



این علائم نشان دهنده کمبود کلسیم در بدن است

سبک زندگی



ماده معدنی کلسیم، نقشی کلیدی در عملکرد تمامی ارگان‌های حیاتی بدن، از جمله قلب و استخوان‌ها بازی می‌کند. کمبود کلسیم در بدن می‌تواند مشکلات فراوانی مانند افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان، پوسیدگی دندان‌ها، گرفتگی عضلات، خستگی‌های مفرط و اختلال در ضربان قلب را به همراه داشته باشد. به گزارش خبرآنلاین از بهداشت نیوز، مهم‌ترین منبع برای تامین کلسیم، شیر و انواع لبنیات هستند. متخصصان تغذیه هم توصیه می‌کنند که به‌منظور تامین کلسیم مورد نیاز بدن، روزانه ۲ تا ۴ واحد شیر و لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی، بادام، سبزیجات سبزی‌رنگ تیره یا توفو مصرف کنید. اگر دچار علائمی هستید که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، یعنی به احتمال زیاد کمبود کلسیم دارید و باید برای رفع این مشکل به پزشک مراجعه کنید.

۱. استخوان‌های ضعیف و شکننده

یکی از رایج‌ترین عوارض کمبود کلسیم در بدن، ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها در اثر کاهش تراکم آنها است. اگر در سنین میانسالی یا ابتدای سالمندی قرار دارید و با هر حادثه جزئی دچار شکستگی یا ترک‌خوردگی استخوان‌ها می‌شوید، ممکن است که با کمبود کلسیم یا پوکی استخوان ناشی از آن مواجه باشید. کمبود کلسیم می‌تواند با متخلخل کردن استخوان‌ها باعث ضعیف شدن ساختار آنها شود و خطر بروز شکستگی را افزایش دهد. در چنین شرایطی، شما به مصرف مکمل‌های کلسیم تحت نظر پزشک نیاز خواهید داشت.

۲. خستگی‌های مزمن

محققان براساس مطالعات متعددی ثابت کرده‌اند که کمبود بعضی از ریزمغذی‌ها در بدن مانند کمبود کلسیم می‌تواند شدیداً باعث افت انرژی و کاهش کیفیت خواب شبانه شود. گاهی خستگی‌های ناشی از کمبود کلسیم با مه مغزی، سرگیجه، سبکی سر، احساس گیجی و عدم تمرکز همراه است. از آنجایی که فیبرهای عضلانی و عصب‌های شما به کلسیم نیاز دارند، بنابراین کمبود این ماده معدنی حیاتی با تحلیل بردن ذخایر کلسیم سلول‌ها باعث ایجاد حس خستگی و بی‌حالی خواهد شد.

۳. گرفتگی‌های عضلانی

از دیگر علائم کاملاً رایج کمبود کلسیم در بدن، ابتلا به گرفتگی‌های عضلانی به‌صورت مکرر است. هرچند که این گرفتگی‌ها ممکن است در عضلات تمامی قسمت‌های بدن اتفاق بیفتد اما معمولاً افراد مبتلا به کمبود کلسیم بیشتر با گرفتگی عضلات پشت ساق یا مواجه می‌شوند. کمبود کلسیم می‌تواند عضلات شما را کاملاً سفت و دردناک کند. بدن ما برای بهبود عملکرد سلول‌های عضلانی و حفظ انعطاف‌پذیری آنها به کلسیم کافی نیاز دارد. هنگامی که عضلات از کلسیم محروم می‌شوند، نرون‌ها هم ناپایدار خواهند شد و در نتیجه سطح التهاب در عضلات افزایش می‌یابد درحالی که همین اتفاق درواقع انقباض عضلانی دردناک را به همراه دارد.

۴. به خطر افتادن سلامت دهان و دندان

کمبود کلسیم می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری پرودنتال (یا التهاب لثه‌ها و استخوان‌های اطراف دندان‌ها) شود. متأسفانه این بیماری، خطر ابتلا به سرطان‌های ناحیه دهان را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر، کمبود کلسیم با افزایش احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان‌ها هم همراه است. به همین دلیل هم متخصصان تغذیه و دندانپزشکان، بر دریافت روزانه کلسیم کافی تأکید فراوانی دارند.

اِبْتِکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهروندان‌ها: ۰۹۱۳۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۹۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۶۷

۲۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۲ نوامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب» تکرار

کتاب جدید حمیدرضا شاه آبادی رونمایی می‌شود



مراسم رونمایی و جشن امضای کتاب «تابوت سرگردان» نوشته حمیدرضا شاه آبادی چهارشنبه ۳۰ آبان توسط نشر افق در شهرکتاب مرکزی برگزار می‌شود.

به گزارش مهر، مراسم رونمایی و جشن امضای کتاب «تابوت سرگردان» نوشته حمیدرضا شاه آبادی چهارشنبه ۳۰ آبان توسط نشر افق در شهرکتاب مرکزی برگزار می‌شود. این کتاب زمانی تاریخی و در ژانر ترسناک است.

صمد شخصیت اصلی رمان تابوت سرگردان دانش‌آموز مدرسه دارالفنون در تهران است؛ پسری که طب می‌خواند و ذوق سرودن شعر دارد و گرفتار ترس‌های درونی خودش است. او آینه‌ای است که نویسنده جلو نوجوانان می‌گذارد تا احساس‌هایشان را بهتر ببینند و بتوانند هیجان‌هایشان را با شیوه‌ای درست مدیریت کنند.

وحشت در رمان تابوت سرگردان دو نقش دارد؛ از یک‌سو، نویسنده با ایجاد حس تعلیق و دلهره تلاش کرده تا نوجوانان را برای خواندن رمان مشتاق کند و انگیزه آن‌ها برای دنبال کردن سرنوشت صمد را تقویت کند. همچنین نویسنده به سراغ ترس از ناشناخته‌ها هم می‌رود و نوجوانان را غیرمستقیم با سؤال‌های ذهنی‌شان دربارۀ مرگ و سرنوشت مواجه می‌کند. شخصیت اصلی رمان تابوت سرگردان با ترس‌هایی عمیق زندگی می‌کند که ریشه‌ی آن‌ها به کودکی‌اش برمی‌گردد و حالا، او می‌خواهد با هراس‌های همیشگی‌اش روبه‌رو شود. آیا صمد می‌تواند دلهره‌های درونی‌اش را پشت‌سر بگذارد؟ این تجربه‌ای است که می‌تواند برای نوجوانان امیدوار و الهام‌بخش باشد و به آن‌ها نشان دهد که مقابله با ترس، هرچند دشوار، اما ممکن است. پیش از این نیز از حمیدرضا شاه آبادی آثاری از جمله مجموعه سه جلدی دروازه مردگان و رمان‌های کابوس‌های خنده دار و لالایی برای دختر مرده منتشر شده است.

آیین رونمایی و جشن امضای کتاب «تابوت سرگردان» چهارشنبه ۳۰ آبان از ساعت ۱۸ با حضور نویسنده اثر در شهر کتاب مرکزی برگزار می‌شود.

ماشین

بازی

قوی ترین موتورسیکلت کروزر ۲۰۲۴ با قیمت زیر ۵ هزار دلار

همچون باک سوخت و آگروز برگرفته از آیرون ۸۸۳ را به نمایش می‌گذارد و کلیت موتورسیکلت هم از مدل اسپرت‌ستر الهام گرفته است. البته طراحی چراغ‌های جلو منحصربه‌فرد بوده و نشان نورانی QJ موتور نیز تکمیل‌کننده کار خواهد بود. در مجموع اگرچه طراحی این موتورسیکلت کاملاً ما را به یاد هارلی دیویدسون می‌اندازد اما

چینی‌ها توانسته‌اند از کپی کاری صرف فرار کنند. QJ موتور در کلاس کروزرهای زیر ۵ هزار دلار غوغایی به پا کرده است. بی‌شک هیچ رقیب دیگری از نظر قدرت، قیمت، حداکثر سرعت، وزن و سایر شاخصه‌ها نمی‌تواند به SRV ۳۰۰ برسد. نزدیک‌ترین رقیب این محصول را می‌توان کیوبی ۷۳۰C دانست که اساساً ریبج شده همین SRV ۳۰۰ است چراکه همه‌چیز از نظر فنی مشترک بوده هرچند کیوبی کمی ضعیف‌تر و سنگین‌تر است. دیگر تغییرات دو موتورسیکلت نیز به طراحی متفاوت باک، چراغ‌ها و رینگ‌ها مربوط می‌شود.

محصول شاخص دیگر در این کلاس یا ماها ۷ استار ۲۵۰ است که کاملاً قدیمی شده و قدرت کمتری دارد. کروزرهای رویال انفیلد نیز جذابیت‌های خاص خود را دارند و دو نمونه از آن‌ها یعنی بولت ۳۵۰ و کلاسیک ۳۵۰ با ظاهری رترو عرضه می‌شوند اما این محصولات بیشتر مناسب سلیقه بریتانیایی‌ها هستند تا آمریکایی‌ها. البته مدل میتور ۳۵۰ کمی به محصولات آمریکایی نزدیک‌تر است. مشکل این موتورسیکلت‌ها با وزن بالا و قدرت پایین‌تر مربوط می‌شود. تنها ۳۰۰ را دارد هوندا ربل ۳۰۰ است که اگرچه از پیشرفته‌ای تک سیلندر استفاده می‌کند اما قدرتش به ۲۵ اسب بخار می‌رسد.

می‌کنیم، چیزی که حداکثر سرعت باید اولویت آخر آن باشد. برای داشتن درک بهتر در این‌باره باید گفت قوی‌ترین موتورسیکلت دنیا با قیمت کمتر از ۵ هزار دلار حداکثر سرعت ۱۶۹ کیلومتر در ساعت را دارد و از جمله موتورسیکلت‌های نیکد اسپرت است که برای سرعت و شتاب طراحی می‌شود. بی‌شک QJ موتور SRV ۳۰۰ با پکیجی که ارائه می‌کند نظرات را به خود جلب خواهد کرد اما در کنار پرفورمنس شاهد طراحی جذابی هم هستیم. در بدنه این محصول چینی الهام گرفتن از محصولات هارلی دیویدسون به ویژه موتورسیکلت‌های کلاس زیر ۵۰۰ سی‌سی از جمله X۵۰۰ و X۴۴۰ مشهود است.

در اولین برخورد با قوی‌ترین موتورسیکلت کروزر ۲۰۲۴ با قیمت زیر ۵ هزار دلار، ارگونومی به چشم می‌آید. با ارتفاع صندلی مناسب، این کروزر می‌تواند سواری راحتی را برای همه افراد فراهم کند. دسته‌های کنترل در ارتفاع بالا و جای پای رو به جلو باعث شده‌اند SRV ۳۰۰ ظاهر یک کروزر را با راحتی سواری ترکیب نماید. صندلی موتورسیکلت نیز نرم بوده و موتورسواری می‌تواند به راحتی روی آن بنشیند. آنچه حالت سنتی QJ موتور SRV ۳۰۰ را برجسته می‌کند عدم تکیه به تکنولوژی‌های مدرن است. از جمله ویژگی‌های موتورسیکلت موردبخت می‌توان به چراغ‌های تمام LED، پشت آمپر LCD و... اشاره کرد. تمرزا نیز حالت پایه داشته و در بخش جلو و عقب از دیسک‌های ۲۸۰ و ۲۴۰ میلی‌متر استفاده شده و سیستم ترمز ABS دوکاناله نیز وجود دارد.

با اینکه شرکت‌های چینی به کپی کاری طراحی موتورسیکلت‌های مشهور متهم هستند اما QJ موتور فقط به الهام گرفتن از محصولات هارلی دیویدسون بسنده کرده و پروفایل جانبی SRV ۳۰۰ نیز مواری

خنک، آگروزی با صدای جذاب و طراحی برگرفته از هارلی دیویدسون بهره می‌برد. نهایتاً اینکه سازنده آن شرکتی چینی است که به تازگی در بازار آمریکا حضور دارد. قوی‌ترین موتورسیکلت کروزر ۲۰۲۴ که قیمتی کمتر از ۵ هزار دلار دارد با نام QJ موتور SRV ۳۰۰ شناخته می‌شود و می‌خواهیم به معرفی آن بپردازیم.

معمولاً موتورسیکلت‌هایی با حجم موتور کمتر از ۳۰۰ سی‌سی به پیشرفته‌ای تک سیلندر مجهز هستند اما QJ موتور SRV ۳۰۰ این‌طور نیست و از نیروگاه ۲ سیلندر با قدرت بیش از ۳۰ اسب بخار استفاده می‌کند. برای مقایسه باید گفت برخی از رقبای این موتورسیکلت که پیشرفته‌ای حجیم‌تر دارند حدود ۱۰ اسب بخار ضعیف‌تر بوده و از اضافه‌وزن رنج می‌برند. جالب اینکه SRV ۳۰۰ را می‌توان کوچک‌ترین موتورسیکلت کروزر پر قدرت دنیا هم دانست چراکه تنظیمات پیشرفته به گونه‌ای صورت گرفته که هم در دوره‌های پایین و هم در دوره‌های بالا قدرت مناسب را ارائه کند. بخش اعظم گشتاور تولیدی از همان دوره‌های پایین در دسترس بوده و باعث می‌شود حداکثر قدرت و گشتاور به ترتیب در دوره‌های ۷ و ۹ هزار به دست آید.

این پیشرفته با گیربکس ۶ سرعته همکاری می‌کند و دنده آخر نیز مناسب تردد در بزرگراه‌هاست. صدای آگروز جذاب نیز شخصیت دیگری به QJ موتور SRV ۳۰۰ بخشیده است. با این تفاسیر می‌توان گفت چینی‌ها کار فوق‌العاده‌ای در تولید یک مینی هارلی دیویدسون انجام داده‌اند. دیگر ویژگی موتورسیکلت موردبخت به حداکثر سرعت ۱۴۰ کیلومتر در ساعت آن مربوط می‌شود که شاید خیلی به چشم نیاید اما در این بازه قیمتی بسیار احساس‌برانگیز است. همچنین در نظر داشته باشید که ما دربارۀ یک موتورسیکلت کروزر صحبت



شرکت چینی QJ موتور سازنده قوی‌ترین موتورسیکلت کروزر سال ۲۰۲۴ با قیمت کمتر از ۵ هزار دلار است.

معمولاً موتورسیکلت‌های کروزر پر قدرت با بسوند عضلانی شناخته می‌شوند. این محصولات ترکیب جذابی از طراحی و پرفورمنس هستند و شاخص‌ترین آن‌ها را می‌توان موتورسیکلت‌هایی همچون یاماها وی مکس و دوکاتی دیاول دانست که هر دو محصول از نظر عملکرد در حد و اندازه ابر موتورسیکلت‌ها ظاهر می‌شوند؛ اما شاید انتظار قدرت زیاد از موتورسیکلتی با قیمت زیر ۵ هزار دلار درست نباشد چه بسا به اینکه بخواهیم در این بازه قیمتی یک موتورسیکلت کروزر را انتخاب کنیم.

اما اگر انتظارات خود را در حد واقعی نگه داریم می‌توانید یک موتورسیکلت کروزر دو سیلندر با قیمت کمتر از ۵ هزار دلار را خریداری نمایید. این موتورسیکلت از پیشرفته ۲۹۶ سی‌سی آب

مدارگرد جدید ناسا برای مطالعه آب و یخ در ماه



ممکن است از یخ ماه به عنوان منبعی برای تولید اکسیژن یا سوخت موشک استفاده کنند، حیاتی است. مطالعه ترکیب یخ همچنین می‌تواند سرنخ‌هایی را در مورد منشأ آب ماه که ممکن است از منابعی مانند دنباله‌دارها یا فعالیت‌های آتشفشانی در ماه باشد، آشکار کند. به گفته کارشناسان، نمونه‌های هسته یخی ماه می‌توانند رکورد تاریخی مشابهی از یخچال‌های طبیعی روی زمین به دست آورند و منشأ و تاریخچه آب ماه را روشن کنند.

آماده شدن برای پرتاب

این ماموریت به عنوان بخشی از ابتکار SIMPLEX ناسا در سال ۲۰۱۹ آغاز شد و اکنون در مراحل نهایی آماده‌سازی خود است. «لونا تریل‌بلیزر» پس از انجام موفقیت آمیز آزمایشات محیطی و عملیاتی، به سمت ماه پرتاب خواهد شد. طراحی سبک‌وزن آن با وزن تنها ۲۰۰ کیلوگرم و اندازه ۳۰.۵ متر زمانی که به صورت کامل در مدار مقرر خود استقرار یابد، آن را برای اکتشاف ماه ایده‌آل می‌کند. با این ماموریت به رهبری موسسه فناوری کالیفرنیا (Caltech) و حمایت آزمایشگاه پیشروان جت ناسا (JPL) و شرکت لاکهید مارتین به زودی مرحله جدیدی در علم قمری را آغاز خواهد کرد.

تازه‌های علمی

مدارگرد قمری «لونا تریل‌بلیزر» (Lunar Trailblazer) ناسا قرار است چرخه آب و مکان‌های استقرار یخ در ماه را کاوش کند.

به گزارش ایسا، ناسا اطلاعاتی در مورد آب و یخ در کره ماه ارائه خواهد کرد. به نقل از گجت ۳۶۰، ماموریت «لونا تریل‌بلیزر» ناسا قرار است بینشی بی‌سابقه‌ای از آب پنهان در ماه ارائه دهد. این مدارگرد کوچک که توسط شرکت لاکهید مارتین (Lockheed Martin) در حال ساخت است، توسط آزمایشگاه پیشروان جت ناسا (JPL) مدیریت می‌شود و هدف آن تعیین مکان، اندازه‌گیری و درک آب در سطح ماه است. این مدارگرد که سال آینده پرتاب می‌شود، نقشی محوری در کشف اشکال و رفتار آب در مناطقی از ماه خواهد داشت که مدت‌هاست نظریه‌پردازان، اما به ندرت مشاهده شده است.

نقشه‌برداری از یخ و آب ماه

«لونا تریل‌بلیزر» با دو ابزار علمی از سطح ماه نقشه‌برداری می‌کند و آب‌های سطحی و یخ‌های ماه را شناسایی می‌کند. ابزار «نقشه‌برداری ماه مواد فزاد و معدنی با وضوح بالا» (HVM۳) یک طیف‌سنج فرورسرخ پیچیده است که قادر به تشخیص آب در حالت‌های مختلف است. این ابزار با استفاده از باتزاب نور خورشید از دیواره‌های دهانه‌های برخوردی ماه برای مشاهده مناطقی که برای میلیاردها سال تحت تأثیر نور قرار نگرفته است، می‌تواند به دهانه‌های سایه‌دار دائمی نگاه کند. دومین ابزار، «نقشه‌برداری حرارتی قمری» (LTM) است که توسط محققان دانشگاه آکسفورد ساخته شده و توسط آژانس فضایی بریتانیا تامین مالی شده است و خواص حرارتی و مواد معدنی سطحی این مناطق را ارزیابی خواهد کرد. این دو ابزار با هم، چشم‌اندازی دوگانه را ارائه می‌دهند که نویدبخش درک ما از آب ماه خواهد بود.

تأثیر بالقوه برای اکتشافات آینده

یافته‌های «لونا تریل‌بلیزر» از ماموریت‌های قمری آینده با مکان‌یابی ذخایر یخی قابل دسترس ماه پشتیبانی می‌کند. این دانش برای کشف آینده که

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۳/۴۹ (یک مرحله ای)



شرکت مخابرات ایران - منطقه فارس در نظر دارد نسبت به خرید چهار قلم انواع میکرو کابل فیبر نوری به شرح ذیل:

ردیف	نوع کابل	مترائز
۱	میکرو کابل فیبر نوری ۱۲ کر	۵۰/۰۰۰
۲	میکرو کابل فیبر نوری ۲۴ کر	۸۰/۰۰۰
۳	میکرو کابل فیبر نوری ۴۸ کر	۸۰/۰۰۰
۴	میکرو کابل فیبر نوری ۷۲ کر	۱۰۰/۰۰۰

بر اساس مشخصات فنی موجود در اسناد از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه تولید کنندگان حقوقی داخلی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر به پرتال این منطقه به آدرس FA.TC.I.R مراجعه نمایند.

روابط عمومی مخابرات منطقه فارس