

عکس‌نوشست



عکس: امیر خلوصی / ایسنا

رزمایش پیامبر اعظم ۱۹ نیروی زمینی سپاه

سبک زندگی

کمبود این ماده معدنی سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد



منیزیم، ماده معدنی مهمی است که برای عملکردهای مهم بدن، از جمله سیستم عصبی، ماهیچه‌ها و رشد استخوان‌ها مهم است و کمبود آن سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد.

به گزارش خبرنگاران، بررسی‌های محققان نشان داده است کمبود منیزیم، اثرات مخربی روی بدن دارد و موجب ابتلای فرد به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود. از جمله بیماری‌های ناشی از کمبود منیزیم که در نهایت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد، باید به موارد زیر اشاره کرد:

۱. فشار خون بالا
۲. تصلب شرایین
۳. فیبریلاسیون دهلیزی
۴. ترومبوز
۵. بیماری سرخرگ کرونری
۶. نارسایی مزمن قلب
۷. ایست ناگهانی قلبی

این مشکل شایع‌ترین نوع آریتمی قلبی است که موجب می‌شود ضربان قلب ریتم طبیعی خود را از دست بدهد.

ترومبوز یا لخته خون، یکی دیگر از مشکلاتی است که کمبود منیزیم آن را به وجود می‌آورد.

کمبود منیزیم باعث ابتلای فرد به بیماری سرخرگ کرونری می‌شود و این بیماری موجب ابتلای فرد به بیماری‌های قلبی مانند آنژین صدری، سکته قلبی و نارسایی قلب می‌شود.

یکی دیگر از بیماری‌هایی که فرد دارای کمبود منیزیم در معرض آن قرار می‌گیرد، نارسایی مزمن قلب است و زمانی رخ می‌دهد که قلب نمی‌تواند به‌آسانی خون را پمپاژ کرده و به اعضای بدن برساند.

کمبود شدید منیزیم در بدن، خطر ابتلا به ایست ناگهانی قلبی را در فرد افزایش می‌دهد.

منیزیم نقش کلیدی در حفظ پتانسیل غشای سلولی، عملکرد میتوکندری‌ها (انتقال‌دهنده‌های انرژی در بدن) و آنتی‌اکسیدان‌های بدن را بهبود می‌بخشد.

از علائم کلی کمبود منیزیم در بدن باید به کم‌اشتهایی، تهوع یا استفراغ، درد و گرفتگی عضلات اشاره کرد. بنابراین برای سالم نگهداشتن بدن و همینطور قلب‌وعروق باید این ماده مهم معدنی را در بدن به‌اندازه کافی داشت.

ابتکار

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۷۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 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 شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰
 چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۲۰
 ۵ رجب ۱۴۴۶ - ۶ ژانویه ۲۰۲۵
 سال بیستم ۱۲ صفحه

«اب»تکار

تصاویر از گلکسی S25 و S25 Ultra در رنگ‌های آبی فاش شد



گلکسی S25 و S25 Ultra با طراحی بهبودیافته و رنگ‌های جدید آبی معرفی می‌شوند. سامسونگ احتمالاً قصد دارد سری گلکسی S25 را در رویداد Unpacked که ۲۲ ژانویه (۳ بهمن) برگزار می‌شود، معرفی کند. با نزدیک شدن به این تاریخ، اطلاعات جدیدی از این سری پرچمدار فاش شده است. امروز تصاویری از گلکسی S25 پلاس و گلکسی S25 Ultra در رنگ‌های جدید آبی یخ‌زده و آبی تیتانیومی منتشر شده است. این تصاویر برخی ویژگی‌های مطرح‌شده در شایعات قبلی را تأیید می‌کنند و تصویری نزدیک به طراحی این گوشی‌ها ارائه می‌دهند.

طبق گزارش «Gizmochina» در تصاویر فاش‌شده از کیس محافظ شفاف سری گلکسی اس ۲۵، طراحی قاب پشتی و حاشیه بسیار باریک نمایانگر جلب‌توجه می‌کند. سامسونگ قصد دارد باریک‌ترین حاشیه را در سری گلکسی S25 ارائه دهد که در مقایسه با سایر پرچمداران موجود، ازجمله آیفون ۱۶ پرو مکس، باریک‌تر به نظر می‌رسد. این تغییرات در طراحی برای افزایش جذابیت و ارگونومی گوشی‌ها انجام شده است. همچنین خیزی از تغییر در ابعاد کلی دستگاه‌ها نیست و اندازه آنها مشابه مدل‌های پیشین است.

شارژ بی‌سیم مغناطیسی در گلکسی S25 سامسونگ

یکی دیگر از ویژگی‌های جالب، اضافه شدن امکان شارژ بی‌سیم مغناطیسی است. به نظر می‌رسد سامسونگ در این سری از گوشی‌ها قصد دارد از شارژ بی‌سیم مشابه مگ‌سیف ایل استفاده کند اما براساس گزارش‌ها، این ویژگی به‌صورت داخلی در گوشی‌ها تعبیه نشده و کاربران باید قاب مغناطیسی جداگانه برای فعال‌کردن آن بخرند.

این حرکت سامسونگ به این معنی است که کاربران می‌توانند از ویژگی‌های شارژ بی‌سیم مغناطیسی استفاده کنند اما باید برای خرید قاب‌های مخصوص هزینه اضافی بپردازند. درنهایت، باید منتظر ماند تا ۲۲ ژانویه (۳ بهمن) در مراسم معرفی رسمی عملکرد این ویژگی‌ها و دیگر قابلیت‌ها در وبسایت واقعی نمایش داده شوند.

موتورسیکلت برای هر سلیقه: انواع کلاس‌ها و خصوصیات آن‌ها

این موتورها با وزن کم و مانورپذیری بالا، به‌راحتی از موانع طبیعی و مسیرهای سخت عبور می‌کنند. تمام این خصوصیات موتورهای کراس را به‌وسیله‌ای جذاب برای علاقه‌مندان به آفرود تبدیل کرده است.

درضمن این موتورها ساختار ساده و بدون زوایاد دارند به همین خاطر نگهداری و تعمیر آن‌ها آسان است. البته به‌دلیل این‌که از این موتورها در شرایط سخت استفاده می‌کنند باز هم باید آن‌ها به‌صورت دوره‌ای تعمیر شوند.

موتور اسکوتر: ترکیبی از راحتی و سبک زندگی شهری
 موتور اسکوتر به‌طور معمول طراحی ساده و وزن کمی نسبت به دیگر موتورسیکلت‌ها دارند. از طرف دیگر این موتورها به‌دلیل حجم پایین، مصرف سوخت‌شان کم است و برای تردد در ترافیک شهری پیشنهاد می‌شوند.

علاوه‌بر این اکثر موتور اسکوترها سیستم انتقال‌قدرت اتوماتیک دارند، به همین دلیل رانندگی با آن‌ها بسیار آسان است. درحال‌حاضر موتور اسکوترها در انواع مختلفی از نظر حجم موتور، قدرت و امکانات رفاهی تولید می‌شوند.

موتور تورینگ: سفری آرام و لذت‌بخش بر جاده
 موتورهای تورینگ، ترکیبی از قدرت، راحتی و قابلیت حمل بار هستند. این غول‌های آهنین با موتورهای قدرتمند، صندلی‌های راحت و سیستم تعلیق نرم، مناسب سفر در جاده هستند. درضمن سیستم صوتی، گرم‌کن دست و پا و صندوق‌های جادار نیز از دیگر امکانات رفاهی این موتور است.

با توجه‌به این همه خصوصیت با این موتورها می‌توانید به‌راحتی به دورترین نقاط سفر کنید و از مناظر زیبای طبیعت لذت ببرید. البته برای سواری با این موتورها، نیاز به مهارت دارید.

جمع‌بندی
 دنیای موتورسیکلت‌ها به قدری متنوع و گسترده است که هر فردی می‌تواند متناسب با سلیقه و نیاز خود مدل مورد علاقه خود را پیدا کند. البته ممکن است قیمت موتور مورد نظر بیشتر از بودجه شما باشد؛ پس شما می‌توانید بدون دغدغه از تطابق بودجه و قیمت آن، موتور قسطی از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید.

و عملکرد بالا هستند، این موتورها بهترین انتخاب برای شما هستند و هندلینگ چابک و قدرت بالای این موتورها، رانندگی در پیچ‌ها و جاده‌های پرپیچ و خم را به تجربه‌ای فراموش‌نشدنی تبدیل می‌کند. البته حواستان باشد که برای مسافت‌های طولانی چندان مناسب نیستند؛ بیشتر برای استفاده روزمره در شهر یا سواری‌های کوتاه مدت طراحی شده‌اند.

موتورسیکلت رودستر: ترکیبی از کلاسیک و اسپرت برای همه سلیقه‌ها

موتورسیکلت‌های رودستر با طراحی کلاسیک و نوستالژیک خود، نگاه‌ها را به سمت خود جلب می‌کنند. اما در پس ظاهر کلاسیک این موتور، قدرتی نهفته است که تجربه رانندگی هیجان‌انگیزی را برای شما به ارمغان می‌آورد. در حقیقت رودسترهای ترکیبی بی‌نظیر از طراحی کلاسیک و عملکرد مدرن هستند. پس با توجه‌به این خصوصیات اگر به‌دنبال موتورسیکلتی برای تردد شهری یا در پی موتورسیکلتی برای گشت‌وگذار آخر هفته هستید؛ موتورهای رودستر گزینه بسیار مناسبی هستند.

موتورسیکلت اسپرت: اوج هیجان بر دو چرخ
 موتورسیکلت‌های اسپرت برای رسیدن به اوج سرعت و شتاب طراحی شده‌اند. در واقع این موتورها، سیستم تعلیق پیشرفته، طراحی آیرودینامیک، موتورهای قدرتمند و هندلینگ فوق‌العاده‌ای دارند تا موتورسواران هیجان متفاوتی را بر رکاب آن‌ها تجربه کنند. علاوه‌بر این موتورسیکلت‌های اسپرت معمولاً تجهیزات پیشرفته‌ای همچون سیستم ترمز ABS، کنترل کشش و سیستم تعلیق قابل تنظیم دارند. البته این وسیله برای رانندگی و استفاده روزمره مناسب نیست و برای کنترل آن نیاز به مهارت بالایی دارید. همچنین هزینه نگهداری آن هم بالا است.

موتور کراس: هیجان آفرود بر فراز ناهمواری‌ها

موتورهای کراس، با طراحی سبک و قدرتمند، قدرت تعلیق بالا و لاستیک‌های آج‌دار، برای مسابقات و سواری در مسیرهای ناهموار و جاده‌های خاکی بهینه شده است. این موتورها تک‌سیلندر هستند و به موتورهای دو زمانه یا چهار زمانه مجهز شده‌اند.



درضمن اگر کلاس مورد نظر هزینه بیشتری نسبت به بودجه فعلی شما داشت، جای نگرانی وجود ندارد؛ زیرا می‌توانید آن را با استفاده از وام با چک شخصی بدون ضامن خریداری کنید.

موتورسیکلت استریت: انتخابی ایده‌آل برای شهرنشینان
 اگر به یک موتورسیکلت همه‌کاره و کاربردی برای استفاده روزانه در محیط شهر نیاز دارید، موتورهای استریت قطعاً ارزش بررسی را دارند. این موتورها ترکیبی ایده‌آل از عملکرد، راحتی و اقتصاد هستند و به‌خوبی نیاز روزمره شما را برآورده می‌کنند.

درضمن این موتورها مصرف سوخت بهینه و هزینه نگهداری پایینی دارند. مدل‌هایی مانند هوندا CB۵۰۰F، سوژوکی SV۶۵۰، کاوزاکی Z۶۵۰ و یاماها MT۰۷۰ از نمونه محبوب‌ترین گزینه‌ها در بازار هستند.

موتورسیکلت نیکد (Naked): قدرت عریان در طراحی

مینیمالیستی
 همان‌طور که از نام آن مشخص است، این موتورها طراحی ساده و بدون پوشش اضافه دارند. به همین خاطر تمام جزئیات فنی و قلب تپنده‌ی موتور دیده می‌شود. اگر شما هم از دسته افرادی هستید که به دنبال موتورسیکلتی با ظاهر خاص و خشن

ماشین بازی

آزمایشگاه هوش مصنوعی اقیانوسی افتتاح شد



ایران نیز از این قانده مستثنی نیست و باید هر چه سریع‌تر در جنبگان حضور پیدا کند و کار علمی و تحقیقاتی انجام دهد. نماینده رئیس‌جمهور در هماهنگی اجرای سیاست‌های کلی توسعه دریامحور را ارشاد می‌کند. توجه به گزارش وقوع سوامی در مکران، در توسعه سواحل مکران باید در جانیابی تاسیسات، امکانات و اسکان مردم دقت نظر بیشتر و نگاه علمی لحاظ شود. وی ادامه داد: ساخت بندر بزرگ در چابهار که بتواند بارهای آسبای میانه، قفقاز، روسیه، غرب چین و شمال اروپا را با کرایدرهای جنوب به شمال و برعکس منتقل کند، مهم است ضمن آنکه این بندر می‌تواند بندر پشتیبان برای انتقال کالا به اروپا و قاره آفریقا باشد و این موضوع از امتیاز ویژه مکران به شمار می‌رود.

بعدهاللی‌زاده اضافه کرد: باید در طراحی‌های زیربنایی و گردشگری، طوری برنامه‌ریزی شود که اگر سوامی تکرار شد، خسارت جانی و مالی در بر نداشته باشد یا حداقلی باشد. وی در ادامه به ظرفیت‌های اساسی و وظیفه بنیادی پژوهشگاه در خصوص اکتشاف، جمع‌آوری و فرآوری داده‌های اقیانوسی اشاره کرد و گفت: ارگان‌ها و سازمان‌های دریایی در استفاده از داده‌های دریایی پژوهشگاه که سرمایه ملی، بسیار مهم و ارزشمند هستند، باید بیشتر از این فعال باشند و داده‌های حاصل از تحقیقات و مطالعات به اشتراک گذاشته شده مورد استفاده در تصمیم‌گیری‌ها و

و آزمایشگاهی در حوزه علوم دریایی و اقیانوسی ارائه داد و گفت: توسعه سواحل مکران برای کشور حیاتی است و با حمایت ستاد توسعه مکران، پژوهشگاه می‌تواند فعالیت‌های پژوهشی، علمی و میدانی ارزشمندی را در حوضه مکران اجرایی کند. وی ضمن اشاره به حضور ۵۴ کشور در جنبگان به صورت موقت و دائمی در تحقیقات و حضور جمهوری اسلامی ایران در جنبگان را ضروری خواند و بر حضور علمی هر چه سریع‌تر ایران در جنبگان تأکید کرد. توکل نیز در این جلسه گزارشی درخصوص «سوامی» و پیشینه این پدیده در سواحل مکران ارائه کرد و گفت: پدیده سوامی در سال ۱۹۴۵ در سواحل مکران در منطقه چابهار در پی زلزله به وقوع پیوست که طی آن خسارت‌های مالی و جانی متعددی بر جای گذاشت.

توسعه مکران در سایه سوامی
 به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی، دکتر عبدالعلی‌زاده نیز طی سخنانی، حضور در جنبگان را «حماسه» و ضروری عنوان کرد و ضمن اعلام حمایت در این زمینه، افزود: دانشمندان و اساتید پژوهشگاه با پشتیبانی علمی باید در این زمینه پیشگام باشند و در این زمینه باید پوی برنامه‌ریزی شود که مردم نیز بتوانند در بحث گردشگری از این ظرفیت استفاده کنند.

نازه‌های علمی

با حضور نماینده رئیس‌جمهور در هماهنگی اجرای سیاست‌های کلی توسعه دریامحور، آزمایشگاه هوش مصنوعی پژوهشگاه ملی اقیانوس‌شناسی و علوم جوی افتتاح شد.
 به گزارش ایسنا، در حاشیه بازدید دکتر عبدالعلی‌زاده نماینده رئیس‌جمهور در هماهنگی اجرای سیاست‌های کلی توسعه دریامحور و هیات همراه و همچنین دکتر نژاد ابراهیمی مدیرکل دفتر سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی امور پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، علاوه بر آشنایی با برخی از طرح‌های فناورانه این پژوهشگاه و رونمایی از آنها، «آزمایشگاه هوش مصنوعی اقیانوسی» افتتاح شد.
 طرح (فناورانه سامانه به آب‌اندازی و بازیابی پیستون کرن) با TRL ۹، به منظور نمونه‌برداری مغزه رسوب از بخش‌های عمیق بستر دریای عمان (۲۱۲۰ متری)، بر اساس مشخصات فنی شناور تحقیقاتی «کاوشگر خلیج فارس» به طول ۱۲ متر روی عرشه شناور اجرا شد. رونمایی از «اطلس اقیانوس‌شناسی ساحلی دریای خزر» از دیگر برنامه‌های این بازدید بوده است. این اطلس حاصل جمع‌آوری داده‌های دریایی پژوهشگاه در حوضه خزر جنوبی در طول این سال‌ها بوده است.
 دکتر مرتضی توکلی، رئیس پژوهشگاه ملی اقیانوس‌شناسی و علوم جوی در این بازدید ضمن معرفی پژوهشگاه، گزارشی از فعالیت‌های پژوهشی، آموزشی، میدانی