



طرح: محمد طحانی

مادران جنگ



این چهار ویتامین حافظه را تقویت می کنند

سبک زندگی

یک مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به کمبود ویتامین D به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر هستند.

به گزارش خبرآنلاین، چهار مکمل مفید برای حافظه وجود دارد که استفاده منظم از آنها، چه از طریق منابع غذایی و چه از طریق داروها (تحت نظر پزشک)، می‌تواند تا حد قابل توجهی از زوال حافظه پیشگیری کند و ابتلا به آلزایمر را به تعویق بیندازد:

۱. ویتامین B۱۲

ویتامین‌های گروه B برای سلامت مغز بسیار مهم هستند، زیرا به ایجاد مواد شیمیایی عصبی کمک می‌کنند و به سلول‌های مغز اجازه می‌دهند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. از این میان ویتامین B۱۲ برای حافظه مهم است. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند اثرات شناختی مانند گیجی یا ضعف حافظه و حتی در موارد شدید زوال عقل را ایجاد کند.

علاوه بر مکمل‌های دارویی B۱۲، بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین B۱۲ شامل موارد زیر است:

- گوشت گاو
- ماهی، به ویژه ماهی ساردین و ماهی تن
- گوشت مرغ و ماهیان
- گوشت بره
- محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست
- برخی از محصولات مخمرهای غذایی
- تخم مرغ

۲. ویتامین D

ویتامین D یک پیش‌ساز هورمون است، به این معنی که یک جزء کلیدی برای تولید هورمون‌هاست؛ به ویژه هورمون‌هایی که مسئول ارتباط بین سلول‌های مغز هستند. در نتیجه، کمبود ویتامین D می‌تواند خطر مشکلات حافظه را افزایش دهد.

یک مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به کمبود ویتامین D به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر هستند. مطالعه دیگری نشان داد که افراد مبتلا به ام اس که کمبود ویتامین D داشتند، پس از سه ماه مصرف مکمل ویتامین D، بهبود حافظه را تجربه کردند.

۳. ویتامین E

به مرور زمان، آسیب رادیکال‌های آزاد می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد و منجر به زوال شناختی شود. مصرف آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E می‌تواند با برخی از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد مقابله کند. یک بررسی نشان داد که سطوح بالای ویتامین E در خون با عملکرد شناختی بالاتر مرتبط است و این ویتامین ممکن است در به تأخیر انداختن یا جلوگیری از زوال شناختی ناشی از افزایش سن و بیماری آلزایمر نقش داشته باشد.

روغن زیتون، روغن ذرت، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

۴. اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه EPA (ایکوزاپنتانویک اسید) و DHA (اسید دوکوزاهگزانوئیک) در سلامت مغز نقش دارند. کمبود EPA و DHA با اختلالات عصبی مرتبط است. EPA و DHA با التهاب در مغز مبارزه می‌کنند و به تقویت ارتباطات بین سلول‌های مغز و کمک به ایجاد مواد شیمیایی عصبی کمک می‌کنند.

یک مطالعه نشان داد که مکمل امگا ۳، به ویژه همراه با مکمل آلفا لیپوئیک اسید (ALA) در طی ۱۲ ماه عملکرد شناختی را در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر بهبود بخشید.

مکمل امگا ۳ ممکن است تنها زمانی مفید باشد که فرد در مراحل اولیه اختلال شناختی باشد، بنابراین می‌تواند به عنوان یک درمان بالقوه کمک کند، نه لزوماً به عنوان یک اقدام پیشگیرانه.

۵. ویتامین K

ویتامین K یک ماده مغذی است که به سلامت مغز و عروق خونی کمک می‌کند. این ویتامین در سبزیجات برگ سبز، روغن کتان و تخم کتان یافت می‌شود.



ماشین بازی

معرفی آلفارومئو۸۷زاگاتو، سوپراسپرت تگ ساخت خیره‌کننده

مدرن را بازطراحی کند. البته اینکه آیا نتیجه کار از طراحی «ولفگانگ اِگر» و «دانیله گالگلیونه» در دهه ۲۰۰۰ زیباتر شده یا نه، جای بحث دارد.

مانند بامو M۴ زاگاتو، دوپیاکودا نیز بدون سقف دو گنبدی امضای زاگاتو کامل نمی‌شد. اگرچه کل بدنه بازطراحی شده، اما بخش عقب تغییرات بزرگ‌تری را تجربه کرده که این خودرو را از AC استاندارد متمایز می‌کند. تجربیات زاگاتو از پروژه آپلین ۸۱۰ سال گذشته که به سپر عقب بلند قابل جدا شدن مجهز بود، به بازتعریف عقب این آلفا کمک کرد. مشخصات فنی دوپیاکودا اعلام نشده است که می‌تواند نشان‌دهنده حفظ موتور ۷۸ فراری باشد.

در AC استاندارد، موتور ۴.۷ لیتری تنفس طبیعی ۴۵۰ اسب بخار و ۴۸۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کرد. قدرت از طریق گیربکس اتوماتیک شش سرعته با پدال‌های تعویض دنده به چرخ‌های عقب منتقل می‌شد. این خودرو شتاب صفرتاصد کیلومتر بر ساعت را در ۴.۲ ثانیه طی می‌کرد و حداکثر سرعت آن ۲۹۲ کیلومتر بر ساعت بود. این اولین بار نیست که زاگاتو آلفارومئو AC را بازطراحی می‌کند زیرا در همین نمایشگاه در ایتالیا در سال ۲۰۱۰، زاگاتو مدل Corsa TZ۳ را برای کلکسیونر آلمانی مارتین کاپ رونمایی کرد.

زاگاتو با بازطراحی آلفارومئو AC برای یک مشتری ثروتمند، مدل دوپیاکودا را با سقف دو گنبدی و در رویداد کنکورزو دلگانزا ایتالیا رونمایی کرد. این پنج سیارک به اندازه‌ای به طراحی‌شده توسط این کارگاه ایتالیایی در رویداد مذکور رونمایی شدند. این شرکت طراحی افسانه‌ای با ارائه نسخه‌ای خاص از بامو M۴ با سقف دو گنبدی، همه را شگفت‌زده کرد اما خودروی دیگری که توجهات را جلب کرده، کوپه‌ای بر اساس آلفارومئو AC کامپتیزونه است که برای اولین بار در سواحل دریاچه کومو در ایتالیا به نمایش درآمد. این مدل ویژه که دوپیاکودا (به معنای دم دوگانه) نامیده می‌شود، پروژه‌ای تک ساخت است که به سفارش یک مشتری ثروتمند ایتالیایی ساخته شده است.

یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این AC تک ساخت علاوه بر سقف دو گنبدی، فرم عقب کامپک است. کامپک به خودروهایی گفته می‌شود که خط سقفی با شیب ملایم دارند که به‌صورت ناگهانی در انتهای خودرو به سطحی عمودی ختم می‌شود. این سبک طراحی توسط «وونیلالد کام»، طراح و آیرودینامیست آلمانی، در کوپه بامو کام۱۹۳۸ ابداع شد. آلفارومئو AC به‌خودی‌خود خودروی فوق‌العاده زیبایی است ولی زاگاتو جرأت کرده یکی از زیباترین خودروهای دوران

تازه‌های علمی نگاه خیره ناسا به سیارک‌هایی که این هفته از کنار زمین می‌گذرند

ناسا ۵ سیارک به اندازه یک خانه را رصد می‌کند که با سرعت مافوق صوت از کنار زمین می‌گذرند. به گزارش ایسنا، پنج سیارک در این هفته از کنار زمین عبور می‌کنند. این پنج سیارک به اندازه‌ای به زمین نزدیک خواهند شد که به عنوان «سیارک‌های بالقوه خطرناک» (PHA) طبقه‌بندی شده‌اند. با این حال، ناسا پیش‌بینی می‌کند که حداقل تا صد سال دیگر، هیچ یک از آنها خطری واقعی برای سیاره ما ایجاد نخواهند کرد.

به نقل از آی‌ای، این بقایای کیهانی که به عنوان «سیارک‌های بالقوه خطرناک» شناخته می‌شوند، در فاصله ۷.۲ میلیون کیلومتری سیاره ما قرار دارند. تا اوایل سال ۲۰۱۳ بیش از ۱۴۰۰ سیارک بالقوه خطرناک در منظومه ما شناسایی شد که قطر آنها از ۱۴۰ متر متغیر است. شب گذشته سیارک «۲۰۲۵ KH» با فاصله حدود دو میلیون کیلومتری از زمین عبور کرد و چهار سیارک دیگر نیز که تقریباً به اندازه یک خانه هستند، در روزهای آتی به سرانجام می‌آیند. به گفته ناسا، پنجشنبه گذشته بود که سیارک «۲۰۲۵ KH» با قطر ۱۱ متر و با سرعت ۴۰ هزار کیلومتر در ساعت از فاصله یک میلیون کیلومتری زمین عبور کرد. اگرچه این فاصله چشمگیر است، اما در ایجاد کیهانی خیلی نزدیک است. شب گذشته سیارک «۲۰۲۵ KT» با قطر ۱۳ متر تقریباً دو برابر فاصله سیارک «۲۰۲۵ KH» از کنار زمین عبور کرد. امروز نیز سیارک «J۲۰۲۵ P» با قطر ۳۳ متر قرار است از فاصله ۵ میلیون کیلومتری سیاره زمین عبور کند. فردا نیز سه سیارک «KW۲۰۲۵»، «JR۲۰۲۵» و «KU۲۰۲۵» از کنار سیاره ما گذر خواهند کرد. سیارک‌ها همیشه از کنار زمین عبور می‌کنند. با این حال، تا زمانی که در فاصله معینی قرار نگیرند، رادار ناسا آنها را به عنوان «بالقوه تهدید کننده» نشان نمی‌دهد.

تلسکوپ‌های پیمایشی ناسا سالانه بیش از ۳۰۰۰ «سیارک نزدیک به زمین» (NEA) را پیدا می‌کنند. گفتنی است که ناسا عبور نزدیک‌ترین «سیارک نزدیک به زمین» را برای سال ۲۰۳۲ پیش‌بینی کرده است. این سیارک موسوم به «YR۲۰۲۴» با قطر ۶۱ متر به اندازه یک ساختمان ۱۵ طبقه، بالاترین احتمال برخورد با زمین را دارد. البته این احتمال بسیار اندک است و تنها ۰.۰۰۴ درصد احتمال دارد که با زمین برخورد کند. به گفته ناسا، هیچ خطر برخورد سیارکی قابل توجهی برای قرن آینده زمین را تهدید نمی‌کند. ضمن اینکه احتمال کمی وجود دارد که «YR۲۰۲۴» بر سطح ماه سقوط کند. به گفته محققان، سیارکی به نام چیکشولوب(Chicxulub) با قطر ۱۰ کیلومتر با سرعت ۶۴ هزار کیلومتر در ساعت به زمین برخورد کرد و دایناسورها را با انرژی معادل ۳ میلیارد سال پیش شروع به کار کرد. بیشتر مواد به مرکز یک ابر بزرگ دوم منقرض کرد. بر اساس پیش‌بینی‌های ناسا، سیارکی به بزرگی بیش از ۱۰۰ متر، هر ۱۰ هزار سال یک‌بار به زمین برخورد می‌کند.

سیارک سرس(Ceres) در حال حاضر بزرگ‌ترین سیارک منظومه ما با شعاع ۴۷۶ کیلومتر است. سیارک‌ها بخش قابل توجهی از منظومه شمسی ما را تشکیل می‌دهند و در اشکال و اندازه‌های مختلف هستند. طبق اعلام وب‌سایت ناسا، سیارک‌ها اجرامی سنگی هستند که به دور خورشید می‌چرخند. زمانی که منظومه شمسی ما ۴.۶ میلیارد سال پیش شروع به کار کرد، بیشتر مواد به مرکز یک ابر بزرگ از گاز و غبار فرو ریختند و خورشید را تشکیل دادند.

اجرام سیارکی همیشه وجود داشته‌اند و همیشه بخش متحرک و جدایی‌ناپذیر زندگی کیهانی ما خواهند بود. با این حال، آنها ممکن است گاهی اوقات خیلی به ما نزدیک شوند. با این حال، ناسا پیش‌بینی می‌کند که هیچ سیارکی در فاصله‌ای واقعاً تهدیدآمیز تا قرن آینده از کنار ما عبور نمی‌کند، اما شهاب‌های کوچک همیشه در جو زمین می‌سوزند.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۰۹-۸۸۹۹۶۴۰۹
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 شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۳-۱۳۰۸۶۵۵۸۶۵۵
چاپ: صمیم ۳-۱۳۰۸۶۵۵۸۶۵۵

چهارشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۱۹
۱ ذی الحجه ۱۴۴۶ - ۲۸ مه ۲۰۲۵
سال بیست و یکم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

کولر پوشیدنی جدید سونی معرفی شد؛ Reon Pocket Pro تا ۳۴ ساعت بدن را خنک می‌کند



گجت Reon Pocket Pro سونی پشت گردن شما قرار می‌گیرد و از ترموالکتریک سرمایش یا گرمایش برای تنظیم دمای بدن استفاده می‌کند.

سونی در آستانه فصل تابستان از کیت هوشمند (Reon Pocket Pro) رونمایی کرد؛ این دستگاه را می‌توان دور گردن انداخت تا قسمتی از بدن که دستگاه با آن در تماس است، خنک یا گرم شود. در ادامه مشخصات و قیمت این محصول جالب سونی را بخوانید.

براساس توضیحات سونی، Reon Pocket Pro مشابه مدل پارسال کار می‌کند: پایین گردن شما قرار می‌گیرد و از ترموالکتریک سرمایش یا گرمایش برای تنظیم دمای بدن استفاده می‌کند. البته به‌جای دمیدن هوای سرد یا گرم، صفحه این دستگاه در تماس با پوست شما سرد یا گرم می‌شود. Reon Pocket Pro با خنک‌کردن یا گرم‌کردن قسمت بالای ستون فقرات شما که خون نزدیک به سطح پوست جریان دارد، می‌تواند به تنظیم دمای کل بدن کمک کند تا احساس راحتی بیشتری بکنید. این دستگاه مانند کیسه یخ یا کمپرس گرم عمل می‌کند.

چیزی که Reon Pocket Pro را از Pocket ۵ پارسال متمایز می‌کند، سخت‌افزار ارتقا یافته آن است. مدل جدید از Pocket ۵ بزرگ‌تر است و طراحی نسبتاً جدیدی دارد. وزن آن ۸۵ گرم است اما اندازه بزرگ‌تر دستگاه قسمت با بیشتری از پوست شما تماس دارد و انتقال سرما یا گرما را بهتر انجام می‌دهد. همچنین اکنون به‌جای یک ماژول، دو ماژول گرمایش و سرمایش به نام «ماژول‌های حرارتی دوگانه» داخل دستگاه وجود دارد.

این ماژول‌ها با شدت متغیر بمتناوب کار می‌کنند تا فرایند خنک‌سازی را با گذشت زمان حفظ کنند. سونی می‌گوید فن جدید تقریباً دو برابر جریان هوای Reon Pocket ۵ را ارائه می‌دهد و به دفع مؤثرتر گرما کمک می‌کند، درعین‌حال میزان صدای آن ۵۰ درصد کمتر است؛ به‌عبارت‌دیگر حتی در محیط‌های ساکت از این دستگاه صدایی نمی‌شنوید. به گفته سونی، باتری مدل Pro می‌تواند تا ۱۵ ساعت در حالت هوشمند (SMART COOL) و تا ۳۴ ساعت با سطح خنک‌کننده یک شارژدهی داشته باشد.

تنظیمات این دستگاه را می‌توان با دکمه‌های روی آن یا با اپلیکیشن اختصاصی کنترل کرد. همچنین حسگر کوچکی دارد که باتوجه‌به نور خورشید، دمای خارجی و رطوبت سطح سرمایش یا گرمایش را تغییر می‌دهد. مدل Pro گردن‌بند قابل‌تنظیم دارد تا متناسب با فرم گردن شما باشد. همچنین ۲ درپوش هوا در جعبه قرار داده شده که مدل کوتاه‌تر برای تی‌شرت‌ها و مدل بلندتر برای پیراهن‌های یقه‌دار مناسب است تا متناسب با لباس‌تان جریان هوای بهتری دریافت کنید. اگرچه این محصول هیچ گواهی IP رسمی ندارد، در برابر پاشش آب مقاوم است و یک درپوش لاستیکی از پورت USB-C آن محافظت می‌کند.

آگهی مناقصه عمومی

دهیاری روستا اسلام اباد بخش مرکزی سیرجان

شماره فراخوان سایت سامانه ستاد scdafr2004103069000001

نوبت اول



دهیاری روستای اسلام اباد در نظر دارد تهیه و اجرای اسفالت معابر روستای اسلام اباد از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد شرایط دارای رتبه بندی از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی کشور واگذار نماید . لذا از کلیه شرکت های دارای صلاحیت دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه به بخشداری مرکزی سیرجان و یا از سامانه ستاد دریافت گردد.

دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است سایر اقدامات و جزئیات مربوط به قرارداد در اسناد مربوطه می باشد . سپرده شرکت در مناقصه بایستی به صورت واریز به حساب ذیل در بانک کشاورزی به نام دهیاری روستای اسلام آباد تنصور و یا به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر باشد . در صورتیکه برندگان اول تا سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نباشند تضمینی شرکت در مناقصه آنها به ترتیب به نفع دهیاری ضبط خواهد شد . ضمناً ارائه ضمانت نامه جهت شرکت در مناقصه با عنوان ضمانت نامه ارجاع کار قابل قبول نمی باشد .

تلفن : ۴۲۲۲۳۴۸۱

عنوان پروژه ، محل اجرا	مبلغ برآورد (ریال)بر اساس فهرست۱۴۰۴	مبلغ تضمین (ریال) شرکت در مناقصه	شماره حساب برای مبلغ ضمانت نامه	مدت پروژه
اجرای اسفالت معابر	۱۸/۶۷۶/۸۵۹/۲۶۷	۹۳۳/۸۴۲/۹۶۴ ریال	۷۵۴۸۰۰۲۶۳بانک کشاورزی	
محل	بخشداری مرکزی			----
دریافت اسناد	مهل	ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۱		----
ارسال پیشنهادات	محل	بخشداری مرکزی		----
	مهل	ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱		----
بازگشایی پیشنهادات	زمان	بخشداری مرکزی		----
	زمان	ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱		----
اعتبار پیشنهادات	زمان	ساعت ۱۴مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۳۱		----

نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۳/۱۷

م الف: ۲۲

شناسه آگهی: ۱۹۳۸۷۸۲

دهیاری روستای اسلام اباد بخش مرکزی سیرجان