



عکس: محمد حسین عبدالهی / میزان

مدارس یرت: کلاسهای کوچک با رویاهای بزرگ

برای افزایش تراکم استخوان چه بخوریم؟



به گفته یک کارشناس تغذیه، معمولاً داشتن برنامه ورزشی منظم در کنار یک رژیم غذایی کامل و مفید، می‌تواند تا حد زیادی از بروز یا پیشرفت عارضه استئوپنی پیشگیری کند. استئوپنی معمولاً بدون علامت ایجاد می‌شود و یک عارضه خاموش است.

هر گاه تراکم و حجم مواد معدنی موجود در استخوان‌ها از حد طبیعی کمتر شود، عارضه استئوپنی شکل می‌گیرد. تفاوت اصلی استئوپنی و استئوپروز در شدت کاهش تراکم استخوان است. استئوپنی، کاهش خفیف تراکم استخوان و مرحله پیش‌درآمد پوکی استخوان است، اما استئوپروز (پوکی استخوان) یک بیماری جدی‌تر است که در آن تراکم استخوان به حدی کاهش می‌یابد که استخوان‌ها در معرض شکستگی قرار می‌گیرند. شایع‌ترین و اصلی‌ترین علت بروز استئوپنی، افزایش سن است.

این سبک خورد و خوراک، استخوان‌هایتان را پرتراکم می‌کند
مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار آنلاین می‌گوید: برای افزایش تراکم استخوان، مصرف روزانه کلسیم به میزان ۱۰۰۰-۱۲۰۰ میلی‌گرم از منابع غذایی، نظیر: شیر و ماست کم‌چرب، پنیر، کشک، دوغ، کنجد، بادام، سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و اسفناج و ماهی‌های استخوان‌دار مثل ساردین توصیه می‌شود. اگر مصرف لبنیات کم است، مصرف مکمل کلسیم لازم می‌شود.

مکمل پیشنهادی در صورت نیاز، مصرف روزانه کلسیم کربنات یا کلسیم سیترات است. مصرف روزانه ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد ویتامین D، جذب کلسیم را بهبود می‌دهد. تابش نور خورشید به دست و صورت به میزان ۱۵ دقیقه ۳ بار در هفته و مصرف زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های چرب و مصرف پروتئین کافی نظیر: گوشت سفید (ماهی و مرغ)، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات توصیه می‌شود. در افراد مسن مصرف کم پروتئین باعث کاهش توده عضلانی و افزایش ریسک شکستگی می‌شود.

افزایش مصرف منیزیم، روی و ویتامین K۲ موجود در مغزها (بادام، گردو و پسته)، غلات کامل، سبزیجات سبز و آووکادو لازم است. از مصرف زیاد نمک، نوشابه‌های گازدار و کافئین زیاد (چای پررنگ و قهوه غلیظ) که دفع کلسیم را افزایش و سیگار و الکل که تراکم استخوان را کاهش می‌دهند، اجتناب شود.

ورزش‌های مناسب برای افزایش تراکم استخوان

پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه و ورزش‌های مقاومتی سبک مثل دمبل‌های کوچک و کش‌های ورزشی مفید است. پرهیض از بی‌حرکتی طولانی مدت مثلاً نشستن زیاد، مراقبت از خود برای پیشگیری از زمین خوردن، تأمین نور کافی در منزل، استفاده از کفش مناسب و تقویت عضلات پا با تحرک، گزینه‌های پیش‌روی مبتلایان به استئوپنی است.

نمونه برنامه غذایی روزانه مخصوص استئوپنی

وعده صبحانه: یک لیوان شیر کم‌چرب غنی‌شده با ویتامین D، یک برش نان سبوس‌دار، کمی پنیر کم‌نمک، کنجد یا سیاه‌دانه، یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو با روغن زیتون، یک عدد میوه مثلاً پرتقال یا کیوی برای تأمین ویتامین C جهت جذب بهتر کلسیم.

میان‌وعده صبح: یک مشت کوچک بادام یا گردو (منبع کلسیم و منیزیم)، یک عدد میوه مثل سیب یا گلابی.

وعده ناهار: یک بشقاب سبزیجات بخارپز مثل بروکلی، هویج و کدو، یک تکه ماهی کبابی یا بخارپز (دو بار در هفته) یا مرغ و گوشت قرمز کم‌چرب، یک کاسه کوچک ماست کم‌چرب، یک قاشق تخم کتان یا کنجد، یک کف دست نان سبوس‌دار یا نصف لیوان برنج قهوه‌ای.

میان‌وعده عصر: یک لیوان دوغ کم‌نمک یا شیر بادام یا سویای غنی‌شده، چند عدد خرما یا کشمش.

شام: سوپ جو یا سبزیجات و کمی گوشت مرغ یا بوقلمون، سالاد کاهو با روغن زیتون و آبلیمو، یک تکه نان سبوس‌دار و یک لیوان شیر یا کفیر قبل از خواب. بهتر است روزانه بین ۱.۵ تا ۲ لیتر آب و چای کم‌رنگ و قهوه در حد متعادل، حداکثر ۲ فنجان در روز استفاده شود.

«اب» تکار

بزرگ‌ترین آیفون، ارزان‌تر از آنچه فکر می‌کردیم



کاهش هزینه در مهم‌ترین بخش آیفون ناشدنی یعنی لولا می‌تواند معادله را در بازار گوشی‌های ناشدنی برای ابل تغییر دهد. به گزارش خبرنگار آنلاین، به نقل از زومیت، بر اساس گزارش‌های جدید، آیفون ناشدنی که از مدت‌ها قبل شایعات زیادی درباره‌ی آن منتشر شده است، احتمالاً ارزان‌تر انتظارات تولید خواهد شد. تحلیلگر مشهور مینگ‌چی کو، می‌گوید هزینه ساخت قطعات لولای این دستگاه کاهش چشم‌گیری داشته است.

کو می‌گوید لولای طراحی‌شده برای آیفون ناشدنی ابل در زمان آغاز تولید انبوه احتمالاً قیمت فروش متوسطی در حدود ۷۰ تا ۸۰ دلار خواهد داشت که این عدد به‌طور قابل‌توجهی پایین‌تر از پیش‌بینی‌های قبلی در حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ دلار است. کو توضیح داد که این کاهش هزینه به دلیل استفاده از مواد ارزان‌تر نیست، بلکه بهینه‌سازی طراحی مونتاژ و تأثیر فاکسکان در مقیاس تولید، عامل اصلی این کاهش قیمت خواهد بود.

فاکسکان اخیراً با تولیدکننده‌ی تایوانی لولا، شین‌زو شینگ (SZS) شراکت جدیدی آغاز کرده است تا بخش عمده‌ای از سفارشات لولاهای ابل را تولید کند. این شرکت جدید موفق شد حدود ۶۵ درصد از کل سفارشات لولا را به‌دست آورد و شرکت آمفنول آمریکایی نیز ۳۵ درصد باقی‌مانده را تأمین خواهد کرد. کو می‌گوید فاکسکان سهم بیشتری در این شراکت دارد و در حال هدایت جهت‌گیری‌های آینده است. کاهش هزینه‌ی لولا می‌تواند به‌طور چشمگیری به ابل کمک کند. تولید گوشی‌های ناشدنی به‌طور کلی هزینه‌بر است و طراحی‌های پیچیده لولا چالش‌های مالی و مکانیکی زیادی به‌همراه دارد. کاهش قیمت لولا در حدود ۲۰ تا ۴۰ دلار می‌تواند به افزایش حاشیه‌ی سود ابل کمک کند یا به این شرکت اجازه بدهد که با رقابت شدیدتری با برنده‌هایی مثل سامسونگ و هواوی مواجه شود.

کو همچنین پیش‌بینی کرد که شرکت لکس‌شیر-آی‌سی‌تی، یکی از شرکای تولیدی سریع‌اً درحال رشد ابل، احتمالاً پس از سال ۲۰۲۷ به تأمین‌کننده لولا تبدیل شود. این رقابت بیشتر می‌تواند باعث کاهش بیشتر هزینه‌های لولا شود.

ماشین بازی



جیلی مدل ۲۰۲۶ هاچ‌بک برقی ژینگ‌یوآن را معرفی کرده است که با امکانات جدید و قیمت پایهٔ تنها ۹،۲۶۰ دلار به بازار عرضه خواهد شد.

جیلی رسماً از مدل ۲۰۲۶ هاچ‌بک کامپکت برقی پرفروش خود، ژینگ‌یوآن در چین رونمایی کرد. این خودروی برقی که به‌عنوان رقیبی جدی برای محصولات چوون یو‌وای‌دی سیگال شناخته می‌شود، با قیمت پایه ۶۸،۸۰۰ یوان (حدود ۹،۶۷۰ دلار) عرضه

جیلی ژینگ‌یوآن ۲۰۲۶، هاچ‌بک برقی با قیمت زیر ۱۰ هزار دلار!

مدل ۲۰۲۶ ژینگ‌یوآن همچنان زبان طراحی منحنی و دوستانهٔ خود را حفظ کرده و تغییرات نسبت به نسخه ۲۰۲۵ جزئی است. جلوپنجره بسته، چراغ‌های جلو با دی‌لایت‌های L شکل و دستگیره‌های در نیمه‌پنهان، از ویژگی‌های ظاهری آن هستند. دو رنگ جدید با نام‌های بنفش شانسون و بژ کاکائویی به لیست رنگ‌های این خودرو اضافه شده است. ابعاد این هاچ‌بک شامل ۴،۱۳۵ میلی‌متر طول، ۱،۸۰۵ میلی‌متر عرض و ۱،۵۷۰ میلی‌متر ارتفاع با فاصله محوری ۲،۶۵۰ میلی‌متر است. فضای بار شامل یک صندوق عقب ۳۷۵ لیتری و یک صندوق جلوی ۷۰ لیتری می‌شود که با تا کردن صندلی‌های عقب به حدود ۱۳۲۰ لیتر افزایش می‌یابد.

در داخل کابین، یک نمایشگر ۸.۸ اینچی برای صفحه آمپر و یک نمایشگر مرکزی ۱۰.۱ اینچی (بسته به تیپ) به چشم می‌خورد که به سیستم اطلاعات-سرگرمی Flyme Auto مجهز است.

از امکانات استاندارد آن می‌توان به شش کیسه هوا، شارژر بی‌سیم ۵۰ واتی و سیستم دوربین پانورامیک ۵۴۰ درجه اشاره کرد. این خودرو در دو نسخه تک‌موتوره محرک عقب عرضه می‌شود. نسخه ۳۱۰ کیلومتری به موتور ۷۸ اسب بخاری با گشتاور ۱۳۰ نیوتن متر و باتری LFP با ظرفیت ۳۰.۱۲ کیلووات ساعت مجهز است درحالی‌که نسخه ۴۱۰ کیلومتری از موتور ۱۱۴ اسب بخاری با گشتاور ۱۵۰ نیوتن متر و باتری LFP با ظرفیت ۴۰.۱۶ کیلووات ساعت بهره می‌برد.

باتری‌های این خودرو توسط شرکت CATL تأمین شده و به سیستم مدیریت حرارتی خنک‌شونده با مایع مجهز هستند. شارژ سریع باتری از ۳۰ تا ۸۰ درصد حدود ۲۱ دقیقه زمان می‌برد و با ۱۰ دقیقه شارژ می‌توان حدود ۱۲۰ کیلومتر به برد خودرو افزود. این هاچ‌بک جیلی تاکنون به فروش بیش از ۴۰۰ هزار دستگاه دست یافته است. قیمت ژینگ‌یوآن در گران‌ترین نسخه با برد ۴۱۰ کیلومتری به ۱۱،۹۲۰ دلار می‌رسد درحالی‌که نسخهٔ ویژهٔ استار لیمیتد با قیمت ۱۳،۴۷۰ دلار عرضه می‌شود.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران اعلام کرد

تأمین ۲ هزار و ۴۳۰ قلم کالا در نفت و گاز گچساران

تولید نفت و گاز قرار گرفت. این در حالی است که در شش ماهه نخست سال ۱۴۰۳، ۴۶۳ درخواست برای ۲۴۳۰ قلم کالا با اعتباری افزون بر ۵۰ همت منجر به خرید شده بود.

به گفته آقای حافظی‌نیا این عملکرد چشمگیر، علاوه بر افزایش واردات و تقویت زنجیره تأمین داخلی است. اگرچه تعداد قلم کالاهای تأمین‌شده با کاهش جزئی ۳.۰۵ درصدی همراه بوده، اما تمرکز بر کالاهای با کیفیت و راهبردی، نقش کلیدی در افزایش تاب‌آوری عملیات تولیدی ایفا کرده است.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران با تشکر از رئیس و کارکنان پرتلاش اداره تدارکات و امور کالای این شرکت اظهار داشت: این رویکرد، همسو با سیاست‌های وزارت نفت در حمایت از تولید داخل و شرکت‌های دانش‌بنیان، به توسعه فناوری بومی و کاهش خروج ارز کمک شایانی می‌کند.

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران، به عنوان یکی از شرکت‌های کلیدی زیرمجموعه شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب، با این اقدامات گامی مهم در جهت تحقق اهداف سال «سرمایه‌گذاری برای تولید» برداشته و انتظار می‌رود این روند در نیمه دوم سال نیز با شتاب بیشتری ادامه یابد.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران از تهیه و تأمین بیش از ۲ هزار و ۴۳۰ قلم کالا به مبلغ حدود ۱۱ هزار میلیارد ریال از امتیاز اmsال تاکنون در این شرکت خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران، بررسی عملکرد شش ماهه نخست سال ۱۴۰۴ اداره تدارکات و امور کالای این شرکت، نشان دهنده رشد چشمگیر تأمین کالای موردنیاز صنعت نفت گچساران نسبت به مدت مشابه سال قبل است. علی‌اکبر حافظی‌نیا مدیرعامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران گفت: در راستای پشتیبانی از تولید پایدار و استمرار عملیات بهره‌برداری، شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران موفق به تأمین کالاهای مورد نیاز خود با اعتباری حدود ۱۱ هزار میلیارد ریال (همت) در شش ماهه نخست سال ۱۴۰۴ شد.

دکتر حافظی‌نیا افزود: این دستاورد، که با تمرکز بر حمایت از سازندگان داخلی و منابع محلی صورت گرفته، نشان‌دهنده افزایش درصدی ارزش ریالی تأمین کالا نسبت به مدت مشابه سال گذشته است. مدیرعامل شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران اعلام کرد: در نیمه نخست سال ۱۴۰۴، تعداد ۵۷۲ درخواست برای خرید ۳۳۵۶ قلم کالا به اداره تدارکات و امور کالا ارسال شد که با اعتباری حدود ۱۱ همت، این کالاها تأمین و در اختیار متولیان امر

وینترین

کتاب صوتی «ویلف ترسوی بزرگ؛ به فضا می‌رود» منتشر شد

کتاب صوتی «ویلف ترسوی بزرگ؛ به فضا می‌رود» با ترجمه لیلا هادی توسط انتشارات کتاب پارک منتشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب صوتی «ویلف ترسوی بزرگ؛ به فضا می‌رود» نوشته جرجیا پریجت است که با ترجمه لیلا هادی و با صدای بهمن وخشور، سمیرا نظری، حورا عمادی، آیاناز خسروزاده آریا وخشور و ایلیا وخشور توسط انتشارات کتاب پارک تولید و منتشر شده است. این کتاب صوتی، جلد چهارم از مجموعه داستان‌های «ویلف ترسوی بزرگ» است که پیش از این سه جلد این مجموعه نیز به صورت صوتی تولید و منتشر شده است. این مجموعه درباره پسرکی به نام ویلف است که همراه با خواهرش، کارهای خیلی بزرگی انجام می‌دهند. مجموعه ویلف ترسوی بزرگ داستان جذاب پسرکی به نام ویلف است. هرچند که او در این قسمت قرار است به فضا برود اما واقعیت این است که ویلف از همه چیز می‌ترسد. به‌هرحال و با وجود تمام ترس‌هایش و البته به همراه خواهرش دات، کلی کار بازمه می‌کند و کلی اتفاقات بازمه سر راهشان است. البته می‌دانید که سوال اصلی اینجاست که چطور می‌ویلف، یک پسر ترسو می‌تواند کارهای بزرگی انجام دهد. همین سوال هم ماجرا را جذاب و هیجان‌انگیز کرده‌است.

راوی در این مجموعه با کودک حرف می‌زند و او را در روند داستان شریک می‌کند و همین موضوع شنیدن این کتاب صوتی را برای مخاطب جذاب‌تر می‌کند.

شنیدن کتاب صوتی «ویلف ترسوی بزرگ به فضا می‌رود» برای تمام کودکان و نوجوانانی که به داستان‌های تخیلی، هیجان‌انگیز و پر ماجرا علاقه دارند، تجربه جذابی می‌سازد.

مدیریت تولید کتاب صوتی «ویلف ترسوی بزرگ؛ به فضا می‌رود» با تدوین و صداگذاری هستی صادقی به‌عهده بهمن وخشور بوده و این کتاب صوتی با مدت ۲ ساعت و ۴۷ دقیقه و قیمت ۶۹ هزار تومان عرضه شده است.

