



عکس‌نویست



عکس: عرفان سامان فر / ایرنا

شکوه مهاجرت در دریاچه مهاباد

سبک زندگی

۶ ماده موثر بر فشار خون



رژیم غذایی شما نقش محوری در تعیین سطح فشارخون‌تان دارد. به گزارش ایسنا، پزشکان تاکید دارند با متعادل کردن مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم، منیزیم و ویتامین D، در کنار محدود کردن میزان مصرف نمک و کافئین، می‌توانید فشار خون را به طور موثر کنترل کرده و سلامت کلی خود را بهبود ببخشید.

نمک
در حالی که متخصصان تغذیه و سلامت همچنان در مورد نقش دقیق نمک در بالا بردن فشار خون بحث می‌کنند، واضح است که مصرف نمک و فشار خون با هم مرتبط هستند. شواهد قوی نشان می‌دهد برخی افراد ممکن است به طور غیرطبیعی به نمک حساس باشند و مصرف نمک، آنها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی قرار دهد. بنابراین هوشیار بودن در مورد میزان مصرف نمک می‌تواند به کاهش خطر فشار خون بالا یا کنترل آسان‌تر فشار خون کمک کند.

کافئین
کافئین موجود در چای، قهوه، کاکائو و برخی از نوشابه‌ها، به عنوان یک محرک عمل می‌کند و به طور موقت ضربان قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد. با این حال، مصرف منظم قهوه با فشار خون بالای طولانی مدت مرتبط نیست. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن مداوم قهوه با فشار خون بالا مرتبط نیست و در بسیاری از موارد، مصرف منظم قهوه در واقع ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد.

اسید فولیک
فولات، یک نوع ویتامین B موجود در سبزیجات، مرکبات و لوبیا و اسید فولیک موجود در غلات و نان غنی‌شده ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. دز حدود ۸۰۰ میکروگرم در روز می‌تواند از فشار خون بالا به ویژه در زنان جلوگیری کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که اسید فولیک باعث بهبود گشاد شدن رگ‌های خونی در بزرگسالان مسن‌تر می‌شود اما در افراد جوان‌تر این‌طور نیست.

پتاسیم
پتاسیم یک الکترولیت کلیدی در مواد غذایی مانند سیب‌زمینی، ماست و آوکادو است. بسیاری از بزرگسالان که روزانه به ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم نیاز دارند، کمبود آن را احساس می‌کنند. مصرف کم پتاسیم می‌تواند فشار خون و خطر سکته مغزی را افزایش دهد. پتاسیم با تغییر پیام‌های شیمیایی، به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. خوردن انواع غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، ماهی و لبنیات می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

منیزیم
منیزیم که در غلات کامل، ماست و سبزیجات برگ‌دار یافت می‌شود، به مدیریت فشار خون کمک می‌کند. در حالی که به نظر می‌رسد مکمل‌های منیزیم تأثیر کمی (هرچند قابل توجهی) بر فشار خون دارند اما رژیم‌های غذایی سرشار از منیزیم به نظر می‌رسد فشار خون را کاهش می‌دهند. یک رژیم غذایی سرشار از منیزیم (مانند رژیم غذایی DASH) همچنین حاوی سایر مواد مغذی کاهشنده فشار خون مانند پتاسیم و کلسیم است.

ویتامین D
ویتامین D یک ماده مغذی مهم است که بسیاری از عملکردهای متابولیک بدن را تنظیم می‌کند. ما بیشتر ویتامین D خود را از طریق نور خورشید دریافت می‌کنیم، اگرچه در برخی غذاها مانند ماهی چرب و شیر نیز یافت می‌شود. به گزارش ول‌هلت، ویتامین D به کنترل سطح کلسیم خون کمک می‌کند و در تنظیم فشار خون نقش دارد. داده‌ها در مورد اینکه چه محافظتی (در صورت وجود مقادیر کافی) می‌توان از ویتامین D به دست آورد، مشخص نیست اما شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی - عروقی شود.

ایرتکار

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: ۸۸۹۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسنان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۳۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱-۶۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۹۷
۲ محرم ۱۴۴۸ - ۱۷ ژوئن ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

تازه‌های علمی

تغییرات عجیب خورشید در آستانه انتشار یک شراره قوی

در ساعات‌های پیش از وقوع یک شراره خورشیدی قوی، دانشمندان تغییرات عجیبی را در خورشید مشاهده کردند.
به گزارش ایسنا، دانشمندان معتقدند که سرانجام توانسته‌اند فوران خورشید را چند ساعت پیش از وقوع آن مشاهده کنند و شاهد یکی از قوی‌ترین انفجارهای ستاره بزرگ ما باشند.
به نقل از اسپیس، دانشمندان با استفاده از یک مجموعه داده نادر که در ساعات منتهی به یک شراره خورشیدی بزرگ جمع‌آوری شده بودند، تغییراتی را در جو خورشید شناسایی کردند که سرخ‌های جدیدی را درباره چگونگی آغاز فوران‌های بزرگ نشان می‌دهند. در نهایت، این نتایج می‌تواند به بهبود پیش‌بینی آب‌وهوای فضایی کمک کند.
«لویی سیفریتز» (Louis Seyfritz) پژوهشگر «موسسه فناوری نیوجرسی» (NJIT) و سرپرست این پژوهش گفت: من انتظار آنچه را که دیدم، نداشتم.
شراره‌های خورشیدی، انفجارهای قدرتمندی از تابش خورشید هستند که در اثر آزادسازی ناگهانی انرژی مغناطیسی ایجاد می‌شوند. قوی‌ترین این فوران‌ها می‌توانند ارتباطات رادیویی را مختل کنند، به ماهواره‌ها آسیب برسانند و به طوفان‌های ژئومغناطیسی که بر زیرساخت‌های روی زمین تأثیر می‌گذارد، کمک کنند. دانشمندان با وجود دهه‌ها مطالعه هنوز به طور کامل نمی‌دانند که چه چیزی باعث وقوع این فوران‌ها می‌شود. بخشی از این چالش عملی است، اگرچه فضاییماها به طور مداوم خورشید را رصد می‌کنند اما مشاهده دقیق شرایطی که به وقوع یک شراره منجر می‌شود، دشوار است. فناوری‌های با وضوح بالا معمولاً بر مناطق فعالی که فعالیت خورشیدی را تولید می‌کنند، تمرکز دارند و پژوهشگران اغلب تنها پس از فوران، ردیابی جدی یک شراره را آغاز می‌کنند زیرا در آن زمان می‌توان مسیر شراره خورشیدی را در فضا ردیابی کرد و تأثیرات بالقوه آن بر زمین را مورد بررسی قرار داد. سیفریتز و همکارانش در این پژوهش جدید توانستند از یک مجموعه داده غیرمعمول و تصادفی استفاده کنند که روند تشکیل یک شراره خورشیدی کلاس X۹ فوران‌کرده در سوم اکتبر ۲۰۲۴ را ثبت کرده بود. پژوهش آنها چندین متر تغییر را در جو خورشید ساعتی پیش از انفجار شناسایی کرد که سرخ‌های جدیدی را درباره چگونگی آغاز شراره‌های بزرگ ارائه می‌دهد و علم‌مهندسان آینده را درباره رویدادهای آینده آشکار می‌کند منطقه فعالی که این فوران را ایجاد کرده بود، در روزهای پیش از فوران چندین شراره قوی ایجاد کرده بود و دانشمندان را بر آن داشت تا چندین رصدخانه خورشیدی را روی این منطقه متمرکز کنند. در میان آنها، طیف‌نگار IRIS ناسا نیز حضور داشت که برای بررسی برش باریکی از جو خورشید با جزئیات فوق‌العاده طراحی شده است. از آنجا که IRIS از پیش در حال رصد این منطقه بود، پژوهشگران تقریباً پنج ساعت مشاهدات بی‌وقفه را پیش از فوران شراره انجام دادند و این کار، روزنه‌ای نادر را به سوی فرآیندهای در حال وقوع در جو خورشید پیش از انفجار فراهم کرد. پژوهشگران با استفاده از داده‌های IRIS، سه ویژگی پلاسما را در جو خورشید ردیابی کردند که عبارت بودند از روشنایی پلاسما، حرکت آن به سمت ناظران یا دوری از آنها و کمیت موسوم به سرعت غیر حرارتی که معیاری از آشفتگی و حرکت در مقیاس کوچک در پلاسماست. این اندازه‌گیری‌ها در کنار هم به گروه پژوهشی امکان دادند تا شرایط را در ساعات‌های پیش از وقوع شراره بازسازی کنند. نتایج این پژوهش نشان داد که هر سه ویژگی تقریباً سه ساعت پیش از فوران شروع به افزایش کردند. این نشان می‌دهد که میدان مغناطیسی خورشید به تدریج ناپایداتر شده است. تقریباً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از فوران شراره به نظر می‌رسید که جو خورشید به حالت ناپایداری تغییر می‌کند؛ به طوری که تلاطم بیشتر شد و پلاسما به سمت بیرون جریان یافت. این تغییرات ممکن است نشان‌دهنده آزادسازی ناگهانی انرژی مغناطیسی باشند که به ایجاد شراره‌های خورشیدی منجر می‌شود. این پژوهش در مجله «Solar Physics» به چاپ رسید.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۵/۰۶

شرکت آب و فاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد به آدرس یاسوج - انتهای بلوار ارم جنب آموزش و پرورش شهرستان بویراحمد - تلفن ۳۳۳۴۱۱۱-۰۷۴ شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۷۰۲۱۰ کد اقتصادی ۴۱۱۳۳۵۹۵۱۵۵ و کد پستی ۷۵۹۱۷۵۷۷۸ در نظر دارد بر اساس قانون برگزاری مناقصات پروژه های زیر را طبق مشخصات فنی و برآورد پیوست با شرایط عمومی و اختصاصی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد صلاحیت که دارای رتبه معتبر طبق جدول زیر، ثبت در سامانه ساجار، واگذار نماید، کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع مناقصه	شهرستان محل اجراء	مبلغ برآورد (دلار)	رتبه مورد نیاز	مبلغ تضمین معتبر شرکت در فرآیند ارجاع کار (دلار)	مدت اجرا
۱	قرارداد تامین نیرو (برسول نگهداری، تعمیرات، بهره برداری و حفاظت از تاسیسات تصفیه خانه آب شرب) در سال ۱۴۰۵	بویر احمد	۵۶/۹۳۷/۰۱۶/۱۶۸	رتبه خدماتی نیروی انسانی	۲/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه

- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۲
- آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهادها: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
- زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح، مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵
- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی از تاریخ آخرین مهلت ارائه پیشنهاد.
- بازگشایی پاکتهای مناقصه با ۳ مناقصه گر صورت می گیرد.

۶) هزینه درج آگهی مناقصه و اصلاحات و تجدید آگهی های احتمالی و کارمزد سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه می باشد و شرکت کننده می باست مبلغ آن را در قیمت پیشنهادی لحاظ نماید و از برنده قبل از انعقاد قرارداد اخذ خواهد شد.

۷) به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقدسپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهائی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸) سپرده تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی (بامدت زمان اعتبار ۳ ماه) می باشد و باید ضمن بارگذاری در سامانه ستاد ایران بصورت فیزیکی در موعد مقرر تحویل دبیرخانه این شرکت گردد.

۹) اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۲۷۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نامه: ۸۸۹۶۹۷۳۷ - ۸۵۱۹۳۷۶۸

۱۰) سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۷
دفتر امور حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد

تیش دوباره قلب ۸ سیلندر در سینه غول‌های مردسی



شایعات درباره مرگ موتورهای ۸ سیلندر بسیار اغراق‌آمیز بود؛ چرا که بخش مجزه و مسابقه‌ای مرسدس بنز، یعنی AMG، با بازنگری در تصمیم چالش‌برانگیز خود مبنی بر استفاده از موتورهای چهار سیلندر پلاگین‌هیبرید، بار دیگر به اصالت خود بازگشته است. معرفی شاسی‌بلندهای قدرتمند و فیس‌لیفت شده S 6۳ AMG کوپه و GLS ۶۳ ثابت می‌کند که غرض پیشرفته‌های ۷۸، هنوز هم اصلی‌ترین برگ برنده مهندسان افاتریاخ برای تسخیر جاده‌ها است.
به گزارش خبرآنلاین، مرسدس AMG با بازطراحی همه‌جانبه دو شاسی‌بلند پرچمدار خود، پکیچی کاملاً متمایز از قدرت خالص، کابین مجلل و فناوری‌های حرکتی جدید را معرفی کرده است. این دو غول آلمانی اگرچه از سیستم‌های الکتریکی کمکی بهره می‌برند، اما اصالت مکانیکی خود را فدای موج برقی‌سازی نکرده‌اند. نتیجه این رویکرد، خلق خودروهایی است که شتاب‌گیری بی‌نقص و بی‌حاشانه‌ای را ارائه می‌دهند؛ دقیقاً همان چیزی که خریداران متعصب و ثروتمند AMG انتظارش را دارند، اما این‌بار با جزئیات و پختگی بیشتر در رانندگی.

نیروگاه ۸ سیلندر؛ تزریق برق به رگ‌های یک هیولای بنزینی
بر اساس گزارش motor، در سینه هر دو خودرو، یک نسخه به‌روزرسانی شده از موتور ۴ لیتری هشت سیلندر توئین‌توربو قرار دارد که توانایی تولید ۶۰۴ اسب بخار قدرت و ۸۵۰ نیوتون متر گشتاور را دارد. مهندسان برای افزایش چابکی موتور، از یک میل‌لنگ تخت جدید استفاده کرده‌اند که با کاهش جرم دوار، به موتور اجازه می‌دهد تا آزادانه‌تر و سریع‌تر دور بگردد. در کنار این پیشرفته، یک سیستم هیبرید ۴۸ ولتی با نسل دوم استارت‌زیر-تورنو (ISG) قرار گرفته که در دوره‌های پایین، ۲۳ اسب بخار قدرت و ۲۰۴ نیوتون متر گشتاور آتی را به مدار می‌آورد. این سیستم هرگز حس رانندگی با یک خودروی برقی را نداعی نمی‌کند، اما تنبلی اولیه موتورهای حجیم را در لحظه حرکت کاملاً از بین می‌برد؛ به طوری که GLS کوچک‌تر در ۳٫۶ ثانیه و مدل بزرگ‌تر GLS در ۳٫۹ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسند.

مهندسی شاسی؛ پایداری در سطح خودروهای مسابقه‌ای
برای مهار این جته‌های سنگین در پیچ‌ها، سیستم تعلیق بادی پیشرفته (Ride Control+) به صورت استاندارد روی هر دو مدل نصب شده است. این سیستم حالت در هماهنگی کامل با پایداری فعال بدنه عمل می‌کند؛ سیستمی هوشمند که جاده پیش‌رو را تا ۱۰۰۰ بار در ثانیه اسکن کرده و با سفت یا نرم کردن آبی تعلیق، مانع از حرکت گهواره‌ای و انحراف خودرو در پیچ‌های تند می‌شود.
قدرت برآمده از این نیروگاه از طریق سیستم چهارچرخ محرک کاملاً متغیر (FMATIC+) و یک دیفرانسیل قفل‌شونده الکترونیکی در محور عقب به زمین منتقل می‌شود تا این شاسی‌بلندها روی کاغذ آماده پیست باشند، هرچند که بیشتر مالکان آن‌ها هرگز باپناش به بیست‌های مسابقه‌ای نخواهند باز نخواهد شد.

استایل ظاهری و کابین؛ ابهت بیرونی در کنار تجمل داخلی
از نظر ظاهری، مرسدس رویکردی پخته و محافظه‌کارانه را برگزیده است؛ تناسبات کلی بدنه حفظ شده اما جزئیات و جزئیات اختصاصی پانامریکا (AMG)، چراغ‌های LED جدید با گرافیک داخلی متفاوت و ورودی‌های هوای بزرگ‌تر در سپر جلو برای تغذیه بهتر موتور ۷۸، چهره خشن‌تری به خودروها بخشیده‌اند. در نمای عقب نیز خروجی‌های اگزوز چهارگانه و دیفیوزر بازطراحی شده خودنمایی می‌کنند.
درون کابین، جادوی نمایشگرهای بزرگ در کنار فرمان جدید AMG مجهز به دکمه‌های تنظیم حالت رانندگی دیده می‌شود. سیستم نرم‌افزاری اختصاصی مرسدس (MB.OS) حالا اطلاعات زنده و جذابی مثل نحوه توزیع گشتاور بین چرخ‌ها، میزان نیروی جی (G-Force) و آمارهای لحظه‌ای موتور را به راننده نشان می‌دهد. همچنین با توسعه برنامه سفارشی‌سازی MANUFATUR، خریداران می‌توانند رنگ‌های خاص بدنه و چرم‌های فوق‌العاده باکیفیتی نظیر آبی یاقوتی و قهوه‌ای تارتوفو را برای کابین سفارش دهند. چشم‌انداز بازار؛ بهای سنگین برای تصاحب بهترین‌ها
مرسدس AMG با به‌روزرسانی این دو مدل، روی اصیل‌ترین فرمول خود پافشاری کرده است: قدرت بی‌رحمانه هشت سیلندر در لباسی فاخر و مجزه. اگرچه آلمانی‌ها هنوز جزئیات قیمت‌گذاری S 6۳ GLS و GLS ۶۳ جدید را فاش نکرده‌اند، اما کاملاً واضح است که برای تصاحب دو مورد از قدرتمندترین و کامل‌ترین شاسی‌بلندهای تاریخ مرسدس، خریداران باید مبالغ بسیار هنگفتی را پرداخت کنند. طنین صدای اگزوز این دو خودرو یادآور این نکته است که موتورهای درون‌سوز بزرگ، هنوز آماده غزل خداحافظی نیستند.