

عکس‌نوشته



خورچین بافی هنر دستان اهالی کوبیر

عکس: پیمان شاه‌سنایی / ایسنا

سبک
زندگی

بهترین مواد غذایی برای داشتن کبد سالم

کبد با انجام مجموعه‌ای از عملکردهای حیاتی مانند فیلتر کردن مواد مضر در خون، تجزیه سموم، و حمایت از متابولیسم، عملکرد سیستم ایمنی و هضم غذا به طور مداوم در تلاش است تا شما را سالم نگه دارد.

پیروی از یک رژیم غذایی مغذی غنی از مواد غذایی شناخته شده برای حمایت و محافظت از کبد می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های رایج کبدی مانند بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) کمک کند و عملکرد بهینه کبد را ارتقا دهد.

در ادامه به ده مورد از بهترین مواد غذایی‌ای که برای سلامت کبد می‌توانید مصرف کنید اشاره خواهیم کرد:

۱- میوه‌ها و سبزیجات

پیروی از یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات از جمله انواع توت‌ها (بری)، سبزیجات برگ دار و سبزیجات چلیپایی یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت از کبد است. میوه‌ها و سبزیجات دارای مواد مغذی محافظت کننده از کبد مانند فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند.

جمع چربی به کبد کمک می‌کنند. مواد ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات مانند کاروتنوئیدها و پلی‌فنول‌ها می‌توانند به جلوگیری از آسیب کبدی مرتبط با التهاب کمک کنند.

۲- زنجبیل

زنجبیل ریشه‌ای است که از گیاه *Zingiber officinale* به دست می‌آید. مصرف آن با فواید مختلفی از جمله بهبود سلامت کبد مرتبط است. زنجبیل حاوی تعدادی ترکیبات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی مانند جینجیرول‌ها و شوگاول‌ها است که ممکن است برای افراد مبتلا به برخی بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب غیر الکلی مفید باشد. این ترکیبات ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و تولید مواد پیش التهابی که در غیر این صورت ممکن است به آسیب سلولی منجر شود به پیشگیری و بهبود بیماری‌های کبدی کمک کند.

۳- سیر

سیر نیز مانند زنجبیل سیر ملو از مواد حمایت کننده از کبد از جمله آلیسین، آلینین و آجئون است که دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی در بدن هستند.

مصرف منظم سیر ممکن است به بهبود سلامت کبد در افراد مبتلا به بیماری کبد کمک کند و حتی خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. نتیجه مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ میلادی که در آن ۹۰ نفر مبتلا به کبد چرب غیر الکلی حضور داشتند نشان داد که گروهی که به مدت ۱۲ هفته با ۱۶۰۰ میلی‌گرم پودر سیر در روز مکمل دریافت کردند سطوح پایین‌تری از آنزیم‌های کبدی (ALT و آسپارات آمینوترانسفراز (AST)) و همچنین کاهش قابل توجهی در چربی کبد در مقایسه با گروه دریافت کننده دارونما را از خود نشان دادند.

۴- دانه‌های چیا و کتان

دانه‌های چیا و بذر کتان به طور باورنکردنی سرشار از فیبر هستند که برای افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی مهم است.

مواد غذایی سرشار از فیبر می‌توانند با کاهش مصرف کلی کالری و حمایت از وزن بدن سالم و همچنین تحریک رشد باکتری‌های مفید در روده که می‌توانند التهاب را کاهش داده و از کبد در برابر آسیب و بیماری‌های کبدی محافظت کنند در ارتباط باشند.

۵- روغن زیتون

روغن زیتون بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است یک الگوی غذایی ضد التهابی که با فواید سلامت کبد مرتبط است. روغن زیتون دارای سطوح بالایی از چربی‌های تک غیراشباع و آنتی‌اکسیدان‌ها است که ممکن است به کاهش تجمع چربی در کبد، کاهش خطر بیماری قلبی در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب غیر الکلی و پیشگیری از بیماری کبد کمک کند.

۶- مواد غذایی دریایی

مواد غذایی دریایی سرشار از مواد مغذی محافظ کبد مانند چربی‌های ضد التهابی و مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی مانند سلنیوم و ویتامین E هستند. نتیجه مطالعات نشان می‌دهند که رژیم‌های غذایی غنی از مواد غذایی دریایی ممکن است به کاهش چربی کبد و محافظت در برابر بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب غیر الکلی و سرطان کبد کمک کنند.

«اب»تکار

آنر X۵۰ پرو در سکوت خبری معرفی شد

در حالی که آنر در حال آماده‌سازی برای معرفی و عرضه سری پرچمدار میک ۶ است، این برند امروز و در سکوت کامل خبری از میان‌رده جدیدی رونمایی کرده که X۵۰ پرو نام دارد. این گوشی برای فروش در فروشگاه‌های فیزیکی عرضه شده و به صورت آنلاین در دسترس نخواهد بود.

شایعات ادعا کرده‌اند که X۵۰ پرو نسخه‌ای از گوشی X۵۰ چی‌تی به شمار می‌رود. در این رابطه، انتظار می‌رود این دو گوشی از مشخصات فنی مشابهی بهره ببرند. آنر به تازگی تایید کرده که X۵۰ چی‌تی در تاریخ ۶ ژانویه مصادف با ۱۶ دی معرفی می‌شود و به تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک مجهز است.

مشخصات فنی آنر X۵۰ پرو طبق اعلام رسمی، آنر X۵۰ پرو از نمایشگر ۶٫۷۸ اینچی اولد بهره می‌برد که از رزولوشن تصویر ۱٫۵K و نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی پشتیبانی می‌کند. این پتل ۱۰ بیتی از فناوری تنظیم نور ۹۲۰ هرتزی PWM برخوردار است و سنسور اثر انگشت را در خود جای داده است.

در پنل پشتی دستگاه ماژول دوربین دایره‌ای شکل قرار دارد که میزبان دوربین ۱۰۸ مگاپیکسلی اصلی و سنسور ماکرو ۲ مگاپیکسلی است. برای ثبت تصاویر سلفی، کاربران دوربین ۸ مگاپیکسلی را در اختیار خواهند داشت.

ضخامت و وزن آنر X۵۰ پرو برابر با ۸٫۴۵ میلی‌متر و ۱۹۲ گرم است. قلب تپنده گوشی آنر تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک است که با حافظه رم ۱۲ گیگابایتی و حافظه داخلی ۲۵۶ گیگابایتی به پردازش اطلاعات می‌پردازد. برای دفع حرارت حاصل از فعالیت پردازنده، X۵۰ پرو به سیستم خنک‌کننده محفظه بخار مجهز شده است.

شایان ذکر است که آنر X۵۰ پرو با اندروید ۱۳ مبتنی بر MagicOS ۷٫۲ روانه بازار خواهد شد. انرژی موردنیاز میان‌رده آنر توسط باتری ۵۸۰۰ میلی‌آمپر ساعتی تامین می‌شود که از شارژ ۳۵ واتی پشتیبانی می‌کند. از دیگر مشخصات فنی آنر X۵۰ پرو می‌توان NFC، بلوتوث نسخه ۵٫۲ و درگاه USB-C را نام برد. در نهایت باید اشاره کرد که آنر X۵۰ پرو در دو رنگ سبز و مشکی عرضه خواهد شد. این میان‌رده در یک کانفیگ رم ۱۲ / حافظه ۲۵۶ گیگابایتی و با قیمت ۲۷۹۹ یوان (۴۲۵ دلار) به فروش خواهد رسید.

ماشین
بازی

جی یوئه ۰۲؛ سدان جدید جیلی و بایدو با ۵۴۰ اسب بخار قدرت



جیلی و بایدو به عنوان غول‌های خودروسازی و تکنولوژی چین از سدان زیبای جی یوئه ۰۲ رونمایی کردند. اولین نکته درباره این خودرو که به عنوان رقیب تسلا مدل ۳ شناخته می‌شود حضور در بین خودروهای برگزیده طراحی رد دات و بکارت می‌رود. تولید این محصول جدید با همکاری جیلی و بایدو

و iF ۱۱ درزاین است. جی یوئه ۰۲ بر پایه کانسپت جیدو رویو ۰۲ شکل گرفته و یک لیفت بک میان سائیز برقی با پلتفرم مشهور SEA جیلی است. این پلتفرم در پولستار ۴ و لوتوس امیا نیز بکار می‌رود. تولید این محصول جدید با همکاری جیلی و بایدو

مونتاز اولین ماهنورد ریاتیک ناسا به نیمه راه رسیده است

حیاتی پروژه کاملاً عقب بودند. واپس از این مرحله توسعه گذشته است و اکنون می‌توان روی گردآوری همه چیز در یک ماهنورد فعال تمرکز کرد.

بنابراین گروه اکنون می‌توانند دقیقاً ببینند که طرح‌های آنها در واقعیت چقدر خوب عمل می‌کنند. در نیمه اول ساخت ماهنورد، مواردی وجود داشت که گروه مجبور شدند آنها را بررسی کنند. از جمله این موارد، مشکلات مربوط به اتصال‌دهنده بود که مانع کارایی درست می‌شد و گروه آنها را کشف و اصلاح کردند. همچنین آنها برخی از ویژگی‌های غیرمنتظره مربوط به عملکرد را پیدا کردند که توسط برخی سخت‌افزارهای فاش شده بودند. گروه مجبور شدند آنها را در برنامه‌های خود برای نحوه عملکرد واپس قرار دهند. این مشکلات و راه‌حل‌های آنها همگی بخشی از فرآیند چالش‌برانگیز ساخت کاوشگر و اطمینان یافتن از عملکرد آن هستند تا تضمین شود که کاوشگر می‌تواند در محیط بسیار ناملمی روی سطح ماه زنده بماند.

هنگامی که گروه واپس مونتاز ماهنورد را کامل کنند، گام بعدی آنها آزمایش کردن آن در محیط‌های گوناگونی خواهد بود که قرار است در ماموریت مشاهده کند. این فعالیت‌ها، تمرکز اصلی گروه در سال ۲۰۲۴ و گام نهایی پیش از پرتاب واپس خواهد بود.

میسر شده، شرکتی که معمولاً از آن به عنوان گوگل چینی نام برده می‌شود.

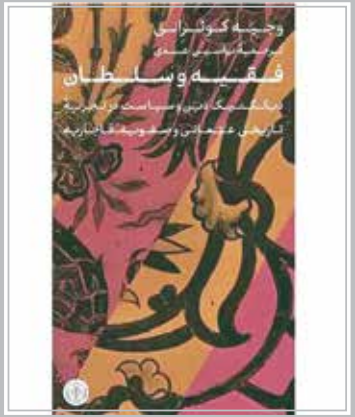
۰۷ با پروفایل جانبی مشابه تسلا مدل ۳ طراحی شده و در آن شاهد سطوح نرم روی بدنه هستیم که درعین‌حال نمای کلی ظریفی را ایجاد کرده‌اند. تکمیل کننده طراحی این خودرو رینگ‌های ۱۵ پره دو رنگ با استایل توربین مانند هستند. در بخش جلوی جی یوئه ۰۲ چراغ‌هایی دیده می‌شوند که ما را به یاد ولوو EX۹۰ به عنوان شاسی‌بلند فول سایز و پرچمدار سوئدی‌ها می‌اندازند.

در نمای عقب خودروی موردبجث طراحی مشابه اکثر خودروهای مدرن یعنی چراغ‌های به هم چسبیده LED وجود دارد و به نظر می‌رسد این بخش نیز از ولوو و چکش نور آن الهام گرفته‌اند. باید گفت جی یوئه ۰۷ در بین ۱۶ برنده طراحی رد دات قرار دارد و از دیگر خودروهای شاخص لیست می‌توان به فراری پورسانگوته، جنسیس G۹۰ و تویوتا پریوس جدید اشاره کرد. نسخه استاندارد خودروی یاد شده به پیشرفته برقی با ۲۶۸ اسب بخار قدرت و باتری ۷۱٫۴ کیلووات ساعتی مجهز است. یک پله بالاتر مدل چهار چرخ محرک با قدرت فراتر از ۵۳۶ اسب بخار قرار می‌گیرد و باتری ۱۰۰ کیلووات ساعتی نیز از پیشرفته‌ها حمایت می‌کند. خودروی برقی جیلی و بایدو به سیستم خودران نیز مجهز است. انتظار می‌رود اولین نمونه‌های ۰۷ از اواسط سال ۲۰۲۴ به دست مشتریان برسند.

شایان ذکر است جیلی در صورت حفظ روند کنونی خود حضور گسترده‌تری در بازارهای جهانی خواهد داشت. این کمپانی قبلاً مالکیت برندهای مشهوری همچون ولوو، لوتوس و پولستار را به دست آورده و حتی ۱۷ درصد سهام استون مارتین را نیز در دست دارد که آن را به سومین سهامدار بزرگ این خودروساز بریتانیایی بدل می‌کند. البته خیال آمریکایی‌ها از نفوذ چینی‌ها به بازار محصولات برقی تا حدودی راحت است زیرا قانون‌گذاران آمریکایی به دنبال افزایش تعرفه روی چنین محصولاتی هستند.

ویترین

کتاب «فقیه و سلطان» روانه بازار نشر شد



کتاب «فقیه و سلطان» نوشته وجیهه کوثرانی با ترجمه یاسین عبدی توسط بنگاه نشر و ترجمه کتاب پارسه منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «فقیه و سلطان» نوشته وجیهه کوثرانی به‌تازگی با ترجمه یاسین عبدی توسط بنگاه نشر و ترجمه کتاب پارسه منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب دیالکتیک دین و سیاست در تجربه تاریخی عثمانی و صفویه قاجاریه است.

کتاب «فقیه و سلطان» پژوهشی در باب رابطه اسلام و سیاست در تاریخ امپراتوری عثمانی و دو دوره از تاریخ ایران. کتاب «فقیه و سلطان: دیالکتیک دین و سیاست در تجربه تاریخی عثمانی و صفویه – قاجاریه»، با عنوان اصلی «الفقیه و السلطان: جدلیه الدین و السیاسه فی تجربتین تاریختین العثمانیه و الصفویه- القاجاریه»، کتابی است که در آن رابطه دین و سیاست در مقاطعی از تاریخ سرزمین‌های اسلامی و با تمرکز بر سه حکومت عثمانی، صفویه و قاجاریه مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته‌است.

هرچند عنوان کتاب به دوره‌های مشخصی اشاره دارد اما اشارات خوبی به دوره‌های آل بویه، سلجوقیان و نقش آل بویه شیعه در شکل‌گیری حوزه بغداد و حله و پس از آن حوزه نجف به دلیل رقابت‌هایی که سلجوقیان برای علمای شیعه در بغداد ایجاد کردند، دارد.

هدف نویسنده در این کتاب ایجاد شناخت بهتر از حوزه عمومی شکل گرفته در تعامل حاکمان و علما در دوره‌های مختلف اسلامی است. او دو سیر تاریخی و سیاسی به صورت همزمان را در این مورد مطرح می‌کند. در سیر تاریخی رقابت‌های حوزه فقهی مذاهب مختلف که موجب می‌شود تا هویت حکومت‌ها بر اساس تعلق خاطری که به هر یک از این مذاهب دارند شکل بگیرد و دوم نسبت علما و حاکمان است که در ابتدای شکل‌گیری معمولاً تدوین‌گر مبنای نظری حکومت هستند بعد به شیخ‌الاسلام‌ها و توسعه‌دهندگان علم دینی و حکمرانی تبدیل شده و معمولاً در دوره افول به توجیه‌کننده حاکمیت بدل می‌شوند.

