



عکس: دانیال شایگان / اکوایران

بازارچه شهرستانی / میدان امام حسین (ع) تهران

فایده‌های سرکه سیب برای تقویت سلامتی

سبک زندگی

فواید سرکه سیب آن را به نوشیدنی خوبی برای انتخاب تبدیل می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد سرکه سیب برای کاهش وزن مفید است. یکی دیگر از مزایای سرکه سیب این است که می تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. فواید سلامتی سرکه سیب متفاوت است. مایع حاوی اسید استیک نیز می تواند به بهبود سلامت پوست کمک کند. اگر اطلاعات مربوط به فواید سرکه سیب برایتان جالب است، برای اطلاعات بیشتر این مطلب را بخوانید.

فواید سرکه سیب

معمولاً متخصصان سلامت نوشیدن سرکه سیب برای تقویت سلامتی را توصیه می کنند. اما خوب است دریابید که آیا شواهدی وجود دارد که مزایای نوشیدن سرکه سیب را ثابت کند. در زیر، ما به هفت مزیت مصرف آن نگاهی می اندازیم.

به کاهش وزن کمک می‌کند

مدیریت وزن موضوعی حیاتی برای بسیاری از افرادی است که می خواهند زندگی سالمی داشته باشند. ما همیشه به دنبال راه هایی برای خلاص شدن از شر چربی های بدن و بهبود شاخص توده بدنی هستیم. یکی از پیشنهادات رایج در اینترنت استفاده از سرکه سیب برای کاهش وزن است. حقیقتاً این ایده خوبی است زیرا سرکه سیب به کاهش وزن افراد کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن سرکه سیب ممکن است به کاهش اشتهای شما کمک کند. به این ترتیب، به طور مکرر احساس گرسنگی نخواهید کرد و می‌توانید میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهید. افزایش وزن زمانی اتفاق می‌افتد که کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی از طریق ورزش یا فعالیت‌های دیگر مصرف کنید. به همین دلیل است که سرکوب اشتها راه خوبی برای حفظ وزن سالم یا کاهش وزن است. در عین حال، مصرف سرکه سیب و ورزش معقول می تواند به کاهش چربی بدن کمک کند و در عین حال توده عضلانی بدن را حفظ کند.

بنابراین می‌توانید سرکه سیب را در رژیم غذایی خود بگنجانید و در عین حال غذای سالم بخورید. مطمئن شوید که فقط سرکه سیب رقیق مصرف می کنید تا از تحریک یا سوزش گلو به دلیل غلظت بالای اسید استیک جلوگیری کنید.

به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند

فواید سرکه سیب تنها با کمک به کاهش وزن متوقف نمی شود. همچنین یک راه خوب برای کمک به کاهش سطح قند خون است.

افراد مبتلا به دیابت باید همیشه مدیریت قند خون را برای حفظ یک سبک زندگی سالم انجام دهند. بنابراین، نوشیدنی که به کاهش سطح قند خون کمک می کند مانند هدیه ای از بهشت به نظر می رسد.

سرکه سیب جذب گلوکز را در سلول ها بهبود می بخشد و از مقاومت به انسولین جلوگیری می کند. کنترل بهتر قند خون با پیشگیری و مدیریت دیابت و چاقی همراه بوده است.

راهی از رفلاکس اسید معده

رفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که مقداری از اسید موجود در معده به مری برگشته و باعث ایجاد علائمی مانند سوزش سر دل، نارسایی یا مشکل در بلع شود. یک درمان خانگی رایج برای رفلاکس اسید، نوشیدن سرکه سیب رقیق است.

با این حال، شایان ذکر است که شواهد کمی وجود دارد که ثابت کند سرکه سیب برای رفلاکس اسید مفید است. بنابراین، با پزشک خود در مورد داروهای مناسب برای رفلاکس اسید مشورت کنید.

خواص آنتی باکتریال دارد

اگر می‌پرسید سرکه سیب برای چه چیزی مفید است، بدانید که می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها کمک کند. ممکن است از مصرف مکمل سرکه سیب برای عفونت های باکتریایی سود ببرید. به این دلیل که این نوشیدنی دارای خواص ضد میکروبی است و می تواند باکتری های مضر را از بین ببرد.

مصرف سرکه سیب برای پاکسازی بدن و رفع مشکلات سلامتی از دیرباز وجود داشته است. استفاده از سیب برای تمیز کردن زخم ها و درمان عفونت ها بیش از دو قرن قدمت دارد. همچنین تحقیقات نشان می دهد که رشد استافیلوکوک را که خبر خوبی برای سلامت روده است، مهار می کند.

ماشین بازی

نگاهی به نیسان اسکای لاین GT-R جی‌ردی ۱۹۹۱



این اسپرت بازسازی‌شده با بهره‌مندی از موتور توئین‌توربو خود ۴۰۰ اسب بخار قدرت تولید می‌کند.

در سال ۲۰۱۶ «جف پرز» یک دستگاه نیسان اسکای‌لاین R۳۲ را در کرکلند واشنگتن بازسازی کرد. او برای رسیدن به این خودرو یک بلیت پرواز یک طرفه گرفت و سپس نیسان تازه‌اش را ۱۹ ساعت تا خانه راند. تقریباً تمام قطعات اسکای‌لاین یادشده به‌جز آگروز اصلی بودند. پرز پس از کار روی این خودرو، سیستم آگروز را هم تعویض کرد. به جز آگروز، هواکش موتور و چرخ‌ها هم با نمونه‌های نیسمو تعویض شدند. پرز سپس یک معامله خوب برای توربوهای تازه

تازه‌های علمی

ایستگاه فضایی چین به اندازه ۵۰ زمین فوتبال

محیط‌های پیچیده و خشن فضا دارد، شرایطی که فضاییماهای چینی تحت آن کار خواهند کرد.

چین ابتکار جالبی در این مورد به خرج داده است. این کشور به جای پرتاب فضاییماهای آزمایشی به مدار زمین برای جمع‌آوری این داده‌های حیاتی، یک ایستگاه زمینی ساخته است که به شکل مقرون به صرفه محیط فضا را شبیه‌سازی می‌کند.

این تاسیسات برای اولین بار در سال ۲۰۱۵ تأیید شد و توسط موسسه فناوری هاربین و شرکت علوم و فناوری هوافضای چین ساخته شد.

این تاسیسات در پارک نوآوری علم و فناوری هاربین قرار دارد و دارای چهار آزمایشگاه اصلی است که کل مساحت تحت پوشش آن معادل ۵۰ زمین فوتبال است.

هر یک از این آزمایشگاه‌ها برای مطالعه جنبه خاصی از فناوری‌های فضایی مانند محیط فضا، علم پلاسما، محیط‌های مغناطیسی و پرورش حیوانات طراحی شده‌اند.

این آزمایشگاه‌ها شبیه‌سازهایی دارند که شرایط مختلف فضایی مانند ریزگرانش، دمای بسیار پایین، گرد و غبار فضایی و تابش خورشیدی را شبیه‌سازی می‌کنند.

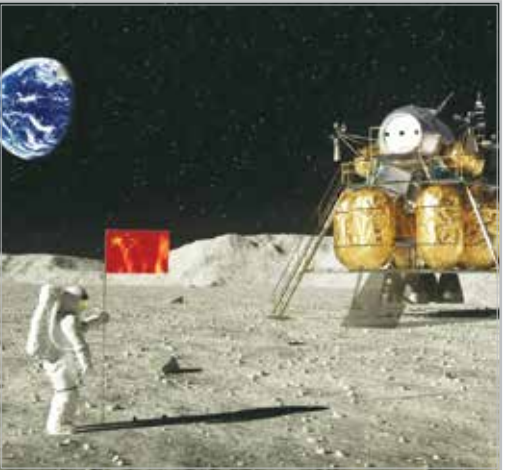
به عنوان مثال، اتاق شبیه‌سازی غبار ماه دو متر مکعب حجم دارد

مختلف بوده تا بتوانند پروژه خود را کامل کند و کار R۳۲ را آنقدر ادامه داده که انگار آن را بر اساس اسکای‌لاین Speed king GReddy RX» توسعه داده است. او برای ادای احترام به این خودرو که آن را افسانه‌ای می‌داند، طرح بدنه‌ای را هم به خودروی جدیدش اضافه می‌کند. اینترکولر خودرو و نیز میزبان برچسب شده و نشان سررنگ مختص جی‌ردی روی جلوپنجره خودرو جا خوش کرده است. از دیگر بخش‌هایی که با قطعات جی‌ردی جایگزین شده می‌توان به آینه‌های بغل «بومکس تایپ ۲» و کاپوت «جپ‌سالن J-tune» اشاره کرد که درکنار حفظ ظاهر R۳۲ به ارتقای عملکرد آیرودینامیک آن کمک می‌کند.

فترهای کوئل‌ور «HKS هیپرکس V» به مالک اجازه داده تا ارتفاع این کوپه ژاپنی را تا حدی مناسب کاهش دهد. در سوی دیگر بهره‌وری از میل‌های ضربه‌گیر جی‌ردی و میل‌میانی شاسی از برند «دولاک» به بهبود فرمان‌پذیری R۳۲ منجر شده است. پرز برای تکمیل این پکیج از تایرهای میشلین پایلوت اسپرت ۴S و رینگ‌های «پانا اسپرت GV C۵۲» استفاده کرده است.

با وجود اینکه نسل یکم سیستم توربووی جی‌ردی برای این نیسان کافی به نظر می‌رسید اما پرز از نسل دوم آن برای اسکای‌لاین خود استفاده کرد؛ چراکه جی‌ردی RX هم به همین کیت مجهز شده بود. چون بسیاری از خودروهای ژاپنی مهم دهه ۹۰ میلادی از این ترکیب استفاده می‌کردند، پرز هم دو توربوشاژر جی‌ردی (TDOΔH۱۸) را به خدمت گرفت تا نهایتاً به عملکرد مناسبی در دور موتورهای خیلی بالا و پایین موتور برسد. بهره‌مندی اسکای‌لاین از دو توربوشاژر باعث تولید بدون دردرسر ۴۰۰ اسب بخار قدرت می‌شود. سایر قطعات ریز و درشت موتور هم تا حد امکان از محصولات جی‌ردی انتخاب شده‌اند.

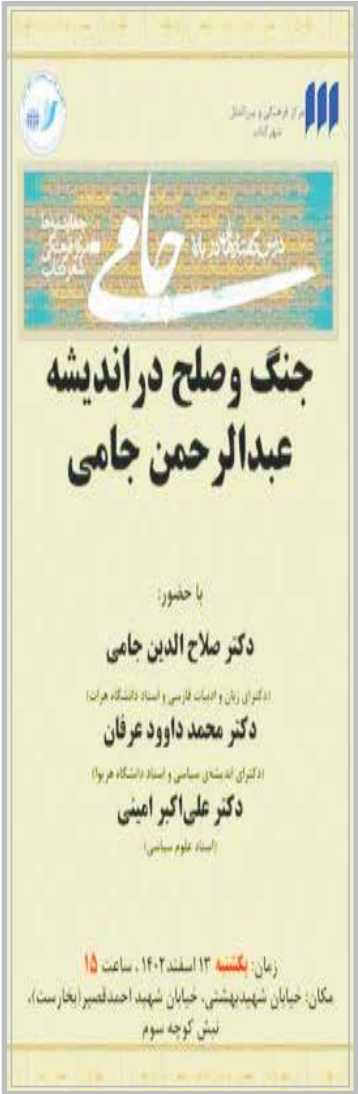
صندلی‌های یورواستار نخستین المان کابین هستند که توجه‌پennنده را به خود جلب می‌کنند. با اینکه کابین از قطعات دیجیتالی متنوعی سود می‌برد اما همچنان حس نوستالژیک دهه ۹۰ یک نیسان اسپرت به سرنشینان القا می‌شود. نگهدارنده صندلی و فرمان برند «تراست» که از بخش‌های تیتانیومی سود می‌برد.



و می‌تواند برای مطالعه تأثیر گرد و غبار بر فضاییماها، فضاانوردان و لباس‌های فضایی آنها استفاده شود یا آزمایشگاه محیط مغناطیسی می‌تواند یک میدان مغناطیسی نزدیک به صفر برای آزمایش تجهیزات قبل از پرتاب ایجاد کند.

ویرترین

«جنگ و صلح در اندیشه جامی»



نشست نقدوبررسی «جنگ و صلح در اندیشه عبدالرحمن جامی» برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، بیست‌وچهارمین نشست از مجموعه درس‌گفتارهایی درباره جامی در روز یکشنبه سیزدهم اسفند ساعت ۱۵ به موضوع یادشده اختصاص دارد که با سخنرانی صلاح‌الدین جامی (دکترای زبان و ادبیات فارسی و استاد دانشگاه هرات) درباره صلح و همزیستی در اندیشه و منش مولانا جامی، دکتر محمد داوود عرفان (دکترای ادبیات فارسی و استاد دانشگاه هرات) و دکتر علی‌اکبر امینی، استاد علوم سیاسی در مرکز فرهنگی شهر کتاب واقع در خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید احمدقصر (بخارست)، نبش کوچه سوم برگزار می‌شود و ورود برای علاقه‌مندان آزاد است. این درس‌گفتار با همکاری کمیته صلح و ادبیات انجمن علمی مطالعات صلح ایران برگزار می‌شود.

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۲۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فردید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶-۰۳-۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۵۵۸۶۸

یکشنبه / ۱۳ اسفند ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۹۵

۲۲ شعبان ۱۴۴۵ - ۳ مارس ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

مدیرعامل شیائومی:

برندهای چینی هنوز فاصله زیادی تا جهانی شدن دارند

علیرغم موفقیت چشمگیر شیائومی ۱۴ و اولترا در روزهای اول عرضه خود، مدیرعامل شیائومی باور دارد که هنوز برندهای چینی به جایگاه خوبی در بازارهای جهانی دست پیدا نکرده‌اند.

شیائومی در تاریخ ۲۵ فوریه مصادف با ۶ اسفند دو پرچمدار موردانتظار خود یعنی شیائومی ۱۴ و شیائومی ۱۴ اولترا را برای بازارهای جهانی معرفی کرد. نسخه استاندارد سری شیائومی ۱۴ با قیمت پایه ۱۰۰۰ یورویی عرضه شده در حالی که پرچمدار پرمیوم این برند برچسب قیمتی ۱۵۰۰ یورویی را به همراه دارد. با قیمت ۱۵۰۰ یورویی، شیائومی ۱۴ اولترا از نظر قیمتی هم‌رده با گوشی‌های بزرگ و برجسته‌ای مانند آیفون ۱۵ پرو مکس و گلکسی اس ۲۴ اولترا است. با این وجود، به نظر می‌رسد این گوشی عملکرد خوبی در بازارهای جهانی داشته است.

روز گذشته، مدیرعامل برند شیائومی، لو ویبینگ، در یک پست در شبکه اجتماعی چینی Weibo اعلام کرد که موفقیت شیائومی ۱۴ اولترا در بازارهای جهانی قطعا کمک شایانی به حضور پرقدتر این برند چینی در بازارهای مختلف می‌کند.

البته مقام ارشد شیائومی در ادامه گزارش خود ادعا کرده که به دلیل آن که اپل و سامسونگ بخش گسترده‌ای از بازارهای جهانی را در اختیار دارند، برندهای چینی هنوز فاصله زیادی تا جهانی شدن دارند. آقای ویبینگ همچنین اذعان داشته که در کنار بازار چین، شیائومی ۱۴ اولترا بازخوردهای مثبتی از کاربران بین‌المللی داشته است.

در اولین روز از عرضه شیائومی ۱۴ اولترا برای بازارهای جهانی، مقام ارشد شیائومی اعلام کرد که اولین حجم از فروش پرچمدار جدید این برند در حدود ۳ برابر بیشتر نسل قبلی بوده است. از سوی دیگر، فروش شیائومی ۱۴ نیز به نسبت نسل قبلی تا ۶ برابر افزایش داشته است. پرچمدار پرمیوم شیائومی یک گوشی مبتنی بر قابلیت‌های عکاسی است و به دوربین ۱ اینچی ۵۰ مگاپیکسلی، دو سنسور تله‌فوتو با زوم ۳٫۲x و ۵x برابری و قابلیت‌های پیشرفته تصویربرداری مجهز شده است. البته قلب تپنده این گوشی نیز تراشه اسنپدراگون ۸ نسل سه است که با نمایشگری با کیفیت همراه شده است.

