

عکس‌نوش‌ت



عکس: صادق حاتمى / ایسنا

مراسم بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی در مشهد

سبک

زندگی

بار اضافی بدن را زمین بگذار!

چگونه شکم‌مان را آب کنیم؟

به خاطر داشته باشید که ورزش‌هایی مانند دراز و نشست و تمرینات شکمی لزوما باعث لاغری شکم نمی‌شوند بلکه بیشتر باعث رشد ماهیچه‌ها و سفتی شکم می‌شوند. ورزش زمانی به لاغر شدن شکم کمک می‌کند که حتما همراه با برنامه رژیم غذایی مناسب، مدون و جدی انجام پذیرد.

به گزارش ایسنا، امروزه به واسطه پیشرفت جوامع صنعتی و ورود به دنیای مدرن، سطح رفاه بشر ارتقاء یافته است. همین شرایط جدای از تمام مواهبش، باعث ایجاد مشکلاتی ازجمله افزایش میانگین چاقی برای نوع بشر شده است. چاقی بخش‌های شکم و پهلو در این میان از شایع‌ترین مشکلات محسوب می‌شوند. هر روزه میلیونیم افراد زیادی را که حتی با وجود داشتن اندام و بدنی لاغر، اما دارای شکمی چاق هستند که عوامل متعددی به این معضل دامن زده‌اند که در آن میان می‌توان، بی‌تحرکی و رژیم نامناسب غذایی را ازجمله مهمترین دلایل آن برشمرد.

آنقدر که شکم تخت و بدون چربی برای سلامتی انسان مفید است، شاید دیدگاه زیبایی و تناسبش از درجه کمتری برخوردار باشد. هرچقدر چربی دور شکم کمتر باشد به طول عمر بیشتر کمک خواهد کرد. چربی‌های شکم و دور کمر اول روی عروق تاثیر می‌گذارد و می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان باشد.

۱۰۰ برای آقایان ۸۵ برای بانوان مرز چاقی شکم است

همه می‌دانیم که بهترین، موثرترین و سالم‌ترین روش ازبین بردن چربی شکم و پهلو، ورزش کردن و رژیم مناسب گرفتن است. اول از همه باید گفت که دور کمر بیش از ۱۰۰ سانتیمتر برای آقایان و ۸۵ سانتیمتر برای بانوان نشانه چاقی شکم و پهلوهاست که البته این اضافه چربی در بسیاری از ما به وضوح مشهود است و چاقی را محرز نشان می‌دهد لیکن اندازه‌گیری از آن جهت اهمیت دارد که با شروع تمرینات ورزشی و رژیم غذایی، به تدریج کمتر شدن اندازه دور کمر را ارزیابی کنیم. همین روند باعث ایجاد انگیزه و کارا یا ناکارا بودن روش ما از لاغر کردن شکم خواهد بود.

تاثیر مستقیم بی‌تحرکی بر چاقی شکم!

بی‌تحرکی و تغذیه نامناسب مهم‌ترین دلیل چاقی شکم است هرچند عوامل دیگری نظیر اختلالات هورمونی، ژنتیک، استرس، بی‌خوابی، کیست و غیره نیز می‌توانند باعث بزرگی یا چربی شکم باشند. رژیم غذایی سرشار از قندهای افزوده، نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، چربی شکم را افزایش می‌دهد. موثرترین رژیم نوشیدن آب به جای نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های سرد و گرم قنددار و رژیم غذایی سرشار از غذاهای کامل و کم فرآوری شده است.

«آب» مایه حیات، مایه لاغری

برای اینکه تاثیر آب روی چربی‌های شکم و لاغری را زیاد کنید، این نکات را به خاطر بسپارید:

۲ ساعت قبل از غذا آب بخورید. این کار باعث می‌شود در هر وعده ۷۵ کالری کمتر مصرف کنید. آب طعم‌دار مصرف کنید. آب خنک (نه سرد و یخ) بنوشید. نوشیدنی‌های خود را تغییر دهید.جای سبز بنوشید.

فقط ورزش کافی نیست!

این را به خاطر داشته باشید که ورزش‌هایی مانند دراز و نشست و تمرینات شکمی لزوما باعث لاغری شکم نمی‌شوند بلکه بیشتر باعث رشد ماهیچه‌ها و سفتی شکم می‌شوند. ورزش زمانی به لاغر شدن شکم کمک می‌کند که حتما همراه با برنامه رژیم غذایی مدون و جدی انجام پذیرد.

تمرینات پیلاتس، کرانچ، پل معکوس، اسکات، لگد به عقب و حرکت قایقی بهترین ورزش‌ها برای شکم و پهلو هستند.

در رژیم غذایی هم مصرف درست پروتئین‌ها و اجتناب از غذاهای پرچرب در راس روند لاغری شکم و پهلوها قرار دارد. استفاده از میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی دارای فیبر بالا هم باعث سیری پایدارتر می‌شود هم بافت فیبر و آب و املاح محتوی آن به چربی‌سوزی کمک می‌کند.

مهم‌ترین اقلام رژیم

عدس، نخود، دانه تاج‌خروس و گینوا، اسفناج، بادام، پنبه کاتیج، کلم بروکلی، چودوسر، کاهو، لوبیا، دارچین، زردچوبه، شکلات، سرکه سیب، دمنوش‌های رایج، چای سبز، چای بوئر(نوعی چای سیاه چینی است که تخمیر شده که قند خون و تری گلیسرید خون را کاهش می‌دهد و موجب کاهش وزن می‌شود) و چای سفید(گیاه چای جوان که دارای مقادیر قابل توجهی کاتچین است و به کاهش وزن کمک می‌کند) از جمله بهترین اقلام غذایی برای رژیم لاغری شکم هستند که البته در کنار دیگر موادغذایی استفاده می‌شوند.

ماشین

بازی

معرفی کیا سورنتو ۲۰۲۵ با پیش‌رانه هیبرید و پلاگین هیبرید



کیا موفق شده با ایجاد بهبود و به‌روزرسانی‌های متعدد، قیمت سورنتو را کاهش دهد.

دیروز کیا مشخصات فنی و قیمت نهایی شاسی‌بلند سورنتو ۲۰۲۵ هیبریدی و پلاگین هیبریدی را منتشر کرد. همان‌طور که انتظار می‌رود قیمت نسخه‌های مختلف این خودرو افزایش چشمگیری

تازه‌های

علمی

تاریخ اولین پرواز سرنشین‌دار «بلو اورجین» پس از وقفه طولانی

اولین پرواز سرنشین‌دار شرکت «بلو اورجین» از اوت سال ۲۰۲۲ تاکنون، روز ۱۹ مه پرتاب خواهد شد. به گزارش ایسنا، اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، دوران رکود پروازهای فضایی شرکت «بلو اورجین»(Blue Origin) به زودی پایان خواهد یافت.

به نقل از اسپیس، شرکت پروازهای فضایی متعلق به «جف بزوس»(Jeff Bezos) دیروز ۱۴ مه اعلام کرد که یکشنبه ۱۹ مه را برای جدیدترین تلاش گردشگری فضایی زیرمرداری خود هدف قرار داده است. این ماموریت که با نام «ان‌اس۲۵»(NS۲۵) شناخته می‌شود، از پایگاه پرتاب بلو اورجین در غرب تگزاس انجام خواهد شد.

پنجره پرتاب در ساعت ۹:۳۰ صبح به وقت منطقه زمانی شرقی باز می‌شود. بلو اورجین این ماموریت را به صورت زنده پخش خواهد کرد. پوشش زنده از ساعت ۸:۵۵ صبح به وقت منطقه زمانی شرقی آغاز خواهد شد.

پروازهای زیرمرداری بلو اورجین از موشک «نیو شپرد»(New Shepard) این شرکت استفاده می‌کنند که از یک موشک و یک کپسول تشکیل شده است. هر دوی این عناصر قابل استفاده مجدد هستند. موشک مدت زیادی پس از بلند شدن، به صورت عمودی فرود می‌آید و فرود کپسول حامل خدمه با چتر نجات صورت می‌گیرد.

ویترین

جمعه ۲۸ اردیبهشت

«ر حریق مشرقی» در نمایشگاه کتاب رونمایی می شود

کتاب «رحیق مشرقی» نوشته اندیشمندان ایرانی و خارجی روز جمعه ۲۸ اردیبهشت در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود. به گزارش مهر، کتاب «رحیق مشرقی» نوشته جمعی از اندیشمندان ایرانی و خارجی در خصوص فرهنگ و آیین وطن با حضور عباس خامه یار رازین پیشین فرهنگی ایران در لبنان روز جمعه ۲۸ اردیبهشت در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود. در این کتاب به بررسی شخصیت و خدمات فرهنگی عباس خامه‌یار رازین فرهنگی پیشین جمهوری اسلامی ایران در قطر ، کویت و لبنان پرداخته شده‌است. کتاب مورد اشاره در بیش از ۵۰۰ صفحه حاصل تجربیات ده‌ها ساله عباس خامه‌یار در حوزه دیپلماسی عمومی فرهنگی و ارتباطی است. این کتاب به قلم و زبان اهالی فرهنگ در کشورهای عربی، دیدگاه‌هایی را ارائه می‌کند که به دنبال ایجاد پل‌های ارتباطی نو در سطوح دو جانبه و چندجانبه در عرصه بین‌المللی هستند. نویسندگان کتاب مذکور معتقدند که مولفه‌های فرهنگی می‌توانند نقشی فراتر از مولفه‌های سیاسی و دیپلماتیک در روابط بین کشورها، به خصوص در منطقه، ایفا کنند. فعالیت‌های فرهنگی دکتر خامه‌یار نمونه‌ای از این فرصت‌ها و زمینه‌ها برای بازتعریف و تعمیق روابط ایران و جهان عرب است. کتاب «رحیق مشرقی» روز جمعه ۲۸ اردیبهشت از ساعت ۱۷ تا ۱۸ در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود.

ویترین

جمعه ۲۸ اردیبهشت

«ر حریق مشرقی» در نمایشگاه کتاب رونمایی می شود

کتاب «رحیق مشرقی» نوشته اندیشمندان ایرانی و خارجی روز جمعه ۲۸ اردیبهشت در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود. به گزارش مهر، کتاب «رحیق مشرقی» نوشته جمعی از اندیشمندان ایرانی و خارجی در خصوص فرهنگ و آیین وطن با حضور عباس خامه یار رازین پیشین فرهنگی ایران در لبنان روز جمعه ۲۸ اردیبهشت در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود. در این کتاب به بررسی شخصیت و خدمات فرهنگی عباس خامه‌یار رازین فرهنگی پیشین جمهوری اسلامی ایران در قطر ، کویت و لبنان پرداخته شده‌است. کتاب مورد اشاره در بیش از ۵۰۰ صفحه حاصل تجربیات ده‌ها ساله عباس خامه‌یار در حوزه دیپلماسی عمومی فرهنگی و ارتباطی است. این کتاب به قلم و زبان اهالی فرهنگ در کشورهای عربی، دیدگاه‌هایی را ارائه می‌کند که به دنبال ایجاد پل‌های ارتباطی نو در سطوح دو جانبه و چندجانبه در عرصه بین‌المللی هستند. نویسندگان کتاب مذکور معتقدند که مولفه‌های فرهنگی می‌توانند نقشی فراتر از مولفه‌های سیاسی و دیپلماتیک در روابط بین کشورها، به خصوص در منطقه، ایفا کنند. فعالیت‌های فرهنگی دکتر خامه‌یار نمونه‌ای از این فرصت‌ها و زمینه‌ها برای بازتعریف و تعمیق روابط ایران و جهان عرب است. کتاب «رحیق مشرقی» روز جمعه ۲۸ اردیبهشت از ساعت ۱۷ تا ۱۸ در سرای ملل سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران رونمایی می شود.

الکتروموتور آن، ۲۶۱ اسب بخار قدرت و ۳۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. نیروی موتور برقی از یک بسته باتری ۱۴ کلووات ساعتی استخراج می‌شود و می‌تواند برای ۴۸ کیلومتر در حالت تمام برقی رانندگی کند. از امکانات استاندارد این نسخه می‌توان به صندلی‌های جلو برقی گرم‌شونده، نمایشگر مرکزی ۱۲.۳ اینچی، رینگ‌های ۱۹ اینچی آلومینیومی، چراغ‌های LED، اپل کارپل و اندروید اتو بی‌سیم و درگاه USB در ردیف سوم خودرو اشاره کرد. کیا قول داده که به‌روزرسانی‌های از راه دور، OTA، به‌صورت استاندارد برای این خودرو عرضه شوند.

سطح ایمنی سورنتو ۲۰۲۵ پلاگین هیبرید به‌لطف بهره‌وری از دستیار نگهداری خودرو بین خطوط، کنترل‌کنترل تطبیقی، هشدار ترافیک، هشدار نقطه کور، سیستم جلوگیری از برخورد از جلو و... افزایش یافته است.

نسخه بالاتر «SX پرستیژ» که با برچسب ۵۴.۴۶۵ دلاری عرضه می‌شود به امکانات لوکس‌تری مانند تودوزی چرم، صندلی‌های مجهز به گرمکن و تهویه، سیستم صوتی «باس»، دو نمایشگر ۱۲.۳ اینچی و... مجهز شده است. کیا برای تکمیل این پکیج، دستیارهای ایمنی دیگری چون سیستم جلوگیری از برخورد نقطه کور، جلوگیری برخورد از جلو پیشرفته، جلوگیری از برخورد از عقب و دوربین ۳۶۰ درجه را نیز در آن به‌کارگرفته تا مشتریان به‌روز خود را راضی نگه دارد.

قیمت نسخه پایه سورنتو هیبریدی EX ۲۰۲۵ در دو نمونه دیفرانسیل جلو و چهارچرخ محرک به‌ترتیب برابر ۴۰.۰۶۵ و ۴۱.۸۶۵ دلار اعلام شده است. نسخه SX پرستیژ با برچسب ۴۸.۲۶۵ دلاری عرضه می‌شود تا پرچمدار امسال سورنتو هیبریدی باشد. پیش‌رانه ۱.۶ لیتری ۴ سیلندر این مدل از سال ۲۰۲۴ تغییری نکرده و درکنار الکتروموتور خود همان ۲۲۷ اسب بخار را ارائه می‌کند. نیروی موتور برقی هم از یک بسته ۱.۵ کلووات ساعتی تامین می‌شود. در ادامه می‌توانید جدول قیمت انواع سورنتو ۲۰۲۵ و گالری تصاویر را مشاهده کنید. نظر شما درباره نسخه جدید سورنتو چیست؟



شرکت «ورجین گلکتیک»(Virgin Galactic) که رقیب اصلی بلو اورجین در این زمینه است، روز هشتم ژوئن را برای پرواز چهار سرنشین ماموریت «گلکتیک ۰۷»(Galactic ۰۷) خود هدف قرار داده است.