



خوزستان در وضعیت قرمز

طرح: محمد طحانی

چربی‌هایی که برای مبتلایان به کبد چرب مفیدند

سبک زندگی



به گفته یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، به عنوان یک اصل کلی، مبتلایان به کبدچرب باید کالری کم دریافت کنند. بنابراین، حتی غذاهایی که برای آن‌ها مفید هستند، باید به مقدار کم و کنترل شده مصرف شوند و هر نوع زردامروی می‌تواند باعث تشدید بیماری شود. برخی چربی‌ها در رژیم غذایی هستند که می‌توانند برای مبتلایان به کبدچرب مفید باشند.

دکتر امیرعلی سهراب پور، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، می‌گوید: درمان اصلی بیماری کبدچرب، رسیدن به وزن مناسب از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی است.

کاهش حتی ۵ درصد از وزن بدن می‌تواند چربی را در کبد کاهش دهد و کاهش حدود ۱۰ درصد از وزن بدن التهاب و احتمال آسیب به سلول‌های کبدی را کاهش خواهد داد. کبدچرب با کاهش وزن می‌تواند به طور کامل برطرف شود. در افرادی که کبدچرب سبب آسیب به سلول‌های سالم کبدشان شده و فیبروز کبدی خفیف تا متوسط هم پیدا کرده‌اند، کاهش وزن می‌تواند علاوه بر رفع چربی از کبد، باعث رفع فیبروز کبد و بازگشت سلامت کامل به کبد شود. نکته مورد توجه اینکه در کاهش وزن عجله نکنید. نیم تا یک کیلو کاهش وزن در هفته کافی است. کاهش وزن سریع ممکن است اوضاع را بدتر کند.

رژیم غذایی و چربی‌های مناسب مبتلایان به کبد چرب

رژیم غذایی مدیرانه‌ای که شامل چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها و کربوهیدرات‌های پیچیده است می‌تواند به کاهش چربی در کبد کمک کند. واقعیت این است که اغلب مبتلایان به بیماری کبد چرب دارای وضعیتی به نام «مقاومت به انسولین» هستند. یعنی بدن آنها انسولین می‌سازد اما نمی‌تواند به خوبی از آن استفاده کند، در نتیجه گلوکز در خون آنها تجمع می‌یابد و کبد آن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند. برخی چربی‌ها در رژیم غذایی می‌توانند به بدن کمک کنند تا از انسولین بهتر استفاده کند، طوری که سلول‌های بدن بتوانند گلوکز را جذب کنند و دیگر کبد نیازی به ساخت و ذخیره چربی نداشته باشد. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی، آجیل به ویژه گردو، دانه کتان، روغن بذر کتان، سبزیجات برگ‌دار و زیتون از جمله چربی‌های مفید برای افراد مبتلا به کبد چرب هستند.

ویتامین دی و پتاسیم را دریابید

سطوح پایین ویتامین دی می‌تواند در انواع شدید کبدچرب نقش داشته باشد. این ویتامین را از طریق نور خورشید و لبنیات کم چرب تامین کنید. سطوح پایین پتاسیم نیز ممکن است با بیماری کبدچرب غیرالکلی مرتبط باشد. ماهی‌هایی مانند سالمون منبع خوبی برای پتاسیم هستند. همچنین پتاسیم در سبزیجات از جمله کلم بروکلی، گوجه فرنگی، نخود فرنگی، سیب زمینی شیرین و میوه‌هایی مانند موز، کیوی و زردآلو به میزان زیاد وجود دارد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند در فردی که کبدچرب دارد، حتی مقادیر اندکی الککل هم خطرناک است و عامل بسیار مهمی در ایجاد و تشدید کبد چرب و تبدیل شدن آن به سیروز و سرطان کبد است.

ورزش‌های پیشنهادی

ورزش هوازی می‌تواند میزان چربی کبد را کاهش دهد. تمرینات مقاومتی و قدرتی مانند وزنه برداری نیز می‌تواند بیماری کبدچرب را بهبود بخشد. حداقل ۵ روز در هفته، هر بار ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یا بیشتر تمرینات هوازی انجام دهید و یا ۳ روز در هفته تمرینات قدرتی متوسط را هدف قرار دهید. مطالعات نشان داده‌اند، حتی اگر روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی کنید، بهتر از آن است که هیچ فعالیتی نداشته باشید.

اقتصاد
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: ۸۸۹۷۵۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ = ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۸۵۵۶۸۰

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ / شماره ۵۸۸۴
۱۷ شوال ۱۴۴۶ - ۱۶ آپریل ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

حداقل حافظه داخلی مورد نیاز
برای اندروید ۱۵ به ۳۲ گیگابایت
افزایش می‌یابد

براساس اعلام گوگل، گوشی‌هایی که حافظه داخلی ۱۶ گیگابایتی دارند، نمی‌توانند از اندروید ۱۵ بهره‌مند شوند.

سازندگان گوشی و تبلت در سال‌های اخیر کمتر در افزایش ظرفیت حافظه داخلی صرفه‌جویی کرده‌اند اما گوگل اخیراً حداقل حافظه داخلی موردنیاز برای سیستم‌عامل اندروید ۱۵ را افزایش داده و آن را از ۱۶ به ۳۲ گیگابایت رسانده است.

این هشدار به این معنی است که هر دستگاه (گوشی یا تبلت) که از لحاظ سخت‌افزاری بتواند این نسخه از اندروید را اجرا کند، فقط ۱۶ گیگابایت حافظه داخلی داشته، باوجود برخورداری از سایر پیش‌نیازها، با اندروید ۱۵ ناسازگار خواهد بود.

هدف گوگل بهبود تجربه کاربری در گوشی‌های اقتصادی است

باینکه اندروید ۱۴ همچنان روی دستگاه‌هایی با ۱۶ گیگابایت حافظه داخلی نصب می‌شود، اندروید ۱۵ به حداقل ۳۳ گیگابایت حافظه نیاز دارد. البته امروزه بسیاری از گوشی‌ها و تبلت‌ها با ظرفیتی بیش از این عرضه می‌شوند اما براساس اطلاعاتی که وب‌سایت Authority Android به دست آورده، گوگل برای نصب اندروید ۱۵ صاحب دستگاه به ملزم کرده ۷۵ درصد حافظه ۳۳ گیگابایتی را به پارتیشن داده اختصاص دهد؛ بخشی که شامل اپلیکیشن‌های سیستمی پیش‌فرض، داده‌های برنامه‌ها، فایل‌های سیستم و موارد دیگر می‌شود.

حداقل حافظه برای اندروید ۱۵

در این گزارش آمده گوگل به‌صورت قانونی نمی‌تواند مانع تولید گوشی‌ها و تبلت‌هایی به حافظه کمتر از ۳۲ گیگابایت شود؛ البته تا زمانی که آنها از نسخه متن‌باز اندروید (AOSP) استفاده کنند.

احتمال می‌رود گوگل این تصمیم را به‌منظور ارتقای تجربه کاربری در دستگاه‌های پایین‌رده گرفته باشد؛ زیرا این دستگاه‌ها با حجم بالا و در مناطق مختلف عرضه می‌شوند. البته گوگل رسمی اعلام نکرده نوع حافظه داخلی در این تصمیم چه تأثیری دارد. بسیاری از دستگاه‌های اقتصادی از حافظه eMMC استفاده می‌کنند که بسیار کندتر از چیپ‌های UFS ۴٫۰ است اما تولید آنها ارزان‌تر است. حتی اگر دستگاهی پایین‌رده از لحاظ ظرفیت حافظه داخلی واجد شرایط دریافت اندروید ۱۵ باشد، ممکن است به‌دلیل استفاده از حافظه کند، تجربه کاربری ضعیفی ارائه دهد. جدا از الزامات حافظه، این گزارش به برخی دیگر از الزامات اندروید ۱۵ نیز اشاره دارد، ازجمله اینکه دستگاه باید امکان اشتراک‌گذاری اطلاعات مخاطبین اضطراری را با سرویس مکان‌یابی اضطراری حین تماس‌های اضطراری داشته باشد.

ماشین بازی

لکسوس TZ، قاتل برقی کیا EV۹ با سه ردیف صندلی در راه است!



شاسی‌بلند الکتریکی جدید لکسوس TZ با سه ردیف صندلی، طراحی جذاب و مشخصات فنی قابل‌توجه، می‌تواند به رقیبی جدی برای کیا EV۹ و سایر شاسی‌بلندهای برقی تبدیل شود. لکسوس به‌آرامی و با اطمینان، خود را برای ورود به عرصه شاسی‌بلندهای برقی آماده می‌کند. این بار، یک شاسی‌بلند تمام الکتریکی با سه ردیف صندلی در راه است تا خانواده لکسوس را گسترده‌تر کند. این خودرو که احتمالاً TZ نامیده می‌شود، رقیبی جدی برای خودروهایی مثل کیا EV۹ خواهد بود. TZ با استفاده پلتفرم مشترک با تویوتا bZx، به‌عنوان جایگزینی برقی برای لکسوس TX بنزینی، به بازار عرضه خواهد شد. این خودرو به‌طور

خاص، به بخش رو به رشدی از بازار خودروهای برقی وارد می‌شود که در آن، اندازه، شعاع حرکتی و اعتبار برند، نقش مهمی ایفا می‌کنند.

برای درک بهتر ظاهر این مدل جدید، با اعمال تغییراتی در کانسپت شاسی‌بلند برقی لکسوس که در سال ۲۰۲۱ معرفی شد، رندرهایی از ظاهر احتمالی TZ طراحی شده است. اگرچه تا زمان آزمایش نمونه‌های اولیه در جاده‌های عمومی، نمی‌توان به‌طور قطعی در مورد ظاهر TZ نظر داد، اما منطقی به نظر می‌رسد که لکسوس، طراحی آن را بر اساس همین کانسپت بنا کند.

در نمای جلو، چراغ‌های جلوی مفهومی و اغراق‌آمیز را با نمونه‌های معمولی‌تری جایگزین شده‌اند که با زبان طراحی فعلی لکسوس پیش‌بینی‌ها حاکی از این هستند که وقوع دو فوران خورشیدی در روز ۱۶ آوریل ممکن است طوفان‌های ژئومغناطیسی و شفق‌های قطبی را بر فراز ایالت‌های شمالی آمریکا ایجاد کند.

به گزارش ایستا، میدان مغناطیسی زمین در آستانه دریافت تأثیر یک یا دو فوران از خورشید است و نتیجه آن می‌تواند نمایش چشمگیر نورهای شمالی باشد که تا عرض‌های جغرافیایی میانی کشیده می‌شوند.

به نقل از اسپیس، مرکز پیش‌بینی آب‌وهوای فضایی «اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا»(NOAA) یک ساعت طوفان ژئومغناطیسی را برای روز ۱۶ آوریل پیش‌بینی کرده است زیرا انتظار می‌رود دو فوران متوالی «خروج جرم از تاج»(CME) رخ دهد. بر اساس گزارش اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا و وب‌سایت «Spaceweather.com»، رویدادهای خروج جرم از تاج می‌توانند به بروز طوفان ژئومغناطیسی کلاس G۲ (متوسط) منجر شوند و امکان ظهور شفق‌های قطبی قابل مشاهده را در کانادا، سراسر آمریکا و ایالت‌های شمالی آمریکا افزایش دهند. «تامیثا اسکوف»(Tamitha Skov) فیزیکدان هواشناسی فضایی

پیش‌بینی زمان دقیق ورود تأثیرات خروج جرم از تاج فوق‌العاده دشوار

هماهنگ‌تر هستند. بااین‌حال، عناصر نورپردازی زیر آن‌ها و همچنین شکل‌سپر جلو، دست‌نخورده باقی‌مانده‌اند که نشان می‌دهد لکسوس قصد ندارد خیلی از ریشه‌های مفهومی خود فاصله بگیرد. در نمای جانبی، تغییرات کاربردی‌تری به چشم می‌خورند. دستگیره‌های در مخفی کانسپت، جای خود را به دستگیره‌های سنتی داده‌اند. رینگ‌های جدید و آینه‌های جانبی معمولی نیز به این مجموعه اضافه شده‌اند. این تغییرات، برای یک خودروی تولیدی، کاملاً ضروری هستند. در نمای عقب TZ، بارزترین تغییر، استفاده از چراغ‌های عقب کوچک‌تری است که زیر شیشه عقب کشیده نشده‌اند. باوجوداین، به نظر می‌رسد که طراحی قسمت عقب همچنان کمی شلوغ است و امیدواریم طراحان لکسوس، طرحی جذاب‌تر از این ارائه دهند.

فعلاً اطلاعات دقیقی در مورد مدل تولیدی TZ در دسترس نیست، اما در سال ۲۰۲۳، لکسوس نام‌های تجاری TZ۴۵۰e و TZ۵۵۰e را به ثبت رساند که نشان می‌دهد حداقل دو مدل الکتریکی در دست توسعه هستند. لکسوس می‌تواند از همان باتری ۷۷ کیلووات ساعتی موجود در RZ جدید استفاده کند اما با توجه به ابعاد و وزن احتمالی این شاسی‌بلند سه ردیفه، به نظر می‌رسد که TZ۵۵۰e به یک باتری با ظرفیت بالاتر نیاز داشته باشد. برای مقایسه، کیا EV۹، یکی از معدود خودروهای برقی در این سگمنت که در حال حاضر به فروش می‌رسد، با دو گزینه باتری ۷۶٫۱ و ۹۹٫۸ کیلووات ساعتی عرضه می‌شود.

در مورد لکسوس RZ، مدل پایه RZ ۳۵۰e، از یک موتور الکتریکی

تکی در محور جلو با قدرت ۲۲۴ اسب بخار قدرت و ۲۷۰ نیوتن متر گشتاور بهره می‌برد و شعاع حرکتی آن، ۵۷۵ کیلومتر است. مدل RZ ۵۰۰e، دارای دو موتور الکتریکی است که در مجموع، ۳۷۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کنند و شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت ۴٫۶ ثانیه دارد. شعاع حرکتی تخمینی این مدل، ۵۰۰ کیلومتر است. برای سال ۲۰۲۶، لکسوس، نسخه RZ Sport F ۵۵۰e را به خط تولید اضافه کرده است. این مدل، با استفاده از قوای محرکه دو موتوره، ۴۰۲ اسب بخار قدرت تولید می‌کند و در ۴٫۴ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد. بااین‌حال، این افزایش قدرت، با کاهش شعاع حرکتی به ۴۵۰ کیلومتر همراه است. ازآنجایی‌که TZ، بزرگ‌تر و سنگین‌تر از RZ خواهد بود، احتمالاً به باتری بزرگ‌تری نیاز خواهد داشت.



است، زیرا آب‌وهوای فضا مانند آب‌وهوای روی زمین بی‌ثبات است، به خاطر داشته باشید که حتی اگر فوران به زمین برخورد کند، تأثیر آن بر شفق‌های قطبی به هم‌ترازی میدان مغناطیسی فوران بستگی دارد. اگر هم‌ترازی به آن امکان دهد تا با مگنتوسفر زمین ارتباط برقرار کند، می‌تواند یک نمایش تماشایی را از نورهای شمالی شکل دهد. با وجود این، اگر مگنتوسفر زمین راه فوران را ببندد، علاقه‌مندان شفق ممکن است ناامید شوند.

ویترین

ترجمه تایلندی کتاب «هنر رضایت از زندگی» منتشر شد

کتاب «هنر رضایت از زندگی» نوشته حجت‌الاسلام عباس پسندیده با نگاهی عمیق به آیات قرآن کریم و روایات اهل‌بیت(ع) به زبان تابی ترجمه شد.

به گزارش مهر، کتاب «هنر رضایت از زندگی» اثری راهبردی در حوزه سبک زندگی اسلامی است که نگاهی عمیق به آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت(ع) دارد و مفهوم رضایت از زندگی، ضرورت آن برای انسان مؤمن و راهکارهای عملی رسیدن به آن و یکی از منابع کاربردی در مسیر تحقق آرامش و موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی را تحلیل می‌کند.

این کتاب که دفتر نشر معارف به چاپ رسانده برای نخستین‌بار توسط پورتا ساکولنا سانتی سارت از دانش‌پژوهان علوم دینی به زبان تایلندی ترجمه کرده است.

اهداف ترجمه این کتاب ارائه الگویی قرآنی و دینی برای رضایت از زندگی به مسلمانان تایلندی، پاسخ به نیازروزافزون جامعه تایلند به منابع معتبر اسلامی در زمینه رشد فردی و معنوی و تقویت هویت اسلامی جوانان مسلمان از طریق معرفی معارف اهل بیت(ع) است.

ساختار کتاب در سه بخش اصلی بستر کامیابی یا موضوعاتی چون معنای زندگی، شیوه درست زیستن و عوامل کامیابی زمینه‌های رضامندی عناصر خوشبختی، نشاط معنوی و لذت انس مهارت‌های مقابله با تنبیدی با محوریت راهکارهای عبور از مشکلات، رهایی از فشارهای روحی و تقویت استقامت در برابر دشواری‌های زندگی تنظیم شده است. ترجمه این کتاب به زبان تایلندی، گامی مهم در گسترش آموزه‌های اخیل اسلامی در کشور تایلند و در شرایطی که قابل توجهی از کتاب‌های موفقیت و روان‌شناسی رایج در این منطقه مبتنی بر الگوهای غربی است، این اثر با الهام از آموزه‌های آسمانی اسلام، معنای واقعی آرامش، رضایت، تلاش و امید را بازتعریف می‌کند. برای رسیدن به ترجمه مناسب در این کتاب این نمایندگی چالش‌هایی ازجمله انتقال صحیح مفاهیم عمیق اسلامی به زبان تایلندی؛ حفظ لحن دینی و معرفتی اثر در عین سادسازی و روان‌سازی متن برای خوانندگان عمومی و توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی جامعه تایلند در تفسیر و تطبیق مفاهیم، مدنظر قرار داده تا ترجمه ماندگاری شود. انتشار این ترجمه نقش مهمی در رشد معنوی، آرامش روانی و تقویت هویت دینی مسلمانان این منطقه ایفا و با دسترسی به این ترجمه به زبان محلی، مسلمانان می‌توانند ارتباط عمیق‌تری با آموزه‌های اسلامی برقرار کرده و به تقویت ایمان فردی و هویت جمعی مسلمانان و همبستگی اجتماعی آنها کمک کند.

ترجمه این کتاب گامی ارزنده در راستای ترویج معارف اسلامی در تایلند که می‌تواند حتی به عنوان منبع آموزشی در مدارس اسلامی، مراکز فرهنگی، نشست‌های خانوادگی و کارگاه‌های سبک زندگی اسلامی در تایلند مورد استفاده قرار گیرد.