



عکس: عزت اله صوفی / برنا

کاروانسرای دودک در شمال شرقی محلات

رژیم دتاکس؛ فریب یا معجزه لاغری؟



طرفداران دتاکس ادعا می‌کنند این رژیم‌ها سموم محیطی، فلزات سنگین و مواد زائد را از بدن دفع می‌کنند، انرژی را افزایش می‌دهند و سلامت گوارش را بهبود می‌بخشند.

به گزارش خبرنگاران، رژیم‌های سم‌زدایی (دتاکس)، مانند آب‌میوه‌درمانی، روزه‌داری متناوب، یا مصرف مکمل‌های خاص، بدن را از سموم پاکسازی کرده و سلامت را بهبود می‌بخشند. این رژیم‌ها در شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات به‌عنوان راهی سریع برای بازسازی بدن ترویج می‌شوند. اما آیا شواهد علمی این ادعاها را تأیید می‌کنند؟ طرفداران دتاکس ادعا می‌کنند این رژیم‌ها سموم محیطی، فلزات سنگین و مواد زائد را از بدن دفع می‌کنند، انرژی را افزایش می‌دهند و سلامت گوارش را بهبود می‌بخشند؛ اما باید دید شواهد علمی این ادعاها را تأیید می‌کنند یا نه.

رژیم‌های دتاکس چه وعده‌ای می‌دهند؟

فارو نوشت: طرفداران دتاکس ادعا می‌کنند این رژیم‌ها سموم محیطی، فلزات سنگین و مواد زائد را از بدن دفع می‌کنند، انرژی را افزایش می‌دهند و سلامت گوارش را بهبود می‌بخشند. رژیم‌های رایج شامل آب‌میوه‌درمانی، جای‌های دتاکس، یا رژیم‌های مایع کم‌کالری‌اند که معمولاً چند روز تا یک هفته طول می‌کشند. اما آیا بدن به این مداخلات نیاز دارد؟ شواهد علمی چه می‌گویند؟

بدن انسان مجهز به سیستم‌های طبیعی برای دفع سموم است: کبد و کلیه‌ها: کبد مواد مضر را متابولیزه کرده و کلیه‌ها آن‌ها را از طریق ادرار دفع می‌کنند. هیچ شواهد علمی نشان نمی‌دهد رژیم‌های دتاکس این فرآیند را تسریع می‌کنند.

عدم تعریف سموم: رژیم‌های دتاکس اغلب «سموم» را مشخص نمی‌کنند، که ادعای آن‌ها را مبهم و غیرقابل آزمایش می‌کند. اثرات کوتاه‌مدت: کاهش وزن موقت در دتاکس معمولاً به دلیل از دست دادن آب یا محدودیت کالری است، نه دفع سموم. خطرات احتمالی: رژیم‌های مایع یا کم‌کالری ممکن است کمبود مواد مغذی، خستگی، یا اختلالات گوارشی ایجاد کنند.

چرا دتاکس محبوب است؟

محبوبیت دتاکس به عوامل روان‌شناختی و اجتماعی برمی‌گردد: حس کنترل: رژیم‌های دتاکس احساس پاسکازی و شروع دوباره را القا می‌کنند. تبلیغات گسترده: اینفلوئنسرها و برندها دتاکس را به‌عنوان راهی سریع برای سلامت ترویج می‌کنند. تأثیر روانی: رژیم‌های کوتاه‌مدت حس موفقیت سریع ایجاد می‌کنند، حتی اگر نتایج پایدار نباشند.

جایگزین‌های سالم برای دتاکس

به‌جای رژیم‌های دتاکس، این اقدامات علمی توصیه می‌شوند: مصرف رژیم متعادل غنی از فیبر، میوه‌ها، و سبزیجات برای حمایت از کبد و کلیه‌ها. نوشیدن آب کافی برای تسهیل دفع طبیعی مواد زائد. ورزش منظم برای بهبود متابولیسم و گردش خون. مشاوره با متخصص تغذیه برای رژیم‌های شخصی‌سازی‌شده. به طور کلی، رژیم‌های سم‌زدایی شواهد علمی معتبری برای پاکسازی بدن از سموم ندارند. کبد و کلیه‌ها به‌طور طبیعی این وظیفه را انجام می‌دهند و رژیم‌های دتاکس اغلب غیرضروری یا حتی مضرند. به‌جای دنبال کردن ترندها، تمرکز بر سبک زندگی سالم و متعادل کلید سلامت پایدار است.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰.۱۹۸۰۵ - ۴۴۰.۱۹۸۰۶ - ۴۴۰.۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۳۲۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۸۶۸۰۶۵۵

دوشنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۲۳
۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۶ - ۲ زوئن ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

پاول دورف: هوش مصنوعی گراک تابستان امسال به تلگرام می‌آید

تعداد کاربران تلگرام پریمیم نیز به بیش از ۱۵ میلیون رسیده است.

«پاول دورف»، مدیرعامل تلگرام، تأیید کرده تابستان امسال چت‌بات گراک (Grok) که از محصولات شرکت XAI ایلان ماسک است، به پلتفرم تلگرام اضافه می‌شود و قابلیت‌های متنوعی ارائه می‌کند.

دورف این خبر را در کانال شخصی خود در تلگرام اعلام کرده است و دراین‌باره گفت: «تابستان امسال، کاربران تلگرام به بهترین فناوری هوش مصنوعی موجود در بازار دسترسی خواهند داشت. من و ایلان ماسک بر سر همکاری یک‌ساله به توافق رسیده‌ایم تا چت‌بات گراک از شرکت XAI را در دسترس بیش از یک‌میلیارد کاربر تلگرام قرار بدهیم و آن را در تمام اپلیکیشن تلگرام ادغام کنیم.»

دورف همچنین در ادامه گفته این همکاری وضعیت مالی تلگرام را بهبود می‌دهد؛ به‌این‌ترتیب، تلگرام از XAI مبلغ ۳۰۰ میلیون دلار نقدی و سهام دریافت می‌کند و ۵۰ درصد درآمد فروش اشتراک‌های XAI در تلگرام را به دست می‌آورد. مدیرعامل تلگرام همچنین ویدیویی از نحوه ادغام و کار چت‌بات گراک در تلگرام منتشر کرده است. این چت‌بات بعد از آغاز فعالیتش در تلگرام می‌تواند به سؤالات کاربران درباره مسائل مختلف پاسخ دهد. نحوه کار گراک در تلگرام نیز مشابه فعالیت نسخه وب این چت‌بات خواهد بود.

گراک از طریق بخش جستجوی تلگرام در دسترس کاربران قرار می‌گیرد و می‌تواند در مواردی مانند ادیت هوشمند متن، خلاصه‌کردن چت‌های بلند، خلاصه‌کردن اسناد، مشاهده اطلاعات لینک‌ها بدون بازکردن آنها و مدیریت گروه‌ها به کاربران تلگرام کمک کند.

همچنین کسب‌وکارهای فعال در تلگرام نیز می‌توانند از گراک برای پاسخگویی به پیام‌هایشان بهره بگیرند. از دیگر قابلیت‌های گراک در تلگرام می‌توان به راستی‌آزمایی اخبار و تولید استیکر و آواتار اشاره کرد.

افزوده شدن چت‌بات گراک به تلگرام می‌تواند قابلیت‌های این پیام‌رسان محبوب را دوچندان کند و مزایای فراوانی نیز برای کاربران داشته باشد. پاول دورف همچنین اعلام کرده تلگرام پریمیم هم‌اکنون بیش از ۱۵ میلیون کاربر پولی دارد و این آمار فقط در عرض یک سال دوبرابر شده است.

تازه‌های علمی

مهندسان از قوانین کوانتومی برای ایجاد هولوگرام‌های ۳بعدی بدون نیاز به دوربین استفاده کردند.

به گزارش ایسنا، مهندسان «دانشگاه براون»(Brown) با جفت کردن فوتون‌های فرسورخ و نور مرئی، از تصویربرداری کوانتومی سه‌بعدی با کیفیت بالا رمزگشایی کردند. این نتایج منجر شد که تصویربرداری هولوگرافیک، ارتقاء کوانتومی پیدا کند.

به نقل از آی‌آی، مهندسان یک فناوری تصویربرداری پیشگامانه را توسعه دادند که از درهم‌تنیدگی کوانتومی برای تولید هولوگرام‌های سه‌بعدی دقیق بدون تکیه بر دوربین‌های فرسورخ استفاده می‌کند. این فناوری توان ارائه با جفت کردن نور فرسورخ نامرئی برای روشن کردن اشیاء میکروسکوپی با نور مرئی درهم‌تنیده در سطح کوانتومی، شدت و فاز امواج نور را ثبت می‌کند. نتیجه، تصاویر سه‌بعدی واضح و غنی از عمق است که با استفاده از نوری ایجاد می‌شوند که هرگز به جسم برخورد نکرده است.

بهره گیری از پدیده درهم تنیدگی کوانتومی

پروفیسور «جیمی شو»(Jimmy Xu) استاد «دانشکده مهندسی براون» و یکی از پژوهشگران این مطالعه گفت: شما می‌توانید این را تصویربرداری فرسورخ بدون دوربین فرسورخ درنظر بگیرید. به نظر غیرممکن می‌رسد، اما ما این کار را انجام دادیم و این کار به گونه‌ای

مهندسان از قوانین کوانتومی برای ایجاد هولوگرام‌های ۳بعدی بدون نیاز به دوربین استفاده کردند.

به گزارش ایسنا، مهندسان «دانشگاه براون»(Brown) با جفت کردن فوتون‌های فرسورخ و نور مرئی، از تصویربرداری کوانتومی سه‌بعدی با کیفیت بالا رمزگشایی کردند. این نتایج منجر شد که تصویربرداری هولوگرافیک، ارتقاء کوانتومی پیدا کند.

به نقل از آی‌آی، مهندسان یک فناوری تصویربرداری پیشگامانه را توسعه دادند که از درهم‌تنیدگی کوانتومی برای تولید هولوگرام‌های سه‌بعدی دقیق بدون تکیه بر دوربین‌های فرسورخ استفاده می‌کند. این فناوری توان ارائه با جفت کردن نور فرسورخ نامرئی برای روشن کردن اشیاء میکروسکوپی با نور مرئی درهم‌تنیده در سطح کوانتومی، شدت و فاز امواج نور را ثبت می‌کند. نتیجه، تصاویر سه‌بعدی واضح و غنی از عمق است که با استفاده از نوری ایجاد می‌شوند که هرگز به جسم برخورد نکرده است.

پروفیسور «جیمی شو»(Jimmy Xu) استاد «دانشکده مهندسی براون» و یکی از پژوهشگران این مطالعه گفت: شما می‌توانید این را تصویربرداری فرسورخ بدون دوربین فرسورخ درنظر بگیرید. به نظر غیرممکن می‌رسد، اما ما این کار را انجام دادیم و این کار به گونه‌ای

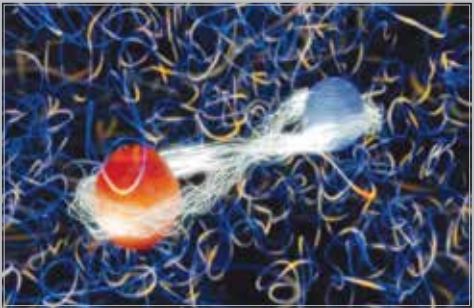
جنرال موتورز نام تجاری پنتر را ثبت کرد

بازگشت کامارو نزدیک است؟

جنرال موتورز نشان تجاری پنتر، نام رمز اولیه کامارو را در سال ۲۰۲۵ ثبت کرده است. آیا این نشانه‌ای از بازگشت احتمالی نسل جدید کامارو است؟

در اواسط دهه ۱۹۶۰، پس از موفقیت چشمگیر فورد موستانگ، شورلت دست‌به‌کار شد تا رقیبی برای آن بسازد. آن خودرو که بعدها کامارو نام گرفت، در طول توسعه با نام رمز پنتر (Panther) شناخته می‌شد. به دلایلی که هنوز مشخص نیست، جنرال موتورز در تاریخ ۲۳ می ۲۰۲۵ درخواست ثبت این نام را به اداره ثبت اختراع و نشان تجاری ایالات‌متحده ارائه کرده و آن را برای استفاده در خودروها مشخص کرده است. طبق گزارش GM اتوریتهی، بعید است شورلت به این زودی‌ها نسل جدیدی از کامارو را با برند پنتر معرفی کند. گزارش‌ها در اوایل سال جاری نشان دادند که مدیران ارشد جنرال موتورز توجیه اقتصادی ادامه تولید این خودروی اسپرت را ضعیف تشخیص داده‌اند که این موضوع ثبت نشان تجاری پنتر را عجیب‌تر و احتمال احیای کامارو را کم‌رنگ‌تر می‌کند. تولید نسل ششم کامارو اواخر سال ۲۰۲۳ به پایان رسید، اما فروش این خودروی اسپرت مدت‌ها قبل از توقف تولید رو به کاهش بود. فروش کامارو در سال ۲۰۱۶ به بیش از ۷۰ هزار دستگاه رسید و در زمان معرفی بسیار محبوب بود اما در سال ۲۰۲۳ فروش ماسل کار شورلت به کمتر از نصف این رقم کاهش یافت و حتی تا فوریه ۲۰۲۵ هنوز چندین دستگاه کاماروی صفرکیلومتر در نمایندگی‌ها باقی مانده بود.

اگرچه شورلت هرگز از نام پنتر برای یک مدل تولیدی کامل استفاده نکرد، اما در نسخه ویژه کالکتور ادیشن کامارو به این نام رمز ادای احترام کرد. این نسخه روی فرمان نشان پنتر و در نوشته‌های روی گلگیر جلو لوگوی پنتر داشت و با رنگ‌های مشکی پنتر متالیک یا مات عرضه شد. خودروسازان اغلب نام‌هایی را ثبت می‌کنند که قصد استفاده از آن‌ها را ندارند. جنرال موتورز اخیراً نشان تجاری پونتیاک را نیز ثبت کرده اما این به معنای بازگشت آن برند نیست. بااین‌حال، درحالی‌که شورلت بار دیگر فاقد رقیبی برای موستانگ است، امیدواریم این ثبت نشان تجاری پنتر معنایی عمیق‌تر داشته و نویدبخش یک خودروی اسپرت جدید باشد.



سامانه اجازه می‌دهد تا خطوط عمیق‌تر را به طور دقیق اندازه‌گیری کند و تصاویر سه‌بعدی قابل اعتمادتری تولید کند.

«لیو» افزود: ما با استفاده از دو طول موج کمی متفاوت، یک طول موج مصنوعی بسیار طولانی‌تر ایجاد می‌کنیم. این به ما یک محدوده قابل اندازه‌گیری بسیار بزرگتر می‌دهد که برای سلول‌ها و سایر مواد زیستی کاربرد بیشتری دارد.

این تیم با موفقیت یک تصویر هولوگرافیک سه‌بعدی از یک حرف کوچک «بی»(B) به عرض حدود ۵/۱ میلی‌متر ایجاد کرد و این فناوری را در این دانشگاه به نمایش گذاشت.

ویترین

تجدید چاپ کتاب کودکی درباره زباله‌ها برای سومین مرتبه



واحد کودک و نوجوان نشر افق کتاب «وای چقدر زباله!» را برای سومین مرتبه روانه بازار کتاب کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «وای چقدر زباله!» از مجموعه «ماموریت: نجات زمین» اثر جس فرنچ با ترجمه سپیده شهیدی از سوی «کتاب‌های فندق» واحد کودک و نوجوان نشر افق برای سومین مرتبه تجدید چاپ شد.

این کتاب در تلاش است تا کودکان از دل قصه‌ها راه و رسم زندگی پایدار را بیاموزند. این کتاب، با لحنی دوست‌داشتنی، زبانی بسیار ساده و تصاویری دقیق و دیدنی، به کودکان کمک می‌کند مفاهیم متعددی در درباره سیاره زمین، آلودگی‌های مختلف، نحوه تولید زباله‌ها، بازیافت و... یاد بگیرند. همچنین پیشنهاداتی نسبتاً ساده اما مفید برای کودکانی دارد که دوست دارند مأثوران ناچی زمین باشند. جس فرنچ، دامپزشکی است که عاشق سیاره زمین است، او که از کودکی در محیطی طبیعی و زیبا بزرگ شده، حالا با کتاب‌های جذابی که برای کودکان می‌نویسد و برنامه‌های متنوعی که درباره حیوانات اجرا می‌کند، سعی می‌کند از زمین زیبا محافظت کند تا پچه‌ها آینده هم بتوانند مثل او، از بازی در طبیعت لذت ببرند. او کتاب «وای چقدر زباله!» را با زبانی بسیار ساده و دوست‌داشتنی نوشته است تا پچه‌ها بفهمند اوضاع زمین دقیقاً چطور است و چه کار می‌توانند برایش انجام دهند. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

«بچه که بومد، یکی از کارهای مورد علاقه‌ام این بود که توی ساحل دنبال گنجینه‌های آب‌آورده بگردم. من کنار دریا زندگی می‌کردم و ساعت‌ها لابه‌لای ماسه‌ها دنبال موجودات دریایی و فسیل‌ها می‌گشتم. کلی چیزهای جالب گیر می‌آوردم، اما متأسفانه یک عالمه هم زباله پیدا می‌کردم. بیشتر وقت‌ها احتمال پیدا کردن یک تکه پلاستیک - از بادکنک گرفته تا درپوش توالت‌فرنگی - خیلی بیشتر از پیدا کردن یک صدف بود. من الان دامپزشکم. دارم از نزدیک می‌بینم زباله‌های ما چه بلای‌های وحشتناکی سر حیوانات وحشی و اهلی می‌آورند. این روزها مردم بیشتر از گذشته زباله تولید می‌کنند و سیاره ما رنج می‌کشد.»

کتاب «وای چقدر زباله!» که جس فرنچ آن را نوشته و سپیده شهید به فارسی ترجمه کرده در ۷۴ صفحه برای سومین مرتبه با قیمت ۲۴۵ هزار تومان تجدید چاپ شده است.