



صلح ترامپ!

طرح: محمد طحانی



خطرات یک رژیم غذایی

سبک زندگی

از سنگ کیسه صفرا تا بیماری قلبی

«رژیم غذایی بسیار کم‌کالری» (VLCD) یک برنامه کاهش وزن شدید است که در آن مصرف کالری به شدت (معمولاً به ۸۰۰ کالری یا کمتر در روز) محدود می‌شود.

به گزارش ایسنا، این نوع رژیم غذایی تحت نظر متخصص و برای افرادی که نیاز به کاهش وزن سریع به دلایل پزشکی دارند مانند قبل از جراحی، توصیه می‌شود. در این نوع رژیم غذایی، مصرف کالری به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد که ممکن است منجر به کاهش سریع وزن شود.

در VLCD ممکن است از غذاهای کم کالری، مکمل‌ها یا غذاهای جایگزین به جای غذاهای معمولی استفاده شود.

رژیم غذایی بسیار کم‌کالری معمولاً برای افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالا و نیاز به کاهش وزن فوری به دلایل پزشکی استفاده می‌شود.

این برنامه غذایی خاص می‌تواند عوارض جانبی مانند خستگی، حالت تهوع، سرگیجه و مشکلات گوارشی به همراه داشته باشد و به دلیل خطرات احتمالی، باید حتماً تحت نظارت دقیق یک متخصص تغذیه یا پزشک انجام شود.

آیا رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری بی‌خطرند؟

رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری برای همه مناسب نیستند. به گزارش «وب ام دی»، اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما بالای ۳۰ باشد که پزشک آن را «چاق» می‌نامد، یک رژیم غذایی بسیار کم‌کالری ممکن است منجر به کاهش وزن ۱.۳ تا ۲.۲ کیلوگرم در هفته شود، که به طور متوسط کاهش وزن کلی نزدیک به ۲۰ کیلو در طول ۱۲ هفته را به همراه دارد.

کاهش تنها ۵ درصد از وزن بدن ممکن است مشکلات سلامتی از جمله دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا را بهبود بخشد. اما در درازمدت، رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری مؤثرتر از رژیم‌های غذایی متعادل‌تر نیستند.

از این رو پس از به پایان رسیدن دوره این نوع رژیم غذایی به دستور پزشک، باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و به تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم متعهد بمانید.

خطرات و عوارض جانبی احتمالی رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری

- سنگ کیسه صفرا: کاهش سریع وزن که یکی از پیامدهای رایج رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری است، خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا را افزایش می‌دهد. این خطر با احتمال کم بودن چربی در برخی از رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات که می‌تواند تخلیه کیسه صفرا را مهار کند، افزایش می‌یابد.

- کمبودهای مواد مغذی: محدود کردن کالری دریافتی به ۸۰۰ کالری یا کمتر می‌تواند دریافت تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را با چالش مواجه کند و به طور بالقوه منجر به کمبود آنها شود.

- کاهش عضلات: رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند منجر به از دست دادن توده عضلانی بدون چربی شوند، به خصوص اگر با مصرف پروتئین کافی و ورزش همراه نباشند.

- مشکلات قلبی عروقی: در حالی که رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند در ابتدا جنبه‌های خاصی از سلامت قلب را بهبود بخشند، برخی مطالعات افزایش گذرا در محتوای چربی میوکارد و تغییرات در عملکرد قلب را نشان داده‌اند.

- سایر عوارض جانبی: عوارض جانبی دیگر شامل خستگی، سردرد، سرگیجه، ریزش مو، یبوست و عدم تحمل سرماست.

- افزایش وزن برگشتی: یکی از نگرانی‌های مهم در مورد رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری، میزان بالای بازگشت وزن پس از پایان رژیم غذایی است، به خصوص اگر عادات غذایی سالم ایجاد نشده باشد.

- عوارض پزشکی: رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری می‌توانند برخی بیماری‌ها و شرایط پزشکی موجود را تشدید کنند و به طور بالقوه منجر به عوارضی مانند عدم تعادل الکترولیت و همچنین کم آبی بدن شوند.

اهمیت نظارت پزشکی: با توجه به خطرات احتمالی، همانطور که تأکید شد رژیم‌های غذایی بسیار کم‌کالری فقط باید تحت نظارت دقیق یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مانند پزشک یا متخصص تغذیه معتبر، انجام شوند.

پس از پایان رژیم نیز مهم است که یک برنامه غذایی سالم و متعادل برای حفظ وزن جدید دنبال شود.

ماشین بازی

فیات تور و مدل ۲۰۲۶، پیکاپ جمع‌وجور با ظاهری شبیه‌مازراتی!



پیکاپ جمع‌وجور و دیفرانسیل جلوی فیات تورو که در آمریکای جنوبی عرضه می‌شود، برای مدل ۲۰۲۶ فیس‌لیفتی را تجربه کرده است. مدت‌زمان زیادی از زمانی که کراس‌اوورهای آبارت پالاس و فست‌بک از جلوبنجره‌ای به سبک مازراتی استفاده کردند نمی‌گذرد و حالا

فیس‌لیفت پیکاپ فیات تورو نیز به همین مسیر طراحی قدم گذاشته است. فیات تورو ابتدا در سال ۲۰۱۵ معرفی شد و در سال ۲۰۲۱ اولین بازطراحی خود را تجربه کرد. با تولید بیش از ۶۰۰ هزار دستگاه از تورو قبل از این سفر، نسل‌های اول مسافران به مدت ۷۰ تا ۸۰ سال در یک محیط ایزوله در قطب جنوب زندگی خواهند کرد تا برای زندگی در این فضاپیما آماده شوند. ساخت این فضاپیما میان‌ستاره‌ای ۲۰ تا ۲۵ سال یا حتی بیشتر طول خواهد کشید. طبق توضیحات، قرار است فضاپیما «کریسالیس» در نقطه لاگرانژی L۱ سیستم زمین-ماه ساخته شود. این مکان ایده‌آل است، زیرا ممکن است به پروژه اجازه دسترسی به منابع ماه و زمین را بدهد.

در ادامه توضیح این مأموریت آمده است: L۱ همچنین به عنوان نقطه پرتاب یک فضاپیما عظیم چند کیلومتری ایده‌آل است تا از فشارهای ناشی از اثرات گرانشی متفاوت بر سازه هنگام قرار گرفتن در مدار بسیار نزدیک به زمین یا ماه جلوگیری شود.

این فضاپیما ی غول‌پیکر، یک اکوسیستم کامل با لایه‌های مختلف خواهد بود که در هسته خود، مجموعه‌ای از جهان‌های مستقل را میزبانی می‌کند که هر کدام هدف خاصی دارند. فضاگاهی برای مزارع، باغ‌ها، خانه‌ها، انبارها و سایر امکانات مشترک

«سیگار فضایی» اولین حامل بشر به دومین زمین!

نسل به نسل تا زمان ورود به منظومه خورشیدی جدید باشد، نام‌گذاری شده است.

یک سفینه چندنسلی با تمام امکانات

کشتی چندنسلی «سیگار شکل» پیشنهادی تقریباً حدود ۳۶ مایل (۵۸ کیلومتر) طول خواهد داشت که چرخش مداوم آن، گراش مصنوعی ایجاد می‌کند و به حیات اجازه می‌دهد در آن رشد کند.

قبل از این سفر، نسل‌های اول مسافران به مدت ۷۰ تا ۸۰ سال در یک محیط ایزوله در قطب جنوب زندگی خواهند کرد تا برای زندگی در این فضاپیما آماده شوند. ساخت این فضاپیما میان‌ستاره‌ای ۲۰ تا ۲۵ سال یا حتی بیشتر طول خواهد کشید. طبق توضیحات، قرار است فضاپیما «کریسالیس» در نقطه لاگرانژی L۱ سیستم زمین-ماه ساخته شود. این مکان ایده‌آل است، زیرا ممکن است به پروژه اجازه دسترسی به منابع ماه و زمین را بدهد.

در ادامه توضیح این مأموریت آمده است: L۱ همچنین به عنوان نقطه پرتاب یک فضاپیما عظیم چند کیلومتری ایده‌آل است تا از فشارهای ناشی از اثرات گرانشی متفاوت بر سازه هنگام قرار گرفتن در مدار بسیار نزدیک به زمین یا ماه جلوگیری شود.

این فضاپیما ی غول‌پیکر، یک اکوسیستم کامل با لایه‌های مختلف خواهد بود که در هسته خود، مجموعه‌ای از جهان‌های مستقل را میزبانی می‌کند که هر کدام هدف خاصی دارند. فضاگاهی برای مزارع، باغ‌ها، خانه‌ها، انبارها و سایر امکانات مشترک

یک فضاپیما ی سیگاری‌شکل ۵۸ کیلومتری می‌تواند نخستین فضاپیمایی باشد که انسان را به اولین سفر میان‌ستاره‌ای می‌برد.

به گزارش ایسنا، یک گام جسورانه جدید برای بشریت می‌تواند سفری نه به ماه یا مریخ، بلکه به یک منظومه ستاره‌ای کاملاً جدید باشد.

این پروژه، «کریسالیس» (Chrysalis) نام دارد؛ طرحی برنده جایزه برای یک فضاپیما ی فرضی که می‌تواند تا ۲۴۰ نفر را به «آلفا قنطورس» که نزدیکترین همسایه ستاره‌ای ماست، ببرد.

هدف نهایی، رسیدن به سیاره فراخورشیدی «پروکسیما قنطورس بی» و سکونت در آن خواهد بود.

با این حال طبق گزارش‌ها، این سفر یک طرفه به دلیل فاصله بسیار زیاد حدود ۴۰۰ سال طول خواهد کشید.

به دلیل این مدت‌زمان باورنکردنی، بسیاری از مسافران، تمام عمر خود را در فضاپیما سپری خواهند کرد، بدون اینکه هرگز بدانند زندگی در سیاره زمین یا سیاره مقصد چگونه است.

این پروژه علمی-تخیلی، جایزه برتر «مسابقه طراحی پروژه هایپریون»، مسابقه‌ای برای طراحی فضاپیماهای چندنسلی فرضی برای سفر به اعماق فضا را به خانه برد.

در توضیحات این مأموریت آمده است: سفینه فضایی نسلی «کریسالیس» به دلیل احتمال جذاب داشتن یک سفینه فضایی که قادر به حفظ امنیت و اتحاد ساکنان خود،

تازه‌های علمی



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 - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@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: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۸۵۵۸۶۸۰

دوشنبه / ۲۰ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۷۵
۱۷ صفر ۱۴۴۷ - ۱۱ آگوست ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

دوربین تلکسی S۲۶ اولترا ۱۱ احتمالاً ارتقای بزرگی در عکاسی شبانه خواهد داشت



سامسونگ در گلکسی S۲۶ اولترا تمرکز ویژه‌ای بر بهبود عکاسی در نور کم خواهد داشت.

براساس گزارش‌ها، این پرچمدار جدید، با دوربین اصلی مجهز به دیافراگم بازتر، قادر خواهد بود نور بیشتری را در شب یا شرایط تاریک جذب و تصاویر شفاف‌تر و پرجزئیات‌تری ثبت کند. این پیشرفت مهم به‌معنی بهبود کیفیت عکس‌ها بدون نیاز به تکیه صرف بر پردازش‌های نرم‌افزاری است و از این جهت نقش کلیدی در ارتقای تجربه عکاسی کاربران ایفا می‌کند.

در گزارش‌های پیشین اشاره شده بود که سامسونگ قصد دارد گلکسی S۲۶ اولترا را به دوربین جدید ISOCELL HP۲ مجهز کند. این دوربین دارای سنسور ی تقریباً با اندازه ۱ اینچ و دیافراگمی بازتر است. حال طبق جدیدترین اطلاعات منتشر شده توسط منابعی آگاه به‌نام Ice Universe، این شایعه تأیید شده است. منبع مورد نظر اعلام کرده است که پرچمدار آینده سامسونگ به سنسور ISOCELL HP۲ با دیافراگم f/۱٫۴ مجهز خواهد بود.

نسل قبلی این گوشی یعنی گلکسی S۲۵ اولترا، دوربین اصلی با دیافراگم f/۱٫۷ داشت. باز شدن دیافراگم به این معناست که سنسور نور بیشتری جذب می‌کند که کیفیت تصاویر در نور کم را به شکل قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. همچنین با دیافراگم بازتر، عمق میدان کاهش یافته و فوکوس روی سوژه‌های نزدیک‌تر دقیق‌تر خواهد بود. براساس اطلاعات فعلی، دوربین اصلی گلکسی S۲۶ اولترا مجهز به یک سنسور جدید با رزولوشن ۲۰۰ مگاپیکسل است.

در ابتدا گفته می‌شد که این دوربین از سنسور CMOS ساخت سونی بهره خواهد برد، اما احتمال دارد این موضوع تغییر کرده باشد. علاوه‌براین، انتظار می‌رود سامسونگ در این مدل از پردازنده ساخت خود یعنی اسنپدراگون ۸ الیت ۲ استفاده کند. همچنین احتمال دارد سرعت شارژ سریع بهبود یابد، هرچند ظرفیت باتری افزایش نمی‌یابد. در کل، گلکسی S۲۶ اولترا با بهره‌مندی از دوربین جدید ISOCELL HP۲ و دیافراگم f/۱٫۴، قصد دارد تجربه عکاسی در شرایط کم‌نور را به‌طور چشمگیری ارتقا دهد و کیفیت عکس‌های شبانه را نسبت به نسل قبل بهبود بخشد. این ارتقا می‌تواند جایگاه این گوشی را در زمینه دوربین‌های موبایل، به‌ویژه در نور کم، بسیار تقویت کند.

ویترین

«جهانداری داریوش بزرگ» اثر ارزنده شاپور شهبازی

«کتاب جهانداری داریوش بزرگ، دفتری ارزشمند و پژوهشی موشکافانه و ریزبینانه از پروفیسور شاپور شهبازی است، که نخستین‌بار در سال ۱۳۵۰ خورشیدی به چاپ رسید و در چند دهه گذشته، چاپ آن متوقف شده بود، بار دیگر چاپ شد.»

شیواش آریا، پژوهشگر تاریخ ایران و میراث فرهنگی در این‌باره به ایسنا گفت: کتاب جهانداری داریوش بزرگ، دفتری ارزشمند و پژوهشی موشکافانه و ریزبینانه از تاریخ‌نگار و باستان‌شناس نامدار ایرانی شادروان پروفیسور شاپور شهبازی است. این کتاب نخستین‌بار در سال ۱۳۵۰ خورشیدی به چاپ رسید و همان زمان مورد استقبال جامعه علمی و نویسندگان و پژوهندگان تاریخ باستانی ایران قرار گرفت. اما در چند دهه گذشته و پس از آن سال دیگر به چاپ نرسید. هم‌اینک با پشتیبانی و همکاری خانواده زندیاد شهبازی به‌ویژه دکتر نازیلا شهبازی، خواهر استاد و رودابه شهبازی، دختر آن شادروان و محسن شهبازی برادر او، این کتاب بار دیگر در بهار ۱۴۰۴ خورشیدی از سوی انتشارات مروارید به‌زور چاپ در آمده است و برای جوانان و دوستان تاریخ ایران و نویسندگان و پژوهشگران خوش‌خوبی بوده و بسیار سودمند است.

او افزود: این کتاب از خردادهایی سخن می‌راند که پس از درگذشت کورش بزرگ، بنیادگذار ستودهنام و بلندآوازه ایران‌شهر، بر سر این آب و خاک و بر نیاکان ما رفت. آرمان از نوشتن این زندگی‌نامه، بررسی انگیزه‌ها و عللی است که میهن کورش را به لبه پرتگاه کشانید و بازگفتن کوشش‌های پهلوانانه و پیگیر داریوش هخامنشی در پاسداری از میراث کورش و نگهدایی ایرانیان و نیز شرح خدمات او به مردمش و جهانیان بوده است.

آریا درباره شاپور شهبازی توضیح داد: نویسنده کتاب، پروفیسور شاپور شهبازی ۱۳۳۱، ۱۳۸۵ از باستان‌شناسان و تاریخ‌نگاران چیره‌دست و استاد فقید ایران باستان در ایران، آلمان و ایالات متحده آمریکاست. ایران‌شناس و کتاب‌شناس برجسته، زنده یاد ایرج افشار، هنگامی که از درگذشت او آگاه شد، در نوشته‌ای چنین آورده است «شهبازی یکی از دانایان ایران بود که روزگار ایران باستان، به ویژه دوران هخامنشی را نیکو می‌شناخت و درباره آن دوره، تجربه میدانی، دید جهانی و آگاهی گسترده‌ای داشت.»

این کتاب را با بهای ۲۳۰ هزارتومان می‌توان از انتشارات مروارید تهیه کرد.



نمای جلوی تورو طراحی تیزتری به خود گرفته که شامل چراغ‌های LED دوتکه و میله‌های کروم عمودی در یک جلوپنجره بزرگ است. این تغییرات به پیکاپ ظاهری قاطع‌تر می‌بخشند. با این حال، تیریم پلاستیکی بدون رنگ و ورودی‌های سیر جعبه‌ای، ریسه‌های اقتصادی فیات را نشان می‌دهند. پروفیل جانبی خودرو دست‌نخورده باقی‌مانده هرچند طراحان فیات گزینه‌های جدیدی برای رنگ‌های آلیاژی با قطر ۱۷ یا ۱۸ اینچ ارائه داده‌اند. در عقب، تورو همچنان از درب دوتکه استفاده می‌کند اما گرافیک‌های LED مدرن‌تری برای چراغ‌های عقب به آن اضافه شده است. تیپ‌های لوکس‌تر به باربند اسپرت مجهز هستند و طول پیکاپ به دلیل سپرهای جدید به ۴٫۹۵۴ میلی‌متر افزایش یافته است.

به‌روزرسانی‌های داخلی شامل تیریم و تودوزی جدید و اضافه شدن ترمز پارک برقی می‌شود. صفحه آمپر دیجیتال ۷ اینچی گرافیک تازه‌ای پیدا کرده و با نمایشگر اطلاعاتی-سرگرمی در اندازه‌های ۸٫۴۰۷ یا ۱۰٫۱ اینچ بسته به تیپ همراه خواهد بود. تیپ بالا ردهٔ تورو رانچ با صندلی‌های چرمی قهوه‌ای و تیریم طرح چوب، کابین لوکس‌تری دارد. فیات تورو روی پلتفرم Small Wide متعلق به دوران فیات-کرایسلر ساخته شده که با جیپ کامپس، آلفارومئو توناله، دوج هورنت و رم رمپج مشترک است.

گزینه‌های پیشرفته شامل یک نمونهٔ ۱٫۳ لیتری توربوشارژر بنزینی-اتانولی محرک جلو و یک پیشرانه ۲٫۲ لیتری توربودیزل چهارچرخ محرک است. موتور پایه توان ۱۷۶ اسب بخار و ۲۷۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌دهد درحالی‌که دیزل قوی‌تر ۲۰۰ اسب بخار و ۴۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. طبیعی است که نسخه دیزل با ظرفیت بار یک تن، توانمندتر از نسخهٔ ۱٫۳ لیتری است.

فیات تورو ۲۰۲۶ هم‌اکنون در برزیل قابل سفارش است. قیمت از ۱۵۹٫۴۹۰ رال (۲۹۰٫۳۰۰ دلار) برای تیپ پایه انجورنس با پیشرانه ۱٫۳ لیتری شروع می‌شود و تا ۲۲۸٫۴۹۰ رال (۴۲ هزار دلار) برای تیپ برتر رانچ با موتور دیزل و چهارچرخ محرک می‌رسد؛ مانند مدل قبلی، این نسخه جدید هم فقط در بازارهای آمریکای جنوبی عرضه خواهد شد.

خواهد داشت که هر کدام توسط راکتورهای همجوشی هسته‌ای تغذیه می‌شوند. در هسته داخلی، شاتل‌های منتظرند و آماده‌اند تا مسافران را به مقصد نهایی خود برسانند. لایه بعدی پیرامون محیط بقا خواهد بود. در آنجا، تولید غذا یک علم است، با محیط‌های کنترل‌شده‌ای که می‌توانند همه چیز را از محصولات کشاورزی گرفته تا دام و طیور پرورش دهند. طراحان حتی زیست‌بوم‌های مختلفی مانند جنگل‌های گرمسیری و فراتر از آن، این مکان قلب زندگی یک جامعه را نیز در خود جای خواهد داد که شامل پارک‌ها، مدارس، بیمارستان‌ها و کتابخانه‌ها خواهد بود.

پوسته‌های بیرونی نیز خانه‌ها، صنایع و انبارها را در خود جای داده‌اند. گفتنی است که در حال حاضر، این فقط یک ایده است. با سفری که چندین نسل طول می‌کشد، کنترل جمعیت کلید اصلی است. تولد‌ها با دقت برنامه‌ریزی می‌شوند تا جمعیتی پایدار در حدود ۱۵۰۰ نفر حفظ شود و منابع در کل سفر حفظ شوند. برای اداره این جامعه پیچیده، انسان‌ها با هوش مصنوعی پیشرفته همکاری خواهند کرد. این همکاری، ثبات را تضمین می‌کند و دانش حیاتی را بین نسل‌ها منتقل می‌کند. پروژه‌هایی مانند «کریسالیس» با وجود اینکه نظری هستند و به فناوری هنوز توسعه نیافته‌ای نیاز دارند، به دلیل نقششان در پیشبرد مرزهای ممکن، ارزشمند هستند. آنها به عنوان طرحی برای شکل دادن به آینده‌ای عمل می‌کنند که اکنون فقط می‌توانیم رویای آن را در سر پیروانیم.