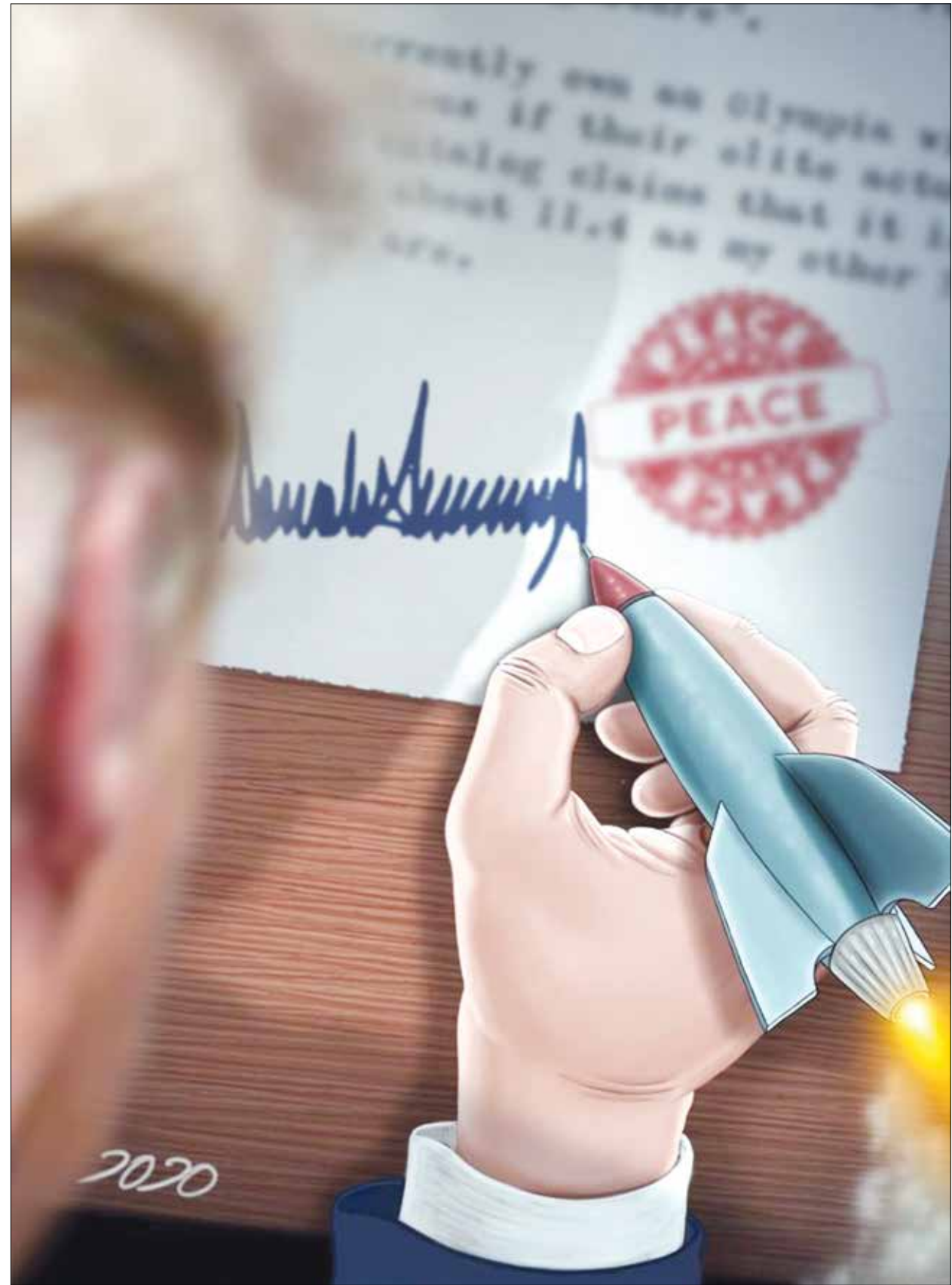


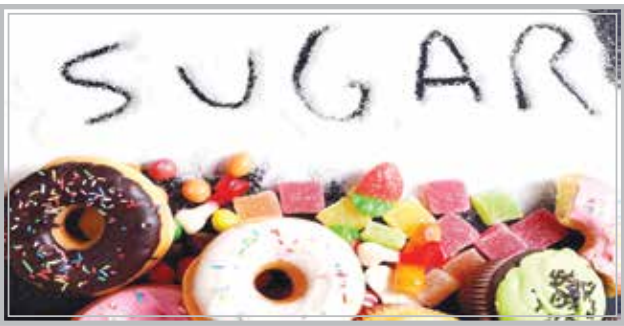


طرح: محمد طحانی

؟؟؟؟؟؟

سبک زندگی

علت میل شدید به شیرینی چیست؟



به گفته یک پزشک، از نگاه طبی، میل و ولع زیاد به شیرینی جات یک علامت چند وجهی است و بسته به اخلاط غالب و مزاج فرد می‌تواند نشانه یک عارضه یا مشکل در بدن باشد.

دکتر مجتبی کرباسی، پزشک و مشاور سبک زندگی سالم در گفتگو با خبرنگاران می‌گوید: وقتی هضم معدی و کبدی درست انجام نشود و دسترسی به ذخایر انرژی محدود و گرسنگی سلولی ایجاد شود، بدن میل به شیرینی نشان می‌دهد. چون شیرینی سریع‌تر جذب و به اصطلاح ”غذای دم‌دستی“ برای بدن است. همچنین افراد با غلبه سوداوی یا خشکی بیش از حد بدن نیز بیشتر میل به شیرینی دارند، چون شیرینی به طور طبیعی خاصیت تری و تعدیل‌کننده خشکی دارد. در منابعی آمده که اشتیاق به شیرینی می‌تواند نشانگر ضعف حرارت غریزی و نیاز مغز و اعصاب به غذای سریع‌الاث‌ر باشد.

در برخی متون هم گفته شده کسانی که سوءتغذیه و کم خونی دارند به سمت شیرینی تمایل پیدا می‌کنند. همه موارد گفته شده از دیدگاه طب رایج با مباحث سندروم متابولیک و دیابت قابل بررسی تطبیقی است و برای درمان میل و ولع زیاد به شیرینی در بیماران دچار اختلال سندروم متابولیک و دیابت نیز باید اختلال کارکرد معده و کبد، کمبود برخی مواد مغذی، کم خونی، خشکی، کمبود رطوبت بدن و عوامل ضعف مغز و اعصاب برطرف و دستگاه عصبی تقویت شود.

راهکارهای مهار ولع به خوردن شیرینی جات

پس از بررسی پزشک و تنظیم و توصیه یک برنامه با توجه به شرایط فرد، در کنار اجرای برنامه سبک زندگی ضددیابت، راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند خیلی خوب ولع به خوردن شیرینی جات را مهار کند. حذف کامل قند و کربوهیدرات تصفیه شده مثل قند، شکر، آرد و برنج سفید.

استفاده کافی از چربی های سالم مانند زیتون، مغزها و کره. وارد کردن مواد پروتئینی کافی در وعده‌ها مثل گوشت و تخم مرغ. مصرف فیبر کافی مثل دانه اسفرزه، سیبوس گندم و برنج، سبزیجات و سالاد سبزی. استفاده بیشتر از سرکه سیب طبیعی رقیق شده در آب، قبل وعده غذا. چشیدن کمی نمک معدنی یا یک استکان آب گرم همراه با یک عدس نمک معدنی چند بار در روز (صبح بعد از بیدار شدن، قبل و بعد از وعده غذا و شب قبل از خواب)، مدیریت استرس، کاهش فشار روانی و بالا بردن کیفیت خوابیدن در مدت زمان لازم و کافی. البته مواردی ممکن است برای برخی بیماران ممنوع باشد یا اجرای عملی آن نکاتی داشته باشد. جزئیات اجرایی را با پزشک تان هماهنگ کنید.

شیرینی‌خواری در زنان

دکتر مجید انوشیروانی، دکترای تخصصی طب ایرانی در گفتگو با خبرنگاران می‌گوید: بسیاری از زنان، میل شدید به ریزه خواری شیرینی و شکلات دارند. این ولع به مصرف شیرینی هم موجب چاقی بیشتر می‌شود و هم فرد را با احساس ناکارآمدی در کنترل رفتار مواجه می‌کند. نکته دیگر این که بیشتر این بانوان دچار دفع غیرطبیعی و یبوست هم هستند که با خوردن شیرینی های بازاری بدتر می‌شود.

در این موارد به زنان با اضافه وزن بالا پیشنهاد می‌شود که هنگام میل به ریزه خواری، خشکبار با شیرینی طبیعی را به جای شیرینی جات بازاری مصرف کنند. مویز، انجیر خشک خیسانیده در گلاب یا آب، توت خشک نمدار شده و برگه هلو از این جمله اند. این خشکبار شیرین هم بسیار کم ضرر تر از شیرینی های بازاری هستند و هم ویتامین ها و املاح بیشتری را برای بدن فراهم می‌کنند و هم دفع روده را بهبود می‌هند. البته تمایل زیاد به شیرینی ممکن است ریشه ای روانی و احساسی داشته باشد که در این هنگام جایگزینی خشکبار به تنهایی مساله را حل نمی‌کند.

«اپ» تکار

آپدیت iOS ۲۶،۰۰۱ برای اصلاح چندین مشکل نرم‌افزاری در راه است



اپل درحال آماده‌سازی iOS ۲۶،۰۰۱ برای رفع چند باگ آزاردهنده در آیفون‌های سری ۱۷ و ایر است.

اپل درحال توسعه iOS ۲۶،۰۰۱ است که پیش‌بینی می‌شود شامل مجموعه‌ای از اصلاح باگ‌ها باشد و عملکرد سیستم و تجربه کاربری را تا حد خوبی بهبود بخشد.

طبق گزارش یک حساب معتبر در شبکه اجتماعی ایکس که سابقه قابل اعتمادی در ارائه اطلاعات نسخه‌های آینده iOS دارد، شماره ساخت (Build Number) این نسخه ابتدا ۲۳A۳۵۰ پیش‌بینی شده بود، اما اکنون احتمالاً به ۲۳A۳۵۵ تغییر یافته است. این تغییر نشان می‌دهد که به‌روزرسانی علاوه‌بر اصلاح مشکلات قبلی، شامل چندین تغییر و بهبود نرم‌افزاری اضافی نیز خواهد بود. شواهد دیگری از این نسخه در گزارش‌های بازدیدکنندگان سایت MacRumors مشاهده شده است که نشان می‌دهد مهندسان اپل درحال تست داخلی این به‌روزرسانی هستند.

iOS ۲۶،۰۰۱ قرار است تعدادی از باگ‌های کلیدی نرم‌افزاری را رفع کند. از جمله این مشکلات می‌توان به باگ مرتبط با دوربین در آیفون ایر و آیفون ۱۷ پرو اشاره کرد. همچنین باگی وجود دارد که باعث قطع و وصل موقت وای‌فای در آیفون ایر، آیفون ۱۷، آیفون ۱۷ پرو و آیفون ۱۷ پرو مکس می‌شود و به نتیجه اتصال CarPlay به‌سیم در خودروها را نیز دچار مشکل می‌کند. علاوه‌براین، برخی کاربران با مشکل جستجو در اپلیکیشن Calendar مواجه هستند، و باگ دیگری مانع از دانلود برخی از مدل‌های Apple Intelligence در آیفون ایر و سری آیفون ۱۷ می‌شود.

انتظار می‌رود iOS ۲۶،۰۰۱ در روزهای آینده منتشر شود و تجربه کاربری بهتری را برای دارندگان آیفون‌ها فراهم کند. هم‌زمان، نسخه iOS ۲۶،۰۰۱ نیز در مرحله بتا قرار دارد و شامل همان رفع باگ‌ها خواهد بود، اما همچنین، قابلیت‌هایی مانند عرضه Live Translation و Apple Intelligence با زبان‌های جدید روی ایرپاد را ارائه می‌دهد و تغییرات جزئی در اپلیکیشن‌های Apple Music، Photos، Calendar، و Safari ایجاد می‌کند. در مجموع، انتشار iOS ۲۶،۰۰۱ یک به‌روزرسانی ضروری و کاربردی برای رفع مشکلات نرم‌افزاری مختلف محسوب می‌شود که تجربه کاربران آیفون ایر و سری ۱۷ را بهبود می‌بخشد و زمینه را برای ارتقای عملکرد و قابلیت‌های نسخه‌های بعدی فراهم می‌کند.

ماشین بازی

نسل جدید کامیونت مرسدس بنز اکسلو، جانشین امروزی خاور



مرسدس پس از دو دهه، نسل جدید کامیونت اکسلو را با طراحی آینده‌نگر، ظرفیت بار بیشتر و ورود به کلاس ۱۱ تن به بازار فرستاده است. مرسدس بنز سرانجام نسل جدید کامیونت شهری محبوب اکسلو را معرفی و با مدل ۲۰۲۵ به بازار عرضه کرده است. این نخستین بازطراحی بزرگ اکسلو پس از ۲۰ سال حضور موفق در بازار است و با خود طراحی جسورانه، مدل‌های جدید با ظرفیت بار بالاتر و انبوهی از بهبودهای فنی را به همراه آورده است.

مرسدس بنز سرانجام نسل جدید کامیونت شهری محبوب اکسلو را معرفی و با مدل ۲۰۲۵ به بازار عرضه کرده است. این نخستین بازطراحی بزرگ اکسلو پس از ۲۰ سال حضور موفق در بازار است و با خود طراحی جسورانه، مدل‌های جدید با ظرفیت بار بالاتر و انبوهی از بهبودهای فنی را به همراه آورده است.

وی افزود: در نسخه بعدی، ایمپل و سرویس کامل برای کاربران فنی ارائه خواهد شد تا امکان فانتوم‌کردن مدل‌ها، رگ‌گذاری، نگ‌گذاری و انجام سایر عملیات مورد نیاز فراهم شود. مگری طرح سکوی ملی هوش مصنوعی خطاب به شرکت‌ها با تأکید بر استفاده از مدل‌های کوچک، گفت: توصیه ما استفاده از مدل‌های Small Language Model است، زیرا برای ۹۹ درصد کارها کافی است و نیازی به مدل‌های عظیم ۶۰۰ میلیاردی نیست. ما حدود ۱۲ مدل ارائه داده‌ایم، اما در صورت نیاز می‌توانید از مدل دیگر استفاده کنید، به شرط رعایت مسائل

مرسدس بنز سرانجام نسل جدید کامیونت شهری محبوب اکسلو را معرفی و با مدل ۲۰۲۵ به بازار عرضه کرده است. این نخستین بازطراحی بزرگ اکسلو پس از ۲۰ سال حضور موفق در بازار است و با خود طراحی جسورانه، مدل‌های جدید با ظرفیت بار بالاتر و انبوهی از بهبودهای فنی را به همراه آورده است.

وی افزود: در نسخه بعدی، ایمپل و سرویس کامل برای کاربران فنی ارائه خواهد شد تا امکان فانتوم‌کردن مدل‌ها، رگ‌گذاری، نگ‌گذاری و انجام سایر عملیات مورد نیاز فراهم شود. مگری طرح سکوی ملی هوش مصنوعی خطاب به شرکت‌ها با تأکید بر استفاده از مدل‌های کوچک، گفت: توصیه ما استفاده از مدل‌های Small Language Model است، زیرا برای ۹۹ درصد کارها کافی است و نیازی به مدل‌های عظیم ۶۰۰ میلیاردی نیست. ما حدود ۱۲ مدل ارائه داده‌ایم، اما در صورت نیاز می‌توانید از مدل دیگر استفاده کنید، به شرط رعایت مسائل

طراحی کامیون‌های مدرن اروپایی خود مانند eActros و همچنین یادآوری مدل‌های کلاسیک و خاطره‌انگیزی چون L ۶۰۸ (همان خاوب) و L ۱۱۱۳، چهارمی خلق کرده که هم آینده‌نگر و هم باصالت است. مجموعه چراغ‌های اصلی تمام LED، جلوپنجره مشکی با نور کرومی و سپر سه‌تکه پلاستیکی با تقویت‌کننده فولادی، مهم‌ترین مشخصه‌های این چهره جدید هستند. تحول اصلی در زیر پوست این کامیونت رخ داده و با معرفی مدل اکسلو ۱۱۱۷، مرسدس بنز برای اولین بار وارد کلاس رقابتی کامیون‌های متوسط ۱۱ تنی می‌شود. مدل پرچمدار ۱۴۱۷ نیز با وزن ناخالص ۱۴ تن، بالاترین ظرفیت بار را در کلاس خود ارائه می‌دهد و می‌تواند تا ۶۰۰ کیلوگرم بیشتر از رقیب اصلی خود حمل کند. این افزایش ظرفیت که در کل خانواده اکسلو تا ۱،۲ تن می‌رسد، به لطف شاسی و سیستم تعلیق کاملاً بازطراحی شده ممکن شده است. قلب تپنده تمام مدل‌های اکسلو ۲۰۲۵، موتور نام‌آشنا و قابل‌اعتماد ۴،۸ لیتری چهار سیلندر OM ۹۲۴ L۸ است که ۱۶۳ اسب بخار قدرت و ۶۱۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. این نیرو از طریق دو نوع گیربکس جدید شامل شش سرعته دستی ساخت ایتون یا شش سرعته اتوماتیک پیشرفته ۹۰ MB G PowerShift نسل سوم به چرخ‌ها منتقل می‌شود.

مهندسان مرسدس بنز برای ارائه ظرفیت بار بیشتر، محورها و سیستم تعلیق را به‌طور کامل تقویت کرده‌اند. فنرهای جلو و عقب با ۱۲ درصد مقاومت بیشتر، ضخیم‌تر شده‌اند. ظرفیت فنی محور جلو از ۳،۲ به ۳،۶ تن و محور عقب به ۷،۱ تن افزایش یافته است. علاوه بر این، اکسلو جدید با برخورداری از بزرگ‌ترین شاسی بار در بازار (تا ۴۰ سانتی‌متر کشیده‌تر از رقیب) و امکان نصب اتاق باری به طول ۸،۳ متر در نسخه ۶x۲، کارایی را برای مالکان به حداکثر می‌رساند.

از نظر ایمنی نیز این کامیونت با تجهیزات کاملی مانند سیستم ترمز کمکی، ABS، کنترل کشش، کنترل پایداری و دستیار شروع حرکت در سریالایی عرضه می‌شود تا خیال راننده را در ترددهای شهری آسوده کند. کابین نیز همچنان با مفهوم دکتر کتر رانندگی و در دو نسخه کوتاه و کشیده عرضه می‌شود تا راحتی و کارایی را هم‌زمان فراهم آورد.



پردازش مستقیم بدون استفاده از سکو می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. استفاده از سکو مانند پالایش نفت است؛ نفت خام قابل استفاده است، اما پالایش آن ارزش افزوده بیشتری دارد.

ویترین

«آقای دیوانه» در کتاب‌روشی‌ها؛ داستان‌هایی با محوریت روستا



مجموعه داستان «آقای دیوانه» به قلم مهدی زارع (م.آرام) به کوشش انتشارات سوره مهر منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجموعه داستان «آقای دیوانه» به قلم مهدی زارع (م.آرام) به کوشش انتشارات سوره مهر منتشر شد. «آقای دیوانه» مجموعه‌ای شامل ۱۶ داستان کوتاه اجتماعی در حوزه مذهب و انقلاب است که عمده این داستان‌ها در فضای روستا یا با محوریت روستا نوشته شده‌اند. درون‌مایه و محور اصلی داستان‌ها با فرهنگ رضوی گره خورده است و بیشتر آن‌ها حائز مقام‌های ملی، منطقه‌ای و استانی نیز هستند.

عناوین برخی از داستان‌های این مجموعه عبارت‌اند از «عطر صنوبر زیر تازیانه سوز»، « پنج‌تیر روسی»، «سنگ‌چال»، «دو ایستگاه تا مدرسه» و «میعاد در خواجو».

مهدی زارع فعالیت خود را از سال ۱۳۸۰ در عرصه داستان‌نویسی و مطبوعات شروع کرده و تاکنون ۱۸ اثر در حوزه‌های رمان، مجموعه‌داستان، تاریخ و روان‌شناسی تألیف کرده است. از آثار او می‌توان به کتاب‌های «سکافه با عطر کاهگل»، «چهل دخترن»، «تا اطلاع‌اسفوتی» و «روایای چگوارا در قلب من می‌روید» اشاره کرد.

بخشی از متن این کتاب: «حسن غریب تشدید می‌شود. راحت نیست. احساسم مثل آن شب کذایی است که قرار بود فرمایش گوسفند را قربانی کنیم. منتظر بودم که هرچند چشم‌های من همیشه تاریک، ولی چشم‌های زمین روشن شود. بله، درست همین حال را داشتم. مسخ‌شده بودم. شبیه یک حیوان زبان‌بسته که می‌داند می‌خواهد رستاخیز بشود، اما نمی‌تواند داد بزند و عالم و آدم را باخبر کند. شاید هم تردید داشتم. تایلنکه نیمه‌های شب، از صدای هراسان ننه و همسایه‌ها، از خواب پریدم. دست‌کشان رفتم دم‌تر خانه و منتظر ماندم. صدای اهالی، میان شلیک گلوله‌ها، گنگ و نامحسوس می‌آمد.

انتشارات سوره مهر، مجموعه‌داستان «آقای دیوانه» را در ۲۰۴ صفحه و بهای ۲۸۵ هزار تومان منتشر کرده است.

تازه‌های علمی

مگری طرح سکوی ملی هوش مصنوعی با تأکید بر استفاده از مدل‌های کوچک، گفت: توصیه ما استفاده از مدل‌های Small Language Model است، زیرا برای ۹۹ درصد کارها کافی است و نیازی به مدل‌های عظیم ۶۰۰ میلیاردی نیست.

به گزارش ایسنا حمیدرضا ربیعی امروز در نشست رونمایی از فراخوان هوش مصنوعی در حوزه‌های آب، انرژی و امداد و نجات درباره نحوه استفاده از خدمات داده‌ای و محیط توسعه پروژه‌ها توضیح داد و گفت: بهتر است که دوستان وقتی پروژه‌های خود را تعریف می‌کنند حتماً یک ضمیمه استفاده از سکو داشته باشند تا ما با آنها توافق کرده باشیم. یکسری سرویس‌ها وجود دارد که خدمتتان معرفی می‌کنم، اما محدود به آنها نیست. تیم‌های مگری و سکو باید با هم این ضمیمه را تهیه کنند تا بدانند چه خدماتی ارائه می‌شود.

وی افزود: خدمات ما به‌طور کلی از لایه داده ارائه می‌شود و شامل ذخیره‌سازی، پردازش، تحلیل و مصورسازی داده‌هاست. همچنین بخشی به نام گفتگو با داده داریم که به کاربران اجازه