



عکس: عباس امیری / برنا

آیین گرامیداشت یادروز حافظ شیراز

آیا ماءالشعیر غیرالکلی برای کید چرب مضر است؟

سبک زندگی



به گفته یک متخصص تغذیه، بیشتر نوشیدنی‌های کم‌الکل یا بدون‌الکل حتی آن‌هایی که با عناوینی نظیر «صفر درصد الکل» تبلیغ می‌شوند، ممکن است حاوی مقادیر بسیار کم الکل باشند و سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرده که هیچ سطحی از مصرف الکل برای کید بی‌خطر محسوب نمی‌شود. دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: نوشیدنی‌های بدون الکل می‌توانند به افراد کمک کنند تا مصرف الکل خود را کاهش دهند که این امر تأثیر مثبتی بر سلامت کید دارد. کاهش مصرف الکل به‌ویژه برای افرادی که در مراحل اولیه بیماری کیدی ناشی از الکل هستند، می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از پیشرفت بیماری ایفا کند. با این حال، شواهد علمی نشان می‌دهد که برخی از این نوشیدنی‌ها ممکن است هنوز اثرات منفی بر کید داشته باشند. این موضوع به دلیل وجود مقادیر اندک الکل و ترکیبات افزودنی دیگر مانند قند در برخی از این نوشیدنی‌ها است که می‌تواند در درازمدت برای سلامت کید مضر باشد.

میزان واقعی الکل در نوشیدنی‌های بدون الکل

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که اکثر نوشیدنی‌های کم الکل یا بدون الکل، حتی آن‌هایی که با عناوینی نظیر «صفر درصد الکل» تبلیغ می‌شوند، ممکن است به طور قانونی حاوی مقادیر بسیار کم الکل باشند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرده که هیچ سطحی از مصرف الکل بی‌خطر محسوب نمی‌شود. برای افرادی که به بیماری‌های کیدی مبتلا هستند، پرهیز کامل از هر میزان الکل توصیه می‌شود. چرا که حتی مقدار ناچیز الکل موجود در آبجوی بدون الکل نیز ممکن است در بدن این افراد تجمع یابد و خطرات بیشتری به همراه داشته باشد.

عملکرد کید در پردازش الکل

کید نقش بسیار مهمی در پردازش و فیلتر کردن الکل در بدن دارد. هنگامی که فرد الکل مصرف می‌کند، کید سعی می‌کند آن را از جریان خون حذف کرده و به مواد بی‌ضرر تبدیل کند، فرایندی که می‌تواند به مرگ برخی از سلول‌های کیدی منجر شود. اگر چه کید عضوی مقاوم و بازسازی‌پذیر است اما سوء مصرف طولانی‌مدت الکل می‌تواند توانایی بازسازی سلول‌های کیدی را کاهش دهد و در نهایت باعث آسیب جدی به بافت کیدی شود. این شرایط به‌عنوان «بیماری کیدی مرتبط با الکل» شناخته می‌شود.

کید چرب الکلی، اولین مرحله از آسیب کیدی است

نخستین مرحله از بیماری کیدی ناشی از مصرف الکل، وضعیت کید چرب الکلی است. مصرف زیاد الکل می‌تواند منجر به تجمع چربی در اطراف سلول‌های کیدی شود که عملکرد طبیعی کید را مختل می‌کند. خبر خوب این است که اگر فرد مصرف الکل را برای مدت طولانی قطع کند، این مرحله از بیماری قابل بازگشت است.

در چنین شرایطی، استفاده از آبجوی بدون الکل به‌عنوان جایگزینی کم‌خطرتر می‌تواند گامی مؤثر در مسیر بهبودی باشد.

قند بالای نوشیدنی‌های بدون الکل و تأثیر بر کید

از دیگر عوامل نگران‌کننده، میزان بالای قند موجود در برخی از نوشیدنی‌های بدون الکل است. قند زیاد می‌تواند باعث بروز یا تشدید بیماری «کید چرب غیرالکلی» شود که یکی دیگر از اشکال شایع آسیب به کید است و در افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند نیز بروز می‌کند. کید چرب غیرالکلی، همان‌طور که از نامش پیداست، بدون وابستگی به مصرف الکل ایجاد می‌شود و ارتباط مستقیمی با رژیم غذایی نامناسب و چاقی دارد.

بنابراین حتی نوشیدنی‌های بدون الکل با قند فراوان، می‌توانند تهدیدی برای سلامت کید باشند. مصرف مداوم شکر بالا می‌تواند به بروز بیماری‌هایی نظیر کید چرب، دیابت نوع دو و افزایش وزن منجر شود. بنابراین، حتی در انتخاب جایگزین‌های بدون الکل نیز باید به ترکیبات آن‌ها توجه شود تا سلامت کلی بدن و به ویژه کید حفظ شود. انتخاب‌های کم قند یا بدون قند، گزینه‌های سالم‌تری محسوب می‌شوند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۸۵۸۶۸۰۶۵۵

سه‌شنبه / ۲۲ مهر / ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۲۴

۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ - ۱۴ اکتبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

شیانومی ۱۷ اولترا احتمالاً قابلیت ارتباط ماهواره‌ای مستقیم خواهد داشت

شیاعت حاکی از عرضه شیائومی ۱۷ اولترا در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۶ است. شیائومی ۱۷ اولترا این روزها سرخط‌خبرها است و شایعات زیادی درباره آن منتشر می‌شود. تازه‌ترین گزارش‌ها نشان می‌دهد که گوشی شیائومی ۱۷ اولترا موفق به دریافت تأییدیه یک نهاد رگولاتوری چینی شده و از اتصال ماهواره‌ای مستقیم پشتیبانی می‌کند. طبق این تأییدیه، شیائومی ۱۷ اولترا می‌تواند با شبکه‌های ۱-Tiantong و ۲-Beidou تماس ماهواره‌ای برقرار کند و پیام ماهواره‌ای بفروست. علاوه‌براین، پشتیبانی از UWB (Ultra-Wideband) در این گوشی امکان ارتباط یکپارچه با سایر دستگاه‌های اکوسیستم شیائومی را فراهم می‌کند که برای پرچم‌داران این شرکت یک قابلیت جدید به‌شمار می‌رود. شماره مدل این نسخه (۲۲۵۱۲۸PNA۱Cn) است که با نسخه قبلی متفاوت است و احتمال دارد این مدل فقط مخصوص چین باشد یا این پرچمدار در دو نسخه عرضه شود. در بخش دوربین‌ها، انتظار می‌رود شیائومی ۱۷ اولترا سیستم چهارگانه دوربین داشته باشد: دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل، دوربین فوق عریض ۱ اینچ و ۵۰ مگاپیکسل، دوربین Samsung JN۵ با حسگر ۵۰ مگاپیکسل، تلفوفونو Samsung JN۵ با حسگر ۵۰ مگاپیکسل و دوربین تله‌فوتو پریسکوپي ISOCELL HP۵ با حسگر ۲۰۰ مگاپیکسل. این اولین بار است که شیائومی از حسگر ۱ اینچی Omnivision برای دوربین اصلی استفاده می‌کند و با اندازه پیکسل ۱٫۶ میکرومتر و HDR با دامنه دینامیکی ۱۱۰ دسی‌بل، وضوح و جزئیات استثنایی ارائه می‌دهد. نمایشگر جلویی احتمالاً ۶٫۸۵ اینچ LTPO OLED با رزولوشن ۲K و حاشیه‌های فوق‌العاده باریک خواهد بود که حتی از آیفون نازک‌تر است. پردازنده کوالکام اسنپدراگون ۸ البت نسل ۵ به گوشی قدرت می‌دهد و همراه با شارژ سریع سیمی و بی‌سیم، مقاومت در برابر آب با استاندارد IP و باتری بزرگ، تجربه کامل یک پرچمدار را ارائه می‌کند. این ترکیب پیشرفته فناوری و قابلیت اتصال ماهواره‌ای، شیائومی ۱۷ اولترا را به یک گوشی برجسته و نوآور تبدیل می‌کند و انتظار می‌رود در سه‌ماهه اول ۲۰۲۶ در چین عرضه شود.

ماشین بازی

گشتی هوایی هیدروژنی میشلن، ۳۰ تن بار را بدون خلبان حمل می‌کند!



گشتی هوایی باری که به‌جای بدنهٔ فلزی، ساختاری بادی و جمع خودران رونمایی کرده‌اند که آینده حمل بار را با سوخت هیدروژن متحول خواهد کرد. دنیای حمل‌ونقل هوایی در آستانهٔ یک تحول بزرگ قرار گرفته است. شرکت فرانسوی وُلیرس با همکاری میشلن، از یک طرح مفهومی انقلابی به نام ناتاک (NATAC) رونمایی کرده است؛ یک

میشلن و شرکت فرانسوی وُلیرس از یک کشتی هوایی بادی و خودران رونمایی کرده‌اند که آینده حمل بار را با سوخت هیدروژن متحول خواهد کرد. دنیای حمل‌ونقل هوایی در آستانهٔ یک تحول بزرگ قرار گرفته است. شرکت فرانسوی وُلیرس با همکاری میشلن، از یک طرح مفهومی انقلابی به نام ناتاک (NATAC) رونمایی کرده است؛ یک

ماهواره‌های جدید «آمازون» پس از ۴ روز تاخیر پرتاب می‌شوند

نیز شاهد اقداماتی در جهت فرود خواهیم بود. مرحله اول فالکون ۹ کمی بیش از هشت دقیقه پس از پرتاب، روی سکوی فرود شناور بدون سرنشین اسپیس‌ایکس در آیانائوس اطلس فرود خواهد آمد. براساس اعلام اسپیس‌ایکس، این دومین پرتاب و فرود برای این تقویت‌کننده ویژه خواهد بود. این وسیله نقلیه اولین بار در ۱۱ اوت طی یک پرتاب دیگر پروژه کوپیر به پرواز درآمد که صمدین ماموریت اسپیس‌ایکس در سال جاری بود.

پروژه کوپیر تنها منظومه بزرگ اینترنتی در حال ساخت در مدار پایین زمین نیست. شبکه «استارلینک» (Starlink) اسپیس‌ایکس در حال حاضر بیش از ۸۵۰۰ ماهواره عملیاتی دارد و این تعداد دائماً در حال افزایش است. اسپیس‌ایکس تنها در سال جاری بیش از ۹۰ ماموریت را برای پرتاب ماهواره‌های استارلینک انجام داده است. چین نیز در حال ساخت دو شبکه بزرگ ماهواره‌ای خود موسوم به «گووانگ» (Guowang) و «کیانفان» (Qianfan) است که اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، هر کدام میزان حدود ۱۳ هزار ماهواره خواهند بود.



ویرترین

کتاب‌های ایرانی در فهرست کتابخانه مونیخ

کتابخانه بین‌المللی مونیخ در فهرست سال ۲۰۲۵ خود نام پنج کتاب ایرانی را قرار داد. به گزارش ایسنا، پنج کتاب از ناشران ایرانی در میان ۲۱۵ عنوان کتاب از ۶۳ کشور و به ۴۲ زبان در فهرست «کلاهای سفید» جای گرفته است. این آثار شامل «خورشیدی در صحرای ترکمن» نوشته یوسف قوجق و تصویرگری نجلا مهدوی‌شرف از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، «مدرسه تیز و بزان جنگل» نوشته پیام ابراهیمی و غزاله بیگلر از نشر طوطی، «ستارها آبی می‌خندند» نوشته سمورا نیری و تصویرگری سلیمه باباخوان از انتشارات مؤسسه پژوهشی تاریخ و ادبیات ایران، «تابوت سرگردان» نوشته حمیدرضا شاه‌آبادی از نشر افق، و «سباگالش، نگهبان جنگل» نوشته حمیدرضا شمس و تصویرگری پروین حیدری‌زاده از انتشارات پرتقال است. کاتالوگ «کلاهای سفید» کتابخانه بین‌المللی مونیخ در سی‌ونهمین سالگرد فعالیت خود منتشر شده و شامل فهرست تازه‌ای از کتاب‌های برتر ناشران جهان در سال ۲۰۲۵ است. انتخاب و معرفی آثار ایرانی این کاتالوگ به همت لیلا مکتبی‌فرد، کارشناس ایرانی کتابخانه مونیخ انجام شده است. در مقدمه این کاتالوگ تأکید شده است که کتاب‌های معرفی‌شده بازتابی از تنوع فرهنگی و ادبیات کودک در سراسر جهان هستند و طیف گسترده‌ای از صداها و نگاه‌ها را در بر می‌گیرند. تدوین این مجموعه حاصل همکاری حدود ۲۰ متخصص بین‌المللی کتاب کودک و نوجوان است. کارشناسان کتابخانه بین‌المللی جوانان مونیخ به همراه مشاوران و خوانندگان آزاد از کشورهای مختلف، هر سال هزاران کتاب اهدایی را بررسی می‌کنند تا آثار شاخص را شناسایی کنند. در نهایت، کتاب‌هایی که از نظر ادبی و هنری برجسته‌اند یا با پرداختن به موضوعات جهانی و رویکردی نوآورانه در طراحی و روایت درخشش دارند، برای این فهرست انتخاب می‌شوند. در گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون آمده است: کتاب «خورشیدی در صحرای ترکمن» تاکنون موفقیت‌های بین‌المللی زیادی داشته‌است؛ از جمله منتخب فرقه‌های طلایی چین در سال ۲۰۲۵، منتخب دوسالانه تصویرگری برایتسلاوا در سال ۲۰۲۵، منتخب مسابقه تصویرگری بولونیا در سال ۲۰۲۴ و منتخب مسابقه قلم طلایی بلگراد در سال ۲۰۲۵. در معرفی این کتاب در کاتالوگ «کلاهای سفید» آمده است که این داستان لطیف، خواننده را به دنیای ساده آپلار، دختر ترکمن، می‌برد که پس از گفتن دروغی کوچک به همسایه پیرش، دچار احساس گناه می‌شود و دیگر نمی‌تواند فریش بیابد. آپلار با یاری مادر و زنان روستا، معنای صداقت و مهربانی را درمی‌یابد. روایت در پس‌زمینه رنگارنگ ترکمن صحرای می‌گذرد و ادای احترامی است به سنت، هنر و استقامت مردم ترکمن. تصویرگری نجلا مهدوی‌اشرف با الهام از طرح‌های فرش‌های ترکمنی جلوه‌ای ویژه به کتاب داده و این آثار در نمایشگاه بین‌المللی بولونیا به مرحله نهایی راه یافت.

تازه‌های علمی

پس از تاخیرهای پیش‌آمده، ۲۴ ماهواره اینترنتی «پروژه کوپیر» شرکت «آمازون» توسط شرکت «اسپیس‌ایکس» پرتاب می‌شوند. به گزارش ایسنا، پروژه بزرگ اینترنت پرسرعت شرکت «آمازون» (Amazon) موسوم به «پروژه کوپیر» (Project Kuiper) همچنان در حال توسعه است. به نقل از اسپیس، قرار است ۲۴ ماهواره دیگر از پروژه کوپیر روز دوشنبه ۱۳ اکتبر ساعت ۱۹:۵۸ به وقت منطقه زمانی شرقی (سه‌شنبه ساعت ۳:۲۸ بامداد به وقت ایران) با موشک «فالکون ۹» (Falcon ۹) اسپیس‌ایکس از پایگاه نیروی فضایی کیپ کاناول در فلوریدا به قضا پرتاب شوند. پرتاب در ابتدا برای عصر پنجشنبه ۹ اکتبر برنامه‌ریزی شده بود، اما اسپیس‌ایکس آن را چهار روز به تعویق انداخت.

این سومین پرتاب پروژه کوپیر توسط اسپیس‌ایکس و ششمین پرتاب کلی آن خواهد بود که به ساخت این شبکه نوپا اختصاص داده می‌شود. این شبکه در نهایت شامل حدود ۳۲۰۰ ماهواره در مدار پایین زمین خواهد بود. تاکنون ۱۲۹ فروند از این ماهواره‌ها به مرز نهایی رسیده‌اند.