



سراب لاغری با یک سرنگ

چرا آمپول‌های پرتیراف کاهش وزن بدون تغییر سبک زندگی، مارا چاق‌تر و ضعیف‌تر از قبل می‌کنند؟



زیر ذره بین

دانلود رایگان کتاب‌های درسی

نسخه الکترونیکی کتاب‌های ابتدایی و متوسطه اول در سایت chap.sch.ir بارگذاری شده است و رایگان در دسترس دانش آموزان و معلمان قرار دارد. نسخه متوسطه دوم و سایر کتاب‌ها نیز تا پایان مردادماه منتشر می‌شوند.



از فروش تراشه تا تسخیر فضا



«انویدیا» دیگر فقط سلطان تراشه‌ها نیست. افشای مالکیت ۲۱ میلیارد دلاری این شرکت در «اسپیس ایکس» ایلان ماسک نشان داد غول هوش مصنوعی در حال بلعیدن کل زنجیره فناوری است. این سرمایه‌گذاری عظیم، پرده از استراتژی جاه‌طلبانه جنسن هوانگ برمی‌دارد. تبدیل کردن بزرگ‌ترین مشتریان به شرکای مالی درهم تنیده. حالا مرز بین تولیدکننده سخت‌افزار و توسعه‌دهنده زیرساخت کاملاً کمرنگ شده است. انویدیا با این شبکه پیچیده مالی، اکوسیستمی خلق کرده است تا وابستگی جهان فناوری به خود را به سطحی بی‌بازگشت برساند.

سؤال اصلی «کجا، چرا، چقدر؟»

خبر ویژه

یک عصب‌شناس زنگ خطر را به صدا درآورده است «صفحه نمایش هاممکن است توانایی شناختی کودکان را تضعیف کند». به گفته «جرد کوئنی هورواث»، افت شاخص‌های آموزشی از حدود سال ۲۰۰۰ هم‌زمان با گسترش فناوری آغاز شده و به ادعای او، دانش‌آموزانی که بیش از شش ساعت در روز از رایانه استفاده می‌کنند، ۶۶ امتیاز کمتر از هم‌سالان بدون استفاده کسب کرده‌اند. اما این رقم، رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند؛ کارشناسان می‌گویند فناوری متعادل حتی می‌تواند سودمند باشد. پس سؤال اصلی، «فناوری خوب است یا بد» نیست؛ بلکه «کجا، چرا و چقدر؟» است.



بازداشت ۲۶۰ مال‌خرب

در نخستین مرحله اجرای طرح جامع مقابله با مال‌خران اموال مسروقه، پلیس آگاهی موفق به شناسایی و بازداشت ۲۶۰ نفر از مال‌خران شده است و ۴۹۸ فقره اموال مسروقه را کشف کردند.

۴۹۸ فقره

سوت پایان برای دختر خط‌شکن

کلوزآپ

گاهی یک سوت، فقط صدای شروع یا پایان یک مسابقه نیست، صدای شکستن مرزهاست. گلاره ناظمی، داور نام‌آشنای فوتسال ایران، پس از ۲۵ سال دودیدن در مستطیل‌های ورزشی، با دنیای قضاوت خداحافظی کرد. او همان دختر خط‌شکنی است که در جام جهانی فوتسال ۲۰۲۱ لیتوانی، برای نخستین بار به عنوان یک داور زن ایرانی، رقابت مردان را سوت زد و نشان داد برای بانوی باانگیزه ایرانی، هیچ محدودیتی وجود ندارد. متن خداحافظی او پر از درس‌هایی از جنس تاب‌آوری است: «بخشی از هویتیم بود... خندیدم، گریه کردم، جنگیدم، شکست خوردم و دوباره بلند شدم. روزهایی بود که قلبم شکست، اما سوت زدم تا یاد بگیرم زندگی هیچ‌وقت منتظر خوب‌شدن حال ما نمی‌ماند.» گلاره ناظمی شاید امروز سوت خود را آویخته باشد، اما طنین اراده‌اش در تاریخ ورزش زنان ایران برای همیشه باقی خواهد ماند.



عکس نوشت

بوی عید در حرم رضوی پیچید



با فرارسیدن سوم ربیع‌الاول، آیین سنتی تعویض پرچم گنبد و پوش ضریح مطهر امام‌رضاع (ع) برگزار شد. پس از ۶۳ روز عزاداری، پرچم مشکی جای خود را به پرچم سبز داد. این مراسم معنوی، هم‌زمان با گل‌آرایی جدید ضریح و آغاز دوباره نقاره‌زنی، پایان ایام سوگواری و طلوع روزهای شادی اهل بیت (ع) را در مشهدالرضا (ع) نوید می‌دهد.

مقصر چین است یا مونتاژکاران؟

تا زگی‌هایی که مستولان حوزه انرژی گفته است: «اگر به جای خودروهای مونتاژی و بی کیفیت چینی، خودروی ژاپنی وارد می‌کردیم، ارزان‌تر درمی‌آمد!» ادعایی که برای یک مدیر کشوری، بیش از حد ساده‌انگارانه است. واقعیت این است که امروز بسیاری از تویوتاها، نیسان‌ها و مزدهای تازه وارد در خیابان‌هایمان، دست‌پخت و ساخت چین هستند. از طرفی، غول‌های اصیل چینی مثل «بی‌وای دی» و «جیلی» در بازار جهانی خودروهای برقی، به شدت یک‌ه‌تازی می‌کنند. اگر شرکت‌های مونتاژکار ما برای سود بیشتر، سراغ پلتفرم‌های ارزان و ده‌پانزده سال پیش می‌روند، مقصر چین نیست. انگشت اتهام را باید به سمت نهادهایی گرفت که استانداردهای سفت و سختی برای واردات و مونتاژ تعریف نکرده‌اند. مشکل، کیفیت چین نیست؛ مشکل، طمع سفارش دهنده است.



سراب لاغری با یک سرنگ

چرا آمپول‌های پرتیراف کاهش وزن بدون تغییر سبک زندگی، مارا چاق‌تر و ضعیف‌تر از قبل می‌کنند؟

این روزها در دورهمی‌ها، باشگاه‌های ورزشی و لایه‌لای صفحات مجازی، زمزمه‌های وسوسه‌انگیزی درباره یک «اکسیر جادویی» به گوش می‌رسد: آمپول‌هایی که قرار است بدون قطره‌ای عرق ریختن، مارا به اندام ایده‌آلمان برسانند. نام‌هایی مثل اوزمبیک، مونجارو یا نمونه‌های داخلی‌شان، بدجوری بر سر زبان‌ها افتاده‌اند؛ اما باید بگوییم پشت این سرنگ‌های به‌ظاهر معجزه‌گر، واقعیت‌های تلخی پنهان است که در هیاهوی تبلیغات گم شده‌اند. بیایید با هم نگاهی به رویای لاغری تزیینی و هشدارهای جدی این حوزه بیندازیم.

توهمی به نام لاغری دانمی

بزرگ‌ترین نقدی که به این آمپول‌ها وارد است، وابستگی مطلق نتایج آن‌ها به تغییر سبک زندگی است. مکانیزم این داروها، کندکردن حرکات معده و ارسال فرمان سیری به مغز است. بله، شما با تزریق این آمپول، وزن کم می‌کنید؛ اما اگر در این دوران، رژیم غذایی اصولی و ورزش منظم را وارد برنامه روزمره‌تان نکرده باشید، یک فاجعه خاموش در انتظار شماست. به محض اینکه دوره مصرف دارو قطع شود، اشتیهای سرکوب شده با قدرتی بیشتر بازمی‌گردد. تلخ‌تر اینکه، وزنی که از دست داده‌اید، ترکیبی از چربی و عضله بوده، اما وزنی که برمی‌گردد، عمدتاً چربی خالص است! این یعنی بدنی ضعیف‌تر و چاق‌تر از روز اول.

این دارو برای ۲ کیلو اضافه‌وزن نیست!

متأسفانه تب لاغری به قدری بالا گرفته که افراد با کمترین اضافه‌وزن هم به دنبال تهیه این داروها هستند. سازمان غذا و دارو و متخصصان غدد، بارها هشدار داده‌اند که این آمپول‌ها صرفاً برای

درمان «بیماری چاقی» (شاخص توده بدنی BMI بالای ۳۰ یا بالای ۲۷ همراه با بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و فشار خون) طراحی شده‌اند، نه برای اینکه فلان لباس برای یک مهمانی، اندازه‌تتمان شود. استفاده خودسرانه برای تغییرات ظاهری

کوتاه‌مدت، می‌تواند عوارض ترسناکی مثل تهوع‌های شدید، ریزش مو، کم‌آبی خطرناک بدن و در موارد نادر، التهاب دردناک لوزالمعده (پانکراتیت) به‌همراه داشته باشد.

بازی با جان در فضای مجازی

داروهای لاغری که باید با کمترین دوز ممکن و تحت نظارت دقیق پزشک متخصص تجویز شود، متأسفانه این روزها در آرایشگاه‌ها، باشگاه‌ها و اینستاگرام خریدوفروش می‌شود. استفاده اشتراکی از قلم‌های تزریقی یا شروع درمان با دوزهای بالا برای نتیجه‌گیری سریع‌تر، بازی مستقیم با جان است. کاهش وزن یک مسیر علمی است که در آن علاوه بر تجویز دارو، میزان دریافت مایعات، پروتئین و تمرینات قدرتی باید توسط پزشک رصد شود تا فرد دچار تحلیل عضلانی نشود. داروخانه و فضای مجازی به‌هیچ‌وجه جایگزین ارزیابی بالینی پزشک نیستند. درنهایت، پادمان باشد که هیچ سرنگی نمی‌تواند جایگزین اراده ما برای داشتن یک زندگی سالم، خواب کافی و بشقاب‌های مغذی شود. چاقی، یک بیماری مزمن است و درمان آن، نه یک میان‌بر چندماهه، بلکه یک تعهد مادام‌العمر به سلامتی خودمان است. آمپول‌ها شاید هل کوچکی برای شروع مسیر باشند، اما قدم‌زدن در این جاده، نیازمند اراده پولادین ماست.



شهریور؛ ماه امید کارگران

ترمیم حقوق برای نیمه دوم سال جدی است؟

در حالی که هزینه های زندگی با شتابی بیشتر از درآمد خانوارها افزایش یافته، کارگران در آستانه نیمه دوم سال چشم به شهریور دوخته اند؛ ماهی که طبق مصوبه شورای عالی کار، امکان بررسی دوباره تغییرات مزایای کارگران مشمول قانون کار وجود دارد. فاصله میان دستمزد و هزینه های واقعی زندگی حالاً بیش از همیشه خود را در سبد خرید خانوار نشان می دهد؛ از جهش قیمت مواد غذایی گرفته تا افزایش هزینه مسکن، درمان و آموزش. در چنین شرایطی، حمایت هایی مانند کالبرگ نیز به دلیل ثابت ماندن رقم پرداختی، نتوانسته اند خود را با موج تورمی هماهنگ کنند و نگرانی از افزایش دوباره هزینه ها، به ویژه با احتمال تغییر قیمت بنزین، بر این فشار افزوده است.

کالبرگ ها؛ حمایت هایی که از تورم جا ماندند

در کنار دستمزد، سیاست های حمایتی دولت نیز قرار بود بخشی از فشار هزینه ای خانوارها را کاهش دهد. با این حال، کالبرگ ها خود به یکی از نقاط سؤال برانگیز این سیاست تبدیل شده اند. طبق ماده ۳ آیین نامه تضمین امنیت غذایی، مبلغ این حمایت ها باید به صورت فصلی ارزیابی و به روزرسانی شود؛ اما از دی ماه ۱۴۰۴ تا مرداد امسال، تغییری در رقم کالبرگ ها اعمال نشده است. این یعنی درحالی که قیمت کالاهای اساسی بارها تغییر کرده، ارزش واقعی حمایت ثابت مانده است. به بیان ساده تر، عدد کالبرگ همان عدد قبلی است. اما سبدی که قرار است با آن خریداری شود، دیگر همان سبد چند ماه قبل نیست.

شهریور و امید کارگران به ترمیم حقوق

شهریور برای جامعه کارگری فقط آخرین ماه تابستان نیست؛ موعدی است که بخشی از امیدها برای جبران کاهش قدرت خرید به آن گره خورده است. طبق بند ۱۰ مصوبه شورای عالی کار، این شورا مکلف است تا پایان شهریورماه تغییرات مزایای کارگران مشمول قانون کار را بررسی کند. این بند، در شرایطی فعلی به مهم ترین روزنه قانونی برای بازنگری در وضعیت معیشتی کارگران تبدیل شده است؛ کارگرانی که افزایش دستمزد ابتدای سال، با توجه به شتاب افزایش قیمت ها، بخش درخور توجهی از اثر خود را از دست داده است.

سفره ای که هرروز کوچک ترمی شود

آمارهای تورمی نیز تصویر روشن تری از فشار موجود بر معیشت خانوار ارائه می کنند. بررسی تغییرات نقطه به نقطه قیمت کالاهای منتخب نشان می دهد فشار تورمی بر مواد غذایی همچنان بسیار بالاست. از میان ۵۳ قلم کالای منتخب، قیمت ۴۱ قلم بیش از نرخ تورم نقطه ای مناطق شهری کشور، یعنی ۸۵.۲ درصد، افزایش یافته است. روغن نباتی جامد با رشد ۳۹۹.۵ درصدی در صدر این فهرست قرار دارد و پس از آن روغن مایع با ۳۴۴.۳ درصد و سس مایونز با ۲۵۳.۱ درصد قرار گرفته اند. برنج خارجی، تخم مرغ، مرغ، خیار، هندوانه، پنیر پاستوریزه و کشمش پلویی نیز بین ۱۵۵ تا ۲۱۱ درصد گران شده اند.

بنزین؛ نگرانی از موج تورمی بعدی

حالا احتمال افزایش قیمت بنزین نیز به یکی دیگر از نگرانی های معیشتی تبدیل شده و ممکن است در نگاه نخست گفته شود اگر قیمت بنزین مثلاً به حدود ۱۰ هزار تومان برسد، هزینه یک باک سی لیتری حدود ۳۰۰ هزار تومان خواهد شد و این رقم به تنهایی فشار سنگینی ایجاد نمی کند. اما مسئله برای دهک های پایین فقط هزینه مستقیم سوخت نیست. درآمد محدود خانوار پیش از هر چیز صرف مجموعه ای از هزینه های ضروری می شود؛ از گوشت و مرغ و میوه گرفته تا پوشاک، درمان، آموزش و مهم تر از همه اجاره مسکن. بنابراین هر افزایش هزینه در اقتصاد می تواند به صورت زنجیره ای خود را در قیمت کالا و خدمات نشان دهد. اگر دستمزدها متناسب با هزینه های جدید ترمیم نشوند، فاصله میان درآمد و هزینه، بار دیگر عمیق تر خواهد شد.

بیت کوین

کاهش ۳ درصدی

دلار

کاهش ۴ دهم درصدی

شاخص بورس

رشد ۳ درصدی

گرم طلای ۱۸ عیار

رشد ۴ درصدی

عملکرد

بازارهای مالی در هفته گذشته

سایه تنگه هرمز بر اقتصاد فرانسه

قیمت پایه گاز در فرانسه ۵۶ درصد افزایش پیدا کرد؛ افزایشی ناگهانی که ناشی از اختلال در رفت و آمد دریایی در تنگه هرمز و تنش در بازارهای جهانی انرژی است. بر اساس گزارش خبرگزاری فرانسه، با این جهش قیمتی، حدود ۶ میلیون خانوار فرانسوی از ماه سپتامبر شاهد افزایش چشمگیر در قبوض گاز خود خواهند بود.

خنجریمنی در قلب اقتصاد سعودی

بارگیری نفت در بندر یمن عربستان به عنوان خط دورزن تنگه هرمز در هفت روز گذشته به حدود ۱۰۹ میلیون بشکه در روز کاهش یافته است. این رقم در سی روز گذشته ۳۰۴ میلیون بشکه در روز بود. براساس تصاویر ماهواره ای، تعداد نفت کش های حاضر در بندر یمن به ۶۰ درصد کمتر از قبل از یستن باب المندب توسط یمن شده است.

دریافت کارمزد از برداشت وجه از خودپرداز

بانک مرکزی با ابلاغ بخشنامه ای جدید، دریافت کارمزد برای برداشت وجه نقد از خودپردازهای بانک ها را الزامی کرد. بر اساس این بخشنامه که در راستای بازنگری نظام کارمزد خدمات بانکی انجام شده است، کارمزد برداشت وجه نقد معادل ۰.۵ درصد مبلغ هر تراکش خواهد بود و حداقل مبلغ کارمزد نیز ۳۰ تومان تعیین شده است.

«کارت سفر» در هفته دولت رونمایی می شود

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی وعده داد که کارت سفر آماده شده و با همکاری بانک مرکزی و مشارکت چندین بانک، مراحل لازم برای اجرای این طرح انجام شده و در هفته فعلی رونمایی می شود. کارت سفر به مسافران این امکان را می دهد تا هزینه های سفر خود را به صورت اقساطی و بلندمدت پرداخت کنند.

●

صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
مدیرعامل مؤسسه شهرآر: سید میثم موسوی مهر ● سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمايم:ارژنگ حاتمی ● دبیر ضمیمه مترو: امیررضا وثوقی ● گرافیک: حامد خاکپور
تحریریه: نعيمة زمانی، زهرا امامی، معیا ذوالفقاری، مسعود سلطانی

روزنامه
شهرآر
هترو

شماره پیامک و تماس شهر آرمترو
۳۰۰۷۲۸۹
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

برای دیدن آرشیو
کامل شماره های قبلی
«شهر آرمترو»
کوپرکد را اسکن کنید.