

عکس: پیمان حمیدی پور / میزان

روز بزرگداشت حافظ

سبک زندگی

حملات آسم؛ گزینه‌های غذایی پیشگیری کننده

و تشدید کننده



زمانی که عملکرد سلول‌های عضلات در ریه‌ها مختل شود و دچار انقباض و سفت شدن شوند، آسم بروز می‌کند. این سلول‌ها روی سایر سلول‌ها نیز اثر می‌گذراند و شروع به تولید بیشتر مواد مخاطی غلیظ و جذاب می‌کنند.

زمانی که عملکرد سلول‌های عضلات در ریه‌ها مختل شود و دچار انقباض و سفت شدن شوند، آسم بروز می‌کند. این سلول‌ها روی سایر سلول‌ها نیز اثر می‌گذراند و شروع به تولید بیشتر مواد مخاطی غلیظ و جذاب می‌کنند. علائم آسم شامل؛ کوتاه شدن تنفس، سفت شدن قفسه سینه، عطسه، سرفه، مشکل در صحبت کردن و حتی از حال رفتن فرد است. بنا به تحقیقات و آمار، حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سرتاسر دنیا از آسم رنج می‌برند و حدود ۲۵۰ هزار نفر سالانه بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. از سال ۱۹۸۰ تعداد افراد مبتلا به آسم حدود ۷۵ درصد افزایش یافته و میزان رشد بیماری در کودکان زیر پنج سال به ۱۶۰ درصد نیز می‌رسد.

توجه به توصیه‌های پزشکان، مصرف برخی غذاها و میوه‌ها به مقدار نیاز و کاهش مصرف غذاهای کنسروی و حاوی مواد نگه دارنده تاثیر زیادی در کاهش علائم و حملات ناشی از آسم دارد.

ماهی‌های چرب: منافع بهداشتی اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌ها، فراتر از حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی، دیابت و آلزایمر است. این اسیدهای چرب در برابر حملات آسم نیز محافظت ایجاد می‌کنند. انواع ماهی‌های چرب خواص و اثرات ضد التهابی دارند و می‌توانند مانند التهاب برونش شوند که علامت شایع حملات آسم است. خطر ابتلا به آسم در کودکانی که مادران آنها در زمان بارداری دو بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند نیز به مراتب کمتر از سایرینی است که ماهی را در رژیم غذایی خود ندارند.

توت‌ها و سبزیجات تیره رنگ: انواع توت‌ها و سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، مقادیر بالای ویتامین ث را دارند و مشخص شده که مصرف این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم کمک می‌کند. مصرف مکمل‌های ویتامین ث نیز خالی از فایده نیست و می‌تواند منجر به کاهش حملات آسم شود.

نوشیدن شیر: شیر نه تنها منبع بزرگ کلسیم است، بلکه غنی از منیزیم نیز محسوب می‌شود؛ یک ماده معدنی کاهنده علائم آسم که در دانه‌های بذر کتان نیز موجود است. منیزیم باعث شل شدن عضلات اطراف برونش می‌شود و راه‌های هوایی را باز نگه می‌دارد. هویج: هویج فقط برای حفظ سلامت چشم مفید نیست بلکه بدن را در برابر آسم ناشی از ورزش نیز مصون نگه می‌دارد. بتاکاروتن موجود در هویج یک نوع آنتی‌اکسیدان است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود و باعث افزایش سیستم ایمنی بدن در برابر حملات آسم خواهد شد. هویج هرچه پررنگ‌تر باشد، کاروتنوئید بیشتری دارد.

آووکادو: یک دلیل دیگر برای اضافه کردن آووکادو به رژیم غذایی وجود دارد؛ آووکادو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام گلوٹاتیون است که نگهبان ریه‌های شما در برابر استرس راه‌های هوایی و آسیب بافت‌ها محسوب می‌شود. چربی‌های مفید در آووکادو محافظ سلامت قلب، است، کلسترول بد یا ال دی ال را کاهش داده و منجر به افزایش سطح کلسترول خوب یا اچ دی ال می‌شود.

سیر و پیاز: پیاز حاوی مقدار زیادی ترکیبات ضد التهابی است که می‌تواند آسم را درمان کنند و علائم آن را کاهش دهد. همچنین مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان فلاونوئید کوئرستین دارد و به طور متوسط حاوی ۵۰ میلی گرم کوئرستین است؛ بنابراین اگر به طور روزانه پیاز مصرف کنید، شدت حملات آسم در شما کاهش خواهد یافت. پیاز، ۹ گونه ترکیب ضد التهابی متفاوت دارد. مصرف آن کاملاً بی‌خطر است و به ندرت دیده شده که کسی در اثر مصرف پیاز دچار آلرژی شود. سیر به خاطر طبیعت گرم خود یک سبزی مناسب برای درمان آسم و آلرژی به شمار می‌آید. در فلسفه چینی‌های باستان، سیر جایگاه ویژه‌ای دارد و در درمان گیاهی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

منبع: ایرنا زندگی

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 ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۶۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۶۶۶-۸۸۲۶۶۶۶-۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶
توزیع: شرکت نشرگسترآمروز
چاپ: رحمان

سه‌شنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۰ / شماره ۴۹۳۴
۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۳ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۱

اذان صبح ۴:۴۴
طلوع آفتاب ۶:۰۸
اذان ظهر ۱۱:۵۱
غروب آفتاب ۱۷:۳۴
اذان مغرب ۱۷:۵۲

«اپ» تکار

واتس‌اپ احتمالاً به قابلیت ناشناخته Community مجرب می‌شود



بر اساس اطلاعات به دست آمده از یک فایل APK، واتس‌اپ در حال کار روی قابلیت جدیدی به نام Community یا «انجمن» است. با این حال، هنوز نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که این قابلیت چیزی شبیه شبکه‌های اجتماعی است یا نوعی چت روم به حساب می‌آید.

به گزارش XDA Developers، بررسی فایل APK واتس‌اپ بتا ۲.۲۱.۲۱.۶ از وجود قابلیت اجتماعی جدیدی در واتس‌اپ خبر می‌دهد. منتها نمی‌دانیم که این ویژگی دقیقاً چیست یا چگونه کار می‌کند. در بخشی از کد این فایل گفته شده انجمن‌ها یک لینک دعوت‌نامه دارند که به بقیه اجازه ملحق شدن می‌دهند. کاربران می‌توانند لینک‌ها را در قالب QR هم دریافت کنند.

در قسمت دیگری نوشته شده همه کاربران واتس‌اپ می‌توانند با دنبال کردن لینک‌ها وارد و عضو انجمن‌ها شوند. انجمن‌ها هم مثل گروه‌ها مدیرانی با امکانات ویژه خواهند داشت. مدیران انجمن‌ها می‌توانند اجازه ارسال پیام‌هایی را بدهند که تاکنون بارها در انجمن فوروارد شده است. آن‌ها قادرند توضیحات انجمن را تغییر دهند یا کاری کنند که فقط مدیران قابلیت ارسال پیام داشته باشند. البته امکان اعطای مجوز به کاربران برای اعمال تغییرات در انجمن‌ها هم وجود خواهد داشت. واتس‌اپ در چند وقت اخیر سخت در حال کار روی چند ویژگی جدید بوده است. این شرکت ابتدا طراحی جدیدی را برای صفحه چت پیام‌رسان خود به ارمغان آورد و امکانات مربوط به پیام‌های محوشونده را به‌صورت بتا ارائه کرد. امروز هم مشخص شد که قابلیت توقف و ضبط مجدد پیام‌های صوتی به واتس‌اپ می‌آید.

گوشی پیکسل با سرویس‌های گوگل

فاصله کوتاهی تا معرفی کامل گوشی‌های سری پیکسل ۶ داریم، اما این موضوع مانع از انتشار گزارش‌های جدید درباره آن‌ها نمی‌شود. حالا طبق جدیدترین ادعا، گوگل روی سرویس اشتراکی «پیکسل پس» (Pixel Pass) کار می‌کند که عملکردی مشابه سرویس (اپل وان» (Apple One) دارد. به نظر می‌رسد کاربر با پرداخت هزینه ماهانه در این پادل به گوشی پیکسل، گارانتی بلندمدت‌تر، گوگل وان، پلی پس (Play Pass) و همچنین یوتیوب موزیک پریمیوم دسترسی پیدا می‌کند.

کاربران ظاهراً می‌توانند این پادل را با گوگل Fi جفت کنند، اما نسخه دیگری برای کاربرانی که به سراغ اپراتورهای دیگر می‌روند هم وجود خواهد داشت. در حال حاضر نمی‌دانیم هزینه Pixel Pass چقدر خواهد بود، اما طبق اسناد افشا شده، چنین قابلیتی تنها برای کاربران در ایالات متحده عرضه می‌شود. البته انتظار داریم این سرویس در کشورهای دیگر هم گوگل وان، پلی پس و یوتیوب در دسترس قرار دارند هم ارائه شود. همین منبع در توییت دیگری ادعا کرده که پیکسل ۶ با قیمت پایه ۶۴۹ یورو (۷۵۰ دلار) و پیکسل ۶ پرو با قیمت پایه ۸۹۹ یورو (۱۰۴۰ دلار) روانه بازار می‌شود. سرویس Pixel Pass می‌تواند برای گوگل سودآوری زیادی داشته باشد چرا که می‌تواند خریداران سری پیکسل ۶ را به تهیه سرویس‌هایی تشویق کند که در حالت عادی شاید توجهی به آن‌ها نداشته باشند. بنابراین این غول جستجوی اینترنتی بجای فروش سری پیکسل ۶ برای یکبار، بطور پیوسته درآمدی خواهد داشت. علاوه بر این، شاید کاربران تمایل کمتری به تعویض گوشی پیکسل پیدا کنند.

منبع: دیجیاتو

ماشین بازی

سوپرکار جدید ایتالیایی با پیشرانۀ چهار سیلندر!



اخیراً، همهٔ هایپرکارهایی که معرفی می‌شوند با اسب بخارهای چهاررقمی همراه هستند اما یک شرکت ایتالیایی تازه تأسیس بنام برمات (Berma) با اولین محصول خود رویکرد متفاوتی را دنبال کرده است. این خودرو که برمات GT نام دارد، قصد دارد گرند توریسمو به سبک ایتالیایی را با طراحی قابل سفارشی‌سازی، نسخه‌های مختلف و ارقام پرפורمنسی مناسب احیا کند. برمات که دفتر مرکزی آن در شهر

رورتو واقع است، نام خود را از ابتدای نام مؤسس خود یعنی «متیو برتزو» گرفته است. این خودرو با همکاری JAS Motorsport توسعه پیدا کرده و توسط استودیوی کامال طراحی شده است. برمات فعلاً فقط نسخهٔ مخصوص پیست سوپراسپرت خود را با نام GT پیستا معرفی کرده است که در نیمهٔ اول سال ۲۰۲۲ عرضه خواهد شد اما پس‌از آن نسخهٔ خیابانی در دو مدل بنزینی و تمام

برمات فعلاً اطلاعاتی در مورد GT خیابانی و همین‌طور نسخهٔ الکتریکی آن منتشر نکرده اما انتظار می‌رود این نسخه در سال ۲۰۲۲ از راه برسد. قیمت و تیراژ تولید این سوپراسپرت تازه‌وارد ایتالیایی هم هنوز اعلام نشده است.

منبع: پدال (pedal.ir)

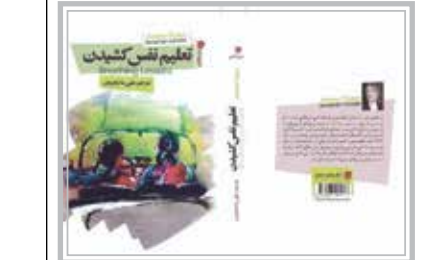
پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود، نوعی پارچه ابداع کرده‌اند که می‌تواند به غیرفعال کردن کروناویروس کمک کند. به گزارش ایسنا و به نقل از فیز، گروهی از پژوهشگران دانشگاه نورث‌وسترن آمریکا، یک پارچه تطبیق‌پذیر ابداع کرده‌اند که می‌تواند تهدیدهای بیولوژیکی مانند کروناویروس و تهدیدهای شیمیایی مانند مواد مورد استفاده در جنگ‌های شیمیایی را غیرفعال کند. ماده‌ای که بتواند در برابر هر دو گروه از تهدیدها موثر عمل کند، نادر است. این پارچه، قابلیت استفاده دوباره را نیز دارد. با قرار دادن پارچه در معرض یک سفیدکننده ساده، می‌توان آن را به حالت ابتدایی خود بازگرداند. این پارچه می‌تواند در ماسک‌ها و سایر پوشاک محافظ مورد استفاده قرار بگیرد.

عمر فرحا، متخصص در زمینه چارچوب‌های فلزی – آلی و از پژوهشگران این پروژه گفت: داشتن یک ماده دو کاره که توانایی غیرفعال کردن عوامل سمی شیمیایی و بیولوژیکی را دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا ترکیب کردن مواد گوناگون، فرآیند پیچیده‌ای به شمار می‌رود.

این ترکیب چارچوب‌های فلزی – آلی، بر پژوهشی مبتنی است که فرحا و گروهش طی آن، نانوماده‌ای ابداع کردند که عوامل عصبی شیمیایی را غیرفعال می‌کند. آنها با انجام دادن دستکاری‌های کوچک

ویترین

زمانی از «آن تابلر» منتشر شد



رمان «تمرین نفس کشیدن» نوشته آن تایلر با ترجمه علی ملایجردی منتشر شد. به گزارش ایسنا، این کتاب در ۴۱۲ صفحه با قیمت ۱۳۹ هزار تومان توسط نشر سیب سرخ منتشر شده است.

در معرفی رمان «تمرین نفس کشیدن» توسط ناشر می‌خوانیم: این رمان در کارنامه کاری تایلر اثری شاخص به شمار می‌رود و عنوان شده است که نگارش این اثر تاثیر بسزایی در الهامی جایزه «پولیتزر» به وی داشته است.

علی ملایجردی، مترجم این کتاب همزمان با انتشار آن با اشاره به این‌که در انتخاب این کتاب جدی از معرفی یک متن مشهور برای مخاطبان ایرانی به دنبال معرفی اثری برای کتابخوانان ایرانی بوده که در فضای ادبیات غرب برنده جوایز ادبی معتبری می‌شود، بیان کرد: رمان «تعلیم نفس کشیدن» آگاهی و بینش فوق العاده‌ای راجع به زندگی مردمانی عادی و معمولی از طبقه متوسط به ما می‌دهد که بین التزام و تعهد به زندگی خانوادگی و جست‌وجوی هویت خویش معلق‌اند. او ادامه داد: از هم گسیخته خانواده، تم

همی در این رمان است، در این خانواده‌های از هم گسیخته اعضای خانواده به صورت یک واحد منسجم عمل نمی‌کنند. اعضای خانواده از هم جدا و منفک هستند مثلاً آیرا شخصیت مرد داستان شوهر مگی هیچ دوستی ندارد و با همسرش دائم جر و بحث می‌کند. خواهرانش هم همین‌طور، این خواهران با هیچ‌کس ارتباط ندارند و حتی از پیشرفت‌های روز از طریق تلویزیون باخبر می‌شوند. جسی، پسر آن‌ها از فیونا طلاق گرفته و تنها زندگی می‌کند.

این مترجم همچنین اظهار کرد: این رمان بازتاب زندگی‌های واقعی مردم امروزی است. از نظر پست‌مدرنیست‌ها جهان و متن هیچ معنی و یا انسجامی ندارد، تایلر این بی‌معنی بودن و عدم انسجام را در زندگی شخصیت‌ها خوب توصیف کرده است.

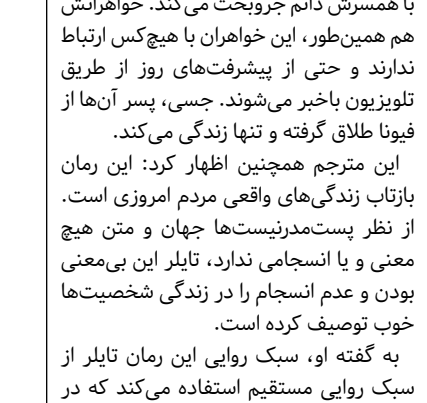
به گفته او، سبک روایی این رمان تایلر از سبک روایی مستقیم استفاده می‌کند که در آن توالی زمانی در هم می‌ریزد. به این معنی که راوی از یک توالی خطی و یا منطقی پیروی نمی‌کند و این یعنی این‌که خواننده محدود به این‌که شود تا حوادث را از برداشت و دیدگاه مگی ببیند و در قسمت آخر از دیدگاه و تفسیر و برداشت آیرا.

پژوهشگران عوامل ضد ویروس و ضد باکتری را در این ماده به کار می‌گیرند.

فرحا ادامه داد: چارچوب‌های فلزی – آلی، مانند اسفنج‌های مخصوص شست و شو هستند. این مواد که در ابعاد نانو طراحی می‌شوند، حفره‌های بسیاری دارند که می‌توانند به همان صورتی که اسفنج آب را جذب می‌کند، گازها، بخارها و سایر عوامل را جذب کنند. حفره‌های چارچوب‌های فلزی – آلی در این پارچه جدید، کاتالیزورهایی دارند که می‌توانند مواد شیمیایی، ویروس‌ها و باکتری‌ها را غیرفعال کنند. این نانوماده متخلخل می‌تواند به سادگی روی پارچه‌ها را بپوشاند.

پژوهشگران دریافتند که این پارچه، فعالیت سریعی را در برابر کروناویروس، باکتری گرم‌منفی اشریشیا کلی و باکتری گرم‌مثبت استافیلوکوکوس اورئوس نشان می‌دهد. نانوحفره‌های چارچوب‌های فلزی – آلی که روی پارچه را می‌پوشانند، آنقدر بزرگ هستند که امکان خروج عرق و آب را فراهم کنند.

فرحا افزود: این ماده، مقیاس‌پذیر است زیرا فقط به تجهیزات ابتدایی پردازش پارچه نیاز دارد که در حال حاضر در صنعت استفاده می‌شوند. هنگامی که این ماده در ماسک به کار می‌رود، باید بتواند به دو صورت عمل کند؛ محافظت از کاربر ماسک در برابر ویروسی که



در مجاورت آن قرار دارد و همچنین محافظت از افرادی که با شخص آلوده‌ای که ماسک به صورت دارد، در تماس قرار می‌گیرند.

پژوهشگران توانستند درک درستی از مکان‌های فعال مواد در سطح اتمی داشته باشند. این موضوع، به آنها و سایر پژوهشگران امکان می‌دهد تا روابطی را میان ساختار و ویژگی ایجاد کنند که می‌توانند به ایجاد سایر ترکیبات مبتنی بر چارچوب‌های فلزی – آلی بیانجامند.