ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۱۴ شهریور ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۵۶
۱۹ صفر ۱۴۴۵ - ۵ سپتامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

این افراد در خوردن قهوه احتیاط کنند

گروه‌های خاصی از افراد باید مراقب نوشیدن قهوه باشند. درمورد اثرات قهوه بر کودکان اطلاعات زیادی در دست نیست. اما کافئین می‌تواند برای زنان باردار مضراتی داشته باشد. ضمن آنکه مصرف کافئین بیش از حد نیز می‌تواند باعث اضطراب در افراد مبتلا به هراس یا اختلالات اضطرابی شود.

دوزهای کم تا متوسط کافئین (۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم) به‌ویژه هنگام صبح ممکن است باعث افزایش هوشیاری، انرژی و توانایی و تمرکز شود، در حالی که دوزهای بالاتر ممکن است اثرات منفی مانند اضطراب، بی‌قراری، بی‌خوابی و افزایش ضربان قلب داشته باشد. با این حال، تحقیقات متنوعی در مورد نوشیدن قهوه و کافئین وجود دارد که نتایج متفاوتی هم در این خصوص ارائه می‌دهند.

امروزه کافئین یکی از پرمصرف‌ترین موادی است که در بسیاری از گیاهان و محصولات وجود دارد. این دارو هم اثرات مثبت و هم منفی بر بدن انسان دارد و فعالیت آن مربوط به سیستم‌های مختلفی از جمله سیستم عصبی مرکزی، سیستم ایمنی، دستگاه گوارش، دستگاه تنفسی، دستگاه ادراری و غیره است. سرگیجه و سردرد، ضربان قلب سریع (تپش قلب)، بی‌قراری و تحریک‌پذیری. اضطراب و تحریک‌پذیری از مشکلاتی است که بعضی افراد با مصرف کافئین، آن را تجربه می‌کنند.

درواقع کافئین تأثیری چند جهته بر اندام‌های مختلف بدن انسان دارد و به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود، موضوع جالبی برای مطالعات تحقیقاتی از جمله مواردی است که با هدف انجام می‌شوند. تاثیرات منفی کافئین با مقدار، نوع محصولی که در آن کافئین وجود دارد و همچنین بر تفاوت‌های فردی بین افراد (جنس، سن، رژیم غذایی و غیره) در ارتباط است.

قهوه حاوی کافئین است؛ ماده‌ای که گیرنده‌های سیستم عصبی سمپاتیک را حساس می‌کند. این سیستم در واقع به نوعی مسئول پاسخ «جنگ یا گریز» است.

یکی از حوزه‌هایی که این سیستم را کنترل می‌کند قلب است. بنابراین کافئین می‌تواند قلب را تحریک کند تا سریع‌تر و سخت‌تر بزند ک ه ما آن را به عنوان «تپش قلب» احساس می‌کنیم. قطعاً کافئین بیش از حد در هر فردی باعث چنین پاسخی می‌شود.

در بیشتر بزرگسالان، سطوح پایین کافئین که در بعضی قهوه‌ها و نوشابه‌های معمولی یافت می‌شود بی‌خطر هستند.

ارتباط مصرف قهوه با ابتلا به بیماری‌ها

فرانک هو، رئیس دپارتمان تغذیه در دانشگاه هاروارد می‌گوید: «شواهد متقاعدکننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهند قهوه برای سلامت افراد بیشتر از آنکه مضر باشد، مفید است.»

فرانک هو معتقد است مصرف متوسط قهوه - حدود ۲ تا ۵ فنجان در روز - با احتمال کمتر دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، سرطان کبد و بیماری پارکینسون و افسردگی در ارتباط است.

دانشکده بهداشت عمومی «چان» نیز در مقاله‌ای در پنجم آوریل ۲۰۲۱ در Discover بر این عقیده است که بیشتر مردم می‌توانند مصرف متوسط قهوه را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

این افراد مراقب نوشیدن قهوه باشند | دانستنی‌هایی درباره مصرف کافئین و تاثیرات آن بر بدن

تأثیر مصرف قهوه بر بیماری‌های قلبی

تحقیقات اولیه قهوه را با بیماری‌هایی از بیماری قلبی و آسم مرتبط می‌دانست. اما هو اشاره کرد که بسیاری از شرکت‌کنندگان در آن مطالعات سیگار می‌کشیدند که ممکن است محققان را به این فکر وادارد که قهوه مسئول اثرات نامطلوبی است که با سیگار هم مرتبط است.

او می‌گوید هر چیزی که مردم زیاد از آن مصرف کنند می‌تواند مشکلاتی به دنبال داشته باشد و باید تحت نظارت قرار می‌گیرد. شاید هم عده‌ای در گذشته فکر می‌کردند چون قهوه خیلی خوشمزه است پس حتماً باید چیز بدی در آن وجود داشته باشد! در صورتی که به نظر می‌رسد صرف نظر از مشکلات و بیماری‌های خاص بعضی افراد؛ قهوه درواقع برای بیشتر مردم فواید زیادی دارد.

لوازم خانگی

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

آنر مجیک V۲ با قیمت پایین‌تری نسبت به زد فولد ۵ و پیکسل فولد عرضه می‌شود

مدیرعامل آنر به طور غیرمستقیم تایید کرد که گوشی تاشو این برند ارزان‌تر از رقبای قدرتمند خود خواهد بود.

هفته گذشته، آنر جدیدترین گوشی تاشو خود یعنی آنر مجیک V۲ را در طی رویداد IFA ۲۰۲۳ به نمایش گذاشت. این گوشی که نازک‌ترین دستگاه تاشو بازار محسوب می‌شود قبلا برای بازار چین معرفی شده بود. در این راستا، آنر چند روز پیش به طور رسمی اعلام کرد که مجیک V۲ در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۴ روانه بازارهای جهانی خواهد شد.

حالا اما مدیرعامل آنر، جورج ژائو، در یک مصاحبه که با وبسایت GSMArena داشته به طور غیرمستقیم برچسب قیمتی محصول تاشو خود را اعلام کرده است. در این رابطه، آقای ژائو ادعا کرده که قیمت گوشی مجیک Vs تفاوتی با قیمت بازار جهانی آنر مجیک V۲ نخواهد داشت.

آنر مجیک Vs در ماه مارس سال ۲۰۲۳ و با قیمت ۱۵۹۹ یورویی (۱۷۲۵ دلاری) برای بازارهای جهانی در دسترس قرار گرفت. حالا اگر فرض کنیم که آنر مجیک V۲ نیز با قیمت مشابه نسل قبلی خود همراه شود، تاشو جدید آنر حدود ۳۰۰ یورو (۳۲۴ دلار) ارزان‌تر از رقبای برجسته‌ای مانند پیکسل فولد و گلکسی زد فولد ۵ خواهد بود. در صورت افزایش قیمت ۱۰۰ یورویی آنر مجیک V۲، این گوشی همچنان به طرز قابل توجهی ارزان‌تر از رقبای خود است.

البته نباید فراموش کنیم که آنر برای کاهش قیمت مجیک V۲ مجبور به حذف قابلیت‌های کاربردی مانند شارژ بی‌سیم، شیشه فوق نازک و مقاومت در برابر آب شده است. با این وجود، مجیک V۲ در کنار طراحی جذاب خود از مشخصات فنی قدرتمندی شامل تراشه اسنپدراگون ۸ نسل دو، باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ ۶۶ واتی، پشتیبانی از قلم هوشمند و سیستم دوربین باکیفیت برخوردار است.

در نهایت باید اشاره کرد که آنر مجیک V۲ به لطف ویژگی‌های فنی برجسته خود احتمالا فروش خوبی در بازار خواهد داشت. در این راستا، باید تا سال آینده میلادی و عرضه این گوشی برای بازارهای جهانی منتظر بمانیم تا عملکرد آن مشاهده کنیم.

ماشین بازی

معرفی اسمارت نامبر ۳ برقی با ۴۲۲ اسب بخار در نسخه برابوس

نامبر ۳ به‌عنوان اولین کراس‌اور تاریخ اسمارت، در نسخه پرچم‌دار برابوس ۴۲۲ اسب بخار قدرت و ۴۳۵ کیلومتر برد دارد و ظرف ۳.۷ ثانیه به سرعت صد کیلومتر می‌رسد.

برند اسمارت که پس از فروش نصف سهامش به جیلی متحول شده است، حدود شش ماه پیش اولین شاسی‌بلند تاریخ خود را با نام نامبر ۳ در نمایشگاه شانگهای رونمایی کرد و حالا قرار است این خودرو برای بازار اروپا رسماً در نمایشگاه مونیخ معرفی شود. این کراس‌اوور الکتریکی در دو مدل در بازار اروپا عرضه خواهد شد. مدل اول یا پایه از یک موتور الکتریکی با ۲۶۸ اسب بخار قدرت استفاده می‌کند و می‌تواند با هر بار شارژ کامل باطری‌ها تا ۴۵۵ کیلومتر را طی کند.

مدل بعدی اما نامبر ۳ برابوس نام دارد و با قوای محرکهٔ دو موتوره و چهارچرخ محرک ارائه می‌شود که ۴۲۲ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. درحالی‌که مدل تک موتور برای رسیدن به سرعت صد کیلومتر بر ساعت به ۵.۸ ثانیه زمان نیاز دارد، مدل برابوس این کار را ظرف تنها ۳.۷ ثانیه انجام می‌دهد. از سوی دیگر اما برد این نسخه کمی کمتر و ۴۳۵ کیلومتر است. نامبر ۳ از قابلیت شارژ سریع ۱۵۰ کیلوواتی برخوردار است که ظرف تنها ۳۰ دقیقه از ۱۰ تا ۸۰ درصد باطری‌ها را شارژ می‌کند.

اسمارت در نمایشگاه مونیخ نسخهٔ ویژه‌ای از کراس‌اوور الکتریکی خود را هم به نمایش درمی‌آورد که به مناسبت ۲۵ سالگی این برند ساخته شده است. این نسخه که بر اساس مدل قدرتمند برابوس ساخته شده است، از سقف پانوراما‌ی کهکشانی، چراغ‌های جلوی LED ارتقاءیافته، تریم قرمزرنگ و صندلی‌های چرمی دورنگ مشکی و سفید ویژه با پشت‌سری یکپارچه بهره می‌برد. هردو مدل برابوس و ۲۵ سالگی با تجهیزات داخلی کامل ارائه می‌شوند که شامل نمایشگر لمسی ۱۲.۸ اینچی، صفحه آمپر دیجیتالی ۹.۲ اینچی، هدآپ دیسپلی ۱۰ اینچی و سیستم صوتی Beats با ۱۳ بلندگو مخواهد بود.

پس از رونمایی اروپایی رسمی اسمارت نامبر ۳ در نمایشگاه مونیخ، فروش این کراس‌اوور کامپکت تا قبل از پایان سال ۲۰۲۳ آغاز خواهد شد. تحویل خودرو به خریداران هم در سال ۲۰۲۴ شروع می‌شود.

ویترین

«مصاحبه با کِن لوچ» در یک کتاب

کتاب «مصاحبه با کِن لوچ» نوشته ادوار لوئی با ترجمه روح‌انگیز نجفی جابلو راهی بازار کتاب شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۱۱۲ صفحه با شمارگان ۳۰۰ نسخه و بهای ۸۰ هزارتومان در نشر طاق(تبریز) منتشر شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: کِنِت کِن لوچ در ۱۷ ژوئن ۱۹۳۶ در تونیتون، وارویک شایر، در میدلندز غربی دیده به جهان گشود. وی کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس سینما و تلویزیون اهل انگلستان است که به خاطر سبک ناتورالیستی و متأثر از واقع‌گرایی اجتماعی شناخته می‌شود که از طریق آثارش، صدای افراد محروم جامعه را انعکاس می‌دهد.

در کتاب حاضر، کن لوچ و ادوار لوئی، دو هنرمند از کشور و دو نسل متفاوت، درباره علم هنر، سینما و ادبیات به بحث و گفت‌وگو می‌پردازند؛ این‌که هنر چگونه می‌تواند مسئله خشونت طبقاتی را مطرح و بازاندیشی کند؟ و نقش هنر در زمینه سیاسی چیست؟ کن لوچ و لوئی با ارائه نگرش‌های خود به مطالعه واقعیت‌های عینی جامعه می‌پردازند و با ظرافت و هوشمندی تمام، ابعاد بسیار مهم و پیچیده زندگی روزمره را با هنر سینما پیوند می‌دهند. کتاب حاضر با نگاهی موشکافانه از طریق مشاهدات دقیق جامعه‌شناسی، کمک شایانی به فهم ما از سینمای کن لوچ ارائه می‌دهد.

تازه‌های علمی

تحقیقات فضایی می‌گوید نباید قبل از خواب از تلفن همراه استفاده کرد

دو مطالعه جدید درمورد خواب در ایستگاه فضایی بین‌المللی به فضانوردان و مردم در زمین کمک می‌کند تا شب و استراحت بهتری را تجربه کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، آیا تا به حال به شما گفته شده است که قبل از خواب به تلفن همراه خود نگاه نکنید؟ این به این دلیل است که نور آبی نمایشگر تلفن همراه بر ریتم شبانه‌روزی شما که واکنش طبیعی بدن شما به تغییرات نور در روز است، تأثیر می‌گذارد.

دو مطالعه؛ نور شبانه‌روزی و خواب در مدار زمین

آندرس موگنسن فضانورد آژانس فضایی اروپا (ESA) در حال حاضر در حال انجام تحقیقات در مورد خواب در ایستگاه فضایی بین‌المللی است. ماموریت او هاگین (Huginn) نام دارد و شامل دو مطالعه است که به دنبال درک بیشتر در مورد نور شبانه‌روزی و خواب در مدار زمین است.

فضانوردان در ایستگاه فضایی هر ۹۰ دقیقه یک بار به طور کامل زمین را دور می‌زنند و هر روز ۱۶ غروب و طلوع خورشید را تجربه می‌کنند. با این روال غیرزمینی، فضانوردان همواره برای یافتن یک ریتم طبیعی روزانه در فضا تلاش می‌کنند.

در بیانیه مطبوعاتی آژانس فضایی اروپا آمده است: ایستگاه فضایی از زمان گرینویچ (GMT) پیروی می‌کند که به حفظ یک برنامه ثابت، همراه با روال منظم بیدار شدن و زمان خواب کمک می‌کند.

ریتم‌های شبانه‌روزی فرآیندهای طبیعی فیزیکی، ذهنی و رفتاری هستند که از یک چرخه ۲۴ ساعته پیروی می‌کنند و در درجه اول به نور و تاریکی پاسخ می‌دهند. آنها بیشتر موجودات زنده از جمله حیوانات، گیاهان و میکروب‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در فضا اما این ریتم‌ها تحریف می‌شوند، به این معنی که فضانوردان ممکن است از بی‌خوابی و خواب ناکافی و اختلال خواب رنج ببرند.

موگنسن برای جلوگیری از این عواقب وخیم، از نور ویژه‌ای استفاده کرده است که توسط پژوهشگران فضایی از کپنهاگ دانمارک ساخته شده است. این ابتکار شامل یک لامپ تخصصی است که به طور خاص برای پشتیبانی از ریتم شبانه‌روزی فضانوردان در فضا طراحی شده است.

در شب، وقتی موگنسن می‌خواهد بخوابد، این نور مانند غروب خورشید قرمز می‌شود و در صبح، برای شبیه‌سازی طلوع خورشید در یک روز روشن با آسمانی صاف، آبی می‌شود.

دستگاه سنجش درون گوش برای ردیابی فعالیت مغز

موگنسن برای مطالعه خواب در مدار زمین، از یک دستگاه اندازه‌گیری داخل گوش استفاده می‌کند که نوار مغزی او را ردیابی می‌کند.

این اختراع، کار پژوهشگران دانشگاه آرهوس (Aarhus) دانمارک است و به آنها اجازه می‌دهد تا فعالیت مغز او را در طول شب ارزیابی کنند.

پژوهشگران این دو مطالعه با هم همکاری می‌کنند تا تمام داده‌ها را جمع‌آوری کنند و خواب را در فضا و همچنین روی زمین بهتر درک کنند. این یافته‌ها به ویژه در عصر حاضر به کار می‌آیند، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات آب و هوایی در الگوهای خواب ما تداخل ایجاد می‌کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که گرم شدن کره زمین باعث اختلال خواب بشر می‌شود و تأثیر آن در مردم کشورهای در حال توسعه بدتر است.