



طرح: محمد طحانی

ژن

ویتترین

سه گانه لاری اسونسن با «فلسفه آزادی» تکمیل شد



کتاب «فلسفه آزادی» نوشته لارس اسونسن با ترجمه نوید رشیدیان توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «فلسفه آزادی» نوشته لارس اسونسن به‌تازگی با ترجمه نوید رشیدیان توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «کتابخانه فلسفه زندگی» است که این‌ناشر چاپ می‌کند.

«فلسفه ملال» و «فلسفه تنهایی» دیگر کتاب‌هایی هستند که این‌فلسوف نروژی نوشته و ترجمه‌شاند و اقبال زیادی داشته‌اند. فلسفه اسونسن متولد سال ۱۹۷۰ فیلسوف و نویسنده ای نروژی است. او استاد دیارتمان فلسفه دانشگاه برگن است. کتاب‌های او به زبان‌های مختلف ترجمه شده‌اند و اقبال زیادی داشته‌اند. فلسفه آزادی سال ۲۰۱۴ توسط انتشارات ریکشن بوک در لندن منتشر شده است. اسونس می‌گوید این کتاب را در دفاع از آزادی نوشته و پاسخی به کسانی است که می‌گویند آزادی و جهان‌بینی علمی ناسازگارند. «فلسفه آزادی» همچنین پاسخی به کسانی است که در عرصه سیاست، آزادی را برای هدف والاتر قربانی‌می‌کنند.

این‌فیلسوف معتقد است آزادی پدیده‌ای چندوجهی از وجودشناسی، متافیزیک، سیاست و زندگی شخصی انسان‌هاست. به همین‌دلیل بسیاری از دشواری‌هایی که در فهم آزادی با آن‌ها مواجه می‌شویم، ناشی از اختلاط مفاهیم گوناگون در این‌بحث هستند. او در این کتاب، سعی کرده افق‌های نو و تازه‌ای را درباره آزادی سیاسی و آزادی فردی ترسیم کند.

کتاب پیش‌رو ۳ بخش اصلی دارد که ۱۳ فصل را در خود جا داده‌اند. «وجودشناسی آزادی»، «سیاست آزادی» و «اخلاق آزادی» عناوین ۳ بخش اصلی هستند.

در بخش اول، ۴ فصل قرار دارند که به این‌ترتیب‌اند: «ارادی عمل‌کردن»، «آزادی و تعین‌باوری»، «گرش‌های واکنشی و ایزکتیو» و «خودآیینی». در بخش دوم هم مخاطب با فصول ۵ تا ۱۲ روبروست که به این‌ترتیب‌اند: «دموکراسی لیبرال»، «آزادی مثبت و منفی»، «مفهوم جمهوری‌خواهانه آزادی»، «آزادی و برابری»، «حقوق لیبرال»، «قیمت‌بانی»، «حریم خصوصی اطلاعاتی» و «آزادی بیان». «محقق‌کردن آزادی» هم تنها فصل بخش سوم کتاب است.

این کتاب با ۳۹۱ صفحه، شمارگان ۷۷۰ نسخه و قیمت ۴۰۰ هزار تومان منتشر شده است.

نوتوس امیرا مدل ۲۰۲۵ با موتور چهار سیلندر ۴۰۰ اسب بخار مرسدس

توربو SE به پکیج Special Equipment اشاره دارد که قبلاً برای خودروهای لوتوس مثل الن ارائه می‌شد. این نسخه جدید هرچند همچنان از همان پیشرانه ۲ لیتری چهار سیلندر توربوشارژر ساخت مرسدس استفاده می‌کند ولی حالا ارتقاء پیدا کرده و ۴۰۰ اسب بخار قدرت و ۴۸۰ نیوتن متر گشتاور دارد که ۴۰ اسب بخار و ۵۰ نیوتن متر بیشتر از قبل است.

این یعنی حالا امیرا چهار سیلندر هم‌سطح نسخه ۷۶ خواهد بود که به پیشرانه ۳.۵ لیتری سوپرشارژر توپوتا با ۴۰۰ اسب بخار قدرت و ۴۳۰ نیوتن متر گشتاور مجهز است. انتقال نیروی این موتور همچنان توسط همان گیربکس هشت سرعته دوکلاچه صورت می‌گیرد ولی توربو SE به لطف قدرت بیشتر، ظرف ۴ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد که ۰.۳ ثانیه سریع‌تر از قبل است. همچنین حداکثر سرعت این نسخه جدید هم با ۱۸۰ کیلومتر بر ساعت افزایش به ۲۹۰ کیلومتر بر ساعت رسیده است.

امیرا توربو SE همچنین به‌صورت استاندارد به پکیج راننده لوتوس هم مجهز است که سیستم تعلیق اسپرت، لانچ کنترل و دیسک‌های ترمز سوراخ‌دار خشک‌شونده را به همراه دارد. کالیبرهای ترمز قرمزرنگ، رینگ‌های ۲۰ اینچی فورج‌کاری شدهٔ خاکستری مات، نشان توربو SE، سر اگزوزهای مشکی، لوگوی مشکی‌رنگ لوتوس و آستر سقف آلکانترا هم از دیگر ویژگی‌های این نسخه است.

در همین حال، نسخه ۷۶ هم همچنان با گیربکس‌های شش سرعته دستی و شش سرعته اتوماتیک عرضه می‌شود. این نسخه با گیربکس اتوماتیک ظرف ۴.۶ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد درحالی‌که با گیربکس دستی این کار را در ۴.۳ ثانیه انجام می‌دهد.

قیمت لوتوس امیرا توربو SE جدید از ۸۹,۵۰۰ پوند آغاز می‌شود که افزایشی ۵,۲۰۰ پوندی را نسبت به نسخه چهار سیلندر قبلی نشان می‌دهد. قیمت پایهٔ نسخه ۷۶ هم برای مدل ۲۰۲۵ برابر با ۹۲,۵۰۰ پوند است. تحویل امیرا مدل ۲۰۲۵ به خریداران از سه‌ماههٔ دوم امسال آغاز خواهد شد.



لوتوس تنها خودروی بنزینی خود یعنی امیرا را با تغییراتی برای مدل ۲۰۲۵ معرفی کرده است. مهم‌ترین خبر در مورد امیرا ۲۰۲۵، معرفی نسخه جدیدی با نام توربو SE با پیشرانهٔ چهار سیلندر توربوشارژر قوی‌تری است.

نقش باکتری‌های روده نوزاد در ابتلا به «دیابت نوع یک»



تولیدکننده انسولین را بازگرداند. با این حال، محققان هشدار می‌دهند که بسیاری از درمان‌هایی که در موش‌ها موفق بوده‌اند، در انسان نتایج مشابهی نداشته‌اند و هنوز مطالعات بیشتری لازم است.

پژوهش فوق که نتایج آن در نشریه معتبر Science منتشر شده اند، می‌تواند گامی مهم در درک بهتر نقش میکروبیوم روده در سلامت متابولیکی باشد. محققان امیدوارند که در آینده بتوان از این یافته‌ها برای توسعه روش‌های جدیدی جهت پیشگیری و حتی درمان دیابت نوع یک استفاده کرد.

که در معرض این قارچ قرار گرفتند، در بزرگسالی میزان انسولین بیشتری داشتند و کمتر به دیابت نوع ۱ مبتلا شدند. جالب‌تر اینکه در موش‌های بزرگسالی که قبلاً سلول‌های انسولین‌ساز آن‌ها تخریب شده بود، افزودن این قارچ به میکروبیوم روده باعث ترمیم سلول‌های پانکراس و بهبود عملکرد متابولیکی شد. این یافته نشان می‌دهد که برخی میکروب‌های خاص نتهند در دوران نوزادی، بلکه حتی در بزرگسالی نیز می‌توانند بر سلامت پانکراس و تولید انسولین تأثیر بگذارند.

از سوی دیگر، بررسی‌های بیشتر نشان داد که این قارچ از طریق تأثیر بر سیستم ایمنی بدن، باعث تقویت سلول‌های انسولین‌ساز می‌شود. پژوهشگران دریافتند که در موش‌هایی که فاقد میکروبیوم بودند، تعداد سلول‌های ایمنی موجود در پانکراس کمتر و عملکرد متابولیکی آن‌ها ضعیف‌تر بود. اما زمانی که این موش‌ها در معرض قارچ کاندیدا دولینزیسیس قرار گرفتند، تعداد سلول‌های ایمنی در پانکراس افزایش یافت و عملکرد متابولیکی آن‌ها بهبود پیدا کرد.

این کشف می‌تواند راه را برای استفاده از میکروب‌ها یا ترکیبات مشتق‌شده از آن‌ها در درمان دیابت نوع ۱ هموار کند. اگر اثرات مشاهده‌شده در موش‌ها در انسان نیز تأیید شود، ممکن است در آینده بتوان با استفاده از این میکروب‌ها، عملکرد سلول‌های

می‌تواند باعث تغییرات دائمی در جمعیت میکروبی روده شود، اما اینکه این تغییرات چه تأثیری بر متابولیسم و سلامت درازمدت دارند، کمتر بررسی شده است.

گروهی از پژوهشگران به سرپرستی جون راند، استاد دانشگاه یوتا، و جنیفر هیل، استادیار دانشگاه کلرادو بولدر در آمریکا، در مطالعه‌ای جدید نشان دادند که قرار گرفتن موش‌های نوزاد در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها، رشد سلول‌های انسولین‌ساز در پانکراس را کاهش داده و در نتیجه، میزان انسولین در بدن آن‌ها در بزرگسالی کمتر می‌شود. در مقابل، برخی میکروب‌های خاص می‌توانند رشد این سلول‌ها را تقویت کنند و حتی خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ را کاهش دهند. در این پژوهش، محققان با استفاده از موش‌های نوزاد، تأثیر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها بر رشد سلول‌های انسولین‌ساز را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که مصرف این داروها در یک بازه زمانی ۱۰ روزه پس از تولد، تعداد این سلول‌ها را به‌شدت کاهش می‌دهد.

سپس، آن‌ها با بررسی تأثیر انواع مختلف میکروب‌ها، مشخص کردند که برخی میکروارگانیسم‌ها می‌توانند این اثرات منفی را خنثی کنند. یکی از این میکروب‌ها، قارچی به نام «کاندیدا دولینزیسیس» بود که در بزرگسالان سالم وجود ندارد؛ اما ممکن است در نوزادان شایع‌تر باشد. نتایج این مطالعه نشان دادند که موش‌های نوزادی

دانشمندان در پژوهشی جدید دریافته‌اند که میکروبیوم روده نقش مهمی در رشد سلول‌های انسولین‌ساز در دوران نوزادی ایفا می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تغییرات در ترکیب میکروبی روده در اوایل زندگی می‌تواند اثرات طولانی‌مدتی بر متابولیسم بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع یک داشته باشند.

به گزارش ایستا، دیابت نوع یک یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه سلول‌های تولیدکننده انسولین را از بین می‌برد. این بیماری معمولاً در کودکی یا نوجوانی بروز می‌کند و فرد مبتلا مجبور به تزریق انسولین برای کنترل قند خون خود می‌شود. تاکنون علت دقیق این بیماری مشخص نشده، اما نقش ژنتیک و عوامل محیطی در آن مطرح بوده است. یکی از جنبه‌های کمتر شناخته‌شده در این زمینه، تأثیر میکروبیوم روده بر رشد و سلامت سلول‌های تولیدکننده انسولین است. بررسی این موضوع می‌تواند به درک بهتر این بیماری و یافتن راه‌هایی برای پیشگیری از آن کمک کند.

اهمیت بررسی این موضوع زمانی مشخص می‌شود که بدانیم ترکیب میکروبیوم روده در دوران نوزادی به‌شدت تحت تأثیر عوامل محیطی از جمله تغذیه و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها قرار دارد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در اوایل زندگی

سبک زندگی

تأثیر تمرین‌های مقاومتی بر کیفیت خواب



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش کردن به ویژه تمرین‌های مقاومتی که عضلات را تقویت می‌کند، می‌تواند کیفیت خواب و مشکلات بی‌خوابی افراد مسن را کاهش دهد.

به گزارش ایستا، بر اساس مطالعه‌ای که در مجله «پزشکی خانواده و سلامت جامعه بریتانیا» (BMJ Family Medicine and Community Health) منتشر شد، بین ۳۰ تا ۴۸ درصد سالمندان از خواب‌آلودگی (کمبود خواب) شکایت دارند و ۱۲ تا ۲۰ درصد آن‌ها با مشکل بی‌خوابی مواجه‌اند و می‌افزاید که بی‌خوابی به شرایطی مانند افسردگی، اضطراب و سندروم‌های متابولیک مرتبط است.

این تحقیق، ۲۵ مطالعه بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۲۱ را بررسی کرد. این تحلیل داده‌های ورزش و خواب ۲۱۷۰ نفر را که حداقل ۶۰ سال سن داشتند، بررسی کرد. بنا به نتایج به‌دست آمده، تمرین‌های مقاومتی از همه موثرترند و تمرین‌های هوازی و ترکیبی بعد از آن‌ها قرار می‌گیرند. البته تمامی این انواع تمرین‌ها کیفیت خواب را بهبودمی‌بخشند.

دکتر «جید وو»، روانشناس خواب از کارولینای شمالی خاطرنشان می‌کند که مطالعه به سبک این‌تحلیل هم نقاط قوت و هم نقاط ضعفی دارد. او توضیح می‌دهد که متخصصان داده‌ها را از مطالعات مختلف جمع‌آوری کرده‌اند و در نتیجه با مجموعه بزرگ‌تری از افراد مواجهیم، بنابراین نتایج احتمالاً سوگیری کمتری دارند. با این حال، از آنجا که در هر مطالعه از روش متفاوتی استفاده شده، دشوار است دقیقاً مشخص کنیم هر نوع تمرین چه تأثیری بر خواب دارد. با این حال، منطقی است افرادی که تمرین‌های مقاومتی انجام می‌دهند، خواب بهتری داشته باشند.

به گفته دکتر وو، هدف خواب اساساً بازسازی و ترمیم آسیب‌هایی است که در طول روز به بدن وارد شده است. تمرین‌های مقاومتی آسیب‌های واقعی به عضلات وارد می‌کنند، بنابراین خواب برای ترمیم و رشد این عضلات ضروری است.

او اضافه کرد: یادگیری حرکات جدید مسیرهای جدیدی هم در مغز ایجاد و به خواب کمک می‌کند، زیرا ما در مراحل خاصی از خواب آنچه را یاد گرفته‌ایم، مرور می‌کنیم. خلاصه اینکه تمرین‌های مقاومتی می‌تواند به خواب بهتر و باکیفیت‌تر منجر شوند.

به گزارش ایندپندنت، مطالعات قبلی هم نشان داده‌اند ورزش‌های مقاومتی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، قند خون را بهبود بخشد، کلسترول را کاهش دهد، قدرت پاها را افزایش دهد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

از طرفی تمرین‌های مقاومتی ممکن است برای بسیاری از افراد گزینه خوبی باشد، زیرا زیاد شدید نیست و خطر زمین خوردن هم در آن بسیار کم است. از طرفی ورزش همان‌طور که بدن را تمرین می‌دهد، ذهن را نیز تمرین می‌دهد و این بر توانایی به خواب رفتن، خوابیدن و کیفیت خواب تأثیر مثبتی دارد.

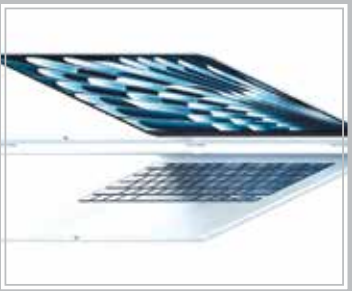
مشکل بی‌خوابی تنها مختص افراد مسن نیست و بیشتر افراد احتمالاً در مقطعی از زندگی خود با مشکل خواب روبرو خواهند شد. ورزش یکی از راهکارهایی است که می‌توان برای بهبود خواب روی آن تمرکز کرد. چندین راهبرد وجود دارد که می‌توان از آن‌ها شروع کرد، اولین آن‌ها اطمینان از این است که محیط خواب مناسب باشد، یعنی اتاق خواب تاریک، ساکت و خنک باشد و وسایل الکترونیکی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خاموش کردن چراغ‌ها کنار گذاشته شوند. رعایت یک برنامه زمان‌بندی هم می‌تواند به تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن یا ساعت بیولوژیکی آن کمک کند.

ماشین بازی

«اپ»تکار

مک بوک ایر ۲۰۲۵ رونمایی شد

زیباتر، قدرتمندتر و البته ارزان‌تر!



اپل در بیانیه‌ای مطبوعاتی مدل جدید مک‌بوک ایر را در مدل‌های ۱۳ اینچی و ۱۵ اینچی با پردازنده M4 و پشتیبانی از هوش مصنوعی Apple Intelligence رونمایی کرد.

مک‌بوک ایر جدید در رنگ جذاب آبی آسمانی عرضه می‌شود و در کمال تعجب قیمتش نسبت به نسل قبل کاهش یافته است.

قیمت مک بوک ایر ۱۳ اینچ M4 از ۹۹۹ دلار شروع می‌شود و قیمت مک بوک ایر ۱۵ اینچ M4 در کانفیگ پایه، ۱۱۹۹ دلار است. اپل می‌گوید لپ‌تاپ‌های جدیدش در روز ۱۲ مارس (۲۲ اسفند) عرضه خواهند شد.

هر دو لپ‌تاپ ۱۳ اینچ و ۱۵ اینچ جدید اپل با پردازندهی تقویت‌شده عرضه می‌شوند و از این حیث به مدل‌های جدید مک مینی، آی‌مک و مک‌بوک پرو شباهت دارند. این لپ‌تاپ‌های جدید می‌توانند محتوای بصری را روی دو نمایشگر خارجی پخش کنند، آن هم در حالی که نمایشگر خود لپ‌تاپ همچنان در حال کار باشد.

طراحی مک‌بوک ایر ۲۰۲۵ دست‌خوش تغییر نشده است؛ بدین ترتیب همچنان با همان بدنه‌ی چشم‌نواز و کیبورد جمع‌وجور طرفیم. البته اپل یک تغییر مثبت اعمال کرده و این بار شاهد استفاده از وب‌کم ۱۲ مگاپیکسلی Center Stage هستیم که نمونه‌ی آن را پیش‌تر در مک‌بوک پرو دیده بودیم.

کانفیگ پایه‌ی مک‌بوک ایر ۲۰۲۵ از سیستم‌روی چیپ M4 با سی‌پی‌یو ۱۰ هسته‌ای و جی‌پی‌یو هشت هسته‌ای، ۱۶ گیگابایت رم لحیم‌شده به بُرد اصلی و ۲۵۶ گیگابایت فضای ذخیره‌سازی استفاده می‌کند. می‌توان کانفیگ‌های دیگری از این لپ‌تاپ را با حداکثر جی‌پی‌یو ۱۰ هسته‌ای (همچون مک بوک پرو ۱۴ اینچ)، ۳۲ گیگابایت رم و دو ترابایت فضای ذخیره‌سازی سفارش داد.

تغییرات مک‌بوک ایر در نگاه اول چندان چشمگیر نیستند، اما نباید فراموش کنیم که این محصول، لپ‌تایی جواب‌پس‌داده است و همین حالا طرفداران بسیار زیادی دارد (اپل می‌گوید مک‌بوک ایر پرفروش‌ترین لپ‌تاپ ۱۳ اینچی دنیا است). با وجود پیشرفت نسبی، انتظار کاهش قیمت لپ‌تاپ را نداشتیم و این اقدامی مثبت از سوی اپل محسوب می‌شود.

تازه‌های علمی

دانشمندان در پژوهشی جدید دریافته‌اند که میکروبیوم روده نقش مهمی در رشد سلول‌های انسولین‌ساز در دوران نوزادی ایفا می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تغییرات در ترکیب میکروبی روده در اوایل زندگی می‌تواند اثرات طولانی‌مدتی بر متابولیسم بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع یک داشته باشند.

به گزارش ایستا، دیابت نوع یک یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه سلول‌های تولیدکننده انسولین را از بین می‌برد. این بیماری معمولاً در کودکی یا نوجوانی بروز می‌کند و فرد مبتلا مجبور به تزریق انسولین برای کنترل قند خون خود می‌شود. تاکنون علت دقیق این بیماری مشخص نشده، اما نقش ژنتیک و عوامل محیطی در آن مطرح بوده است. یکی از جنبه‌های کمتر شناخته‌شده در این زمینه، تأثیر میکروبیوم روده بر رشد و سلامت سلول‌های تولیدکننده انسولین است. بررسی این موضوع می‌تواند به درک بهتر این بیماری و یافتن راه‌هایی برای پیشگیری از آن کمک کند.

اهمیت بررسی این موضوع زمانی مشخص می‌شود که بدانیم ترکیب میکروبیوم روده در دوران نوزادی به‌شدت تحت تأثیر عوامل محیطی از جمله تغذیه و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها قرار دارد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در اوایل زندگی