



عکس: راضیه پودات / ایسنا

تولد دوباره لنج چوبی

سبک زندگی

حقیقت شیرین یا تلخ؛ دسر چگونه بر گوارش اثر می‌گذارد؟

بسیاری معتقدند خوردن دسر یا مواد شیرین بعد از غذا به هضم کمک می‌کند و حتی در فرهنگ‌های مختلف، مصرف شیرینی‌های سنتی پس از وعده‌های سنگین، رایج است. اما آیا این باور ریشه علمی دارد؟ یا خوردن شیرینی بعد از غذا می‌تواند برای گوارش مضر باشد؟

باور به فواید دسر برای گوارش ریشه در سنت‌های فرهنگی و مشاهدات تجربی دارد. در برخی فرهنگ‌ها، شیرینی‌های حاوی موادی مثل رازیانه، نعناع، یا زنجبیل پس از غذا سرو می‌شوند، با این ادعا که این ترکیبات گوارش را تسهیل می‌کنند. همچنین، تصور می‌شود قند موجود در دسرها با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، هضم را تسریع می‌کند. اما آیا این باورها با علم همخوانی دارند؟



بررسی‌ها نشان می‌دهند که تأثیر خوردن دسر بر هضم به نوع دسر و ترکیبات آن بستگی دارد:

دسرهای حاوی فیبر یا گیاهان گوارشی: شیرینی‌هایی که شامل موادی مانند زنجبیل، نعناع یا رازیانه هستند، می‌توانند به گوارش کمک کنند. زنجبیل با تحریک حرکات روده و کاهش نفخ، اثرات مثبتی بر گوارش دارد. نعناع نیز می‌تواند اسپاسم‌های روده را آرام کند.

دسرهای پرقند و سنگین: دسرهای غنی از شکر ساده یا چربی، مانند کیک‌های خامه‌ای، می‌توانند هضم را کند کنند. قند زیاد باعث تخمیر در روده شده و ممکن است نفخ یا ناراحتی ایجاد کند.

تأثیر بر معده: مصرف شیرینی بلافاصله پس از غذا می‌تواند معده را بیش از حد پر کند، که تخلیه معده را به تأخیر می‌اندازد و احساس سنگینی به همراه دارد. شاخص گلیسمی: دسرهای با قند بالا می‌توانند باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت آن شوند، که بر خلق‌وخو و انرژی اثر منفی می‌گذارد.

آیا باید بعد از غذا دسر بخوریم؟

شواهد نشان می‌دهند که خوردن دسر به خودی خود به هضم کمک نمی‌کند، مگر اینکه حاوی ترکیبات گوارشی خاص باشد. در واقع، دسرهای سنگین ممکن است گوارش را مختل کنند.

با این حال، حذف کامل دسر نیز ضروری نیست، به شرطی که انتخاب‌ها هوشمندانه‌باشند:

دسرهای سبک انتخاب کنید: میوه‌های تازه (مثل آناناس یا پاپایا) که آنزیم‌های گوارشی مانند بروملین دارند، گزینه‌های بهتری هستند.

زمان‌بندی مناسب: بهتر است دسر را ۲-۱ ساعت پس از غذا مصرف کنید تا فشار بر معده کاهش یابد.

اندازه مناسب: مقدار کم دسر (مثل یک تکه شکلات تلخ یا شیرینی گیاهی) می‌تواند بدون ایجاد بار گوارشی لذت‌بخش باشد.

توجه به ترکیبات: دسرهای حاوی فیبر (مثل شیرینی‌های تهیه‌شده با جو) یا گیاهان گوارشی (مثل رازیانه) را در اولویت قرار دهید.

چرا این باور رایج شده است؟

باور به کمک دسر به هضم احتمالاً از مشاهدات نادرست یا تأثیر روانی ناشی می‌شود. پایان دادن به غذا با طعم شیرین می‌تواند حس رضایت ایجاد کند، که به اشتباه به بهبود گوارش نسبت داده می‌شود.

همچنین، در برخی فرهنگ‌ها، دسرهای سنتی حاوی موادی مثل زیره یا هل بوده‌اند که واقعاً گوارش را تسهیل می‌کنند، اما این اثر به ترکیبات خاص مربوط است، نه طعم شیرین آنها.

به عبارتی خوردن دسر به‌طور کلی به هضم کمک نمی‌کند و در مواردی (مثل دسرهای پرچرب یا پرقند) ممکن است گوارش را مختل کند.

با این حال، دسرهای سبک و حاوی مواد گوارشی مانند زنجبیل یا نعناع می‌توانند در مقادیر کم مفید باشند. بهتر است به‌جای تکیه بر دسر برای هضم، رژیم غذایی متعادلی داشته باشیم که شامل فیبر، پروتئین، و چربی‌های سالم باشد. اگر هوس دسر دارید، انتخاب‌های هوشمندانه و زمان‌بندی مناسب کلید لذت بردن بدون ضرر است.

ماشین بازی

بی‌ام‌و RR کانسپت، پیش‌نمایش نسل ششم سوپر‌بایک باواریا



بی‌ام‌و با کانسپت RR، آینده سوپر‌بایک M۱۰۰۰RR را با طراحی تهاجمی، بدنه فیبر کربنی و قدرت بیش از ۲۳۰ اسب بخار به نمایش گذاشت.

بی‌ام‌و در نمایشگاه کانکوسو دلگانزا در ایتالیا با رونمایی از

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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

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 - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳/۶۵۵۸۶۸۰

پنجشنبه ۸ خرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۲۰
۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۶ - ۲۹ مه ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / صفحه

«اب» تکار

ریلمی GT ۷ و GT ۷T با باتری غول‌پیکر ۷ هزار میلی‌آمپر ساعتی معرفی شدند

گوشی‌های ریلمی GT ۷ و ریلمی GT ۷T با دوربین تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی و تراشه‌های دایمنسیتی رونمایی شدند.

ریلمی پس از کمپین‌های تبلیغاتی گسترده، رسمی از نسخه جهانی ریلمی GT ۷ و ریلمی GT ۷T مجهز به تراشه دایمنسیتی مدیاتک، باتری ۷ هزار میلی‌آمپر ساعتی و شارژ ۱۲۰ واتی رونمایی کرد.

براساس گزارش‌ها، مدل جهانی ریلمی GT ۷ در چند ویژگی با نسخه چینی تفاوت دارد. این مدل به‌جای تراشه دایمنسیتی ۹۳۰۰+، از دایمنسیتی ۹۴۰۰e استفاده می‌کند. همچنین نمایشگر آن پنل AMOLED به اندازه ۶٫۸ اینچ با وضوح FHD+ و نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتز است ولی نسخه چینی از نرخ ۱۴۴ هرتز بهره می‌برد. حداکثر پیکربندی حافظه در این مدل ۱۶ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی است.

در بخش دوربین، مدل جهانی ریلمی GT ۷ یک ماژول قدرتمندتر دارد. این مجموعه شامل یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی با حسگر IMX ۹۰۶ و لرزش‌گیر اپتیکال (OIS)، یک دوربین تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال دو برابری و یک دوربین فوق‌عریض ۸ مگاپیکسلی می‌شود. دوربین سلفی نیز به حسگری ۳۲ مگاپیکسلی ارتقا یافته و حسگر اثر انگشت زیر نمایشگر قرار دارد.

در قسمت پشتی گوشی، فناوری خنک‌کننده جدید IceSense به‌کار رفته است که از گرافن در ساختار خود بهره می‌برد. ریلمی اعلام کرده این فناوری نسبت به سیستم‌های سنتی برپایه مس عملکرد بهتری در دفع حرارت دارد و می‌تواند دمای تراشه را تا ۶ درجه سانتی‌گراد کاهش دهد.

ریلمی GT ۷ با رابط کاربری Realme UI ۶٫۰ برپایه اندروید ۱۵ عرضه می‌شود و طبق اعلام شرکت، به‌مدت ۴ سال به‌روزرسانی سیستم‌عامل و ۶ سال وصله امنیتی دریافت خواهد کرد. این گوشی دارای گواهی IP۶۹ در برابر نفوذ گردوغبار و آب بوده و از Wi-Fi ۷، NFC و بلوتوث ۵٫۴ پشتیبانی می‌کند. باتری سلیکون-کربن ۷ هزار میلی‌آمپر ساعتی این دستگاه از شارژ سریع سیمی ۱۲۰ واتی پشتیبانی می‌کند. طبق ادعای ریلمی، شارژ باتری در ۱۴ دقیقه به ۵۰ درصد و در ۴۰ دقیقه به ۱۰۰ درصد می‌رسد. این دستگاه از شارژ بای‌پس نیز پشتیبانی می‌کند.

ریلمی GT ۷ در رنگ‌های IceSense Black و IceSense Blue عرضه می‌شود. همچنین نسخه محدود GT Dream V Edition با همکاری تیم فرمول یک Aston Martin Aramco تولید شده که با رنگ سبز مسابقه‌ای، نشان بال نقره‌ای و بسته‌بندی ویژه شامل قاب Silver Wing و پین سیم‌کارت طرح ماشین F۱ همراه است.



ویترین

کتاب فیلم‌شناخت سینمای جنگ و دفاع مقدس منتشر شد



هزمنان با سالروز آزادسازی خرمشهر، نخستین جلد از مجموعه کتاب مرجع «فیلم‌شناخت سینمای جنگ و دفاع مقدس ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۹» به کوشش امین مختاری و فرزاد خشنودان رونمایی شد. به گزارش خبرگزاری مهر، هزمنان با سالروز حماسه آزادسازی خرمشهر، نخستین جلد از مجموعه کتاب مرجع «فیلم‌شناخت سینمای جنگ و دفاع مقدس ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۹» توسط چهار دانشگاهی واحد هنر و به کوشش امین مختاری رئیس این واحد، و فرزاد خشنودان پژوهشگر حوزه سینما رونمایی شد. این کتاب با هدف مستندسازی دقیق آثار سینمایی حوزه دفاع مقدس در دهه نخست پس از انقلاب اسلامی، ذیل طرح تحول‌محور «روایت‌گران دفاع مقدس» توسط جهاد دانشگاهی واحد هنر تهیه و منتشر شده است. طرح «روایت‌گران دفاع مقدس» یکی از محوری‌های کلیدی برنامه تحولی پنج‌ساله جهاد دانشگاهی هنر در حوزه فرهنگی به شمار می‌رود. جلد نخست این مجموعه، به معرفی ۷۵ فیلم داستانی سینمایی تولید شده در حوزه دفاع مقدس طی دهه ۱۳۶۰ می‌پردازد. در این کتاب، اطلاعات کامل و پژوهش محوری از جمله سال تولید و نامش، مدت زمان اثر، نام کامل کارگردان، سازنده هر فیلم به تفکیک سمت، خلاصه داستان، مجموعه‌ای از عکس‌های صحنه و پشت‌صحنه به همراه معرفی افراد حاضر در هر تصویر، و بوستر رسمی (دیویراکوب) هر فیلم ارائه شده است.

امین مختاری، سرپرست طرح و یکی از مؤلفان کتاب، با تأکید بر ضرورت ثبت دقیق تاریخ سینمای دفاع مقدس، هدف این مجموعه را پاسخ به نیازهای پژوهشی در حوزه تاریخ‌نگاری سینمایی، مطالعات فرهنگی، و آموزش دانشگاهی عنوان کرد. وی افزود: تدوین این مجموعه با رویکردی علمی و مستند انجام شده و سعی کرده‌ایم ضمن ارائه اطلاعات جامع، بستری برای مطالعات تطبیقی و پژوهش‌های دانشگاهی در حوزه سینما و فرهنگ ایثار فراهم کنیم. مختاری بر اهمیت توجه به گنجینه تصویری آثار سینمای دفاع مقدس تأکید کرد و افزود: وجود عکس‌های مستند صحنه و پشت‌صحنه همراه با مشخصات عوامل و بازیگران، این کتاب را به منبعی تصویری و تاریخی یکتا تبدیل کرده که می‌تواند زمینه راه برای فعالیت‌های پژوهشی بیشتری در این عرصه برای ساینرین فراهم نماید. مراسم رونمایی از این اثر، سوم خردادماه و در حاشیه نمایشگاه عکس «شهری در آسمان» در نگارخانه باغ ملی دانشگاه هنر ایران برگزار شد.

هنوز وزن دقیق این کانسپت را اعلام نکرده اما تمرکز مهندسان بر آیرودینامیک برای دستیابی به «پایداری در سرعت‌های بالا»، «حداکثر سرعت در پیچ‌ها» و «حداقل مقاومت هوا» مشهود است. برخلاف M۱۰۰۰RR کنونی که از بالچه‌های بزرگ در جلو استفاده می‌کند، کانسپت RR طراحی آیرودینامیکی ظریف‌تری دارد. این تغییر نه‌تنها ظاهر زیباتری ایجاد کرده بلکه به افزایش داون‌فورس در جلو کمک می‌کند، چیزی که در موتورسیکلت‌های اسپرت مدرن برای بهبود چسبندگی در سرعت‌های بالا حیاتی است. زیر بدنه فیبر کربنی کانسپت RR، یک پیش‌رانۀ چهار سیلندر خطی قرار دارد که بیش از ۲۳۰ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. این موتور با فناوری‌های پیشرفته‌ای مثل کنترل کشش چند سطحی، کنترل چرخش، مدیریت ترمز موتور و حالت‌های مختلف رانندگی مجهز شده است، ویژگی‌هایی که در مدل‌های قبلی M۱۰۰۰RR و S۱۰۰۰RR نیز دیده می‌شدند. برای مقایسه، M۱۰۰۰RR کنونی با وزن خشک ۱۹۷ کیلوگرم و نسخه M با ۱۹۳ کیلوگرم عرضه می‌شود. این مدل‌ها به ترتیب ۲۰۶ و ۲۱۴ اسب بخار قدرت و ۱۱۳ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کنند. نسخه M با نسبت تراکم بالاتر (۱۴.۵ در مقابل ۱۳.۳)، درجه‌های گاز بزرگ‌تر (۵۲ میلی‌متر در مقابل ۴۸ میلی‌متر)، سوپاپ‌های تتباینومی و لاستیک عقب ۲۰۰ میلی‌متری (در مقابل ۱۹۰ میلی‌متری S۱۰۰۰RR)، عملکرد بهتری در پیست دارد. کانسپت RR از نظر مشخصات فنی اطلاعات محدودی ارائه داده اما مشخص است که با‌ام‌و بر بهبود عملکرد پیست تمرکز کرده است. نسل اول S۱۰۰۰RR که از سوزوکی GSX-R۱۰۰۰ الهام گرفته بود، در خیابان عملکردی فوق‌العاده داشت اما در پیست چندان چشمگیر نبود. بااین‌حال، با‌ام‌و در سال‌های اخیر این مدل را به‌طور قابل‌توجهی بهبود داده است به‌گونه‌ای که «توپرکازرگانی اوغلو» با M۱۰۰۰RR کنونی توانست در مسابقات قهرمانی جهان سوپر‌بایک به مقام قهرمانی دست پیدا کند.

پایان دوران ماسک‌های خفه‌کننده با نسل جدید فیلترها



جریان هوا را به شکل محسوس محدود کند. به نقل از ستاد ناو، رویکرد نوآورانه این تیم تحقیقاتی که مبتنی بر پوشش نانولایه‌های متخلخل بر روی نانوالیاف است، چشم‌انداز امیدوارکننده‌ای را برای توسعه فیلترهایی با کارایی بالا و راحتی بیشتر برای مصرف‌کننده فراهم می‌کند. این دستاورد می‌تواند گامی بزرگ در مسیر طراحی نسل جدید ماسک‌ها به‌ویژه برای استفاده بلندمدت و در محیط‌های حساس مانند بیمارستان‌ها و مکان‌های عمومی باشد. منبع این پژوهش، مؤسسه علوم صنعتی دانشگاه توکیو اعلام کرده که این فناوری می‌تواند در آینده نزدیک به تجاری‌سازی برسد و به صورت گسترده در تولید ماسک‌های محافظتی به‌کار رود.

ممکن می‌کنند، اما از عبور ذرات بزرگ‌تر مانند ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند. این نانولایه‌ها سپس بر روی پارچه‌ای که با نانوالیاف تقویت شده و دارای منافذی در حدود چند صد نانومتر است، قرار می‌گیرند تا فیلتر نهایی را تشکیل دهند.

به گفته دکتر کازویوکی ایشی (Kazuyuki Ishii)، نویسنده ارشد این پژوهش، «نانوورقه‌های مبتنی بر پورفیرین از طریق واکنش‌های بین‌سطحی که با حرکت واکنش‌دهنده‌ها در اثر گرادیان کشش سطحی در مرز هوا و حلال شکل می‌گیرد، ساخته می‌شوند. این پدیده به‌عنوان اثر مارانگونی (Marangoni Effect) شناخته می‌شود.»

پس از تولید نانولایه‌ها، آن‌ها به‌صورت فشرده بر روی پارچه نانوالیاف‌دار، با استفاده از روشی موسوم به روش مهر (Stamp Method) پوشش داده می‌شوند.

این تیم پژوهشی برای آزمایش کارایی این فیلتر، از روش استاندارد ارزیابی ماسک‌های N۹۵ استفاده کرده است. نتایج آزمایش‌ها نشان داد که این فیلتر توانسته ذراتی به کوچکی ۱۰۰ نانومتر را به‌طور مؤثری جذب کند. کارایی فیلتراسیون ذرات در این نمونه به ۹۶ درصد رسید که بالاتر از حداقل استاندارد ۹۵ درصدی ماسک‌های N۹۵ است. ایشی در این‌باره توضیح داد: فیلتر ما بر پایه پورفیرین توانست نانوذراتی به کوچکی صد نانومتر را جذب کند. نکته مهم این است که در آزمایش‌های جریان گاز، افت فشار بسیار ناچیز بود. این یعنی فیلتر قادر است ذراتی به اندازه ویروس‌ها را جذب کند، بدون اینکه

پژوهشگران ژاپنی موفق به طراحی فیلتری نوین برای ماسک‌ها شده‌اند که قادر است ذرات بسیار ریز همچون ویروس‌ها را با کارایی بالا جذب کند، بدون آنکه تنفس کاربر را دشوار کند. این دستاورد علمی می‌تواند تحولی اساسی در طراحی ماسک‌های محافظ ایجاد کند.

به گزارش ایسنا، با افزایش اهمیت استفاده از ماسک در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، موضوع تعادل میان حفاظت و راحتی همواره چالشی جدی بوده است. در حالی که ماسک‌هایی با منافذ بسیار ریز می‌توانند ویروس‌هایی با اندازه حدود ۱۰۰ نانومتر را به‌خوبی جذب کنند، این دقت بالا اغلب به قیمت کاهش جریان هوا و ایجاد احساس ناراحتی برای کاربر تمام می‌شود. اما اکنون پژوهشگران مؤسسه علوم صنعتی دانشگاه توکیو (Institute of Industrial Science, The University of Tokyo) موفق شده‌اند با روشی نوین این مشکل را برطرف کنند.

نتایج مطالعه‌ای که به‌تازگی در نشریه Materials Advances منتشر شده است، از ساخت فیلترهایی خبر می‌دهد که قادرند نانوذراتی در ابعاد ویروس را به دام اندازند، در حالی که محدودیت جریان هوا را به حداقل می‌رسانند. این فیلتر از نانولایه‌هایی تشکیل شده که ساختاری منظم از مولکول‌های پورفیرین دارند؛ مولکول‌هایی تخت و حلقه‌ای‌شکل با یک حفره مرکزی.

در این فناوری نوین، منافذ ریز موجود در مولکول‌های پورفیرین به اندازه‌ای هستند که عبور مولکول‌های کوچک گاز موجود در هوا را