



طرح: محمد طحانی

کمک



سبک زندگی

راهنمای سلامت در سفرهای تابستانی

سفرهای تابستانی می‌توانند تجربه‌ای لذت‌بخش و خاطره‌انگیز باشند، به شرط آن‌که سلامت بدن در اولویت قرار گیرد.

به گزارش خبرآنلاین، فصل تابستان زمان محبوبی برای سفرهای داخلی و خارجی است. اما گرمای شدید، تغییرات محیطی، تغذیه نامناسب و بی‌توجهی به نکات بهداشتی می‌توانند سلامت بدن را در طول سفر تهدید کنند. رعایت نکات ساده‌ای مانند نوشیدن آب کافی، تغذیه سبک، محافظت از پوست و مراقبت در مسیر سفر، می‌تواند از بروز جمعی جلوگیری کرده و کیفیت سفر را افزایش دهد.



چالش‌هایی هم در این زمینه مطرح است:

۱. پیشگیری از گرم‌زدگی در مسیر و مقصد

گرم‌زدگی یکی از شایع‌ترین مشکلات سفرهای تابستانی است. دمای بالا، تعریق زیاد و کم‌آبی بدن می‌توانند منجر به سردرد، تهوع، ضعف و حتی بی‌هوشی شوند. راهکارها:

نوشیدن آب کافی حتی قبل از احساس تشنگی استفاده از لباس‌های نخی، سبک و رنگ روشن پرهیز از فعالیت شدید در ساعات اوج گرما (۱۲ تا ۴ بعدازظهر) استفاده از کولر یا پنکه در خودرو و محل اقامت استراحت در سایه یا محیط‌های خنک در طول روز

۲. تغذیه سالم در سفر

در سفرهای تابستانی، مصرف غذاهای سنگین، چرب یا مانده می‌تواند باعث سوءهاضمه، نفخ و بی‌حالی شود.

توصیه‌ها:

انتخاب غذاهای سبک مانند سالاد، سوپ سبزیجات و خوراک‌های خانگی مصرف میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، پرتقال و توت‌فرنگی پرهیز از نوشیدنی‌های گازدار و شیرین؛ جایگزین با دوغ، خاکشیر یا آب‌لیمو رعایت بهداشت غذای؛ ترجیحاً غذاهای تازه و مطمئن مصرف شود.

۳. مراقبت از پوست در برابر آفتاب

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید می‌تواند باعث آفتاب‌سوختگی، پیری زودرس پوست و افزایش خطر سرطان پوست شود.

راهکارها:

استفاده از ضدآفتاب با SPF مناسب و تمدید هر ۲ ساعت پوشیدن کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی اجتناب از آفتاب مستقیم در ساعات اوج تابش استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده پس از قرار گرفتن در آفتاب

۴. مراقبت از سلامت در مسیر سفر

سفرهای جاده‌ای یا هوایی می‌توانند باعث خستگی، کم‌تحركی و مشکلات عضلانی شوند.

نکات مهم:

توقف‌های منظم در سفرهای طولانی برای کشش بدن و راه رفتن استفاده از بالش گردنی و نشستن صحیح در خودرو یا هواپیما نوشیدن آب در طول مسیر برای جلوگیری از کم‌آبی همراه داشتن داروهای ضروری و نسخه پزشک در صورت نیاز

۵. ایمنی در برابر حشرات و گزیدگی‌ها

در مناطق گرم و مرطوب، احتمال گزیدگی توسط پشه، زنبور یا سایر حشرات بیشتر است.

راهکارها:

استفاده از اسپری دافع حشرات روی پوست و لباس پوشیدن لباس‌های بلند در مناطق جنگلی یا مرطوب اجتناب از خوابیدن در فضای باز بدون پشه‌بند درمان سریع گزیدگی با کمپرس سرد یا سایر ضدا التهاب

«اپ»تکار

آمار خیره‌کننده اپل

فروش آیفون به ۳ میلیارد دستگاه رسید



فروش آیفون نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۳ درصد افزایش یافته و ۴۴٫۶ میلیارد دلار درآمد برای اپل ایجاد کرده است.

تیم کوک، مدیرعامل اپل، در جریان گزارش مالی سه‌ماهه سوم این شرکت اعلام کرد که اپل از زمان عرضه اولین آیفون در سال ۲۰۰۷، موفق به فروش ۳ میلیارد دستگاه از این محصول شده است.

اپل در سال ۲۰۱۶، یعنی ۹ سال پس از معرفی آیفون، به رکورد فروش یک میلیارد دستگاه رسید. بنابراین اپل تنها در ۹ سال گذشته موفق شده ۲ میلیارد آیفون دیگر به فروش برساند که این موضوع نشان‌دهنده محبوبیت این گوشی هوشمند است.

هرچند اپل اکنون به چنین موفقیت بزرگی دست یافته، اما وضعیت سهام این شرکت در سال جاری چندان درخشان نبوده است. غول کوپرتینویی از نظر ارزش بازار، پس از انویدیا و مایکروسافت در جایگاه سوم قرار دارد و بخشی از درخشش خود را از دست داده است.

فروش بسیار خوب آیفون در سه‌ماهه گذشته
باین‌حال، آمار فروش آیفون در سه‌ماهه اخیر فراتر از پیش‌بینی‌ها بوده و شاید همین موضوع دلیل اصلی خوش‌بینی اپل باشد.

براساس اطلاعات منتشرشده از جلسه مالی اخیر اپل، فروش آیفون نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۳ درصد افزایش یافته و ۴۴٫۶ میلیارد دلار درآمد برای اپل ایجاد کرده است. این رقم نزدیک به نیمی از درآمد کل اپل در این فصل بوده که درمجموع ۹۴ میلیارد دلار اعلام شده است.

باین‌حال، برخی تحلیلگران ازجمله «مارک گرمن»، خبرنگار ارشد پلومبرگ، معتقدند که این افزایش ممکن است فروش موقتی باشد. به گفته او، شاید بسیاری از کاربران آمریکایی به‌دلیل نگرانی از افزایش احتمالی قیمت آیفون در پی سیاست‌های تعرفه‌ای دونالد ترامپ، تصمیم به خرید زودتر این گوشی گرفته باشند.

تازه‌های علمی

در یک مطالعه برجسته ۱۴ ساله، محققان دریافته‌اند که نوشیدنی‌هایی که دارای شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیش از یک سوم افزایش می‌دهند، که به طور قابل توجهی بالاتر از نوشیدنی‌های سرشار از قند است. این مطالعه، تصور دیرینه از نوشیدنی‌های رژیمی به عنوان یک جایگزین سالم‌تر را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که آنها ممکن است خطرات متابولیکی خود را به همراه داشته باشند.

به گزارش ایسنا، در اولین مطالعه طولی از این نوع، به رهبری دانشگاه موناش، محققان ۳۶۶۰۸ شرکت‌کننده را در یک دوره متوسط ۱۳٫۹ سال پیگیری کردند تا ارزیابی کنند که چگونه نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر (SSB) و نوشیدنی‌های دارای شیرین‌کننده مصنوعی (ASB) بر سلامتی تأثیر می‌گذارند.

به نقل از نیواتلس، محققان گروه‌هایی که نوشیدنی‌های دارای شکر و نوشیدنی‌های دارای شیرین‌کننده مصنوعی مصرف می‌کردند را در گروه‌های مجزا طبقه‌بندی کردند. گروهی که هرگز یا کمتر از یک بار در ماه نوشیدنی مصرف می‌کردند، گروهی که یک تا سه بار در ماه نوشیدنی مصرف می‌کردند؛ گروهی که یک تا ۶ نوشیدنی در هفته مصرف می‌کردند و گروهی که بیش از یک نوشیدنی در روز مصرف می‌کردند. سپس، ارتباط مصرف نوشیدنی‌های دارای شیرین‌کننده مصنوعی را با بروز دیابت نوع ۲ را ارزیابی و با توجه به سبک زندگی، چاقی، عوامل اجتماعی-اقتصادی و سایر عوامل مخدوش‌کننده تعدیل کردند.

آنچه آنها دریافتند این بود که نوشیدن فقط یک قوطی نوشابه با شیرین‌کننده مصنوعی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در مقایسه با افرادی که اصلاً این نوشیدنی‌ها را

معرفی بی‌امو XM با تیونینگ ۹۵۰ اسب بخار و کیت بدنه منسوری!



چشمگیر، پرچم‌دار بخش M با‌امو را متحول کرده است. نتیجه کار، ترکیبی از ارتقای چشمگیر عملکرد، سیستم اگزوز خشن‌تر، رینگ‌های ۲۳ اینچی بزرگ و کیت بدنه تمام کربنی از منسوری است. جذابیت اصلی این پروژه در زیر بدنه نهفته است. G پاور موتور پلاگین‌هیبریدی ۴٫۴ لیتری ۷۸ توفین توربووی XM را تیونینگ کرده تا ۹۵۰ اسب بخار قدرت و ۱۴۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید کند

پاور با تیونینگ با‌امو XM، قدرت را به ۹۵۰ اسب بخار افزایش داده و برای ایجاد ظاهر تهاجمی‌تر از کیت بدنهٔ منسوری استفاده کرده است.

با‌امو XM که در سال ۲۰۲۲ معرفی شد، هرچند از لحاظ فروش موفق عمل نکرد اما هدف محبوبی برای تیونرها بوده که طراحی و عملکرد آن را به سطح بالاتری ارتقاء داده‌اند. حال G پاور با یک پروژه

درحالی‌که این اعداد در نسخهٔ استاندارد ۷۷۷ اسب بخار و ۱۰۰۰ نیوتن مترهستند.

G پاور ادعا می‌کند که افزایش قدرت و گشتاور با بهینه‌سازی نرم‌افزاری ECU کارخانه، ازجمله تنظیم پارامترهای فشار توربو، جرقه‌زنی و... ممکن شده است. این تیونر همچنین محدودیت حداکثر سرعت را از ۲۷۰ کیلومتر بر ساعت به ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت افزایش داده و XM را در رده سریع‌ترین شاسی‌بلندهای جهان قرار داده است. علاوه بر افزایش قدرت، سیستم اگزوز XM نیز ارتقا یافته است. قطعات جدید شامل لوله‌های اسپرت G پاور با کاتالیزورهای ۲۰۰ سلولی است که با استانداردهای یورو ۶ سازگار بوده و خیال مالک را برای رانندگی در جاده‌های اروپا راحت می‌کند.

از نظر ظاهری، XM تغییرات قابل‌توجهی را تجربه کرده است. G پاور به‌جای طراحی کیت بدنه اختصاصی، با منسوری همکاری کرده تا این شاسی‌بلند را به مجموعه‌ای کامل از قطعات کربنی مجهز کند. این قطعات شامل تزئینات ورودی‌های سیر جلو، اسپلیتر برجسته، کاور جدید کاپوت، گلگیرهای عریض‌تر، رکاب‌های جانبی، دیفیوزر بزرگ عقب و بال عقب است. رنگ بدنه نارنجی روشن با جزئیات تیره هم امضای تیونینگ‌های افراطی G پاور است. این شاسی‌بلند روی رینگ‌های آلایزی Hurricane RR با رنگ مشکی براق و قطر ۲۳ اینچ قرار گرفته است. G پاور اشاره‌ای به کابین نکرده، اما اعلام کرده که در صورت درخواست مشتری، امکان بازطراحی کامل کابین با امضای G پاور وجود دارد. علاوه بر این نسخه ۹۳۷ اسب بخاری، G پاور پکیج‌های دیگری را هم برای مالکان XM ارائه می‌دهد. یکی از پکیج‌ها خروجی را به ۸۵۰ اسب بخار و ۱۱۰۰ نیوتن متر گشتاور می‌رساند درحالی‌که پکیج دیگر ۹۰۰ اسب بخار و ۱۱۵۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌دهد. نسخه قدرتمندتری با ۱۰۰۰ اسب بخار هم در دست توسعه است. این تیونر همچنین تأیید کرده که کیت‌های ارتقا برای با‌امو M۵ جدید که از پیش‌راننده پلاگین‌هیبریدی ۷۸ مشابه XM استفاده می‌کنند نیز قابل سفارش خواهد بود. جزئیات قیمت اعلام نشده و علاقه‌مندان باید مستقیماً با G پاور تماس بگیرند.

نوشابه‌های رژیمی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند!

مصرف نمی‌کردند، ۳۸ درصد افزایش می‌دهد. برای کسانی که همان مقدار نوشیدنی شیرین معمولی مصرف می‌کردند، این خطر ۲۳ درصد بیشتر بود.

نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: شیرین‌کننده‌های مصنوعی اغلب به افرادی که در معرض خطر دیابت هستند به عنوان یک جایگزین سالم‌تر توصیه می‌شوند، اما نتایج ما نشان می‌دهد که آنها ممکن است خطرات سلامتی خود را داشته باشند.

پس از اینکه محققان داده‌های نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر را برای در نظر گرفتن شاخص توده بدنی تنظیم کردند، ارتباط آماری از بین رفت و نشان داد که چاقی یک عامل واسطه‌ای در این گروه است. اساساً، به نظر می‌رسد ارتباط نوشیدنی‌های شیرین معمولی و دیابت تا حد زیادی ناشی از افزایش وزن است. با این حال، همین امر را نمی‌توان در مورد گروه شیرین‌کننده‌های مصنوعی گفت.

هنگامی که داده‌های نوشیدنی‌های دارای شیرین‌کننده مصنوعی با در نظر گرفتن شاخص توده بدنی تنظیم شد، خطر از ۸۳ درصد به ۴۳ درصد رسید و هنگامی که دوباره با در نظر گرفتن نسبت دور کمر به باسن مقیاس‌بندی شد، در ۳۸ درصد باقی ماند. این نشان می‌دهد که چیزی بیش از چاقی در این امر نقش دارد. محققان معتقدند که این نتیجه به دلیل یک اثر متابولیک مستقل، احتمالاً اختلال در میکروبیوم روده یا تغییر در متابولیسم گلوکز است.

در حالی که این مطالعه مشخص نکرد که کدام شیرین‌کننده‌های مصنوعی در این امر نقش دارند، انواع احتمالی شامل اسپارتام، ساکارین و سوکralوز هستند. از این میان، برخی از آنها به خوبی جذب نمی‌شوند، برخی دیگر به سرعت متابولیزه می‌شوند و برخی از آنها در ادرار دفع می‌شوند که ممکن است مسیرهای متابولیکی را به طور متفاوتی

تحت تأثیر قرار دهند.

به تازگی چندین مطالعه در مورد شیرین‌کننده‌های مصنوعی و دیابت انجام شده است، از جمله مقاله‌ای در سال ۲۰۲۳ که این افزودنی غذایی را با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ (T2DM) مرتبط می‌دانست. در حالی که یک متآنالیز در سال ۲۰۲۴ نشان داد که تاکنون این ارتباط به خوبی درک نشده است.

محققان به مطالعات قبلی اشاره می‌کنند که شواهدی از تحریک پاسخ‌های انسولین پس از غذا توسط اسپارتام مشابه ساکارز (شکر) و ارتباط ساکارین و سوکralوز با اختلال در میکروبیوم روده و اختلال در تحمل گلوکز در کمتر از دو هفته را نشان داده‌اند.

شواهد نشان می‌دهد که شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند ترکیب و عملکرد باکتری‌های روده را تغییر دهند و منجر به عدم تحمل گلوکز که پیش‌ساز دیابت نوع ۲ است، شوند. و اینکه برخی از شیرین‌کننده‌ها ممکن است باعث ترشح انسولین شوند، پاسخ‌های متابولیکی را به مرور زمان بی‌حس کنند یا سیستم تنظیم گلوکز بدن را حتی بدون وجود قند واقعی گیج کنند.

فرضیه دیگر این است که قرار گرفتن منظم در معرض شیرینی‌شدیدی که محصولات مصنوعی ارائه می‌دهند، ممکن است بدن را به پیش‌بینی کالری‌های قندی که هرگز نمی‌رسند، وادار کند و بر تنظیم اشتها، حساسیت به انسولین و مسیرهای متابولیکی گسترده‌تر تأثیر بگذارد. با این حال، نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که چگونگی تأثیر شیرین‌کننده‌ها بر میکروبیوتای روده و تنظیم گلوکز، محتمل‌ترین عوامل افزایش خطر دیابت هستند.

ویترین

انتشار مجموعه شعر «دل‌تنگی‌های سکوت»

مسعود ذاکری رودی می‌گوید «دل‌تنگی‌های سکوت» کوششی است برای شکستن درک سطحی از مفهوم سکوت.

به گزارش مهر، کتاب شعری با عنوان «دل‌تنگی‌های سکوت» اثر مسعود ذاکری رودی توسط نشر پلات منتشر شده است. مسعود ذاکری رودی متولد سال ۱۳۶۱ و زاده و ساکن شهرستان خواف در استان خراسان رضوی است. او این مجموعه را در یکی از خاص‌ترین و شاید دشوارترین دوره‌های زندگی‌اش نوشته؛ زمانی که پس از یک عمل جراحی سنگین، دوران نقاهت و بازپایی جسم و جان را پشت سر می‌گذاشت.

این کتاب، به گفته شاعر، کوششی است برای شکستن درک سطحی از مفهوم سکوت. شاعر می‌گوید: «در پس سکوت، صداها فریاد می‌زنند؛ صداهایی که شاید سال‌ها خفته بودند یا فرصتی برای شنیده شدن نیافته‌اند. گاهی سکوت، خودش سخن است. سکوتی که اندیشه می‌زاید، سکوتی که اعتراض است، سکوتی که راحل دارد.»

از جمله اشعاری که در این مجموعه جای گرفته‌اند می‌توان به صدای سکوت، ساعت عمر، فکرای فرسوده، نجوا، فلک دل، گریه فرشته، خنده‌های زورکی، لذت تنهایی، هیوط، قلب یخی و کوچه‌پس‌کوچه‌های امید اشاره کرد. عناوینی که هر یک به‌تنهایی گویای مفهومی عمیق و درونی هستند و مخاطب را به تأمل در معنای زیستن و تجربه‌های انسانی فرامی‌خوانند. این کتاب، نه‌فقط برای علاقه‌مندان به شعر سپید، بلکه برای هرکسی که در مسیر زندگی با لحظات پر از احساس و تفکر روبه‌رو شده است، می‌تواند هم‌صحبتی آرام باشد.

صدای صادقانه‌ای که با مخاطب زمزمه می‌کند و از

صداها و دل‌تنگی‌های بی‌نام و نشان می‌گوید. مسعود ذاکری رودی تنها به شعر محدود نمانده و در دیگر عرصه‌های ادبی، پژوهشی، موسیقایی و هنری نیز حضور دارد. او پیش از این، چندین اثر منتشر کرده است از جمله رمان‌های داستان‌های زمینی و فرازمینی، دختر هندو، و وقتی برگ‌های درخت آکالیپتوس می‌قصند؛ کتاب شعر سپید کرشمه‌های عشق؛ آثار پژوهشی فریاد (پژوهشی در موسیقی مقامی خواف، و ردوره (در باب رقص‌های آئینی خواف)؛ کتاب موسیقی: شاورک و کتاب معیارهای زندگی مطلوب و نامطلوب در زمینه‌روانشناسی.

دل‌تنگی‌های سکوت در ۱۲۷ صفحه و با ۷۹ شعر سپید به قیمت ۲۱۰ هزار تومان به همت نشر پلات منتشر و عرضه شده است.

