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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۳ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۸۴
۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۲۵ آگوست ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

مصرف روزانه یک مشت آجیل چه فوایدی دارد؟

مصرف منظم آجیل، بدون اینکه سبب افزایش قند خون شود، حس سیری طولانی‌مدتی را ایجاد می‌کند و هم‌چنین می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

به گزارش خبرآنلاین: طبق تحقیقات اخیر، بین مصرف روزانه آجیل و کاهش خطر افسردگی ارتباط وجود دارد. به گفته کارشناسان، آجیل حاوی مواد مغذی خاصی است که می‌تواند به ارتقای سلامت روان کمک کند. این تحقیقات بیانگر آن است که خوردن یک مشت آجیل (۳۰ گرم) در روز با کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به افسردگی مرتبط است.

یک وعده آجیل می‌تواند شامل: ۱۰ عدد گردو، ۲۰ عدد بادام، ۳۰ عدد پسته و ۱۵ بادام هندی باشد.

طی سال‌های اخیر تحقیقات زیادی روی تأثیر عمیق عادات غذایی ما بر سلامت ذهن و روان تأکید داشته‌اند؛ که یکی از پررنگ‌ترین آنها به ارتباط قوی میان روده و مغز اشاره می‌کند و نقش کلیدی تغذیه در سلامت روانی را برجسته می‌کند.

به گفته محققان، افرادی که در رژیم غذایی خود آجیل بیشتری می‌خورند، ممکن است در سایر رفتارهای سالم نیز پیشرو باشند و عاداتی مانند ورزش و بهداشت خواب را نیز مدنظر قرار دهند. بدین ترتیب طبیعی است که خطر ابتلا به اختلالات خلقی در آنها کاهش یابد.

کدام یک از اجزای آجیل به کاهش خطر افسردگی کمک می‌کنند؟

نتایج نشان می‌دهد مواد مغذی موجود در انواع آجیل می‌تواند به بدن کمک کند تا استرس را بهتر مدیریت کند، سلامت روده را بهبود بخشد و سلامت مغز را تقویت کند. از این رو، خوردن آجیل می‌تواند یک استراتژی غذایی مفید برای پیشگیری و مدیریت افسردگی باشد.

به طور مثال: گردو و امگا ۳

گردو به دلیل محتوای بالای امگا ۳ معروف است. امگا ۳ که برای عملکرد و رشد مغز ضروری است، اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد و به طور بالقوه خطر افسردگی را کاهش می‌دهد. مصرف منظم گردو با تأثیر بر ایجاد و عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی تنظیم‌کننده خلق و خو، مانند سروتونین و دوپامین، ممکن است به بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی کمک کند.

هم‌چنین یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که مصرف مکمل امگا ۳ با بهبود قابل توجه علائم افسردگی در افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط مرتبط است.

بادام هندی و تریپتوفان

بادام هندی به دلیل داشتن محتوای بالای تریپتوفان و پتانسیل خود در کاهش علائم افسردگی بسیار مورد توجه است. تریپتوفان یک آمینو اسید است که به عنوان پیش‌ساز سروتونین عمل می‌کند و می‌تواند خلق و خو را بهبود بخشد، به طور بالقوه نرخ افسردگی را کاهش دهد و هم‌چنین در تنظیم خواب نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که اثرات ضد افسردگی تریپتوفان ممکن است ناشی از تأثیر مثبت آن بر التهاب عصبی، استرس مزمن و اختلال در تنظیم میکروبیوم روده باشد.

بادام و اسیدهای فنولیک

بادام سرشار از اسیدهای اولیک است؛ که در مطالعات اخیر نتایج امیدوارکننده‌ای در کاهش رفتارهای شبه‌افسردگی داشته است. از دیگر آجیل‌های دارای این ترکیبات می‌توان به گردو و پسته اشاره کرد. این ترکیبات می‌توانند بر سیستم‌ها و عملکردهای مختلف بدن، از جمله متعادل کردن سطح استرس، کمک به تشکیل سلول‌های عصبی و تأثیر مثبت بر سلامت روده تأثیر بگذارند؛ که همگی از عوامل ضروری برای سلامت روان هستند.

سایر مواد مغذی موجود در آجیل

ویتامین E: آنتی اکسیدانی است که می‌تواند به محافظت از سلول‌های مغز در برابر استرس اکسیداتیو کمک کند.

منیزیم: یک ماده معدنی است که در عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی نقش دارد و به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند.

هم استرس اکسیداتیو و هم کمبود منیزیم در ایجاد اختلالات خلقی، از جمله افسردگی، نقش دارند.

چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع: منابع چربی سالمی که برای حفظ یکپارچگی ساختاری سلول‌های مغز و حمایت از ارتباط بین نورون‌ها ضروری هستند.

فیبر غذایی: به تقویت میکروبیوم روده کمک می‌کند. آجیل، علاوه بر فیبر بالا، دارای شاخص گلیسمی پایینی است؛ به این معنی که باعث افزایش سریع سطح قند خون نمی‌شود. پایدار بودن سطح قند خون با تنظیم بهتر خلق و خو و کاهش خطر علائم افسردگی مرتبط است.

ابتکار طنز

برید کنار، می خوام دنیارو نجات بدم!

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

چهار ویژگی از سری پیکسل ۱۰ که سامسونگ می‌تواند به گوشی‌های خود بیاورد

هرچند گوشی‌های سامسونگ هم مزیت خود را دارند؛ اما این ۴ ویژگی سری پیکسل ۱۰ می‌تواند سری S آن را به پرچمداران جذاب‌تری تبدیل کند.

گوگل این هفته گوشی‌های جدید سری پیکسل ۱۰ را معرفی کرد. مطابق همیشه، این گوشی‌ها به‌جای تمرکز بر قدرت سخت‌افزاری، بیشتر روی دوربین و قابلیت‌های هوش مصنوعی و نرم‌افزاری متمرکز هستند. بااین‌حال، برخی از ویژگی‌های این دستگاه‌ها به‌قدری جذاب است که برندهای دیگر مانند سامسونگ می‌تواند برای نسل‌های بعدی گلکسی S به فکر استفاده از آنها باشد.

۱. دوربین تله‌فوتو با زوم اپتیکال ۵ برابری در همه مدل‌ها

تمامی مدل‌های پیکسل ۱۰ به دوربین تله‌فوتو با امکان بزرگنمایی اپتیکال ۵ برابری مجهز هستند. دو مدل اول از سنسور ۱۰ مگاپیکسلی و دو مدل پرو از سنسور ۴۸ مگاپیکسلی استفاده می‌کنند.

در مقابل، فقط گلکسی S۲۵ اولترا چنین قابلیتی دارد و مدل‌های S۲۵ و S۲۵ پلاس همچنان به لنز ۳ برابری با سنسور قدیمی ۱۰ مگاپیکسلی محدود شده‌اند. حتی اس ۲۵ اج هم هیچ دوربین تله‌فوتویی ندارد. با توجه به شایعاتی درباره معرفی مدل جدید S۲۶ پرو، انتظار می‌رود سامسونگ دست‌کم برای آنها به سراغ لنز ۴۸ مگاپیکسلی با زوم ۵ برابری برود.

۲. دوربین سلفی با وضوح بالاتر

گوگل در مدل‌های پیکسل ۱۰ پرو و ۱۰ پرو XL از دوربین سلفی ۴۲ مگاپیکسلی استفاده کرده است. حتی اپل هم طبق گزارش‌ها قصد دارد در نسل بعدی آیفون‌ها از سنسور ۲۴ مگاپیکسلی برای دوربین جلو بهره ببرد.

این در حالی است که گلکسی S۲۵ همچنان با دوربین سلفی ۱۲ مگاپیکسلی عرضه شده و هرچند کیفیت خوبی دارد، اما اگر سامسونگ می‌خواهد از رقابت با پیکسل و آیفون عقب نماند، باید نسخه‌های اولترا را به دوربین سلفی پرجزئیات‌تری مجهز کند.

۳. شارژ بی‌سیم Qi۲ با مگنت داخلی

تمام گوشی‌های جدید گوگل دارای مگنت داخلی و گواهی رسمی Qi۲ هستند. این یعنی امکان شارژ بی‌سیم ۱۵ واتی و پشتیبانی کامل از لوازم جانبی سازگار با Qi۲ و MagSafe اپل وجو دارد. حتی مدل پیکسل ۱۰ پرو فولد به استاندارد Qi۲٫۲ مجهز است که سرعت شارژ بی‌سیم را به ۲۵ وات می‌رساند.

در طرف مقابل، پرچمداران جدید سامسونگ فقط گواهی «Ready Qi۲» دارند؛ یعنی برای استفاده از این لوازم جانبی به قاب‌های مجهز به مگنت نیاز خواهید داشت. سامسونگ اخیراً با برخی کاربران درباره علاقه‌مندی به لوازم Qi۲ نظرسنجی کرده و احتمالاً سری گلکسی S۲۶ به‌طور کامل از این فناوری پشتیبانی خواهد کرد.

۴. قابلیت‌های ژورنال‌نویسی

گوگل همراه با پیکسل‌های جدید اپلیکیشن Journal را معرفی کرده تا کاربران بتوانند افکار، خاطرات و وضعیت روحی خود را ثبت کنند. سامسونگ هم می‌تواند چنین قابلیتی را به‌عنوان یک افزونه به اپلیکیشن Samsung Notes اضافه کند تا نیازی به توسعه یک برنامه جداگانه نباشد. اگر این قابلیت با سرویس‌هایی مثل Now Brief، تقویم سامسونگ، Reminder و Samsung Health هم ادغام شود، کاربران راحت‌تر می‌توانند خاطرات، برنامه‌های روزانه و حتی داده‌های سلامتی خود را در یک تجربه منسجم ثبت کنند.

ماشین بازی

سوبارو ایمپرزا S ادیشن با ظاهر اسپرت و تولید محدود

سوبارو ایمپرزا S ادیشن به کیت بدنهٔ جذاب و ظاهری مشابه STI مجهز است اما افزایش قدرتی نداشته و فقط در ۱۰۰ دستگاه ساخته می‌شود.

سوبارو از یک نسخهٔ ویژه و محدود از هاچبک محبوب خود، ایمپرزا، پرده‌برداری کرده است. این مدل که ایمپرزا S ادیشن نام دارد، با الهام از کیت‌های بدنهٔ بخش پرفورمنس سوبارو، یعنی STI ظاهری بسیار تهاجمی و اسپرت به خود گرفته است؛ اما این تغییرات تنها به ظاهر محدود شده و زیر کاپوت، هیچ خبری از قدرت بیشتر نیست. این نسخه در تیراژ بسیار محدود فقط ۱۰۰ دستگاه برای بازار استرالیا عرضه می‌شود.

این پکیج ظاهری که شباهت زیادی به پروتوتایپ قطعات STI در نمایشگاه خودروی توکیو ۲۰۲۳ دارد، شامل مجموعه‌ای از جذاب‌ترین قطعات است.

چشم‌گیرترین ویژگی، رینگ‌های ۱۸ اینچی مشکی‌رنگ از برند معتبر Enkei است که لوگوی قرمز STI روی درپوش مرکزی آن خودنمایی می‌کند. این رینگ‌ها با یک کیت آیرودینامیک شامل اسپلیتر جلو، رکاب‌های جانبی و یک اسپویلر سقفی بزرگ (همگی به رنگ مشکی براق) تکمیل شده‌اند. جلوپنجره اسپرت با طرح مشبک جدید و دکمه استارت و سر دنده با برند STI در داخل کابین، حس و حال اسپرت‌تری به این خودرو می‌بخشند.

باوجوداینکه سوبارو ادعا می‌کند S ادیشن روح مسابقه را از جلوپنجره تا اگزوز منتقل می‌کند، اما در بخش فنی هیچ تغییری رخ نداده است. این خودرو از نظر فنی کاملاً با مدل استاندارد یکسان است و قلب تپندهٔ آن همان موتور ۲ لیتری تخت تنفس طبیعی است که ۱۵۴ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. این نیرو از طریق یک گیربکس CVT به سیستم چهارچرخ محرک متقارن سوبارو منتقل می‌شود. سیستم تعلیق و ترمزها نیز دست‌نخورده باقی مانده‌اند.

قیمت ایمپرزا S ادیشن در استرالیا ۲۷,۷۰۰ دلار آمریکا تعیین شده است. این رقم ۲,۲۵۰ دلار گران‌تر از مدل پایه است، اما سوبارو می‌گوید ارزش قطعات اضافه شده به‌تنهایی حدود ۴,۲۰۰ دلار است که این نسخه را به یک گزینه‌ای ارزشمند برای علاقه‌مندان به ظاهر اسپرت تبدیل می‌کند. این خودرو در سه رنگ قرمز، مشکی و سفید کریستالی قابل سفارش است.

تازه‌های علمی

حالت دادن مو با حرارت، میلیاردها نانوذرات را روانه ریه‌ها می‌کند

یک برنامه روزانه برای محافظت از مو در برابر آسیب ناشی از گرما، میلیاردها نانوذره خطرناک را روانه ریه‌های شما می‌کند.

به گزارش ایسنا، دانشمندان دریافته‌اند که تنها ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حالت دادن مو با محصولات رایج مراقبتی به استنشاق حدود ۱۰ میلیارد ذره بسیار ریز منجر می‌شود که شبیه به ایستادن در کنار یک جاده شلوغ در ساعات اوج یا کشیدن چندین سیگار است.

به نقل از نیواطلس، محققان دانشگاه پردو کشف کرده‌اند که وقتی محصولات حالت دهنده مو با گرما مواجه می‌شوند، چه اتفاقی می‌افتد و اولین شواهدی را ارائه داده‌اند که نشان می‌دهد برنامه‌های روزمره مراقبت از مو می‌تواند منبع قابل توجهی از انتشار نانوذرات در فضای داخلی خانه باشد. دانشمندان با انجام آزمایش‌های کنترل شده در یک خانه کوچک ساخته شده به طور خاص با هدف بازآفرینی شرایط دنیای واقعی برای آزمایش چنین آلاینده‌هایی، سه نفر را استخدام کردند تا هفت برنامه معمول حالت دادن مو را با محصولات و ابزارهایی که استفاده می‌کنند، انجام دهند.

شرکت‌کنندگان از محصولات حالت‌دهنده موی خودشان از جمله اسپری‌ها، سرم‌ها، کرم‌ها و مواد محافظ که معمولا قبل یا در حین استفاده از وسایل حرارتی استفاده می‌شوند و ابزارهایی از جمله اتوهای مو، فرکننده‌های مو و سشوارها استفاده کردند که اتوهای مو بخش عمده جلسات را تشکیل می‌دادند. دمای ابزارها روی سطوح معمول استفاده شده، از ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد (۳۰۲ درجه فارنهایت) تا ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد (۴۴۶ درجه فارنهایت) تنظیم شد. اگرچه نامی از محصولات برده نشد، اما این بیشتر به محتوای آنها مربوط می‌شود.

اگرچه حجم مطالعه کوچک است، با این وجود آزمایش‌های مکرر با دقت کنترل شدند و آزمایش‌های پیشرفته برای ایجاد الگوهای انتشار واضح و اثر انگشت شیمیایی ناشی از این حالت‌دهنده‌های رایج مو در دنیای واقعی، به اندازه کافی بود. در طول این برنامه‌های ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای حالت دادن مو، محققان به طور مداوم کیفیت هوا را با استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری ذرات متحرک و شمارنده‌های ذرات تراکمی (CPC) اندازه‌گیری کردند که می‌توانند ذراتی به کوچکی چند نانومتر را شناسایی و شمارش کنند. سپس از کروماتوگرافی گازی و طیف‌سنجی جرمی برای شناسایی ترکیب شیمیایی این انتشارات استفاده شد.

آنچه آنها دریافتند، این بود که از طریق حرارت، نانوذرات آزاد شده عمدتا از ترکیبات آلی فرار متراکم (cVOCs) تشکیل شده‌اند. مقدار قابل توجهی از آنها متیل سیلوکسان‌های فرار حلقوی (cVMSs) بودند، به ویژه دکامتیل سیکلوپنتاسیلوکسان‌های D۵ بودند که سیلیکونی هستند که معمولا در فرمولاسیون‌های مراقبت از مو استفاده می‌شود و باعث نرمی و درخشندگی مو می‌شوند. هنگامی که این مواد حرارت می‌بینند، این سیلوکسان‌ها تبخیر شده و به ذرات بسیار ریز تبدیل می‌شوند که سپس در هوای اطراف شناور می‌شوند و به راحتی استنشاق می‌شوند. میزان تخمینی قرار گرفتن در معرض استنشاق D۵ از یک تا ۱۷ میلی‌گرم در هر جلسه حالت دادن مو متغیر بود. اگرچه این ممکن است زیاد به نظر نرسد، اما نکته مهم دفعات قرار گرفتن در معرض آن است.

گرم کردن محصولات مو، ترکیبات سیلیکونی مانند D۵ را به ذرات بسیار ریز کوچکتر از ۱۰۰ نانومتر تجزیه می‌کند که برای رسیدن به عمیق‌ترین قسمت‌های ریه‌ها و حتی ورود به جریان خون مناسب هستند. آنها توانایی تجمع در بدن ما را دارند. از نظر آنچه در ریه‌های ما به وجود می‌آید، یک جلسه آرایش مو ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند تعداد ذراتی معادل کشیدن چندین نخ سیگار را آزاد کند.

جونگ، محقق ارشد و استادیار دانشکده مهندسی عمران و ساخت و ساز لایلز در دانشگاه پردو، می‌گوید: این واقعا نگران‌کننده است. تعداد نانوذرات استنشاق شده از محصولات مراقبت از موی معمولی که از فروشگاه‌ها خریداری می‌شوند، بسیار بیشتر از آن چیزی بود که ما پیش‌بینی می‌کردیم.

در طول ۲۱ جلسه از یک برنامه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای، ده‌ها میلیون ذره بسیار ریز در هر سانتی‌متر مکعب هوا آزاد شد و کاربر حدود ۱۰ میلیارد از آنها را استنشاق کرد.

همچنین شایان ذکر است که گرما در این خطر نقش دارد. میزان ذرات فوق ریز آزاد شده هنگامی که دمای ابزار از حدود ۱۵۰ درجه سانتیگراد (۳۰۲ درجه فارنهایت) به ۲۳۰ درجه سانتیگراد (۴۴۶ درجه فارنهایت) رسید، به شدت افزایش یافت. بنابراین اتوهای مو (یا صاف کننده‌های مو) بدترین آلاینده‌ها و سشوارها کمترین میزان آلودگی را داشتند.

جیانگهوی لیو، محقق دکترا، می‌گوید: گرما عامل اصلی است. سیلوکسان‌های حلقوی و سایر مواد با فراریت کم، تبخیر می‌شوند، هسته‌زایی می‌کنند و به نانوذرات جدید تبدیل می‌شوند که اکثر آنها کوچکتر از ۱۰۰ نانومتر هستند.

اکنون می‌دانیم که ذرات فوق ریز به دلیل توانایی نفوذ به اعماق آلوئول‌های ریه‌ها و راه یافتن به جریان خون، یک نگرانی بزرگ برای سلامتی و محیط زیست هستند. مطالعات قبلی، مواجهه با این مقیاس را با استرس اکسیداتیو، التهاب تنفسی و مشکلات عصبی و رشد عصبی مرتبط دانسته‌اند.

خبر خوب این است که هنوز لازم نیست اتوی مو را دور بیندازید. اقدامات عملی می‌تواند به طور چشمگیری قرار گرفتن در معرض این خطر نامرئی را کاهش دهد از جمله استفاده از فن در حین حالت دادن مو در فضاهای بسته و استفاده از ابزارهای مو در دماهای زیر ۱۵۰ درجه سانتیگراد. محققان همچنین خاطرنشان کردند که محصولات بدون سیلیکون به محدود کردن تعداد نانوذرات تولید شده از طریق قرار گرفتن در معرض گرما کمک می‌کنند.

ویترین

نگاهی به بزرگ‌ترین عملیات جاسوسی جنگ جهانی دوم

کتاب «فریب هیتلر» نه‌تنها بازگویی یک عملیات موفق جاسوسی است، بلکه درسی است درباره قدرت فریب، اطلاعات و تخیل در شکل‌دهی تاریخ. مکینتایر با قلمی روان و استوار، ما را به پشت صحنه یکی از مهم‌ترین لحظات قرن بیستم می‌برد و نشان می‌دهد که چگونه شبکه‌ای از جاسوسان دوجانبه و ذهن‌های استراتژیک توانستند آینده جنگ و جهان را تغییر دهند.

به گزارش ایسنا، سارا اقبالی، منتقد و مترجم در نگاهی به کتاب «فریب هیتلر» اثر بن مکینتایر نوشته است: کتاب «فریب هیتلر» (عملیات ابرجاسوسی فتح نرماندی) نوشته بن مکینتایر، اثری استثنایی در تاریخ‌نگاری جنگ جهانی دوم و به‌ویژه در حوزه مطالعات اطلاعاتی و جاسوسی است. این کتاب نخستین‌بار در سال ۲۰۱۲ منتشر شد و ترجمه فارسی آن با برگردان امیر مرزبان از سوی نشر خوب منتشر شده است. مکینتایر با روایتی زنده و پرکشش، از یکی از مهم‌ترین عملیات‌های اطلاعاتی متفقین پرده برمی‌دارد؛ عملیاتی که نه تنها در موفقیت حمله نرماندی نقشی حیاتی داشت، بلکه آینده جنگ را نیز به‌طور اساسی تغییر داد. بن مکینتایر، روزنامه‌نگار و نویسنده بریتانیایی، یکی از چهره‌های شاخص در روایت تاریخ جاسوسی قرن بیستم است. او سال‌ها در روزنامه تایمز لندن قلم زده و سبک ویژه‌ای دارد که ترکیبی از دقت پژوهش تاریخی و کشش داستان‌گویی ادبی است. همین تلفیق باعث شده آثار او هم برای متخصصان تاریخ جنگ جذاب باشند و هم برای خوانندگان عام. از جمله کتاب‌های دیگر او که به فارسی ترجمه شده‌اند می‌توان به مامور زیگزاگ و عملیات اتاق ۱۳ اشاره کرد. موضوع اصلی کتاب «فریب هیتلر» عملیاتی است که به نام Double Cross یا «عملیات صلیب دوگانه» شناخته می‌شود. در این طرح عظیم، سرویس اطلاعاتی بریتانیا توانست شبکه جاسوسان آلمانی در خاک انگلستان را شناسایی، کنترل و در مواردی استخدام کند. این جاسوسان سپس به کانال‌های انتقال اطلاعات غلط به رایش سوم بدل شدند. به واسطه این فریب بزرگ، آلمانی‌ها متقاعد شدند که حمله متفقین قرار است در منطقه پاده-کاله انجام شود و نه در سواحل نرماندی. همین خطای محاسباتی به متفقین امکان داد تا در روز ششم ژوئن ۱۹۴۴، بزرگ‌ترین عملیات آبی–خاکی تاریخ را با موفقیت اجرا کنند. یکی از جذابیت‌های کتاب، تمرکز مکینتایر بر شخصیت‌هاست. او صرفاً به تحلیل‌های خشک اطلاعاتی اکتفا نمی‌کند بلکه با پرداختن به زندگی، انگیزه‌ها و حتی ضعف‌های جاسوسان دوجانبه، تصویر انسانی و چندوجهی از آنان ارائه می‌دهد. شخصیت‌هایی که گاه آدم‌های معمولی بودند و ناگهان در قلب یکی از سرنوشت‌سازترین رویدادهای تاریخ قرار گرفتند. مکینتایر نشان می‌دهد که چگونه ترکیب طمع، ترس، عشق و میهن‌پرستی در کنار نبوغ سرویس‌های اطلاعاتی، این شبکه بی‌سابقه را شکل داد.