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 نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۷ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۲۸
۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱۹ اکتبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

همه تب‌ها نیاز به درمان ندارند

تب نشانه مبارزه بدن در برابر عوامل بیماری‌زاست و گاهی نیز پاسخ دمایی دستگاه ایمنی بدن نسبت به عفونت‌های داخلی تلقی می‌شود.

به گزارش ایسنا، با آغاز فصل آنفلوآنزا، پزشکان در خصوص باورهای نادرست درباره تب هشدار می‌دهند زیرا برخی از این باورها می‌توانند گمراه‌کننده باشند.

به گفته متخصصان، واقعیت این است که تب در بیشتر موارد نشانه‌ای از فعالیت طبیعی سیستم ایمنی است و نه خطری فوری.

در ادامه به چند باور غلط در این زمینه می‌پردازیم:

باور غلط اول: دمای طبیعی بدن برای همه ۳۷ درجه است

این باور به‌طور کامل درست نیست. این عدد ۳۷ درجه سانتیگراد را دهه‌ها پیش یک پزشک آلمانی، بر اساس میلیون‌ها بار اندازه‌گیری ثبت کرد و به‌عنوان میانگین پذیرفته شد. در حالی که پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد دمای بدن افراد سالم می‌تواند متغیر باشد و میانگین واقعی‌تر احتمالا نزدیک به ۳۶.۶ سانتیگراد است. پزشکان عموما تب را دمای بدن ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر می‌داند. با این حال، اگر دمای پایه بدن شما پایین‌تر از ۳۷ باشد، ممکن است حتی زیر دمای ۳۸ هم احساس تب داشته باشید.

باور غلط دوم: تب ذاتا خطرناک است

تب معمولا نشانه عملکرد درست سیستم ایمنی است و می‌تواند رشد ویروس‌ها و باکتری‌ها را کم کند و زمانی خطرناک می‌شود که دمای بدن به حدود ۴۰ درجه سانتیگراد برسد. در این شرایط مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

باور غلط سوم: داروهای پایین‌آورنده تب، بیماری را درمان می‌کنند

داروهایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند علائمی مثل درد بدن، لرز، تعریق و خستگی را کاهش دهند، اما ویروس یا باکتری عامل بیماری را از بین نمی‌برند و فقط به بهبود حال فرد کمک می‌کنند تا بدن خود به مبارزه با عفونت ادامه دهد.

باور غلط چهارم: اینکه فکر کنید برای هر تب باید به پزشک مراجعه کرد

به نوشته ایندیپندنت، همیشه چنین نیست. اگر تب با داروهای ساده کنترل شود، مراجعه فوری به پزشک ضروری نیست اما اگر چند روز ادامه یابد، باعث ضعف یا گیجی شود یا علت مشخصی نداشته باشد، لازم است پزشک آن را بررسی کند. در کودکان، افراد خیلی مسن یا با سیستم ایمنی ضعیف هم تب باید جدی‌تر گرفته شود.

باور غلط پنجم: تب‌سنج‌های غیرتماسی به‌اندازه تب‌سنج‌های دهانی دقیق هستند

این دستگاه‌های غیرتماسی که در دوران کرونا بسیار محبوب شدند، هرچند استفاده از آن‌ها راحت است، معمولا دقت تب‌سنج‌های دهانی را ندارند. پزشکان توصیه می‌کنند طبق دستور سازنده استفاده شوند و چند بار پشت‌سر هم با آن‌ها تب را اندازه‌گیری کنید تا نتیجه مطمئن‌تر باشد.

باور غلط ششم: همه تب‌ها نیاز به درمان دارند

تب نشانه واکنش بدن به عفونت است. اگر تب پایین و حال عمومی خوب باشد، لزومی به مصرف دارو نیست. اما اگر احساس ناخوشی شدید دارید داروهای ساده مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند کمک‌کننده باشند. نکته مهم این است که تب، بدون درمان، لزوما مدام بالا نمی‌رود. در همه موارد نوشیدن مایعات کافی و استراحت توصیه می‌شود. اگر همراه با تب علائم دیگری بروز کند یا وضعیت بدتر شود، باید به پزشک مراجعه کرد.

باور غلط هفتم: فرد سرماخورده را باید با غذا دادن درمان کرد و فرد تب‌دار را با نخوردن

این باور نادرست است. بدن هنگام تب برای مبارزه با عفونت به انرژی نیاز دارد و غذا نخوردن می‌تواند خطرناک باشد. با این حال اگر بی‌اشتها باشید، مهمترین نکته جبران مایعات از دست‌رفته است زیرا تب همراه با تعریق می‌تواند باعث کم‌آبی شود. بهترین گزینه‌ها آب، نوشیدنی‌های ورزشی و آبمیوه‌های طبیعی هستند (خصوصا اگر ویتامین ث بیشتری داشته باشند) در حالی که نوشیدنی‌های کافئین‌دار به از دست رفتن بیشتر مایعات منجر می‌شوند.

ابتکار تفریح

بخور بخور به نام رجیستری

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

اپل ظاهراً تولید آیفون ایر را به‌دلیل استقبال پایین کاربران کاهش می‌دهد

به‌نظر می‌رسد که کاربران استقبال خوبی از گوشی فوق‌باریک اپل نداشته‌اند.

جهت بهره‌مندی و دسترسی به امکانات ویژه و بخش‌های مختلف در دیجیاتو عضو ویژه دیجیاتو شوید.

براساس گزارش شرکت سرمایه‌گذاری و بانکداری ژاپنی Mizuho Securities، اپل قصد دارد تولید آیفون ایر را به‌دلیل فروش کمتر از انتظار کاهش دهد، درحالی‌که سایر مدل‌های آیفون ۱۷ عملکرد بسیار بهتری دارند. این اقدام اپل همزمان با مشکلات مشابه سامسونگ در بازار گوشی‌های فوق‌باریک، نشان می‌دهد که کاربران توجه خاصی به نازکی ندارند و برای عمر باتری و قیمت مناسب اهمیت بیشتری قائل‌اند.

گزارش Mizuho نشان می‌دهد که فروش آیفون ۱۷ پرو و آیفون ۱۷ پرو مکس در مقایسه با مدل‌های سال گذشته افزایش یافته و مدل استاندارد آیفون ۱۷ نیز به موفقیت چشمگیری دست یافته است، درحالی‌که آیفون ایر تنها مدلی است که نتوانسته انتظارات را برآورده کند. در نتیجه، اپل در نظر دارد تولید آیفون ایر در سال جاری میلادی را به اندازه یک میلیون واحد کاهش دهد و در مقابل تولید سایر مدل‌ها را دو میلیون واحد بیشتر کند. پیش‌بینی کلی تولید سری آیفون ۱۷ نیز از ۸۸ میلیون به ۹۴ میلیون واحد برای ابتدای ۲۰۲۶ افزایش یافته است.

این وضعیت فقط به اپل محدود نمی‌شود؛ آیفون ایر تلاش این شرکت برای معرفی ترند جدید گوشی‌های «فوق‌باریک» و پریمیوم بود، اما داده‌های بازار نشان می‌دهد که این سبک هنوز نتوانسته محبوبیت گسترده‌ای کسب کند. رقیب اصلی این مدل، یعنی مدل گلکسی S۲۵ اج سامسونگ نیز با فروش پایین مواجه است و گزارش‌های اخیر ادعا می‌کنند که برنامه عرضه گلکسی S۲۶ اج نیز لغو شده و به‌جای آن مدل پلاس بازمی‌گردد.

استقبال ضعیف کاربران به این دلیل است که نازکی گوشی معمولاً با کاهش ظرفیت باتری و افزایش قیمت همراه است، ویژگی‌هایی که برای آنها اولویت بالاتری دارند. گوشی‌هایی مانند آیفون ایر و گلکسی S۲۵ اج قیمت بالایی دارند و فضای داخلی محدود، امکان تعبیه باتری بزرگ‌تر را نمی‌دهد.

علاوه‌براین، شرکت‌هایی مانند موتورولا با مدل موتو X۷۰ رویکرد متفاوتی اتخاذ کرده‌اند. این گوشی میان‌رده نازک با قیمت مناسب‌تر و باتری بزرگ‌تر، به نیازهای واقعی کاربران پاسخ می‌دهد و نشان می‌دهد مصرف‌کنندگان گوشی‌های پریمیوم ممکن است نازکی مطلق را به‌عنوان اولویت اصلی خود انتخاب نکنند.

ماشین بازی

معرفی فورد موستانگ با پکیج RTR، تزریق هیجان به موتور چهار سیلندر

فورد با معرفی پکیج RTR برای موستانگ اکوبوست، این مدل چهار سیلندر را به نسخه‌ای برای دریفت تبدیل کرده که از برخی قطعات دارک هورس بهره می‌برد.

فورد از یک پکیج پرفورمنس جدید با نام RTR برای موستانگ اکوبوست رونمایی کرده است. این نسخه که با همکاری شرکت تیونینگ RTR و مؤسس آن، قهرمان دریفت، وان گیتین جونیور توسعه پیدا کرده، انبوهی از ارتقاهای شاسی برگرفته از مدل‌های قدرتمند GT و دارک هورس و یک تکنولوژی انقلابی ضد تأخیر توربو را به مدل چهار سیلندر موستانگ می‌آورد تا ثابت کند که برای لذت رانندگی، همیشه نیازی به هشت سیلندر نیست. هدف از این پروژه تبدیل موستانگ اکوبوست از یک انتخاب اقتصادی به یک گزینهٔ جذاب و جدی برای علاقه‌مندان به رانندگی است. هرچند این مدل همچنان تنها با گیربکس ۱۰ سرعته اتوماتیک عرضه می‌شود اما پکیج RTR تجربهٔ رانندگی آن را به‌کلی متحول می‌کند.

گرچه خروجی پیشرانه بدون تغییر باقیمانده و همچنان ۳۱۵ اسب بخار قدرت و ۴۷۵ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند اما جادوی اصلی این نسخه در جای دیگری نهفته است. فورد برای اولین بار از فناوری آنتی‌لگ که از برنامهٔ مسابقه‌ای لمان به عاریت گرفته شده، در این خودرو استفاده کرده است. این سیستم توربوشارژر را حتی در زمان رها کردن پدال گاز، فعال نگه می‌دارد و تأخیر (لگ) توربو را به حداقل می‌رساند تا خودرو در هرلحظه آمادهٔ شلیک به جلو باشد.

تغییرات RTR اما فقط به پیشرانه محدود نمی‌شود و این پکیج با بهره‌گیری از وزن کمتر و توزیع وزن بهتر مدل اکوبوست نسبت به نسخه‌های V۸، مجموعه‌ای از ارتقاهای شاسی را هم به همراه دارد. ترمزهای برمبو طراحی نمای جلوی خودرو از مدل GT قرض گرفته شده‌اند، میل موج‌گیرهای سفت‌تر، بوش‌ها و ساب‌فریم عقب از مدل دارک هورس به این نسخه منتقل شده‌اند، کمک‌فنرهای سفارشی مگنه‌راید دوباره تنظیم شده‌اند و سیستم فرمان نیز برای زاویهٔ چرخش بیشتر اصلاح شده است.

در ظاهر، نشان‌های RTR، گرافیک‌های خاص بدنه، رینگ‌های ۱۹ اینچی، جلوپنجرهٔ چراغ‌دار و اسپویلر عقب مدل GT، این خودرو را از موستانگ اکوبوست استاندارد متمایز می‌کنند. در داخل کابین نیز جزئیات سبزرنگ در دوخت‌ها و ترمزدستی، رکاب‌های نورانی RTR، پلاکی ویژه روی داشبورد و گرافیک‌های اختصاصی در نمایشگر دیجیتال، هویت اسپرت آن را فریاد می‌زنند.

اگرچه قیمت نهایی این پکیج هنوز اعلام نشده، اما انتظار می‌رود به شکل قابل‌توجهی از مدل هشت سیلندر GT ارزان‌تر باشد. درواقع، این مدل می‌توان یک دارک هورس ارزان‌قیمت توصیف کرد. موستانگ RTR شاید نتواند طرفداران متعصب مدل‌های هشت سیلندر را قانع کند، اما ثابت می‌کند که یک موستانگ چهار سیلندر اتوماتیک هم می‌تواند چیزی فراتر از یک انتخاب اقتصادی باشد و هیجان و شخصیت رانندگی را به صاحبش هدیه دهد.

ویترین

۲ رمان داستایفسکی در بازار کتاب

ترجمه رمان‌های «ابله» و «جنایت و مکافات» داستایفسکی با طرح جلد جدید منتشر شد.

به گزارش ایسنا، دو اثر داستایفسکی یعنی «ابله» و «جنایت و مکافات» با ترجمه مهری آهی و طرح جلدی جدید روانه بازار کتاب شده است.

رمان «ابله» که برای اولین‌بار در سال ۱۳۹۵ در این نشر منتشر شده است، ابتدا به‌صورت پاورقی دنباله‌دار در مجله پیک روسی در سال‌های ۱۸۶۸–۱۸۶۹ منتشر شد. قهرمان داستان، شاهزاده لف نیکلایویچ میشکین، مردی است مهربان، صادق، بی‌ریا و ساده‌دل. او انسانی است به‌ظاهر «ابله»، زیرا در دنیایی پر از ریا، حرص و خودخواهی، با صفا و صداقت رفتار می‌کند. «ابله» یکی از پیچیده‌ترین آثار داستایفسکی است که همزمان روانی، فلسفی و اجتماعی است. بسیاری از منتقدان میشکین را نوعی مسیح در جهان مدرن و این رمان را تلاشی برای نشان دادن شکست انسان کاملاً نیک در دنیایی پر از شر و تضاد می‌دانند.

رمان «جنایت و مکافات» نیز اثر دیگری از داستایفسکی است که با ترجمه مهری آهی برای اولین بار در سال ۱۳۵۱ در انتشارات خوارزمی منتشر شده است. قهرمان این اثر که در زمره مهم‌ترین آثار تاریخ ادبیات به حساب می‌آید، رودیون رومانویچ راسکولنیکف دانشجویی فقیر در شهر سن‌پترزبورگ است. او درگیر اندیشه‌ای فلسفی می‌شود: آیا انسان‌ها حق دارند برای رسیدن به هدفی بزرگ‌تر، قانون اخلاقی را زیر پا بگذارند؟ در پی این اندیشه، راسکولنیکف پیرزنی رباخوار را به قتل می‌رساند، چون او را «انسانی بی‌ارزش و انگل‌گونه» می‌داند. اما پس از ارتکاب جنایت، روح او دچار عذاب وجدان، ترس، جنون و کشمکش درونی می‌شود. در طول داستان، او با شخصیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که هر کدام بازتابی از وجوه مختلف وجدان، ایمان، عشق و گناه‌اند.

چاپ پنجم رمان «ابله» در ۱۰۶۴ صفحه با قیمت یک میلیون و ۳۰۰هزار تومان و چاپ هجدهم رمان «جنایت و مکافات» در ۷۸۰ صفحه با قیمت ۹۵۰هزار تومان با طرح جلدی جدید از سوی انتشارات خوارزمی منتشر شده است.

تازه‌های علمی

هوش مصنوعی لقمه‌هایتان را می‌شمارد تا چاق نشوید!

گروهی از پژوهشگران آمریکایی، پتانسیل استفاده از هوش مصنوعی را برای ساده‌سازی تحقیقات درباره خطر چاقی در کودکان نشان داده‌اند و معتقدند که شمارش لقمه‌ها با هوش مصنوعی ممکن است روزی به جلوگیری از چاقی کودکان کمک کند.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران «دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا»(Penn State) می‌گویند هر چه کودک در طول وعده غذایی یا میان وعده سریع‌تر لقمه بگیرد، خطر ابتلا به چاقی در او بیشتر است، اما تحقیقات درباره این ارتباط اغلب به پژوهش‌های کوچک در محیط‌های آزمایشگاهی محدود می‌شوند؛ زیرا شمارش تعداد لقمه‌های کودک دشوار است و برای این کار باید کسی فیلم‌های غذا خوردن کودک را تماشا کند و هر لقمه را به صورت دستی ثبت کند.

به نقل از وب‌سایت رسمی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، برای این که شمارش تعداد لقمه‌ها برای پژوهش‌های بزرگتر و محیط‌های گوناگون امکان‌پذیر شود، پژوهشگران یک مدل هوش مصنوعی را ابداع کردند که تعداد لقمه‌ها را اندازه‌گیری می‌کند.

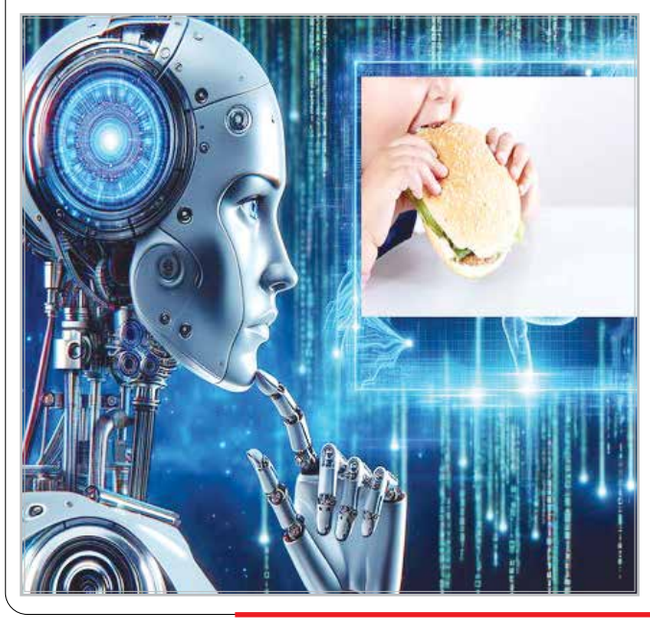
«کاتلین کلر»(Kathleen Keller)، استاد دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و از پژوهشگران این پروژه گفت: وقتی سریع غذا می‌خوریم، به دستگاه گوارش خود فرصت نمی‌دهیم تا کالری‌ها را حس کند. هر چه سریع‌تر غذا بخورید، غذا سریع‌تر از معده شما عبور می‌کند و بدن نمی‌تواند به موقع هورمون‌ها را آزاد کند تا به شما اطلاع دهد که سیر شده‌اید. ممکن است بعداً احساس کنید که پرخوری کرده‌اید، اما وقتی این رفتار تکرار می‌شود، افرادی که سریع‌تر غذا می‌خورند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به چاقی قرار می‌گیرند.

پژوهش پیشین گروه کلر نشان داد که سرعت بیشتر لقمه گرفتن به‌ویژه وقتی با اندازه بزرگتر لقمه همراه باشد، با میزان چاقی بالاتر در کودکان مرتبط است. همچنین، پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که اندازه بزرگتر لقمه ممکن است یک عامل خطر برای خفگی باشد.

برای برطرف کردن این مشکل، «یاشاسوینی بهات»(Yashaswini Bhat)، دانشجوی مقطع دکتری دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و پژوهشگر ارشد این پروژه تصمیم گرفت اولین هوش مصنوعی شمارش‌کننده لقمه را برای استفاده در مطالعات رفتارهای غذایی کودکان ابداع کند.

بهات با «تیموتی بریک»(Timothy Brick)، دانشیار توسعه انسانی و مطالعات خانواده در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا همکاری کرد تا سیستمی بسازد که بتواند چهره کودکان را در یک ویدئو با حضور چندین نفر شناسایی کند و سپس هنگام غذا خوردن کودک، لقمه‌ها را تشخیص دهد.

به گفته بهات، این سیستم هنوز برای استفاده گسترده آماده نیست. نتایج نشان داد که این مدل تقریباً ۹۷ درصد و به اندازه یک انسان در شناسایی چهره کودک در ویدئو موفق بوده، اما در شناسایی هر لقمه حدود ۷۰ درصد موفقیت داشته است.

اگرچه این مدل به توسعه بیشتری نیاز دارد، اما پژوهشگران گفتند که مدل هوش مصنوعی آنها نویدبخش کمک به پژوهشگران و در نهایت والدین و متخصصان سلامت است تا تشخیص دهند چه زمانی کودکان به کاهش یا تنظیم روش‌های غذا خوردن خود نیاز دارند.

این پژوهش در مجله «Frontiers in Nutrition» به چاپ رسید.