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
یکشنبه / ۴ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۳۴
۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ - ۲۶ اکتبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

ادعای جدید درباره رابطه قهوه با سلامتی

متخصصان تغذیه در انگلیس با استناد به نتایج یک مطالعه ادعا کرده‌اند که نوشیدن منظم چهار تا شش فنجان قهوه در روز با کاهش خطر ضعف جسمی ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، این گروه تخصصی که شرح مطالعه خود را در «نشریه اروپایی تغذیه» (European Journal of Nutrition) منتشر کردند می‌گویند یافته‌های آنها نشان می‌دهد که نوشیدن یک فنجان اضافی قهوه ممکن است راه چاره برای جوان و پرتحرک نگه داشتن بدن شما باشد.

این تحلیل طی هفت سال و با مشارکت ۱۱۶۱ فرد بزرگسال بالای ۵۵ سال انجام شد و رابطه سلامتی این افراد را با مصرف قهوه بررسی کرد.

در طول مطالعه، سلامتی شرکت‌کنندگان با استفاده از مدلی به نام «پنج مولفه فنوتیپ (یا اصطلاحا رخ‌نمود) فرتونی فرید» (FP) ارزیابی شد که بر پنج جنبه اصلی ناتوانی تمرکز دارد شامل خستگی، سرعت پایین راه رفتن، ضعف، فعالیت بدنی پایین و کاهش وزن ناخواسته.

نتایج نشان داد افرادی که به طور منظم، روزانه دو تا چهار فنجان قهوه می‌نوشیدند در این زمینه‌ها شاهد بهبودی بودند.

این امر همواره شناخته شده بود که کافئین، مزایای تغذیه‌ای متعددی شامل کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و بهبود حرکت عضلات دارد.

در انگلیس روزانه حدود ۹۵ میلیون فنجان قهوه نوشیده می‌شود و به افرادی که به طور منظم قهوه مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود از دانه‌های ارگانیک با کیفیت بالا استفاده کنند زیرا این نوع قهوه سرشار از پلی‌فنول است و در معرض آفت‌کش‌ها قرار نگرفته است.

به گزارش ایندیپندنت، «دل استنفورد»، متخصص ارشد تغذیه در «بنیاد قلب انگلیس» (British Heart Foundation)، می‌افزاید: نوشیدن دو یا سه فنجان قهوه در روز ممکن است در مقایسه با قهوه ننوشیدن با کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط باشد.

با این حال وی اضافه می‌کند که نوشیدن بیش از چهار یا پنج فنجان قهوه در روز احتمالا میزان کافئین مصرفی شما را از حداکثر توصیه‌شده روزانه یعنی ۴۰۰ میلی‌گرم (چهار تا پنج فنجان) فراتر می‌برد.

این متخصص می‌گوید: به طور کلی آثار مصرف بیش‌ازحد کافئین ممکن است شامل افزایش موقتی فشار خون و ضربان قلب، تپش قلب، اضطراب، تحریک‌پذیری، تهوع، سردرد و اختلال در خواب باشد.

بنابراین، اگرچه گفته می‌شود قهوه می‌تواند باعث افزایش عملکرد شود اما متخصصان توصیه نمی‌کنند جایگزین ورزش منظم شود. آنها تاکید دارند که قهوه باید فقط به‌عنوان «ابزار کمکی» استفاده شود.

خوراکی‌های دیگری نیز ممکن است به کاهش ضعف کمک کنند. از جمله غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت بدون چربی و حبوبات. همچنین خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول مانند انواع توت، شکلات تلخ و روغن زیتون.

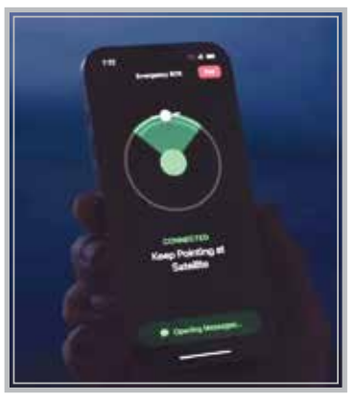
«نیکولا لادلام رین»، متخصص تغذیه در این باره گفت: غذاهای تخمیری نیز برای سلامت روده که از سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند و میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی‌شان، اهمیت دارند که همگی به پیشگیری از ضعف کمک می‌کنند.

جنگ اقتصادی ترامپ

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

آیفون ۱۸ پرو احتمالاً از اینترنت ماهواره‌ای ۵G پشتیبانی خواهد کرد



البته درحال‌حاضر سرویس‌دهنده‌ای وجود ندارد که اینترنت ماهواره‌ای ۵G بدون محدودیت ارائه دهد.

آیفون ۱۸ پرو احتمالاً اولین مدل از سری جدید آیفون خواهد بود که از اینترنت ماهواره‌ای ۵G به‌صورت کامل پشتیبانی می‌کند.

براساس گزارش The Information، برخی از مدل‌های جدید آیفون که سال آینده معرفی می‌شوند، ممکن است از اینترنت ماهواره‌ای ۵G به‌طور کامل پشتیبانی کنند. این گزارش تأکید می‌کند که اپل قصد دارد از سال آینده قابلیت اتصال به شبکه‌های ۵G غیرمتمرکز را که شامل ماهواره‌ها نیز هستند، به آیفون‌های جدید اضافه کند. این اقدام به کاربران اجازه می‌دهد تا آیفون خود را مستقیماً به اینترنت ماهواره‌ای متصل کنند و دسترسی کامل به اینترنت داشته باشند.

اگر برنامه اولیه اپل برای سال ۲۰۲۶ عملی شود، آیفون ۱۸ پرو، آیفون ۱۸ پرو مکس و مدل تاشو، اولین گوشی‌هایی خواهند بود که از اینترنت ماهواره‌ای ۵G به‌طور کامل پشتیبانی می‌کنند و آیفون ۱۸ استاندارد نیز احتمالاً از مارس ۲۰۲۷ این قابلیت را دریافت خواهد کرد.

بااین‌حال، درحال‌حاضر هیچ‌سرویس‌دهنده‌ای وجود ندارد که اینترنت ماهواره‌ای ۵G را مستقیماً به گوشی‌ها ارائه دهد. قابلیت‌های ماهواره‌ای فعلی اپل در آیفون ۱۴ و مدل‌های جدیدتر محدود به ویژگی Emergency SOS، اپلیکیشن‌های Find My و Messages و خدمات امداد جاده‌ای است. سرویس استارلینک نیز تنها برای برخی عملکردها و اپلیکیشن‌ها قابل استفاده است و هر دو گزینه نیازمند دید مستقیم به آسمان هستند.

آیفون‌ها هم‌اکنون می‌توانند با اتصال به دیش استارلینک به اینترنت با سرعت بالا دسترسی پیدا کنند. در ایالات متحده، استارلینک برای ۵۰ گیگابایت ماهانه ۵۰ دلار و برای ترافیک نامحدود ۱۶۵ دلار دریافت می‌کند و دیش قابل‌حمل Starlink Mini با قیمت ۲۹۹ دلار عرضه می‌شود. هدف بلندمدت اپل این است که آیفون‌ها بتوانند بدون نیاز به سخت‌افزار اضافی، به اینترنت ماهواره‌ای ۵G دسترسی مستقیم داشته باشند.

اپل درحال‌حاضر برای ویژگی‌های ماهواره‌ای آیفون با شرکت Globalstar همکاری می‌کند، درحالی‌که سرویس استارلینک توسط اسپیس‌ایکس ارائه می‌شود. براساس گزارش‌ها، چهار نشانه وجود دارد که نشان می‌دهد مذاکرات بین اپل و اسپیس‌ایکس ممکن است از سر گرفته شود، هرچند روابط پرتنش بین اپل و ایلان ماسک همچنان چالش‌برانگیز باقی مانده است.

این نشانه‌ها شامل پشتیبانی اسپیس‌ایکس از همان طیف رادیویی مورد استفاده اپل، احتمال فروش شرکت Globalstar به ارزش بیش از ۱۰ میلیارد دلار، هشدار گزارش مالی اخیر Globalstar درباره تأثیر احتمالی ازدست‌دادن یک مشتری عمده (احتمالاً اپل)، و برنامه کوپرتینونشینان برای افزودن پشتیبانی کامل از اینترنت ماهواره‌ای ۵G از سال آینده میلادی است.

بااین‌حال، مشخص نیست که آیا اپل و ماسک توانایی رفع اختلافات طولانی‌مدت خود را دارند یا اینکه این تنش‌ها همچنان ادامه خواهد داشت.

ماشین بازی

موتورسیکلت برقی دیمون HSR، سبک‌وزن و قدرتمند برای فتح پیست‌ها

دیمون با یک موتورسیکلت مسابقه‌ای برقی سبک‌وزن به نام HSR بازگشته است؛ جنگجویی که با ۱۵۵ کیلوگرم وزن، برای فتح پیست‌ها مهندسی شده است.

شرکت نوپای کانادایی دیمون موتورز که چند سال پیش با موتورسیکلت‌های برقی قدرتمند هایپراسپرت و هایپرفایتر سروصدای زیادی به پا کرده بود، پس از یک دورهٔ سکوت، با دست پر بازگشته است. این شرکت از جدیدترین محصول خود، یک موتورسیکلت مسابقه‌ای تمام برقی به نام HSR، رونمایی کرده است؛ جنگجویی که با وزن فوق‌العاده سبک و تمرکز کامل بر عملکرد در پیست، قصد دارد معادلات را در دنیای موتورهای اسپرت برهم بزند. نام HSR مخفف هایپراسپرت ریس است و به‌وضوح نشان می‌دهد که با نسخه‌ای مسابقه‌ای از مدل هایپراسپرت روبه‌رو هستیم.

مهندسان دیمون برای رسیدن به هدف خود، یعنی ارائه حس کنترل و پیچیدن در سطح مسابقات گرند پری، یک رژیم لاغری بسیار سخت‌گیرانه را برای این موتورسیکلت در نظر گرفته‌اند. نتیجه، رسیدن به وزن باورنکردنی ۱۵۵ کیلوگرم است که حتی از وزن رقبای بنزینی هم کمتر است. این کاهش وزن چشمگیر به لطف راه‌حل‌های مهندسی هوشمندانه ممکن شده است. استفاده از رینگ‌های ۱۷ اینچی فیبر کربنی، فریم یکپارچهٔ آلومینیومی و یک ماژول باتری فوق فشرده با خنک‌کنندهٔ مایع و معماری ۴۰۰ ولتی، ازجمله این راهکارها هستند. اگرچه دیمون هنوز مشخصات دقیق پیشرانه HSR را اعلام نکرده، اما با نگاهی به هایپراسپرت معمولی، می‌توانیم انتظارات بالایی داشته باشیم. مدل استاندارد با قدرت ۲۰۰ اسب بخار و گشتاور ۲۰۰ نیوتنم تر، به حداکثر سرعت ۳۲۲ کیلومتر بر ساعت دست پیدا می‌کند.

شاسی HSR با الهام از موتورسیکلت‌های کلاس Moto۲ طراحی شده و فاصلهٔ بین دو محور آن ۱,۴۰۰ میلی‌متر است. وظیفهٔ کنترل این هیولای سبک‌وزن بر عهدهٔ سیستم تعلیق حرفه‌ای اوهلینز گذاشته شده که شامل یک دوشاخ ۴۳ میلی‌متری در جلو و یک کمک‌فنر تکی در عقب است. برای مهار کردن این سرعت نیز از ترمزهای دیسکی دوگانهٔ ۳۲۰ میلی‌متری شناور با کالیپرهای مونوبلاک در چرخ جلو استفاده می‌شود.

یکی دیگر از برگ‌های برندهٔ HSR، بهره‌گیری از سیستم هوش مصنوعی دیمون به نام I/O است. این فناوری با تحلیل میلیون‌ها داده از موتورسیکلت و محیط اطراف، به راکب کمک می‌کند تا با دسترسی به اطلاعاتی مانند امتیازدهی به سبک رانندگی و پیش‌بینی نیاز به تعمیرات، عملکرد خود و موتورسیکلت را در پیست بهبود ببخشد. دیمون هنوز تاریخ عرضه یا قیمت HSR را مشخص نکرده، اما با توجه به عملکرد درخشان مدل‌های قبلی در برابر رقبای بنزینی ۱۰۰۰ سی‌سی، شکی نیست که باید منتظر یک مدعی جدی در پیست‌های مسابقه باشیم.

تازه‌های علمی

کمک پیوند مدفوع به کاهش افسردگی!

بررسی مطالعات انجام شده در مورد پیوند مدفوع که علائم افسردگی را کاهش می‌دهد، نشان داده است که این درمان زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که بسته‌های میکروب‌های مفید، نه از طریق خوراکی، بلکه مستقیماً از طریق مقعد به روده ما منتقل شوند.

به گزارش ایسنا، یک فراتحلیل مشخص کرد که پیوند مدفوع به ویژه در مورد افرادی که سندرم روده تحریک‌پذیر دارند، می‌تواند علائم افسردگی را در پذیرنده کاهش دهد. محققان همچنین دریافتند که با این پیوند، اثرات افسردگی تا ۶ ماه کاهش می‌یابد.

محققان پس از بررسی ۱۲ کارآزمایی تصادفی که در مجموع شامل ۶۸۱ نفر بودند، دریافتند: پیوند میکروبیوتای مدفوع یک اثر ضد افسردگی پایدار و به تدریج قابل افزایش دارد. این مطالعات که بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۴ منتشر شده‌اند، عمدتاً در چین انجام شده‌اند و چند مطالعه نیز در ایالات متحده، استرالیا، کانادا و فنلاند انجام شده است.

پیوند مدفوع برای بازگرداندن دستگاه گوارش ما به یک اکوسیستم سالم از میکروب‌ها در نظر گرفته شده است که می‌تواند با بیماری یا استفاده از داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها تخریب یا نامتعادل شود. این اکوسیستم که میکروبیوم روده ما نامیده می‌شود، شامل باکتری‌ها، قارچ‌ها، تک‌یاختگان و حتی ویروس‌ها است.

شیائوتائو ژانگ(Xiaotao Zhang)، اپیدمیولوژیست دانشگاه نانجینگ و همکارانش هشدار می‌دهند که مطالعات انجام شده در تجزیه و تحلیل آنها، بیماران را بین دو هفته تا ۱۲ ماه پس از درمان که در برخی از آزمایشات فقط یک دوز بود، پیگیری کرده است. بنابراین اثربخشی طولانی مدت این روش هنوز مشخص نیست و نیاز به آزمایشات تصادفی کنترل شده طولانی مدت با معیارهای افسردگی مداوم را برجسته می‌کند.

پیوند مدفوع علاوه بر درمان افسردگی و سندرم روده تحریک‌پذیر، برای طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله چاقی و دیابت نوع ۲ نویدبخش بوده است. آنها همچنین می‌توانند به درمان برخی از عفونت‌های تهدیدکننده زندگی با موفقیت بیشتری نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها کمک کنند، اما پیوند مدفوع مانند اکثر روش‌های پزشکی، خطرات نگران‌کننده‌ای را به همراه دارد، به خصوص اگر با دقت انجام نشود. برای مثال، میکروب‌هایی که برای یک مکان، مانند روده بزرگ در نظر گرفته شده‌اند، می‌توانند باعث ایجاد اختلال در سایر نواحی روده مانند روده کوچک شوند.

وارد کردن میکروب‌های ناسازگار یا حتی خطرناک نیز می‌تواند باعث مشکلات جدی برای سلامتی شود.

در واقع تأثیر یک میکروبیوم سالم روده آنقدر امیدوارکننده است که برخی از محققان پیشنهاد کرده‌اند که متخصصان سلامت باید در جوانی و سلامت، نمونه مدفوع ما را برای استفاده در مواقع بروز مشکل ذخیره کنند.

تخمین زده می‌شود که ۳۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان با افسردگی زندگی می‌کنند. بسیاری از آنها با درمان‌های فعلی تسکین نمی‌یابند، بنابراین گزینه‌های دیگر به شدت مورد نیاز هستند.

تحقیقات اخیر ارتباط روشنی بین مشکلات روده و اختلال افسردگی اساسی برقرار کرده است که نشان می‌دهد مقابله با یک بیماری می‌تواند به بیماری دیگر نیز کمک کند.

بررسی ژانگ و تیمش نشان می‌دهد که این موضوع حداقل برای برخی از افرادی که به بازسازی جوامع میکروبی سالم در سیستم گوارش خود به خوبی پاسخ می‌دهند، صادق است.

به نظر می‌رسد که ما برای سالم ماندن باید همزیست‌های میکروسکوپی خود را راضی نگه داریم و حداقل تا همین حد به آنها مدیونیم، چرا که احتمالاً آنها به ما در رشد مغزهای بزرگمان کمک کرده‌اند.

این پژوهش در مجله Frontiers in Psychiatry منتشر شده است.

ویترین

داستان یک عشق در «به‌خاطر یک پیاله چای»

رمان «به‌خاطر یک پیاله چای» نوشته ساناز سیداصفهانی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در معرفی این رمان که در نشر آفتابکاران منتشر شده، عنوان شده است: غمزه، شاعر و نویسنده‌ای است که از زندگی شلوغ شهری به روستا پناه برده تا زندگی جدیدی را آغاز کند، غمزه در روستا قالی‌بافی می‌کند و با مردم روستا اُخت می‌شود تا روزی از روزها در این مسیر زندگی با مزدک خان، صاحب یک گله اسب آشنا می‌شود. چهره‌ای که خاطرات گذشته غمزه را زنده می‌کند.

غمزه هر بار صاحب گله را می‌بیند به او قالیچه‌ای همراه با نامه می‌دهد و امیدوار است یک روز با مرد مورد علاقه‌اش یک پیاله چای بنوشد اما مدام با رفتار تحقیرآمیز او روبه‌رو می‌شود.

شبِ یلداست، غمزه خواب می‌بیند که به یک اسب تبدیل شده است و مردی با نعل داغ بدنش را می‌سوزاند، بعد از اینکه از کابوسش بیدار می‌شود سراغ خواب‌گزار روستا می‌رود تا تعبیر خوابش را بداند اما ...

در این رمان مرزبندی طبقاتی، انکار هویت و نقش کلام عاشقانه زنانه، نادیده گرفتن شدن ساحت انسانی، رابطه‌ای نابرابر با تحقیر پنهان و حذف هویت آدمی، دست پایین گرفتن انسان، شعر و احساسات به‌واسطه خودشیفتگی و عشق یک‌سویه و ویرانی در بستر روستا نمایش داده می‌شود.

در این رمان نامه‌های شاعرانه غمزه به مزدک خان به صورت صوتی در دسترس مخاطب است.

در بخشی از رمان «به خاطر یک پیاله چای» آمده است: «... دلم می‌خواهد همین جا بیفتم توی بغلش جان بدهم. دردِ ساق‌هایم بیشتر از حدِ توانم است، درد میانِ قفسه سینه‌ام هنوز شعله‌ور است. از زخمی که هیچ ردی ازش نیست رنج می‌کشم، از طنابی که بهش بسته نبودم پایم درد می‌کند. من توی توپ‌های رنگی نخ قالی خوابیده بودم. خواب دیدم اسبی هستم در آخوری، مردی شبیه مزدک خان با نعل داغم می‌کند. پوستم کز می‌خورد. وَر می‌آید و گوشتم می‌زند بیرون. مزدک خان می‌خندد. توی آخور تنهایم می‌گذارد و می‌رود. گریه می‌کنم و سرم را توی دامن قسم خانم می‌گذارم. بلند بلند می‌گویم :«بگید تعبیرش چیه؟ جونم به لبم رسید. انگاری من اون اسبم که هنوز توی خواب داره از دردِ خرد شدن سرش رو، گردنش رو چپ و راست می‌کنه مثل آونگ ... سرگیجه دارم. چه‌م شده قسم خانم جان. وسط قلبم نعل داغ گذاشتن انگار!؟»