



عکس: بهمن زاو‌عی / ایران

جشن «خاونکار» و نغمه تنبور روستای «توت‌شامی»

## آیا پیاز سفید و قرمز ارزش غذایی یکسانی دارند؟

با وجود تفاوت ظاهری در رنگ، ارزش غذایی هر دو نوع پیاز قرمز و سفید بسیار مشابه است. به گزارش ایسنا، کارشناسان تغذیه می‌گویند هر دو نوع پیاز قرمز و سفید سرشار از ترکیبات مفیدی هستند که بر سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از سرطان تاثیرگذارند.

با این حال پیاز قرمز از نظر دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری مانند «کورستین» و «آنتوسیانین» برتری دارد، در حالی که پیاز سفید آسان‌تر هضم می‌شود و برای معده‌های حساس مناسب‌تر است.

پیاز قرمز (در هر ۱۰۰ گرم، معادل یک پیمانه پیاز ورقه‌شده) ۴۴ کالری دارد و حاوی یک گرم پروتئین، ۱۰ گرم کربوهیدرات، دو گرم فیبر و فاقد چربی است. همچنین ۱۰۰ گرم پیاز سفید حاوی ۳۶ کالری، یک گرم پروتئین، هشت گرم کربوهیدرات، یک گرم فیبر و مانند پیاز قرمز، فاقد چربی است.

### فواید پیاز قرمز

پیاز قرمز سرشار از آنتوسیانین‌هاست؛ ترکیبات آنتی‌اکسیدانی که گفته می‌شود از قلب محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. این ترکیبات که در میوه‌های قرمز، بنفش و آبی مانند توت‌ها، انگور و البالو نیز وجود دارند، می‌توانند به مقابله با بیماری‌های مزمنی مانند پوکی استخوان، سرطان و بیماری قلبی کمک کنند.

پیاز قرمز همچنین منبعی غنی از کورستین (quercetin) است؛ آنتی‌اکسیدانی که در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است می‌تواند التهاب را کاهش دهد، از آسیب سلولی پیشگیری کند، رشد سلول‌های سرطانی را مهار کند و حتی فشار خون و کلسترول را پایین آورد.

علاوه بر این، پیاز قرمز پتاسیم (مهم برای سلامتی قلب) و فسفر دارد که در تشکیل استخوان و دندان و تولید «آدنوزین تری فسفات» (ATP)، منبع اصلی انرژی بدن (یک مولکول حامل انرژی برای تامین نیاز انرژی داخل سلولی) نقش دارد.

### مضرات احتمالی پیاز قرمز

به گزارش ایندیبندنت، اگر مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) دارید، ممکن است پیاز قرمز باعث نفخ یا گاز در معده و روده شما شود زیرا این پیازها فروکتان دارند؛ نوعی کربوهیدرات قابل‌تخمیر که در روده تخمیر می‌شود و در افراد حساس ایجاد گاز و ناراحتی می‌کند اما برای افرادی با دستگاه گوارش سالم، مضرات آن بسیار ناچیز است.

### فواید پیاز سفید

پیاز سفید سرشار از ویتامین C، فولات و فیبر است. این ترکیب‌ها به عملکرد بهتر قلب کمک می‌کنند و خاصیت ضدباکتریایی دارند در نتیجه برای تقویت سیستم ایمنی هم مفیدند.

آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کورستین و آنتوسیانین‌ها در پیاز سفید هم وجود دارند، البته اندکی کمتر از پیاز قرمز. پیاز سفید فسفر (برای سلامت استخوان‌ها) و زینک یا همان روی (برای تقویت سیستم ایمنی) هم دارد.

### معالیپ احتمالی پیاز سفید

در صورت نداشتن آلرژی یا حساسیت به پیاز سفید، تقریباً بی‌ضرر است و حتی برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، هضم آن راحت‌تر از پیاز قرمز است. به گفته کارشناسان، هر دو نوع پیاز برای رژیم‌های کاهش وزن مفیدند. پیاز قرمز خام، ترشی‌شده یا پخته، بدون افزودن چربی یا قند، طعمی غنی به غذا می‌دهد. در عین حال، پیاز سفید هنگام پخت، پایه‌ای خوش‌عطر برای بسیاری از غذاهای خانگی سالم است.

### بالاخره کدام پیاز بهتر است؟

پاسخ کوتاه این است که هر دو! هضم پیاز سفید آسان‌تر است، اما پیاز قرمز آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد. از آنجا که این دو نوع پیاز در آشپزی کاربردهای متفاوتی دارند، بهترین کار این است که هر دو رنگ را در رژیم غذایی هفتگی‌تان بگنجانید؛ کاری ساده که بدن شما قدردان آن خواهد بود.

## ماشین بازی

## نسل جدید کیا تلوراید یا رنجرور کره‌ای!



کیا از نسل جدید شاسی‌بلند محبوب تلوراید با طراحی جسورانه‌تری که از رنجرور الهام گرفته همراه با کابین لوکس‌تر و ابعاد بزرگ‌تر، رونمایی کرده است. کیا با افزایش حدوداً ۷۵ میلی‌متری فاصله بین دو محور، طول کلی خودرو را ۵۸ میلی‌متری افزایش داده و به ۵۰۶۰ میلی‌متر رسانده است. این تغییر به معنای فضای سرنشین و بار بیشتر در داخل کابین است. پرتعداد تلوراید با مدل ۲۰۲۷، رونمایی کرد. این خودرو که از زمان معرفی در مدل سال ۲۰۲۰ به یکی از پرفروش‌ترین محصولات کیا محبوب‌ترین شاسی‌بلندهای سه‌ریشه بازار تبدیل شده، حالا با یک دگرگونی بزرگ در طراحی بیرونی و کابین داخلی، آماده ورود به نسل

بزرگ‌تری بزرگ در طراحی بیرونی و کابین داخلی، آماده ورود به نسل

بزرگ‌تری بزرگ در طراحی بیرونی و کابین داخلی، آماده ورود به نسل

## تازه‌های علمی

یک مطالعه بین‌المللی بزرگ روی بیش از ۲۳ هزار بیمار نشان داده است که داروهای رایج مورد استفاده برای درمان فشار خون بالا و کلسترول و همچنین سوزش معده می‌توانند بر اثربخشی درمان سرطان تأثیر بگذارند.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه ساوث استرالیا(UniSA) در حال بررسی این موضوع بودند که آیا داروهای روزمره مورد استفاده برای درمان بیماری‌های مزمن می‌توانند به طور بالقوه بر درمان سرطان پستان تأثیر بگذارند یا خیر؟ آنچه که آنها یافتند، الگویی نگران‌کننده در مورد برخی داروهای خاص بود.

به نقل از ان‌ای، محققان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۱۹ آزمایش بالینی سرطان پستان، شامل ۲۳ هزار و ۲۱۱ بیمار کشف کردند که یک دسته از داروها (به طور خاص، مهارکننده‌های پمپ پروتون (PPI) که برای درمان سوء هاضمه و سوزش معده استفاده می‌شوند) با بقای کلی کمتر، بقای بدون پیشرفت بیماری و ۳۶ درصد افزایش خطر عوارض جانبی جدی در طول درمان همراه بودند.

دکتر ناتانش مودی(Natansh Modi)، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه UniSA و دانشگاه فلیندرز گفت: بسیاری از زنان مبتلا به سرطان پستان، بیماری‌های مزمن دیگری مانند فشار خون بالا،

چراغ‌های جلو امتداد یافته است. این جلوپنجره بسته به تیپ خودرو، طراحی متفاوتی دارد؛ در تیپ SXP از خطوط عمودی مشکی براق و در تیپ XRT از الگوی توری مشکی استفاده شده است. خطوط تیز و زاویه‌دار روی بدنه، کاپوت عریض‌تر و خط سقف آیرودینامیک‌تر، ظاهری عضلانی به خودرو بخشیده‌اند. حتی در نمای جانبی، می‌توان رگه‌هایی از طراحی نسل جدید رنجرور را مشاهده کرد. چراغ‌های جلو و عقب با طراحی عمودی جدید، چهره تلوراید را مدرن‌تر کرده‌اند. رینگ‌های هشت‌پره با طرح ضربدری نیز برای تیپ‌های SXP و X-Pro در نظر گرفته شده و در مدل X-Pro، قلاب‌های بکسل نارنجی‌رنگ در جلو، حس آفرودی آن را تقویت می‌کنند. فضای داخلی نیز همگام با بیرون، کاملاً متحول شده است. یک نمایشگر دوگانه یکپارچه که از پشت فرمان تا مرکز داشبورد کشیده شده، جایگزین سیستم قبلی شده و ابعاد آن بزرگ‌تر از نمایشگرهای ۱۲٫۳ اینچی فعلی به نظر می‌رسد. استفاده از متریاال باکیفیت مانند چوب و فلز واقعی در داشبورد، پتل درها و کنسول مرکزی، حس لوکس بودن کابین را دوچندان کرده است. تیپ‌های رده‌بالا از روکش چرم دورنگ جدید با پشت‌سری‌های توری بهره می‌برند و رنگ‌بندی‌های جدیدی مانند آبی تیره و زرشکی به گزینه‌ها اضافه شده است.

کیا هنوز اطلاعاتی درباره مشخصات فنی و پيشرانه تلوراید ۲۰۲۷ منتشر نکرده است. بااین‌حال، ازآنجاکه این خودرو پلتفرم مشترکی با هیوندای پالسیسید جدید دارد، انتظار می‌رود گزینه‌های مشابهی برای آن ارائه شود. این گزینه‌ها شامل یک پیشرانه ۲٫۵ لیتری توربوشاژر هیبریدی و یک موتور ۳٫۵ لیتری شش سیلندر ۷۶ هستند. قیمت‌گذاری رسمی نیز هنوز اعلام نشده، اما پیش‌بینی می‌شود با افزایش جزئی نسبت به مدل فعلی روبرو باشیم. مدل ۲۰۲۶ تلوراید با قیمت پایه ۳۷،۸۸۵ دلار آغاز می‌شود و در بالاترین تیپ به ۵۵،۱۸۰ دلار می‌رسد. انتظار می‌رود قیمت پایه مدل ۲۰۲۷ کمی کمتر از ۴۰ هزار دلار باشد. اطلاعات کامل این شاسی‌بلند جدید در نمایشگاه خودروی لس‌آنجلس در اواخر این ماه منتشر خواهد شد.

## داروهای رایج چگونه بر درمان سرطان تأثیر می‌گذارند؟

دیابت یا رفلاکس اسید معده را نیز تجربه می‌کنند، به این معنی که اغلب چندین دارو را همزمان مصرف می‌کنند.

وی خاطرنشان کرد: نتایج ما نشان نمی‌دهد که این افراد باید مصرف داروهای غیرسرطانی خود را متوقف کنند، اما تأکید می‌کند که بررسی منظم داروهای بیمار توسط پزشکان ققدر مهم است، زیرا افراد در این صورت عمر طولانی‌تری خواهند داشت و چندین مشکل سلامتی را مدیریت می‌کنند.

محققان معتقدند که PPIها ممکن است پتانسیل تداخل با پاسخ‌های سیستم ایمنی یا حتی تغییر نحوه جذب و متابولیزه شدن داروهای درمانی سرطان را داشته باشند. با این حال، این فرآیندها هنوز به خوبی شناخته نشده‌اند.

این تیم همچنین ارتباطی بین مصرف بتا بلاکرها(beta blockers)، مهارکننده‌های آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین(ACE)، مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین و مسدودکننده‌های کانال کلسیم، همه داروهایی که معمولاً برای درمان بیماری قلبی با فشار خون بالا استفاده می‌شوند و میزان بالاتر عوارض جانبی منفی شدید شناسایی کرد. با این حال، هیچ ارتباطی بین این داروها و بقای کلی وجود نداشت.

در عین حال، استاتین‌های کنترل‌کننده کلسترول و متفورمین

که داروی کنترل دیابت نوع ۲ است، هیچ تأثیر معناداری بر بقا یا عوارض جانبی درمان نداشتند. محققان در یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ دریافته‌ند که استاتین‌ها با نتایج مثبت در بیماران مبتلا به سرطان پستان مرتبط هستند.

در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، این مطالعه که تصور می‌شود بزرگ‌ترین مطالعه در نوع خود باشد، نیاز به بررسی بیشتر را در مورد PPIها و نقشی که ممکن است در درمان سرطان پستان داشته باشند، برجسته کرده است.

اشلی هاپکینز(Ashley Hopkins)، نویسنده مسئول این مطالعه و استادیار دانشگاه فلیندرز گفت: این بدان معنا نیست که بیماران باید داروهای رفلاکس خود را بدون توصیه پزشکی متوقف کنند، اما پزشکان باید نسبت به خطرات احتمالی هوشیار باشند و بررسی کنند که آیا PPIها واقعاً مورد نیاز هستند یا خیر.

محققان در پی یافته‌های خود خواستار بررسی دقیق‌تر مکانیسم‌های بیولوژیکی بالقوهای هستند که این نتایج نامطلوب درمان سرطان را ایجاد می‌کنند و اینکه بیماران و پزشکان از تداخلات احتمالی آگاه باشند.

این پژوهش در مجله Cancer Medicine منتشر شده است.

### ویترین

### انتشار «موشک گمشده باقرآباد» از مجموعه در جنگ چه گذشت

کتاب «موشک گمشده باقرآباد» به قلم حبیب یوسفزاده را انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برای نوجوانان ۱۵ سال به بالا منتشر کرده است.

به گزارش مهر، این داستان را انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در قالب یک کتاب ۳۲ صفحه‌ای به قلم حبیب یوسفزاده برای نوجوانان ۱۵ سال به‌بالا منتشر کرده است. آقا رجبعلی\_قهرمان این داستان طنزآمیز\_ مزمره‌ای دارد که در آن کدو و کاهو و تربچه کاشته است و روزها هم با چرخ‌دستی‌اش به جان کوجه‌های محله می‌افتد و اسباب‌وآلتیه کهنه جمع‌آوری و خرید و فروش می‌کند. ناگهان نگاه‌ها به شینی نورانی دوخته می‌شود که مثل گلوله آتشین بزرگی از طرف پالایشگاه به آسمان باقرآباد نزدیک شد. عده‌ای با انگشت به یک دیگر نشانش دادند و بی‌اختیار فریاد زدند: «موشک! موشک!... اوناهاش! ای وای! خدایا، خودت رحم کن!!» و داستان فرود این موشک ماجراهایی را برای او و اهالی محل به وجود آورده است.

کتاب «موشک گمشده باقرآباد» یکی از کتاب‌های مجموعه‌ای است که کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به تازگی انتشار آن را با عنوان «در جنگ چه گذشت» با دبیری مزگان بابامرندی آغاز کرده است. این مجموعه که تاکنون سه اثر آن از سوی کانون منتشر شده شامل داستان‌هایی کوتاه از دفاع مقدس هشت‌ساله مردم ایران در برابر تجاوز وحشیانه رژیم بعثی عراق است.

«روز حمله گرگ» نوشته یوسف قوجق و «رایدی ترانزیستوری» نوشته داریوش عابدی دو کتاب دیگر این مجموعه تاکنون منتشر شده و چهار عنوان دیگر با عنوان‌های «تاب‌بازی در آسمان» نوشته منیره هاشمی، «کوجه‌های شلوغ» نوشته مهناز فاتحی، «این خانه خانه ماست» نوشته عالمه میرشفیعی و «خرمراها را بلد نیستم حساب کنم» نوشته مزگان بابامرندی در دست انتشار است.

«موشک گمشده باقرآباد» با شمارگان دوهزار نسخه در فروشگاه‌های عرضه محصولات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و دیگر کتاب‌فروشی‌های کشور، همچنین فروشگاه اینترنتی آن به نشانی digikanoon.ir در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

