



نگذارید هوای سرد وارد ریه‌هایتان شود

سبک زندگی

به گفته یک فوق تخصص بیماری های ریوی، هوای سرد می‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسی شود، اما این تاثیر به صورت مستقیم نیست، بلکه عوامل دیگر مانند ضعف سیستم ایمنی نیز در آن نقش دارد.

به گزارش خبرنگاران، دکتر اردا کیانی، فوق تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: هوای سرد می‌تواند تاثیرات قابل توجهی بر عملکرد ریه‌ها و سیستم تنفسی بگذارد. سرما و رطوبت بالا می‌تواند موجب تنگی و التهاب مجاری تنفسی، افزایش ترشحات ریوی و در نتیجه سرفه‌های مکرر، تنگی نفس و خس‌خس سینه به خصوص در افرادی که به بیماری‌های ریوی مبتلا هستند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند و افراد سیگاری شود.

عوامل بروز سردی ریه

سردی ریه وضعیتی است که در آن گرما و انرژی حیاتی ریه کاهش می‌یابد و همین مسئله باعث بروز مجموعه‌ای از علائم جسمی و تنفسی می‌شود. این حالت در اثر عواملی مانند تغذیه نامناسب، قرار گرفتن مداوم در معرض هوای سرد، ابتلا به سرماخوردگی‌های مکرر یا ضعف عمومی بدن شکل می‌گیرد.

مهم‌ترین نشانه‌های سردی ریه

احساس سرما یا سنگینی در ناحیه قفسه سینه، سرفه های خشک یا همراه با خلط شفاف و رقیق، نفس‌تنگی در هنگام فعالیت، کاهش قدرت صدا هنگام صحبت کردن، احساس خستگی، بی‌حالی و ضعف عمومی بدن، عطسه‌های مکرر به‌خصوص در هوای سرد، خشکی و سرمای پوست در ناحیه سینه، تمایل شدید به پوشیدن لباس گرم، اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما، خواب سبک همراه با بیداری‌های مکرر در طول شب، کاهش اشتها و در برخی موارد نفخ شکم.

علت تنگی نفس در هوای سرد چیست؟

احساس تنگی نفس در هوای سرد، یکی از مشکلات شایعی است که بسیاری از افراد، مخصوصا کسانی که مشکلات تنفسی زمینه‌ای دارند، آن را تجربه می‌کنند. سرما و خشکی هوا می‌تواند عملکرد طبیعی دستگاه تنفس را مختل کرده و باعث بروز علائمی آزاردهنده مانند التهاب و انقباض راه های هوایی شود.

راه‌های مقابله با تاثیر هوای سرد

افرادی که دچار بیماری‌های ریوی هستند، باید در فصول سرد سال مراقبت‌های بیشتری از خود داشته باشند، زیرا سرما می‌تواند به راحتی موجب تشدید علائم تنفسی شود. با رعایت چند راهکار ساده و موثر، می‌توان از بروز عوارض احتمالی، جلوگیری کرد. استفاده از ماسک یا شال گردن در هوای سرد کمک می‌کند تا هوای ورودی به بینی و دهان گرم و مرطوب بماند و کمتر باعث تحریک مجاری تنفسی شود. همچنین پوشیدن لباس گرم، مخصوصا در نواحی قفسه سینه و گردن، مانع نفوذ سرما به بدن و بروز یا عود بیماری‌های ریوی می‌شود.

از دستگاه بخور استفاده کنید

خشکی هوا در فصول سرد می‌تواند مخاط تنفسی را تحریک کند. استفاده از دستگاه بخور و حفظ رطوبت مناسب در فضای خانه به پیشگیری از التهاب راه‌های هوایی کمک می‌کند. همچنین گرم نگه‌داشتن فضای خانه و محل کار برای افراد حساس به سرما ضروری است. دوری از دود سیگار، آلودگی هوا، گرد و غبار، تماس با افراد بیمار و رعایت بهداشت فردی مانند شست‌وشوی مکرر دست‌ها، از جمله اقداماتی هستند که از ابتلا یا تشدید عفونت‌های تنفسی جلوگیری می‌کنند.

انجام ورزش سبک و نوشیدن مایعات گرم

فعالیت‌های بدنی شدید در هوای سرد به خصوص در فضای باز می‌توانند خطرناک باشند. انجام ورزش‌های سبک در محیط‌های سر بسته جایگزین مناسبی برای پیاده‌روی یا ورزش در هوای سرد است به خصوص برای افرادی که سابقه تنگی نفس یا حملات تنفسی دارند.

نوشیدن مایعات گرم و کافی به مرطوب نگه داشتن مخاط تنفسی کمک می‌کند. همچنین مصرف خوراکی‌هایی با طبع گرم مانند زنجبیل، عسل و مرکبات که تقویت‌کننده سیستم ایمنی نیز هستند، می‌توانند بدن را در برابر سرما مقاوم‌تر کنند.



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: ۴۰۴۰۰۰۳۰۰۰۶

ebtkearnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲،۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۳۰۳۱۲۲۷۱۵۵

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳- ۱۰۸۵۵۸۶۵

دوشنبه / ۸ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۸۸

۸ رجب ۱۴۴۷ - ۲۹ دسامبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

موتورولا مو تو ۷۰XX ایر پرو در راه است

گوشی فوق‌باریک با امکانات پیشرفته‌تر



به نظر می‌رسد که مو تو ۷۰XV ایر پرو موتورولا قابلیت‌های پیشرفته‌هوش مصنوعی داشته باشد. موتورولا در آستانه معرفی گوشی نازک جدیدی با نام مو تو ۷۰XV ایر پرو است که انتظار می‌رود به‌زودی در بازار چین عرضه شود.

این مدل پس از مدل مو تو ۷۰XV ایر که اکتبر ۲۰۲۵ معرفی شد، نسخه‌ای ارتقا یافته و باریک با تمرکز بر طراحی سبک و قابلیت‌های هوش مصنوعی محسوب می‌شود. موتورولا اخیراً پوستر رسمی مو تو ۷۰XV ایر پرو را منتشر و اعلام کرده که این مدل برای کاربران حرفه‌ای خواهد بود و از قابلیت‌های هوش مصنوعی پیشرفته‌تری برخوردار است.
اطلاعات اولیه نشان می‌دهد که این گوشی احتمالاً همان مدل ۳XT۶۰۳-۱ است که پیش‌تر در پایگاه داده ۳C چین دیده شد و از شارژ سریع ۹۰ وات پشتیبانی می‌کند؛ این سرعت شارژ نسبت به حداکثر ۶۷ وات مدل استاندارد ۷۰XV ایر یا همان اج ۷۰ پیشرفت خوبی محسوب می‌شود. همچنین یک پنجمارک گیگ‌بنج برای ۳XT۶۰۳-۱ بر نوامبر گذشته منتشر شد که نشان می‌داد این دستگاه احتمالاً به تراشه کوالکام اسنپدراگون ۷+۲ نسل ۵ مجهز خواهد بود، اگرچه جزئیات دقیق هنوز تأیید نشده است.
همزمان، مدل دیگری با نام موقت Motorola Signature در فروشگاه Flipkart دیده شده که به نظر می‌رسد یک گوشی رده‌بالا و حتی پرچم‌دار باشد.
شایعات نشان می‌دهد این دستگاه به تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۵، رم ۱۶ گیگابایت، سیستم‌عامل اندروید ۱۶، نمایشگر ۶٫۷ اینچی OLED با رزولوشن ۱٫۵K و نرخ تازه‌سازی ۱۲۰ هرتز و دوربین عقب سه‌گانه ۵۰ مگاپیکسلی مجهز خواهد بود.
به نظر می‌رسد مو تو ۷۰XV ایر پرو همان Motorola Signature باشد که با نامی جدید و اختصاصی برای بازار چین عرضه می‌شود. پوستر تبلیغاتی جدید نشان می‌دهد که مو تو ۷۰XV ایر پرو طراحی باریک و سبک ۷۰XV ایر را حفظ کرده و از قابلیت‌های هوش مصنوعی پیشرفته‌تری برخوردار است.
موتورولا پس از شکست نسبی برخی مدل‌های «ایر» از دیگر برندها، تصمیم گرفته کار روی این مدل‌ها را ادامه دهد، و ارتقا‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری جالبی در راه است. پیش‌بینی می‌شود Motorola Signature نیز در هند در ۲۸ دسامبر ۲۰۲۵ (۷ دی) رسماً معرفی شود و با ویژگی‌های پیشرفته‌تر و امکانات بهبودیافته در دسترس قرار گیرد.

تازه‌های علمی

با توجه به پیچیدگی روزافزون فضای نبرد، هوش مصنوعی اکنون به عنوان یک فناوری ضروری برای مأموریت‌های نظامی ظهور و بروز پیدا کرده است و راهکارهای پیشرفته هوش مصنوعی برای افزایش اثربخشی ناوگان هواپیماهای جنگی ایالات متحده اتخاذ می‌شوند. به گزارش ایسنا، یک شرکت مستقر در مریلند آمریکا قرار است راهکارهای پیشرفته هوش مصنوعی را در ناوگان هواپیماهای جنگی ایالات متحده ادغام کند. برای این منظور، شرکت «الاکهید مارتین» با شرکت مت‌ک(MANTECH) همکاری کرده است که راهکارها و خدمات فناوری متمرکز بر مأموریت را برای سازمان‌های دفاعی، اطلاعاتی و فدرال غیرنظامی ایالات متحده ارائه می‌دهد.

لحظه‌ای، تعمیر و نگهداری پیش‌بینی‌شده، پشتیبانی لجستیکی بهینه و بهبود دسترسی به مأموریت در بلندفرم‌های قدیمی و نسل جدید، ضمن رعایت بالاترین استانداردهای امنیتی است.

توانایی ایجاد اکوسیستم‌های پایدار انعطاف‌پذیر

نیکلاس اسمیت(Nicholas Smythe)، معاون توسعه کسب و کار برای پایداری در شرکت «الاکهید مارتین» می‌گوید: این همکاری بین «الاکهید مارتین» و «MANTECH» یک تیم متحد از نقاط قوت

داستان تنها بی‌امو ۱۲۷ تاریخ، موتور سوپراسپرت در سینه‌سدان لوکس

مدل‌های فرمان راست، ستون فرمان دقیقاً در جایی قرار داشت که توربوشارژر باید نصب می‌شد. اینجا بود که خلاقیت بر محدودیت غلبه کرد. ب‌امو آفریقای جنوبی تصمیم گرفت قید موتور توربو را بزند و در عوض، کاری انجام داد که هنوز هم باورنکردنی به نظر می‌رسد. آن‌ها موتور افسانه‌ای M۸۸ را در سینه این سدان لوکس جای دادند. بله، همان نیروگاهی که در سوپرکار M۱ و بعدها در اولین نسل M۵ تبپید.

نتیجه این پیوند عضو، خلق خودرویی بود که عملاً یک M۷ تمام‌عیار محسوب می‌شد. موتور جدید که با کد ۳/M۸۸ شناخته می‌شد، می‌توانست ۲۸۲ اسب بخار قدرت و ۳۴۰ نیوتن متر گشتاور تولید کند. جالب اینجاست که این قدرت حتی از خود سوپرکار M۱ هم بیشتر بود! این سدان سنگین‌وزن توانست شتاب صفر تا صد یکمیلومتر را تنها در ۷ ثانیه ثبت کند آن‌هم در دهه ۸۰ میلادی که هر عددی زیر ۱۰ ثانیه برای یک سدان لوکس، حکم پرواز را داشت و این خودرو در به‌راحتی به سریع‌ترین نسخه سری ۷ در جهان تبدیل کرد.

بااین‌حال، مدیران ارشد در آلمان از اینکه موتور مقدس M۱ در یک سدان بزرگ استفاده شده، چندان خوشحال نبودند و وقتی این کشتی لوکس را در پیست مسابقه دیدند احتمالاً خونشان را به جوش آمد! ب‌امو آفریقای جنوبی با این خودرو در مسابقات Group One شرکت کرد و در سال ۱۹۸۵ قهرمان شد. این موفقیت‌ها بعدها راه را برای مدل‌های M Sport و V۴۰i Sport و نهایتاً سری‌های امروزی M Sport هموار کرد.

آمار دقیقی از تعداد تولید این سری ۷ منحصربه‌فرد در دست نیست. برخی منابع می‌گویند تنها ۲۰۹ دستگاه از خط تولید کارخانه راسلین خارج شده درحالی‌که آمار خود ب‌امو عدد ۲۷۸ را نشان می‌دهد. نکته جذاب‌تر اینکه گفته می‌شود کمتر از ۲۰ دستگاه از این تعداد، به گیریکس دستنی مجهز بوده‌اند. درهرحال، این خودرو که بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۷ تولید شد، امروز یکی از کمیاب‌ترین مدل پرچم‌دار اروپایی این خودرو با نام V۴۵i عرضه می‌شد که از یک موتور توربوشارژ قدرتمند بهره می‌برد اما برای بازار آفریقای جنوبی، مهندسان با یک بن‌بست فنی عجیب روبرو شدند. در



شاید فکر کنید ب‌امو هرگز MV نداشته است، اما اشتباه می‌کنید! داستان تولد ناخواسته این ماشین در آفریقای جنوبی، یکی از عجیب‌ترین فصل‌های تاریخ ب‌امو اس

اگر از طرفداران دواتشه باواریا بپرسید که آیا ب‌امو تابه‌حال مدل

MV تولید کرده است، احتمالاً پاسخ منفی می‌شود! اما حقیقت این است که یک MV واقعی وجود داشته، فقط نامش چیز دیگری بوده و در کمال تعجب، زادگاهش مونیخ نیست؛ بلکه آفریقای جنوبی است. داستان ازاین‌قرار است که حدود ۶۰ سال پیش،

هواپیماهای جنگی آمریکا با هوش مصنوعی می‌جنگند



می‌دهد تا از طریق نوسازی فرآیند و استفاده از فناوری دیجیتال به مشتریان خود در آوردن «دیجیتال به مأموریت‌ها» کمک کند. رویکرد تحول دیجیتال از راه‌حل‌های فناوری اطلاعات ترکیبی و چند ابری محور، توسعه نرم‌افزار، نوسازی برنامه‌ها و خدمات مهاجرت ابری با استفاده از کارخانه نرم‌افزاری پیشرفته‌ما پشتیبانی می‌کند. به گفته شرکت «MANTECH»، زیربنای همه این پیشنهادات، چارچوب قوی و اثبات‌شده سیستم «Zero Trust» این شرکت است که بالاترین سطوح حفاظت از داده‌ها و یکپارچگی را در سیستم‌ها و سرویس‌های نرم‌افزاری تضمین می‌کند.

دامنه‌ای (زمین، هوا، فضا، دریا، سایبری)، ارتباطات شبکه‌ای از شبکه‌ها و به‌روزرسانی‌های منظم نرم‌افزار/مدل، ضروری است.

شرکت «الاکهید مارتین» می‌گوید که هوش مصنوعی یک جادو نیست و همه مشکلات ما را حل نمی‌کند، بلکه ما چالش‌های زیادی در انتقال قابلیت‌های هوش مصنوعی به کاربران نهایی خود داریم، اما وقتی مشکلات بر اساس حجم داده‌ها، پیچیدگی یا فوریت، فراتر از مقیاس انسانی قابل درک باشند، هوش مصنوعی می‌تواند به روشن شدن فرصت‌های راه‌حل کمک کند. شرکت «MANTECH» سیستم‌های امنیتی متناسب با مأموریت‌های حیاتی در دفاع، هوافضا، اطلاعات و فراتر از آن را طراحی و مهندسی می‌کند و فناوری پیشرفته را با راه‌حل‌های عملی ادغام می‌کند. این شرکت چه

در حال توسعه وب‌سایت‌های امن، تجزیه و تحلیل نفوذهای شبکه، چه بازیابی داده‌های حیاتی یا برنامه‌ریزی استراتژی‌های بازیابی پس از سانحه باشد، نوآوری را با توجه دقیق به جزئیات ترکیب می‌کند. این دو شرکت با استفاده از راه‌حل‌های پایداری مبتنی بر هوش مصنوعی، برای افزایش اثربخشی ناوگان هواپیماهای جنگی ایالات متحده دست به دست هم داده‌اند. رویکرد «MANTECH» به تحول دیجیتال، دیدگاهی جامع از فرآیندهای تجاری مشتریان ارائه

آخر ابتکار

ویترین

روایتی از زندگی روستایی در ارمنستان در «گله نارنجی»



ترجمه فارسی رمان «گله نارنجی» اثر نویسنده ارمنی هرات ماته‌ووسیان با ترجمه سیفالله گلکار روانه بازار کتاب شده است. به گزارش مهر، کتاب «گله نارنجی» اثر هرات ماته‌ووسیان، نویسنده برجسته ارمنی با ترجمه سیفالله گلکار توسط انتشارات کتاب‌سرای نیک منتشر شد.

«گله نارنجی» که نخستین‌بار در سال ۱۹۷۶ این کتاب تجربه‌ای آرام، عمیق و ماندگار از خواندن ادبیات است که نشان می‌دهد زندگی روستایی ارمنستان به شمار می‌رود. روایت کتاب در روستایی مرزی و دورافتاده می‌گذرد و با نگاهی دقیق و شاعرانه، زندگی روزمره مردمان ساده‌ای را به تصویر می‌کشد که زیست‌شان عمیقاً با زمین، فصل‌ها و سنت‌ها گره خورده است.

این کتاب تجربه‌ای آرام، عمیق و ماندگار از خواندن ادبیات است که نشان می‌دهد زندگی روستایی فراتر از خاک و روزمرگی و سرشار از معنا، سکوت‌های گویا و داستان‌های ناگفته است.

«ماته‌ووسیان» در این اثر، بدون توسل به حادثه‌پردازی‌های پرزنگ به سراغ روابط انسانی، کشمکش‌های درونی، شادی‌ها و دلخوری‌های کوچک؛ اما تعیین‌کننده می‌رود. سبک نویسنده آمیزه‌ای است از جزئی‌نگری شاعرانه، طنز ملایم و نگاهی انتقادی که لحظات ظاهراً عادی زندگی روستایی را به تجربه‌هایی معنادار و جهان‌شمول بدل می‌کند.

سیفالله گلکار مترجم و پژوهشگر ادبیات ارمنی است. تمرکز اصلی او بر ترجمه آثاری است که زندگی روزمره، تاریخ فرهنگی و تجربه‌های انسانی مردم ارمنستان را با نگاهی واقع‌گرایانه و در عین حال ادبی روایت می‌کنند. از آثار ترجمه‌شده او می‌توان به «پاییز آفتابی» و «داستان‌های کوتاه ارمنی»، «کتاب تابستان بی‌سپیده دم» و «پرنده سپید با بال سیاه» و ده‌ها اثر دیگر اشاره کرد.

لازم به ذکر است؛ «گله‌ی نارنجی» ششمین اثر مجموعه‌ی «مولیان» است که از سوی «کتابسرای نیک» منتشر شده است. مجموعه‌ای که با هدف معرفی ادبیات معاصر کشورهای آسیای میانه و کاهش گسست فرهنگی میان این سرزمین‌ها و ایران شکل گرفته است.

«مولیان» می‌کوشد گسست فرهنگی میان ایران و سرزمین‌های شمالی با پیشینه مشترک تمدنی را کم‌رنگ کند و خوانندگان فارسی‌زبان را با ادبیات معاصر کشورهای چون ارمنستان، گرجستان و مناطق قفقاز و آسیای میانه آشنا کند.