



www.ebkarnews.com

آخر ابتکار

عکس‌نوش‌ت



عکس: مجید خواهی / ایسنا

الحاق پهپادهای امدادی به سازمان امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر

چند خوردنی مفید برای سلامت پوست

سبک زندگی

مواد غذایی و خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم، می‌توانند فواید زیادی برای سلامتی از جمله برای پوست داشته باشند. به گزارش ایسنا، همه می‌خواهند پوستی درخشان و سالم داشته باشند اما حفظ پوست سالم همچنین می‌تواند نشانه خوبی از سلامت عمومی بدن باشد. پوست می‌تواند بگوید که بیش از حد در معرض آفتاب قرار دارید، به کم‌آبی دچارید یا خواب کافی ندارید. خشکی یا افتادگی پوست می‌تواند به متخصص پوست نشان دهد که به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنید و حلقه‌های تیره زیر چشم می‌تواند سابقه کم‌خوابی را آشکار کند. دکتر «بروس برود»، متخصص پوست و عضو هیئت علمی دانشگاه پنسیلوانیا در این رابطه گفت: با نگاه به پوست فرد می‌توانید خیلی چیزها درباره‌اش بفهمید. به گفته کارشناسان، افراد می‌توانند با پیروی از یک برنامه غذایی سرشار از ویتامین و مواد معدنی با این آثار مقابله کنند. طبق اعلام انجمن متخصصان پوست آمریکا، تغذیه سالم همچنین می‌تواند به مبارزه با آکنه کمک کند، عارضه‌ای که تقریباً ۵۰ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار داده است. متخصصان می‌گویند اگر این خوراکی‌های توصیه‌شده را مرتب مصرف کنید، احتمالاً احساس بهتری دارید و پوست شما نیز بازتابی از آن خواهد بود. ماهی سالمون: ماهی سالمون منبعی عالی از اسیدهای چرب امگا-۳ است، چربی‌های «سالمی» که در حفظ کلانژن پوست و سفت و محکم ماندنش نقش دارند. بنابر اعلام مرکز سلامت «یو.سی. دیویس»، کلانژن فراوان‌ترین پروتئین در بدن ماست و همه استخوان‌ها، عضلات و مفاصل بر پایه این پروتئین ساخته می‌شوند. اما با گذر زمان، سطح کلانژن بدن به طور طبیعی کاهش پیدا می‌کند و این موضوع بر کشسانی و سفتی پوست تأثیر می‌گذارد. به گفته کارشناسان، اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند به تحریک تولید کلانژن کمک کنند. امگا-۳ در حفظ سد چربی پوست نقش دارد که این موضوع برای آب‌رسانی و محافظت در برابر آسیب‌های محیطی حیاتی است. ماهی سالمون همچنین منبع خوبی برای تامین کلانژن به شمار می‌رود و در هر کیلوگرم، حدود ۲.۹ گرم کلانژن دارد.

آووکادو: این میوه سبز محبوب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین کا (تنظیم‌کننده فشار خون)، ویتامین ث (محافظ سیستم ایمنی) و ویتامین ثی (حفظ‌کننده سلامت بینایی) است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که خوردن روزانه یک آووکادو به افزایش انسجام بافت پوست کمک می‌کند. دکتر «ژائوپینگ لی»، رئیس بخش تغذیه بالینی در دانشگاه «یوسی‌ال‌ای» خاطرنشان می‌کند: در مقیاس کلی‌تر، پوست بخشی از بدن است و نمی‌توانید فقط با تکیه به درمان‌های موضعی سلامت پوست را در وضعیت عالی حفظ کنید. روغن آووکادو را نیز می‌توان به‌عنوان یک مرطوب‌کننده قوی استفاده کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که روغن آووکادو می‌تواند موثرتر از سایر روغن‌های گیاهی محبوب مانند روغن زیتون یا روغن بادام از سد طبیعی رطوبت پوست عبور کند. فلفل دلمه‌ای: فلفل دلمه‌ای به‌عنوان سبزی‌ای معرفی می‌شود که می‌تواند به شادابی و درخشندگی بیشتر پوست کمک کند.

علت این موضوع محتوای بالای ویتامین ث موجود در آن است. فلفل دلمه‌ای گاهی دو تا سه برابر پرتقال، ویتامین ث دارد. بر اساس اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، چند بررسی بالینی نشان داده که ویتامین ث می‌تواند به بهبود لکه‌های تیره و چین‌وچروک‌ها کمک کند. متخصصان کلینیک تخصصی پوست «هیوستون اسکین» (Houston Skin) با اشاره به اینکه فلفل دلمه‌ای زرد حاوی بیشترین میزان ویتامین ث است، توضیح دادند: علتش این است که ویتامین ث در تمام لایه‌های پوست وجود دارد و در تولید کلانژن نقش ایفا می‌کند. رنگدانه‌های کارتنوئید موجود در فلفل دلمه‌ای مانند بتاکاروتن، همچنین به محافظت در برابر آسیب‌های ناشی از آفتاب کمک می‌کنند و پوست را سالم‌تر و شاداب‌تر نگه می‌دارند. اسفناج: اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار می‌توانند شما را قوی‌تر و پوستتان را جوان‌تر و شاداب‌تر کنند. اسفناج نیز حاوی ویتامین ث. هرچند کمتر از فلفل دلمه‌ای، و همین‌طور ویتامین کا و آهن به عنوان مواد معدنی ضروری است. به گفته دکتر «برفورد پت»، جراح پلاستیک صورت، آهن موجود در اسفناج می‌تواند به تنظیم تولید اکسیژن در بدن کمک کند. کمبود اکسیژن باعث می‌شود پوست رنگ‌پریده و بی‌روح به نظر برسد و ظاهر کلی پوست را بدتر کند. کلروفیل، رنگدانه سبز شاخص در اسفناج، برگ‌برگ و برگ چغندر نیز می‌تواند بدن را به تولید کلانژن تحریک کند. فقط یک فنجان کفایت می‌کند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف کلروفیل باعث افزایش پیاده‌مرد مورد نیاز کلانژن در پوست می‌شود.

ماشین بازی

لامبورگینی اوروS نیم میلیون یورویی؛ پکیج جدید براوس برای عاشقان لامبورگینی



رینگ‌های غول آسا ۲۴ اینچی فورچ‌شده با ۱۰ پره در مدل Mint، دقیقاً هم‌رنگ بدنه هستند. دوران براوس‌های مشکی که در سکوت اتوبان‌ها را می‌بلعیدند، رسماً به پایان رسیده است. حالا براوس تحت مدیریت جدید، به یک برند خاص تبدیل شده که هدفش جلب توجه در اینستاگرام و خیابان‌های دبی است. جدیدترین شاهکار این تیونر آلمانی، جراحی عمیق روی لامبورگینی اوروS رینگ‌های غول آسا ۲۴ اینچی فورچ‌شده با ۱۰ پره در مدل Mint، دقیقاً هم‌رنگ بدنه هستند. دوران براوس‌های مشکی که در سکوت اتوبان‌ها را می‌بلعیدند، رسماً به پایان رسیده است. حالا براوس تحت مدیریت جدید، به یک برند خاص تبدیل شده که هدفش جلب توجه در اینستاگرام و خیابان‌های دبی است. جدیدترین شاهکار این تیونر آلمانی، جراحی عمیق روی لامبورگینی اوروS

موفقیت ۹۳ درصدی درمان جدید آپنه خواب

محققان می‌گویند که نسخه جدید آنها می‌تواند با دقت بیشتری برای افراد تنظیم شود. از آنجایی که یک روش کمتر نه‌اجمی است، تنظیم آن باید آسان‌تر باشد. آپنه انسدادی خواب(OSA) نیست، این چیزی است که به آن فشار مثبت مداوم راه هوایی یا CPAP می‌گویند. این روش در مجموع از نظر نتایج از HNS بهتر است، اما شامل پوشیدن ماسک روی دهان در طول خواب برای باز نگه داشتن راه هوایی است. این روش با وجود اثربخشی، نسبت ناخوشایند است و تنها حدود نیمی از بیماران می‌توانند CPAP را تحمل کرده و به استفاده از آن ادامه دهند. اینجاست که HNS و نسخه جدید و بهبود یافته‌ای که محققان در اینجا آزمایش کرده‌اند، وارد عمل می‌شوند. امل عثمان (Amal Osman)، فیزیولوژیست و نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه فلیندرز می‌گوید: این رویکرد ممکن است زمان و هزینه‌های بهبودی را کاهش دهد، در حالی که میزان موفقیت را برای افرادی که نمی‌توانند درمان‌های مرسوم را تحمل کنند، بهبود می‌بخشد. این تیم می‌گوید گام‌های بعدی آنها توسعه این رویکرد است تا بتوان آن را در درماندخت با خیال راحت و عملی استفاده کرد و آن را با فناوری‌های پوشیدنی ادغام کرد. سایر اعصاب و عضلات

مورد آزمایش را باز کرد که میزان موفقیت ۹۳ درصدی را نشان می‌دهد. در برخی موارد، حتی زمانی که تنفس به طور کامل متوقف شده بود، موفقیت‌آمیز بود. نشانه‌های اولیه نشان می‌دهد که این یک ارتقاء قابل توجه برای HNS است. سایمون کارنی(Simon Carney)، متخصص گوش و حلق و بینی از دانشگاه فلیندرز می‌گوید: این یک عمل جراحی ۹۰ دقیقه‌ای است که تحت هدایت سونوگرافی با ایجاد حداقل ناراحتی انجام می‌شود. محققان می‌گویند نکته مهم این است که ما توانستیم راه‌های هوایی را در بیمارانی که قبلاً برای HNS نامناسب در نظر گرفته می‌شدند، باز کنیم. در حالی که این رویکرد قبل از استفاده گسترده‌تر، نیاز به توسعه و آزمایش بیشتر دارد، در نهایت نوید یک گزینه درمانی HNS را می‌دهد که می‌تواند از طریق یک عمل کوتاه در یک کلینیک کاشته شود، نه اینکه از طریق جراحی تهاجمی‌تر همراه با خطرات مرتبط با آن در بیمارستان انجام شود. این بدان معناست که این گزینه برای افراد بیشتری که مبتلا به آپنه انسدادی خواب(OSA) هستند، گزینه جدیدی خواهد بود. بیماران واجد شرایط می‌توانند سریع‌تر ویزیت شوند و زمان بهبودی کمتری نسبت به جراحی داشته باشند. در حال حاضر، HNS تا حد زیادی مؤثر است، اما نه همیشه و

میزان موفقیت یک روش آزمایشی برای درمان عارضه شایع «آپنه خواب» ۹۳ درصد گزارش شده است. به گزارش ایسنا، آپنه انسدادی خواب، یک اختلال تنفسی است که در آن، راه هوایی در طول خواب مسدود می‌شود و با خطرات سلامتی متعددی همراه است. اکنون یک درمان بالقوه جدید می‌تواند تفاوت واقعی برای میلیون‌ها نفر از افراد مبتلا در سراسر جهان ایجاد کند.

فلیندرز(Flinders) استرالیا شرح داده شده است، بر اساس یک درمان موجود به نام تحریک عصب ریزیزانی(HNS) ساخته شده است. «عصب ریزیزانی»، زبان را کنترل می‌کند و تحریک عصب ریزیزانی(HNS) از پالس‌های الکتریکی برای جلوگیری از مسدود شدن گلو توسط زبان استفاده می‌کند. با این حال، HNS در وضعیت فعلی نیاز به جراحی و یک ایمپلنت نسبتاً حجیم دارد که تهاجمی و زمان‌بر است. همچنین برای همه کارساز نیست. در این مطالعه، محققان می‌خواهند یک الکتروود کوچک‌تر را آزمایش کنند که قرار دادن و مدیریت آن آسان‌تر باشد. این روش جواب داد و در آزمایش‌های تحریک کوتاه‌مدت که چندین نفس طول کشید، الکتروود جدید HNS به طور مؤثر راه هوایی ۱۳ نفر از شرکت‌کننده

تازه‌های علمی

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: ۸۸۷۵۷۱۰-۰۹-۸۸۹۹۶۴۰
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۰۹۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستان‌ها: ۰۳۰۹۱۲۳۷۱۷۵
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۰۰۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۶۱۱۸
۲۱ شعبان ۱۴۴۷ - ۱۰ فوریه ۲۰۲۶
سال بیست‌ویکم / صفحه ۸

«اب» تکار

بالا تر از اپل و سامسونگ

آئر در بازار موبایل ۲۰۲۵ سریع‌ترین رشد را ثبت کرد

HONOR HONOR

آئر با ثبت رشد ۱۱ درصدی در سال ۲۰۲۵، سریع‌ترین رشد را در بازار جهانی موبایل تجربه کرد.

آئر در بازارهای بین‌المللی توانست عنوان سریع‌ترین برند درحال رشد جهان را در سال ۲۰۲۵ از آن خود کند. طبق گزارش جدید مؤسسه تحقیقاتی Omdia، این جهش بزرگ مقدمه‌ای برای رونمایی از محصولات هوش مصنوعی و تاشویی این شرکت در بهار پیش‌رو است.

طبق داده‌های Omdia، آئر توانسته است رشد سالانه ۱۱ درصدی را در بخش عرضه جهانی گوشی‌های هوشمند ثبت کند و رتبه نخست رشد را در میان ده تولیدکننده برتر جهان به دست آورد. گزارش‌های تکمیلی شرکت IDC نشان می‌دهد که آئر در ۹ ماه اول سال ۲۰۲۵ در بازارهای جهانی (غیر از چین) بیشترین رشد فروش را در محصولات ردیابلا و گران‌قیمت داشته است. به بیان ساده‌تر، موفقیت آئر در دو بخش زیر چشمگیر بوده است: گوشی‌های هوشمند با قیمت بیش از ۳۰۰ دلار؛ این یعنی آئر جای پای خود را در بازار گوشی‌های میان‌رده و پرچمدار محکم کرده است.

تبلت‌های بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ دلار؛ این آمار نشان می‌دهد که کاربران برای تبلت‌های باکیفیت و رده‌بالا نیز به سراغ آئر رفته‌اند. این موفقیت دوگانه نشان می‌دهد که آئر استراتژی هوشمندانه‌ای دارد: هم تعداد زیادی محصول می‌فروشد و هم تمرکز خود را روی کالاهای پرسود گذاشته است تا صرفاً فروشنده گوشی‌های ارزان نباشد. آئر قصد دارد در ماه مارس ۲۰۲۶ و در جریان کنفره جهانی موبایل (MWC) در بارسلونا از دو محصول انقلابی خود یعنی «گوشی ریاتیک» و نسل جدید گوشی‌های تاشو رونمایی کند. طبق گزارش‌های جدید، این شرکت دو دستگاه بسیار مورد انتظار را به‌صورت رسمی معرفی می‌کند: HONOR MAGIC V۶. این رونمایی‌ها بخش‌های کلیدی از «برنامه آلفا» آئر هستند؛ این برنامه به نوآوری‌های انسان‌محور در هوش مصنوعی و طراحی‌های ساختارشنک تمرکز دارد. به عبارت دیگر موفقیت فروش سال ۲۰۲۵ آئر به ما این سرخ را می‌دهد که باید در سال‌های پیش‌رو این برند چینی را در بازارهای جهانی بیشتر ببینیم و البته محصولات آن نوآوری‌های بیشتری خواهند داشت.

ویترین

سیاه‌مشق‌های شجاعی طباطبایی منتشر شد

کتاب «فقط بعضی‌ها عاشق می‌شوند»، سیاه‌مشق‌های سیدمسعود شجاعی طباطبایی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد. به گزارش مهر، سیدمسعود شجاعی طباطبایی کاریکاتورپست و گرافیست و دارنده جوایز مختلف بین‌المللی است و به واسطه آثارش توانسته اتفاقات خوبی را در حوزه هنر رقم بزند و این بار کتاب جدیدی با عنوان «فقط بعضی‌ها عاشق می‌شوند»، سیاه‌مشق‌های سیدمسعود شجاعی طباطبایی توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است. این کتاب در مرز بین طنز تصویری و داستان قرار می‌گیرد و نویسنده با زبان طنز ظریف خود، داستان‌های مناسبی را در این کتاب نوشته است. «فقط بعضی‌ها عاشق می‌شوند» در دسته‌بندی طنز - داستان انتشارات سوره مهر قرار دارد و علاقه‌مندان به حوزه ادبیات داستانی طنز می‌توانند با خریداری این کتاب از محتوای آن بهره‌مند شوند. در بخشی از این کتاب آمده است: «خیلی باعجله و شش‌ماه سرزده به دنیا آمدم. به قول مادرم، اولین واکنشم یک چشکم به او بود. احتمالاً خیلی دنیا را جدی گرفته بودم. از لحظه تولدم به بعد، نحوه می‌کنم بدن برای خود به‌تدریج ذهن ساخت؛ درواقع، وقتی وارد بدتم شدم مثل یک هواپیما در میان طوفان زندگی حرکت کردم و جایی برای پیاده شدن هم نبود. شاید از همان زمان مأموریتم در این دنیا شروع شد. از همان ابتدا از رشد کردن می‌ترسیدم، ولی خیلی سریع رشد کردم. حالا که رشدم به پایان رسیده، احتمالاً پیر شده‌ام.

می‌شود گفت از وقتی پیر شده‌ام دیگر از سن خودم حرفی نمی‌زنم و به لاف زدن درباره‌خود پرداخته‌ام؛ اینکه از شش‌سالگی با تشویق پدر یک دنیا را نقاشی کردم؛ در هفت‌سالگی کاریکاتور معلم را کشیدم که صدایش در دنیا پیچید (پس گردنی)؛ در هشت‌سالگی به درآمدزایی رسیدم و با کشیدن نقاشی برای بچه‌های کلاس و بعد مدرسه می‌توانستم به کسبه و فامیل پول قرض بدهم.» کتاب «فقط بعضی‌ها عاشق می‌شوند» نوشته سیدمسعود شجاعی طباطبایی در قطع جیبی و در ۲۴۶ صفحه و با بهای ۲۴۵ هزار تومان توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است.



نیز می‌توانند به طور بالقوه برای بهبود جریان هوا هدف قرار گیرند. شایان ذکر است که این مطالعه در یک آزمایشگاه خواب و با گروه نسبتاً کوچکی از افراد مبتلا به OSA انجام شده است. یافته‌های اولیه بسیار دلگرم‌کننده است، اما این تکنیک باید با افراد بیشتری و در محیط‌های طبیعی‌تر آزمایش شود. به‌وضوح نیاز زیادی به درمان‌های بیشتر برای OSA وجود دارد. این بیماری می‌تواند خواب را که برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است، به طور جدی مختل کند و با افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و زوال عقل مرتبط بوده است. چه کاهش خطر زوال شناختی در افراد مبتلا به OSA باشد و چه صرفاً کمک به آنها برای احساس خستگی کمتر در طول روز، درمان‌های بهبود یافته می‌توانند تفاوت عمده‌ای ایجاد کنند و این رویکرد جدید به HNS شروع دلگرم‌کننده‌ای دارد. دنی اکرت(Danny Eckert) از دانشگاه فلیندرز می‌گوید: هدف ما این است که به بیماران انتخاب‌های بیشتر و نتایج بهتری بدهیم. این مطالعه نشان می‌دهد که درمان آپنه خواب با نوآوری و ابزارهای مناسب می‌تواند در دسترس‌تر، راحت‌تر، شخصی‌سازی‌شده‌تر و مؤثرتر شود. این پژوهش در مجله Chest منتشر شده است.