

نتایج در انواع مختلف قهوه، حتی قهوه بدون کافئین، مشابه بود. این موضوع نشان می‌دهد که فواید قهوه ممکن است به ترکیبات دیگری مانند آنتی‌اکسیدان‌ها یا مواد زیست‌فعال مربوط باشد، نه فقط کافئین.

به گزارش عصر ایران، قهوه گاهی می‌تواند در بعضی افراد باعث لرزش، بی‌قراری یا احساس اضطراب شود. با این حال، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که اگر قهوه را در حد متعادل مصرف کنید، حتی می‌تواند به کاهش استرس هم کمک کند.

این مطالعه که در مجله Journal of Affective Disorders منتشر شد، نشان داد:

مصرف متوسط قهوه، یعنی حدود ۲ تا ۳ فنجان در روز، با کمترین خطر ابتلا به اختلالات خلقی و مرتبط با استرس مانند افسردگی و اضطراب همراه است.

با کلیک روی کلمات آبی رنگ این مطلب به صفحه مقاله علمی مرتبط با آن (زبان انگلیسی) انتقال خواهید یافت.

مصرف کمتر یا بیشتر از این مقدار، فواید کمتری دارد. نوشیدن کمتر از ۲ تا ۳ فنجان در روز مزیت قابل توجهی برای سلامت روان نشان نداد، در حالی که مصرف بیش از ۳ فنجان باعث توقف مزایا شده و حتی ممکن است اثر معکوس داشته باشد و به افزایش اضطراب و کاهش کیفیت خواب منجر شود.

بنابراین در رابطه با قهوه نیاز به نوعی تعادل و قانون غیررسمی وجود دارد: میزان مصرف را در حد همین ۲ تا ۳ فنجان در روز کنترل کنید. به عبارت دیگر: اعتدال در مصرف کلید بهره‌مندی از فواید آن است.

مورگان ال واکر متخصص تغذیه، گفت: این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف متوسط بهترین حالت است و با توصیه‌های کلی درباره مصرف کافئین همخوانی دارد. وقتی از این محدوده فراتر بروید، عوارض منفی مانند اختلال خواب، بی‌قراری و افزایش اضطراب، به ویژه در افراد حساس به کافئین، بیشتر دیده می‌شود.

این مطالعه همچنین نشان داد که تفاوت‌های ژنتیکی در نحوه متابولیسم کافئین تاثیر قابل توجهی بر نتایج کلی نداشت. همچنین تفاوت‌هایی بین زنان و مردان مشاهده شد، به طوری که اثر محافظتی در مردان کمی بیشتر بود.

نتایج در انواع مختلف قهوه، حتی قهوه بدون کافئین، مشابه بود. این موضوع نشان می‌دهد که فواید قهوه ممکن است به ترکیبات دیگری مانند آنتی‌اکسیدان‌ها یا مواد زیست‌فعال مربوط باشد، نه فقط کافئین.

چرا نباید بلافاصله عادت قهوه خوردن خود را تغییر دهید

لوسیان سوارس استاد دانشگاه و مدیر دوره کارشناسی ارشد علوم در رشته تغذیه بالینی و رژیم درمانی در دانشگاه Johnson & Wales آمریکا، که دارای مدرک کارشناسی ارشد علوم (MS) و متخصص تغذیه ثبت شده (RDN) است، می‌گوید: این مطالعه محدودیت‌هایی دارد. این یک مطالعه مشاهده‌ای است و رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند. یعنی نشان می‌دهد بین مصرف قهوه و سلامت روان ارتباط وجود دارد، اما دلیل آن را توضیح نمی‌دهد.

او گفت مصرف قهوه ممکن است بازتابی از سبک زندگی خاصی باشد که شامل نظم، روتین و تعاملات اجتماعی است.

همچنین اطلاعات مصرف قهوه توسط خود افراد گزارش شده است، بنابراین ممکن است دقیق نباشد. جزئیاتی درباره روش تهیه قهوه یا افزودنی‌هایی مانند شیر، خامه یا شکر هم ارائه نشده است.

زمان مصرف قهوه نیز بررسی نشده، در حالی که کافئین می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر بگذارد. واکر نیز تاکید کرد که عوامل مهم دیگری مانند کیفیت کلی رژیم غذایی، خواب، مدیریت استرس و فعالیت بدنی نقش بسیار بزرگ تری در سلامت دارند.

این نتایج برای مصرف معمولی قهوه چه معنایی دارد

در زندگی روزمره، این یافته‌ها تایید می‌کنند که قهوه می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد و در صورت مصرف متعادل فوایدی داشته باشد، اما مصرف بیشتر لزوماً بهتر نیست.

با این حال، تحمل فردی نسبت به کافئین بسیار مهم است. برخی افراد با ۲ فنجان احساس خوبی دارند، در حالی که دیگران ممکن است حتی با مقدار کمتر دچار عوارض شوند.

قهوه می‌تواند به بهبود تمرکز و انگیزه کمک کند، به عنوان یک عادت اجتماعی یا رفتاری به ایجاد نظم در زندگی کمک کند و ترکیبات ضد التهابی آن ممکن است برای سلامت مغز مفید باشد. اما نباید انتظار داشت که مشکلات سلامت روان را درمان کند.

در نهایت، مصرف قهوه نباید به عنوان راهی برای درمان افسردگی یا اضطراب در نظر گرفته شود و تاثیر فوری در بهتر شدن حال روحی ندارد.

پنجاه روز از قطع ارتباط ایرانی‌ها با جهان می‌گذرد. هزار ساعت است که مردم ایران نه با جهان بیرون ارتباط داشته‌اند و نه حتی امکان یک سرچ ساده گوگل. بسیاری از مردم نه امکان کار داشته‌اند و نه خریدهای اینترنتی معمول. بسیاری ۴۳ روز است نه درآمد داشته‌اند و نه می‌دانند جواب صاحبخانه‌هایی که دنبال اجاره‌شان هستند را چگونه بدهند؛ پس از پایان ناآرامی‌های دی‌ماه ۱۴۰۴ و اتصال کج‌دار و مریز اینترنت بین‌الملل، نهم اسفند و همزمان با شروع جنگ و درگیری در منطقه، دومین شوک بزرگ اینترنتی در کمتر از یک سال به کشور وارد شد، به طوری که اقتصاد دیجیتال عملاً فرصت بازیابی نداشت. البته مدل قطعی هم تغییر کرد و به جای خاموشی کامل، وارد فاز دیگری شد که ترکیبی از کندسازی، لیست سفید و کنترل ترافیکی است.

به گزارش فراو؛ هنوز نمی‌توان رقمی دقیق از خسارت‌های این قطعی ارائه کرد اما برآوردها نشان داده که هر دقیقه قطع اینترنت بین‌الملل بین ۵ تا ۳۰۰ هزار دلار خسارت ایجاد کرده که با احتساب ۶۰ هزار دقیقه قطعی، خسارت کلی بین ۳ تا ۱۸ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود که با داده‌های داخلی (۳۰۰ هزار میلیارد تومان) تطابق دارد.

بازگشت اینترنت به الگوی دی‌ماه

پشت این اعداد و ارقام اما واقعیت دیگری نهفته؛ میلیون‌ها تراکنش متوقف‌شده، سفارش‌های لغوشده، پروژه‌های نیمه‌تمام و کسب‌وکارهایی که یا کاملاً وقفه خوردند یا فقط برای بقا می‌جنگند. این دیگر یک شوک لحظه‌ای نیست، بلکه فرسایش تدریجی یک اکوسیستم است. برای درک بهتر اوضاع، کافوشی ممتد و طولانی. بیندازیم. در آن زمان، اینترنت حدود ۱۵۰ ساعت به‌طور کامل قطع شد. شوکی شدید و کوتاه با نقطه آغاز و پایانی مشخص؛ حالا اما با بیش از ۱۰۰۰ ساعت قطعی مواجه بوده‌ایم. خاموشی ممتد و طولانی.

علاوه بر این، اقتصاد دیجیتال در سال ۱۳۹۸ آنچنان گسترده نبود اما تا ۱۴۰۴ به منبع درآمد قشر کثیری از ایرانی تبدیل شد. بررسی‌های فراو از داده‌های فارسی شبکه ایکس نشان داده که غالب محتواها درباره کار، درآمد، ارتباط و بقا است. در این میان، چند الگوی تکرارشونده هم دیده می‌شود: از بین رفتن درآمد و توقف کسب‌وکارها، قطع ارتباط با خانواده و جهان بیرون و در نهایت، احساس نابرابری در دسترسی به اینترنت.

پس مسئله اصلی کاربران ایرانی نه مفاهیم انتزاعی مثل آزادی بیان و سانسور، بلکه فقط بقا و ادامه زندگی است. درد مشترک افرادی که روزی‌شان به اینترنت

گره خورده، تصویری از توقف، سکوت و کارهایی است که انگار وسط مسیر خاموش شده‌اند.

روایت اول از یک طراح فریلنسر است که سال‌ها از خارج کشور سفارش می‌گرفت. او می‌گوید صبح‌ها عادت داشت ایمیل‌های جدید را چک کند: «اما حالا بیش از ۴۰ روز شده که نه پروژه‌ای می‌آید، نه کسی جواب می‌دهد، انگار همه چیز یک‌دفعه قطع شده.» او بعد از مکنی اضافه کرد درآمدش به جایی رسیده که حتی خرج‌های معمولی‌اش هم دیگر با آن جور در نمی‌آید: «هیچ جایگزینی هم برایش نیست، چون کار من از ابتدا به اینترنت وابسته بود. حتی اگر پروژه هم باشد، بدون گوگل چطور انجامش دهم؟»

روایت دوم از یک فروشنده اکسسوری در اینستاگرام است. او بیش از آنکه ناراحت باشد، سردرگم شده. می‌گوید از زمان قطعی اینترنت دی‌ماه، هزار تومان هم درآمد نداشته و بالاوبر دنبال همخانه می‌گردد: «قبلا هر بار آنلاین می‌شدم، حداقل چند تا سفارش داشتم اما الان انگار مغازه‌ام را بستم و کلیدش هم گم شده. حتی مشتری‌های قدیمی هم دیگر نیستند. تمام زندگی‌ام در همان چند روز اول قطعی اتصال فروپاشید.»

روایت سوم از یک دانشجوی کارشناسی ارشد است. پایان‌نامه این دانشجو دقیقاً از همان نقطه که باید منابع خارجی را اضافه می‌کرد، وقفه خورده. حالا یا باید سراغ منابع قدیمی کتابخانه‌ای را بگیرد که در جهان دیجیتال امروز بیشتر شبیه شوخی است یا دست نگه دارد تا شاید در روزها یا ماه‌های آینده تغییری رخ دهد: «همه چیزم اینجا گیر



بیش از ۱۰۰۰ ساعت است که ایران در خاموشی دیجیتال به سر می‌برد. وضعیتی که طولانی‌ترین قطعی اینترنت بین‌الملل در تاریخ محسوب می‌شود و طبق برآوردهای داخلی، بالای ۲۰۰ هزار میلیارد تومان خسارت به همراه داشته است

درمی‌آمد و حالا اگر فیلترشکن هم بخرد و بهترین محتوا را تولید کند، هیچکس آن را نمی‌بیند: «حتی برخی یوتیوبرهای ایرانی هم که خارج از کشور زندگی می‌کردند، درآمدشان افت شدیدی داشته. وقتی از داخل کشور کسی یوتیوب را باز نکند، از کجا پول دربیارند؟»

روایت هشتم مربوط به یک مدیر فنی است در شرکت نرم‌افزاری کوچکی کار می‌کرد. می‌گوید: «کار ما به طور کامل به سرورهای خارجی و ابزارهای آنلاین وابسته است و بدون اینترنت، پروژه‌ها متوقف می‌شوند.»

روایت نهم را هم دختر جوانی تعریف می‌کند که کارهای مرتبط با ناخن و زیبایی انجام می‌داد: «چون همیشه می‌خواستم شغل خودم را داشته باشم، از همان ابتدا نمونه کارهایم را در اینستاگرام می‌گذاشتم و از همانجا مشتری پیدا می‌شد. حالا آواره آرایشگاه‌های مختلف شده‌ام اما در این اوضاع و احوال چه کسی به من کار خواهد داد؟»

روایت دهم از یک خبرنگار است که می‌گوید: «خبر وجود دارد، سوژه هم هست، حتی عکس و ویدئو هم دارد اما رساندن همین محتوا به مخاطب سخت‌ترین بخش کار شده: همین که بخوایم یکی از این فیلم‌ها را در اپلیکیشن‌های داخلی آپلود کنم، نصف زمان کاری‌ام رفته و عملاً خروجی قابل توجهی ندارم.»

اگر تمام این داده‌ها و روایت‌ها را کنار هم قرار دهیم، تصویر به‌دست‌آمده فراتر از یک بحران فنی خواهد بود؛ اینجا ما با توقف هم‌زمان چندین بخش از زندگی روبه‌رو هستیم: کار، آموزش، ارتباط و درآمد.

پیامدهای قطعی اینترنت بین‌الملل

۱۰ روایت از ۱۰ شغل وابسته به اینترنت

اینفوگراف

هنرمند: حسین رضایی

داستان مصور

آیا بارش‌ها توانستند شدت معضل کم‌آبی را کاهش دهند؟

از ابتدای فروردین سال ۱۴۰۵ با ورود سامانه‌های بارشی متناوب به کشور، وضعیت تأمین منابع آبی حاصل از بارش در برخی استان‌های کشور در دامنه فراتر از نرمال قرار گرفت

بازه زمانی تا ۱۳ فروردین ۸٪ بالاتر از نرمال

استان‌های کم‌بارش

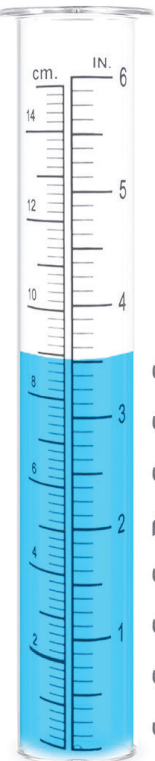
کمتر از ۱۵٪

استان‌های با بارش نرمال

۲۰ تا ۳۹٪

استان‌های پر بارش

بالاتر از ۷۰٪



احیاء جنگل