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 ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: ریحان
چهارشنبه / ۲۴ شهریور ۱۴۰۰ / شماره ۴۹۱۵
۸ صفر ۱۴۴۳ - ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۱
اذان صبح ۵:۲۱
طلوع آفتاب ۶:۴۷
اذان ظهر ۱۳:۰۰
غروب آفتاب ۱۹:۱۵
اذان مغرب ۱۹:۳۱

ابتکار تفنن

طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

چطور با چاقیِ میان‌سالی خداحافظی کنیم؟

سوخت‌وساز بدن کند نمی‌شود، اما می‌توان آن را تسریع کرد. ماهیچه‌های عضلانی در مقایسه با چربی کالری بیشتری می‌سوزانند، بنابراین ورزش کردن کمک می‌کند تا ماهیچه‌هایی که حجم بیشتری از آن چربی است را به عضله تبدیل کنیم.

مردم همیشه در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی‌شان منتظر هستند که چندکیلویی وزن اضافه کنند و پیش خودشان این مسئله را اینطور تحلیل می‌کنند که افزایش سن به هر حال با خودش افزایش وزن می‌آورد و این افزایش وزن نه به خاطر غذا بلکه اثرت طبیعی گذر زمان است. اما به این سادگی‌ها هم نیست.

درحقیقت، در اکثر ما سوخت‌وساز بدن فرایندی که طی آن بدن انرژی حاصل از غذاها را می‌سوزاند تا اندام‌ها و بافت‌های آن بتوانند به شکلی کارامد وظایف خود را انجام دهند تا قبل از ۶۰سالگی کاهش پیدا نمی‌کند. اما تحقیقات جدید خلاف این را نشان می‌دهند.

محققان این نظریه را که می‌گوید برخی سوخت‌وساز «سریع» دارند و می‌توانند بدونِ نگرانی از چاقی، تقریباً هرچه‌قدر که می‌خواهند بخورند، و برخی دیگر سوخت‌وسازشان «کند» است و برای وزن کم کردن همیشه با مشکل مواجه هستند، معتبر نمی‌دانند. درحقیقت، اگرچه میزان سوخت‌وساز برای هر فردی متفاوت است، اما این تفاوت آنقدرها زیاد نیست که بتواند توضیح دهد چرا برخی از مردان و زنان لاغر می‌مانند و برخی دیگر نه.

دانشمندان اکنون باور دارند که علت افزایش دور کمر در دوران میان‌سالی تغییراتی است که ما در سبک زندگی‌مان ایجاد می‌کنیم که باعث می‌شوند در مرحله‌ای از زندگی که می‌بایست کمتر غذا بخوریم، بیشتر غذا مصرف کنیم.

اما خبر خوب این است که شما می‌توانید سوخت‌وساز بدن‌تان را افزایش دهید. در ادامه این راه‌ها را به شما معرفی می‌کنیم:

بدن در هنگام تفکر، خواب و هضم انرژی می‌سوزاند

سوخت‌وساز تبدیل غذا به انرژی‌ای است که سلول‌های بدن برای انجام فعالیت‌های‌شان از آن استفاده می‌کنند. وقتی غذا می‌خوریم، غذا از سیستم گوارش عبور می‌کند و از طریق دیواره معده وارد جریان خون می‌شود. از آنجاست که غذا به آمینواسیدها، اسیدهای چرب و قند که سلول‌ها در سراسر بدن قادر به «پاکسازی» آن‌ها هستند، تجزیه می‌شود.

این مواد به محض رسیدن به سلول‌ها به مولکولی به نام ATP (یا آدونوزین تری‌فسفات) تبدیل می‌شوند که در میتوکندری به عنوان سوخت عمل می‌کند. میتوکندری، موتوری است که هر سلول را به حرکت وامی‌دارد تا وظیفه‌ای را که برعهده‌اش است انجام دهد.

حتی هضم غذا به دلیل گرمایی که در هنگام این فرایند در بدن تولید می‌شود، انرژی قابل‌توجهی را مصرف می‌کند. به این پدیده چربی‌سوزیِ ناشی از رژیم غذایی گفته می‌شود که تقریباً ۱۵درصد از انرژی روزانه را مصرف می‌کند.

سوخت‌وساز بدن در دوران میان‌سالی کند نمی‌شود

پیش از این به لحاظ علمی بسیار عقلانی بود که بگوییم میزان سوخت‌وساز پایه در اواخر دهه دوم و سوم زندگی افزایش پیدا می‌کند و بعد از آن به تدریج کاهش پیدا می‌کند. اما مطالعه جدیدی که توسط کارشناسان دانشگاه‌های دوک و ابردین انجام شده است، نتیجه‌گیری می‌کند که چنین دیدگاهی درست نیست.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، برای مثال، کالری‌سوزی در ۱۲ماه نخست زندگی، زمانیکه رشد سریع کودک به انرژی زیادی نیاز دارد، به اوج خود می‌رسد. بعد از آن تا دهه دوم زندگی کالری‌سوزی به میزان ۳درصد در هر سال کاهش پیدا می‌کند و بعد تا دهه ششم زندگی تقریباً ثابت می‌ماند.

اما بین سنین ۶۰ تا ۹۰ سال، میزان سوخت‌وساز بدن در حدود ۲۰درصد کاهش پیدا کرده بود. یکی از محققان ارشد این پژوهش، دکتر جان اسپیکمن، استاد علوم زیست‌شناسی در دانشگاه ابردین، می‌گوید که این مطالعه یک پیام واضح دارد و آن اینکه: «بسیاری از مردم در دوران میان‌سالی دچار اضافه وزن نمی‌شوند و مشخص است که همگان محکوم نیستند که در این دوره دچار چاقی و اضافه وزن شوند.»

منبع: فرارو

«اپ»تکار

معرفی بازی infinite lagrange

جنگ فضایی صاحبان قدرت

فضا و کهکشان بی انتها همیشه برای انسان جذاب بوده اما فرصت ماجراجویی‌های فضایی واقعی برای همه فراهم نیست و همین باعث شده که پای بازی‌ها به این حوزه باز شود و مثل همیشه فرصت تجربه‌ای را برای بازیکنان فراهم کنند که در واقعیت ممکن نیست. به همین بهانه به سراغ بازی infinite lagrange رفتیم که جدیدترین بازی علمی تخیلی Netease است و طرفداران زیادی هم دارد.

داستان بازی زمانی در آینده را به تصویر می‌کشد که سفرهای فضایی پیشرفت کرده‌اند و گره‌های لاگرانژی در کهکشان کشف شده‌اند که به انسان‌ها اجازه می‌دهند به کهکشان‌های دیگر سفر کنند و به منابع زیادی دسترسی داشته باشند اما این خبر خوبی نیست چون کم کم جنگ‌های فضایی به راه می‌افتند و هر کسی سعی می‌کند قدرت خودش را به رخ بکشد.

شما هم یکی از صاحبان قدرت هستید، یک کشتی فضایی دارید و آینده‌تان وابسته به این جنگ‌هاست، بنابراین باید کشتی خود را تا دندان به سلاح‌های مختلف مجهز کنید و سپس با یک استراتژی درست جلوی رقیب‌ها قد علم کنید. برای شخصی‌سازی کشتی‌ها جزئیات زیادی درنظر گرفته شده و هرچه سطح بالاتری داشته باشید، امکانات بیشتری در اختیار خواهید داشت.

گیم‌پلی بازی درباره‌ی جنگ‌های فضایی است و مثل هر جنگ دیگری مدیریت منابع اهمیت زیادی دارد، بنابراین باید با تلاش پایگاه خود را گسترش دهید

هرچند که هسته‌ی اصلی بازی infinite lagrange جنگیدن و پیروز شدن است، اما بدون داشتن تکنولوژی و قدرت کافی این کار ممکن نیست بنابراین باید پایگاه اصلی خود را با اضافه کردن تکنولوژی‌های جدید و ساختن کشتی‌های متنوع گسترش بدهید. تکنولوژی‌های جدید و آیتم‌های مربوط به کشتی‌ها پس از مراحل مختلف قابل دریافت هستند اما امکان استفاده از پرداخت درون‌برنامه‌ای را هم دارید.

بازی infinite lagrange در گیم پلی هم آزادی زیادی به بازیکنان می‌دهد و تقریبا می‌توان گفت محدودیتی در این زمینه وجود ندارد. می‌توانید هرطور که می‌خواهید کشتی را بسازید و به هرجا که می‌خواهید سفر کنید، بنابراین به نوعی می‌توان گفت که با یک بازی جهان باز روبرو هستید و خودتان مسیر پیشرفت بازی را مشخص می‌کنید.

اما می‌توان گفت ویژگی برجسته‌ی بازی که در همان نگاه اول چشم‌گیر عمل می‌کند، طراحی گرافیکی سه بعدی و کیفیت بالاست که کمک می‌کند فضاسازی باورپذیر باشد. علاوه بر این، امکان تغییر زاویه‌ی تصویر را هم دارید و می‌توانید کشتی خود و محیط اطراف را از زوایای مختلف بررسی کنید.

نکته جالب دیگر این است که بازی infinite lagrange با زمان واقعی جلو می‌رود، بنابراین قرار نیست چیزی در یک چشم بر هم زدن اتفاق بی‌افتد. تمام مراحل ارتقای کشتی، جنگ‌ها و سفرها مدت زمان مخصوصی دارند به طوری که انگار بازی در دنیای واقعی جریان دارد.

درکل می‌توان گفت بازی infinite lagrange یک عنوان خوش ساخت است که برای عاشقان فضا ساخته شده و به شما اجازه می‌دهد بیشتر چیزهایی را که در قوه‌ی تخیل خود دارید، اجرا کنید و از آن لذت ببرید. ضمنا فراموش نکنید که استفاده از هندزفری یا هدفون می‌تواند تجربه بهتری را برای شما فراهم کند.

منبع: دیجیاتو

ماشین بازی

کراس‌اوور کوپه جدید هاوال

هاوال در روز دهمین سالگرد تاسیس خود در ۲۷ آگوست، از کراس‌اوور کوپه جدید خود بنام H۶S پرده‌برداری کرده است. این اولین کراس‌اوور کوپه‌ای است که بر اساس پلت‌فرم جدید Lemon گریت وال ساخته شده است. این پلت‌فرم مزیت‌های زیادی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها سازگاری با انواع پیشرانه‌های هیبریدی است. هرچند نام این کراس‌اوور جدید از مدل H۶ گرفته شده اما طراحی این دو خودرو کاملاً باهم متفاوت بوده و در ساختار کلی هیچ اشتراکی ندارند.

H۶S طراحی جسورانه‌ای دارد که در جلو با جلوپنجره‌ای کوچک‌تر که در مکان پایین‌تری قرار گرفته، نسبت به محصولات قبلی هاوال نمای جدیدی را به نمایش گذاشته است. به گفته یکی از مقامات رسمی این شرکت، در طراحی این خودرو از کوسه الهام گرفته شده که موجب می‌شود استایل آن تهاجمی‌تر به نظر برسد. رینگ‌های مشکی‌رنگ به همراه روکش‌های پلاستیکی در دهانه گلگیرها و سقف شیب‌دار موجب شده‌اند تا H۶S در نمای جانبی خودروی اسپرتی به نظر برسد. در عقب خودرو نیز شاهد طراحی جدیدی هستیم که یک اسپویلر هیجان‌انگیز، چراغ‌های باریک و دیفیوزری با دو سر اگزوز چهارضلعی افقی در طرفین از ویژگی‌های آن هستند.

برخلاف بیرون، H۶S در داخل همان رویکرد طراحی H۶ را ادامه داده است اما طراحان با ایجاد تفاوت‌هایی در رنگ، جزئیات و تزئینات، سعی در ارائهٔ نمای بصری متفاوتی داشته‌اند. کابین این کراس‌اوور کوپه با متریال مشکی‌رنگ پوشیده شده و خطوط تزئینی به رنگ زرد لیمویی در قسمت‌های مختلفی مثل غربیلک فرمان و صندلی‌ها به همراه تریم طرح فیبر کربن در کنسول میانی و داشبورد، فضای اسپرتی را ایجاد کرده‌اند. در اینجا همچنین صندلی‌های اسپرتی وجود دارد که با آلکانترا پوشیده شده‌اند.

هاوال H۶S با دو پیشرانه مختلف به بازار عرضه می‌شود که یکی بنزینی و دیگری هیبریدی خواهد بود. نسخه بنزینی به یک پیشرانهٔ ۲ لیتری توربو با ۲۱۸ اسب بخار قدرت و ۳۴۰ نیوتن متر گشتاور مجهز است درحالی‌که نسخه هیبریدی از یک پیشرانه ۱.۵ لیتری چهار سیلندر به همراه دو موتور الکتریکی استفاده می‌کند. مجموع خروجی این سیستم ۲۴۵ اسب بخار قدرت و ۵۴۰ نیوتن متر گشتاور است. H۶S از سامانه چهارچرخ محرک بورگ‌وارنر هم برخوردار است که شش حالت رانندگی مختلف شامل استاندارد، اسپرت، اقتصادی، برفی، گِلی و ماسه‌ای دارد. انتقال نیروی موتور هم توسط نسل دوم گیربکس هفت سرعته دوکلاچه گریت وال انجام می‌گیرد.

هم‌اکنون در بازار خودروی چین کراس‌اوورهای کوپه نسبتاً زیادی حضور دارند اما از بین آن‌ها، لینک‌اند کو ۰۵، چانگان CS۸۵ و جیلی زینگیوئه اصلی‌ترین رقبای هاوال H۶S خواهند بود. قیمت این کراس‌اوور جدید هاوال از ۱۳۸,۹۰۰ یوآن معادل ۲۱,۵۰۰ دلار آغاز شده و در بالاترین تیپ به ۱۶۴,۹۰۰ یوآن معادل ۲۵,۵۰۰ دلار می‌رسد.

منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

ایستادن خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد

انسولین هورمونی کلیدی در سوخت و ساز انرژی و تنظیم قند خون است. عملکرد طبیعی این هورمون ممکن است به دلایل مختلفی مثل چاقی مختل شده و با کاهش حساسیت بدن نسبت به این هورمون خطر ابتلا به دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد. اکنون محققان دریافتند که مدت زمان ایستادن افراد با اثرگذاری این هورمون ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس‌دیلی، در مطالعه‌ای مشترک میان مرکز Turku PET و موسسه UKK محققان دریافتند که ایستادن با واکنش بهتر بدن نسبت به انسولین ارتباط دارد بنابراین افزایش مدت زمان ایستادن در طول روز می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند. دیابت نوع دوم یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان است. این بیماری به طور معمول با عدم واکنش بدن به انسولین نمایان می‌شود. در این حالت بدن در برابر انسولین مقاومت پیدا کرده و با ترشح آن قند خون کاهش نمی‌یابد. سبک زندگی نقش مهمی در ایجاد مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع دوم دارد. فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در جلوگیری از این بیماری ایفا می‌کند. با این حال تاکنون اطلاعات کمی در مورد تاثیر نشستن و ایستادن بر ایجاد مقاومت در برابر انسولین وجود داشته است.در این مطالعه محققان به بررسی ارتباط میان نشستن، فعالیت بدنی و تناسب اندام در افراد بزرگسال کم تحرک و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی عروقی پرداختند. این مطالعه نشان می‌دهد که ایستادن با واکنش بهتر بدن در برابر هورمون انسولین ارتباط دارد. تارو گارتویت از دانشگاه تورکو می‌گوید: این ارتباط پیش از این دیده نشده بود. این یافته‌ها افراد را تشویق به ایستادن بیشتر در طول روز می‌کند به خصوص اگر فعالیت بدنی ندارند. علاوه بر این در این مطالعه به اهمیت سلامت بدن اشاره می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش میزان چربی بدن بیشتر از فعالیت بدنی بر واکنش بدن نسبت به انسولین اهمیت دارد. با این حال ارتباط ایستادن و تاثیر انسولین فارغ از مواردی مثل چربی بدن و فعالیت بدنی بررسی شده است. براساس این مطالعه نمی‌توان اثرات ایستادن را پیش‌بینی کرد اما به گفته‌ی گارتویت نتایج نشان می‌دهد که افزایش مدت زمان ایستادن در روز به خصوص اگر فعالیت بدنی ندارید می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کند. محققان اکنون قصد دارند با بررسی دو گروه از افراد به مطالعه اثرات تغییر فعالیت روزانه بر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بپردازند. گارتویت می‌گوید: ما می‌خواهیم بدانیم که آیا کاهش یک ساعته مدت زمان نشستن در روز می‌تواند بر سوخت‌وساز انرژی و تجمع چربی در کبد و بدن اثر بگذارد و با افزایش حساسیت بدن به انسولین به تنظیم قند خون کمک کند یا خیر.

ویترین

رمان جدید «سالی رونی» نیامده پرفروش شد

رمان جدید «سالی رونی» با عنوان «دنیای زیبا، کجایی» از روز سوم انتشار، پرفروش‌ترین رمان سال ۲۰۲۱ کتابفروشی معروف واتراستونز شد.

به گزارش ایرنا از روزنامه آیریش اگزمینر، رمان دنیای زیبا، کجایی اثر جدید سالی رونی با گذشت تنها یک روز از انتشار به سومین کتاب پرفروش سال ۲۰۲۱ کتابفروشی واتراستونز تبدیل شد و با گذشت سه روز در جایگاه پرفروش‌ترین کتاب سال این کتابفروشی قرار گرفته است. جیمز دانت، مدیر اجرایی کتابفروشی واتراستونز، ضمن اعلام این خبر میزان تقاضا را برای کتاب دنیای زیبا کجایی، فوق‌العاده توصیف کرد. دانت که بر عملکرد بیش از ۲۸۰ کتابفروشی در سراسر ایرلند و انگلیس نظارت می‌کند، در این باره گفت: حیرت‌آور است. البته شاید حیرت آور واژه درستی نباشد چون ما انتظار بالا بودن فروش این کتاب را داشتیم. سرعت فروش کتاب دنیای زیبا کجایی، دو برابر سرعت فروش کتاب آدم‌های معمولی است. استقبال از این رمان فوق‌العاده است. واقعا برای سالی رونی خوشحالیم. کتابفروش‌هایمان عاشق او هستند.

دانت در ادامه خاطرنشان کرد: جذابیت کتاب های رونی در آن است که به زیبایی نوشته شده‌اند، به طرز چراغ خاموش و بی سروصدایی زیرکانه هستند و ماهیت روابط و احساسات انسانی را به شکلی هوشمندانه و گیرا به تصویر می‌کشند. این کتابها همزمان روایتی فوق‌العاده نیز دارند. دنیای زیبا، کجایی سومین رمان سالی رونی است که داستان چهار جوان به نام‌های آلیس، فیلیکس، آیلین و سیمون را روایت می‌کند در تلاش برای ایمان آوردن به زیبایی جهان. رونی یک نویسنده و فیلمنامه‌نویس جوان ایرلندی است که با رمان‌های گفت‌وگو با دوستان (۲۰۱۷) و آدم‌های معمولی (۲۰۱۸) به شهرت جهانی رسید. براساس آمار منتشر شده توسط موسسه تحقیقاتی نیلسن بوک، دو کتاب پیشین این نویسنده سی ساله تاکنون در مجموع ۱۰ میلیون و ۹۰۰ هزار پوند فروش کرده‌اند و بیش از یک میلیون نسخه از آنها فروش رفته است.

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه نگهداری و تعمیرات پستها و خطوط انتقال و فوق توزیع استان یزد (بخش B) به شماره ۱۴۰۰/۲۱۰۴

وزارت نیرو
شرکت برق منطقه ای یزد

شرکت برق منطقه‌ای یزد در نظر دارد مناقصه فوق را بر اساس اطلاعات ذیل و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره فراخوان ۲۰۰۰۰۰۱۰۷۱۰۰۰۰۱۶ برگزار نماید.

۱	نوع مناقصه	عمومی یک مرحله‌ای
۲	شرایط اولیه	مناقصه‌گزار فقط پیشنهاد مناقصه‌گرانی که حداقل امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نموده‌اند، مورد بررسی قرار می‌دهد.
۳	زمان دریافت اسناد	از تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۴ لغایت ۱۴۰۰/۰۶/۲۹
۴	نحوه دریافت اسناد	واجدین شرایط می‌توانند اسناد را به صورت رایگان از سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
۵	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	۷,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۶	آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها	ساعت ۸ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۰
۷	زمان گشایش پیشنهادها	ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۰
۸	تسلیم پیشنهادها	کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارایه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد.
۹	نشانی و شماره تماس دستگاه مناقصه‌گزار	یزد، میدان امام حسین، بلوار دانشجو، بعد از پارک شادی، شرکت برق منطقه‌ای یزد، امور تدارکات و قراردادها، ۳۸۲۵۰۳۴۴-۰۳۵
۱۰	توضیحات	سایر مشخصات در اسناد مناقصه درج شده است. در ضمن به پیشنهادهای مبهم، مشروط، مخدوش، فاقد تضمین و پیشنهادهایی که غیر از سامانه ستاد ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شناسه آگهی : ۱۱۹۲۴۹۹
نوبت اول : ۱۴۰۰/۰۶/۲۴ نوبت دوم : ۱۴۰۰/۰۶/۲۷

امور تدارکات و قراردادها

۲۵۰۳