



عکس: مینا نوعی / مهر

همایش ۵۶ سالگی پیکان در تبریز

فواید و مضرات پله‌نوردی

بالارفتن از پله می‌تواند باعث سوزاندن کالری، افزایش سلامت قلب و تقویت ماهیچه‌ها شود؛ اما در هر شرایطی و برای همه مفید نیست. منزل بسیاری از ما جزو طبقات اول یا دوم روی پیلوت است و گاهی برای همان یک طبقه هم از آسانسور استفاده می‌کنیم؛ درحالی‌که بالارفتن از پله می‌تواند باعث سوزاندن کالری، کاهش خطر سکنه مغزی، افزایش سلامت قلب و عروق و تقویت ماهیچه‌ها شود؛ البته تمام این فواید در صورتی میسر می‌شود که شما مشکلی در زانو و سایر مفاصل خود نداشته باشید. در این مطلب با فواید و مضرات بالارفتن از پله آشنا می‌شوید و به شما خواهیم گفت پله‌نوردی برای چه کسانی مضر است. با ما باشید...

فواید پله‌نوردی

مصرف کالری: مطالعات نشان داده است که بالارفتن از پله‌ها، کالری بیشتری نسبت به دویدن می‌سوزاند. هر چقدر وزن شما بیشتر باشد، هنگام بالارفتن از پله‌ها، کالری بیشتری می‌سوزانید.

سلامت قلب: بالارفتن از پله‌ها، چون نوعی ورزش شدید است، به نفع وضعیت قلبی و عروقی بوده و در بلندمدت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. ده‌ها سال پژوهش نشان داده، ورزش منظم با کمک به حفظ سلامت قلب می‌تواند از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کند.

تقویت ماهیچه‌ها: فکر می‌کنید برای بالارفتن از پله‌ها به کدام اندام‌تان بیشتر نیاز دارید؟ تمام عضلات پاها‌ی‌تان به اضافه تحرکی که در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و همچنین تحرک بازوهای‌تان. در ضمن، ماهیچه‌های کمر و پشت‌تان هم درگیر این فعالیت می‌شوند. تمام این‌ها موجب تقویت و سلامت سیستم استخوان‌بندی می‌شوند و از آن جایی که استفاده از عضله اسکلتی به افزایش متابولیسم کمک می‌کند، حتی می‌تواند موجب کالری سوزی و کاهش وزن بیشتر در طولانی مدت شود. همچنین توده عضلانی کم‌چرب، بیشتر می‌شود و نیروی عضلات افزایش می‌یابد.

در چه حالتی پله‌نوردی مضر است؟

پله‌های غیراستاندارد/ اگر ارتفاع پله‌ها از حالت استاندارد بیشتر باشد، ضرر بیشتری به شما در هنگام بالا و پایین رفتن، به خصوص موقع پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌شود. (ارتفاع هر پله حداکثر ۱۸ سانتی‌متر و حداقل ۱۰ سانتی‌متر است).

تعداد زیاد پله/ اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد هم ضرر زیادی به مفصل زانو وارد خواهد شد. پرش از پله‌ها/ حتی اگر پله‌ها استاندارد باشد، توصیه می‌شود پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

سریع رد کردن پله‌ها/ اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید ، باعث سایش زانو در سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در پاگردها استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

برای بیماران قلبی/ اگر شما به مشکل قلبی دچار هستید، بهتر است در هر پاگرد، یعنی بعد از بالارفتن از هفت تا هشت پله، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانودرد مبتلا هستید و در فقدان آسانسور مجبورید از پله‌ها استفاده کنید، بهتر است پله‌ها را از پهلوی بالا بروید، یعنی به دیوار تکیه بدهید و به همین شیوه یکی‌یکی پله‌ها را بالا بروید.

چه کسانی نباید از پله استفاده کنند؟

اگر در مفاصل زانو و به طور کلی مفاصل پا یا کمر دچار مشکل هستید، تا حد امکان از پله پرهیز کنید. افرادی که مشکلات مفصلی دارند بهتر است پیاده‌روی یا دویدن آرام روی سطوح صاف را به عنوان ورزش انتخاب کنند.

همین طور اگر دچار پوکی شدید استخوان هستید، به خصوص هنگام پایین آمدن، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. برای بیماران قلبی و تنفسی هم محدودیت‌هایی در استفاده از پله وجود دارد. خانم‌های باردار هم لازم است در هنگام استفاده از پله احتیاط کنند.

نکات پله‌نوردی

روشی برای کاهش وزن نیست/ بالا و پایین رفتن از پله‌ها انرژی زیادی را مصرف می‌کند و می‌تواند باعث کاهش وزن شود ، ولی به هیچ عنوان نباید روشی برای لاغر شدن محسوب شود چون پله نوردی غیر ضروری عوارض زیادی دارد.

پایین آمدن از پله برای همه مضر است/ هر جا سخن از فواید پله باشد، یا پله‌نوردی به عنوان یک ورزش مطرح شود، مقصود بالا رفتن از پله است. پایین آمدن از پله، فشار شدیدی روی مفاصل وارد می‌کند و تقریباً برای تمام افراد مضر است و اگر هنگام پایین آمدن بین انتخاب پله یا آسانسور دچار تردید شدید، آسانسور را انتخاب کنید.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶ طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@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: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
 چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵

یکشنبه / ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۶۷
 ۲۳ شوال ۱۴۴۴ - ۱۳ مه ۲۰۲۳
 سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«آپ» تکار

لیندا یاکارینو، زنی که قرار است مدیرعامل جدید تویتتر باشد



ایلان ماسک، میلیاردر آمریکایی و مدیرعامل تویتتر می‌گوید لیندا یاکارینو، مدیر تبلیغات ان‌بی‌سی یونیورسال مدیرعامل بعدی تویتتر خواهد بود. ایلان ماسک روز جمعه ۱۳مه در تویتتر نوشت که لیندا یاکارینو، یکی از مدیران با سابقه ان‌بی‌سی یونیورسال، مدیرعامل آینده این شبکه اجتماعی خواهد بود.

او افزود: «لیندا یاکارینو در درجه اول بر مسائل تجاری پیرامون تویتتر تمرکز خواهد کرد و من هم بر طراحی و توسعه تکنولوژی‌های جدید متمرکز می‌شوم.»

ان‌بی‌سی یونیورسال جدایی خانم یاکارینو را تأیید کرده و نوشته است که از روز جمعه او دیگر کارمند این کمپانی به حساب نمی‌آید. یاکارینو فارغ‌التحصیل دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا است و برای سال‌ها ریاست بخش تبلیغات جهانی و مشارکت تجاری در ان‌بی‌سی یونیورسال را برعهده داشت. از جمله وظایف او در این جایگاه، کسب درآمد از طریق شبکه‌های زیرنظر این شرکت، درآمدزایی از پلتفرم‌های دیجیتال، امور بازرگانی و همکاری با دیگر شرکت‌ها بود. علاوه بر این او بر تبلیغات ان‌بی‌سی یونیورسال در سطح محلی، ملی و بین‌المللی هم نظارت داشت. او از زمان پیوستن به ان‌بی‌سی یونیورسال مدیریت یک تیم ۳۰۰ نفره را برعهده داشت و توانست بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار برای این شرکت از طریق تبلیغات درآمدزایی کند.

یاکارینو در لینکدین خود را فردی «پیوند دهنده و جستجوگر» معرفی کرده و نوشته است که همواره «ایک عامل پیشرفت متعهد و یک مدیر متدکننده تیم زیر نظر خود» به حساب می‌آید. قبل از پیوستن به NBC، یاکارینو نزدیک دو دهه در شرکت جهانی سرگرمی Turner گذرانده است.

تحلیلگران معتقدند با توجه به خواسته‌های ایلان ماسک از مدیرعامل آینده، خانم یاکارینو با توجه به سابقه طولانی که در حوزه تبلیغات و سرمایه‌گذاری دارد یک گزینه ایده‌آل برای این جایگاه منصوب می‌شود.

روزنامه وال استریت ژورنال یاکارینو ۶۰ ساله را فردی توصیف کرده که تجربه‌اش به ماسک برای تبدیل تویتتر به یک اپلیکیشن همه‌کاره و درآمدزایی بیشتر از این شبکه اجتماعی کمک خواهد کرد. دان آیوز، تحلیلگر فناوری در Webdush می‌گوید «یاکارینو به خوبی با استراتژی کلان تویتتر و ایده‌های درآمدزایی این شرکت سازگار است.»

وبسایت خبری اکسیوس نیز نوشته است که از نظر تجاری و تبلیغاتی تویتتر کمپانی کوچکتری در مقایسه با ان‌بی‌سی یونیورسال به حساب می‌آید اما حضور یاکارینو به عنوان مدیرعامل در این شبکه اجتماعی که از زمان خرید آن توسط ایلان ماسک با نارضایتی‌های گسترده کاربران از سیاست‌های مالی و تبلیغاتی مواجه است، چالش بزرگی برای او به حساب می‌آید. یاکارینو سابقه همکاری با دولت آمریکا در دوره‌های مختلف از جمله در زمان ریاست جمهوری دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور پیشین ایالات متحده را دارد. او در دوره ریاست جمهوری بایدن نیز در برخی پروژه‌ها با کاخ سفید همکاری داشت.

اولین تصاویر از نسل جدید استون مارتین ونتیج ر ودستر منتشر شد

ماشین بازی



به سمت مرکز متمایل شده‌اند. نمای عقب خودرو تقریباً تغییری ندارد و پوشش استتاری بکار رفته نیز چیز زیادی را پنهان نکرده است. اگرچه طراحی ظاهری خودرو همچون همیشه برجسته به نظر می‌رسد اما کابین می‌تواند دگرگونی‌های زیادی را تجربه کرده و سیستم اطلاعات سرگرمی برگرفته از مرسدس بنز را کنار بگذارد. با تمایل خودروسازان به حذف دکمه‌های فیزیکی، کابین نسل فعلی ونتیج را می‌توان درهم‌ریخته دانست چراکه ترکیبی از عناصر سنتی و مدرن است. البته هیچ اشکالی در چنین طراحی‌ای وجود ندارد زیرا هنوز هم افراد زیادی استفاده از دکمه‌های فیزیکی را ترجیح می‌دهند. از نظر قوای محرکه باید گفت استون مارتین قبلاً با پیشرانه ۱۲ سیلندر وداع کرده بنابراین انتظار می‌رود نسل جدید ونتیج رودستر به پیشرانه ۸ سیلندر مجهز شود. در نظر داشته باشید مدل F۱ ادیشن از پیشرانه ۸ سیلندر ۴ لیتری توئین توربو یا ۵۲۷ اسب بخار قدرت و ۶۸۵ نیوتون متر گشتاور استفاده می‌کند. این برند بریتانیایی جدای از توسعه خودروهای پیشرانه جلوی سنتی روی وال‌هالا نیز کار می‌کند و البته عرضه یک هایبرید دوبانه کننده دیگر به غیر از والگری را نیز رد نکرده است. تحول اصلی استون مارتین در سال ۲۰۲۵ و با معرفی اولین محصول برقی تاریخش رخ خواهد داد.

عکاسان صنعتی برای اولین بار تصاویر جاسوسی نسل جدید استون مارتین ونتیج رودستر را ثبت کردند. طراحی این خودرو بیش از آنکه مشابه نسل جدید باشد به فیس لیفیتی از مدل قبلی شباهت دارد. همچنین به احتمال زیاد در بدن ونتیج رودستر جدید پیشرانه ۸ سیلندر قرار خواهد گرفت. استون مارتین می‌خواهد با عرضه ۸ محصول جدید تا سال ۲۰۲۶ وارد عصر مدرن خود شود. جانشین مستقیم DB۱۱ در راه است و امروز نیز اولین تصاویر جاسوسی نسل جدید ونتیج رودستر منتشر شده است. به نظر می‌رسد طراحی این خودرو بیش از آنکه شبیه یک خودروی کاملاً جدید باشد به فیس لیفیتی از نسخه قبلی شباهت دارد هرچند این احتمال نیز وجود دارد که بجای پروتوتایپ نهایی تولیدی از بدنه مدل‌های قبلی استفاده شده باشد.

البته چنین چیزی سورپرایز کننده نیست زیرا جانشین DB۱۱ نیز کاملاً آشنا به نظر می‌رسد و ظاهراً استون مارتین نمی‌خواهد از نظر طراحی خیلی رادیکال عمل کند. با توجه به آنچه دیده می‌شود، ونتیج رودستر جدید از جلوینچره عریض‌تر و چراغ‌های جلوی کاملاً جدید استفاده خواهد کرد. اسپویلر لبه‌ای جلو نیز نظرها را به خود جلب می‌کند و ورودی‌های روی کاپوت نیز بیشتر

کشف ۲ ابر زمین در منطقه قابل سکونت یک ستاره نزدیک

تازه‌های علمی

فضایپای TESS متعلق به ناسا دو سیاره فراخورشیدی را در منطقه قابل سکونت یک ستاره نزدیک مشاهده کرده است که هر دو کمی بزرگتر از زمین ما هستند. به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، اخترشناسان دو سیاره فراخورشیدی که اصطلاحاً «ابرزمین» (super-Earth) نامیده می‌شوند را مشاهده کرده‌اند که در منطقه قابل سکونت یک ستاره مجاور در حال چرخش هستند.

هر یک از این سیاره‌های فراخورشیدی تازه کشف شده اندکی بزرگتر از سیاره ما هستند و هر دو دور یک ستاره کوتوله سرخ می‌گردند.

این سیارات فراخورشیدی توسط ماهواره بررسی سیارات فراخورشیدی گذر ناسا(TESS) هنگام عبور از مقابل ستاره مادر خود موسوم به TOI-۲۰۹۵ که حدود ۱۳۷ سال نوری از منظومه شمسی ما فاصله دارد، مشاهده شدند.

این گذر موجب افت نور ستاره شد و تجزیه و تحلیل این نوسان نورگیری، حضور و همچنین برخی از ویژگی‌های این دو سیاره را آشکار کرد. ستاره TOI-۲۰۹۵ به عنوان یک کوتوله سرخ، بخشی از بزرگترین خانواده ستارگان در جهان است. یک ستاره کوتوله سرخ، کوچک‌ترین و سردترین نوع ستاره و سرخ‌رنگ است و غالباً به ستاره‌ای گفته می‌شود که جرمی کمتر از نصف جرم خورشید داشته باشد و دمای سطحی آن کمتر از ۳۵۰۰ درجه کلوین باشد.

کوتوله‌های سرخ با وجود خنک‌تر بودن از خورشید خودمان، فوران‌های شدید پرتوهای فرابنفش و ایکس را در جوانی خود تجربه می‌کنند. این تشعشع می‌تواند جو سیاراتی را که نسبتاً نزدیک به دور آنها می‌چرخند، از هم بپاشد. در نتیجه، دانشمندان مطمئن نیستند که آیا این سیاره‌های واقع در منطقه قابل سکونت این ستاره کوتوله سرخ، واقعاً می‌توانند مانند زمین میزبان حیات باشند یا خیر.

گفتنی است، «منطقه قابل سکونت» به عنوان محدوده‌ای از فاصله از یک ستاره تعریف می‌شود که در آن آب می‌تواند در سطح یک جرم آسمانی به صورت مایع وجود داشته باشد.

این باعث می‌شود که این دو سیاره واقع در منطقه قابل سکونت این ستاره کوتوله سرخ که به ترتیب TOI-۲۰۹۵ b و TOI-۲۰۹۵ c نامگذاری شده‌اند، چشم اندازهایی برای تحقیقات بیشتر توسط ستاره شناسان داشته باشند.

فاصله میان نزدیک‌ترین سیاره(TOI-۲۰۹۵ b) و این کوتوله سرخ حدود یک دهم فاصله متوسط بین زمین و خورشید است. این سیاره فراخورشیدی که ۱.۳۹ برابر بزرگ‌تر از سیاره ماست، ۴.۱ برابر آن جرم دارد و حدود ۱۷.۷ روز زمینی طول می‌کشد تا به دور ستاره خود بچرخد. اما سیاره دوم(TOI-۲۰۹۵ c) کمی دورتر از همتای خود است و ۲۸.۲ روز زمینی طول می‌کشد تا به دور این کوتوله سرخ بچرخد. این سیاره فراخورشیدی قطری در حدود ۱.۳۳ برابر زمین و ۷.۵ برابر جرم سیاره ما جرم دارد.

پژوهشگران می‌گویند دمای سطحی این سیارات احتمالاً بین ۲۴ تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد است. گروه پشت این اکتشاف به رهبری فیلیپه مورگاس ستاره‌شناس دانشگاه لا لاگونا در اسپانیا اشاره کرد که دوره‌های مداری نسبتاً طولانی این دو سیاره می‌تواند داده‌های مهمی را ارائه دهد و می‌تواند به روشن شدن فرآیندهایی کمک کند که ترکیب سیارات کوچکی را که به دور کوتوله‌های سرخ می‌چرخند، شکل می‌دهند.



| ردیف | نام | نوع | تاریخ کشف | توضیحات |
|------|---------|------------|-----------|---------------------|
| ۱ | سیاره A | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۲ | سیاره B | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۳ | سیاره C | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۴ | سیاره D | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۵ | سیاره E | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۶ | سیاره F | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۷ | سیاره G | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۸ | سیاره H | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۹ | سیاره I | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |
| ۱۰ | سیاره J | کوتوله سرخ | ۲۰۲۰ | در منطقه قابل سکونت |

می‌توان در مصرف برق صرفه جویی کرد، اگر از سایه بان ها برای کولر های آبی در سازمان ها و ساختمان های اداری استفاده کنیم، اگر از تکنولوژی های سرمایه‌ش و گرمایش با بازده بالا و اسپلیت های اینورتر دار با رده انرژی A+++ استفاده کنیم.

روابط عمومی شرکت توزیع برق اصفهان

