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 ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۱۹ تیر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۱۰
۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ - ۱۰ جولای ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چرا باید پیری فعال داشته باشیم؟

فعالیت بدنی تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی دارد بنابراین باید پیری فعال را در نظر بگیریم.

نتایج تحقیقات جدید دانشگاه کمبریج انگلستان نقش حیاتی حفظ فعالیت بدنی در مراحل مختلف زندگی را برجسته کرده است. بر اساس داده‌های حدود ۱۵۰۰ فرد ۶۰ ساله و بالاتر، این مطالعه نشان می‌دهد که کاهش فعالیت بدنی و افزایش بی‌تحرکی با کاهش کیفیت زندگی مرتبط است.

فعالیت بدنی که برای سلامتی مفید است به عنوان فعالیتی تعریف می‌شود که ضربان قلب را تا حد متوسط افزایش می‌دهد. این فعالیت در حال حاضر با کاهش خطرات سلامتی متعدد از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان مرتبط است.

دستورالعمل‌های بهداشتی به بزرگسالان توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته انجام دهند. این توصیه برای بزرگسالان مسن، شامل کاهش دوره‌های بی‌تحرکی طولانی‌مدت با فعالیت سبک یا حداقل ایستادن است زیرا این موارد مزایای سلامتی منحصربه‌فردی را برای جمعیت مسن‌تر به همراه دارد.

کشف جالب این بود، شرکت‌کنندگانی که سبک زندگی فیزیکی فعال‌تری داشتند و افت زمان کم‌تحرکی در ارزیابی اولیه داشتند، بعدها نمرات کیفیت زندگی بالاتری را نشان دادند. برای مثال، یک ساعت فعال اضافی در روز با افزایش ۰.۰۲ در نمره کیفیت زندگی مرتبط بود.

در مقابل، به ازای هر دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز که ۶ سال پس از اولین ارزیابی ثبت شد، نمره کیفیت زندگی ۰.۰۳ کاهش یافت بنابراین، کاهش ۱۵ دقیقه‌ای از چنین فعالیتی در روز به کاهش ۰.۴۵ امتیاز منجر می‌شود.

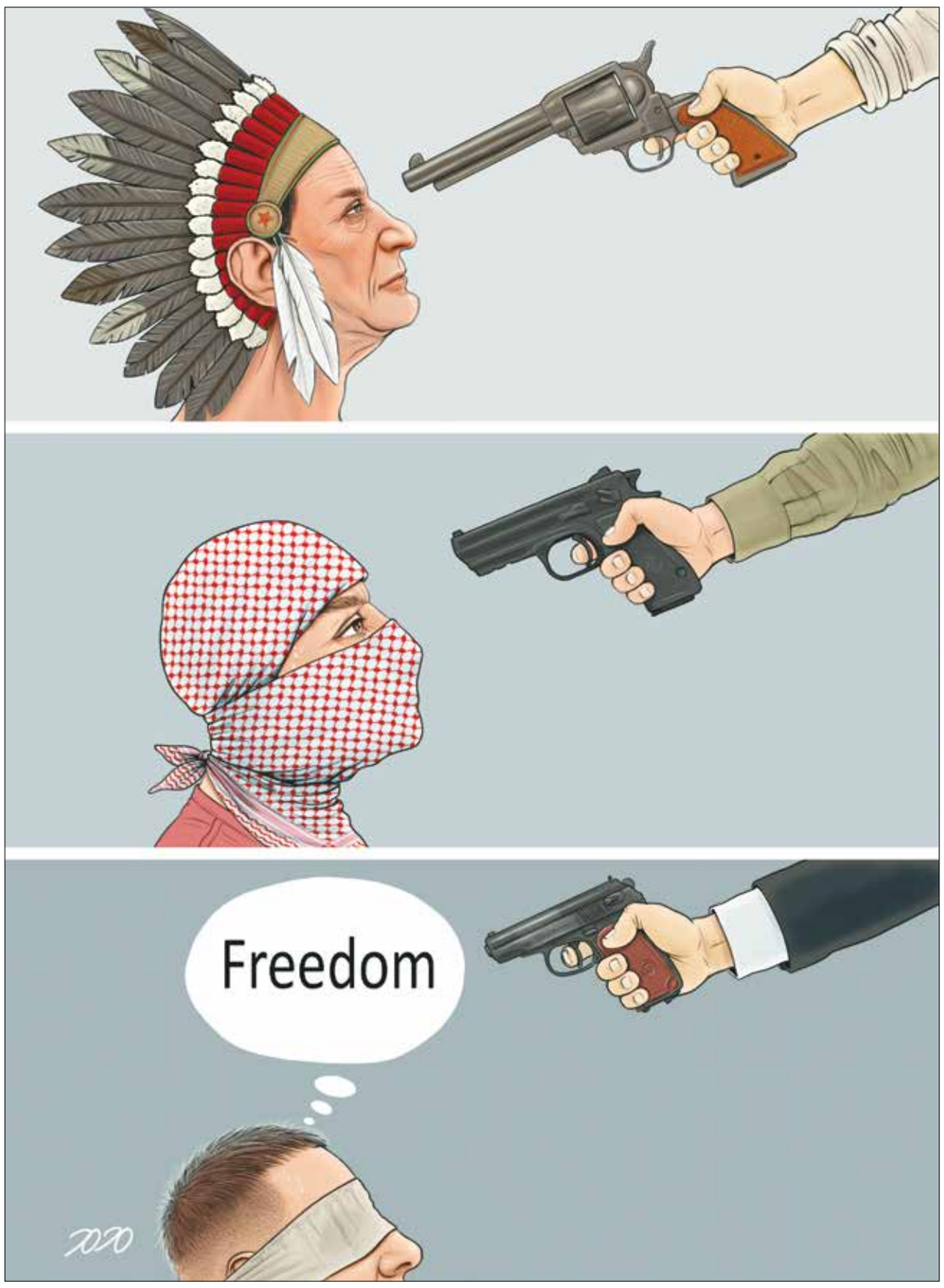
به همین ترتیب، تشدید رفتار بی‌تحرکی به کیفیت پایین‌تر زندگی کمک می‌کند، به‌طوری‌که هر دقیقه کم تحرکی اضافی در روز ۶ سال پس از ارزیابی اولیه باعث کاهش ۰.۰۱۲ در نمره کیفیت زندگی می‌شود به این معنی که افزایش روزانه ۱۵ دقیقه بی‌تحرکی منجر به کاهش نمره ۰.۱۸ می‌شود.

نتایج مطالعه قبلی نشان داد که افزایش ۰.۱ امتیازی در نمرات کیفیت زندگی با کاهش ۶.۹ درصدی خطر مرگ زودهنگام و ۴.۲ درصد کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان همراه است.

محققان در این مطالعه، بر اهمیت حفظ فعالیت بدنی و محدود کردن بی‌تحرکی در تمام مراحل زندگی تاکید کردند با این حال، این توصیه به ویژه برای افراد مسن مناسب است زیرا می‌تواند منجر به بهبود قابل‌توجهی در سلامت جسمی و روانی و در نتیجه کیفیت کلی زندگی شود. افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش درد کمک کند. همچنین قدرت عضلانی را تقویت می‌کند که توانایی مداوم مراقبت از خود را در افراد مسن تسهیل خواهد کرد. علاوه بر این، سبک زندگی فعال و به حداقل رساندن کم‌تحرکی می‌تواند با افسردگی و اضطراب مقابله کند که هر دو ارتباط تنگاتنگی با کیفیت زندگی دارند.

محققان پنج راهکار مانند پیاده‌روی سریع روزانه برای حدود ۲۰ دقیقه، باغبانی، دوچرخه‌سواری، حرکات ورزشی و تنیس برای حفظ فعالیت بدنی در سنین بالاتر پیشنهاد می‌کنند که با توجه به مزایای ثابت شده حفظ یک سبک زندگی فعال، سالمندان باید تلاش کنند تا این فعالیت‌ها را در روال زندگی خود بگنجانند.

ابتکار اقتصاد



اشغال
طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

مدیرعامل اینستاگرام:

تردز جایی برای سیاست و اخبار نیست!

به گفته‌ی رئیس اینستاگرام هدف تردز چیزی فراتر از فضای منفی اخبار و سیاست است...

شبکه اجتماعی جدید متا یا همان «تردز» که اخیرا در دسترس عموم قرار گرفته، همچنان اخبار و حواشی زیادی پیرامون خود می‌بیند. در همین راستا، آدام موسری، مدیر عامل اینستاگرام هم درمورد نوع محتوایی که در آن منتشر می‌شود اظهار نظر کرده است.

وی طی یک پرسش و پاسخ که در اپلیکیشن تردز انجام شد، اظهار داشت که فضای تردز «قرار نیست به صورت جدی به اخبار منفی و سیاست» بپردازد. او در ادامه در پاسخ به پرسش خبرنگار The Verge عنوان کرد که اقدامات لازم اطلاعاتی برای امنیت، فضای منفی و ریسک‌های متعددی که با سیاست و اخبار جدی همراه هستند ارزش مشارکت جهت افزایش درآمد را ندارند:

ما حتی بیشتر از حد نیاز خود جوامع شگفت انگیزی متشکل از ورزش، موسیقی، فشن، بلاگ‌های زیبایی، سرگرمی و.. داریم. با وجود این‌ها نیاز نداریم تا این پلتفرم را با فضای سیاسی و اخبار جدی پر کنیم.

همچنین آقای موسری در ادامه سخنان خود افزود که تردز مانند فیسبوک «میزان اخبار سیاسی موجود در اپ را کم نمی‌کند.»

راستش را بخواهید به عقیده من ما در سال ۲۰۱۰ به کاربران خود قول‌های زیادی دادیم که شاید نتوانستیم خوب آن‌ها را اجرا کنیم. قرار نیست این اشتباه را بار دیگر با تردز تکرار کنیم.

این اقدام متا دور از ذهن نیست و این شرکت در سال‌های اخیر به طور جدی تلاش کرده تا اپ‌های خود را تا حد زیادی سیاست‌زدایی کند. برای مثال چندی پیش در نرم افزار فیس‌بوک میزان محتوای سیاسی که برای هر کاربر نمایش داده می‌شد به طور جدی کاهش پیدا کرد. همچنین این شرکت در جواب یکی از قوانین کانادا که مربوط به پرداخت مبلغی برای بخش اخبار خود بود اظهار کرد که به زودی این بخش را برای کشور کانادا حذف می‌کند.

با توجه به اوضاع بد توییتر بعد از عوض شدن مالکیت آن، یکی از اهداف مشخص تردز گرفتن جایگاه توییتر نزد کاربران است. با این حال به عقیده آقای موسری و مارک زاکربرگ، این شبکه اجتمایی هدف بسیار بالاتری را دنبال می‌کند و دنبال جذب ۱ میلیارد کاربر است. موسری در این باره می‌گوید: هدف ما این نیست که جای توییتر را بگیریم. هدف ما این است که یک میدان عمومی برای خرده جوامع موجود در اینستاگرام بسازیم؛ جوامعی که نتوانستند جایی برای خود در شبکه‌هایی مانند توییتر پیدا کنند. ما به دنبال فضای گفت‌گو هستیم اما نه فضایی به خشمگینی توئیتر. تردز از زمان انتشار خود توانسته تا مخاطب‌های زیادی را به سمت خود جذب کند و تا کنون حدود ۱۰۰ میلیون نفر در این شبکه اجتمایی ثبت‌نام کرده‌اند. البته اتمسفر موجود در این برنامه متفاوت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید و شبیه به توییتر نیست. در حال حاضر تنها بخش محتوایی این شبکه به صورت الگوریتمی است بیشتر محتوایی که نمایش داده می‌شود، از افرادی است که ممکن است اصلا آن‌ها را فالو نداشته باشید. با این‌حال، به نظر می‌رسد که سیاست کم کم دارد راه خود را به درون تردز پیدا می‌کند، به خصوص که نزدیک به انتخابات ریاست جمهوری آمریکا هستیم و بسیاری از ژورنالیست‌ها و حتی نامزدهای انتخاباتی قرار است تا در این شبکه اجتمایی حضور پررنگ داشته باشند. با این تفاسیر باید گفت مدیرعامل اینستاگرام اگرچه حالا می‌گوید جای اخبار در تردز نیست ولی در نهایت این مردم هستند که مشخص می‌کنند در چه زمینه‌هایی در این شبکه اجتماعی صحبت کنند و بعید نیست تردز هم به جایی خشمگین مثل توییتر بدل شود!

تازه‌های علمی

کشف جدید دانشمندان درمورد سیارات ساندویچی!

دانشمندان به کشف جدیدی دست یافته‌اند که می‌تواند توضیح دهد چرا سیارات کوچک اغلب بین دو سیاره بزرگ قرار دارند.

به گزارش ایسنا و به نقل از فوربس، می‌دانیم که سیارات در قرص‌های پیش‌سیاره‌ای اطراف ستاره‌ها شکل می‌گیرند. قرص‌های پیش‌سیاره‌ای، گاز و غبار به‌جامانده از شکل‌گیری ستاره هستند که در نهایت به هم می‌چسبند. نظریه مرسوم این است که سیارات به صورت متوالی از درون به بیرون قرص تشکیل می‌شوند. براساس این نظریه، سیارات کوچک در نزدیکی ستاره و سیارات بزرگ‌تر دورتر از آن شکل می‌گیرند.

سیارات ساندویچی!

پژوهشگران «دانشگاه وارویک» (Warw) طی نشست ملی نجوم که در «دانشگاه کاردیف» (Cardiff University) برگزار شد، گفتند که نمونه‌های زیادی از منظومه‌های ستاره‌ای را با سیاره‌هایی میان آنها یافته‌اند که کوچکتر از همسایگان بزرگتر در هر طرف هستند. توضیح ارائه شده این است که سیاره‌های کوچک به صورت حلقه‌ها و شکاف‌هایی در قرص‌های پیش‌سیاره‌ای شکل می‌گیرند که خود آنها توسط سیارات بزرگتر ایجاد شده‌اند. این فرآیند تازه کشف شده موسوم به «تشکیل سیاره ساندویچی»، شامل دو سیاره بزرگ در یک منظومه ستاره‌ای است که حلقه‌هایی از غبار را ایجاد می‌کنند و سیارات کوچک می‌توانند در آن حلقه‌ها تشکیل شوند.

شکاف‌ها و حلقه‌ها

این یافته‌ها از تصاویر جدید قرص‌های پیش‌سیاره‌ای به دست آمده‌اند که برای اولین بار نشان داده‌اند شکاف‌ها و حلقه‌هایی در آنها وجود دارد.

ماشین بازی

معرفی بازتولید لامبورگینی دیابلو با ۵۵۰ اسب بخار قدرت و قیمت ۱.۳ میلیون دلار

یک شرکت استارتاپ بنام اچنتریکا در اولین پروژه خود سراغ لامبورگینی دیابلو رفته و ارتقاء کاملی را برای این سوپرکار ایتالیایی تدارک دیده است.

شرکت «اچنتریکا کارز» (Eccentrica Cars) واقع در کشور سن مارینو، لامبورگینی دیابلو، یکی از نمادین‌ترین سوپرکارهای دهه ۹۰ را به قرن بیست و یکم وارد کرده است. این استارتاپ از دیابلوی بازتولید شده با طراحی داخلی و بیرونی مدرن‌تر و پیشرانه V۱۲ قوی‌تر رونمایی کرده است. این اولین پروژه اچنتریکا محسوب می‌شود و برای تکمیل آن از چندین شرکت مشهور کمک گرفته است.

یکی از این شرکت‌ها یک استودیوی طراحی در میلان بنام برومئودسیلوا است که ظاهر دیابلو را با الهام از نسخه GTR بروز کرده است. در ظاهر این خودرو همه‌چیز از سپرها و کاپوت گرفته تا رکاب‌های جانبی بروز شده و تنها پانل بیرونی دست‌نخورده شیشه جلو است. طراحان برای دیابلو کیت بدنه‌ای عضلانی و چراغ‌های جلوی جدیدی طراحی کرده‌اند که مخفی می‌شوند. علاوه بر این، ورودی‌های هوا با الگوی داخلی شش‌ضلعی هوا را به سمت رادیاتورها هدایت می‌کنند و کاور پیشرانه هم بازطراحی شده است.

داخل دیابلو هم مثل بیرون به روح و چیدمان اصلی وفادار مانده و درعین‌حال از ویژگی‌ها و متریال مدرن بهره‌مند شده است. یکی از اهداف این پروژه جایگزینی بسیاری از قطعات پلاستیکی دیابلوی اصلی بوده است. صندلی‌های آلکانترا، تفسیر دوباره غربیلک فرمان دیابلو و صفحه آمپر دیجیتالی به سبک دهه ۹۰ از ویژگی‌های داخلی این ماشین هستند. دکمه‌های مربعی بخش عمده‌ای از پانل میانی داشبورد را اشغال کرده‌اند و روی کنسول مرکزی هم چند سوئیچ و یک دسته‌دنده کلاسیک جای گرفته است.

اچنتریکا سراغ پیشرانه ۵.۷ لیتری V۱۲ دیابلو هم رفته و با تغییراتی در سیستم سوپاپ، خروجی آن را به ۵۵۰ اسب بخار قدرت و ۶۰۰ نیوتن متر گشتاور رسانده است. برای مقایسه، دیابلو در سال ۱۹۹۰ با پیشرانه ۵.۷ لیتری ۵۰۰ اسب بخار قدرت و ۵۷۷ نیوتن متر گشتاور داشت. انتقال نیروی در دیابلوی اچنتریکا هم توسط یک گیربکس شش سرعتهٔ دستی صورت می‌گیرد. این شرکت همچنین با استفاده از تیتانیوم و فیبر کربن، وزن سوپرکار لامبورگینی را هم کاهش داده است اما عددی در این رابطه اعلام نشده است.

به گفته اچنتریکا، این دیابلو ظرف ۳.۵ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و توانایی دستیابی به حداکثر سرعت ۳۳۵ کیلومتر بر ساعت را دارد. قدرت بیشتر و وزن کمتر ترکیبی است که به ترمزهای قوی‌تری نیاز دارد و به همین دلیل اچنتریکا سیستم ترمز دیابلو را با کالیپرهای شش پیستونه و دیسک‌های بزرگ شیاردار در جلو بازطراحی کرده است. این شرکت همچنین تغییراتی هم در سیستم تعلیق ایجاد کرده که با افزایش فاصله عرضی چرخ‌ها و سفت‌تر کردن شاسی، هندلینگ را بهبود خواهد داد.

از این دیابلو ۱۹ دستگاه ساخته خواهد شد و خریداران می‌توانند رنگ، تودوزی، تزئینات و دیگر ویژگی‌های آن را شخصی‌سازی کنند. به گفته اچنتریکا، هیچ دو نمونه‌ای از این خودرو دقیقاً شبیه هم نخواهند بود. بااین‌حال، این تغییرات هرگز ارزان نخواهد بود و بدون احتساب آپشن‌ها و قیمت دیابلوی معمولی، ۱.۲ میلیون یورو معادل ۱.۳ میلیون دلار هزینه خواهد داشت. ساخت هر نمونه از این دیابلو بین ۱۶ تا ۱۸ ماه طول می‌کشد و جواز تردد در جاده‌ها را خواهد داشت.