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
چهارشنبه / ۲۵ مرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۳۹
۲۹ محرم ۱۴۴۵ - ۱۶ آگوست ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

این عادات غذایی، بدن شما را بعد از ۳۰ سالگی از بین می‌برند

۳۰ سالگی می‌تواند زمانی برای شکوفایی باشد تا ادامه راه را قوی‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری سپری کنید. اگرچه بسیاری از تغییرات بدن در دهه ۴۰، ۵۰ و ۶۰ سالگی شروع می‌شوند، اما باید بدانید در ۳۰ سالگی مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D می‌تواند تراکم استخوان را کاهش و خطر پوکی استخوان و شکستگی را افزایش دهد.

۳۰ سالگی می‌تواند زمانی برای شکوفایی باشد تا ادامه راه را قوی‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری سپری کنید. اگرچه بسیاری از تغییرات بدن در دهه ۴۰، ۵۰ و ۶۰ سالگی شروع می‌شوند، اما باید بدانید ۳۰ سالگی زمان مهمی برای شروع عادات سالم و داشتن یک روتین مراقبتی، بخصوص در زمینه تغذیه است. به گفته کارشناسان، در این دهه اگر حواستان به امور تغذیه‌ای خود نباشد، برخی عادات غذایی قادرند بدن شما را فرسوده کنند و از بین ببرند.

یکی از تصورات غلط و رایج این است که از ۳۰ سالگی به بعد، متابولیسم بدن کند می‌شود؛ که اینطور نیست. متابولیسم تا ۶۰ سالگی مثل سابق است و کند نمی‌شود. برخی از تغییراتی که بعد از ۳۰ سالگی تجربه می‌کنید عبارتند از: کاهش سلامت استخوان، تحلیل رفتن بافت عضلانی، افزایش چربی بدن و فشار خون بالا. شاید فکر کنید ۳۰ سالگی برای بروز این تغییرات خیلی زود باشد، بنابراین سعی کنید عادات غذایی سالم را از همین الآن در روتین خود بگنجانید تا در سنین بالاتر بدن سالم‌تری داشته باشید. برای حفظ و تقویت سلامت خود تا ۳۰ سالگی و بعد از آن، این ۴ عادت ناسالم را ترک کنید:

۱) به اندازه کافی کلسیم و ویتامین D دریافت نمی‌کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، به همین دلیل، مصرف غذاهای غنی از کلسیم (مانند محصولات لبنی و سبزیجات) و هم‌چنین دریافت نور کافی خورشید یا مصرف مکمل‌های ویتامین D بسیار مهم است. استخوان‌ها در دهه چهارم زندگی (۳۰ سالگی) به مرور تراکم خود را از دست می‌دهند. برای کند کردن این فرآیند و حفظ استحکام استخوان‌ها می‌بایست از مواد مغذی، مانند کلسیم و ویتامین D، استفاده کنید که سلامت استخوان را تقویت می‌کنند.

۲) غذاهای مفید برای سلامت قلب و روده را نادیده می‌گیرید

از بین مواد مغذی خاصی که برای قلب مفید هستند، فیبر یکی از مهمترین آنهاست. این ماده می‌تواند کلسترول و فشار خون را کاهش دهد و به کنترل التهاب در بدن کمک کند. مصرف غلات کامل، چربی‌های مفید، میوه‌ها، سبزیجات و ماهی‌های چرب و نوشیدن آب کافی می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. فیبر علاوه بر بهبود سلامت قلب، یک ماده مغذی حیاتی برای سلامت روده نیز به شمار می‌رود. نخوردن فیبر غذایی کافی در ۳۰ سالگی، تأثیر منفی بر مسیرهای التهابی، هضم و خلق و خوی شما می‌گذارد. جو دوسر، موز، حبوبات و آجیل نیز گزینه‌های خوبی برای دریافت فیبر هستند.

۳) بیش از حد قند و شکر مصرف می‌کنید

مصرف کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلیسمی بالا در ۳۰ سالگی باعث می‌شود که سطح قندخون شما دائماً افزایش یابد که همین مسئله می‌تواند با ذخیره چربی اضافی همراه باشد. کربوهیدرات‌های با گلیسمی بالا شامل غذاهایی مانند نان سفید، محصولات غنی‌شده با شکر تصفیه‌شده، شیرینی‌ها و غلات قندی هستند.

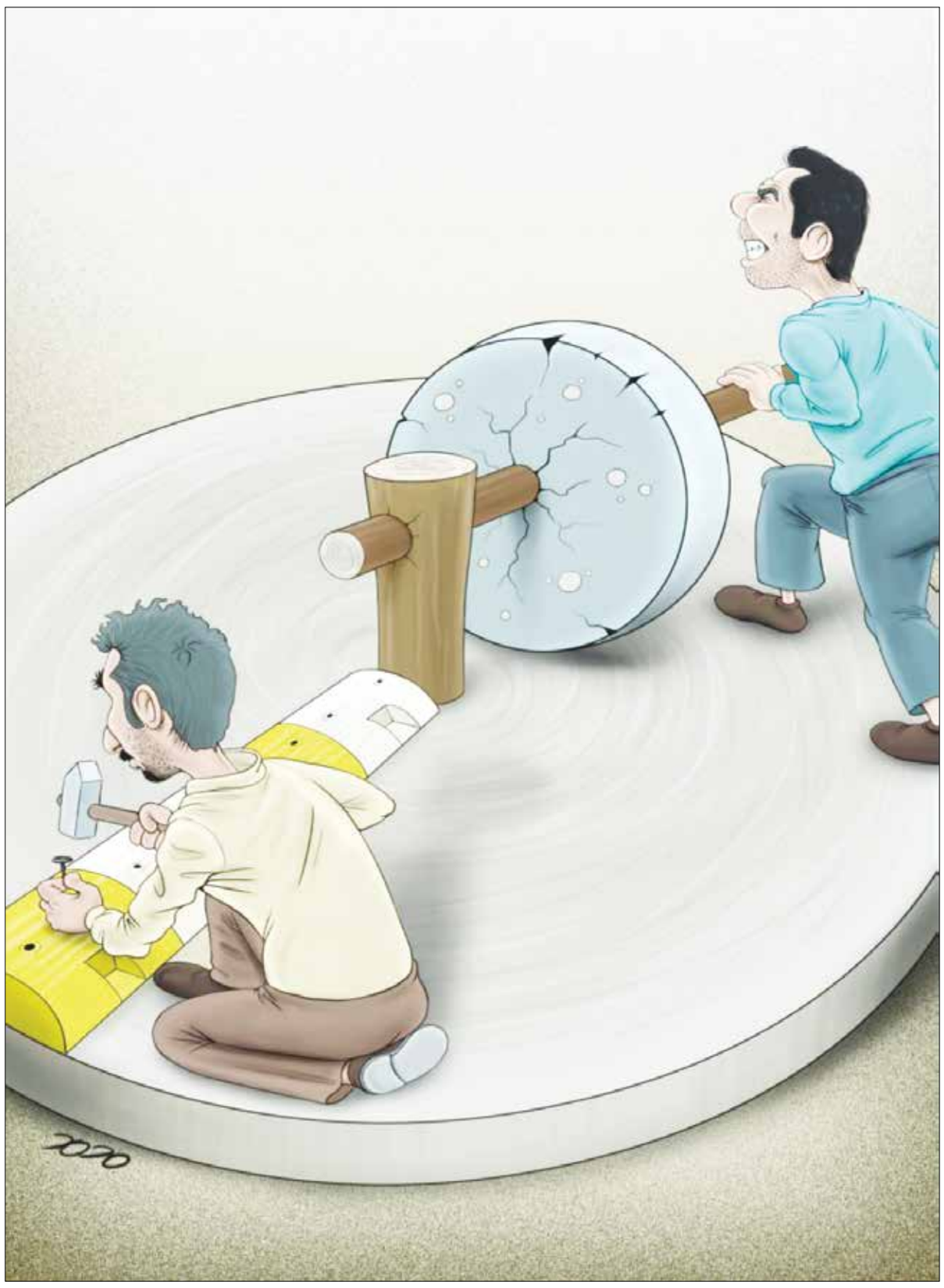
در مقابل، مصرف کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلیسمی پایین و هم‌چنین انتخاب کربوهیدرات‌هایی که حاوی نوع خاصی از پری‌بیوتیک، به نام نشاسته مقاوم، هستند، می‌تواند به تنظیم بهتر سطح قند خون کمک کرده و سلول‌ها را وادار کند تا به انسولین واکنش بیشتری نشان دهند. همه اینها در کنار هم، حتی با افزایش سن، می‌توانند علاوه بر حفظ سلامت بدن، از اثرات متابولیکی منفی جلوگیری کنند.

برنج قهوه‌ای، جو دو سر و سبزیجات جزو غذاهای با شاخص گلیسمی پایین هستند.

مواد غذایی دارای نشاسته مقاوم نیز عبارتند از: لوبیا، حبوبات، غلات کامل، سیب زمینی و موز.

۴) پروتئین کافی دریافت نمی‌کنید

اگر می‌خواهید متابولیسم خود را فعال نگه دارید و از تحلیل رفتن توده عضلانی بدن جلوگیری کنید، مصرف پروتئین ضروری است. ماست یونانی، حبوبات، تخم مرغ، پنیر، ماهی، گوشت‌های بدون چربی و مرغ منابع غنی پروتئین هستند.



چرخ زندگی

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

یک گام دیگر از ال‌جی در راستای "طراحی برای همه افراد" با رونمایی از UNIVERSAL UP KIT

ال‌جی الکترونیکس (LG) در نمایشگاه IFA ۲۰۲۳ از " Universal UP Kit" خود رونمایی خواهد کرد. LG Universal UP Kit که مجموعه‌ای از لوازم جانبی و افزونه‌های نوآورانه لوازم خانگی است از سبک طراحی جهانی برخوردار بوده و با استفاده از مواد سازگار با محیط زیست ساخته می‌شود، با هدف ارتقاء دسترسی‌پذیری محصولات برای توان‌یابان (افرادی که دارای مشکلات و محدودیت‌های فیزیکی هستند) تولید شده است و نمادی از چشم‌انداز ال‌جی در راستای حرکت به سوی آینده‌ای فراگیرتر و پایدارتر است. مشتریان می‌توانند محصولات Universal UP Kit را به صورت یکپارچه با لوازم خانگی موجود خود ادغام کنند و تجربه کاربری آن‌ها را بدون نیاز به جایگزین کردن لوازم با مدل‌های جدیدتر ارتقاء دهند.

این کیت نشان‌دهنده تداوم تلاش‌های سخت‌کوشانه ال‌جی برای محافظت از محیط زیست و ابتکار عمل‌های ESG متمرکز بر دسترسی‌پذیری است. در سال گذشته، این شرکت مجموعه‌ای از لوازم خانگی با طراحی مینیمالیستی را که گواهی دیگر بر تعهد ال‌جی به تولید پایدار از طریق کاهش تعداد اجزاء به کار رفته در تولید و افزایش استفاده از مواد بازیافتی است معرفی کرد.

ال‌جی در توسعه Universal UP Kit از شورای مشاوران توانیاب خود که گروهی متشکل از افراد دچار چالش‌های جسمی مانند مشکلات شنوایی، بینایی و فلج مغزی است کمک گرفت. اعضای این شورا نظرات، تجربیات خود و چالش‌هایی که برای استفاده از لوازم خانگی مختلف با آن‌ها روبرو می‌شوند را مطرح کردند. ال‌جی با گردآوری، دسته‌بندی و تحلیل بازخوردهای دریافت شده پایه‌های اصلی طراحی Universal UP Kit را شکل داده و این مسیر را برای پروژه‌های دسترسی‌پذیری-محور آینده حفظ خواهد کرد.

تلاش‌های صورت گرفته در این همکاری منجر به تولید "کیت‌های کمکی" شد که به نحوی مهندسی شده بودند که با استفاده از پلاستیک بازیافتی برای کمک به حفظ منابع و به حداقل رساندن ضایعات که سنگ بنای استراتژی کلی مدیریت ESG ال‌جی است ساخته می‌شدند.

Universal UP Kit ال‌جی که به زودی در نمایشگاه IFA امسال رونمایی می‌شود شامل راه‌کارهای متفکرانه و نوآورانه‌ای است که با طیف وسیعی از محصولات لوازم خانگی ال‌جی شامل یخچال‌ها، جارو شارژی ایستاده CordZero™، Styler™، ماشین ظرفشویی، تصفیه کننده آب، ماشین لباسشویی و خشک‌کن سازگار و قابل استفاده‌هستند.

Universal UP's Easy Handle Kit شامل دستگیره‌های قابل جدا شدن برای استفاده بر روی درب و کشوی شوینده ماشین لباسشویی ال‌جی می‌باشد. این دستگیره‌ها طوری طراحی شده‌اند که دسترسی‌پذیری را برای کاربرانی که مهارت‌های حرکت دست یا قدرت مچ آن‌ها کمتر از آن است که بتوانند از دستگیره مخفی دستگاه استفاده کنند آسان‌تر کند. این کیت گزینه‌های رنگی پرکنتراستی را نیز برای کمک به شرایطی مانند تنبلی یا انحراف چشم ارائه می‌کند.

ماشین بازی

چرا تویوتا لندکروزر پرادو جدید بهترین شاسی‌بلند آفرود بازار نخواهد بود؟

هرچند نسل جدید تویوتا لندکروزر ویژگی‌های قابل‌تحسین زیادی دارد اما در برخی قسمت‌ها به ارتقاء نیاز خواهد داشت تا بتواند به یک شاسی‌بلند آفرودی توانمند تبدیل شود.

تویوتا لندکروزر در قالب نسل جدید پرادو به بازار ایالات‌متحده بازخواهد گشت اما آیا این خودرو در بین شاسی‌بلندهای آفرودی بازار بهترین گزینه خواهد بود؟ نگاهی دقیق به پرادوی جدید نشان می‌دهد که این شاسی‌بلند ژاپنی در چند بخش مهم کمبود دارد که می‌تواند علاقه‌مندان به بیراهه نوردی را نگران کند. پس بیایید با مقایسه ویژگی‌های نسل جدید لندکروزر با رقبا ببینیم چه چیزهایی در این شاسی‌بلند ژاپنی باید ارتقاء پیدا کند.

پیشرانه و نگرانی‌های هیبریدی

این اولین لندکروزری است که صرفاً به‌صورت هیبریدی در آمریکا عرضه می‌شود و بنابراین کسانی که زیر کاپوت‌ها به دنبال موتور V۸ هستند باید سراغ جیپ رانگلر و لندروور دیفندر بروند. این در حالی است که نسل جدید تاکوما و لکسوس GX همچنان به‌صورت غیرهیبریدی عرضه می‌شوند. البته تویوتا بیش از دو دهه است که موتورهای هیبریدی تولید می‌کند و قطعاً پیشرانهٔ ۲.۴ لیتری چهار سیلندر توربوشارژ و موتور الکتریکی ۴۸ اسب بخاری پرادو از کیفیت و قابلیت اطمینان بالایی برخوردار خواهد بود ولی بااین‌وجود، هنوز هم یک پیشرانهٔ غیرهیبریدی در آفرود حس اطمینان بیشتری به راننده می‌دهد. این یعنی شاید آن جان‌سختی که در فورانر با موتور سادهٔ تنفس طبیعی می‌دیدیم را در پرادو شاهد نباشیم.

فاصله از زمین و زوایای آفرود

لندکروزر جدید در هیچ‌کدام از زوایای آفرود و همین‌طور فاصله از زمین برتری ندارد. فورانر TRD Pro حدود ۲۳ سانتی‌متر از زمین فاصله دارد درحالی‌که این عدد برای پرادو ۲۱ سانتی‌متر است.

همچنین در آفرود برای بالا و پایی رفتن روی ناهمواری‌ها بدون کشیده شدن سپرها روی زمین، زوایای حمله و فرار بسیار اهمیت دارند درحالی‌که زاویهٔ حملهٔ ۳۱ درجه و فرار ۲۲ درجهٔ پرادو از فورانر ضعیف‌تر است. حتی لندکروزر سری ۲۰۰ هم در زاویهٔ حمله نسبت به پرادو برتری دارد؛ بنابراین، بهبود این اعداد به کیت افزایش ارتفاع، لاستیک‌های بزرگ‌تر و سپرهای افترمارکتی نیاز دارد و تا آن زمان، پرادو باید در مسیرهای هموارتری تردد کند.

فقدان قفل دیفرانسیل جلو

هرچند تمام تیپ‌های پرادو به‌صورت استاندارد به قفل دیفرانسیل عقب مجهز هستند اما از قفل دیفرانسیل جلو خبری نیست؛ بنابراین، کسانی که خواهان قفل دیفرانسیل جلو در پرادوی جدید هستند باید سراغ افترمارکت یا شاسی‌بلندهای آفرودی‌تری مثل فورد برانکو بروند.

صفحات محافظ زیرین

در خودروهای آفرودی محافظت در برابر آسیب‌دیدگی بسیار مهم است و تویوتا در لندکروزر جدید به این موضوع توجه داشته است. برای این ماشین، صفحات محافظ برای رادیاتور، پیشرانه و باک سوخت در نظر گرفته شده و یک صفحه محافظ کوچک هم زیر گیربکس کمکی نصب شده است. بااین‌حال، جیپ رانگلر و فورد برانکو همچنان محافظت بیشتری را به‌صورت کارخانه‌ای ارائه می‌کنند؛ بنابراین، کسانی که می‌خواهند پرادو را به یک آفرودر توانمندتر تبدیل کنند باید سراغ ارتقاء محافظت از زیر خودرو بروند.

لاستیک‌های چهارفصل

پرادوی جدید حتی در آفرودی‌ترین نسخهٔ خود هم با لاستیک‌های جاده‌ای چهارفصل ارائه می‌شود درحالی‌که رقبا به‌صورت کارخانه‌ای با لاستیک‌های کاملاً مناسب آفرود به فروش می‌رسند مثل لاستیک‌های ۳۵ اینچی جیپ رانگلر روبیکان و ۳۷ اینچی فورد برانکو رپتور که هردو آلترین هستند. این یعنی خریداران لندکروزر که خواهان گوشت بیشتری زیر پاهای خود هستند باید راهی مغازهٔ لاستیک‌فروشی‌شوند!

تازه‌های علمی

تقویت حافظه با نفس کشیدن!

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که نحوه نفس کشیدن ما بر روی حفظ کردن موارد مختلف تاثیر می‌گذارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس‌آلرت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که الگوهای نفس کشیدن ما و تاثیرات ناشی از آن بر مغز می‌تواند قدرت حافظه ما را تقویت یا تضعیف کند و این یافته‌ها به طور بالقوه می‌تواند به درمان اختلالات مغزی و مشکلات سلامت روان کمک کند.

نحوه تنفس طبیعی و خود به خودی بدن تحت عنوان فعالیت تنفسی بصل‌النخاعی شناخته می‌شود زیرا توسط بصل النخاع، مرکز کنترل تنفس مغز، کنترل می‌شود.

نوزومو ناکامورا (Nozomu Nakamura)، عصب‌شناس دانشگاه پزشکی هیوگو در ژاپن، می‌گوید: تنفس یک عمل اساسی در حمایت از زندگی در پستانداران است. اگرچه جزئیات عملکرد تنفسی بر حالات مغز نامشخص است، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تنفس ممکن است نقش مهمی در حالت‌های فعال مغز ایفا کند.

گروه پیش بوتزینگر(PreBötC) خوشه کوچکی از نورون‌ها هستند که داخل بصل‌النخاع قرار دارند و در این مطالعه جدید، دانشمندان در «PreBötC» موش‌های اصلاح شده ژنتیکی تداخل ایجاد کردند.

آن‌ها دریافتند که وقتی به طور موقت تنفس موش‌ها را متوقف کردند، آن‌ها کمتر قادر به ثبت خاطرات مهم در طول آزمایش‌های تشخیص اشیاء و شرطی‌سازی ترس بودند.

علاوه بر این، به نظر می‌رسد توقف در تنفس بر فعالیت هیپوکامپ مغز که کلید ثبت حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت است، تاثیر می‌گذارد. در آزمایش‌های بیشتر، الگوهای تنفس نامنظم حافظه موش‌ها را بهبود بخشید، در حالی که کُند کردن تنفس باعث بدتر شدن خاطرات موش‌ها می‌شود. تحقیقات قبلی از همین تیم پیش از این نشان داده بود که تغییر از بازدم به دم در ابتدا یا در اواسط یک فعالیت مربوط به حافظه که از نظر فنی به عنوان انتقال بازدمی به دمی(EI) یا شروع دمی شناخته می‌شود، باعث می‌شود افراد در هنگام یادآوری اطلاعات کُندتر و بی‌دقت‌تر عمل کنند.

پس از آن مطالعه‌ای انجام شد که از اسکن مغز برای ارتباط بین عملکرد ضعیف‌تر حافظه با غیرفعال‌سازی اتصال آهیانه گیجگاهی یا TPJ استفاده شد. TPJ وظایف مختلفی را انجام می‌دهد، اطلاعات را از داخل و خارج بدن پردازش می‌کند و پاسخ‌های مناسب را تشخیص می‌دهد.

محققان پیشنهاد می‌کنند که الگوهای تنفسی خاصی از جمله انتقال بازدمی به دمی پردازشی را که اتصال آهیانه گیجگاهی انجام می‌دهد، بازنشانی می‌کند و ممکن است اتصال آهیانه گیجگاهی در نوسانات عملکرد حافظه که در موش‌ها دیده می‌شود، دخیل باشد.

این اثرات هنوز باید در انسان شبیه‌سازی شود و یکی از مسیرهایی است که باید در مطالعات آینده دنبال شود.

ما از پیوندهای مختلف بین تنفس و مغز آگاه هستیم، برای مثال روشی که تمرینات تنفسی می‌تواند به آرامش ما کمک کند و تیم این مقاله جدید پیشنهاد می‌کنند که تنظیم عمدی الگوهای تنفسی ما می‌تواند به روش‌های درمانی دیگر کمک کند.

ناکامورا می‌گوید: تعیین نقش‌های دقیق تنفس و مکانیسم‌های مولکولی در مغز موضوعی برای تحقیقات آینده برای درک اثرات تحمل فشار است.

تغییر تنفس و اعمال تمرینات تنفسی برای درمان افسردگی و اختلالات عصبی و روانی بسیار مهم خواهد بود.

این پژوهش در مجله «Nature Communications» منتشر شده است.

ویترین

انتشار «حوای زیادی» و «تار عنکبوت»

«حوای زیادی» نوشته مهرام بهین و چاپ تازه ترجمه «تار عنکبوت و داستان‌های دیگر» نوشته رینوسوکه آکوتاگاوا راهی بازار کتاب شدند.

به گزارش ایسنا، رمان ایرانی «حوای زیادی» نوشته مهرام بهین در ۱۳۸ صفحه با شمارگان ۲۲۰ نسخه و قیمت ۱۲۰هزار تومان در انتشارات مروارید منتشر شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب می‌خوانیم: «صحرا بانویی است که با تصور عشق قدم به زندگی زناشویی گذاشته است اما پس از بیست و پنج سال پی می‌برد که در نقطه‌ای به نام هیچ ایستاده است. این ضربه وادارش می‌کند مسیر زندگی خود را تغییر دهد و این بار خود تصمیم‌گیرنده بقیه راه باشد.

در سناریوی درهم‌برهم زندگی، بدترین نقش، نقش قربانی‌ست. از یک جایی به بعد نه تنها دلت به حال خودت نمی‌سوزد، بلکه حالت از خودت به‌هم می‌خورد. یا باید نقش را برگردانی یا منتظر بمانی آینه به تو بگوید تو بی‌همتاترین الاغ روی زمینی.

پیش از آن که گم شویم نشانه‌ها را دریابیم.

همچنین چاپ سوم کتاب «تار عنکبوت و داستان‌های دیگر» نوشته رینوسوکه آکوتاگاوا با ترجمه نیکی نیکنام‌اصل در ۱۴۰ صفحه و با شمارگان ۲۲۰ صفحه و بهای ۹۰ هزار تومان در نشر یادشده عرضه شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: رینوسوکه آکوتاگوا، ملقب به «پدر داستان کوتاه ژاپن»، ادبیات را ابزاری برای پیوند فرهنگ‌های مختلف می‌دانست. او در پیِ آمیختن تاریخ و فرهنگ و قصه‌های مختلفِ باهم بود و درونمایه بسیاری از آثارش را تقابل خیر و شر و جست‌وجو در سرشت آدمی شکل می‌داد. نقشش در به تصویرکشیدن قهرمان داستان و ظرافتش در سبک، چنان درخشان و بی‌نظیر بود که اثر آن مدت‌ها در اعماق روح خواننده باقی می‌ماند.