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 / ۱۳ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۵۰
۲۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ - ۳ ژانویه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چرا برخی افراد زیاد عمر می‌کنند؟

طول عمر ما احتمالا با زیست‌شناسی ما ارتباط نزدیک و تنگاتنگی دارد و به‌تدریج که پیر می‌شویم، «دی‌ان‌ای» و سایر مولکول‌های بدن‌مان آسیب می‌بینند و به همین دلیل سیستم پیچیده سلولی بدن به توده‌ای ناکارآمد و ناسالم بدل می‌شود.

در نتیجه این تغییرات، بیماری‌هایی همچون سرطان، نارسایی قلبی یا آلزایمر پدید می‌آیند. اما بعضی افراد بیش از ۸۰ یا ۹۰ سال عمر می‌کنند و به دلیل کهولت سن می‌میرند نه به دلیل بیماری. راز این طول عمر همراه با سلامتی چیست؟

بر پایه مطالعه‌ای تازه، پیروی از چند عادت مثبت می‌تواند چندین سال به طول عمر بیفزاید.

در این مطالعه که روز دوشنبه در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا در بوستون ارائه شد، متخصصان داده‌های بیش از ۷۰۰ هزار سرباز و چگونگی تغییر امید به زندگی در آن‌ها را بر اساس تعداد عادت‌های سالم بررسی کردند.

آنها دریافتند پیروی از هشت عادت سبک زندگی سالم تا میانسالی می‌تواند طول عمر را بیشتر کند. این عادت‌ها عبارت‌اند از:

داشتن فعالیت بدنی، مصرف نکردن دخانیات، مدیریت استرس، پیروی از رژیم غذایی سالم، عدم مصرف الکل، رعایت بهداشت خواب و داشتن روابط اجتماعی مثبت.

برای پیروی از سبک زندگی سالم هیچ‌وقت دیر نیست

به گزارش ایندیپندنت، نتایج این مطالعه نشان داد مردانی که در سن ۴۰ سالگی از هر هشت عادت فوق پیروی می‌کنند در مقایسه با کسانی که به هیچ‌کدام پایبند نیستند، ۲۴ سال بیشتر عمر می‌کنند. این میزان در زنان ۲۱ سال است.

این متخصصان در بیانیه‌ای اعلام کردند: کم‌تحرکی و مصرف دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر خطر مرگ به دنبال دارد و بیشترین تاثیر را روی کاهش عمر می‌گذارد.

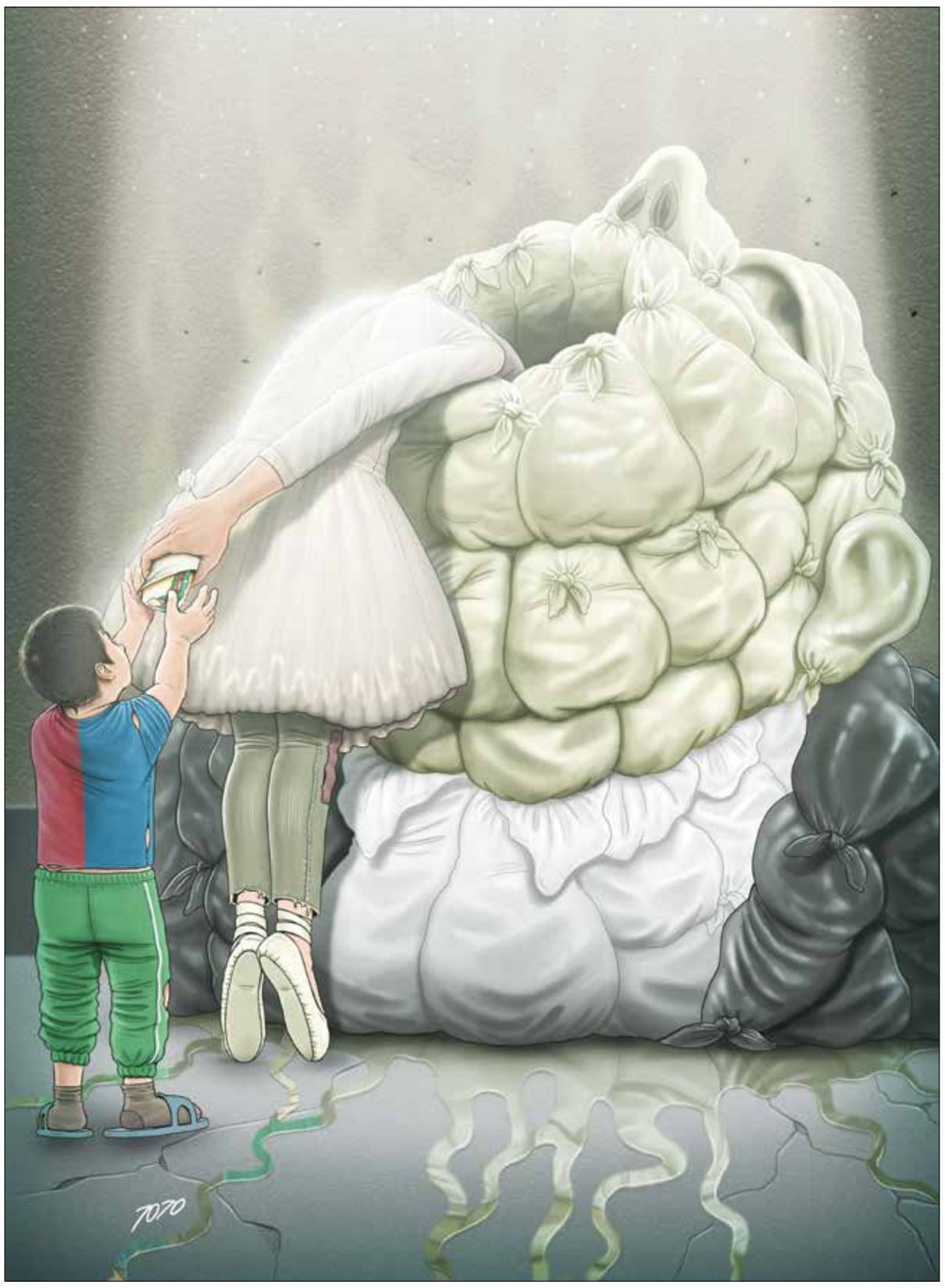
آنها افزودند: استرس، عادت به مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم و نداشتن خواب کافی هر کدام خطر مرگ را ۲۰ درصد افزایش می‌دهند. فقدان روابط اجتماعی مثبت نیز پنج درصد خطر مرگ را بالاتر می‌برد.

متخصصان می‌گویند: هرقدر زودتر اقدام کنید بهتر است؛ حتی اگر تغییری کوچک در دهه چهارم، پنجم یا ششم عمرتان باشد.

این مطالعه هنوز در یک نشریه معتبر منتشر نشده است اما کمیته‌ای متشکل از کارشناسان آن را ارزیابی کرده‌اند.

این متخصصان تاکید کردند که برای پیروی از سبک زندگی سالم هیچ‌وقت دیر نیست.

ابتکار تفنن



زباله‌گرد

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

رونمایی از مانیتور هوشمند ۴K MyView ال‌جی در نمایشگاه CES ۲۰۲۴

در نمایشگاه CES ۲۰۲۴ از سری جدید مانیتورهای هوشمند LG MyView رونمایی خواهد شد. هر یک از این مانیتورها که با هدف استفاده برای کار و سرگرمی طراحی شده‌اند، با استفاده از پلتفرم محبوب webOS ویژگی‌های کاربرپسند و گزینه‌های اتصال متنوعی را ارائه می‌کنند. برند LG MyView ال‌جی که در سال ۲۰۲۴ برای اولین بار به بازار می‌آید از تجربه کاربری خاص و شخصی‌سازی شده مانیتورهای پریمیوم هوشمند این شرکت برخوردار است.

مانیتورهای LG MyView به کاربران اجازه می‌دهند بدون اتصال به کامپیوتر فیلم‌ها، سریال‌ها و برنامه‌های ورزشی مورد علاقه خود را تماشا کنند، به موسیقی گوش دهند و یا دورکاری کنند. مدل‌های جدید ۲۰۲۴، شامل مدل ۳۲SR۸۵U برنده جایزه نوآوری CES، که به نمایشگرهای IPS ۴K ال‌جی مجهز هستند، کیفیت تصویر فوق‌العاده‌ای را ارائه می‌دهند. جدیدترین مانیتورهای هوشمند ال‌جی به لطف پلتفرم webOS از یک رابط کاربری بصری برخوردار بوده و تجربه کاربری شخصی‌سازی شده و دنیایی از اپلیکیشن‌های مختلف برای انتخاب کاربران فراهم می‌کنند. مانیتورهای LG MyView برای پوشش سلیقه‌های مختلف در چند مدل با رنگ‌های مختلف شامل سفید، بژ ملایم، صورتی روشن و سبز روشن موجود شده‌اند.

نمایشگرهای جدید LG MyView (مدل‌های ۳۲SR۸۵U، ۳۲SR۸۳U و ۳۲SR۷۰U) با استفاده از پنل‌های IPS ۳۱/۵ اینچی ۴K (۳,۸۴۰x۲,۱۶۰)، مرزهای کیفیت تصویر را در دسته‌بندی مانیتورهای هوشمند ارتقاء می‌دهند. این نمایشگرها با فرم ظاهری باریک خود و طراحی بصری بدون مرز، از ۳ جهت تجربه تماشا را بهبود بخشیده و در استفاده از فضا نیز صرفه‌جویی می‌کنند. مدل‌های ۳۲SR۸۵U و ۳۲SR۸۳U دارای یک پایه قابل تنظیم با سطح مقطع دایره‌ای هستند، درحالی‌که ۳۲SR۷۰U پایه‌ای نامحسوس دارد که به آن ظاهری جمع و جور و شیک می‌دهد. ۳۲SR۸۵U تا کنون موفق به دریافت جایزه نوآوری CES ۲۰۲۴ Innovation Award و جوایز طراحی ۲۰۲۳ Red Dot Design Award و ۲۰۲۳ iF Design Award شده است.

LG MyView با استفاده از webOS ۲۳ امکان دورکاری و استفاده جهت سرگرمی‌های خانگی را با دسترسی به فهرست گسترده و رو به افزایشی از خدمات پخش محبوب، برنامه‌های مورد استفاده برای کار مانند Microsoft ۳۶۵ و Google Calendar، و سازگاری با AirPlay۲ و Miracast برای Screen Mirroring وایرلس فراهم می‌کند.۲

YS Lee معاون مدیرعامل و رئیس تونیت تجاری IT شرکت راهکارهای تجاری ال‌جی الکترونیکس در این‌باره گفت: مانیتورهای هوشمند LG MyView از کیفیت تصویری عالی، کاربری آسان با استفاده از webOS و اتصال وایرلس، طراحی زیبا و بسیاری از ویژگی‌های مثبت دیگر برخوردار هستند. مانیتورهای شخصی‌سازی شده سبک زندگی ما به نیازهای فردی هر یک از مشتریان پاسخ داده و برای آن‌ها تجربه کاربری ارتقاء یافته‌ای را چه در هنگام تماشای فیلم و سریال، چه در حین کار و چه در هنگام انجام تمرینات ورزشی فراهم می‌کنند.

ماشین بازی

مرسدس بنز ۵۴۰K اسپشیال رودستر به حراج گذاشته می‌شود

این خودرو در حقیقت یک دستگاه کابریولت B است که با بدنه ۵۴۰K اسپشیال به فروش می‌رسد.

مزایده یک دستگاه مرسدس‌بنز ۵۴۰K رودستر اسپشیال به حراجی مشهور «RM سودبیز» واگذار شده است. این مجموعه قصد دارد تا خودروی یادشده را ماه آینده در شهر «فینکس» آریزونا به فروش برساند. کلکسیونی همراه این مرسدس‌بنز زیبا به فروش می‌رسد که با نام «اوپن تورینگ» شناخته شده و تا ۲۵ روز دیگر زیر چکش حراج خواهد رفت.

مرسدس‌بنز ۵۴۰K مدل ۱۹۳۸ با شماره شاسی ۴۰۸۳۳۸ در ابتدا با بدنه یک کابریولت B فروخته شد که به معنای اشتراک اجزای بدنه آن با مدل خاص اسپشیال رودستر بود؛ خودروهایی که تنها ۶۰ دستگاه از آن تولید شده بود. از جمله ویژگی‌های مشترک این خودرو با مدل‌های اسپشیال می‌توان به شاسی، پیشرانه، چراغ‌ها، چرخ‌های سیمی و نشانگرهای کابین اشاره کرد.

همین شباهت‌ها باعث شد تا مالک پس از تهیه خودروی خود، بدنه آن را با بدنه یک اسپشیال رودستر تعویض کند. بدنه تازه توسط مجموعه فلزکاری و سفارشی‌سازی «کاس ناروسکی» تهیه شده و ظاهرا سازنده برای تکمیل آن ۲ سال زمان صرف کرده است. ناروسکی پیش از تهیه این بدنه، بدنه یک دستگاه ۵۴۰K اوریجینال را بازسازی کرده بود؛ پس از الگوها و طرح‌های همان پروژه برای ساخت بدنه جدید بهره برد. البته قطعات اصلی چون طاق چرخ، درها و چند پنل بدنه به‌عنوان سطوح مرجع مورداستفاده قرار گرفتند.

با تکمیل بدنه تازه تولیدشده، کار به متخصص کار روی محصولات کلاسیک مرسدس‌بنز در پورتلند، «جیم فریسوود»، محول شد. به گفته فریسوود، برای بازسازی این خودرو از هیچ هزینه‌ای صرف‌نظر نشده است که شامل زمان هم می‌شود چراکه تکمیل این خودرو برای او سه سال زمان برده است.

مرسدس‌بنز در ابتدا ۹ بدنه گوناگون را برای مدل ۵۴۰K ارائه کرد که تولید آن به‌همراه مدل ۵۰۰K در کارخانه این شرکت واقع‌در «اونترترک‌هایم» نزدیک شهر «اشتوتگارت» انجام می‌شده است. آلمان‌ها ۵ سال را از ۱۹۳۴ به تولید این دو خودرو اختصاص دادند و نهایتا ۷۶۰ دستگاه خودرو را تولید کردند. از این میان، ۴۰۶ دستگاه ۵۴۰K روانه بازار شد که از یک پیشرانه ۵.۴ لیتری خطی سود می‌بردند. موتور ۸ سینلدر این خودروها توان تولید ۱۸۰ اسب بخار قدرت را داشت که از طریق یک جعبه‌دنده ۴ سرعتی به چرخ‌ها منتقل می‌شد.

احتمال می‌رود مالک کنونی برای این خودروی مدل ۱۹۳۸، قیمتی برابر ۱.۷۵ تا ۲.۲۵ میلیون دلار را پیشنهاد دهد. البته چندی پیش یک دستگاه مرسدس‌بنز ۵۴۰K اوریجینال به حراج گذاشته شد که برخلاف رسیدن به ارزش ۲.۶ میلیون دلار به فروش نرسید. نظر شما درباره این خودرو چیست؟ آیا اوریجینال بودن این مرسدس‌بنز با وجود شاسی، نشانگر، پیشرانه و... یکسان اهمیت چندانی دارد؟

تازه‌های علمی

ژاپنی‌ها پروتئین ضدپیری را کشف کردند

دانشمندان ژاپنی موفق به کشف پروتئینی شده‌اند که پتانسیل پیشگیری از پیری را دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، بدن ما از بلوک‌های ساختمانی کوچکی به نام سلول تشکیل شده است. داخل این سلول‌ها حتی قسمت‌های کوچک‌تری به نام اندامک وجود دارد. اندامک‌ها مانند قلب یا ریه‌ها به سلامت کلی ما کمک می‌کنند و همچنین نقش مهمی در تضمین عملکرد مؤثر سلول‌ها دارند.

به عنوان مثال، میتوکندری‌ها به عنوان منابع انرژی سلول عمل می‌کنند و لیزوزوم‌ها به تمیز نگه داشتن سلول‌ها کمک می‌کنند. وقتی این اندامک‌ها آسیب می‌بینند، مشکلاتی مانند پیری، بیماری‌ها یا اختلال در عملکرد طبیعی سلولی ایجاد می‌کنند.

پروتئینی نجات دهنده

دانشمندان دانشگاه اوزاکا در ژاپن پروتئینی به نام HKDC۱ پیدا کرده‌اند که به مراقبت از این دو اندامک مهم یعنی میتوکندری و لیزوزوم کمک می‌کند. این پروتئین نقشی کلیدی در جلوگیری از پیری سلول دارد.

پژوهشگران نشان دادند که وقتی سلول، به ویژه میتوکندری یا لیزوزوم تحت فشار قرار می‌گیرد، پروتئین HKDC۱ فعال‌تر می‌شود.

پروتئین دیگری که به نام TFEB شناخته می‌شود، شواهدی داشت که حاکی از دخالت آن در حفظ عملکرد هر دو اندامک بود. با این حال، هیچ هدفی برای این پروتئین در آن زمان شناسایی نشد.

بنابراین پژوهشگران دانشگاه اوزاکا آن را بررسی کردند و دریافتند که TFEB یک ژن خاص به نام HKDC۱ را هدف قرار می‌دهد.

این تیم با مقایسه تمام ژن‌های سلولی که تحت شرایط خاص فعال هستند و با استفاده از روشی به نام رسوب ایمنی کروماتین که می‌تواند اهداف دی‌ان‌ای پروتئین‌ها را شناسایی کند، اولین تیمی بود که نشان داد ژن کدکننده HKDC۱ هدف مستقیم TFEB است و اینکه HKDC۱ تحت شرایط فشار میتوکندریایی یا لیزوزومی بازتنظیم می‌شود.

HKDC۱ از پیری سلولی ناشی از آسیب دی‌ان‌ای جلوگیری می‌کند

برای محافظت از میتوکندری در برابر آسیب، فرآیندی به نام «میتوفاژی» وجود دارد که به معنای خلاص شدن از شر آنهایی است که آسیب دیده‌اند. راه‌های مختلفی برای انجام این کار وجود دارد و یکی از روش‌های شناخته شده شامل پروتئین‌هایی به نام PINK۱ و Parkin است.

منگینگ کوی، نویسنده اصلی این مقاله توضیح داد: ما مشاهده کردیم که HKDC۱ با پروتئینی به نام TOM۲۰ که در غشای خارجی میتوکندری قرار دارد، جمع می‌شود و از طریق آزمایش‌هایمان متوجه شدیم که HKDC۱ و تعامل آن با TOM۲۰ برای میتوفاژی وابسته به Parkin /PINK۱ حیاتی است.

این فرآیند از ضایعات میتوکندری برای لیزوزوم‌ها که مانند یک مرکز بازیافت است، مراقبت می‌کند. TFEB و HKDC۱ نیز در اینجا نقش مهمی دارند.

شوهی ناکامورا نویسنده ارشد این مطالعه توضیح می‌دهد که این برای فرآیند ترمیم لیزوزوم نیز حیاتی است.

وقتی HKDC۱ را در سلول کاهش می‌دهیم، فرآیند پاکسازی درون لیزوزوم‌ها را مختل می‌کند. این شبیه از بین بردن قدرت ترمیم آنهاست و باعث می‌شود که لیزوزوم‌ها در صورت آسیب با چالش‌هایی در خودترمیمی روبرو شوند.

ناکامورا می‌گوید: می‌دانید، لیزوزوم‌ها و میتوکندری‌ها از طریق پروتئین‌هایی به نام VDAC با یکدیگر تماس دارند. به طور خاص، HKDC۱ مسئول تعامل با VDACها است. این پروتئین برای تماس میتوکندری-لیزوزوم و در نتیجه ترمیم لیزوزوم ضروری است.

ویترین

انتشار «چامه» ویژه مسعود خیام

سی و دومین شماره مجله ادبی «چامه»، ویژه زندگی و آثار مسعود خیام، نویسنده و پژوهشگر ادبی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این شماره با شعرها و داستان‌هایی از شاعران و نویسندگان امروز ایران و جهان به‌تازگی در ۱۶۲ صفحه منتشر شده است.

مسعود خیام در بخشی از گفت‌وگوی خود گفته است: «شاملو بحث‌انگیزترین شاعر معاصر است. آنجا که شاعر است مهم‌ترین اشعار میهنی را سروده. به گمانم بلندترین درخت در جنگل شاعران معاصر است. شعر شاملو بیشترین تاثیر را در پیرامونش گذاشت. جنبه‌های غیرشعری او که اکثراً منفی است به تدریج کمرنگ شده و فراموش می‌شود، اما شعر او همچنان بر تارک ادبیات معاصر می‌درخشد.»

او در ادامه بیان کرده است: «من در کتاب «احمد شاملو چهره دیگر» به مواردی همچون ترجمه‌ها، کتاب کوچه، رسم‌الخط و مدعای شاملو در ریاضیات پرداخته‌ام که اکثراً منفی است. بله، باورتان نمی‌شود، اما شاملو لابه‌لای مقالاتش، سخنان و تئوری‌های سراپا غلط در مورد ریاضیات منتشر کرده است. هم از این رو است که می‌گویم می‌توان شاملوی غیرشاعر را به کلی کنار گذاشت و فقط در مورد شاملوی شاعر سخن گفت.»

چامه این شماره، در چهار بخش داستان، شعر، گپ و ترجمه انتشار یافته است. سرپرستی داستان را محمدجواد جزینی و دبیری بخش شعر زمان را ضیاءالدین خالقی به عهده دارد. داستان‌هایی از زکریا تامر (با ترجمه راحله بهادر)، مژده نادری، سیاوش مبرز، فاضله فراهانی، محمدباقر رضایی، و نقد و بررسی خرم سعیدی از آخرین رمان قباد آذرآیین در این شماره آمده است.

در بخش «گپ»، گفت‌وگوهایی با مسعود خیام، محمدعلی سپانلو (از برنامه رادیویی صدای شاعر) و صلاح فائق شاعر مدرن عراقی ساکن فلیپین منتشر شده است.

در بخش شعر زمان، شعر این شاعران منتشر شده است: عبدالحمید ضیایی، کروب رضایی، حسنا محمدزاده، حامد معراجی، سیروس امیری زنگنه، ذوالفقار شریعت، روح‌الله آبسالان، مهشید کاوه، لیلا طیبی (رها)، نیما غلامرضایی، مهری ذبیحی اترگله و جواد نبی‌زاده مقدم.