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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۸ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۶۴
۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۲۹ اکتبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

نشانه‌های رژیم خوب برای لاغر شدن

طی دوران رژیم لاغری، وزن کلی بدن کاهش پیدا می کند که عضلات، چربی‌ها و آب را شامل می‌شود. مسلما اگر حجم بیشتری از چربی‌ها تحلیل پیدا کند، رژیم لاغری موفق‌تر خواهد بود. شاید تشخیص این وضعیت مشکل به‌نظر برسد اما توجه به بعضی اصول بسیار موثر خواهد بود

به گزارش خبرآنلاین از بهداشت نیوز، بسیاری از رژیم‌های لاغری بر کاهش وزن سریع و آسان تاکید دارند. در حالی که این وضعیت با کاهش آب و عضلات بدن اتفاق می‌افتد. از دست‌دادن عضلات برای سلامت مضر است زیرا حفظ توده عضلانی برای تنظیم قند خون، حفظ چربی‌های مفید و کنترل التهابات ضروری خواهد بود. مطالعات بسیاری در مورد ارتباط بین سطح بالای چربی‌ها نسبت به عضلات در زمینه بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی‌عروقی، سندروم متابولیک و دیابت وجود دارد. حفظ عضلات بدن برای کاهش خطر تحلیل عضلانی ناشی از افزایش سن نیز ضروری است که باعث احساس ضعف و حتی ناتوانی می‌شود. همچنین، تحلیل توده عضلانی سوخت‌وساز کالری در زمان استراحت را نیز کمتر می‌کند و از طرفی بازیابی وزن از دست‌رفته به‌شکل چربی تسهیل می‌شود.

مصرف فراوان پروتئین

پروتئین‌ها درشت‌مغذی‌های مهم برای مجموعه عملکردهای بدن هستند. پروتئین‌ها برای ساخت آنزیم‌های تسهیل‌کننده هضم و تولید انرژی، تعادل مایعات بدن و حفظ عملکرد مطلوب سیستم ایمنی ضروری هستند. حفظ توده عضلانی نیز از دیگر وظایف پروتئین‌هاست که به رشد سلول‌های عضلانی جدید به‌خصوص پس از کاهش وزن کمک می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از پروتئین با حداقل ۱ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن به حفظ بهتر توده عضلانی و تحلیل چربی‌های بدن کمک می‌کند. گرچه نیاز بدن به پروتئین با توجه به سن، جنس و میزان فعالیت بدنی متغیر است اما مصرف ۱ تا ۱/۶ گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن در روز توصیه می‌شود.

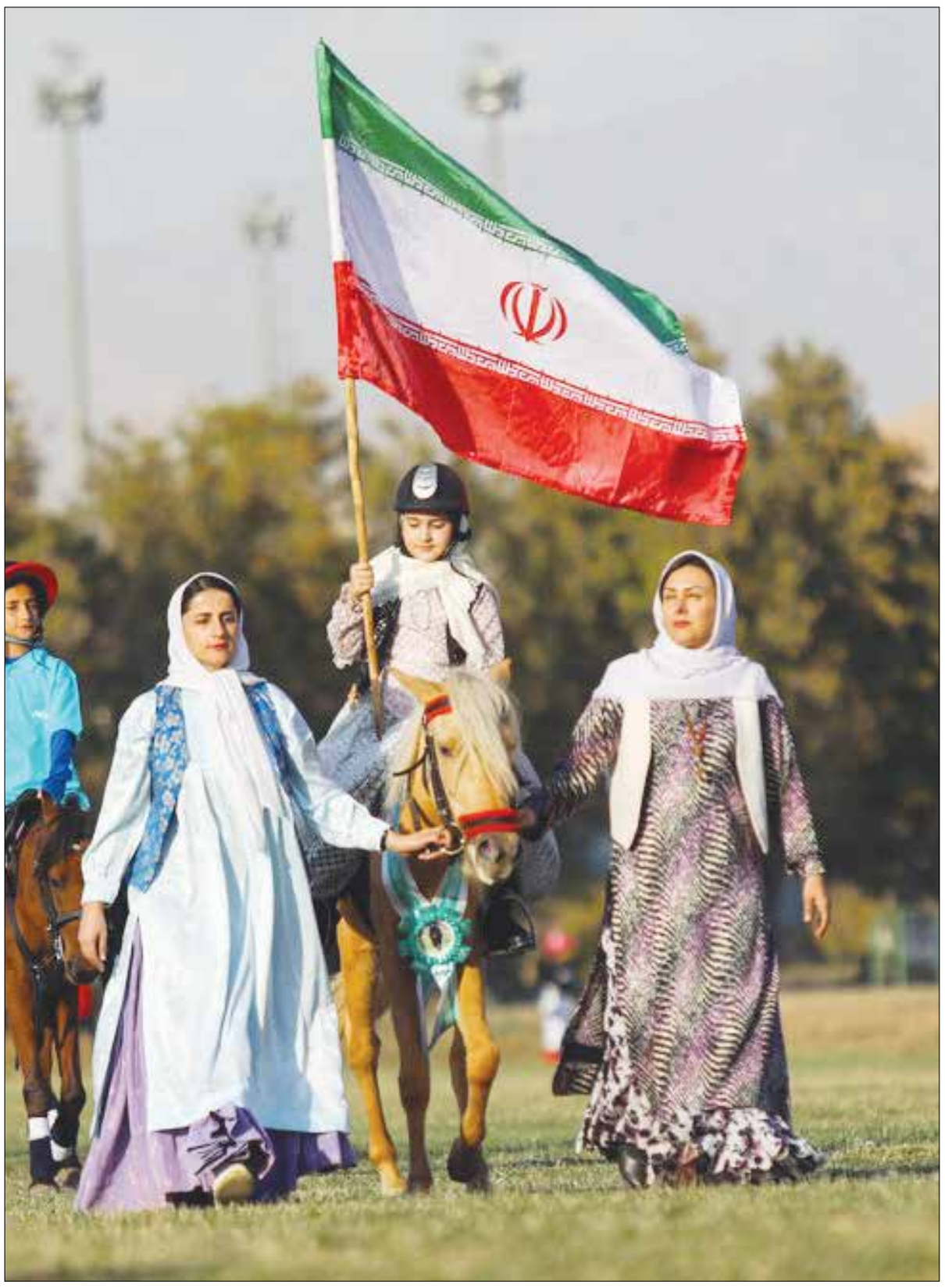
انجام تمرینات منظم ورزشی

تمرینات ورزشی راهکار موثر برای تسهیل کاهش چربی‌هاست. بررسی نتایج شش مطالعه نشان می‌دهد توده عضلانی بزرگسالانی که دچار اضافه وزن هستند اما حداقل ۳ جلسه در هفته تمرینات هوازی و تقویت عضلات انجام می‌دهند و رژیم غذایی کم‌کالری نیز می‌گیرد، نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کنند ۹۳ درصد بیشتر است. گرچه ورزش برای حفظ عضلات بسیار مهم است اما در کنار دریافت پروتئین کافی بهترین تاثیر را دارد.

رعایت رژیم کم‌کالری

در کل، برای کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی کاهش پیدا کند که از طریق کاهش منابع غذایی و انجام تمرینات ورزشی اتفاق می‌افتد. البته بهتر اینکه هر دو رعایت شود. با این حال، کاهش خیلی زیاد کالری‌های دریافتی می‌تواند منجر به تحلیل عضلات نسبت به چربی‌ها شود. از همین‌رو، سعی شود مقدار کالری دریافتی به ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در روز کاهش پیدا کند تا تحلیل عضلات به حداقل ممکن برسد و در عین‌حال کاهش چربی‌ها نیز تسهیل شود. در این میان، مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، منابع پروتئینی و لبنیات کم‌چرب همچنین کاهش شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های آماده و گازدار، گوشت‌های فرآوری‌شده و غذاهای سرخ‌شده برای کم شدن کالری دریافتی توصیه می‌شود.

عکس‌نوشت



آیین بین‌المللی «ورزش ملی، وفاق ملی»

عکس: نگین همت‌زاده / ایسنا

«اپ»تکار

جی‌پی‌مورگان:

تقاضا برای آیفون ۱۶ تقریباً مشابه آیفون ۱۵ در سال ۲۰۲۳ است

البته فروش سری آیفون ۱۶ همچنان برای اپل امیدوارکننده‌است.

هم‌اکنون کمی بیش از یک ماه از عرضه رسمی سری آیفون ۱۶ می‌گذرد و منابع مختلف آمارهای فروش این دستگاه‌ها را منتشر می‌کنند. بانک سرمایه‌گذاری جی‌پی مورگان در جدیدترین تحلیل خود اعلام کرده تقاضا برای آیفون ۱۶ تقریباً مشابه آیفون ۱۵ است اما زمان تحویل مدل‌های پرو درحال‌کاهش است. آمارهایی که پیش‌ازاین از فروش سری آیفون ۱۶ منتشر شده بود، نشان می‌دهد اغلب خریداران به خرید مدل‌های پرو علاقه بیشتری دارند. ازآنجایی‌که اپل آمار فروش دستگاه‌های آیفون خود را به تفکیک مدل منتشر نمی‌کند، باید برای دستیابی به چنین آماری سراغ تحلیل‌های کارشناسان برویم.

بانک سرمایه‌گذاری جی‌پی مورگان پیش‌ازاین در گزارشی اعلام کرده بود فروش آیفون ۱۶ پرو مکس بالا بوده اما زمان تحویل سایر مدل‌های سری آیفون ۱۶ با نسل پیشین، سری آیفون ۱۵، برابر است. جی‌پی مورگان همچنین در یادداشتی برای سرمایه‌گذاران که وب‌سایت اپل اینسایدر آنها را دیده‌اند، می‌گوید زمان تحویل تمام مدل‌های آیفون ۱۶ نسبتاً بهبود یافته است اما کاهش این زمان در مدل‌های پرو قابل‌توجه است.

به‌طورکلی، بهبود حاصل‌شده کمی بیشتر از این مرحله در سال ۲۰۲۳ بوده است. درنهایت جی‌پی مورگان نتیجه‌گیری می‌کند که تقاضا برای سری آیفون ۱۶ اپل همچنان انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند.

این گزارش در تضاد با گزارش‌های اخیر است که ادعا می‌کردند تقاضای ضعیفی برای سری آیفون‌های جدید اپل وجود دارد. ردیابی‌های جی‌پی مورگان نشان می‌دهد متوسط زمان ارسال آیفون ۱۶ پرومکس درحال‌حاضر ۱۷ روز است، این میزان برای آیفون ۱۵ پرومکس سال گذشته ۱۹ روز بود.

در بازار آمریکا نیز زمان تحویل به‌طور قابل‌توجهی در هفته آخر ردیابی جی‌پی مورگان کاهش یافته بود. برای ششمین هفته، این شرکت گزارش داد تحویل آیفون ۱۶ پرو مکس در آمریکا ۱۵ روز طول می‌کشد اما سال ۲۰۲۳ این میزان ۲۱ روز بود. در بازار چین و اروپا نیز وضعیت مشابهی حاکم است.

البته جی‌پی مورگان قبلاً پیش‌بینی کرده بود اپل اینتلیجنس می‌تواند فروش سری آیفون ۱۶ را بهبود دهد اما در گزارش اخیر خود ذکر کرده این افزایش فروش موردانتظار هنوز به دست نیامده است.

ماشین بازی

رولزرویس فانتوم گلد فینگر با سه سال فرایند طراحی و تولید!

جدیدترین پروژه تک ساخت رولزرویس با نام فانتوم گلد فینگر شناخته می‌شود و بریتانیایی‌ها سه سال را صرف طراحی و تولید آن کرده‌اند.

رولزرویس علاقه خود به تولید پروژه‌های تک ساخت را پنهان نمی‌کند و این فانتوم دو رنگ به خوبی نشان دهنده سطح هنر رولزرویس است. خودروی موردبحث ما را به یاد رولزرویس فانتوم III مدل ۱۹۳۷ حاضر در فیلم جیمز باند گلد فینگر می‌اندازد و قطعاً این تشابه اتفاقی نیست. خودروی جدید رولزرویس که فانتوم گلد فینگر نام گرفته ادای احترامی به این فیلم کلاسیک سال ۱۹۶۴ است. همان‌طور که انتظار دارید، سطح توجه به جزئیات این خودرو بسیار فراتر از رنگ بدنه آن خواهد بود.

همان‌طور که گفتیم رولزرویس برای تولید فانتوم گلد فینگر سه سال زمان صرف کرده است. یک سال کامل فقط مختص تکمیل تریم پیچیده داشبورد بوده و در حقیقت طرح آن نشان دهنده نقشه منطقه‌ای خاص در سوئیس است. طراحان رولزرویس ۱۰ نسخه از تریم فولاد ضدزنگ سه‌بعدی را قبل از رسیدن به نسخه نهایی تولید کرده‌اند. جیمز باند در فیلم گلد فینگر در همان مسیری که روی داشبورد حک شده رانندگی می‌کرد اما این تنها نشان خودروی جدید به منظور یادآوری فیلم موردبحث نیست. پوشش سقف ستاره‌ای مخصوص نیز اشاره‌ای جالب به آسمان منطقه فورکا پس در ۱۱ جولای ۱۹۶۴ یعنی آخرین روز تصویربرداری فیلم در سوئیس است.

رولزرویس در جای‌جای خودرو از طلا استفاده کرده و برای مثال نشان مشهور روح اکستازی رولزرویس روی کاپوت از پوشش طلایی سود می‌برد. بلندگوها و ورودی‌های سیستم تهویه نیز دارای طرحی از طلا هستند. تریم مخصوص این عنصر نیز روی کنسول‌های جلو و عقب دیده می‌شود. با باز کردن جعبه‌داشبورد طلای بیشتری پیدا خواهید کرد. در صندوق‌عقب هم وسایل بازی گلف با روکش طلا وجود دارند. نهایتاً باید گفت پلاک شناسایی فانتوم گلد فینگر هم از روکش طلای ۲۴ عیار ساخته شده است.

یکی از ویژگی‌های شاخص رولزرویس فانتوم گلد فینگر را می‌توان بخش پنهان کنسول دانست که قطعه طلایی شبیه به خودروی فانتوم در آن جا خوش کرده است. در نظر داشته باشید که این قطعه از روکش طلا ساخته نشده بلکه همه آن از طلاست. رولزرویس اشاره‌ای به قیمت قطعه طلای یاد شده نکرده اما باید گفت هر انس طلا در بازارهای جهانی حدود ۲۷۵۰ دلار قیمت دارد و بنابراین قیمت همین قطعه به تنهایی می‌تواند به حدود نیم میلیون دلار برسد. بریتانیایی نقشه منطقه فورت ناکس را برای میزهای پیک‌نیک طراحی کرده‌اند. خلق این نقشه به تنهایی شش ماه زمان برده و زمانی که به صندوق‌عقب نگاه کنید لوگوی ۰۰۷ را خواهید دید که روی کف صندوق نقش می‌بندد. این هم اشاره‌ای ظریف به دستگاه ردیابی جیمز باند است که در صندوق‌عقب گلد فینگر قرار داشت. چترهای مشهور رولزرویس در درهای فانتوم نیز دارای طرح رنگی مشابه فیلم جیمز باند هستند.

بدنه زرد و مشکی نیز دقیقاً ما را به یاد فانتوم III مدل ۱۹۳۷ حاضر در فیلم می‌اندازد. رینگ‌های ۲۱ اینچی مخصوص خودرو از کاپ مرکزی شناور سود برده‌اند و شماره پلاک AU1 خودرو نیز اتفاقی نصب نشده بلکه به‌طور ویژه انتخاب شده و نشان دهنده نشانه شیمیایی طلا در جدول تناوبی عناصر است. همه این کارها برای یک مشتری بسیار خاص در انگلستان انجام شده و بنابراین انتظار نداریم هیچ خودروی دیگری در دنیا شبیه فانتوم گلد فینگر باشد. نیک رودز طراح ویژه رولزرویس می‌گوید:

توسعه فانتوم گلد فینگر یکی از بهترین لحظات تاریخ زندگی من بوده است. ویژگی‌های ظریف و سطح بالای این خودرو اشاره‌ای به لحظات خاطره‌انگیز فیلم جیمز باند بوده و نشان دهنده قدرت شخصی‌سازی رولزرویس در افزودن فصلی جدید به داستان فعلی فانتوم است.

ویترین

عرضه چاپ پنجم روایت‌های زندگی پدر موشکی ایران

کتاب «مردی با آرزوهای دوربرد» نوشته فائضه غفار حدادی درباره شهید حسن طهرانی مقدم پدر علم موشکی ایران توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ پنجم رسید.

به گزارش مهر، کتاب «مردی با آرزوهای دوربرد» نوشته فائضه غفار حدادی به تازگی توسط انتشارات شهید کاظمی به چاپ پنجم رسیده است. این کتاب روایت هایی از زندگی شهید حسن طهرانی مقدم پدر موشکی ایران است. شهید طهرانی‌مقدم از جمله مردان بلندهمت و امیدواری بود که با تلاش و استعداد نابش توانست ایران را در یکی از حوزه‌های مهم تکنولوژی و دفاع نظامی پیش بیاندازد و اولین موشک‌های ایران را با دست خالی بسازد. او ده‌ها سال در سکوت خبری و اطلاعاتی کار بزرگی را پیش برد و در گمنامی و مظلومیت برای سربلندی و امنیت این سرزمین شب و روز نشناخت تا اینکه خداوند اجر کارهایش را با مدال سرخ شهادت پاسخ داد. غفارحدادی در این اثر سعی کرده در ۳۵ روایت، زندگی شهید طهرانی‌مقدم را از جوانی تا شهادت روایت کند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم:

چند پروفسور و استاد دانشگاه پیروپاتال از کشور کره‌ی شمالی نشسته بودند روبرویشان. این‌ها چیزی می‌خواستند و آن‌ها نمی‌پذیرفتند. عوضش، آنها هم چیزی می‌خواستند و این‌ها نمی‌پذیرفتند. خلاصه‌اش اینکه جلسه قفل شده بود. در لحظه، حاج حسن چیزی به ذهنش رسیده بود:

«اصلاً بیایید با هم مسابقه فوتبال بدیم. هر کسی بُرد، حرف اون قبوله!» مترجم با شک و شمرده شمرده ترجمه‌اش کرده بود.

پروفسورها به هم نگاه کرده بودند. «قبوله!»

فردا که رفته بودند سر قرار و دیده بودند آن پروفسورهای فسیل، تیم فوتبال حرفه‌ای شهرشان را به جای خودشان فرستاده‌اند توی زمین، ترس برشان داشته بود. جز خود حاج حسن که فوتبالش حرفه‌ای بود، بقیه فوتبال بلد نبودند. در حد بازی‌های دوستانه روزهای سیزده‌به‌در با جوان‌های فامیل! داور سوت شروع بازی را که زده بود، جنگ شروع شده بود و بچه‌های حسن مقدم شده بودند بچه‌های خط مقدم. باختن یعنی به خطر افتادن حیثیت ایران. رگ غیرت ایرانی‌شان گل کرده بود و به خاطر حرف حاج حسن هم که شده بهترین بازی عمرشان را کرده بودند؛ وگرنه هیچ طوری نمی‌شد آن تیم حرفه‌ای را توی زمین خودشان بُرد.

چاپ پنجم این کتاب با ۸۴ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۷۰ هزار تومان عرضه شده است.

تازه‌های علمی

کشف تفاوت ساختار نورون‌ها در مغز کودکان مبتلا به اوتیسم

اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که ساختارهای نورون در کودکان مبتلا به اوتیسم متفاوت است.

به گزارش ایسنا، اختلال طیف اوتیسم(ASD) که با تفاوت‌های مشترک در رفتارهای حرکتی و اجتماعی تعریف می‌شود، وضعیتی است که افراد را به شکل منحصر به فرد تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شناسایی ویژگی‌هایی در مغز که می‌توانند تظاهرات و اشتراکات متنوع آن را در تمام سنین توضیح دهند، هدف دانشمندانی است که به دنبال درک علت آن هستند.

به نقل از اس‌ای، جدیدترین پژوهش توسط تیمی در دانشگاه روچستر در نیویورک از تکنیک‌های اسکن پیشرفته برای ایجاد تغییرات در عصب‌شناسی افراد مبتلا به اوتیسم استفاده کرده است و نگاه دقیق‌تری به چگالی و ساختار ماده خاکستری مغز ارائه می‌کند. انجام این نوع تجزیه و تحلیل در افراد زنده اغلب دشوار است، بنابراین بسیاری از داده‌های موجود ما بر اساس سوژه‌های قدیمی پس از مرگ است. اما فناوری جدید ضبط و پردازش تصویر به این معنی است که ما اکنون می‌توانیم نحوه اتصال مغز را در افراد جوان‌تر نیز ببینیم.

زاخاری کریستنسن(Zachary Christensen) عصب‌شناس دانشگاه روچستر می‌گوید: ما سال‌های زیادی را صرف توصیف ویژگی‌های بزرگ‌تر نواحی مغز، مانند ضخامت، حجم و انحنای آن کرده‌ایم. با این حال، تکنیک‌های جدیدتر در زمینه تصویربرداری عصبی برای مشخص کردن سلول‌ها با استفاده از «تصویربرداری رزونانس مغناطیسی»(MRI) سطوح جدیدی از پیچیدگی را در طول توسعه آشکار می‌کنند.

محققان از یک شکل از MRI با وضوح بالا برای ساختن نقشه‌های دقیق از مغز ۱۴۲ کودک مبتلا به اوتیسم استفاده کردند و آنها را با تصاویر گرفته شده از ۸۹۷۱ فرد گروه کنترل(کودکان بدون تشخیص اوتیسم) مقایسه کردند.

یک مجموعه مطالعه، زمانی که داوطلبان ۹ یا ۱۰ ساله بودند، انجام شد و یک مجموعه مطالعه دیگر چند سال بعد انجام شد.

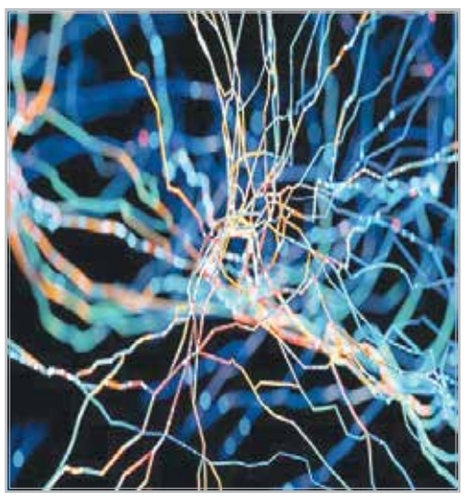
مقایسه‌ها نشان داد که تراکم نورون‌های کمتری در نواحی خاصی از قشر مغز مسئول توانایی ما در یادگیری، استدلال، حل مسئله و شکل دادن موفقیت آمیز خاطرات وجود دارد.

در مناطق دیگر نیز تراکم نورون افزایش یافته است. به عنوان مثال، این مورد در منطقه‌ای از مغز به نام آمیگدال بود که دانشمندان فکر می‌کنند به پردازش احساسات کمک می‌کند. علاوه بر این، وقتی بچه‌های مبتلا به اوتیسم را با بچه‌های مبتلا به ADHD و اضطراب مقایسه می‌کنیم، به نظر می‌رسد که این تفاوت‌ها مختص اوتیسم باشد.

هنوز خیلی زود است که بگوییم این تفاوت‌ها در تراکم نورون‌ها چه معنایی دارند، اما می‌توانند به توضیح برخی از ویژگی‌های اوتیسم کمک کنند. نکته مهم این است که روش‌های جدید تصویربرداری به این معنی است که اکنون می‌توانیم شرایط را در حین ایجاد آن ردیابی کنیم.

کریستنسن می‌گوید: اگر مشخص کردن انحرافات منحصر به فرد در ساختار نورون در افراد مبتلا به اوتیسم را بتوان به طور قابل اعتماد و با سهولت نسبی انجام داد، فرصت‌های زیادی برای توصیف چگونگی رشد اوتیسم فراهم می‌شود.

محققان می‌گویند این اقدامات می‌تواند برای شناسایی افراد مبتلا به اوتیسم که می‌توانند از مداخلات درمانی خاص‌تر بهره‌مند شوند، استفاده شود.

به گفته پژوهشگران، به تازگی ممکن شده اسکن‌های غیر تهاجمی مغز را با چنین دقت و جزئیات بالایی انجام دهیم و تلاش‌هایی برای پیگیری افراد مبتلا به اوتیسم در دوره‌های طولانی‌تر برای کمک به درک تغییرات مغزی انجام شده است که به این معنی است که آنها دنیا را متفاوت می‌بینند.

جان فاکس(John Foxe) عصب‌شناس دانشگاه روچستر می‌گوید: در حین اینکه این گروه از کودکان را از کودکی تا اوایل بزرگسالی دنبال می‌کنیم، واقعاً آنچه را که در مورد رشد مغز می‌دانیم، تغییر می‌دهد.