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
یکشنبه / ۲۸ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۴۷
۱۷ شعبان ۱۴۴۶ - ۱۶ فوریه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چه زمانی باید شام بخوریم؟

کارشناسان می‌گویند حداقل سه ساعت پیش از خواب، دیگر غذا نخورید، اما اگر شام بزرگ‌ترین وعده غذای روز شماست، چندان نگران این هشدار نباشید.

به گزارش ایرنا ،زمان خوردن شام، انتخاب سبکی از زندگی است که بار فرهنگی زیادی دارد. کلیشه‌های ملی این سبک زندگی مختلف هستند: آمریکایی‌ها زود شام می‌خورند، ایتالیایی‌ها دیر شام می‌خورند، اسپانیایی‌ها حتی دیرتر و در بریتانیا این موضوع بار وضعیت اجتماعی و طبقاتی افراد را هم به دوش می‌کشد (در آنجا دیرتر شام خوردن نشان‌دهنده طبقه اجتماعی بالاتر است). شام زودهنگام فرصت انجام کارهای دیگر را فراهم می‌کند، در حالی که شام دیرهنگام، به نوبه خود، می‌تواند یک سرگرمی هیجان‌انگیز باشد.

اما آیا از دیدگاه سلامت، برای خوردن شام «بهترین زمان» وجود دارد؟ بله! آنچه که بدون‌شک باید انجام دهید این است که غذا خوردن را حداقل سه ساعت پیش از خواب تمام کنید. برای نمونه، اگر زمان خواب همیشگی شما نیمه‌شب است، باید تا ساعت ۹ شب شام خورده باشید.

دلیلش این است که دیر غذا خوردن می‌تواند بر ریتم‌های زیستی (circadian rhythms) اثر بگذارد؛ این ریتم‌ها چگونگی گذار بدن از روز به شب و برعکس را تنظیم می‌کنند. هرقدر شام را بیشتر به تأخیر بیندازید، پیام این کار به سیستم بدن شما این است که هنوز باید فعال باشید و این اتفاق می‌تواند خواب شما را مختل کند و همچنین بر کارایی بدن در سوزاندن کالری‌ها اثر منفی می گذارد.

زمان شام خوردن، مدت زمان «غذا نخوردن» شما بین آخرین وعده غذایی یک روز و نخستین وعده روز بعد را هم تعیین می‌کند. این همان «خوردن محدود به زمان» است: یک نوع روزه‌داری متناوب که شامل محدود کردن وعده‌های غذایی روزانه به یک بازه ۱۲ساعته یا کمتر می‌شود.

اگر مدت زمان روزه بین شام و صبحانه را افزایش دهید، در واقع اجازه می‌دهید بدن وارد فاز کاتابولیک شود، فازی که به سوزاندن چربی‌ها اختصاص دارد، یعنی شما بدن را برای انجام کاری که برای آن طراحی شده، تربیت می‌کنید: هنگام مصرف کربوهیدرات‌ها، بدن از آن‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند، یعنی آن‌ها را می‌سوزاند، اما وقتی کربوهیدرات مصرف نمی‌کنید، بدن برای جبران کمبود منبع انرژی به سوزاندن چربی‌ها روی می‌آورد. این امر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و به‌طور کلی برای سلامت متابولیک مفید است.

آیا محدود کردن زمان غذا خوردن به معنای به تأخیر انداختن صبحانه یا زودتر خوردن شام است؟ اتفاق‌نظر این است که اگر کالری‌های خود را به ساعات اولیه روز محدود کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت. این توصیه از دیدگاه ریتم زیستی منطقی است، چون بدن زمان بیداری و فعال بودن (در ساعات اولیه روز) آماده‌تر است تا با غذا مقابله کند و آن را پردازش کند. کمتر غذا خوردن در اواخر روز یک عادت غذایی سالم به نظر می‌رسد، حداقل به گفتهٔ قدیمی‌ها که می‌گویند: صبحانه را مانند پادشاهان بخور، ناهار را مانند شاهزادگان و شام را مانند فقرا.

اما این گفته همیشه قابل‌اجرا نیست. خوردن صبحانه سنگین دشوار است، چون به‌طور طبیعی آن زمان از روز اشتهای زیادی ندارید. دلیلش اینست که پس از بیدار شدن از خواب، بدن بطور طبیعی گلوکز (منبع اصلی انرژی) را به خون منتقل می‌کند، بنابراین سطح انرژی شما بالاست و چون بیشتر افراد شاغل برای ناهار ساندویچ می‌خورند، طبیعی‌ست شب‌ها کالری بیشتری مصرف کنند.

با این حال، نباید نگران این موضوع باشید. مشکلی وجود ندارد به شرطی که بدن را با صبحانه کم‌کربوهیدرات روز بعد «استراحت» بدهید. مهم اینست که حواستان به الگوی کلی وعده‌های غذایی‌تان باشد. زود خوردن شام یک مسئله است، اما مهم است بعد از آن حین تماشای تلویزیون سرگرم خوردن چیپس و شکلات و تنقلات دیگر نشوید.

در نتیجه، وعده‌های غذایی خود را در یک بازه ۱۲ ساعته نگه دارید و شام را حداقل سه ساعت قبل از خواب بخورید. تغییر این برنامه فقط زمانی ضروریست که بدن شما به برنامه قبلی خوب پاسخ ندهد. مثلاً اگر وعده شام شما زیاد است، اما خواب خوبی دارید و کلسترول و فشار خون شما خوب است، پس مشکلی نیست، اما اگر خواب خوبی ندارید و مشکلات سلامتی دارید، شاید سالم‌ترین الگو همان باشد که پیشتر گفتیم: صبحانه را مانند یک پادشاهان بخور، ناهار را مانند شاهزادگان و شام را مانند فقرا!

عکس‌نوشت

بوریابافی در زرقان فارس

عکس: رضا قادری / ایرنا

«اپ»تکار

هاب خانه هوشمند اپل احتمالاً دیرتر از انتظار معرفی خواهد شد

هاب خانه هوشمند اپل احتمالاً تا قبل از آوریل عرضه نخواهد شد.

کوپرتینویی‌ها این هفته اولین محصولات جدید سال ۲۰۲۴ خود را معرفی خواهند کرد اما هنوز چندین ماه تا عرضه هاب هوشمند جدید اپل که بسیاری منتظر آن هستند، مانده است.

گزارش‌های اخیر مدعی بودند اپل مارس را برای معرفی هاب خانه هوشمند در نظر گرفته است اما «مارک گرمن»، خبرنگار بلومبرگ، به‌تازگی اعلام کرده احتمال دارد عرضه این دستگاه بیشتر طول بکشد.

بسیاری امیدوار بودند این دستگاه زودتر معرفی شود اما در آخرین گزارش گرمن آمده هنوز چندین ماه با عرضه آن فاصله داریم. براساس این گزارش، این هاب زودتر از آوریل (فروردین-اردیبهشت) عرضه نخواهد شد و ممکن است تا اواخر ۲۰۲۵ نیز به تعویق بیفتد. او توضیح داده برخی ویژگی‌های این محصول به آپدیت‌های نرم‌افزاری آینده نیاز دارند؛ بنابراین ممکن است سخت‌افزار آن نیز دیرتر از موعد عرضه شود. «مینگ-چی کو»، تحلیلگر سرشناس مسائل اپل، پیشتر گفته بود تولید انبوه این دستگاه نیمه دوم ۲۰۲۵ آغاز خواهد شد؛ بنابراین احتمال دارد معرفی رسمی آن به سپتامبر یا حتی دیرتر موکول شود.

ازآنجایی‌که اپل درحال آماده‌سازی نسخه iOS ۱۸٫۴ با ویژگی‌های جدید Apple Intelligence است و این نسخه قرار است آوریل منتشر شود، عرضه هم‌زمان این دستگاه با iOS جدید می‌تواند منطقی باشد.

گرمن این هاب را مهم‌ترین محصول سال اپل توصیف کرده؛ زیرا نشان‌دهنده اولین گام جدی این شرکت در حوزه خانه‌های هوشمند است. گفته می‌شود این دستگاه شبیه دستگاهی کوچک‌تر و ارزان‌تر از آیپد خواهد بود که به کاربران امکان کنترل وسایل هوشمند خانه، برقراری تماس‌های فیس‌تایم و انجام کارهای مختلف را می‌دهد.

انتظار می‌رود این محصول از نظر طراحی مشابه هوم‌پاد باشد اما با یک نمایشگر که احتمالاً دارای صفحه‌نمایش ۶ یا ۷ اینچی، تراشه A۱۸ و پشتیبانی از قابلیت‌های Apple Intelligence است. همچنین این دستگاه می‌تواند به یک پایه رومیزی با اسپیکر متصل یا روی دیوار نصب شود.

سیستم‌عامل این دستگاه که homeOS نام دارد، با تمرکز بر ویجت‌های قابل‌تنظیم طراحی شده و با سیری، Apple Intelligence و HomeKit، یکپارچه خواهد بود. همچنین انتظار می‌رود بتوان از این دستگاه به‌عنوان یک سیستم امنیتی خانگی برای نمایش تصاویر دوربین‌ها استفاده کرد و با دوربین داخلی آن تماس‌های ویدیویی فیس‌تایم گرفت. این محصول رقیب مستقیم Nest Hub گوگل و Echo Show آمازون خواهد بود اما هنوز مشخص نیست اپل آن را با برند هوم‌پاد عرضه می‌کند یا نام جدیدی مانند Apple Home برای آن در نظر خواهد گرفت.

با این شرایط، به نظر می‌رسد هوم‌پاد جدید یکی از هیجان‌انگیزترین محصولات اپل در سال جاری خواهد بود، مخصوصاً باتوجه‌به بهبودهای هوش مصنوعی و ارتقای سیری که قرار است ارائه شود.

ماشین بازی

بی ام و M۸ جی پاور با ۹۰۰ اسب بخار قدرت؛ خداحافظی شکوهمند سری ۸

شرکت جی پاور از جدیدترین پکیج تیونینگ خود برای بی ام و M۸ رونمایی کرد. به این ترتیب عضو ارشد خانواده سری ۸ هم‌اکنون با خروجی ۹۰۰ اسب بخار در دسترس است.

بی ام و M۸ به آخرین روزهای حضور خود در خط تولید نزدیک می‌شود اما شرکت جی پاور با یک سورپرایز به استقبال از این اتفاق رفته است. گرندتورر بزرگ و دو در ژرمن‌ها در تریم کامپتیشن با قدرت استاندارد ۶۱۷ اسب بخار در دسترس بوده اما حالا می‌توان خودروی موسوم به G۸M هوریکین RR را انتخاب کرد که ۹۰۰ اسب بخار قدرت دارد. درصورتی‌که مدل کوپه را خیلی کاربردی نمی‌دانید می‌توانید همین پکیج را برای مدل چهار در M۸ گرن کوپه نیز سفارش دهید.

دستیابی به چنین قدرتی از پیشرانه ۸ سیلندر ۴.۴ لیتری توئین توربوی بی ام و فقط با برنامه نرم‌افزاری جدید میسر نشده است. جی پاور به‌طور کامل برخی قطعات همچون پیستون‌ها و یاتاقان‌ها را ارتقا داده اما جالب اینکه توربوشارژرها با نمونه‌های بزرگ‌تر تعویض نشده‌اند بلکه دارای پره‌های بزرگ‌تر و برخی تغییرات داخلی هستند. این تیونر همچنین اینترکولرها را نیز بهبود بخشیده و یک سیستم اگزوز جدید برای M۸ تدارک دیده است. همه این کارها در خود کمپانی صورت گرفته و نهایتاً باعث دستیابی به حداکثر سرعت ۴۰۲ کیلومتر در ساعت می‌شود.

جی پاور اشاره‌ای به تغییرات سیستم تعلیق یا ترمز پروژه خود نکرده هرچند بی ام و از دیسک‌های ۱۵.۷ اینچی کربن سرامیک در جلو استفاده کرده است. البته این خودرو هم‌اکنون از رینگ‌های ۲۱ اینچی و لاستیک‌های پهن ۲۸۵/۳۰ در جلو و ۲۹۵ در عقب استفاده می‌کند. گیربکس ۸ سرعته اتوماتیک و سیستم چهار چرخ محرک بی ام و دست نخورده باقی مانده‌اند و احتمالاً توانایی تحمل گشتاور بالای تولیدی را دارند. بی ام و M۸ جی پاور همچنین با کیت بدنه جدیدی عرضه می‌شود که شامل بال عقب بزرگ، جلوپنجره فیبر کربنی، کاپوت متفاوت و دیگر قطعات مدنظر خریدار است. این تیونر آلمانی اشاره‌ای به قیمت پکیج تیونینگ خود نکرده هرچند باید گفت قیمت M۸ گرن کوپه از ۱۴۰ هزار دلار شروع می‌شود و واضح است که دستیابی به یک پکیج ۹۰۰ اسب بخاری اصلاً ارزان نخواهد بود. نظر شما دراین‌باره چیست؟

تازه‌های علمی

ناحیه مغزی میل به شیرینی کشف شد

دانشمندان یک منطقه مغزی را کشف کرده‌اند که مسئول تمایل به خوردن قند و شیرینی، حتی پس از سیر شدن است.

به گزارش ایسنا، از میز شام عقب می‌کشید و احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید حتی یک لقمه دیگر بخورید، اما همان لحظه یک شیرینی یا دسر به شما تعارف می‌شود و شما نمی‌توانید نه بگویید. دلیل آن چیست؟ دانشمندان در یک مطالعه جدید، نورون‌های مسئول این پدیده موسوم به «معده دسر» را شناسایی کرده‌اند.

به نقل از نیو اطلس، دانشمندان مؤسسه تحقیقات متابولیسم ماکس پلانک در یک مطالعه جدید روی موش‌ها، به آنها این گزینه را دادند که بعد از غذا، میان وعده‌های شیرین مصرف کنند. جای تعجب نیست که آنها حتی زمانی که کاملاً احساس سیری می‌کردند نیز به خوردن دسر میل داشتند. بنابراین محققان بررسی کردند که در طول این فرآیند در مغز آنها چه می‌گذرد.

احساس سیری که بعد از یک وعده غذایی بزرگ به شما دست می‌دهد، نه تنها از معده بلکه از مغز شما نیز ناشی می‌شود. به طور خاص، این نورون‌های پرو-اپیوملانوکورتین (POMC) در ناحیه هیپوتالاموس هستند که پس از تغذیه فعال می‌شوند تا مطمئن شوند که دیگر غذایی به معده خود روانه نمی‌کنید.

در کمال تعجب محققان، نورون‌های POMC یک محل فعالیت دوم مخفیانه داشتند. در حالی که آنها سیگنال «من سیر هستم» را به صدا در می‌آوردند، همچنین برآمدگی‌هایی را به ناحیه همسایه مغز، یعنی «تالاموس پارا بطنی»(paraventricular thalamus) فرستادند و هورمونی به نام «اندورفین» را آزاد کردند.

این مسیر اپیوئیدی(افیونی و اعتیادآور)، اشتهایی را که به طور خاص برای قند تنظیم شده است، روشن می‌کند. خوردن دسر باعث ایجاد احساس پاداش در مغز می‌شود که موش را به خوردن شیرینی تشویق می‌کند.

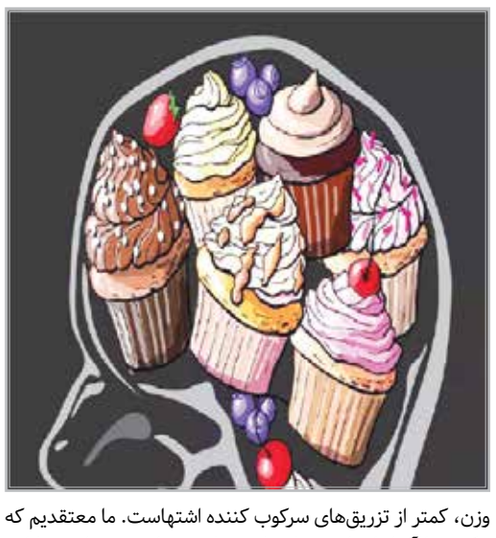
در اتفاقی جالب توجه، محققان دریافتند که این مسیر لذت فقط توسط غذاهای شیرین فعال می‌شود و وقتی موش‌ها بعد از صرف غذا، غذای معمولی یا چرب می‌خورند، ساکت می‌ماند.

هنینگ فنسلاو(Henning Fenselau)، سرپرست این مطالعه گفت: از دیدگاه تکاملی، این منطقی است. شکر در طبیعت کمیاب است، اما انرژی سریعی را فراهم می‌کند. مغز طوری برنامه‌ریزی شده است که مصرف قند را هر زمان که در دسترس باشد، کنترل کند.

سپس محققان مسیر مواد اپیوئیدی را مسدود کردند و دریافتند که موش‌های سیر شده می‌توانند در برابر جذابیت دسر مقاومت کنند. با این حال عجیب است که جلوگیری از ترشح اندورفین، موش‌های گرسنه را از مصرف شکر منع نکرد.

محققان برای بررسی اینکه آیا مکانیسم مشابهی در انسان وجود دارد یا خیر، به داوطلبان محلول قندی دادند و دریافتند که همان ناحیه از مغز به این ماده واکنش نشان می‌دهد. این نشان می‌دهد که مسدود کردن این مسیر می‌تواند راهی جدید برای مهار پرخوری و چاقی باشد.

فنسلاو می‌گوید: در حال حاضر داروهایی وجود دارند که گیرنده‌های مواد اپیوئیدی را در مغز مسدود می کنند، اما کاهش



وزن، کمتر از تزریق‌های سرکوب کننده اشتهاست. ما معتقدیم که ترکیب با آنها با سایر درمان‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد. با این حال، ما باید این موضوع را بیشتر بررسی کنیم.

البته فعالیت مغز به تنهایی تصویر کاملی ارائه نمی‌دهد. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که سیگنال‌های میکروبیوم روده نیز می‌توانند بر این موضوع تاثیر بگذارند.

این پژوهش در مجله Science منتشر شده است.

ویترین

ترجمه رمان «مجنون سلما» منتشر شد

رمان «مجنون سلما» نوشته جان دوست، به‌تازگی با ترجمه فاروق نجم‌الدین توسط انتشارات مروارید منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، رمان «مجنون سلما» نوشته جان دوست، به‌تازگی با ترجمه فاروق نجم‌الدین توسط انتشارات مروارید منتشر و راهی بازار نشر شده است. این‌رمان، عاشقانه‌ای خیالی از شاعری واقعی است، کتابی درباره عشق شاعری جوان به امیرزاده‌ای در جزیره‌ای تحت حاکمیت عثمانی.

جان دوست نویسنده سرشناس کرد اهل سوریه، متولد ۱۹۶۵ کوبانی است و اثر خود را داستانی تخیلی درباره یک شاعر حقیقی معرفی کرده است. او ۷۹ روز در کنار مزار این شاعر در جزیره بوتان به خلوت نشینی گذرانده و این کتاب را نوشته است؛ ملأ احمد جزیری شاعری که نقشی تاریخ ساز در میان کردها دارد. او پایه گذار شعر کلاسیک کردی است و پژوهشگران کرد او را بزرگترین شاعر تاریخ ادب خود می‌شمارند و جایگاهی چون جایگاه حافظ در ادبیات فارسی برای او قائلند.

متن اصلی داستان با نام مقامات عاشقی است و حاصل خیالات نویسنده، اما مبتنی بر اسنادی تاریخی که جابجا نقل شده است. مقامات عاشقی مشتمل بر سه مقام است: مقام نوشیدن، مقام مخموری و مقام هشیاری. داستان این زمان با دلباختگی احمد جوان که محصل علوم فقهی است، آغاز می‌شود. وقتی که چشمش به جمال شاهزاده خانمی از امارت نشین «جزیره» بزرگترین امارت نشین کرد در دوران دولت عثمانی می‌افتد... آن محصل جوان بعدها شاعری مشهور می‌شود و در دوران سالمندی شرح دلباختگی ناکام اما همچنان فروزانش را برای یکی از شاگردانش روایت می‌کند.

نویسنده اثر، بین روایتش از زندگی احمد، از ارتباط‌های عمیق ادبی آن روزگار جامعه کُرد با فرهنگ و ادبیات ایران پرده بر می‌دارد. از روایت او می‌فهمیم که زبان فارسی در محافل ادبی این منطقه که جزئی از قلمروی عثمانی‌ها به شمار می‌رفت، چنان متداول بوده که به عنوان زبان غالب ادبی در شعر و نثر شناخته می‌شد.

این‌کتاب با ۲۱۰ صفحه و قیمت ۱۷۰ هزار تومان منتشر شده است.