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
پنجشنبه / ۱۳ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۹۲
۱۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۴ سپتامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

سبک زندگی

تاثیر نحوه خوابیدن روی روند پیری پوست!

چطور بخوابیم؟

بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از پیری پوست هستند و سعی می‌کنند روش‌های مختلف را برای جلوگیری از آن امتحان کنند.

بیشتر ما شب‌ها را فرصتی برای استراحت و جوانسازی پوست می‌دانیم اما از این نکته غافلیم که شیوه خوابیدن می‌تواند به تدریج روند پیری پوست را تسریع کند. فشاری که بالش هر شب بر گونه‌ها، فک و حتی قفسه سینه وارد می‌کند ممکن است به مرور، خطوط و چروک‌هایی به جا بگذارد که در نهایت دائمی می‌شوند.

ایسنا نوشت: دکتر «سوتلانا دانوویچ»، جراح نیویورکی در این باره توضیح می‌دهد: هنگامی که فرد مدام به پهلو یا روی شکم می‌خوابد، پوستش در تماس مستقیم و فشرده با بالش قرار می‌گیرد و این، نوعی فشار مکانیکی به پوست وارد می‌کند. با گذشت زمان، این فشار مداوم چین‌هایی در پوست ایجاد می‌کند که اصطلاحا به آن‌ها خطوط خواب گفته می‌شود؛ خطوطی که می‌توانند در نهایت به چروک‌های دائمی تبدیل شوند. بیشترین نواحی مستعد این مشکل گونه‌ها، خطوط از کناره‌های بینی تا گوشه‌های دهان و خط فک هستند. اگرچه متخصصان بر این باورند که خوابیدن به پهلو به‌ویژه پهلوی چپ برای سلامت عمومی بدن مناسب‌ترین حالت است، دکتر دانوویچ تصریح می‌کند که این وضعیت برای سلامت پوست از بدترین حالت‌ها به شمار می‌رود. او توضیح می‌دهد: خوابیدن به پهلو و روی شکم بیشترین آسیب را به پوست وارد می‌کند. این وضعیت‌ها باعث وارد آمدن فشار و اصطکاک مداوم به یک سمت صورت و ناحیه قفسه سینه، از بین رفتن تقارن صورت، ایجاد خطوط سطحی و همچنین چروک‌های عمودی می‌شود. این فشار تکرارشونده همچنین به تضعیف کلاژن و الاستین منجر می‌شود و فرایند افتادگی و کاهش خاصیت کشسانی پوست را به‌ویژه در نواحی حساس تسریع می‌کند.

به گفته دانوویچ، خوابیدن به پشت (طاق باز) به‌مراتب مطلوب‌ترین وضعیت خواب برای حفظ سلامت و زیبایی پوست است زیرا مانع تماس مستقیم صورت با بالش می‌شود و در نتیجه از ایجاد تنش و تجمع مایعات جلوگیری می‌کند. همچنین به حفظ تقارن صورت در برابر ایجاد چین و چروک کمک می‌کند. برای بهره‌مندی بیشتر، قرار دادن سر در موقعیتی کمی بالاتر می‌تواند با کاهش احتباس مایعات، پف صورت را هم کاهش دهد.

به گزارش ایندیپندنت، برای کسانی که عادت دارند به پهلو یا روی شکم بخوابند هم راهکارهای خانگی موثری برای جلوگیری از آسیب بیشتر به پوست در زمان خواب وجود دارد. دکتر دانوویچ می‌گوید که پیش گرفتن برخی راهکارها به صورت منظم و اجرای برخی روال‌ها می‌توانند از آسیب‌های بیشتر ناشی از خوابیدن در این وضعیت‌ها جلوگیری کنند.

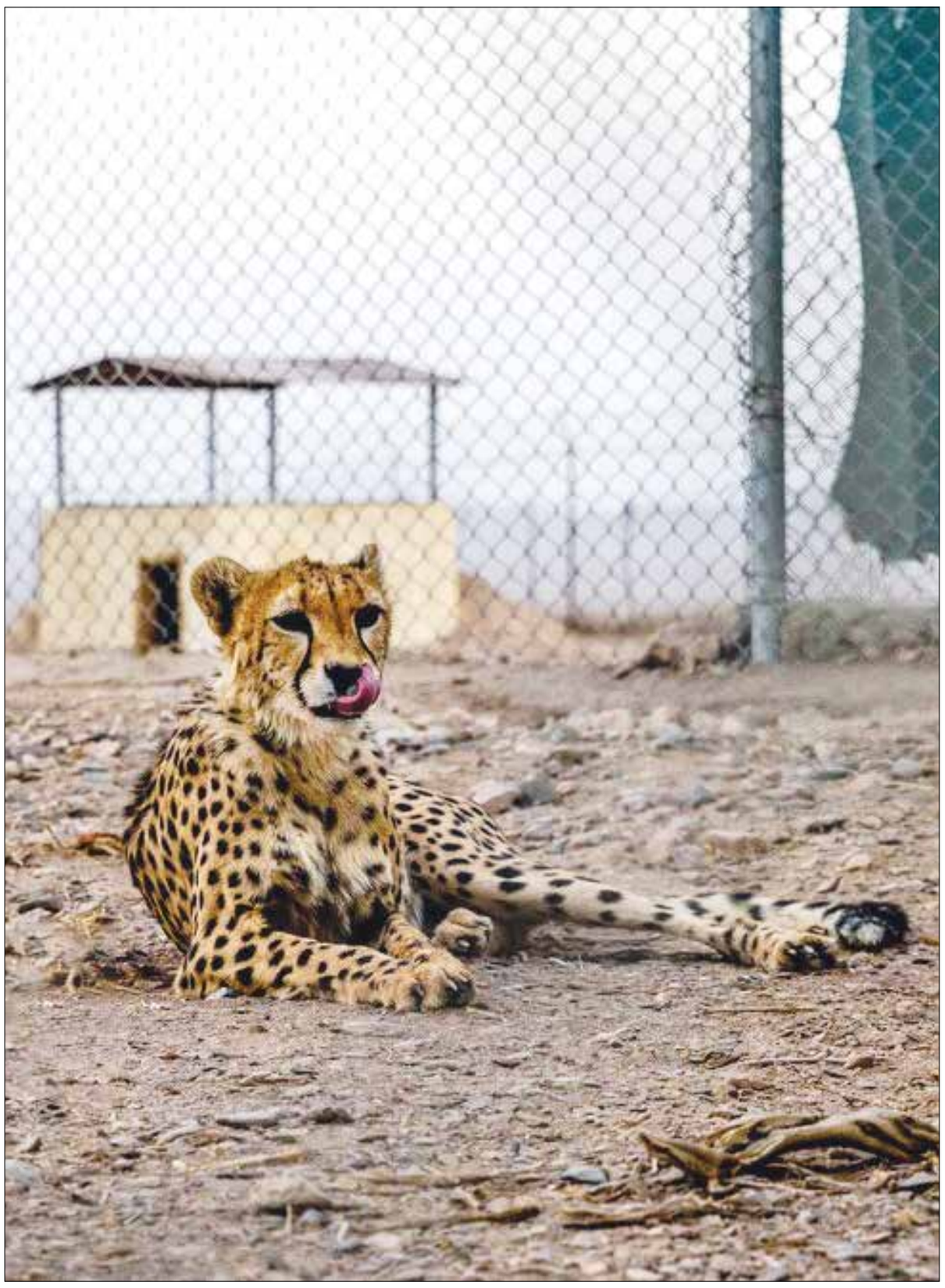
او توضیح می‌دهد: این راهکار در واقع ترکیبی از مراقبت هوشمندانه از پوست، اصلاح سبک زندگی و ارتقای سلامت درونی است و اشاره می‌کند که علاوه بر استفاده از محصولات تخصصی مراقبت از پوست، برای کاهش پف‌کردگی می‌توان مصرف نمک را محدود کرد و در عوض مصرف آب را افزایش داد. برای جلوگیری از ایجاد چین‌های عمودی در خواب، استفاده از پدهای سیلیکونی که این ناحیه را صاف نگه می‌دارند، توصیه می‌شود. ترکیب رتینول و باکوچیول نیز در تحریک تولید کلاژن بسیار موثرند. باکوچیول نسخه‌ای طبیعی‌تر و ملایم‌تر از رتینول است که عوارض جانبی کمتری دارد و معمولا کمتر باعث تحریک پوست می‌شود. جالب اینجاست که باکوچیول و رتینول در کنار یکدیگر عملکرد بسیار خوبی دارند و تحقیقات نشان داده‌اند که باکوچیول می‌تواند اثربخشی رتینول را افزایش دهد و به پایداری آن کمک کند. برای سفت‌تر شدن پوست صورت، گردن و سینه و کاهش چین‌وچروک، سرم‌های پپتیدی هم گزینه‌هایی مناسب هستند که به حفظ رطوبت پوست نیز کمک می‌کنند. روبالشی‌های ابریشمی هم گزینه دیگری هستند که هم به سلامت پوست و هم به سلامت مو کمک می‌کنند. این روکش‌ها از ایجاد چروک پیشگیری می‌کنند، مانع وز شدن موها می‌شوند و حتی به تنظیم دمای بدن هنگام خواب کمک می‌کنند.

سرم ویتامین ث هم برای بهبود شفافیت، یکدست‌سازی بافت پوست و محافظت آنتی‌اکسیدانی در برابر آسیب‌های روزانه موثر است.

از سوی دیگر، بالش‌های طبی یا ارگونومیک مخصوص خواب به پشت طراحی شده‌اند تا از تماس مستقیم صورت با بالش جلوگیری و عادت خواب را اصلاح کنند.

اگر چین‌وچروک‌ها و افتادگی پوست شدید باشد، می‌توان با مراجعه به پزشک متخصص از درمان‌های حرفه‌ای کمک گرفت. پزشکان غالبا چند روش را به‌صورت ترکیبی به کار می‌برند تا بهترین و طبیعی‌ترین نتیجه به دست آید. این درمان‌ها معمولا عبارتند از تزریق بوتاکس و فیلر برای کم کردن چین و چروک‌ها و بازگرداندن حجم، روش‌های تحریک کلاژن مانند میکرونیدلینگ و لیزرهای ملایم برای بهبود بافت و رنگ پوست. علاوه بر این، درمان با نور قرمز هم به تقویت تولید کلاژن و کاهش التهاب کمک می‌کند.

عکس‌نوشت



ایران یوزپلنگ آسیایی در سایت تکثیر در اسارت توران

عکس: هادی زند/ ایسنا

«اپ»تکار

لپ‌تاپ رول‌شونده لنوو بالاخره با قیمتی بیش از ۳۲۰۰ دلار عرضه شد

نمایشگر دستگاه به‌صورت عمودی گسترش پیدا می‌کند و از ۱۴ اینچ به ۱۶٫۷ اینچ می‌رسد.

لنوو ژانویه ۲۰۲۵ و در جریان نمایشگاه CES ۲۰۲۵ از از اولین لپ‌تاپ رول‌شونده جهان با نام ThinkBook Plus Gen ۶ رونمایی کرده بود. حالا این دستگاه بالاخره روانه بازار شده و قیمت آن فقط چند صد دلار بیشتر از گلکسی زد فولد ۷ سامسونگ است.

غول فناوری چینی، فروش رسمی ThinkBook Plus Gen ۶ را از طریق فروشگاه‌های خود آغاز کرده و آن را با قیمت ۳۲۹۹ دلار آمریکا به بازار عرضه کرده است. این لپ‌تاپ به پردازنده اینتل Core Ultra ۷ ۲۵۸V مجهز است که هرچند بسیار قدرتمند نیست، اما بازدهی انرژی بسیار خوبی دارد. در کنار آن، ۳۲ گیگابایت رم و یک ترابایت حافظه SSD نسل چهارم PCIe نیز در اختیار دارید.

اما دلیل اصلی قیمت بالا این دستگاه، نمایشگر رول‌شونده منحصربه‌فرد آن است. نمایشگر پایه این دستگاه ۱۴ اینچ است که برای کارهای روزمره دانشجویان و کارمندان گزینه‌ای مناسب و قابل حمل محسوب می‌شود. بااین‌حال، گاهی نیاز به صفحه‌نمایش بزرگ‌تر احساس می‌شود. در واقع نمایشگر لنوو ThinkBook Plus Gen ۶ به‌صورت عمودی گسترش پیدا می‌کند و در صورت نیاز اندازه آن به ۱۶٫۷ اینچ می‌رسد.

نکته قابل‌توجه اینکه نمایشگر این دستگاه بدون هیچ‌گونه تا شدگی یا خط چین معمول در لپ‌تاپ‌های تاشو گسترش پیدا می‌کند.

از دیگر مشخصات نمایشگر OLED دستگاه به نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز، روشنایی حداکثر ۴۰۰ نیت، و وضوح پایه ۲۰۰۰ در ۱۶۰۰ پیکسل (قابل افزایش تا ۲۰۰۰ در ۲۳۵۰ پیکسل) اشاره شده است. ویژگی‌های مهم دیگر این لپ‌تاپ نیز شامل پشتیبانی از Dolby Atmos، وای‌فای نسل ۷، بلوتوث ۵٫۴، اسپیکرهای Harman Kardon، و باتری ۶۶ وات‌ساعتی می‌شود.

به‌نظر می‌رسد لنوو با این محصول جسورانه، یک گام بلند به‌سوی آینده طراحی لپ‌تاپ‌ها برداشته است. هرچند این دستگاه برای همه کاربران مناسب نیست، اما برای کسانی که حاضر هستند برای چنین نوآوری هزینه‌ای بالا بپردازند می‌تواند گزینه جذابی باشد.

ماشین بازی

کیت تیونینگ هایکو اسپرتیو برای ولوو XC۹۰، افزایش قدرت و جذابیت

هایکو اسپرتیو، تیونر آلمانی، کیت بدنه جدیدی برای ولوو XC۹۰ معرفی کرده که ظاهری شبیه به نسخه R-Design حذف شده ولوو ارائه می‌دهد.

کیت بدنه برای ولوو XC۹۰ شاید دور از ذهن به نظر برسد اما دقیقاً همان کاری است که تیونر آلمانی، هایکو اسپرتیو، به‌تازگی انجام داده است. درحالی‌که کیت‌های بدنه تیونرها معمولاً برای خاص جلوه دادن خودرو طراحی می‌شوند، این یکی متفاوت است. هایکو اسپرتیو جدیدترین نسخهٔ XC۹۰ را گرفته و تغییرات ظریفی به آن افزوده است. این تغییرات شبیه به نسخه R-Design ولوو است که البته سازندهٔ سوئدی این پکیج را در جدیدترین نسخه شاسی‌بلند سه‌ردیفه خود حذف کرده است.

کیت جدید هایکو با قطعاتی مانند اسپویلر جلو، تغییرات جزئی در ظاهر XC۹۰ ایجاد می‌کند. یکی دیگر از جزئیات ظریف، افزودن ورودی‌های هوای سپر است که کمی بزرگ‌تر از نمونه استاندارد هستند و به‌جای ظاهر مات، براق شده‌اند. اگر هایکو این XC۹۰ را پایین‌تر نمی‌آورد و رینگ‌های ۲۲ اینچی روی آن نصب نمی‌کرد، شاید متوجه نمی‌شدیم که این خودرو استاندارد نیست و از گوتنبرگ سوئد آمده است. رکاب‌های جانبی اسپرت و کیت سپر عقب جدید نیز ارتفاع شاسی‌بلند را کمی بیشتر کاهش می‌دهند. با توجه به اینکه ولوو XC۹۰ در طول سال‌ها تغییرات بزرگی را تجربه نکرده، این کیت روی نسخه‌های اولیه مدل ۲۰۱۶ هم قابل‌نصب است.

هایکو اما فقط به خاص جلوه دادن ولوو اکتفا نکرده و این شرکت همچنین سیستم اگزوز اسپرت با کنترل فعال صدا را هم برای شاسی‌بلند ولوو ارائه می‌دهد. این سیستم با یک ریموت کنترل می‌شود تا از حالت بی‌صدا به پرصدا تبدیل شود و حتی برای مدل‌هایی که سر اگزوز کارخانه‌ای مخفی دارند نیز کار می‌کند. تیونر آلمانی به پیشرانهٔ ولوو هم توجه داشته و با ECU جدید، خروجی قوای محرکهٔ پلاگین‌هیبریدی ۲ لیتری چهار سیلندر XC۹۰ را از ۴۵۵ به ۵۰۰ اسب بخار و گشتاور را به ۷۶۵ نیوتن متر افزایش داده است.

اینترکولر جدید به لطف دمای ورودی خنک‌تر، به حفظ حداکثر قدرت برای مدت طولانی‌تر کمک می‌کند و ارتقاء دیگری محدودکننده سرعت ۱۸۰ کیلومتر در ساعت ولوو را حذف می‌کند تا امکان رانندگی با سرعتی متناسب با بزرگراه‌های آلمان فراهم شود. کالیپرهای ترمز جلوی شش پیستونه و دیسک‌های بزرگ‌تر نیز موجود هستند و هایکو ادعا می‌کند که این سیستم می‌تواند مسافت ترمزگیری در بزرگراه را ۴.۵ متر کاهش دهد. درنهایت، فنرهای اسپرت یا سیستم تعلیق بادی هم می‌توانند ارتفاع سواری را کاهش داده و هندلینگ را بهبودبخشند.

ارتقاءهای داخلی هایکو شامل فرمان جدید، شیفترهای پشت فرمان، ارتقاء کنترلر مرکزی ولوو و حتی دستگیره‌های دریچه تهویه را که لوگوی کلاه‌خود وایکینگ این شرکت را دارند و با سر اگزوز و نشان جلوپنجره مطابقت دارند، می‌شود. هایکو کار تیونینگ خودروهای ولوو را در سال ۱۹۹۵ آغاز کرد اما بیش از ۲۰ سال قبل از آن، خودروهای ولوو را برای مسابقات موتوراسپورت آماده می‌کرد. هایکو اسپرتیو قطعات خود را در آلمان طراحی و تولید می‌کند و گواهینامه‌های تست مستقل ازجمله گواهینامه به‌عنوان سازنده خودرو در آلمان و گواهینامه انطباق سوئیس را دریافت کرده است.

ویترین

«توسعه و مبانی تمدن غرب» کتاب تابستانه دانشجویان شد

معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران، روز چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴، آزمون مجازی «توسعه و مبانی تمدن غرب» ویژه دانشجویان سراسر کشور را در قالب طرح «کتاب فصل»(هر فصل یک کتاب، یک مسابقه) برگزار می‌کند.

به گزارش ایسنا، باشگاه کتاب‌خوانی دانشجویان ایران وابسته به معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران در طرحی با عنوان «کتاب فصل»، کتاب فصل تابستان را «توسعه و مبانی تمدن غرب» تعیین کرده است که نسخه الکترونیکی این کتاب در برنامه‌های کاربردی «فراکتاب و طاقچه» موجود است.

دانشجویان علاقه‌مند کتاب‌خوانی باید با مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی باشگاه کتاب‌خوانی دانشجویان ایران به نشانی BookRc.ir برای شرکت در این مسابقه مجازی سراسری ثبت‌نام کنند. همچنین دانشجویان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی FarhangiJUT @ در پیام‌رسان‌های ایتا و تلگرام پیام دهند.

عضویت در کانال ایتا و تلگرام مسابقات کتابخوانی «کتاب فصل» از طریق شناسه @ FJUTBookRC امکانپذیر است.

براساس طرح دانشجویی کتاب فصل،(هر فصل یک کتاب یک مسابقه) کتاب‌هایی متناسب با نیازهای معرفتی و فکری دانشجویان کشور، معرفی و به مسابقه گذاشته می‌شود. هدف از طرح «کتاب فصل» ارتقای سطح معرفتی و اندیشه‌ای دانشجویان با رویکرد تفکر انتقادی است.

زمان برگزاری آزمون مجازی این مسابقه کتابخوانی روز چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴ از ساعت ۹ تا ۲۴ از طریق مراجعه به وبگاه باشگاه کتابخوانی دانشجویان به نشانی BookRc.ir است.

در این مسابقه به برگزیدگان جایزه ۳۰ میلیون ریالی اهدا می‌شود.

معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران این مسابقه را با همکاری و مشارکت باشگاه کتابخوانی دانشجویان ایران، و خانه کتاب و ادبیات ایران برگزار می‌کند.

تازه‌های علمی

جوان‌سازی پوست با ترکیب خون تازه و مغز استخوان

دانشمندان می‌گویند ترکیب خون جوان با مغز استخوان می‌تواند به دسته جدیدی از راهکارهای ضد پیری منجر شود.

به گزارش ایسنا، از افسانه‌های خون‌آشام‌ها گرفته تا بافت‌های کشت‌شده در آزمایشگاه، این ایده که خون تازه و جوان می‌تواند روند پیری را معکوس کند، حالا دیگر افسانه نیست، چرا که یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پروتئین‌های ترشح‌شده توسط سلول‌های مغز استخوان که توسط خون جوان تحریک می‌شوند، می‌توانند پوست پیر و چروکیده را در آزمایشگاه جوان کنند.

به نقل از نیو اطلس، طبق افسانه‌ها، خون‌آشام‌ها خون جوانان را می‌نوشند تا نشاط جوانی خود را حفظ کنند. به همین ترتیب شایعه شده بود که یک کنتس مجارستانی در قرن شانزدهم به نام الیزابت باتوری(Elizabeth Bthory)، برای حفظ جوانی خود در خون دختران جوان حمام می‌کرده است.

یک مطالعه جدید در آلمان به رهبری بخش تحقیق و توسعه شرکت مراقبت از پوست «Beiersdorf AG» بررسی کرده است که آیا خون انسان جوان حاوی عواملی است که بتواند پوست پیر را جوان کند یا خیر؟ به طور خلاصه، آنها دریافتند که این امر می‌تواند رخ دهد، اما فقط در حضور سلول‌های مغز استخوان رخ می‌دهد.

محققان می‌خواستند آزمایش‌های حیوانی را که در آن موش‌های پیر با به اشتراک گذاشتن گردش خون با موش‌های جوان، جوان می‌شدند، دنبال کنند، چیزی که قبلاً نیز در مدل‌های انسانی گزارش شده بود. بنابراین آنها یک سیستم پیشرفته «اندام روی تراشه» حاوی دو ارگانوئید سه‌بعدی انسانی ایجاد کردند. یک مدل پوست با ضخامت کامل و یک مدل مغز استخوان که شامل سلول‌های بنیادی است که سلول‌های خونی را ایجاد می‌کنند.

محققان سرم خون انسان جوان (زیر ۳۰ سال) و پیر (بالای ۶۰ سال) را به این سیستم وارد کردند تا ببینند آیا سرم جوان، علائم پیری را در پوست بهبود می‌بخشد یا خیر.

آنها دریافتند که وقتی مدل پوست در معرض سرم جوان بدون سلول‌های مغز استخوان قرار گرفت، هیچ بهبودی در نشانگرهای پیری مشاهده نشد و تنها زمانی که مدل پوست با مغز استخوان کشت داده شد و سپس در معرض سرم خون جوان قرار گرفت، محققان افزایش تکثیر سلولی، کاهش سن بیولوژیکی و بهبود عملکرد میتوکندری (تولید انرژی) در سلول‌های مغز استخوان را مشاهده کردند.

طبق گفته محققان، سرم خون جوان موجب ایجاد تغییراتی در سلول‌های مغز استخوان شد و آنها را به ترشح عوامل جوان‌کننده سوق داد. این سلول‌های تغییر یافته پروتئین‌هایی ترشح کردند که نشان داده شده است علائم پیری را در مدل‌های پوستی معکوس می‌کنند.

محققان با استفاده از پروتئومیکس(proteomics)، ۵۵ پروتئین مرتبط با سن را که توسط مدل مغز استخوان در پاسخ به سرم جوان ترشح می‌شوند، شناسایی کردند. از این تعداد، هفت مورد اثرات ضد پیری واضحی را هنگام آزمایش مستقیم بر روی فیبروبلاست‌های انسانی پیر (سلول‌هایی که بافت همبند را تشکیل می‌دهند) و کراتینوسیت‌ها (نوع اصلی سلول از بیرونی‌ترین لایه‌های پوست) در آزمایشگاه نشان دادند. مزایا شامل تقسیم سلولی بیشتر، تولید کلاژن بالاتر، سلامت بهتر میتوکندری و افزایش توانایی تبدیل به سلول‌های چربی‌مانند بود که نشانه‌ای از انعطاف‌پذیری احیاکننده است.

با این حال، این مطالعه محدودیت‌هایی دارد. آزمایش‌ها به مدت سه تا پنج هفته انجام شد و اثرات طولانی‌مدت آن ناشناخته است. ضمن اینکه برای جلوگیری از متغیرهای مخدوش‌کننده، مدل‌های پوستی با استفاده از داروها یا درمان‌های القاکننده‌ی پیری، از قبل پیر نشده بودند. همچنین مدل‌های مغز استخوان برای زنده ماندن به فاکتورهای رشد اضافی نیاز داشتند که ممکن است تا حدودی نتایج را مخدوش کرده باشد، اگرچه مقایسه‌هایی بین سرم خون جوان و پیر تحت شرایط یکسان فاکتورهای رشد انجام شد.

البته این نتایج در مدل‌های بافتی رشد یافته در آزمایشگاه به دست آمد و بدن واقعی انسان بسیار پیچیده‌تر است، اما این مطالعه به یک دسته جدید و امیدوارکننده از ترکیبات جوان‌کننده بالقوه اشاره می‌کند که پروتئین‌هایی هستند که توسط مغز استخوان جوان در پاسخ به نشانه‌های سیستمیک ترشح می‌شوند. این پروتئین‌ها را می‌توان برای درمان‌های موضعی یا تزریقی ضد پیری پوست یا به عنوان نشانگرهای زیستی برای پیری یا جوان‌سازی پوست بررسی کرد.

این راهکار در دراز مدت ممکن است منجر به درمان‌های فردی با استفاده از اجزای مغز استخوان خود فرد (جوان یا مهندسی‌شده) برای بازیابی بافت‌های پیر شود.

این مطالعه در مجله Aging منتشر شده است.