



## چگونه از شتاب پیری بکاهیم؟

متخصصان در مطالعات اخیر دریافته‌اند که روند پیری انسان در دو بازه سنی ۴۴ و ۶۰ سالگی به طور چشمگیری شتاب می‌گیرد با این حال با اقداماتی می‌توان با پیری سریع در آستانه این دو سن مقابله کرد.

به گزارش ایسنا، متخصصان تاکید می‌کنند تغییرات زیستی مرتبط با بالا رفتن سن از پیش‌تعیین شده و قطعی نیستند و با برخی تغییرات در سبک زندگی از بهبود خواب و تغذیه گرفته تا تمرین‌های قدرتی و مراقبت‌های هورمونی می‌توان از شتاب پیری کاست و به بدن برای ترمیم و سازگاری فرصتی دوباره داد. در ادامه، توصیه پزشکان درباره اقدام‌هایی که می‌توان برای مقابله با پیری سریع در آستانه این دو سن انجام داد، آمده است.

**در آستانه ۴۴ سالگی...**

۱. خواب را در اولویت قرار دهید: خواب باکیفیت فرصتی برای بدن به منظور بازسازی و ترمیم خود است. مطالعات فراوانی میان خواب خوب و سلامتی سیستم ایمنی، پیوندی قوی را نشان داده‌اند. در مورد پوست هم همین است. شب‌ها زمان ترمیم و بازسازی پوست است.

۲. جدا از مصرف الکل پرهیز کنید: الکل به طور کلی ماده‌ای سرطان‌زا شناسایی شده و مطالعات نشان می‌دهد که با افزایش سن، بدن این ماده را سخت‌تر متابولیزه می‌کند و این مسئله کیفیت خواب را پایین می‌آورد. متابولیت‌های الکل محرک هستند و معمولاً شما را نصف شب بیدار می‌کنند. مطالعه استنفورد نیز تغییرات متابولیسم الکل را در حوالی ۴۰ و ۶۰ سالگی نشان داده است.

۳. برنامه ثابت برای ورزش مقاومتی: از دست دادن توده عضلانی در زنان از دهه ۳۰ زندگی شروع می‌شود و در هر دهه حدود ۳ تا ۵ درصد بیشتر می‌شود. در حالی که با تمرین‌های قدرتی حتی چند روز در هفته می‌توان عضلات را حفظ یا حتی تقویت کرد. نیازی نیست مثل بدنسازها پنج روز هفته در باشگاه باشید. تحقیقات نشان می‌دهد دو جلسه تمرین قدرتی تمام‌بدن در هفته هم فواید بی‌شماری دارد. با این حال فراموش نکنید که باید عضله را به چالش بکشید، نه اینکه هر هفته همان دمبل ۱.۵ کیلوپی را بردارید. پیشرفت زمانی رخ می‌دهد که وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید، تعداد تکرارها را افزایش دهید یا هر چند هفته شدت تمرین را بالا ببرید.

۴. عضلات را با پروتئین تقویت کنید: شعار معروف (عضله در آشپزخانه ساخته می‌شود) شاید اغراق‌آمیز باشد، اما پریبره هم نیست زیرا اگر پروتئین و کربوهیدرات کافی نخورید، تمرین‌های قدرتی نتیجه نمی‌دهند.

میزان توصیه‌شده برای پروتئین در دستورالعمل‌های رسمی پایین‌تر است اما برای اهداف مرتبط با عضله‌سازی و حفظ توده عضلانی، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، روزانه حدود ۱.۷ تا ۲.۲ گرم پروتئین مصرف شود.

۵. ورزش هوازی را فراموش نکنید: قلب هم یک عضله است و ورزش لازم دارد. مطالعات نشان می‌دهد پیری با بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد. در یک ورزش هوازی با سطح متوسط ضربان قلب بالا می‌رود، کمی نفس نفس می‌زنید اما هنوز می‌توانید یک گفتگوی کوتاه داشته باشید. این فعالیت‌ها می‌تواند پیاده‌روی در مسیریهای شیب‌دار، دوچرخه‌سواری، دویدن آرام یا کوهپیمایی باشد.

۶. ضد آفتاب بزنید: اگر هنوز هر روز به صورت، گردن و دست‌ها پتان ضد آفتاب نمی‌زنید، وقت آن است که شروع کنید.

**در آستانه ۶۰ سالگی...**

اگر موارد بالا را انجام می‌دهید، در دهه ۵۰ و نزدیک ۶۰ سالگی این اقدام‌ها را نیز به فهرستتان اضافه کنید:

۱. در مورد هورمون‌درمانی با پزشک مشورت کنید: در دوران پیش‌یائسگی و یائسگی، سطح استروژن و پروژسترون زنان کاهش می‌یابد. این امر عوارض جانبی متعددی از جمله گرگرفتگی، افزایش وزن، اختلالات خواب و موارد دیگر را به دنبال دارد. هورمون‌درمانی می‌تواند بخشی از این علائم و بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش دهد.

۲. مغز را فعال نگه دارید: اگرچه بخش مهمی از روند پیری مغز تحت تاثیر ژنتیک است اما می‌توان با تحریک ذهن و درگیر نگه داشتن مغز روند افت شناختی را کند کرد. پزشکان فعالیت‌هایی مانند مطالعه، جدول حل کردن، یادگیری مهارت‌ها و سرگرمی‌های جدید، نوشتن روزانه در یک دفتر شکرگزاری را توصیه می‌کنند.

۳. تمرین‌های انعطاف و تعادل را اضافه کنید: با افزایش سن، بدن خشک‌تر و مفاصل سفت‌تر می‌شوند، بنابراین باید بیشتر تمرین‌های کششی و تعادلی انجام دهید. تمرین‌هایی ساده مانند راه رفتن روی پاشنه یا پنجه، ایستادن روی یک پا یا چشمان بسته، پایین رفتن از پله بدون گرفتن نرده (با رعایت احتیاط) و کار با توپ‌های ورزشی کمک‌کننده‌اند.

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: ۸۸۹۷۱۰۱-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۷۱

۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۷ - ۹ دسامبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

## ماشین بازی

## پورشه ۹۱۱ فور موسا، نسخه‌ای تک ساخت با الهام از طبیعت تایوان

پورشه از یک ۹۱۱ کاررا T تک ساخت به نام فورموسا رونمایی کرده که با الهام از طبیعت زیبای تایوان و تنها در یک دستگاه ساخته شده است.

بخش سفارشی‌سازی پورشه، موسوم به Sonderwunsch، از جدیدترین شاهکار خود رونمایی کرده است؛ یک ۹۱۱ کاررا T منحصربه‌فرد که فورموسا نام گرفته است. این نام که در زبان پرتغالی به معنای «زیبا» است، ادای احترامی به طبیعت شگفت‌انگیز و مناظر چشم‌نواز جزیره تایوان محسوب می‌شود و قرار است تنها همین یک دستگاه از آن در جهان وجود داشته باشد. ایده اصلی این خودروی خاص، بازتاب زیبایی‌های طبیعی تایوان، از کوهستان‌های سرسبز گرفته تا سواحل اقیانوس آرام و صخره‌های مرجانی سواحل شرقی آن است.

برای این منظور، رنگ بدنه از اقیانوس و جزئیات آن از صخره‌ها الهام گرفته شده درحالی‌که فضای داخلی، یادآور پوشش گیاهی رگن کوهستان‌ها است. بدنه این ۹۱۱ کاررا T با رنگ‌سفرارشی و خاص آبی متالیک ایپانما پوشیده شده که نمادی از آب‌های اقیانوس اطراف تایوان است. در مقابل، جزئیاتی مانند نوشته پورشه در عقب، قاب پنجره‌های جانبی و شیارهای روی درپوش موتور به رنگ خاکستری متالیک سوزوکا درآمده‌اند که تداعی‌گر صخره‌های سنگی سواحل شرقی جزیره هستند. این خودرو روی رنگ‌های ۲۰ اینچی در جلو و ۲۱ اینچی در عقب برگرفته از مدل RS اسپایدر مدل سوار است که آن‌ها نیز به رنگ خاکستری سوزوکا رنگ‌آمیزی شده‌اند.

جادوی طراحی در کابین نیز ادامه پیدا می‌کند. صندلی‌های اسپرت از چرم دورنگ قهوه‌ای ترافل و مشکی با دوخت‌های متضاد سبز شب ساخته شده‌اند و تزئینات چوبی از نوع پالادو، حس و حال کوهستان‌های سرسبز را به داخل خودرو می‌آورد. طراحان بخش Sonderwunsch برای اولین بار از یک الگوی شطرنجی جدید به نام فورموسا با ترکیب رنگ‌های سبز شب، مشکی و سفید کرم استفاده کرده‌اند که روی بخش میانی صندلی‌ها و قسمت‌هایی از صندوق بار جلو به چشم می‌خورد.

نام Formosa همچنین روی پارک‌رایی‌های نورانی و پشت‌سری‌ها هم حک شده است. در طراحی لوگوی روی پشت‌سری‌ها، فرم کلی ۹۱۱ کاررا T با نقوش موج‌های اقیانوس و قله‌های کوه به زیبایی ترکیب شده است. با وجود تمام این تغییرات ظاهری، بخش فنی پورشه ۹۱۱ کاررا T فورموسا دست‌نخورده باقی مانده است. این یعنی پیش‌ران ۷ لیتری شش سیلندر تخت توئین توربو همچنان ۳۹۵ اسب بخار قدرت و ۴۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. پورشه فورموسا یک پروژه تک ساخت است و هیچ نمونه دیگری از آن ساخته نخواهد شد. هویت سفارش‌دهنده و قیمت نهایی این اثر هنری متحرک نیز فاش نشده است.



## تازه‌های علمی

دانشگاه فردوسی مشهد، با حمایت سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور، چهارمین همایش بین‌المللی علوم کواترنری با شعار محوری «تاب‌آوری و سازگاری در مواجهه با تغییرات محیطی» را برگزار می‌کند.

به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور، ندا محسنی، دبیر علمی چهارمین همایش بین‌المللی علوم کواترنری با بیان اینکه این رویداد ۱۹ آذر سال‌جاری برگزار خواهد شد، گفت: در این گردهمایی، محققانی از کشورهای ایتالیا، آلمان، کره جنوبی، چین، انگلستان، بلژیک، استرالیا، سوئد و ترکیه، سخنرانی خواهند کرد و آخرین یافته‌ها، چالش‌ها

## چگونه فناوری True Wireless و LG Gallery+ تلویزیون را به یک شاهکار هنری دیجیتال تبدیل می‌کنند

## «اپ» تکرار



تلویزیون از دیرباز بسترى برای روایت‌های ویژه‌ا بوده است، اما امروز به چیزی بسیار فراگیرتر تبدیل شده است. شرکت ال‌جی، در حال بازتعریف آنچه یک تلویزیون می‌تواند باشد است، یعنی تبدیل صفحه‌نمایش به بستری یکپارچه برای هنر، خلاقیت و بیان شخصی. این تحول پیش از هر چیز به‌واسطه کیفیت تصویر بی‌رقیب تلویزیون‌های ال‌جی ممکن شده است. نمایشگرهای ال‌جی با پیکسل‌های خودنورده OLED که رنگ مشکی مطلق و کنتراست بی‌نهایت را ارائه می‌دهند، بوم دیجیتال نهایی را فراهم می‌کنند؛ بومی که قادر است ظرفیت‌ترین بافت‌ها و زنده‌ترین رنگ‌ها را دقیقاً مطابق با مقصود هنرمند بازتولید کند.

فناوری True Wireless و LG Gallery+ ال‌جی به پایه این برتری بصری قرار دارند؛ سرویس جدید visual curation ال‌جی که روی تمامی تلویزیون‌های ۲۰۲۵ این شرکت در بیش از ۱۵۰ کشور در دسترس است. این فناوری‌ها در کنار هم، تلویزیون را به شاهکاری دیواری تبدیل می‌کنند که به‌طور یکپارچه با هر فضا آمیخته می‌شود و در عین حال دسترسی مستقیم کاربران به هنر کلاس جهانی را فراهم می‌آورد.

شاید قاطع‌ترین تجلی این ایده، تلویزیون LG SIGNATURE OLED T باشد؛ یک نمایشگر شفاف ۷۷ اینچی که کیفیت تصویر فوق‌شفاف FK اولد را با آزادی کامل بی‌سیم از طریق فناوری اختصاصی True Wireless ال‌جی ترکیب می‌کند. این محصول اخیراً پیش از رویداد CES ۲۰۲۶ جایزه «بهترین نوآوری» را از انجمن فناوری مصرف‌کننده دریافت کرده است و بازتاب‌دهنده یک تغییر رویه‌رشد است؛ تلویزیون‌ها در حال تبدیل شدن به بخشی از طراحی داخلی، و همچنین رسانه‌ای برای بیان خلاقانه هستند.

**جهانی از هنر، هر جا که باشید**

LG Gallery+ که بر پایه پلتفرم تحسین‌شده‌ی webOS ساخته شده است،

**در انتخاب یک بوم دیجیتال به چه نکاتی باید توجه کرد**

هنر شایسته فناوری‌هایی است که تمامی جزئیات را حفظ کنند. مدل‌های OLED evo ال‌جی در سال ۲۰۲۵ مشکی مطلق، رنگ‌های درخشان و روشنایی استثنایی ارائه می‌دهند که برای نمایش بافت‌های غنی و گذارهای ظریف تواناییه رنگ ایده‌آل هستند. بهینه‌سازی تصویر مبتنی بر هوش مصنوعی بیش از ۱٫۶ میلیارد تنظیم تصویری را تحلیل می‌کند و حالت‌های نمایش را متناسب با هر بیننده و هر محیط تنظیم می‌کند.

برای خالقان محتوا، قابلیت‌هایی مانند Dynamic Tone Mapping Professional امکان کنترل دقیق بر محتوای HDR۱ را فراهم می‌کنند و کالیبره‌سازی در سطح حرفه‌ای را در شرایط نوری مختلف ممکن می‌سازند و تجربه‌ای فراگیرتر از هنر دیجیتال را پشتیبانی می‌کنند. evo QNED رنگ‌ها را در دسترس افراد بیشتری قرار می‌دهد برای کسانی که به دنبال گزینه‌های متنوع‌تری هستند، تلویزیون‌های OLED evo QNED ال‌جی بسیاری از نوآوری‌های الهام‌گرفته از OLED را به طیف گسترده‌تری از مخاطبان ارائه می‌دهند. evo QNED که به فناوری Mini LED و پردازنده Alpha AI مجهز است، کنتراست و دقت تصویر را ارتقا می‌دهد تا مشکی‌های عمیق‌تر، نقاط روشن‌تر و کیفیت تصویر متعادل‌تری را تضمین کند. evo QNED با راهکار Dynamic QNED Color که عمق، شفافیت و دقت بی‌نظیری ارائه می‌دهد، واقع‌گرایی چشمگیری را هم در فضاهای روشن و هم در فضاهای تاریک به نمایش می‌گذارد. این سری در اندازه‌های ۵۰ تا ۱۰۰ اینچ عرضه می‌شود، تعادلی میان انعطاف‌پذیری و عملکرد برقرار می‌کند و گزینه‌ای ایده‌آل برای بازی، فیلم، ورزش و هنر دیجیتال به‌طور همزمان است.

**بومی را انتخاب کنید که با زندگی شما سازگار است**

فرمی نمی‌کند تلویزیون شما LG SIGNATURE OLED باشد، OLED evo یا QNED؛ هر مدل مسیری تازه برای تجربه هنر و محتوا به شیوه‌ای نو فراهم می‌کند. True Wireless فضا را می‌شکاید و LG Gallery+ آن‌ها را با معنا پر می‌کند. این دو در کنار هم، کاربران را به جهانی خلاقانه‌تر، شخصی‌تر و بهترین‌ترین شکل اتصال، دعوت می‌کنند.

**شرکت راهکارهای سرگرمی‌های رسانه‌ای ال‌جی الکترونیکس**

MS Solution Company (LG Media Entertainment) یک مبتکر شناخته‌شده در تلویزیون، صدا، نمایشگر و پلتفرم تلویزیون هوشمند است. شرکت MS تجربه سرگرمی رسانه‌ای را با تلویزیون‌های OLED خود که به خاطر رنگ‌های سیاه و بی‌نقص شهرت دارند و تلویزیون‌های LCD ممتاز QNED که همگی توسط پلتفرم تلویزیون هوشمند webOS شخصی‌سازی شده است، ارتقا می‌دهد. شرکت MS همچنین ماینوتورهای بازی، ماینوتورهای تجاری، لپ‌تاپ‌ها، پروژکتورها، دستگاه‌های ابری و نمایشگرهای پزشکی را ارائه می‌دهد که برای به حداکثر رساندن راندمان کاری مشتریان و ارائه ارزش قوی طراحی شده‌اند. برای اخبار بیشتر در مورد این شرکت، به [www.LGnewsroom.com](http://www.LGnewsroom.com) مراجعه کنید.

## بررسی وضعیت تاب آوری زمین در برابر تغییرات محیطی در دانشگاه فردوسی مشهد

چهارمین همایش بین‌المللی علوم کواترنری با شعار محوری «تاب‌آوری و سازگاری در مواجهه با تغییرات محیطی»، در صدد است تا با ایجاد بستری برای تعامل سازنده میان جامعه دانشگاهی و نهادهای اجرایی و مدیریتی کشور، راه را برای تدوین استراتژی‌های مبتنی بر خرد جمعی هموار سازد. هدف غایی، افزایش تاب‌آوری و سازگاری در برابر چالش‌های گریزنابپذیر عصر آنتروپوسن است. کواترنری، به‌عنوان جدیدترین دوره زمین‌شناسی که از حدود دو و نیم میلیون سال پیش آغاز شد، با دو شاخصه بنیادین ظهور انسان و وقوع نوسانات اقلیمی مکرر از دوره‌های پیشین متمایز می‌شود.

و رویکردهای سازگاری با تغییرات اجتناب‌ناپذیر عصر آنتروپوسن را به اشتراک خواهند گذاشت.

محسنی اظهار کرد: در این همایش در خصوص موضوعاتی چون «تاب‌آوری» بحث و تبادل نظر می‌شود؛ زیرا بسیاری از ژئوسیسستم‌ها و سامانه‌های اقلیمی با عبور از آستانه‌های تغییر، دچار تغییرات غیرقابل بازگشت شده‌اند. این رویکرد نوین بر پذیرش عدم قطعیت‌ها، تغییر پارادایم از «مدیریت بحران» به «مدیریت ریسک انطباقی» و مهم‌تر از همه، درک عمیق محدودیت‌های ژئوکالوژیک سیاره بر پایه داده‌های پالئو- کواترنری استوار است.

## ویترین

## کتاب «وقتی کارمندان تیک‌تاک دارند و مدیران فکس» منتشر شد



کتاب «وقتی کارمندان تیک‌تاک دارند و مدیران فکس» نوشته امیر شکرى و محمدمانى شکرى با موضوع چالش‌های شکاف نسل‌ها در محیط‌های کاری، منتشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «وقتی کارمندان تیک‌تاک دارند و مدیران فکس» نوشته امیر شکرى و محمدمانى شکرى منتشر شد. این کتاب با یک مقدمه و یادداشتی با موضوع «چرا باید درباره نسل‌ها حرف بزنیم؟» و در بخش‌های «ارتباطات و فناوری»، «محیط و سبک کار»، «اقتصاد و نگاه مالی»، «نگرش اجتماعی و فرهنگی»، «مدیریت، ساختار و سازماندهی»، «تخصصیات و رشد حرفه‌ای»، «هویت و برند شخصی»، «ارزش‌ها و انگیزه‌های بنیادین»، «راهکارها و پیشنهادات»، «مطالعات موردی»، «نتیجه‌گیری» و «پیوست‌ها» منتشر شده است.

در مقدمه کتاب آمده است: به‌عنوان افرادی که همزمان در فضاهای آکادمیک و صنعتی حضور داشتیم و از نزدیک شاهد تضاد شدید بین نسل‌ها در محیط‌های کاری بوده‌ایم، بارها متوجه تفاوت چشمگیری در ارزش‌ها، نگرش‌ها و روش‌های ارتباطی نسل‌ها شدیم؛ تفاوت‌هایی که گاهی موجب بروز چالش‌های جدی و حتی از دست رفت فرصت‌های کاری مهم می‌شد.

تجربیات ما در حوزه‌های فناوری و مدیریت کسب و کار این فرصت را برایمان ایجاد کرد تا عمیقاً به بررسی جنبه‌های روان‌شناختی، فرهنگی و مدیریتی این تضادها بپردازیم. از یک طرف نسل مدیرانی را دیده‌ایم که همچنان به تماس‌های تلفنی و ساختارهای سلسله‌مراتبی وفادارند و از سوی دیگر کارمندانی را مشاهده کرده‌ایم که در دنیای دیجیتال بزرگ شده‌اند و ساختارهای منعطف‌تر و ارتباطات سریع‌تر را می‌پسندند.

با توجه به تجربیات متنوعی که در حوزه‌های مختلف صنعتی و آموزشی داشته‌ایم، تلاش کردیم تا ضمن بررسی دقیق و بی‌طرفانه تفاوت‌های میان این نسل‌ها، راهکارهایی عملی و کاربردی ارائه کنیم که بتواند به بهبود روابط کاری و افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی در سازمان‌ها کمک کند.»

نشر پهباد این کتاب را شمارگان ۵۰۰ جلد، ۱۶۹ صفحه، با قیمت ۳۰۰ هزار و به دو زبان فارسی و انگلیسی منتشر کرده است.