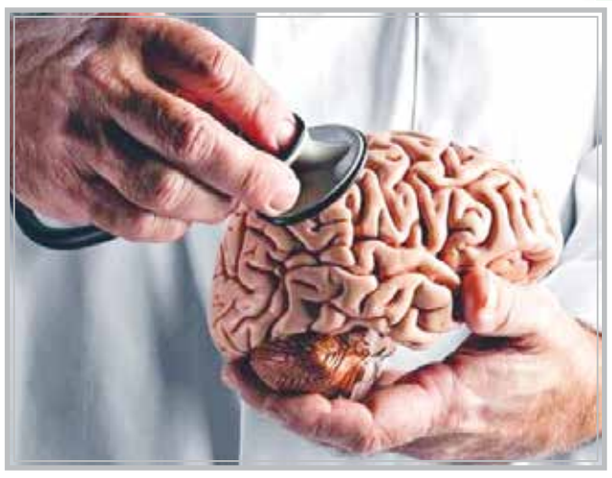
روزنامه صبح ایران
ابتکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
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 / ۲۳ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۷۵
۲۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱۴ دسامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

مغز جوان‌تر می‌خواهید؟ این توصیه‌ها را رعایت کنید



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بدن‌ها و عضلات متناسب‌تر می‌توانند مغز را نیز جوان و متناسب نگه دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «سیروس راجی»، نویسنده ارشد این مطالعه و دانشیار رادیولوژی و مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، گفت: «بدن‌های سالم‌تر با توده عضلانی بیشتر و چربی شکمی کمتر، احتمال بیشتری دارد که مغزهای سالم‌تر و جوان‌تری داشته باشند.»

در حالی که معمولاً مشخص شده است که پیری تقویمی منجر به از دست دادن توده عضلانی و افزایش چربی شکمی پنهان می‌شود، این مطالعه نشان می‌دهد که این معیارهای سلامت با پیری مغز مرتبط هستند. این موضوع نشان می‌دهد که توده عضلانی و چربی اندازه‌گیری شده در بدن، بازتاب‌دهنده‌های کلیدی سلامت مغز هستند که با پیری مغز ردیابی می‌شوند.

تیم تحقیق تصاویر MRI کل بدن تقریباً ۱۲۰۰ بزرگسال سالم را تجزیه و تحلیل کرد تا «نمایه بدنی» ایده‌آل برای پیری سالم مغز را مشخص کند.

راجی در یک بیانیه خبری گفت که مدت‌هاست «فرضیه‌های گسترده‌ای در مورد ارتباط بین نشانگرهای زیستی ترکیب بدن و سلامت مغز» وجود دارد.

در این مطالعه جدید، تیم او اسکن‌های MRI کل بدن از ۱۱۶۴ مرد و زن سالم با میانگین سنی حدود ۵۵ سال را جمع‌آوری کردند. آن‌ها داده‌های MRI را با فناوری دیگری ترکیب کردند که به بافت‌ها اجازه می‌دهد در نواحی رسوب چربی، روشن و در نواحی غنی از مایع، تیره به نظر برسند.

سپس از الگوریتم‌های هوش مصنوعی برای تعیین میزان عضله و چربی هر فرد (هم چربی زیر پوست و هم چربی جمع شده در اطراف اندام‌ها) و همچنین «سن مغزی» تخمینی آنها استفاده شد.

در نتیجه، یک پروفایل بدنی ایده‌آل به دست آمد.

راجی گفت: «شرکت‌کنندگانی که عضله بیشتری داشتند، مغزهای جوان‌تری داشتند، در حالی که افرادی که چربی شکمی پنهان‌تری نسبت به عضله خود داشتند، مغزهای پیرتری داشتند. چربی زیر پوست ربطی به پیری مغز نداشت. به طور خلاصه، عضله بیشتر و نسبت چربی احشایی [شکمی] کمتر به عضله با مغز جوان‌تر مرتبط بود.»

وی افزود: «این شرایط می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت مغز داشته باشد.»

راجی گفت: «سلامت بهتر مغز، به نوبه خود، خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی در آینده مانند آلزایمر را کاهش می‌دهد.»

او گفت: «کاهش چربی- به ویژه چربی احشایی- ضمن حفظ حجم عضلات، بهترین فایده را برای پیری مغز و سلامت مغز خواهد داشت.»

البته، ظهور داروهای کاهش وزن GLP-۱ به این معنی است که بسیاری از افراد برای کمک به کاهش چربی اضافی به این داروها روی خواهند آورد.

با این حال، به گفته نویسندگان این مطالعه، GLP-۱ ها همچنین می‌توانند حجم عضلات را کاهش دهند.

عکس‌نوشت

سلاطین صخره‌ها

عکس: عرفان سامان فر / ایرنا

ماشین بازی

سوپربایک چینی با پیشرانه چهار سیلندر ایتالیایی

شرکت چینی QJ موتور سوپربایک جدیدی بنام RR ۱۰۵۱ SRK را معرفی کرده که به پیشرانهٔ چهار سیلندر ساخت ایتالیا مجهز است.

خطوط تهاجمی، بازوی عقبی تکی الهام‌گرفته از دوکاتی و تناسبات بی‌نقص بدنه، ایتالیا را فریاد می‌زند اما صبر کنید، اینجا خبری از بولونیا نیست. این یک سوپربایک چینی است که آمده تا بزرگان را به چالش بکشد. این ساختهٔ جدید، RR ۱۰۵۱ QJMotor SRK نام دارد؛ محصولی از یک غول موتورسیکلت‌سازی چینی که با استراتژی هوشمندانه‌ای، مرزهای بین شرق و غرب را در هم شکسته است. راز این ظاهر فریبنده نه در کپی‌کاری، بلکه در استخدام استعدادهای اصیل ایتالیایی نهفته است.

تمام مراحل طراحی این موتورسیکلت توسط استودیوی ایتالیایی C-Creative انجام شده است. استودیویی که توسط جیووانی کاستیلیونی، مدیرعامل سابق برند افسانه‌ای MV آگوستا تأسیس شده است. رهبری تیم طراحی نیز بر عهدهٔ آدریان مورتون بوده؛ همان مردی که برخی از نمادین‌ترین موتورسیکلت‌های تاریخ اموی آگوستا را خلق کرده است. در دل شاسی فولادی این سوپربایک، یک پیشرانهٔ ۴ سیلندر خطی به حجم ۱۰۵۱ سی‌سی می‌تپد. این موتور که نسخهٔ حجیم‌شدهٔ مدل قبلی (RR ۹۲۱ SRK) است، قدرتی معادل ۱۴۴ اسب بخار تولید می‌کند. شاید این عدد برای رقابت با غول‌های ۲۰۰ اسب بخاری بازار کافی نباشد، اما برای یک سواری هیجان‌انگیز و نفس‌گیر در جاده، کاملاً کافی خواهد بود.

QJ موتور برای فرزند جدیدش سنگ تمام گذاشته است. لیست تجهیزات استاندارد آن هر اروپایی مغروری را به فکر فرومی‌برد. سیستم ترمز از برند معتبر برمبو تأمین شده و به ترمز ضد قفل حساس به زاویه مجهز است. سیستم تعلیق کاملاً قابل تنظیم نیز محصول شرکت Marzocchi است. امکانات الکترونیکی هم چشمگیر هستند. کوئیک‌شیفتر دوطرفه، کنترل کشش حساس به زاویه، کروز کنترل، سیستم پایش فشار باد تایرها و یک نمایشگر TFT رنگی با قابلیت اتصال به تلفن هوشمند برای ناوبری و مدیا، همگی به‌صورت استاندارد عرضه می‌شوند.

تنها نقطه‌ای که شاید کمی توی ذوق بزند، وزن ۲۱۵ کیلوگرمی آن است که نسبت به رقبای ۱۸۰ تا ۲۰۰ کیلوگرمی، کمی سنگین به نظر می‌رسد؛ اما برگ برندهٔ اصلی این سوپربایک QJ موتور قیمت است. البته هنوز قیمت نهایی اعلام نشده اما انتظار می‌رود این موتورسیکلت که در اوایل سال آینده وارد بازار اروپا می‌شود، قیمتی به‌مراتب رقابتی‌تر از رقبای اروپایی خود داشته باشد. این مدل به‌وضوح نشان می‌دهد که دوران نگاه از بالا به پایین به محصولات چینی، حداقل در دنیای موتورسیکلت، به سر آمده است.

تازه‌های علمی

برچسبی که ناجی جان افراد مبتلا به حساسیت شدید می‌شود

آنافیلاکسی چیزی نیست که بتوان آن را ساده گرفت، زیرا یک واکنش آلرژیک است که اگر متوقف نشود، می‌تواند مرگبار باشد. اینجاست که یک برچسب پوستی آزمایشی جدید وارد عمل می‌شود، چرا که می‌تواند آغاز آنافیلاکسی را در زمانی هشدار دهد که هنوز فرصت کافی برای جلوگیری از آن وجود دارد.

به گزارش ایسنا، آنافیلاکسی که معمولا به شکل تورم شدید و تنگ شدن راه‌های هوایی بروز می‌کند، به‌طور معمول ظرف دو ساعت پس از قرار گرفتن در معرض برخی پروتئین‌ها در مواد غذایی مانند تخم‌مرغ، مغزها، شیر و غذاهای دریایی ظاهر می‌شود. خود این غذاها ممکن است به‌قدر کافی قابل اجتناب باشند، اما گاهی اوقات ممکن است ناآگاهانه به‌عنوان مواد تشکیل‌دهنده در غذاهای آماده وجود داشته باشند و اگرچه این پروتئین‌ها برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کنند، در افراد آلرژیک باعث تحریک تولید پادتن‌هایی به نام ایمونوگلوبولین E (IgE) می‌شوند. این پادتن‌ها به نوبه خود آزاد شدن هیستامین، تریپتاز و دیگر زیست‌مولکول‌ها را تسهیل می‌کنند که در نتیجه آن یک واکنش آلرژیک شدید رخ می‌دهد.

به نقل از نیواطلس، می‌توان مدت کوتاهی پس از مواجهه، افزایش سطح ایمونوگلوبولین E را از طریق آزمایش‌های خون در جریان خون تشخیص داد و بدین ترتیب هشدار اولیه‌ای را دریافت کرد که در صورت انجام ندادن اقدامات پیشگیرانه، حمله آنافیلاکسی رخ خواهد داد. اما مشکل اینجاست که این کار مستلزم نمونه‌گیری خونی دردناک و تهاجمی است.

در مقابل، برچسب جدید AllergE می‌تواند به‌صورت بدون درد و پیوسته، در دوره‌های پرخطر مانند هنگام و پس از صرف غذا از طریق پوست، مقادیر ایمونوگلوبولین E را تشخیص دهد.

این دستگاه که در حال حاضر توسط دانشمندان دانشگاه علم و فناوری ملک عبدالله عربستان سعودی (KAUST) در دست توسعه است، در بخش زیرین خود دارای آرایه‌ای از ریزسوزن‌های بسیار کوچک، متخلخل و توخالی است. هر یک از این سوزن‌ها کمتر از یک میلی‌متر طول دارند و تقریبا به اندازه عرض یک تار موی انسان هستند

وقتی این برچسب روی پوست کاربر فشرده می‌شود، سوزن‌های پلیمری فقط لایه بسیار سطحی پوست را سوراخ می‌کنند و به پایانه‌های عصبی زیرین نمی‌رسند. با این حال، آن‌ها به مایع بینابینی میان سلول‌های پوستی دسترسی پیدا می‌کنند. سطح ایمونوگلوبولین E در این مایع با سطح آن در جریان خون برابر است.

با حمل شدن پادتن‌های ایمونوگلوبولین E توسط این مایع به داخل ریزسوزن‌ها، آن‌ها با رشته‌های دی‌ان‌ای موسوم به آپتامرها که درون سوزن‌ها قرار دارند، برخورد می‌کنند. پس از تماس با پادتن‌ها، این آپتامرها به شکل‌های جدیدی پیچ می‌خورند و در این فرآیند یک سیگنال الکتروشیمیایی تولید می‌شود.

یک الکترود و سایر قطعات الکترونیکی که درون برچسب یکپارچه

شده‌اند، این سیگنال را به یک خوانش از سطح ایمونوگلوبولین E ترجمه می‌کنند. در آزمایش‌هایی که تاکنون روی پوست مصنوعی و پوست انسانی جداشده انجام شده، این دستگاه توانسته غلظت‌های ایمونوگلوبولین E به کمی ۳۰ پیکوگرم در هر میلی‌لیتر را شناسایی کند؛ مقداری که بنا بر گزارش‌ها «صدها برابر حساس‌تر» از بیشتر روش‌های کنونی است.

پس از توسعه بیشتر این فناوری، امید می‌رود که این برچسب بتواند به‌صورت بی‌سیم، خوانش‌های خود را به یک اپلیکیشن روی تلفن هوشمند کاربر ارسال کند.

«اپ»تکار

آنر مجیک ۸ لایت معرفی شد

شارژدهی بالا با باتری ۷۵۰۰میلی آمپرساعت

این گوشی از اسنپدراگون ۶ نسل ۴ بهره می‌برد.

آنر مجیک ۸ لایت به‌عنوان اقتصادی‌ترین عضو سری مجیک ۸ رونمایی شد و جایگزین مدل مجیک ۷ لایت می‌شود. مهم‌ترین ویژگی این گوشی، باتری سیلیکون‌کربن با ظرفیت چشمگیر ۷,۵۰۰ میلی‌آمپرساعت است که براساس اعلام شرکت، تا سه روز استفاده مداوم را پاسخ می‌دهد و پس از حدود شش سال همچنان نزدیک به ۸۰ درصد توان اولیه را حفظ می‌کند. همچنین شارژ سریع ۶۶ وات و شارژ معکوس ۷٫۵ وات نیز برای آن درنظر گرفته شده و هوش مصنوعی در بخش‌های مختلف دستگاه، به‌ویژه دوربین، حضور پررنگی دارد.

طبق گزارش‌ها، قدرت پردازشی آنر مجیک ۸ لایت توسط تراشه اسنپدراگون ۶ نسل ۴ تأمین می‌شود و دستگاه با ۸ گیگابایت رم و دو نسخه با حافظه داخلی ۲۵۶ گیگابایت و ۵۱۲ گیگابایت عرضه می‌شود. نمایشگر ۶٫۷۹ اینچ OLED با وضوح ۱۲۰۰*۲۶۴۰ پیکسل، نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتز، فناوری PWM با فرکانس ۳,۸۴۰ هرتز، حداکثر نور ۶,۰۰۰ نیت و پشتیبانی از ۱٫۰۷ میلیارد رنگ، تجربه بصری پرجزئیاتی ارائه می‌دهد و حاشیه‌های آن تنها ۱٫۳ میلی‌متر هستند. بااین‌حال، این مدل همچنان با سیستم‌عامل اندروید ۱۵ و رابط MagicOS ۹ عرضه می‌شود.

در بخش دوربین، حسگر اصلی ۱۰۸ مگاپیکسل با اندازه ۱٫۶۷/۱ اینچ و پشتیبانی از لرزش‌گیرهای OIS و EIS قرار گرفته و یک لنز فوق‌عریض ۵ مگاپیکسل نیز در کنار آن است. برای سلفی و تماس‌های ویدیویی، دوربین ۱۶ مگاپیکسل به‌کار رفته است. مجموعه ابزارهای مبتنی‌بر هوش مصنوعی مانند AI Eraser، AI Outpainting، Cutout و حالت ۴K HD Moving Photo Collage نیز برای ویرایش و تولید محتوای بصری در دسترس قرار دارد. همچنین قابلیت HONOR Connection امکان انتقال تصاویر به دستگاه‌های iOS را فراهم می‌کند.

آنر مجیک ۸ لایت از نظر مقاومت نیز استانداردهای بالایی دارد و گواهی‌های IP۶۶، IP۶۸ و IP۶۹K را برای مقاومت دربرابر گردوغبار و آب دریافت کرده است. این مدل گواهی ۵ ستاره SGS را نیز کسب کرده و می‌تواند سقوط از ارتفاع ۲٫۵ متر روی سطوحی مانند سنگ مرمر را تحمل کند. ابعاد دستگاه ۱۶۱٫۹*۷۶٫۱*۷٫۷۶ میلی‌متر و وزن آن ۱۸۹ گرم است.

این گوشی در رنگ‌های Forest Green، Midnight Black و Reddish Brown عرضه می‌شود. طبق برنامه‌ریزی، فروش آن از ژانویه ۲۰۲۶ (دی‌ماه) در اروپا آغاز خواهد شد و قیمت نهایی هم‌زمان با شروع عرضه اعلام می‌شود.

ویترین

از این طرف بیا، ترور از دریچه چشم یک نوجوان

«از این طرف بیا» نوشته سمیه جمالی با ۱۲۰ صفحه از تازه‌های نشر ۲۷بعثت بوده که برای گروه سنی نوجوانان تالیف شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، رمان «از این طرف بیا» تازه‌ترین کتاب سمیه جمالی است که مانند دو کتاب دیگر این نویسنده، «لب خط» و «اشک را مهلت ندادیم»، توسط نشر بیست و هفت بعثت منتشر شده است. این رمان ۱۲۰ صفحه‌ای مناسب گروه سنی نوجوان است که با حال و هوای دهه شصت و جنگ تحمیلی، به موضوع ترور منافقین می‌پردازد. به گفته جمالی این نخستین باری است که درباره ترور قلم می‌زند.

«از این طرف بیا» داستان نوجوانی به نام سودابه را روایت می‌کند که همراه مادر و برادرش سلمان که یک جوان بسیجی و نان‌آور خانه است، در یکی از محله‌های تهران زندگی می‌کند. سودابه به واسطه دوستانش وارد مسجد و فعالیت‌های پشت جبهه می‌شود و کم‌کم در شرایطی قرار می‌گیرد که در کنار دغدغه‌های نوجوانه‌اش مانند آشپزی، درس و مدرسه میل به رشد، می‌خواهد با قبول مسئولیت اجتماعی خود، نشان دهد که بزرگ‌شده است. کتاب، توانسته دغدغه‌ها، روابط اجتماعی و فضای آن دوران را به گونه‌ای ملموس کند و به تصویر بکشد که خواننده به راحتی فضای داستان را متصور شده و از خواندن لذت بیشتری ببرد.

از جزئیات زندگی دهه‌شصت در کتاب، می‌توان به صف‌های کوپن و کلاس‌های مسجدیِ کمک‌های اولیه و اسلحه‌شناسی اشاره کرد. در بخشی از آن درباره صف‌های کوپن می‌خوانیم: «صف ناموس مامان شده بود. تصور اینکه جایش را در صفی از دست بدهد که از صبح زود رفته و توی تاریک‌روشنی هوا زنبیل گذاشته و به چند نفر سپرده که «اینجا جای منه.» چیزی شبیه شکست در جنگ میان دو ابرقدرت بود.»

علاوه بر این موضوعات، توجه نویسنده به وقایع مهمی مانند ترور شخصیت‌هایی چون حضرت آیت‌الله خامنه‌ای و شهید بهشتی و نیز نحوه جذب نوجوانان به گروه منافقین، جذابیت داستان را دوچندان می‌کند و فضای مشوش و پراضطراب پس از این ترورها و حال و هوای مردم را به‌خوبی بازآفرینی می‌کند.

در ادامه گوشه‌ای از کتاب که به حادثه ترور حضرت آیت‌الله خامنه‌ای می‌پردازد، می‌خوانیم: «آقای خامنه‌ای شروع کردند به توضیح که زن در زمان‌های مختلف حتی در پیش از اسلام مورد ظلم بوده و نمی‌گذاشتند درس بخواند، کاربکند...

یک‌باره سکوت شکست. بدجور هم شکست؛ با صدای وحشتناکی. تقصیر ما زن‌ها نبود. صدا از پایین آمد و بعد صدای داد و فریاد مردانه. خودم را رساندم لبه دیوار کوتاه شبستان. پرده را کنار زدم و از بالا توی شبستان مردانه را نگاه کردم. چیزی دیده نمی‌شد. همه همدیگر را هل می‌دادند. یک عمامه مشکی دیدم کنار تریبون افتاده و خون!»