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 / ۳-۱-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۲۷ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۶۱۲۱
۲۷ شعبان ۱۴۴۷ - ۱۶ فوریه ۲۰۲۶
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

سبک زندگی

هیچوقت برای داشتن سالمندی سالم دیر نیست

بسیاری از افراد با ورود به دوره سالمندی، کمتر از قبل به سلامتی خود توجه دارند با این حال متخصصان توصیه می‌کنند که رسیدن به «سلامت مطلوب» در دوران سالمندی هم ممکن است.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که رسیدن به «سلامت مطلوب» در دوران سالمندی ممکن است، حتی اگر فرد در گذشته دچار افت سلامت جسمی یا روانی شده باشد.

این پژوهش داده‌های «مطالعه بلندمدت سالمندی در کانادا» را بررسی و عوامل موثر بر بازگشت سلامت جسم و روان در بیش از ۸۰۰۰ فرد بالای ۶۰ سال را تحلیل کرده است. به گفته دکتر «میبل هو»، نویسنده اصلی مطالعه، حدود یک‌چهارم از شرکت‌کنندگان که در آغاز مطالعه وضعیت سلامت مطلوبی نداشتند، توانستند ظرف سه سال به سطح بالایی از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بازگردند. او می‌گوید این یافته‌ها باور عمومی درباره «افت اجتناب‌ناپذیر سلامت با افزایش سن» را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که امکان بهبود و تغییر مثبت در دوران سالمندی وجود دارد.

دکتر «ازمه فولر-تامسون»، استاد دانشگاه تورنتو و نویسنده ارشد مطالعه، تاکید می‌کند که این نتایج برای سالمندانی که در حال حاضر از سلامت کمتری برخوردارند، امیدبخش است و نشان می‌دهد که با حمایت‌های درست و انتخاب‌های مناسب سبک زندگی، بسیاری از سالمندان می‌توانند دوباره به سطح بالایی از سلامت و بهزیستی برسند.

طبق داده‌های پیشین، تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۲۰ درصد آمریکایی‌ها در گروه سنی بالای ۶۵ سال خواهند بود و نزدیک به ۶۰ درصد آنان به خدمات مراقبتی بلندمدت نیاز خواهند داشت. در سال ۲۰۲۳، حدود ۹۳ درصد از سالمندان آمریکایی دست‌کم به یک بیماری مزمن مانند دیابت یا بیماری قلبی مبتلا بوده‌اند. با این حال، بسیاری از این بیماری‌ها با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری هستند.

این مطالعه نشان داد افرادی که در آغاز تحقیقات از سلامت روانی و عاطفی بالایی برخوردار بودند، تقریبا پنج برابر بیش از دیگران احتمال داشت تا در پایان مطالعه به سطح سلامت عمومی مطلوب برسند.

نتایج این بررسی همچنین بر نقش مهم روابط حمایتی، شرایط اجتماعی‌اقتصادی و رفتارهای سالم مانند فعالیت بدنی منظم، ترک سیگار و خواب کافی تاکید دارد.

به گزارش ایندیپندنت، با وجود این، متخصصان متذکر می‌شوند که نتایج ممکن است قابل تعمیم به تمام سالمندان نباشد زیرا داده‌ها از کانادا، کشوری با مراقبت سلامت همگانی به دست آمده است. دکتر هو می‌گوید هنوز مشخص نیست که آیا همین نتایج در کشورهایی مانند آمریکا یا در کشورهای کم‌درآمد که از خدمات بهداشتی و حمایت اجتماعی مشابه برخوردار نیستند نیز به دست می‌آید یا خیر.

متخصصان سلامت تاکید می‌کنند که سالمندی سالم فقط به برنامه غذایی و ورزش محدود نمی‌شود بلکه باید به عواملی چون تنهایی، استرس و روابط اجتماعی نیز توجه شود.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند بزرگسالان بالای ۵۰ سال که احساس تنهایی مزمن دارند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. همچنین کاهش استرس و تعامل اجتماعی بیشتر می‌تواند عملکرد شناختی افراد در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر را بهبود بخشد. فولر-تامسون می‌گوید: روابط اجتماعی قوی بخش مهمی از سلامت کلی است. تغییر سبک زندگی مانند ترک سیگار و درمان مشکلات خواب نیز می‌تواند به بهبود محسوس سلامت منجر شود.

دکتر هو تأکید می‌کند که سلامت در دوران سالمندی ثابت نیست و می‌تواند پس از آسیب یا افت سلامت دوباره بازیابی شود. به گفته او، این پژوهش به‌جای تمرکز بر کاهش توان، بر تاب‌آوری و بهبود در سالمندی تاکید دارد و نشان می‌دهد که پیری لزوما به‌معنای زوال نیست.

دکتر «جویس اون-شیائو»، متخصص قلب در دانشکده پزشکی ییل، توصیه می‌کند که سالمندان با افزایش قدم‌های روزانه شروع کنند؛ برای مثال هنگام رفتن به فروشگاه، خودرو را جای دورتری پارک کنند تا بیشتر راه بروند و تحرک‌شان بیشتر شود.

دکتر فریمن می‌گوید طرز فکر مثبت نیز نقش تعیین‌کننده دارد و می‌افزاید: اگر باور کنید که می‌توانید بهتر شوید، احساس بهتری داشته باشید، بهتر عمل کنید و به هرآنچه می‌خواهید دست پیدا کنید، احتمال تحقق آن بسیار بیشتر می‌شود.

عکس‌نوشت

هشتمین جشنواره گل نرگس - کازرون

عکس: طاهره رخ‌بخش / ایسنا

«اپ»تکار

۶ تغییر بزرگی که آیپد پرو جدید اپل در کنار تراشه M۵ ارائه می‌کند

ترکیب چیپ M۵ اپل و ارتقاهای جانبی آیپد پرو تجربه قدرتمند و سریعی برای کاربران فراهم می‌کند.

آیپد پرو جدید اپل هفته گذشته با چیپ M۵ معرفی شد، اما تغییرات آن تنها به این پردازنده محدود نمی‌شود و شامل بهبودهای چشمگیری در عملکرد و تجربه کاربری است.

براساس نتایج بنچمارک Geekbench ۶، این آیپد نسبت به مدل قبلی با چیپ M۴ تا ۲۰ درصد پردازنده سریع‌تر و تا ۴۰ درصد گرافیک سریع‌تر ارائه می‌دهد. مدل‌های ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایتی از پردازنده ۹ هسته‌ای بهره می‌برند، درحالی‌که مدل‌های ۱ ترابایت و ۲ ترابایت دارای پردازنده ۱۰ هسته‌ای هستند و عملکرد پردازشی بالاتری دارند.

طبق گزارش‌ها آیپد پرو جدید اپل دارای شش ارتقای کلیدی است:

۱- افزایش حافظه رم که برای مدل‌های ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایت به ۱۲ گیگابایت رسیده ولی همچنان برای مدل‌های ۱ و ۲ ترابایت برابر با ۱۶ گیگابایت است. این ارتقا باعث عملکرد روان‌تر و مدیریت بهتر چند کار همزمان می‌شود.

۲- چیپ اختصاصی N۱ برای وای‌فای ۷ و بلوتوث ۶ که با وجود پشتیبانی از حداکثر پهنای باند ۱۶۰ مگاهرتز برای وای‌فای ۷، سرعت و ویژگی‌هایی مانند AirDrop و Personal Hotspot را بهبود می‌بخشد. هرچند این مقدار کمتر از حداکثر استاندارد ۳۲۰ مگاهرتز است، اما عملکرد کلی شبکه را به‌طور قابل‌توجهی ارتقا می‌دهد.

۳- چیپ اختصاصی C۱X برای مدل‌های سلولار که اپل اعلام کرده با استفاده از آن، عملکرد داده‌های سلولار تا ۵۰ درصد سریع‌تر و مصرف انرژی بهینه‌تر شده است. این تراشه همچنین تجربه استفاده از اینترنت موبایل را بهبود می‌بخشد.

۴- سرعت خواندن و نوشتن حافظه SSD تا ۲ برابر سریع‌تر از نسل قبلی شده که امکان انتقال و مدیریت داده‌ها را با سرعت بیشتر فراهم می‌کند.

۵- پشتیبانی از نمایشگرهای خارجی با نرخ تازه‌سازی ۱۲۰ هرتز و قابلیت Adaptive Sync که تجربه بازی و مرور محتوا روی نمایشگرهای خارجی را با لگ کمتر بهبود می‌دهد.

۶- پشتیبانی از شارژ سریع که در مدل ۱۱ اینچ می‌تواند شارژ را در حدود ۳۰ دقیقه به ۵۰ درصد و در مدل ۱۳ اینچ در حدود ۳۵ دقیقه به همین مقدار برساند.

قابلیت کاهش روشنایی نمایشگر تا ۱ نیت نیز برای استفاده در محیط‌های تاریک اضافه شده که پیش‌تر در مدل‌های قبلی وجود نداشت.

مدل‌های جدید آیپد پرو ۱۱ و ۱۳ اینچ هم‌اکنون برای پیش‌سفارش در دسترس هستند و عرضه به مشتریان و فروشگاه‌ها از روز چهارشنبه آغاز می‌شود. ترکیب تراشه M۵ و ارتقاهای جانبی، تجربه‌ای پیشرفته و قدرتمند را برای کاربران رقم می‌زند.

ماشین بازی

بازتولید رنجرروور کلاسیک در ایتالیا؛ خاص و چشمگیر با قیمت نجومی!

یک شرکت ایتالیایی رنجرروور کلاسیک را با کابین لوکس و قیمت یک سوپراسپرت بازتولید کرده است که تنها در ۱۵ دستگاه ساخته می‌شود.

یک شرکت نوپای ایتالیایی به نام وینیله (Vinile)، در مارانلو، همان شهر مشهور مقر فراری، دست به کار بزرگی زده و رنجرروور کلاسیک، شاسی‌بلند نمادین دهه ۱۹۷۰ را با رویکردی مدرن و هنرمندانه بازآفرینی کرده است. این پروژه آن‌قدر خاص و انحصاری است که تنها ۱۵ دستگاه از آن ساخته خواهد شد و قیمت پایهٔ آن از برخی سوپراسپرت‌های جدید نیز فراتر می‌رود.

وینیله با حفظ فرم جعبه‌ای و اصالت طراحی رنجرروور اصلی، تمام جزئیات آن را صیقل داده است. اولین نمونهٔ ساخته شده با رنگ سبز متالیک و سقف مشکی براق، سپرهای باریک‌تر و پنل‌های بدنهٔ دست‌ساز، ظاهری بی‌نقص و یکدست دارد. چراغ‌های جلوی LED با همان طراحی گرد کلاسیک، جلوپنجرهٔ سه‌بعدی و یک قطعه تزئینی از چوب صنوبر سفید در قسمت عقب، امضای هنر ایتالیایی را بر این پیکرهٔ بریتانیایی حک کرده‌اند.

اما اوج این دگرگونی در کابین رخ می‌دهد. فضای داخلی، سادگی مدل کلاسیک را کنار گذاشته و به یک سالن پذیرایی مدرن و لوکس تبدیل شده است. بیش از ۴۵ مترمربع چرم اعلای شرکت بکستر با رنگ خاکی، تمام فضا را پوشانده و قطعاتی از چوب صنوبر سفید که از بلوک‌های یکپارچه تراشیده شده‌اند، روی داشبورد و پنل درها خودنمایی می‌کنند. یک نمایشگر لمسی ۱۰.۱ اینچی با پشتیبانی از اپل کارپلی و اندروید اتو، وظیفه سرگرمی را بر عهده دارد و سیستم صوتی قدرتمند با سه آمپلی‌فایر، ۱۰ بلندگوی فوکال و دو ساب‌ووفر، تجربه‌ای بی‌نظیر را تضمین می‌کند.

زیر کاپوت این شاسی‌بلند زیبا، یک پیشرانه بازسازی‌شدهٔ ۳.۵ لیتری V۸ روور قرار گرفته که اکنون حدود ۲۰۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. سیستم تعلیق برای ایجاد تعادل بهتر تنظیم شده و هرچند خودرو همچنان روی رینگ‌های ۱۶ اینچی سوار است اما استفاده از لاستیک‌های پهن‌تر، پایداری و ابهت بیشتری به آن بخشیده است. خریداران می‌توانند بین نسخه‌های سه‌در و پنج‌در یکی را انتخاب کنند و هر دستگاه به‌صورت کاملاً سفارشی در کارگاه‌های وینیله در مارانلو ساخته می‌شود. این فرآیند ماه‌ها زمان می‌برد و نتیجهٔ آن، یک اثر هنری متحرک است. البته این انحصار و هنر، ارزان به دست نمی‌آید و قیمت این رنجرروور بازآفرینی شده از ۳۱۰ یورو آغاز می‌شود.

تازه‌های علمی

نوع جدیدی از ارتباط بین نورون‌ها کشف شد

دانشمندان نوع کاملاً جدیدی از ارتباط را میان نورون‌ها کشف کردند.

به گزارش ایسنا، میکروسکوپ‌های با وضوح فوق‌العاده، نوع کاملاً جدیدی از ارتباط را بین نورون‌ها در مغز موش و انسان آشکار کرده‌اند.

به نقل از اس‌ای، مینهیوک چانگ(Minhyeok Chang)، دانشمند علوم اعصاب در دانشگاه جانز هاپکینز و همکارانش، پل‌های لوله‌ای کوچکی را در نوک شاخه‌های نورون‌های کشت‌شده در آزمایشگاه شناسایی کردند.

در آزمایش‌های بیشتر بر روی مدل‌های موش مبتلا به بیماری آلزایمر به نظر می‌رسید که این پل‌ها کلسیم و مولکول‌های مرتبط با بیماری را مستقیماً بین سلول‌ها جابجا می‌کنند.

محققان در مقاله خود نوشتند: ساختارهای [مشابه] می‌توانند طیف وسیعی از مواد، از یون‌های کوچک (۱۰ به توان منفی ۱۰ متر) تا میتوکندری‌های بزرگ (۱۰ به توان منفی ۶ متر) را منتقل کنند.

محققان افزودند: ما در نورون‌های کشت‌شده، تشکیل پویای این نانولوله‌ها را مشاهده کردیم و تأیید کردیم که آنها دارای ساختار درونی متمایزی هستند که آنها را از سایر زائده‌های عصبی متمایز می‌کند.

نورون‌ها به انتقال سریع پیام‌ها میان یکدیگر با استفاده از سیناپس‌ها برای انتقال اطلاعات الکتریکی و شیمیایی مشهور هستند. با این حال، انواع دیگر سلول‌ها به استفاده از لوله‌های پل‌زننده اتصال فیزیکی برای تبادل مولکول‌ها معروف هستند. «چانگ» و تیمش به تازگی با استفاده از تصویربرداری پیشرفته و فناوری یادگیری ماشینی تأیید کرده‌اند که نوع مشابهی از پل لوله‌ای در نورون‌ها نیز رخ می‌دهد.

محققان نانولوله‌هایی را مشاهده کردند که مولکول‌های «آمیلوئید بتا» را که به سلول‌های مغز موش تزریق کرده بودند، منتقل می‌کردند. این مولکول‌ها در بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر نقش دارند، جایی که تمایل دارند به طور غیرطبیعی به هم بچسبند و انباشته شوند.

هنگامی که محققان از تشکیل این پل‌ها جلوگیری کردند، «آمیلوئید بتا» نیز از گسترش بین سلول‌ها متوقف شد و تأیید کرد که نانولوله‌ها به عنوان مجاری مستقیم در این بین عمل می‌کنند.

محققان توضیح دادند که مدل محاسباتی ما از این یافته‌ها پشتیبانی می‌کند و پیش‌بینی می‌کند که فعال شدن بیش از حد در شبکه نانولوله می‌تواند تجمع سمی «آمیلوئید بتا» را در نورون‌های خاص تسریع کند و در نتیجه یک ارتباط مکانیکی بین تغییرات نانولوله و پیشرفت آسیب‌شناسی آلزایمر ارائه دهد.

پژوهشگران می‌گویند این پژوهش در مراحل اولیه است و با توجه به اینکه این نانولوله‌ها کشف بسیار جدیدی هستند، ما هنوز نمی‌دانیم که آنها به طور طبیعی چه چیزی را منتقل می‌کنند یا حتی چند بار در کل مغز انسان تشکیل می‌شوند یا عمل می‌کنند.

به گفته محققان، اختلال در عملکرد این لوله‌ها می‌تواند در بروز بیماری‌های دیگر نیز نقش داشته باشد، بنابراین محققان مشتاقند تا درباره این پل‌های مینیاتوری اطلاعات بیشتری کسب کنند.

این پژوهش در مجله Science منتشر شده است.

ویترین

داستان یک «مشاور قتل»!

«قتل‌های پی‌نوشت» اثر الی گریفیتث با ترجمه نورا نواپور راهی بازار کتاب شد.

به گزارش ایسنا، این رمان در ۴۰۲ صفحه و با قیمت ۴۹۹ هزار تومان در نشر کامک منتشر شده است. در معرفی این اثر عنوان شده است: «قتل‌های پی‌نوشت» یک رمان معمایی در سبک «معماهای دنج» یا (cozy mystery) است که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد. این کتاب دومین مجلد از سری «هاربیندر کر» است و مانند سایر آثار این ژانر، با کمی طنز و پیچیدگی‌های روانشناختی همراه است. پیش از این جلد اول از این مجموعه، با عنوان «خاطرات غریبه» نیز از همین نویسنده و در همین نشر، با ترجمه نورا نواپور منتشر شده بود.

داستان کتاب «قتل‌های پی‌نوشت» درباره مرگ پگی اسمیت، زن ۹۰ ساله‌ای است که در دنیای جنایی و نویسندگان کتاب‌های معمایی شناخته‌شده است. پگی در گذشته به عنوان «مشاور قتل» به نویسندگان کمک می‌کرد تا قتل‌های پیچیده‌ای برای کتاب‌هایشان طراحی کنند، اما مرگ او به شکلی که در ابتدا به نظر می‌رسد، تصادفی نیست. شخصیت‌های کتاب حاضر، در خلال ماجراهای جذاب و خواندنی آن، به چالش‌های فرهنگی و هویتی خود می‌پردازند، مانند هاربیندر که به عنوان یک کارآگاه در محیطی پر از تنوع فرهنگی قرار دارد. داستان به این نکته اشاره دارد که گاهی اوقات تخیلات نویسندگان می‌تواند به واقعیت تبدیل شود، به ویژه وقتی که موضوعاتی چون قتل در میان باشد. الی گریفیتث در این رمان از طنز ملایم و ارجاعات به دنیای نشر و نویسندگی بهره می‌برد. داستان در عین پیچیدگی‌های معمایی، بیشتر بر روابط شخصیت‌ها و فرآیند حل معما متمرکز است تا بر خشونت یا خونریزی. این کتاب برای کسانی که به معماهای سبک و شخصیت‌محور علاقه دارند، به ویژه طرفداران آگاتا کریستی یا آنتونی هوروویتز، جذاب خواهد بود. الی گریفیتث، نویسنده بریتانیایی با بیش از ۲۰ کتاب جنایی منتشرشده، در این کتاب همچنان مهارت خود را در خلق داستان‌های معمایی پرجزئیات نشان می‌دهد. او جوایز متعددی از جمله Edgar Award و CWA Dagger in the Library را دریافت کرده و آثارش به بیش از ۳۰ زبان ترجمه شده است. کتاب «قتل‌های پی‌نوشت» همچنین نامزد جایزه CWA Gold Dagger شده و منتقدان از آن به‌عنوان کتابی «شاد و هوشمندانه» یاد کرده‌اند. از دیگر ترجمه‌های این مترجم می‌توان به «رقص در مسلخ» اثر لارنس بلاک، «ازرا پاوند، آتشفشان تنها» اثر جان تایتل و «زنی پشت پنجره» اثر ای جی فین اشاره کرد.