



عکس: احمد ریاحی دهگردی/ایرنا

طبیعت پاییزی شهر سامان

چه موقع بهترین زمان ورزش برای سلامت قلب زنان است



مدتهاست که ورزش منظم به عنوان یک راه عالی برای حفظ سلامت قلب مورد ستایش قرار می‌گیرد، اما آیا ورزش صبحگاهی می‌تواند مزایای بیشتری نسبت به ورزش عصرگاهی داشته باشد. از مدیسین نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که برای زنان ۴۰ سال به بالا، پاسخ مثبت به نظر می‌رسد. به گزارش مهر «گالی آپالاک»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه لیدن هلند، می‌گوید: «اول از همه، می‌خواهم تأکید کنم که داشتن فعالیت بدنی یا انجام نوعی ورزش در هر زمانی از روز مفید است.»

آپالاک در ادامه افزود: «در واقع، بیشتر دستوالعمل‌های بهداشت عمومی نقش زمان‌بندی را به کلی نادیده می‌گیرند، و ترجیح می‌دهند بیشتر بر روی «دقیقاً چند وقت یکبار، چه مدت و با چه شدتی باید فعال باشیم» تمرکز کنند تا به بیشترین فواید سلامت قلب دست یابیم.»

در این تحقیق، محققان بر روی جزئیات چرخه بیداری متمرکز بودند، چیزی که دانشمندان از آن به عنوان ریتم شبانه روزی یاد می‌کنند. برای پی بردن به این موضوع، محققان الگوهای فعالیت بدنی و وضعیت سلامت قلب را در میان تقریباً ۸۷۰۰۰ مرد و زن ردیابی کردند. شرکت کنندگان در محدوده سنی ۴۲ تا ۷۸ سال بودند و نزدیک به ۶۰ درصد آنها زن بودند.

وقتی آنها به یک ردیاب فعالیت مجهز بودند که الگوهای تمرین را در طول یک هفته نظارت می‌کرد، همه سالم بودند. وضعیت قلب آنها به طور متوسط به مدت شش سال بررسی شد. در طول این مدت، تقریباً ۲۹۰۰۰ شرکت‌کننده به بیماری قلبی مبتلا شدند، در حالی که حدود ۸۰۰ نفر سکته کردند.

با کنار هم قرار دادن «حوادث قلبی» در مقابل زمان‌بندی ورزش، محققان به این نتیجه رسیدند زمانی که عمدتاً در «اواخر صبح» یعنی تقریباً بین ساعت ۸ صبح تا ۱۱ صبح ورزش می‌کنند، با کمترین خطر حمله قلبی یا سکته مواجه هستند. در مقایسه با زمانی که در اواخر روز بیشترین تحرک را داشتند، مشخص شد آنهایی که در اوایل یا اواخر صبح فعالیت بیشتری داشتند، ۲۲ تا ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند. و کسانی که بیشتر در اواخر صبح ورزش می‌کردند، خطر نسبی سکتة مغزی در آنها تا ۳۵ درصد کمتر بود.

با این حال، افزایش مزیت ورزش صبحگاهی در بین مردان مشاهده نشد. چرا؟ آپالاک خاطرنشان کرد: «ما هیچ نظریه روشنی که بتواند این یافته را توضیح دهد، پیدا نکردیم و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.»

محققان تأکید می‌کنند: «باوجودیکه اکثر افراد شاغل این تایم زمانی را در اختیار ندارند، اگر این فرصت را دارید که صبح‌ها فعال باشید مثلاً در روز تعطیل یا با تغییر مسیر رفت‌وآمد روزانه‌تان، ضرری ندارد که سعی کنید روز خود را با کمی فعالیت شروع کنید.»

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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۲۴۶۳۹۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گسترآمروز - ۰۹۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان

پنجشنبه ۳ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۴۴
۲۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ - ۲۴ نوامبر ۲۰۲۳

اذان صبح ۵:۲۱
اذان ظهر ۱۱:۵۱
اذان مغرب ۱۷:۱۳

«اپ» تکتار

اپل اطلاعات کاربران را فاش کرد؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد که شرکت اپل اطلاعات کاربران خود را بدون اطلاع و رضایت آنها در سرورهای خود ذخیره می‌کند. دو توسعه‌دهنده در بررسی‌های خود متوجه شدند که داده‌های آماری ثبت‌شده توسط اپل برایموان فعالیت‌های کاربر در اپ استور و سایر اپ‌ها می‌تواند به اپل آیدی فرد پیوند داده شوند. این اتفاق در حالی می‌افتد که کوپرتینووی‌ها ادا می‌کنند هیچ اطلاعاتی از کاربران قابل ردیابی به هویت شخصی آنها نیست.

زمانی که فرد یک دستگاه جدید اپل را راه‌اندازی می‌کند، سیستم از او می‌پرسد که آیا مایل است داده‌های آماری خود را با این شرکت به اشتراک بگذارد یا خیر. با این حال، تیم تحقیقاتی Mysk می‌گوید صرف‌نظر از پاسخ شما، این اطلاعات به اپل ارسال می‌شود و با وجود ادعای محرمانگی در ارسال اطلاعات توسط این شرکت، آنها قابل ردیابی به افراد هستند.

اپل به اطلاعات دسته‌بندی کاربران دسترسی دارد؟

این توسعه‌دهندگان می‌گویند اپل چیزی تحت عنوان «شناسه خدمات دایرکتوری» (DSID) را به همراه اطلاعات آماری کاربر در اپ استور به سرورهای خود می‌فرستد. این شناسه ظاهراً به اکانت آی‌کلاد فرد وصل است و شامل نام، ایمیل آدرس و غیره می‌شود. این تیم می‌گوید DSID شما در سایر اپ‌ها از جمله اپل موزیک، اپل تی‌وی، Books و Stocks هم به سرورهای شرکت می‌رود.

به عبارت دیگر، یعنی اگر کاربری در اپ استور به‌دنبال سقط جنین باشد، جستجوی اوه به همراه حساب کاربری‌اش به دست اپل می‌رسد. همچنین، اپل می‌داند که در اپ Stocks چه سهم‌هایی را زیر نظر گرفته‌اید و چه اخباری را دنبال کرده‌اید. خبرگزاری گیزمودو می‌گوید به‌دنبال انتشار این گزارش، یک شکایت جمعی علیه اپل ثبت شده است.

اپل در وب‌سایت خود درباره گردآوری اطلاعات آماری و حریم خصوصی کاربران توضیح داده که هیچ‌کدام از این اطلاعات نمی‌توانند هویت شما را برملا کنند: «داده‌های خصوصی اصلاً ذخیره نمی‌شوند و پیش از فرستاده‌شدن به اپل، با تکنیک‌های حفظ حریم خصوصی در امان می‌مانند یا از گزارش‌ها حذف می‌شوند.»

با این حال، این شرکت در قوانین جداگانه‌ای که برای اپ استور (و اپل نیوز و Stocks) دارد، ادعان کرده که اطلاعات شما را به‌صورت شخصی ردیابی می‌کند. در بخشی از این توضیحات آمده است: «این اطلاعات به همراه آدرس IP، یک شناسه یکتای تصادفی و اپل آیدی ذخیره می‌شود.»

گروه Mysk می‌گویند متأسفانه فعلاً هیچ راهی برای جلوگیری از این اتفاق وجود ندارد، چون قابلیت گردآوری اطلاعات چه فعال باشد و چه غیرفعال، داده‌ها را برای اپل ارسال می‌کند.

ماشین بازی

بازتولید پژو ۴۰۵GTI با قدرت ۴۰۰ اسب بخار و تکنولوژی‌های مدرن



پژو ۴۰۵GTI کلاسیک جدیدترین خودرویی است که فرایند بازتولید خود و استفاده از تکنولوژی‌های مدرن‌تر را پشت سر می‌گذارد. هدف تولمان در این پروژه تولید خودرویی بوده که احساس خوب داده و در بحث قوای محرکه شاهد بهبودهای محسوسی هستیم.

خودرویی که در تصاویر مشاهده می‌کنید اولین خودرویی است که به مشتری تحویل داده می‌شود. هدف تولمان در این پروژه تولید خودرویی بوده که احساس خوب داده و در بحث قوای محرکه شاهد بهبودهای محسوسی هستیم.

تازه‌های علمی

چین در شرف پرتاب یک مأموریت سرنشین‌دار

چینی‌ها قرار است در آینده نزدیک طی یک مأموریت به نام «شنژو-۱۵» فضانوردان جدیدی را به ایستگاه فضایی تیانگونگ ارسال کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از چاپ‌اندیلی، به گفته آژانس فضایی سرنشین‌دار چین، فضایی‌های سرنشین‌دار شنژو-۱۵ چین و موشک حامل آن که یک موشک لانگ مارچ Y۱۵ YF است روز دوشنبه به منطقه پرتاب منتقل شدند تا قبل از پرواز آتی خود آزمایشات نهایی را انجام دهند. اوایل ماه گذشته چین سومین ماژول آزمایشگاهی خود به نام «مگنتیان» (Mengtian) به معنی «روای بهشت» را به مقصد ایستگاه فضایی خود موسوم به «تیانگونگ» فرستاد.

موشک «لانگ مارچ ۵ بی» (Long March 5B) حامل این ماژول آزمایشگاهی بود. برنامه فضایی چین از زمانی که رهبر فقید چین ماؤ تسه تونگ ابراز تأسف کرد که این کشور حتی نمی‌تواند یک سیب زمینی را به مدار زمین پرتاب کند، بسیار پیشرفت کرده است. چین در اکتبر ۲۰۰۳، پس از اتحاد جماهیر شوروی سابق و ایالات متحده، سومین کشوری شد که فضانورد خود به نام یانگ لیوہ(Yang Liwei) را با موشک خود به فضا فرستاد.

چین، دومین اقتصاد بزرگ جهان میلیاردها دلار در برنامه فضایی نظامی خود صرف کرده است و در نهایت نیز امیدوار است بتواند



ویترین

«بنیان‌هایی برای تعامل در عصر دیجیتال» منتشر شد

ترجمه کتاب «دیپلماسی عمومی؛ بنیان‌هایی برای تعامل در عصر دیجیتال» اثر نیکلاس جی. کال با ترجمه مسعود میرزایی منتشر شد.

یه گزارش ایسنا، در بخشی از یادداشت مترجم می‌خوانیم: نسخه انگلیسی این کتاب در سال ۲۰۱۹ از سوی انتشارات «پالیتی» به‌طور همزمان در آمریکا و بریتانیا منتشر شد و مورد استقبال محافل دیپلماتیک و اساتید و کارشناسان حوزه دیپلماسی عمومی قرار گرفت. «جوئف تائی» استاد برجسته دانشگاه هاروارد و نظریه‌پرداز «قدرت نرم» درباره این کتاب گفته است: «ارزش و اهمیت دیپلماسی عمومی در عصر اطلاعات و رسانه‌های اجتماعی، روز به روز افزایش می‌یابد و در این زمانه شاید متخصصان انگشت شماری داشته باشیم که بتوانند به‌خوبی ما را با جنبه‌های عمومی دیپلماسی آشنا کنند. بی‌گمان یکی از این افراد شایسته نیکلاس کال است که به‌خوبی این کار را انجام داده است.»

گوش دادن، حمایت عمومی، فرهنگ، تبادل و آموزش، نگاه‌های پیش بین‌المللی، برند و برندسازی و مشارکت و همکاری از جمله عناصر مهم دیپلماسی عمومی هستند که نیکلاس کال در فصول مختلف کتاب کلاسیک خود به آن‌ها پرداخته است.

کال در فصول هشتم تا دهم این کتاب ضمن تبیین عناصر اصلی دیپلماسی عمومی، با ذکر مثال‌های تاریخی متعدد نحوه به کارگیری و استفاده صحیح از این عناصر را به خواننده نشان می‌دهد. در واقع علاوه بر جنبه‌های غنی تئوریک، کاربردی و عملیاتی بودن کتاب، یکی از نقاط قوت مهم آن محسوب می‌شود. خود نویسنده در دیپاچه کتاب می‌گوید: «این کتاب نوشته شده است تا یک متن واحد و پایه برای آموزش دیپلمات‌های دانشجویان و دانشجویان دیپلمات باشد. این کتاب نه تنها درباره ظهور رهیافت‌های جدید نسبت به افکار عمومی جهانی است، بلکه اصلاً به خاطر این رهیافت‌ها به رشته تحریر درآمده است.»

کتاب «دیپلماسی عمومی؛ بنیان‌هایی برای تعامل جهانی در عصر دیجیتال»، نوشته نیکلاس جی. کال با ترجمه مسعود میرزایی در ۴۴۰ صفحه در انتشارات جوینده روانه باز شده است.

علاوه بر دیپلماسی عمومی، در سال‌های اخیر کتاب‌های دیگری از جمله «رسانه‌های جدید و آینده دیپلماسی»، «روزنامه‌نگاری جهانی، کرونا و ارتباطات سیاسی»، «افسانه بی‌بی‌سی»، «پساحقیقت»، «اتاق بیضی» (خاطرات جان بولتون مشاور امنیت ملی ترامپ) و «وفاداری والاتر» (خاطرات جیمز کومی رئیس سابق اف‌بی‌آی) با ترجمه مسعود میرزایی منتشر شده‌اند.



تبدیل شود تا با رقیای خود از جمله ایالات متحده، روسیه و آژانس فضایی اروپا همگام شود و پیشرفته‌ترین ایستگاه فضایی را که به دور زمین می‌چرخد، ایجاد کند.