



عکس: جواد میر حسینی / ایسنا

بازار مال فروشان کوجصفهان

سبک زندگی

در ۳۰ دقیقه بدون دارو فشار خون را کاهش دهید



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ۳۰ دقیقه پیاده‌روی منظم صبحگاهی به طور قابل توجهی فشار خون را طی روز کاهش می‌دهد. تاثیر پیاده‌روی تقریباً به اندازه مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون مفید است. پرهیز از نشستن طولانی مدت در طول روز نیز به پایین نگه داشتن فشار خون کمک می‌کند. این تحقیق نشان داد که ایستادن هرازگاهی همچنین فعالیت در بعدازظهر نیز می‌تواند مزایای ورزش صبحگاهی را برای زنان افزایش دهد. مایکل ویلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: به‌طور سنتی، اثرات سلامتی ورزش و اثرات منفی رفتار کم تحرک بر فشار خون به‌طور جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته است؛ این مطالعه را انجام دادیم تا بدانیم که تاثیر ترکیبی این رفتارها بر فشار خون وجود دارد یا خیر. این مطالعه شامل ۶۷ فرد ۵۵ تا ۸۰ ساله بود که همگی دارای اضافه وزن یا چاق بودند. نتایج نشان داد که فشار خون سیستولیک و دیاستولیک هر دو در این گروه کاهش یافته است. ویلر بیان کرد: هم برای مردان و هم برای زنان، میزان کاهش متوسط فشار خون سیستولیک پس از ورزش و وقفه در نشستن، به چیزی نزدیک می‌شود که از داروهای ضد فشار خون در این جمعیت برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و سکنه انتظار می‌رود. با این حال، این کاهش برای زنان بیشتر بود. ویلر اظهار کرد: «اینکه شرکت‌کنندگان در این مطالعه با ورزش تحقیق را شروع کنند عمدی بود زیرا می‌خواستیم روی جنبه جدید ترکیب ورزش با استراحت در نشستن تمرکز کنیم.» با این حال، به این معنی نیست که نمی‌توانیم به‌طور قطع بگوییم که ایستادن هرازگاهی در زمان نشستن به تنهایی اثری برای کاهش فشار خون در مردان نداشته است زیرا هر اثری می‌تواند با اثر قبلی ورزش پنهان شود. همچنین به گفته محققان، میزان بالای کلسترول بد LDL، ممکن است با ۸-۲ درصد خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی در بین افرادی که فشار خون بالا دارند، همراه باشد. به گزارش ساینس دیلی، کتر «ریشی ریگی»، سرپرست تیم تحقیق و پزشک متخصص قلب و عروق، گفت: «فشار خون بالا عامل خطرناک بیماری قلبی عروقی است و لیپوپروتئین (A) نوعی کلسترول ارثی بد است که ممکن است منجر به بیماری قلبی عروقی شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم که در بین مبتلایان به فشار خون بالا که قبلاً هرگز سکنه مغزی یا حمله قلبی نداشته‌اند، به نظر می‌رسد لیپوپروتئین (A) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و خطر ابتلاء به یک واقعه قلبی عروقی مانند حمله قلبی یا سکنه مغزی را افزایش می‌دهد.» شار خون بالا عامل اصلی خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی است. در این مطالعه، فشار خون بالا به عنوان ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه یا استفاده از داروهای فشار خون تعریف شده است. مطالعات قبلی نشان داده است که وقتی فرد دارای فشار خون بالا و عدم تعادل لیپیدها است، خطر بیماری قلبی عروقی آنها به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۶۴۶۶۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
 چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵

یکشنبه / ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۷۰
 ۱ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۲۵ دسامبر ۲۰۲۲
 اذان صبح ۵:۴۳
 اذان ظهر ۱۲:۰۴
 اذان مغرب ۱۷:۱۷

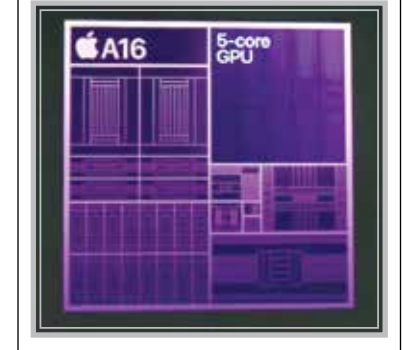
«اب» تکرار

اپل در تلاش برای توسعه پردازنده گرافیکی آیفون ۱۴ پرو شکست خورده است
 غول آمریکایی صنعت موبایل مجبور است مجدداً به کوالکام تکیه کند. به نقل از رسانه Google، گزارش می‌دهد که اپل مشغول کار روی یک پردازنده گرافیکی نسل جدید برای سری آیفون ۱۴ پرو بوده است. مهندسانی که روی این GPU کار می‌کردند، بسیار سخت تلاش کرده اما در نهایت تلاش آن‌ها به شکست منجر شد. زیرا آن‌ها نتوانستند محصولی ارائه دهند که بتواند انتظارات اپل از یک پردازنده گرافیکی را برآورده کند.

نسخه‌های اولیه این پردازنده، در آیفون ۱۴ پرو و آیفون ۱۴ پرو مکس به مرحله آزمایش هم رسید اما همه چیز آتلور که اپل انتظار داشت پیش نرفت. دو منبع نزدیک به اپل گفتند که این پردازنده گرافیکی، نه تنها باعث مصرف بیش از حد باتری این ۲ گوشی شد، بلکه حرارت ایجاد شده از آن باورنگردنی بود. اما از سمت دیگر، ۴ منبع آگاه دیگر نیز ادعا کرده که این مسائل خیلی دیر توسط اپل کشف شد. همین موضوع نیز اپل را وادار به استفاده از پردازنده گرافیکی یکپارچه با تراشه Bionic A1۶ کرد. پردازنده گرافیکی نسل بعدی اپل، دارای قابلیت‌هایی پیشرفته از جمله ردیابی پروتو با استفاده از Hardware Acceleration خواهد بود. این ویژگی باعث می‌شود بازی‌های موبایلی در این گوشی‌ها به سطح دیگری ارتقا پیدا کنند. اما آن پردازنده گرافیکی که اپل در نسخه‌های پرو سری آیفون ۱۴ از آن استفاده کرد، نتوانست آن گام بزرگ را برای اپل بردارد. همچنین رسانه The Information این شکست را بی‌سابقه‌ترین شکست اپل قلمداد کرده است.

این شکست اپل همزمان شده با مشکلاتی که اپل با کوالکام بر سر پنتت‌های مرتبط با مودم‌های ۵G داشتند. در واقع اپل مجبور شده که تمام تراشه‌های ۵G مورد نیاز خود برای سری آیفون ۱۵ را به کوالکام بسپارد. پیش از این اتفاقات، اپل امیدوار بود که خودش بتواند حداقل ۸۰ درصد از این تراشه‌ها را تولید کرده و تنها ۲۰ درصد آن را به کوالکام بسپارد. اما اکنون پنتت‌های کوالکام حاکی از آن بوده که این شرکت به تأمین تمامی مودم‌های ۵G اپل در سال ۲۰۲۳ ادامه خواهد داد. همانطور که احتمالاً بدانید، واحد طراحی تراشه اپل تا کنون با مشکلات زیادی روبرو نبوده است، برای همین این موارد شاید بیش از حد به چشم بیاید. لازم به ذکر است علاوه بر اینکه اپل قادر به توسعه پردازنده گرافیکی و مودم ۵G خود نیست، با جدایی چندین طراح و مهندس برتر خود مواجه شده است.

زمانی که جرارد ویلیامز، برترین طراح تراشه شرکت اپل در آن زمان، تصمیم به جدایی از اپل برای تأسیس شرکت خود در سال ۲۰۱۹ گرفت، مایک فیلیپو جایگزین او شد. اما او نیز زیاد در این مقام دوام نیاورد و پس از کنار نیامدن با مهندسان، اپل را به قصد پیوستن به مایکروسافت ترک کرد. از آن زمان نیز، شرکت آمریکایی نتوانسته جایگزین مناسبی برای او پیدا کند و ریاست این واحد اکنون بر عهده جانی سروچی، معاون ارشد فناوری سخت‌افزار اپل است.



ماشین بازی

بزرگترین و مجهزترین تریلر کمپ برودر با قابلیت‌های آفرهای رونمایی شد



بزرگترین و مجهزترین تریلر کمپ برودر با قابلیت‌های آفرهای رونمایی شد. زمین‌های مارلر کوهستانی و... عبور می‌کند. برودر با انتشار این ویدئو که ساخت آن روندی زمان‌بر بوده است، قدرت محصول تازه‌اش را به رخ رها و مشتریانش کشیده است. برودر در سال ۲۰۲۱ نیز ویدئویی را از A-EXP منتشر کرده بود و اهالی رسانه منتظر ورود آن به بازار بودند اما با مشکلات پیش‌روی شرکت، این روند با تاخیر مواجه شد. حال اما در تبلیغ تازه برودر، می‌توان توانایی‌های دینامیکی بالای این تریلر، فضای داخلی مناسب و ویژگی‌های منحصر به فرد آن را به خوبی مشاهده کرد و دانست که این تریلر آفرود به‌زودی روانه بازار خواهد شد. A-EXP با ۶.۸ متر طول،

۲۰۳ هزار دلار می‌توان یک سوپر خودرو خرید یا به‌جای آن با تریلر برودر، به‌راحتی به دور دست‌ترین مناطق سفر کرد. هنگامی که «برودر» چند ماه پیش، از مدل‌های جدید خود در سال ۲۰۲۳ رونمایی کرد تصمیم می‌گرفت که این تمام ماجرا باشد اما این شرکت با معرفی پرچمدار تریلرهای آفرود خود، «A-EXP»، همه را شگفت‌زده کرد. اگر ۸ سال پیش به محصولات این شرکت نگاهی می‌انداختید، می‌توانستید جای خالی A-EXP را حس کنید. توسعه دمای بدن فعال می‌شود، ممکن است راهکاری موثر ارائه دهد. هیدروژل‌ها زنجیره‌ای از مولکول‌ها هستند که می‌توانند مقادیر قابل توجهی آب را درون خود ذخیره کنند و چیزی شبیه به یک ماده شگفت‌انگیز مدرن هستند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که هیدروژل‌ها می‌توانند به عنوان یک زره عمل کنند و آب آشامیدنی را از هوای رقیق بیرون بکشند یا به عنوان پوشش پنجره‌ها عمل کنند تا ساختمان‌ها را خنک‌تر نگه دارند. به دلیل محتوای بالای آب هیدروژل‌ها، اغلب از آنها در زمینه پزشکی نیز استفاده می‌شود و کارهایی مانند پر کردن دیسک‌های آسیب دیده مهره‌ها و ساخت ایمپلنت‌های مغزی بهتر با آنها انجام می‌شود. هیدروژل‌ها به عنوان بانداز نیز به طور گسترده مورد مطالعه قرار

تازه‌های علمی

توقف خونریزی‌های میدانی جنگ با هیدروژل گرمایی



گرفته‌اند، از پروتئین‌هایی برای کشتن باکتری‌ها در محل زخم، کمک به مهر و موم کردن زخم‌ها در دستگاه گوارش و حتی اتصال به پوست مرطوب از طریق استفاده از سونوگرافی استفاده می‌کنند. با این حال، به گفته پژوهشگران موسسه تاراسکی مستقر در لس آنجلس، باندهای هیدروژل تاکنون قادر به ارائه درمان سریع و حساس به دما برای خونریزی به روشی قابل کنترل نبوده‌اند. پژوهشگران برای اصلاح این وضعیت، یک ماده منعقد کننده خون را با یک پلیمر حساس به دما به نام poly (N-isopropyl acrylamide) مخلوط کردند. سپس دو آزمایش انجام دادند که در یکی، جریان خون را با استفاده از یک سرنگ و لوله که در همان دمای خون انسان در بدن نگهداری می‌شوند، شبیه‌سازی کردند و سپس یک زخم در لوله ایجاد کردند. در آزمایش دیگر، کبد موش‌ها را برای ایجاد خونریزی زخم کردند. در هر دو مورد، هیدروژل پس از قرار گرفتن در محل زخم (چه واقعی و چه شبیه‌سازی شده) سریع جامد شد و در مهار جریان خون بسیار موفق بود. علاوه بر این، این هیدروژل را می‌توان به راحتی با استفاده از سستشوی سرد نمکی که باعث از سرگیری خونریزی نمی‌شود، پاک کرد.

ویترین

«ناصرالدین شاه یخ کرده» به کتابفروشی‌ها رسید



نشر صاد، کتاب «ناصرالدین‌شاه یخ‌کرده» نوشته پروین برهان شهرضایی را منتشر و راهی بازار نشر کرد. به گزارش مهر، نشر صاد به‌تازگی کتاب «ناصرالدین‌شاه یخ‌کرده» را به قلم پروین برهان شهرضایی در ۱۶۷ صفحه و بهای ۶۷ هفت هزار تومان در دو فرمت الکترونیک و کاغذی منتشر کرد. این کتاب، مجموعه داستانی است با شخصیت‌هایی معمولی و باورپذیر؛ شخصیت‌هایی که از میان زنانی هستند که با مشکلات و دنیای پیرامون روبه‌رو می‌شوند؛ زنانی از شهر و روستا و مکان‌ها و موقعیت‌هایی خاص و حتی زمان‌هایی متفاوت. گاه این مشکلات را می‌پذیرند و گاه با آنها مقابله می‌کنند. در بخشی از متن کتاب می‌خوانیم: «می‌گفتند اولش یک کوک ریزه‌میزه زده بوده روی کنفش. از همین کوک‌هایی که هر روز می‌زند به این‌ور و آن‌ورمان که اصلاً نگاهش هم نمی‌کنیم که نمی‌فهمیم چطور شد و کی خوب شد و رفت پی کارش. از همین‌ها بوده. بعد ده‌پانزده روزی که می‌گذرد، می‌بیند که شده قد یک فندق؛ اما درد نداشته. آن بیچاره هم فکر می‌کرده دارد سر باز می‌کند که خوب بشود؛ اما یک هفته دیگر هم می‌گذرد و می‌شود اندازه یک گردو.»