ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۲۲ آبان ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۰۸
۲۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ - ۱۳ نوامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

ایستادن یا خوابیدن برای سلامت قلب بهتر از نشستن است

متخصصان در این مطالعات به بررسی تأثیر حرکات مختلف روی سلامت قلب در طول روز پرداخته‌اند.

بر اساس نتایج این مطالعه که در مجله قلب اروپا منتشر شده است، تنها چند دقیقه ورزش در روز به جای نشستن می‌تواند روی سلامت قلب مؤثر باشد.

دکتر «جو بلاجت»، متخصص کالج دانشگاهی لندن در این باره گفت: در بررسی‌های گذشته نیز مفید بودنِ فعالیت بیشتر برای سلامت قلب مشخص شده بود اما بررسی‌های ما با در نظر گرفتن کل ۲۴ ساعت در شبانه‌روز، دیدگاه منحصر به فرد و جدیدی را از سلسله مراتب رفتارهای روزانه ارائه می‌کند.

بنابر گزارش یورونیوز، این متخصص در ادامه گفت: «بهترین» فعالیتی که می‌توان برای سلامتی قلب انجام داد، فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا شدید معمول روزانه است. بنا به گفته دکتر بلاجت، فعالیت‌های سبک، ایستادن و خوابیدن، بهترین فعالیت‌های روزانه برای سلامت قلب هستند.

متخصصان کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه سیدنی، داده‌های به دست آمده از بیش از ۱۵ هزار شرکت‌کننده از پنج کشور را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در این تحقیق، یک دستگاه را روی ران خود قرار داده بودند تا فعالیت‌های روزانه خود را اندازه‌گیری کنند. متخصصان پس از بررسی این داده‌ها دریافتند که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید حتی با کمترین میزان در حد پنج دقیقه، بیشترین مزایا را برای سلامت قلب داشته است.

آن‌ها سپس تأثیر ایستادن و خوابیدن روی سلامتی قلب را با زمان نشستن مقایسه کردند. متخصصان دریافتند که هر چه شدت فعالیت بدنی کمتر باشد، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا قلب از مزایای آن بهره‌مند شود.

بنا به گفته دکتر بلاجت، نتایج این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که جایگزین کردن نشستن با خواب، تأثیرات ملموسی بر شاخص توده بدنی، موسوم به «بی‌ام‌آی» و دور کمر داشته اما تأثیرات قابل توجهی بر کلسترول، تری گلیسیرید یا سطح گلوکز خون نداشته است. دکتر بلاجت گفت: متخصصان بر این باورند که مزیت خوابیدن برای سلامت قلب نسبت به نشستن، در اصل ناشی از تأثیر منفی عوامل غیرمستقیم مانند مصرف تنقلات در زمان تماشای تلویزیون به هنگام نشستن است که منجر به افزایش وزن می‌شوند.

درنهایت، پژوهشگران دریافتند که جایگزین کردن ۳۰ دقیقه ایستادن، خوابیدن یا فعالیت‌های بدنی با شدت سبک با فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا شدید، منجر به کاهش شاخص توده بدنی می‌شوند. نتیجه این تحقیق همچنین نشان داد که بیشتر نشستن با افزایش شاخص توده بدنی مرتبط است.

بلاجت گفت: فعالیت‌های بدنی با شدت بالا مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری بهترین حالت هستند اما اگر این امکان وجود نداشته باشد با جایگزین کردن فعالیت‌های سبک‌تر مانند پیاده‌روی، ایستادن یا حتی کمی زودتر به خواب رفتن به جای بی‌تحرک نشستن، می‌توان از مزایای آن‌ها بهره‌مند شد.

فعالیت‌های بدنی خطر حمله قلبی یا سکته را کاهش می‌دهند

افرادی که کمترین فعالیت‌های بدنی را داشتند، بیشترین سود را از تغییر رفتارشان به دست آوردند. «جیمز لیپر»، یکی از مسوولان مرکز قلب انگلیس که بودجه این تحقیق را تامین کرده است، گفت: این تحقیق نشان می‌دهد که چند دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به جای نشستن می‌تواند شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر و میزان کلسترول را بهبود بخشد.

تحقیق دیگری در دانشگاه سیدنی که نتایج آن در ماه ژوئیه منتشر شد، نشان می‌دهد که فقط ۴.۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هر روز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها کمک کند. همچنین سازمان جهانی بهداشت (WHO) دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا دست‌کم ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بیشتر در هفته را توصیه می‌کند.

به گفته متخصصان، در حال حاضر بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان هستند که منجر به مرگ ۱۷.۹ میلیون نفر در سال می‌شوند.

عکس‌نوشت

لایروبی خلیج گرگان

عکس: محمد عطایی / ایرنا

«اپ»تکار

رندرهای وان پلاس واچ ۲ طراحی آن را نشان می‌دهند

ساعت جدید وان پلاس ضمن بهره‌مندی از اندازه بزرگ‌تر با زبان طراحی نسل قبلی عرضه خواهد شد.

از ماه سپتامبر سال جاری، شایعات مختلف اذعان داشته‌اند که وان پلاس در حال آماده‌سازی برای عرضه یک ساعت هوشمند جدید به نام وان پلاس واچ ۲ است. حالا به تازگی چندین رندر از محصول پوشیدنی وان پلاس در اختیار کاربران قرار گرفته که طراحی و رنگ‌بندی احتمالی آن را نشان می‌دهند.

وبسایت MySmartPrice با همکاری افشاگری شناخته‌شده به نام OnLeaks موفق شده‌اند که به رندرهای وان پلاس واچ ۲ دست پیدا کرده و آن را به اشتراک بگذارند. به علاوه، در گزارش این وبسایت بخشی از مشخصات فنی ساعت جدید وان پلاس نیز ذکر شده است. شایان ذکر است که رندرهای فاش شده از وان پلاس واچ ۲ براساس ظاهر نمونه اولیه دستگاه که در حال گذراندن مراحل آزمایش است طراحی شده است. در نتیجه، امکان دارد طراحی نهایی جدید این ساعت با آنچه در این رندرها مشاهده کرده‌ایم اندکی متفاوت باشد.

همانطور که در این رندرها می‌بینیم، وان پلاس واچ ۲ به مانند نسل قبلی با طراحی دایره‌ای‌شکل همراه خواهد شد. گزارش شده که ساعت وان پلاس از نمایشگر امولد ۱٫۴۳ اینچی بهره خواهد برد. در این راستا، انتظار داریم وان پلاس واچ ۲ اندکی بزرگ‌تر از نسخه قبلی آن باشد چرا که وان پلاس واچ به نمایشگر ۱٫۳۹ اینچی مجهز است.

دیگر ویژگی برجسته وان پلاس واچ ۲ برآمدگی لبه سمت راست است که در آن دو کلید فیزیکی قرار دارد. همچنین ظاهرا این ساعت از بدنه فلزی برخوردار خواهد شد و در دو نسخه بند سیلیکونی مشکی و سفید روانه بازار می‌شود.

طبق گزارش منتشر شده، وان پلاس واچ ۲ از تراشه اسنپدراگون W۵ نسل یک بهره خواهد برد. البته به نظر می‌رسد وان پلاس واچ ۲ قادر نخواهد بود که از تمام پتانسیل این سخت‌افزار قدرتمند استفاده کند چرا که این ساعت احتمالا به سیستم عامل سبک RTOS مجهز خواهد شد. قبلا یکی از مقام‌های ارشد وان پلاس اعلام کرده بود که سیستم عامل RTOS در مقایسه با سیستم عامل WearOS باعث بیشتر شدن عمر باتری می‌شود.

سیستم عامل RTOS به طور معمول در بندهای هوشمند سلامتی استفاده می‌شود و از برنامه‌های محدودی پشتیبانی می‌کند. از سوی دیگر، WearOS با قابلیت‌های بیشتری مانند پشتیبانی از گوگل مپس، پلی استور و دستیار گوگل همراه شده و همچنین از برنامه‌های شخص ثالث بسیار بیشتری پشتیبانی می‌کند.

ماشین بازی

جنجال تازه برای جلوپنجره بی ام و سری ۷ با حفره‌های فناوری خودران!

خریداران بی‌ام‌و سری ۷ در آلمان با سفارش سیستم خودران سطح ۳ شاهد تغییراتی در جلوپنجره خودرو خواهند بود که درنهایت بزرگ‌تر شدن آن را به همراه دارد.

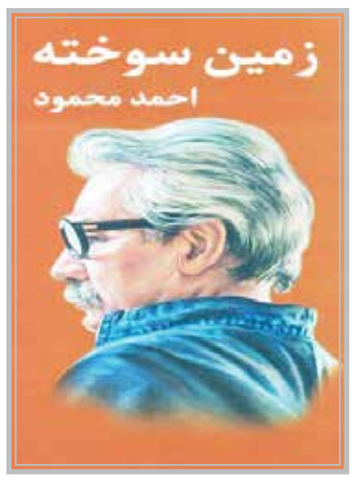
جلوپنجره بسیار بزرگ سری ۷ در کنار مدل‌های M۴/M۳، iX و XM موافقان و مخالفان زیادی دارد و زمانی که خبر مربوط به این خودروها را در پدال منتشر کردیم شاهد بازخوردهای بسیار زیاد و جنجالی بودیم. هم‌اکنون بی‌ام‌و به ابعاد قبلی این جلوپنجره کلیوی شکل راضی نشده و با سفارش بسته تکنولوژی جدید شاهد بدتر شدن آن نیز هستیم.

بی‌ام‌و برای نصب سیستم خودران جدید روی سری ۷ مجبور شده سنسورهای اولتراسونیک، رادار و لیدار سه‌بعدی را به پرچم‌دار لوکس خود اضافه کند و برخی از این قطعات در بخش بالایی جلوپنجره جنجالی سری ۷ قرار گرفته‌اند. اگر به تصاویر دقت کنید شاهد بخش‌های چندضلعی با سنسورهای مستطیلی شکل در دو سمت جلوپنجره خواهید بود که باعث شلوغ‌تر شدن این قطعه مهم در طراحی جلوی خودرو شده‌اند. همان‌طور که گفته شد بسته تکنولوژی پرسونال پایلوت L۳ فعلاً در دسترس مشتریان آلمانی قرار دارد اما نهایتاً در سایر بازارها نیز عرضه خواهد شد.

البته باید اذعان کرد نسل جدید سری ۷ و i۷ جدای از طراحی خود در سایر بخش‌ها حرف‌های زیادی برای گفتن دارند و اکثر کارشناسان از سواری آن‌ها تمجید کرده‌اند. نظر شما درباره طراحی جلوپنجره سری ۷ با سنسورهای سیستم خودران چیست؟

ویترین

«زمین سوخته» به چاپ بیست‌ودوم رسید



رمان «زمین سوخته» نوشته احمد محمود توسط انتشارات معین به چاپ بیست‌ودوم رسید.

به گزارش مهر، رمان «زمین سوخته» نوشته احمد محمود به‌تازگی توسط انتشارات معین به چاپ بیست و دوم رسیده است.

این رمان برای اولین‌بار سال ۶۱ چاپ شد و حاصل تجربیات و مشاهدات احمد محمود از سال‌های ابتدایی دفاع مقدس و جنگ ایران و عراق است. او برای نوشتن این رمان به شهرهایی مثل سوسنگرد و هویزه سفر کرد و جبهه را از نزدیک دید.

این نویسنده گفته پس از برگشتن از مناطق جنگی، با مشاهده آرامش شهرهایی مثل تهران، از غم و اندوه به خود پیچیده که چرا مردم مناطق دیگر کشور، از رنج جنوبی‌ها و مردم درگیر در جنگ بی‌خبرند و اتفاقات جبهه را حس نمی‌کنند. احمد محمود پس از شهادت برادرش در جبهه به مناطق جنگی سفر کرد و سپس به فکر نوشتن «زمین سوخته» افتاد.

اولین‌چاپ انتشارات معین از این کتاب سال ۸۰ عرضه شد و تیرماه ۹۹ هم چاپ شانزدهم آن را به بازار عرضه کرد

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

به بچت چی بگم؟

به پسرت؟

فردا که زبان باز کرد، فردا که گفت بابا، چی بهش بگم؟

انگار به رختخواب میخکوب شده‌ام. کاش «بابا گفتن» می‌مرد! کاش جنازه‌ی «بابا گفتن» را دفن می‌کردیم که هرگز هیچ وقت گذر علی- پسر خالد- بر مزارش نیفتد تا «بابا گفتن» را نبیند، با قد و قامتش آشنا نشود، لرزشی که «بابا گفتن» به دل کودک می‌اندازد، نشناسد.

نداند که بابا گفتن چگونه خنده‌ی جانداری است و چگونه زندگی می بخشد و آرامش می‌دهد.

چاپ بیست و دوم این کتاب با ۳۲۹ صفحه و قیمت ۱۳۰ هزار تومان عرضه شده است.

تازه‌های علمی

اسپیس‌ایکس به ایمنی کارکنانش بی‌توجه است

طبق یک گزارش جدید، کارگران شرکت فضایی اسپیس‌ایکس با میزان صدمات بیش از حد متوسط روبرو هستند، زیرا ایلان ماسک، زودتر رفتن به مریخ را بر ایمنی کارگران اولویت می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از رویترز، تحقیقات رویترز در مورد شرایط کاری غیر ایمن در شرکت اسپیس‌ایکس بیش از ۶۰۰ جراحت مربوط به سال ۲۰۱۴ را کشف کرده است که تاکنون به طور عمومی گزارش نشده است.

کارمندان فعلی و سابق که در این گزارش ذکر شده‌اند، ضرب‌الاجل‌های تهاجمی و نفرت ایلان ماسک مدیر عامل این شرکت از بوروکراسی را مقصر می‌دانند و ادعا می‌کنند که هدف او از رساندن انسان‌ها به مریخ «در سریع‌ترین زمان ممکن» باعث شده است که این شرکت، پروتکل‌های مناسب ایمنی را دنبال نکند.

رویترز دریافته است که میزان جراحات در برخی از تأسیسات اسپیس‌ایکس بسیار بالاتر از میانگین صنعتی ۰.۸ صدمات یا بیماری به ازای هر ۱۰۰ کارگر است.

به عنوان مثال در کارخانه براونزویل تگزاس، میزان آسیب در سال ۲۰۲۲ حدود ۴.۸ به ازای هر ۱۰۰ کارگر بوده یا این عدد در تاسیسات تولیدی هاثورن کالیفرنیا ۱.۸ بوده و در کارخانه مک‌گرگور تگزاس نیز که اسپیس‌ایکس آزمایش‌های موشکی خود را انجام می‌دهد، میزان آسیب ۲.۷ بوده است.

بر اساس این گزارش، کارمندان اسپیس‌ایکس دچار شکستگی استخوان، زخم برداشتن و پارگی، له شدن انگشتان، سوختگی، شوک الکتریکی و جراحات جدی در ناحیه سر شده‌اند. فلورنتینو ریوس یکی از این کارگران است که در کارخانه براونزویل کار می‌کرد و در سال ۲۰۲۱ نابینا شد یا کارگری به نام فرانسیسکو کابادا که از ژانویه ۲۰۲۲ در کما است.

در تاسیسات مک‌گرگور اسپیس‌ایکس، یک کارگر به نام لونی لبلانک در سال ۲۰۱۴ پس از اینکه باد او را از روی کامیونی که نامناسب بار زده شده بود، انداخت، جان خود را از دست داد. با این حال طی این سال‌ها اسپیس‌ایکس فقط جریمه‌های ناچیزی را به دلیل نقض‌ها و نقص‌های ایمنی پرداخت کرده است. مثلا پس از مرگ لبلانک فقط ۷۰۰۰ دلار جریمه پرداخت کرد.

رویترز با بیش از دو جین کارمند فعلی یا سابق و همچنین با افراد دیگری که از شیوه‌های ایمنی اسپیس‌ایکس آگاهی داشتند، صحبت کرد. یکی از مدیران سابق اسپیس‌ایکس به رویترز گفت که کارکنان این شرکت خودشان از ایمنی خود مراقبت می‌کنند و دیگران گفتند که حتی به کارمندان گفته شده است که از لباس‌های ایمنی با رنگ روشن استفاده نکنند، زیرا ایلان ماسک آن را دوست ندارد.

به گزارش رویترز، اسپیس‌ایکس بارها و بارها از گزارش اطلاعات آسیب‌دیدگی کارگران خود به نهادهای مربوطه خودداری کرده و طفره رفته است.