



تشییع پیکر ۱۱۰ شهید گمنام در تهران

عکس: اکبر توکلی / ایرنا

راهکاری برای مقابله با کم‌تحركی کودکان



بر اساس مطالعه‌ای که دکتر اندرو آگابچه از دانشگاه اکستر انگلستان انجام داد، فعالیت بدنی سبک این پتانسیل را دارد که خطرات مرتبط با افزایش سطح کلسترول ناشی از سبک زندگی کم‌تحرك در دوران کودکی را معکوس کند.

این تحقیق بینش‌های جدیدی در مورد تأثیرات طولانی‌مدت رفتار بی‌تحرك بر سلامت کودکان نشان می‌دهد.

کارشناسان داده‌ها را بررسی کردند و ۷۹۲ کودک ۱۱ تا ۲۴ ساله را ردیابی کردند. نتایج نشان داد که زمان بی‌تحركی انباشته از دوران کودکی می‌تواند سطح کلسترول را تا اواسط دهه بیست تا ۶۷ درصد افزایش دهد.

این آمار نگران‌کننده بر ارتباط کلسترول بالا و دیس‌لیپیدمی (اختلال چربی خون) از سنین پایین با مشکلات شدید سلامتی، ازجمله مرگ زودرس و مشکلات قلبی مانند آتروسکلروز تحت بالینی و آسیب قلبی تأکید می‌کند.

محققان دریافتند که بر خلاف باور عمومی و دستورالعمل‌های موجود، فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در مبارزه با این خطرات است.

فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی طولانی، کارهای خانه، شنا یا دوچرخه‌سواری تا پنج برابر بیشتر در ارتقای سلامت قلب و کاهش التهاب در جوانان مؤثر هستند.

این تحقیق بر روی اندازه‌گیری شتاب‌سنج زمان بی‌تحركی، فعالیت بدنی سبک و فعالیت بدنی متوسط تا شدید در سنین ۱۱، ۱۵ و ۲۴ سالگی متمرکز بود. متخصصان به‌طور مکرر کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا، کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم، تری‌گلیسیرید و کلسترول تام را در سنین ۱۵، ۱۷ و ۲۴ سالگی اندازه‌گیری کردند.

معیارهای اضافی ازجمله توده چربی کل بدن، توده عضلانی، گلوکز خون ناشتا، انسولین نیز در نظر گرفته شد.

زمان بی‌تحركی در طول دوره ۱۳ ساله افزایش یافت، در حالی که فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت.

قابل ذکر است که افزایش کلسترول تام بدون توجه به تغییرات چربی بدن مشاهده شد و به‌طور متوسط چهار ساعت و نیم فعالیت بدنی سبک روزانه از کودکی تا بزرگسالی باعث کاهش سطح کلسترول تام می‌شود.

دکتر آگابچه گفت: این یافته‌ها بر اهمیت سلامتی باورنکردنی فعالیت بدنی سبک تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که می‌تواند کلیدی برای جلوگیری از افزایش کلسترول و دیس‌لیپیدمی از ابتدای زندگی باشد.

ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد فعالیت بدنی سبک به‌طور قابل‌توجهی موثرتر از فعالیت بدنی متوسط تا شدید در این زمینه است؛ بنابراین شاید زمان آن رسیده است که سازمان بهداشت جهانی دستورالعمل‌های خود را در مورد ورزش دوران کودکی به روز کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی سبک ممکن است قهرمانی ناشناخته باشد و زمان آن فرا رسیده است که جهان شعار «به‌طور متوسط ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید» را با «حداقل سه ساعت در روز فعالیت بدنی سبک» جایگزین کند. فعالیت بدنی سبک به نظر می‌رسد پادشاه اثر قاعده بار بی‌تحركی در جمعیت جوان باشد.

زنده‌های دیجیتالی از توپوتا استات ۲۰۲۵؛ هایلوکس کوچک



طراحان خوش‌ذوق دنیای خودرو زنده‌های دیجیتالی توپوتا استات ۲۰۲۵ جدید را به عنوان رقیب خودروهایی همچون ماوریک و سانتاکروز منتشر کردند.

توپوتا سید محصولات بسیار گسترده‌ای دارد اما هنوز هم به توپوتا سید محصولات بسیار گسترده‌ای دارد اما هنوز هم به

ماده‌ای سخت‌تر از الماس ساخته شد

دانشمندان پس از ۴۰ سال تلاش بالاخره موفق به ساخت موادی سخت‌تر از الماس شدند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اتلس، بیش از سه دهه طول کشیده است تا دانشمندان به ماده‌ای برسند که شکستن آن تقریباً غیرممکن است و می‌تواند با الماس به عنوان سخت‌ترین ماده روی این سیاره رقابت کند.

یک تیم بین‌المللی به سرپرستی پژوهشگران دانشگاه ادینبرو (Edinburgh) به پیشرفتی خارق‌العاده دست یافته‌اند و پیش‌سازهای کرین و نیتروژن را برای تولید نیتریدهای کرین که سخت‌تر از نیترید بور مکعبی -در حال حاضر دومین ماده سخت پس از الماس - هستند، ترکیب کردند.

مومینیک لائیل از اعضای این تیم پژوهشی گفت: تا کشف این ماده جدید، ما به تولید موادی که محققان در سه دهه گذشته رؤیای آن را در سر می‌پروراند، باور نداشتیم. این مواد انگیزه‌ای قوی برای پر کردن شکاف بین سنتز مواد پرفشار و کاربردهای صنعتی ایجاد می‌کنند.

در حالی که دانشمندان در دهه ۱۹۸۰ به پتانسیل نیتریدهای کرین از جمله مقاومت بالای حرارتی آنها پی بردند، ایجاد آنها مقدر نبود. در واقع تاکنون هیچ مطالعه معتبری روی تولید و سنتز آنها انجام نشده بود.

محققان در این مطالعه خاطر نشان کردند: نیتریدهای کرین دارای چارچوب‌های سه‌بعدی از چهار وجهی CNF، یکی از آرزوهای بزرگ علم مواد هستند.

این تیم که همچنین شامل کارشناسان مواد از دانشگاه بایروت

دنیال تولید محصولاتی جدید در کلاس‌های گوناگون است. برای مثال این برند در آمریکا خودروهای سواری همچون پریوس، کرولا، کمری، میرای و... را عرضه می‌کند. شاسی بلندها و کراس اورها توپوتا نیز شامل مواردی همچون bZFX، کرولا کراس، راو ۴، هایلندر، گرند هایلندر، ونزا، ۴ رانر و... هستند.

تنها بخشی که شاید توپوتا در آن نماینده‌های زیادی نداشته باشد کلاس وانت پیکاپ هاست که خودروهای توندر و تاکوما حضور دارند. واضح است که اگر توپوتا بخواهد محصولی جدید عرضه کند از نوع سواری یا شاسی‌بلند نخواهد بود و بنابراین ژاپنی‌ها یک وانت پیکاپ جدید را تولید خواهند کرد. از آنجایی که به نظر نمی‌رسد توپوتا به دنبال رقابت با فورد سری F و نسخه هوی دیوتی آن باشد، بنابراین شایعاتی درباره حضور این شرکت در کلاس وانت‌های کامپکت و یونی بادی به گوش می‌رسد.

رسانه‌های خبری متنوعی ادعا می‌کنند توپوتا یا به دنبال تولید نسخه وانت پیکاپ از کرولا کراس است و یا اینکه می‌خواهد نام استات را دوباره زنده کند. طبیعتاً در چنین موقعیت‌هایی طراحان دنیای خودرو وارد میدان می‌شوند و این بار نیز زنده‌های دیجیتالی توپوتا استات ۲۰۲۵ جدید منتشر شده است. البته باید در نظر داشت که تمامی این تصاویر تنها حاصل خلاقیت طراحان مستقل هستند و توپوتا هیچ خبری را درباره تولید استات جدید تأیید نکرده است. طراح این خودرو کرولا کراس را به عنوان مبنای طرح خود انتخاب کرده و از خودروهای تاکوما و توندر نیز الهام گرفته است. باید منتظر ماند و دید آیا ژاپنی‌ها رقیبی برای خودروهایی همچون فورد ماوریک و هیوندای سانتاکروز تولید خواهند کرد یا خیر. نظر شما در این باره چیست؟



پژوهشگران در این مطالعه خاطر نشان کردند: بررسی‌های ویژگی‌های فیزیکی این مواد نشان می‌دهد که این مواد با پیوند کووالانسی قوی، فوق‌العاده تراکم‌ناپذیر و فوق سخت، دارای خواص چگالی انرژی، پیژوالکتریک و فوتولومینسانس هستند. نیتریدهای کرین جدید در بین مواد پرفشار منحصر به فرد هستند، زیرا با وجود تولید در فشار بالای ۱۰۰ گیگا پاسکال در شرایط محیطی در هوا قابل بازیافت هستند.

این پژوهش در مجله Advanced Materials منتشر شده است.

«فرشته‌ها» و «غول جنگ» وارد بازار کتاب نوجوان شدند



سه کتاب داستانی «فرشته‌ها»، «روز اول روز آخر» و «کوچه قهر و آشتی و غول جنگ» از سه نویسنده ادبیات نوجوان توسط دفتر نشر فرهنگ اسلامی منتشر و راهی بازار نشر شدند. به گزارش مهر، سه کتاب داستانی «فرشته‌ها»، «روز اول روز آخر» و «کوچه قهر و آشتی و غول جنگ» به‌تازگی توسط دفتر نشر فرهنگ اسلامی منتشر و راهی بازار نشر شده‌اند. این کتاب‌ها برچسب «داستان نوجوان» را داشته و در قالب مجموعه «کتاب زیتون» (واحد نوجوان دفتر نشر فرهنگ اسلامی) به چاپ رسیده‌اند.

کتاب «فرشته‌ها» نوشته سید هاشم حسینی نویسنده ادبیات نوجوان است که سال ۱۳۵۰ متولد شده و این داستانش درباره نوجوانی به‌نام پویا است که خودش و پدر و مادرش آینده روشنی مثل استادان دانشگاه شدن را برایش متصور هستند. اما پویا در سن حساسی قرار گرفته و دغدغه‌های ذهنی مختلفی دارد. تازه مبتلا به سرطان هم هست و مورد شیمی‌درمانی هم قرار گرفته است. یکی از موضوعاتی که فکر او را به خود مشغول کرده‌اند، فرشته‌ها و فرشته نگهبان هر فرد است.

در قسمتی از این کتاب می‌خوانی: فرشته‌هایی را که پدر در موردشان حرف می‌زد دوست داشتم. گاهی پیش از خواب، آن‌ها را در ذهنم مجسم می‌کردم. آدم‌های نورانی و سفید و روشنی بودند که چهره به‌خصوصی نداشتند. بعضی از آن‌ها بال هم داشتند. بیش‌ترشان زنانه و لطیف بودند، مثل پنبه، مثل ابر. گاهی هم یک‌فرشته به شکل یک‌پیرمرد با چهره نورانی و موهای بلند و سفید در ذهنم مجسم می‌شد. مشکل این بود که نمی‌دانستم آن‌ها به چه زبانی صحبت می‌کنند و اگر با یکی از آن‌ها رو در رو شوم، زبان مرا می‌فهمد یا نه.

این کتاب با ۷۱ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۴۳ هزار تومان منتشر شده است.

«روز اول روز آخر» نوشته معصومه میرابوطالبی است. او متولد ۱۳۴۰ و عضو هییت مدیره انجمن ادبی داستان جمعه است. این‌رمان او درباره دو نوجوان به‌نام‌های مسعود و رضا است که به‌خاطر اشتباهشان باغ مادر مسعود را به آتش می‌کشند و بزرگ‌تر را درگیر این‌ماجرا و پیچیدگی‌هایش می‌کنند.

این داستان در ۲۵ فصل نوشته شده است.



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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰  
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: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۹۱۹۲۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۵۸۶۵

سه‌شنبه / ۲۸ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۳۷  
۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ - ۱۹ دسامبر ۲۰۲۳  
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

جزئیات فنی دوربین‌های وان پلاس ۱۲R  
فاش شد

دوربین تله‌فوتو با زوم ۲ برابری

با دوربین تله‌فوتو ۳۲ مگاپیکسلی، وان پلاس ۱۲R با بهبود بزرگی در مقایسه با نسل‌های قبلی خود همراه می‌شود.

وان پلاس در طی ماه جاری از پرچمدار خود یعنی وان پلاس ۱۲ رونمایی کرد که به تراشه اسنپدراگون ۸ نسل سه مجهز است. برند چینی همچنین تأیید کرده که در تاریخ ۲۳ ژانویه سال ۲۰۲۴ میلادی (۳ بهمن) این پرچمدار را برای بازارهای جهانی معرفی خواهد کرد. همراه با وان پلاس ۱۲، غول فناوری چینی از یک گوشی دیگر به نام وان پلاس ۱۲R نیز برای بازارهای جهانی رونمایی خواهد کرد.

وان پلاس ۱۲R به عنوان یک پرچمدار اقتصادی عرضه می‌شود که در عین بهره‌مندی از قیمت مناسب، از مشخصات فنی قابل توجهی نیز بهره می‌برد. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، به تازگی مشخصات فنی سیستم دوربین وان پلاس ۱۲R فاش شده که خبر از بهبود بزرگ آن در مقایسه با نسل قبلی می‌دهند.

افشاگری شناخته‌شده به نام Yogesh Brar با به اشتراک گذاری تویتی در شبکه اجتماعی ایکس ادعا کرده که وان پلاس ۱۲R از سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی IMX۸۹۰ با گشودگی دیافراگم f/۱.۷۸ و اندازه ۱/۵۶ اینچی بهره خواهد برد. این دوربین همچنین از قابلیت لرزشگیر تصویر اپتیکال برخوردار خواهد شد.

دوربین دوم دستگاه نیز لنز فوق عریض ۸ مگاپیکسلی IMX۳۵۵ سونی خواهد بود که با گشودگی دیافراگم f/۲.۷۴ و میدان دید ۱۱۲ درجه‌ای همراه می‌شود. آخرین دوربین سنسور تله‌فوتو ۳۲ مگاپیکسلی IMX۷۰۹ سونی خواهد بود که از گشودگی دیافراگم f/۲.۰۴ و زوم اپتیکال ۲ برابری پشتیبانی می‌کند. این افشاگر همچنین ادعا کرده که دوربین اصلی وان پلاس ۱۲R می‌تواند به فیلمبرداری ۴K و قول اچدی در دو حالت ۳۰ و ۶۰ فریم بر ثانیه پردازد.

طبق گزارش‌های قبلی، وان پلاس ۱۲R با نمایشگر ۶.۷ اینچی امولد با نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی و تراشه اسنپدراگون ۸ نسل دو همراه خواهد شد. این تراشه سخت‌افزار پرچمدار سال ۲۰۲۲ کوالکام محسوب می‌شود ولی همچنان از قدرت پردازشی بالایی برخوردار است. منبع تغذیه این پرچمدار اقتصادی نیز باتری ۵۵۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ ۱۰۰ وات خواهد بود. در مقایسه با وان پلاس ۱۱، وان پلاس ۱۲R به لنز فوق عریض با زوایای پایین‌تر و نمایشگر ضعیف‌تر مجهز می‌شود. البته پرچمدار اقتصادی وان پلاس از باتری حجیم‌تری استفاده خواهد کرد که انتظار می‌رود تا مدت زمان بیشتری کاربران را همراهی کند.

در نهایت باید اشاره کرد که تا معرفی وان پلاس ۱۲ و وان پلاس ۱۲R برای بازارهای جهانی زمان زیادی باقی مانده ولی انتظار داریم گوشی‌های جدید این برند جایگاه خوبی در بازار گوشی‌های پریمیوم و میان‌رده پریمیوم پیدا کنند.

