

ایستگاه برقکاران

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی و کلبلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۳-۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۸۶۸۰۶۵۵

سه‌شنبه / ۳ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۶۷

۱۱ رجب ۱۴۴۵ - ۲۳ ژانویه ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

سامسونگ با رونمایی از حلقه هوشمند، عصر جدیدی را در بازار گجت‌ها آغاز می‌کند

سامسونگ قصد دارد با رونمایی از گلکسی رینگ بازار گجت‌های پوشیدنی را تغییر دهد. از مدت‌ها پیش تاکنون ساعت‌های هوشمند در دنیای گجت‌های پوشیدنی حکم فرما بوده و حلقه‌های هوشمند چندان به چشم نمی‌آیند. سامسونگ در مراسم رونمایی از سری گلکسی اس ۲۴ ویدیویی از گلکسی رینگ به نمایش گذاشت. محصولی که گفته می‌شود می‌تواند عصر جدیدی را در بازار گجت‌های پوشیدنی ایجاد کند. سامسونگ در این مراسم برخی از جزئیات مربوط به گجت جدید خود را بیان کرد. طبق گفته امیر ریور سخنگوی سامسونگ هدف از این حلقه توانمندسازی کاربران در مدیریت سلامت در عین حال با روشی ساده و رویکردی جامع است.

سخنگوی سامسونگ اضافه کرد که با استفاده از گلکسی رینگ حسگرهای پیشرفته در اختیار کاربران قرار دارد و به اندازه کافی به عنوان یک گجت پوشیدنی دائم راحت خواهد بود. در مراسم رونمایی سامسونگ برخی از خبرنگاران موفق به مشاهده گلکسی رینگ شدند. برخی از تحلیلگران عنوان کردند گلکسی رینگ بسیار سبک بوده و قرار است در ابعاد مختلف و در سه نسخه تا پایان سال میلادی در اختیار کاربران قرار بگیرد.

پس از این مراسم برخی از رقبای گلکسی رینگ احساس خطر کرده‌اند. مدیرعامل شرکت سازنده حلقه هوشمند اورا رینگ پس از نمایش گلکسی رینگ اعلام کرد ورود بازیکنان جدید به این فضا به بازار حلقه‌های هوشمند اعتبار بخشدیده و به دیگر شرکت‌ها برای حرکت به سمت هدفی بالاتر کمک خواهد کرد.

برخی از تحلیلگران معتقدند سال ۲۰۲۴ به سال حلقه‌های هوشمند تعلق خواهد داشت. با توجه به محصولاتی که در نمایشگاه CES امسال به نمایش گذاشته شد می‌توان ورود شرکت‌های کوچک به این عرصه را مشاهده کرد. با توجه به محصولاتی نظیر حلقه‌های هوشمند سامسونگ باید در آینده منتظر معرفی برندهای مختلف از این گجت در بازار باشیم.



تازه‌های علمی

سازمان جهانی بهداشت زنگ خطری را برای کشورهای سراسر جهان در مورد یک تهدید جدید احتمالی، به نام «بیماری X» به صدا درآورده، که ممکن است ۲۰ برابر کشنده‌تر از پاندمی ویروس کووید-۱۹ باشد. در همین خصوص، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت از کشورهای سراسر جهان خواست تا با هم متحد شوند و پیمان‌نامه‌ای را برای مقابله با بیماری مرگبار X امضا کنند.

به گزارش خبر اتلنلین، سازمان جهانی بهداشت (WHO)، اخیراً پر فوریت کسب آمادگی جهانی در برابر یک بیماری همه‌گیر جدید، به نام «بیماری X» تأکید کرد.
تدروس آدانوم گبریسوس، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت، از کشورهای سراسر جهان خواست تا اعضای پیمان‌نامه‌ای در خصوص مقابله با این همه‌گیری نوظهور، آمادگی لازم برای مواجهه با بیماری مرگبار X، که می‌تواند ۲۰ برابر کشنده‌تر از کووید-۱۹ باشد، را کسب کنند.

«بیماری X» چیست؟

بیماری X یک بیماری خاص نیست، بلکه نام یک ویروس بالقوه مشابه کووید-۱۹ است. X ممکن است یک پاتوژن جدید، یک ویروس، یک باکتری یا یک قارچ باشد که فعلاً درمان شناخته‌شده‌ای ندارد.

سازمان جهانی بهداشت این بیماری ناشناخته را در میان کووید-۱۹، ابولا، تب لاسا،

سبک

زندگی

تمرینات هوازی یا مقاومتی

بهترین ترکیب برای قلب شما کدام است



یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که برداشتن چند دمبل به جای دویدن هر چند وقت یکبار به قلب آسبینی نمی‌رساند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، به گفته محققان، تقسیم مقدار توصیه شده از فعالیت بدنی بین تمرینات هوازی و مقاومتی، خطر ابتلاء به بیماری قلبی را به اندازه یک رژیم تمرینی فقط هوازی کاهش می‌دهد.

«داک چول لی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی آیووا، می‌گوید: «اگر از ورزش‌های هوازی خسته شده‌اید و می‌خواهید تنوع داشته باشید یا درد مفاصل دارید که دویدن در مسافت‌های طولانی را دشوار می‌کند، مطالعه ما نشان می‌دهد که می‌توانید نیمی از تمرینات هوازی خود را با تمرینات قدرتی جایگزین کنید تا فواید قلبی عروقی مشابهی داشته باشید.»

لی در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «تمرین ترکیبی مزایای سلامتی منحصر به فرد دیگری مانند بهبود عضلات هم به همراه دارد.»

به گفته محققان، بسیاری از مطالعات نشان داده اند که ورزش هوازی برای قلب مفید است، به ویژه برای افرادی که وزن اضافی دارند، اما تعداد کمی از آنها این نتایج را با ورزش‌های مقاومتی مقایسه کرده اند.

برای این مطالعه، تیم تحقیق بیش از ۴۰۰ فرد ۳۵ تا ۷۰ ساله را به مدت یک سال زیر نظر گرفت. همه اضافه وزن داشته یا چاق بودند و همه فشار خون بالا داشتند. شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به یکی از چهار گروه تقسیم شدند: فقط تمرین مقاومتی، فقط تمرین هوازی، هوازی و مقاومتی ترکیبی یا اصلاً تمرین ورزشی نداشتند.

تمرینات مقاومتی می‌تواند شامل دستگاه‌های وزنه‌برداری، وزنه‌های آزاد، یا نوارهای مقاومتی الاستیک باشد.

هر شرکت‌کننده در یکی از گروه‌های ورزشی، یک برنامه تمرینی متناسب با سطح آمادگی جسمانی و مشکلات سلامتی خود دریافت کرد. آنها یک ساعت و سه بار در هفته به مدت یک سال زیر نظر محققان تمرین می‌کردند.

در پایان کارآزمایی یکساله، همه گروه‌های ورزشی درصد قابل توجهی از چربی بدن خود را در مقایسه با گروه بدون ورزش از دست داده بودند. به گفته محققان، هر ۱ درصد کاهش چربی بدن با ۳ درصد کاهش خطر فشار خون بالا، ۴ درصد کاهش خطر افزایش کلسترول و ۸ درصد کاهش خطر ابتلاء به سندرم متابولیک همراه است.

آنها همچنین چهار عامل خطر بیماری قلبی را در شروع، میانه و پایان کارآزمایی بالینی اندازه گیری کردند: فشار خون، کلسترول، قند خون و چربی بدن. نتایج نشان می‌دهد که گروه‌های هوازی و تمرین ترکیبی هر دو امتیاز کمتری در عوامل خطر بیماری قلبی نسبت به گروهی که ورزش نمی‌کردند، داشتند. محققان خاطر‌نشان کردند که ورزش مقاومتی به نتایجی فواید مشابهی برای سلامت قلب ندارد.

این مطالعه همچنین یک مزیت واضح از ترکیب تمرینات هوازی و قدرتی را نشان داد: گروه ترکیبی هم در آمادگی هوازی و هم در قدرت عضلانی بهبود یافتند، در حالی که گروه‌های فقط هوازی و فقط مقاومتی فقط در ناحیه تمرکز خود بهبود یافتند.

عکس‌نویست



پیست اسکی توچال

عکس

: فروغ طاهر خانی / مهر

ویترین

برگزاری اختتامیه جشنواره «کتاب و رسانه»

اختتامیه بیست‌ویکمین جشنواره «کتاب و رسانه» یکشنبه(هشتم بهمن ۱۴۰۲) برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، آیین اختتامیه دوره بیست‌ویکم «جشنواره کتاب و رسانه» که فراخوان آن در آبان‌ماه سال جاری و هم‌زمان با هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران منتشر شده بود، روز یکشنبه هشتم بهمن ۱۴۰۲ برگزار می‌شود. روایت عمومی خانه کتاب و ادبیات ایران اعلام کرده در این آیین که از برگزیدگان محورهای نوزده‌گانه جشنواره تجلیل می‌شود، مدیران و مسئولان حوزه فرهنگ و رسانه، برگزیدگان ادوار جشنواره، مدیران و اصحاب رسانه و همچنین خبرنگاران حوزه کتاب حضور خواهند داشت و ضمن تجلیل از برگزیدگان بخش مسابقه آثار، سه جایزه ویژه نیز اهدا خواهد شد.

دبیرخانه جشنواره کتاب و رسانه از تمامی علاقه‌مندان کتاب و فعالیت‌های رسانه‌ای در حوزه نشر دعوت کرده تا روز یکشنبه (هشتم بهمن ۱۴۰۲) ساعت ۱۴ در آیین اختتامیه بیست‌ویکمین جشنواره کتاب و رسانه در تهران، خیابان سمیه، حوزه هنری انقلاب اسلامی، سالن «مهر و ماه» شرکت کنند.

پسری که برای دفن پدرش به دنبال خاک می‌گردد

مراسم رونمایی و نمایشنامه‌خوانی کتاب «ساحلی‌ها» به قلم وجدی معود با ترجمه‌ای از نازنین میهن، شنبه هفتم بهمن‌ماه برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، در خلاصه داستان این نمایشنامه آمده: «پسری پدرش را از دست می‌دهد، پدری که سال‌ها از او بی‌خبر بود. برای پدر دنبال تکه‌ای خاک می‌گردد ولی گویی در این سرزمینی جایی برای خاک کردن نمانده است. سرزمینی که پُر از اجساد مردمانش است. پسر در این مسیر با جوان‌هایی از نسل جنگ و آسیب روبرو می‌شود که همراه هم می‌شوند تا سرنوشت خود را برای دیگران بازگو کنند و شاید محلی مناسب برای به خاک سپردن پدر و رهایی خویش پیدا کنند.»

این نمایشنامه با نقش‌خوانی امین میری، صادق برقی، رشاد معینی، بیتا عزیز، منصور عربی، وحید الهویی، نازنین میهن و نیلوفر لیبب روخوانی می‌شود.

همچنین هومن بنایی، دامن قنبرزاده، آرام محضری، رحمت امینی و سارا الهیپاری به همراه جمعی از منتقدان و هنرمندان به نقد و بررسی نمایشنامه «ساحلی‌ها» می‌پردازند. فرهاد توکلی طراحی جلد و پوستر این نشست را بر عهده دارد. نمایشنامه‌خوانی نمایشنامه «ساحلی‌ها» ساعت ۱۹ الی ۲۱ روز شنبه هفتم بهمن ماه در کافه دزن واقع در خیابان سپهبد فرنی، نرسیده به کریم‌خان، کوچه امامی، پلاک ۵ برگزار می‌شود و حضور برای عموم علاقه‌مندان آزاد و رایگان است.

دیدار با بچه‌غول کراهی؛ تست و بررسی هیوندای وراکروز



جلوی خودرو نمایان است؛ نسخه‌های وراکروز از جلونبچرهٔ لانه زنبوری بهره می‌برند. اما ix۳۵x جلونبچره‌ای با خطوط افقی دارد. نمای جلویی وراکروز چنگی به دلی نمی‌زند و بحث‌برانگیز نیست. زه‌های طوسی رنگ در کنار خودرو نمای جذابی ندارد و در سبک سفید بدنه کمی توی ذوق می‌زند. خط و خطوط روی درها بسیار کم و ساده است. دور قاب پنجره هم نوار باریک کروم کشیده شده است. رکاب زیر درها به علت ارتفاع بلند مفید است. اما عدم وجود دستگیره برای راننده بر روی ستون A و سقف آزاردهنده است. در عقب خودرو چراغ‌ها و قاب پلاک بزرگ به همراه شیشه عقب مورب ظاهر عصبی به خودرو بخشیده است. لوگوی هیوندای زیر خط کروم دیده می‌شود. در کل با این که طراحی وراکروز بسیار ساده و یکنواخت است، اما خطوط بدنه با طراحی کلی آن هماهنگ هستند. طراحی هیوندای وراکروز از اکثر رقبای بهتر است و در عین سادگی در مقایسه با رقبای خود لوکس است. از نظر اکثر افراد ix۳۵x، فول‌تر از وراکروز است؛ چرا که ix۳۵x علاوه بر امکانات پایه دارای ۴ گرمکن، مه‌شکن عقب، گرمکن آینه‌های جانبی و سنسور نور و باران است. اما وراکروز علاوه بر امکانات پایه فقط سردکن صندلی‌های جلو را دارد. هنگامی که وارد کابین می‌شوید متریال نرم داشبورد و رودری‌ها به شما حس خوش‌آیندی القا می‌کند. داشبورد و رودری‌های خودروی مورد بررسی ما که تا امروز حدود ۲۰۰ هزار کیلومتر کارکرده، متأسفانه کمی به سروزدا افتاده، به‌طوری‌که طرح چوبی هم که بر روی داشبورد است، در سرعت‌گیرها و چاله‌های شهری سروزدا می‌کند.

چرم صندلی راننده در این مدت افت کیفیت داشته، اما چرم باقی صندلی‌ها سالم است و رنگ هیچ‌کدام از کلبدها به جز آینه‌تاشو برقی هم نرفته. باید گفت که دسته‌دنده و دوفرمان هم سالم و تمیز است

زنگ خطر سازمان جهانی بهداشت؛ ظهور ویروسی کشنده‌تر از کرونا



زودهنگام بیماری‌ها می‌کند که شامل: توانمندسازی قابلیت‌های آزمایشگاهی، پالایش دسترس‌ی و پردازش داده‌ها، حمایت از تحقیقات برای اختراع ابزارهای تشخیصی، درمان‌ها و واکسن‌ها می‌شود. سازمان جهانی بهداشت همواره در تلاش است که خود را با منابع لازم برای شناسایی و توقف بیماری‌ها قبل از اینکه به همه‌گیری تبدیل شوند، آماده کند.

آخر ابتکار