



عکس: احسان فضلی اصلانو / ایرنا

صید ماهیان استخوانی در خزر

سبک زندگی

چرا ورزش کلید داشتن زندگی طولانی و سالم است؟



برای اینکه زندگی سالم‌تری داشته باشیم چکاری می‌توان انجام داد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که چند مداخله در سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند به طور موثر طول عمر و سلامت ما را افزایش دهد. یکی از این موارد ورزش است، اما چه نوع و در چه ترکیبی و چرا کمک می‌کند تا سال‌ها به زندگی ما اضافه شود؟

به نظر می‌رسد از زمان‌های بسیار قدیم، بشر به دنبال راهی بوده است که به «چشمه جوانی» منتهی شود؛ یعنی راههایی برای تضمین زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر. بسیاری از مطالعات اخیر شواهد قوی در حمایت از این ایده ارائه کرده‌اند که تغییرات ساده و قابل دستیابی در شیوه زندگی می‌تواند به ما کمک کند که برای مدت طولانی‌تری سالم باشیم و خطر مرگ زودرس را در خود کاهش دهیم.

به عنوان مثال، تحقیقات ارائه شده از سوی انجمن قلب آمریکا ۲۰۲۳ به عنوان یک منبع معتبر نشان می‌دهد که هشت عادت سالم می‌تواند پیروی بیولوژیکی را تا شش سال کاهش دهد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این عادات مربوط به رژیم غذایی، حفظ وزن مناسب، پرهیز از دخانیات، رعایت بهداشت خواب، مدیریت کلسترول، قند خون و فشار خون، و مهمتر از همه، فعال ماندن از نظر بدنی است. محققان دانشگاه کادیز در اسپانیا، مطالعات مختلفی را انجام داده‌اند که ارتباط بین اشکال مختلف ورزش و خطر مرگ ناشی از علل مختلف را بررسی کرده است. در یکی از مهمترین مطالعات تأثیر فعالیت بدنی هوازی متوسط، مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری ملایم، فعالیت بدنی هوازی شدید، مانند دویدن و فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات، مانند وزنه‌برداری را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های آن نشان داد که ترکیبی متعادل از همه این اشکال ورزش برای کاهش خطر مرگ و میر بهترین کارایی را دارد.

به طور خاص، حدود ۷۵ دقیقه ورزش هوازی متوسط، به علاوه بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش شدید، در کنار حداقل دو جلسه تمرین قدرتی در هفته، به خطر کمتر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط بود.

زمانی که نوبت به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به میان آمد، این محققان پیشنهاد کردند حداقل ۱۵۰ تا ۲۲۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط را با حدود ۷۵ دقیقه ورزش شدید و دو یا چند تمرین قدرتی در هفته ترکیب کنند.

اما در مورد افرادی که تقریباً به همان اندازه ورزشکار نیستند چه؟ حداقل «مقدار» ورزش که می‌تواند به دفع برخی از شرایطی که بیشترین تهدید را برای سلامتی به همراه دارند، کمک کند، چقدر است؟ همین محققان در دسامبر ۲۰۲۲، یافته‌های یک مطالعه قبلی را در مجله قلب اروپا منتشر کردند.

این تحقیق نشان داد در این نوع از افراد انجام ورزش شدید تنها به مدت ۲ دقیقه در روز می‌تواند خطر مرگ ناشی از سرطان یا حوادث قلبی عروقی را کاهش دهد. محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که هرگز ورزش شدید انجام ندادند، ۴ درصد در معرض خطر مرگ در طی ۵ سال بودند، اما انجام کمتر از ۱۰ دقیقه فعالیت شدید در هفته، این خطر را به نصف کاهش داد. علاوه بر این، خطر مرگ آنها برای کسانی که حداقل ۶۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند، دوباره به نصف کاهش یافت.

«آپ»تکار

وان پلاس نورد SE N۳۰ در سکوت خبری معرفی شد

شرکت وان پلاس که چندی پیش گوشی پرچمدار جدید خود را روانه بازار کرده بود؛ به تازگی و در سکوت خبری از محصول مقرون به صرفه جدیدی در سری نورد نیز رونمایی کرده است. این گوشی که وان پلاس نورد SE N۳۰ نام دارد؛ بر خلاف نسل پیشین از ۵G یا 5G نسل پنجم اینترنت همراه نیز پشتیبانی می‌کند. وان پلاس تنها به افزودن این محصول به وبسایت خود بسنده کرده و خبری از معرفی رسمی یا حتی تیزری برای این گوشی نیست. وان پلاس نورد SE N۳۰ دارای نمایشگری ۶.۷۲ اینچی از نوع LCD با رزولوشن فول اچ دی پلاس و نسبت تصویر ۲۰:۹ است. این گوشی از چیپست میدیاتک دیمنسیتی ۶۰۲۰ استفاده می‌کند و به همراه ۴ گیگابایت حافظه رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی روانه بازار خواهد شد.

این محصول میان رده از سیستم دوربین دوگانه‌ای استفاده کرده که شامل دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی با گشودگی ۱/۸.۱ و یک سنسور عمق ۲ مگاپیکسلی می‌شود. در سوی دیگر، دوربین سلفی ۸ مگاپیکسلی گوشی نیز درون پانچ هول واقع در بخش میانی نمایشگر قرار گرفته است.

وان پلاس نورد SE N۳۰ ۵G با ابعادی معادل ۱۶۵.۶x۷۶x۷.۹ میلی‌متر دارد و وزن آن نیز به ۱۹۳ گرم می‌رسد. این گوشی به همراه سیستم عامل اندروید ۱۳ و رابط کاربری Oxygen OS ۱۳٫۱٫۱ روانه بازار می‌شود. از جمله دیگر امکانات این محصول، می‌توان به پشتیبانی از بلوتوث ۵.۳، NFC، درگاه سیم‌کارت دوگانه و اسپیکرهای استریو اشاره کرد. متأسفانه، خبری از جک ۳.۵ میلی‌متری هدفون یا اسلایدر مخصوص میوت در این گوشی نیست. وان پلاس نورد SE N۳۰ ۵G یک باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپری با پشتیبانی از شارژ سریع ۲۳ وات را به همراه دارد.

وان پلاس هنوز اشاره‌ای به تاریخ عرضه و قیمت این محصول نداشته است. البته با توجه به عرضه نسل پیشین یا همان وان پلاس نورد SE N۳۰ در بازار جهانی، احتمالاً این گوشی نیز در تمامی کشورها عرضه خواهد شد.



ماشین بازی

استون مارتین والکری LMH برای لمان ۲۴ ساعته آماده می‌شود



استون مارتین در آستانه بازگشت به مسابقات قهرمانی استقامت جهان تست‌های خودروی مسابقه‌ای والکری LMH را آغاز کرد.

برنامه تست‌های این خودرو ساز بریتانیایی از چند روز پیش و با خودروی پیست والکری AMR Pro شروع شده است. قرار است استون مارتین با این هیولا در لمان و ایلمسا حضور داشته باشد. آدام کارتر مدیر تیم مسابقات استقامت شرکت موردبیت می‌گوید حضور در پیست سیلووستون یک تست سیستم اولیه قبل از شروع تست‌های اصلی استون مارتین والکری LMH در ادامه سال است. او خاطرنشان می‌سازد برخی کارهای نرم‌افزاری اساسی وجود دارد که باید با استفاده از AMR Pro انجام شود. بنا به گفته کارتر، این تست‌ها در هوای بسیار سرد پیست سیلووستون انجام می‌شود و اعضای خانواده مسابقات استون مارتین وظایف مختلفی را بر عهده دارند. قرار است قبل از آماده‌سازی مدل LMH تست‌های بیشتری با AMR Pro انجام شود. مدیر استون مارتین اظهار می‌دارد: قطعاً ما یک برنامه تست جامعی را پیش رو داریم زیرا پلتفرم مدنظر قبلاً وجود داشته و می‌توانیم آن را با تست‌های هدفمند کاملاً تحت‌فشار قرار دهیم. ما به وضوح می‌دانیم که این تست‌ها درباره چه چیزی هستند و چه اهدافی را باید برآورده سازند. کارتر می‌گوید والکری LMH ۲۰۲۵ که اکتبر سال قبل معرفی شد همچنان در برنامه‌های شرکت قرار دارد. این خودروی مسابقه‌ای بنا به اظهارات او قرار است اواخر سه‌ماهه دوم امسال وارد پیست شود. AMR Pro که جدای از پروژه والکری LMH توسعه یافته در لمان ۲۰۱۹ رونمایی شد و یک سال بعد تست‌های خود را شروع کرد. این خودرو نسخه تولیدتر و غیر هیبریدی والکری LMH جاده‌ای است و در فرآیند طراحی آن آرنیوان نیوی حضور داشته است. خودروی اصلی‌ای که قرار بود در مسابقات سال ۲۰۲۱ شرکت کند به دلیل تغییر قوانین اجازه ورود به کلاس هایپرکارها را یافت اما نسخه جدید والکری مسابقه‌ای بر اساس قوانین به‌روزر شده توسعه یافته است. کارتر در زمان شروع برنامه LMH گفته است: AMR Pro اساس پروتوتایپ لمان است که فردی می‌تواند آن را بخرد و به عنوان خودروی مخصوص پیست استفاده کند. این خودرو با قدرت ۱۰۰۰ اسب بخار و وزن ۱۰۰۰ کیلوگرم پرفورمنسی در حد و اندازه خودروهای LMPI دارد. تولید مدل LMH بر پایه AMR Pro برخی فرصت‌ها را در اختیار شما قرار داده و مشکلات کمتری وجود دارد. والکری LMH ۲۰۲۵ نیز خودرویی غیر هیبریدی است و تنها از پیش‌رانه ۱۲ سیلندر تنفس طبیعی ساخت شرکت کاورتز استفاده می‌کند.

تازه‌های علمی

ارتباط با فرودگر ماه ژاین دوباره برقرار شد

کاوشگر ماه ژاین پس از یک هفته خاموشی و عدم فعالیت به دلیل بروز مشکل در منبع تغذیه الکتریسته، فعالیتش را دوباره آغاز کرد. به گزارش ایسنا، آژانس اکتشافات هوافضای ژاین اعلام کرد که یکشنبه شب تماس خود را با این فرودگر برقرار کرده و این نشان می‌دهد که مشکلات اولیه آن برطرف شده است. به گفته آژانس فضایی ژاین، سلول‌های خورشیدی این پس از تغییر در شرایط و جذب نور که به آن اجازه می‌دهد تا از منبع انرژی خورشیدی مجدداً تغذیه کنند، دوباره به کار افتاده‌اند. به نقل از دیجیتال‌تریژند، هنگامی که در روز ۲۰ ژانویه این کاوشگر فرود آمد، سلول‌های خورشیدی آن امکان تغذیه از نور را به دلیل اینکه در جهت مخالف نور قرار داشتند از دست داده بودند و نتوانسته بودند انرژی مورد نیاز برای فعالیت کاوشگر را جذب و تولید کنند. این کاوشگر هوشمند ماه که SLIM نام دارد، ژاین را به پنجمین کشوری تبدیل کرد که پس از ایالات متحده آمریکا، اتحاد جماهیر شوروی سابق، چین و هند، توانسته بر روی ماه فرود بیاید. پس از فرود این کاوشگر، برای چندین ساعت با باتری کار کرد تا اینکه مقامات تصمیم گرفتند آن را خاموش کنند تا امکان بازیابی احتمالی الکتریسته در هنگام تغییر زاویه نور خورشید، فراهم شود. آژانس پژوهش‌های هوافضای ژاین در شبکه اجتماعی ایکس تصویری را به اشتراک گذاشت که SLIM از یک صخره در همان نزدیکی گرفته بود و توضیح داد که این صخره شبیه به یک سگ پودل اسباب بازی است.

**آگهی ویژه**

**تولید کننده و توزیع کننده رسمی**

**گوشی های جدید و بروز**

**با بهترین قیمت و خدمات پس از فروش**

**آگهی ویژه**

**تولید کننده و توزیع کننده رسمی**

**گوشی های جدید و بروز**

**با بهترین قیمت و خدمات پس از فروش**

مدل	قیمت	تولید کننده	تاریخ عرضه	ویژگی‌ها	نوع
سامسونگ گلکسی S23	۱۹,۹۹۹,۰۰۰	سامسونگ	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۱ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
آپل آیفون ۱۵	۱۷,۹۹۹,۰۰۰	آپل	سپتامبر ۲۰۲۳	۶.۱ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۴۸ مپدپیکسلی	هوشمند
گوگل پیکسل ۷	۱۱,۹۹۹,۰۰۰	گوگل	اکتبر ۲۰۲۲	۶.۳ اینچ، ۱۰۸ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
شیائومی ردمی ۱۲	۷,۹۹۹,۰۰۰	شیائومی	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
هواوی نووا ۱۲	۹,۹۹۹,۰۰۰	هواوی	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
موتل موبایل ۱۲	۸,۹۹۹,۰۰۰	موتل موبایل	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
نوکیا ۲۷۲۰	۶,۹۹۹,۰۰۰	نوکیا	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۵ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
سامسونگ گلکسی S23 FE	۱۱,۹۹۹,۰۰۰	سامسونگ	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۴ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
آپل آیفون ۱۵ Pro	۲۱,۹۹۹,۰۰۰	آپل	سپتامبر ۲۰۲۳	۶.۱ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۴۸ مپدپیکسلی	هوشمند
گوگل پیکسل ۷ Pro	۱۳,۹۹۹,۰۰۰	گوگل	اکتبر ۲۰۲۲	۶.۳ اینچ، ۱۰۸ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
شیائومی ردمی ۱۲ Pro	۹,۹۹۹,۰۰۰	شیائومی	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
هواوی نووا ۱۲ Pro	۱۱,۹۹۹,۰۰۰	هواوی	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
موتل موبایل ۱۲ Pro	۱۰,۹۹۹,۰۰۰	موتل موبایل	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۷ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند
نوکیا ۲۷۲۰ Pro	۸,۹۹۹,۰۰۰	نوکیا	ژانویه ۲۰۲۳	۶.۵ اینچ، ۱۲۰ مپدپیکسلی، ۵۰ مپدپیکسلی	هوشمند

**آگهی ویژه**

**تولید کننده و توزیع کننده رسمی**

**گوشی های جدید و بروز**

**با بهترین قیمت و خدمات پس از فروش**

**آگهی ویژه**

**تولید کننده و توزیع کننده رسمی**

**گوشی های جدید و بروز**

**با بهترین قیمت و خدمات پس از فروش**