





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 - ۸۸۹۹۴۰۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰.۱۹۸۰۵ - ۴۴۰.۱۹۸۰۶ - ۴۴۰.۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۸۶۸۰۶۵۵

پنجشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۶۶

۲۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۳ اکتبر ۲۰۲۴

سال بیستم / صفحه

«اپ»تکار

مک‌های M۴ ابل احتمالاً در یک رویداد کوچک آنلاین معرفی می‌شوند



دستگاه‌های مک جدید در رویدادی آنلاین معرفی می‌شوند.

انتظار می‌رود دستگاه‌های آی‌مک، مک‌بوک پرو و مک مینی ابل همگی به تراشه M۴ مجهز شوند. احتمالاً رویداد رونمایی از این دستگاه‌های جدید از وب‌سایت ابل آنلاین پخش می‌شود اما به نظر می‌رسد قرار نیست شاهد رویدادی تمام‌عیار شبیه معرفی آیفون باشیم.

ابل هفته گذشته در بیانیه‌ای مطبوعاتی از نسل جدید آیفید مینی رونمایی کرد اما دستگاه‌های مک جدید این شرکت که مجهز به تراشه M۴ هستند، احتمالاً در رویدادی آنلاین معرفی می‌شوند. این رویداد اواخر همین ماه برگزار می‌شود البته تاریخ دقیق آن هنوز مشخص نیست.

«مارک گرمن»، خبرنگار نشریه بلومبرگ، طی پست‌هایی در شبکه اجتماعی تدرز گزارش داده است که درحال‌حاضر موجودی محصولات مک و لوازم جانبی آن‌ها در اپل‌استورها بسیار کم شده است، ازجمله این دستگاه‌ها می‌توان به آی‌مک‌ها، سری‌های مختلف مک‌بوک پرو، مک مینی، میک مکس و میک ترک‌پد اشاره کرد. کاهش موجودی دستگاه‌های قدیمی در اپل‌استور اغلب زمانی رخ می‌دهد که ابل برای رونمایی از محصولات جدید خود آماده می‌شود.

به گفته گرمن، آی‌مک و مک‌بوک پرو به تراشه M۴ به‌روزرسانی می‌شوند. این تراشه هم‌اکنون فقط در آیفید پرو موجود است اما انتظار می‌رود مک مینی نیز تغییرات بزرگی بکند که با شایعات قبلی مبنی‌بر اینکه دستگاه‌های مک مینی در اندازه کوچک‌تری عرضه می‌شوند و پورتهای متعوی‌تری نیز خواهند داشت، مطابقت دارد.

مارک گرمن می‌گوید هیچ شواهدی مبنی‌بر اینکه ابل قصد دارد رویدادی در حدواندازه‌های رویداد آیفون برای رونمایی دستگاه‌های مک جدید برگزار کند، مشاهده نکرده است. در عوض، معتقد است ابل روی برگزاری رویدادی آنلاین و بیانیه‌های مطبوعاتی متمرکز خواهد بود، چیزی شبیه رویداد Scary Fast سال گذشته. انتظار می‌رود این رویداد از وب‌سایت ابل آنلاین پخش شود و فقط تعداد محدودی از خبرنگاران بتوانند از نزدیک در مقر ابل با دستگاه‌های مک جدید کار کنند.

سبک زندگی

چرا جوانان بدنساز دچار حمله قلبی می‌شوند؟

ورزش منظم قطعا برای بدن و برای قلب مفید است. اما زیاده‌روی در هر چیزی برای کسی خوب نیست. حملات قلبی ناگهانی در افراد کاملاً سالم و اهل باشگاه رفتن احتمالاً به دلیل کمبود خواب، استرس شدید، عادات ناسالم غذا خوردن/ پرخوری، صبح زود بیدار شدن و رفتن به باشگاه بعد از یک شب دیروقت و در برخی موارد سوء مصرف مواد و مکمل‌ها است.

به گزارش ایسنا، موارد فرابنده‌ای از بدنسازان و علاقه‌مندان به تناسب اندام از ایست قلبی در ورزشگاه رنج می‌برند. دکتر آجیت منون، کاردیولوژیست مداخله‌ای ارشد در بیمارستان بنیاد رلاینس، بمبئی، با لاتا میشا درباره خطرات مرتبط با ورزش افراطی صحبت می‌کند.

چرا مردان ۳۰ تا ۴۰ ساله در حین ورزش دچار حمله قلبی ناگهانی می‌شوند؟ مگر ورزش منظم برای سلامت قلب مفید نیست؟

ورزش منظم قطعا برای بدن و برای قلب مفید است. اما زیاده‌روی در هر چیزی برای کسی خوب نیست. حملات قلبی ناگهانی در افراد کاملاً سالم و اهل باشگاه رفتن احتمالاً به دلیل کمبود خواب، استرس شدید، عادات ناسالم غذا خوردن/ پرخوری، صبح زود بیدار شدن و رفتن به باشگاه بعد از یک شب دیروقت و در برخی موارد سوء مصرف مواد و مکمل‌ها است. برای ورزشکاران جوان اغلب مکمل‌های پروتئینی برای عضله‌سازی بیشتر تجویز می‌شود. بیشتر این مکمل‌ها آنقدرها که به نظر می‌رسد سالم نیستند. معاینات سلامت فقط تا یک نقطه خاص وضعیت فرد را پیش بینی می‌کند. آنها در زمان معاینه بیماری‌ها یا شرایط از قبل موجود را تشخیص می‌دهند. نمی‌توان از آنها انتظار داشت که رویدادهای آینده را به درستی پیش بینی کنند. بسیاری از این حملات قلبی ناشی از پارگی پلاک‌های ناگهانی در شریان‌هایی هستند که ظاهراً سالم به نظر می‌رسند – قرار دادن رسوبات کلسترول در معرض جریان خون که لخته ایجاد می‌کند و جریان خون را مسدود می‌کند. اگر علائم خاصی داریم، باید به پزشک متخصص مراجعه شود، حتی اگر گزارشات طبیعی باشد.

آیا مردان بیشتر مستعد مشکلات قلبی هستند؟

بله، مرد بودن خود یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری قلبی است. زنان به طور طبیعی توسط استروژن محافظت می‌شوند. با این حال، بسیاری از مطالعات تأیید کرده‌اند که پس از یائسگی، زنان به دلیل کاهش سطح استروژن، خطر بیماری قلبی مشابه مردان را تجربه می‌کنند. جدای از این، سبک زندگی نامناسب، استرس، خواب ناکافی، کم تحرکی، دیابت و اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر منجر به افزایش قابل توجه حملات قلبی در بین زنان نیز شده است.

از چه سنی باید برای چکاپ قلب مراجعه کرد و چه آزمایشاتی توصیه می‌شود؟

فردی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارد (با بستگان اولیه که در سنین پایین‌تر دچار حمله قلبی شده‌اند) باید در سن ۳۵ یا ۴۰ سالگی برای معاینه قلب برود و این کار را هر دو سال یک بار انجام دهد، مگر اینکه بروز علائم جدید، به چک‌آپ زودتر نیاز باشد. آزمایش ژنومیک نیز در بسیاری از مراکز برای چنین افرادی در دسترس است.

آیا افرادی که ناراحتی قلبی دارند باید وارد باشگاه شوند؟

کسانی که قبلاً یک بیماری قلبی تشخیص داده شده یا افرادی که در گذشته حملات قلبی و جراحی قلب داشته‌اند، می‌توانند به باشگاه بروند، اما فقط تحت نظارت پزشکی. متخصص قلب باید شدت و مدت ورزش را تعیین کند. در حالت ایده‌آل، فرد باید یک مربی دارای گواهینامه ACLS/BCLS داشته باشد که از نوع تمریناتی که یک بیمار قلبی می‌تواند یا نمی‌تواند انجام دهد، اشراف دارد. اکثر بیماران قلبی می‌توانند تمرینات منظمی را که در گذشته انجام می‌دادند انجام دهند، اما فرد باید محدودیت‌های جسمانی خود را بداند. زیاده‌روی در هر کاری به نفع شما نیست.

چگونه یک فرد متوجه می‌شود که خیلی ورزش سنگین می‌کند؟

شما باید به بدن خود گوش دهید - اگر احساس خستگی می‌کنید، توقف و استراحت مهم است. ورزش باید با تمرین مناسب انجام شود و هر جلسه باید شامل گرم کردن قبل و خنک کردن بعد از آن باشد. یک دستورالعمل مفید این است که حداکثر ضربان قلب خود را با استفاده از فرمول ۲۲۰ منهای سن خود محاسبه کنید. به عنوان مثال، اگر شما ۳۰ ساله هستید، حداکثر ضربان قلب شما ۱۹۰ ضربه در دقیقه (bpm) است. در طول ورزش، سعی کنید ضربان قلب خود را بین ۵۰ تا ۸۵ درصد از این میزان (بین ۹۵ تا ۱۶۲ ضربه در دقیقه) نگه دارید. سعی کنید از ماندن بیش از ۸۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب خود برای مدت طولانی خودداری کنید. ورزشکاران آموزش دیده اغلب ضربان قلب و پاسخ‌های فشار خون به خوبی تنظیم شده‌اند که به آنها کمک می‌کند سطح تناسب اندام خود را حفظ کنند.

ماشین بازی

مقایسه میگ ۲۹ و سوخو ۳۷؛ مشخصات، توانایی‌ها و هر آنچه باید بدانید



جنگ سرد یکی از مهم‌ترین دوران معاصر به شمار می‌رود به گونه‌ای که کشورهای درگیر در جنگ جهانی دوم استراتژی‌های جدیدی به ویژه در بخش نظامی اتخاذ کردند و هر کشور با نهایت احتیاط درباره وقایع موضع‌گیری می‌کرد چراکه از عواقب بیانیه‌های سیاسی یا حتی انجام کارهای اشتباه می‌ترسید. البته قدرت‌های بزرگ در همین دوران سرمایه‌گذاری زیادی روی صنایع نظامی خود کرده که حاصل آن تولید وسایل نقلیه و سلاح‌های جدید بود. شوروی نیز هر آنچه در توان داشت انجام داد تا با تکنولوژی آمریکا رقابت کند و به همین منظور برخی از بهترین جت‌های جنگنده دنیا را طراحی کرد.

میگ ۲۹ و سوخو ۲۷ دو نمونه از سطح بالاترین جنگنده‌های شوروی بودند که جلوتر از زمان خود به شمار می‌رفتند. این دو جنگنده در دهه ۷۰ میلادی طراحی شده‌اند اما تا دهه ۸۰ میلادی عملیاتی نشدند. میگ ۲۹ اولین جنگنده از بین دو هواپیمای موردبحث بود که در سال ۱۹۸۳ وارد نیروی هوایی شوروی شود درحالی‌که سوخو ۲۷ نیز دو سال بعد

به‌صورت رسمی عملیاتی گردید. هر دو هواپیمایه برای اهداف مشخصی طراحی شده‌اند. میگ جنگنده‌ای چندمنظوره است که در نبردهای هوا به هوا و مأموریت‌های حمله هوا به زمین شرکت می‌کند. مهندسان سوخو ۲۷ نیز مأموریت‌های گوناگونی از جمله به اهداف هوایی گرفته تا بمباران برای این جنگنده در نظر گرفتند. در ادامه به مقایسه میگ ۲۹ و سوخو ۲۷ می‌پردازیم.

میکویان میگ ۲۹ که ناتو آن را با نام فالکرم می‌شناخت در دوران جنگ سرد به عنوان رقیبی برای ۱۶-F نیروی هوایی آمریکا محسوب می‌شد اما در ابتدا آن‌گونه که انتظار می‌رفت عمل نکرد. برخلاف انتظارات اولیه از رقابت شانه به شانه با ۱۶-F، فریم هوایی این جنگنده بجای متریال کامپوزیتی از آلومینیوم ساخته شد و سیستم کنترل پرواز آن بجای تکنولوژی پیشرفته پرواز با سیم از سیستم هیدرولیکی سنتی استفاده می‌کرد. البته در نهایت مهندسان شوروی این نقایص را برطرف کردند تا میگ ۲۹ به یک جنگنده خطرناک برای رقیبا بدل شود.

بهبود سلامت چشم‌ها در ۶ هفته

نقش منحصر به فرد لوتئین در پسته و سلامت چشم‌ها

لوتئین موجود در پسته نقشی حیاتی در حفظ سلامت چشم دارد و با فیلتر کردن نور آبی و به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. این مطالعه نشان داد که مصرف پسته، دریافت روزانه لوتئین را تقریباً دو برابر کرده است.

این پژوهشگر توضیح می‌دهد که در این مطالعه، شرکت‌کنندگان با رژیم‌های کم‌لوتئین انتخاب شده بودند و تنها با مصرف روزانه ۵۷ گرم پسته، سطح لوتئین در خون، طی ۶ هفته به سرعت افزایش یافت. در واقع، با اضافه کردن مقدار کمی پسته به رژیم غذایی می‌توان میزان دریافت لوتئین را افزایش داد که برای محافظت از چشم‌ها حیاتی است.

وی همچنین اشاره کرد که پسته حاوی چربی‌های سالم است که ممکن است باعث بهبود جذب لوتئین در بدن شود.

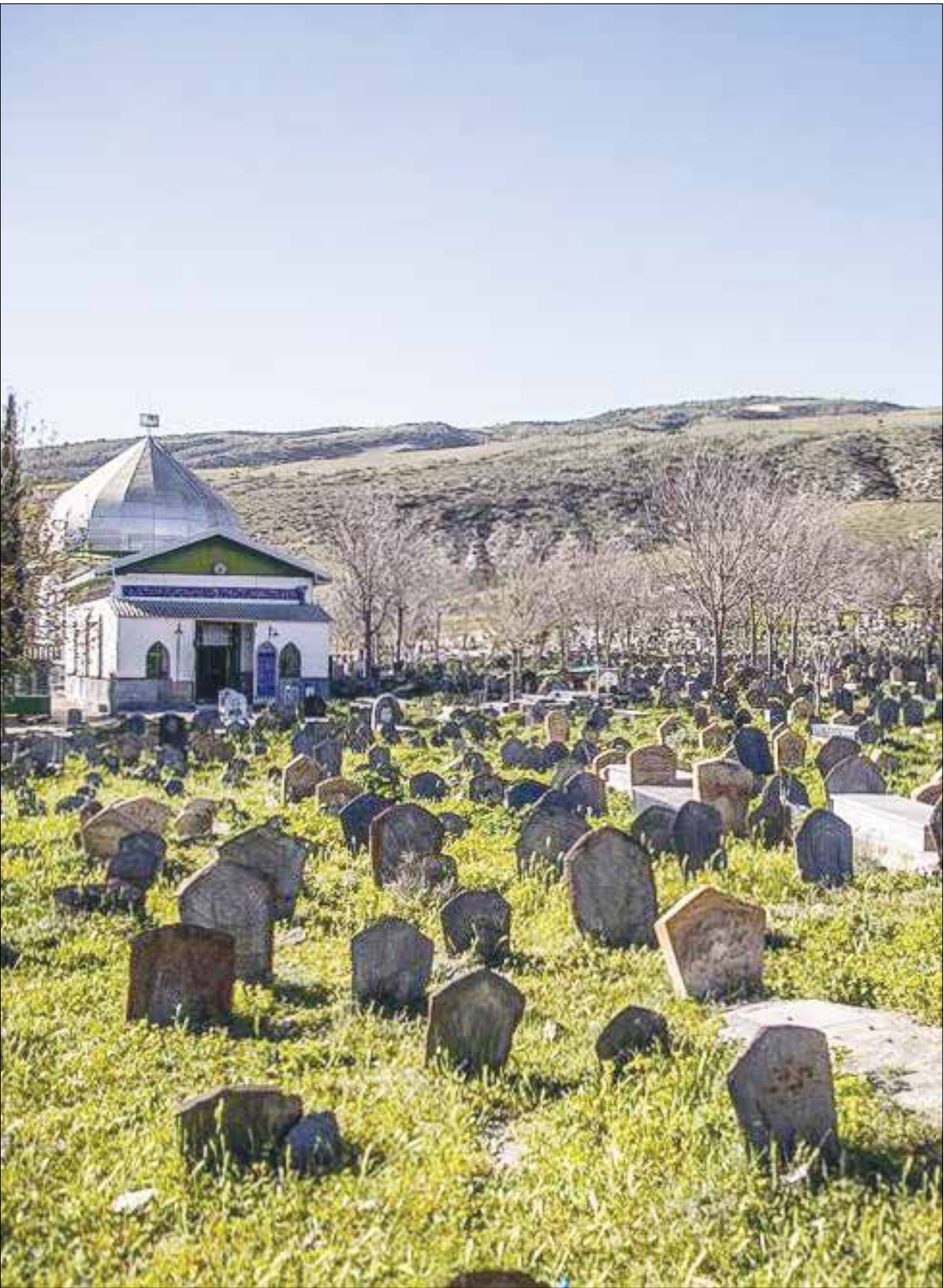
فواید گسترده لوتئین برای سلامتی

علاوه بر حمایت از سلامت چشم، لوتئین موجود در پسته ممکن است به عملکرد مغز نیز کمک کند. دکتر Elizabeth Johnson، پژوهشگر دیگر در این مطالعه، معتقد است که لوتئین از سد خونی مغز عبور می‌کند و ممکن است به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کند. همان‌طور که در چشم،



لوتئین در مغز انباشته می‌شود و می‌تواند در کاهش زوال شناختی نقش داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهند که سطوح بالاتر لوتئین با عملکرد شناختی بهتر، از جمله حافظه و سرعت پردازش، مرتبط است و پسته را به یک افزودنی ارزشمند برای رژیم غذایی سالم در طول عمر تبدیل می‌کند.

عکس‌نوش



عکس: اکبر قاسمیور / باشگاه خبرنگاران جوان

گلستان‌ها خطری برای مزارهای تاریخی قبرستان اسرار آمیز سفید چاه مازندران

ویتترین

شهرت یک دیکتاتور به خاطر خوردن دشمنانش به شیرها

«عصر تاریکی» منتشر شد



کتاب «عصر تاریکی» راوی مسیر سیاسی امپراتور بوکاسا، دیکتاتور آفریقای مرکزی نوشته «برایان تیتلی» منتشر شد.

به گزارش ایرنا، در معرفی کتاب «عصر تاریکی» آمده است: شما را به سفری هیجان‌انگیز و تکان‌دهنده به قلب یکی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ آفریقا می‌برد؛ دوران زندگی، ریاست و امپراتوری ژان‌بدل بوکاسا؛ امپراتور خون‌آشام آفریقا. در این کتاب ژان‌بدل بوکاسا، رئیس جمهوری خودکامه و بعدها امپراتور خودخوانده جمهوری آفریقای مرکزی معرفی شده است.

در میان استعمار و استقلال، کوتا، بابابوک، ارتباط با فرانسه، عطش قدرت، عملیات انتقام و تسویه حساب از جمله عناوین فصول این کتاب است.

نام ژان‌بدل بوکاسا در رسانه‌ها بسیار مطرح‌شد. ولی نه فقط به خاطر جشن مفصل تاج گذاری اش؛ بلکه به دلیل گزارش آدم خواری، خوراندن دشمنانش به شیرها و تمساح‌ها و ضرب و شتم دانش آموزان مدرسه‌ای تا سرحد مرگ. برای چند دهه رسانه‌ها مظاهر ظلم و ستم او را در بوق و کرنا کردند و این باعث شد شهرت منقور ماندگاری پیدا کند.

بوکاسا در ۱۹۶۶ یعنی زمانی که «فرمانده کل قوا» بود با برکنار کردن پسر عمویش، «دیوید داکو» (David Dacko)، در یک کودتای تقریباً بدون خونریزی به قدرت رسید و سپس داکو را به عنوان مشاور برگزید. یکی از اولین اقدام‌های او بعد از به قدرت رسیدن در ۱۹۶۶ قطع روابط با جمهوری خلق چین بود. او ادعا کرد که چین در یک توطئه علیه رژیم او دست داشته‌است. چند بعداً این موضوع را تکذیب کرد. بعدها روابط دو کشور عادی شد و در ۱۹۷۶ به عنوان میهمان افتخاری به چین پذیرایی شد. گفته می‌شود، از غذاهای مورد علاقه او، دلمه برنج پیچیده‌شده در گوشت‌بدن انسان بوده‌است. به گفته آنتیژ سابق وی، گوشت بدن انسان را، برایش نیمه‌کباب می‌کردند. این کتاب تصویری از یک دوره پر رمز و راز تاریخ آفریقا ارائه می‌دهد. نویسنده در این کتاب با ترکیب فنون مطالعات تاریخی و روزنامه نگاری تحقیقی گزارش جذابی از تاریخ معاصر آفریقا به خوانندگان ارائه می‌دهد.

کتاب «عصر تاریکی» با ترجمه حمید هاشمی کهندانی در ۳۸۰ صفحه و ۱۳ فصل با قیمت ۴۵۰ هزار تومان در نشر وزن دنیا منتشر شده است.