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 / ۱ اسفند ۱۴۰۱ / شماره ۵۳۱۵
۲۹ رجب ۱۴۴۴- ۲۰ فوریه ۲۰۲۳

اذان صبح ۵:۲۲
اذان ظهر ۱۲:۱۸
اذان مغرب..... ۱۸:۰۹

سبک زندگی

انداختن پاها روی هم هنگام نشستن و دردسرهای جدی آن!

زمانی که پاهای خود را روی هم می‌گذاریم، آیا این عادت برای سلامت انسان خطرناک است؟ چه مشکلاتی متوجه افرادی خواهد بود که نمی توانند آن را ترک کنند؟

قطعا تاکنون بارها شنیده‌اید که انداختن پاها روی هم هنگام نشستن برای سلامتی بسیار مضر است. اما این سبکی است که اکثر مردم به آن عادت دارند و اجتناب از آن چه در حال کار پشت میز، چه حین غذا خوردن در رستوران و چه در زمان انتظار کشیدن کار سختی است.

علاوه بر این، در عصر مدرن امروزی عموم مردم بسیار بیشتر از گذشته می نشینند چرا که تعداد کمتری از افراد مشاغل فیزیکی را انتخاب می کنند و کارهای بی تحرک را ترجیح می دهند. حتی ممکن است هر یک از ما ۸ تا ۱۰ ساعت از زمان خود را در روز (یا بیشتر!) به حالت نشسته سپری کنیم. شاید متعجب شوید اما انداختن پاها روی هم نه تنها خلاف قوانین آداب معاشرت است، بلکه در بسیاری از مدارس سراسر دنیا نیز از جانب معلمان و کادر مدرسه بر رعایت این مورد توسط دانش آموزان تاکید می شود.

چرا روی هم انداختن پاها برای سلامت ما مضر است؟

- درد در ناحیه گردن و کمر

یکی از عوارض جانبی احتمالی نشستن در این حالت که ممکن است بسیاری را شگفت زده کند، درد گردن و کمر است. در نتیجه عاشقان این حالت نشستن باید در انتظار دردی آزاردهنده در قسمت‌های مذکور باشند. در واقع زمانی که پاهای خود را روی هم می گذاریم، فشار بیشتری روی زانو، مفاصل پا و اعصاب ما وارد می شود.

- آسیب به زانو

همه ما طی روز خیلی بیشتر از چیزی می‌نشینیم که بدنمان برای آن طراحی شده است. از این رو نشستن در وضعیت‌های نادرست از جمله انداختن یک پا روی پای دیگر باعث گشیدگی بیش از حد رباط‌ها و ماهیچه‌های اطراف زانو می‌شود. این حالت منجر به افزایش فشار روی مفاصل زانو، تورم و درد می‌شود. بنابراین پاسخ قطعی به این پرسش که آیا روی هم انداختن پاها برای زانو مضر است یا خیر، بله خواهد بود به خصوص در بلندمدت. برای جلوگیری از چنین عوارضی بسیار مهم است که به طور منظم پاهای خود را دراز کنید و به زانوهایتان استراحت دهید.

- اختلال در جریان خون

به احتمال زیاد پس از نشستن با پاهای روی هم به مدت طولانی، بی‌حس شدن پاهای خود را تجربه کرده‌اید. هرچند این حالت به سرعت از بین می رود، اثرات طولانی مدت آن می‌توانند جدی باشند.

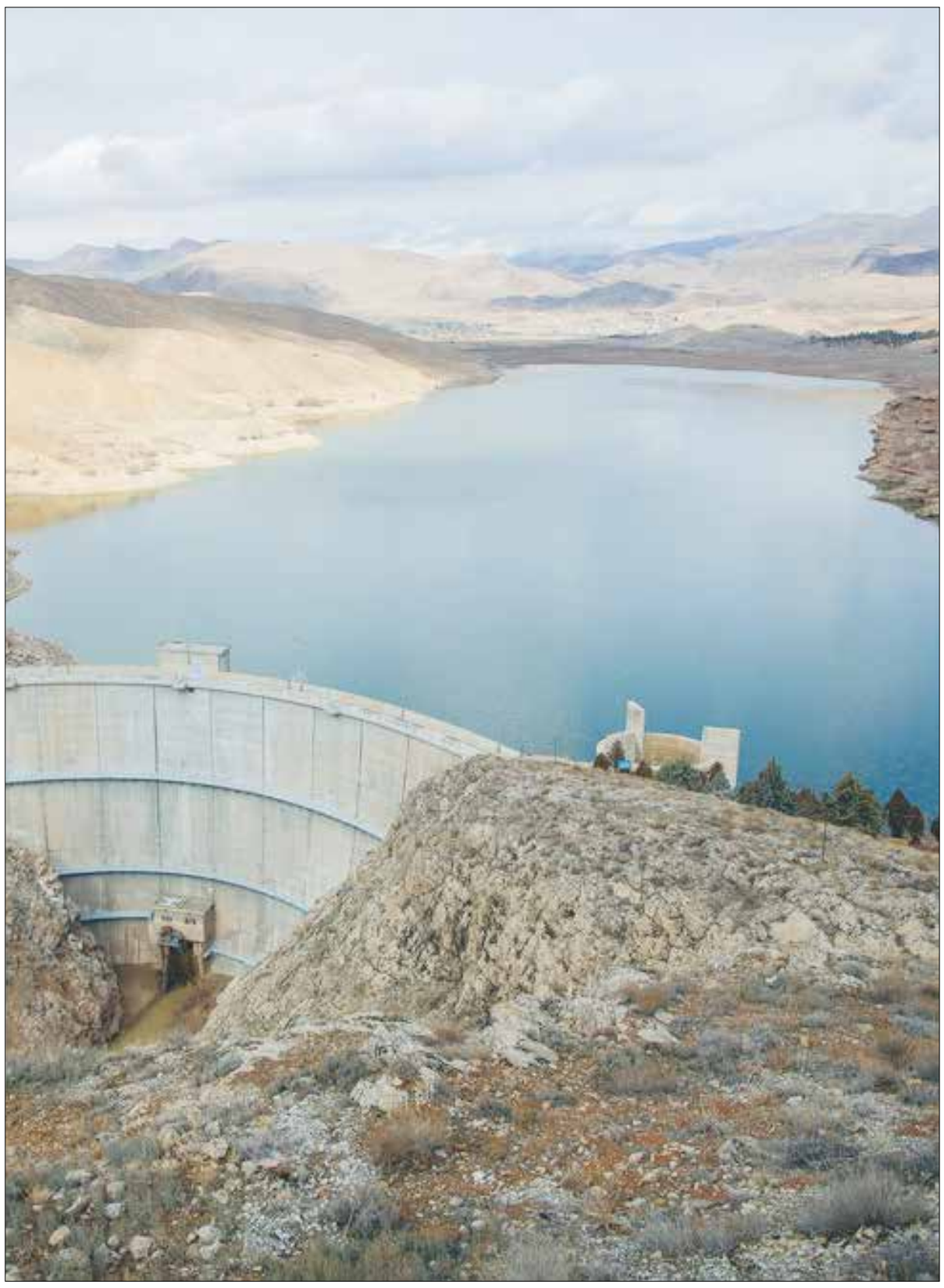
وقتی یک پا را روی دیگری می.اندازید، در حال وارد آوردن فشار به رگ‌هایی هستید که خون را به قلب پمپاژ می‌کنند و بازمی‌گردانند. در این حالت فشار بیشتری ایجاد می‌شود که مانع از جریان خون سالم شده و در نهایت می‌تواند منجر به التهاب سیاهرگ‌ها و آسیب به آنها شود.

- تخریب حالت کلی سالم بدن

وضعیت نشستن ما به شدت بر سلامت، نحوه حرکت و همچنین وضعیت عمومی بدن تاثیر می گذارد. از آنجایی که نشستن با پاهای ضربدری فشار بیشتری روی زانوها و مفاصل پا وارد می کند، تراز باسن را از بین می برد و لگن را به مدت طولانی می‌چرخاند، شکل بدن و وضعیت عمومی آن را نیز تغییر می‌دهد.

علاوه بر این عوارض جانبی دیگری هم وجود دارد: ران ها سفت و مفاصل آنها قفل می‌شود، عضلات داخلی ساق کوتاه‌تر شده و باعث می‌شود زانوها به سمت داخل فرو بروند. به طور کلی زمانی که وزن خود را روی یکی از پاهایمان می‌اندازیم، لگن را از تعادل همیشگی خارج کرده‌ایم.

عکس‌نوشت



بحران خشکسالی در سد کاردِه مشهد

عکس: سید محمد آل رسول / ایسنا

«اپ»تکار

آیفون‌ها به زودی با شارژرهای سامسونگ سازگار خواهند شد

با توجه به رندرهایی که اخیرا از آیفون ۱۵ منتشر شده، ممکن است سامسونگ به زودی درآمد زیادی از فروش شارژرهای خود کسب کند.

اخیرا مجموعه‌ای از رندرهای آیفون ۱۵ به بیرون درز کرده که نشان می‌دهد اپل بالاخره آماده است تا از درگاه اختصاصی لایتنینگ خود صرف نظر کرده و از درگاه USB-C برای گوشی‌های هوشمند آینده خود استفاده کند. منبع ادعا می‌کند تا کنون حتی یک عکس واقعی از آیفون ۱۵ منتشر نشده، اما کاربران باید منتظر آیفونی با درگاه USB-C باشند، زیرا این گزینه بسیار محتمل است.

این تغییر اساسی در آیفون‌ها به آن معنا است که کاربران آیفون به زودی می‌توانند از شارژرهای سامسونگ برای شارژ کردن آیفون ۱۵ خود استفاده کنند. کاری که ممکن است با دانستن سبک کسب‌وکاری اپل، به آن روی آورند.

سامسونگ می‌تواند پول بسیار خوبی از کاربران آیفون به دست آورد

مشخص نیست که آیا اپل دست به تولید آداپتورهای جدید برای سری آیفون ۱۵ خود بزند یا خیر. اما اگر اپل این کار را نکند، شارژرهای سامسونگ با توجه به استانداردهای USB-C، کاملا برای سری آیفون ۱۵ مناسب هستند. همچنین اگر اپل دست به تولید آداپتورهای جدید بزند، گران‌تر بودن آن‌ها در مقایسه با محصولات سامسونگ تعجب‌آور نخواهد بود.

اکنون سامسونگ شارژرهای USB-C ۲۵ واتی خود را به قیمت ۳۴.۹۹ دلار و شارژر ۴۵ واتی را به قیمت ۴۹.۹۹ دلار به فروش می‌رساند. اگر اپل تصمیم به تولید شارژرهای USB-C برای سری آیفون ۱۵ داشته باشد، ممکن است برای باقی ماندن در رقابت این محصولات را با قیمت مساوی یا کمتری به فروش برساند. در غیر این صورت، بعید نیست که کاربران آیفون در نهایت شارژرهای سامسونگ را به صورت دسته‌جمعی خریداری کرده و احتمالا این حرکت، باعث درآمدی عظیم برای شرکت کره‌ای شود.

همچنین سامسونگ ممک است به زودی به یکی از فناوری‌های اپل نیاز پیدا کند. استاندارد Qi۲ که از آن در جریان رویداد CES ۲۰۲۳ رونمایی شد، بر اساس همان اصول فناوری شارژ مگ سیف ساخته شده است. حتی قبل از رونمایی Qi۲، مردم متوجه شدند که باتری گلکسی زد فولد ۲ را می‌توان به راحتی به لطف آهنربای درون گوشی تاشو سامسونگ، با شارژر مگ سیف اپل شارژ کرد.

ماشین بازی

تویوتا لندکروزرهای پاتریوت کمپرز استرالیا؛ محصولاتی فوق‌العاده برای ماجراجویی!

شرکت پاتریوت کمپرز دو دستگاه تویوتا لندکروزر سری ۷۰ و یک دستگاه لندکروزر FJ۴۹ را به کانسپت‌های فوق‌العاده آفرود و ماجراجویی تبدیل کرده است.

شرکت پاتریوت کمپرز در سال ۲۰۱۳ و در کوئینزلند استرالیا تأسیس شد تا به ارتقای خودروهای مشهور و آماده کردن آن‌ها برای آفرود و یدک کشی بپردازد. جاستین مونته سالوو مدیر پاتریوت کمپرز پس از بازدید نمایشگاه SEMA تحت تأثیر خودروهایی قرار گرفت که در این رویداد حضور داشتند. به همین خاطر او تصمیم گرفت خودروهای مخصوص خودش را نیز در چنین رویدادی به نمایش بگذارد. پاتریوت کمپرز یک سری محصولات جدید با نام سوپرتورر آفرود تولید کرده است و سه نمونه از آن‌ها بر اساس لندکروزر شکل گرفته‌اند. خودروهای موردبحث ما در نمایشگاه شیکاگو ۲۰۲۳ حضور داشته‌اند. با یکدیگر می‌خواهیم هیولاهای آفرود موردبحث را خدمت شما عزیزان معرفی کنیم پس همراه ما باشید.

گیراترین مدل در بین سه تویوتا لندکروزر موردبحث همین LC۷۹ مگاتورر است که بر پایه لندکروزر سری ۷۰ وانت پیکاپ شکل می‌گیرد. اولین بار در نمایشگاه ۲۰۱۷ ملبورن این خودرو معرفی شده است. شاید لندکروزر سری ۷۰ اصلی خیلی برای آمریکایی‌ها شناخته نشده باشد اما در برخی کشورها همچون استرالیا طرفداران بسیاری دارد. همان‌طور که می‌دانید تولید سری ۷۰ از سال ۱۹۸۴ شروع شد و تا همین امروز نیز ادامه دارد. البته تنها برخی نمونه‌های محدود آن وارد آمریکا شده‌اند.

تیم پاتریوت کمپرز با JMACX برای ارتقای شاسی FJ۷۹ همکاری کرده است تا بتوان یک اکسل دیگر را روی آن سوار کرد. سیستم تعلیق نیز از نوع بادی سواری به همراه شوک‌های TJM است که قابلیت تنظیم ارتفاع را دارد. ترمزها نیز شامل دیسک‌های ۱۴.۲ اینچی با کالیپرهای ۶ پیستونه هستند که پشت رینگ‌های ۱۸ اینچی و لاستیک‌های ۳۷ اینچی میکی تامپسون پنهان می‌شوند. نیروبخش هیولای موردبحث پیشرانه ۸ سیلندر ۴.۵ لیتری توربودیزل با ۳۰۰ اسب بخار قدرت است. وقتی وارد کابین LC۷۹ مگاتورر شوید می‌توانید صندلی‌های جلوی مسابقه‌ای با پوشش چرم و جیر و دوخت های متفاوت را ببینید. همچنین کنسول مرکزی جدید، پشت آمپرهای متمایز و... نیز جزو دیگر ویژگی‌ها هستند. بجای محفظه بار نیز جعبه‌ابزار سفارشی و لاستیک‌های زاپاس نصب شده است. بالای کابین هم چراغ‌های LED پرنوری را می‌بینیم. تکمیل کننده پکیج پاتریوت کمپرز نیز وینچ های جلو و عقب، تانک آب ۷۰ لیتری، یخچال ۶۰ لیتری و ۲ باک سوخت ۶۳ گالنی خواهد بود.

این خودرو ظاهر ملایم‌تری نسبت به برادر بزرگ‌تر خود دارد و بر اساس همان مدل طویل LC۷۹ شکل می‌گیرد اما نکته مهم به استفاده از پیشرانه ۴.۵ لیتری با قدرت بیشتر مربوط می‌شود. پیشرانه موردبحث اگرچه مشابه مدل مگاتورر است اما به کیت مرحله ۲ مجهز است و از توربوی بهتر، اینترکولر بزرگ‌تر و... سود می‌برد. حاصل این تغییرات دستیابی به قدرت ۴۰۲ اسب بخار خواهد بود.

تازه‌های علمی

صدای پرتاب موشک ناسا فراتر از تصور بود

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که پرتاب ابرموشک ماه آرتمیس ۱ ناسا اصوات بسیار قدرتمندتری نسبت به آن چه پیش‌بینی شده بود، ایجاد کرده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، گروهی از محققان برای رسیدن به این نتیجه سطوح نویز ایجاد شده هنگام این پرتاب را که با استفاده از پنج میکروفون مختلف که بین ۰.۹ مایلی تا ۳.۲ مایلی(۱.۵ تا ۵.۲ کیلومتری) از سکوی پرتاب ۳۹B در مرکز فضایی کندی در فلوریدا ضبط شده بود، مورد مطالعه قرار دادند.

میزان سر و صدا در هر یک از پنج میکروفون از آنچه پیش‌بینی شده بود بیشتر و در برخی موارد نزدیک به ۲۰ دسی بل بالاتر از تصور بود.

همانطور که هر کسی که شخصا پرتاب را دیده است می‌تواند تایید کند، موتورهای موشک به دلیل امواج ضربه‌ای ایجاد شده توسط سطوح شدید فشار صوتی صدای "ترقه زدن" ایجاد می‌کنند. ویتنی کویل(Whitney Coyle)، یکی از نویسندگان این مطالعه، در بیانیه‌ای گفت که محققان دریافتند که میزان صدای پرتاب آرتمیس ۱ از فاصله پنج کیلومتری حدود ۴۰ میلیون برابر بیشتر از صدای خرد شدن یک کاسه کیک برنجی بود. میزان صدا ۱۲۹ دسی‌بل بلندتر از صدای آژیر آمبولانس یا اره برقی بوده و به اندازه کافی برای آسیب رساندن به شنوایی بلند بوده است.

علت انجام این مطالعه تا حدی برای کمک به حذف شایعات پیرامون میزان صدای پرتاب موشک‌های قدرتمند بود. سال‌های سال، ادعاهایی مطرح می‌شد مبنی بر اینکه پرتاب موشک سترن ۵ (Saturn V) که در طول برنامه آپولو مورد استفاده قرار گرفت، به اندازه‌ای بلند بوده است که بتن را ذوب کرده یا علف‌ها را در فاصله یک مایلی مشتعل کرده است.

کنت گی(Kent Gee)، فیزیکدان دانشگاه بریگام یانگ و سرپرست این مطالعه، در بیانیه‌ای گفت: امیدواریم این نتایج اولیه به جلوگیری از انتشار اطلاعات غلط احتمالی کمک کند.

برای درک بهتر میزان صدای این پرتاب باید گفت که براساس داده‌های مرکز عالی شنوایی وزارت دفاع ایالات متحده بوق ماشین حدود ۱۱۰ دسی بل و یک اره برقی حدود ۱۲۰ دسی بل صدا تولید می‌کند. صدای بیش از ۸۵ دسی‌بل می‌تواند منجر به از دست دادن دائمی شنوایی یا آسیب طولانی مدت شود. خوشبختانه، پرتاب موشک آرتمیس ۱ تنها چند دقیقه به طول انجامید و تا پرتاب موشک سامانه پرتاب فضایی ناسا هنوز دستکم یک سال زمان باقی است.

یکی از دلایلی که پرتاب آرتمیس ۱ بسیار پر سر و صدا بود، نیروی رانش باورنکردنی تولید شده توسط موشک سامانه پرتاب فضایی بود که در این موشک با ارتفاع ۳۲۲ فوت(۹۸ متر) دارای دو پیشران موشک جامد است که در ترکیب با مرحله هسته، در مجموع ۸.۸ میلیون پوند نیروی رانش در هنگام بلند شدن ایجاد می‌کنند.

ویترین

کتاب «دیده اما نشنیده» منتشر شد

کتاب «دیده اما نشنیده: اهمیت صدای کودکان» نوشته جانا مور لون با ترجمه مرتضی براتی توسط نشر لگا منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «دیده اما نشنیده: اهمیت صدای کودکان» نوشته جانا مور لون به تازگی با ترجمه مرتضی براتی توسط نشر لگا منتشر و راهی بازار نشر شده است.

«دیده اما نشنیده؛ اهمیت صدای کودکان»، کتاب برگزیده جایزه آثار علمی برجسته سال ۲۰۲۲، کاوشی در رابطه با چگونگی گفت‌وگو با کودکان است و اثری است فلسفی، متفکرانه، تفکر برانگیز و بستری برای گفت‌وگوی واقعی. جانا مور لون، یکی از آخرین محققان فلسفی و روان‌شناختی و جامعه‌شناسی درباره کودکان، با آگاهی از آثار ادبی و متون فلسفی و گفت‌وگوی واقعی که با اندیشمندان کوچک داشته، به‌شکلی متقاعدکننده در این کتاب نشان می‌دهد که باید به «صدای کودکان» توجه کرد. این کتاب که با استدلال روشن و به زیبایی نوشته شده، در درجه اول به کودکان در سن ابتدایی (پنج تا دوازده سال) و راه‌های «دیده و نشنیده» شدن آن‌ها تمرکز خواهد کرد. چشم‌اندازها و بینش‌های کودکان به‌عنوان انسان‌های «ناتمام»، به‌دلیل خردسالی‌شان ناچیز تلقی می‌شود!

«دیده اما نشنیده»، عمیق و پربار و برانگیزاننده است. این کتاب نشان می‌دهد که کودکان، به اندازه بزرگ‌سالان و اغلب بیشتر، متفکران فلسفی ظریف و پیچیده‌ای هستند. این کتاب پنجره‌ای باز می‌کند به زمینه وسیعی از ایده‌های کودکان درباره «بودن، تخیل، دوستی، عدالت، اخلاق، جنسیت، خوشبختی، مرگ و....»

این کتاب با ۱۷۸ صفحه و قیمت ۱۲۰ هزار تومان عرضه شده است.