روزنامه صبح ایران
ابتکار
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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۱۹
۱۱ شوال ۱۴۴۵ - ۲۰ آوریل ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چرا پاهایمان خواب می‌رود؟

خیلی از افراد تصور می‌کنند خواب‌رفتن دست‌وپا به این دلیل است که خون به این اندام‌ها نمی‌رسد؛ اما همان‌طور که گفتیم این اتفاق بیشتر به عصب‌ها مربوط می‌شود. عصب‌ها مانند سیم‌های بسیار باریکی هستند که در تمام بدن کشیده شده‌اند و پیام‌های عصبی را بین مغز و بدن ردوبدل می‌کنند.

وقتی روی پاهایتان می‌نشیند، عصب‌ها در این قسمت فشرده می‌شوند. این عصب‌ها نمی‌توانند به طور نرمال پیام‌ها را ردوبدل کنند و به همین علت در این لحظات، ارتباطات عصبی قطع شده و شما چیزی احساس نمی‌کنید.

یکی از عصب‌های پا که ممکن است فشرده شود، عصب فیبولار است که از کنار زانو عبور می‌کند و اغلب وقتی برای مدت طولانی پاها را ضربدری نگه می‌دارید، فشرده می‌شود یا پیچ می‌خورد.

وقتی از جایتان بلند می‌شوید یا پاهایتان را حرکت می‌دهید، عصب‌ها دیگر تحت‌فشار نیستند و احساس طبیعی پاهایتان بعد از چند ثانیه سوزن‌سوزن‌شدن زود برمی‌گردد.

مشکلات جدی‌تر دیگر، مثل انقباض رگ و محدودشدن جریان خون نیز می‌تواند باعث خواب‌رفتن دست‌وپا شود. اگر تمام مدت با این مشکل روبرو هستید، پس لازم است برای بررسی و تشخیص درست علت، به پزشک مراجعه کنید.

عوارضی که می‌توانند باعث خواب‌رفتن دست‌وپا یا احساس گزگز و سوزن‌سوزن شوند:

. فشردگی یا درگیری عصب‌ها: خیلی وقت‌ها یک عصب می‌تواند از همان ابتدا در نخاع دچار درگیری یا پیچ‌خوردگی شود و با همین وضعیت به پاها و انگشتان برود. اغلب فیزیوتراپی می‌تواند این عارضه را مداوا کند؛ اما در موارد شدیدتر نیاز به عمل جراحی است.

. کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی: داشتن رژیم غذایی نادرست باعث می‌شود ویتامین‌های B و مواد مغذی دیگر که برای عملکرد عصب‌ها لازم‌اند به اندازه کافی به بدن نرسند.

. بیماری سیستمیک: مشکلات تیروئید، بیماری‌های کبد و کلیه، التهاب مزمن، دیابت و عدم تعادل هورمونی از علت‌های ممکن مشکلات عصب هستند که می‌توانند منجر به خواب‌رفتن و بی‌حسی دست‌ها و پاها شوند.

. نوروپاتی: علائم نوروپاتی می‌تواند از بی‌حسی کامل تا سوزش شدید را شامل بشود. نوروپاتی از عوارض شایع دیابت شیرین است.

چگونه دست‌وپای خواب‌رفته را بیدار کنیم؟

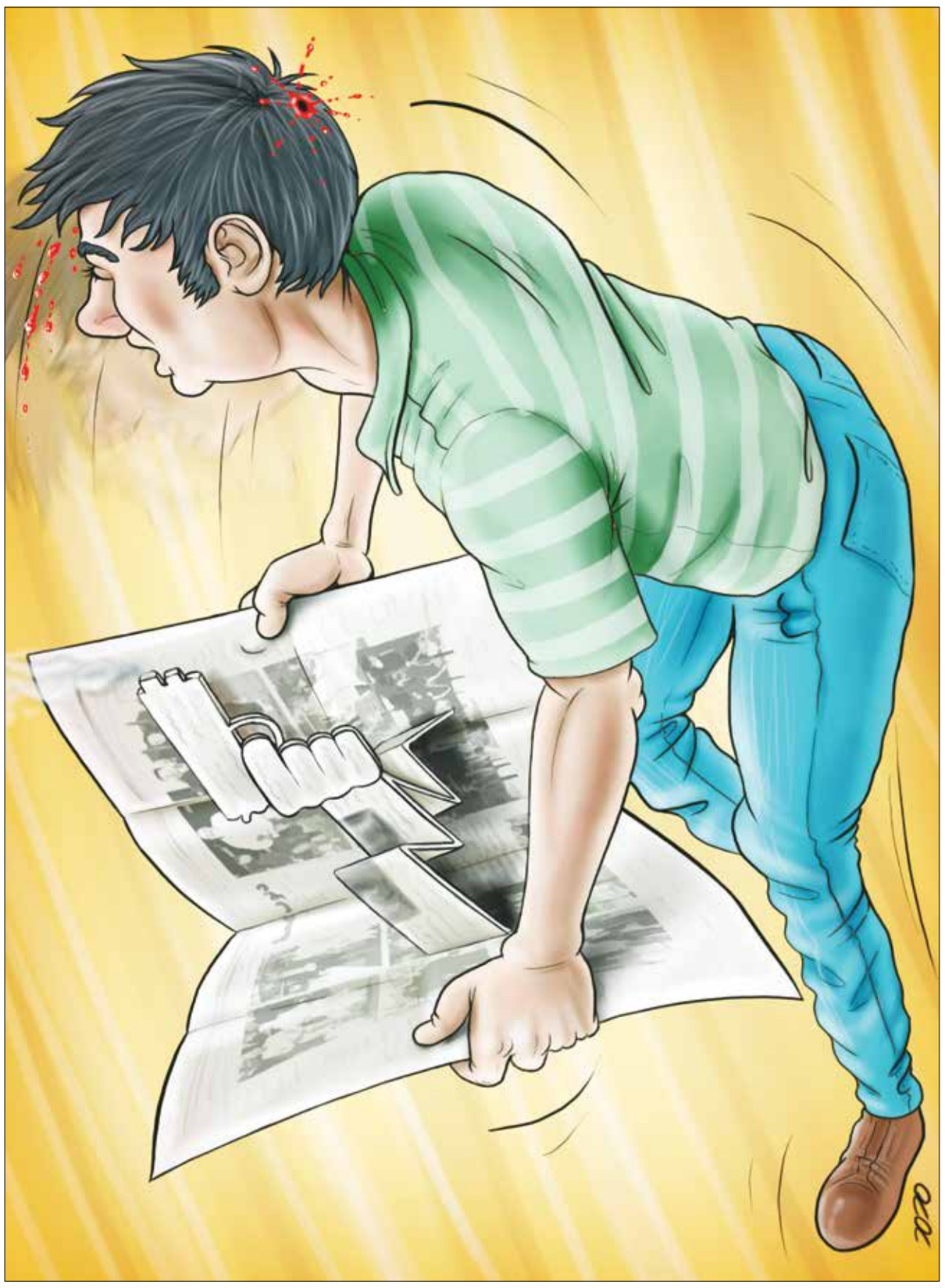
یک راه‌حل ساده این است که از جایتان بلند شوید و راه بروید. با حرکت‌دادن قسمت‌هایی از بدن که خواب‌رفته، گردش خون به حالت عادی برمی‌گردد و فشار کمتر می‌شود. اگر خیلی طول می‌کشد دست یا پایتان از خواب بیدار شود یک راه‌حل دیگر این است که عضلات گردن خود را شُل کنید. ماساژ این قسمت می‌تواند تنش عضلات را کاهش داده و راه‌های عصبی را باز کرده و جریان خود را نیز بهتر کند.

دهیدراته یا کم‌آب شدن بدن هم خیلی وقت‌ها می‌تواند خواب‌رفتن دست‌وپا را تشدید کند؛ بنابراین ایده خوبی است که هر وقت دست یا پایتان خواب رفت آب بنوشید و به دفع سموم و اسیدلاکتیک جمع شده در عضلاتتان کمک کنید.

در نهایت بهترین توصیه‌ای که می‌توان برای پیشگیری از خواب‌رفتن دست‌وپا ارائه داد این است که وضعیت بدن خود را هر چند دقیقه تغییر دهید و عضلات را بکشید.

چه زمانی گزگز یا بی‌حسی دست‌وپا نرمال نیست؟

وقتی پاهایتان خواب می‌روند، فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا به وضعیت عادی برگردند. شاید خواب‌رفتن دست‌وپا یا بی‌حسی و گزگزی که دارید حس خوبی نباشد؛ اما خیلی زود از بین خواهد رفت. اما اگر اغلب خیلی طول می‌کشد تا به حالت نرمال برگردید یا این اتفاق مکرراً برایتان رخ می‌دهد، پس ممکن است عصب‌هایتان آسیب دیده باشند. ضمناً لازم است بدانید بی‌حسی پاها می‌تواند علامتی از یک عارضه پزشکی باشد. اگر به‌صورت غیرطبیعی و طولانی‌مدت پاهایتان بی‌حس می‌شوند، حتماً به پزشک متخصص پا مراجعه کنید و علائم خود را شرح دهید.



اخبار بد

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

دریافت گواهی سازگاری با محیط زیست برای چهارمین سال پیاپی توسط تلویزیون‌های LG OLED evo

ال‌جی الکترونیکس (LG) به کسب افتخار به‌موجب تعهد استوار خود به پایداری و انجام اقدامات سازگار با محیط زیست ادامه می‌دهد. تلویزیون‌های LG OLED evo سری ۲۰۲۴، برای چهارمین سال پیاپی موفق به دریافت گواهی کاهش CO۲ ۱ (ReducingCO۲) و CO۲ اندازه‌گیری شده۲ (Measured CO۲) از Carbon Trust ۳ و گواهی Environmentally Evaluated Mark۴ از Société Générale de Surveillance SA (SGS) شدند که حاکی از اقدامات و ابتکار عمل‌های مؤثر ESG شرکت ال‌جی است. جدیدترین تلویزیون‌های LG OLED نیز دومین گواهی موفقیت خود در محتوای بازیافتی (Recycled Content) ۵ را دریافت کردند که نشان‌دهنده احساس مسئولیت زیست‌محیطی ال‌جی می‌باشد.

Carbon Trust با ارزیابی اثرات زیست محیطی کل چرخه عمر هر محصول از تولید تا توزیع، استفاده و بازیافت در راستای تحقق آینده عاری از انتشار کربن (که با نام آینده کربن صفر از آن یاد می‌شود) فعالیت می‌کند. گواهی SGS بر بهره‌وری منابع و وجود مواد خطرناک تمرکز دارد درحالی‌که Intertek درصد مواد بازیافتی استفاده شده را اندازه‌گیری می‌کند. رویکردهای جداگانه این سازمان، شیوه‌های مصرف مسئولانه را در میان صنایع مختلف ترویج می‌کنند و از این طریق نقش خود را در هدف گسترده‌تر پایداری در سراسر جهان ایفا می‌کند.

لازم به ذکر است ماهیت خودنورده تلویزیون‌های LG OLED در ارزیابی‌های دقیق پایداری توجه چشمگیری را به خود جلب می‌کند. این تلویزیون‌ها بر خلاف تلویزیون‌های LCD نیازی به نور پس‌زمینه ندارند. این امر باعث می‌شود از ساختار ساده‌تر و مواد تشکیل‌دهنده کمتری در تولید آن‌ها استفاده شود. به‌عنوان‌مثال تلویزیون ۶۵ اینچی LG OLED evo از فیبر کامپوزیتی بسیار سبک‌وزنی ساخته شده است که تنها به ۴۰ درصد از پلاستیک به‌کاررفته در تولید یک تلویزیون LCD متداول با ابعاد مشابه نیاز دارد و وزن آن نیز ۲۰ درصد کمتر است.

بر مبنای تخمین فروش امسال تلویزیون‌های LG OLED انتظار می‌رود مقدار کل پلاستیک مصرفی در تولید تلویزیون‌های LG OLED از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۴، چهل و پنج هزار تن کمتر از میزان مصرف شده در تلویزیون‌های LCD فروخته شده در همین بازه زمانی باشد. کاهش مصرف پلاستیک منجر به کاهش تقریباً ۲۳۴۰۰۰ تنی در انتشار سالانه کربن می‌شود که معادل دی‌اکسید کربنی است که یک جنگل کاج در طی سی سال جذب می‌کند. این عدد معادل یک سوم مساحت سئول یا در حدود ۳۱۰۰۰ زمین فوتبال است.

حدود ۲۰ درصد از پلاستیک مورداستفاده در تولید تمامی تلویزیون‌های ال‌جی پلاستیک بازیافتی است که معادل تقریباً ۴۰۰۰ تن از زباله پلاستیکی بازیافت شده در سال است.

ال‌جی جدای از فعالیت‌های زیست محیطی خود به دلیل ابتکار عمل‌های ESG متنوعی که به کار گرفته جوایز بسیاری را از طرف سازمان‌های معتبر محلی و بین‌المللی دریافت کرده است. در سال ۲۰۲۳ نام ال‌جی برای دوازدهمین سال پیاپی در فهرست پایداری جهانی Dow Jones (DJSI World) قرار گرفت. فهرست DJSI World ۱۰ درصد برتر از ۲۵۰۰ شرکت بزرگ جهانی را بر اساس شیوه‌های بلندمدت اقتصادی، زیست محیطی، اجتماعی و مدیریتی آن‌ها رتبه‌بندی می‌کند. قرارگرفتن شرکت ال‌جی در این فهرست پر افتخار برای ۱۲ سال متوالی نقطه عطف مهمی محسوب می‌شود زیرا این شرکت تنها شرکت کره‌ای در دسته‌بندی صنایع تجهیزات و محصولات سرگرمی و لوازم الکترونیکی مصرفی است که به این مرحله دست یافته است.

ماشین بازی

معرفی مزدا CX-۸۰؛ شاسی‌بلند جدید هفت‌نفره برای رقابت با بی‌ام‌و X۵

خانواده شاسی‌بلندهای مزدا بسیار گیج‌کننده شده است. این شرکت ابتدا مدل میان سایز CX-۶۰ را روی پلت‌فرم محرک عقب جدید خود برای بازارهای اروپا و ژاپن معرفی کرد. سپس نوبت به مدل فول سایز و هفت‌نفره CX-۹۰ برای بازار آمریکا رسید. اوایل امسال نیز CX-۷۰ برای بازار آمریکا معرفی شد که نسخه دو ردیفه CX-۹۰ محسوب می‌شود و طول یکسانی با آن دارد. حالا هم چهارمین عضو این خانواده با نام CX-۸۰ معرفی شده است. این بزرگ‌ترین شاسی‌بلند مزدا برای بازارهای اروپا و ژاپن خواهد بود که بالاتر از CX-۶۰ قرار می‌گیرد.

البته برخلاف CX-۷۰ و CX-۹۰ بازار آمریکا که اساساً باهم یکسان هستند و تفاوتشان فقط در تعداد صندلی است، CX-۸۰ با ۴,۹۹۳ میلی‌متر طول، ۲۴۹ میلی‌متر از CX-۶۰ کشیده‌تر است. همچنین فاصله محوری این کراس‌اوور جدید هم با ۲۴۹ میلی‌متر افزایش به ۳,۱۱۹ میلی‌متر رسیده است. بااین‌حال، عرض هردو خودرو یکسان و برابر با ۱,۸۹۰ میلی‌متر است. CX-۸۰ در اروپا با همان پیشرانه ۳.۳ لیتری شش سیلندر خطی توربودیزل CX-۶۰ عرضه می‌شود که با بهره‌مندی از سیستم هیبریدی خفیف، ۲۵۰ اسب بخار قدرت و ۵۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند.

این نیرو از طریق یک گیربکس هشت سرعته اتوماتیک به هر چهارچرخ منتقل می‌شود و خودرو را ظرف ۸.۴ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رساند. حداکثر سرعت این کراس‌اوور ژاپنی هم ۲۲۰ کیلومتر بر ساعت خواهد بود. علاوه بر این، خریداران می‌توانند یک نسخه پلاگین‌هیبریدی را هم انتخاب کنند که به یک پیشرانه ۲.۵ لیتری چهار سیلندر بنزینی به همراه یک موتور الکتریکی مجهز است و مجموعاً ۳۲۸ اسب بخار و ۵۰۰ نیوتن متر گشتاور دارد. همین قوای محرکه پلاگین‌هیبریدی برای CX-۷۰ و CX-۹۰ بازار آمریکا هم ارائه می‌شود.

CX-۸۰ پلاگین‌هیبریدی ظرف ۶.۸ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و می‌تواند به حداکثر سرعت ۱۹۵ کیلومتر بر ساعت دست پیدا کند. به لطف یک پکیج باطری ۱۷.۸ کیلووات سعی نیز خودرو می‌تواند تا ۵۳ کیلومتر را به‌صورت تمام الکتریکی طی کند. CX-۸۰ با سه ردیف صندلی در نسخه‌های شش یا هفت‌نفره عرضه می‌شود که اولی در ردیف دوم به کنسول میانی مجهز است. تمام تیپ‌های این خودرو به کنترل تهویه سه منطقه‌ای، نمایشگر لمسی ۱۲.۳ اینچی، صفحه آمپر دیجیتالی ۱۲.۳ اینچی، تهویه صندلی‌های جلو، سیستم صوتی Bose و رینگ‌های ۲۰ اینچی مجهز هستند.

تازه‌های علمی

بیگانگان فضایی ممکن است در واقعیت بنفش باشند

اگرچه هیچ راه قطعی برای فهمیدن رنگ موجودات فرازمینی وجود ندارد اما به گفته گروهی از اخترشناسان که در حال ثبت ترکیب شیمیایی منحصر به فرد موجوداتی به رنگ بنفش هستند، حیات فرازمینی می‌تواند شامل باکتری‌های بنفش رنگ باشد.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این میکروب‌ها ممکن است در اوایل تاریخ سیاره ما بر زمین تسلط داشته باشند و برای زندگی در جهان‌های دور که در مدار ستاره‌های قرمز کوچک‌تر از خورشید ما می‌چرخند، مناسب هستند.

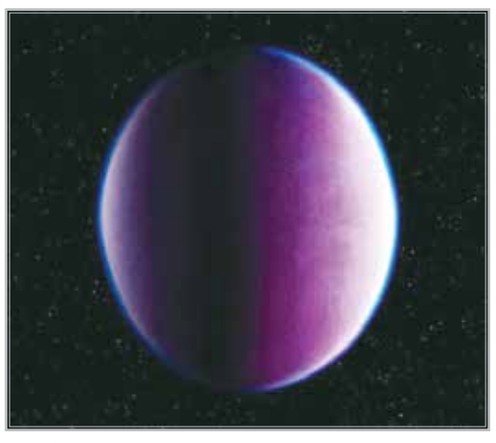
به نقل از اسپیس، لیزا کالتنگر (Lisa Kaltenegger)، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کرنل، می‌گوید: آخرین تلاش‌ها برای ایجاد یک پایگاه داده از نشانه‌های حیات بوده است تا مطمئن شویم تلسکوپ‌های ما مشاهده حیات را در صورتی که دقیقا شبیه آنچه ما هر روز در اطراف خود با آن مواجه می‌شویم، نباشد از دست نمی‌دهند. باکتری‌های بنفش می‌توانند در شرایط مختلف زنده بمانند و رشد کنند و به راحتی می‌توان تصور کرد که در بسیاری از جهان‌های مختلف، رنگ بنفش ممکن است جایگزین رنگ سبز تصور شده برای فرازمینی‌ها باشد.

زمین تنها سیاره‌ای که می‌دانیم روی آن حیات وجود دارد و بنابراین بهترین راهنمای ما در شکار حیات فرازمینی نیز هست. حیات بر اساس فتوسنتز تولید کننده اکسیژن که توسط کلروفیل که رنگدانه سبزی است که توسط اکثر موجودات برای مهار نور خورشید استفاده می‌شود، حفظ می‌شود. این مورد تا حدود ۲.۴ میلیارد سال پیش وجود نداشته است و جلبک‌های سبز آبی ریزی به نام سیانوباکتری‌ها، اولین گونه شناخته شده‌ای هستند که فتوسنتز کردند و شروع به استفاده از کلروفیل برای مهار نور خورشید و دی اکسید کربن برای انرژی متابولیک کردند و اکسیژن را به عنوان یک محصول جانبی آزاد کردند.

قبل از آن، میکروارگانیسم‌ها با استفاده از یک مولکول رنگدانه‌ای ارغوانی به نام رتینال، انرژی متابولیک تولید می‌کردند. دانشمندان فکر می‌کنند اگر رتینال در دیگر جهان‌های دور وجود داشته باشد، اثر منحصر به فرد این مولکول با تلسکوپ‌های زمینی و فضایی آینده قابل تشخیص است.

لیجیا فونسکا کوئلیو(Lígia Fonseca Coelho)، نویسنده ارشد این مطالعه، از موسسه کارل ساگان در نیویورک، می‌گوید: آنها در حال حاضر در اینجا در جایگاه‌های خاص رشد می‌کنند. تصور کنید اگر آنها با گیاهان سبز، جلبک‌ها و باکتری‌ها رقابت نمی‌کردند در آن صورت یک خورشید قرمز می‌توانست مطلوب‌ترین شرایط را برای فتوسنتز به آنها بدهد.

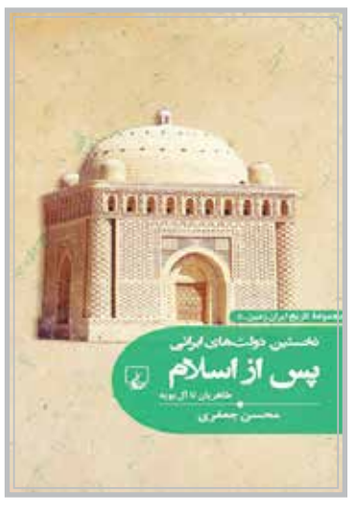
کوئلیو و تیمش استدلال می‌کنند که جستجوی فعلی برای حیات بیگانه به دنبال رنگدانه‌های سبز است، عمدتا به این دلیل که بررسی موجودات با رنگ‌های دیگر از جمله بنفش محدود بوده است. برای تهیه فهرستی از ترکیب شیمیایی موجودات ارغوانی، محققان



باکتری‌های بنفش را که از مکان‌های مختلف از جمله آب‌های کم عمق در برکه‌های کرنل، کیپ کاد ماساچوست و دریچه‌های هیدروترمال در اعماق دریا جمع‌آوری شده بودند، رشد دادند و اثر منحصر به فرد آنها را اندازه‌گیری کردند. در شبیه‌سازی‌های بعدی، آنها باکتری‌های بنفش را که بر انواع سیاره‌های هم اندازه زمین، از جمله جهان‌های اقیانوسی، گوی‌های یخی یخ‌زده و کره‌های سنگی زمینی مانند زمین تسلط داشتند، مدل‌سازی کردند.

ویترین

چاپ پنجمین جلد مجموعه تاریخ ایران‌زمین درباره طاهریان و آل‌بویه



کتاب «نخستین دولت‌های ایرانی پس از اسلام؛ طاهریان تا آل بویه» نوشته محسن جعفری توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «نخستین دولت‌های ایرانی پس از اسلام؛ طاهریان تا آل بویه» نوشته محسن جعفری به‌تازگی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شده است. این‌کتاب پنجمین‌عنوان از مجموعه «تاریخ ایران‌زمین» است که این‌ناشر چاپ می‌کند که تاکنون کتاب‌های «ایران در سپیده‌دمان تاریخ»، «هخامنشیان فرمانروایان جهان باستان»، «اشکانیان؛ فرمانروایان فراموش‌شده» و «ساسانیان فرمانروایان ایرانشهر» در قالب آن منتشر شده‌اند.

طرح اولیه مجموعه مورد اشاره شامل ۱۰ عنوان کتاب کم‌حجم بوده که تاریخ ایران را از دوران پیش از تاریخ تا انقلاب مشروطه را پوشش دهند. هدف اصلی از نگارش و انتشار مجموعه «تاریخ ایران‌زمین» هم این است که پلی بین علاقه‌مندان غیردانشگاهی و کتاب‌های پژوهشی دانشگاهی، تاریخ‌خوانی و تاریخ‌دانی باشد. محسن جعفری می‌گوید مشکلاتی از جمله وجود کتاب‌های زیاد شبه‌تاریخی باعث شده‌اند به‌فکر تهیه و تدوین این‌مجموعه بیافتد. او می‌گوید صدها عنوان کتاب درباره تاریخ ایران وجود دارد و هرسال ده‌ها عنوان کتاب تازه نیز منتشر می‌شود اما کتاب‌های آسان‌فهم و علمی که به کار خوانندگان عادی و دانشگاهی بیایند در بازار کتاب کشور بسیار کمیاب‌اند.

کتاب‌های شبه‌تاریخی هم به بیان جعفری با هدف سودآوری و کیفیت پایین منتشر شده و می‌شوند و نویسندگانشان اغلب تحصیلات دانشگاهی مرتبط با تاریخ و فرهنگ ایران ندارند و بدون آشنایی با روش‌های پژوهش تاریخی فقط به قیچی‌کردن و چسباندن نوشته‌های تاریخی از هر منبع در دسترس می‌پردازند.