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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۳۰ تیر ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۸۷
۱۴ محرم ۱۴۴۶ - ۲۰ جولای ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

عوارض استفاده طولانی مدت از تلفن همراه بر بدن انسان

وضعیت «سر به جلو» یک بیماری شایع است که به دلیل عادات وضعیت نامناسب مانند قوز کردن روی رایانه، تلفن یا هنگام مطالعه برای مدت طولانی ایجاد می‌شود.

به گزارش ایسنا، امروزه استفاده از تلفن همراه به وسیله‌ای غیرقابل انکار در زندگی روزمره انسان‌ها تبدیل شده است. در فضای خانه و مهمانی ها خیابان، محل کار، مترو، اتوبوس و ...شاید به هر طرف که نگاه کنید، افراد به گونه ای با این تکنولوژی مشغول هستند، از داد و ستد و درگیری های شغلی گرفته تا بازی و سرگرمی.

همه افراد به نوعی با آن سرگرم هستند و زمان زیادی را صرف استفاده از آن می‌کنند. مزایای استفاده از این تکنولوژی را نمی توان در زندگی افراد انکار کرد، اما استفاده نادرست از آن جدای از بحث محتوا، می تواند عوارض زیادی بر روی سلامت افراد، داشته باشد یکی از زمینه‌های مورد توجه تاثیر استفاده از آن بر روی سیستم اسکلتی است. در این رابطه با خانم مریم کشوری، استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه لرستان به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

استفاده بیش از حد از تلفن می‌تواند تعدادی از اثرات منفی بر ساختار اسکلتی-عضلانی داشته باشد، از جمله این عوارض می‌توان به گردن درد و سفتی اشاره کرد، این عارضه از شایع‌ترین شکایت‌های ناشی از استفاده بیش از حد از تلفن است. هنگامی که برای مدت طولانی به تلفن خود نگاه می‌کنید، بر روی ماهیچه‌های گردن و قسمت بالای کمر خود فشار وارد می‌کنید. این می‌تواند منجر به درد، سفتی و حتی سردرد شود. مورد دیگر، گردن پیامکی است این وضعیت که می‌تواند به دلیل قوز کردن طولانی مدت شما روی تلفن همراه ایجاد شود، و می‌تواند باعث درد در گردن، شانه‌ها و قسمت بالای کمر و همچنین سردرد و بی حسی در بازوها شود.

وضعیت بدنی نامناسب از موارد دیگری است که در اثر استفاده طولانی مدت از تلفن همراه ایجاد می شود، وقتی از بالا به تلفن خود نگاه می کنید، احتمالاً خمیده می شوید که می تواند منجر به وضعیت نامناسب شود. این موضوع می تواند به عضلات و مفاصل شما فشار وارد کند و همچنین می تواند منجر به درد در گردن، کمر و شانه‌ها شود.

سندرم تونل کارپال عارضه دیگری است که می‌تواند باعث درد، بی حسی و گزگز در دست و مچ شود. این حالت می‌تواند ناشی از حرکات تکراری مانند ارسال پیامک یا کشیدن انگشت روی صفحه گوشی ایجاد شود.

چند نکته برای کمک به جلوگیری از این مشکلات وجود دارد، این که هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از استفاده از تلفن همراه استراحت کنید. هنگام استفاده از تلفن همراه خود را در سطح چشم نگه دارید. هنگام صحبت با تلفن از هدست هندزفری استفاده کنید. با صاف نشستن و شانه‌های خود به عقب، وضعیت بدنی خوب را تمرین کنید. عضلات گردن و قسمت بالایی پشت خود را با تمرینات تقویت کنید.

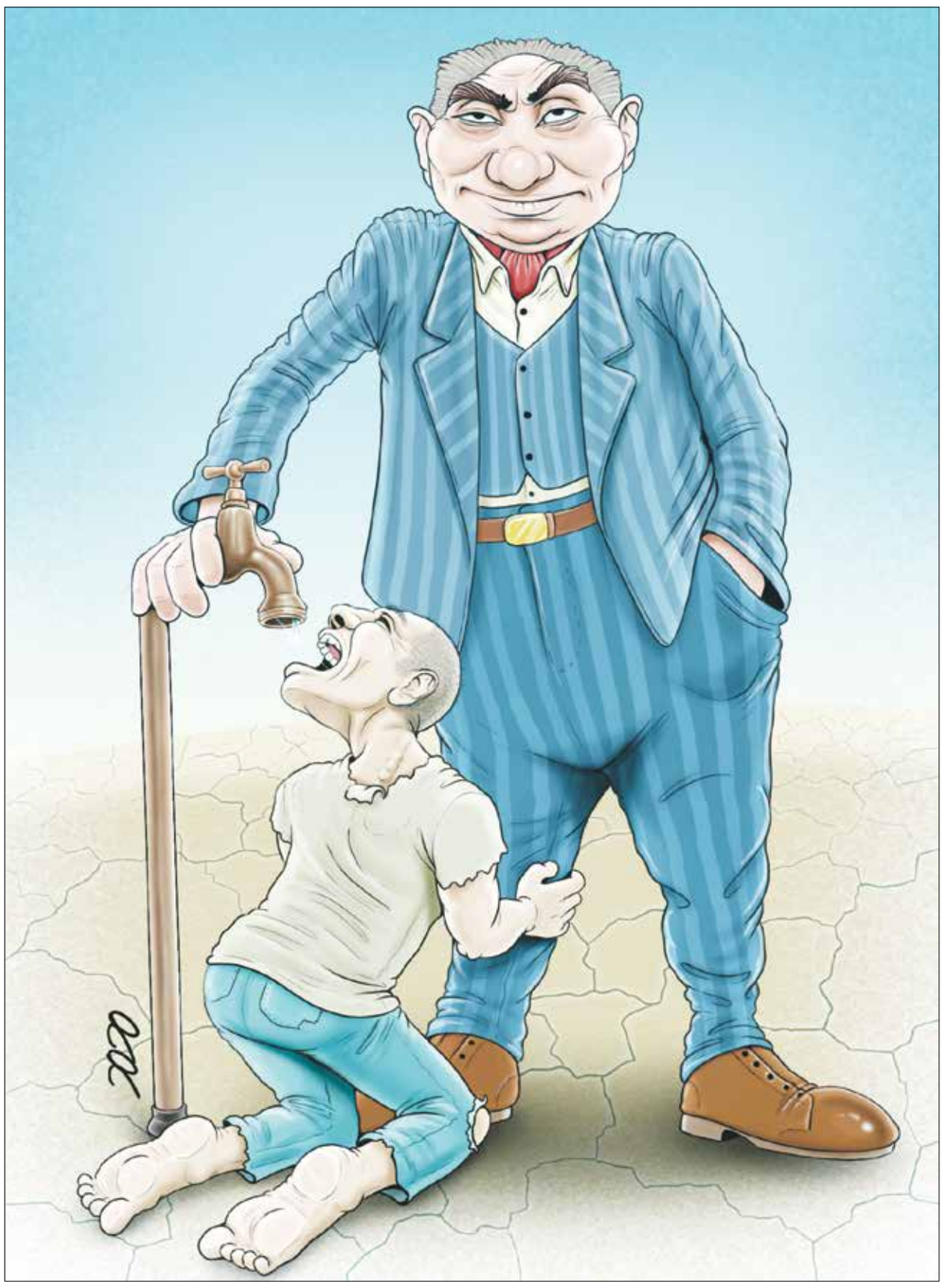
وضعیت «سر به جلو» یک بیماری شایع است که به دلیل عادات وضعیت نامناسب مانند قوز کردن روی رایانه، تلفن یا هنگام مطالعه برای مدت طولانی ایجاد می‌شود. این عارضه می‌تواند منجر به گردن درد، سردرد و حتی کمردرد شود. در اینجا چند نکته برای جلوگیری از این عارضه می توانید وضعیت بدن خود را خوب حفظ کنید، یعنی هنگام نشستن، ایستادن یا راه رفتن، گوش های خود را در راستای شانه ها و شانه های خود را به سمت عقب و آرام نگه دارید. اگر پشت میز کار می کنید، هر ۳۰ دقیقه یکبار برخیزید و حرکت کنید. همچنین کشش عضلات گردن و قفسه سینه می تواند به بهبود وضعیت بدن شما کمک کند.

همچنین می توانید از چند تمرین اصلاحی برای وضعیت سر به جلو استفاده کنید یکی از آن ها تمرین تاک چانه است در این حالت در حالی که شانه های خود را رها کرده و پشت را صاف کرده اید، صاف بنشینید یا بایستید. به آرامی چانه خود را به سمت قفسه سینه پایین بیاورید، پنج ثانیه نگه دارید، سپس استراحت کنید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

کشش گردن تمرین دیگری است که در آن چند کشش گردن مختلف وجود دارد که می توانید انجام دهید. تمرین کششی گردن پهلو که در این حالت بلند بنشینید یا بایستید و به آرامی سر خود را به یک طرف خم کنید تا زمانی که احساس کشیدگی در پهلوی گردن خود داشته باشید. ۳۰ ثانیه نگه دارید، سپس در سمت دیگر تکرار کنید.

رول گردن حالت دیگری است که در آن به آرامی سر خود را به صورت دایره ای، ابتدا در جهت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید. پنج بار در هر جهت تکرار کنید. لازم به ذکر است که اینها فقط توصیه های کلی هستند. اگر دچار گردن درد هستید، مراجعه به پزشک یا فیزیوتراپیست برای دریافت برنامه تشخیص و درمان مهم است.

ابتکار تفنن



مافیای آب

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

شیائومی میکس فلیپ با اسنپدراگون ۸ نسل ۳ و نمایشگر بیرونی ۴ اینچی معرفی شد

نمایشگر بیرونی ۴٫۰۱ اینچی این دستگاه در بخش دستگاه‌های تاشو صدفی بزرگ‌ترین محسوب می‌شود.

شیائومی با برگزاری یک رویداد از محصولات جدید خود رونمایی کرد. گوشی تاشو شیائومی میکس فلیپ یکی از این دستگاه‌ها است که در برابر گلکسی زد فلیپ ۶ و اوپو فایند N۳ فلیپ قرار می‌گیرد.

نمایشگر داخلی و اصلی شیائومی میکس فلیپ ۶٫۸۶ اینچ است و وضوح ۱٫۵K، نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۳۰۰۰ نیت را ارائه می‌کند. این دستگاه با وزن ۱۹۲ گرمی و ضخامت ۱۵٫۹۹ میلی‌متری خود، روی دکمه پاور دارای یک اسکنر اثر انگشت است.

نمایشگر بیرونی دستگاه نیز ۴٫۰۱ اینچی است که در این بخش بزرگ‌ترین محسوب می‌شود. اطراف این نمایشگر که وضوح ۱٫۵K و حداکثر روشنایی ۱۶۰۰ نیت را ارائه می‌کند، حاشیه‌های متقارنی دیده می‌شوند.

همچنین نمایشگر دوم دستگاه دارای یک گوشی و میکروفون اختصاصی است که با وجود آن‌ها، کاربران برای پاسخ دادن به تماس‌های خود نیازی ندارند گوشی را باز کنند.

روی پنل پشتی شیائومی میکس فلیپ دو دوربین با برند لایکا وجود دارد: یک سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و یک سنسور تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی با امکان زوم ۲ برابری. در بالای نمایشگر داخلی نیز یک دوربین سلفی ۳۲ مگاپیکسلی وجود دارد.

از نظر مشخصات داخلی، گوشی تاشو شیائومی از چیپ اسنپدراگون ۸ نسل ۳ بهره می‌برد، حداکثر دارای ۱۶ گیگابایت رم و ۱ ترابایت حافظه داخلی است. باتری ۴۷۸۰ میلی‌آمپرساعتی آن که از شارژ سریع ۶۷ وات پشتیبانی می‌کند نیز وظیفه تأمین انرژی گوشی را دارد.

نهایتاً از نظر نرم‌افزاری نیز این دستگاه سیستم‌عامل HyperOS مبتنی بر اندروید ۱۴ را اجرا می‌کند.

ماشین بازی

پورشه پانامرا توربو S E-Hybrid جدید معرفی شد

قوی‌ترین پانامرای تاریخ!

شرکت پورشه از نسخه جدید پانامرا توربو S E-Hybrid که ۷۷۱ اسب بخار قدرت دارد رونمایی کرد. این محصول جدید قوی‌ترین پانامرای تاریخ محسوب می‌شود.

چند روز پس از شکستن رکورد نوربرگ رینگ، داغ‌ترین نسخه پانامرا به‌صورت رسمی معرفی شده است. این خودرو پسوند توربو S E-Hybrid را یدک می‌کشد و به پیشرانه ۸ سیلندر هیبریدی با قدرتی قابل‌توجه مجهز شده است. خودروی موردبحث نه تنها قوی‌تر از نسل پیشین است بلکه در بخش باتری نیز بهبود زیادی را تجربه می‌کند. لاستیک‌های چسبنده، کیت آیرودینامیک فیبر کربنی و تجهیزات استاندارد زیاد نیز جزو دیگر ویژگی‌های هیجان‌انگیز قوی‌ترین پانامرای تاریخ هستند.

در قلب پرچم‌دار خانواده پانامرا پیشرانه ۸ سیلندر ۴ لیتری توئین توربو با ۵۹۱ اسب بخار قدرت قرار دارد. یک موتور برقی هم داخل گیربکس ۸ سرعته دوکلاچه اتوماتیک جا خوش کرده و ۱۸۷ اسب بخار قدرت دیگر را به مجموعه اضافه می‌کند تا به این ترتیب قدرت ترکیبی پانامرا توربو S E-Hybrid جدید به ۷۷۱ اسب بخار برسد. با این تفاسیر، خروجی خودروی موردبحث نسبت به نسل پیشین ۸۱ اسب بخار بیشتر شده و گشتاور نیز با بهبود ۱۳۰ واحدی به ۹۹۹ نیوتون متر رسیده است.

به لطف چنین قدرت و گشتاوری، گل سرسبد خانواده پانامرا می‌تواند در عرض ۲.۸ ثانیه از سکون به تندی ۹۶ کیلومتر در ساعت برسد که دودهم ثانیه بهتر از قبل است. حداکثر سرعت این موشک زمینی نیز ۳۲۵ کیلومتر در ساعت اعلام شده که آن‌هم نسبت به نسل پیشین ۱۳ کیلومتر در ساعت بهبود را نشان می‌دهد. علاوه بر این، پورشه ظرفیت باتری خودرو را با افزایش ۴۵ درصدی به ۲۵.۹ کیلووات ساعت رسانده که به معنی توان پیمایش بیشتر در حالت برقی است. پورشه پانامرا توربو S E-Hybrid به عنوان محصولی پرچم‌دار از تجهیزات بسیار زیادی سود می‌برد. از جمله ویژگی‌های این خودرو می‌توان به ترمزهای سرامیکی و رینگ‌های ۲۱ اینچی فورج کاری شده اشاره داشت هرچند همچنان آپشن های متنوعی نیز عرضه می‌شود که شامل کیت آیرودینامیک و لاستیک‌های میشلن خواهند بود. کیت آیرودینامیک خودرو داون فورس را بهبود می‌بخشد و لاستیک‌های میشلن نیز از نوع پایلوت اسپرت کاپ ۲ هستند.

ژرمن‌ها قبلاً پیش‌فروش محصول جدید خود را با قیمت قابل‌توجه ۲۲۹ هزار دلار شروع کرده‌اند. در کنار مدل توربو S E-Hybrid پورشه مدل ارزان‌تر GTS را نیز در نظر گرفته که قیمتش ۱۵۶ هزار دلار است. با اینکه توربو S E-Hybrid قوی‌ترین پانامرای تاریخ محسوب می‌شود اما ادعا شده مدل GTS چابکی بیشتری خواهد داشت. پانامرا GTS دارای ۴۹۳ اسب بخار قدرت است که نسبت به نسل قبل ۲۰ اسب بخار بیشتر شده و صفر تا ۹۶ کیلومتر در ساعت ۳.۶ ثانیه‌ای را ثبت می‌کند. این مدل از سیستم تعلیق بادی استاندارد سود برده و دیفرانسیل لغزش محدود آن نیز سواری درگیر کننده تری را به ارمغان می‌آورد. هر دو نسخه پانامرا ۲۰۲۵ از سه‌ماهه اول سال آینده راهی بازار آمریکا خواهند شد.

ویترین

«مبانی موسیقی ایران و جهان» منتشر شد

کتاب «مبانی موسیقی ایران و جهان» به نویسندگی عباس ابوحمزه در انتشارات سوره‌مهر به چاپ رسید.

به گزارش ایلنا، کتاب «مبانی موسیقی ایران و جهان» با به‌کارگیری روشی خاص و زبانی ساده و روان قوانین، قواعد، اصطلاحات، سازشناسی، تاریخ موسیقی ایران و جهان، کار در استودیو و موضوعات مختلف در حوزه موسیقی را به هنرجویان و علاقمندان این رشته آموزش می‌دهد. ضمن این که برای اولین‌بار توضیح واژه‌های متفاوت و مورد نیاز موسیقی در کتاب گنجانده شده است.

«مبانی موسیقی ایران و جهان» حاصل حدود سی سال تدریس عباس ابوحمزه در حوزه موسیقی و تجربه و شناخت کافی از نیازمندی‌های هنرجویان رشته‌های مختلف هنر است که درنهایت باعث شده اطلاعات متنوع و جامعی در همهٔ زمینه‌های این علم را در یک کتاب جمع کند. در مقدمه نویسنده تاکید دارد که؛ «در بخش‌های عملیِ کتاب مانند آکوردها، گام‌ها، نت‌های متفاوت زینت و تریل‌هاست که باید با سازهای مختص به هر یک از هنرجویان به‌طور عملی اجرا شود، زیرا اجرای عملی با ساز مختص تئوری‌های فراگرفته شده را از قالب محفوظات در محدودهٔ ذهن خارج می‌کند و آن‌ها را به صورت اصوات به گوش هنرجو می‌رساند و اثربخشی آن را کامل می‌کند.»

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

«موسیقی صدایی است موزون، متعادل و زیبا که احساسات و عواطف انسانی را با تاثیر خاصی که دارد به اوج رسانده و در نتیجه درک لذتی وصف نشدنی و بی‌پایان را باعث می‌شود.»

کتاب «مبانی موسیقی ایران و جهان» با شمارگان ۱۲۵۰، در ۲۵۳ صفحه و با قیمت ۲۷۵ هزار تومان در بازار نشر موجود است.

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان اصفهان:

اورژانس شریعتی از پر مراجعه ترین مراکز اورژانسی سطح شهراصفهان است

رجالی با اشاره باینکه تعداد مراجعات و بیمه‌شدگان ما زیاد است و میزان پاسخگویی ما یک به سه است،بیان کرد: اورژانس شریعتی یکی از پرمراجعه‌ترین مراکز اورژانس سطح شهراصفهان است

دکتر محمد رجالی در نشست خبری با اصحاب رسانه و خبرنگاران که بصورت مشترک با مدیر کل سازمان تامین اجتماعی استان اصفهان برگزار شد با اشاره به اینکه تعداد مراجعات و بیمه‌شدگان ما زیاد است و میزان پاسخگویی ما یک به سه است،بیان کرد: اورژانس شریعتی یکی از پرمراجعه‌ترین مراکز اورژانس سطح شهراصفهان است . وی درادامه اشاره به راهبرد هوشمندسازی سازمان و لیست هوشمند، اظهار کرد: قرار است تعداد قابل‌توجهی از مغایرت‌های کارگاه‌ها از طریق این لیست هوشمند به کارفرما پیش از بارگذاری‌ها اعلام شود که جلوی بسیاری از مشکلات بعدی را می‌گیرد. رجالی با بیان اینکه بخش عمده‌ای از هزینه‌های درمانی مربوط به بیماری‌های مزمن است، بیان کرد: در استان اصفهان ۲۵۰ هزار بیمار مزمن شناسایی شده و تحت درمان هستند که بالاترین رقم کشوری به شمار می‌رود. مدیر درمان تأمین اجتماعی استان اصفهان گفت:۱۲۰۰ میلیارد ریال هزینه خرید خدمات درمانی اصفهان توسط تامین اجتماعی پرداخت شد. وی ادامه داد: بیش از ۱۰ میلیون و ۷۹۰ هزار مراجعه سرپایی پذیرش و خدمات به بیماران در بخش درمان مستقیم ارائه شده است که نسبت به سال ۱۴۰۰ یک رشد ۱۴ درصدی داشته است. رجالی با بیان اینکه ۵۳ هزار جراحی رایگان در تأمین اجتماعی استان انجام شده است، گفت: جراحی قلب بیماران در بخش دولتی بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون است و در بخش خصوصی بین ۸۰ تا ۱۲۰ میلیون است که در سازمان به‌صورت رایگان صورت می‌گیرد. مدیر درمان تامین اجتماعی استان اصفهان گفت: برای نخستین بار موفق شدیم ضریب اشتغال تخت در بیمارستان های تامین اجتماعی استان را به ۹۰ درصد برسانیم. رجالی با اشاره باینکه تعداد مراجعات و بیمه‌شدگان ما زیاد است و میزان پاسخگویی ما یک به سه است،بیان کرد: اورژانس شریعتی یکی از پرمراجعه‌ترین مراکز اورژانس سطح شهراصفهان است . وی ادامه داد: درحال حاضر ۱۵ درصد کل جراحی های استان اصفهان در بیمارستان های شریعتی و غرضی اصفهان انجام می شود. و دراین راستا برای اورژانس بیمارستان شریعتی اصفهان یک توسعه ۷۵۰ متری در نظر گرفتیم که در حال ساخت است و با این توسعه زیربنای اورژانس به هزار متر می‌رسد. مدیر درمان تامین اجتماعی استان اصفهان با اشاره به ساخت مرکز دپوی دارویی در مرکز غرضی، عنوان کرد: مرکز غرضی ما یکی از بزرگ‌ترین مراکز شمال شهر اصفهان است که تا دلیجان ارائه خدمات می‌دهد و بیش از ۳۰ درصد مراجعات آن بیماران بدحال و تصادفات است. رجالی با بیان اینکه ۱۲ اتاق ال دی آر برای بحث زایمان با

هزینه‌ای بالغ بر ۴۰ میلیارد تومان تجهیز شده است، گفت: متأسفانه استقبالی از این مراکز صورت نگرفته است و ۵۰ درصد از ظرفیت این مراکز خالی اس. مدیردرمان تأمین اجتماعی استان اصفهان ادامه داد: مصوبه هیئت‌مدیره تأمین اجتماعی این است که زمین و مجوز ساخت از سوی شهرستان تأمین شود و ساخت و تأمین نیروی انسانی و چینش آن با تأمین اجتماعی خواهد بود.

نوبت دوم
شناسه آگهی: ۱۷۴۸۳۸۰
شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران
فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شماره FKP-9920001
DRILLING MILLS
شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پیشنهادات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۳۶۳۱۰۰۰۱۱۰ انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۲۳۹۴۲۶۶۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۳۷۳۷
روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران