



مراسم «یکشنبه‌نخل»

عکس: ژنیا ابدیان / ایرنا

خواب‌آلودگی یک نگرانی جدی برای سلامتی است

سبک زندگی

آیا زیاد خمیازه می‌کشید و برای گذراندن بعدازظهر کاری به فنجان سوم یا چهارم قهوه نیاز دارید؟ چنین نشانه‌هایی از خواب‌آلودگی ممکن است هشدار می‌ج‌دی درباره کمبود خواب باشند.

به گزارش ایسنا، کمبود خواب مشکلی است که می‌تواند شما را در معرض خطر بیماری‌های مختلف قرار دهد و در بلندمدت به سلامتی شما آسیب بزند. شبکه خبری سی‌ان‌ان به نقل از دکتر «اریک السون»، متخصص ریه و خواب در کلینیک مایو مینه‌سوتا، هشدار می‌دهد که خواب‌آلودگی «یک نگرانی جدی برای سلامتی» است و پیامدهای گسترده‌ای دارد؛ از تصادف‌های رانندگی ناشی از خواب‌آلودگی گرفته تا خطاهای کاری و خطرات بلندمدت آن برای سلامتی.

به گفته کارشناسان، نداشتن خواب شبانه باکیفیت به مدت دست‌کم هفت تا هشت ساعت می‌تواند به بروز یا تشدید دیابت، افسردگی، بیماری‌های قلبی و کلیوی، فشار خون بالا، چاقی و سکنه مغزی منجر شود. آنان می‌افزایند که مردم اغلب علائم خواب‌آلودگی-مانند چرت زدن در جلسه کاری-را نادیده می‌گیرند و آن را مسئله‌ای بی‌اهمیت می‌دانند، در حالی که این نشانه می‌تواند هشدار می‌ج‌دی درباره یک کمبود خواب خطرناک باشد.

دکتر «کریستن ناتسون»، متخصص خواب و دانشیار نورولوژی و پزشکی پیشگیرانه دانشگاه نورت وسترن هم تأکید می‌کند: چرت زدن در جلسات خسته‌کننده نشانه کمبود خواب است. کسی که کامل استراحت کرده باشد، هرچقدر هم که جلسه خسته‌کننده باشد، سر جلسه نمی‌خوابد. از طرفی خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز می‌تواند عملکرد فرد را مختل کند و نشانه اختلال خواب یا مشکلات دیگر باشد. اگر کسی همیشه خواب‌آلود است و خمیازه می‌کشد، باید به پزشک مراجعه کند.

یک خطر پنهان

به گفته دکتر «ایندیرا گوروپهگاوتولا»، عضو هیئت مدیره آکادمی پزشکی خواب آمریکا، بدن وقتی مدام کمبود خواب دارد، رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد؛ مثلاً ممکن است با خمیازه مقابله کند یا سیگنال‌هایی بفرستد که به شما بگوید اوضاع خوب است و دارید با کمبود خواب کنار می‌آیید. اما این پیام‌ها اصلاً درست نیستند. در واقع داده‌ها نشان می‌دهند در وضعیت کم‌خوابی مزمن، توانایی ما برای درک سطح واقعی اختلال عملکردمان دیگر دقیق نیست، یعنی ما فکر می‌کنیم حالمان خوب است، در حالی که واقعاً این‌طور نیست.

او اضافه کرد: وقتی ما با آزمایش‌های واقعی مثل زمان واکنش، توانایی یادآوری، تست‌های حافظه و هماهنگی، عملکرد مغز را می‌سنجیم، می‌بینیم که افراد واقعاً اشتباهات زیادی می‌کنند و این ترسناک است؛ چون همچنان اعتماد به نفسی کاذب و بیش‌ازحد دارند که حاشان خوب است. دکتر گوروپهگاوتولا افزود که با تداوم خواب‌آلودگی، مغز ممکن است وارد چرت‌های کوتاهی شود که متخصصان به آن‌ها «میکروسلیپ» (MicroSleep) می‌گویند. او توضیح داد: مغز شما در واقع به دوره‌های کوتاه خواب دو، سه یا ۱۰ ثانیه‌ای وارد و بعد دوباره بیدار می‌شود، ممکن است شما حتی متوجه نشوید این اتفاق افتاده و این مسئله اگر در حال رانندگی یا انجام دادن کاری باشید که با ایمنی در ارتباط است، می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

آزمایش خواب‌آلودگی

چطور می‌توانید بفهمید که خواب‌آلودگی شما وارد محدوده خطر شده است؟ دکتر گوروپهگاوتولا می‌گوید می‌توان آن را با مقیاس‌هایی مثل مقیاس خواب‌آلودگی اپورت (Epworth Sleepiness Scale) اندازه‌گیری کرد. به گزارش ایندپیندنت، سوالات این آزمون شامل مواردی مثل احتمال چرت زدن در شرایطی چون نشستن آرام بعد از ناهاری بدون نوشیدن الکل، نشستن غیرفعال در مکانی عمومی، نشستن و مطالعه، نشستن و صحبت با کسی، بودن به‌عنوان سرنشین در خودرو به مدت یک ساعت، مانند در ترافیک به مدت چند دقیقه در حال رانندگی یا تماشای ایندپیندنت سوالات این موقعیت‌ها احساس خواب‌آلودگی می‌کنید یا احتمال چرت زدن شما بالاست، ممکن است دچار خواب‌آلودگی خطرناک باشید که به ارزیابی پزشکی نیاز دارد. از افراد خواسته می‌شود که به احتمال خواب‌آلودگی و چرت زدن در این هشت موقعیت بی‌تحرك از صفر تا ۳ امتیاز بدهند. بالاترین امتیاز ۲۴ است که نشان می‌دهد فرد «بسیاربسیار خواب‌آلود» است اما به‌طور کلی، امتیازهای بالای ۱۰ از نظر بالینی قابل‌توجه‌اند و نیاز به مداخله دارند. دکتر گوروپهگاوتولا توضیح می‌دهد که با پیشرفت کم‌خوابی، علائم خطرناک خواب‌آلودگی نیز بیشتر می‌شوند؛ بلکه‌ها سنگین می‌شوند، بدن به سمت جلو خم می‌شود، فرد برای راست نشستن مشکل دارد و برخی حتی سرگیجه، سیاهی رفتن چشم و لرزش دست را تجربه می‌کنند. همچنین ممکن است رفتارهای بی‌احتیاطانه یا تکانشی داشته باشند، مثلاً چیزی جدی اصلاً برایش مهم نباشد.

ماشین بازی



آئودی A۶ جدید ۲۰۲۵ با طراحی متحول‌شده، فناوری‌های پیشرفته و پیرشرانه‌های قدرتمند، نشان می‌دهد که سدان‌های لوکس همچنان می‌توانند در میدان رقابت حضور داشته باشند. اولین بار نسل جدید آئودی A۶ را حدود یک ماه پیش دیدیم که به شکل استیشن معرفی شد و همان‌طور که وعده داده شده بود، حالا نسخهٔ سدان این خودرو هم رونمایی شده است. همان‌طور که انتظار می‌رفت، A۶ به‌جز در قسمت عقب، کاملاً ظاهر یکسانی باهمتای استیشن خود دارد. برخلاف E-Tron A۶ تمام الکتریکی، A۶ بنزینی از طراحی چراغ‌های جلو دوقسمتی صرف‌نظر کرده است. نوار چراغ عقب پهن نسخهٔ استیشن به سدان نیز منتقل شده است و خروجی‌های اگزوز دوتایی نیز این بار واقعی هستند که نشان‌دهنده تصمیم آئودی برای دوری از سر اگزوزهای تقلبی است که انتقادات زیادی را به همراه داشت.

A۶ و E-Tron A۶ با وجود نام یکسان، از نظر فنی هیچ ارتباطی باهم ندارند. مدل درون‌سوز از پلتفرم PPC استفاده می‌کند که همان پلتفرم A۵ جدید است درحالی‌که مدل EV بر اساس پلت‌فرم PPE

معرفی نسل جدید آئودی A۶ با طراحی چشمگیر و فناوری‌های پیشرفته

برای نصب موتور و گیربکس و همچنین طراحی مجدد دندانه‌های چرخ‌دنده در گیربکس دوکلاچ، به کاهش صدا کمک می‌کنند، فضای صندوق خودرو ۴۹۲ لیتر است، درحالی‌که مدل استیشن می‌تواند ۵۰۳ لیتر یا با تا کردن صندلی‌ها، ۱۵۳۴ لیتر فضا را ارائه کند. انتظار داریم مدل‌های پلاگین‌هیبریدی به دلیل وجود بسته‌های باتری، فضای بار بیشتری داشته باشند.

در حال حاضر، آئودی فقط موتورهای درون‌سوز را اعلام کرده است. مدل پایه دارای یک موتور ۲.۰ لیتری بنزینی توربوشارژ با ۲۰۱ اسب بخار قدرت و ۳۴۰ نیوتن متر گشتاور است که چرخ‌های جلو را به حرکت درمی‌آورد. یک موتور بزرگ‌تر ۳.۰ لیتری ۲۶۶ لیتر فواری هیبریدی خفیف و سامانه چهارچرخ محرک کواترو، ۳۴۲ اسب بخار قدرت و ۵۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. در بخش دیزلی، یک موتور ۲ لیتری با فناوری ۴۸ ولت، ۲۰۱ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور را به چرخ‌های جلو یا هر چهارچرخ منتقل می‌کند. خودروهای دارای سیستم چهارچرخ محرک می‌توانند تا ۷۰ درصد از قدرت را به محور عقب ارسال کنند.

تا زمان رسیدن S۶ جدید، A۶ شش سیلندر سریع‌ترین مدل خواهد بود که در ۴.۷ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد و حداکثر سرعت آن ۲۵۰ کیلومتر در ساعت است. نسخه ۲۶۶ را می‌توان با دیفرانسیل عقب اختیاری برای تقسیم گشتاور بین چرخ‌های عقب سفارش داد. ما همچنین منتظر RS۶ جدید هستیم، رقیب بام‌و سری ۵ و مرسدس بنز کلاس E. مملو از امکانات رفاهی است. امکانات موجود شامل حداکثر ۲۰ بلندگو، کنترل تهویه مطبوع اتوماتیک چهار منطقه‌ای، درهای سافت کلاوز، فرمان‌پذیری چرخ‌های عقب و سیستم تعلیق بادی تطبیقی است. همچنین یک سقف شیشه‌ای بانوراما وجود دارد که با لمس یک دکمه از حالت مات به شفاف تغییر می‌کند.

فروش A۶ جدید از این ماه در آلمان با قیمت پایه ۵۵،۵۰۰ یورو آغاز می‌شود. تحویل به خریداران محلی در تابستان آغاز خواهد شد. عرضه در ایالات‌متحده اما احتمالاً سال آینده صورت خواهد گرفت.

انجام خواهد شد.

می‌تواند به یکی از ضمیمه‌ترین «مناطق زون گذار» مشاهده شده در سراسر جهان تبدیل شود. اگرچه دریای کارائیب به آفتاب و سواحلش شناخته شده است، اما اکنون دریای آزادی سبک «بازالت» زیادی باشند.

حافظه صفحات زمین و همرفت گوشته زمین

دکتر «نیک هارمون» (Nick Harmon)، دانشیار پیشین «دانشگاه ساوت‌همپتون» و عضو فعلی «مؤسسه اقیانوس‌شناسی وودز هول» می‌گوید: فکر کردن به اینکه «زمین‌ساخت صفحات» از برخی جهات دارای حافظه است، عجیب است. این حافظه می‌تواند بر نحوه هدایت «همرفت گوشته زمین» (Mantle Convection) و ترکیب مواد در زمین توسط صفحات تأثیر بگذارد.

«همرفت گوشته زمین» ناشی از جریان‌های همرفت حامل گرما از درون سیاره زمین به سطح آن است. دکتر «خوشونگ یانگ» (Xusong Yang) نویسنده ارشد این مطالعه، محقق پیشین «دانشگاه ساوت‌همپتون» و عضو فعلی در دانشگاه میامی تأکید کرد: ما نمی‌توانیم ناهمگونی ترکیبی موروثی صفحات اقیانوسی در حال فروانش را نادیده بگیریم. این کار ممکن است تا حد زیادی بر سرنوشت نهایی آنها در اعماق زمین تأثیر بگذارد. این مطالعه در مجله Nature منتشر شده است.

وینترین

کتاب «ده کیلومتر از زمین» منتشر شد

کتاب «ده کیلومتر از زمین» ترجمه اسماء خواجه‌زاده توسط نشر معارف به چاپ رسید. به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «ده کیلومتر از زمین» ترجمه اسماء خواجه‌زاده، خاطرات خبرنگاری به نام «اواگرایت دندش» است. دندش چندین سال به عنوان خبرنگار در لبنان کارکرد و حوادث مختلفی از جمله حمله ۲۰۰۶ اسرائیل به این کشور را پوشش داده است.

سال ۲۰۰۹ در تلاشی برای شکستن محاصره غزه هزاره عده‌ای دیگر از سوی ارتش رژیم اشغالگر دستگیر و پس از بازجویی آزاد شد. در ۲۰۱۱ برای پوشش «انقلاب ۲۵ ژانویه» عازم مصر و از آنجا وارد لیبی شد.

همچنین در همان سال برای پوشش اخبار جنگ یم به این کشور رفت. او گزارش اخبار سوریه را از سال ۲۰۱۲ آغاز کرده است. او که در تمام مناطق درگیری سوریه مانند حلب، حمص، دمشق، حومه لاذقیه، ادلب و برخی مناطق تحت محاصره مانند شهرهای نبل و الزهرا و دیرالزور حضور داشته، مشاهدات خود را در کتاب «ده کیلومتر از زمین» گردآوری می‌کند. نام کتاب به ده کیلومتر از یک منطقه در مرز لبنان سوریه اشاره دارد که نویسنده بارها در سفر از لبنان به سوریه و برعکس از آن گذر کرده است.

اهمیت کتاب از آن روست که او نه تنها در لحظات جنگ و خط مقدم خبرها حضور داشته بلکه در هر دو جبهه یعنی جبهه مسلحین نیز حضور داشته است و به همین دلیل اولین روایتی است که به این شکل، یعنی با نگاه به هر دو طرف جبهه منتشر می‌شود.

همچنین از این جهت که انتشار روایت زنانه از این وقایع به ندرت اتفاق می‌افتد حائز اهمیت است. کتاب تجربه و رنج قربانیان جنگ را با بیان ماجراهایی که بر سر آنان رفته به خوبی تصویر می‌کند و تصویر تازه‌ای از آنچه رخ داده، پیش رو می‌گذارد.

یکی از مهم‌ترین موضوعات دندش در کتاب قربانیان جنگ است. هدف او این است که مردم، مخصوصاً آنها که بیرون از کشور سوریه زندگی می‌کنند، ببینند جنگ چه تأثیری برجا می‌گذارد، و قربانیان جنگ صرفاً آمار و ارقام و شهدا نیستند بلکه خانواده‌هایی هستند که زندگیشان پس از جنگ به‌طور کامل تغییر کرده. ضمن آنکه نویسنده در کتاب خود به عمد نام واقعی شخصیت‌ها را ذکر می‌کند تا در صورتی که یکی از اعضای خانواده‌ها ماجرا را خواند متوجه شود و حقیقت را بداند.

«ده کیلومتر از زمین» که نویسنده‌اش سعی کرده با نگاهی بی‌طرفانه به جنگ آن را بنویسد، حاشی نکات ظریف و دقیقی است که به خوبی نشان می‌دهد اگر بی‌طرفانه به جنگ نگاه کنی، آن موقع می‌توانی تصمیم‌گیری که حق با کدام طرف است.

کتاب «ده کیلومتر از زمین» ترجمه اسماء خواجه‌زاده به قیمت ۲۹۵ هزار تومان به شمارگان ۱۰۰۰ جلد توسط نشر معارف روانه بازار شد.

تازه‌های علمی

اکتشافات جدید، بینش عمیق‌تری را از حرکت «زمین‌ساخت صفحه‌ای» (tecnotic plates) ارائه می‌دهند و زمین‌شناسان به تازگی دریافته‌اند که صفحات زمین دارای حافظه هستند.

به گزارش ایسنا، تحقیقات جدید نشان داده است که تغییرات در ترکیب سنگ درون صفحات اقیانوسی می‌تواند به طور قابل توجهی بر مسیر و سرعت این صفحات هنگام فرو رفتن در گوشته زمین تأثیر بگذارد. این تغییرات ناشی از فرآیندهای زمین‌ساخت باستانی است. «زمین‌ساخت صفحه‌ای» به بررسی و مطالعه حرکات در مقیاس وسیع در سنگ‌کره می‌پردازد. به نقل از اس‌تی‌دی، در اعماق بین ۴۱۰ تا ۶۶۰ کیلومتری از سطح زمین، «منطقه زون گذار» (MTZ) قرار دارد. این منطقه یک لایه مرزی کلیدی است که حرکت مواد را به اعماق سیاره هدایت می‌کند. «صفحات فروانش»، یعنی آنهایی که به زیر صفحات دیگر فرو می‌روند با تراکم زیادی از سنگ «بازالت» (basalt) در این منطقه مواجه هستند. سرعت این صفحات می‌تواند کند یا حتی متوقف شود.

سنگ «بازالت» یک سنگ سخت و سیاه و دانه‌ریز آتشفشانی است. این سنگ بازمانده فعالیت‌های آتشفشانی است.

کشف منشأ مخازن بازالت

یک تیم بین‌المللی از زلزله‌شناسان به سرپرستی «دانشگاه