

عکس‌نویست



مسابقات اسنوکر قهرمانی آسیا - تهران

عکس: پیام ثانی / ایرنا

۷ راهکار برای تقویت حافظه کوتاه مدت

سبک زندگی



همه افراد فراموشی لحظه‌ای برخی اتفاقات را تجربه می‌کنند؛ اگرچه این اتفاق کاملاً طبیعی است اما برای عده‌ای هم می‌تواند ناامید کننده باشد. حافظه کوتاه‌مدت فرایند ذهنی ذخیره اطلاعات برای ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه را دنبال می‌کند. دلهره، حواس پرتی، ضعف تمرکز و... همگی از عواملی هستند که می‌توانند باعث کاهش حافظه کوتاه مدت شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این روند مطمئناً با افزایش سن وخیم‌تر می‌شود. با این حال راهکارهای سالم برای بهبود سطح این نوع حافظه نیز وجود دارد که شامل موارد زیر است:

خوردن زنجبیل: تحقیقات نشان می‌دهد که زنجبیل می‌تواند از کاهش حافظه کوتاه مدت و زوال عقل پیشگیری کند. مطالعات در مورد زنان سالمند حاکی از آن است که مکمل‌های زنجبیل منجر به بهبود سطح حافظه کوتاه مدت می‌شوند.

بهبود وضعیت خواب: دلایل اثبات شده‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند خواب یکی از مهمترین عناصر برای تقویت حافظه است. از آنجایی که بیشترین مقدار تثبیت حافظه در خواب صورت می‌گیرد، مشخص می‌شود که مغز ما بدون داشتن خواب کافی به دردرس می‌افتد. حتی یک چرت کوتاه می‌تواند بازایی شما را بهبود ببخشد. اجتناب از شکر فرآوری شده: محققان می‌گویند شکر می‌تواند حافظه کوتاه مدت را خراب کند. شکر با افزایش سطح قند خون منجر به کاهش سطح تمرکز و خلق و خوی می‌شود. شکر تقریباً در تمام غذاهای فرآوری شده وجود دارد؛ بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

مصرف زردچوبه: براساس تحقیقات مصرف کورکومین موجود در زردچوبه پس از یک ساعت اثرات خود را روی حافظه می‌گذارد. کورکومین در خلق و خو، خون و مهارت‌های شناختی اثرات سریع و بلندمدتی می‌گذارد. بیماران آلزایمری با علائم شدید از جمله زوال عقل، تحریک پذیری، بی‌قراری و اضطراب، با مصرف مکمل کورکومین می‌توانند به بهبودهای قابل توجهی دست یابند.

مصرف شکلات تیره: شکلات تیره نه تنها سرکوب کننده اشتها است، بلکه باعث بهبود حافظه می‌شود. ترکیبات شکلات تیره منجر به بهبود جریان خون در مغز می‌شود. همچنین خوردن این ماده مغذی ضد افسردگی است و باعث کاهش اختلالات ذهنی در افراد مسن می‌شود.

نوشیدن قهوه: یکی از بهترین سوخت‌ها برای مغز، نوشیدن یک فنجان قهوه تازه دم است. تحقیقات نشان می‌دهد کافئین موجود در قهوه می‌تواند فرآیند پیری مغز را کاهش داده و سبب تقویت حافظه کوتاه‌مدت شود. محققان انگلیسی دریافتند نوشیدن تنها یک فنجان قهوه می‌تواند سبب بهبود تمرکز و مهارت‌های ذهنی مغز شود.

مصرف انواع توت‌ها: آنتی اکسیدان موجود در توت، مغز را در برابر حملات رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد. آنتی اکسیدان همچنین می‌تواند فرآیندهای فکری و ذهنی مغز را تقویت کند.

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: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۳۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵۸

شنبه ۳ تیر ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۹۷

۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ - ۲۳ ژوئن ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

آیفون SE نسل چهارم را در سال ۲۰۲۵ خواهیم دید!

گزارشی جدید ادعا می‌کند که به دلیل تاخیر در توسعه مودم اختصاصی، عرضه نسخه جدید سری SE به سال ۲۰۲۵ موکول شده است.

برخلاف آنچه شایعات مختلف ادعان کرده‌اند، هیچ نشانه‌ای مبنی بر این که اپل قصد دارد امسال از نسخه جدید سری آیفون SE رونمایی کند وجود ندارد. حالا اما براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، به نظر می‌رسد سال آینده میلادی نیز شاهد معرفی و عرضه نسخه چهارم سری آیفون SE نخواهیم بود و این گوشی به احتمال سال ۲۰۲۵ از راه می‌رسد.

اطلاعات مربوط به عدم عرضه آیفون SE ۴ توسط تحلیلگران موسسه Barclay به اشتراک گذاشته است. این موسسه ضمن مکاتباتی که با شرکت‌های حاضر در زنجیره تامین اپل داشته ادعا می‌کند که اپل در حال توسعه مودم ۵G اختصاصی خود است. در این راستا، ظاهراً غول فناوری آمریکایی درنظر دارد که وابستگی خود را به مودم‌های شرکت کوالکام کاهش دهد و از مودم اختصاصی خود در سری آیفون استفاده کند.

اوایل سال جاری میلادی، زمه‌هایی مبنی بر عرضه آیفون SE ۴ با نمایشگر اولد و مودم ۵G به گوش می‌رسید. گزارش‌های غیر رسمی ادعان داشته بودند که این گوشی در سال ۲۰۲۴ معرفی و روانه بازار خواهد شد. حالا با توجه آن که اپل فرآیند توسعه مودم‌های ۵G را با تاخیر و در سال ۲۰۲۵ آغاز خواهد کرد، آیفون SE ۴ سال آینده میلادی معرفی نخواهد شد. حتی سری آیفون ۱۶ که سال بعد میلادی معرفی می‌شود نیز به احتمال زیاد با مودم کوالکام همراه خواهد شد.

درنهایت باید اشاره کرد که اگر اطلاعات موجود در این گزارش درست باشد، مدل چهارم سری آیفون SE همراه با سری پرچمدار آیفون ۱۷ معرفی خواهد شد. آخرین و جدیدترین نسخه سری SE در سال ۲۰۲۲ معرفی شد و حالا به نظر می‌رسد کاربران باید برای عرضه نسخه جدید آن باید دو سال دیگر نیز صبر کنند.



یافتن یک رنجروور ۱۹۸۷ رها شده در جنگل با کارکرد پایین!

ماشین بازی



داستان ملاقات با خودروهای قدیمی کمیاب و رها شده بسیار جذاب به نظر می‌رسد و این بار می‌خواهیم یک رنجروور ۱۹۸۷ را

پنهان می‌شوند و افراد بسیار کمی از وجود آن‌ها مطلع هستند. یکی از چنین خودروهایی را می‌توان همین رنجروور ۱۹۸۷ دانست که در جنگل‌های ولز رها شده و تنها ۳۷ هزار کیلومتر کارکرد دارد. بدنه خودرو با لایه ضخیمی از دوده پوشانده شده و کاپوت نیز به خاطر رشد برگ‌ها و خزه‌ها از نظرها پنهان شده است.

کابین این رنجروور ۱۹۸۷ اگرچه نیازمند یک کارواش فوری است اما نسبتاً دست‌نخورده به نظر می‌رسد. دکمه‌های روی کنسول مرکزی همچنان درخشش خود را حفظ کرده‌اند و پشت آمپر‌ها نیز تقریباً نمایان هستند و کارکرد ۳۷ هزار کیلومتری را به نمایش می‌گذارند. کارکرد کم رنجروور از زیر کاپوت آن نیز قابل مشاهده است. اگرچه محفظه پیش‌رانه به خاطر وجود گیاهان حالت جالبی ندارد اما پیش‌رانه در شرایط خوبی قرار دارد و همین وضعیت را می‌توان درباره زیر بدنه نیز مشاهده کرد. یکی از برجسب‌های روی خودرو نشان می‌دهد رنجروور ۱۹۸۷ آخرین بار در سال ۲۰۰۵ پلاک شده و احتمالاً از همان زمان تاکنون در این جنگل رها شده است. لاستیک‌ها نیز اگرچه آج زیادی دارند اما کاملاً پنچر شده‌اند.

این رنجروور بین سوپارو امپیرزا قدیمی و یک لندرروور دیگر پارک شده است. هر دو خودرو وضعیت ناگواری دارند و علاوه بر بدنه‌هایی پوشیده از گیاهان، چرخ‌ها نیز پنچر شده و رینگ‌ها به زمین چسبیده‌اند. بدنه این رنجروور به رنگ آبی بوده و می‌توان آن را مشاهده کرد. زیر کاپوت هم پیش‌رانه ۸ سیلندر ۳.۵ لیتری با ۱۶۵ اسب بخار قدرت قرار دارد. حداکثر سرعت شاسی‌بلند بریتانیایی نیز به ۱۷۲ کیلومتر در ساعت می‌رسد. در پایان باید گفت مشاهده خودروهایی با چنین وضعی برای ما دردناک خواهد بود. شاید شاسی‌بلند رنجروور در وضعیت خوبی قرار نداشته باشد اما قطعاً کارکرد آن باعث خواهد شد انتخابی عالی برای بازسازی و احیا باشد، این‌طور نیست؟

سفرهای فضایی، سیستم ایمنی بدن فضانوردان را مختل می‌کند

تازه‌های علمی



به گفته پژوهشگران، این رفتار تغییر یافته ممکن است ناشی از پدیده‌ای به نام «تغییر مایع» باشد که طی آن، خون در غیاب کشش گرانشی زمین، از قسمت پایینی به قسمت بالایی بدن می‌رود. پژوهشگران گفتند: بعید است که دلیل این تغییر، قرار گرفتن در معرض تابش خورشیدی بیشتر در فضا بوده باشد.

دارد، فضانوردان با مشکل روبه‌رو خواهند شد زیرا در فضا دسترسی محدودی به مراقبت و دارو خواهند داشت. لکوسیت‌ها در مغز استخوان تولید می‌شوند و در جریان خون و بافت‌ها حرکت می‌کنند. هنگامی که لکوسیت‌ها مهاجمان بدن مانند ویروس یا باکتری را شناسایی می‌کنند، پروتئین‌های آنتی‌بادی را برای حمله کردن به عامل بیماری‌زا تولید می‌کنند. ژن‌های خاصی بر انتشار چنین پروتئین‌هایی نظارت می‌کنند.

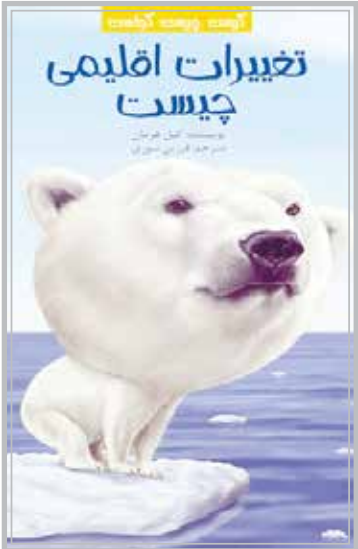
پژوهشگران، لکوسیت‌های به دست آمده از خون فضانوردان شامل ۱۱ مرد و سه زن از آژانس فضایی کانادا و ناسا را یک بار پیش از پرواز، چهار بار در ایستگاه فضایی بین‌المللی و پنج بار پس از بازگشت به زمین بررسی کردند.

این پژوهش نشان داد که بیان ۲۴۷ ژن در لکوسیت‌ها هنگام حضور در فضا، حدود یک سوم سطح طبیعی است. این اتفاق در چند روز اول حضور در فضا رخ داد اما سپس در یک سطح ثابت باقی ماند. ژن‌ها به طور معمول در عرض یک ماه پس از بازگشت فضانورد به زمین، به رفتار طبیعی خود بازگشتند.

«گای ترودل» (Guy Trudel)، متخصص توانبخشی بیمارستان اتاوا و از پژوهشگران این پروژه گفت: گلبول‌های سفید به محیط فضا بسیار حساس هستند. آنها عملکردهای ایمنی ویژه خود را برای نگهداری از سلول عوض می‌کنند. پیش از این پژوهش، ما از اختلال عملکرد سیستم ایمنی آگاهی داشتیم اما چیزی در مورد مکانیسم‌ها نمی‌دانستیم. کشف رفتار تغییر یافته ژن در لکوسیت‌ها، یک گام مهم در جهت درک اختلالات ایمنی انسان در فضا است.

ویترین

چاپ کتابی درباره تغییرات اقلیمی برای نوجوانان



کتاب «تغییرات اقلیمی چیست» نوشته گیل هرمان با ترجمه فرزین سوری توسط انتشارات پیدایش منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «تغییرات اقلیمی چیست» نوشته گیل هرمان به‌تازگی با ترجمه فرزین سوری توسط انتشارات پیدایش منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «کیست چیست کجاست» که برای نوجوانان بالای ۱۰ سال منتشر می‌شود و نسخه اصلی‌اش سال ۲۰۱۸ چاپ شده است.

مخاطبان مجموعه «کیست چیست کجاست»، نوجوانانی هستند که حوصله خواندن کتاب‌های خشک تاریخی را ندارند و با قصه و داستان بیشتر ارتباط برقرار می‌کنند. «والث دیزنی کیست»، «بیل گیتس کیست»، «لگو چیست»، «نینتندو چیست»، «عصر دایناسورها چیست»، «پله کیست»، «پابلو پیکاسو کیست»، «الکاتراز کجاست»، «جی‌کی رولینگ کیست»، «برادران گریم کیست‌اند»، «برادران رایث کیست‌اند»، «ارال استاین کیست»، «ژاندارک کیست»، «دیوید بکهام کیست»، «دیوار برلین کیست»، «میمی چیست»، «محمدعلی کیست»، «وینستون چرچیل کیست»، «گرند کنیون کجاست»، «ناسا چیست»، «کرم‌لین کجاست»، «چارلی چاپلین کیست»، «دنیا‌ی والت دیزنی کجاست»، «استیو جابز کیست»، «استیون اسپلبرگ کیست»، «جام جهانی چیست»، «جنگ ویتنام چیست»، «مونتسارت کیست»، «گاندی کیست» و «ژول ورن کیست» عناوین دیگر این‌مجموعه هستند که پیش از این‌کتاب منتشر شده‌اند.

کتاب پیش‌رو درباره تغییرات اقلیمی در گذر زمان، گرم‌تر شدن زمین، شرایط آب و هوایی سخت و ... است. علل سیاسی و بین‌المللی این‌مساله هم توسط نویسنده کتاب برای نوجوانان مطرح شده است.