



طرح: محمد طحانی

مسدود

سبک زندگی

تمرین‌هایی ساده برای حفظ سلامت مغز

تمرین‌های ساده زیر به شما کمک می‌کند از سلامت مغز خود اطمینان حاصل کنید و آن را چابک و کارآمد نگه دارید. ممکن است تعجب کنید اگر بدانید که در واقع راه‌هایی برای تمرین مغز شما وجود دارد! مغز شما به «تحریک‌های جدید» پاسخ می‌دهد. با بالا رفتن سن افراد، از لحاظ روحی و جسمی بدتر می‌شوند اگر فعال نباشید مغز شما نیز به مرور زمان توانایی خودش را از دست می‌دهد و به همان اندازه که ایجاد عادات تناسب اندام سالم است، مهم است که ذهن خود را مشغول نگه دارید تا در بهترین حالت باقی بمانید.



همانطور که تمرینات بدنی برای یک بدن سالم ضروری است، تمرینات مغز نیز نقش مهمی در حفظ چابکی ذهنی و عملکرد شناختی با افزایش سن ایفا می‌کنند. دکتر برت آزیورن، جراح مغز و اعصاب معتقد است که اگر مغز شما با سرعتی شتابان پیر می‌شود، بدن شما نیز پیر می‌شود. تمرین‌های ساده زیر به شما کمک می‌کند از سلامت مغز خود مراقبت کنید و آن را چابک نگه دارید.

حس بویایی خود را تحریک کنید

احتمالاً حس بویایی خود را با تیزی مغز و عملکرد بهتر آن مرتبط نمی‌دانید. واقعیت این است که تحریک بویایی یک تمرین مغزی شگفت‌انگیز است. حس بویایی شما مستقیماً با مراکز عاطفی و مراکز حافظه مغز شما ادغام می‌شود. بنابراین، با تحریک حس بویایی خود، با بوی‌های جدید یا مخلوطی از آنها، شما نه تنها احساسات خود را برانگیخته‌اید، بلکه مسیرهای عصبی را تقویت می‌کنید که خاطرات را می‌سازند و در نتیجه التهاب عصبی را کاهش می‌دهد که زیربنای بیماری‌های عصبی است. شما به راحتی می‌توانید این کار را با ترکیب اسانس‌ها در یک اتومایزر انجام دهید.

برای مسواک زدن از دست غیر غالب خود استفاده کنید

یک راه عالی برای به چالش کشیدن طرف مقابل مغز (سمت راست برای اکثر افراد) این است که دندان‌های خود را با استفاده از دست غیر غالب خود مسواک بزنید! این امر سنتز فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را تقویت می‌کند که تشکیل سیناپس (اتصال نورون به نورون) را نه تنها به صورت موضعی، بلکه در سراسر مغز تسهیل می‌کند.

به مدت ۳۰ ثانیه روی یک پا تعادل داشته باشید

با ایستادن روی یک پا فقط به مدت ۳۰ ثانیه تعادل خود را به چالش بکشید. این تمرین را روی هر پا به مدت ۳۰ ثانیه در روز انجام دهید.

تمرینات استقامتی را فراموش نکنید

تمرینات استقامتی به سلامت کلی شما می‌افزاید و هم برای قلب شما و هم مغزتان مفید است. به طور خاص، ورزش استقامتی به حفظ حجم هیپوکامپی، مراکز اصلی حافظه مغز شما، کمک می‌کند.

با جدول کلمات متقاطع سرگرم شوید

بازی‌های کلمات راهی فوق‌العاده برای به چالش کشیدن توجه، حافظه و توانایی حل مسئله شما هستند. آنها همچنین تفکر انتزاعی را تقویت می‌کنند.

آفتاب‌گیرید

قرار گرفتن در نور خورشید برای مغز شما مفید است! در واقع، قرار گرفتن در مقابل نور خورشید به چرخه خواب و بیداری شما کمک می‌کند. نور خورشید همچنین از سنتز ویتامین D در بدن شما پشتیبانی می‌کند که هم به مغز و هم به استخوان‌های شما کمک می‌کند!

اجتماعی‌باشید

همراهی با دوستان و محافل اجتماعی با برنامه‌ها و گفتگوهای معنادار به کارکردن ذهن شما کمک می‌کند. در واقع، معاشرت مستقیماً با کیفیت بالای زندگی و افزایش رفاه مرتبط است؛ همچنین می‌تواند در پیشگیری از افسردگی موثر باشد.

ویترین

«لنگه کفش قرمز» در بازار نشر عرضه شد

آیا لنگه کفش قرمز هم به او کمک می‌کند؟ چه کمکی؟ چه چیزی در زندگی خیلی خیلی مهم است؟ دوست داشتن دیگران... سرانجام موش کوچولو که در تمام عمرش تنها بوده، می‌فهمد که زندگی فقط خوردن و بازی کردن و دنبال غذا گشتن نیست، بلکه داشتن همدم و جفتی مناسب در زندگی از هر چیزی مهم‌تر است. این کتاب با ۳۲ صفحه، شمارگان ۲ هزار و ۵۰۰ نسخه و قیمت ۴۵ هزار تومان عرضه شده است.

ترجمه کتاب «لنگه کفش قرمز» نوشته تانگ سولان نویسنده چینی توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب لنگه کفش قرمز نوشته تانگ سولان نویسنده چینی به‌تازگی با ترجمه علی خاکبازان توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برای گروه سنی نوجوان (بالای هفت سال) منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب با رعایت قوانین بین‌المللی نشر

کتابی (رایت) و اجازه رسمی انتشارات Hunan Juvenile and children publishing House از کشور چین به چاپ رسیده است. داستانش درباره لنگه کفش قرمزی است که گم شده و دنبال لنگه دیگری می‌گردد، تا اینکه لنگه کفش قرمز با یک موش آشنا می‌شود و با هم به دنبال لنگه‌ی گم‌شده می‌روند. در بخشی از این کتاب آمده است؛ موش کوچولو به لنگه کفش قرمز کمک می‌کند که لنگه‌ی دیگری را که گم کرده پیدا کند، اما

ماشین بازی

جانشین برقی آژودی RA و TT با پلتفرم جدید تولید می‌شود

مدیر فنی ارشد آژودی در مصاحبه با رسانه‌ها به جزئیات جانشین برقی RA از جمله پلتفرم جدید اشاره کرده است. با فروش کمتر از ۱۰۰ دستگاه، آژودی E-Tron RA تولیدی در ۲۰۱۵ یک شکست تجاری به شمار می‌رود. البته ارباب حلقه‌ها هرگز ایده تولید سوپر اسپرت برقی را رها نکرد و در سال ۲۰۱۸ کانسپتی با نام PBI۱۸ E-Tron را به نمایش گذاشت، خودرویی که جاه‌طلبی‌های آژودی در عرصه محصولات پرپرفورمنس و برقی را نشان می‌داد. متأسفانه نسخه تولیدی آن کانسپت پدیدار نشد اما ژرمن‌ها یکبار دیگر درباره تولید RA بدون آلترنیتیگی سخن گفته‌اند. باید گفت احتمال عرضه این خودرو در اواخر دهه جاری میلادی وجود دارد. مدیر فنی آژودی در مصاحبه با اترک‌ار اظهار داشته است سومین نسل RA در آینده تولید خواهد شد. الیور هافمن می‌گوید پلتفرم جدید SSP گروه فولکس‌واگن می‌تواند برای تولید خودروهای نمادین، اسپرت و غیره بکار رود. او خاطرنشان می‌سازد آژودی از این معماری‌ها برای تولید محصولات برقی و پرپرفورمنس استفاده خواهد کرد. اگرچه هافمن درباره تاریخ تولید جانشین برقی آژودی RA و حتی TT اشاره‌ای نکرده اما گفته‌های او نشان می‌دهد فرآیند توسعه چنین محصولی از قبلاً کلید خورده است. برای یادآوری باید گفت آخرین محصول درون‌سوز آژودی در سال ۲۰۲۵ عرضه خواهد شد و پس از آن فقط خودروهای برقی توسط ارباب حلقه‌ها در دسترس خواهد بود. از دیگر محصولات شاخص آژودی می‌توان به E-Tron Q۶ اشاره کرد که سال آینده از راه می‌رسد. این خودرو از پلتفرم PPE توسعه یافته با همکاری پورشه سود می‌برد، پلتفرمی که در نسل جدید ماکان برقی هم دیده خواهد شد. پلتفرم جدید SSP که در بالا به آن اشاره کردیم زیرساخت حدود ۸۰ درصد محصولات برقی گروه فولکس‌واگن در سال‌های آینده را شکل خواهد داد. هافمن همچنین می‌گوید اولین محصول برقی آژودی با استفاده از پلتفرم SSP قرار است در اولین سال‌های توسعه این معماری تولید شود. پورشه نیز در حال کار روی نسخه دیگری از همین پلتفرم با نام SSP اسپرت است تا آن را در شاسی‌بلند برقی و پرچمدار خود به کار ببرد. این قب‌بلند بدون آلترنیتیگی نیمه دوم دهه جاری میلادی عرضه خواهد شد تا در جایگاهی بالاتر از کاین قرار گیرد. شاسی‌بلند جدید پورشه که فعلاً با کد K1 شناخته می‌شود با پرفورمنس قابل‌توجه، طراحی داخلی متفاوت و برخی شاخصه‌های دیگر مفهوم خودرویی جدید از پورشه را به نمایش خواهد گذاشت. صحبت از پورشه شد و باید گفت کانسپت میشن X هم می‌تواند پیش‌نمایشی از یک سوپر اسپرت برقی و بالقوه برای آینده باشد. البته هنوز مشخص نیست که آیا چنین محصولی در صورت تولید با جانشین برقی آژودی RA قرابت خواهد داشت یا خیر هرچند وجود اشتراکات زیاد برای کاهش هزینه‌ها منطقی به نظر می‌رسد.

یکی از قدیمی‌ترین دی‌ان‌ای‌های جهان کشف شد

ریدیای دی‌ان‌ای در فسیل ماقبل تاریخ یک لاک پشت دریایی ۶ میلیون ساله در سواحل کارائیب کشف شده است. به گزارش ایسنا و به نقل از آئی‌ا، در یک یافته قابل توجه، آثاری از دی‌ان‌ای باستانی در یک لاک پشت دریایی فسیل شده یافت شده که قدمت آن به شش میلیون سال پیش می‌رسد. این فسیل ماقبل تاریخ در سازند چاگرس (Chagres) واقع در پاناما در سواحل کارائیب کشف شده است. تجزیه و تحلیل دقیق این بقایای فسیلی توسط تیمی از دیرینه‌شناسان به رهبری ادوین کادانا از دانشگاه دل روساریو در بوگوٹای کلمبیا انجام شد. طبق بیانیه مطبوعاتی پژوهشگران، بررسی‌ها نشان داده است که این نمونه متعلق به اواخر دوران میوسن می‌تواند یکی از قدیمی‌ترین شواهد فسیلی لاک پشتی باشد که تا به امروز پیدا شده است.

سلول‌های استخوانی دارای دی‌ان‌ای

این فسیل جزئی از یک لاک عمدتاً دست نخورده تشکیل شده است که پوسته لاک پشت دریایی بوده است. اما بقیه اسکلت این موجود در دسترس نیست. طول این لاک پشت تقریباً ۳ سانتی‌متر بوده است پژوهشگران در طول بررسی این نمونه متوجه شدند که سلول‌های استخوانی خاص به نام استئوسیت‌ها (osteocytes) به خوبی داخل این فسیل حفظ شده‌اند. این سلول‌های استخوانی ویژگی‌هایی شبیه هسته‌های سلولی را نشان دادند که دانشمندان را بر آن داشت تا آزمایش‌های مبتنی بر محلول را برای جستجوی آثار بالقوه مواد ژنتیکی انجام دهند. با کمال تعجب، پژوهشگران با این کار به وجود مواد ژنتیکی باستانی پی بردند. دی‌ان‌ای به طور کلی مستعد اضمحلال و نابودی است، اما در شرایط مناسب می‌توان آن را در بقایای باستانی حفظ کرد. دکتر کادانا می‌گوید: در کل فسیل مهره‌داران روی این سیاره، این دی‌ان‌ای باستانی تنها قبلاً در دو فسیل دایناسور از جمله یک تی‌رکس گزارش شده بود.

فسیلی که می‌تواند شفاف‌دانشی تکوینی را پر کند

در حال حاضر هفت گونه لاک پشت دریایی وجود دارد که گفته می‌شود این فسیل قدیمی‌ترین نمونه از لاک‌پشت‌های E.pitidochelys است. اگرچه این گونه در بسیاری از بخش‌های دریای کارائیب و مناطق دیگر سکونت داشته، اما دانش محدودی در مورد اجداد اولیه آن و تکامل تکوینی این لاک‌پشت‌های دریایی وجود دارد. بیانیه پژوهشگران می‌گوید، این اکتشاف به شناخت مهره‌داران فسیلی که در سواحل کارائیب پاناما وجود دارند و همچنین به درک تنوع زیستی در زمان ظهور تنگه پاناما کمک می‌کند. تنگه پاناما، دریای کارائیب را از اقیانوس آرام جدا و آمریکای شمالی و جنوبی را به هم متصل می‌کند.

تازه‌های علمی

**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 - ۸۸۹۹۴۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:  
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸ واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸  
سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۳۸۸۶۴۶۴۶۴ - ۰۲۳۸۸۶۴۶۴۶۴  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۲۳۸۸۶۴۶۴۶۴  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۵۵۸۶۸۰

یکشنبه ۹ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۷۲  
۱۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ - ۱۱ اکتبر ۲۰۲۳  
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

اینستاکرام؛ یکی از مظلونین اصلی مشکل داغ کردن آیفون ۱۵ پرو!

به تازگی یک اینفلوئنسر دنیای فناوری ادعا کرده که پرچمدار اپل در حین استفاده از برنامه اینستاکرام به شدت داغ می‌کند. از زمان عرضه جهانی سری آیفون ۱۵ در هفته گذشته، کاربران گزارش کرده‌اند که گوشی‌های آیفون ۱۵ پرو و آیفون ۱۵ پرو مکس از مشکل تولید حرارت زیاد رنج می‌برند به طوری‌که دمای دو دستگاه در برخی از مواقع به ۴۶ درجه سلسیوس می‌رسد. این مشکل ظاهراً زمانی به وجود می‌آید که گوشی‌های اپل در حال اجرای بازی‌های مختلف و یا در حال شارژ باشند. برخی از گزارش‌ها ادعا کرده‌اند که سری آیفون ۱۵ پرو در حین استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز به شدت داغ می‌کند.

حالا یک اینفلوئنسر دنیای فناوری به نام Marques Brownlee اخیراً ادعا کرده که مشکل تولید حرارت آیفون ۱۵ پرو تنها در زمانی که در حال گردش در شبکه اجتماعی اینستاکرام بوده رخ می‌دهد است. طبق تجربه آقای Brownlee، تنها پس از پنج دقیقه استفاده از حدود ۵ درصد از حجم باتری آن کاهش پیدا می‌کند. البته پس از گذشت مدتی کوتاه، شرایط به حالت عادی بازمی‌گردد.

از سوی دیگر، یک منتقد دنیای فناوری به نام iPhonedo در یک ویدئو یوتیوبی نیز اینستاکرام را مقصر اصلی داغ کردن سری آیفون ۱۵ پرو می‌داند. البته برخلاف گزارش‌های کاربران، این فعال حوزه فناوری اعلام کرده که مشکل موردنظر با نصب بروزرسانی iOS ۱۷.۰ و iPadOS ۱۷.۱ برای سری آیفون ۱۴ پرو و آیفون پرو آغاز شده است. این فعال فناوری همچنین گفته که این دستگاه‌ها ضمن تولید حرارت زیاد، با مشکل تخلیه باتری نیز مواجه شده‌اند.

طبق ادعای iPhonedo، به ازای یک دقیقه گردش در اینستاکرام یک درصد از حجم باتری سری آیفون ۱۴ پرو تخلیه می‌شود. برای مثال، ده دقیقه استفاده از این شبکه اجتماعی باعث کاهش ۱۰ درصدی حجم باتری می‌شود. در ویدئویی که این کاربر به اشتراک گذاشته، دمای آیفون ۱۵ پرو مکس به سرعت از ۲۶ درجه سلسیوس به ۳۵ درجه سلسیوس افزایش پیدا می‌کند در حالی که چند درصد نیز از حجم باتری کم می‌شود. iPhonedo اذعان داشته که این مشکل تنها در هنگام کار با اینستاکرام ظاهر می‌شود.

برای بهبود مشکل تولید حرارت سری آیفون ۱۵ پرو، iPhonedo پیشنهاد کرده که کاربران در دستگاه خود حالت Low Power Mode را فعال کنند و سپس از اینستاکرام استفاده کنند. این راه‌حل تنها برای کاهش حرارت گوشی کاربرد دارد و تأثیری روی مصرف باتری آن ندارد. این فعال فناوری به طور مشخص بیان کرده که مشکل پیش‌آمده به اینستاکرام مربوط است و هیچ ربطی به آیفون ندارد.

اوایل سال جاری، یک کارمند سابق متا به نام جورج هیوارد ادعا کرد که اپلیکیشن فیس‌بوک به طور عمدی باتری گوشی کاربران را تخلیه می‌کنند. متا این فرآیند را «آزمایش منفی» نام‌گذاری کرده که برای امتحان کردن قابلیت‌های مختلف و یا نحوه پارگذاری تصاویر کاربرد دارد. آقای هیوارد اعلام کرده که به دلیل شرکت نکردن در فرآیند آزمایش منفی، شرکت متا او را اخراج کرده است.



رئیس جمهور: اقدامات هلدینگ پتروپالایش اصفهان برنامه محور است  
قدردانی رئیس جمهور از میزان اشتغال زایی



ماندگاری نخبگان در کشور می‌شود. حجت الاسلام رئیسی با اشاره به اینکه روند فعالیت‌ها و اجرای پروژه‌ها در هلدینگ پتروپالایش اصفهان بیانگر برنامه‌محور بودن فعالیت‌ها در این مجموعه است، گفت: هر گونه حمایت لازم را از این صنعت خواهیم داشت و امیدواریم هر چه زودتر اهداف تعریف شده برای این هلدینگ محقق شود تا شاهد رسیدن به جایگاه واقعی آن در سطح بین الملل باشیم. وی اضافه کرد: به همه مسئولان و صاحبان صنایع نیز تأکید می‌کنم که در زمینه سرمایه‌گذاری در صنعت توجه داشته باشند چرا که در غیر این صورت از دنیا عقب خواهیم ماند و باور داشته باشیم که دنیا در همه عرصه‌ها و به ویژه صنعت نفت روز به روز در حال رشد و سرمایه‌گذاری است و چنانچه ما از این امر غافل شویم، عقب خواهیم ماند. وی در ادامه با بیان اینکه کیفی‌سازی تولید در صنعت نفت از اهداف محوری دولت در راستای ارتقای سلامت مردم است، اضافه کرد: تلاش امروز متخصصان در سنگر تولید روز به روز دشمن را نامیدتر و زمین‌گیرتر می‌کند. رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت اصلاح الگوی مصرف و اهتمام جدی به فرهنگ‌سازی در این زمینه گفت: اقدام بزرگ پتروپالایشگاه اصفهان در تولید روزانه ۱۰۰ هزار بسکه سوخت پاک، کیفی‌سازی تولید در صنعت نفت از جمله اهداف محوری دولت و موجب رفح آلودگی و ارتقای سلامت مردم است.

رئیس جمهور کشورمان گفت: اقدامات هلدینگ پتروپالایش اصفهان بر اساس برنامه است و این امر منجر به امید آفرینی در جامعه می‌شود. به گزارش روابط عمومی و بین الملل هلدینگ پتروپالایش اصفهان، حجت الاسلام ابراهیم رئیسی عصر جمعه در آئین بهره برداری رسمی از طرح زیست محیطی تصفیه گازوئیل هلدینگ پتروپالایش اصفهان ضمن قدردانی از جواد اوجی وزیر نفت، جلیل سلاری مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی و محسن قدیری مدیرعامل هلدینگ پتروپالایش اصفهان به دلیل اجرای خوب پروژه‌های این هلدینگ اظهار داشت: همه برنامه‌ها و اقدامات در دستور کار برای این هلدینگ به خوبی در حال انجام است و مایه امید آفرینی برای مردم خواهد بود. وی با بیان اینکه در هلدینگ پتروپالایش اصفهان در کنار اجرای پروژه‌هایی که در راستای حفظ محیط زیست در دستور کار است، توسعه زنجیره ارزش صنعت نفت نیز مشاهده می‌شود، افزود: این امر یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های اجتماعی این هلدینگ است که به خوبی در حال محقق شدن است. وی با اشاره به ارتباط هلدینگ پتروپالایش اصفهان با شرکت‌های دانش بنیان ابراز داشت: استان اصفهان پتانخت شرکت‌های دانش بنیان است و سرمایه‌گذاری صنایع بزرگ در این شرکت‌ها نیز منجر به امیدآفرینی و ایجاد حس امنیت در بین جامعه دانشگاهی و نخبگان می‌شود که این امر منجر به