



عکس: علیرضا اسماعیلی / باشگاه خبرنگاران جوان

موتورسواران قانون گریز

سبک زندگی

بهترین حالت خوابیدن در محافظت از مغز کدام است؟

مغز شما در طول روز کارهای زیادی انجام می‌دهد؛ خاطرات، احساسات و حدود ۶۰ هزار فکر ایجاد می‌کند.

مغز، گرسنگی، ضربان قلب، تنفس و دمای بدن را تنظیم حتی زمانی که می‌خوابید، برای ایجاد خاطراتی از رویدادهای روزتان و بهبود توانایی خود برای انطباق با موقعیت‌های جدید و حفظ عملکرد سیستم ایمنی‌تان همچنان فعالیت می‌کند.

یافته نسبتاً جدید در میان محققان علوم اعصاب این است که مغز زیاده‌های خود را در هنگام خواب نیز خارج می‌کند و بر اساس نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۰، سمومی که در مغز جمع می‌شوند در طول مرحله خواب با فرکانس آهسته که مرحله N۳ خواب نیز نامیده می‌شود، فیلتر می‌شوند. بنابراین حتی اگر خواب را به عنوان زمان استراحت در نظر بگیریم، درواقع زمانی است که سیستم پاکسازی مغز - به نام سیستم گلیمفاتیک - سخت‌ترین کار را انجام می‌دهد.

اگر به اندازه کافی نخوابید، ماده مضر در مغز انباشته می‌شود که می‌تواند منجر به التهاب و زوال شناختی شود. وضعیت خواب نیز می‌تواند بر میزان کارآمدی مغز شما در پاکسازی این مواد زائد تاثیر داشته باشد. اگر می‌خواهید به‌طور موثر این سموم را از مغز خود در هنگام خواب حذف کنید، بهتر است به پهلو بخوابید.

اگرچه افراد و حیوانات در موقعیت‌های متفاوتی می‌خوابند اما پژوهشی در سال ۲۰۱۵ در مجله علوم اعصاب به چگونگی تاثیر وضعیت بدن در طول خواب بر روی سیستم گلیمفاتیک پرداخت.

محققان با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری و مدل‌سازی پیشرفته بر روی موش‌های تحت بیهوشی، دریافته‌اند که وضعیت خواب به پهلو در مقایسه با دراز کشیدن به پشت یا شکم، کارآمدترین حالت خوابیدن برای دفع مواد زائد است. این مورد نشان می‌دهد که وضعیت معمول خوابیدن به پهلو کارآمدترین حالت برای حمل و نقل گلیمفاتیک در طول خواب است.

بر اساس نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ در مجله بیماری آلزایمر منتشر شد، خوابیدن به پشت بیش از دو ساعت در شب در افراد مبتلا به بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون، آلزایمر و سایر انواع زوال عقل شایع‌تر است. محققان پیشنهاد کردند که گرانش بر نحوه حرکت خون از مغز تاثیر می‌گذارد و موقعیت سر در هنگام خواب ممکن است بر میزان کارآمدی مغز در پاکسازی پروتئین‌ها تاثیر بگذارد.

مقاله‌ای در سال ۲۰۲۲ در نشریه مرزها در علوم اعصاب نشان داد که افراد مبتلا به آینه انسدادی خواب ممکن است در سیستم گلیمفاتیک خود دچار مشکل شوند. به ویژه، هنگامی که افراد مبتلا به آینه خواب دوره‌هایی با اکسیژن کم در طول خواب دارند، این مورد می‌تواند پاسخ التهابی را فعال کرده و به سیستم گلیمفاتیک آسیب برساند.

بر اساس نتایج تحقیق ۲۰۲۰ منتشرشده در نشریه علوم مغز، سیستم گلیمفاتیک جریان مایع مغزی نخاعی را هدایت می‌کند بنابراین مغز نوسانات بزرگتری را در این جریان در هنگام خواب تجربه می‌کند با این حال، کارایی ریه‌های شما با افزایش سن کاهش می‌یابد که منجر به تنفس کم‌عمق‌تر می‌شود و می‌تواند تخلیه گلیمفاتیک شما را کاهش دهد.

استرس بر سیستم پاکسازی مغز شما تاثیر می‌گذارد و می‌تواند به مرور زمان منجر به تجمع مواد مضر شود. استرس مزمن در ایجاد آلزایمر که تشکیل پلاک این پروتئین‌های مضر بتا آمیلوئید است، نقش دارد. مصرف زیاد یا طولانی‌مدت الکل نیز می‌تواند پاکسازی گلیمفاتیک را کاهش دهد.

روزداری متناوب می‌تواند سیستم گلیمفاتیک را تنظیم کند و روزه‌ها می‌توانند تخلیه مواد سمی مغز را افزایش دهند.

ورزش نه تنها سلامت شناختی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه حمل و نقل گلیمفاتیک را نیز ارتقا می‌دهد و از تخریب عصبی محافظت می‌کند.

اسپدهای چرب امگا ۳ موجود در برخی از انواع ماهی‌ها نیز برای سیستم پاکسازی مغز مفید هستند.

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۲-۶۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه / ۲۰ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۵۶

۲۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ - ۱۰ راتویه ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

جدیدترین فناوری سامسونگ برای گوشی‌های تاشو

سامسونگ در حال آماده شدن برای رویداد «Galaxy Unpacked» بعدی خود است که در آن توجه اصلی بر سری جدید گوشی گلکسی اس ۲۴ (Galaxy S۲۴) خواهد بود. اما اگر از طرفداران گوشی‌های تاشو هستید، چشم‌پره‌راه قابلیت‌های جذاب سامسونگ گلکسی زد فولد ۶ زد فلیپ ۶ باشید.

جدیدترین فناوری گوشی‌های سامسونگ

سامسونگ، پیشروترین تولید کننده گوشی‌های هوشمند در جهان، فناوری جدیدی را برای گوشی‌های سامسونگ گلکسی زد فولد (Galaxy Z Fold) و زد فلیپ (Galaxy Z Fold) (Flip) ثبت اختراع کرده است. این فناوری موسوم به «Ironflex» نام دارد و به گفته سامسونگ، می‌تواند استحکام و انعطاف پذیری صفحه نمایش‌های تاشو را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

جزئیات دقیق این فناوری هنوز مشخص نیست، اما سامسونگ در توضیحات خود آورده است که فناوری «Ironflex» از یک ساختار جدید برای تقویت صفحه نمایش‌های تاشو استفاده می‌کند. با وجود اینکه توضیحی در مورد فناوری خود وجود ندارد، فهرست منتشر شده به یک «صفحه نمایش OLED قابل انعطاف» اشاره دارد که محدود به تلفن‌های هوشمند نیست؛ بلکه شامل تبلت‌ها، لپ‌تاپ‌ها و اکسسوری‌های هوشمند نیز می‌شود. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که این فناوری مربوط به صفحه نمایش‌های تاشو است.

توضیحات بیشتر درباره فناوری «Ironflex» سامسونگ

نام این تکنولوژی، اشاره به تقویت و افزایش دوام گوشی‌های تاشو دارد. این امر حائز اهمیت است؛ زیرا نگرانی‌های مربوط به خط و خش افتادن، ایجاد خطوط روی صفحه نمایش، و استحکام لولاها در طولانی مدت باعث شده است که افراد تا حدودی در خرید گوشی‌های تاشو مردد باشند. ممکن است «Ironflex» بیانگر یک طراحی لولای جدید، مواد صفحه نمایش مقاوم‌تر یا چیز دیگری باشد. صرف نظر از جزئیات، ثبت این علامت تجاری نشان می‌دهد که سامسونگ در حال اولویت بندی بهبود دوام در دستگاه‌های تاشو بعدی خود است.

گزارش‌های اخیر حاکی از آن است که Galaxy Z Fold ۶ و Galaxy Z Flip ۶ از نمایشگرهای بزرگتری در داخل و خارج برخوردار خواهند بود. به عنوان مثال، انتظار می‌رود مدل لولای آینده دارای صفحه نمایش بیرونی ۳.۹ اینچی باشد، که از ۳.۴ اینچ ۵ Z Flip ۵ بیشتر است. از اولین Galaxy Z Flip، که دارای نمایشگر کوچک ۱.۱ اینچی بود، سامسونگ به طور پیوسته اندازه این نمایشگرها را افزایش داده است.

همچنین نشانه‌هایی وجود دارد که سامسونگ در حال کار بر روی بازگشت کردن گوشی‌های تاشو جدید خود است. علاوه بر این، شایعه‌ای وجود دارد که گلکسی زد فلیپ ۶ دارای دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی خواهد بود.



ماشین بازی

مردسندس VIP اسپرینتر مجلل با قیمت ۳۳۰ هزار دلار، میبایخ دنیای ون‌ها!

یک شرکت بریتانیایی، اقدام به ساخت نسخه‌ی مجللی از ون مردسندس اسپرینتر کرده است که ظرفیت حمل ۹ نفر را دارد و به امکاناتی مثل یخچال و تلویزیون مجهز است.

کادیلاک اسکالید ESV خودروی لوکسی است که فضای بسیار زیادی را ارائه می‌کند اما کسانی که هم تجمل و هم فضای بیشتری می‌خواهند باید چه کنند؟ ویژگی‌هایی مثل ۹ صندلی، دو یخچال و چند تلویزیون بزرگ حتی در مینی‌ون‌های لوکسی مثل لکسوس LM هم وجود ندارد. یک شرکت بریتانیایی بنام Clive Sutton با معرفی مردسندس VIP اسپرینتر به این نیاز پاسخ داده است.

این اسپرینتر ویژه با قیمت ۱۸۰ هزار پوند معادل ۲۳۰ هزار دلار، آن ون کسل‌کننده‌ای نیست که نامه‌ایان را تحویل می‌دهد و در داخل با صندلی‌های لوکس چرمی که قابلیت خواباندن دارند، می‌تواند در خودرویی مثل بنتلی فلائینگ اسپور رقابت کند. دو تلویزیون ۴۰ اینچی ۴K، پلی‌استیشن، دو یخچال و شیشه‌های دودی هم از دیگر ویژگی‌های این ون هستند. تفاوت بزرگ VIP اسپرینتر با مینی‌ون‌های لوکس اما در فضای سر بسیار زیاد است. با ارتفاع بیش از دو متری کابین، سرنشینان می‌توانند بدون خم کردن سر خود در کابین حرکت کنند.

سطح تجمل در جلوی کابین کمی پایین‌تر است اما راننده و سرنشین جلو هم همچنان از صندلی‌های چرمی بهره می‌برند. متأسفانه اما شرکت بریتانیایی هیچ اشاره‌ای به ارتقاء پیشرفته‌ی این اسپرینتر لوکس نکرده و بنابراین، انتظار دیدن قدرتی مشابه محصولات AMG را نباید داشته باشیم. با این حال، جلونچرخه ویژه با خطوط کرمی عمودی مشابه ساخته‌های AMG به مردم نشان می‌دهد که این یک اسپرینتر معمولی نیست.



تازه‌های علمی

هوش مصنوعی و باز هم هوش مصنوعی!

که هوش مصنوعی در سال جاری بر چه چیزی اثر خواهد گذاشت؟ این فناوری در سالی که گذشت چنان شور و هیجانی را برانگیخت که شرکت‌ها احساس کردند قطار هوش مصنوعی همان قطاری است که باید سوار آن شوند، حتی اگر ندانند مقصد کجاست!

انجمن فناوری مصرف‌کننده که هر سال میزبان CES است، گفت که انتظار دارد امسال حدود ۱۳۰ هزار شرکت‌کننده حضوری داشته باشد که این رقم در سال گذشته حدود ۱۱۵ هزار نفر و در سال ۲۰۲۲ به ۴۵۰۰۰ نفر بوده است.

در این نمایشگاه بیش از ۴۰۰۰ غرفه‌دار و ۱۲۰۰ استارت‌آپ از سراسر جهان حضور خواهند داشت. سخنرانان برجسته شامل مدیران شرکت‌هایی مانند سامسونگ، آل‌جی و مایکروسافت و همچنین گفتگو با ایوان اسپیگل (Evan Spiegel)، یکی از بنیان‌گذاران و مدیرعاملان اسنپ (snap) و داگ مک‌میلون (Doug McMillon)، مدیرعامل المارت خواهند بود. شرکت اپل نیز که معمولاً در CES غایب است، انتظار نمی‌رود این بار نیز در این رویداد شرکت کند. این نمایشگاه همچنین یکی از سریع‌ترین نمایشگاه‌ها در حوزه خودرو در جهان به حساب می‌آید. اشکال مختلف حمل و نقل، از شناور و موتور گرفته تا قایق‌های تفریحی خودران، امسال به نمایش گذاشته می‌شوند.

فراتر از هوش مصنوعی

نمایشگرهای تاشو، نسل بعدی پوشیدنی‌ها و لوازم جانبی مرتبط با واقعیت ترکیبی نیز انتظار می‌رود امسال توجه زیادی را به خود جلب کنند.

یک گجت به نام (Dusk Rx) که برای جایزه نوآوری CES ۲۰۲۴

اولین ربات همراه با چت‌جی‌پی‌تی، یک «کمر بند هوشمند» مجهز به هوش مصنوعی که به هدایت افراد نابینا کمک می‌کند و همچنین جاروبرقی، تی و سایر وسایل مجهز به هوش مصنوعی همه در بزرگ‌ترین نمایشگاه فناوری سال (CES ۲۰۲۴) به چشم می‌خورند.

به گزارش ایسنا، در سالی که هوش مصنوعی تیتراخبار و توجهات در صنعت فناوری را به خود معطوف کرده بود، جای تعجب نیست که محصولات جدیدی که در نمایشگاه الکترونیک مصرفی امسال یا به اختصار CES عرضه می‌شوند، اکثریت به هوش مصنوعی مربوط باشند.

به نقل از سی‌ان‌ان، نمایشگاه CES ۲۰۲۴ که اکنون پنجاه و هشتمین سال خود را پشت سر می‌گذارد، از روز گذشته در لاس وگاس با ترکیبی از فناوری‌های پیشرفته و گجت‌های عجیب و غریب درب‌هایش را به روی خبرنگاران باز کرده و از فردا به روی عموم باز می‌شود.

این رویداد که بزرگ‌ترین رویداد فناوری در سال است، به ربات‌هایی که در نمایشگاه پرسه می‌زنند، ارائه‌های پرشور از شرکت‌های بزرگ فناوری و راه‌اندازی محصولات عجیب و غریب، شناخته شده است. این رویداد همچنین بستر مناسبی برای معامله میان مدیران اجرایی، تولیدکنندگان و خرده‌فروشان در صنایع مختلف است. این نمایشگاه می‌تواند زمینه را برای برخی از بزرگ‌ترین روندهای فناوری سال فراهم کند و توجه شرکت‌ها را به عنوان بخشی از این فرآیند به خود جلب کند.

دیبانجان چاترجی (Dipanjhan Chatterjee)، تحلیلگر اصلی در فورستر (Forrester) می‌گوید: شاید سوالی که باید پرسید این باشد

ویترین

بررسی

«افسانه هوش مصنوعی»

نشست نقد و بررسی کتاب «افسانه هوش مصنوعی» نوشته اریک لارسون برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، این نشست روز چهارشنبه، ۲۰ دی از ساعت ۱۸ با حضور محسن میرمهدی - آهنگساز و دکتري علوم ادیان و فلسفه دین از دانشگاه برلین -، حسن عشایری - عصب‌شناس و روان‌شناس عصبی و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران - و محمد مظفرپور - مترجم کتاب - در فرهنگسرای اندیشه به نشانی خیابان شریعتی، نرسیده به پل سیدخندان، بوستان شهید مطهرد نیایکی برگزار می‌شود.

نویسنده درباره ساختار کتاب که از سوی انتشارات امیرکبیر منتشر شده، آورده است: «این کتاب برای کسانی مناسب است که گرچه مشتاق دانستن درباره هوش مصنوعی هستند، اما از خود می‌پرسند، چرا این پدیده همواره سال‌ها از ما فاصله دارد! اگر فکر می‌کنید که پیشرفت هوش مصنوعی به سمت ابرهوش اجتناب‌ناپذیر است و نگرانید که وقتی این امر محقق شد چه باید کرد، این کتاب را بخوانید. اگرچه نمی‌توانم اثبات کنم که اربابان هوش مصنوعی هیچ‌گاه ظاهر نخواهند شد، اما قادرم دلیلی پیش روی شما بگذارم که چشمانداز وقوع این سناریو را به صورتی جدی تضعیف کند.»



کسب مقام دوم مسابقات بین المللی رباتیک و هوش مصنوعی فیراکاب آزاد ایران توسط دانشجویان دانشکده برق دانشگاه علم و صنعت ایران