



طرح: محمد طحانی

نون بیار کباب ببر

سبک

زندگی

چه کنیم تا صبح‌ها زودتر بیدار شویم؟

## ۵ عادت‌ی که شما را سحرخیز می‌کند



با درک بهتری از سلامت کلی و روتین‌های قبل از خواب، می‌توانید بیاامزید که چگونه صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید بدون اینکه احساس بدی نسبت به فرآیند زود برخاستن از خواب داشته باشید.

تلاش برای زود بیدار شدن به نحوه خواب شما در شب بستگی دارد. همچنین عوامل سبک زندگی مانند روتین اجتماعی یا روال کاری، داروها و شرایط پزشکی و سلامت، همگی کیفیت خواب شما را تعیین می‌کنند.

برخی دلایلی که زود بیدار شدن از خواب را برای شما سخت می‌کنند، عبارتند از: اختلالات خواب، کسری خواب، مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی، استرس و اضطراب، مصرف داروها و برخی شل‌کننده‌های عضلانی، اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن، استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی قبل از خواب و بودن در معرض نور آبی (نور صفحه نمایش رایانه، موبایل و ...).

## چگونه صبح‌ها زودتر بیدار شویم؟

زود بیدار شدن کار دشواری نیست، اما ممکن است مدتی طول بکشد تا به یک روال ثابت تبدیل شود. برای دستیابی به این هدف، راهکارهای زیر را امتحان کنید.

۱. شب‌ها موبایل و رایانه را کنار بگذارید  
از حدود یک الی دو ساعت قبل از خواب سعی کنید از موبایل و رایانه خود استفاده نکنید و بودن در معرض نور آبی صفحات نمایش (مانند تلویزیون، لپ‌تاپ و موبایل) را به حداقل برسانید؛ چرا که نور مصنوعی، به‌ویژه نور آبی، می‌تواند تولید ملاتونین (هورمون خواب) را در بدن تا حد بسیاری کاهش دهد.

۲. به موقع شام بخورید

سوء هاضمه یا سوزش سر دل می‌تواند خواب شبانه را مختل کند. برای جلوگیری از رفلاکس اسید، ترجیحاً آخرین وعده غذایی (شام) خود را زودتر بخورید تا بدن پیش از خواب فرصت کافی برای هضم داشته باشد. همچنین مصرف زیاد نوشیدنی در اواخر شب ممکن است شما را از خواب بیدار کند تا به سرویس بهداشتی مراجعه کنید و در نهایت بدخواب شوید. این‌ها موانعی است که شما را از زود بیدار شدن باز می‌دارد.

۳. آلارم صبحگاهی را از خود دور نگه دارید

اگر از ساعت زنگ‌دار یا آلارم موبایل برای بیدار شدن استفاده می‌کنید و هربار با شنیدن صدای زنگ هشدار، آن را خاموش می‌کنید و به خواب می‌روید، بهتر است آلارم خود را در فضایی خارج از اتاق خواب تنظیم کنید تا برای خاموش کردن آن مجبور شوید از رختخواب بیرون بیایید. این یک روش تضمینی برای زود برخاستن از خواب است.

۴. خواب کافی داشته باشید

یکی از علل سحرخیز بودن در برخی افراد این است که خواب کافی دارند. توصیه می‌شود بزرگسالان هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابند تا ضمن مراقبت از بدن خود، انرژی لازم برای روز بعد را ذخیره کنند.

۵. مکمل ملاتونین مصرف کنید

ملاتونین هورمونی است که بدن به طور طبیعی و به منظور تنظیم چرخه خواب، آن را تولید می‌کند. سطح ملاتونین عصرها در واکنش به تاریک شدن هوا افزایش می‌یابد. تولید ملاتونین به حفظ ریتم شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند و به شما می‌گوید چه زمانی باید از خواب بیدار شوید و چه زمانی بخوابید. اگر شب‌ها سخت به خواب می‌روید، احتمالاً سطح تولید هورمون خواب در بدنتان پایین است و همین باعث می‌شود صبح‌ها خواب بمانید یا دیرتر بیدار شوید، توصیه می‌شود با مشورت پزشک، چند ساعت قبل از خواب قرص ملاتونین بخورید تا چرخه خواب شبانه را به خوبی کامل کنید و صبح‌ها زودتر از خواب برخیزید.

**اخبار**  
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
محمدعلی و کتلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰

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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۸۵۸۶۸۰۶۵۵

شنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۲۱

۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۶ - ۷ سپتامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

### ابلی استفاده از LCD را کنار می‌گذارد؛ آیفون SE بعدی با پنل OLED عرضه می‌شود

سرنجام استفاده از پنل‌های LCD در آیفون‌ها به پایان رسید که خبر چندان خوشایندی برای شرکت‌های ژاپنی نخواهد بود.

طبق گزارش‌های غیررسمی، اپل تصمیم گرفته است تا بالاخره استفاده از پنل‌های LCD را در گوشی‌های خود کنار بگذارد و به‌سراغ استفاده از پنل‌های OLED در تمامی مدل‌ها، از جمله آیفون SE بعدی برود که قیمت کمتری در مقایسه با سایر اعضای خانواده خود دارد.

امروزه اغلب گوشی‌های هوشمند میان‌رده و پرچمدار با پنل‌های OLED روانه بازار می‌شوند که مصرف انرژی کمتری در مقایسه با پنل‌های LCD دارند و می‌توانند عرق رنگ مشکی را بهتر نمایش دهند. با این حال اپل، همچنان در این سال‌ها به استفاده از پنل LCD در نسخه ارزان‌قیمت آیفون اصرار ورزیده و به همین دلیل مورد انتقاد کاربران قرار گرفته است. البته به‌نظر می‌رسد که دیگر خبری از آیفون با پنل‌های قدیمی نخواهد بود و تمامی مدل‌های عرضه شده از سال آتی توسط اپل با پنل‌های OLED همراه می‌شوند.

تصمیم اپل به حذف پنل‌های LCD در گوشی‌های خود، تأثیر محسوسی روی دو شرکت تأمین‌کننده ژاپنی می‌گذارد. شرکت JDI و شارب، وظیفه تأمین نمایشگر LCD اپل را در سال‌های اخیر برعهده داشته‌اند و اکنون به حذف این فناوری از آیفون، دیگر هیچ‌کدام از سازندگان محصولات مرتبط با صفحه‌نمایش گوشی‌های اپل از ژاپن نیستند و سهم بازار خود را از دست می‌دهند.

شرکت JDI در چندین سال قبل یکی از مهم‌ترین شرکای اپل به‌شمار می‌رفت و حدود ۷۰ درصد از پنل‌های نمایشگر مورد نیاز برای تولید آیفون (۲۰۰ میلیون واحد) را فراهم می‌ساخت. اما در سال‌های اخیر وضعیت چندان برای این شرکت بر وفق مراد نبوده است؛ زیرا اپل به استفاده از پنل‌های OLED حجم سفارشات LCD آن به ۲۰ میلیون واحد در ۲۰۲۳ کاهش پیدا کرد.

با حذف شرکای ژاپنی، سامسونگ به بزرگ‌ترین تأمین‌کننده نمایشگر اپل با سهم ۵۰ درصدی تبدیل می‌شود. بنیامی دیگر از حجم سفارش‌ها هم بین LG و BOE تقسیم شده‌است. البته شرکت JDI هنوز به همکاری با اپل ادامه خواهد داد و پنل‌های OLED فوق‌کم‌مصرف با اندازه کوچک برای محصولات مثل اپل واچ، تولید خواهد کرد. پیش‌بینی می‌شود با تغییر سیاست اپل، سال ۲۰۲۵ به اولین سالی تبدیل شود که سهم گوشی‌های OLED از دستگاه‌های LCD بیشتر خواهد شد.

ماشین

بازی

### نسل جدید آئودی Q5، پیشرفته‌تر و جذاب‌تر



نسل جدید آئودی Q5 با پلت‌فرم جدید، کابین بروزتر و پیشرفته‌های چهار و شش سیلندر برای رقابت با بامو X3 و مرسدس GLC راهی بازار خواهد شد.

Q5 برای آئودی خودروی بسیار مهمی است. این خودرو از بیش از ۱۵ سال پیش تاکنون، یکی از اصلی‌ترین محصولات این شرکت بوده و از سال ۲۰۰۸ حدود ۲.۶ میلیون دستگاه فروخته است. به همین دلیل، آئودی در به‌روزرسانی نسل جدید این کراس‌اوور کامپکت سنگ تمام گذاشته است. این خودرو که روی پلت‌فرم PPC آئودی ساخته شده، در بازار آمریکا در نسخه‌های معمولی و SQ5 عرضه خواهد شد. نسخه پایه به یک پیشرفته ۲ لیتری چهار سیلندر توربو مجهز است که ۲۷۷ اسب بخار قدرت تولید می‌کند و به یک گیرکس هفت سرعته دوکلاچه و سامانه چهارچرخ محرک کوآرو متصل خواهد بود. SQ5 اما از یک پیشرفته ۲ لیتری ۲۶

بخار قدرت و برد تمام الکتریکی ۸۰ کیلووات هم ارائه خواهد شد. به گفته آئودی، Q5 به لطف پلت‌فرم جدید و اصلاح سیستم تعلیق و فرمان، بسیار راحت‌تر از نسل قبلی شده است. برای این خودرو سیستم تعلیق بادی با کمک‌فنرهای تطبیقی قابل سفارش خواهد بود در حالی که نسخه SQ5 از سیستم تعلیق اسپرنت بهره می‌برد. در داخل Q5 مدل ۲۰۲۵ شاهد همان طراحی مدرنی هستیم که در مدل‌های جدید آئودی دیده‌ایم. این یعنی در اینجا هم یک صفحه‌نمایش خمیده را می‌بینیم که صفحه آمپر دیجیتال ۱۱.۹ اینچی و نمایشگر اطلاعاتی-سرگرمی ۱۴.۵ اینچی را در خود جای داده در حالی که یک نمایشگر ۱۰.۹ اینچی هم برای سرشنین در نظر گرفته شده است و نمایشگر هدآپ هم قابل سفارش خواهد بود. متأسفانه هیچ دکمه یا کنترل فیزیکی برای سیستم تپوهی وجود ندارد و همه چیز در نمایشگر مرکزی ادغام شده است. از جمله دیگر ویژگی‌های داخلی نسل جدید Q5 هم می‌توان به شارژر بی‌سیم گوشی با خنک‌کننده و دو پورت USB-C در جلو و عقب اشاره کرد. همچنین به گفته آئودی، کابین این خودرو از همیشه جادارتر شده است. در دوران افول طراحی‌ها، نسل جدید Q5 همچنان ظاهر شیک و جذابی دارد. به لطف عناصر ظاهری هوشمندانه مثل خطوط محنتی دوست‌داشتنی، کراس‌اوور جدید آئودی کوچک‌تر از چیزی که هست به سیستم هیبریدی خفیف با باتری ۱.۷ کیلووات ساعتی و یک موتور الکتریکی با ۲۴ اسب بخار قدرت مجهز هستند. پیشرفته پایه Q5 در اروپا یک نمونه ۲ لیتری بنزینی توربو با ۲۰۴ اسب بخار قدرت و ۳۴۰ نیوتن متر گشتاور است که سامانه چهارچرخ محرک برای آن قابل سفارش خواهد بود. علاوه بر این، آئودی در قاره سبز یک موتور ۲ لیتری توربویزل را هم با ۲۰۴ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌کند. قوی‌ترین نسخه این کراس‌اوور در اروپا نیز SQ5 با همان ۲۶ خواهد بود. علاوه بر این، سال آینده دو نسخه پلاگین‌هیبریدی با پیشرفته ۲ لیتری بنزینی با ۲۹۹ و ۳۶۷ اسب

ویترین

### کتاب «جیغولی وقت آواز خوندنته» برای بچه‌ها منتشر شد



کتاب «جیغولی وقت آواز خوندنته!» نوشته عباس نیک‌نفس با تصویرگری نگار بختیاری توسط انتشارات سروش منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «جیغولی وقت آواز خوندنته!» نوشته عباس نیک‌نفس با تصویرگری نگار بختیاری توسط انتشارات سروش منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب از عناوینی است که این‌ناشر برای کودکان منتشر می‌کند.

در قسمتی از «جیغولی وقت آواز خوندنته!» می‌خوانیم: اینکه امروز هیچ خبری از جیغولی نبوده، عجب نیست؟ صبر کنید ببینم، شما هم صدایی که می‌شنوم را می‌شنوید؟! یکی آن دوردورها دارد جیغ جیغ می‌کند.

تازه‌های

علمی

### سلول‌های نوزالمعدده مستقل هستند!

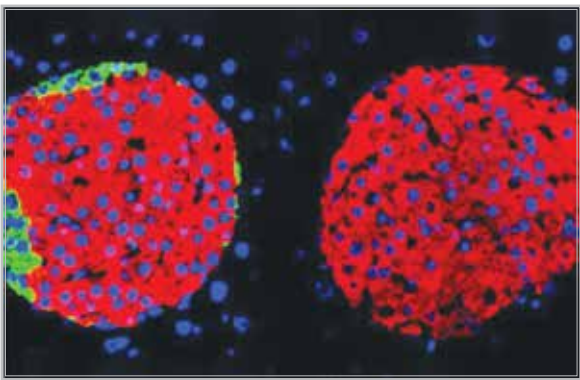
هستند که با اثرات انسولین برای افزایش گلوکز خون مقابله می‌کند و توسط سلول‌های آلفا تولید می‌شوند یا سوماتوستاتین که توسط سلول‌های دلتا تولید می‌شود و یک مهارکننده قوی ترشح انسولین است. می‌تواند شروع به تولید انسولین کند. آنها در مطالعه حاضر به بررسی این موضوع پرداختند که آیا سلول‌های غیر بتا نیز برای تولید انسولین ضروری هستند یا خیر.

مارتا پرنز فرانسویس از اعضای این تیم تحقیقاتی گفت: ما برای تأیید این موضوع موش‌هایی تولید کردیم که وقتی به سن بلوغ می‌رسند، تمام سلول‌های غیر بتا در نوزالمعدده آنها را می‌توان به طور انتخابی حذف کرد تا مشاهده شود که چگونه سلول‌های بتا قادر به تنظیم قند خون (گلوکز خون) هستند. با کمال تعجب، موش‌های ما نه تنها قادر به مدیریت موثر سطح قند خون خود بودند، بلکه حتی سالم‌تر از موش‌های گروه کنترل بودند.

پژوهشگران دریافتند که از دست دادن تقریباً کل سلول‌های غیر بتا بر رفتار تغذیه، وزن بدن یا کنترل گلوکز خون موش‌ها تأثیری نمی‌گذارد. حتی زمانی که آنها با رژیم غذایی پرچرب تغذیه می‌شوند. در واقع، هنگامی که پرش‌هایی از نوزالمعدده و گروه‌های جدا شده از سلول‌های متشکل از سلول‌های بتا را بررسی کردند، محققان دریافتند که پویایی ترشح انسولین مشابه جزایر معمولی پانکراس که حاوی سلول‌های آلفا، بتا، دلتا و گاما هستند را نشان می‌دهند.

موش‌های دارای سلول بتا بهبود مستمری در حساسیت به انسولین و تحمل گلوکز نشان دادند که در بیماران دیابتی انسانی در تمام بافت‌های هدف، به ویژه بافت چربی وجود نداشت.

هررا می‌گوید: یک فرآیند سازگاری وجود دارد که در آن بدن سلول‌های هورمونی دیگر را از خارج از نوزالمعدده به خدمت می‌گیرد تا با کاهش ناگهانی گلوکاگون و سایر هورمون‌های پانکراس مقابله کند. اما این به وضوح نشان می‌دهد که سلول‌های غیر



بتا جزایر پانکراس برای حفظ تعادل گلیسمی ضروری نیستند.

در حالی که هنوز رایج‌ترین اولیه این پژوهش است، یافته‌های این مطالعه می‌تواند یک تغییر دهنده شرایط برای افراد مبتلا به دیابت باشد. برای مثال ممکن است بتوان سلول‌های بتای جدید را از سلول‌های بنیادی تولید کرد و سپس آنها را به بیماران پیوند زد.

هررا در پایان گفت: نتایج ما ثابت می‌کند که استراتژی‌های تمرکز بر سلول‌های انسولین واقعاً می‌توانند نتیجه دهد. بنابراین مرحله بعدی کار ما شامل ایجاد مشخصات مولکولی و اپی‌ژنتیکی سلول‌های غیر بتا از افراد دیابتی و غیر دیابتی و امید شناسایی عناصری است که می‌توانند باعث تبدیل این سلول‌ها در زمینه پاتولوژیکی دیابت شوند.

این مطالعه در مجله Nature Metabolism منتشر شده است.



### آگهی ابلاغ رأی

بدینوسیله به فرد مشروحه ذیل که پرونده وی به اتهام غیبت غیر موجه در این هیأت مطرح و به شرح ذیل محکوم گردیده با استناد به ماده ۳۰۲ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی به وسیله درج آگهی در یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار ابلاغ میگردد در صورتیکه نسبت به رأی صادره اعتراضی داشته باشد(وی یا وکیل قانونی ایشان) می‌بایست ظرف مدت سی روز از تاریخ نشر این آگهی درخواست پژوهش خود را به امور اداری مربوطه تسلیم نماید. بدیهی است در غیر این صورت حکم مربوطه از تاریخ انقضاء مهلت فوق قطعی خواهد بود.

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره پروتنی	نام پدر	رأی هیأت
۱	آیدین جلالک	۵۶۲۰۱۴	احمد	اتفصال موقت به مدت ۱۲ ماه

هبات دهم بدوی رسیدگی به

تخلفات اداری کارمندان وزارت نفت

شناسه آگهی: ۱۷۷۸۹۱۹