

عکس‌نویست



مهمانان زمستانی تالاب انزلی

عکس: الهه فلاح / باشگاه خبرنگاران جوان

سبک

زندگی

مدام گوگل می‌کنید؟ فاتحه حافظه‌تان را بخوانید

فناوری مدرن جای خود را دارد، اما متأسفانه ما را از نظر ذهنی تنبل کرده است. قبل از اینکه اطلاعاتی را که به یاد نمی‌آورید در گوگل جست‌وجو کنید، سعی کنید اطلاعات را در ذهن خود بازیابی کنید. این فرایند به تقویت مسیرهای عصبی مغز شما کمک می‌کند.



به گزارش خبرآنلاین، خاطرات ما بخشی جدایی‌ناپذیر از آنچه هستیم را تشکیل می‌دهند. اما با افزایش سن، حافظه ما کاهش می‌یابد.

برای بسیاری از افراد مسن، این کاهش به قدری جدی می‌شود که دیگر قادر به زندگی مستقل نیستند، که این یکی از بزرگ‌ترین ترس‌هایی است که بزرگسالان با افزایش سن دارند. خبر خوب این است که مغز ما ظرفیت شگفت‌انگیزی برای تغییر و رشد ارتباطات عصبی جدید حتی در سنین بالا دارد.

این مفهوم به عنوان انعطاف‌پذیری مغز شناخته می‌شود. دانشمندان کشف کرده‌اند که ظرفیت حافظه ما ثابت نیست، بلکه مانند پلاستیک انعطاف‌پذیر است. برای استفاده از این ظرفیت باید مغز خود را تمرین دهید و از بدن خود مراقبت کنید. در اینجا به برخی از این تکنیک‌ها اشاره شده است.

۱_ چیز جدیدی یاد بگیرید

قدرت حافظه درست مانند قدرت عضلانی است. هر چه بیشتر از آن استفاده کنید، قوی‌تر می‌شوید. شما باید مغز خود را دائماً در چالش نگه دارید. یادگیری یک مهارت جدید راهی عالی برای تقویت ظرفیت حافظه مغز شماست.

۲_ از تمام حواس خود استفاده کنید

یکی دیگر از راهبردهای تقویت حافظه این است که برای کمک به حفظ اطلاعات فقط به یک حس تکیه نکنید و از تمامی حواس خود استفاده کنید یعنی اطلاعات را به حواس دیگر مانند رنگ‌ها، طعم‌ها و بوها مرتبط کنید.

۳_ فوراً به گوگل مراجعه نکنید

فناوری مدرن جای خود را دارد، اما متأسفانه ما را از نظر ذهنی تنبل کرده است. قبل از اینکه اطلاعاتی را که به یاد نمی‌آورید در گوگل جست‌وجو کنید، سعی کنید اطلاعات را در ذهن خود بازیابی کنید. این فرایند به تقویت مسیرهای عصبی مغز شما کمک می‌کند. پس به محض فراموش کردن اطلاعات و اسامی و... سراغ گوگل نروید.

۴_ طبق برنامه منظم بخوابید

هر شب در ساعت مشخصی به رخت‌خواب بروید و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. سعی کنید در تعطیلات آخر هفته روال خود را زیر پا نگذارید. این کار می‌تواند کیفیت خواب را تا حد زیادی بهبود بخشد.

۵_ قبل از خواب، از نمایشگرهای روشن اجتناب کنید

قبل از خواب، از نمایشگرهای روشن اجتناب کنید، نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه، تلویزیون و کامپیوتر مانع از تولید ملاتونین می‌شود، هورمونی که چرخه خواب و بیداری شما را کنترل می‌کند. یک چرخه خواب با تنظیم ضعیف واقعا می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد.

بدون خواب و استراحت کافی، نورون‌های مغز ما بیش از حد کار می‌کنند. آنها دیگر نمی‌توانند اطلاعات را هماهنگ کنند و دسترسی به خاطرات را دشوارتر می‌کند. تقریباً یک ساعت قبل از خواب، دستگاه‌های خود را خاموش کنید و اجازه دهید مغزتان آرام شود.

۶_ با دیگران معاشرت کنید

انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که یک سیستم حمایتی قوی برای سلامت عاطفی و مغز ما حیاتی است. یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ نشان داد که افرادی که زندگی اجتماعی بسیار فعال دارند کمترین کاهش حافظه را داشتند. ارتباط و معاشرت با دیگران و داشتن حلقه دوستان امن بسیار مورد توصیه است و باید جدی گرفته شود.

به طور کلی، حافظه ما یک مهارت است و مانند سایر مهارت‌ها، می‌توان آن را با تمرین و عادات کلی سالم بهبود بخشید. می‌توانید از گام‌های کوچک شروع کنید و آرام و به پیش بروید.

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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سامان آهنگی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سامان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۵۸۶۵۵

سه‌شنبه ۱۱ دی ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۱۵

۲۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ - ۳۱ دسامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ» تکار**درباره اولین گوشی تاشو اپل چه می‌دانیم؟**

این دستگاه به نمایشگری بزرگ‌تر از آیفون ۱۶ پرو مکس مجهز می‌شود.

از سال ۲۰۱۹، پس از عرضه اولین گوشی تاشوی سامسونگ، شایعاتی درباره برنامه اپل برای عرضه گوشی تاشو شنیده می‌شود اما اپل تا امروز چنین محصولی عرضه نکرده است. البته ممکن است این غول فناوری سرانجام همراه با معرفی سری آیفون ۱۸، آیفون تاشو نیز معرفی کند.

پیش‌ازاین برخی رسانه‌ها گزارش داده بودند اپل درحال توسعه نمایشگر تاشو با سایز حدود ۲۰ اینچی است. این نمایشگر شاید به‌عنوان دستگاهی تاشو، به‌جای نسل جدید آیفونها، روانه بازار شود اما آیفون فولد قطعاً به نمایشگری به این بزرگی مجهز نخواهد بود. گزارش جدیدی که وال استریت ژورنال منتشر کرده، برخی جزئیات اولین گوشی تاشو اپل را فاش می‌کند.

مشخصات احتمالی آیفون ۱۸ فولد

براساس این گزارش، طراحی آیفون ۱۸ فولد، به‌عنوان اولین محصول تاشوی اپل، شبیه گوشی‌های گلکسی زد فلیپ سامسونگ و موتورولایز خواهد بود. همچنین اندازه نمایشگر این دستگاه به اندازه گوشی معمولی است. تنها تفاوت این است که نمایشگر می‌تواند به داخل تا شود تا دستگاه راحت‌تر در جیب شما قرار بگیرد.

البته در گزارش اخیر اشاره شده آیفون تاشوی اپل به نمایشگری بزرگ‌تری از آیفون ۱۶ پرو مکس مجهز می‌شود؛ یعنی اندازه نمایشگر این گوشی حداقل ۷ اینچ خواهد بود. همچنین اپل در مسیر توسعه اولین محصول تاشوی خود با چالش‌هایی نیز دست‌وپنجه نرم می‌کند، ازجمله کاهش چین‌خوردگی نمایشگر، بهبود لولها و ساخت ماده‌ای مناسب برای پوشش نمایشگر.

سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۳، بازار گوشی‌های تاشو از نرخ رشد سالانه ۴۰ درصدی برخوردار بوده است اما برخی کارشناسان تخمین زده‌اند این نرخ رشد سال ۲۰۲۴ به ۵ درصد می‌رسد و سال ۲۰۲۵ نیز فروش گوشی‌های تاشو کاهش می‌یابد.

خبرهای منتشرشده از بازار گوشی‌های تاشو نیز پیش‌بینی کاهش فروش این دستگاه‌ها توسط تولیدکنندگان را تأیید می‌کنند. سامسونگ، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین بازیگران این بازار، به‌تازگی اعلام کرده می‌خواهد سال ۲۰۲۵ تولید گوشی‌های تاشوی گلکسی زد فولد و فلیپ ۷ را به حداقل ۳ میلیون دستگاه کاهش دهد.

ماشین**بازی****پورشه ۹۱۱GT۳ با قیمت ۲ میلیون دلار؛ اثر هنری بدون مشتری!**

این پورشه ۹۹۷ با وجود بهره‌مندی از طرح خاص قیمتی ۲ خانوادہ سری GT کوبه‌های ۹۱۱ جزو بهترین خودروهای اسپرت جهان هستند. این مدل‌های مشهور که هر بار نهایت مهندسی

زمان را به رخ سایر شرکت‌ها می‌کشاند در زمینه‌های متعددی مانند عملکرد، دقت و کیفیت به معیاری برای سایر خودروسازان تبدیل شده‌اند. به همین دلیل تعجبی هم ندارد که هنوز هم مردم به خرید نسخه‌های دست‌دوم آن‌ها علاقه‌مند باشند.

نسخه ۹۹۷ پورشه ۹۱۱GT۳ هم یکی از این مدل‌های موفق به شمار می‌رفت و هم‌اکنون بازار دست‌دوم خوبی دارد اما این نسخه به‌خصوص از آن به‌راحتی به فروش نمی‌رسد. شاید بپرسید چرا؟ دلیل آن قیمت ۲ میلیون دلاری‌اش است! بله، ۲ میلیون دلار آمریکا.

حال ممکن است بپرسید این ۹۱۱GT۳ در ازای پرداخت مبلغ چند میلیون دلاری‌اش، چه امکانات خاص و ویژه‌ای را در اختیار راننده قرار می‌دهد؟ این خودرو که با وجود ۱۷ سال عمر خود تنها ۲۵،۶۲۵ کیلومتر کارکرد دارد با شرایط بسیار خوبی نگهداری شده و هیچ مشکل مکانیکی و الکترونیکی ندارد. اما تمیز بودن یک خودرو دلیل کافی برای قیمت بالایش نیست.

متأسفانه حتی پیش‌رانه آن هم استاندارد است؛ پس چرا باید کسی پرداخت ۲ میلیون دلاری‌اش را توجیه کند؟ پاسخ این سوال به بدنه بیرونی باز می‌گردد؛ جایی که «ریچارد اورلینسکی»، مجسمه‌ساز فرانسوی و هنرمند نئوپاپ، هنر خود را نشان داده است. او با صرف ۱۰ ساعت زمان روی طرح بدنه متمایز این ۹۱۱GT۳، بیش از ۱۰ لایه رنگ خاکستری و لایه ۱۱ رنگ زرد کار کرده است. الگوهای طرح بدنه بر پایه طرح‌های پیشین این هنرمند اروپایی انجام شده و امضای شخصی او نیز در بخش عقب خودرو نقش بسته است.

متأسفانه برای خریدارانی که با اورلینسکی آشنایی ندارند و منتظر ارتقای بخش فنی این خودرو هستند، گزینه‌های چندانی وجود ندارند چون این خودرو از هیچ‌گونه ارتقای مکانیکی و موتوری بهره‌مند نشده و مانند تمام نسخه‌های عادی ۹۱۱GT۳ به یک پیش‌رانه ۳.۶ لیتری ۶ سیلندر تخت مجهز شده است که ۴۱۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. شاسی خودرو و تمام اجزای سیستم فزیندی هم استاندارد هستند و به‌جز توانایی‌های یک نمونه عادی GT۳، چیز اضافه را به راننده ارائه نمی‌کنند. نظر شما درباره این کوبه چیست؟ آیا این ۹۱۱ ارزش پرداخت چنین مبلغی را دارد؟

ویترین**«نان و شراب» به چاپ نازدهم رسید**

اینات‌سیو سیلونه
ترجمه محمد قاضی

نان و شراب

چاپ نازدهم

رمان «نان و شراب» نوشته اینات‌سیو سیلونه با ترجمه محمد قاضی توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ نازدهم رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، رمان «نان و شراب» نوشته اینات‌سیو سیلونه به‌تازگی با ترجمه محمد قاضی توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ نازدهم رسیده است.

این اثر که توسط محمد قاضی، به فارسی برگردانده شده، یکی از شاهکارهای ادبیات معاصر است که مخاطبان ایرانی با آن آشنا هستند

نان و شراب نخستین بار در سال ۱۹۳۷ منتشر شد. این رمان هم‌زمان با قدرت‌گیری فاشیسم در ایتالیا نوشته شده و به روشنی تصویرگر تضادهای عمیق اجتماعی، سیاسی، و فرهنگی آن دوران است. قهرمان داستان، پیترو سپینا، که در واقع نمادی از خود نویسنده نیز به شمار می‌رود، شخصیتی جسور و آرمان‌گرا است که در پی تحقق آرزوهایش برای آزادی و عدالت اجتماعی دست به مبارزه‌ای بی‌امان می‌زند.

از ویژگی‌های این رمان، پرداختن به سه گانه ایدئولوژیک آن دوران یعنی فاشیسم، سوسیالیسم، و مذهب است و سیلونه نشان می‌دهد چگونه این سه ایدئولوژی در عین تضاد، به نوعی در یکدیگر تنیده‌اند و هر کدام در تلاشند تسلط خود را بر جامعه تحمیل کنند.

قهرمان داستان، پیترو سپینا، نماد مقاومت در برابر دگماتیسم‌های ایدئولوژیک است و تلاش می‌کند حقیقتی را که به زعم خود اصیل و انسانی است، بیابد.

چاپ نازدهم این کتاب به‌تازگی عرضه شده است.

آخرین پرتاب سال ۲۰۲۴ اسپیس ایکس در شب سال نو انجام می‌شود

اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، مرحله اول فالکون ۹ که این مأموریت را آغاز می‌کند، حدود هشت دقیقه پس از بلند شدن به زمین باز می‌گردد و روی سکوی شناور «فقط دستورالعمل‌ها را بخوان» مستقر در اقیانوس اطلس فرود می‌آید. مرحله فوآانی فالکون ۹ به حمل ۲۱ ماهواره استارلینک به مدار پایین زمین برای استقرار آنها ادامه خواهد داد.

بر اساس شرح مأموریتی که در وبسایت اسپیس ایکس منتشر شده است، این شانزدهمین پرواز برای این پیش‌رانه مرحله اول خواهد بود. این پیش‌رانه پیش از این در پرتاب کرو-۶، BlueBird-۱، USSF-۱۲۴، mPOWER-B، و ۱۱ مأموریت دیگر استارلینک استفاده شده است.

استارلینک بزرگترین صورت فلکی ماهواره‌ای است که تاکنون در مدار مستقر شده است و همانطور که پرتاب روز سه‌شنبه نشان می‌دهد، پیوسته در حال رشد است. به گفته جاناتان مک داول، ری‌دپ ماهواره‌ای و اخترا‌فیزیکدان، در حال حاضر بیش از ۶۸۵۰ فضایی‌امی استارلینک فعال وجود دارد.

شرکت فضایی خصوصی اسپیس ایکس در حال آماده شدن برای انجام آخرین مأموریت خود در سال ۲۰۲۴ است. به گزارش ایسنا، یک موشک فالکون ۹ با ۲۱ ماهواره اینترنت پهن باند استارلینک، از جمله ۱۳ ماهواره با قابلیت اتصال مستقیم، در روز سه‌شنبه (۳ دسامبر) از مجتمع پرتاب‌های فضایی در مرکز فضایی کن‌دی ناسا در فلوریدا بلند می‌شود. پنجره زمانی پرتاب یک ساعت در ساعت ۱۲:۳۴ صبح به وقت منطقه زمانی شرقی(۰۹:۰۳) به وقت ایران) باز می‌شود.

به نقل از اسپیس، این پرتاب صد و سی و چهارمین پرواز فالکون اسپیس ایکس در سال ۲۰۲۴ خواهد بود که با ۳۸ مأموریت بیشتر از کل مأموریت‌های سال قبل پیشی گرفته است. از ۱۳۴ پرتاب امسال، ۸۹ مورد به گسترش شبکه جهانی استارلینک اختصاص داشت.

پرتاب روز سه‌شنبه همچنین سومین پرتاب فالکون ۹ اسپیس ایکس در سه روز اخیر بوده است که پس از مأموریت استارلینک از کالیفرنیا و پرتاب چهار ماهواره برای آسترانیس از دیگر سکوی پرتاب این شرکت در فلوریدا در ایستگاه فضایی کیپ کاناورال انجام می‌شود.

تازه‌های**علمی**