



عوامل موثر بر خوابی با کیفیت

خواب کافی و مناسب، نقشی حیاتی در سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کند. کم‌توجهی به این موضوع و محروم شدن از خواب مطلوب و آرامش‌افزا، پیامدهای جدی همچون افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، اختلال در عملکرد روزانه و کاهش کیفیت روانی را همراه دارد. این درحالیست که با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی و رعایت بهداشت خواب، می‌توان گام‌های موثری در جهت بهبود کمیت و کیفیت خواب برداشت. به گزارش ایسنا، خواب خوب، سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده، حافظه و یادگیری را تقویت و به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

خواب منظم

سعی کنید هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و در یک زمان مشخص بیدار شوید، حتی در آخر هفته‌ها

زمان مناسب شروع خواب شبانه

بهترین زمان برای شروع خواب شبانه بین ساعت ۸ تا ۱۰ شب است.

مدت خواب

بزرگسالان باید به طور میانگین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابند.

خواب در محیط تاریک

تاریکی نه تنها برای ترشح ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده خواب ضروری است، بلکه تولید ویتامین A نیز نقش دارد. ویتامین A برای حفظ سلامت چشم، پوست و سیستم ایمنی ضروری است.

خواب در محیط ساکت

سر و صدای مزاحم می‌تواند خواب را مختل کند. در صورت نیاز، از گوش‌گیر یا ماشین‌سازاسان‌نویز سفید استفاده کنید.

خواب در دمای معتدل

دمای بالا یا پایین می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد. دمای مطلوب برای اکثر افراد حدود ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است.

بستر خواب (تشک، زیرسوی و روانداژ)

یک تشک راحت با سطح سفمتی متوسط که ستوان فقرات را پشتیبانی می‌کند و درعین حال نقاط فشار را کاهش می‌دهد، انتخاب کنید. بهترین ارتفاع بالش، ارتقاعی است که ستون فقرات گردن را در یک راستای طبیعی با ستوان فقرات نگه دارد، که معمولاً بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر است. روانداژ مناسب نیز به حفظ دمای بدن در طول شب کمک می‌کند.

نحوه خوابیدن

برای کاهش خر و پف، به پهلو بخوابید. خوابیدن به پشت می‌تواند باعث افتادگی زبان و بافت‌های نرم گلو به عقب شده و راه هوایی را مسدود کند.

پرهیز از چرت‌های طولانی در روز

چرت کوتاه (۳۰-۳۰ دقیقه) در طول روز می‌تواند مفید باشد، اما چرت‌های طولانی‌تر ممکن است بر چرخه خواب تاثیر منفی بگذارد.

محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی

حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از تلویزیون، تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر را محدود کنید.

ایجاد یک عادت قبل از خواب

یک عادت آرامش‌بخش قبل از خواب، مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم، می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر به خواب بروید.

حفظ رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی متعادل و سالم می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر مثبت داشته باشد.

اجتناب از کافئین، نیکوتین و الکل

مصرف این مواد، به ویژه در ساعات نزدیک به خواب، می‌تواند باعث بی‌خوابی شده، کیفیت خواب را کاهش دهد.

چند ساعت قبل از خواب شام بخوریم؟

سعی کنید حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب شام بخورید تا به بدن فرصت هضم غذا را بدهید.

هنگام خواب، شکم نه پر و نه خالی

از مصرف وعده‌های غذایی سنگین، چرپ و تند قبل از خواب اجتناب کنید.

محدود کردن مایعات در شب

نوشیدن مایعات زیاد قبل از خواب می‌تواند منجر به بیدار شدن مکرر برای رفتن به دستشویی می‌شود.

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: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۰۲۱-۴۰۰۰۶۰۰۰۳۰۰۰۶

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ – ۴۴۰۱۹۸۰۶ – ۴۴۰۱۹۸۰۷ – ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز – ۶۱۹۲۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۰۲۱-۶۵۵۸۶۸۰۱

شنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۴۶

۱۶ شعبان ۱۴۴۶ – ۱۵ فوریه ۲۰۲۵

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

گلکسی S۲۶ با باتری غول‌پیکر عرضه می‌شود؟



پرچمدار سال آینده سامسونگ می‌تواند باتری با ظرفیتی بیش از ۶ هزار میلی‌آمپرساعت داشته باشد.

سامسونگ استفاده از باتری‌های سیلیکون کربنی برای سری گلکسی S۲۶ را بررسی می‌کند. این نوع باتری که اخیراً در برخی گوشی‌های چینی استفاده شده، می‌تواند ظرفیت را بدون افزایش اندازه فیزیکی گوشی‌ها بالاتر ببرد. گزارش‌های منتشرشده نشان می‌دهند سامسونگ ممکن است در پرچمدار سال ۲۰۲۶ خود از این فناوری استفاده کند تا باتری‌هایی با ظرفیت بین ۶ تا ۷ هزار میلی‌آمپرساعت را در همان ابعاد قبلی جای دهد.

طبق گزارش (FNNews)، یکی از بزرگ‌ترین انتقادات کاربران به گوشی‌های پرچمدار سامسونگ در سال‌های اخیر، افزایش ندادن ظرفیت باتری بوده است. گلکسی S۲۶ و S۲۵ تغییر خاصی در این بخش نکردند، منابعی آگاه از احتمال تغییر رویکرد سامسونگ در گلکسی S۲۶ خبر داده‌اند.

باتری‌های سیلیکون کربنی به‌دلیل چگالی بالاتر انرژی، می‌توانند در همان فضای قبلی ظرفیت بیشتری ارائه دهند. گوشی‌هایی مانند آردو مجیک ۷ پرو بیشتر از این فناوری بهره برده‌اند و نتایج نشان داده درصورت اجرای صحیح، می‌تواند پیشرفت بزرگی در کارایی باتری باشد.

باوجود مزایای این فناوری، سامسونگ هنوز تصمیم نهایی‌اش را اعلام نکرده است. باتری‌های سیلیکون کربنی نسبت به باتری‌های لیتیوم یونی سریع‌تر فرسوده می‌شوند و هزینه تولید بالاتری دارند. اما درصورت موفقیت در مدیریت این چالش‌ها، سامسونگ می‌تواند یکی از پیشگامان این تحول در صنعت موبایل باشد. علاوهبر سامسونگ، اپل نیز سال ۲۰۲۶ فناوری مشابهی برای سری آیفون ۱۸ توسعه می‌دهد. اگر این گزارش‌ها صحت داشته باشند، می‌توان انتظار داشت سال ۲۰۲۶ نقطه عطفی در فناوری باتری گوشی‌های هوشمند باشد.

باتری‌های سیلیکون کربنی می‌توانند ظرفیت و عملکرد باتری را به سطح جدیدی برسانند، چالش‌هایی مانند افزایش هزینه تولید و کاهش طول عمر باتری ممکن است مانعی برای استفاده گسترده از این فناوری باشد.

ماشین

بازی

هیوندای کسپر الکتریک کراس؛ آفرودر کوچک کره‌ای با اهداف بزرگ!



شرکت هیوندای نسخه آفرود از کراس اور کوچک خود با نام کسپر الکتریک کراس را معرفی کرده است. کسپر الکتریک کراس با یک‌بار شارژ ۲۸۵ کیلومتری را طی می‌کند. هیوندای کسپر برای بسیاری از افراد شناخته شده نیست. این

که الکتریک کراس نام دارد و از ویژگی‌های آفرود سود می‌برد. هیوندای کسپر الکتریک کراس جزو خودروهای شهری است که از ویژگی‌های آفرود برخوردار هستند. ولوو نیز به تازگی EX۳۰ کراس کانتری را با تجهیزات و کاراکتری مشابه معرفی کرده است. باید گفت همان طراحی بازمه و جالب کسپر استاندارد در نسخه الکتریک کراس نیز حفظ شده هرچند ویژگی‌هایی همچون سینی محافظ نقره‌ای و پوشش‌های جانبی مشکی به بدنه اضافه شده‌اند تا جذابیت بصری خودرو را افزایش دهند. هیوندای همچنین رنگ‌های ۱۷ اینچی جدید و طرح متفاوتی را برای سپر عقب در نظر گرفته است.

از دیگر تغییرات بدنه هیوندای کسپر الکتریک کراس می‌توان به چراغ‌های جلوی LED استاندارد، روف راک، رنگ سبز مات بدنه و گرافیک جدید چراغ‌های عقب اشاره کرد. هیوندای برای کابین خودرو نیز پوشش دو رنگ را در نظر گرفته است. بد نیست بدانید مدل الکتریک کراس هم مانند نسخه استاندارد دارای دکمه‌های فیزیکی نسبتاً زیاد در کنار نمایشگر لمسی است. این خودرو با باتری ۴۹ کیلووات ساعتی عرضه می‌شود و توان پیمایش ۲۸۵ کیلومتری دارد. برای شارژ ۱۰ تا ۸۰ درصدی باتری نیز به نیم ساعت زمان نیاز خواهد بود. البته باید گفت کسپر الکتریک استاندارد با رینگ‌های ۱۵ اینچی شعاع حرکتی ۳۱۵ کیلومتری دارد هرچند حداکثر توان پیمایش اینستر بازار اروپا ۳۷۰ کیلومتر اعلام شده است.

کسپر الکتریک کراس علاوه بر باتری بزرگ‌تر از موتور برقی قوی‌تری نیز سود می‌برد. این موتور بجای قدرت ۹۵ اسب بخار نسخه استاندارد خروجی ۱۱۳ اسبی دارد هرچند گشتاور تولیدی بدون تغییر بوده و در ۱۴۷ نیوتون متر باقی مانده است. هیوندای اشاره‌ای به عملکرد خودروی خود نکرده اما مدل برد بلند اینستر در اروپا صفر تا صد ۱۰۰۶ ثانیه‌ای و حداکثر سرعت ۱۵۰ کیلومتر در ساعتی دارد. این آفرودر کاذب با امزه در کره جنوبی با قیمت حدود ۲۲ هزار دلار عرضه می‌شود.

منشأ نورهای اسرار آمیز کیهانی کشف شد

دانشمندان می‌گویند: تعجب‌آور بود که معلوم شد این دو منبع نور، بقایای ابرنواختری هستند و دورتر از تمام پُرزواک‌هایی قرار دارند که پیش از این از سوی انفجارهای ستاره‌ای مشاهده کرده بودیم. این نشان می‌دهد که ابر ماژلانی بزرگ ممکن است آنقدر به کهکشان راه شیری نزدیک است که با چشم غیر مسلح از نیمکره جنوبی زمین قابل مشاهده است. این کهکشان همراه با ابر ماژلانی کوچک، یکی از بزرگ‌ترین کهکشان‌های اقماری راه شیری به شمار می‌روند و یکی از معدود کهکشان‌هایی است که هنوز فعالانه ستاره تشکیل می‌دهد. برای اینکه یک ابرنواختر بقایایی از خود به جای بگذارد، ستاره در حال مرگ باید توسط گازهای یونیزه احاطه شده باشد. این شرایط معمولاً در نواحی متراکم ستاره‌زا یافت می‌شوند نه در قسمت‌های بیرونی کهکشان. گاز یونیزه معمولاً در نواحی ستاره‌زای فعال یافت می‌شود، جایی که تابش ستارگان داغ و جوان الکترون‌ها را از اتم‌ها جدا می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که مکان J۰۶۲۴-۶۹۴۸ و J۰۶۱۴-۷۲۵۱ غیرمنتظره باشد. با این حال، مقایسه این دو با سایر بقایای ابرنواختر شناخته شده و مدل‌های نظری نشان داد که درخشندگی و اندازه آنها با دیگر بقایای ابرنواختر تایید شده در ابر ماژلانی بزرگ مطابقت دارد.

هنگامی که دانشمندان، رصدخانه پرتو ایکس آژانس فضایی اروپا ایکس‌ام‌-نوتون (XMM-Newton) را به سمت دو نور

مرموز در اطراف ابر ماژلانی بزرگ نشانه گرفتند، یک منبع نور غیرمنتظره را کشف کردند و آن بقایای دو ابرنواختر ناشناخته بود.

به گزارش ایسنا، یک گروه بین‌المللی از دانشمندان در مقاله‌ای که به تشریح این کشف پرداخته است، نوشتند: وقتی یک ستاره می‌مرد، می‌تواند به شکل یک ابرنواختر منفرج شود و یک موج ضربه‌ای قوی ایجاد کند و یک جرم بین ستاره‌ای به نام بقایای ابرنواختری را تشکیل دهد.

ماده در کهکشان‌ها و تشکیل نسل‌های بعدی ستاره‌ها مهم هستند، در حالی که امواج ضربه‌ای بقایای ابرنواختری را ایجاد می‌کنند که محیط اطراف ستاره‌ای یا محیط بین‌ستاره‌ای را گرم و یونیزه می‌کنند، در همین حال ماده را جارو می‌کنند و فشرده می‌کنند و محیط را با عناصر شیمیایی غنی می‌کنند. در یک تصویر در طیف نور مرئی که به تازگی از سوی آژانس فضایی اروپا منتشر شده است، بقایای این ابرنواخترها به صورت دو دایره متمایز دیده می‌شوند. در گوشه پایین سمت چپ

ویترین

رمان «خاما» داستانی از مبارزه کُردها با رضاخان در کوه‌های آزارات



در رمان «خاما» کُردها مثل همواره با رژیم رضاشاه درگیر هستند؛ دورانی که کردهای ایران و ترکیه هر دو با حکومت‌ها درگیر بودند و حکومت‌ها با هم همکار و متفق شدند تا آن‌ها را از پای در بیاورند.

به گزارش ایرنا، رمان «خاما» در بخش های غربی ایران نزدیک کوه آزارات اتفاق می‌افتد. شخصیت‌های رمان کُردهایی هستند که گله‌داری می‌کنند و پدر قهرمان داستان رئیس قبیله است و کردها مثل همیشه با رژیم رضاشاه درگیر هستند. در همان زمان، کردهای ایران و ترکیه هر دو با حکومت‌ها درگیرند و حکومت‌ها با هم همکاری می‌کنند و متفق شدند تا آن‌ها را از پای در بیاورند.

پسریچه ۱۰ تا ۱۲ ساله داستان را تعریف می‌کند، در بخشی از داستان پسریچه می‌گوید که هواپیمایا حمله و روستا را بمباران کردند که منجر به ویرانی بسیاری از خانه‌ها شد. جوان‌های روستا، برادر زوی داستان و دختری(خاما) که مورد توجه این پسر بچه است، لباس جنگ می‌پوشند و آماده می‌شوند به کوه‌ها بپردازند

پسرعموی پسریچه در جنگ، جان خود را از دست می‌دهد و طبق گفته‌ها خاما دستگیر می‌شود. سربازها خانه‌ها را خراب و مردم را سوار کامیون می‌کنند و آن‌ها را به شهرهای نزدیک قزوین می‌برند. پسریچه در این روند یک دوست خیالی پیدا و با او مشورت می‌کند. برادرانش او را به همین دلیل مسخره می‌کنند و او خانه را ترک کرده و شاگرد کفاش در قزوین می‌شود. او استعداد خود را در کفاشی نشان می‌دهد اما روزی می‌شوند که سردار ارتش می‌خواهد بیاید و همراه خود دختری را به زندان مرکزی بیاورد.

پسریچه می‌رود و جلوی ژاندارمری منتظر می‌ماند، زمانی که سردار را می‌بیند، از او تعریف می‌کند، و می‌تواند اعتماد سردار را جذب کند؛ اما دختر همراه سردار، خاما نیست. وقتی پسریچه همراه سردار به روستایی می‌رود، زندگی خود را پایه‌گذاری می‌کند و داستان شکل می‌گیرد.

سه‌گانه «خاما»، «زاوه» و «بیوه‌کشی» از این نویسنده منتشر شده است و مجموعه داستان‌های سه‌گانه: «قدم‌بخیر مادر بزرگ من بود»، «ازدهاکشان» و «عروس بید» پیش از این از یوسف علیخانی منتشر شده بود.