



افسردگی در کمین افراد با الکوی خواب نامنظم

تا دیروقت بیدار می‌مانید و صبح‌ها به سختی از خواب بلند می‌شوید؟ شاید فکر کنید این فقط یک عادت شخصی است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که شب‌زنده‌داری می‌تواند سلامت روان شما را تحت تأثیر قرار دهد. آیا واقعاً رابطه‌ای بین دیر خوابیدن و افسردگی وجود دارد؟

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد صبح‌ها سرحال و پرانرژی هستند، در حالی که برخی دیگر شب‌ها به اوج انرژی خود می‌رسند؟ شاید خودتان هم تجربه کرده باشید که گاهی در ساعات پایانی روز احساس سرزندگی بیشتری دارید، یا برعکس، صبح‌ها با سختی از خواب بیدار می‌شوید. این تفاوت‌ها فقط به عادت یا ترجیح شخصی مربوط نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند روی سلامت روانی ما هم تأثیر بگذارد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کسانی که شب‌ها دیرتر می‌خوابند—یعنی شب‌زنده‌دارها—ممکن است بیشتر در معرض افسردگی قرار بگیرند. در این گزارش، این موضوع را بررسی می‌کنیم و به داده‌های علمی نگاهی می‌اندازیم تا ببینیم این ارتباط از کجا می‌آید.

کرونوتایپ چیست؟

بیاپید اول با یک مفهوم کلیدی آشنا شویم: کرونوتایپ. این کلمه شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما در واقع به تمایل طبیعی بدن ما برای خوابیدن در زمان‌های خاص اشاره دارد. بعضی‌ها «صبح‌رو» هستند؛ یعنی صبح زود بیدار می‌شوند و در ابتدای روز پر از انرژی‌اند. اما گروهی دیگر «شب‌رو» هستند؛ این افراد شب‌ها دیرتر می‌خوابند و صبح‌ها ترجیح می‌دهند بیشتر در رختخواب بمانند. این تفاوت‌ها به ساعت داخلی بدن ما —که به آن ریتم شبانه‌روزی می‌گویند— بستگی دارد. این ساعت، مثل یک تنظیم‌کننده مخفی، روی خواب، هورمون‌ها و حتی حال و هوای ما اثر می‌گذارد.

شب‌زنده‌دارها و افسردگی: داده‌ها چه می‌گویند؟

حالا که با کرونوتایپ آشنا شدیم، بیاپید سراغ یافته‌های علمی برویم. پژوهشگران در ایران و کشورهای دیگر به این موضوع پرداخته‌اند که آیا واقعاً شب‌زنده‌داری با افسردگی ارتباط دارد یا نه. در یک مطالعه در ایران، ۳۰۰ دانشجو بررسی شدند. محققان از ابزارهای استانداردِ مثل پرسشنامه صبح‌خیزی- شب‌خیزی و آزمون افسردگی بک استفاده کردند. نتیجه؟ بین شب‌زنده‌داری و افسردگی یک ارتباط معنادار پیدا کردند. دقیق‌تر بگوییم، هرچه فرد بیشتر به سمت شب‌زنده‌داری تمایل داشت، احتمال بروز علائم افسردگی در او بیشتر بود.

شب‌زنده‌دارها معمولاً حال و هوای شکننده‌تری دارند. این داده‌ها به ما می‌گویند که شاید چیزی بیشتر از یک عادت ساده در کار باشد.

این مطالعه نشان داد که کرونوتایپ شبانه تا ۲۵ درصد از تغییرات در نمرات افسردگی را توضیح می‌دهد—عددی که نمی‌توان به سادگی از آن گذشت. این موضوع فقط به ایران محدود نیست. در چین، یک مطالعه بزرگ نشان داد که شب‌زنده‌دارها تقریباً دو برابر بیشتر از کسانی که نه خیلی صبح‌رو هستند و نه خیلی شب‌رو (یعنی کرونوتایپ میانی) در معرض خطر افسردگی قرار دارند. حتی بررسی‌های جهانی هم این را تأیید می‌کنند که شب‌زنده‌دارها معمولاً حال و هوای شکننده‌تری دارند. این داده‌ها به ما می‌گویند که شاید چیزی بیشتر از یک عادت ساده در کار باشد.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

سؤالی که پیش می‌آید این است: چرا شب‌زنده‌دارها بیشتر با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند؟ جواب به دو بخش زیستی و رفتاری تقسیم می‌شود. از نظر زیستی، ساعت داخلی بدن شب‌زنده‌دارها اغلب با برنامه‌های معمول جامعه —مثل ساعت کاری یا کلاس‌های صبح— ناهماهنگ است.

تصور کنید بدن شما بخواهد تا دیروقت بیدار بماند، اما دنیا از شما انتظار دارد صبح زود سرحال باشید. این ناهماهنگی می‌تواند استرس مداوم ایجاد کند و به مرور روی روان شما اثر بگذارد. علاوه بر این، خواب شب‌زنده‌دارها گاهی کیفیت کمتری دارد، و همین موضوع می‌تواند حالشان را بدتر کند.

از نظر رفتاری هم، شب‌زنده‌دارها ممکن است بیشتر به سمت عادت‌هایی مثل مصرف الکل بروند یا کمتر از تکنیک‌هایی مثل ذهن آگاهی استفاده کنند که به حفظ تعادل روانی کمک می‌کند. برای اینکه بهتر متوجه شوید، ساعت داخلی بدن را مثل یک ساعت معمولی در نظر بگیرید که به منطقه زمانی دیگری تنظیم شده است. اگر هر روز با این ساعت ناهماهنگ زندگی کنید، طبیعی است که احساس خستگی و آشفتگی کنید—و این چیزی است که شب‌زنده‌دارها اغلب تجربه می‌کنند.



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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtkearnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ – ۴۴۰۱۹۸۰۶ – ۴۴۰۱۹۸۰۷ – ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

چاپ: صمیم - ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

دوشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۸۸۸

۲۲ شوال ۱۴۴۶ – ۲۱ آپریل ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

Pro ۲ CMF Phone با ارتقا‌های جذاب در بخش دوربین از راه می‌رسد



Pro ۲ CMF Phone با دوربین ارتقا یافته و سخت‌افزار جدید به‌زودی معرفی می‌شود. شرکت تایتینگ اطلاعات تازه‌ای از گوشی اقتصادی جدید خود، Pro ۲ CMF Phone، منتشر کرده که نشان‌دهنده جهشی چشمگیر در بخش دوربین است. این دستگاه که قرار است به‌زودی معرفی شود، در کنار سخت‌افزار جدید، تجربه عکاسی بهتری در اختیار کاربران قرار خواهد داد.

اطلاعات رسمی منتشرشده از صفحه اختصاصی Pro ۲ CMF Phone در فلیپ‌کارت و تأیید یکی از مدیران شرکت، این گوشی هوشمند به دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی، تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال دو برابری، و اولتراواید ۸ مگاپیکسلی مجهز خواهد شد. این ترکیب پیشرفته، در مقایسه با نسل قبل که فقط به یک سنسور عمق ۲ مگاپیکسلی کمکی مجهز بود، جهشی بزرگ محسوب می‌شود.

Pro ۲ CMF Phone به تراشه Dimensity ۷۳۰۰ مجهز می‌شود که حدود ۱۰ درصد عملکرد بهتری نسبت به نسخه معمولی دارد. این ارتقا نه‌فقط قدرت پردازشی بالاتری فراهم می‌کند بلکه موجب بهبود عملکرد دوربین‌ها نیز خواهد شد. اگرچه ممکن است قیمت نهایی این دستگاه نسبت به نسل قبل کمی افزایش یابد، ویژگی‌های سخت‌افزاری جدید آن کاملاً این افزایش قیمت را توجیه می‌کند.

گوشی Pro ۲ CMF Phone با تمرکز بر ارتقای تجربه تصویربرداری و عملکرد، در قالب گزینه اقتصادی جذاب برای علاقه‌مندان به فناوری وارد بازار خواهد شد. لنز تله‌فوتو و دوربین اولتراواید در کنار چیپست قدرتمند جدید این دستگاه را به یکی از رقابتی‌ترین انتخاب‌ها در رده قیمتی خود تبدیل کرده است. باتوجه‌به مشخصات اعلام‌شده، این گوشی می‌تواند سهم قابل‌توجهی از بازار گوشی‌های میان‌رده را به خود اختصاص دهد.

گوشی Pro ۲ CMF Phone قرار است با تمرکز بر ارتقای تجربه تصویربرداری و عملکرد وارد بازار شود. این دستگاه درحالی‌که ویژگی‌هایی مشابه گوشی‌های پریمیوم ارائه می‌دهد، به‌طور خاص برای کاربرانی طراحی شده که به‌دنبال دوربین‌های باکیفیت و عملکرد بالاتر در رده قیمت اقتصادی هستند. به‌علاوه، ارتقای سخت‌افزار دوربین و پردازنده این گوشی باعث می‌شود تجربه تصویربرداری و بازی به سطح جدیدی برسد.

ماشین بازی



سوارو سولترا ۲۰۲۶ براساس تویوتا bZFX شکل گرفته اما سریع‌تر است و کمتر، زشت به نظر می‌رسد.

سولترا جدید، ۳۳۸ اسب‌بخار از سیستم ۴ چرخ محرک خود می‌گیرد و می‌تواند بیش از ۴۶۰ کیلومتر، بین هر شارژ حرکت کند. این کراس‌اور تمام‌الکتریکی حالا از نشانه‌های استایل جدید و فناوری

بیشتری در کابین بهره می‌برد.

بازار کراس‌اورهای الکتریکی به سرعت در حال حرکت است و سوارو تلاش می‌کند تا در این رقابت باقی بماند. سوارو سولترا ۲۰۲۶ امروز در نمایشگاه خودروی نیویورک رونمایی شد و ارتقا‌های ظاهری، فناوری و مکانیکی نسبت به مدل قبلی ارایه داد. این فیس‌لیفت جامع به این خودروی الکتریکی کمک می‌کند تا از خا‌هر خوانده‌اش، تویوتا bZ۴X که اخیراً به‌روزرسانی شده متمایز شود و همچنین از نظر برد حرکتی و امکانات رفاهی رقابتی‌تر باشد.

بخش جلویی بازطراحی‌شده حالا ظاهری تمیزتر و منسجم‌تر با چراغ‌های LED باریک‌تر و گلوی کوچک‌تر دارد. این طراحی شباهت بیشتری به سوارو تریل‌سیکر پیدا کرده است. پوشش پلاستیکی که زمانی بحث‌برانگیز بود اکنون به رنگ بدنه درآمد که تفاوت محسوسی در نمای کلی ایجاد می‌کند. سوارو همچنین اشاره کرده که ترکیب رنگ‌های دوگانه در دسترس خواهد بود، اگرچه هنوز در هیچ تصویر رسمی نمایش داده نشده‌اند.

نمای جانبی و عقب عمدتاً از مدل قبلی که سال ۲۰۲۲ عرضه شد به ارث رسیده است. تنها استثناها طراحی جدید چرخ‌ها با اندازه ۱۸ یا ۲۰ اینچ و نوشته سوارووی جدید روی درب صندوق عقب هستند. نقطه قوت جدید صفحه نمایش لمسی ۱۴ اینچ سیستم اطلاعات و سرگرمی با قابلیت اتصال بی‌سیم اپل کارپلی و اندروید اتو هستند. این خودروی الکتریکی همچنین به‌صورت استاندارد دارای شارژرهای

معرفی سوارو سولترا ۲۰۲۶ نسخه‌ای زیباتر از تویوتا bZ۴X

بی‌سیم، درگاه‌های USB-C و طیف گسترده‌ای از سیستم‌های کمکی راننده پیشرفته (ADAS) از مجموعه سوارووی آی‌سایت (EyeSight) است که ترمز خودکار و کروز کنترل هوشمند با مدیریت سرعت و فاصله تا دیگر خودروها را فراهم می‌کند.

به‌روزرسانی‌های فنی سوارو سولترا ۲۰۲۶

در حالی که طراحی اولین چیزی است که خریداران بالقوه متوجه آن خواهند شد، ارتقا‌های مکانیکی حتی برای رقابت‌پذیری این خودروی الکتریکی مهم‌تر هستند. سوارو سولترا ۲۰۲۶ بیش از ۲۸۵ مایل (۴۶۰ کیلومتر) توان پیمایش دارد که بهبودی ۲۵ درصدی نسبت به مدل قبلی محسوب می‌شود. این امر به لطف بسته باتری لیتیوم‌یون جدید ۷۴.۷ کیلووات‌ساعتی که در کف خودرو نصب شده ممکن شده است. به گفته سوارو، این باتری وقتی به شارژر ۱۵۰ کیلوواتی متصل شود می‌تواند در کمتر از ۳۵ دقیقه از ۱۰٪ به ۸۰٪ شارژ شود. علاوه بر این، سولترا اکنون مجهز به سیستم آماده‌سازی باتری برای شارژ کارآمدتر در هوای سرد است و دارای درگاه استاندارد شارژ شمال آمریکا (NACS) نیز خواهد بود که دسترسی به شبکه سوپراشارژر تسلا را فراهم می‌کند.

سیستم محرکه استاندارد چهار چرخ محرک سوارو سولترا ۲۰۲۶ نیز به‌طور قابل توجهی ارتقا یافته است، با موتور الکتریکی عقب قوی‌تر و توزیع قدرت بهبودیافته. خروجی ترکیبی ۳۳۸ اسب‌بخار (۳۵۲ کیلووات / ۳۴۳ اسب بخار متری) خواهد بود که افزایش قابل توجهی نسبت به ۲۱۵ اسب‌بخار (۱۶۰ کیلووات / ۲۱۸ اسب بخار متری) مدل قبلی محسوب می‌شود. این قدرت اضافی به کراس‌اور اجازه می‌دهد تا سرعت‌گیری صفر تا صد کیلومتر بر ساعت را در کمتر از ۵ ثانیه ممکن کند.

راننده به سیستم X-Mode (حالت‌های رانندگی برف/خاک و برف عمیق/گل)، کنترل لغزش و هدایت دسترسی دارد. همچنین ۸.۳ اینچ (۲۱۱ میلی‌متر) فاصله از زمین فراهم است که برای یک کراس‌ارو کوچک، جالب به نظر می‌رسد. علاوه بر تنظیمات جدید برای رانندگی آفرود، مهندسان سوارو سیستم تعلیق و فرمان الکتریکی را نیز برای هندلینگ بهتر تنظیم کرده‌اند.

سوارو سولترا ۲۰۲۶ اواخر امسال به نمایشگاه‌های فروش در ایالات متحده خواهد رسید. قیمت و مشخصات دقیق نزدیک به زمان عرضه به بازار اعلام خواهد شد.

ویتترین

چاپ بیست‌وهشتم کتاب «اتاق شماره ۶» منتشر شد



چاپ بیست‌وهشتم کتاب «اتاق شماره ۶» منتشر شد. این کتاب داستان کوتاهی است از آنتون چخوف، ماجرای مردی که گرفتار وسواس فکری شده و به بیمارستان روانی منتقل می‌شود.

به گزارش مهر، چاپ بیست‌وهشتم کتاب «اتاق شماره ۶» منتشر شد. این کتاب داستان کوتاهی است از آنتون چخوف (۱۹۰۴ – ۱۸۶۰) نویسنده روس که در نوشتن نمایشنامه و داستان‌های کوتاه مهارت دارد. داستان اتاق شماره ۶ روایتگر ماجرای مردی است که گرفتار وسواس فکری شده و به بیمارستان روانی منتقل می‌شود؛ و بیمارانی که انگار بازتابی از تمام انسان‌ها و به خصوص جامعه‌ی روسیه هستند، ماجرا با آشنایی پژوهش‌گش با این فرد رویدادهایی که میان آن‌ها اتفاق می‌افتد ادامه پیدا می‌کند. دکتري که به‌دنبال یافتن پاسخ برای پرسشهایی عمیق است، هم با کارکنان آسایشگاه و هم با بیماران وارد گفت و گو می‌شود و تلاش می‌کند تا به درکی بهتر از زندگی خود و تغییرات آن برسد.

این داستان بازتاب‌دهنده نگرش‌ها و دغدغه‌های ذهنی چخوف در اواخر دهه ۱۸۸۰ است. پزشکی به نام آرخانگلسکی کتابی درباره وضعیت بیمارستان‌های روانی منتشر کرده بود، که چخوف به آن توجه خاصی داشت.

کتابه‌ای که در روایت چخوف توجه‌برانگیز است، واقع‌گرایی ملموس طرح‌هایی است که او ماهرانه به تصویر کشیده است؛ طرح‌هایی که به دلیل شباهت زیاد با زندگی روزمره ترسناک به‌نظر می‌رسند. چخوف با شخصیت‌های همدلی‌برانگیز، روایت ساده و نوشتاری مختصر، پیچیدگی‌های روانی انسان را با مجموعه‌ای کامل از موضوعاتی چون جنون، بی‌وفایی و ملال آزاردهنده‌ای که طبقه متوسط را درگیر می‌کند، بیان می‌کند.

این کتاب با ترجمه آبتین گلکار توسط نشر هرمس، در ۹۶ صفحه و با قیمت ۱۳۹ هزار تومان منتشر شده است.