ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۸۹۲
۲۸ شوال ۱۴۴۶ - ۲۷ آپریل ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

تأثیر سفر و تجربه‌های جدید بر مغز:

## با هر سفر، باهوش‌تر شوید!

سفر و تجربه‌های جدید، سرمایه‌گذاری ارزشمندی برای مغز هستند. با استقبال از ماجراجویی، می‌توانید حافظه، خلاقیت و انعطاف‌پذیری شناختی خود را تقویت کرده و ذهنی آماده برای آینده بسازید.

به گزارش خبرآنلاین، سفر کردن و تجربه‌های جدید، از کاوش در شهرهای ناشناخته تا غرق شدن در فرهنگ‌های متفاوت، چیزی بیش از لذت و تفریح به ارمغان می‌آورند؛ آن‌ها شما را باهوش‌تر و مغزتان را خلاق‌تر و انعطاف‌پذیرتر می‌کنند.

مواجهه با محیط‌ها و چالش‌های جدید، نوروپلاستیسیتی (انعطاف‌پذیری مغزی) را تقویت کرده و ارتباطات عصبی تازه‌ای ایجاد می‌کند. طبق پژوهش‌های منتشرشده در ScienceDaily، تجربه‌های نو، مانند سفر، فعالیت هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی (مراکز حافظه و تصمیم‌گیری) را تحریک می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به‌طور منظم در معرض تجربه‌های جدید قرار می‌گیرند، تا ۱۵ درصد در آزمون‌های خلاقیت و حل مسئله عملکرد بهتری دارند.

### چرا تجربه‌های جدید مغز را تقویت می‌کنند؟

سفر و ماجراجویی با ایجاد چالش‌های ذهنی، مغز را به رشد وادار می‌کنند:

رشد نورون‌های جدید: محیط‌های ناآشنا تولید سلول‌های مغزی در هیپوکامپ را افزایش می‌دهند.

بهبود انعطاف‌پذیری شناختی: یادگیری آداب محلی یا مسیریابی در شهر جدید، توانایی سازگاری مغز را تقویت می‌کند.

کاهش استرس: تجربه‌های مثبت در سفر، هورمون‌های استرس را کاهش داده و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشند. تحقیقات نشان می‌دهند که تجربه‌های جدید می‌توانند پیری شناختی را به تأخیر بیندازند.

### چه نوع تجربه‌هایی برای مغز مفیدند؟

انواع مختلفی از سفرها و ماجراجویی‌ها می‌توانند مغز را تحریک کنند:

سفرهای فرهنگی: بازدید از موزه‌ها یا یادگیری سنت‌های محلی، حافظه و خلاقیت را تقویت می‌کند.

ماجراجویی‌های طبیعت‌محور: کوهنوردی یا کمپینگ، تمرکز و حل مسئله را بهبودمی‌بخشد.

سفرهای انفرادی: سفر به‌تنهایی، اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های تصمیم‌گیری را ارتقا می‌دهد.

یادگیری در سفر: یادگیری زبان محلی یا آشپزی سنتی، ارتباطات عصبی را تقویت می‌کند.

کارشناسان توصیه می‌کنند حتی سفرهای کوتاه یا تجربه‌های جدید در شهر خودتان را امتحان کنید.

### چگونه بهره‌مندی از فواید سفر برای مغز را ارتقا دهیم؟

برای کسب حداکثر فایده از تجربه‌های جدید، این راهکارها مؤثرند:

خروج از منطقه امن: فعالیت‌هایی مثل امتحان غذای جدید یا مسیر ناشناخته را انتخاب کنید.

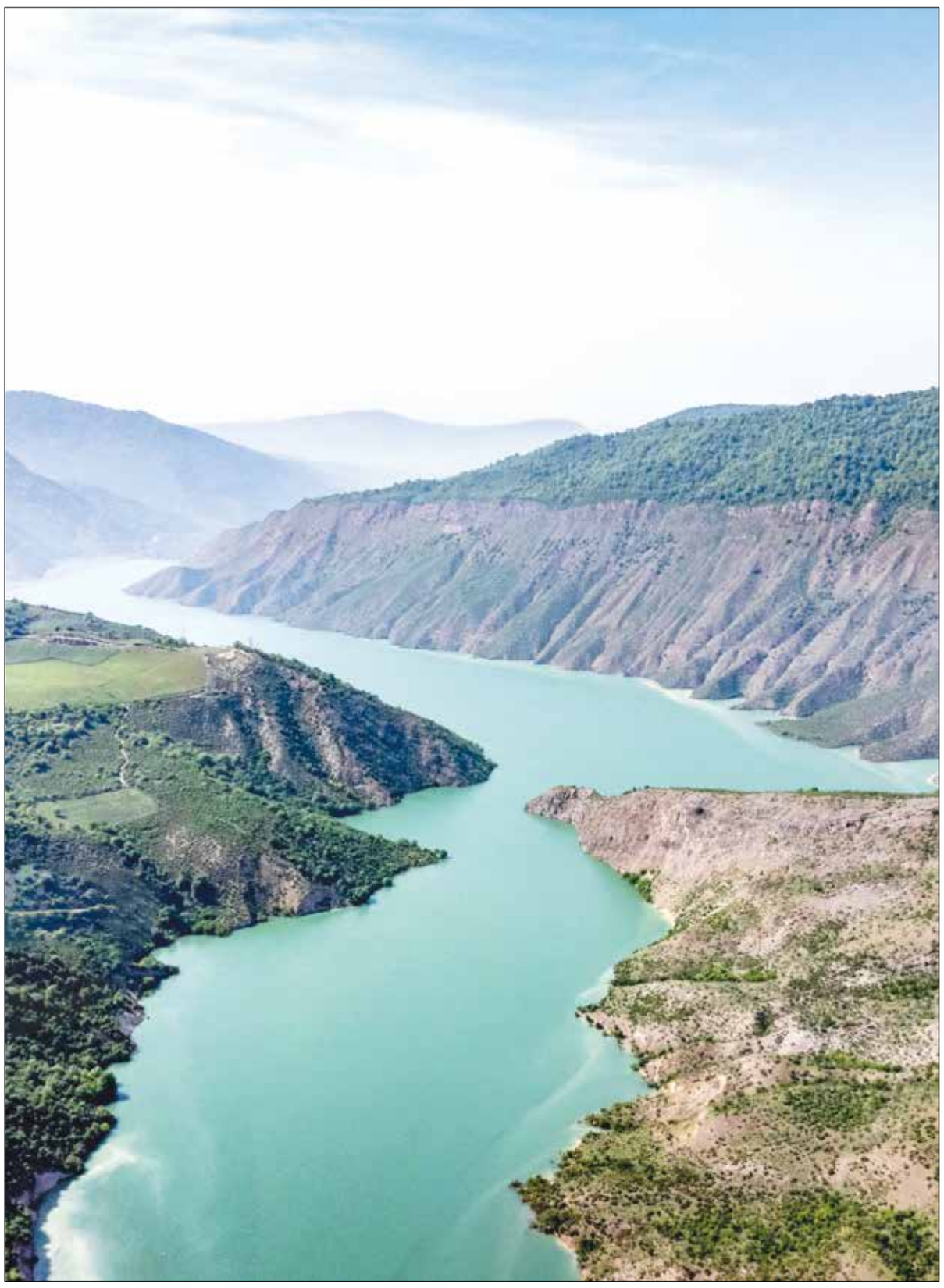
تعامل با مردم محلی: گفت‌وگو با افراد جدید، هوش هیجانی و حافظه را تقویت می‌کند.

ثبت تجربه‌ها: نوشتن خاطرات سفر یا عکاسی، پردازش ذهنی را بهبود می‌بخشد.

تنوع در مقاصد: سفر به مکان‌های متنوع، مغز را بیشتر به چالش می‌کشد.

اگر امکان سفر ندارید، کاوش در محله‌های جدید یا شرکت در کارگاه‌های محلی هم اثر مشابهی دارد.

عکس‌نوشت



سد مخزنی «شهید رجایی»

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

«اپ»تکار

## آنر X۷۰i با قیمت رقابتی و تراشه دایمنسیتی ۷۰۲۵ اولترا معرفی شد

قیمت نسخه پایه این گوشی ۱۹۰ دلار است.

آنر طی یک ماه گذشته از چندین محصول مختلف رونمایی کرده است. حالا این شرکت از گوشی جدیدی با نام X۷۰i رونمایی کرده که قرار است با قیمتی مقرون‌به‌صرفه روانه بازار شود. X۷۰i را شاید حتی بتوان نسخه ارتقا یافته آنر ۴۰۰ لایت دانست. به گزارش گیزمو چاینا، برند آنر در یک ماه گذشته از گوشی‌های پاور، GT X۶۰ و GT Pro رونمایی کرده است. درحالی‌که این محصولات به مشخصات سطح بالا مجهز هستند و هم‌رده سایر گوشی‌های پرچم‌دار بازار محسوب می‌شوند، X۷۰i در رده گوشی‌های اقتصادی و مقرون‌به‌صرفه قرار می‌گیرد. این گوشی به تراشه دایمنسیتی مجهز شده و خبری از تراشه‌های قدرتمند اسنپدراگون در آن نیست. آنر X۷۰i به نمایشگر ۶.۷ اینچی اولد با رفرش ریت ۱۲۰ هرتز و رزولوشن ۲۴۱۲ در ۱۰۸۰ پیکسل مجهز است. رنگ ۱۰ بیتی و نهایت روشنایی ۳۵۰۰ نیت از دیگر مشخصات این نمایشگر هستند. همچنین وزن کلی دستگاه ۱۷۸.۵ گرم است. ازآنجایی‌که آنر X۷۰i محصولی اقتصادی است، نباید منتظر دیدن تعداد زیادی سنسور دوربین روی قسمت پشتی باشیم. دوربین اصلی دستگاه فقط شامل سنسور اصلی ۱۰۸ مگاپیکسلی با دریچه دیافراگم ۱٫۷۵/f است. همچنین دوربین سلفی نیز از سنسور ۸ مگاپیکسلی با دریچه دیافراگم ۲٫۰/f استفاده می‌کند. آنر X۷۰i به تراشه دایمنسیتی ۷۰۲۵ اولترا مجهز شده است. این تراشه برای گوشی‌های اقتصادی گزینه‌ای معقول محسوب می‌شود و می‌تواند به اکثر نیازهای کاربران در استفاده روزانه پاسخ دهد. ۸ یا ۱۲ گیگابایت رم به همراه حداکثر ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی از دیگر مشخصات سخت‌افزاری این گوشی هستند. باتری ۶۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی با پشتیبانی از شارژ سریع ۳۵ واتی نیز انرژی آنر X۷۰i را تأمین می‌کند. از دیگر مشخصات آنر X۷۰i می‌توان به MagicOS ۹٫۰ براساس اندروید ۱۵، سنسور اثر انگشت زیر نمایشگر و گواهینامه IP۶۵ اشاره کرد. این گوشی در رنگ‌های بنفش، سفید، مشکی و آبی در دسترس مشتریان خواهد بود. نسخه پایه آنر X۷۰i با ۸ گیگابایت رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی ۱۹۰ دلار قیمت دارد. همچنین نسخه مجهز به ۱۲ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی ۲۳۰ دلار قیمت خورده است. بالاترین نسخه با ۱۲ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی با قیمت ۲۶۰ دلار به فروش می‌رسد.

ماشین بازی

## نسل جدید لکسوس ES با طراحی خشن و متفاوت

لکسوس برای این خودرو از نسخه اصلاح‌شده پلتفرم EV تویوتا استفاده کرده و در طراحی آن از طرح مفهومی LF-ZC الهام گرفته است.

لکسوس نسل هشتم سدان لوکس ES خود را با طراحی جسورانه‌تر و تغییرات اساسی در پلتفرم معرفی کرد. با این تغییرات لکسوس می‌تواند هم مدل‌های برقی و هم مدل‌های هیبریدی این خودرو را تولید کند.

خودروی جدید لکسوس در نمایشگاه اتومبیل شانگهای رونمایی شده تا غول ژاپنی دومین خودروی برقی خود پس از مدل RZ را معرفی کند؛ خودرویی که در مارس گذشته به‌روز شد. لکسوس بخش جلویی، زوایای تیز بدنه، چراغ‌های L شکل و خطوط عقب این خودرو را با الهام از خودروی مفهومی LF-ZC طراحی کرده؛ محصولی که سال ۲۰۲۳ معرفی شده بود.

لکسوس ES جدید از نسخه اصلاح‌شده پلتفرم EV تویوتا به نام TNGA GA-K استفاده می‌کند که باعث تقویت و بهبود پایداری در مدل‌های هیبریدی و برقی می‌شود. این پلتفرم می‌تواند سیستم هیبریدی ۲٫۵ لیتری جدیدی را با ظرفیت باتری بیشتر در خود جای دهد.

برای مدل‌های دیگری ازجمله ۳۵۰e و ۵۰۰e، این پلتفرم می‌تواند بدون کاهش راحتی داخلی خودرو، باتری بزرگ‌تری را در کف خود جای دهد. لکسوس اعلام کرده که مدل ۳۵۰e ES با چرخ‌های ۱۹ اینچی می‌تواند با هر بار شارژ مسافت ۴۸۲ کیلومتری را طی کند.

در داخل ES کیلومترشمار دیجیتال ۱۲٫۳ اینچی و صفحه‌نمایش اطلاعات سرگرمی ۱۴ اینچی وجود دارد که از Apple CarPlay و Android Auto پشتیبانی می‌کند. همچنین از طریق بلوتوث می‌توان دو گوشی هوشمند را به‌طور هم‌زمان به آن متصل کرد. پنل‌های درب از مواد چاپ سه‌بعدی با طراحی بامبو ساخته شده‌اند و کابین نورپردازی محیطی و سیستم صوتی Mark Levinson دارد.

نسخه جدید لکسوس ES با دو پیشرانه هیبریدی بر پایه موتورهای ۲ و ۲٫۵ لیتری عرضه می‌شود. نسخه ضعیف‌تر این پیشرانه‌ها فقط به‌صورت دیفرانسیل جلو عرضه می‌شود و در بازار آمریکا حضور نخواهد داشت. بازار آمریکا میزبان مدل ۳۵۰h ES خواهد بود که با دو گزینه دیفرانسیل جلو (FWD) و چهارچرخ محرک (AWD) عرضه می‌شود. قدرت خروجی این پیشرانه‌ها بین ۱۹۴ اسب بخار در نسخه ۲ لیتری تا ۲۴۴ اسب بخار در نسخه قوی‌تر متغیر است. شتاب‌گیری از صفر تا ۱۰۰ کیلومتربرساعت آن نیز در کندترین نسخه ۹٫۴ ثانیه و در سریع‌ترین مدل هیبریدی ۷٫۸ ثانیه اعلام شده است.

مدل تمام‌برقی ES نیز در دو نسخه دیفرانسیل جلو ۳۵۰e ES و چهارچرخ محرک ۵۰۰e ES تولید خواهد شد. نسخه پایه برقی با قدرت ۲۲۱ اسب بخار، شتاب ۸٫۹ ثانیه‌ای دارد و برد آن تا ۶۸۵ کیلومتر اعلام شده است؛ بااین‌حال همان‌طور که اشاره شد؛ لکسوس انتظار دارد نسخه آمریکایی این خودرو با یک‌بار شارژ حدود ۴۸۳ کیلومتر را طی کند.

لکسوس قصد دارد تا پیش از مارس ۲۰۲۶، مدل جدید ES را در بازارهای مختلف ازجمله ایالات متحده عرضه کند. در همان زمان، این شرکت قصد دارد خودروی برقی دیگری را معرفی کند که ممکن است براساس یک شاسی‌بلند سه‌ردیفه جدید باشد که شرکت مادر آن، یعنی تویوتا، درحال توسعه آن است و در تلاش است تا وارد عرصه خودروهای برقی شود.

همچنین لکسوس اعلام کرده که ماه اکتبر در نمایشگاهی، «بازنگری جامع» برند خود را ارائه خواهد کرد.

ویترین

## «فهم جانوران» در کتابفروشی‌ها

«فهم جانوران: فلسفه برای دوستداران سگ و گربه» نوشته لارس اسوِنسن و «خاطرات، رؤیاها، اندیشه‌ها» نوشته کارل گوستاو یونگ منتشر شدند.

به گزارش ایسنا، «فهم جانوران: فلسفه برای دوستداران سگ و گربه» نوشته لارس اسوِنسن با ترجمه مجتبی پُردل در ۱۹۷ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه در فرهنگ نشر نو با همکاری آسیم منتشر شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: جانوران جهان را چگونه ادراک می‌کنند؟ گربه یا سگ بودن واقعاً چه احساسی دارد؟ لارس اسونسن در فهم جانوران به بررسی این موضوع می پردازد که چگونه انسان‌ها می‌توانند زندگی دیگر جانوران را بفهمند. کتاب به کندوکاو در هوش، ۰ارتباط، خودآگاهی، تنهایی و اندوه در جانوران می‌پردازد؛ اما به گونه‌ای بنیادی‌تر این موضوع را به را بررسی می‌کند که انسان‌ها و جانوران چگونه می‌توانند با یکدیگر همزیستی کنند و گونه‌ای دوستی میان خود شکل دهند. اسونسن مثال‌هایی از بسیاری گونه‌های متفاوت به دست می‌دهد، از شمپانزه‌ها گرفته تا اختاپوس‌ها، اما کانون اصلی توجه او گربه‌ها و سگ‌ها هستند _ جانورانی که بسیاری از ما در زندگی روزانه خود به آن‌ها نزدیکیم.

اسونسن با استفاده از تحلیل فلسفی و نیز تازه‌ترین کشف‌های علمی، استدلال می‌کند دانشی که از رابطه صاحبان حیوانات خانگی و این جانوران دست‌آموز کسب می‌کنیم به اندازه پژوهش‌های علمی در مورد روابط انسان‌ها و جانوران معتبر و بصیرت‌بخش است.

دوستداران جانوران و صاحبان حیوانات خانگی با این کتاب جذاب و اندیشه‌برانگیز فهم ژرف‌تری از این موضوع به‌دست خواهند آورد که جانور بودن، و به تبع آن، انسان بودن چگونه است.

تازه‌های علمی

## «پتاسیم» ناجی بدن در برابر نمک زیاد

با وجود هشدارهای مکرر درباره خطرات نمک، بسیاری از مردم همچنان بیش از حد مجاز از آن استفاده می‌کنند. اما پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر پتاسیم می‌تواند راهی ساده برای کاهش برخی از آسیب‌های ناشی از نمک زیاد باشد.

به گزارش ایسنا، نمک، یکی از پرمصرف‌ترین افزودنی‌های غذایی، در صورت مصرف زیاد می‌تواند سلامت رگ‌های خونی را به خطر اندازد و زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی شود. در حال حاضر، راهنمای غذایی رسمی آمریکا مصرف روزانه بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم را توصیه نمی‌کند، اما آمارها نشان می‌دهند که مصرف واقعی بسیاری از مردم، بیش از این مقدار است. این یعنی بخش زیادی از جامعه در معرض خطر پنهان مصرف بالای نمک قرار دارند.

در مقابل، پتاسیم ماده‌ای معدنی است که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شود و به کاهش فشار خون و دفع سدیم اضافی از بدن کمک می‌کند. به همین دلیل، توجه به نقش آن در رژیم غذایی می‌تواند اهمیت زیادی در سلامت عمومی داشته باشد، به‌ویژه برای کسانی که نمی‌توانند مصرف نمک خود را کاهش دهند یا علاقه زیادی به غذاهای شور دارند.

در این زمینه، پژوهشگرانی از دانشگاه دلاور آمریکا، مطالعه‌ای با محوریت تأثیر مصرف پتاسیم بر آسیب‌های ناشی از نمک زیاد انجام داده‌اند. این مطالعه که در چارچوب نشست سالانه انجمن فیزیولوژی آمریکا ارائه شده، به بررسی روشی نوین برای مقابله با اثرات منفی رژیم غذایی پرنمک پرداخته است. در این تحقیق، ۱۹ فرد سالم و جوان که فشار خون‌شان در برابر رژیم غذایی پرنمک تغییر نمی‌کرد، در سه چرخه‌ی ۱۰ روزه، رژیم‌های مختلفی شامل ترکیب‌های متفاوتی از سدیم و پتاسیم را تجربه کردند. در هر چرخه، شاخص‌هایی از عملکرد رگ‌های خونی و میزان التهاب در بدن شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد. یافته‌ها نشان دادند زمانی که رژیم غذایی حاوی سدیم بالا و پتاسیم متوسط بود، شاخص‌های التهابی افزایش یافتند. اما در شرایطی که میزان پتاسیم بالا بود حتی با وجود سدیم زیاد، این شاخص‌ها به سطحی مشابه با رژیم کم‌نمک کاهش یافتند. نتایج فوق نشان می‌دهند که پتاسیم می‌تواند اثرات منفی نمک را کاهش دهد.

بر این اساس، محققان نتیجه گرفتند که به جای تلاش‌های بی‌نتیجه برای کاهش مصرف نمک در سطح عمومی، تشویق مردم به مصرف بیشتر پتاسیم - مثلاً با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، و حبوبات - می‌تواند راهکار مؤثرتری باشد. این موضوع به‌ویژه برای گروه‌هایی مانند افراد مبتلا به فشار خون بالا یا زنان یائسه که در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

این مطالعه همچنین بر این نکته تأکید دارد که مقدار فعلی توصیه‌شده پتاسیم برای بزرگسالان ممکن است نیاز به بازبینی داشته باشد. یافته‌های جدید می‌توانند مقدمه‌ای برای بازنگری در راهنمای تغذیه‌ای در زمینه مصرف پتاسیم باشند تا سلامت قلبی عروقی جمعیت ارتقا یابد.