



آخر ابتکار



سقوط بی بی

طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

آیا مغز شما به توجه نیاز دارد؟

مغز شما هم مانند بقیه‌ی اعضای بدنتان نیازهایی دارد که اگر نیازهای مغزتان را برآورده نکنید، به احتمال زیاد کارهایی را که باید انجام دهد، انجام نخواهد داد. به ایرنا، مغز، این فرماندهی قدرتمند بدن، مسئولیت تمام فعالیت‌های ما، از پلک زدن گرفته تا حل پیچیده‌ترین مسائل ریاضی را بر عهده دارد. اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که خود این فرمانده هم نیازهایی دارد؟ درست مانند یک ماشین پرقدرت که به سوخت و نگهداری مناسب نیاز دارد، مغز نیز برای عملکرد بهینه نیازمند توجه و مراقبت است. در غیر این صورت، ممکن است با مشکلاتی مواجه شویم که بر کیفیت زندگی‌مان تاثیر منفی بگذارند. بیایید در این مقاله به بررسی این موضوع بپردازیم که چرا و چگونه باید به نیازهای مغزمان توجه کنیم.

ورزش

اول از همه و احتمالاً و کمتر مورد علاقه برای بسیاری از مردم، ورزش است. چرا باید ورزش کنیم؟ ورزش راهی عالی برای مغز است تا مواد شیمیایی "احساس خوب" خود به نام اندورفین را دریافت کند. اندورفین در پاسخ به ورزش آزاد می‌شود و به کاهش استرس، تحریک لذت، کاهش درد و احساس خوب در ما کمک می‌کند. مغز عاشق دریافت یک هجوم خوب اندورفین است زیرا احساس سرخوشی، لذت ایجاد می‌کند و به تسکین استرس کمک می‌کند. بنابراین، وقتی کمی احساس ناراحتی و بی‌حوصلگی می‌کنید، ممکن است بخواهید به آخرین باری فکر کنید که کمی وقت برای خودتان گذاشتید و ورزش کردید.

تغذیه

دومین چیزی که به عملکرد مغز کمک می‌کند، تغذیه است. مغز شما به غذا نیاز دارد. آیا می‌دانید مغز برای سوخت‌گیری و ادامه عملکرد از چه چیزی استفاده می‌کند؟ گلوکز که قند سوختی است که مغز برای ادامه عملکرد از آن استفاده می‌کند. بنابراین، تثبیت قند خون برای سلامت مغز شما بسیار مهم است. مغز شما می‌تواند زمانی خوشحال باشد که مقدار مناسبی انرژی دریافت کند؛ نه خیلی زیاد و نه خیلی کم.

بهترین راه برای داشتن قند خون پایدار، خوردن غذای سالم به طور منظم است. حالا، آیا یک شکلات به عنوان سوخت برای مغز عمل می‌کند؟ بله، عمل خواهد کرد، اما باعث افزایش سریع قند در دسترس می‌شود و سپس منجر به کاهش سریع آن می‌شود، که در نهایت منجر به احساس بدتر شدن و نه بهتر شدن می‌شود. توصیه می‌می‌شود رژیم غذایی داشته باشید که سرشار از میوه‌ها (که قندهای طبیعی هستند)، سبزیجات (که کربوهیدرات هستند) و سپس کربوهیدرات‌های پیچیده (مانند محصولات سیبوس‌دار) باشد.

این مواد باید هضم شده و به شکل قابل استفاده‌ای از قند برای مغز تجزیه شوند. این امر منجر به آزاد شدن تدریجی گلوکز می‌شود و به مغز اجازه می‌دهد تا تمام عملکردهای مهم خود، از جمله تولید کافی انتقال‌دهنده‌های عصبی برای کمک به خلق و خوی ما را انجام دهد.

خواب

در نهایت، و به نظر من مهم‌ترین این سه مورد، خواب است. بدون خواب، مغز تمام وقت با تمام ظرفیت کار می‌کند. خواب یک جنبه ضروری زندگی است، درست مانند غذا، آب و اکسیژن. ما باید خواب با کیفیت و کمیت خوب داشته باشیم. آیا می‌دانستید که یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانید؟ خواب به مغز ما کمک می‌کند تا خاطرات جدید بسازد، تمرکز کند، اطلاعات را پردازش کند، چند کار را همزمان انجام دهد و خلق و خوی خوبی داشته باشد.

اگر کمتر از شش ساعت یا بیشتر از ده ساعت در شب می‌خوابیم، خطر ابتلا به افسردگی یا بدتر شدن آن را افزایش می‌دهیم. اگر خواب کافی نداشته باشیم، مدیریت استرس را سخت‌تر می‌کند که می‌تواند سطح اضطراب را نیز افزایش دهد. این سه مورد، در حالی که ممکن است ساده به نظر برسند، اغلب اولین چیزهایی هستند که وقتی زندگی سخت می‌شود کنار گذاشته می‌شوند. ما ممکن است وقت ناهار خود را فدای عقب نماندن از کار کنیم یا ممکن است تا دیروقت بیدار بمانیم تا یک پروژه یا کار را تمام کنیم. ما اغلب بیش از حد کار می‌کنیم و وقت کافی برای مراقبت از خود به این روش‌های ساده نمی‌گذاریم. اگر مراقب نباشیم، ممکن است متوجه شویم که سطح استرس ما در حال افزایش است، اضطراب طاقت‌فرسا شده و حتی ممکن است افسردگی ما بدتر شود یا به آن مبتلا شویم. بنابراین، اگر بتوانید شروع به تمرین این سه مورد کنید، در مسیر داشتن مغزی هستید که می‌تواند کار خود را بهتر انجام دهد.

ماشین بازی

معرفی لوکس ترین نسخه‌های لندروور دیسکاوری وورود به قلمرو رنجروور



لندروور دیسکاوری با دو نسخه ویژه تمپست و جمینای به مناسب ۳۵ سالگی رونمایی شد. تمپست با طراحی لوکس و پیشرفته‌های قدرتمند، قیمتی نزدیک به رنجروور اسپرت دارد. لندروور به مناسبت ۳۵ سالگی دیسکاوری، دو نسخه ویژه تمپست و جمینای را معرفی کرد. این شاسی‌بلندها با طراحی

لندروور دیسکاوری با دو نسخه ویژه تمپست و جمینای به مناسب ۳۵ سالگی رونمایی شد. تمپست با طراحی لوکس و پیشرفته‌های قدرتمند، قیمتی نزدیک به رنجروور اسپرت دارد. لندروور به مناسبت ۳۵ سالگی دیسکاوری، دو نسخه ویژه تمپست و جمینای را معرفی کرد. این شاسی‌بلندها با طراحی

میگرن دارید؟ شاید کوکا کولا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده راه نجات‌تان باشد!

زمانی که آغاز می‌شود، از یک مسیر مشخص عبور می‌کند که آن را از سایر انواع سردرد متمایز می‌کند.

میگرن تنها یک سردرد نیست بلکه تجربه‌ای تمام‌پدنی است که در چهار مرحله اتفاق می‌افتد، که دو مرحله نخست آن پیش از شروع درد رخ می‌دهند. این یعنی یک فرصت طلایی برای توقف آن پیش از شدت گرفتن درد وجود دارد و بسیاری از مبتلایان به میگرن به‌طور ناخودآگاه یا همین روش‌ها از خود مراقبت می‌کنند.

- مرحله اولیه(Prodrome): این نخستین مرحله است و می‌تواند ساعت‌ها یا حتی روزها پیش از سردرد آغاز شود. در این مرحله، ممکن است احساس خستگی، تحریک‌پذیری یا افت ناگهانی خلق‌وخو داشته باشید. بیشتر افرادی که میگرن دارند، به‌درستی قادر به تشخیص این مرحله نیستند یا اینکه بهترین زمان برای مداخله همین‌جاست. در این مرحله، افراد اغلب هوس چیزهای خاصی می‌کنند. بسیاری از میگرن‌داران بیشتر خیمازه می‌کنند که به تنظیم دوپامین کمک می‌کند. برخی دیگر آب یخ می‌نوشند تا سیستم عصبی خودمختارشان را آرام کنند، یا سرخ همان کوکا‌کولا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌روند. این واکنش‌ها تصادفی نیستند بلکه تلاش‌های ناخودآگاه بدن برای بازگرداندن تعادل به سیستم‌های عصبی-شیمیایی مغز هستند. ناهماهنگی در عملکرد سروتونین، دوپامین و سیستم عصبی از عوامل شناخته‌شده در بروز میگرن‌اند.
- مرحله اورا (Aura): این مرحله پس از مرحله اولیه پیش می‌آید و برخی افراد در آن همه آن‌ها تغییرات موق‌مانند مشابهی رخ می‌دهد.

این نشانه‌ها نتیجهی فعالیت الکتریکی شدیدی در مغز است که بلافاصله سرکوب می‌شود

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: ۰۴۰۴۰۰۰۳۰۰۰

ebtkearnews@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: ۰۳-۹۱۲۳۲۱۷۵

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۰۰۰۰۶۱۹۳۳

چاپ: صمیم ۳-۱۰۸۶۸۰۶۵۵

یکشنبه ۴ خرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۱۶

۲۷ ذی‌القعده ۱۴۴۶ - ۲۵ مه ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

تبلت آتر پد ۱۰ با نمایشگر ۱۲ اینچی و تراشه اسنپدراگون ۷ نسل ۳ رونمایی شد



قیمت و زمان عرضه این محصول هنوز مشخص نشده‌است.

آتر به‌تازگی از تبلت جدید خود با نام آتر پد ۱۰ رونمایی کرده است. این تبلت احتمالاً با قیمتی رقابتی روانه بازار خواهد شد.

به گزارش GSMarena، آتر پد ۱۰ به‌نمایشگر ۱۲٫۱ اینچی LCD با رزولوشن ۲۵۶۰ در ۱۶۰۰ پیکسل مجهز شده است. رفرش ریت این نمایشگر هم ۱۲۰ هرتز اعلام شده که می‌تواند برای گیمرها گزینه بسیار مناسبی باشد. ابعاد کلی این دستگاه ۲۷۷٫۰۷ در ۱۷۹٫۲۸ در ۶٫۳۹ میلی‌متر و وزن آن ۵۲۵ گرم است. این تبلت در رنگ‌های فیروزه‌ای و خاکستری عرضه خواهد شد.

برای دوربین اصلی سنسور ۸ مگاپیکسلی در نظر گرفته شده و دوربین سلفی هم از سنسور مشابه ۸ مگاپیکسلی استفاده می‌کند. هر دو این سنسورها دارای دریچه بسیار مناسبی با ابعاد کلی این دستگاه ۲۷۷٫۰۷ در ۱۷۹٫۲۸ در ۶٫۳۹ میلی‌متر و وزن آن ۵۲۵ گرم است. این تبلت در رنگ‌های فیروزه‌ای و خاکستری عرضه خواهد شد.

برای دوربین اصلی سنسور ۸ مگاپیکسلی در نظر گرفته شده و دوربین سلفی هم از سنسور مشابه ۸ مگاپیکسلی استفاده می‌کند. هر دو این سنسورها دارای دریچه بسیار مناسبی با ابعاد کلی این دستگاه ۲۷۷٫۰۷ در ۱۷۹٫۲۸ در ۶٫۳۹ میلی‌متر و وزن آن ۵۲۵ گرم است. این تبلت در رنگ‌های فیروزه‌ای و خاکستری عرضه خواهد شد.

پردازنده این دستگاه اسنپدراگون ۷ نسل ۳ است که برای تبلتی میان‌رده کفایت می‌کند. ۸ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی نیز در دسترس کاربران قرار دارد. پشتیبانی از Wi-Fi ۶، بلوتوث ۵٫۳ و اندروید ۱۵ به همراه Magicos ۹٫۰ از دیگر مشخصات تبلت آتر پد ۱۰ هستند. آتر هنوز قیمت تبلت جدید خود را مشخص نکرده است، اما با‌توجه‌به این مشخصات، می‌توان گفت که با یک محصول میان‌رده روبه‌رو هستیم که قاعدتاً باید با قیمتی مقرون‌به‌صرفه روانه بازار شود. زمان عرضه این تبلت به بازار نیز هنوز مشخص نشده است. تبلت پد ۱۰ تنها محصولی نیست که به‌تازگی توسط برند آتر معرفی شده است. این شرکت روز گذشته از گوشی‌های سری ۴۰۰ خود هم رونمایی کرد. این سری محصولات میان‌رده آتر به برخی مشخصات سطح بالا مانند دوربین ۲۰۰ مگاپیکسلی و باتری ۶۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی مجهز شده‌اند.

تازه‌های علمی

چه صبح‌مان را با یک یا دو فنجان قهوه آغاز کنیم، یا پس از یک روز پراسترس سراغ شکلات برویم، بسیاری از ما در هنگام خستگی، استرس یا ناراحتی به نوعی «خوددرمانی» روی می‌آوریم. اما وقتی دچار سردرد می‌شویم، اغلب بی‌درنگ به سراغ مُسکن‌ها می‌رویم. با این حال، به تازگی یک «ترنند همه‌گیر» در فضای مجازی پخش شده که ادعا می‌کند یک نوشابه بزرگ کوکا‌کولا همراه با سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند میگرن را متوقف کند و عجیب اینجاست که این پیشنهاد بی‌اساس هم نیست.

به گزارش ایسنا، کافئین موجود در کوکا‌کولا به‌عنوان یک تنگ‌کنندهی عروق عمل می‌کند؛ یعنی باعث باریک شدن رگ‌ها می‌شود. این اثر می‌تواند بر خلاف گشادشدن رگ‌هایی که در جریان میگرن رخ می‌دهد عمل کند که یکی از عوامل اصلی درد میگرن است. به نقل از اس‌اف، زمانی که رگ‌ها گشاد می‌شوند، ممکن است به اعصاب حساس به درد در نزدیکی خود فشار وارد کنند و آن‌ها را فعال کنند. به‌ویژه به اعصاب سه‌قلو (trigeminal system) که اطلاعات مربوط به اسن، درد و دما را از سر و صورت به مغز منتقل می‌کند و همین موضوع باعث بروز درد ضربانی معروف میگرن می‌شود. به همین دلیل است که کافئین در بسیاری از داروهای بدون نسخه‌ی سردرد گنجانده می‌شود. در عین حال، قند و نمک موجود در کوکا‌کولا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده ممکن است به بازگرداندن تعادل قند خون و الکترولیت‌ها کمک کند که دو عاملی هستند که در هنگام حمله میگرن ممکن است دچار اختلال شوند. اما برای درک واقعی اینکه چرا این ترکیب می‌تواند مؤثر باشد، باید ببینیم دقیقاً چه چیزی در طول یک میگرن در بدن اتفاق می‌افتد.

چهار مرحلهی میگرن

میگرن می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی آغاز شود. تغییرات هورمونی، استرس، نخوردن وعده‌های غذایی، برخی غذاها، تغییرات آب‌وهوایی یا حتی تحریک بیش‌ازحد بینایی، اما

خاکستری شارنت، خاکستری کارپاتیان یا آبی وارسین و سقف مسی براق، ظاهری خیره‌کننده دارد. تزئینات مسی و نشان‌های ویژه، جذابیت بصری آن را دوچندان کرده‌اند.

تمپست روی رینگ‌های ۲۲ اینچی با تزئینات مشکی براق و روکش مسی قرار گرفته است. کابین تمپست با چرم مشکی و تزئینات آلومینیومی، فضایی مجلل ایجاد کرده است. پدال‌های ویژه، سیستم تهویه چهار منطقه‌ای و کنترل‌های تهویه برای سرنشینان عقب از دیگر ویژگی‌های آن هستند. تمپست از پیشرفته‌های متنوعی بهره می‌برد که شامل ۲ لیتری توربوشارژ چهار سیلندر با ۳۰۰ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور برای تیپ‌های پایه (S و SE) و ۳ لیتری توربوشارژ شش سیلندر خطی با ۳۶۰ اسب بخار قدرت و ۵۰۰ نیوتن متر گشتاور برای تیپ‌های بالاتر می‌شود. هر دو پیشرفته با گیربکس اتوماتیک همراه هستند.

نسخهٔ جمینای با رویکردی متفاوت، در شش رنگ ازجمله قرمز سدونا و سقف مشکی براق عرضه می‌شود. تزئینات نقره‌ای براق، رینگ‌های ۲۱ اینچی و چراغ‌های خوشامدگویی با طرح شش‌ضلعی، ظاهری مدرن به آن بخشیده‌اند. کابین جمینای مشابه تمپست است و از سیستم تهویه چهار منطقه‌ای، پدال‌های ویژه و تزئینات منحصربه‌فرد بهره می‌برد. این نسخه نیز از همان پیشرفته‌های ۳ لیتری توربوشارژ یا ۳ لیتری توربوشارژ استفاده می‌کند. لندروور همچنین سه پکیج سفارشی با نام‌های روزهای ساحلی، روزهای برفی و سفر جاده‌ای را هم برای دیسکاوری معرفی کرده است که ویژگی‌هایی مثل ریل سقفی برای حمل تخته موج‌سواری، کف‌پوش‌های لاستیکی، ریل‌های عرضی برای حمل اسکی و باربند جمینای را به همراه دارد.

قیمت دیسکاوری S با ۶۰،۲۰۰ دلار و SE از ۶۴،۶۰۰ دلار آغاز می‌شود درحالی‌که نسخه‌های جمینای و تمپست به ترتیب ۷۰،۸۰۰ و ۸۳،۵۰۰ دلار قیمت دارند.

ویدئوین

کتاب «عبور از شط» رونمایی می‌شود

به مناسبت سالروز آزادسازی خرمشهر، کتاب «عبور از شط» رونمایی می‌شود؛ کتابی که روایتگر عبور از ظلمت زندان، میدان نبرد و شط خونین تاریخ است.

به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی باغ موزه قصر، در این مراسم که روز یکشنبه ۴ خرداد ۱۴۰۴، ساعت ۱۶:۰۰ برگزار می‌شود، نویسنده و راوی کتاب، بخشی از ناگفته‌های این اثر را برای حاضران روایت می‌کند. دو چهره مقاومت از زندان‌های سیاسی پیش از انقلاب و رزمندگان دفاع مقدس (علی سرداد و سید جواد موسوی) با روایت‌های زنده و مستند، پلی می‌زنند میان دو برهه بزرگ از تاریخ معاصر ایران: انقلاب اسلامی و دفاع مقدس.

امیر سرتیپ رحیم رستمیان، جانشین رییس کمیسیون‌های تبادل اسرای عراقی و عسگر روحنواز رییس کمیته بهداشت و درمان، رییس کمیته فرهنگی و مسئول تشخیص و تفکیک کمیسیون‌های تبادل اسرای عراقی، نیز در این آیین از ابعاد کمتر شنیده‌شده جنگ و مقاومت خواهد گفت.

مراسم با بزرگداشت خانواده شهید جلال قربانی از چهره‌های شاخص ایثار و مقاومت (از زندانیان سیاسی مسلمان پیش از انقلاب و شهداء دفاع مقدس) ادامه می‌یابد و با اجرای نمایشی ویژه و آیین شعرخوانی و روایت نگهداری اسرای عراقی در زندان قصر و همچنین تبادل اسرا، عضویت اسرای عراقی در سپاه بدر رنگ و بوی حماسی‌تری به خود می‌گیرد.

این رویداد با همکاری باغ‌موزه قصر، موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس، حوزه هنری استان تهران و مؤسسه فرهنگی هاتف شهر در محل باغ موزه قصر برگزار می‌شود.

