



طرح: محمد طحانی

به غزه خوش آمدید

ویرترین

مجموعه کتاب «گنج قصه‌ها» منتشر شد

مجموعه گنج قصه‌ها داستان‌هایی بازآفرینی‌شده از ادبیات کهن است با نگاشتی امروز و به قلم محمد میرکیانی که چند جلد آن منتشر و دیگر کتاب‌های آن در حال انتشار است.

به گزارش برنا؛ این مجموعه قرار است در ۲۰ جلد منتشر شود که تاکنون ۴ جلد نخست آن برای نوجوانان ۱۲ سال به بالا از سوی انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است. تصویرگری این مجموعه برعهده محمدحسین صلواتیان و طراحی گرافیک آن برعهده سعید دین‌پناه است.

میرکیانی که در کارنامه کاری‌اش نگارش مجموعه‌ها و کتاب‌های گوناگونی از قصه‌های بازآفرینی شده مانند «قصه ما مثل شد» و «شب‌های شیرین» به چشم‌خورد، در دیباچه مجموعه جدیدش نوشته است: «گنج قصه‌ها این‌جاست، در سرزمین ماه ایران بزرگ. سرزمین قصه‌های دوست‌داشتنی و با قصه‌هایی پر از ماجراهای خواندنی: از آدم‌ها گرفته تا حیوان‌ها و پرند‌ها و خزنده‌ها و جنگل‌ها و دریاها و کوه‌ها و بیابان‌ها و شهرها و بازارها... و آن چه کمتر خوانده‌اید و شنیده‌اید.»

او با اظهار امیدواری از این‌که مجموعه گنج قصه‌ها برای نوجوانان شوق‌آفرین و شیرین باشد، توضیح داده است: «بیشتر این قصه‌ها در کتاب‌های ادبی کهن به شکل‌های گوناگون روایت شده بودند که من از همه‌ی آن‌ها برای بازآفرینی قصه‌ها بهره بردم. در پایان، آن‌چه که نوشته شده مانند هیچ یک از آن قصه‌ها نبود.»

چهار جلد نخست این مجموعه به ترتیب با عنوان‌های «مرد نمایشی و میمون فراری»، «دهقان و سکه‌های مهمان»، «قصر هزار آفسوس»، و «غارهای غول بیابانی» هریک با شمارگان ۲هزار نسخه منتشر و روانه بازار کتاب شده است.

«طوطی خندان و شاه گریان»، «پسر قاضی و کلاه بازی»، «مار سیاه و فیل سفید»، «ارباب صندوق پنهان»، «هیزم شکن و پریان مهریان»، «معبد مرگ و شمشیر طلایی»، «خرس‌ها و پدر چوبی»، «اراهزان و اسیران بیابان»، «خت و انگشت بخت»، «مسافران تاریکی»، «شهر خرس‌ها و جزیره میمون‌ها»، «گنج مرد گمشده»، «افسونگر و اژدها»، «بک گوسفند و هزار گوسفند»، «نوفان و جزیره بی‌نام» و «بهلوان و شیر» عنوان دیگر کتاب‌های این مجموعه است که به زودی منتشر و در دسترس خوانندگان نوجوان کتاب قرار خواهد گرفت.



جی‌ام‌سی آکادیا دناکی آلتیمیت، گران‌تر از شاسی‌بلندهای لوکس مرسدس و آئودی!



جی‌ام‌سی آکادیا دناکی آلتیمیت با قیمت ۶۴٫۷۹۵ دلار، یکی از گران‌ترین شاسی‌بلندهای کلاس خود است و حتی از برخی برندهای لوکس هم قیمت بیشتری دارد. حدود دو هفته پیش، جی‌ام‌سی لوکس‌ترین نسخه آکادیا یعنی دناکی

پژوهشگران ارتباط مستقیم و فوری بین میکروب‌های روده و مغز کشف کردند که می‌تواند نقش مهمی در کنترل اشتها و رفتار داشته باشد. به گزارش برنا، پژوهشگران کشف چشمگیری انجام داده‌اند که ارتباط شاسی‌بلندهای کلاس خود است و حتی از برخی برندهای لوکس هم قیمت بیشتری دارد. این سیستم پیش‌تر ناشناخته به مغز امکان می‌دهد تا سیگنال‌های فوری از میکروب‌های ساکن روده دریافت کند. مطالعه‌ای که در نشریه Nature منتشر شده و توسط دیگو بوهورکز و مایا کالبر دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه دوک انجام شده بر سلول‌های تخصصی به نام نوروپاد تمرکز دارد. این سلول‌های حسی ریز که در پوشش روده بزرگ قرار دارند قادرند پروتئینی رایج که توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود را شناسایی کنند. پس از شناسایی نوروپادها به سرعت سیگنال‌هایی به مغز می‌فرستند که به کاهش میزان مصرف غذا کمک می‌کند. محققان معتقدند این کشف تنها آغاز کار است و حس نوروبیوتیک ممکن است نمایانگر ماکسیسم وسیع‌تری باشد که

از طریق آن روده فعالیت میکروبی را رصد می‌کند. این سیستم می‌تواند نه تنها بر رفتار غذایی بلکه بر وضعیت‌های احساسی و همچنین نحوه تأثیر مغز بر محیط میکروبی روده نیز اثرگذار باشد. دیگو بوهورکز استاد پزشکی و علوم اعصاب دانشگاه دوک و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ما کنجکاو بودیم بدانیم آیا بدن می‌تواند الگوهای میکروبی را به صورت لحظه‌ای حس کند نه فقط به عنوان واکنش ایمنی یا التهابی بلکه به صورت واکنش عصبی که رفتار را در لحظه هدایت می‌کند. نقش فلزی‌لین و نوروپادها عنصر کلیدی این سیستم فلزی‌لین است؛ پروتئینی که در ساختار دم‌مانند باکتری‌ها به نام فلاژلا وجود دارد و باکتری‌ها برای حرکت از آن استفاده می‌کنند. هنگام غذا خوردن برخی باکتری‌های روده فلزی‌لین آزاد می‌کنند. نوروپادها با کمک گیرنده‌ای به نام TLR۵ این پروتئین را شناسایی کرده و پیام را از طریق عصب واگ که خط ارتباطی اصلی بین روده و مغز است ارسال می‌کنند. تیم تحقیقاتی با حمایت مؤسسه ملی سلامت آمریکا فرضیه جسورانه‌ای مطرح کردند که فلزی‌لین باکتریایی موجود در روده بزرگ می‌تواند نوروپادها را تحریک کند تا سیگنال سروکوب‌کننده اشتها به مغز ارسال کنند؛ به عبارتی تأثیر مستقیم میکروب‌ها بر رفتار غذایی. محققان این فرضیه را با آزمایش روی موش‌ها بررسی کردند؛

شده بیش‌ازحد گران به نظر می‌رسد. قیمت پایه آکادیا دناکی آلتیمیت از ۶۲٫۹۰۰ دلار آغاز می‌شود. افزودن سیستم چهارچرخ محرک ۲ هزار دلار به قیمت می‌افزاید و با احتساب هزینه حمل ۱٫۸۹۵ دلاری، قیمت مدل محرک جلو به ۶۴٫۷۹۵ دلار و نسخه چهارچرخ محرک به ۶۶٫۷۹۵ دلار می‌رسد. این قیمت، ۷٫۲۰۰ دلار گران‌تر از دناکی استاندارد و ۱۹٫۲۰۰ دلار بالاتر از آکادیا پایه است. با افزایش ۴۴ درصدی قیمت نسبت به مدل پایه، آکادیا دناکی آلتیمیت حالا در میان گران‌ترین شاسی‌بلندهای سهدریغه کلاس خود قرار دارد و وارد قلمروی برندهای لوکس می‌شود. برای مقایسه قیمت آئودی Q۷ با پیشرانده ۷۶ توربوشارژر هیبریدی خفیف ۳۵۵ اسب بخاری از ۶۱٫۷۹۵ دلار آغاز می‌شود درحالی‌که قیمت پایه لکسوس TX تنها ۵۶٫۴۹۰ دلار است و حتی مرسدس GLE هم با قیمت پایه ۶۳ هزار دلار از جی‌ام‌سی ارزان‌تر است. جلوبتچره کرومی Vader، نورپردازی LED متحرک و رینگ‌های ۲۲ اینچی آلومینیومی با روکش متالیک نیمه‌شب ویژگی‌هایی است که ظاهر آکادیا دناکی آلتیمیت را از دناکی معمولی متمایز می‌کند. داخل کابین هم سندلی‌های چرمی با ماساژور، تریم چوبی با جزئیات توپوگرافیک حکاکی‌شده با لیزر و نشان‌های دناکی آلتیمیت دیده می‌شود. این شاسی‌بلند همچنین به‌صورت استاندارد به سیستم سوپر کروز، سیستم صوتی Bose پریمیوم با ۱۶ بلندگو، ساروف پانورامیک، نمایشگر هدآپ قابل‌تنظیم و ۹ نمای دوربین شامل دید اطراف HD و آینه دوربین عقب مجهز است. در بخش پیشرانده اما آکادیا دناکی آلتیمیت هیچ تفاوتی با نسخه پایه ندارد و از همان موتور ۲٫۵ لیتری چهار سیلندر توربو با ۲۲۸ اسب بخار و ۴۲۲ نیوتن متر گشتاور استفاده می‌کند که به گیربکس هشت سرعته اتوماتیک متصل شده است. ظرفیت یدک‌کشی خودرو هم حداکثر ۲٫۳۰۰ کیلوگرم است. درحالی‌که تیپ‌های معمولی آکادیا از سه‌ماهه سوم ۲۰۲۵ در نمایندگی‌ها خواهند بود، دناکی آلتیمیت اواخر سال عرضه می‌شود.

ابتدا موش‌ها را به مدت یک شبانه‌روز ناشتا نگه داشتند و سپس دوز کوچکی از فلزی‌لین را مستقیماً به روده بزرگ آنها تزریق کردند. نتیجه این بود که موش‌ها غذای کمتری مصرف کردند. در آزمایش مشابه روی موش‌هایی که گیرنده TLR۵ را نداشتند هیچ تغییر رفتاری مشاهده نشد. این موش‌ها به خوردن ادامه دادند و وزنشان افزایش یافت که نشان می‌دهد این مسیر عصبی در تنظیم اشتها نقش دارد. نتایج نشان می‌دهد فلزی‌لین سیگنال بس است را از طریق TLR۵ منتقل می‌کند تا به مغز اطلاع دهد که وقت توقف خوردن است؛ بدون این گیرنده پیام به مقصد نمی‌رسد. هدایت این کشف بر عهده وینستون لیو، ام. دی و دکترای پزشکی، امیلی لوی، دانشجویان برنامه آموزش پژوهشگران پزشکی و نااما رچر، پژوهشگر پساکدکتری بوده است. آزمایش‌های آنها نشان داد که مختل کردن این مسیر منجر به تغییر عادات غذایی در موش‌ها شد و ارتباط عمیق‌تری میان میکروب‌های روده و رفتار فراهم کرد. دیگو بوهورکز درباره اهمیت این یافته گفت: به نظر من این تحقیق می‌تواند برای جامعه علمی گسترده‌تر بسیار کمک‌کننده باشد تا نشان دهد چگونه رفتار ما تحت تأثیر میکروب‌ها است. قدم بعدی واضح بررسی این است که رژیم‌های غذایی خاص چگونه می‌توانند منظره میکروبی روده را تغییر دهند که ممکن است کلیدی برای حل مشکلاتی مانند چاقی یا اختلالات روانی باشد.

سبک زندگی

انتخاب‌های غذایی که در پایین نگه‌داشتن فشار خون نقش دارند

فشار خون بالا اغلب هیچ علائم واضحی ندارد اما می‌تواند به تدریج، صدمات جدی به بدن وارد کند و زندگی فرد را به خطر بیندازد. به گزارش ایسنا، این عارضه موجب از کار افتادگی قلب و صدمه به دیواره‌های رگ‌ها می‌شود. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به فشارخون بالا مبتلا هستند و این بیماری بدون کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند با خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی همراه شود.

علاوه بر داروهایی که پزشک ممکن است برایتان تجویز کند، بسیاری از تغییرات در سبک زندگی و برنامه غذایی می‌توانند به کاهش فشار خونتان کمک کنند. این تغییرات شامل مواردی چون پیروی از یک رژیم غذایی سالم، حفظ تمرین و ورزش منظم، ترک دخانیات و پرهیز از مصرف الکل است.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که برخی انتخاب‌های غذایی می‌توانند در کاهش فشار خون تأثیر چشمگیر داشته باشند. در ادامه به ۳ عامل تغذیه‌ای موثر در کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق می‌پردازیم:

مکمل منیزیم

به گفته متخصصان سلامت، مصرف مقدار کافی از ماده معدنی منیزیم می‌تواند برای کنترل فشارخون مناسب باشد. منیزیم باعث باز شدن رگ‌ها شده و در نتیجه فشارخون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، افزایش سطح منیزیم با بهبود جریان خون همراه است که فاکتور موثر دیگر در کاهش فشارخون به حساب می‌آید. به گزارش ملت دی نیوز، خوراکی‌هایی چون مواد غذایی سیوس دار، لوبیا، مغزها و گیاهانی با برگ‌های سبز، حاوی منیزیم هستند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

نتایج یک مطالعه دیگر نیز نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون موثر است. همچنین چند ماده غذایی که در رژیم مدیترانه‌ای به خوردن آنها توصیه می‌شود عبارتند از گردو، ماهی ساردین کنسروی، گیلاس، نخود، جعفری (سبزی خوراکی)، ماهی خال خالی و گوجه فرنگی.

اسفناج

یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای قلب، اسفناج است که به‌عنوان یک منبع غنی از نیترات و پتاسیم شناخته می‌شود و می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند.

پزشکان و متخصصان تغذیه بر این باورند که اسفناج می‌تواند از طریق شل کردن رگ‌های خونی و کمک به تنظیم سطح سدیم در بدن، فشار وارده بر سیستم قلبی-عروقی را کاهش دهد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که مصرف سبزیجات برگ سبزرار مانند اسفناج می‌تواند در کنترل فشار خون هم موثر باشد.

دکتر «چنگسهان چن»، متخصص قلب می‌گوید اسفناج از طریق محتوای نیترات خود به افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن کمک می‌کند؛ ترکیبی که باعث می‌شود رگ‌های خونی شل شوند که نتیجه آن کاهش فشار خون است. این فرآیند، عملکرد سیستم قلبی-عروقی را هم بهتر می‌کند. علاوه بر این، اسفناج یک منبع غنی از پتاسیم است که به تنظیم سطح سدیم در بدن کمک می‌کند و می‌تواند فشار وار بر سیستم قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. خوردن اسفناج به روش‌های مختلف از جمله در سوپ، سالاد یا به‌صورت پخته توصیه می‌شود. به گفته متخصصان، مصرف یک تا دو پیمانه اسفناج خام یا نصف تا یک پیمانه اسفناج پخته، چهار تا پنج بار در هفته می‌تواند مفید باشد.

الینه «میشل روتشتاین»، متخصص تغذیه در زمینه قلب، توضیح می‌دهد که هیچ غذایی به طور مستقل و به‌تنهایی قادر به بهبود فشار خون نیست بلکه یک الگوی غذایی کلی و انتخاب غذاهای مناسب در کنار هم برای حفظ سلامت قلب و فشار خون بسیار مهم هستند. او پیشنهاد می‌کند که افراد به جای تمرکز روی مصرف یک غذای خاص، به یک الگوی غذایی سالم و متعادل توجه کنند. به گزارش ایندپندنت، بدون شک در کنار تغییرات رژیم غذایی، ورزش منظم، کنترل وزن، خواب کافی، کاهش استرس و اجتناب از مصرف الکل و دخانیات نیز اهمیت بالایی دارد. از طرفی متخصصان قلب توصیه می‌کنند افراد برای ارزیابی و کنترل فشار خون خود حتماً با پزشک مشورت کنند.

«آپ»تکار

پلی استیشن ۶ احتمالاً ۳ برابر قوی‌تر از پلی استیشن ۵ خواهد بود

سونی همچنین درحال توسعه یک کنسول دستی جدید است. منبعی آگاه به‌تازگی جزئیات جدیدی از مشخصات سخت‌افزاری و قیمت پلی استیشن ۶ را افشا کرده است و ادعا می‌کند این دستگاه ضمن ثابت نگه‌داشتن قیمت نسل فعلی می‌تواند عملکردی تا ۳ برابر بهتر را به کاربران ارائه دهد.

این اطلاعات و جزئیات توسط کانال یوتوب Moore's Law is Dead افشا شده‌اند. الینه هنوز پیرامون صحت‌وسقم این اطلاعات تردیدهای زیادی وجود دارد و حتی مالک این کانال نیز اشاره می‌کند که اطلاعات از ارائه‌ای متعلق به AMD برای سونی در سال ۲۰۲۳ به‌دست آمده و ممکن است برخی از این مشخصات از آن زمان تاکنون تغییر کرده باشند.

مشخصات سخت‌افزاری و قیمت پلی استیشن ۶ فاش شد

اگرچه سونی هنوز چیزی را به‌صورت رسمی تأیید نکرده، اما گزارش‌ها حکایت از آن دارند که این شرکت ممکن است در پلی استیشن ۶ بر کاهش مصرف انرژی و حفظ قیمت در سطح نسل‌های قبلی تمرکز داشته باشد. طبق ادعای این کانال در یوتوب، عملکرد رندرینگ سه‌بعدی یا Rasterization در کنسول نسل بعدی سه برابر بهتر از پلی استیشن ۵ پایه خواهد بود و تقریباً دو برابر قوی‌تر از پلی استیشن ۵ پرو عمل می‌کند. این یوتوبر همچنین توضیح می‌دهد که احتمالاً پلی استیشن ۶ از بازی‌های پلی استیشن ۴ و ۵ نیز پشتیبانی خواهد کرد و ممکن است با برجسب قیمتی ۴۹۹ دلاری عرضه شود. عدم افزایش قیمت در مقایسه با نسل قبلی و همچنین بهبود قابل‌توجه عملکرد نشان می‌دهد که سونی می‌خواهد پلی استیشن ۶ را به گزینه‌ای ایده‌آل و محبوب در میان گیمرها تبدیل کند. بخشی از موفقیت کنسول‌های سونی مدیون قیمت پایین‌تر آن نسبت به رقبای زمان خود بوده است.

علاوه‌بر توسعه پلی استیشن ۶، سونی ظاهراً درحال کار روی یک کنسول بازی دستی است تا به‌عنوان مکمل PS۶ روانه بازار شود. براساس اطلاعات افشاشده، این کنسول دستی به اسلات microSD، اسلات SSD نوع ۲.M، صفحه‌نمایش لمسی و دو میکروفون مجهز خواهد بود. بر این اساس، مشخصات کنسول دستی PS۶ احتمالاً از ROG Ally X ایسوس پیشی می‌گیرد.

قیمت این کنسول دستی شاید بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ دلار باشد. این منبع آگاه همچنین گفته که سونی تولید هر دو دستگاه جدید خود را از اواسط سال ۲۰۲۷ آغاز می‌کند و پنجره عرضه احتمالی آنها بین پاییز ۲۰۲۷ تا اواخر ۲۰۲۸ خواهد بود.

