



مکب‌هایی ساده از دل مردم

عکس: علی معرف / ایران

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 گزارش ایرنا زندگی - 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 تأثیر 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 سبوس‌دار) 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 می‌کنند 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

ایسوزو MU-X و D-Max مدل ۲۰۲۵ با پیشرانۀ توربودیزل جدید



ایسوزو MU-X و D-Max مدل ۲۰۲۵ با پیشرانۀ ۲.۲ لیتری توربودیزل جدید عرضه می‌شوند. این موتور قدرتمندتر و کم‌مصرف‌تر، جایگزین پیشرانۀ ۱.۹ لیتری شده است.

ایسوزو D-Max و MU-X از سه‌ماهه چهارم سال ۲۰۲۵ به پیشرانۀ جدید توربودیزل ۲.۲ لیتری چهار سیلندر این برند ژاپنی مجهز خواهند شد. این موتور بزرگ‌تر، قدرتمندتر و درعین‌حال کم‌مصرف‌تر، جایگزین پیشرانۀ ۱.۹ لیتری قبلی خواهد شد. در تایلند که محل تولید این خودروها است، پیشرانۀ توربودیزل ۲.۲ لیتری با خروجی بالاتر، به‌عنوان موتور پایه برای دو مدل دیزلی ایسوزو جایگزین پیشرانۀ ۱.۹

لیتری ایسوزو MU-X و D-Max مدل ۲۰۲۵ با پیشرانۀ ۲.۲ لیتری توربودیزل جدید عرضه می‌شوند. این موتور قدرتمندتر و کم‌مصرف‌تر، جایگزین پیشرانۀ ۱.۹ لیتری شده است.

ایسوزو D-Max و MU-X از سه‌ماهه چهارم سال ۲۰۲۵ به پیشرانۀ جدید توربودیزل ۲.۲ لیتری چهار سیلندر این برند ژاپنی مجهز خواهند شد. این موتور بزرگ‌تر، قدرتمندتر و درعین‌حال کم‌مصرف‌تر، جایگزین پیشرانۀ ۱.۹ لیتری قبلی خواهد شد. در تایلند که محل تولید این خودروها است، پیشرانۀ توربودیزل ۲.۲ لیتری با خروجی بالاتر، به‌عنوان موتور پایه برای دو مدل دیزلی ایسوزو جایگزین پیشرانۀ ۱.۹

تازه‌های علمی

این مشاغل، خطر پارگی شبکه چشم را بالا می‌برند

با ارتعاشات مکرر بر سلامت شبکه است؛ موضوعی که ضرورت پژوهشی دقیق‌تر را ایجاب می‌کرده است. در این خصوص، بنفشه امید دریانی، دستیار طب کار از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به همراه چهار تن از همکاران خود، تحقیقی را در این زمینه انجام داده‌اند. این گروه تلاش کردند تا با تمرکز بر مراجعان کلینیک‌های چشم‌پزشکی مشهد، ارتباط احتمالی بین نوع شغل و بروز پارگی شبکه را بررسی کنند. پژوهشگران در واقع به‌دنبال پاسخ به این پرسش بودند که آیا برخی ویژگی‌های شغلی می‌توانند خطر آسیب به شبکه چشم را افزایش دهند یا نه. روش انجام این تحقیق به‌صورت مورد-شاهدی بوده است؛ یعنی پژوهشگران دو گروه را با هم مقایسه کرده‌اند. گروه اول شامل ۵۰ مردی بود که به دلیل پارگی شبکه تحت بررسی قرار گرفته بودند. گروه دوم نیز ۵۰ مرد با بیماری‌های چشمی دیگر (به‌جز جداسدگی شبکه) بودند. اطلاعات مربوط به ویژگی‌های شغلی، سوابق بیماری و شرایط بدنی این افراد با استفاده از پرسشنامه‌ای ساده جمع‌آوری شد تا امکان مقایسه میان دو گروه فراهم شود. نتایج تحقیق نشان دادند که در گروه مبتلا به پارگی شبکه، مشاغل اداری، کشاورزی، خدمات و ساختمان بیشترین فراوانی را داشتند. همچنین، عواملی مانند استرس شغلی بالا و ایستادن یا راه رفتن طولانی‌مدت در محل کار، در این گروه بیشتر دیده شد. این در حالی بود که بلند کردن اجسام سنگین تفاوت معناداری بین دو گروه نداشت و عامل اصلی محسوب نمی‌شد.

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهند که حتی برخی کارهای روزمره مثل ایستادن طولانی یا تحمل استرس در محل کار ممکن است پیامدهای خطرناکی برای چشم داشته باشد. در این تحقیق، ارتباط بین نوع شغل و آسیب‌های شبکه چشم بررسی شده است. به گزارش ایستا، شبکه، لایه‌ای نازک و حساس درون چشم است که مسئول دریافت نور و ارسال پیام‌های بینایی به مغز است. جدا شدن این لایه از جایگاه طبیعی‌اش که به آن جداسدگی یا پارگی شبکه گفته می‌شود، می‌تواند باعث تاری دید شدید یا حتی نابینایی کامل شود. این اختلال اغلب در سنین بالا، به‌ویژه در دهه ششم و هفتم زندگی دیده می‌شود و با عوامل مختلفی مانند سن بالا، نزدیک‌بینی زیاد، یا سابقه جراحی چشم مرتبط است. در این میان، نقش فعالیت‌های بدنی، به‌خصوص بلند کردن اجسام سنگین یا حرکات ناگهانی بدن در بروز چنین آسیب‌ی همواره مورد بحث بوده است.

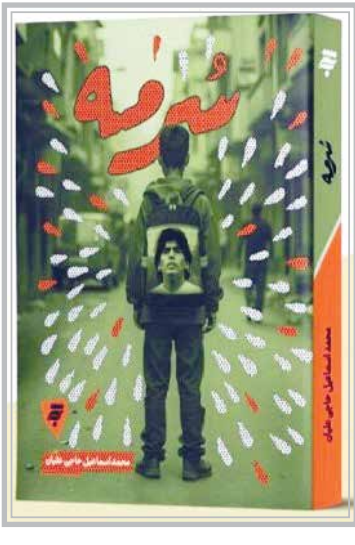
مطالعات پیشین، نظرات متناقضی در این زمینه ارائه داده‌اند. برخی تحقیقات، بلند کردن اجسام سنگین را به‌عنوان عامل افزایش‌دهنده فشار داخل چشم و در نتیجه خطر پارگی شبکه معرفی کرده‌اند. برخی دیگر اما، چنین ارتباطی را رد کرده‌اند. در این میان، فرضیه‌هایی نیز درباره نقش حرکتی به نام «مانور والسالوا» یعنی حبس نفس و فشار آوردن هنگام کارهای سنگین در بالا رفتن فشار چشم و آسیب به شبکه مطرح شده‌اند. با این حال، آن‌چه کمتر مورد بررسی قرار گرفته، تأثیر شرایط شغلی مختلف مثل استرس، ایستادن‌های طولانی

ویتترین

طرح پرسش‌هایی درباره وطن و هویت در رمان «سرمه»

رمان «سرمه» نوشته محمد اسماعیل حاجی‌علیان، گذشته و حال را در هم می‌تند و مخاطب را با بحران‌های اجتماعی، خانوادگی و انسانی در بستر جنگ و ناامنی مواجه می‌کند. به گزارش خبرگزاری مهر، رمان «سرمه» اثر محمد اسماعیل حاجی‌علیان توسط انتشارات به‌نشر (وابسته به آستان قدس رضوی) منتشر شد. این رمان با ساختاری منحصربه‌فرد، گذشته و حال را در هم می‌تند و مخاطب را با بحران‌های اجتماعی، خانوادگی و انسانی در بستر جنگ و ناامنی مواجه می‌کند. این کتاب روایتی است از خاطرات دوران نوجوانی راوی که با نغدغه‌های درمان فرزندش گره خورده است. این اثر داستان، زندگی نوجوانی عرب‌زبان را در دل ناامنی‌های دوران ظهور داعش به تصویر می‌کشد که حضور شخصیت‌های واقعی مانند شهید قاسم سلیمانی (ژنرال حبیب) به داستان عمق تاریخی و سیاسی بخشیده‌اند. نویسنده با پرداختی احساسی به موضوعاتی چون هویت، فقدان خانواده و معصومیت کودکی، مخاطب را به تفکر وامی‌دارد. سرمه اثری است که با ترکیب واقعیت و تخیل، مخاطب را به دنیایی پرتنش اما انسانی، می‌برد و پرسش‌هایی اساسی درباره هویت، وطن و خانواده مطرح می‌کند. از نقاط قوت رمان می‌توان به روایت چندلایه و غیرکلیشه‌ای از جنگ و نقش نوجوانان در جنگ نرم، ترکیب خاطر، واقعیت و داستان با حفظ جذابیت روایی، پرداخت به تکنولوژی‌های معاصر (مانند استفاده از تلگرام) در پیشبرد داستان و ترسیم فضایی انسانی در دل بحران‌های سیاسی نام برد.

این اثر به تازگی با طراحی جلد و صفحه‌آرایی سید حامد الحسینی در ۲۲۸ صفحه، در قطع رقعی و شمارگان هزار نسخه منتشر شده و با قیمت ۲۳۰ هزار تومان در فروشگاه‌های کتاب انتشارات به نشر در سراسر کشور در دسترس علاقه‌مندان قرار دارد.



پیشرانۀ ۱.۹ لیتری که در سال ۲۰۲۲ برای D-Max و در سال ۲۰۲۴ برای MU-X به بازار استرالیا معرفی شد، محبوبیت بیشتری کسب کند. طبق گزارش‌ها، پیشرانۀ ۱.۹ لیتری سالانه کمتر از ۱۰۰ دستگاه فروش در D-Max داشته است درحالی‌که D-Max با بیش از ۲۴ هزار دستگاه فروش در سال ۲۰۲۴، سومین وانت پرفروش استرالیا پس از فورد رنجر و تویوتا هایلوکس بود.

پیشرانۀ ۱.۹ لیتری تنها ۱۴۷ اسب بخار قدرت و ۳۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کرد، اما موتور جدید ۱۶۱ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌دهد. این پیشرانۀ به گیربکس اتوماتیک هشت سرعته متصل است درحالی‌که انتقال نیروی موتورهای ۱.۹ لیتری و ۳ لیتری توسط گیربکس شش سرعته اتوماتیک صورت می‌گیرد. نسخه هیبریدی خفیف پیشرانۀ ۱.۹ لیتری که سال گذشته رونمایی شد، در تایلند برای یک مدل مدل وانت دیفرانسیل عقب همچنان عرضه خواهد شد. این نسخه همان ۱۴۷ اسب بخار و ۳۵۰ نیوتن متر گشتاور موتور استاندارد ۱.۹ لیتری را تولید می‌کند.

هنوز مشخص نیست که آیا پیشرانۀ ۲.۲ لیتری در آینده به سیستم هیبریدی خفیف مجهز خواهد شد یا خیر.

ایسوزو هنوز آمار مصرف سوخت موتور جدید را منتشر نکرده اما اعلام کرده که مصرف سوخت این موتور تا ۱۰ درصد نسبت به پیشرانۀ ۱.۹ لیتری بهبود یافته است. این در حالی است که پیکاپ D-Max با موتور ۱.۹ لیتری بین ۶.۷ تا ۷ لیتر در ۱۰۰ کیلومتر مصرف می‌کنند. موتور ۲.۲ لیتری جدید ایسوزو در مقایسه با پیشرانۀ‌های توربودیزل چهار سیلندر پایه‌در رنجر و هایلوکس عملکرد بهتری دارد. پیشرانۀ ۲.۴ لیتری هایلوکس ۱۴۷ اسب بخار و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند درحالی‌که موتور ۲ لیتری تک توربوی رنجر ۱۶۸ اسب بخار و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌دهد. همچنین هردوی این رقبا به گیربکس اتوماتیک شش سرعته مجهز هستند.

از سوی دیگر، مشخص شد که لرزش مداوم دست و بازو که در برخی مشاغل وجود دارد نیز می‌تواند در بروز این آسیب چشمی نقش داشته باشد. به بیان ساده، کارهایی که با لرزش دائمی یا فعالیت‌های تکراری در اندام‌های فوقانی همراه هستند، ممکن است باعث شل شدن یا جدا شدن برخی بخش‌های داخلی چشم شوند؛ روندی که در نهایت به پارگی شبکه منتهی می‌شود. این یافته‌ها که در «مجله سلامت کار ایران» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ایران منتشر شده‌اند، از آن جهت اهمیت دارند که نشان می‌دهند همه خطرهای شغلی لزوماً فیزیکی و مشهود نیستند. مثلاً استرس بالا در محل کار هم می‌تواند با اختلالات بدنی از جمله مشکلات چشمی در ارتباط باشد. همچنین این پژوهش یادآوری می‌کند که در کنار توجه به عادت‌های بینایی یا شرایط نور محیط کار، باید ویژگی‌های فیزیکی شغل و سبک کاری افراد نیز مورد بررسی قرار گیرد. با وجود محدودیت‌هایی مانند نمونه نسبتاً کوچک یا تفاوت‌هایی در تعریف متغیرها نسبت به برخی مطالعات بین‌المللی، این تحقیق اهمیت مداخله و پیشگیری در حوزه سلامت شغلی را بار دیگر برجسته کرد.

پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند مطالعات بزرگ‌تری با تعداد نمونه بیشتر انجام شود تا بتوان با اطمینان بیشتری درباره تأثیر شرایط کاری بر سلامت چشم‌ها اظهار نظر کرد. آگاهی‌رسانی به کارفرمایان و کارگران درباره عوامل کمتر شناخته‌شده آسیب به چشم می‌تواند گامی مؤثر در کاهش این آسیب‌ها باشد.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۰۹۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۰۰۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۷۶
۱۸ صفر ۱۴۴۷ - ۱۲ آگوست ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

محققان مکالمات تلفنی را از طریق لوزش‌های نامحسوس کوشی شود کردند

محققان می‌گویند هدف آنها ساخت یک ابزار جاسوسی نیست، بلکه پیش‌دستی کردن در برابر تهدیدات آینده و افزایش آگاهی عمومی است.

محققان نشان داده‌اند که می‌توان مکالمات تلفنی را از فاصله چند متری و بدون نیاز به میکروفون، فقط با تحلیل لرزش‌های نامحسوس کوشی، شوند و به متن تبدیل کرد. این تکنیک که «شنود بی‌سیم» (Wireless-Tapping) نام گرفته، با ترکیب رادارهای پیشرفته و هوش مصنوعی، می‌تواند خطر امنیتی برای کاربران ایجاد کند.

پژوهش جدید دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا بر یک اصل فیزیکی ساده تکیه دارد: هر صدایی که از اسپیکر مکالمه کوشی شما خارج می‌شود، لرزش‌های بسیار ریزی را در کل بدنه دستگاه ایجاد می‌کند. محققان برای ثبت و رمزگشایی این لرزش‌ها، یک سیستم دو مرحله‌ای به نام WirelessTap را توسعه داده‌اند.

در مرحله اول آنها با استفاده از یک سنسور رادار موج میلی‌متری (mmWave) این لرزش‌های نامحسوس را از فاصله حداکثر ۳ متری ثبت کردند. سپس در مرحله دوم این سیگنال‌های راداری را که بسیار نویزدار و بی‌کیفیت هستند، به یک نسخه سفارشی‌سازی‌شده از مدل تشخیص گفتار Whisper شرکت OpenAI دادند. این هوش مصنوعی با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته، این سیگنال‌های لرزنی را به یک متن قابل خواندن تبدیل می‌کند.

این دستاورد، یک پیشرفت بزرگ نسبت به پروژه قبلی همین تیم در سال ۲۰۲۲ است که فقط قادر به تشخیص چند کلمه از پیش تعریف شده بود، اما سیستم جدید برای اولین‌بار توانست جملات کاملی از یک مکالمه با دایره واژگان ۱۰ هزار کلمه‌ای را رونویسی کند.

دقت این سیستم به فاصله از سوژه بستگی دارد؛ در فاصله ۵۰ سانتی‌متری، دقت به حدود ۶۰ درصد می‌رسد و در فاصله ۳ متری، دقت به ۲ درصد کاهش می‌یابد. محققان این دقت را با لب‌خوانی مقایسه می‌کنند که دقتی حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد دارد. آنها می‌گویند همانطور که یک لب‌خوان با استفاده از سرنخ‌های محیطی می‌تواند یک مکالمه را درک کند، این سیستم نیز با وجود خطاها، می‌تواند کلمات مهم و بخش‌هایی از یک مکالمه را استخراج کند که از دیدگاه امنیتی بسیار حائز اهمیت است. تیم تحقیقاتی تأکید می‌کند که هدف آنها از این پژوهش ساخت یک ابزار جاسوسی نیست، بلکه پیش‌دستی کردن در برابر تهدیدات آینده و افزایش آگاهی عمومی است. نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «هدف ما بررسی این مسئله بود که آیا این ابزارها می‌توانند به‌طور بالقوه توسط افراد سودجو برای شنود مکالمات تلفنی از راه دور استفاده شوند یا خیر. یافته‌های ما نشان می‌دهد که این امر در شرایط خاصی از نظر فنی امکان‌پذیر است و امیدواریم این موضوع آگاهی عمومی را افزایش دهد تا مردم در حین تماس‌های حساس، هوشیارتر باشند.»

یافته‌های این پژوهش در کنفرانس WiSec ۲۰۲۵ منتشر شده است.

