



عکس: افسانه جعفری / ایران

فروش میگو روی لنج در بوشهر

فواید تنفس عمیق

متخصصان سلامت توصیه می‌کنند فقط ۲۰ دقیقه تنفس عمیق می‌تواند کمک کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید.

به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند دم عمیق از بینی و بازدم از دهان هنگام گوش دادن به موسیقی ممکن است با افزایش جریان خون به بخش‌هایی از مغز که احساسات را پردازش می‌کنند، حالت سرخوشی ایجاد کند.



این مطالعه که در نشریه «پلاس وان» (PLOS One) منتشر شد، اسکن‌های مغزی و نتایجی را که افراد پس از تمرین‌های تنفسی گزارش کردند، بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که این تغییرات حتی زمانی رخ می‌دهد که واکنش استرس در بدن فعال است و طبق گزارش افراد، با کاهش احساسات منفی همراه است.

نویسندگان این مطالعه تاکید دارند: یافته‌های اصلی ما شامل این است که تمرین تنفسی می‌تواند به شکلی قابل‌انکا حالات عمیق روان‌گردان ایجاد کند. به عقیده ما، این حالات با تغییر در کارکرد بخش‌های خاصی از مغز مرتبط است که در خودآگاهی، ترس و پردازش حافظه عاطفی نقش دارند.

محبوبیت کاربرد تمرین تنفسی به‌عنوان ابزار درمانی رو به افزایش است. متخصصان می‌گویند این تمرین‌ها که اغلب سرعت یا عمق تنفس را افزایش می‌دهند و با موسیقی ملایم و آرام‌کننده همراهند، می‌توانند به تغییر در حالت هوشیاری منجر شوند، مشابه آنچه مواد روان‌گردان ایجاد می‌کنند.

نویسندگان مطالعه اضافه می‌کنند که تمرین تنفسی با تهویه بالایی ریه ممکن است جایگزینی غیردارویی برای مواد روان‌گردان ارائه دهد. با این حال، سازوکارهایی که باعث ایجاد این احساس می‌شوند هنوز تحت بررسی گسترده قرار نگرفته‌اند.

«ایمی آملا کارتر»، از آزمایشگاه کولاسانتی در بخش علوم اعصاب بالینی در دانشکده پزشکی برایتون و ساسکس، تمرین تنفسی با تهویه بالایی ریه را با استفاده از داده‌های خوداظهاری ۱۵ نفر که به‌صورت آنلاین شرکت کردند، ۸ نفر که در آزمایشگاه حضور داشتند و ۱۹ نفر که تحت اسکن تصویربرداری تشدید مغناطیسی (ام‌آرآی) قرار گرفتند، تحلیل کرد.

به هر گروه یک جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تنفس چرخه‌ای داده شد—دم از بینی تا پر شدن کامل ریه‌ها و بازدم از دهان—بدون مکث و در حالی که به موسیقی گوش می‌دادند.

ظرف ۳۰ دقیقه پس از پایان جلسه تمرین تنفسی، مجموعه‌ای از پرسشنامه‌ها تکمیل شد.

به گزارش ایندپندنت، نتایج نشان داد که تمرین تنفسی با تهویه بالایی ریه باعث کاهش ضربان قلب و بنابراین، کاهش قابل‌ملاحظه جریان خون به مغز شد، اما هم‌زمان جریان خون به آمیگدال (بادامه مغز) راست و هیپوکامپ قدامی، بخش‌هایی از مغز که در پردازش حافظه‌های عاطفی نقش دارند، افزایش پیدا کرد.

این تغییرات در جریان خون با احساساتی مشابه تجربه‌های روان‌گردان مرتبط بودند.

نویسندگان مطالعه نوشتند: ما دریافتیم که تغییرات عمیق‌تر در جریان خون در نواحی خاصی از مغز با احساسات عمیق‌تر یکپارچگی، سرخوشی و رهایی عاطفی ارتباط دارد.

در طول همه جلسات آزمایشی، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که ترس و احساسات منفی کاهش یافته است، بدون آنکه واکنش‌های منفی نامطلوبی برانگیخته باشد.

کارتر، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: کاوش در چنین حوزه بدیعی همچنان‌نگیز بود—در حالی که بسیاری افراد به‌صورت تجربه شخصی فواید تمرین تنفسی برای سلامت را می‌شناسند، این سبک تنفس سریع تاکنون توجه علمی بسیار اندکی جلب کرده است.

نویسندگان مطالعه می‌گویند پژوهش‌های آینده روی گروه‌های نمونه بزرگ‌تر و یک گروه کنترل برای تکنیک آثار موسیقی بر مغز ضروری است.

با وجود این محدودیت‌ها، متخصصان می‌گویند این یافته‌ها درک بهتری از تمرین تنفسی با تهویه بالا ارائه می‌دهد.

هوندا پرپلود با کیت بدنه موگن، اسپرت‌تر و جذاب‌تر



هوندا پرپلود جدید هنوز از راه نرسیده، با کیت‌های بدنه تهاجمی موگن و قطعات اسپرت کارخانه‌ای هوندا برای شخصی‌سازی آماده شده است.

هنوز جوهر خبر بازگشت هوندا پرپلود خشک نشده که این کویه هیبریدی جدید با مجموعه‌ای از قطعات و کیت‌های بدنه اسپرت از سوی تیونر معروف موگن و بخش لوازم جانبی خود هوندا، آماده جلب‌توجه بیشتر شده است. این قطعات که درست هم‌زمان با عرضه خودرو در ژاپن معرفی شده‌اند، به خریداران اجازه می‌دهند تا ظاهر و حس رانندگی پرپلود خود را از همان ابتدا شخصی‌سازی کنند. این

ابداع ماده‌ای که باتری‌ها را ضد ضربه می‌کند



به گفته جان لی (John Lee)، یکی از محققان این مطالعه، این فناوری پتانسیل متحول کردن صنعت خودرو را دارد و با حذف نیاز به محافظ‌های سنگین می‌تواند وزن خودرو را کاهش دهد و برد رانندگی را نیز افزایش دهد. همچنین این فناوری در کاربردهای دفاعی ضمن کاهش وزن تجهیزات و سیستم‌ها، محافظت در برابر پرتابه‌ها را فراهم می‌کند و عملکرد و کارایی عملیاتی را بهبود می‌بخشد.

باتری فوراً سخت می‌شود و در صورت افتادن یا آسیب دیدن باتری، از تماس الکترودها با یکدیگر جلوگیری می‌کند. وقتی الکترودها از هم جدا می‌مانند، باتری آتش نمی‌گیرد. علاوه بر این، این افزودنی را می‌توان با حداقل تغییرات در تولید باتری‌های موجود ادغام کرد.

اثر ایمنی از یک کلئید (colloid) که سوسپانسیونی از ذرات جامد ریز در یک مایع است، ناشی می‌شود. این تیم برای باتری‌ها از ذرات سیلیس معلق در الکترولیت‌های استاندارد استفاده کرد. در هنگام بارش، ذرات به هم می‌چسبند و جریان مایعات و یون‌ها را مسدود می‌کنند.

محققان از ذرات سیلیس کاملاً کروی با عرض فقط ۲۰۰ نانومتر برای دستیابی به این اثر استفاده کردند. همانطور که «ویت» توضیح می‌دهد، اندازه یکنواخت ذرات سیلیس بسیار مهم است. وقتی ذرات ثابت باشند، به طور یکنواخت در الکترولیت پراکنده می‌شوند و به افزودنی اجازه می‌دهند تا در اثر ضربه به طور مؤثر جامد شود. اگر اندازه ذرات متفاوت باشد، مایع بیش از حد سیال باقی می‌ماند و اثر محافظتی آن از بین می‌رود.

این تیم برای درک چگونگی رفتار این ماده تحت فشار از پراکندگی نوترون در چشمه نوترونی اسپالاسیون ORNL استفاده کرد. این پیشرفت به یک تیم متنوع و چند رشته‌ای، شامل الکتروشمی‌دان‌ها، متخصصان مکانیک و آزمایش‌کنندگان مواد متکی بود و تخصص ترکیبی آنها امکان طراحی و آزمایش این فناوری باتری منحصر به فرد مقاوم در برابر ضربه را فراهم کرد.

سامسونگ از تبلت‌های سری گلکسی تب S11 رونمایی کرد



عرضه این تبلت‌های جدید از امروز در فروشگاه‌های سامسونگ آغاز می‌شود.

پس از ماهه انتظار، سامسونگ از سری تبلت‌های گلکسی تب S11 و گلکسی تب S11 اولترا رونمایی کرده است. این تبلت‌ها نسبت به نسل پیشین قابلیت‌هایی ارتقا یافته را دریافت کرده‌اند و البته بیش‌ازپیش روی قابلیت‌های مبتنی بر هوش مصنوعی متمرکز هستند.

گلکسی تب S11 به یک نمایشگر ۱۱ اینچی امولد با رزولوشن ۲۵۶۰ در ۱۶۰۰ مجهز شده است. این نمایشگر در کنار فرش ریت ۱۲۰ هرتز می‌تواند حداکثر روشنایی ۱۶۰۰ نیت را به کاربران ارائه می‌دهد. وزن کلی دستگاه نیز ۴۶۹ گرم اعلام شده که برای استفاده روزانه مناسب است. سایز نمایشگر گلکسی تب S11 اولترا نیز ۱۴.۶ اینچ و رزولوشن نمایشگر آن ۲۹۶۰ در ۱۸۴۸ خواهد بود.

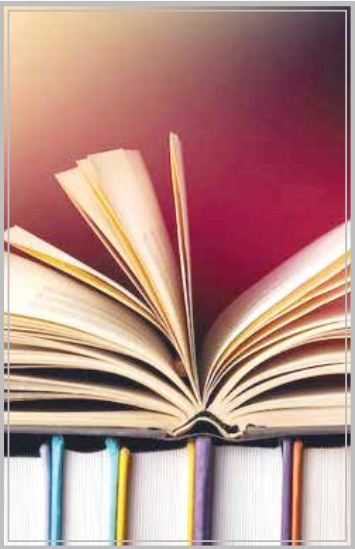
هر دو مدل معمولی و اولترا گلکسی تب S11 به تراشه دایمنسیتی ۹۴۰۰ از مدیاتک مجهز شده‌اند و سامسونگ در این سری از محصولات خود از تراشه اگزینوس یا اسنیدراگون استفاده نکرده است. همچنین مدل معمولی دارای ۱۲ گیگابایت رم و آپشن‌های ۱۲۸، ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایتی برای حافظه داخلی است.

به همراه ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایت رم عرضه می‌شود. یک نسخه با ۱۶ گیگابایت رم و ۱ ترابایت حافظه نیز در نظر گرفته شده است. هر دو مدل از کارت SD پشتیبانی می‌کنند. سامسونگ ادعا دارد که نسخه اولترا بهبود ۳۳ درصدی در NPU، افزایش ۲۴ درصدی در CPU و ارتقا ۲۷ درصدی در GPU را به کاربران ارائه خواهد داد.

گلکسی تب S11 به یک دوربین ۱۳ مگاپیکسلی در پشت مجهز شده و دوربین سلفی آن نیز ۱۲ مگاپیکسلی است. نسخه اولترا هم از دو سنسور اصلی ۱۳ مگاپیکسلی و ۸ مگاپیکسلی فوق‌عریض و همچنین دوربین سلفی ۱۲ مگاپیکسلی بهره می‌برد. هر دو مدل نیز از ارتباط ۵G و قلم S Pen پشتیبانی می‌کنند و به رابط کاربری One UI ۸ و اندروید ۱۶ به‌صورت پیش‌فرض مجهز هستند. استاندارد IP۶۸ برای مقاومت در برابر ذرات آب و گردوغبار نیز در نظر گرفته شده است. در بخش باتری، نسخه معمولی به یک باتری ۸۴۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با پشتیبانی از شارژ ۴۵ واتی مجهز است. نسخه اولترا هم از یک باتری ۱۱۶۰۰ میلی‌آمپر ساعتی بهره می‌برد. هر دو مدل معمولی و اولترا از امروز در رنگ‌های خاکستری و تیره‌ای روانه بازار خواهند شد.

در بازار آمریکا، قیمت پایه گلکسی تب S11 توسط سامسونگ ۸۶۰ دلار اعلام شده است، درحالی‌که قیمت پایه نسخه اولترا از ۱۲۰۰ دلار آغاز می‌شود. همچنین نسخه‌های ۵۱۲ گیگابایتی و ۱ ترابایتی S11 اولترا به ترتیب ۱۴۰۰ و ۱۷۰۰ دلار قیمت دارند.

«آن بیست و سه نفر» به هشت‌بهشت رسید



معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران، کتاب «آن بیست و سه نفر» اثر احمد یوسف‌زاده را برای این دوره از مسابقات مجازی کتابخوانی دانشجویی هشت‌بهشت برگزیده است.

به گزارش ایسنا، کتاب آن بیست و سه نفر اثر احمد یوسف‌زاده حاوی خاطرات بیست و سه نوجوان است که توسط ارتش بعث، در عملیات بیت‌المقدس به اسارت درآمدند و دیکتاتور عراق سعی داشت از این نوجوانان برای ایجاد جنگ روانی علیه ایران استفاده کند.

نگارش این کتاب از روی دست‌نوشته‌های سال ۱۳۷۰ احمد یوسف‌زاده است و متن فیلم مستند مهدی جعفری که حاوی ساعت‌ها مصاحبه دکتر محمد شهبابا افراد گروه بیست‌وسه است، از این‌رو، خواننده می‌تواند مطمئن باشد آن‌چه در این کتاب می‌خواند تخیل و قصه‌پردازی نیست، بلکه روایتی است از آنچه این ۲۳ نفر دیده و از سر گذرانده‌اند.

آزمون این مسابقه کتاب‌خوانی روز چهارشنبه ۲ مهر ماه ۱۴۰۴ به‌صورت آنلاین(برخط) از ساعت ۹ تا ۲۴ از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی باشگاه کتاب‌خوانی دانشجویان ایران به نشانی BookRc.ir برگزار می‌شود. عضویت در سایت برای ثبت‌نام علاقه‌مندان در مسابقه مجازی کتاب‌خوانی کافی است. به برگزیدگان این دوره از مسابقات جوایز ۱۰ میلیون ریالی اهدا می‌شود. علاقه‌مندان کتاب‌خوانی برای کسب اطلاعات بیشتر و عضویت در کانال مسابقه کتاب‌خوانی می‌توانند در پیام‌رسان‌های تلگرام و اپتا‌با شناسه FarhangIJUT@ عضو شوند.

معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران، این مسابقه را با همکاری و مشارکت سازمان ترویج مطالعه و نشر جهاد دانشگاهی، خانه کتاب و ادبیات ایران، باشگاه کتابخوانی دانشجویان ایران، دانشگاه علم و فرهنگ و پژوهشگاه رویان برگزار می‌کند.