



عکس: وحید خادمی / ایرنا

همایش بزرگ «دف نوازان» در بجنورد

اگر زیاد می‌خواهید این توصیه‌ها را بخوانید

با فرا رسیدن پاییز بسیاری افراد دچار خواب‌آلودگی می‌شوند. در این مقاله با روش‌های مؤثر مقابله با خواب‌آلودگی در این فصل آشنا شوید و انرژی روزانه خود را حفظ کنید. به گزارش خبرنگاران، آیا با شروع فصل پاییز احساس می‌کنید انرژی‌تان کاهش یافته و تمایل بیشتری به خواب دارید؟ خواب‌آلودگی در پاییز یکی از مشکلات شایع بین افراد است؛ به‌ویژه در روزهایی که هوا زودتر تاریک می‌شود و دمای هوا کاهش می‌یابد. این حالت می‌تواند تمرکز، بهره‌وری و حتی خلق‌وخوی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. شناخت علل این مشکل و یادگیری روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی، می‌تواند کیفیت زندگی شما را در این فصل ارتقاء دهد.

خواب‌آلودگی پاییزی چیست؟

همشهری در خبری نوشت: خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند. بدن ما برای تنظیم چرخه خواب و بیداری به نور نیاز دارد و در پاییز که ساعات روشنایی کمتر است، سطح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) افزایش پیدا می‌کند. این موضوع منجر به احساس خواب‌آلودگی حتی در طول روز می‌شود.

نشانه‌های خواب‌آلودگی در پاییز

قبل از پرداختن به روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی بهتر است با علائم و نشانه‌های این چالش بیشتر آشنا شویم. در فصل پاییز ممکن است با نشانه‌هایی مواجه شوید که به‌وضوح نشان می‌دهند بدنتان در حال واکنش به تغییرات فصلی است:

احساس خستگی مداوم: حتی اگر خواب شبانه کافی داشته باشید، باز هم ممکن است بیدار شدن صبح‌ها برایتان دشوار باشد و در طول روز احساس بی‌حالی داشته باشید.

کاهش تمرکز: یکی از علائم رایج، کاهش توانایی ذهنی برای تمرکز روی کارها یا تصمیم‌گیری است. افراد ممکن است بیشتر فراموش‌کار شوند یا کارهای روزمره را با سرعت کمتری انجام دهند.

میل بیشتر به غذاهای پرکالری: بسیاری از افراد در پاییز تمایل بیشتری به خوردن خوراکی‌های شیرین و کربوهیدرات‌دار دارند، که این تغییر اشتها می‌تواند با خواب‌آلودگی و تغییرات خلقی در ارتباط باشد.

افزایش زمان خواب روزانه: برخی افراد ممکن است برای جبران احساس خستگی، به خواب نیمروزی پناه ببرند. چرت‌های طولانی روزانه می‌توانند چرخه خواب شبانه را مختل کنند.

کاهش انگیزه و نشاط روانی: خواب‌آلودگی مزمن ممکن است موجب بی‌انگیزگی و احساس افسردگی شود.

دلایل خواب‌آلودگی در فصل پاییز

علت‌های متعددی می‌توانند پشت احساس خستگی پاییزی باشند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

کاهش نور طبیعی: نور خورشید نقش کلیدی در تنظیم ساعت زیستی بدن دارد. در روزهای کوتاه و ابری پاییز، قرار گرفتن کمتر در معرض نور طبیعی موجب افزایش ترشح ملاتونین می‌شود.

افزایش ترشح ملاتونین: این هورمون که توسط غده صنوبری ترشح می‌شود، در تاریکی بیشتر تولید می‌شود و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود.

کاهش سطح سروتونین: سروتونین که با احساس شادی و انرژی در ارتباط است، در پاییز ممکن است کاهش یابد و در نتیجه فرد احساس کسالت کند.

هوای سردتر: سرمای هوا میل به فعالیت بیرونی را کاهش داده و سبب کاهش تحرک روزانه می‌شود.

تغییرات ساعت زیستی بدن: تطبیق بدن با روزهای کوتاه‌تر و تغییرات زمانی، ممکن است چند هفته طول بکشد و طی این مدت، احساس خستگی تشدید شود.

تغذیه صحیح در حفظ سطح انرژی نقش کلیدی دارد:

غذاهای سرشار از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و شیر غنی‌شده مصرف کنید.

منابع تریپتوفان مانند بادام، موز و تخم‌مرغ را در رژیم خود بگنجانید. تریپتوفان به تولید سروتونین کمک می‌کند.

مصرف قندهای ساده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده را کاهش دهید تا از نوسانات قند خون و خستگی ناشی از آن جلوگیری شود.

ماشین بازی



نیسان اولین تصاویر از نسل جدید سیلفی را منتشر کرده است. این سدان کامپکت در بازار آمریکا با نام سنترا عرضه می‌شود. تصاویر رسمی نسل جدید سدان کامپکت نیسان منتشر شده است. این خودرو که در چین با نام سیلفی شناخته می‌شود، پیش‌نمایش دقیقی از نسل آینده نیسان سنترا است که قرار است به‌زودی راهی بازار آمریکای شمالی شود. طراحی کاملاً جدید، ابعاد کمی بزرگ‌تر و پیشرفته هیبریدی بردافزای e-Power، مهم‌ترین ویژگی‌های این نسل تازه هستند. نیسان تأیید کرده که فروش این مدل جدید از

تازه‌های علمی

دانشمندان دریافتند که ذرات فوران‌یافته از خورشید، الگوهای متمایزی را آشکار می‌کنند. به گزارش ایسا، خورشید می‌تواند از زمین "فریبدهنده" و "آرام" به نظر برسد، این تنها به خاطر امتیاز زندگی در فاصله‌ی ۱۵۰ میلیون کیلومتری آن است. خورشید از نزدیک، یک چرخ‌فلک ترسناک است که با سوخت هسته‌ای کار می‌کند و ذرات ریز بی‌شماری را با سرعت زیاد به فضای میان‌سیاره‌ای پرتاب می‌کند. گروهی از دانشمندان در یک مطالعه روی ذرات پرنانری که در شراره‌های خورشیدی و «خروج جرم از تاج خورشیدی» (CME) جریان دارند، کار کردند. خروج جرم از تاج خورشیدی، فوران پر جرم از باد خورشیدی و افزایش میدان‌های مغناطیسی است که از تاج خورشید بیرون می‌آید و در فضا منتشر می‌شود. این پدیده معمولاً با دیگر پدیده‌های خورشیدی مانند شراره خورشیدی همراه است و از مناطق فعال خورشیدبرمی‌خیزد.

به نقل از ساینس آلرت، «الکساندر وارموت» (Alexander Warmuth) فیزیکدان خورشیدی «موسسه لاینپیتز برای اخترفیزیک پوتمدام» (AIP) در آلمان و پژوهشگر ارشد این مطالعه گفت: هر یک از این رویدادها، جریان‌هایی از ذرات را با ویژگی‌های بسیار متمایز ارائه می‌دهند که به زادگاه و داستان متفاوتی اشاره دارد. خورشید قدرتمندترین شتاب‌دهنده ذرات در منظومه شمسی است. وی افزود: ما یک شکاف واضح را بین رویدادهای ذرات تکه‌نای و رویدادهای تدریجی مرتبط با خروج جرم از تاج خورشیدی گسترده‌تر می‌بینیم. در این رویدادها الکترون‌های پرنانری در فوران‌هایی از شراره‌های خورشیدی از سطح خورشید با سرعت جدا می‌شوند.

نسل جدید نیسان سیلفی؛ سنترا با طراحی تهاجمی و جذاب‌تر

در چین است، سنترا را بسیار مدرن‌تر و اسپرت‌تر از نسل فعلی نشان می‌دهد. از نظر ابعاد، این خودرو با طول ۴٫۶۵۶ میلی‌متر و عرض ۱٫۸۱۵ میلی‌متر، چند میلی‌متر کشیده‌تر و پهن‌تر شده اما فاصله محوری آن بدون تغییر و برابر با ۲٫۷۱۲ میلی‌متر باقی مانده است. این استراتژی نشان می‌دهد که نیسان به‌جای طراحی یک پلتفرم کاملاً جدید، به سراغ یک بازطراحی گسترده روی پلتفرم فعلی رفته است؛ رویکردی هوشمندانه و اقتصادی که پیش‌ازاین تویوتا نیز برای مدل کمری در پیش گرفته بود.

درحالی‌که نسخه چین با یک موتور ۱٫۶ لیتری تنفس طبیعی عرضه می‌شود، گزینه‌های هیجان‌انگیزتری برای بازار آمریکا پیش‌بینی شده است. انتظار می‌رود موتور ۲٫۰ لیتری فعلی با ۱۴۹ اسب بخار قدرت به‌عنوان گزینه پایه باقی بماند. بااین‌حال، منابع داخلی نیسان به دو گزینه جدید اشاره می‌کنند. یکی موتور قدرتمند ۱٫۵ لیتری سه سیلندر توربوشاژر برگرفته از نیسان روگ با ۲۰۱ اسب بخار قدرت و دیگری، سیستم هیبریدی بردافزا e-Power نیسان که در سیلفی وارداتی به ایران می‌بینیم و می‌تواند رقابت با تویوتا کرولا هیبرید و هوندا سیویک هیبرید داغ‌تر کند.

با توجه به اینکه احتمالاً تولید مدل‌های ورسا و آلتیما پس از سال ۲۰۲۵ متوقف خواهد شد، سنترا به‌زودی به تنها سدان نیسان در بازار آمریکا و کانادا تبدیل می‌شود. این موضوع اهمیت باطرایی جدید آن را دوچندان می‌کند، زیرا این خودرو باید به‌تنهایی در برابر رقبای سرسختی چون تویوتا کرولا، هوندا سیویک، هیوندای النترا و کیا K۴ بایستد. همچنین شایعاتی مبنی بر انتقال خط تولید سنترا از مکزیک به آمریکا برای قرار از تعرفه‌های وارداتی به گوش می‌رسد. انتظار می‌رود قیمت این خودرو نزدیک به محدوده فعلی، یعنی از حدود ۲۲ هزار دلار آغاز شود.

راز ذرات شراره‌های خورشیدی برملا شد

در لحظه اندازه‌گیری کردیم. مدارگرد خورشیدی از میان جریان‌های الکتریکی عبور کرد و ما همزمان از ابزارهای بیشتری برای مشاهده آنچه در خورشید اتفاق می‌افتاد، استفاده کردیم. یک شراره خورشیدی که توسط «رصدخانه یوپیایی‌شناسی خورشیدی» (SDO) ناسا در سال ۲۰۱۲ ثبت شد. این کاوشگر، داده‌هایی را درباره رویدادها در فواصل مختلف از خورشید ارائه داد و بینش جدیدی را درباره نحوه رفتار این الکترون‌ها در سفرهایشان به دست آورد. «لورا رودریگز-گارسیا» (Laura Rodriguez-Garcia) فیزیکدان خورشیدی و از پژوهشگران این پروژه گفت: ما به این نتیجه رسیدیم که این امر به نحوه حرکت الکترون‌ها در فضا مربوط می‌شود. این تأخیر در انتشار نیست، بلکه تأخیر در تشخیص است. الکترون‌ها با آشفتگی مواجه می‌شوند و در جهات مختلف پراکنده می‌شوند. بنابراین، ما نمی‌توانیم فوراً آنها را مشاهده کنیم. اهرچه فاصله از خورشید دورتر شود، ین اثرات بیشتر می‌شوند. ما به لطف مدارگرد خورشیدی، ستاره خود را بهتر از همیشه می‌شناسیم. این آشنایی به دلایل زیادی مانند کمک به محافظت از فضاپیماها و خدمه آنها ارزشمند است. دانشمندان خاطرنشان کردند: این دانش در آینده به محافظت از سایر فضاپیماها کمک خواهد کرد. ما با این مطالعه، ذرات پرنانری خورشید را که فضاپردان و ماهواره‌های ما را تهدید می‌کنند، بهتر درک خواهیم کرد. هدف این کاوشگر، ارائه چنین بینش‌هایی بوده است و انتظار می‌رود که سال‌ها به روشن کردن اسرار خورشیدی ادامه دهد. این مطالعه در مجله Astronomy & Astrophysics منتشر شده است.

ویرترین

کتاب‌هایی درباره پیامبر (ص) برای بچه‌ها

هم‌زمان با هفته وحدت و هزار و پانصدمین سالگرد میلاد پیامبر اسلام حضرت محمد(ص)، کمیته کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با تدوین «نمایه سیمرغ»، ۱۵۰ عنوان کتاب منتشرشده در ۵۰ سال اخیر درباره پیامبر اسلام را معرفی کرد.

به گزارش ایسا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، در این نمایه، شماری از کتاب‌هایی که در ۵۰ سال اخیر با موضوع‌های مرتبط با حضرت محمد(ص) در ایران منتشر شده است، معرفی می‌شود تا مخاطبان بتوانند با استفاده از اطلاعات موجود، آثار مورد نیاز خود را شناسایی و بهره‌برداری کنند.

نمایه سیمرغ به‌صورت توصیفی ویژه مربیان، خانوادها، کارشناسان حوزه کودک و نوجوان و پژوهشگران تهیه شده و مدخل‌های در نظر گرفته‌شده، چشم‌اندازی را از آثار منتشرشده درباره پیامبر اسلام ارائه می‌دهد.

در مجموع، این نمایه حاوی اطلاعاتی از جمله گرایش موضوعی، محتوایی، جایگاه اثر و دیگر ویژگی‌های برگزیده و مناسب در میان سایر آثار است.

بر همین اساس با توجه به گستردگی این طرح، بخش نخست اطلاعات گردآوری‌شده-جا وجود رویکرد کاربردی آن- به صورت فهرست در اختیار مخاطبان مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قرار گرفته است.

همچنین به‌زودی فصل اول این نمایه به صورت توصیفی در قالب مجلدی کامل در اختیار علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت تا نمونه‌ای مؤثر در شناخت ۵۰سال خلق اثر و تحقیق راجع به حضرت رسول اکرم (ص) باشد.

این آثار را ناشرانی مانند کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، شهر قلم (چکه)، نسیم حیات، آیین دانش، حکمت، سروش، سوره مهر، قدیانی، افق، نیستان، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی ستاد اقامه نماز، جمال، مدرسه برهان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، مدرسه پیام محراب، احسان، ستاد اقامه نماز و احیای زکات، جهان‌آرا، به‌نشر، پیام محراب، پیام آزادی، محیان‌الحسین(ع)، آم‌ایبها، مرسل، بیان جوان (قم)، آستان قدس رضوی، هدی، مبعاد، جمکران و... منتشر کرده‌اند.

