



عکس: علی حامد حق دوست

بی آبی دریا – دریاچه ارومیه

خواب خوب؛ پاکسازی مغز و کاهش خطر زوال عقل



یافته‌های جدید نشان می‌دهد مغز انسان در هنگام خواب، سامانه پاکسازی داخلی خود را فعال می‌کند تا مواد سمی را دفع کند. دانشمندان هشدار می‌دهند اختلال در خواب می‌تواند این فرآیند حیاتی را مختل کرده و خطر انباشت مواد سمی و در نهایت بروز زوال عقل را افزایش دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، ویگاه سای‌تک‌دبلی در گزارشی آورده است: مغز ما یک سامانه نظافتی شگفت‌انگیز و داخلی به نام سامانه گلیمفاتیک (glymphatic system) دارد که مانند یک سامانه فاضلاب پیشرفته برای دفع مواد زائد و سمی مغز عمل می‌کند. دانشمندان دانشگاه مک‌کواری استرالیا با بررسی یافته‌های پژوهش‌های گوناگون حds می‌زنند این سامانه به‌خصوص در هنگام خواب عمیق بیشترین فعالیت را دارد و مانند یک جاروبرقی قدرتمند، مغز را از مواد مضر پاکسازی می‌کند.

خواب بد یعنی نظافت ناقص مغز

وقتی خواب ما مختل می‌شود یا کم‌خوابی داریم، این سامانه نظافتی به‌درستی کار نمی‌کند و مواد سمی به خوبی از مغز پاک نمی‌شوند. یکی از اصلی‌ترین این مواد مضر، پروتئینی به نام «آمیلوئید بتا» است. تصور کنید این پروتئین مانند زباله‌هایی است که اگر هر شب جمع‌آوری نشوند، به مرور زمان در مغز انباشته شده و پلاک‌های چسبنایی تشکیل می‌دهند. این پلاک‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی را مختل می‌کنند و یکی از عوامل اصلی بروز بیماری آلزایمر و زوال عقل محسوب می‌شوند.

خواب خوب، سرمایه‌گذاری برای سلامت مغز محسوب می‌شود و خواب کافی و باکیفیت، سوخت لازم برای این سامانه پاکسازی است. در طول خواب عمیق، سلول‌های مغز کمی کوچک‌تر می‌شوند و فضا‌های بین آن‌ها باز می‌شود تا مایع مغزی‌نخاعی بتواند به‌راحتی جریان یابد و مواد زائد را با خود بشوید و ببرد. اختلالات شایعی مثل آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب) و بی‌خوابی با خواب بی‌کیفیت و افزایش خطر زوال عقل مرتبط هستند. برای مثال، مطالعات نشان داده‌اند پس از درمان آپنه خواب، پاکسازی مواد سمی از مغز بهبود می‌یابد؛ بنابراین، سرمایه‌گذاری روی خواب خوب، در واقع سرمایه‌گذاری برای سلامت بلندمدت مغز و پیشگیری از بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی است.

نکته حائز اهمیت این است که شواهد کنونی هنوز قطعی نیستند. بخش عمده‌ای از این داده‌ها از مطالعه روی مدل‌های حیوانی به‌دست آمده‌اند و دانشمندان هنوز در حال مطالعه چگونگی عملکرد دقیق این سامانه در انسان هستند؛ بنابراین، اگرچه به نظر می‌رسد خواب خوب برای پاکسازی مغز مفید است، هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت که درمان مشکلات خواب به صورت مستقیم و به تنهایی از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

این حوزه از علم هنوز در حال پیشرفت است، اما بدون شک خواب باکیفیت و کافی یکی از ارکان اصلی سلامت مغز است. اگر درباره خواب یا حافظه خود نگرانی دارید، بهترین کار این است که با یک پزشک مشورت کنید.

ماشین بازی



هیوندای با رونمایی از کانسپت جدید خود، رسماً اعلام کرد که از سطاهی نمایشگرهای لمسی خسته شده و به دنبال بازگرداندن کلیدهای فیزیکی پرکاربرد است.

هیوندای با رونمایی از کانسپت «سه» (Concept Three) در نمایشگاه خودروی مونیتخ IAA ۲۰۲۵، از یک تغییر مسیر مهم در نو تو و پیچیده دیجیتال شده است.

سلول‌های مرموزی که رازهای تازه‌ای از بدن برملا می‌کنند

تبدیل شوند. اما هنوز راز زیادی تا شناخت کاملشان باقی است. یکی از مشکلات مهم در این زمینه، نداشتن نشانگرهای اختصاصی برای شناسایی تلوسیت‌هاست؛ به این معنی که ابزار قطعی برای افتراق آن‌ها از سلول‌های مشابه وجود ندارد. همین مسأله باعث شده مطالعات در این حوزه پیچیده و زمان‌بر شود. در همین راستا، طیبه محمدی، استادیار گروه علوم پایه و پاتوبیولوژی دانشکده دامپزشکی دانشگاه رازی کرمانشاه پژوهشی مروری را درباره تلوسیت‌ها انجام داده است. او با مرور مطالعات انجام‌شده در این حوزه تلاش کرده است تصویری روشن‌تر از این سلول‌های ناشناخته و کارکردهای احتمالی آن‌ها ارائه کند. هدف اصلی این بررسی، جمع‌بندی دانسته‌های موجود درباره تلوسیت‌ها و نشان دادن اهمیت آن‌ها در سلامت و بیماری بود. روش انجام این پژوهش به صورت مروری بوده است. در چنین مطالعاتی، پژوهشگر داده‌ها و نتایج تحقیقات پیشین را گردآوری و تحلیل می‌کند تا به تصویری کلی و جامع از موضوع برسد. این نوع کار به ویژه زمانی ارزشمند است که موضوع تازه و ناشناخته باشد، زیرا می‌تواند مسیر تحقیقات بعدی را روشن کند و به جامعه علمی نشان دهد که کجاها ابهام بیشتری وجود دارد. یافته‌های این مرور نشان دادند که تلوسیت‌ها سلول‌هایی کوچک با زوائد بلند و منحصربه‌فرد هستند که در بسیاری از بافت‌های بدن حضور دارند. این زوائد می‌توانند از راه ترشح مولکول‌های خاص یا تماس مستقیم با سلول‌های دیگر، پیام‌رسانی کنند. آن‌ها به حفظ تعادل در بافت‌ها، تنظیم عملکرد سلول‌های دیگر و فعال

ویتترین

«زوربای یونانی» با صدای مهدی پاکدل شنیدنی شد

کتاب صوتی «زوربای یونانی» اثر نیکوس کاوانتزاکیس با صدای مهدی پاکدل و کارگردانی رضا عمرانی با همکاری موسسه ماه‌آوا و انتشارات خوارزمی و به صورت فول کست منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «زوربای یونانی» اثر نیکوس کاوانتزاکیس با ترجمه محمد قاضی برای اولین بار در سال ۱۳۵۷ و از سوی انتشارات خوارزمی منتشر شده و تاکنون بارها تجدید چاپ شده است. این رمان روایتگر رابطه میان یک راوی روشنفکر و کتاب‌خوان و مردی به نام الکسیس زوربا است. راوی که از زندگی صرفاً فکری و تئوریک خسته شده، تصمیم می‌گیرد مدتی به جزیره‌ای در یونان برود و در این سفر با زوربا آشنا می‌شود.

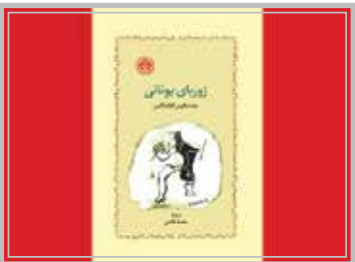
زوربا مردی سالخورده، پرشور و سرشار از عشق به زندگی است. او برخلاف راوی، چندان به کتاب و اندیشه وابسته نیست و بیشتر بر تجربه، غریزه و لذت لحظه تکیه دارد. در طول داستان، زوربا با رفتارها و گفتارهایش نوعی فلسفه‌ی زندگی را به نمایش می‌گذارد: آزاد زیستن، دوست داشتن، عشق ورزیدن و بی‌پروا با زندگی روبه‌رو شدن.

در پایان بزرگ‌ترین دستاورد راوی آشنایی با زوربا و یادگیری نوعی دیگر از زیستن است. در واپسین بخش‌ها، زوربا برای راوی می‌قصدد؛ رقصی که نماد آزادی، رهایی و اشتی با زندگی است. از این کتاب اقتباس‌های سینمایی مختلفی انجام شده که معروف‌ترین آن با بازی آنتونی کوئین در نقش زوربا در خاطر ایرانیان ماندگار شده است.

حالا برای اولین بار کتاب صوتی این اثر با صدای مهدی پاکدل و از سوی مؤسسه ماه‌آوا با همکاری انتشارات خوارزمی به صورت فول کست و با حضور گویندگان مختلف منتشر شده و در همه پلتفرم‌های کتاب صوتی قابل تهیه است.

دیگر بازیگران این اجرا به ترتیب تیتراژ رضا عمرانی، سپیده مالمیر، کمیل سلیمانپور، حامی قنبرزاده، علی عدالیپور، سورنا حدادی، ایمان اصفهانی، شرکان انورزاده، آرزو خرم نیا، گشتاسب امجدی، محمود لواساتی، پریسا ملک زاده و امیررضا علیرزاده هستند.

همچنین رضا عمرانی کارگردانی، کیان شمس صدابداری و ادیت، آرش رستمی میکس و انتخاب موسیقی، سمیه علیپور مدیریت تولید و راضیه هاشمی تهیه کنندگی اثر را برعهده داشته‌اند.



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: ۸۸۹۷۱۰-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ – ۴۴۰۱۹۸۰۶ – ۴۴۰۱۹۸۰۷ – ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز – ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳/۶۵۵۸۶۸۰

پنجشنبه / ۲۷ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۰۲

۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ – ۱۸ سپتامبر ۲۰۲۵

سال بیستم‌ویکم / ۸ صفحه

«اب»تکار

ناتینگ در سال ۲۰۲۶اولین دستگاه‌های مبتنی بر هوش مصنوعی خود را معرفی می‌کند

ناتینگ با جذب ۲۰۰ میلیون دلار سرمایه، به‌دنبال توسعه دستگاه‌هایی ازجمله عینک‌های هوشمند، خودروهای برقی و ربات‌های انسان‌نما خواهد بود.

شرکت ناتینگ اعلام کرده است که قصد دارد نخستین دستگاه‌های اختصاصی هوش مصنوعی خود را در سال آینده میلادی روانه بازار کند.

براساس گزارش‌ها، استارت‌اپ ناتینگ اعلام کرده که قصد دارد با توسعه یک سیستم‌عامل هوش مصنوعی ویژه، زمینه پشتیبانی از نسل جدید محصولات فناوریانه را فراهم کند؛ محصولات شامل گوشی‌های هوشمند، هدفون، ساعت، عینک‌های هوشمند، ربات‌های انسان‌نما، خودروهای برقی و حتی نوآوری‌هایی که هنوز معرفی نشده‌اند.

دستگاه‌های هوش مصنوعی ناتینگ

طبق اطلاعاتیه رسمی منتشرشده، ناتینگ توانسته ۲۰۰ میلیون دلار جذب سرمایه داشته باشد. این سرمایه‌گذاری تازه ارزش شرکت را به ۱٫۳ میلیارد دلار رسانده است و به گفته «کارل پی»، بنیان‌گذار و مدیرعامل ناتینگ، امکان گسترش شبکه توزیع و سرعت‌بخشیدن به روند نوآوری را برای شرکت فراهم می‌کند.

هوش مصنوعی محور اصلی راهبرد ناتینگ به‌شمار می‌رود. «کارل پی» در بیانیه‌ای توضیح داده است که ناتینگ با تمرکز بر توسعه یک سیستم‌عامل هوش مصنوعی درحال ایجاد زیربنای آینده است؛ سیستمی که قرار است تجربه‌ای بسیار شخصی‌سازی‌شده برای کاربران فراهم کند. بااین‌حال هنوز روشن نیست که این سیستم‌عامل مانند Nothing OS برپایه اندروید ساخته می‌شود یا به‌طور کامل از ابتدا طراحی خواهد شد.

این پلتفرم بومی هوش مصنوعی قرار است علاوهبر سخت‌افزارهای رایج امروزی نظیر گوشی‌های هوشمند، هدفون‌ها و ساعت‌های هوشمند، روی محصولات مانند عینک‌های هوشمند، خودروهای برقی و ربات‌های انسان‌نما نیز اجرا شود. پی پیش‌بینی کرده است که این سیستم‌عامل قابلیت پشتیبانی از هر نوآوری در آینده را خواهد داشت. بااین‌حال، او در اکتبر سال گذشته تأکید کرده بود که هوش مصنوعی تنها یک ابزار است و سیستم‌عامل شرکت نباید صرفاً به‌عنوان یک سیستم‌عامل هوش مصنوعی معرفی شود.

به گفته ناتینگ، نخستین دستگاه‌های هوش مصنوعی این شرکت در سال آینده میلادی معرفی خواهند شد. بزرگ‌ترین چالش پیش روی ناتینگ، ایجاد تقاضا در بازاری است که در گذشته حتی برای شرکت‌های بزرگی مانند اپل نیز چالش‌برانگیز بوده است. همزمان، رقابتی جدی در این حوزه وجود دارد؛ برای مثال OpenAI با همکاری «جانی آیو» طراح سابق اپل، درحال توسعه دستگاهی متفاوت از گوشی‌های‌هوشمند است.

پی معتقداست ناتینگ جایگاهی منحصربه‌فرد برای موفقیت در این مسیر دارد. او می‌گوید: «برای ایجاد یک سیستم‌عامل هوش مصنوعی موفق، دسترسی به شبکه توزیع نهایی و درک کامل رفتار و نیازهای کاربران ضروری است. بدون شناخت دقیق کاربر و حضور دائمی، سیستم‌قادر به ارائه تجربه‌ای کاملاً شخصی‌سازی‌شده نخواهد بود. این مرحله، آغاز فصل تازه‌ای برای ناتینگ است که در آن هوش مصنوعی و سخت‌افزار به‌صورت یکپارچه با هم ادغام می‌شوند تا نشان دهند چگونه فناوری می‌تواند قابلیت‌ها و توانایی‌های انسان را ارتقا دهد.»

