



نفس‌های آخر دریاچه ارومیه

عکس: بهزاد عزیزپور / باشگاه خبرنگاران جوان

ویتترین

عضویت رایگان کتابخانه‌های کانون در «جشن ملی نouxان‌ها»

جشن ملی نouxان‌ها با عنوان جشن ورود کلاس اولی‌ها به دنیای شگفت‌انگیز کتاب‌خانه‌ها از ۱۹ تا ۲۱ مهر ۱۴۰۴ در مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان سراسر کشور برپا خواهد شد.

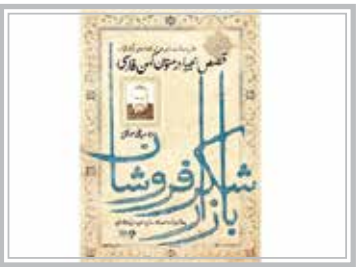
به گزارش خبرگزاری مهر، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با همکاری معاونت ابتدایی آموزش و پرورش هم‌زمان با هفته ملی کودک، برای ترویج کتاب‌خوانی در مراکز کانون و همراه با عضویت رایگان «جشن ملی نouxان‌ها» را برگزار می‌کند.

این رویداد ویژه دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم ابتدایی است و با هدف تقویت مهارت خواندن، ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی و گسترش دایره مخاطبان کانون طراحی شده است. جشن ملی نouxان‌ها با عنوان جشن ورود کلاس اولی‌ها به دنیای شگفت انگیز کتاب‌خانه‌ها از ۱۹ تا ۲۱ مهر ۱۴۰۴ در مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان سراسر کشور برپا خواهد شد.

معاونت فرهنگی کانون با اعلام عضویت رایگان این کودکان در مراکز کانون در قالب این جشن، از مدیران کل استان‌ها خواسته است اطلاعاتی به مدارس، حضور دانش‌آموزان به همراه معلمان و استفاده از ظرفیت خانواده‌ها را در اجرای این برنامه مورد تأکید قرار دهند.

همچنین تهیه پیوست رسانه‌ای و هماهنگی‌های اجرایی در شورای فرهنگی کانون پرورش فکری استان‌ها از دیگر محورهای مورد توجه در این رویداد است.

میرفاح در بازار شکر فروشان



دفتر پاسداشت زبان فارسی حوزهٔ هنری در تازه‌ترین فعالیت خود سلسله نشست‌های «بازار شکر فروشان» را برگزار می‌کند.

به گزارش ایسنا، در این سلسله نشست‌ها سیدعلی میرفاح به بازخوانی قصص انبیا در متون کهن فارسی می‌پردازد.

برنامه «بازارشکر فروشان» روزهای چهارشنبه ساعت ۱۶ در سالن سلمان هراتی حوزهٔ هنری برگزار می‌شود.

ورود علاقه‌مندان به زبان و ادبیات فارسی و مسائل هویتی و فرهنگی، تاریخی به این نشست‌ها آزاد است.

سبک زندگی

کاهش قدرت حافظه با مصرف این مواد غذایی

در این خبر برخی از موادغذایی پرطرفدار که باعث کاهش قدرت حافظه می‌شود را معرفی می‌کنیم.

داشتن حافظه قوی موضوعی است که برای بسیاری از ما چه در دوران تحصیل و چه در زندگی روزمره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ورزش کردن و داشتن تغذیه‌ی سالم باعث می‌شود مغز کاراترری بهتری داشته باشد، اما در مقابل یکی از مواردی که موجب کندی حافظه می‌شود، ورزش نکردن و بی‌تحرکی است.

علاوه بر این خوردن برخی مواد غذایی برای حافظه مضر است و با مصرف آن‌ها نمی‌توان به کارایی خوب مغز امیدوار بود، چرا که با مرور زمان به سلامتی جسم ما آسیب می‌زند؛ در ادامه با برخی از این مواد غذایی مضر و کاهنده قدرت حافظه آشنا می‌‌شویم.

فست فودها و غذاهای فرآوری شده

اغلب فست فودها مثل انواع ساندویچ‌ها و پیتزاهای آماده در رستوران دارای نمک و چربی بالا هستند و به سلامت قلب، عروق و باطبع ذهن آسیب می‌رسانند. این غذاها اغلب حاوی چربی‌های ترانس هستند که برای قلب و مغز انسان مضر است همچنین مقادیر زیادی شکر و سایر مواد تشکیل دهنده مصنوعی در این غذاها یافت می‌شود.

زمانی که غذاهای فرآوری شده به صورت منظم مصرف می‌شود، می‌تواند جایگزین غذاهای واقعی شوند که مواد مغذی را برای مغز فراهم می‌کند. همچنین این غذاها می‌تواند باعث جاقی و التهاب شود.

شیرین کننده‌های مصنوعی

شکر، قند و شیرین کننده‌های مصنوعی، مانند آسپارتام، آسیب‌های دائمی به سیستم عصبی وارد می‌کنند. گروهی از محققان، مطالعه‌ای را انجام دادند که نشان می‌دهد، زمانی که افراد شیرین کننده‌های بدون کالری را مصرف می‌کنند، باکتری‌های درون روده به گونه‌ای تغییر پیدا می‌کند که راه را برای ایجاد دیابت نوع دو هموار می‌سازد. ابتلا به بیماری دیابت، ۴ برابر بیشتر از سایر زمان‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی همچون آلزایمر را در فرد افزایش می‌دهد.

چربی‌های اشباع شده

چربی‌های اشباع شده مثل روغن‌های حیوانی و پنیر، چربی‌های ترانس کره مارگارین جامد، خامه‌ی شیرینی و کیک، پیتزای یخ‌زده، خمیر منجمد، خامه‌ی قهوه و پاپ‌کورن‌های مایکروویوی همگی تاثیر منفی بر حافظه دارد.

بیسکویت آماده

اسیدهای چرب ترانس که برای تولید این ترکیبات مورد استفاده قرار می‌گیرد، موجب کوچک شدن مغز، التهاب و ایجاد اختلال در سیستم انتقال عصبی می‌شود؛ مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این اسیدها می‌تواند آسیب بسیار جدی به مغز وارد کند.

گوشت قرمز و ماهی‌های حاوی جیوه

گوشت قرمز باعث سردی مغز می‌شود و میزان چربی اشباع بالایی دارد؛ بیشتر افراد فکر می‌کنند که جیوه تنها روی سیستم شناختی انسان تاثیر می‌گذارد، اما این ماده روی مخچه هم اثر گذار است.

مخچه بخشی از مغز انسان است که تعادل، هماهنگی و بینایی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ استفاده از تن ماهی بیشتر از یکبار در هفته توصیه نمی‌شود.

آرد سفید

بهتر است از نان‌هایی استفاده کنید که با آرد کامل پخته شده اند.

با مصرف نوشیدنی‌های شیرین، سیستم تنظیم کننده مغز نمی‌تواند از عهده کالری‌های موجود در آن برآید. سلول‌های عصبی در هیپوتالاموس به طور معمول نمی‌توانند کالری مصرف شده را با انرژی سوزانده شده از طریق ورزش مطابقت دهد. شواهد نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های شیرین گرسنگی را همانند غذاهای جامد کاهش نمی‌دهد. به همین خاطر مقدار بیشتری از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌شود.

ماشین

بازی

ولوو با رونمایی از شاسی اتوبوس برقی جدید خود با برد ۷۰۰ کیلومتر و باتری غول‌پیکر ۷۲۰ کیلووات ساعتی، به دنبال ایجاد تحول در سفرهای جاده‌ای پاک است.

ولوو در اقدامی که می‌تواند آینده سفرهای بین‌شهری را متحول کند، از یک شاسی اتوبوس برقی جدید با قابلیت پیمایش خیره‌کننده تا ۷۰۰ کیلومتر با یک‌بار شارژ رونمایی کرد. این شاسی که بر پایه پلتفرم پیشرفته BZR Electric توسعه یافته، به یک مجموعه باتری غول‌پیکر با ظرفیت ۷۲۰ کیلووات ساعت مجهز شده است و عملاً محدودیت‌های پیشین اتوبوس‌های برقی برای مسیرهای طولانی را از میان برمی‌دارد. این دستاورد جدید حاصل تکامل پلتفرم BZR Electric است که ولوو حدود یک سال و نیم پیش با اتوبوس بین‌شهری ۸۹۰۰ Electric معرفی کرد. مهندسان ولوو با افزایش تعداد یک‌های باتری از شش به هشت عدد، ظرفیت را از ۵۴۰ کیلووات ساعت به ۷۲۰ کیلووات ساعت رسانده‌اند. جالب اینجاست که این باتری‌های ۹۰ کیلووات ساعتی همانی است که در بخش کامیون‌های برقی ولوو استفاده می‌شوند.

شاسی جدید BZR Electric برای اتوبوس‌هایی با طول ۹٫۵ تا ۱۴٫۹ متر و در محوره‌ای ۴x۲ یا ۴x۳ طراحی شده و می‌تواند وزن ناخالص تا ۲۷٫۲ تن را پشتیبانی کند. نیروی محرکه این شاسی توسط یک یا دو موتور الکتریکی تأمین می‌شود که به ترتیب قدرتی معادل ۲۷۰ یا ۵۴۰ اسب بخار تولید

انقلاب ولوو در سفرهای جاده‌ای، معرفی اتوبوس برقی با پیمایش ۷۰۰ کیلومتر

می‌کنند. برد ۷۰۰ کیلومتری این شاسی در چرخه آزمایشی استاندارد SORT ۳ به ثبت رسیده است. برای شارژ این مجموعه باتری عظیم، دو راهکار در نظر گرفته شده است که شامل شارژ با کابل DC با توان حداکثر ۲۵۰ کیلووات و همچنین شارژ سریع از طریق سیستم OppCharge با توان شگفت‌انگیز ۴۵۰ کیلووات می‌شود که زمان توقف برای شارژ را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.

آتا وستربرگ، رئیس اتوبوس‌سازی ولوو، دراین‌باره می‌گوید: این شاسی جدید فراتر از افزایش برد است. این محصول مسیرهای