

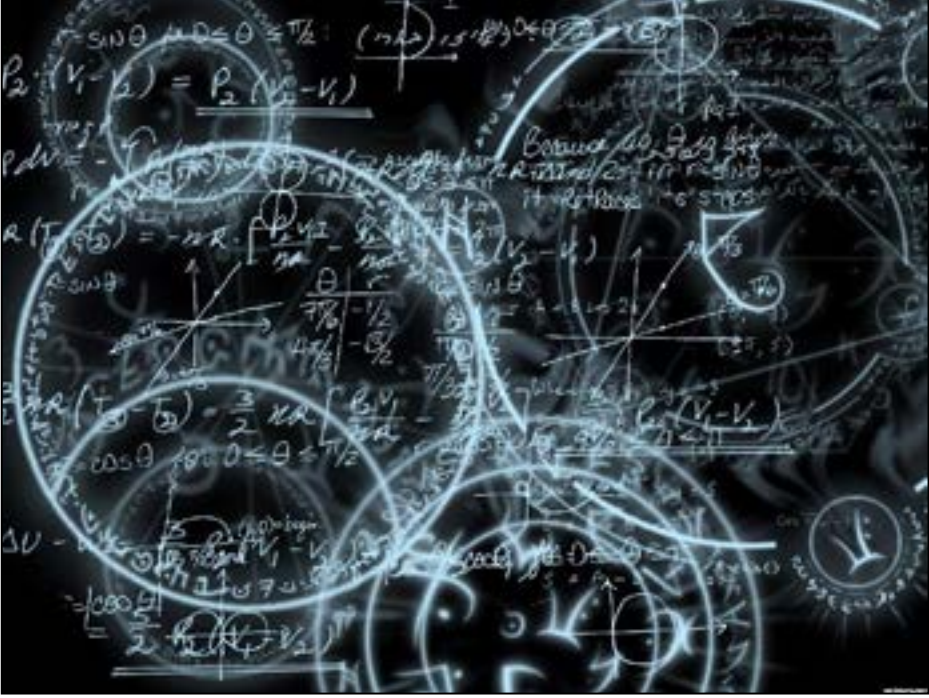
گیلان امروز	
روز نامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان	
صاحب امتیاز و مدیر مسوول: محمد کاظم شکوهی راد	
رشت – خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان – تختی) ساختمان توسکا	
طبقه ۳ کد پستی: ۴۱۷۳۷۲۸۰۳۳	
تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ – ۳۲۲۶۸۱۱۵	فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴
لینوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین	تلفن:۰۷۶-۳۲۲۴۰۷۲۷-۳۳۲۲
http://gilan-today.com	
پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com	

آیندهای جالب و نویدبخش پیش روست

آیا از نظر کوانتوم، واقعیت وجود دارد؟

حالت برهم‌نهی مشاهده کرده است.

خب اینجا یک معما پیش می‌آید. واقعیت درک شده توسط دوستش با واقعیتی که در بیرون وجود دارد، سازگار نیست، واگنر این موضوع را



متناقض نمی‌دانست و معتقد بود این پوچ و بی‌معنی است که ناظر هشیار به عنوان شیء کوانتومی در نظر گرفته شود. وی بعدها این دیدگاهش را کنار گذاشت. بر اساس کتاب‌های درسی رسمی در حوزه مکانیک کوانتومی، این توصیف کاملاً معتبر است.

آزمایش کوانتومی

این سناریو مدت‌هاست که به عنوان یک آزمایش فکری جالب شناخته می‌شود. اما آیا واقعیت را بازتاب می‌دهد؟ از دید علمی، اخیراً پیشرفت قابل توجهی به دست آمده است؛ چاسلاو بروکنر در دانشگاه وین نشان داد که ایدهٔ واگنر می‌تواند تحت فرضیه‌های معینی برای اثبات رسمی این قضیه به کار گرفته شود که اندازه‌گیری در مکانیک کوانتومی برای ناظران جنبه ذهنی دارند. بروکنر روشی برای آزمایش این مفهوم پیشنهاد داد. وی در این راستا، سناریوی دوست واگنر را در قالب چارچوبی بررسی کرد که نخستین‌بار فیزیکدانی به نام جان بل در سال ۱۹۶۴ مطرح کرده بود. بروکنر واگنر و دوستانش را در جعبه‌های جداگانه‌ای فرض کرد و اندازه‌گیری‌های مربوط را در حالت مشترک انجام داد (درون و بیرون جعبه). از نتایج این آزمایش می‌توان برای ارزیابی مفهوم «نامساوی بل» استفاده کرد. اگر این نامساوی نقض شود، ناظران به حقایق جایگزین تبدیل می‌شوند. ما اکنون موفق شده‌ایم این آزمایش را به صورت تجربی در دانشگاه هربوت-وات ادینبورگ و در رایانه کوانتومی کوچک‌مقیاسی انجام

رازهای یک درد تابستانی مرمرز

علت سردرد پس از مصرف بستنی

۴۰٫۶ درصد بزرگسالان (از بین ۸۳۵۹ دانشجو) این نوع سردرد عذاب آور را تجربه کرده‌اند.

دوم: سردرد بستنی می‌تواند موروثی باشد؛ بدین ترتیب، اگر والدین آن را تجربه کرده باشند، احتمال اینکه کودکانشان نیز آن را تجربه کنند بسیار بالا است.

سوم: نتایج برخی تحقیقات نشان داده افرادی که انجامد مغز یا همان سردرد بستنی را تجربه کرده‌اند، به احتمال فراوان میگرن را نیز تجربه خواهند کرد.

چهارم: برخی افراد، هر بار که خوراکی سردی را مصرف می‌کنند، انجامد مغز را تجربه خواهند کرد؛ به همین خاطر آن‌ها به کل از مصرف بستنی یا خوراکی بسیار خنک دیگر خودداری می‌کنند.

پنجم: اگر والدین و کودکان اصلاً سابقه سردرد بستنی را نداشته باشند، احتمال تجربه آن بسیار کم خواهد بود.

ششم: احتمالاً خودتان این مورد را حدس زده باشید؛ شخص هر چه سریعتر یک خوراکی سرد را مصرف کند، احتمال تجربه انجامد مغز نیز بیشتر خواهد شد.

هفتم: بررسی مکانیسم دقیق سردرد ناشی از مصرف بستنی هنوز جای کار دارد. دانشمندان بر این باورند که انجامد مغز احتمالاً به خاطر سرد شدن خون در شریان کاروتید داخلی و وازواسپاسم یا انقباض عروق متعاقب آن

روزنامه

گیلان امروز

سه شنبه ۲۹ تیر ۱۴۰۰ ۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۲ ۲۰ جولای ۲۰۲۱

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیاری، علیرضا خانی، احمد خدمتگذار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت

شهرستانها :
باشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی

کشکول

هفت روش موثر برای رها شدن

از شبکه‌های اجتماعی

گیلان امروز – آیا هر صبح، بعد از باز کردن چشمان خود به سراغ گوشی می‌روید و پیام‌های شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنید؟ آیا در سفرها به جای لذت بردن از مناظر، فقط به فکر عکس گرفتن و پست کردن آن در اینستاگرام هستید؟ اگر جواب شما بله است، سمزدایی شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به داد شما برسد.

امروزه، شبکه‌های اجتماعی به بخشی از زندگی ما تبدیل شده‌اند و بر همه چیز، از انتخابات تا بحث‌های دنیای واقعی اثر می‌گذارند. ولی نباید فراموش کنیم شبکه‌های اجتماعی، دنیای واقعی نیستند. اخیراً افرادی تصمیم گرفته‌اند از شبکه‌های اجتماعی کمتر استفاده کنند. بعضی از آن‌ها به‌طور ناگهانی، حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کرده‌اند. اگر به علت استفاده از شبکه‌های اجتماعی دچار استرس شده‌اید، سمزدایی شبکه‌های اجتماعی برای شما کافی است.

سمزدایی شبکه‌های اجتماعی، استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی در یک مدت مشخص است. بسیاری از سمزدایی‌های شبکه‌های اجتماعی در قالب چالش‌های ۳۰ روزه هستند، ولی بعضی از مردم دیتاکس یا سمزدایی شبکه‌های اجتماعی را به‌مدت یک هفته یا حتی یک سال نیز انجام می‌دهند. سمزدایی شبکه‌های اجتماعی به معنی حذف اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی از گوشی و غیرفعال کردن موقت حساب‌های کاربری است.

اگر فکر می‌کنید بهتر است مدتی از شبکه‌های اجتماعی دور شوید، پس این کار را انجام دهید. اگر فکر می‌کنید شبکه‌های اجتماعی زندگی و ذهن شما را تسخیر کرده‌اند، نشانه این است که وقت سمزدایی شبکه‌های اجتماعی فرا رسیده است.

از سمزدایی شبکه‌های اجتماعی می‌توانید ذهن خود را پاک کنید. استفاده غلط از شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان افراد را به خطر می‌اندازد و آرامش زندگی را از بین می‌برد. بهتر است انرژی و زمانی را که برای شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنید، برای تغییراتی که مهم هستند به شما اجازه می‌دهد بفهمید چه چیزی در زندگی شما مهم‌ترین است و می‌توانند بر دنیا اثر بگذارند، صرف کنید. سمزدایی شبکه‌های اجتماعی به شما اجازه می‌دهد بفهمید چه چیزی در زندگی شما مهم‌ترین است و انرژی و ذهن خود را روی آن متمرکز کنید. با سمزدایی شبکه‌های اجتماعی می‌توانید عادات استفاده از گوشی همراه خود را اصلاح کنید. طراحی اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی همراه با نوتیفیکیشن‌ها و لایک‌ها به گونه‌ای است که می‌تواند به‌راحتی افراد را متعاند کند تا درآمد شبکه اجتماعی را افزایش دهد. زیرا همیشه منظر یک پیام و لایک جدید هستید و مدام گوشی خود را بررسی می‌کنید.

۷ روش برای سمزدایی شبکه‌های اجتماعی

ممکن است این روش‌ها ساده به نظر برسند، ولی برای موفقیت در سمزدایی شبکه‌های اجتماعی ضروری هستند. به دیگران بگویید: به مردم بگویید برای مدتی در شبکه‌های اجتماعی نخواهید بود. در این صورت، اگر پس از چند روز در حال توبیت زدن و پست کردن تصاویر باشید، آن‌ها از شما انتقاد خواهند کرد. همچنین گفتن این تصمیم به مردم باعث می‌شود آن‌ها از ناپدید شدن شما نگران نشوند. البته ممکن است بعضی از افراد، نبودن شما را احساس نکنند. اپلیکیشن‌ها را حذف کنید: اگر اپلیکیشن‌ها را درون گوشی‌همراه خود نگه دارید، در سمزدایی شبکه‌های اجتماعی موفق نخواهید شد. اگر سخت به نظر می‌رسد، مدت سمزدایی شبکه‌های اجتماعی را کوتاه‌تر کنید. همچنین می‌توانید اپلیکیشن‌ها یا ابزارهایی روی کامپیوتر خود نصب کنید که سایت‌های شبکه‌های اجتماعی را برای شما مسدود کند. ما **FREEDOM** و **COLD TURKEY** را توصیه می‌کنیم. اگر نمی‌توانید اپلیکیشن‌ها را حذف کنید، بهتر است یک عضو خانواده یا یک دوست قابل اعتماد رمزهای حساب‌های کاربری شما را تغییر دهد و وقتی زمان سمزدایی به پایان رسید، آن‌ها را به شما پس دهد.

در مدت سمزدایی برنامه‌ریزی داشته باشید: ممکن است زمان آزادی که در این مدت به دست می‌آورد، شما را شوکه کند. اگر امکان‌پذیر است از وسایلهای استفاده کنید که مربوط به تکنولوژی نباشد. زیرا استفاده از گوشی و لپ‌تاب برای حذف عادت‌های شبکه‌های اجتماعی موثر نخواهد بود. برای مثال، خواندن، سپری کردن اوقات با خانواده و دوستان. یاد گرفتن چیزهای جدید مانند زبان و مهارت جدید، کار کردن، ورزش کردن و به باشگاه رفتن و مسافرت می‌تواند جایگزین خوبی برای شبکه‌های اجتماعی باشد. اگر می‌خواهید عادت شبکه‌های اجتماعی خود را به عادت دیجیتال سازنده‌تری تغییر دهید، خواندن کتاب‌های دیجیتال، گوش دادن به پادکست‌ها و کتاب‌های صوتی، نوشتن و ثبت‌نام در یک دوره آنلاین، گزیننه‌های خوبی محسوب می‌شوند. یک زمان خواب مشخص برای گوشی‌همراه خود تعیین کنید: استفاده شبانه از گوشی یا کامپیوتر به دلیل نور آبی می‌تواند روی الگوهای خواب شما تاثیر بگذارد و شما را بی‌خواب کند. همچنین می‌تواند زمانی را که با دوستان و خانواده خود سپری می‌کنید، تصرف کند. یک زمان برای دور کردن گوشی همراه از خود، حداقل یک ساعت قبل از خواب تعیین کنید. با تعیین کردن یک زمان خواب برای گوشی، یک فرصت برای خواندن کتاب و حتی زود خوابیدن پیدا خواهید کرد.

صبح خود را با عاداتی جدید شروع کنید: به جای هشدار گوشی، از ساعت‌های هشدار واقعی استفاده کنید. یک حس مثبت و تازه به اولین لحظات زندگی خود با استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی هدیه دهید. برای مثال، شما می‌توانید طلوع خورشید را تماشا کنید، به یک پیاده‌روی زودهنگام بروید یا از یک فنجان چای یا قهوه لذت ببرید.

عادت استفاده از گوشی‌همراه را حذف کنید: اگر به صورت مدام به فکر گوشی خود هستید و درباره از دست دادن چیزهای جدید نگران هستید، از گام‌های کوچک شروع کنید. برای مثال، هنگام کار کردن، گوشی خود را در اتاق دیگری بگذارید. اگر به گوشی برای کار یا دلایل شخصی نیاز دارید، نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید یا از تنظیمات مقیاس خاکستری گوشی استفاده کنید. مقیاس خاکستری می‌تواند با رنگ‌های جذاب شبکه‌های اجتماعی مقابله کند.

زمان بیشتری را برای مشاهده دنیای اطراف خود سپری کنید: از کوه‌ها و مناظر اطراف خود لذت ببرید. به یک پارک محلی بروید و زیبایی‌های دنیای اطراف خود را کشف کنید.

در شاخه‌های شریان کاروتید داخلی ایجاد می‌شود. کاروتید داخلی خون

مغز و ناحیه سر را تامین می‌کند. انقباض عروق نیز به باریک شدن موقتی رگ‌های خونی اشاره دارد که می‌تواند منجر به سردرد شود. علاوه بر آن احتمالاً عصب سه قلو، که مسئولیت حواس ناحیه صورت را نیز به عهده دارد، در این امر دخیل است. شرکت داشتن عصب سه قلو احتمالاً بتواند

«تیر کشیدن مغز» را توجیه کند.

هشتم: نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده که زنان بیش از مردان سردرد بستنی را تجربه می‌کنند. نتایج این تحقیقات موزای با نتایج تحقیقاتی است که نشان داده‌اند که انواع دیگر سردرد بیشتر در خانم‌ها، در مقایسه با مردان، رواج دارد.

نکته آخر اینکه فرضیات متعددی در مورد اینکه چرا کودکان بیشتر از بزرگسالان انجامد مغز را تجربه می‌کنند، وجود دارد. اول اینکه، اندازه کام (سقف دهان) و گلوی کودکان نسبت به بزرگسالان کوچکتر بوده و گیرنده‌های حسی آن‌ها فعال‌تر است. دوم اینکه احتمالاً پایداری عصبی نسبت به یک محرک سرد بزرگسالان قوی‌تر از کودکان باشد. سوم اینکه، بزرگسالان آموخته‌اند که خوراکی‌های سرد را آهسته‌تر مصرف کنند تا احتمال سردرد بستنی کاهش یابد. می‌توانید در چند روز آینده هنگامی که کودکی مشغول خوردن بستنی است، این نکته را با چشمان خودتان بررسی کنید!

حقایق جالب درباره علامت نجات SOS که از آن بی خبرید

سادگی به سرعت مورد علاقه جهانی قرار گرفت، زیرا بدون وقفه و هر چند ثانیه تکرار می‌شد.

معنای SOS کاملاً مشخص بود، دقیقاً به این دلیل که هیچ کلمه یا کلمه اختصاری شناخته‌شده‌ای را تشکیل نمی‌داد. این نماد همچنین جذابیت بصری داشت و دارای یک تقارن فوری قابل تشخیص بود.

نشان SOS نه تنها متقارن است بلکه کلمه‌ای است که از هر جهت یکسان خوانده می‌شود چه از بالا به پایین، چه از پایین به بالا یا چپ و راست یک جور دیده می‌شود.
وقتی روی یک بلوک یخی یا به عنوان مثال در صخره های ساحل تراشیده می‌شود، فارغ از اینکه هلی کوپتر امدادگر چگونه نزدیک می‌شود، SOS همچنان به یک شکل دیده می‌شود.