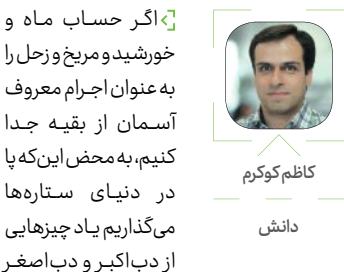




## امشب دب اکبر کجاست؟



می‌افتیم که سال هاست شنیده‌ایم، اما نه می‌دانیم دقیقا چه است و نه این‌که کجای آسمان شب می‌توانیم پیدایشان کنیم. حتما می‌دانید دب اکبر به معنی خرس بزرگ است و دب اصغر یعنی خرس کوچک. اما این خرس‌ها که معمولا باید در جنگل یا باغ وحش باشند در آسمان شب چه می‌کنند؟!



از گذشته‌های دور، پیشینیان ما برای شناخت بهتر آسمان شب، با به هم متصل کردن ستاره‌ها با خطوط فرضی به یکدیگر، شکل‌هایی به نام صورت‌های فلکی را در آسمان شب ساخته بودند. هر یک از صورت‌های فلکی شبیه یک حیوان، وسیله زندگی یا بازتاب اعتقادات و داستان‌های اساطیری رایج میان مردم زمان خودشان بوده است. یکی از این صور فلکی دب اکبر نام دارد که به شکل خرس بزرگی در آسمان شب تصویر می‌شود. در اسطوره‌های یونان باستان دب اکبر (Ursa Major) دارای دو شخصیت است؛ یکی به عنوان معشوقه زئوس (خدای خدایان اساطیری یونان باستان) که کالیستو نام داشت و دیگر به‌عنوان درختی که از زئوس موقعی که کودک بود نگهداری می‌کرد. شرح مفصل این داستان‌ها را با جست‌وجویی در اینترنت می‌توانید بخوانید.

اما امشب و به‌طور کلی فصل بهار فرصت خوبی برای پیدا کردن دب اکبر در آسمان شب است. دب اکبر را شاید بتوان مشهورترین صورت فلکی آسمان شب دانست. زیرا نه‌تنها کلید یافتن ستاره قطبی و جهت‌یابی برای مسافران و دریانوردان در طول تاریخ بوده است، بلکه از هفت ستاره درخشان به شکل ملاقه تشکیل شده و آسان‌تر از بسیاری از صورت‌های فلکی دیگر در آسمان شب می‌توان پیدایش کرد. امشب حوالی ساعت ۹ تا ۱۱ شب اگر رو به شمال بایستید و بالای سرتان را نگاه کنید، هفت ستاره درخشان دب اکبر را حتی در آسمان شهرهای بزرگی چون تهران به شکل ملاقه‌ای بزرگ و کشیده به وسعت بیشتر از یک وجب در آسمان شب خواهید دید. برای این کار باید دست را کشیده رو به آسمان بالای سر بگیرید، سر را به بازو بچسبانید، انگشت‌ها را باز کنید و وجب بگیرید. این کار برای این است که درکی از ابعاد و فواصل ستاره‌های دب اکبر از هم داشته باشید. این ستاره‌ها در عالم واقعی فواصل بسیار زیادی در حد چند سال نوری از هم دارند و به هیچ‌وجه کنار هم واقع نشده‌اند. اما از آنجا که با چشم غیرمسلح از روی زمین نمی‌توانیم دوری‌شان را تشخیص دهیم، نزدیک به یکدیگر به نظر می‌رسند.

### ستاره قطبی را پیدا کنید!

وقتی دب اکبر را پیدا کردید، کافی است فاصله بین دو ستاره جلویی بخش ملاقه‌ای شکل دب اکبر را پنج برابر رو به جلو ادامه دهید تا به درخشان‌ترین ستاره آن ناحیه از آسمان که ستاره قطبی است برسید. ستاره قطبی در تمام طول شب موقعیت تقریبا ثابتی در آسمان دارد و مانند سایر ستاره‌ها در نتیجه حرکت وضعی زمین به دور خودش، دچار حرکت ظاهری و طلوع و غروب نمی‌شود. در نتیجه وقتی رو به ستاره قطبی ایستاده‌ید، در حقیقت با دقت بسیار خوبی رو به شمال قرار دارید. پشت سر شما جنوب است، دست راست شما رو به مشرق و دست چپ شما جهت مغرب را نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌کنم امشب همراه با اعضای خانواده به پام یا حیاط منزل یا نزدیک‌ترین پارک بروید و با خرس بزرگ آسمان ملاقات کنید! 🌠



## 📖

اجبار برای عبور از موانع و به چالش انداختن مداوم خود در نهایت چپ‌دست‌ها را به اشخاصی نیرومندتر تبدیل می‌کند

## دسترسی به نرم افزارهای همراه ایرانی در آیفون محدودتر شد

چندسالی است که کمپانی آمریکایی اپل، به علت تحریم، دسترسی توسعه‌دهندگان اپلیکیشن را به فروشگاه نرم افزارهای همراه این شرکت (اپ استور) مسدود کرده است. تا پیش از این با حساب کاربری اینترپرایز، امکان نصب نرم افزار همراه را روی گوشی‌های آیفون از راه رجوع به وبگاه و تأیید نهایی مشترک روی گوشی، فراهم می‌کردند اما هم اکنون این راه نیز از جانب اپل مسدود شده است و دلیل آن تغییر رویه جدید شرکت اپل برای حفظ امنیت اطلاعات و رعایت حقوق مالکیت معنوی عنوان شده است. / مهر

## هوش مصنوعی، کشاورزان متخلف را شناسایی می‌کند

هوش مصنوعی می‌تواند برای بررسی مزارع کشاورزی، از تصاویر ماهواره‌ای استفاده کند. این روش در آمریکا برای شناسایی مزارعی که آب را با کارهای غیرقانونی خود آلوده می‌کنند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. جالب است بدانید هوش مصنوعی در طول دو روز توانست کاری را که انسان‌ها طی شش هفته انجام می‌دهند به اتمام برساند. / ایسنا



نتایج مطالعات علمی تأیید کرد که چپ دست بودن گاهی مزیت‌هایی هم دارد

# لذت چپ‌دستی

🌱 شما چپ‌دست هستید؟ اگر نیستید به اطرافیان خود نگاه کنید و ببینید چند نفر چپ‌دست هستند؟ بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد از هر ده نفر یک نفر چپ‌دست است. در زمانی نه چندان دور در کشور خودمان و بسیاری از ممالک دنیا، چپ‌دستی نه‌تنها مزیت خاصی نبود، بلکه راست‌دست‌ها، چپ‌دست‌ها را وادار می‌کردند از انجام کارهایشان با دست چپ پرهیز کنند. اما حالا مطالعات تازه نشان می‌دهد چپ‌دستی هم مزایای خود را دارد!

منبع:rd.com

### چپ‌دست‌ها استعدادهای خاص خود را دارند



میشل بکر، هنرمند و بنیانگذار نهاد «ذهنیت خوب درباره چپ‌دست‌ها» می‌گوید: به یاد دارم یکی از دوستانم در دبیرستان به من گفت چپ‌دست بودن برایم مشکل ایجاد خواهد کرد. ولی غیر از این که تنها چپ‌دست کلاس بودم، هیچ‌گاه این احساس به من دست نداد که چپ‌دست بودن مانعی برای پیشرفت در کارم باشد. چه برسد به زندگی! در حقیقت، بر این باورم که مرا از بقیه متمایز می‌کند. از این‌که چپ‌دست هستم بسیار خوشحالم. دست چپم مرا برای یافتن علاقه‌ام راهنمایی کرده و این امکان را به من داده تا به آرزویم به عنوان یک طراح حرفه‌ای برسم.

او خلایقیت در کارش به عنوان یک هنرمند را مدیون چپ‌دست بودن می‌داند و می‌گوید: من در دنیا، خلاق پیشرفت می‌کنم. استعدادهای بی‌شمار من در زمینه‌های مختلف، ریشه در آفرینش آثار هنری با دست چپ و تعهد به خلایقیت بی‌حد و مرز دارد.

### خطر کمتر برای برخی نگرانی‌های بهداشتی

در نتایج مطالعه‌ای منتشرشده در ژورنال برتری جانبی، مشخص شد در افراد چپ‌دست التهاب مفاصل و آبله شایع نیست. گرچه این شاید به چپ‌دست بودن تان مربوط نباشد. محققان معتقدند چپ‌دستی به وراثت و ژنتیک افراد مربوط است. پس اگر کسی به خاطر چپ‌دست بودن شما را مسخره کرد، به خود یادآوری کنید احتمال این‌که آنها به این شرایط درآور دچار شوند، بیشتر است.

### بیشتر چپ‌دست‌ها درونگرا هستند

به گفته انگرید هانسن، مدیر روابط عمومی شرکت لانچ مدیا: «من چپ‌دستم عجیب است اما مردم اغلب متوجه این موضوع می‌شوند و به همین دلیل برای شروع مکالمه بسیار موضوع مناسبی است!» برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشتر چپ‌دست‌ها درونگرا هستند. این مساله باعث شد او به سمت شغل حال حاضرش سوق داده شود. انگرید می‌گوید: «به عنوان یک انسان درونگرا، کمپانی موقعی را ساختم‌ام که به درونگراها و چپ‌دست‌ها، سخنرانی در رسانه را آموزش می‌دهد.»

### چپ‌دست‌ها لزوما متفاوت فکر نمی‌کنند

طبق گفته انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۱۰ درصد جمعیت دنیا چپ‌دست هستند. طبق یک مطالعه در ژورنال بیماری‌های روانی و عصبی، موسیقیدان‌ها، نقاش‌ها و نویسنده‌ها اکثرا چپ‌دست هستند. اگرچه، نتیجه یک تحقیق که روی بیش از هزار نفر انجام شد نادرست بودن این افسانه را (که افرادی که سمت راست مغزشان فعال است نسبت به افرادی که سمت چپ مغزشان فعال است خلاق‌ترند) اثبات کرد. این مطالعه نشان داد هیچ‌کس یک طرف مغزش بر آن یکی غالب نیست و هر دو نیمکره مغز در خلاقیت شریک هستند.

### چپ‌دست‌ها معمولا کنترل بیشتری روی رفتارشان دارند



این‌طور که مشخص شده است، چپ‌دست‌ها در کنترل خود از راست‌دست‌ها بهترند. آنها در غم از دست دادن چیزی یا از کوره دررفتن بر سر مشاجره با یک همکار بهتر عمل می‌کنند؛ دو مهارتی که می‌تواند گاهی اوقات بسیار دشوار باشد. نتایج یک مطالعه نشان داد چپ‌دست‌ها «کنترل بازداشتی» بهتری دارند که

روشن خودلگامی را تنظیم می‌کند.

### چپ‌دست‌ها در بازی‌های رایانه‌ای ماهرترند

مطالعات محققان دانشگاه ملی استرالیا نشان داده است چپ‌دست‌ها نسبت به راست‌دست‌ها در پردازش مقدار زیادی اطلاعات با سرعت بالا، مانند تیراندازی به دشمن، گریز از زامبی‌ها و اجتناب از تصادف‌ها در بازی رایانه‌ای جی‌تی‌ای (GTA) بهتر عمل می‌کنند. این یافته‌ها فراتر از نمایشگر رایانه نیز می‌رود. به عنوان مثال، ممکن است شما در یادآوری چیزهایی که مادرتان پای تلفن برای خرید به شما گفته است، نسبت به هم‌تایان راست‌دست‌تان، بهتر باشید.

### چپ‌دست‌ها اغلب یاد می‌گیرند با هر دو دست‌شان کار کنند

به گفته ارنستین اسلافاتی، متخصص روابط عمومی در لس‌آنجلس: «طی این سال‌ها تنها به دلیل این‌که مجبور بودم، یاد گرفتم با هر دو دستم کار کنم. همه چیز در دنیا برای راست‌دست‌ها ساخته شده است: دکمه لباس‌ها و شلوارها، درهای ورودی، میزهای مدرسه و...» با تغییر دست برخی فعالیت‌ها آسان‌تر می‌شدند. او می‌گوید، یادگیری بازی گلف برای راست‌دست‌ها بسیار آسان‌تر است تا چپ‌دست‌ها. امروزه، آگاهی درباره چپ‌دست‌ها بیشتر شده و محصولات و فعالیت‌های بیشتری با آنها وفق داده شده. اما مهارت استفاده از دو دست بسیار خوب است.

### اعضای راست‌دست خانواده از آن چیزی

### که فکر می‌کنید به شما شبیه‌ترند

دکتر جیسون اکرم، روان‌شناس و چپ‌دست می‌گوید: در حالی که مردم چپ‌دست‌ها و راست‌دست‌ها را بسیار متمایز از یکدیگر می‌دانند، تحقیقات نشان داده مساله به این سادگی‌ها نیست. نتایج یک تحقیق نشان داده راست‌دست‌هایی که خویشاوندان خونی چپ‌دست داشتند، وقتی که به آنها یک کار زبانی ارائه شد، اسکن‌های مغزی مشابهی به چپ‌دست‌ها نشان دادند. در حالی که راست‌دست‌هایی که خویشاوند چپ‌دست نداشتند، کاملا متفاوت واکنش نشان دادند. این یعنی اگر شما تنها چپ‌دست خانواده هستید، می‌توانید انتظار داشته باشید که اعضای راست‌دست خانواده شما را بیشتر از آن چیزی که فکرش را می‌کنید درک کنند! 🌠

### 🌱 راه حل چیست؟

مغز برخی افراد قادر به دریافت انرژی از ذخایر بدن نیست، حتی اگر ذخایر چربی به میزان کافی هم وجود داشته باشد و مهم‌ترین علت آن استرس مزمن و شدید است. برای این که مغز آنها بی انرژی نشود باید به اندازه کافی غذا بخورند. تنها راه رسیدن به عادت‌های غذایی صحیح این است که محیط دائمی استرس را از تارک کنیم. بنابراین گرچه بسیاری از افراد به شدت تمایل به خوردن شیرینی یا کربوهیدرات‌ها دارند، دلایل چنین اشتیاقی همیشه ناشی از هوس نیست و ممکن است نیاز به نگاهی عمیق‌تر به شیوه زندگی و موقعیت‌های استرس‌زا ی گذشته و حال شخص باشد. هنگامی که علت اصلی استرس ریشه‌یابی شد، فرد می‌تواند عادت‌های غذایی خود را مناسب‌سازی کند. 🌱

منبع:Scientific American



### یک پژوهشگر مغز توضیح می‌دهد

## چرا وقتی مضطربیم میل به خوردن شیرینی داریم؟

را از قسمت‌های دیگر بدن تأمین می‌کند. از همین رو، به محض این که مغز نیاز به انرژی پیدا می‌کند، حتی اگر انرژی دیگر قسمت‌های بدن تأمین باشد، مشتاق خوردن شیرینی می‌شویم.

### 🌱 یک آزمایش جالب

این محقق افزود: برای درک بیشتر ارتباط بین مغز و کربوهیدرات‌ها، ما ۴۰ نفر را در دو جلسه مورد آزمایش قرار دادیم. در جلسه اول، از شرکت‌کنندگان در این مطالعه خواستیم در مقابل حاضرین، ۱۰ دقیقه سخنرانی کنند. در جلسه بعدی، از آنها نخواستیم که سخنرانی کنند. پس از پذیرایی از شرکت‌کنندگان در پایان هر جلسه، غلظت هورمون‌های استرس یعنی کورتیزول و آدرنالین را در خون شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری کردیم. بررسی‌ها نشان داد آنها‌یی که پیش از سخنرانی غذا نخورده بودند، استرس بیشتری داشتند. در نتیجه بعد از پایان جلسه به طور متوسط ۳۴ گرم کربوهیدرات، اضافه‌تر از زمانی که سخنرانی نکردند، خورده بودند.

این پژوهشگر درباره مصرف شکلات می‌گوید: اگر کسی برای خوردن شکلات در بعدازظهر با من مشورت کند به او



مترجم: صدیقه

سخنندان فداکار

دانش

خوراکی‌های شیرین تمایل پیدا کنند. کربوهیدرات‌ها سریع‌ترین تأمین‌کننده انرژی بدن هستند. در آزمون‌های روان‌شناختی صورت‌گرفته، افرادی که قبل از آزمون مقدار ناچیزی غذا خورده بودند استرس داشتند، اما عملکرد آنها پس از مصرف غذا به حالت عادی بازگشت. هنگامی که گرسنه هستیم بخش زیادی از مغز فعال می‌شود. هیپوتالاموس و نئومدیال (VMH) و هیپوتالاموس جانبی در مرکز مغز قرار دارند. این دو ناحیه که در قسمت فوقانی ساقه مغز قرار دارند در تنظیم سوخت و ساز تغذیه و عملکرد گوارش نقش دارند. اما هسته آرکواتوس (Arcuatus) همچون دروازه‌بانی در بالای هیپوتالاموس وجود دارد. چنانچه مغز با نبود گلوکز روبه‌رو شود، این دروازه‌بان گلوکز