

## «آپ»تکار

## ۱۳ سال قبل اولین گوشی اندرویدی جهان معرفی شد



۱۳ سال قبل در روز دوم مهرماه ۱۳۸۷ برابر با ۲۳ سپتامبر ۲۰۰۸، اولین موبایل اندرویدی جهان معرفی شد. در آن مقطع زمانی هیچ‌کس تصور نمی‌کرد بعد از گذشت بیش از یک دهه، سیستم عامل اندروید به چنین پیشرفتی دست پیدا کند. گوشی HTC Mobile T-۱ که با نام HTC Dream نیز شناخته می‌شود، اولین گوشی اندرویدی جهان است که البته مشخصات آن برای سال ۲۰۰۸ قابل قبول بوده ولی امروز کاربران تقاضای دیگری دارند. تی-موبایل G1 با پردازنده MSM۷۲۰۱A کوالکام که تنها دارای یک هسته اصلی ARM۱۱ فرکانس ۵۲۸ مگاهرتز است، به همراه پردازنده گرافیکی آدرنو ۱۳۰ رونمایی شد.

اولین گوشی اندرویدی جهان از نمایشگر ۳٫۲ اینچی TFT با وضوح ۳۲۰ در ۴۸۰، رم ۱۹۲ مگابایتی و تنها ۲۵۶ مگابایت حافظه داخلی بهره می‌برد که البته فضای ذخیره‌سازی آن با کارت microSD قابل افزایش بود. از جمله مشخصات دیگر این گوشی می‌توان به قابلیت اتصال به شبکه ۳G و بلوتوث ۲٫۰، پشتیبانی از Wi-Fi، یک درگاه شارژ USB مینی و کیبورد QWERTY اشاره کرد. موبایل HTC با ضخامت ۱۷٫۱ میلی متر و وزنی برابر با ۱۵۸ گرم در دسترس کاربران قرار گرفت. علاوه بر این، گوشی HTC Dream به همراه سیستم عامل اندروید ۱٫۰ روانه بازار شده بود. نسخه‌های اولیه اندروید بسیار ساده بود و مشکلات و ویژگی‌هایی زیادی داشت، اما توسعه آن در ادامه منجر به محبوب‌ترین سیستم‌عامل‌ها گوشی جهان شد.

اکنون پس از گذشت ۱۳ سال، بسیاری از کاربران منتظر نسخه نهایی اندروید ۱۲ هستند. از طرفی دیگر نقش گوشی‌های موبایل در زندگی افراد در مقایسه با سال ۲۰۰۸ بسیار پررنگ‌تر شده و اندروید برای سازگاری با زندگی امروزی تغییرات بسیار زیادی پیدا کرده است.

## کلاب هاوس از ویژگی Wave رونمایی کرد

روزانه حدود ۷۰۰ هزار چت روم در کلاب هاوس ایجاد می‌شود. در همین راستا، این پلتفرم برای ساده‌تر کردن دعوت دوستان به اتاق‌های گفت‌وگو، از ویژگی جدید Wave رونمایی کرد که در حال حاضر در دسترس تمام کاربران سیستم‌عامل‌های iOS و اندروید قرار گرفته و دعوت کاربران به چت‌های روم‌های صوتی را آسان‌تر می‌کند. اکنون کاربران کلاب هاوس با وجود ویژگی Wave برای شروع گفت‌وگو با دوستان خود، فقط باید برای آنها دست تکان دهند! برای ارسال Wave، باید روی آیکون پایین سمت چپ کلیکشن ضربه بزنید. سپس صفحه‌ای برای شما باز خواهد شد که با انتخاب دکمه Wave در مقابل نام کاربری هر یک از کاربران، آن‌ها را به چت روم دعوت می‌کنید.

کاربران دعوت شده، نوتیفیکیشنی را دریافت خواهند کرد و درصورت تایید می‌توانند به اتاق گفت‌وگوی وارد شوند. چت روم‌های ایجاد شده در ابتدا خصوصی هستند، اما در صورت تمایل و با افزایش کاربران می‌توان آن‌ها را به صورت عمومی تغییر وضعیت داد.

به نظر می‌رسد کاربران با یکدیگر به خصوص در دوران کرونا را ساده‌تر کند. شبکه اجتماعی صوتی ابتدا برای کاربران iOS و تنها به شیوه دعوتنامه در دسترس قرار گرفته بود اما پس از آن برای کاربران اندروید و به صورت عمومی نیز منتشر شد.

منبع: دیجی‌تائو

### سبک زندگی

### چرا دچار نوسانات قند خون می‌شویم؟



از آنجا که بیماری دیابت یکی از بیماری‌هایی است که روز به روز به شمار مبتلایان به آن اضافه می‌شود، ضروری است بدانیم کدام غذاها، داروها و یا شرایط زندگی باعث افزایش یا کاهش سطح قند خون می‌شوند.

کافئین: نوشیدن قهوه حتی نوع بدون شکر آن، قند خون را افزایش می‌دهد. چای سیاه، چای سبز و نوشیدنی‌های انرژی زا نیز مانع کنترل قند خون در دیابتی‌ها می‌شود. از آنجا که هر فرد دیابتی واکنش متفاوتی به غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نشان می‌دهد، بهتر است نحوه

پاسخ این افراد به چنین خوراکی‌هایی مورد بررسی قرار گیرد. خوراکی‌های بدون شکر: بسیاری از غذاهای بدون شکر سطح قند خون را بالا می‌برند اما چرا این غذاها می‌توانند حاوی کربوهیدراتهای حاوی نشاسته، باشند. بررسی میزان کربوهیدرات این غذاها قبل از انتخاب آنها ضروری است. شما همچنین باید به سوربیتول و گزلیتول آنها نیز دقت کنید. این شیرین‌کننده‌های مصنوعی دارای کربوهیدرات هستند و باعث افزایش قند خون می‌شوند.

سرماخوردگی: قند خون شما افزایش می‌یابد زمانی که بدن در حال مبارزه با یک بیماری است. آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد احتقان‌ها و سایر داروهای مشابه می‌تواند روی قند خون شما تاثیر بگذارد. توصیه می‌شود آب و مایعات زیادی بنوشید تا آب کافی به بدن‌تان برسد. اگر بیشتر از دو ساعت دچار اسهال و استفراغ هستید و یا دو روز متوالی بیمار هستید بهتر نشده‌اید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

استرس شغلی: ناراضی بودن از کار و به طور کلی استرس‌های مرتبط با کار می‌تواند هورمون‌هایی را در بدن آزاد کند که باعث افزایش قند خون شوند. این روند در افراد مبتلا به دیابت نوع دو شایع‌تر است. سعی کنید با استراحت، تنفس عمیق و ورزش مدیریت استرس خود را به دست بگیرید و اگر ممکن است موقعیت و مسئولیت خود را عوض کنید.

نوشیدنی‌های ورزشی: برخی از این نوشیدنی‌ها حاوی شکر فراوان هستند اگرچه کمبود آب بدن را جبران می‌کنند. اگر قرار است کمتر از یک ساعت ورزش کنید، بهترین نوشیدنی همان آب است. اگر می‌خواهید ورزش‌های طولانی‌تر و سنگین‌تر انجام دهید، با پزشک خود در مورد کالری، کربوهیدرات و مواد معدنی این نوشابه‌ها باید مشورت کنید.

میوه‌های خشک: انتخاب میوه، یک انتخاب سالم است اما باید بدانید که میوه‌های خشک شده کربوهیدرات بیشتری دارند و قند خون را به سرعت بالا می‌برند.

استروئیدها: کورتیکواستروئیدهایی مانند پردنیزولون برای درمان جوش یا تاول، ورم مفاصل، آسم و بسیاری دیگر از شرایط پزشکی می‌تواند قند خون را بالا ببرد و حتی خطر ابتلا به دیابت در برخی افراد را افزایش دهد. دیورتیک‌ها یا همان کمک‌کننده‌ها به کنترل فشار خون پالا نیز همین خاصیت را دارند. برخی از داروهای ضد افسردگی نیز باعث نوسانات قند خون می‌شوند.

داروهای سرماخوردگی: ضد احتقان‌هایی مانند پزودوافدرین یا فینیل آفرین می‌تواند قند خون را بالا ببرد. داروهای ضد سرماخوردگی گاهی حاوی شکر است. آنتی‌هیستامین‌ها مشکل خاصی در رابطه با قند خون ایجاد نمی‌کنند. در مورد اثرات احتمالی این داروها قبل از خرید، با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

فعالیت‌های خانگی: این فعالیت‌ها با شدت متوسط کمک‌کننده به مبتلایان به دیابت است و می‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران شود.

ماساژ: از نوع پروپیوتیکش، حاوی باکتری‌های سالم است که روند هضم را بهبود می‌بخشد و منجر به تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون می‌شود. از انتخاب ماساژهای حاوی قند و شکر پرهیز کنید.

رژیم گیاه‌خواری وگان: یک مطالعه نشان داده که مبتلایان به دیابت نوع دو که این رژیم را دنبال می‌کنند، قند خون‌شان بهتر کنترل شود و نیازشان به انسولین ه‌ورزش: هنگامی که فرد آنقدر ورزش می‌کند که عرق می‌کند و ضربان قلبش زیاد می‌شود، قند خون ممکن است بالا برود و سپس افت کند. ورزش‌های شدید یا استقامتی می‌توانند باعث کاهش قند خون حداقل به مدت کمتر از ۲۴ ساعت شوند. قند خون‌تان را قبل، حین و بعد از ورزش بررسی کنید.

منبع: ایرنازندگی

### عکس‌نویشت



زنان دستفروش و مشارکت در اقتصاد خانواده

عکس: هدا کاشی‌پور / ایلنا

### ویترین

### قصه تاپ‌آوری در مرگ دوست

رمان «آن ایتن که قبلا بودم» نوشته‌الی ستندیش با ترجمه فریده خرمی منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، رمان «آن ایتن که قبلا بودم» نوشته‌الی ستندیش به‌تازگی با ترجمه فریده خرمی منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «رمان‌هایی که باید خواند» است که این‌ناشر چاپ می‌کند.

از این‌رمان که نسخه اصلی آن سال ۲۰۱۷ منتشر شده، ترجمه دیگری هم بعقلم آذین شریعتی با عنوان «پسری که قبلا بودم» توسط نشر پرتقال منتشر شده است.

در رمان «آن ایتن که قبلا بودم» شخصیت اصلی، پسری به نام ایتن است که با دوستش کیسی رابطه خوبی دارد و با هم ماجراجویی می‌کنند. اما مرگ نابهنگام کیسی باعث می‌شود ایتن با ضربه‌ای شدید مواجه شود. کیسی که از روی درخت سقوط کرده، به کما می‌رود و ایتن فکر می‌کند کیسی به خواب رفته است. پس باید بیدارش کند. در نتیجه بارها از خانه فرار می‌کند. اما تلاش‌هایش در بهبود حال کیسی بی‌فایده‌اند.

در ادامه داستان، پدر و مادر ایتن برای بازگرداندن این‌پسر به زندگی عادی، به خانه پدربزرگ او در جورجیا می‌روند. ایتن در جورجیا دوست جدیدی به‌نام کرالی پیدا می‌کند. حالا سوال این است که آیا کرالی و پدربزرگ می‌توانند به او کمک کنند؟

عناوین فصل‌هایی که داستان این‌رمان در آن‌ها روایت می‌شود، به‌ترتیب عبارت‌اند از:

پیشگفتار، پام‌تات، پدربزرگ ایکه، خیابان اصلی، سوزان، رودی، کنارآمدن، روز دوم مدرسه، خاطرات، کرالی، سفر در زمان، همه آدم‌ها به دوست احتیاج دارند، دعوت، کتابخانه، تعلیم رانندگی، یک بچه عادی، منطقه ممنوعه، همراه، یک عادت جدید، گردش علمی، خانه بلک‌وود، صدای پشت تلفن، گوش ایستاندن، خلوت، ایتنی که قبلا بودم، آملیا بلک‌وود، درس، دیوار گذشته کرالی، پناهگاه کرالی، قصه ایتن، آدم مرموز، تعقیب کرالی، جعبه مخمل قرمز، گنج، ابراج، کمک، یک قصه معرکه، لحظه متعلق به رودی، مهمانی دور استخر، ماموریت پدربزرگ ایکه، میز تحریر مک، صورت پشت پنجره، گنج زیر خاک، گردن‌کلفت‌ها، تونل، دردرس بزرگ، اخبار شبانگانهی، روز امتحان، بی‌جواب، فرار از مدرسه، نبرد، نافرمانی، حرف‌ها، شکستن سکوت، دروغ، حقیقت، آقای رید، کیسی کیسی کیسی، درد، نو کشتیش ایتن تروت، طوفان، جایی که کرالی هست، نقشه، چالش، نجات کرالی، کتابخانه بار دیگر، توضیح، همدیگر، خانه، دیدار دوباره، بهترین دوستانم، زندگی ادامه دارد، معبد، هرگز فراموشم نکن، مادرچان، آهنگ کیسی

این کتاب با ۳۱۲ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۷۸ هزار تومان منتشر شده است.

## سریع‌ترین شاسی‌بلند جاده‌ای دنیا



برایوس ۹۰۰ راکت ادیشن در نمایشگاه قایق‌های لوکس موناکو ۲۰۲۱

رونمایی شد. این خودرو عنوان سریع‌ترین شاسی‌بلند جاده‌ای دنیا با سقف سرعت ۳۳۰ کیلومتر در ساعت را بدک می‌کشد. برایوس تنها ۲۵ دستگاه از ۹۰۰ راکت ادیشن شکل گرفته بر اساس مرسدس-ای ام جی GLE کوپه را تولید خواهد کرد. این هیولای تیون شده قیمت پایه ۳۸۱۲۳۳ یورویی دارد.

دقیقاً دو ماه پیش بود که برایوس از شاسی‌بلند کوپه ۸۰۰ شکل گرفته بر پایه مرسدس-ای ام جی GLE +۴Matic کوپه رونمایی کرد اما به نظر می‌رسد این تیونر هم‌اکنون نسخه‌ای سریع‌تر

را در نظر دارد.

نیروگاه ۸۰هاسیلندر توئین توربوی این خودرو در حالت استاندارد حجم ۳۹۸۲ سی‌سی داشته اما برایوس حجم آن را به ۴۴۰۷ سی‌سی رسانده است.

اصلاحات انجام شده در این خودرو شامل توربوشاژرهای جدید، پیستون‌های بزرگ‌تر، پاتاقان‌های فورج کاری شده، میل‌لنگ متفاوت، پمپ‌های پرفشار، خروجی‌های اگزوز بزرگ‌تر و چندین بهبود نرم‌افزاری می‌باشد. پیش‌ترانه یادشده قدرت احساس‌برانگیز ۸۸۸ اسب بخاری و گشتاور ۱۲۵۰ نیوتون متری تولید می‌کند اما برایوس گشتاور آن را برای بهبود نرم‌افزاری می‌باشد.

پیش‌ترانه یادشده قدرت احساس‌برانگیز ۸۸۸ اسب بخاری و گشتاور ۱۲۵۰ نیوتون متری تولید می‌کند اما برایوس گشتاور آن را برای بهبود نرم‌افزاری می‌باشد.

پژوهشگران آمریکایی قصد دارند در پروژه جدید خود، ترکیبی از روش‌های نوردرمانی را برای مقابله با آلزایمر به کار بگیرند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیوزوایز، بیماری آلزایمر، یک اختلال مغزی است که بیشتر افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دانشمندان به رغم چندین دهه پژوهش در مورد داروها و رژیم‌های غذایی پیشرفته، هنوز نتوانسته‌اند درمان موثری برای بیماران مبتلا به آلزایمر کشف کنند. پژوهشگران مدرسه پزشکی آیکان در مانن ساپتای، به تازگی یک کمک مالی پنج ساله را برای بررسی در مورد این بیماری از موسسه ملی سلامت دریافت کرده‌اند. پژوهشگران قرار است با استفاده از این کمک مالی، به بررسی این موضوع بپردازند که آیا قرار گرفتن بیماران در معرض ترکیبی از روش‌های نوردرمانی، اثرات ناآنان‌کننده آلزایمر را کاهش می‌دهد یا خیر. در یکی از این درمان‌ها، از پالس‌های نور استفاده می‌شود که برای افزایش امواج الکتریکی مغز که تقویت‌کننده شناخت هستند، طراحی شده‌اند. یک روش دیگر، به خواب بهتر بیماران کمک می‌کند. این پروژه در سال نخست، ۷۹۲ هزار دلار دریافت خواهد کرد. ماریانا فیگوئیرو، از پژوهشگران این پروژه گفت: نور می‌تواند یک عامل قوی برای به دست آوردن سلامتی باشد اما اغلب نادیده گرفته می‌شود. ما امیدواریم بتوانیم از قدرت نور برای تسکین رنجی استفاده



## وقتی نور آلزایمر را درمان می‌کند!

کنیم که روزانه میلیون‌ها بیمار مبتلا به آلزایمر و عزیزانشان آن را تجربه می‌کنند.

پژوهشگران در این پروژه قصد دارند به آزمایش این موضوع بپردازند که آیا چشمک زدن پالس‌های نور می‌تواند فعالیت الکتریکی را در مغز بیماران افزایش دهد یا برخی از آنها را خنثی کند.

عسوی از گروه پژوهشگران مانن ساپنای است که بر درک جامع نحوه کنترل سلامتی توسط نور تمرکز دارند. به عنوان مثال، این گروه سال‌ها زمان صرف کرده‌اند تا درمان‌هایی را ارائه دهند که به پرستاران در غلبه بر خستگی و سایر آثار منفی کار شبانه در محیط‌های کم نور کمک می‌کنند.

مارک ریا، از پژوهشگران این پروژه گفت: یکی از مشکلات دوران جدید این است که ما خود را از نور طبیعی روزانه که برای حفظ یک زندگی سالم ضروری است، محروم کرده‌ایم. پژوهشگران برای آزمایش نقش چرخه‌های خواب و بیداری در این فرآیند، بیماران را در معرض دوزهای گوناگون نور روزانه و همچنین نور زیاد روز قرار داده‌اند. به خواب بهتر بیماران کمک کنند. فیگوئیرو گفت: چرخه خواب و بیداری ما، نقش مهمی را در سلامت مغز بر عهده دارد. شاید ما با استفاده از یک روش دقیق نوردرمانی بتوانیم مغز بیماران مبتلا به آلزایمر را به وضعیت سالم‌تری برسانیم.