

«آپ» تکار



تویبتر در طول تابستان ویژگی‌های جدیدی را برای پلتفرم خود ارائه کرد یا مورد آزمایش قرار داد و به نظر نمی‌رسد به دنبال تغییر در چنین رویکردی باشد. این بار تویبتر در حال آزمایش ویژگی جدیدی برای کاربران موبایل است تا گفت‌وگوهای جنجالی‌را به آن‌ها اطلاع‌رسانی کند. حساب پشتیبانی تویبتر آزمایش این ویژگی جدید را اعلام کرده و توضیح می‌دهد که در حال شیوه کار این ویژگی نیز بسیار ساده است و با استفاده از یک بنر هشدار آبی روشن در بالای پاسخ‌های یک تویبت، به کاربران اطلاع‌رسانی می‌کند که این مکالمه ممکن است جنجالی باشد. کاربران پس از کلیک روی این بنر با یک پنجره پاپ-آپ مواجه می‌شوند که جزئیات بیشتری را نشان می‌دهد. موارد اشاره شده در این صفحه به قوانین تویبتر مربوط می‌شود که به نوعی جنجالی بودن مکالمه را نشان می‌دهند. با این حال کاربران که می‌خواهند مکالمه خود را ادامه دهند، می‌توانند برای ادامه دکمه «Count Me In» در پایین صفحه را انتخاب کنند. ویژگی جدید تویبتر برای کاربرانی می‌تواند مفید باشد که قصد دارند از این پلتفرم استفاده کنند اما از مکالمات جنجالی که اغلب اوقات در این شبکه اجتماعی یافت می‌شود، فاصله داشته باشند. به عنوان مثال بسیاری از اخبار حساس ممکن است در تویبتر منتشر شوند که باعث افزایش اضطراب و در برخی موارد مشکلات روانی-احساسی کاربران می‌شود. ویژگی اعلان جدید تویبتر برای کاربران iOS و اندروید قابل مشاهده خواهد بود اما هنوز مشخص نشده که در دسترس چه تعداد از کاربران قرار خواهد گرفت. مانند هر ویژگی تحت آزمایش دیگری، این مورد نیز پیش از اینکه در دسترس تمام کاربران قرار بگیرد، ممکن است دچار تغییرات جدیدی شود.

گلکسی FE S۲۱ احتمالاً دی‌ماه از راه می‌رسد
براساس گزارش‌های منتشر شده از سوی منابع آگاه، سامسونگ گلکسی FE S۲۱ احتمالاً ماه ژانویه ۲۰۲۲ و سری گلکسی S۲۲ نیز حدود یک ماه بعد از آن رونمایی خواهند شد. هرچند در چند وقت گذشته گزارش‌های مختلفی درباره کنار گذاشته شدن گوشی گلکسی FE S۲۱ توسط سامسونگ به گوش می‌رسید، اخیراً این گوشی اقتصادی تأییدیه FFC در دریافت کرد. اکنون طبق گزارش منتشر شده، سامسونگ احتمالاً گلکسی FE S۲۱ را در ژانویه سال آینده و گلکسی S۲۲ را لغو کرده است. با این حال، اکنون بر اساس این گزارش، تمام این تصمیم‌ها به دلیل مشکل مداوم کمبود تراشه گرفته شده است. صنعت فناوری از معضل جهانی نیمه‌هادی بی‌سابقه آسیب زیادی دیده است و نظر می‌رسد تأثیر آن همچنان تا سال آینده ادامه خواهد داشت. به دنبال همین اقدامات عنوان شده بود که سامسونگ رویداد معرفی نسخه FE گلکسی S۲۱ را در ماه بعد آن معرفی خواهد کرد. به نظر می‌رسد کمبود تراشه می‌تواند منجر به تعویق گوشی آینده سامسونگ شود اما نمی‌تواند عرضه آن را منحل کند. غول فناوری کره‌ای اکنون می‌تواند طی یک رویداد مطبوعاتی گوشی خود را در ژانویه ۲۰۲۲ (دی تا بهمن ماه امسال) معرفی و آن را در دسترس بازارهای بیشتری قرار دهد. منبع:دیجیاتو

سبک زندگی

چطور حال روحی خود را بهتر کنیم؟

بعضی روزها بهتر از بقیه هستند و کاری هم از دست ما ساخته نیست چون زندگی همین است. با این حال، ترفندهای هوشمندانه اما ساده‌ای وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توانید مواقعی که حال روحی خوبی ندارید، روحیه خود را بهتر کنید.

کمی ورزش کنید. در فضای آزاد پیاده‌روی کنید، دوی آهسته کنید، حرکات کششی انجام دهید، چندتایی شنا بروید یا هر نوع ورزش دیگری که برای بدن‌تان مفید است انجام دهید. حرکت دادن بدن و تغییر نگاه، ذهن شما را از مسائل ناراحت‌کننده و اضطراب‌آور دور می‌کند. از افکار، احساسات، هدف‌هایتان و هر چیز دیگری که در ذهن‌تان می‌گذرد بنویسید. وقتی تمام شد می‌توانید آنها را با دیگران اشتراک بگذارید، برای خودتان خصوصی نگه دارید یا حتی دورشان بریزید.

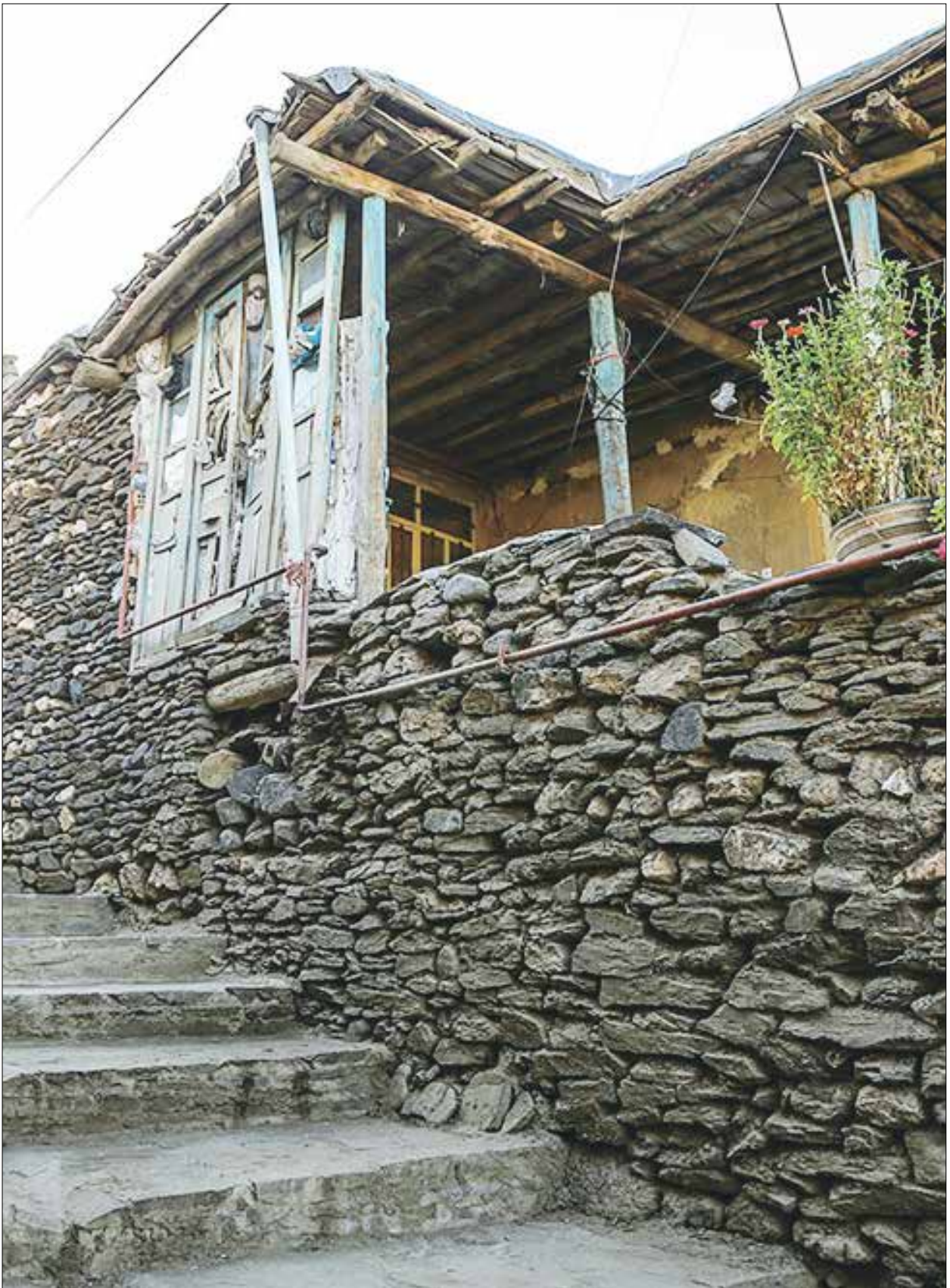
به یک آهنگ گوش دهید یا یک فیلم یا سریال تماشا کنید که یک واکنش عاطفی در شما برانگیزد. داوطلب شوید. نعمت‌هایی که از آنها برخوردار شده‌اید را با افراد نیازمند سهیم شوید. خلاقیت خود را به کار بگیرید. نقاشی کنید، چیزی بسازید، باغبانی کنید، شعر بخوانید و هر کار دیگری که از آن لذت می‌برید انجام دهید. زمانی که احساس می‌کنید چندان رو به راه نیستید، یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای اینکه حال روحی خود را بهتر کنید این است که آگاهانه به خودتان اجازه دهید که احساس ناراحتی کنید؛ مثلاً به خودتان بگویید: «حالم خوب نیست!». تحقیقات نشان داده اگر به خودتان اجازه دهید احساسات‌تان را دقیقاً به همان شکلی که هستند تجربه کنید و آنها را بشناسید، این کار زودتر حال‌تان را بهتر می‌کند تا آنکه سعی کنید حواس خود را پرت کنید یا با حال روحی‌تان بجنگید. حتی می‌توانید از آن احساسات به عنوان نوعی اطلاعات بهره ببرید. در حقیقت، روانشناسان پیشنهاد می‌کنند به احساسات ناخواسته و منفی خود به چشم اطلاعات نگاه کنید. به جای آنکه سعی کنید با بی‌اعتنایی یا پرت کردن حواس خود، این احساسات را نفی کنید، کنجگاو باشید و از خودتان بپرسید این احساس سعی دارد به شما چه بگوید. اگر احساسات‌تان را فراخوانی برای عمل تلقی کنید، این کار می‌تواند به شما کمک کند زودتر متوجه شوید برای بهتر شدن حال‌تان باید چه قدم‌هایی بردارید.

تخیل ابزار قدرتمندی است؛ اگر به شیوه شادی‌بخشی مورد استفاده قرار بگیرد، می‌تواند کمک‌کننده باشد. یک راه سریع برای اینکه حال‌تان را کمی بهتر کنید این است که خودتان را در یک شرایط خوشایند و در حال انجام کارهای لذت‌بخشی تصور کنید که آرزویشان را دارید. بچه‌ها این کار را زیاد انجام می‌دهند و شیفته احساسات خوشایندی هستند که از این بازی نصب‌پشان می‌شوند. شما هم می‌توانید با به کار گرفتن تخیل خود از چنین احساساتی بهره‌مند شوید. هر چه می‌توانید بیشتر خیالبافی‌های لذت‌بخش کنید. این تصاویر ذهنی می‌توانند ناخودآگاه شما را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که با افکار آگاهانه شما مطابقت پیدا کند. تنها با فکر کردن به موضوعات خوشایند به تدریج احساس بهتری پیدا خواهید کرد. وقت‌هایی که نمی‌توانید کمکی به بهتر شدن حال بدروحی‌تان کنید، سعی کنید کمی زودتر بخوابید. با این کار دست کم صبح روز بعد که از خواب بیدار می‌شوید، احتمالاً حال‌تان کمی بهتر خواهد بود. شب‌ها سطح هورمون‌های شادی‌آور در بدن افت می‌کند، چون بدن نه برای فعالیت، بلکه برای استراحت آماده می‌شود. با داشتن خواب کافی، در زمان صبح هورمون‌های شادی‌آور (اندورفین، دوپامین و سروتونین) بیشتری در بدن شما وجود خواهد داشت و به این ترتیب به خودتان کمک خواهید کرد.

ابتدا از خودتان پرسید چرا چنین احساسی دارید (آیا اتفاق خاصی رخ داده و موارد دیگری از این قبیل). علاوه بر این باید ببینید درگیر چه تحریف‌های شناختی‌ای شده اید که باعث شده‌اند برداشت نادرستی از وقایع و شرایط داشته باشید و مانع از بهتر شدن حال روحی شما و احساس شادی در شما شده‌اند. با پی بردن به تحریف‌های شناختی‌ای که شما را از دستیابی به یک حال روحی مناسب بازداشته‌اند، می‌توانید عملکردی دقیقاً عکس این تحریف‌ها در پیش بگیرید.

منبع:روزیاتو

عکس‌نوشت



روستای سنگی ور کانه – همدان

عکس: رضا رنگنه / میزان

ویترین

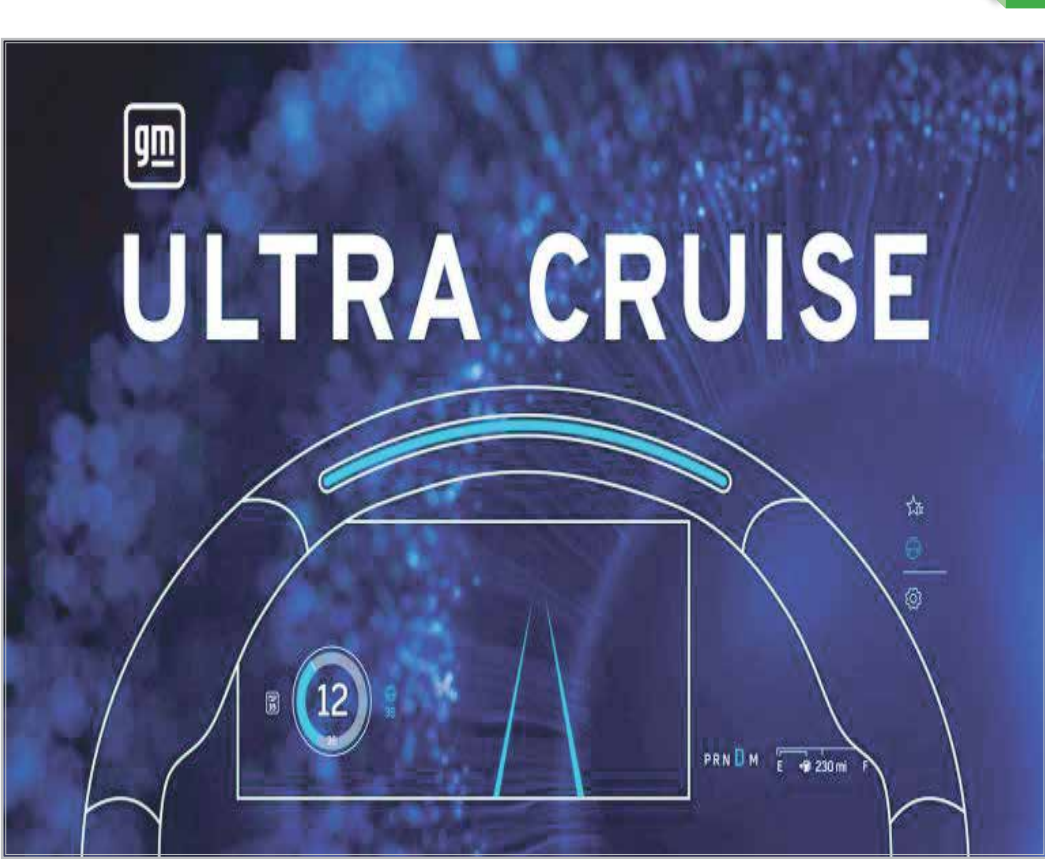
ترجمه دریابندری از «آنتیگونه» به چاپ چهاردهم رسید



چهاردهمین چاپ ترجمه زنده‌یاد نجف دریابندری از تراژدی «آنتیگونه» توسط انتشارات آگه منتشر شد.
مطلب «سرود درباره انسان در آنتیگونه» نوشته مارتین هایدگر از ملحقات این ترجمه‌است.

به گزارش مهر، نشر آگه چهاردهمین چاپ ترجمه زنده‌یاد نجف دریابندری از نمایشنامه «آنتیگونه» سوفوکلس را با شمارگان ۵۵۰ نسخه، ۱۴۶ صفحه و بهای ۳۸ هزار تومان منتشر کرد. نخست این ترجمه به سال ۱۳۵۳ توسط نشر آگه منتشر شده بود. نخستین چاپ نشر آگه از این ترجمه سال ۱۳۹۳ با شمارگان ۲۲۰۰ نسخه و بهای ۱۵ هزار تومان در دسترس مخاطبان قرار گرفت. چاپ‌های سیزدهم و چهاردهم این ترجمه نیز امسال به ترتیب به بهای ۳۲ و ۳۶ هزار تومان روانه کتابفروشی‌ها شده بودند. کتاب بجز ترجمه «آنتیگونه» سه‌مطلب تحلیلی درباره‌این‌نمایشنامه را نیز به همراه دارد.
مطلب نخست نوشته مترجم کتاب است. عناوین دو مطلب دیگر از این قرار است: «سرود درباره انسان در آنتیگونه» نوشته مارتین هایدگر و «درباره اودیپوس فرمانروا» نوشته زیگموند فروید. در اساطیر یونان باستان آنتیگونه دختر ادیپ شاه و یوگاسته است. در نمایشنامه «آنتیگونه» پیش از شروع داستان برادران آنتیگونه یعنی اتوکلس و پولینتیسس در جنگ داخلی بر سر قدرت کشته می‌شوند. کرئون، دایی آنتیگونه و فرمانروای تیس، اتوکلس را با احترام به خاک می‌سپارد و دستور می‌دهد جنازه پولینتیسس به حال خود رها و خوراک کرم‌ها و لاشخورها شود. به عبارتی جنازه برادر شورش از احترام برخوردار نخواهد بود. آنتیگونه از دستور سرپیچی کرده و جنازه برادر شورش را به خاک می‌سپارد. خبر به کرئون رسیده و او را بازخواست می‌کند. آنتیگونه می‌گوید که کرئون اخلاقیات را زیر پا گذاشته است. ایسمنه خواهر آنتیگونه نیز که پیشتر سعی در منصرف کردن او در به خاکسپاری برادر شورش داشت، برای اینکه خواهرش را تنها نگذارد اعتراف می‌کند که به او کمک کرده است. کرئون آنتیگونه را محکوم به زنده‌به‌گوری می‌کند. این نمایشنامه در اصل در ادامه تراژدی مشهور ادیپوس است. در اساطیر یونانی ادیپ، پادشاه افسانه‌ای تبای، تنها فرزند لایوس و یوگاسته است. یکی از پیشگوییان معبد دلفی به لایوس گفت در صورتی که از یوگاسته صاحب فرزندی شود، به دست آن فرزند کشته خواهد شد و این در سرنوشت آن فرزند نوشته شده است.

رانندگی خودکار در تمامی راه‌ها!



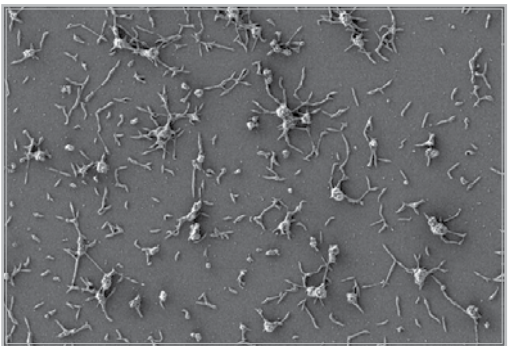
برای تمامی جاده‌های آمریکا و کانادا در دسترس بوده و ۹۵ درصد تمامی سناریوهای رانندگی را پوشش می‌دهد. اگر فکر می‌کنید این ویژگی‌ها مشابه سیستم خودران کامل تسلاست اشتباه نمی‌کنید. البته برخی تفاوت‌های قابل‌توجه وجود دارد. اولترا کروز از دوربین‌ها، رادار و لیدار استفاده خواهد کرد درحالی‌که تسلا

جنرال موتورز با معرفی سیستم نیمه خودران اولترا کروز که سیستم هندزفری جدیدی می‌باشد دنیای سیستم‌های خودران را متحول کرده است. این سیستم روی برخی محصولات ۲۰۲۳ کادیلاک نصب خواهد شد. درحالی‌که سیستم سوپر کروز باعث رانندگی بدون دخالت دست در برخی بزرگراه‌ها می‌شد، سیستم اولترا کروز بنا به گفته جنرال موتورز

تازه‌های علمی

مقابله با باکتری‌ها به کمک داروی زنده!

منابع مورد نیاز خود با یکدیگر مبارزه می‌کنند و این کار را اغلب با تولید و انتشار آنزیم‌های ضد میکروبی انجام می‌دهند. پژوهشگران تصمیم گرفتند که از این جهان بی‌رحم به نفع خود استفاده کنند. نقطه آغاز این پژوهش، یک گونه باکتری به نام مایکوپلاسما پنومونیه بود. پژوهشگران این باکتری را به گونه‌ای اصلاح کردند که به بروز بیماری در انسان منجر نشود. سپس آن را طوری مهندسی کردند که بتواند دو آنزیم موثر تولید کند که زیست‌لایه‌ها و دیواره‌های سلولی باکتری‌های داخل آن را حل کنند. پژوهشگران این روش را با افزودن مایکوپلاسما پنومونیه به کاترهای آلوده به زیست‌لایه استافیلوکوکوس اورئوس آزمایش کردند. این کار به سه روش گوناگون انجام شد؛ در کشت سلولی، در موش‌های زنده و همچنین با برداشتن کاتتر از موش‌ها، افزودن روش درمانی و سپس بازگرداندن آن به بدن. عفونت‌ها در هر سه مورد، با موفقیت درمان شدند و آزمایش‌های صورت گرفته روی موش‌های زنده توانستند ۸۲ درصد از عفونت‌ها را درمان کنند. به گفته پژوهشگران، استفاده از مایکوپلاسما پنومونیه برای تجزیه زیست‌لایه‌ها، چند مزیت ویژه دارد. این گونه فاقد دیواره‌های سلولی است. این موضوع باعث می‌شود که مولکول‌ها به صورت مؤثرتری رها شوند و از سیستم ایمنی میزبان فرار کنند. همچنین، آنها خطر جهش



کمی دارند و نمی‌توانند ژن‌های اصلاح شده خود را به میکروپ‌های مجاور منتقل کنند. این بدان معناست که درمان می تواند برای استفاده در انسان، ایمن باشد. ماریا لوش، از پژوهشگران این پروژه گفت: فناوری ما براساس همه استانداردهای ایمنی و اثربخشی برای کاربرد در ریه طراحی شده و درمان بیماری‌های تنفسی، یکی از نخستین اهداف آن است. چالش بعدی ما، پرداختن به ساخت و تولید در مقیاس بالا است و انتظار داریم که آزمایش‌های بالینی را در سال ۲۰۲۳ آغاز کنیم.