

عکس‌نوشته



عکس: مصطفی شانچی / ایسنا

آیین «ورف چال» در روستای «آب اسک» آمل

سبک زندگی

آیا رژیم‌های کم‌چرب عمر افراد مسن را طولانی می‌کنند؟



آزمایش‌های بالینی کوتاه‌مدت مزایای سلامتی رژیم‌های کم‌کربوهیدرات و رژیم‌های کم‌چرب را برای کاهش وزن و سلامت قلب نشان داده‌اند.

محققان گزارش می‌دهند که یک رژیم غذایی سالم و کم‌چرب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ زودرس را در میانسالان و افراد مسن کاهش دهد.

آنها اعلام کرده‌اند: یک رژیم غذایی سالم کم‌کربوهیدرات می‌تواند خطر مرگ و میر زودرس را در آن گروه سنی کاهش دهد.

وزن و رژیم غذایی با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند؛ بنابراین انتخاب یک برنامه غذایی سالم حیاتی است.

مطالعه جدید در مجله پزشکی داخلی منتشر شده است و اثرات این رژیم‌ها را بر مرگ و میر در میانسالان و بزرگسالان مسن‌تر بررسی می‌کند.

در این مطالعه ۳۷۱۱۵۹ نفر در سنین ۵۰ تا ۷۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند.

در طول دوره ۲۳ ساله مطالعه، ۱۶۵۶۹۸ نفر از این افراد جان خود را از دست دادند. محققان گفتند: رژیم‌های غذایی کم‌چرب سالم که با مصرف کم چربی اشباع شده

و مصرف زیاد پروتئین گیاهی و کربوهیدرات‌های با کیفیت بالا مشخص می‌شوند، با مرگ و میر کمتری به وسیله بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط هستند.

نویسندگان این مطالعه نوشتند: نتایج ما از اهمیت حفظ یک رژیم غذایی سالم با چربی اشباع کمتر در پیشگیری از مرگ و میر ناشی از هر علتی در میان افراد میانسال

و مسن حمایت می‌کند. کارشناسان بر این باورند، رژیم‌های کم‌کربوهیدرات معمولاً برای افراد با افزایش سن

بهترین انتخاب است. با این حال وقتی صحبت از چربی می‌شود، آن‌ها می‌گویند مهم است که تمام

چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را حذف نکنید، فقط چربی‌ها و کربوهیدرات‌هایی که ناسالم هستند را حذف کنید.

متخصص تغذیه سرطان‌شناسی در کالیفرنیا، کیلی پراکتور گفت: تعیین کربوهیدرات

سالم یا چربی سالم رژیم غذایی در مقابل یک چربی ناسالم مهم است. من هر روز بیماران سرطانی را می‌بینم که بسیاری از آن‌ها از تفاوت بین کربوهیدرات‌های ساده و

پیچیده و چربی‌های اشباع و غیر اشباع بی‌اطلاع هستند. خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس دار، کینوا، برنج قهوه‌ای و سبب

زمینی شیرین می‌تواند مفید باشد. این غذاها در مقایسه با کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، غلات صبحانه و

شیرینی‌هایی که تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارند سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌ها هستند. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای سلامتی بیشتر، افراد میانسال و

مسن از کربوهیدرات‌های غنی و فیبرها در غذایشان استفاده کنند و همچنین مصرف

مواد کم‌چرب را فراموش نکنند، حذف چربی از غذاها تصمیم درستی نیست.

«اب»تکار

آتر میجک ۷۲ احتمالاً از نمایشگر تاشو جدیدی بهره خواهد برد

به تازگی بخشی از مشخصات فنی نسل جدید گوشی تاشو آتر فاش شده است که خبر از باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی و نمایشگر LTPO می‌دهد.

در حال حاضر، ویوو X فولد ۲ تنها گوشی تاشو بازار محسوب می‌شود که از تراشه پرچمدار اسنپدراگون ۸ نسل دو بهره می‌برد. با این وجود، به نظر می‌رسد آتر نیز قصد دارد به زودی از نسل جدید گوشی تاشو خود رونمایی کند که به تراشه اسنپدراگون ۸ نسل دو مجهز خواهد بود. این گوشی تاشو که آتر میجک ۷۲ نام خواهد داشت به عنوان نسخه جدید آتر میجک V عرضه خواهد شد و از مشخصات فنی قابل توجهی بهره خواهد برد.

براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، گوشی تاشو آتر میجک ۷۲ از باتری دوگانه برخوردار خواهد بود که به ترتیب ظرفیت ۲۸۴۰ میلی‌آمپر ساعتی و ۲۰۶۰ میلی‌آمپر خواهند داشت. در این راستا، به نظر می‌رسد حجم کلی باتری این گوشی تاشو برابر با ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعت خواهد بود. برای مقایسه، ظرفیت باتری ویوو X فولد ۲ برابر با ۴۸۰۰ میلی‌آمپر ساعت است.

البته ویوو X فولد ۲ از نظر سرعت شارژ دست بالاتر را دارد چرا که شایعه شده است گوشی تاشو آتر از شارژ باسیم ۶۶ واتی پشتیبانی خواهد کرد در حالی که گوشی تاشو ویوو از شارژ ۱۲۰ واتی بهره می‌برد. با این وجود، آتر میجک ۷۲ احتمالاً از شارژ سریع بی‌سیم ۵۰ واتی برخوردار خواهد بود.

شایان ذکر است گوشی آتر میجک ۷۲ از نمایشگر اختصاصی با فناوری LTPO بهره خواهد برد که از رزولوشن تصویر ۲K پشتیبانی خواهد کرد. به لطف این فناوری، انتظار می‌رود نمایشگر این گوشی با نرخ نوسازی متغیر همراه شود.

در نهایت، این گزارش ادعا کرده است آتر میجک ۷۲ از بدنه نازک و سبک بهره خواهد برد که یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های گوشی تاشو به حساب می‌آید. به علاوه، گوشی تاشو آتر احتمالاً اواخر سال جاری میلادی معرفی خواهد شد.

ماشین بازی

ادغام سرویس MyCar Alarm ال جی با خودروهای جدید KG Mobility



یکپارچه حمل و نقل خودرویی تولید شد. این سرویس یک پلتفرم خدمات خانه‌محور است که از طریق تلویزیون کاربر کار می‌کند و اطلاعاتی (نوتیفیکیشن‌های) فوری را درباره وضعیت خودرو و بروز مشکلات احتمالی شامل وضعیت شارژ باتری، باز ماندن یکی از درب‌ها و یا وقوع تصادف فراهم می‌کند.

سرویس MyCar Alarm ال جی با استفاده از فناوری اینترنت اشیا (IoT)، بر روی سرویس‌های نوتیفیکیشن‌محور موجود در گوشی‌های هوشمند گسترش می‌یابد و به راحتی نوتیفیکیشن‌ها را بر صفحه نمایش تلویزیون‌ها نمایش می‌دهد و کاربران می‌توانند در حین لذت بردن از تماشای محتوای مورد علاقه خود در خانه آن‌ها را مشاهده کنند. به علاوه، این خدمات شامل مجموعه گسترده‌ای از اطلاعات و خدمات مربوط به خودرو شامل ارتباط خانه‌و خودرو به منظور نظارت بر خودرو با قابلیت تغییر تنظیمات است. با این قابلیت

ارتباط بین خانه‌و خودرو (Car-to-Home)، نظارت و دریافت اعلان‌های لحظه‌ای با استفاده از خدمات MyCar Alarm ال جی برای ارتقاء تجربه حمل و نقل

ال جی الکترونیکس (LG) از تولید سیستم هشدار خودرو خود با نام MyCar Alarm Service خبر داد. این سیستم پیشرفته با Infoconn، سرویس خدمات خودروی متصل (Connected car) می‌تواند از طریق اپلیکیشن تلفن همراه استفاده شود. سرویس MyCar Alarm ال جی به صورتی طراحی شده است که بتواند بدون هیچ مشکلی با خودروهای امروزی مورد استفاده قرار گیرد و تجربه حمل و نقل را بهبود و ارتقاء دهد.

خدمات MyCar Alarm ال جی در پاسخ به تقاضای رو به رشد شرکت‌های خودروسازی و مشتریان برای یک سرویس خدمات

تازه‌های علمی

ابداع ربات‌های هزارپا برای گذر از سطوح صعب‌العبور



دکتر جونتائو وی پژوهشگر رباتیک می‌گوید: واقعاً چشمگیر است که شاهد مهارت ربات چند پا در جهت‌یابی هم در زمین‌های آزمایشگاهی و هم در محیط‌های بیرونی باشیم. در حالی که ربات‌های پاهای ربات را به تعداد دو عدد افزایش می‌دادند. این آزمایش با یک ربات شش‌پا شروع شد و در نهایت به ۱۶ پا رسید. دانشمندان دریافتند که با افزایش تعداد پاها، ربات می‌تواند با چابکی بیشتری در سراسر این زمین ناهموار حرکت کند، در حالی که حتی حسگر نیز ندارد.

توانایی آنها را برای حرکت قوی و باثبات بر روی سطوح چالش برانگیز افزایش می‌دهد.

این کار منجر به توسعه ربات‌هایی می‌شود که به تنهایی و بدون نیاز به حسگرهایی برای تفسیر محیط اطراف به شکلی موفقیت آمیز حرکت می‌کنند. بدین ترتیب اگر یکی از پاها از کار بیفتد، بقیه پاها ربات را بدون توجه به آن به حرکت درمی‌آورند.

جستجو، نجات و موارد دیگر باکسی چونگ، پژوهشگر فوق دکتری فیزیک می‌گوید: برای یک ربات دوطای پیشرفته معمولاً حسگرهای زیادی برای کنترل آن در

لحظه مورد نیاز است، اما در کاربردهایی مانند عملیات‌های جستجو و نجات، کاوش در مریخ یا حتی در ریزریزات‌ها، نیاز به راندن یک ربات با سنسجس محدود وجود دارد. دلایل زیادی برای چنین ابتکار بدون حسگری وجود دارد. حسگرها می‌توانند گران و شکننده باشند

یا محیط‌ها می‌توانند آتقدر سریع تغییر کنند که حسگر زمان کافی برای پاسخ‌دهی نداشته باشد.

پژوهشگران این مطالعه برای آزمایش نظریه خود، زمینی به شدت ناهموار ساختند و ربات‌ها را به حرکت در آن اوداشتند و هر بار تعداد پاهای ربات را به تعداد دو عدد افزایش می‌دادند. این آزمایش با یک

ربات شش‌پا شروع شد و در نهایت به ۱۶ پا رسید. دانشمندان دریافتند که با افزایش تعداد پاها، ربات می‌تواند با

چابکی بیشتری در سراسر این زمین ناهموار حرکت کند، در حالی که حتی حسگر نیز ندارد.

ویترین

ترجمه «تأملی درباره جنگ» منتشر شد



کتاب «تأملی درباره جنگ» اثر جک اس. لوی و ویلیام آر. تامپسون به ترجمه مجید محمدشریفی توسط نشر گستره منتشر و راهی بازار نشر شد.

به‌تازگی با ترجمه مجید محمدشریفی توسط نشر گستره منتشر شده است. جنگ برای هزاران سال، دیرپاترین الگوی تعامل درون و بین دولت‌ها (و دیگر واحدهای سیاسی) بوده و در اشکال متفاوت آن احتمالاً

ویران‌گرترین شکل رفتار بشری را نمایندگی کرده است. جنگ، مردمان را کشته، منابع را ویران کرده و توسعه سیاسی را به تأخیر انداخته است؛ محیط‌زیست را نابود کرده، بیماری‌ها را منتقل و دولت‌ها را گسترش داده است؛ جوامع را نظامی

کرده، فرهنگ‌ها را تغییر داده، خانواده‌ها را از هم گسسته و مردمان را روان‌پریش کرده است.

آماده‌شدن برای جنگ، چه با هدف تسخیر سرزمین و چه با هدف دفاع، منابع ارزشمند را از فعالیت‌های سازنده منحرف کرده و به جای ارتقا

به تضعیف امنیت ختم شده است. کتاب علل و وقوع جنگ نوشته جک لوی و

ویلیام تامپسون بر آن است تا در شش بخش

و یک نتیجه‌گیری نظریه‌های سطح نظام بین‌الملل، تعاملات دوجانبه دولت‌ها، سطح

دولت و جامعه، تصمیم‌گیری: سطح فردی، جنگ داخلی، بازانندی درباره سطح و تحلیل،

علل و جنگ- این نظریه‌ها را به گونه‌ای مجمل معرفی کند و در این کوشش، نظریه‌هایی از

رشته‌های مختلف را جمع‌آوری کرده است، گرچه به سیاق معمولی بررسی پدیده جنگ

بیشتر در اختیار نظریه‌پردازان روابط بین‌الملل بوده است و به همین سبب، بخش عمده‌ای از

نظریه‌های این کتاب نیز به اندیشه‌های روابط بین‌الملل اختصاص یافته است. کتاب با زبانی

سلیس و با پرهیز از هر گونه پیچیدگی کلامی، بیانی شیوا از نظریه‌های جنگ عرضه می‌کند و

برای خواننده، روشنگر، سیاستمدار و پژوهشگر فارسی به دلیل تجربه هشت سال جنگ، کتابی

خواندنی با درس‌های بزرگ است. این کتاب با ۴۳۰ صفحه، شمارگان ۷۷۰ نسخه

و قیمت ۱۹۵ هزار تومان عرضه شده است.