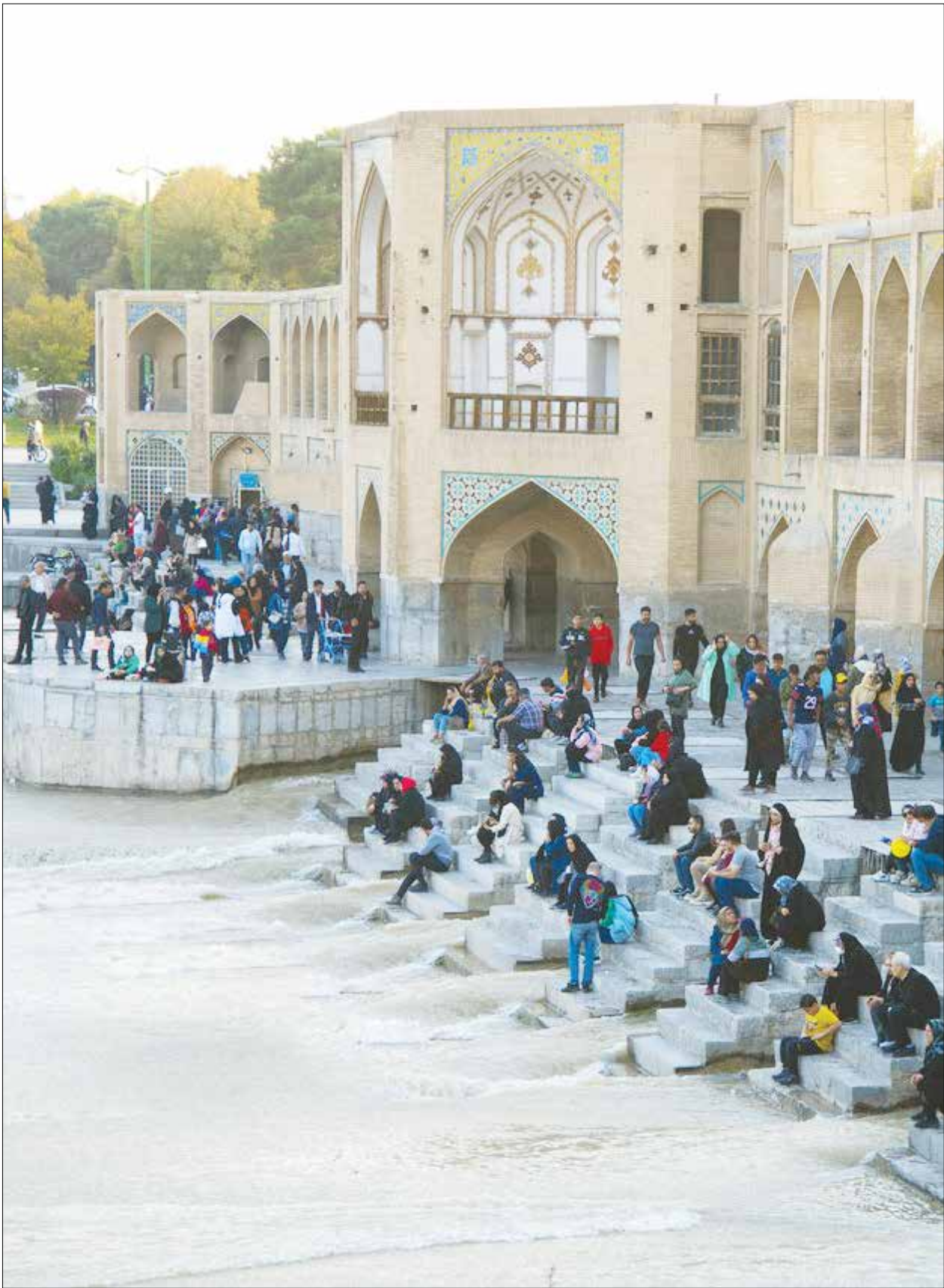


عکس‌نوشته



عکس: خدیجه نادری / مهر

چشم نصف جهان به زاینده‌رود روشن شد

سبک زندگی

چرا وقتی گرسنه هستیم عصبانی می‌شویم؟

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، محققان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند که افراد در هنگام گرسنگی بیشتر ذهنیت منفی دارند.

کریستین لیندکوئیست، دستیار استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب و تیمش، از طریق یک سری آزمایش، شرکت‌کنندگان را در موقعیت‌های کمی آزاردهنده قرار دادند، مانند مواجهه با مشکلات کامپیوتری و پیچیده.

شرکت‌کنندگان گرسنه آشکارا تحریک شده بودند و احتمال بیشتری داشت که بازخورد منفی بدهند که نشان می‌دهد گرسنگی می‌تواند خشم را در مواجهه با تجربیات ناامیدکننده افزایش دهد.

سطح قند خون

یکی از دلایلی که ممکن است تحریک پذیری را تجربه کنیم این است که غذا نخوردن می‌تواند بر سطح قند خون ما تأثیر بگذارد. ریما پاتل، متخصص تغذیه در Dietitian Fit می‌گوید: «وقتی خیلی گرسنه می‌شویم و مدتی است که به درستی غذا نمی‌خوریم، سطح قند (گلوکز) در خون ما کاهش می‌یابد. اگر سطح گلوکز بسیار کم شود، می‌تواند منجر به ترشح هورمون های آدرنالین و کورتیزول شود. این هورمون ها به افزایش قند خون ما کمک می‌کنند، اما همچنین می‌توانند ما را کمی تحریک پذیرتر از حد معمول کنند، به همین دلیل است که می‌توانیم احساس گرسنگی را همراه با احساس خشم و عصبانیت تجربه کنیم.»

عملکرد مغز

علاوه بر این، قند خون پایین می‌تواند با عملکردهای بالاتر مغز، مانند آنهایی که به ما در کنترل تکانه‌ها و تنظیم رفتارمان کمک می‌کنند، تداخل ایجاد کند.

خشم همچنین به دلیل مواد شیمیایی مغز مانند نوروپپتید Y که هنگام گرسنگی در مغز ترشح می‌شود، ارتباط دارد. با این حال، به تنظیم خشم یا پرخاشگری نیز کمک می‌کند.

در نهایت، تجربه خشم هنگام گرسنگی یک مکانیسم بیولوژیکی است که به بقای ما به عنوان یک گونه کمک کرده است. پرخاشگری در هنگام گرسنگی که ما کمک کرد تا به عنوان شکارچی برای غذا بچنگیم و این اطمینان را ایجاد کرد که در هنگام مواجهه با رقابت سیر و زنده بمانیم.

برای جلوگیری از گرسنگی چه باید کرد؟

اگرچه عصبانی شدن هنگام گرسنگی یک مشکل موقتی به نظر می‌رسد، تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر روابط شخصی داشته باشد. با این حال، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از خشمگین شدن هنگام گرسنگی انجام دهید:

به طور منظم غذا بخورید

پاتل می‌گوید: «سعی کنید بین وعده‌های غذایی زیاد منتظر نمانید تا غذا بخورید. داشتن الگوی غذایی منظم‌تر می‌تواند به کاهش افت قند خون کمک کن که می‌تواند از احساس گرسنگی و همچنین خشم ما جلوگیری کند.»

اگر بیرون از خانه هستید یک میان وعده آماده همراه داشته باشید، تا اگر احساس گرسنگی می‌کنید اما می‌دانید که به زودی نمی‌توانید یک وعده غذایی مناسب بخورید، بتوانید آن را بخورید. میان وعده ای شبیه به یک مشت کوچک آجیل یا یک تکه میوه می‌تواند به خوبی برای شما مناسب باشد.

مصرف شکر را کاهش دهید

سعی کنید از غذاهای ناسالم خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث کاهش قند شوند. غذاهای غنی از مواد مغذی و با فیبر بالا می‌توانند قند خون شما را ثابت نگه دارند و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارند. پاتل می‌گوید: «کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری‌شده با قند افزوده می‌تواند به جلوگیری از افزایش سریع و سپس سقوط قند خون کمک کند که در اصل می‌تواند بر خلق و خوی ما نیز تأثیر مستقیم بگذارد.»

غلات کامل بخورید

پاتل می‌گوید: «روی کربوهیدرات‌های سبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای یا ماکارونی و همچنین فیبر سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، لوبیاه‌ها و منابع غذایی پروتئین تمرکز کنید. این غذاها انرژی و سطح قند خون را پایدارتر نگه می‌دارند که به شما کمک می‌کند تا در کل احساس بهتری داشته باشید. این به این دلیل است که تجزیه آن‌ها برای هضم بدن ما سخت‌تر است و بیشتر طول می‌کشد و افزایش قند خون را کاهش می‌دهد.» او می‌افزاید: «فیبر همچنین با کاهش سرعت هضم و تخلیه معده و همچنین داشتن بسیاری از فواید خارق‌العاده دیگر برای سلامتی و تندرستی، ما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارد.»

«اب» تک‌کار

ناتینگ iMessage را به

گوشی‌های خود می‌آورد

پشتیبانی از iMessage اپل دو روز دیگر در گوگل پلی عرضه می‌شود و کاربران ناتینگ فون ۲ می‌توانند برای اولین بار از آی‌مسج روی اندروید استفاده کنند.

عدم سازگاری بین iMessage اپل و برنامه‌های پیام‌رسانی پشتیبانی‌کننده RCS (خدمات ارتباطی غنی) مانند تلگرام، واتس‌آپ و پیام‌های گوگل منجر به شکاف به اصطلاح بین حباب چت آبی و سبز شده است که در آن کاربران غیر اپل در چت‌های گروهی یا حباب‌های سبز خارج از این سرویس محسوب می‌شوند. اکنون ناتینگ با برنامه پیام‌رسانی «Nothing Chats» یک راه حل برای این موضوع به کاربران خود ارائه داده است.

ناتینگ چت که با مشارکت «Sunbird Messaging» توسعه یافته است، سازگاری با iMessage از جمله پیام‌های حباب سبز رنگ، پشتیبانی کامل از پیام‌های چت گروهی، نشانگرهای تایپ زنده، اشتراک گذاری فایل‌ها با وضوح کامل و یادداشت‌های صوتی را ارائه می‌دهد. لازم به ذکر است که قابلیت‌های دیگر از قبیل تایید خوانده شدن پیام‌ها، واکنش پیام‌ها و پاسخ‌ها قرار است در آینده‌های نزدیک عرضه شوند.

ناتینگ چت از ۱۷ نوامبر (۲۶ آبان) به طور انحصاری برای کاربران ناتینگ فون ۲ در گوگل پلی در دسترس خواهد بود. این پلتفرم پیام‌رسانی جدید با استفاده از فرایند ثبت اختراع Sunbird که شامل ایجاد و تایید اعتبار یک شناسه اپل در دستگاه اپل است که کاربران برای ورود به برنامه ناتینگ چت از آن استفاده می‌کنند، کار می‌کند. ناتینگ چت سپس از تعداد نامشخص دستگاه‌های مک مینی Sunbird در سراسر اروپا و آمریکای شمالی به عنوان نقطه‌ای برای ارسال و دریافت متون و فایل‌های سازگار با iMessage استفاده می‌کند.

شرکت ناتینگ اظهار کرده که همه پیام‌های ناتینگ چت رمزگذاری می‌شوند، بنابراین نه Sunbird و نه ناتینگ نمی‌توانند به پیام‌ها یا فایل‌های مشترک شما دسترسی داشته باشند. ناتینگ چت در زمان راه اندازی منحصر به کاربران ناتینگ فون ۲ در آمریکا، کانادا، بریتانیا و اتحادیه اروپا خواهد بود اما به نظر می‌رسد موضوع به این شکل باقی نماند و ناتینگ این سرویس را به مناطق دیگر دنیا یا حتی نسل اول گوشی‌های خود یعنی ناتینگ فون (۱) گسترش دهد.

ماشین بازی

طرح مفهومی پورشه میشن S بوت تیل با تاکید بر آیرودینامیک منتشر شد



یکی از طراحان فعال در زمینه خودرو رندرهایی متفاوت از یک خودرو به نام پورشه میشن S بوت تیل را منتشر کرده است. گفته می‌شود شکل قطره اشک یکی از آیرودینامیک ترین اشکال منحصربه‌فرد مخصوصاً در بخش پشتی ترکیب می‌کند. اگرچه این رندهای دیجیتال ارتباطی با خود پورشه ندارند اما میشن S بر اساس میراث این برند آلمانی شکل گرفته و همان انرژی خاص محصولات پورشه را منتقل می‌کند. در میشن S بوت تیل خبری از شاخصه‌های مرسوم خودرویی همچون ۹۱۱ یا کیمن نیست بلکه زبان طراحی گرد و منحنی در نظر

گرفته شده تا این خودرو مناسب پیست مسابقه باشد. همان‌طور که مشاهده می‌کنید سطوح نرم و شناور به خوبی در یکدیگر ادغام شده‌اند و خبری از طراحی رادیکال نیست. میشن S علیرغم استفاده از خطوط منحنی و شناور طرح کلی نسبتاً ساده‌ای دارد و بخش برجسته آن را می‌توان دم غیرعادی دانست که با نگاه از بالا ظاهر عجیب خود را به نمایش می‌گذارد. هوانگ می‌گوید: برای این طراحی از قطره آب الهام گرفته‌ام تا خودرو ظاهری بسیار دینامیک داشته باشد و شکل بدنه آن شبیه پورشه ۹۰۸ و ویژن گرن تورسمو شود

طول و عرض این خودروی مفهومی به ۵.۶ و ۲.۱ متر می‌رسد و بنابراین ۵ نفر از جمله راننده حرفه‌ای می‌توانند در کابین بنشینند. ارتفاع پورشه میشن S بوت تیل از سطح زمین نیز به ۱.۲۶ متر می‌رسد که با ارتفاع ۹۱۱ برابر است. البته سرنشینان در داخل خودرو حس و حال محصولات سطح بالا را خواهند داشت. نوارهای نورانی نیز نقش مهمی در طراحی این خودرو ایفا می‌کنند و در بخش جلو و عقب به عنوان چراغ‌های اصلی مطرح هستند.

طراح این خودرو دو نسخه از آن را با رنگ‌های سفید و مشکی معرفی می‌کند به گونه‌ای که مدل سفید رنگ اولویت خود را راحتی دوستی بیشتر با سرنشینان می‌داند اما اگر به دنبال تجربه آدرنالین بالا باشید می‌بایست به سراغ نسخه مشکی رنگ بروید که سرعت بیشتر و تجربه سواری هیجان‌انگیزتری دارد. در عقب این مدل نیز یک اسپویلر برای ایجاد حداکثر داون فورس نصب شده است. به نظر می‌رسد میشن S بوت تیل نیز همانند کانسپت میشن X پورشه از قوای محرکه برقی استفاده می‌کند و عدم وجود ورودی‌های هوای جلو نیز مؤید چنین نکته‌ای خواهد بود. وجود یک درب طویل در دو سمت خودرو باعث دسترسی به کابین میشن S خواهد شد. شیشه جلوی این خودروی مفهومی نیز کاملاً به عقب کشیده شده و حالت حباب مانند ایجاد کرده است. با چنین طرحی سرنشینان حس آزادی و میدان دید زیادی خواهند داشت. هدف از طراحی این تنها یک طرح مطالعاتی شخصی به شمار می‌رود اما قطعاً می‌تواند بستر تمرین مناسبی برای دیگران باشد.

ویترین

ترجمه «ژانر فیلم از کلاسیک تا پساکلاسیک» به چاپ سوم رسید



ترجمه کتاب «ژانر فیلم، از کلاسیک تا پساکلاسیک» نوشته بری لنگفورد توسط انتشارات سوره مهر به چاپ سوم رسید. به گزارش مهر، کتاب «ژانر فیلم، از کلاسیک تا پساکلاسیک» نوشته بری لنگفورد با ترجمه حسام الدین موسوی به تازگی توسط انتشارات سوره مهر به چاپ سوم رسیده است.

این اثر یکی از کتاب‌های موجود در زمینه ژانر است؛ حوزه‌ای که مانند بسیاری از مقوله‌های هنر، از تعداد آرا ضد و نقیض رنج می‌برد. هنوز هم بسیاری از منتقدان سینمایی وقتی می‌خواهند درباره درام یا دیگر ژانرهای سینمایی صحبت کنند نظری یکسان و یکدست ندارند و این یکی از مشکلات هنر سینما در حوزه تئوریک است.

کتاب حاضر که توسط بری لنگفورد نوشته شده و حسام الدین موسوی به فارسی ترجمه اش کرده توسط سازمان توسعه سینمایی سوره مهر در ۱۲ فصل به خوبی این نقص را برطرف کرده و دست‌کم در مواقعی که تعریف مشخصی برای این گونه موارد وجود ندارد، پاسخ روشنی ارائه کرده است.

چاپ سوم این کتاب با شمارگان هزار و ۲۵۰ نسخه و قیمت ۳۴۵ هزار تومان عرضه شده است.

زمین لرزه‌ای که پس لرزه‌هایش بیش از ۲۰۰ سال ادامه یافت!

آماری از زاویه‌ای دیگر به این موضوع نگاه کنیم.

به گفته سازمان زمین شناسی ایالات متحده (USGS)، تمایز قائل شدن بین پیش لرزه‌ها و فعالیت‌های لرزه‌ای پس زمینه تا زمانی که زلزله بزرگتری رخ ندهد، چالش‌برانگیز است. با این حال، دانشمندان می‌توانند پس‌لرزه‌ها را شناسایی کنند. درک علت زمین لرزه‌های مدرن برای ارزیابی خطرات بلایای آینده در این مناطق بسیار مهم است، حتی اگر فعالیت لرزه‌ای فعلی باعث آسیب قابل توجهی نشود.

برای تعیین اینکه آیا برخی از زمین لرزه‌های امروزی واقعا پس‌لرزه‌های طولانی مدت زلزله‌های گذشته هستند یا خیر، محققان باید شناسایی کنند که روی کدام زمین لرزه‌های مدرن تمرکز کنند. پس‌لرزه‌ها در اطراف مرکز زمین‌لرزه اصلی به وقوع می‌پیوندند، بنابراین محققان زمین لرزه‌هایی را که در شعاع ۱۵۵ مایلی کانون‌های تاریخی بودند، در نظر گرفتند. آن‌ها روی زمین لرزه‌هایی با بزرگی مساوی یا بزرگتر از ۲.۵ ریشتر تمرکز کردند، زیرا ثبت زلزله‌های کوچک‌تر چالش‌برانگیز است.

آن‌ها از یک رویکرد آماری به نام روش نزدیک‌ترین همسایه با داده‌های زمین‌لرزه برای ارزیابی اینکه آیا زمین‌لرزه‌های اخیر پس‌لرزه هستند یا فعالیت‌های لرزه‌ای پس‌زمینه استفاده کردند. بر اساس

تازه‌های علمی

در مطالعه‌ای که مطمئناً دنیای زمین‌شناسی را تکان می‌دهد مشخص شده که برخی از بخش‌های ایالات متحده هنوز با پس لرزه‌های ناشی از زمین‌لرزه‌هایی که در دهه ۱۸۰۰ روی داده‌اند، مواجه هستند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌اف، دو قرن پیش، برخی از قوی‌ترین زمین لرزه‌های ثبت شده در ایالات متحده، مناطق مرکزی و شرقی این کشور، از جمله میسوری، کنتاکی، و کارولینای جنوبی را لرزاند. این زمین لرزه‌ها احتمالاً بین ۵.۵ تا ۸.۰ ریشتر قدرت داشته‌اند. پس لرزه‌ها رویدادهای لرزه‌ای کوچک‌تری هستند که می‌توانند در پی یک زمین‌لرزه بزرگ رخ دهند و برای روزها تا سال‌ها پس از زلزله اولیه ادامه داشته باشند. آن‌ها بخشی طبیعی از فرآیند تنظیم خطای زمین پس از یک رویداد لرزه‌ای قابل توجه هستند. اگرچه بزرگی پس لرزه‌ها معمولاً از زلزله اصلی کم‌تر است اما همچنان می‌توانند به زیرساخت‌ها آسیب وارد کرده و روند بازسازی را مختل کنند.

یوکسوان چن (Yuxuan Chen)، نویسنده ارشد این مطالعه، زمین‌شناس دانشگاه وهوان، در بیانیه‌ای رسانه‌ای گفت: بعضی از دانشمندان تصور می‌کنند که لرزه‌خیزی کنونی در بخش‌هایی از آمریکای شمالی پس‌لرزه است و دانشمندان دیگر فکر می‌کنند که زلزله‌خیزی پس‌زمینه است. ما می‌خواستیم با استفاده از یک روش

