



طرح: محمد طحانی

انتخاب آمریکا

سبک زندگی

معرفی ۸ ماده غذایی برای تخر به پوست سالم



همانگونه که رژیم غذایی نامناسب باعث چاقی، دیابت و بیماری قلبی می‌شود، تغذیه مناسب هم روی سلامت و زیبایی پوست اثر دارد. افزودن غذاهای مغذی به رژیم غذایی به شما کمک می‌کند که حتی با افزایش سن، یک پوست سالم و شاداب داشته باشید. به گزارش خبرآنلاین، ورزش، خواب کافی، نوشیدن آب زیاد و رژیم غذایی متعادل از عوامل اصلی حفظ سلامت پوست هستند. غذاهایی که می‌خوریم تأثیر مستقیمی بر تناسب اندام، ظاهر و کیفیت زندگی ما دارند. یکی از علائم ظاهری پیری، چروکیدن پوست و از دست رفتن شادابی آن است؛ مصرف مواد مغذی به طور چشمگیری در کاهش این موضوع مؤثر است.

برای داشتن پوست سالم، مواد غذایی زیر را در رژیم خود بگنجانید:

۱. روغن زیتون

روغن زیتون دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند در برابر پیری شدید پوست و بیماری‌های مزمن از بدن شما محافظت کند.

۲. چای سبز

چای سبز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی است و می‌تواند از پوست شما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، آلودگی و اشعه خورشید محافظت کند. همچنین مصرف چای سبز در دوران میانسالی، خطر ابتلا به بیماری قلبی، زوال عصبی و پیری زودرس را کاهش می‌دهد.

۳. ماهی

ماهی‌های چرب مانند قزل آلا و سالمون، سرشار از امگا ۳، پروتئین، سلنیوم و آنتاگزانتین هستند که دریافت این مواد معدنی برای داشتن پوستی سالم ضروری است.

۴. شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی فلاونول‌هایی است که به عنوان آنتی‌اکسیدان در بدن عمل می‌کنند و قادرند سلامت پوست را بهبود ببخشند. همچنین مصرف شکلات تلخ در پیشگیری از بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و زوال شناختی نقش مثبت دارد.

۵. سبزیجات

سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند و مصرف آنها به محافظت از پوست شما دربرابر آسیب‌های نور خورشید و بازسازی سالم پوست کمک می‌کند. خوردن سبزیجات با رنگ‌های مختلف بسیار مهم است، زیرا هر رنگ نشان دهنده آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی است برای پوست و سلامت کلی بدن مفید هستند.

۶. دانه کتان

دانه کتان حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام لیگنان است که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. علاوه بر این، دانه کتان سرشار از امگا ۳ است که مصرف این ماده در داشتن پوست سالم نقش دارد.

۷. انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به ترمیم پوست کمک کرده و از آن در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV خورشید محافظت کند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف انار، لکه‌های قهوه‌ای روی پوست (که نتیجه قرار گرفتن در معرض آفتاب هستند) را کاهش می‌دهد.

۸. گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است و می‌تواند محافظی برای پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش باشد و آسیب ناشی از آن را کاهش دهد.

ترکیب گوجه فرنگی با چربی‌های سالم، مانند روغن زیتون یا آووکادو، به طور قابل توجهی جذب لیکوپن را در بدن افزایش می‌دهد.

ماشین

بازی

این خودرو فقط با نور خورشید کار می‌کند



شرکت آپترا موتورز (Aptera Motors) مستقر در سن دیگو،

کالیفرنیا، به تازگی اولین آزمایش عملکرد کم‌سرعت خود را با موفقیت انجام داده است. خودروی PI۲ این شرکت برای شارژ مجدد نیازی به اتصال به برق ندارد و در عوض انرژی روزانه خود را مستقیماً از نور

نیازی به اتصال به برق برای شارژ مجدد ندارد زیرا انرژی را از خورشید به باتری‌های داخلی خود می‌رساند.

گزینه‌هایی برای اندازه‌های مختلف باتری وجود دارد. یکی از آنها با شارژ کامل تا ۱۰۰۰ مایل(۱۶۰۰ کیلومتر) برد دارد. اگر باید بیش از ۴۰ مایل در روز رانندگی کنید یا آب و هوا به شما اجازه داشتن همیشگی نور خورشید را نمی‌دهد، می‌توان آن را به برق وصل کرد تا بسته باتری شارژ شود.

به نقل از نیواطلس، در ماه ژانویه سال گذشته، آپترا از نسخه «Launch Edition» رونمایی کرد که دارای تقریباً ۷۰۰ وات سلول خورشیدی بر روی بدنه کامپوزیت بود و دارای برد ۴۰۰ مایلی با یک بار شارژ تا بسته باتری لیتیوم یونی ۴۲ کیلووات ساعتی بود. صفحات خورشیدی یکپارچه، البته تا زمانی که در معرض نور خورشید هستند، به شارژ مداوم باتری‌ها ادامه می‌دهند.

برای مقایسه بهتر است بدانید که خودروی تسلا مدل S، مجهز به بسته باتری ۱۰۰۰ کیلووات ساعتی با برد تخمینی ۴۰۵ مایل است. ادعا می‌شود که صفر تا ۱۰۰ این خودرو، چهار ثانیه و حداکثر سرعت آن ۱۶۲ کیلومتر در ساعت.

چگونه آپترا از تنها ۷۰۰ وات انرژی خورشیدی، ۴۰ مایل ژرد اضافی فراهم می‌کند؟ طراحی سبک وزن و ضریب کشش فوق العاده کارآمد آن باعث این دستاورد شده است. نسخه ۲۵ کیلوواتی آن تنها ۱۸۰۰ پوند(۸۱۶ کیلوگرم) است که آن را در رده وزنی خودروهای کوچک هوشمند قرار می‌دهد. حتی گزینه باتری بزرگ ۱۰۰ کیلوواتی با برد ۱۰۰۰ مایل(۱۶۰۰ کیلومتر) تنها ۲۲۰۰ پوند(۹۹۸ کیلوگرم) وزن دارد.

آپترا دارای بدنه کامپوزیتی شش تکه فیبر کربنی است و طراحی منحصربه‌فرد و سه چرخ آن باعث می‌شود تا حد امکان از انرژی کمتری در هنگام رانندگی استفاده شود.

پس از تکمیل تمام آزمایشات، هدف آپترا تولید ۴۰ وسیله نقلیه در روز از کارخانه مونتاژ نهایی خود در کالیفرنیا خواهد بود.



عضو هیئت‌علمی ایرانداک با بیان این‌که در حال حاضر همه به نوعی در حال استفاده از این ابزارها هستند، گفت: شاید به دلیل این‌که استفاده از هوش مصنوعی در پژوهش یک پارادایم جدید است این تقابل وجود دارد و من فکر می‌کنم در آینده استفاده از این ابزارها قابل پذیرش‌تر می‌شود.

وی با اشاره به تغییر نسل افزود: با وجود نسلی که حتی اصلاً دست‌خط ندارد و نمی‌تواند روی کاغذ بنویسد، شاید بتوان در آینده ریل‌گذاری‌های مناسب را در این زمینه انجام داد.

خورشیددریافت‌می‌کند.

به گزارش ایسا، خودروی آپترا طوری طراحی شده است که یک وسیله نقلیه الکتریکی کاملاً خورشیدی(SEV) باشد. این شرکت ادعا می‌کند که ۴۰ مایل ژرد اضافی در روز خواهد داشت در حالی که

تازه‌های

علمی

عضو هیئت‌علمی ایرانداک گفت: دلیل این‌که استفاده از هوش مصنوعی در پژوهش یک پارادایم جدید است این تقابل وجود دارد

و در آینده استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی پذیرفته می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، دکتر بهروز رسولی در کرسی ترویجی «اخلاق و سیاست هوش مصنوعی» از سری پیش‌نشست‌های هشتمین دوره جایزه ملی فناوری اطلاعات که در ایرانداک برگزار شد، در مورد دیدگاه‌نشریات علمی در استفاده پژوهشگران از هوش مصنوعی گفت: موضوعات مرتبط با هوش مصنوعی هنوز در آغاز راه است و هنوز پژوهشگران و تصمیم‌گیران به یک جمع‌بندی و توافق نرسیدند که به چه سمت و سویی باید حرکت کرد.

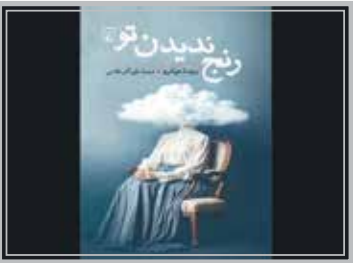
وی با اشاره به این‌که نشریات هسته اصلی زیست‌بوم پژوهش هستند، گفت: نشریات نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند و حتی مهم‌تر از بینگ‌های تأمین مالی و پژوهشکده‌ها هستند.

عضو هیئت‌علمی پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران (ایرانداک) با اشاره به ذی‌نفعان مختلف امر پژوهش و نگارش در حوزه نشریات گفت: پدیدآورندگان، خوانندگان، سردبیران و افرادی که داوری که مقالات را داوری می‌کنند، ذی‌نفعان این حوزه هستند. تلاش این ذی‌نفعان موجب می‌شود که پیشرفت‌های علمی اتفاق بیفتد

جبهه‌گیری «نیچر» در ممنوعیت استفاده از هوش مصنوعی
وی با اشاره به یافته‌های پژوهشی در زمینه ر سیاست‌گذاری و جبهه‌گیری نشریات در مورد استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی

ویترین

چاپ قصه زندگی موزی دو زن سوگوار؛ ماری کوری و روسا مونترو



کتاب «رنج ندیدن تو» نوشته روسا مونترو با ترجمه علی‌اکبر فلاحی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «رنج ندیدن تو» نوشته روسا مونترو به‌تازگی با ترجمه علی‌اکبر فلاحی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شده است. نسخه اصلی این کتاب سال ۲۰۱۳ توسط انتشارات سامارکاندا در اسپانیا چاپ شده است.

روسا مونترو نویسنده این‌کتاب، برنده جایزه ملی ادبیات اسپانیا است که یک‌ناشر اسپانیایی از او خواست دفترچه خاطرات ماری کوری دانشمند مشهور لهستانی را مطالعه کرده و مقاله‌ای درباره‌اش بنویسد. ماری کوری در این‌دفترچه، خاطراتی را که از پس از مرگ همسرش تا یک‌سال بعد رخ دادند، ثبت کرده بود. روسا مونترو با خواندن دفترچه خاطرات تحت تاثیر ماری کوری قرار گرفت و با او همدردی و همذات‌پنداری کرد. چون خودش نیز دچار مصیبت مرگ همسر و فقدانش بود.

به این‌ترتیب ماجرای نوشتن «رنج ندیدن تو» شروع و به انتشار این‌کتاب ختم شد. روش نویسنده هم در مسیر کتاب این است که با استفاده از روایت زندگی ماری کوری، از زندگی خود می‌گوید و به موضوعاتی مثل زنان، زن و مرد، زنان و دردهایشان، چگونگی پیروزشدن بر دردها، مردسالاری، علم و ... می‌پردازد.

قصه مرگ و زندگی یکی از موضوعاتی محوری این‌کتاب است که روسا مونترو با توجه به آن، لزوم عشق‌ورزیدن و محبت بین انسان‌ها را تذکر می‌دهد.

کتاب پیش‌رو از این‌فصول تشکیل شده است: «هنر پنهان کردن درد»، «ایده مسخره ندیدن دوباره تو»، «عشه صراحت»، «یک دختر تپنده»، «آتش خانگی از جنس عرق و تب»، «در ستایش آدم‌های عجیب و غریب»، «پرتوژیایی و مریا»، «ساحره و پاتیل معجون»، «خرد کردن زغال‌سنگ با دست خالی»، «موضوع انگشتان کوچک»، «اما تلاش می‌کنم»، «لیخن‌دی بسیار دلگرم‌کننده»، «بال‌هایی قدیمی که پرپر می‌شوند»، «آخرین‌بار که کسی از کوهی بالا می‌رود»، «نهفته در میان سکوت»، «آواز یک دختر بچه»، «قدردانی‌ها».

این‌کتاب با ۲۱۵ صفحه، شمارگان ۷۷۰ نسخه و قیمت ۱۹۰ هزار تومان منتشر شده است.