



طرح: محمد طحانی

وقتی که برف می بارد

سبک

زندگی

اگر این روزها مدام سرما می خورید این ۵ دلیل را جدی بگیرید



اگر دائم بیمار می‌شوید، علل مختلفی وجود دارد که به این مسئله دامن می‌زنند. همیشه نمی‌توانید از بیماری پیشگیری کنید، اما شاید با اصلاح سبک زندگی بتوانید سلامت و ایمنی بدن خود را ارتقا دهید.

به گزارش خبرآنلاین، اگر به طور مکرر بیمار می‌شوید، به عادات و محیط اطراف خود دقت کنید. هنگامی که بدانید چه چیزی شما را بیمار می‌کند، می‌توانید اقداماتی را برای بهبود سلامت خود انجام دهید، چه از طریق مراجعه پزشک و چه به واسطه تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی.

اگر دائم دچار سرماخوردگی و ویروس‌های مختلف می‌شوید، شاید به دلایل زیر باشد:

۱) استرس بیش از حد

استرس بخشی طبیعی زندگی است، اما استرس مزمن روی بدن تأثیر منفی دارد، خطر ابتلا به بیماری را افزایش و پاسخ ایمنی برای مبارزه با عفونت را کاهش می‌دهد. تضعیف سیستم ایمنی، بهبودی را به تأخیر می‌اندازد و دفعات ابتلا به عفونت و شدت آن را افزایش می‌دهد.

۲) کم‌آبی بدن

عملکرد اندام‌های مختلف بدن وابسته به آب است. آب وظیفه انتقال مواد مغذی و مواد معدنی به سلول‌ها را دارد. همچنین دهان، بینی و گلو را مرطوب نگه می‌دارد که در جلوگیری از بیماری و ابتلا به ویروس‌ها مؤثر است. برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، در تمام طول روز آب بنوشید. غذاهایی با محتوای آب بالا، مانند میوه‌ها و سبزیجات، بدن را هیدراته نگه می‌دارند و احتمال ابتلا به انواع بیماری را تا حدودی کاهش می‌دهند.

۳) کم‌خوابی

افرادی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابند، بیشتر در معرض بیماری هستند. کمبود خواب، توانایی طبیعی بدن را برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها کاهش می‌دهد. خواب کمتر از ۶ ساعت در طول شب با ابتلا به عفونت ویروسی و کاهش پاسخ آنتی‌بادی به واکسیناسیون مرتبط است.

۴) عدم رعایت بهداشت

دستان ما در طول روز با میکروب‌های زیادی در تماس هستند. هنگامی که سطوح حاوی میکروب را لمس می‌کنید و سپس دست خود را به صورت، لب‌ها و مواد خوراکی می‌زنید، احتمال ابتلا به بیماری را بالا می‌برید. شست‌وشوی دست‌ها با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به شما کمک می‌کند از شر میکروب‌های بیماری‌زا در امان بمانید.

۵) نقص ایمنی

اگر سیستم ایمنی شما ضعیف باشد یا به اختلالات سیستم ایمنی دچار باشید، احتمالاً بیشتر سرما می‌خورید. نقص ایمنی معمولاً ناشی از سوءتغذیه یا ژنتیک است. همچنین مصرف برخی داروها مانند شیمی درمانی یا بیماری‌هایی مانند لوپوس یا هپاتیت در تضعیف سیستم ایمنی نقش دارند. با افزایش سن نیز سیستم ایمنی بدن ضعیف‌تر و احتمال بیماری بیشتر می‌شود.

«اپ» تکار

واتساپ پرورسانی شد با قابلیت جدید مشترک با اینستاگرام!



قابلیت اشتراک‌گذاری موسیقی که قبلاً در اینستاگرام ارائه شده است، در دسترس کاربران واتساپ نیز قرار گرفت.

به گزارش خبرآنلاین و براساس گزارش گجت‌نیوز، واتساپ در بنای جدیدش که با نسخه ۲٫۱۲۵٫۲۵ در گوگل پلی منتشر شده است، ویژگی جذابی را معرفی کرد که به برخی از کاربران اجازه می‌دهد موسیقی را به استوری‌های خود اضافه کنند. این قابلیت با افزودن دکمه‌ای به ویرایشگر طراحی واتساپ، امکان جست‌وجوی موسیقی، انتخاب آهنگ یا هنرمند دلخواه و ترکیب آن با عکس‌ها یا ویدئوهای استوری را فراهم می‌کند.

بر اساس اعلام WABetaInfo، اشتراک‌گذاری موسیقی در استوری واتساپ شامل کاتالوگ گسترده‌ای از موسیقی‌های کتابخانه‌ی متا است که همان شامل کتابخانه‌ی موسیقی اینستاگرام هم می‌شود. کاربران می‌توانند آهنگ‌های محبوب، هنرمندان مورد علاقه یا موزیک‌های ترند را جست‌وجو و بخشی از آهنگ را متناسب با محتوای استوری خود انتخاب کنند.

موسیقی برای استوری‌های تصویری در واتساپ می‌تواند حداکثر ۱۵ ثانیه باشد و برای استوری‌های ویدیویی نیز مدت موسیقی با طول ویدیو هماهنگ خواهد بود.

پس از انتخاب آهنگ، نام آهنگ و هنرمند به‌همراه عکس یا ویدئو استوری نمایش داده می‌شود. قابلیت مذکور علاوه بر اینکه محتوای استوری‌ها را پویاتر می‌کند، باعث تعامل بیشتر کاربران خواهد شد. همچنین، بینندگان استوری می‌توانند به پروفایل اینستاگرام هنرمند دسترسی یابند و آثار بیشتری از او کشف کنند. ویژگی افزودن موسیقی به استوری، شباهت زیادی به قابلیتی دارد که قبلاً در اینستاگرام ارائه شده بود و اکنون به‌نوعی انتظارات کاربران از پلتفرم‌های متا را یکپارچه‌تر می‌کند. اگرچه این قابلیت درحال حاضر برای گروه محدودی از کاربران بتا در دسترس قرار دارد، احتمالاً در هفته‌های آینده به‌صورت گسترده‌تری منتشر خواهد شد.

ماشین بازی

منفوترین خودروهای تویوتا در طول تاریخ



اگرچه همه برند Toyota را با اتومبیل‌های جان‌سخت و بی‌نظیرش می‌شناسیم، اما برخی از خودروهای تویوتا نه تنها محبوب نشدند، بلکه منفور شدند!

به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین و براساس گزارش گجت‌نیوز، تویوتا به عنوان یکی از موفق‌ترین خودروسازان جهان شناخته می‌شود. از آغاز تولید خودرو در سال ۱۹۳۶ تا امروز، این برند مدل‌های محبوبی مانند کروزا، هایلوکس و لندکروز را به بازار عرضه کرده است؛ اما

۱. تویوپت کراون: آغاز ناموفق در بازار آمریکا
تویوپت کراون (Toyopet Crown)، اولین خودروی تویوتا بود که در دهه ۱۹۵۰ وارد بازار ایالات متحده شد. این خودرو که در زاین محبوبیت خوبی داشت، به دلیل طراحی سنگین، عملکرد ضعیف و قیمتی بالا، نتوانست در آمریکا مورد استقبال قرار گیرد. زمان ۳۰ ثانیه‌ای برای رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت، احساس ناامنی در بزرگراه‌ها و نام تویوپت که برای آمریکایی‌ها بیش از حد کودکانه بود، از جمله دلایلی بودند که باعث شکست این مدل در آمریکا شدند.

۲. مدل‌های اولیه پریوس: خودرویی کند و کسل‌کننده
پریوس به‌عنوان اولین خودروی هیبریدی تویوتا در سال ۱۹۹۷ عرضه شد و هرچند مصرف سوخت بهینه‌ای داشت، اما طراحی ساده و شتاب کند آن باعث انتقادات فراوان شد. این خودرو برای رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به ۱۴ ثانیه زمان نیاز داشت که برای بسیاری از رانندگان قابل قبول نبود. البته مدل‌های جدیدتر پریوس توانستند با طراحی بهتر و عملکرد قوی‌تر، محبوبیت این خودرو را بازگردانند.

۳. یاریس: اقتصادی اما ناامیدکننده
یاریس یکی از ارزان قیمت‌ترین خودروهای تویوتا بود که به دلیل کیفیت ساخت پایین و عملکرد ضعیف، نتوانست انتظارات را برآورده کند. از موتور کم‌قدرت گرفته تا مشکلات مربوط به لایه‌های محافظتی بدنه که به زنگ‌زدگی منجر می‌شد، تویوتا یاریس بسیاری از مالکان خودش را ناامید کرد. هرچند برخی افراد از مصرف سوخت پایین آن راضی بودند، اما در نهایت تولید این مدل در سال ۲۰۲۰ متوقف شد.

۴. پاسئو: خودرویی که انتظارات جوانان را برآورده نکرد
پاسئو در دهه ۱۹۹۰ معرفی شد و هدف آن جذب مشتریان جوان با طراحی اسپرت و عملکردی جذاب بود. اما این خودرو تنها در مصرف سوخت اقتصادی بود و از نظر شتاب و عملکرد کاملاً ناکام ماند. با قدرت موتور ۱۰۰ اسب بخار در بهترین حالت، پاسئو نتوانست رقابت جدی با سایر خودروهای اسپرت آن دوره داشته باشد و فروش آن در سال ۱۹۹۷ به طور کامل متوقف شد.

برای اولین بار، اکسیژن سوخت موشک در فضا ساخته شد



بنابراین، این توسعه می‌تواند به چین در دستیابی به اهداف کلیدی خود در آینده کمک کند.

متنوعی از مواد از جمله متان، اتیلن (برای کاربردهای پیشرفته) و اسید فرمیک (پیش‌ساز برای سنتز قند) را نشان می‌دهد. جالب است که همه این فرآیندها به مصرف انرژی نیاز دارند که این فناوری را برای استفاده در فضا مهم می‌کند.

این دستاورد برای اکتشاف فضایی طولانی مدت، امکان خودکفایی و پشتیبانی از مأموریت‌هایی مانند فرود سرنشین‌دار روی ماه تا سال ۲۰۳۰ ارزشمند است.

چین نیز مانند ایالات متحده یک برنامه بلندپروازانه برای فرود فضانوردان بر سطح ماه قبل از سال ۲۰۳۰ دارد.

این مأموریت به پیشرفت‌های فناوری قابل توجهی در همه زمینه‌ها، از جمله طراحی فضاپیما، سیستم‌های رانش، سیستم‌های پشتیبانی حیات و رباتیک نیاز دارد.

چین از طرح‌های جسورانه‌ای برای ساخت ایستگاه بین‌المللی تحقیقات قمری (ILRS) رونمایی کرده است. این پروژه توسط اداره ملی فضایی چین (CNSA) و با همکاری سازمان فضایی روسیه موسوم به روسکاسموس هدایت می‌شود.

از آنجایی که محیط ماه فاقد هوای قابل تنفس است، حفظ حضور انسان در ماه به یک سیستم پشتیبانی حیاتی قوی نیاز دارد.

این آزمایش‌ها از کاتالیزورهای نیمه هادی برای تبدیل دی اکسید کربن و آب به اکسیژن و اتیلن استفاده کردند. اتیلن، یک هیدروکربن است که این پتانسیل را دارد که به عنوان پیشران برای فضاپیماها عمل کند.

در این فناوری فرآیند فتوسنتز طبیعی گیاهان سبز از طریق روش‌های مهندسی شده فیزیکی و شیمیایی شبیه‌سازی می‌شود و از منابع دی اکسید کربن در فضاهای محدود یا جوهایی فرازمینی برای تولید اکسیژن و سوخت‌های مبتنی بر کربن استفاده می‌شود.

انتظار می‌رود این کار پشتیبانی فنی حیاتی برای بقای انسان و اکتشاف در فضا فراهم کند.

دستگاه جدید چین به انرژی کمتری نیاز دارد

این فناوری جدید عملکرد کارآمدی را در دما و فشار محیط نشان می‌دهد.

این فناوری تطبیق پذیری در خروجی محصول را ارائه می‌دهد. این دستگاه دارای طراحی است که ارتقاء در مدار را تسهیل می‌کند و امکان بررسی علمی کاتالیزورها و واکنش‌های مختلف را فراهم می‌کند.

از طریق دستکاری کاتالیزور، این فناوری توانایی تولید طیف

طبق گزارش‌ها، فضانوردان چینی برای اولین بار فناوری فتوسنتز مصنوعی را در مدار به نمایش گذاشتند و با استفاده از آب و دی‌اکسید کربن، اکسیژن و سوخت تولید کردند.

به گزارش ایسنا، آنها با موفقیت آزمایش‌هایی را انجام دادند که فتوسنتز را شبیه‌سازی می‌کند و دی اکسید کربن و آب را به اکسیژن و مواد سوخت موشک تبدیل می‌کند.

به نقل از آی‌ای، این توسعه یک گام بزرگ به سمت اکتشاف فضایی بلند مدت است، زیرا پتانسیل تولید منابع ضروری در فضا را نشان می‌دهد.

۱۲ آزمایش در ایستگاه فضایی

اکسیژن برای بقای انسان ضروری است. علاوه بر این، حمل و نقل اکسیژن کافی برای مأموریت‌های فضایی طولانی مدت بسیار پرهزینه و از نظر لجستیکی پیچیده است.

به این دلایل، چین آزمایش‌هایی را برای تولید اکسیژن در محل در فضا برای اکتشاف و سکونت طولانی‌مدت انسان انجام داده است.

محققان چینی تحقیقات خود را در مورد «فتوسنتز مصنوعی فرازمینی» در سال ۲۰۱۵ آغاز کردند. مجموعه‌ای از ۱۲ آزمایش در یک دستگاه در مدار انجام شد.

ویترین

ترجمه «درخت‌ها و قتل مرزوق» چاپ دومی شد



رمان «درخت‌ها و قتل مرزوق» نوشته عبدالرحمان منیف با ترجمه موسی اسوار توسط نشر هرمس به چاپ دوم رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، رمان «درخت‌ها و قتل مرزوق» نوشته عبدالرحمان منیف با ترجمه موسی اسوار به‌تازگی توسط نشر هرمس به چاپ دوم رسیده است. این کتاب نخستین اثر عبدالرحمان منیف است که نخستین‌بار در سال ۱۹۷۳ منتشر شد.

رمان «درخت‌ها و قتل مرزوق» از همان بدو انتشار با استقبال مخاطبان روبه‌رو شد. این رمان دغدغه‌های انسان معاصر را که آزادی و امکان اشتغال و مشارکت در ساخت جامعه و تأمین زندگی و آینده بنا به علل و شرایط سیاسی و اجتماعی از او سلب شده است، بازگو می‌کند.

نویسنده در این رمان دو نمونه شخصیت از یک نسل، نسل پس از جنگ جهانی دوم را تحلیل می‌کند. این دو شخصیت با وجود تفاوت‌های خود در تجارب زیسته و لایه‌های ذهنی، یک وجه مشترک دارند: غربت در وطن. این وجه جلوه‌ای از سرشت کلی انسان معاصر در جهان عرب است که متبلور است و بنا به تحلیل او ناشی از فشار و سرکوب است.

خصلت آثار عبدالرحمان منیف انعکاس واقعیت‌های تلخ سیاسی و اجتماعی جهان عرب است خاصه در کشورهای استبدادزده‌ای که خودکامگان حاکم اراده خود را بر مردم و مقدرات و سرنوشت آن‌ها تحمیل می‌کنند و جو فشار و اختناق و سرکوب سیاسی آثاری گرانبار دارد و احساس سرکوفتگی و فروپاشی و درهم‌شکستگی در خودآگاه و ناخودآگاه آدم‌ها می‌نشانند.

چاپ دوم این کتاب با ۴۱۲ صفحه و قیمت ۳۹۰ هزار تومان عرضه شده است.