



طرح: محمد طحانی

آوار مهرورزی

سبک زندگی

ژانر وحشت؛ داروی سلامت



شاید باور نکنید اما وحشتی که هنگام تماشا کردن فیلم‌های ترسناک سراسر وجود شما را فرامی‌گیرد می‌تواند در بهبود شرایط جسمی و روحی شما موثر باشد و در واقع باعث افزایش سوختن کالری و خلق و خوی شادتر شما شود. اما میزان سودی که از تماشای یک فیلم ترسناک خواهید برد به میزان ترسناک بودن فیلم برای شما و از همه مهم‌تر به مقداری که شما می‌خواهید ترسانده شوید بستگی دارد. در مطالعاتی که در سال ۲۰۱۲ توسط محققان دانشگاه وست منستر در بریتانیا انجام شد از ۱۰ داوطلب خواستند که در سال ۲۰۱۲ توسط محققان دانشگاه وست منستر در بریتانیا انجام شد از ۱۰ داوطلب میزان بیرون داد دی اکسید کربن در آن‌ها به دقت بررسی می‌شد.

در این میان فیلم «درخشش» (The Shining) با بازی جک نیکلسون به عنوان فیلمی که بیشتری کالری را در بیننده می‌سوزاند، معرفی شد. شخصی که این فیلم را تماشا می‌کرد در طول تماشای آن ۱۸۴ کالری سوزانده بود که معادل مقدار کالری‌هایی است که یک مرد بالغ ۶۵ کیلوگی در طول ۴۰ دقیقه پیاده‌روی خواهد سوزاند. فیلم‌های «آرورها» (Jaws) و «جن گیر» (The Exorcist) نیز به ترتیب با ۱۶۱ و ۱۵۸ کالری در مکان‌های بعدی قرار داشتند.

به گفته ریچارد مکزی، از اعضای این گروه تحقیقاتی، محرک استرس‌زا که در این مورد یک فیلم ترسناک است باعث آزاد شدن هورمون آدرنالین شده که قدرت دفاعی سیستم عصبی بدن را افزایش می‌دهد و در واقع عکس‌العمل مبارزه با فرار این سیستم به نحو چشمگیری بیشتر از قبل می‌شود. علاوه بر افزایش ضربان قلب، این عکس‌العمل باید انتقال انرژی از منابع بدنی شده به طوری که در صورت بحرانی‌تر شدن اوضاع توان مبارزه و یا فرار را داشته باشید. این مطالعه در مقیاسی بسیار کوچک انجام شده اما مطالعات دیگری نیز به انجام رسیده که نشان می‌دهند ترسیدن می‌تواند فوایدی را برای سلامتی شما داشته باشد.

مطالعاتی دیگر که در سال ۲۰۰۳ در دانشگاه کاونتری در بریتانیا انجام شد نشان داد که تماشای فیلم‌های ترسناک سطح مبارزه بدن با عوامل بیماری‌زا و به طور ویژه تعداد گلبول‌های سفیدی را که با عوامل عفونی مبارزه می‌کنند، افزایش دهد. علاوه بر این، مطالعه مذکور تایید کرد که تماشای چنین فیلم‌هایی عکس‌العمل مبارزه با فرار را تشدید بخشد که شامل افزایش کوتاه مدت در عملکرد سیستم ایمنی بدن خواهد بود. شاید بتوان فیلم‌های ترسناک را به چشم «استرس مفید» تماشا کرد زیرا در حالی که استرس در کل بسیار بد بوده و تجربه دراز مدت آن با افسردگی و حتی حملات قلبی همراه خواهد بود اما مقادیر کم و کوتاه مدت از این استرس باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و سرعت فعال شدن حالت مبارزه را در بدن افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، ترس خوب می‌تواند باعث بهبود خلق و خوی شما نیز بشود و این ترس می‌تواند به دنبال تماشای یک فیلم ترسناک یا یک شوخی ترسناک ساده و کوتاه برای مثال در ایام هالووین رخ

منبع: روزیاتو

«اب» تکار

ایر آیفون و خواب آرام کاربر

معتبر «Bose» با توجه به این مسئله، ایرفون‌های جدیدی تحت عنوان «Sleepbuds» را توسعه داده که به داشتن خواب کافی کمک خواهند کرد. اکثر ایرفون‌ها و هدفون‌های موجود در بازار به قابلیت حذف صدای محیط مجهز هستند و تا حدی سر و صدای مزاحم را کاهش می‌دهند، اما کمپانی Bose در محصول جدید خود رویکرد کاملاً متفاوتی داشته و با معرفی قابلیت «sound masking» به صورت فعال به مقابله با نویزهای اضافی می‌رود. نحوه عملکرد Sleepbuds نیز بدین صورت است که کاربر ابتدا با استفاده از اپلیکیشن مخصوص صداهای مورد علاقه و آرامی مانند صدای باران یا جریان آب را انتخاب کرده و ساعت بیدار شدن از خواب خود را تنظیم می‌کند. ایرفون‌ها نیز در طول مدت خواب با کاهش قابل توجه صدای محیط، هر زمان که صدای بلند یا آزاردهنده‌ای (مانند عبور یک کامیون از خیابان یا خر و پف دیگران در محیط) در فضا پخش شود، فایل صوتی از پیش تعیین‌شده را به صورت ملایم و با ولوم متناسب در گوش‌های کاربر پخش کرده و صدای آزاردهنده را پوشش می‌دهند.

Bose محصول مورد نظر را در پلتفرم جمع‌سپاری «Indiegogo» ارائه کرده و با جذب سرمایه از سوی کاربران و پیش‌فروش Sleepbuds با قیمت ۱۵۰ دلار، تا کنون ۴۲۶ هزار دلار سرمایه کسب کرده که بسیار بیشتر از هدف ۵۰ هزار دلاری اولیه بوده است. محصول جدید Bose با هر بار شارژ ۲ شب کار کرده و کیس محافظ آن نیز شارژ لازم برای یک شب اضافی را فراهم می‌کند.

منبع: دیجیاتو



خواب کافی طی شبانه روز در کنار تغذیه سالم و ورزش، سه رکن اصلی سلامتی هستند که بسیاری از افراد نسبت به مورد اول بی‌توجهی کرده و یا شرایط مناسب برای خواب با کیفیت در طول ۲۴ ساعت روز را ندارند.

عواملی مانند سر و صدای محیط می‌تواند بر کیفیت یک خواب خوب تأثیر منفی بگذارد. شرکت

کافه فرهنگ

۶۰ سال با بروس اسپرینگستین، اسطوره راک

دیلن و همچنین موسیقی راک و آرنلد بی دهه ۱۹۶۰ می‌دانند آثار او بیشتر به دلیل نمود موسیقی راک سرزمین مرکزی آمریکا که با ویژگی‌های پاپ، متن ترانه‌های شاعرانه، و احساسات آمریکایی متمرکز بر زادگاهش نیوجرسی آمیخته است، مشهور است.

شبهه فسیح و ششوی او در بیان مسائل روزمره و معمولی برای وی جویای فراوانی چون جایزه گرمی، جایزه آکادمی و حضور در تالار مشاهیر راک اند رول را به ارمغان آورده و همچنین طرفداران فراوانی را به سبک وی علاقه‌مند ساخته است.

مشهورترین آلبوم‌های او «آده‌شده برای دودین» و «هنولد آمریکا» است. متن ترانه‌های اسپرینگستین اغلب درباره زنان و مردانی است که سعی می‌کنند بر مشکلات مالی غلبه کنند و روزگار بگذرانند.

ماشین بازی

غرش هیولا در دویی

دویی احتمالاً آخرین مکان در دنیا است که انتظار می‌رفت برای اولین بار در آن کوروت ZR1 جدید رونمایی شود اما حالا شورولت در اقدامی کاملاً تعجب‌برانگیز در این کشور اقدام به رونمایی رسمی از قوی‌ترین و سریع‌ترین کوروت تاریخ کرده است.

در سینه این هیولای آمریکایی یک نیروگاه ۶.۲ لیتری V8 منحصربه‌فرد با نام LT5 نهفته است که قدرت و پرتوانی برابر با ۷۵۵ اسب بخار و گشتاور خردکننده‌ای معادل ۹۷۰ نیوتون متر تولید می‌کند. به‌منظور رسیدن به چنین خروجی فوق‌العاده‌ای، مهندسان شورولت یک سیستم تزریق سوخت دوگانه را در پیشرفته‌ترین بکار برده‌اند که برای اولین بار است که در محصولات جنرال موتورز دیده می‌شود. برای انتقال نیروی عظیم پیشرفته به چرخ‌های عقب، سازنده دو گیربکس مختلف را ارائه کرده که شامل یک نمونه هفت سرعته دستی و یک واحد هشت سرعته اتوماتیک می‌شود. این برای اولین بار است که برای کوروت ZR1 گیربکس اتوماتیک ارائه می‌شود. این ماشین هم‌اکنون قدرتمندترین محصول جاده‌ای شورولت محسوب می‌شود و برای بهبود خنک‌کنندگی پیشرفته نیرومند آن یک درچه کاپوت فیبر کربنی بزرگ به همراه رادیاتور جدید در نظر گرفته شده است. اما پرچم‌دار خانواده کوروت صرفاً نمونه‌ای با قدرت بیشتر نیست بلکه ZR1 نسبت به نسخه بالا رده پیشین یعنی Z06 از تقاهای آنرودینامیکی زیادی را هم تجربه کرده است. در این ارتباط، خریداران می‌توانند از میان دو پکیج آنرودینامیکی به نام‌های پال پایین و پال بالا یکی را انتخاب کنند. کسانی که می‌خواهند به حداکثر سرعت ممکن ZR1 دست پیدا کنند باید پکیج پال پایین را انتخاب کنند. با استفاده از این پکیج، حداکثر سرعت خودرو که به گفته شورولت بیش از ۳۴۰ کیلومتر در ساعت است قابل‌دستیابی خواهد بود. پکیج پال پایین در اصل ویژگی‌های آنرودینامیکی پایه کوروت ZR1 محسوب می‌شود اما با این وجود هنوز هم ۷۰ درصد

منبع: پدال (pedalin)



تازه‌های علمی

مبارزه با آلزایمر تازه‌ترین ماموریت بیل گیتس



بیل گیتس موسس شرکت مایکروسافت قصد دارد به مبارزه با آلزایمر بپردازد.

به گزارش ایسنا به نقل از سی ان ان، یکی از اهداف علم، یافتن درمانی برای آلزایمر است. در حال حاضر، هیچ درمانی برای جلوگیری از آلزایمر یا کند کردن روند آن وجود ندارد اما بیل گیتس فکر می‌کند می‌تواند این وضع را تغییر دهد. او در گفت‌وگو با شبکه خبری سی ان ان با قاطعیت گفت: من باور دارم که راه‌حلی وجود دارد. هر درمانی، یک حرکت رو به جلو از جایی است که امروز در آن قرار داریم اما هدف بلندمدت، درمان این بیماری است. او ابراز امیدواری کرد که برای بیماری که حافظه و دیگر عملکردهای شناختی ۴۷ میلیون نفر را در سراسر جهان می‌راید، درمانی پیدا کند. این کار برای گیتس، یک مبارزه شخصی محسوب می‌شود. او در حال سرمایه‌گذاری ۵۰ میلیون دلار از ثروتش در یک نهاد تحقیقاتی موسوم به «هندوک آکشفات زوال عقل» است. این، نخستین باری است

Kourosh: پس‌لرزه‌های واقعی

زمانیه که ما این اتفاق رو فراموش می‌کنیم و اونا می‌مونن و آوار بی توجهی!

آرامانی بَرید: مهم‌ترین کاری که تو این مواقع می‌تونید بکنید... به بر آورد کنید چه مقدار بودجه برای کمک دارید، لباس ببوشید برید اندازه بودجه‌تون دارو، آب، کنسرو، پتو، چادر و باقی وسایل مورد نیاز تهیه کنید و به هلال احمر تحویل بدید. باور کنید بیشتر از تسلیت گفتن مفید خواهید بود!

فرونش: ۱۱ ماه از حادثه پلاسکو گذشت هیچکس محاکمه نشد هیچ ساختمونی دوباره ساخته نشد. این زلزله هم مثل همون، می‌گذره. این وسط فقط مردم آواره‌تر میشن.

خانوم ماری کوری نقاش: بحران اگه از قبل خبر می‌کرد که ستاد بحران نمی‌خواست آخه!

مجازخانه



هوم سیدی: من لای این همه سنگ و خون بردی از مهر نمی‌بینم.



داریوش حکمت: در نزن... رفتم از خویش... کسی منزل نیست