



#

گران ترین ساخته دست بشر

ایستنا | ایستگاه فضایی بین المللی تا آوریل ۲۰۱۵، به عنوان گران ترین ساخته دست بشر شناخته شده که نزدیک به ۱۶۰ میلیارد دلار تا این زمان هزینه در بر داشته است. ایستگاه فضایی با هزینه ۱۰۰ میلیارد دلاری آمریکا ساخته شد و اروپا، روسیه، ژاپن و کانادا باقی هزینه را پرداخت کرده‌اند. بشر این دستاورد، در سال ۱۹۸۵ در واکنش به سخنرانی رونالد ریگان، رئیس جمهور وقت آمریکا در مورد وضعیت کشور در سال ۱۹۸۴ کاشته شد که در آن، ریگان از ساخت یک ایستگاه فضایی طی یک دهه خبر داده بود. نزدیک به ۱۰ سال بعد، ناسا ۸۸ میلیارد دلار صرف طراحی نقشه‌هایی برای یک ایستگاه فضایی آمریکایی کرد، اما تولید آن را آغاز نکرد.

پزشکی

هر نشانه، یک زنگ خطر

جلوی سکنه‌های مغزی را بگیرد



دانش وزندگی | سکنه‌های مغزی همیشه عوارض شدید و گاه درازمدتی دارند که کیفیت زندگی افراد را مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین، متخصصان بر این باورند که جلوگیری از بروز سکنه بسیار راحت‌تر از مدیریت شرایط بیمار است. سکنه‌های مغزی پنجمین عامل اصلی مرگ‌ومیر و اولین عامل از کارافتادگی در ایالات متحده آمریکا به‌شمار می‌روند. این عارضه ممکن است در هر سنی گریبانگیر فرد شود و تنها منحصر به سنین بالا و سالمندی نیست. بروز سکنه مغزی با فاکتورهای پرخطر سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد که از این میان می‌توان به کشیدن سیگار، نوشیدن مشروبات الکلی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، چاقی و برخی مشکلات قلبی و سکنه‌های خفیف اشاره کرد.

هنگامی که سکنه رخ می‌دهد، سلول‌های مغزی از بین می‌روند و این به آن معناست که تشخیص علائم در چنین لحظاتی از اهمیت بسیاری برخوردار است و حتی می‌توان با اقدامات اولیه جان بیمار را از خطر مرگ نجات داد، چرا که گاه سکنه‌های خفیفی بروز می‌کنند که مدیریت صحیح آنها می‌تواند مانع از حاد شدن وضعیت بیمار، کاهش علائم و مساعد کردن شرایط برای بروز سکنه‌های شدید شود. پزشکان توصیه می‌کنند بررسی علائم بیمار مشکوک به سکنه مغزی به این حالت کمک می‌کند. نخستین علائمی که اطرافیان فردی که دچار سکنه مغزی شده باید مدنظر قرار دهند و بررسی کنند به این شرح هستند:

چهره فرد مشخصات زیادی را به شما نشان می‌دهد. چنانچه فرد هوشیار است، از او بخواهید لبخند بزند. کشیده شدن و افتادگی گوشه لب بیمار می‌تواند یکی از نشانه‌های اصلی بروز سکنه مغزی در فرد باشد.

در اقدام بعدی، از بیمار بخواهید دست‌هایش را رو به شما دراز کند و نگه دارد. دقت کنید که پایین آمدن یکی از دست‌ها نسبت به دست دیگر از نشانه‌هایی است که باید آن را جدی بگیرید. نحوه تکلم فرد علامت هشداردهنده دیگری است. از فرد مشکوک به سکنه مغزی بخواهید عبارت ساده‌ای را تکرار کند. عدم توانایی فرد در این کار زنگ خطر بروز سکنه مغزی محسوب می‌شود.

پزشکان توصیه می‌کنند با مشاهده هر یک از این علامت‌ها در فرد، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید و مصدوم را کاملاً بی حرکت نگه‌دارید تا نیروهای کمکی از راه برسند.

گجت‌ها

تام وارن از کنار گذاشتن ویندوز فون می‌گوید

داستان تلخ جدایی

دانش وزندگی | تام وارن، نویسنده حوزه آی‌تی‌سی‌کیه در وب‌سایت‌های معتبر فناوری می‌نویسد اخیراً مطلبی منتشر کرده که در آن از کنار گذاشتن ویندوز فون به‌عنوان پلتفرم موبایلی گفته است. او در این مطلب توضیح داده که به دلیل آنکه قرار است اپلیکیشن‌های گوناگون در پلتفرم‌های مختلف بر بررسی کند و برای رسانه‌های مورد نظر ارسال کند مجبور بوده تا از هر سه سیستم عامل اصلی استفاده کند. وارن اشاره می‌کند که از سال ۲۰۱۰ که برای اولین بار ویندوز فون به سبک جدید به بازار آمد از آن استفاده کرده است اما امروز بعد از مدت‌ها دیگر تحمل ندارد و آن را تا اطلاع بعدی به‌طور کامل کنار می‌گذارد و به نوعی دیگر امید خود را از ویندوز فون از دست داده است.

در ادامه مطلب وارن می‌گوید از اینکه امروز از آیفون ۶ استفاده می‌کند مفتخر است و دیگر مدرسه‌های ویندوز فون را ندارد. مهم‌ترین مشکلاتی که در مسیر استفاده از ویندوز فون برای تام وارن آی‌تی‌نویس مشهور وجود داشت عدم به روزرسانی سریع و به موقع اپلیکیشن‌های ویندوز فون بوده است. همچنین برای استفاده از اپ‌هایی مانند توییتر که در سیستم عامل‌های iOS و اندروید به‌طور منظم به‌روز می‌شوند کاربران ویندوز باید مدت‌ها منتظر بمانند. همچنین است که استفاده از اپ‌های پیام‌رسان و اینستاگرام برای کاربران این گوشی‌ها تبدیل به دردسرهای بزرگ می‌شود.

وارن البته دل بستگی خود به ویندوز فون و ویژگی‌های مثبت آن را پنهان نمی‌کند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های خوب این پلتفرم دقت بالای توسعه‌دهندگان است. سازندگان برای آماده‌سازی اپ‌های ویندوز نهایت دقت را به کار می‌برند تا از منابع سخت‌افزاری سیستم به بهترین شکل ممکن استفاده کنند. کاری که با گذشت سال‌ها هنوز در اندروید به صورت کامل انجام نشده است. برخی گجت‌های اندرویدی با وجود آنکه از سخت‌افزارهای قدرتمندی استفاده می‌کنند اما همچنان نمی‌توانند به خوبی از این منابع بهره‌مند شوند.



را برای مشترکان خود در نظر می‌گیرند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

۹ استفاده از اپلیکیشن‌های پیام‌رسان راه حل مناسبی برای دوستانی است که می‌خواهند در دسترس باشند. وایبر، واتس‌آپ و پیام‌رسان گوگل و فیس‌بوک از جمله این ابزارها هستند. این اپ‌ها پیام‌های متنی فوق‌العاده کم حجم را با سرعت بالا مخابره می‌کنند.

۱۰ در نهایت هم مراقب باشید که اپلیکیشن‌های خود را با استفاده از اینترنت موبایل به‌روز نکنید. اگر گزینه به‌روزرسانی خودکار در تنظیمات گوشی شما فعال است حتماً آن را غیرفعال کنید، چرا که برخی اپلیکیشن‌ها حجم هستند و به‌روز کردن آنها با استفاده از اینترنت موبایل علاقه‌نا نیست.

مصرف می‌کند در حالی که نقشه‌های گوگل و اپل به میزان زیادی از دیتا استفاده می‌کنند.

۷ اگر واقعاً به سرویس Push mail نیاز ندارید، می‌توانید از بخش تنظیمات این قابلیت را غیرفعال کنید. این قابلیت به کاربر اجازه می‌دهد به محض رسیدن ایمیل از آن باخبر شود. برای این منظور اینترنت مدام باید به شبکه وصل باشد. بنابراین در صورتی که نیازی به آن ندارید آن را خاموش کنید.

۸ هنگام سفر به کشورهای دیگر از هزینه‌های رومینگ در آن کشورها با خبر شوید تا ناخواسته هزینه‌های سنگین برایتان نداشته باشد. برای صرفه‌جویی معمولاً سرویس دهندگان و اپراتورهای تلفن همراه بسته‌های تخفیفی

حساب دخل و خرج اینترنتی را داشته باشید

مراقبت از کیلوبایت‌های گران قیمت

بنابراین مراقب باشید اپلیکیشنی که از آن استفاده نمی‌کنید به اینترنت وصل نشود. برای بستن اپ‌های در حال اجرا در آیفون دکمه Home را دوبار فشار دهید و از لیست نمایش داده شده اپ مورد نظر را ببندید. در اندروید هم با نگه‌داشتن دکمه Home به همین قسمت می‌رسید.

۳ اپلیکیشن‌های به‌روزرسانی اخبار، آب و هوا و اطلاعات بورس معمولاً به صورت متناوب به اینترنت وصل می‌شوند. در بخش تنظیمات این اپ‌ها می‌توانید زمان‌بندی دقیقی برای این اپ‌ها تعیین کنید. مثلاً نیازی نیست که این بخش‌ها هر ۳۰ دقیقه یک بار به شبکه وصل شوند؛ گاهی یکی دو بار در روز برای این منظور کفایت می‌کند.

۴ استفاده از گوشی‌های هوشمند به‌عنوان Hot Spot و اتصال این گوشی‌ها با کابل USB به لب‌تاپ باعث می‌شود فراموش کنید در حال استفاده از اینترنت همراه هستید. در چنین شرایطی

مراقب میزان استفاده خود باشید. موقع ارسال ایمیل‌های حجیم، دانلود فایل‌های سنگین و تماشای ویدئوهای طولانی از خود یک سوال پرسید. «چه می‌شود اگر تارسیدن به اینترنت ثابت و استفاده از کامپیوتر صبر کنم؟» در دسترس بودن اینترنت همراه به این معنی نیست که باید همواره از آن استفاده کنید.

۶ از اپلیکیشن‌هایی استفاده کنید که اینترنت کمتری استفاده می‌کنند. اپ‌ها از این نظر با هم تفاوت دارند. مثلاً اپلیکیشن CoPilot دیتای بسیار کمی برای مسیریابی و استفاده از GPS

اما چاره‌اش چیست؟ استفاده از توصیه‌های این مطلب می‌تواند به کاربران کمک کند حساب خرج و دخل اینترنت همراه را داشته باشند.

۱ اینترنت موبایل را در حد نیاز مصرف کنید. ایسن روش اتصالی هر چقدر هم پر سرعت باشد با اینترنت ثابت خانه و دفتر کار تفاوت دارد. برای همین بهتر است کارهایی که دیتای زیادی را اشغال می‌کنند برای اینترنت ثابت کنار بگذارید. یکی از این کارها تماشای استریم ویدئو است. این کار را می‌توان به وای‌فای واگذار کرد. تماشای فیلم طولانی و حجیم آن هم وقتی در راه هستید چندان عاقلانه به نظر نمی‌رسد.

۲ بعضی از اپلیکیشن‌ها بدون آنکه کاربر در جریان باشد اقدام به استفاده از دیتا می‌کنند.

استفاده از توصیه‌های این مطلب می‌تواند به کاربران کمک کند حساب خرج و دخل اینترنت همراه را داشته باشند



از گوشی هوشمند برای خواب راحت کمک بگیرید

آرامش در دنیای اپلیکیشن‌ها

دانش وزندگی | دنیای اپلیکیشن‌ها هر روز وسیع‌تر می‌شود. آنقدر که در جزئیات زندگی و کارهای ریز و درشت نیز به کار می‌آید. اپلیکیشن‌ها دیگر از آن حالت صرفاً تفریحی خارج شدند و در کارهای جدی و مهم نیز می‌توان از اپ‌ها استفاده کرد. یکی از موقعیت‌هایی که اپلیکیشن‌ها برای آن ایجاد شدند برای آرامش و هنگام استراحت است.

این طیف اپلیکیشن‌ها می‌تواند تمرکز فرد را در زمان استراحت بالا ببرند و ذهن را از افکار استرس‌زا خالی کنند. Celestial نام

لذت برف‌بازی از نوعی دیگر

سورت‌مه‌هایتان را بپوشید



مترجم، ندا اظهري
n.azhari@fdn.ir

از فصل زمستان مدتی می‌گذرد ولی فرصت مناسبی است تا افراد علاقه‌مند به برف‌بازی و اسکی برای زمستان سال بعد آماده شوند و تجهیزات لازم این کار را از قبل آماده کنند.

در کنار اسکی و اسکی‌بورد که از معمول‌ترین روش‌های اسکی‌بازی به شمار می‌رود، سورت‌مه‌ها هم جذابیت‌های خود را دارند.

سورت‌مه‌ها در انواع مختلف و قیمت‌های متفاوت روانه بازار می‌شوند ولی به تازگی مدل جدیدی از آن به نام SnoSoot ابداع شده که تفاوت چشمگیری نسبت به سایر سورت‌مه‌های موجود دارد.

این نمونه قابل‌پوشیدن است و از بدن فردی، که آن را تن می‌کند، نوعی ماشین برف‌پیمای می‌سازد.

سورت‌مه SnoSoot کاملاً قابل حمل ساخته شده است، به گونه‌ای که راحت جمع می‌شود و فرد می‌تواند آن را با خود حمل کند و به جای اینکه فرد با طناب سورت‌مه را به دنبال خود بکشد، آن را مانند کوله‌پشتی روی شانه‌ها و پشت یا حتی روی شکم

می‌بندد و به راحتی از کوه سرازیر می‌شود. در قسمت شانه‌ها دو نوار از جنس پلاستیک نرم تعبیه شده که فرد موقع پوشیدن آن احساس راحتی بیشتری می‌کند.

علاوه بر این، کمربندی هم وجود دارد که سورت‌مه را محکم به بدن ثابت کرده و کنترل دقیق‌تری را هنگام پایین آمدن از نقاط برفی فراهم می‌کند.

جنس SnoSoot از پلاستیک پلی‌کربنات و پلاستیک مهندسی و مقرون به صرفه ABS است. انتخاب این مواد ویژگی‌های منحصر به فردی به آن می‌دهد. کربنات استفاده شده در این نمونه سورت‌مه انعطاف‌پذیری خوبی به سازه داده که قابلیت شکندگی آن را کاهش می‌دهد.

پلاستیک ABS ماده نسبتاً محکمی است که از ریل‌های سورت‌مه و زوای دیگر محافظت می‌کند. در این سورت‌مه دو ریل تعبیه شده است. ورقه‌ای اضافی از Lexan (نوعی قالب) روی ریل‌ها قرار گرفته است و به لغزنده‌تر شدن سطح سورت‌مه کمک می‌کند.

SnoSoot در دو مدل ساخته شده که در یکی فرد به شکم می‌خوابد و در نوع دیگر سورت‌مه در پشت فرد قرار می‌گیرد. در هر دو مدل، پدی در قسمت تماس با بدن تعبیه شده که فرد موقع استفاده احساس راحتی بیشتری می‌کند. در مدل پشتی، دو قسمت

اپلیکیشنی است که برای سیستم عامل iOS ساخته شده است. این اپ در دو نمونه رایگان و پولی عرضه می‌شود. نسخه رایگان امکان استفاده از سه افکت صوتی برای آرامش را به کاربر می‌دهد و می‌توان باقی‌افکت‌ها را به صورت مجزا و از طریق پرداخت درون اپلیکیشنی (in-app purchase) خرید.

اما در نسخه دو دلاری امکانات بیشتری برای کاربر به صورت پیش‌فرض فعال است. بخش تایمر در چنین اپلیکیشن‌هایی از



برای قرار گرفتن پا در نظر گرفته شده و فرد هنگام حرکت با کشیدن پا به زمین می‌تواند حرکت و ترمز سورت‌مه را تحت کنترل بگیرد. سورت‌مه‌های SnoSoot که برای بزرگسالان ساخته شده بسته به اندازه آن، بین ۳/۶ تا ۴/۵ کیلوگرم و مدل‌های مخصوص جوان‌ترها بین ۲/۷ تا ۳/۶ کیلوگرم وزن دارد.