

ربات دوپای پرنده، بندبازی می‌کند!



محققان موسسه فناوری کالیفرنیا (کلتک) دست به ساخت رباتی دو پا زدند؛ که با ترکیب راه رفتن و پرواز نوع جدیدی از حرکت را خلق می‌کند. چنین حرکتی آن را چابک‌تر کرده تا بتواند حرکات پیچیده را انجام دهد. به گزارش ایسنا و به نقل از تک‌اسپلور، ربات جدید «لئوناردو» (LEONARDO) که نیمه ربات و نیمه پشه است می‌تواند بر روی طناب راه برود، بپرد و حتی اسکیت‌سواری کند. «لئو» که توسط گروهی در موسسه فناوری کلتنک ساخته شده، اولین رباتی است که پاهای چند مفصلی دارد و می‌تواند به خوبی تعادل خود را حفظ کند. سون جو چانگ (Soon-Jo Chung)، نویسنده این مقاله و استاد هوا و فضا و کنترل سیستم‌های دینامیکی در مدرسه عالی برن (Bren) می‌گوید: ما از طبیعت الهام گرفتیم. پرندگان را تصور کنید که چگونه روی سیم‌های مخابرات راه می‌روند. وقتی که پرندگان از حالت راه رفتن به پرواز در می‌آیند رفتاری پیچیده و جذاب از خود نشان می‌دهند. ما می‌خواستیم این رفتار را درک کنیم و از آن چیزهایی بیاموزیم. او افزود: چنین رفتاری زمانی که انسان‌ها لباس پرند (Det Suit) می‌پوشند نیز رخ می‌دهد. ما می‌خواستیم رابط میان راه رفتن و پرواز کردن را از منظر دینامیک مطالعه کنیم. ربات‌های دوپا با استفاده از حرکتی مشابه انسان‌ها مانند پریدن، دویدن و بالا رفتن از بله‌ها می‌توانند در دنیای واقعی حرکت کنند و موانع سخت را پشت سر بگذارند اما موانعی نیز وجود دارد که آنها قادر به رد کردن نیستند. ربات‌های پرنده به راحتی این موانع را پشت سر می‌گذارند اما محدودیت‌هایی برای ربات‌های پرنده نیز وجود دارد. آن‌ها انرژی زیادی مصرف می‌کنند و ظرفیت محدودی دارند. کیونام کیم (Kyunam Kim)، نویسنده مشترک این مقاله می‌گوید: ربات‌هایی که چندین توانایی حرکتی مختلف دارند می‌توانند از محیط‌های چالش‌برانگیز بسیار بهتر از ربات‌های سنتی گذر کنند. تنها کافی است از یک حالت حرکتی به حالتی دیگر تغییر وضعیت دهند. لئو قصد دارد حرفه میان ربات‌های دوپا و پشه‌ها را بر کند. محققان با استفاده از حرکتی ترکیبی میان راه رفتن و پرواز کردن توانستند به بهترین حرکت دست یابند. پاهای سبک لئو فشار را از روی ران‌شگرها برمی‌دارد. پاتریک اسپیلر (Patrick Spieler)، از نویسندگان مقاله مرتبط با این ربات و عضو سابق گروه چانگ که اکنون در مرکز پیشرفته جت ناسا مشغول است می‌گوید: براساس نوع مانع شما می‌توانید نحوه حرکت را انتخاب کنید و یا هر دو را باهم ترکیب کنید. علاوه بر آن این ربات قادر به انجام فعالیت‌هایی است که علت توانایی انجام آنها در انسان‌ها نیز یک مانند راز است. مانند بندبازی. لئو که ۲۵ فوت (۰.۷ متر) قد دارد، دارای دو پا و چهار پره بر روی شانه‌های خود است. این ربات در هنگام پرواز از پیش‌راننده‌های خود به طور مجزا استفاده می‌کند و مانند یک پشه عمل می‌کند. این گروه قصد دارند در آینده با طراحی محکم‌تر پاهای عملکرد ربات را بهبود بخشند تا وزن ربات را بهتر تحمل کند و همچنین می‌خواهند نیروی رانش ملخ‌های آن را افزایش دهند. علاوه بر آن محققان امیدوارند بتوان لئو را تبدیل به رباتی خودکار کنند تا این ربات در هنگام حرکت در محیط‌های نااهوار میزان وزنی که توسط پاهای پشتیبانی می‌شود را درک کند و میزانی که باید توسط پیش‌راننده پشتیبانی شود را بداند. محققان همچنین قصد دارند لئو را به الگوریتم‌های جدید کنترل پشه که از شبکه عصبی عمیق استفاده می‌کند، مجهز کنند. با درک بهتر محیط، لئو می‌تواند برای انتخاب بهترین ترکیب از راه رفتن و پرواز کردن تصمیم‌گیری کند تا امن‌ترین و کم مصرف‌ترین روش را انتخاب کند.



تفاوت ما و آنجلینا جولی بعد از ۲۵ سال!

چرا وزنمان کم نمی‌شود؟



افراد کمی اضافه وزن دارند همواره به دنبال روش‌های لاغری هستند تا علاوه بر احساس رضایت از تناسب اندام، سلامتی خود را نیز تضمین کرده و از بیماری‌های مرتبط با چاقی مصون بمانند. گرچه رعایت رژیم غذایی صحیح و انجام تمرینات ورزشی برای رسیدن به این هدف ضروری است اما بعضی افراد به رغم مدت‌ها رژیم غذایی، توجه به کالری دریافتی و تحرک کافی باز هم موفق به کاهش وزن نمی‌شوند. برای کاهش وزن باید در کنار رعایت برنامه غذایی صحیح روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب نوشید. آب نوشیدنی ضروری برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن است که عملکرد مطلوب اندام‌های مهم را تضمین می‌کند. نوشیدن کافی آب همچنین در دفع مواد سمی و مضر بدن مؤثر بوده و به علاوه در کنترل اضطراب ناشی از رژیم غذایی نقش دارد. افرادی که دوست دارند در مدت کوتاهی از شر چربی‌های بدن رها شوند می‌توانند از فواید ورزش‌های هوازی یا ایروبیک کمک بگیرند. این تمرینات موجب حرکت کردن ماهیچه‌های بزرگ بدن مانند پاها و افزایش ضربان قلب و تنفس می‌شود. با این حال، محدودیت تحرک روزانه به این نوع تمرینات می‌تواند مانعی برای کاهش وزن باشد. برای کسب نتایج بهتر باید در زمینه کاهش وزن در مدت کوتاه، ورزش‌های هوازی را در کنار ورزش‌های قدرتی مانند بدنسازی، وزنه برداری و غیره انجام داد. خشکبار، روغن زیتون و شکلات جز خوراکی‌های مفیدی هستند که در دوران رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود. اما افراط در مصرف این نوع خوراکی‌ها نیز با افزایش کالری و در نتیجه افزایش وزن همراه است. کسانی که از خواب مطلوب بی بهره اند نسبت به کسانی که به راحتی می‌خوابند بیشتر در معرض چاقی هستند. اختلالات خواب بر رتم متابولیسم و عملکرد هورمون‌های گرسنگی مانند لپتین و گرلین تاثیر می‌گذارد. لپتین مسئول فرستادن پیام‌های دست کشیدن از غذا خوردن به مغز است در حالی که گرلین گرسنگی را تحریک می‌کند. افرادی که از بی خوابی رنج می‌برند یا ساعات کمی در شبانه روز می‌خوابند دچار سطح پایین لپتین و افزایش گرلین هستند. به همین دلیل مقدار بیشتری غذا می‌خورند و در نتیجه وزن بیشتری نسبت به حد معمول دارند. برای غلبه بر چنین مشکلی توصیه می‌شود ریتم منظم خواب و حداقل ۸ ساعت خواب شبانه رعایت شود. یکی از مهم‌ترین علل بازدارنده کاهش وزن ابتلا به اختلالات هورمونی است. بعضی از هورمون‌ها بر عملکرد متابولیسم و دیگر فرایندهای حیاتی حفظ تناسب اندام تاثیر می‌گذارد که البته گاه چندان مورد توجه نیست. اختلالات هورمونی مانند کم کاری تیروئید، سندروم تخمدان پلی کیستیک و مقاومت به انسولین مانع از لاغری می‌شوند. در چنین مواردی لازم است با پزشک مشورت شود تا درمان مناسب و برنامه غذایی مناسب تجویز گردد.

روزنامه مردم‌سالاری - ۱۷ مهر ۱۳۹۱



«واکنش مجلس به اظهارات احمدی نژاد»: تیر اول مردم‌سالاری درباره سخنان نمایندگان مجلس به انکار گرانی توسط رئیس دولت وقت بود. محمدقسیم عثمانی نماینده بوکان در مجلس گفت: آقای رئیس جمهور چرا اقرار نمی‌کنید، چرا ناتوانی و سیاست‌های غلط خود را به دیگران نسبت می‌دهید، تورم لجام گسیخته دیگر نه قابل انکار است و نه قابل نسبت دادن، باور فرماید که اجناس مغازه سر کوجه خودتان هم گران شده است، اگر باور نمی‌کنید، بپرسید. وی در ادامه خطاب به احمدی نژاد گفت: تورم دزدی از جیب فقراست... سیاست‌ها و تصمیمات شما منجر به زدزی از جیب فقرا شده است، شما ماهانه حدود ۵۰ هزار تومان پارتانه به هر نفر از افراد خانواده پرداخت می‌کنید و به یک جیب می‌ریزید، ولی از آن جیب تا ۲۰۰ هزار تومان خارج می‌کنید. عکس روز مردم سالاری هم مربوط به انتخابات ورنوئلا بود که هوگو چاوز با شعار معروف احمدی‌نژاد (آوردن نفت سر سفره مردم) در آن کاندیدا شده بود.

رانندگی با سوپر اسپرت ۸ سیلندر لوکس روی آب!



براساس ادعای «استرنز کرفت» (مالک طرح)؛ انسانها با اولین جت اسکی مجهز به موتور ۸ سیلندر ملاقات خواهند کرد! این وسیله لوکس از موتور ۸ سیلندر شلیبی دیتونا جی تی ۶.۲ لیتری ۶۰۰ اسب بخاری استفاده خواهد کرد. این پیش‌رانه با سیستم خنک کننده اختصاصی دمايش کنترل می‌شود. نکته جالب در رابطه با طراحی جت اسکی استرنز کرفت به شباهت آن با سوپراسپرت‌هایی مانند بوگاتی ویرون و ... مربوط می‌شود. از امکانات اختصاصی دیگر می‌توان به سیستم استریو، نمایشگر ۱۵ اینچی لمسی که تمامی فعالیت‌های پیش‌رانه و سیستم صوتی را نمایش می‌دهد، پنل های تزئینی چوبی، دوربین زیرآب و ... اشاره کرد. در رابطه با زمان تولید انبوه و قیمت احتمالی آن اطلاعاتی ارائه نشده اما قطعاً برچسب قیمت کهنکشانى همراه خواهد داشت.

رحیم رضازاده ملک؛ پژوهشگر



رحیم رضازاده ملک در روز ۱۷ مهر ۱۳۱۹ خورشیدی در شهرستان مراغه از استان آذربایجان شرقی به دنیا آمد. او تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در تهران گذراند. تحصیلات دانشگاهی خود را تا مرحله کارشناسی ارشد امور مالی و حسابداری در دانشکده صنعت نفت و دانشگاه تهران با پایان رساند. سپس به آمریکا رفت و تخصص خود را در مدیریت مالی و اقتصادسنجی تا اخذ درجه دکترا ادامه داد. دکتر رضازاده ملک پس از بازگشت به ایران در «مدرسه عالی بازرگانی» به تدریس رشته‌های حسابداری و حسابرسی مشغول شد و به عنوان کارشناس مسائل مالیاتی و کارشناس رسمی دادگستری در امور مالی، حسابداری، سهام و سهم الشرکه نیز به کار پرداخت. دکتر رحیم رضازاده ملک ۲۲ تیر ۱۳۸۹ خورشیدی به علت ایست قلبی در تهران درگذشت و پیکر وی در قطعه «نام‌وران» در بهشت زهراى تهران به خاک سپرده شد. دکتر رضازاده ملک، بنا به علاقه و استعداد شخصی در پژوهش و تحقیق، آثاری متعدد و متنوع در زمینه تاریخ و فرهنگ و ادب ایران به یادگار گذاشته‌است. از پژوهش‌های وی در عرصه تاریخ دوران متأخر قاجار و جنبش مشروطه، به ویژه کتاب او با عنوان «حیدرخان عمواغلی، چکیده انقلاب» معروفیت فراوان دارد. در این کتاب که در سال ۱۳۵۳ منتشر شد، دلچسبگی نویسنده به اندیشه‌ها و آرمان چپ آشکار است. کتاب‌های «سوسمارالدوله»، «تاریخ روابط ایران و ممالک متحده آمریکا»، «انقلاب مشروطه ایران بر اساس اسناد بریتانیا» و «ایران و ایرانیان» از جمله آثار وی در عرصه تاریخ معاصر ایران هستند. رضازاده‌ملک به زبان فارسی و میراث ادبی ایران نیز عشق می‌ورزید و در این عرصه نیز چندین اثر پژوهشی منتشر کرده‌است. رضازاده‌ملک به علوم عقلی در دوره‌های گذشته توجه داشت و آثاری در این عرصه پدید آورده‌است. برای نمونه می‌توان از تحقیقات گسترده او درباره عمر خیام نام برد. او رسالات علمی شاعر و ریاضی‌دان ایرانی را در چند کتاب معرفی کرده‌است: «دانشنامه خیامی»، «دو رساله فلسفی از عمر خیام»، «عمر خیام»، «قافله‌سلاز دانش» و... در همین حوزه باید از پژوهش‌های دکتر رحیم رضازاده ملک درباره نجوم و تقویم و گاهشماری نام برد. رضازاده ملک در رشته اقتصاد تحصیل کرده بود، اما شهرت و اعتبار او به خاطر مطالعاتش در زمینه تاریخ معاصر و آثار تحقیقی او در مسائل فرهنگی است. دکتر رحیم رضازاده ملک تا واپسین روزهای زندگی هم در تخصص علمی خود در امور مالی ادامه داد و هم در دلچسبگی فراوان خود به مقولات تاریخی و فرهنگی.

تقی مدرسی؛ رمان نویس



تقی مدرسی ۱۷ مهرماه ۱۳۱۱ در تهران و در خانواده‌ای روحانی به دنیا آمد. رمان یکپلا و تنهایی او که با نوعی نگاه اسطوره‌وار و برداشتی از داستان‌های عهد عتیق نوشته شده یکی از آثار فارسی است. او نخستین کتابش را با عنوان «دائم‌الخمر» در سن ۱۳ سالگی نوشت. یک سال بعد هم رمان «سایه‌های وجود» را نوشت؛ اثری که هرگز منتشر نشد. مدرسی در سال ۱۳۳۲ تحصیلات خود را در رشته پزشکی ادامه داد و از سال ۱۳۳۶ به عنوان سردبیر مجله ادبی «صدف» فعالیت مطبوعاتی‌اش را آغاز کرد. در سال ۱۳۳۸ با پژوهشی درباره مراسم «زار» (پایان‌نامه) از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شد و به ایالات متحده آمریکا رفت. دو سال بعد به عنوان رزیدنتی در رشته روان‌پزشکی دانشگاه پزشکی دانشگاه دوک دست یافت. سال ۱۳۴۳ نیز در رشته روان‌پزشکی نوزادان و کودکان با درجه ممتاز از دانشگاه مک‌گیل (مونترال) فارغ‌التحصیل شد. او در سال ۱۳۴۳ با آن تیلر و رمان‌نویس آمریکایی ازدواج کرد. «یکپلا و تنهایی او»، «شرفیجان شرفیجان»، «کتاب آدم‌های غایب» و «آداب زیارت» از جمله آثار این نویسنده ایرانی هستند. این رمان‌نویس و روان‌پزشک ایرانی در ۲ اردیبهشت ماه ۱۳۷۶ در شهر بالتیمور در ایالت مریلند در سن ۶۵ سالگی بر اثر بیماری سرطان درگذشت.

مردم‌سالاری

روزنامه اجتماعی - سیاسی - فرهنگی و اقتصادی
 صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری
 مدیرمسئول: مصطفی کواکبیان
 نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net
 نشانی تلگرام: mardomsalari
 نشانی اینستاگرام: mardomsalari
 آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
 تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۲۶
 فکس: ۸۸۲۳۲۰۴
 رتبه روزنامه: ۳
 چاپ: نشر ریحان - تلفن: ۶۵۶۰۷۹۱۷

حدیث روز

حضرت محمد (ص):
 هر که به خدا و روز جزا ایمان دارد با همسایه خویش کوی می‌کند هر که به خدا و روز جزا ایمان دارد همسایه خویش را گرامی دارد هر که به خدا و روز جزا ایمان دارد سخن بخیر گوید یا خاموش ماند.

فیلم بازی

اسپات لایت



«اسپات‌لایت» در فارسی به معنای «فاشگر» یک فیلم زندگینامه‌ای جنایی آمریکایی، به کارگردانی توماس مک‌کارتی و نویسنده‌ی جاش سینگر و توماس مک‌کارتی است، که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد. در این فیلم بازیگرانی همچون مارک روفالو، مایکل کیتون، ریچل مک‌آدامز، جان اسلتری، استنلی توجی، لیو شرایبر و بیلی کروداپ ایفای نقش می‌کنند. این فیلم به روایت داستان یکی از قدیمی‌ترین گروه‌های روزنامه‌نگاری بوستون گلوب به نام گروه روزنامه‌نگاران اسپات‌لایت از روزنامه بوستون گلوب می‌پردازد. آن‌ها از کودکی آزاری در یک کلیسای کاتولیک در ماساچوست آمریکا روایت برداشتند، و در سال ۲۰۰۳ برنده جایزه پولیتزر خدمت به عموم شدند. اسپات‌لایت در هشتاد و هشتمین دوره جوایز اسکار در شش رشته مختلف نامزد شد که در این بین توانست جایزه بهترین فیلم و بهترین فیلم‌نامه غیراقتباسی را دریافت کند. این فیلم در هفتاد و دومین جشنواره فیلم ونیز به نمایش درآمد. اسپات‌لایت توسط اوپن رود فیلمز در ۶ نوامبر ۲۰۱۵ اکران شد. به گفته توماس مک‌کارتی کارگردان فیلم، فعالیت روزنامه‌نگاری اسپات‌لایت متوقف شده‌است. «راستش با وضعیت روزنامه‌نگاری جدی و حرفه‌ای کنونی، الان بهترین زمان برای فساد است، برای اینکه این نوع روزنامه‌نگاری، سالهاست در کشور من - و مطمئناً در کشور شما هم - از بین رفته‌است؛ بنابراین روزنامه‌نگاران نمی‌توانند این جور مسائل را حل کنند. اما اگر با خبر شوند، می‌توانند آن را روی توییتر یا فیس بوک بگذارند، اما آیا می‌توانند هفته‌ها و ماه‌ها را در دادگاه بگذرانند و به دنبال پلیس و مباحثه با افراد باشند؟ نه. بیشتر مردم، کار دارند.»

آگهی ابلاغ



گمرک جمهوری اسلامی ایران

بدینوسیله به آقای محمد اذری فرزند برات به شماره شناسنامه ۲۵۸ ابلاغ می‌گردد: پرونده اتهامی شما در شعبه سوم هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان گمرک ایران به نشانی تهران، بالاتر از میدان ولی عصر (عج)، نرسیده به سینما آفریقا ساختمان شماره ۲، طبقه چهارم در حال رسیدگی می‌باشد. مقتضی است ظرف سی روز از درج این آگهی دفاعیات خود را به هیأت مذکور جهت رسیدگی ارسال نمایید. ضمناً لازم به یادآوری است در صورتی که در مهلت مقرر دفاعیات خود را ارائه ننمایید پس از مهلت مقرر، به صورت غیابی به موضوع رسیدگی و رأی صادر خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۲۰۲۸۲۶

م.الف: ۲۳۵۹

اداره کل منابع انسانی و رفاه

آگهی مناقصه یک مرحله‌ای



شهرداری گرمدره پیرو تخصیص اعتبار تملک و دارایی سرمایه‌ای به شماره طرح ۰۴۶۰۲۰۰۴۱۵ و نامه شماره ۴۱۱۵۳ مورخ ۱۳/۱۰/۱۳۹۹ سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور نسبت به خرید قیر خالص ۶۰/۷۰ (جهت تولید آسفالت) از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را در جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۰۸

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۹

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت (۱۴) روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۰

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها

الف: آدرس کیلومتر ۲۲جاده مخصوص تهران-کرج، شهرداری گرمدره و تلفن۳ - ۰۲۶۳۶۱۰۱۱۲۰۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

شهرداری گرمدره