

اپلیکیشنی که به کاهش مصرف مواد مخدر کمک می‌کند



یک اپلیکیشن تلفن هوشمند می‌تواند به کاهش مصرف مواد مخدر کمک کند و بیماران را در طول دوره درمان نگه دارد.

به گزارش ایسنا، مطالعه جدید مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو نشان داده است که استفاده از یک اپلیکیشن تلفن هوشمند به عنوان درمان حمایتی همراه با دارو، باعث می‌شود بیماران مبتلا به اختلال مصرف مواد مخدر روزهای مصرف خود را کاهش دهند و مدت طولانی‌تری در دوره درمان بمانند.به نقل از مدیکال اکسپرس، یک مطالعه بر روی ۶۰۰ بیمار نشان داد که کسانی که استفاده از این اپلیکیشن را در کنار دارو انتخاب کردند، روزهای مصرف مواد مخدر خود را ۳۵ درصد در مقایسه با افرادی که فقط با دارو درمان می‌شدند، کاهش دادند. علاوه بر این، کاربران اپلیکیشن تقریباً ۱۹ درصد بیشتر از افرادی که تنها با دارو درمان می‌شدند، در دوره درمان باقی ماندند.

الیز مارینو(Elise Marino)، مدیر عملیات تحقیقاتی می‌گوید: این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش دارو برای اختلال مصرف مواد مخدر با مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر اپلیکیشن ممکن است مزایای بالینی برای بیماران داشته باشد.

گسترش در دسترس بودن مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر پلیکیشن ممکن است به کاهش بار اجتماعی، اقتصادی و شخصی بسیار زیاد مصرف مواد مخدر کمک کند.

این مطالعه نشان می‌دهد که اپلیکیشن تلفن هوشمند می‌تواند به کاهش مصرف مواد مخدر کمک کند و بیماران را در طول دوره درمان نگه دارد.

نیاز به افزایش دارو

اختلال مصرف مواد مخدر همچنان یک بحران به شمار می‌رود و به علل‌ و مرگ و میر قابل توجهی منجر می‌شود. این مطالعه خاطرنشان می‌کند که هزینه اجتماعی سالانه آن در ایالات متحده در سال ۲۰۱۸ به ۹۶۸.۹ میلیارد دلار رسیده است.

مصرف دارو برای اختلال مصرف مواد مخدر به عنوان تنها درمان مبتنی بر شواهد برای این بیماری شناخته شده است. این درمان به طور قابل توجهی علل‌ و مرگ و میر مرتبط با مواد مخدر را کاهش می‌دهد و مزایای ثابتی در صرفه‌جویی در هزینه‌ها دارد.با این حال، برخی از بیماران همچنان مشکلاتی را در کاهش مصرف مواد مخدر و ادامه درمان خود تجربه می‌کنند که به نیاز به افزایش دارو دارد.

یکی از درمان‌ها، مدیریت پیشامد غیرمرتبه است که مشوق‌های مالی را برای دستیابی به اهداف درمان فراهم می‌کند.این درمان به طور سنتی در کلینیک‌ها ارائه می‌شود و در حالی که یافته‌ها متفاوت بوده است بررسی‌ها و مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افرادی که با دارو به علاوه مدیریت پیشامد غیرمرتبه درمان می‌شوند، به نتایج بهتری دست می‌یابند.با این حال، یک محدودیت طولانی مدت این است که بیماران باید در هفته برای درمان در چندین قرار ملاقات حضوری شرکت کنند و با همه گیری کووید-۱۹، بسیاری تمایلی به ملاقات حضوری نداشتند. مولع دیگر مانند حمل و نقل، فاصله از کلینیک و مراقبت از کودک، از دلایل دیگری است که استفاده از فناوری‌های جدید را تبدیل به گزینه‌ای مناسب می‌کند.

یک اپلیکیشن

یکی از این فناوری‌ها اپلیکیشن Health CM WEconnect تلفن‌های هوشمند است. این برنامه مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر شواهد را به صورت تعبیه شده ارائه می‌دهد.

این اپلیکیشن علاوه بر ارائه اهداف رفتاری مرتبط با مواد، به بیماران این امکان را می‌دهد تا اهداف روزانه‌ای را تعیین کنند که از نظر شخصی معنادار هستند، چه در رابطه با مصرف مواد و چه موارد دیگر، مانند پیاده‌روی یا مطالعه.

این اپلیکیشن همچنین دارای پلتفرمی برای پیگیری پیشرفت بیماران است و گزینه‌های تشویقی برای تکمیل اهداف روزانه تعیین می‌کند. علاوه بر این پشتیبانی همتایان و جلسات آنلاین ارائه می‌شود. برخلاف روش‌های سنتی، این اپلیکیشن به بیماران این امکان را می‌دهد تا در مورد اهداف خود برای درمان تصمیم بگیرند.در این تحقیق جدید، دانشمندان تصمیم گرفتند تا ارزیابی کنند که آیا افزایش دارو با مدیریت پیشامد غیر مترقه مبتنی بر برنامه با روزهای کمتر استفاده از مواد مخدر در پایان درمان و ماندگاری بیشتر در دوره درمان مرتبط است یا خیر.

نتایج نشان داد که افرادی که تصمیم گرفتند دارو به همراه مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر اپلیکیشن دریافت کنند، میانگین مدت زمان مصرف مواد مخدر خود را در پایان درمان ۸.۴ روز گزارش کردند در حالی که برای کسانی که فقط دارو را انتخاب کردند، ۱۲ روز گزارش شد. تجزیه و تحلیل حفظ نشان داد که بیمارانی که دریافت دارو به علاوه مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر اپلیکیشن را انتخاب کردند، به طور متوسط ۲۹۰.۲ روز در طول دوره درمان خود باقی ماندند، در مقایسه با ۲۳۶.۱ روز برای کسانی که فقط دارو را دریافت کردند.محققان نتیجه‌گیری کردند که این نتایج امیدوارکننده هستند و اهمیت بالقوه تصمیم بیمار برای استفاده از مدیریت پیشامد غیرمرتبه مبتنی بر اپلیکیشن را نشان می‌دهند.

دانش

ردیابی گازهای ضروری حیات در سیاره‌ای فراخورشیدی توسط تلسکوپ جیمز وب

تلسکوپ جیمز وب متعلق به اداره کل ملی هوانوردی و فضای آمریکا (ناسا) گازهای ضروری برای حیات را در سیاره‌ای فراخورشیدی در فضا کشف کرد.

به گزارش اپرنا، وبگاه تایمز آو ایندیا گزارش داد، تلسکوپ فضایی جیمز وب ناسا یک سیاره فراخورشیدی به نام کی-۲ ۱۸ بی (K2-۱۸b) را شناسایی کرده که در منطقه‌ای سکونت‌پذیر واقع شده است. این سیاره فراخورشیدی بزرگ‌تر از زمین است و جو آن حاوی متان، دی‌اکسیدکربن و احتمالاً دی‌متیل سولفید است که احتمال وجود شرایط لازم برای حیات را تقویت می‌کند.

سیاره فراخورشیدی کی-۲ ۱۸ بی که EPIC ۲۰۱۹۱۲۵۵۲b نیز نامیده می‌شود به دور یک ستاره کوتوله سرخ (کوچک‌ترین و سردترین نوع ستاره که سرخ‌رنگ است) به نام کوتوله سرخ کی-۲ ۱۸ می‌گردد.

تلسکوپ فضایی جیمز وب در حال رصد سیاره‌ای فراخورشیدی



این سیاره فراخورشیدی در بخشی از فضا به نام «منطقه سکونت‌پذیر» واقع شده است؛ یعنی منطقه‌ای که احتمال داده می‌شود شرایط برای وجود آب مایع در آن

بهترین دوربین سال ۲۰۲۴ یک پهپاد بود



می‌تواند در مکان‌هایی مزاحم باشد. با این حال به طور کلی، این یک محصول بسیار مفید با قیمت عالی است و توانسته است بدون رقیب و غیرقابل مقایسه با هیچ محصول دیگری در سال جاری، جذابیت را به تصویر بکشد.

کانون و فوجی بهترین‌های بخش‌های دیگر
دوربین بدون آینه مورد علاقه امسال کارشناسان کانون II EOS R۵ بود. این بهترین شدن به دلیل فناوری‌های جدید و دیدنی آن نیست، بلکه ناشی از این واقعیت است که تقریباً یک دوربین هیبریدی کامل است.

این دوربین با حسگر ۴۵ مگاپیکسلی، ترکیبی از سرعت و وضوح را ارائه می‌دهد که ما فقط در دوربین سونی A۱ یا نیکون Z۹ دیده‌ایم که البته هر دو بسیار گران‌تر از این دوربین هستند. همچنین دارای پیشرفته‌ترین سیستم فوکوس خودکار هوش مصنوعی است.

همه اینها به سرعت عکسبرداری فوق سریع تا ۳۰ فریم در ثانیه اضافه می‌شود. سیستم فوکوس خودکار پیشرفته آن باعث می‌شود تا عکس‌های تار حتی در سرعت‌های بالا نیز شگفت انگیز باشند. در عین حال، عکس‌های ۴۵ مگاپیکسلی جزئیات استثنایی و دامنه دینامیکی نسبتاً بالا را با رنگ‌های دقیق و دلپذیر ارائه می‌دهند.

در عین حال با فیلمبرداری با وضوح 8K تا ۶۰ فریم در ثانیه و وضوح 4K تا ۱۲۰ فریم در ثانیه، ویدئوهایی باورنکردنی را ارائه می‌دهد. فراتر از همه اینها، EOS R۵ II یک دوربین عالی برای استفاده با ارگونومی عالی است.

دوربین دیگری که از استفاده از آن بسیار لذت‌بخش است دوربین کامپکت فوجی فیلم X۱۰۰VI است. این دوربین شایسته تعاریف زیادی بود که امسال دریافت کرد، زیرا طبیعت بی نظیر، ظاهر قدیمی، شبیه‌سازی و هندلینگ عالی آن واقعاً لذت را به عکاسی بازمی‌گرداند. در عین حال، این یک شگفتی فناوری با حسگر ۴۰ مگاپیکسلی با وضوح بالا، سرعت عکسبرداری سریع تثبیت کنندگی قوی و مشخصات ویدیویی قدرتمند است.

کارشناسان می‌گویند دوربین S۹ پاناسونیک نیز قابل ستایش

کشف یک ارتباط شگفت انگیز بین بزاق و استرس دوران بارداری

اضطراب پس از سانحه داشته باشید، با مجموعه دیگری ارتباط دارد.

همچنین، این پژوهش نشان داد که میکروب‌های موجود در نمونه‌های بزاق با یافته‌های پژوهش‌های پیشین درباره ارتباط بین میکروبیوم روده و سلامت روان مادر متفاوت است. لונشتاین گفت: میکروبیوم دهان فقط آینه میکروبیوم روده نیست.

اگر این امکان وجود دارد که وضعیت میکروبیوم دهان بتواند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارد، این پرسش پیش می‌آید که آیا مصرف یک پروبیوتیک خوراکی می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد باردار کمک کند. پاسخ این پرسش، پیچیده است و به این بستگی دارد که آیا میکروبیوم دهان به بروز تغییرات در سلامت روان منجر می‌شود یا فقط حالت‌های روانی را منعکس می‌کند. لונشتاین معتقد است که اگر میکروبیوم دهان به بروز تغییراتی در سلامت روان منجر شود، پروبیوتیک‌های خوراکی می‌توانند بر سلامت روان موثر باشند اما باید مستقیماً در دهان عمل کنند. وی افزود: اگر فقط آنها را قورت دهید، ممکن است تأثیر زیادی نداشته باشند.

همچنین دانشمندان، تفاوت‌هایی را در میکروبیوم دهان مشاهده کرده‌اند که با رژیم غذایی مرتبط هستند. با وجود این تغییرات رخ داده در میکروبیوم دهان و رژیم غذایی می‌توانند بر میکروب‌های موجود در میکروبیوم روده نیز تأثیر بگذارند. بنابراین، تشخیص این که آیا میکروبیوم دهان مستقیماً بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد یا این که آیا تغییرات رخ‌داده در میکروبیوم دهان، میکروبیوم روده را که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد تغییر می‌دهند، دشوار است.

مساعد است و محیطی را برای سایر اشکال حیات فرازمینی فراهم می‌کند. کی-۲ ۱۸ بی که در فاصله حدود ۱۲۴ سال نوری از زمین، قرار دارد، احتمال یافتن حیات در فضا را افزایش می‌دهد؛ زیرا شعاع آن حدود ۶.۲ برابر شعاع زمین و جرم آن ۸.۶ برابر جرم سیاره ما است.

اولین بار، تلسکوپ فضایی کیپلر ناسا این سیاره را در سال ۲۰۰۹ میلادی کشف کرد و به تازگی تلسکوپ فضایی جیمز وب در طول مأموریت خود، به تجزیه‌وتحلیلی دقیق‌تر از جو آن دست یافت.

پژوهشگران در سال گذشته مشاهده کردند که جو کی-۲ ۱۸ بی، حاوی مولکول‌های حاوی کربن مانند متان و دی‌اکسیدکربن است که نشان می‌دهد ممکن است این سیاره فراخورشیدی یک سیاره هایسین باشد.

سیاره هایسین (Hycean) مرکب از دو واژه هیدروژن و اقیانوس، نوعی سیاره فرضی پویشیده از آب داغ است و جو آن از هیدروژن ساخته شده است.

تخته‌ای برای گیمرها و بازی

اسنوبورد و اسکیت‌بورد



یک تخته چند منظوره مخصوص بازی‌های اسکی روی آب و برف و همچنین اسکیت برای گیمرها طراحی شده است.

به گزارش ایسنا، بازی‌های ویدئویی ورزشی روی تخته مطمئناً می‌توانند بسیار سرگرم‌کننده باشند، اما بایدید صادق باشیم، نشستن روی میل و چرخاندن جوی‌استیک دسته بازی چندان شبیه به اسکی روی برف یا اسکیت‌بورد واقعی نیست. اینجاست که سیستم BoardDrop وارد می‌شود، زیرا بازیکنان را روی یک تخته چند منظوره واقعی قرار می‌دهد.

به نقل از نیو اطلس، طراحی و توسعه BoardDrop توسط یک استارت‌آپ توسعه فناوری بازی‌ها به همین نام ساخته شده است و در حال حاضر در حال جمع‌آوری سرمایه برای تولید انبوه آن است.

در قلب این سیستم «Core Board» قرار دارد که با کیت اسنوبورد مخصوص، کیت اسکیت‌بورد و لوازم جانبی بالاس‌بورد(Board Balance) کار می‌کند.

خود تخته نیز از لایه‌هایی متشکل از چند لایه چوب افرا کانادایی و فایبرگلاس، با لایه‌ای از فوم چسبنده EVA در بالا تشکیل شده است.

علاوه بر این از لوازم الکترونیکی دیگری مانند ریزپردازنده، ماژول بلوتوث، واحد اندازه‌گیری اینرسی (IMU)، چهار موتور بازخورد لمسی ارتعاشی و یک باتری لیتیوم-یونی استفاده می‌کند. همچنین دارای یک نوار ال‌ای‌دی آبی زیباست.

هنگامی که کاربر می‌خواهد یک بازی اسنوبورد را بازی کند، پابند مخصوص کیت اسنوبورد را به تخته وصل می‌کند و همچنین پایه ارتعاش‌پذیر کیت را به قسمت زیرین آن وصل می‌کند.

به‌منظور که کاربر به اجرای حرکات مختلف اسنوبورد خود ادامه می‌دهد، Core Board آن حرکات را تشخیص می‌دهد و آنها را به صورت بی‌سیم(در قالب دستورات) به کنسول بازی ارسال می‌کند.

طبق گزارش‌ها، کاربران نه تنها می‌توانند اسکی کنند و ترمز کنند، بلکه می‌توانند مانورهایی مانند چرخش ۱۸۰ درجه، ۳۶۰ درجه پرش‌های مختلف و حرکات تعادلی را انجام دهند. هنگامی که چنین ترفندهایی با موفقیت انجام می‌شوند، موتورهای بازخورد لمسی به نشانه موفقیت می‌لرزند.

این تنظیمات برای بازی اسکیت‌بورد تقریباً یکسان است، اگرچه در این مورد، کیت موسوم به Surfskate از دو مجموعه چرخ تشکیل شده است.

همچنین یک اپلیکیشن وجود دارد که به کاربران اجازه می‌دهد اهدافی را برای خود تعیین کنند، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر هوش مصنوعی را دریافت کنند، در تمرینات هدایت شده شرکت کنند و پیشرفت خود را پیگیری کنند. همچنین یک کنترلرگ دست‌بی‌سیم برای استفاده در بازی‌هایی که نیاز به ورودی‌های اضافی دارند، وجود دارد.طبق گفته سازندگان، BoardDrop در حال حاضر با بازی‌های محبوب متعددی در پلتفرم‌های پلی‌استیشن ۵ ایکس‌باکس، نینتندو سوییچ، متا کوئست، ایل تی‌وی، ویزن پرو، مکه آیفون، آید و ویندوز ۱۰ پلاس سازگار است.گفته می‌شود که یک شارژ ۳ ساعته باتری Core Board را برای تقریباً ۱۰ ساعت شارژ می‌کند.با فرض اینکه این سیستم به مرحله تولید برسد، برای فروش با قیمت ۳۹۸ دلار برنامه‌ریزی شده است. البته خرید کیت اسنوبورد به ۳۷۹ دلار، کیت Surfskate به میزان ۳۷۹ دلار و لوازم جانبی Balance Board به ۲۶۹ دلار دیگر نیاز دارد.