

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی تأکید کرد

اسم و رفتار امام (ره) سرمایه اصلی انقلاب

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی گفت: هنوز اسم امام و رفتار ایشان سرمایه اصلی انقلاب است و دشمنان این را فهمیده اند که تا امام در بین مردم وجود داشته باشد نمی توانند آسیبی برسانند به همین دلیل به فکر ترویج شخصیت ایشان افتاده اند و اخیراً نهادی به دست آنها داده شد و کارهایی را می‌کند.

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی

تحریم‌ها شکست خورده است

مجلس شورای اسلامی

زنان می‌توانند نامزد ریاست جمهوری شوند

سخنکاری شورای نگهبان گفت: زنان می‌توانند در انتخابات آینده در ریاست جمهوری به عنوان نامزد ثبت نام کنند ولی موضوع در مجلس شورای نگهبان هنوز به نتیجه نرسیده است. عباسعلی گدخانی روز شنبه در نشست خبری با گزارشدهنده ۹۰ درصدی از تحریم‌ها گفت: زنان می‌توانند ثبت نام کنند ولی بحث بصیرت و آگاهی در پاسداری از نظام مجلس جمهوری اسلامی ایران و با توجه به این سوال که با توجه به این که هنوز موضوع در مجلس شورای نگهبان به نتیجه نرسیده است، می‌تواند در انتخابات آینده ریاست جمهوری نامزد شوند. اظهار داشت: زنان می‌توانند ثبت نام کنند ولی بحث در مجلس شورای نگهبان.

علی مطهری

عامل شنود دفتر شخصی ام‌اخراج شد

زندگی آیت‌الله مکارم چگونه تأمین می‌شود؟

در پی مصوبه شورای عالی فضای مجازی برای ثبت کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی دارای بیش از هزار عضو، وزارت ارشاد در تلاش برای انجام این کار توسط صاحبان آنها تعیین کرد.

سیدمرتضی موسویان رئیس مرکز فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اعلام کرد: «با حمایت به شدت اول مصوبه جلسه سی و چهارم شورای عالی فضای مجازی مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۰۹ با موضوع انتشار آیه‌های مجاز شبکه‌های اجتماعی و نیز در راستای سیاست‌های حقوق شهروندی و مالکیت معنوی دارندگان محتوای دیجیتال در فضای مجازی، لازم است کلیه صاحبان کانال و صفحات مشابه آن در تلگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی فعال در

در پی مصوبه شورای عالی فضای مجازی صورت گرفت

ضرب‌الاجل وزارت ارشاد برای ثبت کانال‌های تلگرامی

کشور که بیش از ۵۰۰۰ عضو یا دنبال کننده دارد، حداقل هر یک مدت یک ماه نسبت به ثبت در سامانه تعیین شده از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به نشانی‌های www.sanadshahadati.ir اقدام کنند. بدین‌وسیله است با توجه به این مصوبه پس از اتمام مهلت مزبور، فعالیت کانال‌ها و صفحات مشابه ثبت نشده غیرقانونی خواهد بود.»

یادآوری می‌شود: ۱۳ آذرماه امسال سیدمرتضی صالحی میری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و عضو شورای عالی فضای مجازی از تصمیم‌گیری شورای عالی فضای مجازی، برای آنچه او مدیریت شبکه‌های اجتماعی، نامید، خبر داده بود اما موضوع را تنها در همین حد، رسانه‌ای کرد.

حجت‌الاسلام مجید انصاری

انقلابی‌گری بدون احترام به انقلابیون میسر نمی‌شود



عبدالله شمس‌داری

حساسیت‌ها نسبت به شهر قم باید حفظ شود

تولیت استان مقدس حضرت معصومه (س) گفت: حساسیت‌ها باید نسبت به شهر قم حفظ شود؛ به‌طوری‌که هم افراد شاخه‌ست در مسند ها حضور داشته باشند و هم اینکدام مسئولین قضایی باار داشته باشند کدامین شهر بگ‌مکان مقدس بوده و قم اجناسی عمل کنند.

آیت‌الله سید محمد سعیدی در دیدار رئیس بازرسی ستاد سیاست از حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندی وزارت کشور گفت: شهر مقدس قم به لحاظ ویژگی‌های خاص خودش حریم امنیتی است و لذا هرگز شیمی است که بخلاف اصل است (از) را بر سراسر جهان منتشر می‌کند و خانه‌گاه انقلاب بوده و هر محبت جهان اسلام نیز در این شهر وجود دارد. امام جمعه قم افزود: حساسیت‌ها باید نسبت به شهر قم حفظ شود؛ به‌طوری‌که هم افراد شاخه‌ست در مسند ها حضور داشته باشند و هم اینکدام مسئولین قضایی باار داشته باشند کدامین شهر بگ‌مکان مقدس بوده و قم اجناسی عمل کنند.

مدیر عامل آستان قدس

واگذاری ۱۱ هزار انشعاب آب و فاضلاب در قم

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان قم از توسعه بخش آب و فاضلاب کشور با تصویب قانون تأسیس شرکت‌های آب و فاضلاب خبر داد و گفت: طی ۲۶ سال گذشته جمعیت زیر پوشش آب در شهرها ۱۳۰ درصد افزایش یافته است. مهتدیس علی جان صافی پور مدیر عامل با سال‌ها تصویب قانون تأسیس شرکت‌های آب و فاضلاب شهری در مجلس شورای اسلامی در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: این قانون که در سال ۶۹ در ۱۹ ماده و ۱۱ تبصره تصویب شد، یکی از قوانین مدرن و مدرنی است که راه‌های خودگردانی را تسهیل کرده که به دنبال گت بخش خصوصی در آن سال‌ها توجه داشتند و در سال ۷۳ در تصویب جمعیت زیر پوشش آب.

شرکت تجارت ایرانی
www.tcq.ir



تاریخ: ۱۳۹۵/۰۹/۱۲ | مکان: تهران | موضوع: تبلیغات | نوع: تبلیغات

صد دانه یاقوت... اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان = ۱۰۰۰ ساعت مکالمه رایگان بین‌المللی + ۱۰۰۰ دقیقه

تماس با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور

روابط عمومی تجارت استان قم

بانک مهر اقتصاد

طرح میاق

سه راه حسابی

یک حساب با ۳ امتیاز

انتخاب با شماست:

- وام فرض الحسنه حداکثر ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با کارمزد ۴٪
- تسهیلات عقود اسلامی حداکثر ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با سود ۷٪
- سود علی‌الحساب ۱۰٪

بیشتر بدانیم

مضرات نور ال ای دی برای سلامتی

متخصصان معتقدند نور LED می تواند تاثیرات شدیدی بر روی بینایی و خواب داشته باشد.از جمله اینکه باعث آسیب دائمی شبکیه چشم می شود.

نورهای ال ای دی سطوح بالایی از تشعشع در نور آبی شماع نور رنگین کمان است که طی زمان می تواند به شبکیه چشم صدمه بزند.

دکتر سلیماسانچرز موسس به عنوان محقق دانشگاه «کالیپوتنس» در مادرید اسپانیالطهار داشت: «شبکیه یک بافت بسیار حساس است که چشم را پوشانده و هرگز دوباره رشد نمی کند و یا زمانی که صدمه ببیند، قابل تعویض نیستشبکیه‌های آسیب دیده به زودی به یک وضعیت ایمنی تبدیل می شود و علت اصلی آن استفاده گسترده از رایانه، تلفن های همراه،نمایشگرهای تلویزیون و حتی چراغ های راهنمایی رانندگی و چراغ های خیابانی است که به تدریج ال ای دی‌ها جایگزین آنها شده‌اند.تأثیر می رود که با گذشت زمان این مشکل وخیم تر هم بشود، چرا که طول عمر انسان ها بیشتر می شود و کودکان در سال های نخست زندگی خود به جای کاغذ بیشتر از دستگاه های الکترونیک به ویژه برای انجام تکالیف درسی استفاده می کنند. چشم ها برای نگاه مستقیم به نور طراحی نشده اند، بلکه آنها برای دیدن با نور طراحی شده اند»این در شرایطی است که ما می توانیم با تأثیرات خطرناک اشعه ها مقابله کنیم که این امر با استفاده از محافظ چشمی مناسب و بستن چشم‌ها برای تعدیل شرایط امکان پذیر است.همچنین بر اساس توصیه محققان، مصرف غذاهای غنی از ویتامین A چون قهلق و اسفناج می تواند در محافظت از چشم‌ها موثر باشد.

ضرر لامپ ال ای دی برای چشم

پیش از این لامپ های LED تنها در تابلوهای شهری، چراغ های راهنمایی و برخی دستگاه های الکتریکی مانند برخی چراغ های مطالعه یا تلویزیون ها استفاده می شد، اما امروزه جایگاه آنها وسیع تر شده و از آنها برای روشنایی منازل، برخی محصولات نوردرمانی و حتی برخی وسایل بازی کودکان استفاده می شود.
تنها نگرانی موجود درباره این لامپ ها آن است که طبق تحقیقات اخیر آژانس ملی ایمنی و بهداشت مواد غذایی و محیط کار، لامپ های LED می توانند سبب بروز ناراحتی های چشمی شوند و سلامت افراد، به ویژه کارمندان شاغل را به طور خاصی تحت تاثیر قرار دهند.

این لامپ ها مزایایی بی شماری دارند از جمله اینکه مصرف انرژی آنها در مقایسه با لامپ های معمولی، پایین تر است.ا سوزی دیگر، دوام و عمر بالایی دارند و بر خلاف لامپ های کم مصرف که ۸ هزار ساعت عمر می کنند، LED، ۵۰ هزار ساعت دوام دارند. اما بر خلاف لامپ های معمولی، شدت نور آنها هزار برابر بیشتر است و چشم را می زند. نور این چراغ ها که عمدتا الی است، برای سه گروه می تواند مضر باشد: کودکان، افرادی که چشم‌شان به نور حساس است (میتالاین به نوعی از بیماری های چشمی یا پوستی) و افرادی که به دلیل شغل شاغل مدام با نورهای LED مواجه اند.

ضرر نور ال ای دی برای خواب

به منظور کاهش مصرف انرژی در سراسر جهان، نور سفید و سرد LED ها جایگزین تابش زرد رنگ و گرم چراغ های خیابان ها شده‌است. اما این کار هزینه داشته‌است، به طوری که پزشکان هشدار می دهند که این لامپ ها می توانند از طریق تاثیر بر خواب و بینایی به سلامتی ما آسیب وارد کنند.دکتر ما یابو یکی از اعضای هیئت مدیره انجمن پزشکی آمریکا AMA در یک اظهار نظر اعلام می کند: «علیرغم مزیت لامپ های LED جهت کاهش انرژی، وقتی برخی از آنها به عنوان چراغ های خیابانی استفاده می شوند زبان آور هستند. کارشناس پزشکی عقیده دارند که LED های سفید ممکن است مقدار زیادی نور آبی ساطع کنند که می تواند تاثیرات منفی بر روی سلامتی تان بگذارد.طبق گفته AMA، روشنایی LED بر نور آبی از طریق سرکوب کردن ترشح هورمون ملاتونین و اختلال در چرخه ۲۴ ساعته ریتم شبانه روزی بدن می تواند در فرآیند خواب اختلال ایجاد کند.این ادعا می کند که تاثیر لامپ های LED سفید می تواند پنج برابر بیشتر از لامپ های معمولی خیابان ها باشد.پروفسور استیفنی می نویسد: یک LED سفید ۴ هزار با ۵ هزار کلون، محتوی سطح بالایی از نور آبی ملو موج کوتاه است. این مقادیر بسیار بالاتر از یک لامپ رشته ای است که دارای رنگی ۲۴۰۰ کلوین است. AMA همچنین تأکید می کند که این احتمال وجود دارد که لامپ های LED در خیابان ها تابش خیره کننده ایجاد کنند و توصیه می کند تا طول موج های آبی آنها کاهش یابند. به گفته پروفسور استیفنی، تقریبا هرگز یک راه حل کاملاً رضایت بخش برای یک مشکل پیچیده وجود ندارد. ما باید در شب روشنایی باشیم، به فقط در خانه ها و محل کار بلکه در خیابان های خود نیز نیاز به روشنایی داریم.

نیاز به مصرف بهینه انرژی جدی است، اما کاهش خطرات روشنایی نامناسب برای انسان نیز اهمیت دارد، هم به دلیل ایجاد خیره شدگی و هم اختلال در ریتم چرخه ۲۴ ساعته شبانه روزی.

علم- فناوری

دستگاه خورشیدی کرده افشانی درخت خرما ساخته شد

محققان کشور موفق به ساخت دستگاهی برای گرده افشانی درخت خرما شدند
گرده افشانی خرما تاکنون به صورت دستی انجام می گرفته که با این دستگاه در وقت صرفه جویی می شود.
رضامهدی پور رابری، برگزیده رتبه سوم کشاورزی و منابع طبیعی در هجدهمین جشنواره جوان خوارزمی اظهار داشت: گرده افشانی درخت خرما از قدیم تا کنون توسط نیروی انسانی به صورت دستی صورت می گیرد که این کار هم تلفات جانی در بی دارد و هم هزینه و زمان زیادی صرف آن می شود. وی با بیان اینکه از این روش موفق شدیم تا دستگاهی را برای رفع این مشکل طراحی کنیم و بسازیم، اظهار داشت:دستگاه پهنوماتکی گرده افشانی نخل خرما به صورت خودکار عمل گرده افشانی را بدون دخالت دست انسان انجام می دهد.
عنوان وی کردن این دستگاه، متناسب با درخت



خرما از نتایج می گیرد که این عمل با استفاده از وسایل جیبی و لوله های استیل صورت می گیرد.

سامانه نمک‌زدایی آب‌های غیرمتعارف به روش خودجوش ساخته شد

سامانه نمک‌زدایی آب‌های غیرمتعارف به روش خودجوش توسط یک شرکت دانش بنیان در شهر ک علمی و تحقیقاتی اصفهان طراحی و ساخته شد.

مواقت‌نامه سه‌جانبه طرح کلان ملی فناوری و نوآوری «سامانه نمک‌زدایی آب‌های غیرمتعارف به روش خودجوش» میان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به عنوان کارفرما، یک شرکت پتروشیمی و یک شرکت دانش بنیان به عنوان مجری با حمایت شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان به نمایندگی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در تهران امضا شد.

هدف از این موافقت‌نامه استفاده از ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان در ارائه راه‌حل نوین و فناوریانه در جهت مدیریت مصرف آب و چالش‌های زیست‌محیطی شرکت پتروشیمی‌است.

شرکت دانش بنیان طراحی کننده سامانه نمک زدایی آب های غیر متعارف به روش خودجوش در سال ۱۳۹۱ با هدف توسعه فرایندها و فناوری‌های منطقه با محیط زیست فعالیت خود را در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان آغاز کرد.

از مزایای این سامانه استفاده در شرایط جغرافیایی مختلف و نیاز به انرژی الکتریکی

واقعیت افزوده کلیدهای گم شده را پیدا می کند

کردن دقیق محیط اطراف و شناسایی اشیای کوچکی مانند دسته کلید، کیف پول یا اقلام کوچک دیگر به راحتی ممکن شود.
در این شرایط اگر یکی از این اقلام مهم گم شود هولولنز با بررسی داده های خود آخرین محلی که شی مورد نظر را در آنجا مشاهده کرده بود، به خاطر آورده و این موضوع را به کاربر خود اعلام می.
برای انجام اسکن اولیه باید شی مورد نظر در برابر نمایشگر هدست هولولنز قرار بگیرد تا در آینده

شارژ دستگاه های الکترونیک با حرکت مچ دست
شارژ می شود. برای این کار فقط کافی است کاربر شارژر را در دست خود نگه دارد و مچش را بچرخاند. این دستگاه پس از دریافت انرژی از دست، آن را در باتری های داخلی ذخیره می کند.
الکس توپک یکی از مخترعان HandEnergy می گوید: در این شارژر یک روتر ژئروسکوپ با دو محور وجود دارد. ما با الهام از توبی که برای تقویت مچ دست به نام Powerball وجود دارد، این دستگاه را ساختم. بر همین اساس درون توپ چند باتری، یک سیم پیچ فلزی و آهن‌ربا برای تولید الکتریسیته قرار دادیم. کاربر برای استفاده از HandEnergy باید حلقه استارت را تکان دهد. این امر سیگنالی برای فعال کردن روتر ارسال می کند، در این زمان کاربر باید مچ خود را بچرخاند تا عمل چرخش روتر نیز ادامه یابد. روتر داخل این دستگاه طی یک دقیقه پنج هزار مرتبه می چرخد. به این ترتیب انرژی مکانیکی به جریان الکتریسیته تبدیل می شود. توپک در ادامه می افزاید: این دستگاه برای استفاده روزمره نیست اما به عنوان یک گجت است که در جیب جاسی گیرد و می توان در تقاطعی که هیچ دسترسی به الکتریسیته وجود ندارد از آن استفاده کرد.

نوشیدنی‌های زنجبیلی در خدمت آب شدن چربی‌های شکم



زیادی می کند.

مصرف زنجبیل باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و فرآیند گوارش را برای دفع صحیح چربی ها بهبود می دهد. زنجبیل همچنین خواص دیورتیک دارد که به دفع مایعات اضافی بدن کمک کرده و مانع از بروز التهاب می شود. از دیگر خواص این ماده غذایی می توان به فاقد کاری بودن آن اشاره کرد. زنجبیل به سادگی با دیگر مواد ترکیب می شود و این کار به افزایش خواص آن نیز منجر می شود. اگر از چربی شکم شکایت دارید و می خواهید ساینزتان کم شود در گام اول تغذیه تان را اصلاح کنید و از مصرف نوشیدنی های زنجبیلی که در این مطلب معرفی می شوند غافل نشوید.

روش های استفاده از زنجبیل برای سوزاندن چربی های شکم
رایج ترین شیوه استفاده از زنجبیل استفاده از چای این ریشه درماتگر است. با این حال می توانید با ترکیب آن با مواد دیگر خواص چربی سوزی اش را بالا ببرید.
چای زنجبیل و لیموترش
ویتامین C و آنتی اکسیدان های موجود در لیموترش باعث افزایش فواید زنجبیل برای پاکسازی کبد و بهبود هضم چربی های می شود. ترکیب این دو ماده باعث می شود چیتان خواص سم زدایی و دیورتیک داشته باشند و چربی بیشتری در ناحیه شکم بسوزانید.
مواد لازم
آب لیموترش: نصف یک عدد
ریشه زنجبیل: یک تکه متوسط
آب ۱ لیوان معادل ۲۵۰ میلی لیتر
عسل اختیاری
روش تهیه
آب را داغ کرده و قبل از جوش آمدن زنجبیل را به آن اضافه کنید. اجازه دهید به مدت چند دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و سپس آب لیموترش را اضافه کنید. چای را به زیند و اگر مایل هستید کمی عسل نیز اضافه کنید. قبل از وعده های غذایی یک فنجان از این چای بنوشید.

آب گریپ فروت و زنجبیل
تهیه چای سبز با اندکی ریشه زنجبیل تأثیر باورنکردنی در بهبود سلامتی و حفظ تناسب اندام در کوتاه رتبه زمان دارد. گریپ فروت یک میوه کم کالری است که تأثیر زیادی در کاهش وزن دارد.

آب را بجوشانید و یک حلقه زنجبیل را به آن اضافه کنید. اجازه دهید را حرارت ملایم به مدت چند دقیقه بجوشد. سپس زیر شعله را خاموش کرده و یک قاشق چای سبز به آن اضافه کنید. ده دقیقه صبر کنید تا چای سبز دم بکشد. توصیه می شود روزانه دو لیوان از این چای بنوشید. چه مدت زمان می توان از این نوشیدنی ها استفاده کرد؟ برای دریافت خواص سم زدایی این نوشیدنی ها می‌توانید آن ها را به مدت ۱ ماه میل کنید. سپس دو هفته استراحت کرده و دوباره دوره را شروع کنید.
یادتان باشد که نمی شود پر خوری کنید، چربی زیادی مصرف کنید و تحرکی نداشته باشید و انتظار داشته باشید این نوشیدنی ها لافرتان کنند. حتما میوه و سبزیجات زیادی در برنامه غذایی تان بگنجانید. در فست قود و غذاهای چرب را خط قرمز بکشید. مصرف قندتان را کاهش دهید. سر موقع غذا بخورید، خوب بخوابید و در کنار آن از این نوشیدنی ها نیز استفاده کنید.



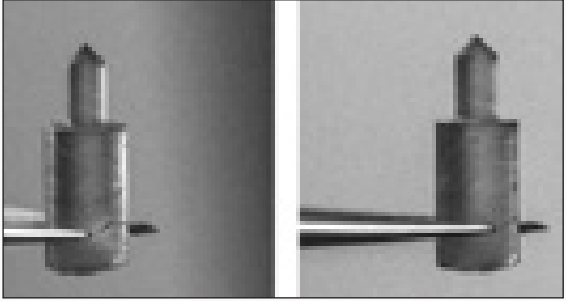
با این دستگاه کوچک اپتومتر یست شوید

محققان موفق به توسعه یک کپت شخصی قابل حمل برای گوشی‌های هوشمند شدند که بر بینایی کاربران نظارت می‌کند. این ردیاب سلامت ارتقا ییمت که EyeQue نام دارد بر روی گوشی‌های هوشمند نصب شده و سطح بینایی افراد را بررسی می‌کند. آنچه که این کیت مبتنی بر گوشی‌های هوشمند را از سایر محصولات مجزا می‌کند این است که این فناوری برای استفاده مکرر و مداوم طراحی شده‌است. به گفته محققان از EyeQue می‌توان برای انجام تست بینایی در کشورهای در حال توسعه استفاده کرد. استفاده از این فناوری بسیار آسان بوده و تنها با اتصال آن به گوشی‌های هوشمند و هماهنگ سازی نوار قرمز آن با رنگ سبز در صفحه نمایش لمسی، کاربران قادر به ارزیابی بینایی و عیوب انکساری مانند استیگماتیسم و نزدیک بینی خواهند بود. یک پژوهش که اخیرا انجام شده و عملکرد این دستگاه را مورد بررسی قرار می‌دهد نشان داده‌ است که نتایج به دست آمده از طریق این فناوری با اتورفرکتور autorefractor قابل مقایسه‌است. اتورفرکتور یا توماتیک‌رفرکتور یک ماشین کنترل کمپیوتری است که در زمان معاینه چشم پزشکان مورد استفاده قرار می‌گیرد و عیوب انکساری چشم را اندازه گیری کرده و نمره چشم را جهت تهیه عینک و لنز تماسی تعیین می‌کند. این فناوری باقیمت حدود ۲۹،۹۹ دلار برای سیستم‌های عامل اندروید و iOS طراحی شده‌ است. در آزمایش‌های انجام شده، این فناوری با موفقیت توانست نمره چشم کاربران را جهت تهیه عینک تعیین کند. کمپانی سازنده این فناوری به کاربران هشدار داده که EyeQue هرگز جایگزینی برای پزشک متخصص بیماری‌های چشمی نبوده و لازم است که افراد برای جلوگیری از بیماری‌های خطرناک چشمی سالانه به چشم پزشک مراجعه کنند. اگر همه چیز طبق برنامه ریزی پیش برود این فناوری تا آوریل ۲۰۱۷ روانه بازار خواهد شد.

ساخت ماده ای با قابلیت برنامه ریزی شدن

مهندسان دانشگاهی در بوستون آمریکا ماده ای نوین خلق کرده اند که می توان آن را برای کاربردهای مختلف برنامه ریزی کرد.

مهندسان دانشگاه «تافت» ماده خلق کرده اند که قابلیت های مختلف برای حوزه های متفاوت، به خصوص حوزه پزشکی دارد. این ماده از پروتئین های خاصی به «سیلک فیبرون» ساخته شده و می توان آن را برای انجام فعالیت های مختلف در حوزه های زیست شناختی، شیمی یا ریاضی برنامه ریزی کرد. مهندسان از روش های مبتنی بر آب برای تولید ماده استفاده کردند. این روش از ویژگی خودمونتاژ پروتئین برای تولید انبوه مواد سه بعدی از سیلک فیبرون الهام گرفته است. سپس مواد ساخته شده از سیلک فیبرون با مولکول های محلول در آب در مقیاس نانو- میکرو و مکرر ترکیب شدند تا فرم و قابلیت های مورد نظر مهندسان را به دست بیاورند. ماده حاصل را می توان طوری برنامه ریزی کرد که در شرایطی خاص مانند قرار گرفتن در دمایی خاص یا در مقابل اشعه هایی خاص فعال شود. این گروه تحقیقاتی اشیای مختلفی را از این ماده ساخته که پتانسیل های خارق العاده ای دارند. یکی از آنها یک پین جراحی است. هنگامیکه احتمال شکستن آن وجود دارد، تغییر رنگ می دهد یا در موردی دیگر پیچی از این ماده ساخته شده که در برابر اشعه مادون قرمز گرم می شود. همچنین می توان از این ماده برای تولید ساختارهای سازگار بیولوژیکی استفاده کرد که می تواند تولید هورمون ها و آنزیم ها را تسهیل کند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

اعلامت جسمی ناشی از استرس

اگر قرار بود رنگ خطری در بدن نصب شود که هنگام استرس رنگ بزند مطمئن باشید ممکن نبود از صدای بوق مستند در این شهر زندگی کرد. با تحمل استرس زیاد نه تنها روح مان آسیب می بیند، بلکه ظاهر مانیز تحت تاثیر قرار می گیرد. حتی باعث ایجاد بیماری و ناخوشی می شود. در این مطلب علامت جسمی ناشی از استرس را عنوان می کنیم.

کپهری می‌زند

اگر به طور ناگهانی متوجه شده اید که پوست تان پر از جوش های قرمز شده و خارش دارد بدانید که استرس تان بیش از حد نرمال است و این مشکلات ربط چندانی به انرژی ها ندارد. زمانی که بدن به مدت کمابیش طولانی تحت استرس زیاد قرار می گیرد سیستم ایمنی بدن ضعیف تر شده و بدن شروع به آزاد کردن هیستامین شیمیایی می کند تا با بیماری تان مقابله کند. اگر استرس را کنترل و رفع نکنید، بدن تان واکنش های آلرژیک نشان خواهد داد. به همین دلیل هم کپهری خارش پوست بروز می کند. زمانی که سیستم ایمنی بدن به دلیل تحمل استرس زیاد ضعیف می شود، پوست نیز حساس و تحریک پذیر شده و به صابون، سرما یا گرما، آلوسیون ها و هر ماده دیگری به طور عارضه ای واکنش نشان می دهد. اگر همچون چنین تغییراتی در پوست خود شده اید کمی به آرامش روح و روان تان فکر کنید.

وزن تان بی دلیل رو به افزایش است

بر خلاف برخی افراد که در اثر استرس وزن کم می کنند خیلی از افراد دچار افزایش وزن می شوند. در واقع استرس باعث آزاد شدن هورمون کورتیزول می شود که این ماده در توانایی بدن در تبدیل قند خون و روش سوخت و ساز چربی ها، پروتئین ها و کاربوهِیدرات ها اختلال ایجاد می کند. این مسالل نیز باعث افزایش یا در برخی موارد کاهش وزن می شود. به عقیده متخصصان، استرس زیاد باعث ایجاد عادت های غذایی نادرست مانند پر خوری یا کم خوری شده و وزن بدن را دستخوش تغییرات ناخوaste می کند.

گاه و بی گاه دچار سردرد می شوید

اگر قبلا سردرد نمی گرفتید، اما اخیرا متوجه شده اید که سر تان زود درد می گیرد احتمالا قربانی استرس زیاد شده اید. استرس ترکیبات شیمیایی آزاد می کند که باعث ایجاد تغییراتی در عصب ها و رگ های خونی در مغز می شود. این تغییرات نیز باعث ایجاد سردردهای گاه و بیگاه می شود.

اگر میگرن دارید نیز باید بدانید که استرس باعث شروع یا تشدید دردهای میگرنی می شود. همچنین ممکن است که در دوران استرس عضلاتان دچار گرفتگی شود که همین مسئله نیز منجر به سردرد می شود.

معدۀ تان ساز مخالف می زند

استرس به راحتی می تواند عملکرد دستگاه گوارش را به انواع مختلف به هم بزند. گاه ممکن است باعث شود که معده اسید بیشتری ترشح کرده و دچار سوزش شود. همچنین ممکن است باعث کند شدن روند خالی شدن زده از مواد غذایی شود. این مسئله نیز به نفخ و گاز منجر می شود و حتی باعث می شود که تعداد دفعاتی که کموون منقبض می شود افزایش یافته و کرامپ و حتی اسهال بروز کند.

هشیموس سرماخوردۀ اید

احتمالا شما هم بعضی افراد را دیده اید که همیشه دستمال به دست دارند و از سرماخوردگی شکایت می کنند. این طبیعی نیست که دائما سرماخوردۀ باشید. باید بدانید که استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند. بنابراین به سادگی و با کمترین عامل خارج از بدن می شوید. به عقیده متخصصان افراد مضطرب و تحت استرس بیشتر دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری های دیگر می شوند، چون دستگاه ایمنی بدن شان ضعیف شده و قادر نیستند وپروس ها را دفع کنند.

دوباره سر و کله آکنه پیدا شده‌است

همه ما در دوران نوجوانی و جوانی قربانی جوش ها و آکنه ها می شویم. اما اگر به طو ناگهانی صورت تان جوش زد، بدانید که ناشی از استرس است. زمانی که تحت استرس زیادی قرار می گیریم، بدن هورمون کورتیزول بیشتری تولید می کند. در این صورت نیز غدد پوست فعال شده و سوم بیشتر تولید می کنند. ماراژ چربی طبیعی پوست در داخل پیاز موها گیر کرده و به این ترتیب سر و کله جوش ها نیز پیدای می شود.

همه چیز را فراموش می کنید

اگر متوجه شده اید که اخیرا هوش و هواس درستی ندارید و به سرعت همه چیز را فراموش می کنید، به فکر آرامش بیشتری باشید. استرس روح و روان را بیماری می کند. میزان بالای کورتیزول در بدن که همان هورمون استرس است، می تواند اثرات منفی روی مغز داشته باشد. این هورمون علاوه بر ایجاد اضطراب و افسردگی، عاملی برای عدم تمرکز نیز هست و مشکلاتی در حافظه ایجاد می کند.

ناگهان موها پتان می ریزند

اینکه روزانه چند تن مو از دست بدهید کاملا طبیعی است. در واقع چرخه طبیعی مو این است که روزانه چندین تن مو از بین رفته و با موهای جدید جایگزین می شوند. اما با این حال استرس باعث بر هم خوردن این چرخه طبیعی در رشد موها می شود. استرس زبای باعث می شود تعداد زیادی پیاز مو وارد مرحله استراحت شوند. سپس چند ماه بعد موها شروع به ریزش می کنند. استرس همچنین می تواند نسبت ایمنی بدن را تحریک کند تا به پیاز موها حمله کند. در این صورت نیز ریزش موی ناگهانی بروز می کند.

با دندان شکسته چه باید کرد؟

مسئول بخش اندود، یازدهمین کنگره انجمن دندانپزشکان عمومی ایران گفت: افتادن دندان‌ها در اثر ضربه یا تروما در سنین مختلف و به دلایل متفاوت رخ می‌دهد اما بیشتر در کودکان و ورزشکاران شایع است.



دکتر رضا تباری افزود: به دلیل اینکه استخوان‌های فک کودکان از استحکام زیادی برخوردار نیست، ممکن است بیشتر دچار این عارضه شوند. این عارضه در کودکان بیشتر در اثر بازی و شوخی و در مدرسه، سرخوردن، افتادن از پله‌ها یا ضربه‌های ناشی از دعوا و نزاع رخ می‌دهد.وی ادامه داد: در بین ورزشکاران نیز به خصوص در ورزش‌های رزمی مانند کاراته و بوکس میزان بروز این عارضه بیشتر است و در دندان‌های قدامی (جلو) شیوع بیشتری دارد.

تباری با تأکید بر اینکه ورزشکاران باید از وسایل محافظتی برای جلوگیری از بروز این حوادث استفاده کنند، افزود: اولین اقدامی که در زمان افتادن دندان‌ها در اثر تروما باید انجام شود، این است که فرد مصدوم هرچه سریع‌تر به پزشک ارجاع داده شود. وی اظهار کرد: دندان‌هایی که در اثر تروما از دهان خارج می‌شوند، باید سریع‌را در دهان و حفره‌ای که از آن خارج شده است، گذاشت شوند. بنابراین لازم است افراد نسبت به این قضیه آگاهی داشته باشند تا به از دست دادن دندان منجر نشود.تباری ادامه داد: این اقدام بسیار مهم است و از آنجایی که کودکان و نوجوانان اطلاعی در این زمینه ندارند، لازم است والدین یا آگاهی‌اشدن از این امر مهم در صورت بروز چنین حادثه‌ای، هرچه زودتر فرزند خود را به مراکز پزشکی ارجاع دهند.وی گفت: همچنین لازم است والدین بدانند که دندان‌ی را که در اثر ضربه از جای خود کنده شده است، باید قبل از رساندن به دندانپزشک در چه محیطی نگهداری کنند و دندانپزشکان نیز باید در مورد نحوه مدیریت این دندان‌ها آگاهی داشته باشند و بدانند چه درمائی را باید برای بیمار ارائه دهند.

تباری تأکید کرد: در هنگام بروز این حادثه اولین کاری که باید انجام شود، این است که دندان را در داخل یک لیوان شیر قرار دهند و مصدوم را خیلی سریع به دندانپزشک ارجاع دهند.وی گفت: مهم‌ترین عاملی که در ماندگاری این دندان‌ها موثر است، فاصله زمانی بین افتادن دندان تا مراجعه به دندانپزشک است. به این صورت که هرچه طول این مدت کمتر و کوتاه‌تر باشد، احتمال ماندگاری دندان بیشتر می‌شود، بنابراین باید طول این مدت خیلی کوتاه باشد.تباری ادامه داد: اگر آلودگی در محیط دهان و دندان ایجاد نشده باشد، بهتر است دندان را در داخل حفره خود در دهان یا زیر زبान قرار دهند و سریع‌ا به دندانپزشک مراجعه کنند.وی تأکید کرد: در مورد کودکان از آنجا که احتمال داده می‌شود، آن‌ها دندان را بیابند، بهتر است دندان در داخل شیر گذاشته و به پزشک مراجعه شود.تباری یادآور شد: بهترین محیط برای نگهداری دندان اول، شیر و اگر نبود در داخل دهان در حفره دندان و در محیط براق و زیر زبान است. به طور کلی محیط نگهداری دندان باید مرطوب باشد اما نباید آن را داخل آب قرار داد.

