

بار دیگر تکرار می کنیم

آیت الله موسوی اندرزکی در آیین افتتاح رسمی ستاد انتخاباتی دکتر روحانی در استان قم:

**برخی کاندیداها از مقدسات مذهبی
و مردم فقیر سوء استفاده می کنند**

شعارهای به ظاهر «شدنی» ۸ سال مملکت را به پدبختی کشاند

تجدید پیمان اعضای ستاد دکتر روحانی در استان قم با شهدا



عکس: مهر مهر



دکتر حسن روحانی:

سرنوشتمان را در ۲۹ اردیبهشت بسازیم

افراط و تفریط باعث پیشرفت کشوری نشده است

سرمایه بزرگ ما، سرمایه اجتماعی است

مسائل اقتصادی با شعار حل نمی شود

عکس: مهر مهر

آگهی مناقصه عمومی دوم مرحله ای (نوبت دوم)



خرید و اجرای تجهیزات امنیتی (دوربین مدار بسته)



سازمان توسعه و عمران شهرداری قم

در نظر دارد با رعایت آیین نامه معاملاتی شهرداری قم از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به خرید و اجرای تجهیزات امنیتی (دوربین مدار بسته) جهت مجتمع تولید آسفالت امیر کبیر، کارگاه عمران و موتوری و معدن شهید مولوی شهرداری قم و دیگر مجموعه های سازمان توسعه و عمران به متقاضیان واجد شرایط با مشخصات و شرایط کلی زیر اقدام نماید.

مبلغ برآورد: ۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

صلاحیت لازم: اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سوابق کار مشابه مورد تأیید کارفرما.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال به صورت ضمانت نامه بانکی، مطالبات تأیید شده نقدی از مناطق هشتگانه و سازمان های وابسته به شهرداری قم، اوراق مشارکت و یا واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده ۱۰۰۶۲۲۰۲۸۸ بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم.

نحوه پرداخت: ۱۰۰٪/تأیید (شرایط و نحوه پرداخت تهاتری در متن اسناد مناقصه توضیح داده شده است).

مدت و محل خرید اسناد: شنبه ۹۶/۰۲/۰۹ لغایت چهارشنبه ۹۶/۰۲/۲۰، امور پیمانهای سازمان.

مدت و محل تحویل اسناد: شنبه مورخ ۹۶/۰۲/۰۹ لغایت چهارشنبه مورخ ۹۶/۰۲/۲۰ پایان وقت اداری دبیرخانه سازمان.

زمان بازگشایی: پنج شنبه مورخ ۹۶/۰۲/۲۱ ساعت ۱۰، سالن جلسات سازمان توسعه و عمران قم.

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۱۰۰۶۷۶۱۸۴۴ نزد بانک شهر بنام سازمان توسعه و عمران قم. هزینه درج آگهی ها در روزنامه ها به عهده برنده مناقصه بوده و سازمان توسعه و عمران قم در رد یا قبول کلیه پیشنهادات هامتخار می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و یادداشت اطلاعات تکمیلی به مدیریت امور پیمان های سازمان به آدرس قم خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه پنجم مراجعه و یا با شماره تلفن های ۳۷۸۴۰۶۶۰ - ۲۵ - داخلی ۲۸۰ و ۲۸۴ تماس حاصل فرمایند.

بسم الله الرحمن الرحيم

از همه بالاتر این است که انسان خودش را اصلاح کند در ماه رمضان، ما محتاج به اصلاح هستیم. صفحه اطلاع ۱۸ ص ۲۸۰

با عنایت به اینکه پیوست و هشتمین سالگرد از تحال ملکوتی امام عظیم الشان معارف با ایام ماه مبارک رمضان می باشد، بر حسب تصمیم ستاد مرکزی بزرگداشت امام خمینی (س) مراسم ویژه روز ۱۴ خرداد اسفند در ساعات نزدیک به افطار در حرم مطهر برگزار می گردد و در پایان مراسم نیز کلیه وائزان عزیز و شرکت کنندگان میهمان سفره افطار ستاد بزرگداشت می باشند. اسفاز محترم مردم شریف ایران و صاحب نظران درخواست می شود نظرات و پیشنهادات فرهنگی، تبلیغی و اجرایی خود را برای مراسم ویژه حرم مطهر و نیز برگزاری مراسم استان ها و شهرستان ها که به دلیل شرایط ماه مبارک رمضان موق به حضور در حرم مطهر نمی باشند به ستاد مرکزی بزرگداشت ارسال فرمایند.

آدرس: تهران - خ شهید باهنر - خ پاسر - کوچه شهید حسینی کیا - پلاک ۷۲
روابط عمومی ستاد مرکزی بزرگداشت حضرت امام خمینی (س)
تلفن: ۲۶۷۸۴۳۰۰ - ۲۱ - ۲۶۷۸۴۳۰۰
پست الکترونیک: news@jamaran.ir
پرتال امام خمینی: www.imam-khomeini.ir
پایگاه اطلاع رسانی: www.jamaran.ir

روابط عمومی ستاد مرکزی بزرگداشت حضرت امام خمینی (س)



ستاد مرکزی بزرگداشت
امام خمینی (س)

بیشتر بدانیم

ترفندهای کاهش فشار خون بالا

باید توجه داشت که فشار خون بالاتر سبب کارکرد سخت تر قلب برای خون رسانی خواهد شد. در اینجا سعی شده نکاتی که به کاهش فشار خون افراد کمک می کنند،بیان گردد.

فشار خون بالا در واقع وضعیتی است که در آن عروق خونی همواره تحت فشار قرار دارند. همانطور که می دانید،خون به وسیله ی قلب و به واسطه ی شریان ها به تمامی نقاط بدن پمپاژ می شود.

در هر بار تپش قلب، خون به درون رگ ها پمپاژ می شود و فشاری توسط نیروی خون پمپاژ شده به دیواره ی رگ ها وارد می گردد.

باید توجه داشت که فشار خون بالاتر سبب کار کردسخت تر قلب برای خون رسانی خواهد شد. در اینجا سعی کردیم نکاتی را که به کاهش فشار خون افراد کمک می کنند،بیان کنیم.

داشتن تحرک بدنی

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی در روز می تواند به افزایش توان قلب و بهبود کارایی مفید و موثر آن کمک می کند که منتج به فشار کمتر شریان ها و عروق خونی می شود. فعالیت های هوازی از قبیل دوچرخ سواری، پیاده روی و با استفاده از تردمیل، علاوه بر این، ورزش روزانه اثر مهم دیگری را نیز به همراه دارد که کلیدی برای کنترل فشار خون به حساب می آیدو آن کنترل وزن بدن است.تحقیقات دانشگاهی نشان داده است که حتی افزایش اندکی در وزن بدن می تواند سبب افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا گردد.

سبک زندگی سالم

استفاده از برنامه غذایی مناسب و سبک زندگی سالم می تواند سبب بهبود فشار خون افراد شود. برخی از این روش ها اثر خود را نشان داده اند و برخی دیگر هم به دلیل جدید و نو بودن دارای جذابیت هستند. اما به طور کل می توان گفت که با استفاده از روش درست و مناسب در زندگی و یا برنامه غذایی،از سلامتی بهتری برخوردار خواهید بود.

استفاده بیشتر از مواد معدنی

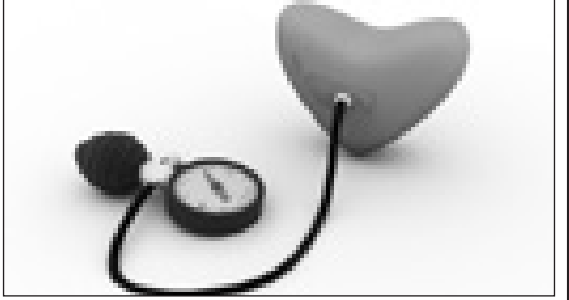
حتما شما دربارہ ی مصرف کمتر نمک چیزهایی شنیده اید و به آنها عمل می کنید،اما شاید در مورد اثرات پتاسیم و منیزیم بر فشار خون اطلاعی نداشته باشید. نتایج تحقیقات نشان می دهد که استفاده از پتاسیم و منیزیم (با مصرف سبزیجات و میوه ها) می تواند سبب کاهش ۲ تا ۶ درجه ای فشار خون گردد،و به ویژه هنگامی که مصرف نمک را به حداقل ممکن رسانده اید.لذا بهتر است از مواد غذایی سرشار از این عناصر بیشتر استفاده کنید.

مصرف شکلات

تحقیقات اینطور بیان می کند که استفاده از شکلات های تیره و یا یک فنجان کاکائوی داغ در طول روز می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.اینطور به نظر می رسد که آنتی اکسیدان های موجود در شکلات نقش کلیدی را در این فرایند داشته باشند،هرچند وجود این ارتباط هنوز به طور قطعی ثابت نشده است.

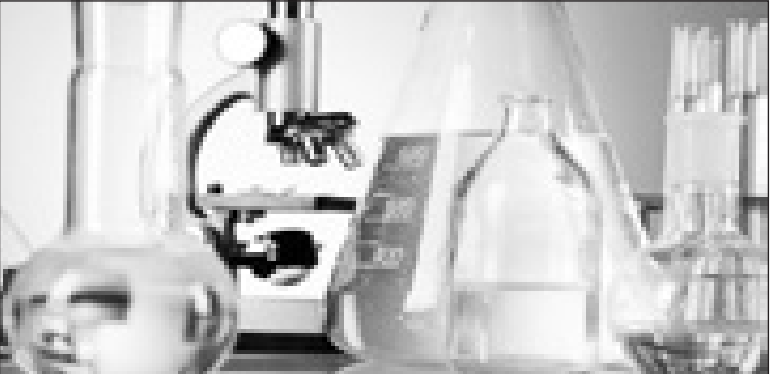
تنفس آرام

نتایج تحقیقات منتشر شده مرتبط با موسسات مطالعاتی فشار خون نشان می دهد که تنفس آرام می تواند به کاهش فشار خون بالا در افراد کمک کند.همچنین نتایج تحقیقات دانشگاهی نشان می دهد که انجام اعمال عبادی (مثل نماز یا حضور قلب) حتی بیشتر از تجویز دارو می تواند سبب کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا شود.



علمی- فناوری

آزمایشگاه‌های مجازی ساخت داخل به کمک آموزش می آیند



یکی از شرکت‌های فنوار فعال کشورمان در حوزه تجهیزات آزمایشگاهی توانسته است آزمایشگاه‌های آموزشی را برای بخش‌های دانشگاهی کشور طراحی کند. به گزارش ایسنا آموزش‌های دانشگاهی این روزها بدون آزمایش و تست کامل نیست و تجهیزات آموزشی نشان خود را در بهبود کیفیت آموزش به اثبات رسانده است. اما استاندارد بودن این تجهیزات نیازمند پیروی از قوانین خاصی است تا این تجهیزات به قابلیت‌های دستگاه‌های آزمایشگاهی در سطح معیارهای جهانی

دستگاه‌های آموزشی با قابلیت بالا در محیط مجازی داشته باشند. صنایع آموزشی مجازی می‌تواند تغییر و تحول شگرفی در عرصه آموزش کشور بوجود آورد. این فعال فنوار، با اشاره به عرضه تجهیزات آزمایشگاهی مجازی و واقعی به متقاضیان گفت: طراحی و ساخت صنایع آزمایشگاهی مجازی رشته‌های مکانیک، برق، همچنین سیستم‌مدیریت‌موتورسیکلت، سیستم کروژ کنترل با درجه گاز مکانیکی و سامانه‌های دیگر برای نخستین بار توسط این شرکت طراحی شده‌اند.

وی به رشد فروش این شرکت با حضور و عرضه محصولات در نمایشگاه ساخت ایران اشاره کرد و افزود: میزان فروش محصول سال ۹۵ بیش از ۵۲ میلیارد تومان بوده که ۷۰ درصد آن فروش تکنولوژی نرم افزاری است.فراشته‌های پور ادامه داد: بیش از ۷۰ نوع محصول داریم که ۱۵ نوع برای اولین بار در ایران تولید شده‌اندوی با اشاره به ظرفیت عرضه این محصولات به دیگر کشورها گفت: سال گذشته صادرات محصول به تاجیکستان داشتیم و همچنین چند محصول ویژه از اروپاانتقال و تبادل فناوری صورت گرفته است. در گزارش ایسنا، پنجمین نمایشگاه تجهیزات و مواد آزمایشگاهی ساخت ایران از ۴ تا ۷ اردیبهشت ماه در سالن‌های میلاد و خلیج فارس نمایشگاه بین‌المللی تهران برگزار شد.

ساخت جعبمه و مغز قابل جراحی با چاپ سه بعدی



محققان دانشگاه جان هاپکینز موفق شدند با استفاده از چاپ سه‌بعدی نمونه‌ای از جعبه‌ و مغز انسان را برای تمرین جراحان مغز و اعصاب تولید کنند. یکی از جنبه‌های استفاده از فناوری چاپ سه‌بعدی، استفاده از آن در زمینه پزشکی است. با استفاده از این فناوری و چاپگرهای زیستی نمونه‌های زیادی از اعضای مختلف بدن در ابعاد متنوع تولید شده است.

تمرین عملی یکی از مهمترین نیازهای جراحان برای بهبود قابلیت‌های جراحی است و جراحان مغز و اعصاب ضمن حساس بودن حیطة کاری، همواره با کمبود امکانات برای تمرین مواجه بوده‌اند. حال محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا به سرپرستی پروفیسور آلن کوهن با بهره‌گیری از فناوری چاپ سه‌بعدی موفق به ساخت نمونه‌ای از سر انسان شدند که جراحان مغز و اعصاب بتوانند روی آن تمرین جراحی انجام دهند. در حال حاضر دانشمندان دانشگاه جان هاپکینز نمونه‌ای از سر یک فرد ۱۴ ساله را چاپ کرده‌اند. برای تولید این نمونه از متخصصان هالیوودی نیز استفاده شده تا میزان آموزش به واقعی بودن نمونه، حداکثر میزان ممکن باشد.

پیش از این نمونه‌ای از قلب یک کودک ۱۴ ماهه در دانشگاه "وئیس ویل " آمریکا چاپ شده بود. همچنین بخشی از اعضای بدن در استرالیا برای آموزش آناتومی با استفاده از چاپگرهای سه‌بعدی زیستی تولید شده بود.

دکتر کوهن گفت:به کمک این نمونه دانشجویان می‌توانند کمتر در اتاق تشریح با اجساد کار کنند و برای شناخت بخش‌های مختلف مغز از این نمونه استفاده کنند.

عمل‌هایی نظیر درمان هیدروسفالی که تجمع مایع مغزی نخاعی در بافت مغز است با استفاده از این نمونه قابل تمرین هستند. تاش شده است تا این نمونه نزدیکی زیادی با واقعیت داشته باشد و به همین دلیل یک پمپ الکترونیک برای

دوربینی که مانند یک مشاور مد و لباس عمل می‌کند!

شرکت آمازون با بهره گیری از هوش مصنوعی موفق به طراحی و ساخت یک دوربین شده که مانند یک مشاور تخصصی مدبرای داشتن ظاهری بهتر به کاربران کمک می‌کند. به گزارش ایسنا به نقل از دیلی میل،این فناوری جدید که Echo Look نام داردعکس‌های تمام قد و فیلم‌های کوتاهی را از کاربر در زوایای مختلف می‌گیرد. این دوربین دارای یک‌اپلیکیشن همراه است که به‌کالر اجازه می‌دهد تا پوشه ای از تمامی عکس‌های خود در

میوه های قرمز، جذاب های پر خاصیت



میوه‌های قرمز، حجم بسیار بالایی از فیبر غذایی، انواع آنتی‌اکسیدان‌هاویتامین‌A،بکتینوویتامین‌C،پتاسیم، ویتامین‌های گروه B، منیزیم و منگنز را در خود جای داده‌اند.

یکی از توصیه‌های تغذیه‌ای مهم که معمولا از سوی متخصصان تغذیه مطرح می‌شود، استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه با رنگ‌های تیره‌تر است. هرچه میوه‌ها و سبزی‌ها،تیره‌تر باشند،آنتی‌اکسیدان‌های بسیار بیشتری هم دارند. میان انواع میوه‌های رنگی، میوه‌های قرمز دارای طعم‌هایی جذاب و خاصی کهنظیر برای بدن هستند و می‌توانند یک ماده غذایی بسیار مفید برای ما محسوب شوند.

میوه‌های قرمز، حجم بسیار بالایی از فیبر غذایی، انواع آنتی‌اکسیدان‌هاویتامین‌A،بکتینوویتامین‌C،پتاسیم، ویتامین‌های گروه B، منیزیم و منگنز را در خود جای داده‌اند. با این مقدمه و در ادامه این مطلب، به بررسی مهم‌ترین خواص برخی از میوه‌های قرمز می‌پردازیم.

۱. سبب قرمز و ۵ نکته
سبب قرمز،منبع خوبی برای دریافت‌فیوکمیکال‌ها (مواد شیمیایی گیاهی)، ویتامین C، فیبر، ویتامین B و پتاسیم‌است.
۲. مصرف سبب قرمز، ۲ فایده مهم دارد:
مصرف سلامت رگ‌های خوبی، افزایش جذب آهن و محافظت از سلول‌های بدن در مقابل انواع آسیب‌ها
۳. سبب قرمز با توجه به مقدار فیبر فراوان، ۳ فایده مهم دیگر هم دارد:
جلوگیری از یبوست، کمک به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی
۴. سبب قرمز نمی‌تواند جایگزینی برای مسواک باشد اما جویدن این میوه، ترش برزاق را در دهان تحریک می‌کند و از طریق پایین آوردن سطح باکتری‌های موجود در دهان، احتمال پوسیدگی دندان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.
۵. سبب‌های قرمز حلیی آنتی اکسیدان مهمی به نام کوئرستین هستند که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را (خصوصا در مواقع استرس شدید) تقویت کند. علاوه بر این، احتمال ابتلا به آبمروارید را هم ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.
کرن‌بری و ۵ نکته

۱. اثر، منبع خوبی برای دریافت فیبر، فولات، ویتامین C و ویتامین است.
این میوه مهم، آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی برای بدن فراهم می‌کند که کلسترول را از دیگر هم‌دارد، جلویگری از یبوست، کمک به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی

۲. مهم‌ترین ترکیب موجود در انر، پونیکالاجین است که فواید مختلفی برای قلب و رگ‌های خونی دارد. مصرف انار علاوه بر پایین آوردن کلسترول خون، فشار خون را کاهش می‌دهد و فرایند مقابله با تصلب شرایین را تسریع می‌کند.
۳. تحقیقات علمی نشان داده‌اند مصرف انار، تجمع پلاکتی را کاهش می‌دهد و به‌طور طبیعی فشار خون را پایین می‌آورد. این ۲ عملکرد مهم کنار هم، از بروز حمله قلبی و سگته‌مزگی جلوگیری می‌کنند.
۴. مصرف انار مانع از ابتلا به سرطان‌های پستان، کولون، پروستات و خون می‌شود. علاوه بر این، از به وجود آمدن تغییرات عروقی موثر در رشد تومورها نیز

جلوگیری می‌کند.
بلک‌بری و ۶ نکته

۱. بلک‌بری، پادشاه مواد غذایی آنتی‌اکسیدانی است. مصرف این میوه از سلول‌های بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد،محافظت می‌کند.مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان موجود در آن هم فلاونوئید نام دارد.

۲. مصرف بلک‌بری، آسیب‌پذیری DNA را کاهش می‌دهد و از همین طریق می‌تواند از انسان‌ها در مقابل فرایند پیری و ابتلا به سرطان محافظت کند.

۳. مصرف منظم بلک‌بری می‌تواند فشار خون را کاهش بدهد. علاوه بر این، حتی می‌تواند از کلسترول موجود در خون در مقابل صدمات اکسیداتیو محافظت کند و درنتیجه مانع از ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

۴. بلک‌بری دارای آثار ضدبدیاتی است و علاوه بر اینکه سطح قند خون را پایین می‌آورد، حساسیت به انسولین را هم بهبود می‌بخشد.

استفاده از این میوه خوش طعم مانند کرن‌بری می‌تواند با غنوغت مجرای ادراری مقابله کند و حتی نقش پیشگیرنده در این زمینه داشته باشد.

۶. ویژگی دیگر بلک‌بری، این است که می‌تواند آسیب‌های غشایی را بعد از فعالیت‌های ورزشی شدید کاهش بدهد.

انگور قرمز و ۵ نکته

۱. انگور قرمز، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای افرادی است که قصد کاهش کالری یا چربی مصرفی را دارند. این میوه، منبع خوبی برای دریافت ویتامین K، مس و پتاسیم است. علاوه از آنجایی که به جذب کلسیم کمک

۲. مصرف انگور قرمز با توجه به ویتامین K موجود در آن، می‌تواند به لخته شدن خون در مواقع لازم کمک کند. به‌علاوه، از آنجایی که به جذب کلسیم کمک می‌کند، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان دارد.

۳. انگور قرمز از بدن در مقابل بعضی از بیماری‌ها، خصوصا بیماری دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. این عملکرد مهم،برعهده ماده‌ای به نام رسوراتول است.

۴. رسوراتول موجود در پوست و هسته انگور دارای خواص ضدالتپایی، آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌استروژنیک است. این ماده مهم حتی می‌تواند آنزیم‌هایی را در کبد فعال کند که مواد شیمیایی نامطلوب را از بدن خارج می‌کند.

۵. مصرف انگور قرمز، آنتی‌اکسیدان‌های مهم و قدرتمندی را برای بدن فراهم می‌کند که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. علاوه بر این، انگور قرمز می‌تواند از آسیب اکسیداتیو جلوگیری کند.

۹. خاصیت عمومی میوه‌های قرمز
کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات (۱)
محافظت از بدن در مقابل سرطان‌های ریه و دهانه رحم

۴) کاهش سرعت رشد تومورها
محافظت از بدن در برابر مضرات ناشی از رادیکال‌های آزاد
(۵) محافظت از بدن در مقابل بیماری‌های قلبی
نقش موثر در کنترل فشار خون
(۶) کاهش کلسترول بد خون (LDL)
تقویت بافت مفصلی برای جلوگیری از بروز آرتريت
(۹) کمک به سلامت دستگاه گوارش.

روبات های پلیس در ۱۶ شهر دنیا به کار گرفته می شوند



شرکتی نوپا در سیلیکون ولی روبات‌های پلیسی ساخته که مجهز به حسگرهای مختلف هستند و در ۱۶ شهر به کار گرفته می شوند.

این روبات کوچک، چندان نیروی امنیتی قدرتمندی به نظر نمی رسد اما به زودی در فروشگاه های متعددی در سراسر دنیا به کار گرفته خواهد شد. شرکتی نوپا در سیلیکون ولی روبات Knightscope K۵ ساخته است. تخصص این روبات مبارزه با جرایم است. شرکت سازنده آن اعلام کرده به تازگی قراردادی برای استفاده از این روبات در ۱۶ شهر امضا کرده است. Knightscope K۵ در سال ۲۰۱۳ و پس از حادثه تیراندازی در یک دیستان ساخته شده، سازندگان آن معتقدند روبات‌های می‌توانند به نیروی پلیس کمک کنند و با بهره گیری از هوش آنها می‌توان تا ۵۰ درصد جرایم را کاهش داد. تاکنون تعدادی از شرکت ها مانند مایکروسافت و چند فروشگاه در آمریکا دو مدل K۲ و K۵ به کار گرفته اند. پیش بینی می شود در آینده نیروی پلیس نیز این روبات ها را به کار گیرد. روبات K۵ مجهز به مکان یاب، لیزر و فناوری تشخیص گرما است. طراحی روبات نیز به گونه ای است که نیازی به کنترل انسان ندارد. علاوه بر موارد گفته شده روبات دارای دوربین های مراقبتی، حسگر، ردیاب های بو، تصویربرداری گرمایی است. همچنین مجهز به اسکنرهایی است که در هر دقیقه می تواند ۳۰۰ خودرو را ثبت کند. هنگام گشت زنی نیز با استفاده از لیزر و فناوری مکان یاب مسافت ها را تخمین می زند.

استفاده از پهپادهای هوشمند برای فرار از دست کوسه ها

دانشمندان با طراحی الگوریتمی خاص و استفاده از آن در پهپادهای شناگران کمک خواهند کرد تا به موقع از خطر حمله کوسه های خونخوار دریایی مطلع شده و از دست آنها فرار کنند. الگوریتم یاد شده که توسط گروهی محقق در استرالیا ابداع شده از دقت ۹۰ درصدی برخوردار است و لذا به خوبی می تواند حیواناتی خطرناک مانند کوسه ها را از آزارین بی خطر مانند دلفین ها و وال ها تمیز دهد. الگوریتم یاد شده با استفاده از تصاویر ویدئویی تهیه شده توسط پهپادها را کوسه ها طراحی شده و با افزودن آن در تجهیزات فنی نصب شده بر روی پهپادها می توان علائم هشداردهنده در مورد حمله قریب الوقوع کوسه ها را برای شناگران ارسال کرد. گفتنی است که چشم غیر مسلح انسان حاضر در یک هلیکوپتر تنها با دقت ۱۸ درصد قادر به تشخیص درست یک کوسه است و این رقم در مورد انسان حاضر در یک هواپیمای گشت زنی به ۱۲ درصد کاهش می یابد. تحقیقات برای تکمیل این طرح حدود ۱۲ ماه به طول انجامیده و برای طراحی الگوریتم نهایی از بیش از ۵۰۰۰ عکس هوایی و همین طور ویدئوهای تهیه شده با پهپادها استفاده شده است. هشدارهای پهپادهای امداد و نجات بعد از شناسایی کوسه ها برای گارد ساحلی و نیروهای امدادی ارسال می شود. قرار است با صرف هزینه ۴۰ هزار دلاری ۲۵ پهپاد با توان پروازی ۱۵ دقیقه تا ۴ ساعت در سواحل مختلف استرالیا به این امکانات مجهز شوند و افرادی هم برای استفاده از پهپادهای یاد شده آموزش های لازم را دریافت کنند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۲۰ عادت درست غذایی برای بهار



خیلی‌ها رسم دارند در ماه دوم سال نو با خود عهد و پیمان‌هایی برای طول سال می‌بندند. چه بهتر که برای شیوه تغذیه نیز در شروع سال، عده‌هایی ببندیم. پیشنهاد ما این بیست عادت خوب غذایی است.

روز را با میوه شروع کنیم

صبحانه وعده مناسبی برای گنجاندن یک یا دو میوه در کنار نان و پنیر است تا نیاز ما

به بخشی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر تأمین شود.

برنج‌مان را آبکش نکنیم

آبکش کردن برنج به تصور آنکه نشاسته آن از بین می‌رود اشتباه است، چون بیش از ۸۰ درصد برنج را نشاسته تشکیل می‌دهد و با آبکش کردن چیزی از آن از دست نمی‌رود. در این میان فقط ویتامین‌های برنج هدر می‌رود.

آب زیاد بخوریم

آب مفیدترین نوشیدنی است و یک لیوان آن حتی یک کالری هم ندارد. آب سموم بدن را دفع می‌کند و برای تنظیم سوخت و ساز بدن مفید است.

قندهایمان را ریز کنیم

حبه‌های قندآمیزی که به صورت آماده و قالبی خریداری می‌کنیم، قابلیت آن را دارند که به چهار حبه کوچک‌تر تقسیم شوند تا تعداد قندی که در طول روز می‌خوریم کاهش یابد. بعضی‌ها در طول روز رول ناختوداگاه ۱۰ فنجان چای می‌خورند و بی‌توجه به آن، تعداد قند دریافتی‌شان به رقم سرسام‌آوری می‌رسد.

با روغن جامد خدا حافظی نکنیم

روغن‌های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب و عروق ما زیانبارند. عروق را تنگ می‌کنند و خطر حمله‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

چیپس نخوریم

چیپس حتی یک فایده تغذیه‌ای هم ندارد که به آن دلخوش کنیم.نشاسته، چربی نامناسب و نمک، از رفغان نامیون چیپس برای بدن است.

بگذاریم چای‌مان اندکی خنک شود

چای داغ هم برای حنجره خوب نیست و هم سبب می‌شود ما قند زیادی با هر فنجان، با استکان، یا لیوان چای بخوریم.

نان سفید استفاده نکنیم

نان‌ها اگر سبوس را باشند هم بهتر ما را سیر می‌کنند و هم اینکه تا حدودی مانع جذب کلسترول می‌شوند. نان‌های سفید قندخون را سریع بالا می‌برند و زمینه ابتلا به بیماری دیابت را مهیای می‌کنند.

سیر و پیاز را در برنامه غذایی‌مان بگنجانیم

گرچه سیرو پیاز ممکن است به ظاهر بد بو باشند، اما اتفاقاً خاصیت آنها به خاطر همان ترکیبات گوگردی است که بوی ناخوشایندی دارند.

مزمه کردن کمی چای خشک، یا جویدن چند برگ جعفری می‌تواند از بوی بد دهان ناشی از خوردن سیر و پیاز جلوگیری کند.

هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم

با حذف یک وعده غذایی تمایل ما به وعده بعدی بیشتر می‌شود، ضمن این که با خوردن هله‌هوله‌ها، جای وعده نخورده را با مواد غیر مفید پر می‌کنیم.

نمک‌مان را در ویترین بگذاریم

نمک به خاطر بالا بردن فشارخون و افزایش احتمال ایجاد بیماری‌های مزمن باید تا حد ممکن محدود شود. می‌توانیم عادت کنیم که به خیابان نمک‌نژیم و غذای سفره را کم‌نمک بخوریم، استفاده از آلیئوم و چاشنی‌های مفید دیگر در این زمینه به ما کمک می‌کند.

گوچه‌فرنگی خورباشیم

گوچه‌فرنگی ضمن این که خواص بسیاری از میوه‌ها را در خود جا داده، کالری کمی نیز دارد.

گنجاندن آن حتی در هر سه وعده غذایی مفید است چون سبب افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی می‌شود.

با کالباس و سوسیس سر سنگین باشیم

کالباس و سوسیس حاوی مواد افزودنی به ویژه ترکیبات نیترات هستند که در بدن تبدیل به ماده سرطان‌زای نیتروزآمین می‌شوند. سعی کنیم از آنها به ندرت استفاده کنیم.

ماهی بخوریم

اگر شب عید سبزی پلو با ماهی دارید نوش‌جان‌تان، ولی ماهی را نباید سالی یک بار خورد باید هفته‌ای یک تا دو بار در برنامه غذایی‌مان بگنجانیم. ماهی‌های سرشار از پروتئین در کنار چربی‌های مفید، یدو حتی کلسیم به خاطر استخوان‌های ریزی هستند که حین طبخ ذوب می‌شوند.

دیر شام نخوریم

فاصله بین شام تا هنگام خواب بهتر است نزدیک به دو ساعت باشد.

این توصیه نه بخاطر آن است که خیال کنیم ناهار چاق می‌کند و شام چاق نمی‌کند، این توصیه برای آن است که خواب راحت و آسوده‌ای داشته باشیم.

شیرینی‌های کوچک بخیریم

در ایام نوروز خوردن شیرینی زیاد، می‌تواند سلامتی ما را به خطر بیندازد. هرچه شیرینی‌ها کوچک‌تر باشند طبیعتاً ضرر آنها نیز کمتر است. اصولاً شیرینی‌های بزرگ در پذیرایی نباید جایگاهی داشته باشند.

غذایمان را خوب بجویم

جویدن غذا سبب می‌شود که هم از مزه لذت بیشتری ببریم هم با غذایی کمتر، احساس سیری بیشتری داشته باشیم و هم اینکه لنگه‌ها و دندان‌هایمان سالم‌تر باشند.

از ماست کم‌چرب غافل نشویم

ماست می‌تواند علاوه بر تأمین کلسیم، پروتئین و برخی ویتامین‌ها به بهبود شرایط میکروبی معده و روده کمک کند. ماست گاهی از شیر هم برای بدن مفیدتر است.

با نوشابه‌ها قهر کنیم

گرچه آغاز سال، زمان آشتی ما است، اما بهتر است با مزاحمان سلامتی‌مان قهر کنیم. نوشابه‌های گازدار به دلیل داشتن قند زیاد، مانع‌ند از شیر هم برای بدن مفیدتر است.

ایجاد می‌کنند زیان‌آوردن و مزاحم.

زیاد تعارف نکنیم و تعارف نشویم

در پذیرایی‌ها به میهمانان خود اصرار زیاد به خوردن نکند؛ خودتان هم مغلوب، مقهور و تسلیم میزبان نشوید و به شدت در برابر خوردنی‌های مضر از خودتان دفاع کنید!

یک متخصص بیماری‌های غدد و داخلی مطرح کرد

علائم ابتلاء به کم کاری تیروئید

متخصص بیماری‌های غدد و داخلی با اشاره به اینکه مصرف بیش از حد قند و شکر علاوه بر دیابت باعث ابتلا به آلزایمر و فراموشی می‌شود، گفت: روند درمان دیابت هر فرد خواست خود او بوده و با دیگری تفاوت دارد.
مهران زمان‌زاده ۰ با اشاره به علائم بیماری کم‌کاری تیروئید اظهارداشت: بی‌بوست، خشکی پوست، یف کردن صورت، اضافه شدن وزن بدن، ضعف عضلانی، خندشار شدن صدا از علائم بروز این بیماری در بدن است.

وی افزود: با رفتن سطح کلسترول خون و قاندهای نای نامنظم یا سنگین‌تر از حد نرمال از دیگر علائم بیماری کم‌کاری تیروئید به‌شمار می‌رود.

این متخصص غدد و داخلی با تاکید بر اینکه افراد نباید هرگز علائم این بیماری را دست کم بگیرند، گفت: در صورت مشاهده هر کدام از این مشکلات حتماً باید به پزشک مراجعه‌شود.

وی در ادامه به خطر مصرف بیش از حد قند و شکر اشاره کرد و گفت: مصرف بیش از حد قند و شکر علاوه بر بیماری دیابت با افزایش سطح گلوکز خون باعث ابتلا به آلزایمر و فراموشی می‌شود.

وی با بیان اینکه دیابت بر بسیاری از قسمت‌های بدن تأثیر گذاشته و سبب تخریب آن می‌شود، گفت: کلیه‌ها، مومر، گهاقلبی، پانکراس، قلب و چشم از جمله اعضای هستند که تحت تأثیر دیابت قرار می‌گیرند.

این متخصص غدد و داخلی ادامه داد: کودکان و نوجوانان دیابتی و والدین آنها باید در کلاس‌های آموزشی دیابت شرکت کنند تا یاد بگیرند که انسولین و مقدار مصرف آن بدون کسب آگاهی‌های لازم ممکن است نه تنها به دیابتی کمک نکند بلکه او را در معرض خطر نیز قرار دهد.

وی گفت: بسیاری ساده‌انگاری است اگر فکر کنیم یک یا دو واحد انسولین مشکلی در بدن ایجاد نمی‌کند. همچنین باید توجه داشت که روند درمان دیابت هر فرد خواست خود او بوده و با افراد دیگر متفاوت است.

