

وزیر اطلاعات:

نارضايتی هارا بايد علاج کرد

♦ انرژی کشور صرف دامن زدن به اختلاف های درونی نشود
♦ تقویت وحدت در تمامی ابعاد ضرورتی انکار ناپذیر است

تغیلات مالی و دخل و خرج انتخابات

ضرورت شفاف سازی هزینه و مخارج نامزدها

احمد شیرزاد فعال سیاسی اصلاح طلب

دوقطبی لاریجانی-جهانگیری شکل نمی گیرد

اباسحق جهانگیری که در جریان مناظرات انتخاباتی سال ۹۶ حسابی سروصدا به پا کرد و به عنوان اصلی ترین گزینه اصلاح طلبان در انتخابات ۱۴۰۰ به شمار می رفت، سرپرست این جریان سیاسی در انتخابات مجلس خواهد بود؟ عبدالله نامری فعال سیاسی اصلاح طلب با اشاره به

در گفت و گوی با دنیارگل جوبار در نشست ایران پرسی شد

ناآرامی های اخیر چه پیامی داشت ؟

دستور بشار اسد برای تأسیس دانشگاه آزاد

سرمقاله

حق امنیت پایدار

همزمان با وقوع تجمعات و اعتراضات غیرقانونی در روزهای اخیر در برخی شهرهای کشور، چند روزی شاهد پالایش موقت برخی برنامه ها در فضای مجازی بوده ایم؛ آیا این پالایش موقت، نقض حقوق شهروندی محسوب می شود؟

همزمان با وقوع تجمعات و اعتراضات غیرقانونی در روزها اخیر در برخی شهرهای کشور، که عمدتاً سبب ایجاد ناامنی علیه امنیت عمومی و آسایش برخی شهروندان و توهین به مقامات حکومتی در کشور شده است، چند روزی با فیلتر بنگ و پالایش برخی تریم افزارها مانند تلگرام و اینستاگرام که روزانه از آنها در فضای مجازی استفاده می شود، مواجه بودیم. حال سوال این است که آیا فیلتر بنگ و پالایش موقت برخی از برنامه ها در فضای مجازی (با توجه به رفع فیلتر شدن اینستاگرام و تلگرام) نقض حقوق شهروندی آنان به شمار می رود یا نه؟

بر اساس اصل بیستم قانون اساسی، آحاد ملت به طور یکسان در حمایت قانون و از همه حقوق انسانی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلامی برخوردارند. مطابق بند هفتم اصل سوم قانون اساسی، دولت موظف به تأمین آزادی های سیاسی و اجتماعی در حدود قانون برای آحاد مردم است و از دیگر سو، بر اساس اصل بیست و دوم قانون اساسی، حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل اشخاص از تعرض مصون است؛ مگر در مواردی که قانون تجویز می کند. همچنین طبق اصل بیست و پنجم قانون اساسی، بازرسی و ترساندن نامه ها، ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، افشاکاری مخابرات تلگرافاتی و تلکسی، مخایره نکردن و ترساندن آنها، استراق سمع و هر گونه تجسس را مگر به حکم قانون، ممنوع می داند.

در ماده ۱۴ منشور حقوق شهروندی، از حق آزادی، امنیت و مصون بودن حیثیت و کرامت آنان و تأمین امنیت عمومی بویژه تعرض نکردن به حریم خصوصی سخن به میان آمده است اما همه موارد یاد شده در شرایط عادی، برابر و یکسان زندگی، بیان و تبیین شد.

بر اساس ماده ۲۳ منشور حقوق شهروندی، حق شهروندان در دسترسی به فضای مجازی آن هم به طور آزاد و بدون هر گونه محدودیت مانند فیلتر بنگ، پارازیت، کاهش سرعت یا قطعی شبکه را مورد تأکید قرار گرفته و در ماده ۳۵ هم از حق شهروندان از امنیت سایبری و حمایت از داده ها و حریم خصوصی حمایت کرده است.

پيامبريك

جناب آقای

مهندس محمود سیجانی

انتصاب شایسته جنابعالی رابه سمت

ریاست سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم

صمیمانه تبریک عرض نموده، بی تردید تخصص، تجربه و روحیه مسئولیت شناسی شما نویدبخش آینده ای بهتر برای استان مقدس قم می باشد. توفیقات روز افزون شما از خداوند منان خواستاریم.

Merik

گروه صنعتی مریک

Merik

رئیس جمهور:

مشکلات درونی کشورها با لشگر کشی خارجی حل نمی شود

رئیس جمهوری اسلامی ایران گفت هیچ کشوری نمی تواند مشکلات درونی خود را از طریق لشگر کشی های خارجی حل کند، باید با هم صلح و مصالحه و مشکلاتمان را حل کنیم. حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی در سیزدهمین کنفرانس مجالس کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی افزود، ما حامی تعامل سازنده و از موضع برابر جهان اسلام با دیگران هستیم که در آن جایی برای استثمار و دخالت در امور داخلی کشور های-



سردار سلامی:

سپاه نهاد سیاسی کار نیست و مواضع شفاف دارد

جانشین فرمانده کل سپاه با بیان اینکه سپاه نهاد سیاسی کار نیست و مواضع شفاف دارد گفت: نیتان عمل سیاسی سپاه پاسخ به تهدیدات سیاسی فراوری انقلاب و نظام است. سردار حسین سلامی در گردهمایی سراسری مسئولان روابط عمومی سپاه افزود، آمریکا چند روز پیش تلاش کرد در فتنه جدید، جهان را علیه ما متحد کند که شکست خورد و حتی متحدان آن ها نیز آمریکا را همراهی نکرد و آمریکا در موضوع اختلافه-



هیر انقلاب در دیدار میهمانان اجلاس بین المجالس کشورهای اسلامی:

«غلط زبانی» آمریکا در خصوص قدس به سرانجام نخواهد رسید

نگاریم برای رژیم صهیونیستی حاشیه امن درست شود



فادستان کاهه خبرداد

راه اندازی واحد ویژه جلب محکومان در دادسرای قم

دادستان عمومی و انقلاب قم از راه اندازی واحد ویژه جلب محکومان برای نخستین بار در دادسرای این استان خبر داد.

مهدی کاهه روز سه شنبه در گفت و گویی افزود واحد ویژه جلب اجرای احکام مستشکل از مأموران رنده است که با هدف سرعت بخشیدن در دستگیری محکومان منواری که حکم جلب آنان در اجرای احکام صادر شده است استفاده از تکنلکات مخصوص فعالیت می کند؛ وی اضافه کرد تاکنون دستور دستگیری محکومان فراری که حکم جلب آنان از سوی اجرای احکام صادر شده بود، به کلاشتری های مربوطه از جاع می شد که این امر سنگلاخی را از جمله افزایش حجم پرونده ها در کلاشتری ها و زمان بر شدن دستگیری به همراه داشت؛ وی ادامه داد از زمان شروع به فعالیت این واحد تعداد زیادی از محکومان منواری دستگیر و روانه زندان شده اند کاهه ضمن هشدار به محکومان متقاضی مرخصی گفت زندانبانی که با اخذ مرخصی و غیبت حکم جلب آنان صادر شود و توسط این واحد ویژه دستگیر شوند از هر گونه مرخصی در آینده طبق مقررات قانونی محروم خواهند شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

کارخانه های سرب معضلی برای استان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت از جمله مشکلات در این استان، بحث مداخلات در بخش سلامت است که افراد فاقد صلاحیت با عناوین ساخت گیر در بخش در حال دخالت می کنند.

ابوالفضل ابرقی جواد شایسته دوشنبه در جلسه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان قم که در تالار لایم جواد(ع) استانداری برگزار شد، با اشاره به اهمیت بخش سلامت اظهار کرد: از زنده ترین نعمت خداوند به انسان، سلامت است و همه انسان ها در از نقای وضعیت سلامت خود نقش دارند و مجامع استانی سلامت برای تأکید بر این مساله برگزار می شود؛ وی ادامه داد تمام دستگاهها در زمینه سلامت نقش دارند، لایفش وزارت بهداشت نیز این زمینه پر رنگ تر است. این وزارت خفه حدود ۲۵ درصد می تواند در زمینه از نقای سلامت مردم نقش ایفا کند و ۷۵ درصد دیگر نقش در این زمینه بر عهده وزارت نعلقه های دیگر است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم افزود باید تک مردم از نقش خودشان در زمینه از نقای سلامت آگاه شوند؛ این مساله تر کشور ما هنوز بهانه رنده نشده است و امیدوارم با برگزاری مجامع سلامت با جفله ای سالم بر خورار شویم.

حق امنیت پایدار



محمود عباسی*

اما باید گفت هتنگلی که در فضای مجازی تهدید می علیه امنیت و آسایش عموم شهروندان با مقامات حاکمیتی مطابق با قانون اساسی شود، محدودیت هایی به طور موقت در فضای مجازی حاکم می شود.

همچنین مطابق با قانون جرایم رایانه ای مصوب سال ۱۳۸۸ مجلس شورای اسلامی، ارائه دهندگان خدمات دسترسی موظفند طبق ضوابط فنی که از سوی کارگروه کمیته تعیین مسادایق موضوع ماده ذیل محتوای ناشی از جرایم رایانه ای و محتوایی تعیین می شود، آن ارائه دهنده خدمات خطایی را که مرتکب جرایم رایانه ای شده، پالایش کنند و در صورتی که عمدا از پالایش محتوای مجرمانه خودداری کنند، متحمل خواهند شد.

همچنین اگر از روی بی احتیاطی و یا بی مبالایی زمینه دسترسی به محتوای غیرقانونی را فراهم کنند، در مراتب اول تا سوم به جزای نقدی و تعطیلی موقت محکوم می شوند.

بر اساس اصل ۱۶۶ قانون اساسی می توان گفت به منظور تأمین منافع ملی، پاسداری از انقلاب اسلامی، حفظ تمامیت ارضی و حاکمیت ملی، شورای عالی امنیت ملی به ریاست رئیس جمهوری با وظایفی مانند تعیین سیاست های دفاعی - امنیتی کشور، هماهنگی فعالیت های سیاسی و اطلاعاتی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در ارتباط با تدابیر دفاعی - امنیتی و بهره گیری از امکانات مادی و معنوی کشور برای مقابله با تهدیدهای داخلی و خارجی تشکیل می شود و مصوبات شورای عالی امنیت ملی پس از تأیید مقام معظم رهبری قابل اجراست.

طبق اظهارات وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، فیلتر بنگ موقتی تلگرام و اینستاگرام با مصوبه شورای عالی امنیت ملی و با هدف برقراری امنیت و آسایش عمومی کشور و همچنین جلوگیری از وقوع جرایم سازمان یافته اعمال شده بود. با این اوصاف می توان نتیجه گرفت، فیلتر بنگ موقت فضای مجازی در راستای تأمین امنیت اجتماعی، نقض حقوق شهروندی نیست و حتی می توان در مقابله با تهدیدهای داخلی و خارجی نسبت به این کار اقدام کرد. ضمن اینکه تأکید می شود هیچ کشوری امنیت عمومی شهروندانش را قربانی اراده خصمانه دیگران نمی کند و اتفاقاً حق بر امنیت پایدار، خود یکی از جلوه های حقوق شهروندی است.

* معاون حقوق بشر و امور بین الملل وزارت دادگستری

حق امنیت پایدار

شرکت مخابرات ایران

فرگیر، متمایز، پرسرعت

ماهانه	350 GB	210 GB	180GB	90GB
۸۰ هزار تومان	16 Mb/s	16 Mb/s	8 Mb/s	8 Mb/s
ماهانه	120 GB	75 GB	50 GB	20 GB
۴۰ هزار تومان	4 Mb/s	2 Mb/s	1 Mb/s	512Kb/s

با تعرفه های جدید اینترنت شرکت مخابرات ایران

اطلاعات بیشتر از طریق تماس با ۲۰۲۰

و یا با مراجعه به نشانی: www.tci.ir

دارای شماره پروانه ارائه خدمات: ۱۰۰/۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

Merik

گروه صنعتی مریک

Merik

بیشتر بدانیم

پس از مصرف نمک فراوان چه کاری انجام دهیم؟

نود و پنج درصد سدیم مصرفی شما در بدن جذب می شود. از این رو، حتی مصرف بیش از حد نمک به صورت مقطعی نیز پتانسیل مواجهه با اثراتی منفی را ایجاد می کند. سدیم یکی از عناصری کلیدی برای بدن انسان به منظور ارائه عملکرد درست و تنظیم مایعات است، از این رو حذف نمک از رژیم غذایی ایده خوبی محسوب نمی شود. اما مشکل زمانی شکل می گیرد که ما در مصرف این ماده زیاده روی می کنیم. نمک بیش از اندازه در یک وعده غذایی می تواند به بروز نشانه هایی مانند ضربان سریع قلب، احساس تورم در بدن، و ناتوانی در به خواب رفتن منجر شود.

نود و پنج درصد سدیم مصرفی شما در بدن جذب می شود. از این رو، حتی مصرف بیش از حد نمک به صورت مقطعی نیز پتانسیل مواجهه با اثراتی منفی را ایجاد می کند. مطالعه ای که توسط مرکز کنترل بیماری آمریکا انجام شد، نشان داد که ۹۰ درصد شهروندان این کشور بیش از حد نمک مصرف می کنند و بزرگسالان به طور متوسط ۳٫۵۹۲ میلی گرم سدیم در روز دریافت می کنند، که فراتر از مقدار توصیه شده ۲٫۳۰۰ میلی گرم در روز است.

با گذشت زمان، کلیه ها در پردازش سدیم اضافی دچار مشکل می شوند، از این رو بدن به آب برای رقیق کردن آن متکی می شود و بر همین اساس ممکن است احساس نفخ و یف کردن در شما شکل بگیرد. این فرآیند میزان مایع اطراف سلول ها و حجم خون در بدن را افزایش می دهد. افزایش حجم خون به معنای آن است که قلب باید سخت‌تر کار کند و این شرایط در بلند مدت می تواند به فشار خون بالا، حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود.

با مصرف غذاهای بسته بندی شده و آماده یا استفاده مکرر از غذاهای رستورانی دریافت بیش از اندازه سدیم به راحتی امکان پذیر است. بهترین کاری که می توانید انجام دهید گوش دادن به آن چیزی است که بدن به شما می گوید.

هر فردی ممکن است بیش از حد نمک مصرف کند، اما با مد نظر قرار دادن برخی اقدام های می توانید شرایط را با یک دیگر متعادل سازید.

آب فراوان بنوشید

نوشیدن آب فراوان به تخلیه سدیم اضافی از کلیه ها کمک می کند. آب مورد نیاز بدن را تامین می کند و به کاهش احساس نفخ و تورم کمک خواهد کرد.

ورزش کنید

ورزش کردن به دفع سدیم از طریق تعریق کمک می کند. اما باید نسبت به تامین آب مورد نیاز بدن توجه داشته باشید.

موز بخورید

پتاسیم به خنثی کردن سدیم کمک می کند. مواد غذایی مانند موز، لوبیا سفید، سبزیجات برکندار، و سیب زمینی همگی منابع خوبی برای پتاسیم هستند. مصرف مواد غذایی با محتوای پتاسیم بالا ایده خوبی است، زیرا آنها به طور معمول از مواد غذایی کامل محسوب می شوند که سطح سدیم را نیز به طور طبیعی کاهش می دهند. با این وجود، افرادی که به بیماری کلیوی مبتلا هستند باید میزان مصرف پتاسیم خود را زیر نظر داشته باشند و در این زمینه با پزشک صحبت کنند.

با پزشک خود صحبت کنید

برخی افراد با خطر بیشتر حساسیت به نمک مواجه هستند که از آن جمله می توان به افرادی بزرگتر از ۵۱ سال، افرادیآمریکایی تبارها و افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی یا فشار خون بالا اشاره کرد. اگر درباره میزان مصرف نمک خود نگران هستید و فکر می کنید ممکن است حساسیت به نمک داشته باشید، مراجعه به پزشک و صحبت در این زمینه با وی بهترین گزینه است.



علمه — فناوری

احتمال پارگی گلو با جلوگیری از عطسه!



درواقع، هنگامی که پزشکان، سی‌تی اسکن را انجام دادند، متوجه شدند که حباب‌های هوا زیر پوست این مرد محبوس شده‌اند که بیشتر آنها در ناحیه گردن قرار داشتند. همچنین این اسکن، حباب‌های هوا را در محفظه قفسه سینه میان ریه‌ها نشان داد. این شرایط با عنوان "pneumomediastinum" (وجود غیرعادی هوا و گازها) شناخته می‌شود.

پزشکان متوجه شدند که عطسه متوقف شده این

هوش مصنوعی در آزمون درک مطلب "استنفورد" رکورد زد

همچنان ادامه دارد. هوش مصنوعی گوگل اولین قهرمانی خود را چند سال پیش در یک بازی به دست آورد و همچنان به این گرفتن نحوه بازی کردن بازی‌های دیگر ادامه می‌دهد. در حال حاضر بلومبرگ گزارش می‌دهد که شرکت‌های "علی‌بابا" و "مایکروسافت" هر دو یک هوش مصنوعی را توسعه داده‌اند که

نمراتشان در آزمون‌های درک مطلب دانشگاه استنفورد بهتر از انسان است. شبکه عصبی عمیق شرکت تجارت آنلاین چینی اولین فناوری بود که در آزمون درک مطلب بالاتر از یک انسان بود. طبق گفته بلومبرگ، آزمون ۱۰۰ هزار سوالی دانشگاه استنفورد معتبرترین ابزار اندازه‌گیری توانایی یادگیری ماشین است. بالاترین نمره انسانی ۸۲٫۳۰۴ است. در حالی که "علی‌بابا" به نمره ۸۲٫۴۴ رسید. روز بعد، هوش مصنوعی مایکروسافت نمره ۸۲٫۶۵۰ را به ثبت رساند. در نهایت ایده این است که به سیستم‌های هوش مصنوعی کمک شود تا مقادیر زیادی از داده‌های نوشتاری را پردازش کند تا با دقت بیشتری به سوالات انسان پاسخ دهد. "لوروی سی" سرپرست دانشمندان شرکت "علی‌بابا" در بیانیه‌ای گفت: این بدین معنی است که پرسش‌های عینی مانند "چه چیزی باعث باران می‌شود" با دقت بالا توسط ماشین پاسخ داده شود. این فناوری می‌تواند به تدریج به برنامه‌های کاربردی متعدد مانند خدمات مشتریان، پاسخ‌های آنلاین به درخواست‌های پزشکی بیماران و کاهش نیاز به دخالت انسان به شیوه‌ای بی‌سابقه منجر شود.

استیکر پوستی برای آگاهی از نور کافی خورشید

تغییر می‌کند که سایه آن با شدت نور آفتاب تعیین می‌شود. در عین حال، حلقه یا نوار دیگر از سه قسمت تشکیل شده است که به طور پیوسته بر اساس میزان تابش اشعه ماورابنفش از رنگ بنفش تا رنگ صورتی تغییر می‌کند. ابتدا قسمت اول، سپس دوم و در نهایت هر سه قسمت صورتی می‌شود. هنگامی که هر سه قسمت به صورتی تغییر رنگ داده، آنگاه متوجه می‌شوید که به محدودیت روزانه ماورابنفش خود رسیدهاید. نسخه فعلی برای کاربران با پوست معمولی طراحی شده است. شرکت "LogicInk" مستقر در سانفرانسیسکو در حال برنامه‌ریزی برای تولید انبوه این محصول در سه ماهه دوم سال جاری است. قیمت این محصول هنوز مشخص نشده است.



این حسگر از جوهر مخصوصی ساخته شده است که رنگش براساس قرار گرفتن در معرض نور خورشید تغییر می‌کند.

یکی از حلقه‌ها یا نوارها بلافاصله از سفید به بنفش



دلایلی که به شما می‌گویند سینوزیت دارید!

ابتلا به سینوزیت می‌تواند کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد و علائم آن برای بیمار آزاردهنده باشد، به همین دلیل درمان باید انجام شود ولی در موارد نادر، به دلیل نزدیک بودن سینوس‌ها به چشم، می‌تواند باعث ابتلا به التهاب چشم و مننژیت شود.

***فتی هوا آلوده است**

یکی از عوامل مهمی که می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به سینوزیت کند، آلودگی هواست. هنگام نفس کشیدن، هوا با فشار وارد دستگاه تنفسی می‌شود و در آلودگی هوا، حجم زیادی از آلاینده‌ها وارد دستگاه تنفسی خواهد شد که همین مساله می‌تواند باعث بروز مشکل و بیماری در قسمت‌های مختلف دستگاه تنفسی شود و فرد را مستعد ابتلا به سینوزیت حد یا مزمن کند. علاوه بر این، آن‌دسته از افرادی که به اندازه کافی آب و مایعات نمی‌نوشند، با افزایش غلظت بزاق و ترشحات سینوس‌های خود، باعث ابتلا به سینوزیت می‌شوند.

***هوا ی خانه را لطیف کنید**

گذاشتن بخور آب در منزل، به بهبود سیستم تنفسی کمک می‌کند و می‌تواند مفید باشد، ولی در نقطه مقابل، هر نوع دود برای سیستم تنفسی مضر است و در عملکرد آن اختال ایجاد می‌کند. برخی از خانم‌ها برای بهبود هوای منزل و از بین بردن میکروب‌ها، از اسپند یا عنبرالنساء که در برخی از عطاری‌ها خیلی تبلیغ می‌شود، کمک می‌گیرند که انجام این کارها نادرست است و می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی شود.

***حاد و مزمن چه فرقی دارند؟**

سینوزیت حاد معمولاً در اثر سرماخوردگی یا یک بیماری ویروسی در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود. ابتلا به این نوع سینوزیت با علائمی چون درد در ناحیه جلوی سینوس، پیشانی و پشت سر و درد در چشم‌ها و گونه‌ها همراه است. افراد مبتلا به این نوع سینوزیت، دچار گرفتگی بینی و ترشحات حلق و بینی می‌شوند. سینوزیت حاد گاهی همراه با تب خود را بروز می‌دهد و در موارد شدید، احتمال تهوع و استفراغ نیز وجود دارد. کسالت شدید، بی‌حالی و خستگی بعد از بیدار شدن از خواب، در افراد مبتلا به سینوزیت حاد دیده می‌شود. چنانچه سینوزیت حاد بخوبی درمان نشده باشد یا عامل به وجود آورنده آن، باقی بماند (مثل پولیپ و انحراف بینی و…) این نوع سینوزیت تبدیل به

سینوزیت مزمن می‌شود. فرد در چنین شرایطی ممکن است برای مدتی احساس کند خوب شده ولی مجدداً علائم بروز خواهد کرد. افرادی که به سینوزیت مزمن مبتلا هستند، با مشکلاتی چون احساس سنگینی در سر، کسل شدن و ترشح پشت حلق مواجه می‌شوند.

***سر به کمک شما می‌آید**

افرادی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند به دلیل آلودگی هوا بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به سینوزیت هستند به همین دلیل باید از سرم‌های مخصوص شست و شوی بینی که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند، استفاده کنند که انجام این کار می‌تواند بسیار مفید باشد. برخی از افراد، به جای تهیه این نوع سرم‌ها، اقدام به ساخت سرم‌های خانگی می‌کنند که استفاده از این نوع سرم‌ها توصیه نمی‌شود چون مخاط بینی بسیار حساس است و میزان نمک می‌توان حلق را شست و شو داده، می‌تواند برای مخاط بینی مشکل به وجود بیاورد.

***خوددرمانی را فراموش کن**

سینوزیت حاد، ممکن است بدون درمان خاص و به صورت خود به خود خوب شود، ولی افراد با بروز علائم سینوزیت، چه از نوع حاد و چه از نوع مزمن باید برای بررسی و درمان حتماً به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنند. تشخیص این بیماری از طریق گرفتن یک شرح حال خوب از بیمار و معاینه است و برای تشخیص قطعی باید حتماً سی‌تی اسکن (CT Scan) انجام شود. بعد از تشخیص، درمان برای بیمار انجام خواهد شد که به طور معمول، درمان با تجویز دارو صورت می‌گیرد و بیمار باید طبق دستور پزشک و سر وقت، داروی خود را مصرف کند. درمان سینوزیت حاد حداقل دو هفته زمان می‌برد و برای اطمینان از بهبود کامل باید دوباره پس از درمان، سی‌تی‌اسکن انجام شود. سینوزیت حاد گاهی همراه با تب خود را بروز می‌دهد و در موارد شدید، احتمال تهوع و استفراغ نیز وجود درمان نشده باشد، بعد از مدتی دوباره باز می‌گردد. برخی از افراد با بروز علائم سینوزیت اقدام به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک می‌کنند که انجام این کار می‌تواند میکروب‌ها را مقاوم کند و اثر دارو از بین برود و درمان صورت نگیرد.

دستگاهی که لباس‌ها را تا می‌کند

یکی از کارهای خسته‌کننده تا کردن لباس‌ها است. اما دیگر نگران نباشید فولدمیت (FoldiMate) لباس‌های شما را در عرض ۱۰ ثانیه تا می‌کند. در نمایشگاه CES ۲۰۱۸، گال رزو بنیانگذار و مدیر عامل فولدمیت اظهار کرد: نسخه آزمایشی این طرح در اینجا موجود است. این دستگاه حدود سه فوت ارتفاع دارد و لباس‌های خشک در بالای دستگاه قرار می‌گیرند. البته کاربر باید لباس‌ها را وارد دستگاه کند. این کار مانند قرار دادن کاغذ بر روی چاپگر است و سپس دستگاه کار خود را انجام می‌دهد.

در حال حاضر این دستگاه قابلیت تا کردن پیراهن، شلوار، بالش و حوله را دارد. محل قرار گرفته در نمایشگاه مفهومی بوده ولی نسخه اصلی آن از آزمایشگاه HQ بهره‌براری شده‌است.

در چند سال گذشته شرکت‌های زیادی لباس تاکن را روانه بازار کردند که یکی از آنها "لندروید (Landroid)" است.

"فولدمیت" و "لندروید" ویژگی‌های مختلفی دارند به طور مثال "فولدمیت" نیاز به کاربر دارد تا سیستم را تغذیه کند و در واقع موجب تسریع تا کردن لباس می‌شود. دستگاه لندروید نیز به گونه‌ای طراحی شده که شما لباس‌های خود را در آن قرار داده و دستگاه آنها را تا می‌کند اما هیچ سرعت نرمی ندارد.
قیمت دستگاه "فولدمیت" کمتر از ۱۰۰۰ دلار اعلام شده و قیمت دستگاه لندروید ۱۶ هزار دلار است.

ترمیم آسیب نخاعی با الهام از ژن‌های یک نوع ماهی

محققان دریافتند که پستانداران زن‌های مشترکی با نوعی ماهی (مکنده‌ماهی) دارند که می‌تواند برای ترمیم نخاع کاربرد داشته باشد. محققان مؤسسه "فین‌آشتین" (Feinstein) اظهار کردند: بسیاری از زن‌هایی که نخاع آسیب‌دیده در نوعی ماهی(مکنده‌ماهی) را ترمیم می‌کنند، برای ترمیم سیستم عصبی محیطی پستانداران هم کاربرد دارند.

نتایج بررسی‌ها نشان داد که این کشف می‌تواند در نهایت منجر به تحولات درمانی موثری در انسان شود. در این مطالعه محققان تمام زن‌هایی که برای بهبودی سیستم نخاعی در ماهی تغییر کرده بود را شناسایی و با استفاده از اطلاعات آن برای مسیرهای خاص در این فرایند ضروری بهره‌بردند.

محققان عنوان کردند: این نوع ماهی مدت ۱۰ تا ۱۲ هفته بعد از فلج کامل می‌تواند به صورت عادی شنا کند.

این تیم یک مسیر خاص را شناسایی کرد که برای بازپایی ضروری بود. اگر مسیر سیگنال Wnt مسدود شود، حیوانات بهبود نمی‌یابند.

محققان همچنین از این موضوع شگفت‌زده شدند که تغییرات نه تنها در نخاع آسیب‌دیده، بلکه در مغز هم رخ داده است. و کارهای حیوانات بهبود نمی‌یابند. نتایج بررسی در نشریه Scientific Reports منتشر شده است.

اینترنت ماهواره ای رایگان برای خاورمیانه ارائه می‌شود

یک شرکت اینترنتی قصد دارد اینترنت ماهواره ای پرسرعت را در سه ماهه دوم ۲۰۱۸ برای خاورمیانه و آفریقا به طور رایگان فراهم کند.

شرکت Quika اعلام کرده نخستین اینترنت ماهواره‌ای پرسرعت رایگان را برای ساکنان کشورهای در حال توسعه ارائه می‌کند. این خدمت در مرحله اول برای ساکنان کشورهای خاورمیانه و آفریقا عرضه می‌شود.

شرکت Quika به اپراتور ماهواره Taliaا تعلق دارد این شرکت با هدف برطرف کردن نابرابری اقتصادی و اجتماعی اینترنت رایگان ماهواره ای را در کشورهای در حال توسعه ارائه می‌کند.

مدیر ارشد اجرایی این شرکت می‌گوید: به اعتقاد ما تمام جوامع و مناطقی که در آنها توازن وجود ندارد، از رشد فناوری و اقتصادی عقب می‌مانند. ما قصد داریم روی این شکاف دیجیتال و اقتصادی پلی بزنیم. ۲.۹ میلیارد نفر(۵۲ درصد جمعیت جهان) هنوز به اینترنت دسترسی ندارند.

اینترنت ماهواره ای پرسرعت در سه ماهه دوم ۲۰۱۸ میلادی برای تمام افراد و کسب و کارهای مستقر در آفریقا و خاورمیانه به طور رایگان عرضه می‌شود. پس از این مرحله اینترنت مذکور برای کشورهای در حال توسعه دیگر عرضه می‌شود.

این شرکت با استفاده از ماهواره های مجموعه LEO و GEO اینترنت پرسرعت Ka-band فراهم می‌کند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

چرا حس بویایی ضعیف می‌شود؟

بدون توانایی تشخیص بو، شما ممکن است در وضعیت خطرناکی مانند نشت گاز، دود ناشی از آتش و غیره قرار می‌گیرید.

اختلالات طعم و بوی غذا هر سال صدها هزار نفر را در آمریکا به ملاقات با پزشک می‌فرستد خوشبختانه این اکثر مردم، فقدان حس شامه یک مزاحم موقتی، ناشی از شدت گرفتگی بینی به علت سرماخوردگی است و پس از گذر از دوره سرماخوردگی بر طرف می‌شود.

با این حال ۹ علت پزشکی عمده برای توجیه از دست دادن بویایی مطرح است:

ضعف بویایی مادرزادی: درصد بسیار کمی از افرادی که با از دست دادن نسبی یا کامل حس بویایی مواجه هستند، به عنوان افرادی با آنوسمی مادرزادی شناخته می‌شوند. در این موارد افراد بدون هیچ توانایی بویایی متولد می‌شوند. این شرایط ممکن است با سندرم کاملن، بیماری که در نتیجه تولید هورمون نا کافی توسط غده هیپوفیز شکل می‌گیرد، مرتبط باشد. این وضعیت به طور معمول با یک نقص در هیپوتالاموس مرتبط است که می‌تواند شامل مشکلات باروری نیز شود.

دمائس: بیماری‌های مربوط به زوال عقل -از جمله بیماری پارکینسون و بیماری آلزایمر - می‌توانند موجب آنوسمی شوند. در حقیقت، از دست دادن قدرت بویایی ممکن است خود را چند ماه یا حتی چند سال پیش از پدید شدن بیماری پارکینسون یا بیماری آلزایمر نشان دهد.از دست دادن حس بویایی می‌تواند روشی موثر برای تشخیص بیماری‌های مرتبط با زوال عقل پیش از ظهور آنها باشد.بر همین اساس است که افراد بزرگسال و به ویژه افراد پیر باید در صورت مواجهه با از دست دادن نسبی یا کامل قدرت بویایی خود به پزشک مراجعه کنند.

پیری: همانطور که سن شما بالا می‌رود، احساس بویایی، دید و شنوایی در شما کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۵ درصد افراد بالای ۸۰ سال دچار اختلالات بویایی هستند.

مشکلات سینوسی: تورم اطراف بینی و سینوس ها می‌تواند موجب از دست دادن توانایی بویایی شود. این شرایط پس از فروکش کردن التهاب بهبود می‌یابد. گفتنی است که سرماخوردگی شدید، پولیپ های بینی، و آلرژی های فصلی نیز می‌توانند موجب آنوسمی شوند.

سیگار کشیدن: سیگار یکی از متداول ترین انواع آلودگی است که اکثر مردم در معرض دود آن قرار دارند. استعمال سیگار توانایی شناسایی بوها را کاهش می‌دهد. خبر خوب این است که با ترک سیگار، توانایی بویایی به حالت اولیه خود بر می‌گردد.

مواد شیمیایی: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی مانند آفت کش ها، حلال ها و... باعث کاهش حس بویای می‌شود و ممکن است آسیب های دائمی به بافت بینایی برساند. برخی از بزرگترین مجرمان شیمیایی عبارت‌اند از آمونیاک، بنزن، گرد و غبار کالکمیوم، سولفید هیدروژن و اسید سولفوریک. برچسب های در اسبیری شیمیایی را قبل از استفاده به دقت بررسی کنید و مطمئن شوید که سیستم تنفسی خود را هنگام استفاده از این مواد شیمیایی به دقت پوشانده اید.

داروها: یکی از شایع ترین مجرمان برای از دست دادن بویایی هستند. داروهای گوناگون مانند آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد فشار خون، آنتی هیستامین‌ها و...باعث بروز این مشکل می‌شوند. در صورت از دست دادن بویایی حین استفاده از این داروها، با پزشک معالج خود برای معرفی داروی جایگزین مشورت کنید.

آسیب مغزی: برای افرادی که از آسیب مغزی چشمگیر رنج می‌برند، علائم بسیاری وجود دارند و اغلب سال ها پس از حادثه نیز طول می‌کشند. یکی از این علائم می‌تواند آنوسمی باشد. آسیب وارد شده به مغز اغلب موجب از دست دادن حس بویایی می‌شود که می‌تواند برای یک دوره زمانی کوتاه یا بلند باقی بماند. به طور ویژه، آسیب دیدن لوب فرونتال مغز، جایی که بو پردازش می‌شود، می‌تواند به از دست دادن حس بویایی منجر شود. آسیب مستقیم به بینی نیز می‌تواند موجب از دست دادن حس بویایی شود، اگرچه این موضوع پس از بهبودی آسیب وارده به سرعت برطرف می‌شود.

سرماخوردگی: هر فردی که به یک سرماخوردگی بد یا آنفلوآنزا مبتلا شده باشد، آگاه است که این شرایط می‌تواند به از دست دادن قدرت بویایی به میزان اندک یا قابل توجه منجر شود. این نوع از عفونت‌ها می‌توانند به آسیب دیدگی دیواره داخلی بینی و سینوس ها منجر شوند و تشخیص رایج را برای فرد دشوار سازند. خبر خوب این است که درمان موثر منبع عفونت به طور معمول نتایج مثبت بلند مدت را در پی دارد.

چگونه به جنگ با رفلاکس معده برویم؟

معمولا افراد سیگاری و افرادی که از غذاهای پرچرب و فست فودها استفاده می کنند بیشتر به ریفلاکس معده مبتلا می شوند. کسائی که حجم معده را پرمی کنند و بعد از غذا می خورند و یا افرادی که تم کم نگر کنند و کسائی که ترک بیات مختلفی از غذاها را بدون در نظر گرفتن تاثیر آنها بر بدن، به سیستم گوارشی آسیب می زنند، بیشترین رفلاکس را گزارش می کنند.

احساس درد در بیماران زخم معده و رفلاکس، متفاوت است، ولی رعایت عادات غذایی شان شبیه به هم است. سارا صرافى زاده، دکترای تغذیه با بیان اینکه رفلاکس معده حالتی است که افراد معمولاً بعد از مصرف غذا یا زمانی که معده شان خالی است حس می کنند، افزود: اسید معده به جریان می افتد و این احساس از مجاری گوارشی و مری تا دها، کاملاً حس می‌شود. این احساس، برای سیستم گوارشی، بسیار تحریک کننده و آزار دهنده است. اینکه رفلاکس معده در اثر چه به وجود می آید، باید گفت در وهله اول داروهای مصرفی معده که بسیار رایجند مثل آسپرین ، ویتامین سی، قرص آهن، قرص های ضد التهابی غیر استروئیدی می توانند حالت رفلاکس ایجاد کنند بنابراین باید با آب فراوان خورده شوند .

معمولاً رفلاکس با ضعف های معده همراه است و ۱۰۰ درصد افرادی که آسم و آلرژی دارند دچار رفلاکس می شوند. ترشح زیاد اسید و خالی بودن معده، موجب زخم می شود و مجموعه این عوامل شرایط رفلاکس را ایجاد می کند. معمولاً افراد سیگاری و افرادی که از غذاهای پرچرب و فست فودها استفاده می کنند بیشتر به رفلاکس معده مبتلا می شوند. کسائی که حجم معده را پرمی کنند و بعد از غذا می خورند و یا افرادی که تم کم نگر کنند و کسائی که ترک بیات مختلفی از غذاها را بدون در نظر گرفتن تاثیر آنها بر بدن، به سیستم گوارشی آسیب می زنند، بیشترین رفلاکس را گزارش می کنند، چون این افراد به پر خوری هیجانی دچارند و هله هوله می خورند، بنابراین، حجم معده تحمل این همه اسید را ندارد و موجب رفلاکس معده می شود.

تا سه ساعت بعد از مصرف غذا نباید خوابید تا رفلاکس رخ ندهد. نازا حتی هایی که فرد در سیستم گوارش خود حس می کند متبلاً توجهه‌ای از حساسیت های خاص است و کلی نیست افراد باید روی تک تک مواد غذایی که مصرف می کنند تمرکز کنند تا آگاه شوند چه زمانی دچار رفلاکس می شوند.

همچنین مصرف میوه و سبزیجات خام، به ویژه گوجه فرنگی، در بعضی افراد، تحریک پذیری معده را بیشتر می کند و موجب رفلاکس بیشتر می شود.

وجود این باکتری، بسیار شایع است و می‌تواند رفلاکس را بیشتر کند. در این موقع، فرد مبتلا با پرهیز غذایی درمان نمی‌شود و حتماً باید دارو مصرف کند تا باکتری از بین برود. نکته بعدی پروبایوتیک‌ها هستند. این باکتری مفید را بدن حذف شده و افرادی که باکتری های مفید رده شان کم است معمولاً گوارش سالمی ندارند و باید از این محصولات مثل کفیر یا لبنیات حاوی پروبیوتیک استفاده یا دارو مصرف کنند. تاثیر نوشابه های سودا و چای و قهوه در همه افراد یکسان نیست. هر فرد باید به تاثیر این نوشیدنی‌ها در بدن خود آگاهی داشته باشد سپس مصرف کند، به خصوص موادی که در کنسروها و سوسیس و کالباس استفاده می‌شود ممکن است فرد را دچار سوزش معده و استفراغ کند.

صرافی زاده با بیان اینکه فرد مبتلا نباید غذای حجیم بخورد، افزود: افراد باید از پرخوری پرهیز کنند. دفعات غذای در فاید در حجم کم باشد. تقسیم بندی غذا کار سختی است ولی افرادی که به این بیماری دچارند باید این موضوع را جدی بگیرند. افراد مبتلا به ریفلاکس معده باید از خوردن چند وعده غذ در طی روز ، غذاهای چرب‌خست فودها، مصرف بیش از حد مایعات در حین غذاخوردن استفاده از لباس‌های بسیار تنگ، پرهیز کنند.

احساس درد در بیماران زخم معده و رفلاکس، متفاوت است ولی رعایت غذایی‌شان شبیه به هم است. افراد در پارمترهای تشخیص اینترنت التهاب دارند. التهاب، شرایط درناکی ایجاد می‌کند. این افراد باید روی رفغ التهاب تمرکز و امگا ۳ و زردچوبه و دارچین مصرف کنند.



