

«روز جهانی علم» در تقویم رسمی کشور ثبت شد

ایسنا: پس از کنفرانس جهانی علوم در سال ۱۹۹۹ میلادی، سازمان فرهنگی، علمی، آموزشی ملل متحد (یونسکو) و شورای بین المللی علوم از سال ۲۰۰۱ (۱۳۸۰)، دهم نوامبر برابر با ۱۹ آبان ماه را به عنوان «روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه» اعلام کردند. تاکید بر اهمیت به کارگیری علوم در فرآیند توسعه کشورها ونیز کاهش شکاف میان علم و جامعه از اهداف این برنامه است و کوشش می شود تا توجه مردم را به اهمیت نقش علم در جهت پیشرفت جهان جلب کنند. یکی از دیگر از اهداف روز جهانی علم، بهره مند شدن آحاد مردم، بنابه تخصص و مهارت خود، از این روز است. اکرم قدیمی، رئیس انجمن ترویج علم ایران با اشاره به پیشینهاد و پیگیری های گسترده انجمن برای ثبت روز جهانی علم در تقویم رسمی کشور به مکاتباتی که از سال ۱۳۹۱ با وزارت علوم، شورای فرهنگ عمومی و سایر نهاد های ذی ربط صورت گرفته پرداخت و از به ثمر نشستن این تلاش ها در مصوبه اخیر شورای فرهنگ عمومی شورای عالی انقلاب فرهنگی که این مناسبت را در تقویم رسمی سال ۱۳۹۴ درج کرده است گفت و اظهار داشت: «روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه، فرصتی را برای موسسات علمی، دولت ها، اجتماعات مدنی و دانشمندان فراهم می کند تا در باره صلح و توسعه که از اساسی ترین مفاهیم اجتماعی است، به بحث و تبادل نظر بپردازند. در نگارش نوینی که یونسکو به آن اهتمام می ورزد، صلح تنها به معنای نبود جنگ میان دولت ها نیست، بلکه می تواند به معنای شرایط یک مدیریت ملی سازنده، حل و فصل اختلافات و ایجاد هماهنگی در روابط میان بخش های مختلف نهادی یک جامعه باشد. بدیهی است جوامعی که از روش علمی سود می جویند، می توانند منطری مشترک برای نگاه به جهان بیابند و تلاش و تاکید خود را به جای اختلاف ها بر اشتراک ها متمرکز کنند تا از این میان، شاید سرانجام صلح سر برآورد. «وی در گفت و گو با ایسنا، بهره مندی آحاد جامعه از ثمرات علم، فناوری و نوآوری، ایجاد بستر و فضای مناسب گفتمان پیرامون تاثیر علم، فناوری و نوآوری بر زندگی روزمره مردم، ایجاد تمهیدات لازم برای بازدید های عمومی از موزه های علم کشور، معرفی پیشکسوتان و شخصیت های علمی برجسته کشور، آشنا کردن دانش آموزان با مهارت ها و مشاغل علمی، بازدید عمومی از مراکز و نهادهای موثر در ایجاد تعامل بین علم، صلح و توسعه و معرفی برخی حوزه های علمی - پژوهشی جدید که موجب ارتقای کیفیت عمومی زندگی می شود را از جمله رنوس اهداف و برنامه های انجمن در بزرگداشت روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه عنوان کرد.



نمایندگان ۱۵ کشور در کنفرانس پارک های علمی و فناوری آسیا شرکت می کنند

ایرنا: رئیس پارک علم و فناوری استان فارس گفت: «در هجدهمین کنفرانس بین المللی پارک های علم و فناوری آسیا که پنجمین (۲۳ مهر) در شیراز برگزار خواهد شد، نمایندگان ۱۵ کشور حضور خواهند یافت. احمد فاضل زاده در نشست خبری هجدهمین کنفرانس بین المللی پارک های علم و فناوری آسیا، با اشاره به اینکه این کنفرانس تا ۲۶ مهر ماه در شیراز ادامه خواهد یافت، اظهار داشت: «کشورهای شرکت کننده در این کنفرانس ایران، آمریکا، روسیه، ژاپن، کره جنوبی، فیلاند، ترکیه، چین، هند، مالزی، کویت، بلاروس، تایوان، هنگ کنگ و سنگاپور هستند. «وی اضافه کرد: «۱۰ سخنران از جمله فیلیپس از کشور آمریکا نیز از افراد برجسته حاضر در این کنفرانس بین المللی هستند. فاضل زاده با بیان این مطلب که سه کارگاه علمی و تخصصی در این کنفرانس برگزار خواهد شد افزود: «امضای سه تفاهنامه همکاری میان پارک فارس با کشور کره جنوبی، ژاپن و کویت از جمله موضوعات در دست پیگیری در این کنفرانس است.»



جلوگیری از نابینایی با مصرف زعفران

ایسنا: دانشمندان استرالیایی ادعا کرده اند مصرف چاشنی زعفران از نابینایی جلوگیری می کند. دانشمندان دانشگاه سیدنی در آزمایشات خود دریافته اند گیاه زعفران که در بسیاری از خوراک های کاری روزیم غذایی مدیترانه ای استفاده می شود، می تواند از نابینایی در سالمندان جلوگیری کند. در این آزمایش های محققان برای داوطلبان مصرف قرص های حاوی این چاشنی را به مدت سه ماه تجویز و نشانه های بهبود قابل توجهی در بینایی آنها مشاهده کردند. کارشناسان در استرالیا و ایتالیا ادعا کرده اند که این گیاه معطر و مطبوع می تواند فاکتور کلردی و مهمی در پیشگیری از نابینایی در سالمندان باشد. محققان دریافته اند چاشنی گیاهی همچنین به عنوان عینکی طبیعی عمل می کند به طوری که از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از نور شدید خورشید محافظت می کند. پروفیسور سیلویا بیستی، پژوهشگر دانشگاه سیدنی و سرپرست این پژوهش اظهار کرد: «بینایی بیماران پس از مصرف قرص های زعفران بهبود پیدا کرد.» پروفیسور بیستی اظهار کرد: «ترکیبات شیمیایی زعفران کاملاً پیچیده است. این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد اما پیش از این هیچ یک از محققان تاثیر آن را در حفظ قدرت بینایی کشف نکرده بودند.»



برخورد ستاره دنباله دار با مریخ

مهر: کیهان شناسان از احتمال برخورد ستاره دنباله دار ۲۰۱۳A با مریخ در تاریخ ۱۹ اکتبر برابر با ۲۷ مهر امسال خبر داده اند. ستاره دنباله دار STEREO (سایدینگ اسپرینگ) ۸۱۲۲۰۱۳ که در سال میلادی گذشته در فاصله ای برابر ۷/۲ واحد نجومی با خورشید در صورت فلکی لیوس (خرگوش) قرار گرفته بود توسط رابریت مک ناوت ستاره شناس مشهور کشف شد. کارشناسان نامسا پس از کشف این ستاره دنباله دار اعلام کردند که احتمال برخورد این ستاره دنباله دار با مریخ در تاریخ ۲۷ مهر برابر با ۱۹ اکتبر سال ۲۰۱۴ میلادی وجود دارد. اما سوزی دیگر، جدیدترین طرح مداری که از برخورد این ستاره با مریخ ترسیم شده نشان می دهد که این ستاره دنباله دار با فاصله از کنار مریخ عبور خواهد کرد اما دنباله غبار آلود ستاره دنباله دار می تواند سیاره مریخ را درونود. کارشناسان نامسا از دیگر نگرانی خود در این رابطه نیز سخن گفته اند که آن مختل شدن فعالیت کاشگرها و سفینه های فضایی است که در نزدیکی این مدار قرار گرفته اند. اما از سوی دیگر، اگر اتفاق ناخوشایندی برای کاشگرها رخ ندهد، آنها می توانند تصاویر منحصر به فردی از برخورد یا احتمال برخورد یا حتی ورود سیاره مریخ به دنباله غبار آلود ستاره دنباله دار به زمین ارسال کنند که راه گشای تحقیقات کارشناسان نامسا و ستاره شناسان باشد.



نخستین داروی دیابت که با نور کنترل می شود

ایسنا: دانشمندان انگلیسی و آلمانی نخستین داروی دیابت جهان را که با نور فعال می شود، ارائه دادند. محققان امپریال کالج لندن و دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان مونیخ دارویی به نام ۱B۲۵۳ را برای درمان دیابت نوع ۲ تولید کرده اند که با نور ایی فعال می شود. آن امیدوارند با دستاورد جدید درمان این بیماری را ارتقا داده و عوارض ناشی از مصرف دارو ها را کاهش دهند. نمونه اولیه این دارو هنگامی که در آزمایشگاه در معرض نور آبی قرار گرفت، ترشح انسولین توسط سلول های لوزالمعده را تحریک کرد. داروهای دیابتی که ترشح انسولین لوزالمعده را تحریک می کنند، در تعدادی از حالت ها به خاطر عملکردشان روی اندام های مانند مغز و قلب، دارای عوارض جانبی هستند. تعدادی از این دارو ها موجب ترشح انسولین بیش از اندازه می شوند، که این موضوع خود باعث افت بیش از حد قند خون می شود. محققان آلمانی و انگلیسی برای ساخت دارویی بهتر، نوعی داروی موجود موسوم به «سولفونیل اوره» را اصلاح کردند به طوری که با قرار گرفتن در معرض نور، تغییر شکل می دهد.

فرهنگشان دانش و زندگی



کار در خانه همیشه خوب نیست

خوشی ها و مصائب خانه نشینی

می بیند. در یک کلام وسایل خانه مناسب کار طولانی مدت نیستند

■ برگزاری جلسات کاری از راه دور این مزیت را دارد که شما هرگز دیر نمی رسید. بعد مسافت نمی تواند در برنامه ریزی شما خللی وارد کند و همیشه در دسترس هستید اما یک نکته را نباید فراموش کرد. جلساتی که در آن افراد به صورت رودرو با هم در ارتباط نیستند نمی تواند تاثیر مناسبی داشته باشد. ارتباطات چشمی و رو در رو مزایایی دارد که با جلسات غیر حضوری قابل مقایسه نیست.



■ کار کردن از خانه این فایده را دارد که شما فرصت بیشتری را برای وقت گذاشتن روی کاری دارید اما نباید ایراد این کار را فراموش کرد. در این حالت شب با روز فرقی ندارد و عملاً برای انجام کارها زمانی مشخص نداریم. به این ترتیب همیشه در دسترس و همیشه کارمند هستید. ■ کار کردن در خانه به این معنی است که کاری متفاوت از جنس خانه را به آن محیط اضافه می کنید بنابراین باید به خاطر داشته باشید که مشکلاتی مانند سر و صدا و رفت و آمد که می تواند تمرکز شما را بهم بریزد در این خانه وجود دارد و نباید توقع شرایط مشابه دفتر کار را داشته باشید.

سانتاندر هوشمندترین شهر اروپا

شهری که می شنود

ترویجش زندگی

اسپانیایی طرچی را ارائه کرده اند که براساس آن می توان از آلودگی های صوتی برای زندگی راحت تر استفاده کرد. هدفمند کردن سِر و صدا شاید توصیف خوبی برای این ایده باشد. در این طرح قرار است شهر به صورت هوشمند از حسگرهای صوتی استفاده کند و نسبت به صداهای مشخص واکنش ازپیش تعیین شده ای نشان دهد. برای مثال وقتی آژیر آمبولانسی بلند می شود چراغ های هوشمند سر چهارراه ها در کمتر از چند ثانیه سبز می شوند

تا آمبولانس بتواند عبور کند. از آن سو با شناسایی صدای ماشین هایی مانند آتش نشانی خولت ترین و راحت ترین راه به آنها نشان

داده می شود. این حسگرها توسط محققان و مهندسان اسپانیایی در شهر سانتاندر به کار گرفته شده است که در حال حاضر این شهر را به یکی از هوشمندترین شهرهای اروپایی تبدیل کرده است. البته این طرح مخالفان خاص خود را دارد. بسیاری از شهروندان سانتاندر علاقه ای ندارند که مدام تحت شنود باشند؛ حتی در صورتی که این شنود بتواند زندگی راحت تری برای آنها فراهم کند.



یکی از این دردسرهای مدرن، زندگی در شهرهای پر سر و صداست. آلودگی صوتی این روزها جدی تر از هر بحرانی بر روح و روان شهروین ها تاثیر می گذارد؛ ترافیک های چند کیلومتری و سر و صدای ماشین ها و بوق و آژیر و در کنار آن مسائل و مشکلاتی مانند آمبولانس هایی که پشت ترافیک گیر می افتند یا ماشین های آتش نشانی که راهی به سوی حادثه پیدا نمی کنند، ازجمله معضلات شهرنشینی مدرن است. اخیرا محققان

بررسی تفاوت تاثیر فشار ذهنی بر زنان و مردان

زنان و مردان یک جور حرص نمی خورند

ترویجش زندگی

مطالعه ای که به تازگی در ژورنال American College of Cardiology به چاپ رسیده است روی ۵۶ زن و ۲۵۴ مرد مبتلا به بیماری قلبی، صورت گرفته و نشان داده که زنان و مردان واکنش های قلبی- عروقی و روانشناختی متفاوتی نسبت به فشارهای ذهنی دارند. بعد از انجام تست مرجع، شرکت کنندگان باید سه کاری را که به لحاظ ذهنی به آنها فشار وارد می کرد، انجام می دادند. این سه کار عبارتند از: تست محاسبه ذهنی، تست ترسیم از آینه و تست یادآوری خشم. بعد از انجام دادن این موارد یک تست ترمذیل هم انجام می شود. محققان در فواصل زمانی استراحت بین تست ها، با استفاده از اکوکاردیوگرافی، تغییرات قلب بیماران را مورد بررسی قرار داد، نمونه های خونی آنها را تهیه کرده و فشار خون شان را در ضربان بالا اندازه گیری کردند. پس از انجام این مراحل محققان مرکز قلب دوک دریافتند: «مردان در

مترجم: ندا اظهاری

چاقی در دنیای امروز به یکی از چالش ها و دغدغه های اساسی تبدیل شده است به طوری که تقریباً تمام جهانیان با آن دست به گریباند. معمولاً عوامل مختلفی برای بروز چاقی وجود دارد ولی در این میان پرخوری را می توان یکی از دلایل اصلی بروز چاقی دانست. یکی از انواع پرخوری، پرخوری عصبی است که افراد با قرار گرفتن در موقعیت های روحی نامناسب دچار پرخوری شده و نمی توانند جلوی زیاد خوردن خود را بگیرند.

افرادی که به پرخوری عصبی مبتلا هستند اغلب حجم بالایی از مواد غذایی را به یکباره میل کرده به طوری که به عنوان مثال در یک بار غذا خوردن حدود ۱۰ هزار تا ۲۰ هزار کالری مصرف می کنند. این در حالی است که کالری مصرفی یک فرد عادی در طول روز بین هزار و ۵۰۰ تا سه هزار کالری است. چنین اختلالی چند ساعت یا یک روز به طول می انجامد. بررسی ها نشان می دهد که برخی افراد تنها به منظور پرکردن خلأ های زندگی به پرخوری رو می آورند و معمولاً از خوردن احساس رضایت نمی کنند. گاه حجم خوردن در این قبیل افراد تا حدی افزایش می یابد که بیمار می شوند. در شرایطی که همه امور به خوبی پیش رفته و فرد احساس شادی در زندگی می کند، پرخوری نیز تا حد زیادی کنترل می شود. ولی این حالت اغلب خیلی دوام نداشته و فرد برای جبران احساس ناامیدی، ناراحتی و افسردگی به پرخوری رو می آورد و این رفته رفته به یک عادت تبدیل می شود.

تحقیقات ثابت کرده است که اغلب افراد در هر سنی در مواجهه با استرس و اضطراب به پرخوری رو می آورند. از سوی دیگر، برخی هستند که با قرار گرفتن در شرایط دشوار روحی کم آشته ا شده و تمایلی به غذا خوردن ندارند. موثرترین راهکار برای غلبه بر پرخوری ناشی از استرس و اضطراب، حذف عواملی است که باعث بروز نگرانی و استرس در افراد می شود.

پزشکان همواره توصیه می کنند زمانی غذا بخورید که واقعا گرسنه هستید. غذا خوردن در شرایطی که هنوز احساس گرسنگی نمی کنید، به مرور شما را به پرخوری سوق داده و در نتیجه باعث چاقی و اضافه وزن می شود و این مساله یکی از اصلی ترین دلایل بروز چاقی در کودکان و بزرگسالان است.

پرخوری عصبی به دلیل مصرف بیش از حد مواد غذایی ممکن است جان افراد را به معرض خطر قرار دهد به طوری که باعث بالا رفتن فشار خون، ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی می شود. اغلب افرادی که به دلیل استرس و اضطراب

پر خوری عصبی

غذا خوردن



پر خوری می کنند پس از آن احساس اضطراب و افسردگی و گاه دچار عذاب وجدان ناشی از پر خوری شده و سعی در تکرار نکردن آن دارند. چاقی که ازجمله عوارض جدی ناشی از پر خوری عصبی به شمار می رود، می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش دهد. علاوه بر این، محققان

جشن ۶۰ سالگی شرکت

آمریکامیزبان ۷12

سرعت آن در عرض ۳/۱ ثانیه به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می رسد. سقف خودرو از سازه سبکی ساخته شده و در شرایطی که خودرو با سرعت پایینی در حرکت باشد، می توان آن را بسته نگه داشت به عبارتی بسته ماندن سقف خودرو محدود به سرعت می شود و تنها تا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت باید بسته باقی بماند ولی در صورتی که راننده قصد داشته باشد که با سرعتی بالاتر از



مجله هفته

گرافیک بازی

ترویجش زندگی

مجله HOW نشریه کمک به طراحان و گرافیکست ها. همچنین معرفی ابزارهای تک طراحان از دیگر بخش های این مجه می تواند موجب ارتقای دانش تجار ساخت استودیوهای مختلف شود. می شود و در شماره آخر آن مطالب طراحی کوچک می خوانیم که موفق توانسته اند موجب تحولات عظیمی

