



همیشه همه چیز خوب پیش نمی رود

تغذیه سالم و نتیجه معکوس

مترجم: فاطمه عمانی
وقتی تصمیم می گیریم که به سلامتی دست پیدا کنیم، تغییر غذاهایی

که می خوریم، از اولین چیزهایی است که به ذهن مان می رسد. توجیه مان هم این است که هرچه باشد، تغذیه همان سوختی است که کارخانه بدن ما با آن کار می کند و رسیدن به نتایج عالی، بهترین سوخت را می طلبد. دلایل کاملاً علمی ای وجود دارد که نشان می دهد این همه داستان نیست. اشتباه رایج بین مردم این است که تصور می کنند مصرف یک نمودار شسته رفته تغذیه، به معنای جذب تمام و کمال آن مواد در بدن است. دلایل متعددی برای جذب ناقص یک ماده غذایی وجود دارد که عبارتند از:

- عدم تعادل باکتری های روده (چه تعداد و چه عملکرد آنها)
- کمبود آنزیم
- کمبود منیزیم
- استرس
- انگل ها
- غذاهایی که کاملاً یخته یا ترکیب نشده اند
- جویدن ناقص و ناکافی

در ادامه به بررسی این موارد می پردازیم.

۱-عدم تعادل باکتری های روده (چه تعداد و چه عملکرد آنها)

۲-کمبود آنزیم

۳-کمبود منیزیم

۴-استرس

۵-انگل ها

۶-غذاهایی که کاملاً یخته یا ترکیب نشده اند

۷-جویدن ناقص و ناکافی

ن از ابولا چه می آید؟

آینده

ویروس حمله کنند و به بدن امکان بازیابی بدهند.

ولی این شیوه درمانی، مانند همه شیوه‌های دیگر درمان ابولا، مشکلات بسیاری دارد. اول اینکه دانشمندان حتی هنوز مطمئن نیستند که این شیوه جواب بدهد. علاوه بر آن، سرم را تنها می توان به بیمارانی اهدا کرد که گروه خونی مشابه اهداکننده دارند و مشخص هم نیست که ایمنی حاصل از این شیوه تا چه زمانی ادامه یابد. گنج کننده‌تر اینکه روش های متعدد دیگری از ابولا وجود دارند و هیچ تضمینی وجود ندارد که اگر کسی از یکی از این سویه‌ها جان به در برد، در برابر دیگر شیوه‌ها



در ادامه به بررسی این موارد می پردازیم.

کامپیوتر بازها

نماه‌ای است که گفته می شود هر

د ماهی یک‌بار به سراغش برود. این

بازی های کامپیوتری، ابزار و قطعات این مجله بخش های ثابتی دارد که ی اشاره کرد که مقالاتی با عنوان جای داده است. در شماره دسامبر شگرهای فوق العاده با کیفیت ۴K

فرید وسایل کامپیوتر برای فصل

ین شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

پنجشنبه اول آبان ۱۳۹۳ ۱۵۰۶ شماره ۹

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

خبر

صهفا، برنده‌مشتک صادرات هوافضاشد

مهر: با امضای تفاهمنامه‌ای میان معاونت علمی- فناوری رییس جمهور و اتحادیه صنایع هوایی و فضایی کشور، برنده مشترک صادرات محصولات حوزه هوافضا تعیین شد. در جریان افتتاح پنجمین نمایشگاه توانمندی های صنایع هوایی و فضایی ایران، توافقتنامه همکاری میان معاونت علمی و فناوری رئیس جمهور و اتحادیه صنایع هوایی و فضایی ایران به امضا رسید. براساس این توافقنامه، تشکیل شرکت مدیریت صادرات صنایع هوایی فضایی کشور با برنده «صهفا» در دستور کار قرار گرفت. بر این اساس مقرر شد، تمامی محصولات و دستاوردهای داخلی کشور در حوزه هوافضا با برنده مشترک، به سایر کشورها صادر شود. این توافقنامه همزمان با روز ملی صادرات و با هدف توسعه کسب و کار بین المللی شرکت‌های دانش بنیان حوزه هوافضا به امضای علی مرتضی بیرنگ، معاون امور بین الملل و تبادل فناوری معاونت علمی و سالاری، رئیس اتحادیه صنایع هوایی فضایی کشور انجام شد. در این مراسم، سالاری با اشاره به نمایش توانمندی های بخش خصوصی حوزه هوافضای کشور در برگزاری این نمایشگاه اظهار داشت: «تا سال ۱۴۰۴ و براساس چشم انداز توسعه کشور نیازمند چهار هزار فرود هواپیما هستیم که بر این اساس باید تولیدات بخش خصوصی مورد توجه جدی تری از سوی دولت قرار گیرد.» وی افزود: «لازم است که دولت و مراجع تصمیم گیر شرایطی را فراهم آورد که علاوه بر استفاده ارزان مردم از امکانات فرودگاهی و هوایی توانمندی ها و پتانسیل شرکت‌های دانش بنیان در این حوزه نیز به کار گرفته شود.» سالاری هوانوردی عمومی را یکی از حوزه‌های اصلی و اساسی کشور عنوان کرد که می تواند نیازمندی های ایران را در این بخش تأمین کند. در این مراسم سوزناستاری، معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری در پیامی با تبریک همزمانی روز ملی صادرات و برگزاری پنجمین نمایشگاه صنایع هوافضا اظهار امیدواری کرد: «توسعه صادرات صنعت هوایی فضایی کشور افزایش یابد.» معاون علمی-فناوری ریاست جمهوری در این پیام از عزم جدی دولت برای حمایت از ساخت داخل و ایجاد مسیری برای توسعه تبادلات تجاری در عرصه هوافضا خبر داد تا اقتصاد کشور بر محور فعالیت های دانش بنیان محقق شود.

درمان زخم های پوستی دیابتی ها از طریق پلاسما

ایرنا: محققان مرکز تحقیقات فیزیک و واحد علوم و تحقیقات موفق به اجرای طرح «تاثیر تابش پلاسما بر ترمیم زخم های پوستی» شدند. سارا فتح الله، دانشجو کارشناسی ارشد فیزیک اتمی و مولکولی واحد علوم و تحقیقات و محقق این طرح، گفت: «با توجه به مشکلات به وجود آمده در زخم بیماران دیابتی، مطالعه روی روشی نوین و درمان زخم های دیابتی در مرکز تحقیقات فیزیک پلاسما آغاز شد.» وی با بیان اینکه نتایج این طرح پس از آزمایش های مکرر نشان دهنده بهبود کامل زخم دیابتی تنها پس از یک بار تابش روی نمونه هایی حیوانی است، افزود: «با توجه به چشم اندازهای این طرح در گام بعدی از این روش برای بهبود زخم دیابتی روی انسان ها در آینده نزدیک استفاده می شود.» فتح الله یکی از مهم ترین مشکلات کنونی حوزه سلامت را مشکلات مرتبط با درمان پوست های آسیب دیده دانست و اظهار داشت: «درمان های فعلی انواع زخم ها و ضایعات پوستی دارای معایب فراوانی ازجمله صدمه زدن به بافت های سالم و طولانی بودن دوره درمان زخم است که منجر به بالا رفتن هزینه ها و عفونت های شدید و حتی مرگ می شود.» وی ادامه داد: «قابل ذکر است که بعضی این روش های مرسوم برای درمان بسیاری از زخم های پوستی اعم از زخم های بیماران دیابتی و زخم های مزمن و عمیق کارآمد نیست.» این پژوهشگر واحد علوم و تحقیقات ادامه داد: «استفاده از دستگاه پلاسما جت برای تولید پلاسمای سرد گاز هلیوم که حاوی ذرات و انکش پذیر، را دی کال های آزاد، یون ها و ذرات خنثی است به عنوان روشی نوین برای ترمیم زخم های بیماران دیابتی مطرح شده است.» وی به خواص منحصر به فرد پلاسما نسبت به روش های سنتی درمانی اشاره کرد و گفت: «عدم آسیب رسانی به بافت سالم، استریل کردن سطح زخم، سرعت بالای تئمار، ارزان و قابل کنترل بودن این روش ازجمله مزیت های این روش درمانی به شمار می رود.» لازم به یادآوری است، طرح «تاثیر پلاسما بر ترمیم زخم های پوستی» توسط سارا فتح الله دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیک اتمی و مولکوی واحد علوم تحقیقات فیزی و به سرپرستی قران نویسی، رئیس مرکز تحقیقات فیزیک پلاسما این واحد و با همکاری شهریار میروپور و مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران به سرپرستی پروین منصوری انجام شد. لازم به ذکر است، اکنون مراحل ثبت اختراع دستگاه پلاسما جت و سیستم تولید تا ذرات و لئاز با لایت توسط سازمان های مربوط در حال پیگیری است.

سیستمی که میچ را نندگانش

رادر زمان تلفن زدن می گیرد

ایسنا: دانشمندان برزیلی یک سیستم شناسایی چهره راطراحی کرده اند که زمان استفاده رانندگان از تلفن همراه را شناسایی کرده و به آنها هشدار می دهد تا دستگاه را کنار بگذارند. این سیستم نرم افزار که توسط دانشمندان دانشگاه سانتا کاتارینا ساخته شده، از یک دوربین داشبورد برخوردار است که زمان بالا بردن تلفن همراه توسط رانندگان به آنها هشدار می دهد. این دوربین می تواند چهره راننده و محیط اطراف آن را شناسایی کند. نرم افزار مذکور به شناسایی مناطق پوست پر داخته و می تواند تشخیص بدهد آیا دسترسی در کنار صورت- نشانگر استفاده از تلفن همراه وجود دارد یا خیر. در صورت آگاهی از وجود دست در کنار صورت، این نرم افزار به راننده هشدار می دهد. سیستم مذکور می تواند توسط شرکت های اجاره خودرو ووالدینی که نگران استفاده فرزندان شان از تلفن همراه در زمان رانندگی هستند، مورد استفاده قرار گیرد.

ساخت بزرگ ترین کشتی جهان با قابلیت حمل سکوهای نفتی

ایسنا: سامانه ای آبی که PieterSchelte نام دارد، می تواند سکوهای نفتی را از آب بلند کند و آنها را به مقاصد جدید ببرد. طول این کشتی ۲۱۲ متر و عرض آن ۱۲۴ متر گزارش شده بنابراین طول آن به اندازه ارتفاع ساختمان امپایر استیت و عرض آن بیش از ارتفاع برج بیگ بن در لندن است. این کشتی غول آسا توسط کارخانه مهندسی دریایی و کشتی سازی Daewoo، در کره جنوبی ساخته شده و هزینه ساخت آن ۳۱/۱ میلیارد دلار اعلام شده است. فناوری مزبور توسط موتورهای ۱۱۲/۵ مگاواتی نیرودهی می شود و این موتورها به ۱۳ پیشران ۵/۵ مگاواتی متعلق به شرکت «رولز رویس» متصلند. فناوری PieterSchelte می تواند بخش فوقانی با وزن ۴۸ هزار تن سکوهای نفتی و همچنین پایه های این سکوها به وزن ۲۵ هزار تن را بلند کند. این کشتی می تواند هر دو بخش های فوقانی و پایینی سکوهای نفتی را همزمان بلند کند و آنها را به بندر بازگرداند. سامانه مزبور قادر است خود را تا ۲۵۱ متر در آب بالا بیاورد و بتواند هنگام حرکت دادن یک سکوی نفتی، با وزن بالای آن کنار بیاید. شرکت سوئسی Allseas این کشتی را عملیاتی می کند و انتظار می رود عملیات های دریایی آن سال آینده آغاز شود. این کشتی می تواند به سرعت ۱۴ گره در یابی یا ۲۵/۹ کیلومتر در ساعت برسد و توان حمل ۵۷۱ خدمه را دارد. زمانی که سیستم ادعای عملیاتی شود، همچنین بزرگ ترین کشتی لوله گذار جهان خواهد بود و می توان از آن برای ساختن زیرساخت ها در زیر دریا بهره برد. ظرفیت لوله گذاری PieterSchelte حدود ۲۰۰۰ تن اعلام شده و این میزان دو برابر رکورد ظرفیت لوله گذاری پیشین است که توسط کشتی دیگری متعلق به Allseas به نام Solitaire جی رای گذاشته شده است.

فروشگاه

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.

این شماره قرار داده شده است.