

ضبط فیلم هنگام خواب

#



ایبستا|دو نوجوان انگلیسی نوار پوشیدنی هوشمندی تولید کرده‌اند که زمان خوابیدن کاربر مقابل تلویزیون را تشخیص می‌دهد و محتوای فیلم در حال پخش را ضبط می‌کند تا فرد بتواند پس از بیدار شدن برنامه مورد علاقه‌اش را تماشا کند. این فناوری پوشیدنی به نام Kipstr مجهز به یک اکسیژن‌سنج خون و حسگر بی‌سیم است که از طریق آن با جعبه ای در نزدیکی تلویزیون ارتباط برقرار می‌کند. این اکسیژن‌سنج، میزان اکسیژن خون آن قسمت از بدن کاربر را که حسگر به آن وصل شده، تعیین می‌کند. زمانی که فرد خوابش می‌برد، جریان خون وی تغییر کرده و اکسیژن‌سنج خون با استفاده از این تغییرات، زمان خواب و بیدار شده فرد را تشخیص می‌دهد.

مقدار پیشنهادی مصرف روزانه

سن	توصیه پزشکان آمریکایی	دانشکده بهداشت عمومی هاروارد	توصیه متخصصان تغذیه
۱۲- ماهه	۴۰۰ واحد	بالاتر از ۸۰۰ واحد (۱)	۲۰۰۰ واحد
۱-۱۸ ساله	۶۰۰ واحد	۲۰۰۰-۱۰۰۰ واحد (۲)	۴۰۰۰ واحد
۱۹-۷۰ ساله	۶۰۰ واحد	۲۰۰۰-۱۰۰۰ واحد	۴۰۰۰ واحد
۷۰ سال به بالا	۸۰۰ واحد	۲۰۰۰-۱۰۰۰ واحد	۴۰۰۰ واحد

۱- نوزادان و کودکان، نوزادان زودرس و افرادی که پوست تیره دارند یا در عرض‌های جغرافیایی بالاتر زندگی می‌کنند بیش از همه در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند و پزشکان توصیه می‌کنند بهتر است روزانه به‌خصوص در زمستان تا بیش از ۸۰۰ واحد از این ویتامین مصرف کنند.

۲- افرادی که پوست تیره دارند، افراد چاق و کسانی که زمان کمی در معرض نور آفتاب هستند بیشتر دچار کمبود ویتامین D می‌شوند و به دو هزار واحد یا بیشتر از این ویتامین نیاز دارند تا بتوانند نیاز ویتامین D خون خود را برطرف کنند. اگر شما هم در یکی از این گروه‌ها هستید باید روزانه تا دو هزار واحد ویتامین D استفاده کنید که به این ترتیب سلامت شما را به دنبال خواهد داشت.

ویتامین D مفیدتر از واکسن آنفلوآنزا

تزریق واکسن آنفلوآنزا بین ۱۰۰ نفر تنها در یک نفر موثر واقع می‌شود و اثربخش است. ولی در مقابل، ویتامین D عملکرد سیستم ایمنی بدن را بالا برده و احتمال بروز سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ذات الریه را کاهش می‌دهد.

ویتامین D برای مادران باردار از اهمیت بالایی برخوردار است

ویتامین D با تقویت سیستم ایمنی بدن نوزادان، بدن آنها را سالم نگه داشته و خطر تولد زودرس را در آنها کاهش می‌دهد.

علائم کمبود ویتامین D

پوکی استخوان
افسردگی
چاقی
کمردرد
ام‌اس
سرطان
فشار خون بالا
دیابت

مکمل‌های ویتامین D

همیشه ویتامین D۳ را انتخاب کنید

در حال حاضر مقدار ۱۰ هزار واحد از این ویتامین در دنیا موجود است

این ویتامین را باید با مشورت پزشک و طبق مقدار پیشنهادی وی مصرف کرد.

فواید ویتامین D

احتمال سقوط را در سالمندان تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد

خطر شکستگی‌های مفصل ران را تا بیش از ۲۰ درصد کاهش می‌دهد

عقون‌های آنفلوآنزا را ۴۰ درصد کم می‌کند

عملکرد قلب را بالا می‌برد

ترمیم جراحات‌ها را سرعت می‌بخشد

منابع غذایی ویتامین D

ماهی سالمون

ساردین

میگو

تخم مرغ

شیر گاو (غنی شده)

ماست (غنی شده)

راهنمای مصرف روزانه ویتامین D

نور خورشید ویتامین D را بیشتر با نور آفتاب می‌شناسند و شاید بی‌دلیل هم نباشد زیرا به‌طور متوسط بین ۸۰ تا ۹۰ درصد این ویتامین از نور خورشیدی تامین می‌شود که به بدن می‌تابد، وجود این ویتامین در بدن برای تنظیم مواد معدنی از قبیل کلسیم و فسفر از اهمیت بالایی برخوردار است و در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش مهمی دارد و مانع از شکستگی‌های استخوانی می‌شود. قرار گرفتن دست‌ها، صورت و سایر مناطق بدن در معرض نور مستقیم خورشید، دو تا چهار بار در هفته می‌تواند مقدار ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین کند. البته این مقدار نسبت به سن، نوع پوست، فصل و زمان متفاوت است.

نور خورشید و ویتامین D

پوست سفید بالاترین میزان نور خورشید را جذب و ویتامین D بیشتری تولید می‌کند.

پوست قهوه‌ای نور خورشید را به مقدار کم جذب کرده و ویتامین D کمی از این طریق تولید می‌شود.

پوست سیاه کمترین میزان نور خورشید را جذب می‌کند و افراد سیاه‌پوست معمولاً از کمبود ویتامین D در بدن رنج می‌برند.

کار کردن در محیط‌های بسته همواره به کمبود مزن ویتامین D منجر می‌شود.

رنگ پوست، فاصله از خط استوا

مردمی که دور از خط استوا زندگی می‌کنند نور بسیار کمتری دریافت می‌کنند و معمولاً از کمبود ویتامین D رنج می‌برند.



مردمی که در فاصله نزدیک‌تری نسبت به خط استوا زندگی می‌کنند مقدار بیشتری نور خورشید دریافت کرده و غالباً ویتامین D بالاتری دارند.



سلامت

درمان با امواج الکترومغناطیسی میسر می‌شود

خبر خوش برای دیابتی‌ها

دانش وزندگی مبتلایان به دیابت نیازمند تزریق انسولین برای تنظیم میزان قند خون بدن‌شان هستند. این افراد به تازگی با راه‌حل جدیدی برای تنظیم قند خون آشنا شده‌اند؛ استفاده از امواج الکترومغناطیسی. دیابت نوع یک که از آن با عنوان دیابت وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود در سنین مختلفی بروز می‌کند، اما در جوانان و کودکان شایع‌تر است. در این بیماری، بدن مبتلایان قادر به تولید انسولین کافی نیست در نتیجه عوارضی مانند تکرر ادرار، تشنگی، خشکی دهان، خستگی مفرط، خارش پوست یا عفونت‌های دستگاه ادراری و...

بروز می‌کنند. استفاده از امواج الکترومغناطیسی برای درمان بیماران مبتلایان به دیابت نیازمند تزریق انسولین برای تنظیم میزان قند خون بدن‌شان هستند. این افراد به تازگی با راه‌حل جدیدی برای تنظیم قند خون آشنا شده‌اند؛ استفاده از امواج الکترومغناطیسی. دیابت نوع یک که از آن با عنوان دیابت وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود در سنین مختلفی بروز می‌کند، اما در جوانان و کودکان شایع‌تر است. در این بیماری، بدن مبتلایان قادر به تولید انسولین کافی نیست در نتیجه عوارضی مانند تکرر ادرار، تشنگی، خشکی دهان، خستگی مفرط، خارش پوست یا عفونت‌های دستگاه ادراری و...

است. در سال‌های اخیر، استفاده از امواج الکترومغناطیسی برای درمان بیماران مبتلایان به دیابت نیازمند تزریق انسولین برای تنظیم میزان قند خون بدن‌شان هستند. این افراد به تازگی با راه‌حل جدیدی برای تنظیم قند خون آشنا شده‌اند؛ استفاده از امواج الکترومغناطیسی. دیابت نوع یک که از آن با عنوان دیابت وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود در سنین مختلفی بروز می‌کند، اما در جوانان و کودکان شایع‌تر است. در این بیماری، بدن مبتلایان قادر به تولید انسولین کافی نیست در نتیجه عوارضی مانند تکرر ادرار، تشنگی، خشکی دهان، خستگی مفرط، خارش پوست یا عفونت‌های دستگاه ادراری و...



محیط زیست

بالاخره شکست خواهد خورد. او می‌گوید: «ما به جای کنترل طبیعت، باید از آن پیروی کنیم.» برخی اوقات این به معنای «اجازه دادن به ش‌ن‌ها برای حرکت آزادانه است.» دیوید شستمن از دانشگاه آلاباما در توسکالوسا می‌گوید که معلوم نیست دیوار سبز تا کی دوام خواهد آورد: «نرخ مرگ‌ومیر درختان کاشته‌شده ه‌قدر است؟ وقتی آنها بمیرند چه خواهد شد؟ و این درختان چه تأثیری بر علف‌ها و بوته‌های خاردار می‌گذارند، گونه‌هایی که می‌دانیم مقاوم‌ترین گونه‌ها در برابر خشکسالی هستند و در کنترل فرسایش خاک هم موثرتر هستند.»

تان می‌پذیرد که مقامات مسئول نباید تنها بر افزایش درختان تمرکز کنند. «علف‌ها شاید در بیشترین مناطق شمالی چین، انتخاب بهتری باشند.» این دیدگاه جای دیگری هم بازتاب داشته است. اتحادیه آفریقا در نظر دارد که صحرای بزرگ آفریقا را هم با یک دیوار بزرگ سبز از درختان محصور کند، ولی دانشمندان دانشگاه مک‌گیل در مونترال کانادا، در ماه اکتبر / مهر گزارش دادند که علف‌ها و بوته‌های خار سریع‌تر رشد می‌کنند و می‌توانند موثرتر باشند. در چین درختان بیشتری در راهند: در ماه گذشته، دولت اعلام کرد که با همکاری سازمان ملل ۱/۳ میلیارد اصله درخت دیگر را در راستای جاده ابریشم خواهد کاشت.



بود، پوشش گیاهی افزایش یافته و توفان‌های گردوغبار کم شده‌اند و به گفته‌تان، روند بهبود از آن زمان تاکنون ادامه یافته است: «در بیشتر مناطق تحقیق، سرسبزی از سال ۱۳۷۹ / ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ / ۱۳۸۹ روندی افزایشی داشته است. در کل در ناحیه شمالی چین، فکر می‌کنیم که محیط‌زیست در حال بهبود است. البته استثناهایی مانند مینگین در استان گانسو که محل پیوند صحرای گوبی و تاکلاماکان است وجود دارند. ولی این‌ها نواحی کوچکی هستند.» دو نفر از برجسته‌ترین منتقدان دیوار، یافته‌ها را زیر سوال نمی‌برند، ولی می‌گویند که این تحقیق بیان‌کننده همه داستان نیست. هونگ ژیانگ از دانشگاه هاوایی در مانوا، می‌گوید که «روش تهاجمی چین در مواجهه با طبیعت» و به‌خصوص کاشت درختان در جایی که نباید به‌طور طبیعی رشد کنند،

طول ۴۵۰۰ کیلومتری کاشته خواهند شد که بیش از یک دهم کشور را پوشش خواهند داد. ولی نظریات در مورد موفقیت و شکست این پروژه هم‌سو نیست و زمین‌شناسان غربی عمدتاً نسبت به موفقیت آن بدبین هستند. برخی از آنها افزایش باران‌ها را مسبب کاهش توفان‌های گردوغبار در شمال چین طی سه دهه گذشته می‌دانند. ولی تان و ژویون لی که دیگر نویسنده مقاله است، می‌گویند که تحلیل آنها از داده‌های بارش، تصاویر ماهواره‌ای و مقدار توفان‌های گردوغبار، در مجموع نشان می‌دهد که دیوار بزرگ سبز، دلیل اصلی بهبود وضعیت است.

در مناطق دور از دیوار، پوشش گیاهی و توفان‌های شن با بارش‌ها کم و زیاد می‌شوند؛ اما در نزدیکی درختان، بین سال‌های ۱۹۸۱ / ۱۳۶۰ تا ۱۹۹۸ / ۱۳۷۷ که پایان دوره تحقیق

چین برای بیابان‌زدایی آستین بالا زد

دیوار درخت

دانش وزندگی چینی‌ها برای بیابان‌زدایی، می‌خواهند از یک تجربه تاریخی خود استفاده کنند: دیوار چین. از نتایج پژوهشی جدید چنین برمی‌آید که دیوار بزرگ سبز، (کمربند بزرگی از درخت‌ها که در امتداد بیابان‌های مناطق شمالی چین کاشته می‌شوند و احتمالاً بزرگ‌ترین پروژه مهندسی اکولوژیک کره زمین باشد) بتواند از عهده مأموریت خود برآید. مینگونگ تان از موسسه پژوهش‌های علوم جغرافیایی و منابع طبیعی در پکن می‌گوید: «در مقایسه با دیگر مناطق، پوشش گیاهی در منطقه دیوار بزرگ سبز بهبود یافته و توفان‌های شن به میزان چشمگیری کاهش یافته‌اند.» ولی پاسخ این پرسش را که آیا کاشت درختان می‌تواند راه‌حلی بلندمدت باشد یا تنها در کوتاه‌مدت مفید خواهد بود، تنها زمان مشخص خواهد کرد. صحرای گوبی و تاکلاماکان در شمال چین، بزرگ‌ترین کاسه شن آسیا هستند. توفان‌هایی که در آن نواحی ایجاد می‌شوند، معمولاً پکن را در گردوغبار می‌پوشانند و حتی تا گرینلند هم می‌رسند. در سال ۱۹۷۸ -۱۳۵۷، در تلاشی برای مهار بیابان، چینی‌ها شروع به کاشت درختان این دیوار کردند که نام رسمی آن «برنامه جنگلی کمربند حفاظتی سه شمال» بود. این برنامه قرار است تا سال ۲۰۵۰ / ۱۴۲۹ به اتمام برسد و درنهایت، بیش از ۱۰۰ میلیون اصله درخت در کمربندی به