

#

تونل‌هایی برای امنیت دوچرخه‌سواران



ایلسنا | محققان انگلیسی قصد دارند تونل‌های قدیمی شهر لندن را به گذرگاه‌های ایمن برای عبور و مرور عابران پیاده و دوچرخه‌سواران تبدیل کنند. آنها طرح‌هایی از تبدیل تونل‌های قدیمی شهر لندن را به گذرگاه‌های زیرزمینی مخصوص عابران پیاده و دوچرخه‌سواران ارائه کرده‌اند که به کاهش قابل توجه حجم ترافیک و افزایش ایمنی دوچرخه‌سواران و عابران پیاده کمک می‌کند. محققان در شهر لندن برای جلوگیری از شلوغی خیابان و همچنین جلوگیری از تصادفات مرگبار و خطرناک عابران پیاده و دوچرخه‌سواران از این تونل‌ها استفاده کرده و مسیر آنها را به زیر خیابان انتقال داده‌اند. برق مصرفی از طریق عبور و مرور عابران روی سنکشنش کف تونل تأمین می‌شود.



فناوری

دومین به روزرسانی در راه است؟

تازه شدن دوباره نکسوس ۵



با گذشت چند ماه از انتشار اندروید ۵ بسیاری از پرچمداران هنوز این سیستم عامل را دریافت نکرده‌اند و هنوز از

نسخه‌های قبلی استفاده می‌کنند. یکی از گوشی‌های هوشمندی که خیلی زود از این سیستم عامل استفاده کرد، نکسوس ۵ بود. این گوشی با وجود اینکه اندروید ۵ را دریافت کرد اما مشکلات زیادی در سیستم خود داشت. یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که در این گوشی بعد از دریافت سیستم جدید به چشم می‌خورد مشکل در استفاده بهینه از باتری بود. نکسوس ۵ استفاده مناسبی از باتری نداشت و نسبت به اندروید ۴ باتری سریع‌تر خالی می‌شد. خیلی زود برای حل این مشکل، نسخه ۵/۱ به بازار آمد اما چند روز پیش رسانه‌های حوزه فناوری از قول کارشناسان نوشتند که مشکل باتری هنوز در نکسوس ۵ وجود دارد. این طور به نظر می‌رسد در حالی که هنوز بسیاری از گوشی‌های معروف از اندروید آنبئات‌چوبی استفاده نمی‌کنند نکسوس ۵ دومین آپدیت خود را دریافت خواهد کرد. البته این خبر هنوز به صورت رسمی اعلام نشده است. اما در برخی سایت‌ها خبری مبنی بر انتشار اندروید ۵/۲ به گوش می‌رسد.



پزشکی

تشریح اهداف بیست و دومین کنگره بیماری‌های مغز و اعصاب

هدف، زندگی سالم

دانش وزندگی | دبیر بیست و دومین کنگره بیماری‌های مغز و اعصاب ایران، برنامه‌ها و اهداف این کنگره را که قرار است بهار ۹۴ در تهران برگزار شود، تشریح کرد.

به گزارش فرهیختگان، سیدمسعود نبوی به ارائه توضیحاتی پیرامون برگزاری بیست و دومین کنگره بیماری‌های مغز و اعصاب ایران (کنگره نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی ایران) پرداخت و گفت: «این کنگره چهار روزه از ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت ۹۴ در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود. در واقع کنگره اصلی و سالانه انجمن متخصصان مغز و اعصاب با همکاری جامعه نورولوژی کشور که در دانشگاه‌های علوم پزشکی مختلف حضور فعال دارند، برگزار می‌شود.»

او ارائه دوره‌های آموزشی برای متخصصان مغز و اعصاب سراسر کشور و ارائه دستاوردهای تحقیقاتی و پژوهشی همکاران پزشکی در حیطه علوم اعصاب را دو رویکرد اصلی برگزاری کنگره پیش رو دانست و اظهار کرد: «فراخوان شرکت در کنگره اعلام شده و تلاش می‌کنیم برنامه کامل کنگره را در فروردین ۹۴ روی خروجی پایگاه اطلاع‌رسانی کنگره قرار دهیم.»

نبوی افزود: «هشت کارگاه آموزشی با موضوعات بیماری‌های ام‌اس، صرع، بیماری‌های عصبی-عضلانی، اختلالات حرکتی، سردرد، دمانس، نوروفیزیولوژی و سونولوژی برای کنگره تدارک دیده شده است.» او با بیان اینکه هر ساله مباحث داغی در هر رشته مطرح می‌شود که امسال پنج موضوع را انتخاب کرده‌ایم و پنج نفر از استادان زبده خارج از کشور به سخنرانی پیرامون آن می‌پردازند، عنوان کرد: «همچنین پنج موضوع مورد بحث که معمولاً درباره آنها میان استادان یک رشته اتفاق نظر وجود ندارد به بحث و تبادل نظر گذاشته می‌شود.»

دبیر بیست و دومین کنگره بیماری‌های مغز و اعصاب ایران ادامه داد: «دو کارگاه عملی با موضوعات نوروسونولوژی و چگونگی بررسی عروق مغز و دیگری تزریق دارو برای کاهش سفنی عروق و مایه‌چمه‌ها در بیمارانی که سکنه کرده‌اند و کارگاه تزریق سفنی عضلات و مایه‌چمه‌ها نیز در این کنگره برگزار می‌شود.» نبوی با بیان اینکه سه پانل تحت عنوان ملاقات با زیدگان برای این کنگره برنامه‌ریزی شده است، گفت: «بررسی مسائل قانونی و اخلاقی بیماری‌های مغز و اعصاب، میاستنی گراو و بیماری‌های عروقی مغز موضوعات مورد بررسی در پانل‌ها هستند.»



سرما که آغاز می‌شود صحبت‌ها پیرامون وارونگی هوا و در نتیجه آلودگی ناشی از آن بالا می‌گیرد. این موضوع به‌ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی از اهمیت بالایی برخوردار است و توجه بیش از پیش مسئولان امر را می‌طلبد. ولی در این میان، هواژ طی سال‌های اخیر درگیر گرد و خاکی شده که زندگی را بر شهروندان دشوار کرده و تاکنون نیز راهکاری برای مقابله با آن صورت نگرفته است. ولی در این میان، می‌توان با رعایت نکاتی ساده و با در پیش گرفتن رژیم غذایی سالم مانع از تاثیر این آلودگی روی سیستم‌ها و عملکردهای مختلف بدن شد.

مترجم، ندا اظهري
n.azhari@fdn.ir

با تغذیه سالم به جنگ آلودگی هوا بروید

ریزگردها سلامت انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند

چالش ریزگردها، ترکیباتی متشکل از ذرات بسیار ریز و قطرات ریز مایع هستند که از احتراق و سوخت موتورها تولید می‌شوند. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی اعلام کرده که ۸۰ درصد مردم جهان در مناطق ملو از آلودگی هوا زندگی می‌کنند. برخی از این ذرات آنقدر ریز هستند که با میکروسکوپ‌های الکترونی قابل شناسایی هستند. اندازه این ذرات مستقیماً با سلامت بشر در ارتباط است. قرار گرفتن در معرض ریزگردهایی با قطر ۲/۵ میکرومتر و کمتر با توجه به قابلیت نفوذ به ریه‌ها، باعث بروز بیماری‌های جدی می‌شود.

با استنشاق هوای آلوده، ریزگردها وارد سیستم ریوی می‌شود



- تاثیر روی مغز**
 - جریان خون ورودی به مغز را به منظور تأمین نیازهای متابولیک محدود می‌کند
- تاثیر روی قلب**
 - باعث نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود
 - از طریق عروق کرونر جریان خون ورودی به قلب را کاهش می‌دهد
 - خطر حملات قلبی غیرکشنده را افزایش می‌دهد
- تاثیر بر ریه‌ها**
 - باعث بروز التهاب و استرس اکسایشی می‌شود
 - عملکرد ریه‌ها را کاهش می‌دهد
 - علائم تنفسی از قبیل تحریک مسیرهای هوایی، سرفه یا دشواری در تنفس را تشدید می‌کند
 - حملات آسم را شدت می‌بخشد
- باعث بروز التهاب سیستماتیک و استرس اکسایشی می‌شود**
 - عفونت و آسیب بافتی را پدید می‌آورد
- تاثیر روی خون**
 - جریان خون را از طریق عروق خونی و قلب تغییر می‌دهد
 - خطر شکل‌گیری لخته خونی را بالا می‌برد
 - اشباع اکسیژن را کاهش می‌دهد
- تاثیر بر عروق خونی**
 - باعث سخت شدن عروق خونی می‌شود
 - مانع از اتساع کامل عروق و شریان‌های کوچک‌تر در واکنش به محرک‌های خاص می‌شود
 - عروق خونی را محدود می‌کند و باعث افزایش فشار خون می‌شود

مواد مغذی که قادرند با تاثیر آلودگی هوا روی بدن مقابله کنند

ویتامین‌های گروه B

این گروه از ویتامین‌ها کندی ضرایب قلب ایجاد شده بر اثر ریزگردها را کاهش می‌دهد که با سلامت بدن در ارتباط است.



ویتامین C

این ویتامین که از بدن در برابر فشار خون بالا حفاظت می‌کند، در جلوگیری از بروز حملات آسم موثر است و در کنار ویتامین E به عنوان یک سیستم آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند.



ویتامین D۳

این ویتامین فشار خون بالا، ضخامت دیواره عروق خونی و خطر بروز عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. آلودگی هوا باعث کاهش ویتامین D۳ در بدن می‌شود.



ویتامین E

از بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و نقش مهمی در فرآیند ضد التهابی، جلوگیری از تراکم پلاکت‌های خونی و بالا رفتن توان سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند.



امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ علاوه بر اینکه باعث بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود، به مقابله با التهاب و کاهش خطر بروز آسم نیز کمک می‌کند.



با عمل بد این دستورالعمل‌های روزانه از بدن خود مراقبت کنید

این دستورالعمل به کاهش آسیب‌های ایجاد شده به دنبال آلودگی هوا کمک می‌کند. مقدار مشخصی که هر فرد باید روزانه مصرف کند به شرایط و قوانین فردی بستگی دارد

دستورالعمل

ویتامین B۶ ----- روزانه ۴ میلی‌گرم
ویتامین B۹ ----- روزانه ۰/۴ میلی‌گرم
ویتامین B۱۲ ----- روزانه ۰/۰۱ میلی‌گرم
ویتامین C ----- روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم
ویتامین D ----- روزانه ۲۵۰۰ میلی‌گرم
ویتامین E ----- روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم
اسیدهای چرب امگا ۳ ----- روزانه ۲۰۰۰ میلی‌گرم

تازه‌ها

فناوری به دنیای نوزادان هم راه یافت

گهواره‌هوشمند



دانش وزندگی | والدین معمولاً برای خواباندن نوزاد، او را داخل گهواره می‌گذارند و با تکان دادن آن آرامشی ایجاد می‌کنند که نوزاد راحت‌تر می‌خوابد. ولی در دنیای امروز که والدین مشغله‌های متعددی دارند، این کار شاید فرصت و وقت زیادی از آنها بگیرد، از این رو محققان گهواره هوشمندی ابداع کرده‌اند که با کنترل از راه دور عمل می‌کند و والدین می‌توانند آن را از طریق گوشی هوشمند کنترل کنند. برای این منظور نرم‌افزاری ابداع شده که هنگام گریه کودک، والدین می‌توانند با استفاده از آن گهواره را تکان دهند تا گریه کودک قطع شود. این نرم‌افزار در شش سرعت تنظیم شده و والدین این سیستم را روی یکی از ۱۶ ملودی تعبیه شده قرار می‌دهند. سه صدای آن طبیعی است و علاوه بر این، در بالای گهواره سه پرند آویزان و معلق قرار گرفته‌اند، والدین می‌توانند برنامه را طوری فعال کنند که هم‌زمان با پخش آهنگ و تکان خوردن گهواره، این پرندگان هم بچرخند. این نرم‌افزار به صورتی برنامه‌ریزی شده که در زاویه ۹۰ درجه تکان می‌خورد و از پهلوی جلو به عقب حرکت می‌کند. پایه‌های این گهواره تاشو است و قابلیت کوتاه و بلند شدن دارد و والدین با نشستن کنار آن هم می‌توانند آن را تکان دهند. این گهواره از فاصله ۵۰ متری قابل کنترل از راه دور است و علاوه بر کنترلی که برای آن تعبیه شده، از طریق دکمه‌های تعبیه شده روی گهواره نیز می‌توان آن را کنترل کرد. قیمت این گهواره حدود ۲۰۰ دلار است.

