

سلامت

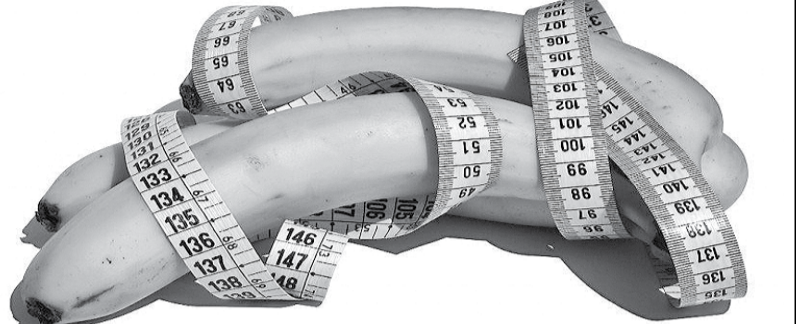
«رژیم موز» برای کاهش وزن

براساس یافته‌های محققان ژاپنی، مصرف موز به عنوان وعده صبحانه می تواند باعث کاهش وزن شود.

به گزارش خبرنگار مهر، یک دانشمند ژاپنی برنامه رژیم غذایی با عنوان «رژیم موز در صبحانه» را برای کاهش وزن معرفی می کند. در زاین این رژیم غذایی به «رژیم موز» معروف است که برای کاهش وزن استفاده می شود. به گفته «هیتوشی واتاناب»، این رژیم غذایی می تواند انرژی بدن را تامین کند، قند خون را تنظیم نماید و متابولیسم را بهبود بخشد.

بهترین نکته این رژیم غذایی این است که نیازی به برنامه ریزی برای وعده‌های غذایی و محدودکردن کالری‌ها نیست، حتی ورزش کردن هم به عنوان یک گزینه انتخابی و حتی در قالب پیادهروی توصیه می شود.

تنها محدودیت این رژیم غذایی این است که حتما در وعده صبحانه فقط موز خورده شود و حتی در تعداد آن هم محدودیت وجود ندارد. همچنین باید در طول روز آب نوشیده شود. عمدتا در این رژیم، فرد باید با شکم خالی موز بخورد و در ادامه روز برای خوردن هر چیز دیگری آزاد است. فقط باید بعد از خوردن اولین موز و بلافاصله بعد از آن، نوشیدن یک لیوان آب که نه گرم باشد و نه سرد، ۲۰ دقیقه فاصله



رابطه «تند راه رفتن» با طول عمر

همه افراد با افزایش سن کندتر می شوند، اما عواملی وجود دارد که این کندی را به تاخیر می اندازد. کسانی که فعالیت‌های جسمانی و البته اجتماعی خود را حفظ می کنند، زندگی طولانی تری دارند. آنها از نظر جسمانی و ذهنی سالم تر هستند.

براساس نتایج یک پژوهش جدید، کسانی که در سن ۴۵ سالگی تمایل به آهسته‌تر راه رفتن دارند علائم سالخوردگی زودرس را از خود نشان می دهند که هم شامل علائم جسمی و هم شناختی می شود. سرعت راه رفتن می تواند پیش‌بینی خوبی برای طول عمر هر فرد باشد. این مطالعه البته تنها نشان می دهد که میان تند راه رفتن و افزایش طول عمر افراد یک رابطه همبستگی وجود دارد. به گزارش خبرگزاری علم و فناوری در مطالعه اخیر که توسط مدیکال نیز تودی گزارش شده هر چه فرد سریعتر راه برود ممکن است طول عمر بیشتری داشته باشد.



مراقبت

عوامل «سفیدی زودرس موها» چیست؟

استرس تنها فاکتوری نیست که موجب سفیدی شدن زودرس موها می شود. به گزارش ایسنا، سفید شدن موها فرآیندی فیزیولوژیکی است و به طور معمول ۵۰ درصد از موهای نیمی از افراد در سن ۵۰ سالگی سفید می شود.

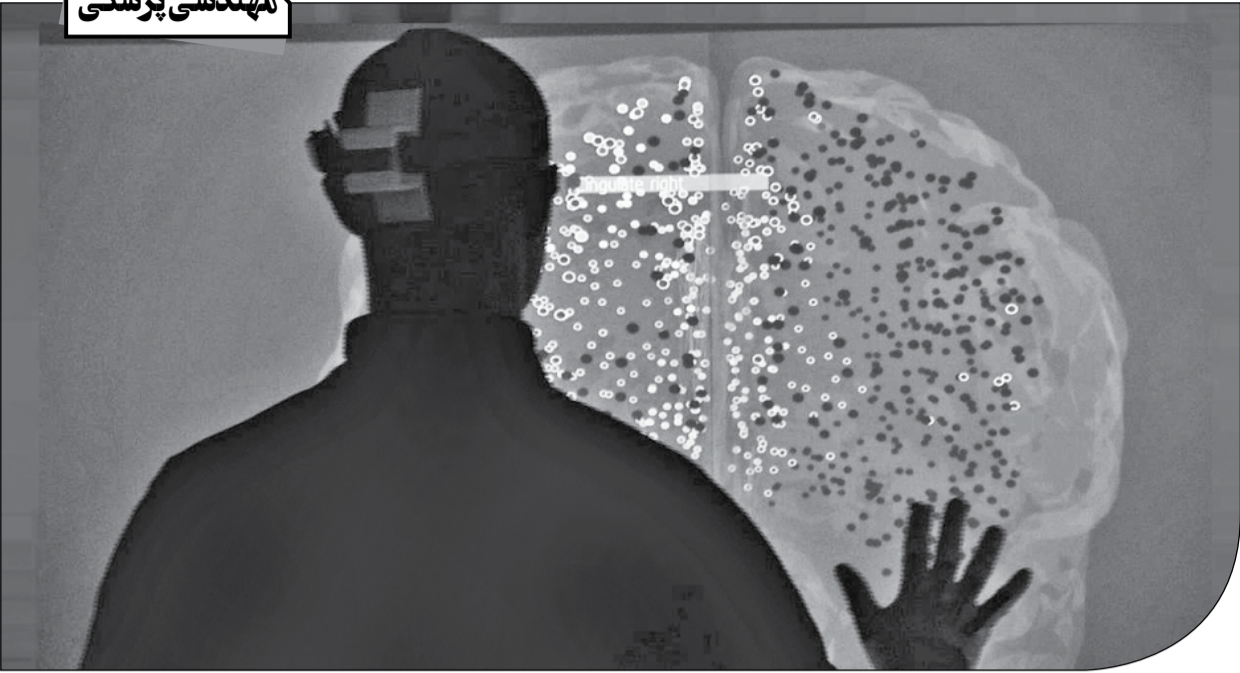
با این حال درصورتیکه سفید شدن موها در بین نژاد قفقازی پیش از ۲۰ سالگی، در مرد آسیا پیش از ۲۵ سالگی و در آفریقای‌ها پیش از ۳۰ سالگی آغاز شود فرد دچار سفیدی زودرس موها شده است.

رنگدانه‌های طبیعی در بدن موسوم به «ملانین» تعیین کننده رنگ مو هستند. فولیکول‌های موی انسان می توانند حاوی یک یا دو نوع ملانین باشند که بسته به نوع آن‌ها، رنگ مو تعیین می شود. ملانین‌ها نیز از ملانوسیت که سلول تولیدکننده رنگدانه است بوجود می آیند. دکتر «سموند توبین» از دانشگاه «رادفورد» در انگلیس در این باره می گوید: با بالا رفتن سن فعالیت ملانوسیت کند شده یا متوقف می شود؛



دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

چگونه می توان از بخش ناخود آگاه مغز استفاده کرد؟



مهندسی پزشکی

که خودآگاه و ناخودآگاه انسان می‌فرستد استفاده می‌کنیم. اما چالش اصلی، مربوط به نحوه ادغام اطلاعات با یک انسجام منطقی است.

خانم «آنا مورا» متخصص مغز و اعصاب نیز می‌گوید: این سیستم به ما امکان می‌دهد تا

پردازش اطلاعات ناخودآگاه را به سطح خودآگاه ارتقا دهیم و سپس داده‌های بیشتری را از پایگاه‌های اطلاعاتی پیچیده کشف کنیم. کاری که انجام آن بدون این سیستم ناممکن است. اما از آنجا که همکاری دو مغز بهتر از یکی است، پژوهشگران از یک رویبات نیز کمک گرفته‌اند.

«پاول ورشور» روانشناس، می‌گوید: کار مغز مانند یک رایانه و به عنوان یک دستگاه کنترل کننده خارجی نیست، بلکه در ارتباط مستقیم با فعالیت بدن است و کار هر دو وابسته به هم است. بنابراین برای فهم عملکرد مغز باید آن را در متن عملکرد بدن بررسی کنیم.

پژوهشگران امیدوارند که این گامی باشد برای کمک به آنها، در جستجوی ابزاری علمی برای آنکه انسان بتواند اطلاعات بیشتری از پیرامون خود را حس و درک کند.

طریق لمس کردن یا دیدن و شنیدن از پیرامون خود احساس می‌کنید، یک احساس اضافی دیگر درباره آنچه در ناخودآگاه انسان می‌گذرد نیز به وجود آوریم. این می‌تواند قدرت و توانایی بیشتری برای فهم مجموعه داده‌ها ایجاد کند.

خواسته دانشمندان در این طرح پژوهشی اتحادیه اروپا، این است که بشوان از طریق توجه و درک بهتر ضمیر ناخودآگاه، نسبت به اطراف خود باهوش‌تر و موثرتر باشیم و همه توانایی‌های خلاق ما به حرکت درآید. برای این منظور، دانشمندان مشغول دستیابی به فن آوری پیچیده‌ای هستند.

«پدرو اومداس» کارشناس رایانه می‌گوید: ما فن‌آوری‌های مختلفی را به هم می‌آمیزیم، یعنی

سطوح مختلفی از سیستم عامل‌های مجازی و حقیقی که به ما امکان می‌دهد اطلاعات خود را به شیوه‌های گوناگون روی پرده ظاهر کنیم. همچنین قواعدی داریم که به ما در استخراج اطلاعات از درون این سیستم عامل‌ها کمک می‌کند. ما از سیستم‌های ردیاب برای فهم حرکت انسان در یک فضای معین و نیز حس گرهای بدن مانند ضربان قلب و تنفس، برای دریافت علائم

فناوری اطلاعات

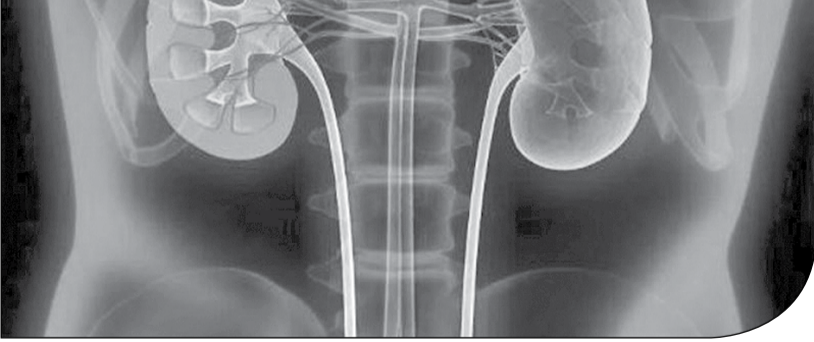
آیا «شبکه‌های هوشمند» زندگی آینده بشر را تسخیر می‌کنند؟



شرایط زندگی در جوامع شهری به گونه‌ای پیشرفته است که وابستگی افراد به استفاده روزانه از خدمات اینترنت و شبکه‌های محلی بیشتر و بیشتر می‌شود. به گزارش پایگاه خبری پلیس فتا، در آینده اگر برق بصورت ناگهانی قطع شود زندگی مدرن و وابسته به شبکه‌های هوشمند غیرقابل تحمل می‌شود. مردم زیادی در نواحی مختلف دنیا با تکنولوژی زندگی می‌کنند اینها همان‌هایی هستند که به شهرهای هوشمند معروف هستند و مناطقی که بدون تکنولوژی زندگی می‌کنند تبدیل به پوسته‌ای پوچ از آنچه که هستند، می‌شوند.

زندگی روستایی درحال تبدیل به پدیده‌ای جدید است که در گذشته وجود نداشت. محتمل است که تا سال ۲۰۵۰ ۶۰ درصد جمعیت جهان روبه شهرها بیابورد و زندگی کنند.

ممکن است در مورد اینترنت اشیا» که مربوط به تکنولوژی هوشمند است شنیده باشید مانند. Amazon Alex در هرصورت اینترنت اشیا» فراتر از یک علم است. با اینترنت اشیا» امکان اتصال هر چیز وجود دارد حتی شهرها نیز به هم متصل می‌شوند. شهروندان اینترنت اشیا» را



عفونت ادراری عفونتی میکروبی است که بر بخشی از دستگاه ادراری اثر می‌گذارد: در این مطلب به راهکارهایی برای پیشگیری از بروز این عفونت و درمان آن اشاره کرده‌ایم.
به گزارش تسنیم، عفونت ادراری عفونتی میکروبی است که بر بخشی از دستگاه ادراری اثر می‌گذارد؛ این عفونت گاه دستگاه ادراری تحتانی را درگیر می‌کند که عفونت مثانه نامیده می‌شود و گاه رشد میکروب‌ها در دستگاه ادراری فوقانی باعث بروز عفونت در کلیه (پیلونفریت) می‌شود.

علائم عفونت ادراری

علائم عمده عفونت مجاری ادراری شامل درد و سوزش در هنگام ادرار کردن، تکرر ادرار، خون در ادرار یا ادرار کدر، درد در نواحی پایین شکم و گاه تب است البته باید توجه داشت که عفونت ادراری به معاینه پزشک و آزمایش خون و ادرار تشخیص داده می‌شود.

دلایل عفونت ادراری چیست؟

رابطه جنسی، تخلیه نکردن ادرار به مدت طولانی، سوندهای ادراری و دیابت از عوامل خطر ساز عفونت ادراری هستند.

ایمن عفونت در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود و بیش از نیمی از زنان، حداقل یکبار در طول زندگی خود، عفونت ادراری را تجربه می‌کنند.

مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی کاهش دهید یا در صورت امکان، آن‌ها را حذف کنید؛ این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مانند کلوچه‌ها، کرکرها، چیپس و مارگارین وجود دارند.

ساخت ایران

ایران رتبه اول «دانش هوش مصنوعی» در منطقه

تجزیه و تحلیل آمار و ارقام نظام رتبه‌بندی سسایمگو نه‌تنها حکایت از صدرنشینی ایران در علم هوش مصنوعی منطقه دارد، بلکه نشان می‌دهد دانشمندان ایرانی در سال ۲۰۱۸ نسبت به سال گذشته آن پیشرفت کرده‌اند.

به گزارش خبرگزاری فارس، بر اساس رتبه‌بندی سایمگو ایران در سال ۲۰۱۸ به مقام نخست تولیدات علمی در زمینه هوش مصنوعی در سطح کشورهای آسیای غربی دست یافته است. بررسی‌های منتشر شده در مجله «SCImago Journal & Country Rank» نشان می‌دهد ایران با تعداد ۱۸۱۳ مقاله در زمینه هوش مصنوعی در رتبه نخست و ترکیه با ۱۶۷۸ مقاله در مقام دوم قرار دارد.

بر اساس آنچه که در جدول سایمگو دیده می‌شود، کشورهای عربستان سعودی، مصر، امارات متحده عربی، رژیم صهیونیستی، کشورهای عراق، اردن، قطر لبنان، عمان، کویت، سرزمین اشغالی، بحرین، یمن و سوریه به ترتیب در رتبه‌های بعد از ایران و ترکیه قرار دارند. از میان ۱۸۱۳ مقاله منتشرشده توسط محققان ایرانی ۱۶۷۲ مقاله قابل استناد بوده است؛ در حالی که ترکیه به عنوان کشور حائز مقام دوم، تنها ۱۶۷۸ مقاله ارائه کرده که از این تعداد ۱۶۱۸ مورد آن قابل استناد بوده است.

سوریه به عنوان آخرین کشور در سطح آسیای غربی در سال ۲۰۱۸ تنها سه مقاله در زمینه علم هوش مصنوعی ارائه کرده است.

Country	4 Documents	Citable documents	Citations	Self Citations	Citations per Document	H index
1 Iran	1813	1672	816	371	0.45	89
2 Turkey	1678	1618	387	125	0.23	113
3 Saudi Arabia	714	669	743	150	1.04	63
4 Egypt	376	318	295	73	0.78	51
5 United Arab Emirates	340	313	79	22	0.23	32
6 Israel	302	265	98	34	0.32	109
7 Iraq	169	150	118	38	0.72	13
8 Jordan	154	134	219	55	1.42	31

ایران در یک بررسی کلی تر میان ۱۵۵ کشور جهان جایگاه نهم را در این علم به خود اختصاص داده و صدرنشین کشورهای جهان چین است که در تصویر زیر مشاهده می‌کنید:

محققان چینی در سال ۲۰۱۸، ۱۷،۰۲۰ هزار و ۵۸۱ مقاله در زمینه علم هوش مصنوعی منتشر و ارائه کرده‌اند که از این تعداد ۱۶ هزار و ۶۲۶ مقاله قابل استناد بوده است.

کشورهای آمریکا، هند، انگلیس، ژاپن، آلمان، فرانسه، ایتالیا به ترتیب بعد از صدرنشین جهان و قبل از ایران در نظام رتبه‌بندی سایمگو جای گرفته‌اند. کشورهای کره جنوبی، استرالیا، ترکیه، کانادا، اسپانیا، برزیل، اندونزی، تایوان، مالزی، سنگاپور، تایلند، لهستان، روسیه، عربستان سعودی، هنگ کنگ، پاکستان، هلند، برتغال، رومانی، مکزیک، سنوئیس، جمهوری چک، یونان، تونس، سوئد، بلژیک، بنگلادش، کلمبیا، اکوادور، مصر، ویتنام و امارات متحده عربی به ترتیب بعد از ایران قرار دارند و جایگاه دهم تا چهل و دوم جدول سایمگو را به خود اختصاص داده‌اند.

ساخت «فناوری پیشرفته شناسایی صاحب خودرو» برای اولین بار در کشور



دستاورد فناورانه محققان پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی در زمینه شناسایی اتوماتیک صاحب خودرو برای اولین بار در کشور رونمایی شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روزت علوم، این محصول که مبتنی بر فناوری اینترنت اشیا» (Internet of Things) است از تکنولوژی روز دنیا بر خوردار بوده و با هدف صادرات به کشورهای اوراسیا و بازارهای داخلی طراحی و آماده شده است.

تکنولوژی پیشرفته شناسایی اتوماتیک صاحب خودرو میچا (MAPIA Automatic Vehicle Driver Identification Technology) از فناوری‌های پیشرفته حوزه امنیت و ایمنی خودرو بوده که تنها چند شرکت خودرو ساز مطرح دنیا به این تکنولوژی دست یافته‌اند. این محصول در چهارمین روز برگزاری رینوتکس ۲۰۱۹ در حضور رئیس پارک علم و فناوری آذربایجان شرقی، رئیس پلیس فتا استان و معاونان اقتصادی و توسعه مدیریت منطقه آزاد رونمایی شد.

پروژه تحقیقات و اجرایی کردن این فناوری با رویکرد قابلیت نصب روی تمامی خودروها از شهریور سال ۱۳۹۷ در دپارتمان تحقیق و توسعه (R&D) شرکت میچا آغاز شده بود و با نصب این سیستم بر روی خودرو علاوه مدیریت هوشمند و از راه دور خودرو امکان سرعت خودرو به صفر می‌رسد. نصب و راه‌اندازی این فناوری بسیار راحت بوده و قابلیت نصب بر روی انواع خودروهای داخلی و خارجی را بر خوردار است

فناوری

هواپیمای تمام الکتریک ناسا رونمایی شد

می‌کنند اما نسخه تکمیل شده این هواپما ۱۴ موتور الکتریکی خواهد داشت.

ناسا علاوه بر این هواپما از یک شبیه‌ساز

تازه نیز رونمایی کرد که به مهندسان و خلبان‌ها کمک می‌کند دریابند نسخه تمام شده این هواپما چگونه مانورهای پروازی مختلف را انجام می‌دهد.

جالب آنکه پس از ۲ دهه X-۵۷Y Maxwell نخستین هواپیمای X ناسا است که با قابلیت

حمل نرس‌ترین ساخته شده است. مرحله بعد از این نسخه Mod IV نام دارد که بال‌هایی سبک و باریک نصب می‌شوند که در کل ۱۴ موتور الکتریکی دارند. ۶ پروانه کوچک روی بال نصب می‌شوند. علاوه بر آن پروانه کروز بزرگ‌تر هم‌اکنون در هواپیمای رونمایی شده، فقط دو موتور الکتریکی بزرگ نصب شده‌اند که پروانه‌ها را به حرکت در می‌آورد. این پروانه‌ها نیروی حرکت خود را از باتری‌های لیتیوم یونی بزرگی دریافت



مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی کاهش دهید یا در صورت امکان، آن‌ها را حذف کنید؛ این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مانند کلوچه‌ها، کرکرها، چیپس و مارگارین وجود دارند.

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

پزشکی

راهکارهای پیشگیری و درمان «عفونت ادراری»

روش‌های درمان

برای درمان عفونت مجاری ادراری باید باکتری‌ها از بین برونند؛ پزشک ممکن است برای از بین بردن باکتری‌ها، آنتی‌بیوتیک تجویز کند؛ با این حال رعایت برخی نکات تغذیه‌ای به اسیدی شدن ادرار کمک کرده و از ابتلا به عفونت ادراری پیشگیری می‌کنند:

الف) آنتی اکسیدان مصرف کنید

میوه‌های حاوی آنتی اکسیدان مانند زغال اخته و گیلاس و سبزیجاتی مثل کدو حلوایی و گوجه فرنگی نقش مؤثری در کاهش بروز عفونت ادراری دارند.

ب) فیبر بخورید

مواد غذایی حاوی فیبر مانند لوبیا، جو، هویج و دانه پسیلیوم (اسفرزه) باعث کاهش عفونت ادراری می‌شوند؛ در حالی‌که مصرف مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید و پاستا باعث افزایش خطر بروز این عفونت می‌شوند.

ج) چربی ترانس ممنوع!

مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی کاهش دهید یا در صورت امکان، آن‌ها را حذف کنید؛ این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مانند کلوچه‌ها، کرکرها، چیپس و مارگارین وجود دارند.