

حکمرانی مجازی

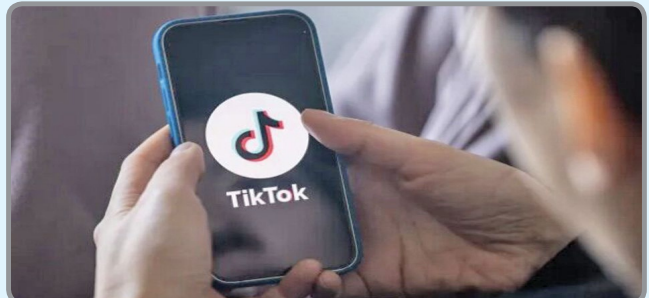


پس از انگلستان؛ اسکاتلند و نیوزلند تیک تاک را ممنوع کردند

پس از انگلیس، اپ تیک تاک برای اعضا و کارمندان پارلمان اسکاتلند و همچنین نیوزلند ممنوع شد.

به گزارش مهر به نقل از رویترز، طبق گزارشی جدید اپ چینی تیک تاک به دلیل نگرانی‌های امنیتی از موبایل اعضای پارلمان اسکاتلند حذف می‌شود. به اعضا و کارمندان پارلمان اسکاتلند توصیه شده تا تیک تاک را حتی از دستگاه‌های شخصی که با آن به سیستم فناوری اطلاعات دولت متصل می‌شوند، حذف کنند.

این درحالی است که در گزارشی دیگر نیوزلند نیز اعلام کرد تیک تاک را در دستگاه‌هایی که به شبکه پارلمان این کشور متصل می‌شود حذف می‌کند. دلیل این امر نگرانی‌های امنیت سایبری ذکر شده است. به این ترتیب نیوزلند جدیدترین کشوری است که استفاده از اپ اشتراک گذاری ویدئو کوتاه را در دستگاه‌های دولتی محدود می‌کند.



در نیوزلند تیک تاک روی تمام دستگاه‌هایی که به شبکه پارلمان متصل می‌شوند تا پایان ماه مارس ممنوع خواهد شد. رافائل گونزالس مونترو رئیس اجرایی خدمات پارلمان نیوزلند در بیانیه‌ای ایمیلی اعلام کرد این تصمیم پس از مشاوره با کارشناسان امنیت سایبری، مذاکرات داخل دولت و کشورهای دیگر گرفته شده است. در ادامه بیانیه آمده است: با توجه به اطلاعات مشخص شد ریسک‌های موجود در محیط پارلمانی نیوزلند قابل قبول نیستند. البته برای افرادی که نیاز دارند برای شغلشان از این اپ استفاده کنند، اقداماتی در نظر گرفته می‌شود. خبر ممنوعیت اپ اشتراک گذاری ویدئو کوتاه در پارلمان اسکاتلند و نیوزلند در حالی اعلام می‌شود که دولت انگلیس روز پنجشنبه اعلام کرد تیک تاک را در موبایل‌های دولتی ممنوع می‌کند. نگرانی‌ها درباره امنیت سایبری این اپ و دسترسی دولت به چین به موقعیت مکانی و داده‌های کاربران از طریق بایت دنس (شرکت مادر تیک تاک) به شدت اوج گرفته است. عمق این نگرانی‌ها زمانی مشخص شد که دولت آمریکا از مالکان چینی تیک تاک خواست تا سهم خود را واگذار کنند یا با ممنوعیت فعالیت در این کشور روبه‌رو خواهند شد.

میوه

تأثیر کیوی بر درمان آسم



تحقیقات جدید نشان می‌دهد کیوی به علت سرشار بودن از ویتامین C و انواع آنتی اکسیدان‌ها، می‌تواند برای درمان آسم مفید باشد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بر اساس تحقیقات مختلف محققان، مصرف کیوی و میوه‌های تازه، تأثیرات مفید فراوانی بر بهبود عملکرد ریه‌ها دارد. همچنین کیوی به دلیل داشتن فیبر فراوان، به هضم بهتر غذا کمک می‌کند؛ کیوی حاوی آنزیم اکتینیدین نیز است که یک ماده مناسب برای هضم پروتئین‌هاست به همین دلیل خواص کیوی برای معده و هضم بهتر غذا را یکی از مهم‌ترین خواص آن تلقی می‌کنند زیرا هضم بهتر غذا، از بروز مشکلات گوارشی مختلف نیز جلوگیری خواهد کرد.

کیوی به دلیل داشتن ویتامین C و انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود از این رو مصرف کیوی برای جلوگیری از سرماخوردگی و مبارزه با انواع بیماری‌ها مانند ویروس کرونا یا آنفلوآنزا مفید است؛ این موضوع به ویژه برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند برخی از افراد بالای ۶۵ سال مهم است. مصرف کیوی علاوه بر تقویت سیستم ایمنی و کمک به بدن در مبارزه با بیماری‌ها، می‌تواند برای کنترل فشار خون نیز مفید باشد. محققان بر اساس تحقیقات صورت گرفته، دریافتند که مصرف روزانه ۱ کیوی عدد کیوی برای افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند، می‌تواند در کنار مصرف داروهای تجویز شده پزشک، مفید باشد. کنترل فشار خون به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه‌های قلبی و مغزی کمک می‌کند. کیوی علاوه بر اینکه باعث کنترل فشار خون می‌شود، از لخته شدن خون نیز جلوگیری می‌کند. مصرف کیوی سبب رقیق شدن خون می‌شود. کیوی همچنین چربی خون را کاهش می‌دهد به همین دلیل افرادی که چربی خون یا غلظت خون بالا دارند، می‌توانند مصرف کیوی را در رژیم غذایی خود بگنجانند. همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده، کیوی می‌تواند به جلوگیری از تخریب چشم کمک کند. کیوی به دلیل مواد مغذی که دارد، به محافظت از چشم کمک می‌کند بنابراین مصرف کیوی برای سلامت چشم‌ها مفید است. در پایان کیوی به دلیل سرشار بودن از مواد مغذی و کمک به کنترل فشار خون، برای بهبود سلامت قلب مفید است. مصرف کیوی همچنین از بروز سکنه‌های قلبی پیشگیری می‌کند. کیوی همچنین باعث کاهش سطح کولسترول بد خون (LDL) می‌شود و خطر ابتلا به نارسایی قلبی را کاهش می‌دهد.

کووید

منشأ کووید احتمالاً سگراکون‌های بازار ووهان در چین بوده‌اند

داده‌های جدیدی که پیش از این در دسترس نبودند، منشأ ویروس کرونا را به حیوانات ربط می‌دهند.

به گزارش ایسنا به نقل از واشنگتن پست، گروه‌هایی از دانشمندان بین‌المللی داده‌های ژنتیکی از نمونه‌های جمع‌آوری شده در بازاری در چین و در نزدیکی مناطقی که اولین موارد کووید-۱۹ در انسان شناسایی شده بود را بررسی کرده و می‌گویند که شواهد نشان می‌دهند این همه‌گیری از حیوانات و به احتمال زیاد از «سگراکون»ها منشأ گرفته نه از آن‌زمایشگاه‌ها. با این حال کارشناسان دیگر هنوز تجزیه و تحلیل این دانشمندان را تأیید نکرده‌اند و در نتیجه این نتایج فلا در هیچ مجله تخصصی منتشر نشده است. کارشناسان می‌گویند اینکه چگونه ویروس کرونا برای اولین بار به انسان منتقل شده و او را بیمار کرده است هنوز ناشخص است.

تدریس آدهانوم، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت در نشست مطبوعاتی گفت: این داده‌ها پاسخ قطعی به این که همه‌گیری چگونه آغاز شد ارائه نمی‌دهند، اما هر داده‌ای که ما را نزدیک‌تر به این پاسخ کند، مهم است. مهم است، گزارش‌ها حاکی است پس از کشف اولین موارد کووید-۱۹ در انسان در اواخر سال ۲۰۱۹، از سطوح یک بازار غذاهای دریایی در شهر ووهان چین، نمونه‌برداری شد. به گفته دانشمندان، داده‌های مربوط به توالی‌یابی ژنتیکی نشان داده است که برخی از نمونه‌های برداشته شده از سطوح این بازار که برای وجود ویروس کرونا مثبت شده بودند، حاوی اطلاعات ژنتیکی از سگراکون‌ها نیز بود که نشان می‌دهد این حیوانات احتمالاً به ویروس آلوده شده بودند.

رمضان

افطار و سحر چه بخوریم



روزه‌داری علاوه بر اینکه یک فریضه معنوی است، می‌تواند یک دست‌نورالعمل تغذیه‌ای سالم نیز باشد به شرطی که به توصیه‌های طب ایرانی توجه کنیم. به گزارش خبرگزاری مهر و بنا بر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، اگر از هر نوع بیماری گوارشی رنج می‌برید حتماً قبل از شروع روزه داری با یک پزشک در مورد امکان روزه گرفتن مشورت کنید. در برخی بیماری‌ها از جمله زخم اثنی عشر گرفتن روزه صحیح نیست و منجر به تشدید بیماری می‌شود. مواد غذایی مختلف از نظر کیفیت و ویژگی‌ها با هم متفاوت هستند و در نتیجه هضم آنها یکسان نخواهد بود. وقتی دو یا چند غذای مختلف با هم خورده شود، معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند همه آنها را به حد نهایی هضم کند و در نتیجه فساد هضم رخ می‌دهد. از مصرف غذاهای مختلف و سفره‌های رنگین افطار و سحر خودداری کنید.

درمان

مهندسی ژنتیک موش‌های نابینا را درمان کرد

محققان چینی به طور موفقیت‌آمیز ورم رنگبندهای شبکه‌ی (رتینیت پیگمانتوزا) را در موش‌ها درمان کرده‌اند. این بیماری ارثی یکی از دلایل اصلی نابینایی به حساب می‌آید.



به گزارش مهر به نقل از اینترستینگ انجینیرینگ، ورم رنگبندهای شبکه‌ی (Retinitis pigmentosa) باعث اختلال شدید بینایی می‌شود. در مراحل اولیه فرد در شب دچار مشکل می‌شود و با پیشرفت بیماری دید فرد در روز هم کاهش می‌یابد. محققان برای درمان این اختلال از یک شکل نوین از مهندسی ژنوم مبتنی بر CRISPR استفاده کردند که به طور خاص قابل انطباق است و می‌توان آن را برای درمان جهش‌های ژنتیک متعددی به کار برد که بیماری‌های مختلفی را به وجود می‌آورند. پیش از این محققان با کمک اصلاح ژنوم بینایی در موش‌های مبتلا به اختلالات ژنتیکی مانند بیماری لبر (LCA) امروزه پس از احیا کردند. این اختلال روی اپیتلیوم رنگدانه شبکه‌ی

پشتیبانی می‌کند. البته باید توجه داشت اغلب نابینایی‌های مادرزادی مانند رتینیت پیگمانتوزا که از اختلالات ژنتیکی در دریافت‌کننده‌های عصبی به وجود می‌آیند و ربطی به اپیتلیوم رنگدانه شبکه‌ی ندارند. کای یائو پروفیسور دانشگاه علم و فناوری ووهان در این باره می‌گوید: قابلیت اصلاح ژنوم سلول‌های عصبی

بیماری‌هایی مانند رتینیت پیگمانتوزا فراهم می‌کند. یائو و همکارانش تصمیم گرفتند بینایی در موش‌های مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا را با ژن درمانی اصلاح کنند. این بیماری در نتیجه جهش ژنی به وجود می‌آید که مسئولیت کدگذاری آنزیم PDE6B را برعهده‌دارد. آنها برای این منظور یک سیستم CRISPR ابداع

نویسندگان مطالعه خاطر نشان کردند که به ازای هر واحد افزایش در BMI در یک سال، ۴ درصد به این ریسک افزوده می‌شود. این یافته‌ها نشان داد که میزان فشار خون بالا در میان پسران بیشتر از دختران بود. «پورنیما کتانی»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «چاقی ممکن است مهم‌ترین عامل خطر برای فشار خون بالا در دوران کودکی باشد.»

خودرودوران

دو سرویس تاکسی خودران در پکن فعال می‌شوند

شرکت‌های بایدو و Pony.ai مجوز ارائه سرویس تاکسی‌های کاملاً خودران در پایتخت چین را دریافت کرده‌اند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رویترز، سرویس آپولو متعلق به بایدو و وسیله نقلیه خودران در یک پارک فناوری توسعه یافته توسط شهرداری پکن به کار می‌گیرد. دریافت مجوز مذکور گامی فراتر نسبت به مجوز دریافتی شرکت در دسامبر ۲۰۲۲ است. در آن زمان بایدو اعلام کرد مجوز آزمایش خودروی کاملاً خودران را دریافت کرده است. این شرکت چینی اکنون سرویس‌های تاکسی رباتیک بدون راننده را در سه شهر چین از جمله ووهان و چانگ کینگ نیز راهبری می‌کند. در این وسیله‌های نقلیه هیچ فرد یا اپراتور ایمنی در صندلی راننده حضور ندارد. از سوی دیگر شرکت Pony.ai با پشتیبانی تویوتا موتورز فعالیت می‌کند، در بیانیه‌ای جداگانه خبر از دریافت مجوزی مشابه در شهر پکن داد. این شرکت هم اکنون سرویس تاکسی رباتیک در شهر گوانگژو را نیز مدیریت می‌کند.



سلامت

۵ اشتباه رایج پس از پر خوری

اگر بعد از مصرف وعده‌های غذایی سنگین و یا پر خوری در تعطیلات، تصمیم می‌گیرید در روزهای آینده تعداد کالری دریافتی خود را بشمارید، کم غذا بخورید و یا یک وعده غذایی را حذف کنید، در اشتباه هستید. به گزارش ایسنا، حتماً برای شما هم پیش آمده است که گاهی اوقات مانند تعطیلات نوروز، وعده افطار در ماه رمضان ... پر خوری کنید و به سرعت از این کار پشیمان شوید اما باید بدانید با جریمه کردن خودتان و غذا نخوردن، این پر خوری جبران نمی‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت متخصصان تغذیه به تمام کسانی که سراغ وعده‌های غذایی سنگین می‌روند، توصیه می‌کنند که برای جبران این وضعیت و جلوگیری از اضافه وزن، سراغ ۵ اشتباه رایج نروند: - رفتن روی ترازو؛ وزن شما در ساعات‌های مختلف در طول روز و شب متفاوت است. اگر شب گذشته غذای زیادی خورده‌اید و غذا هم‌اندکی شور بوده است، صبح روز بعد با اضافه وزن مواجه می‌شوید. به جای اینکه به اضافه وزن فکر کنید، سعی کنید یک روز سالم را آغاز کنید.



نخوردن صبحانه: نخوردن صبحانه برای جبران پر خوری روزهای قبل سبب می‌شود تا شما ناهار و یا شام بیشتری نسبت به وضعیت عادی میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به آنهایی که از آن اجتناب می‌کنند، به مراتب سالم‌تر و دارای وزن کمتری هستند. صبحانه سنگین نخورید؛ بهتر است تاندکی میوه، یک نان تست و یا غلات مخصوص صبحانه را برای وعده خود انتخاب کنید.

- انجام ورزش‌های سنگین: نیازی نیست برای از بین بردن وزن اضافه شده ناشی از پر خوری، به یکباره تمرینات ورزشی خود را سنگین کنید و بیش از حد به بدن خود فشار بیاورید تا تمام کالری وارد شده را بسوزانید. اگر به طور متوسط ۲۰ دقیقه ورزش می‌کنید، همان ۲۰ دقیقه را به ورزش اختصاص داده و سعی کنید با اندکی پیاده‌روی سریع، احساس سنگینی را از خود دور کنید. به این ترتیب به هضم غذایان هم کمک کرده‌اید.

- بی‌خوابی: محققان آمریکایی نشان داده‌اند افرادی که بیشتر به دنبال غذاهای فست فود و شیرینی هستند، خواب کمتری نسبت به سایر افراد دارند و در واقع افرادی که ۸ ساعت در طی روز استراحت می‌کنند، رژیم سالم‌تری دارند. علت این موضوع را می‌توان به کمبود انرژی مغز در اثر استراحت دانست. در این شرایط مغز سعی می‌کند این کمبود را با خوردن بیشتر جبران کند.

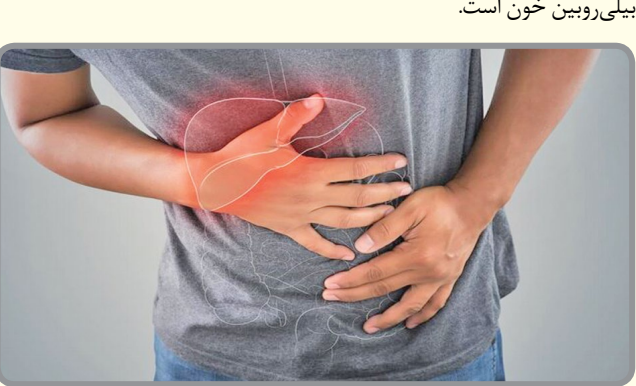
- حذف وعده‌های غذایی: غلط‌ترین کاری که می‌توانید بعد از یک روز پر خوری انجام دهید، این است که به خودتان قسول بدهید که دیگر غذایی را نخورید. قول دادن برای نخوردن غذاهای سرخ کرده و شیرینی جات چند روز و یا چند هفته‌ای بیشتر دوام نخواهد آورد و بهترین راه برای کنترل رژیم غذایی‌تان، خوردن آنها به حد متعادل است. بهتر است که به سرعت تصمیم نگیرید و به رژیم عادی خود بازگردید. سعی کنید معده خود را با میوه و سبزیجات تازه پر کنید.

مراقبت

چند نشانه هشداردهنده بیماری کبد

بیش از ۱۰۰ نوع بیماری مختلف کبدی وجود دارد که دلایل مختلفی از جمله عفونت‌ها، مصرف الکل، داروها، چاقی و سرطان دارند. به گزارش ایسنا به نقل از شریه پزشکی «وب ام دی»، گاهی اوقات آسیب کبدی یا حتی نارسایی کبد و علائم مرتبط با آن حاد هستند یا به سرعت ظاهر می‌شوند. این عارضه ممکن است در صورت مصرف بیش از حد استامینوفن یا سایر داروها اتفاق بیفتد. مکمل‌های گیاهی، ویروس‌ها و بیماری‌های خودایمنی نیز می‌توانند باعث این امر شوند. اما بیشتر اوقات بیماری‌های کبدی و نارسایی کبد مزمن هستند و به تدریج رخ می‌دهند زیرا کبد به آرامی در طول زمان آسیب می‌بیند. علائم اولیه بیماری کبدی عبارتند از: شکم درد، عدم احساس گرسنگی، خستگی یا کمبود انرژی و اسهال. اما بعضی مواقع علائم دیگری در بدن ظاهر می‌شوند که شاید نادیده دلیل آنها مشکلات کبدی است. این مشاهده هر کدام از علائم زیر باید برای بررسی عملکرد کبد به پزشک مراجعه کنید.

زردی پوست یا چشم (یرقان)
همان‌طور که کبد آسیب بیشتری می‌بیند، علائم دیگری به غیر از علائم اولیه بیماری کبدی ظاهر می‌شوند. ممکن است پوست شما همراه با سفیدی چشم، زرد به‌نظر برسد. پزشکان به این عارضه یرقان می‌گویند. یرقان ناشی از بالا رفتن بیلی‌روبین خون است.



خارش پوست
خارش پوست ناشی از بیماری کبدی زمانی اتفاق می‌افتد که شما حتی خراش یا چیز دیگری روی پوست خود نداشته باشید. خارش می‌تواند انجام کارهایی مانند خواب را سخت کند و در صورت خراشیدن پوست هم برطرف نشود. **آب آوردن شکم (آسیت)**
آسیت عارضه‌ای است که در آن مایعات در فضای داخل شکم جمع می‌شود. این عارضه دلایل گوناگونی از جمله بیماری‌های کبدی مانند سیروز کبدی و سرطان‌های دستگاه گوارش و نیز مسدود شدن سیاهرگ کبدی دارد. در مبتلایان به آسیت، شکم بسیار بزرگ شده و به ناف فشار می‌آورد. گاهی آسیت عفونی می‌شود و نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد. گاهی اوقات هم آسیت نیاز به جراحی دارد.

تورم مچ پا
در برخی از افراد مبتلا به آسیت، پاها و مچ پاها نیز متورم می‌شوند و مایعات در آنها تجمع می‌یابد. مصرف نمک کمتر یا مصرف داروهایی که باعث ادرار بیشتر شما می‌شود، به رفع این عارضه در پاها کمک می‌کند. **مدفوع کمرنگ و ادرار تیره**
عملکرد سالم کبد، علت رنگ قهوه‌ای مدفوع است. این رنگ از نمک‌های صفراوی ساخته‌شده توسط کبد می‌آید. اگر کبد به‌طور طبیعی عمل نکند، مدفوع کمرنگ به‌نظر می‌رسد. مدفوع کمرنگ اغلب همراه با پوست زرد (یرقان) است. بیلی‌روبین اضافی که پوست شما را زرد نشان می‌دهد نیز می‌تواند ادرار را به‌طور غیرمعمول تیره کند.

خستگی و سردرد گمی
بسیاری از افراد مبتلا به بیماری کبد از خستگی طولانی مدت رنج می‌برند. این امر ممکن است به‌دلیل تجمع سموم باشد زیرا کبد آن‌طور که باید آنها را پاک نمی‌کند. تجمع سموم در بدن و جریان خون نیز می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد. بنابراین ممکن است گیج شوید یا به سختی تمرکز کنید. **کبدی پوست**
در حالی که افراد مبتلا به بیماری پیشرفته کبدی مستعد خونریزی هستند، احتمال لخته‌شدن خون و کبدی پوست نیز در آنها بیشتر است.