

هنگامی که افراد به سن ۵۰ سالگی می‌رسند، بسیاری از کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که برخی از غذاها را محدود یا حذف کنند، اما تخم‌مرغ جزو آنها نیست. اگر در زمره افراد دارای این گروه سنی هستید، نیازی به کاهش مصرف تخم‌مرغ ندارید و توصیه به مصرف روزانه یک عدد همچنان برقرار است.



آمدگی هلال احمر برای کمک به سازمان انتقال خون
بیرحسین کولپوند، رئیس جمعیت هلال احمر ایران با بیان اینکه این نهاد ۳ میلیون داوطلب دارد، تأکید کرده، هنگامی که سازمان انتقال خون برای اهدای خون فراخوان صادر می‌کند، داوطلبان جمعیت هلال احمر برای اهدای خون صف می‌کشند و علاوه بر این در زمینه تولید فرآورده‌های خونی می‌توانیم به سازمان انتقال خون کمک کنیم.

درمان سبز

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فضای سبز شهری و نگهداری گیاهان مناسب در آپارتمان تأثیر شگرفی در کاهش بیماری‌های قلبی دارد.

زندگی در چنین فضایی به همراه ورزش و فعالیت بدنی منجر به بهبود قوای قلبی و عروقی، افزایش قدرت ایمنی بدن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود. زندگی در کنار درختان، گیاهان و فضای سبز همچنین روند پیر شدن انسان را کندتر می‌کند. دکتر رضا رحمانی، فوق تخصص قلب و عروق در این باره می‌گوید: کیفیت خواب ساکنان مناطق سرسبزتر بالاتر است و خواب کافی و باکیفیت هم از کلیدهای سلامت قلب است.

به گفته این پزشک، درختان و گیاهان از طریق فرآیند تبخیر، دمای محیط را کاهش می‌دهند؛ در حالی که گرمای می‌تواند مقدمه ناراحتی‌های قلبی باشد.

رحمانی درباره آسیب‌های ناشی از آلودگی صوتی و هوا هم بیان می‌کند: اینها ۲ عامل بروز و تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی هستند و هر قدر کمتر باشند، مسلمان میزان تشدید این بیماری‌ها هم کمتر خواهد شد.

او ادامه می‌دهد: آلودگی هوا آمار سگته‌های قلبی و مغزی را هم افزایش می‌دهد. مشاهدات سالانه نشان می‌دهد که در روزهای آلوده سال به موارد سگته قلبی اضافه می‌شود. بر این اساس می‌شود گفت آمار بیماری‌های قلبی در کلانشهرها بالاتر است، چون آلودگی هوا و آستر در آنها بیشتر است. از تباط فضای سبز شهری و بیماری‌ها به‌خصوص بیماری‌هایی مثل فشارخون بالا هم از همین جاست.

این پزشک با بیان اینکه آلودگی هوا یکی از عوامل مهم در افزایش فشارخون است، عنوان می‌کند: آلودگی هوا به تدریج به رگ‌های قلب آسیب می‌زند و می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی جدی مانند حمله قلبی و نارسایی قلبی و... منجر شود؛ در حالی که درختان و گیاهان با فیلتر کردن ذرات اطراف خود، به کاهش آلودگی هوا کمک می‌کنند.

به تأکید او، فرار کردن مداوم در معرض صداهای بلند به‌خصوص در محیط‌های شهری می‌تواند منجر به آسترس شود و آسترس، یکی از عوامل اصلی بالاتر شدن فشارخون است که به مرور زمان افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به دنبال دارد. وجود درختان متعدد در یک محله به کاهش صدا کمک می‌کند.



گروه تندرستی

گزارش

شاید جالب باشد بدانید که حتی بسیاری از لوازم منزل شامل فرش، مبیل، وسایل چوبی، دکوری‌ها، اجاق گاز، پاک‌کننده‌های شیمیایی... هم می‌توانند آلاینده‌های سمی و مضر را در خانه منتشر کنند که برای افراد مختلف به‌ویژه کودکان منجر به آسیب‌های تنفسی می‌شود. گیاهان خانگی

و آپارتمانی می‌توانند این آلودگی‌ها را کمتر یا حتی حذف کنند. آنها به دلیل خاصیت فتوسنتزی که دارند، قادرند انرژی، نور خورشید و دی‌اکسیدکربن موجود در محیط را جذب خود کرده و اکسیژن هوا را افزایش دهند که این امر به پاکسازی فضای خانه کمک می‌کند. اگر دوست دارید از این گیاهان بیشتر بدانید، پس این مطلب را دنبال کنید.

مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است. پوتوس، سازگاری بالایی دارد و تقریباً تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود.

به اندازه درخت‌ها نمی‌توانند اکسیژن زیادی را پمپاژ کنند ولی اگر تعداد زیادی از این گیاهان را داشته باشید، میزان اکسیژن در فضا هم افزایش پیدا خواهد کرد. نکته دیگر هم اینکه همه گیاهان به درد مقابله با آلودگی‌های هوا نمی‌خورند و به‌ویژه توصیه می‌شود گیاهان سوزنی یعنی آنهایی را که برگ‌های پهنی ندارند برای این هدف خریداری کنید.

به اندازه درخت‌ها نمی‌توانند اکسیژن زیادی را پمپاژ کنند ولی اگر تعداد زیادی از این گیاهان را داشته باشید، میزان اکسیژن در فضا هم افزایش پیدا خواهد کرد. نکته دیگر هم اینکه همه گیاهان به درد مقابله با آلودگی‌های هوا نمی‌خورند و به‌ویژه توصیه می‌شود گیاهان سوزنی یعنی آنهایی را که برگ‌های پهنی ندارند برای این هدف خریداری کنید.

به اندازه درخت‌ها نمی‌توانند اکسیژن زیادی را پمپاژ کنند ولی اگر تعداد زیادی از این گیاهان را داشته باشید، میزان اکسیژن در فضا هم افزایش پیدا خواهد کرد. نکته دیگر هم اینکه همه گیاهان به درد مقابله با آلودگی‌های هوا نمی‌خورند و به‌ویژه توصیه می‌شود گیاهان سوزنی یعنی آنهایی را که برگ‌های پهنی ندارند برای این هدف خریداری کنید.

به اندازه درخت‌ها نمی‌توانند اکسیژن زیادی را پمپاژ کنند ولی اگر تعداد زیادی از این گیاهان را داشته باشید، میزان اکسیژن در فضا هم افزایش پیدا خواهد کرد. نکته دیگر هم اینکه همه گیاهان به درد مقابله با آلودگی‌های هوا نمی‌خورند و به‌ویژه توصیه می‌شود گیاهان سوزنی یعنی آنهایی را که برگ‌های پهنی ندارند برای این هدف خریداری کنید.

زندگی با اکسیژن خانگی

برخی گیاهان علاوه بر مزیت زیبایی، می‌توانند تصفیه‌کننده و اکسیژن‌ساز محیط‌های داخلی باشند

زامیفولیا

زامیفولیا هم تصفیه‌کننده هواست و هم تحت هر شرایطی رشد می‌کند. این گیاه هم برای کسانی که معمولاً فراموش می‌کنند به موقع آبیاری گیاهشان را انجام دهند هم گزینه‌ای عالی است.

پوتوس

مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است. پوتوس، سازگاری بالایی دارد و تقریباً تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود.

مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است. پوتوس، سازگاری بالایی دارد و تقریباً تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود.

مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است. پوتوس، سازگاری بالایی دارد و تقریباً تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود.

مؤثرترین گیاه تصفیه‌کننده هوا که با نام دلبر هم شناخته می‌شود همین گیاه است. پوتوس، سازگاری بالایی دارد و تقریباً تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود.



گل گندمی

یکی از گیاهان بسیار مناسب برای تصفیه هوای محیط است. این گیاه ۲۰۰ نوع دارد و بیشترین آنها نیاز به مراقبت ویژه ندارند.

سانسوریا

خانواده سانسوریاها توانایی دفع بیشتر سموم را دارند و جزو گیاهان اکسیژن‌ساز محسوب می‌شوند. این گیاه شب‌ها دی‌اکسیدکربن را جذب و اکسیژن متصاعد می‌کند.

بنجامین

یکی از بهترین تصفیه‌کننده‌های هوا که آلودگی‌های فرش و مبلمان مثل فرمالدهید، بنزن، تری‌کلر و اتیلن را حذف می‌کند. بنجامین‌ها گیاهان لوسی هستند و نسبت به جابه‌جایی‌اش بسیار حساس.

اگلونما

گاهی محبوب که برای جذب انواع آلاینده‌ها مناسب است. البته توصیه می‌شود این گیاه دور از دسترس کودکان باشد چون برگ‌های سمی دارد.

سرخس

این گیاه همیشه سبز است و آلودگی‌های داخل آپارتمان به‌خصوص فرمالدهید را به خوبی حذف می‌کند.

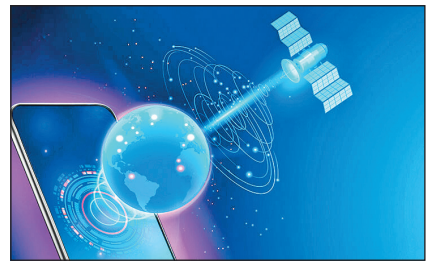
شامادورا

این گیاه در جذب آلاینده‌هایی مثل کربن مونواکسید و فرمالدهید مؤثر است. شامادورا جزو گیاهان مناسب آپارتمانی است.

فیکوس

در تحقیقات بین‌المللی با موضوع «۵۰ گیاه خانگی که خانه و محیط کار را پاکیزه می‌کنند»، فیکوس یکی از ۲۰ گیاه برتر انتخاب شده است.

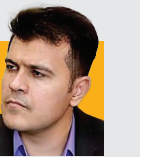
قابلیت اتصال ماهواره‌ای؛ ویژگی جدید گوشی‌های هوشمند



تلفن ماهواره‌ای که گاهی به آن ساتفون نیز گفته می‌شود از طریق ماهواره‌هایی که به دور زمین می‌چرخند به شبکه تلفن متصل می‌شود. این برخلاف گوشی‌های هوشمند امروزی ماست که به برج‌های تلفن همراه زمینی متصل می‌شوند. اما جالب است بدانید که قابلیت ارتباط ماهواره‌ای برای برخی از گوشی‌های هوشمند در برندهای مختلف نیز فعال شده است. به گزارش اندروید آتورنتی، اتصال ماهواره‌ای برای بسیاری از افراد، از امدادگران و پرسنل نظامی گرفته تا محققان میدانی از راه دور و ماجراجویانی که مدام در مناطق کور به دل کوه و جنگل می‌زنند، یک راه حیاتی ارتباطی است.

کدام گوشی‌ها قابلیت ارتباط ماهواره‌ای دارند؟

زمانی که آیفون ۱۴ معرفی شد، یکی از قابلیت‌های کلیدی آن اتصال ماهواره‌ای بود. در مواقع اضطراری، سبسی ۱۴ آیفون می‌تواند به ماهواره‌ای در مدار پایین متصل شود و یک پیام SOS (اضطراری) ارسال کند، حتی زمانی که هیچ سیگنالی روی تلفن وجود ندارد. البته گوشی‌های سیستم اندروید نیز خیلی از این قافله عقب نمانده‌اند. گوشی شیائومی مدل Civil 4 نیز به تازگی دسترسی به شبکه ماهواره‌ای را دریافت کرده است. گوشی‌های مدل Honor از برند هواوی با نسخه تاشو Magic V3 به فناوری ارتباطات ماهواره‌ای مجهز است. شرکت گوگل با آماده شدن برای ارائه ارتباط اضطراری ماهواره‌ای برای گوشی‌های پیکسل خود، رسیدن به پای غول‌های فناوری را دنبال می‌کند و اما مدت‌هاست که شایعات در مورد معرفی قابلیت اتصال ماهواره‌ای سامسونگ برای سری گلکسی اس نشیده می‌شود. با این حال، این گمانه‌زنی‌ها محقق نشد و گلکسی S23 و S24 بدون این ویژگی عرضه شدند. اما به تازگی این شرکت اعلام کرده است که در حال آماده‌سازی برای عرضه نسل بعدی گوشی‌های هوشمند پرچمدار خود، یعنی سری گلکسی S25 با پشتیبانی از اتصال ماهواره‌ای است.



افتتاح اول مجتمع توسعه فناوری فولاد مبارکه توسط معاون علمی رئیس جمهور
فاز اول مجتمع توسعه فناوری فولاد مبارکه با حضور حسین افشین، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رئیس‌جمهور در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان افتتاح شد. این پروژه در استان اصفهان به مترز ۵۰۰ مترمربع با اعتبار ۱۲۰ میلیارد ریال به بهره‌برداری رسید.



آینده مهم ناسا

یک گزارش از آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی آمریکا نگرانی‌هایی جدی در درباره آینده ناسا مطرح کرده است. متخصصان هوافضا هشدار داده‌اند که کاهش بودجه و انکای این سازمان فضایی به برنامه‌ها و فناوری‌های شرکت‌های هوافضای خصوصی ممکن است به یک «آینده توخالی» منجر شود.

ماهواره چمران؛ سند توانمندی ایران

«چمران - ۱» با قائم ۱۰۰ در مدار ۵۰۰ کیلومتری زمین قرار گرفت

گزارش ساسان شادمان منفرد

روزنامه‌نگار

بدون شک، یکی از درخشان‌ترین کارنامه‌ها در دولت شهید رئیسی به صنعت فضایی کشور اختصاص دارد. دیروز اما با پرتاب ماهواره «چمران - ۱»، ساخت شرکت صنایع الکترونیک ایران، نخستین پرتاب فضایی در دولت چهارم نیز با موفقیت انجام شد تا مشخص شود که این راه طولانی، دشوار و پرفراخترا همچنان ادامه دارد.

۴۰۳ فضایی

پس از ۶ پرتاب موفق فضایی در سال ۱۴۰۲، به نظر می‌رسد که در سال جاری نیز برنامه‌های فضایی کشور با قدرت ادامه خواهد داشت. حسن سالاریه، رئیس سازمان فضایی ایران در اردیبهشت‌ماه امسال با اشاره به برنامه‌های فضایی ایران در سال ۱۴۰۳ گفته بود: «در سال ۱۴۰۳ تعداد زیادی از ماهواره‌های مخابراتی و تحقیقاتی در مقایسه با سال گذشته به فضا پرتاب خواهد شد.»

موشک ماهواره‌بر قائم ۱۰۰

۵۰۰ کیلومتر مدار هدف اولیه
۱۰۰۰ کیلومتر مدار هدف نهایی
۸۰ کیلوگرم میزان بار قابل حمل
۶۸ تن نیروی رانش موتور

جامد نوع سوخت

پارس ۱ - سایوز

مهدا ۱ - سیمبرغ

کیهان ۲۰ - سیمبرغ

هاتف ۱ - سیمبرغ

ثریا ۱ - قائم ۱۰۰

نور ۳ - قاصد

۴ مرحله‌ای عملکرد موتور

۳/۱۵ متر مرحله اول موشک

ماهواره‌هایی که در سال ۱۴۰۲ به مدار رفتند

ماهواره ۱ - ماهواره‌بر

پارس ۱ - سایوز

مهدا ۱ - سیمبرغ

کیهان ۲۰ - سیمبرغ

هاتف ۱ - سیمبرغ

ثریا ۱ - قائم ۱۰۰

نور ۳ - قاصد

۳ ماهواره مهدا، ۲- و هاتف ۱- برای نخستین بار در تاریخ فضایی ایران به‌طور همزمان به مدار فرستاده شدند.

کارکردهای ماهواره چمران ۱-

ماهواره تحقیقاتی «چمران - ۱» صبح روز گذشته توسط ماهواره‌بر قائم ۱۰۰ پرتاب شد و با موفقیت در مدار قرار گرفت تا نخستین پرتاب فضایی در دولت چهارم نام بگیرد. نخستین سیگنال‌های این ماهواره هم دریافت شد تا مشخص شود پرتاب کاملاً موفقیت‌آمیز بوده است. حسن سالاریه، رئیس سازمان فضایی ایران در باره ماهواره «چمران - ۱» گفت: «یک ماهواره تحقیقاتی است که مأموریت آن تست عملکرد زیرسیستم‌های کنترل ماهواره در زمینه اصلاح مداری و تغییر مدار است. بحث امکان مانور مداری با تغییر فاز ماهواره در مدار و تغییر شیب مداری از اقدامات مهمی است که برای منظومه‌سازی و رسیدن به منظومه‌های ماهواره‌ای باید انجام شود. این پرتاب یکی از نخستین تست‌هایی است که در کشور برای نخستین بار انجام می‌شود.» معاون وزیر ارتباطات افزود: «بر اساس آخرین اطلاعاتی که از ماهواره داریم، زیرسیستم‌های مختلف ماهواره مربوط به حوزه پاور و انتقال داده تست‌های اولیه‌اش انجام شده و الحمدالله کارکرد خوبی داشته است و طی روزهای آتی کنترل ماهواره و نشانه‌روی ماهواره به سمت زمین انجام خواهد شد و انشاءالله شرایط ماهواره اگر مناسب باشد مانور مداری که مأموریت مهم و اصلی ماهواره چمران - ۱ است آغاز خواهد شد. توانمندی کسب شده در این مانور مداری می‌تواند علاوه بر منظومه‌سازی ماهواره‌ها در طراحی و ساخت پیکره‌ها و سازه‌های بزرگ در فضا کاربرد بسیار مهمی داشته باشد.» او گفت: «با دستیابی به این فناوری و تثبیت آن در آینده می‌توانیم ماهواره‌های خیلی دقیق‌تر و بزرگ‌تر با قابلیت‌های بالاتر به‌ویژه در بحث منظومه‌سازی طراحی کنیم و مورد آزمون قرار دهیم.»

هوش مصنوعی در مدارس ایتالیا

ایتالیا در حالی هوش مصنوعی را در مدارس خود معرفی می‌کند که دولت این کشور در تلاش است راه‌های جدیدی را برای ازبین‌بردن شکاف در مهارت‌های دیجیتال این کشور با سایر اعضای اتحادیه اروپا بررسی کند. به گزارش رویترز، جوزپه والدیناتارا، وزیر آموزش و پرورش ایتالیا هم‌زمان با بازگشایی مدارس این کشور گفت که نرم‌افزار هوش مصنوعی در ۱۵ کلاس درس در ۴ منطقه آزمایش می‌شود تا در صورت موفقیت‌آمیز بودن، آن را گسترش دهند.

او گفت: ابزارهای هوش مصنوعی روی تبلت‌ها و کامپیوترهای کلاس درس به‌عنوان دستیار مجازی عمل می‌کند که می‌تواند یادگیری را برای دانش‌آموزان آسان‌تر و به مصلحتان کمک کند تا روش‌هایی را برای آموزش سفارشی‌تر شناسایی کنند. براساس گزارش آژانس آمار اتحادیه اروپا، ایتالیا یکی از بدترین نمرات مهارت‌های دیجیتال پایه را بین ۲۷ عضو اتحادیه اروپا دارد که تنها از لتونی، لهستان، بلغارستان و رومانی بهتر است.



بازگشت یک نوستالژی

سیترون‌های دهه ۹۰ (را حتماً به‌خاطر دارید یا آنها را در فیلم‌های فرانسوی قدیمی دیده‌اید. سیترون SM می‌تواند بازهم خاطره‌ساز شود. این خودروی خاص و نوستالژیک ممکن است روی خط تولید قرار بگیرد و نسخه‌های مدرن از آن راهی بازار شود. البته اکنون شرکت استلانتیس که صاحب چند برند از جمله سیترون شده، قرار است این کار را انجام دهد و فعلاً هم این خودرو در حد یک خودروی مفهومی باقی مانده است.