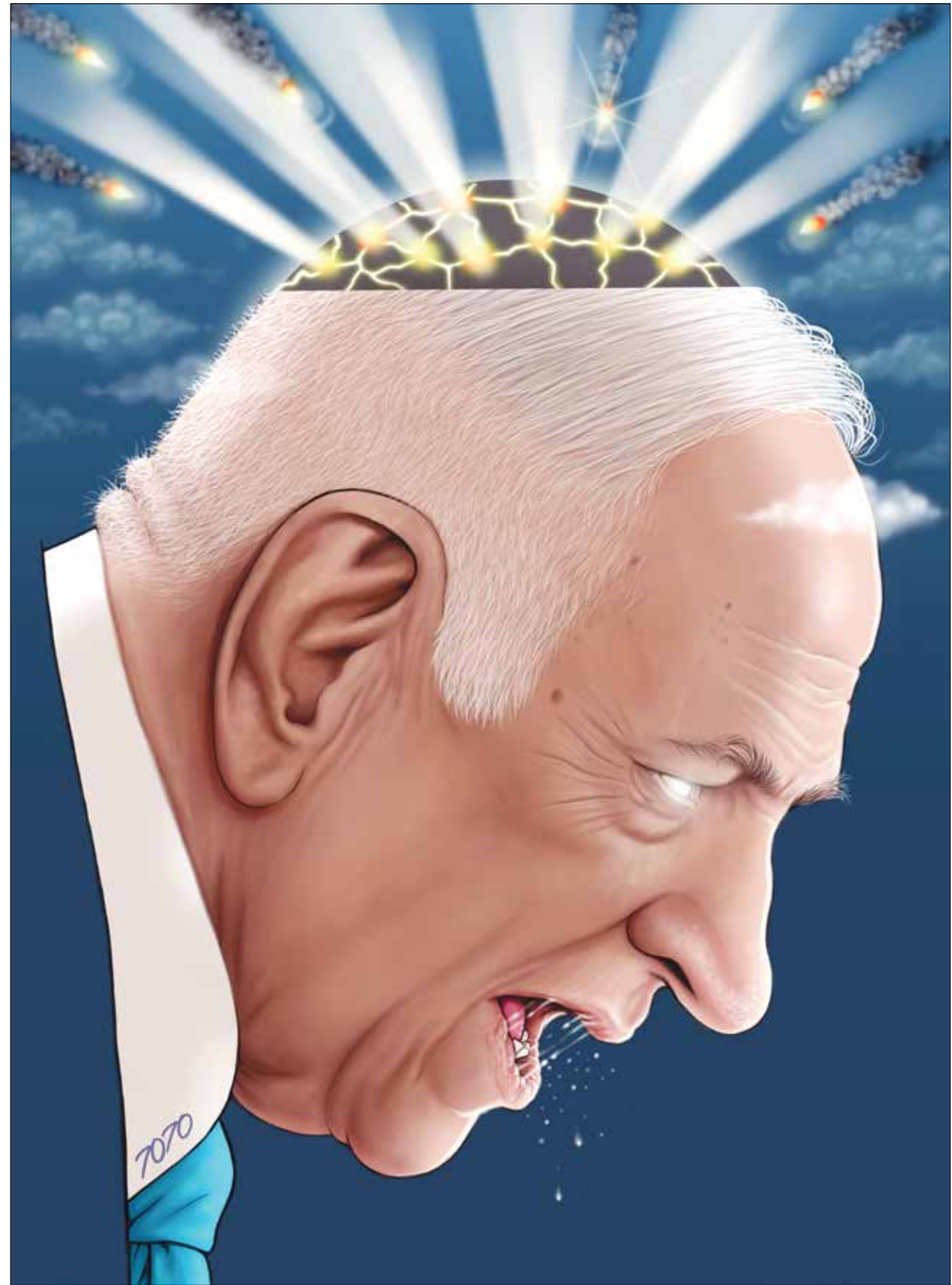




گنبدی بی بی

طرح: محمد طحانی

ویرترین

آشنایی با ۳۳۰ ضرب المثل در کتاب «جدول مَثَل»

کتاب «جدول مَثَل» به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا کتاب «جدول مَثَل» با هدف آشنایی با ادبیات و فرهنگ غنی کشور و ماندگاری بیشتر ضرب المثل ها در ذهن کودکان و نوجوانان در قالب جدول و سرگرمی چاپ شده است.

کودکان و نوجوانان با حل کردن جدول‌های کتاب «جدول مَثَل» به ۳۳۰ ضرب‌المثل آشنا می‌شوند.

به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا کتاب «جدول مَثَل» با هدف آشنایی با ادبیات و فرهنگ غنی کشور و ماندگاری بیشتر ضرب المثل ها در ذهن کودکان و نوجوانان در قالب جدول و سرگرمی چاپ شده است.

کودکان و نوجوانان با حل کردن جدول‌های کتاب «جدول مَثَل» به ۳۳۰ ضرب‌المثل آشنا می‌شوند.

به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا کتاب «جدول مَثَل» با هدف آشنایی با ادبیات و فرهنگ غنی کشور و ماندگاری بیشتر ضرب المثل ها در ذهن کودکان و نوجوانان در قالب جدول و سرگرمی چاپ شده است.

کودکان و نوجوانان با حل کردن جدول‌های کتاب «جدول مَثَل» به ۳۳۰ ضرب‌المثل آشنا می‌شوند.

به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا کتاب «جدول مَثَل» با هدف آشنایی با ادبیات و فرهنگ غنی کشور و ماندگاری بیشتر ضرب المثل ها در ذهن کودکان و نوجوانان در قالب جدول و سرگرمی چاپ شده است.

سبک زندگی

ریز عادات‌هایی برای ارتقای سلامتی

احتمالا شنیده‌اید که عادت‌های سالم در بلندمدت به رفتارهایی تبدیل می‌شوند که می‌توانند سلامت کلی بدن را ارتقا دهند. نوشیدن روزانه ۱۰ لیوان آب یا حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز از جمله همین عادات هستند، اما اگر با وجود تمام تلاشتان، نتوانید این عادت‌های سالم را حفظ کنید چه؟ اینجا است که شاید «ریز عادات‌ها» مناسب‌تر باشند.

به گزارش ایسنا، دکتر «آنی فن»، نویسنده کتاب «آشپزخانه سلامت مغز»، گزارشی در این زمینه منتشر کرده است و تاکید می‌کند که همه چیز با گام‌های کوچک آغاز می‌شود. **نوشیدن یک لیوان آب بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب**

بله، درست است، آب همین قدر برای بدن مهم است، اما بسیاری از افراد در نوشیدن آب کافی یا دریافت آن از طریق غذا مشکل دارند. دکتر فن می‌گوید: هر بخش از بدن شما زمانی بهتر کار می‌کند که به‌خوبی آبرسانی شده باشد، به‌ویژه مغز. در واقع حتی کم‌آبی خفیف هم می‌تواند باعث مہم‌غری، خستگی و اختلال در حافظه کوتاه‌مدت شود. برای این کار یک لیوان آب کنار تختتان بگذارید.

مصرف روزانه نصف پیمانه انواع توت

به گفته دکتر آنی فن، توت‌ها میوه‌های محافظت‌کننده از مغزند که ثابت شده است به حافظه و توانایی‌های شناختی در طول روند پیری کمک می‌کنند. توت‌ها با استرس اکسیداتیو و التهاب‌های عصبی (التهاب در سیستم عصبی مرکزی) مبارزه می‌کنند و مطالعات متعدد نقش آن‌ها را در جلوگیری از زوال شناختی تایید کرده‌اند. به‌ویژه بلوبری که سرشار از آنتوسیانین‌ها است؛ ترکیبات گیاهی که رنگ آبی تیره به آن می‌دهد و فواید فراوانی برای سلامتی دارند.

پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای در روز

دیدن تصاویر دیگران حین ورزش در باشگاه در شبکه‌های اجتماعی ممکن است حس تنبلی به شما بدهد، اما قدرت یک پیاده‌روی ساده را دست کم نگیرید. دکتر فن می‌گوید: پیاده‌روی بعد از غذا می‌تواند باعث تثبیت سطح قند خون شود که برای سلامت متابولیک بسیار مفید است.

روزی یک مشت گردو بخورید

گردوها سرشار از چربی‌های مفید اچربی‌های غیراشباع تک‌زنجیره‌ای و ویتامین «ای» هستند که به محافظت از قلب و مغز کمک می‌کنند. گنجاندن انواع مغزها و کره‌های گیاهی در رژیم غذایی راهی هوشمندانه برای دریافت پروتئین گیاهی، مواد معدنی مانند روی و سلنیوم، فیبر و چربی‌های سالم است، اما گردو به‌طور خاص میان‌وعده‌ای عالی است، به‌ویژه اگر تازه می‌خواهید مغزها را وارد برنامه غذایی‌تان کنید.

بلند شدن از پشت میز هر نیم ساعت یک‌بار

شاید شنیده باشید که می‌گویند «نشستن طولانی معادل سبک‌ار کشیدن است». این حرف واقعا بیراه نیست و نشستن طولانی به دلایل متعدد برای سلامتی مضر است. **مراقبه (مدیتیشن) پنج دقیقه صبح و شب**

حتی فقط پنج دقیقه مراقبه روزانه خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد، سیستم عصبی را آرام کند و تمرکز را افزایش می‌دهد. اگر زمان کافی ندارید می‌توانید از برخی اپلیکیشن‌های مراقبه استفاده کنید.

بازی‌های فکری انجام دهید

همه می‌دانیم که با افزایش سن، تحریک مغز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بازی‌ها به حفظ حافظه کمک می‌کنند و برای انعطاف‌پذیری عصبی مغز (neuroplasticity) یا توانایی مغز در ایجاد ارتباطات جدید مفیدند.

تماس روزانه با یک دوست صمیمی

همه‌گیری تنهایی به‌ویژه در میان والدین می‌تواند به افسردگی، زوال عقل، سکت، اضطراب و حتی بیماری قلبی منجر شود. دکتر فن می‌گوید تماس روزانه با دوستان یا خانواده فقط حال را بهتر نمی‌کند، بلکه افرادی که روابط اجتماعی قوی دارند، معمولا سالم‌ترند و طول عمر بیشتری دارند.

افزودن نصف پیمانه حبوبات به وعده ناهار یا شام

حبوبات سرشار از فیبر و پروتئین گیاهی هستند و بی‌تردید از سالم‌ترین مواد غذایی دنیا به شمار می‌روند. مصرف فقط نصف پیمانه حبوبات در هفته یا حتی سه بار در هفته با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و تنظیم قند خون، کلسترول و فشار خون مرتبط است.

اضافه کردن یک پیمانه سبزیجات برگ‌دار به برنامه روزانه

مطالعه‌ای در دانشگاه تافتس روی افراد بالای ۸۰ سال نشان داد که مصرف فقط یک پیمانه سبزیجات برگ‌دار در روز با کندتر شدن زوال شناختی مرتبط است. کسانی که بیشترین مقدار سبزی مصرف می‌کردند از نظر عملکرد ذهنی حدود ۱۱ سال جوان‌تر از همسالانشان بودند که سبزی نمی‌خوردند.

ماشین بازی



مردسند نسخه‌ای جدید از یونیم‌اگ را با نام Low UM۱۹ معرفی کرده که با ارتفاع کمتر، بارگیری ر آسان‌تر کرده و برای کارهای ساختمانی و شهری مناسب است. یونیم‌اگ به لطف محوره‌ای پورتال، اوور‌هنگ‌های کوتاه و فاصله از زمین فوق‌العاده، یکی از توانمندترین خودروهای آف‌رود جهان محسوب می‌شود اما این ارتفاع زیاد همیشه مزیت نیست. به همین دلیل، بخش کامیون‌های ویژه مردسند بنز نسخه جدیدی با ارتفاع

معرفی یونیم‌اگ Low UM۱۹، نسخه‌ای جدید با ارتفاع کمتر

یونیم‌اگ Low UM۱۹ بر اساس مدل پایه یونیم‌اگ با فاصله محوری ۲،۸۰۰ میلی‌متر ساخته شده و تغییرات متعددی برای کاهش ارتفاع تجربه کرده است. شاسی کامیون ۴۰ میلی‌متر پایین‌تر آمده اما تغییر اصلی در پلتفرم عقب صورت گرفته که ۲۰۰ میلی‌متر پایین‌تر قرار گرفته و به قاب شاسی نزدیک‌تر شده است. این تغییرات منجر به ارتفاع لبه بارگیری کمتر از ۱.۲ متر شده که برای استانداردهای یونیم‌اگ بسیار پایین است. برای مقایسه، یونیم‌اگ استاندارد UM۱۹ فاصله از زمین ۳۴۰ میلی‌متری دارد، درحالی‌که این عدد در نسخه Low به ۳۰۰ میلی‌متر رسیده است. بااین‌حال، همچنان یک نردبان جمع‌شونده در درب عقب برای مواقعی بالا رفتن سخت باشد تعبیه شده است.

اتاق بار توسط Eggers Fahrzeugbau GmbH ساخته شده و از سه طرف بازشو است. این اتاق بار ۲،۲۲۰ میلی‌متر طول و ۲،۱۰۰ میلی‌متر عرض دارد و دیواره‌های جانبی و جلویی آن برای نیازهای مختلف کاری قابل تنظیم هستند. با وجود کاهش ارتفاع، این کامیون همچنان حداکثر وزن مجاز ۱۰ تن مدل استاندارد UM۱۹ را حفظ کرده است.

زیر کاپوت، یک موتور دیزلی ۵.۱ لیتری چهار سیلندر قرار دارد که ۱۸۸ اسب بخار و ۷۵۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند و به سیستم چهارچرخ محرک دائمی متصل است. در داخل کابین، یونیم‌اگ Low UM۱۹ به سیستم عملیاتی Uni-Touch مجهز است که شامل یک صفحه‌نمایش لمسی برای اکثر عملکردها و گزینه‌ای برای جوی استیک چندمنظوره می‌شود. نسل فعلی یونیم‌اگ در سال ۲۰۱۳ معرفی شد و با کابین‌های بازطراحی‌شده و پیشرفته‌های جدید، همچنان طیف گسترده‌ای از پیکربندی‌ها را برای سناریوهای کاری مختلف ارائه می‌دهد.



شایان توجه است که این نتایج مثبت بدون آسیب به بافت یا عوارض جانبی به‌دست آمد و حتی میکروربات‌ها به‌طور طبیعی از طریق بینی دفع شدند. محققان بر مزایای متعدد این روش جدید تاکید دارند و می‌گویند: از آن‌جا که این روشی غیرتهاجمی است، نیازی به جراحی‌های پیچیده ندارد. همچنین، چون به داروهای سنتی وابسته نیست، خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی را کاهش می‌دهد. در واقع، این فناوری روشی نوآورانه و بدون دارو برای مقابله با عفونت‌ها ارائه می‌دهد.

درمان عفونت سینوسی با ربات‌هایی به اندازه‌دانه غبار

مداخله‌ی بدون دارو را فراهم می‌کنند.

درمان عفونت‌های عمیق

درمان سینوزیت مزمن همواره چالش‌برانگیز بوده است و معمولاً بین جراحی‌های تهاجمی و درمان‌های دارویی نه‌چندان مؤثر، باید یکی را انتخاب کرد. پیش‌تر، میکروربات‌هایی مغناطیسی طراحی شده بودند، اما حرکت آن‌ها در نواحی ملتهب بدن که با چرک غلیظ و بقایای سلولی پر شده، بسیار دشوار بود.

در پاسخ به محدودیت‌های درمان‌های فعلی، دانشمندانی به رهبری هایدونگ یو، این میکروربات‌های فعال‌شونده با نور را برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی عمیقی در سینوس‌ها طراحی کردند. ابتدا ذرات مغناطیسی بسیار کوچکی با محتوای مس ضدباکتری ساخته شده. سپس یک فیبر نوری خاص طراحی شد که به‌صورت مغناطیسی هدایت می‌شود و قادر است همزمان حرکت میکروربات‌ها را کنترل کرده و نور مرئی بر آن‌ها پتاباند. طبق گزارش‌ها، ربات‌ها از طریق مجرای بینی به داخل حفره سینوس تزریق می‌شوند.

یک میدان مغناطیسی می‌تواند حرکت آن‌ها را با دقت بالا هدایت کند، حتی در محیط‌های بسیار چسبناک و ملتهب سینوس، آن‌ها را

ربات‌های میکروسکوپی که با انرژی نور کار می‌کنند، ممکن است بتوانند جایگزین آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان عفونت‌های مقاوم سینوسی شوند.

به گزارش ایسنا، دانشمندان گروهی از میکروربات‌ها را طراحی کرده‌اند که می‌توانند به مقابله با عفونت‌های باکتریایی سینوس کمک کنند. این ربات‌های کوچک پس از انجام مأموریت خود، به‌راحتی از طریق بینی دفع می‌شوند.

به نقل از آی‌ای، جالب اینجاست که این ربات‌های کوچک که با نور فعال می‌شوند اندازه‌ای مشابه ذرات گرد و غبار دارند. این ربات‌ها با نام CBMRs شناخته می‌شوند که مخفف ترکیب «میکروربات‌های فوتوکاتالیستی بیوسمت‌اکسیدید حاوی اتم منفرد مس» است.

گروهی از پژوهشگران در چین و هنگ‌کنگ موفق شده‌اند این میکروربات‌های تازه‌توسعه‌یافته را در حفره‌های سینوسی حیوانات قرار دهند و در آزمایش‌های پیش‌بالینی، برای درمان عفونت‌های باکتریایی به‌کار گیرند.

به گفته محققان از دانشگاه گوانگ‌شی، دانشگاه شژن و دانشگاه چینی هنگ‌کنگ: پلتفرم درمانی پیشنهادی ما با بهره‌گیری از میکروربات‌ها، مزایایی چون غیرتهاجمی بودن، حداقل مقاومت و

تازه‌های علمی