



عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

دریاچه تندان در آستانه خشک شدن کامل

سبک زندگی

ویتامین‌های مورد نیاز قلب کدامند؟



به گفته یک متخصص تغذیه، برخی ویتامین‌ها به طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند که با دریافت کافی این ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی کامل می‌توان تا حد زیادی از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کرد. دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگاران می‌گوید: سلامت قلب یکی از رکن‌های اصلی سلامت عمومی بدن است و برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی-عروقی، در کنار عوامل ژنتیکی و سبک زندگی، اصلاح تغذیه نقشی اساسی دارد. در این میان، ویتامین‌ها و برخی ریزمغذی‌ها نقش کلیدی در حفظ عملکرد قلب و عروق دارند.

نقش ویتامین‌ها در عملکرد قلب

ویتامین‌ها از تولید انرژی تا تعدیل واکنش‌های التهابی و حفظ عملکرد عضلات نقش دارند. برخی از این ویتامین‌ها به‌طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی موثرند. ویتامین K: ویتامین K در دو نوع اصلی K1 (در سبزیجات) و K2 (در محصولات حیوانی و تخمیری) وجود دارد. ویتامین K2 به ویژه نقش مهمی در جلوگیری از رسوب کلسیم در دیواره عروق، افزایش انعطاف‌پذیری عروقی و کاهش التهاب دارد. مطالعات نشان داده این ویتامین خطر بیماری‌های شریانی، سکنه و تصلب شرایین را کاهش می‌دهد. البته افرادی که داروی وارفارین مصرف می‌کنند باید با احتیاط و تحت نظر پزشک از منابع ویتامین K استفاده کنند.

ویتامین A: ویتامین A و پیش‌ساز آن بتاکاروتن معمولاً به دلیل نقش‌شان در سلامت چشم و پوست شناخته می‌شوند، اما شواهدی وجود دارد که این ویتامین می‌تواند در کاهش فشار خون، کاهش اترواسکلروز (تصلب شرایین) و حفظ بافت عضله قلب نیز مؤثر باشد. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل سبزیجات نارنجی و زرد مانند هویج، کدو، زرد تخم‌مرغ، جگر و لبنیات است.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های B۶، B۹ و B۱۲ با کاهش سطح هموسیتستین خون، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب به عروق دارند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که این ویتامین‌ها می‌توانند خطر سکنه و حمله قلبی را کاهش دهند. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل گوشت، جگر، تخم‌مرغ، حبوبات و سبزیجات برگ‌دار است.

ویتامین C و سلامت عروق

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با محافظت از دیواره عروق، تحریک تولید کلاژن و تسهیل جریان خون نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب دارد. همچنین با افزایش تولید اکسید نیتریک، باعث گشاد شدن عروق و کاهش فشار خون می‌شود. با این حال، هنوز مشخص نیست که مصرف بیشتر ویتامین C به‌طور مستقیم باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود یا خیر. ولی کمبود آن قطعاً می‌تواند عامل خطرزا باشد. منابع غذایی شامل فلفل دلمه‌ای، مرکبات، گوجه‌فرنگی و کیوی است.

ویتامین D

ویتامین D که به «ویتامین آفتاب» معروف است، از طریق پوست در معرض نور آفتاب تولید می‌شود و از طریق ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده نیز قابل دریافت است. کمبود ویتامین D با بروز تصلب شرایین، سندرم متابولیک، چاقی، دیابت و افزایش خطر حمله قلبی مرتبط است. البته تحقیقات هنوز اثربخشی مکمل ویتامین D را در کاهش مستقیم خطر بیماری قلبی تأیید نکرده‌اند.

ویتامین‌هایی که در مصرف آن‌ها باید احتیاط شود

ویتامین B۳ (نیاسین)، اگرچه در گذشته به‌عنوان ویتامینی مفید برای کاهش کلسترول شناخته می‌شد، اما مطالعات نشان داده که مصرف زیاد آن ممکن است خطر التهاب عروقی و بیماری قلبی را افزایش دهد. در مورد ویتامین E گزارشات متناقض است و برخی تأثیر مثبت و برخی دیگر اثرات منفی به آن نسبت داده‌اند. در نهایت اینکه برای حفظ سلامت قلب، دریافت متعادل و کافی ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی متنوع بسیار مؤثر است. مصرف خودسرانه مکمل‌ها، به‌ویژه در دوزهای بالا، ممکن است نتنها مفید نباشد بلکه به قلب آسیب برساند. بهترین راهکار برای حفاظت از قلب، سبک زندگی سالم شامل تغذیه کامل، تحرک بدنی، مدیریت استرس و پیروی از توصیه‌های پزشکی است.

ماشین بازی



فورد برای نسخهٔ اسپرت و خیابانی رنجر، یک قوای محرکهٔ پلاگین‌هیبریدی را معرفی کرده است که ۲۸۰ اسب بخار قدرت دارد.

فورد با رونمایی از دو عضو جدید و هیجان‌انگیز در خانوادهٔ MS-RT، فصلی تازه در تاریخ محصولات اسپرت خود در اروپا گشود. رنجر MS-RT، پیکاپ اسپرت خیابانی فورد، اکنون با یک پیشرانۀ قدرتمند پلاگین‌هیبریدی عرضه می‌شود و ون تورنئو کاستوم MS-RT نیز با جهشی بزرگ،

فورد رنجر MS-RT، پیکاپ اسپرت خیابانی با پیشرانۀ پلاگین‌هیبرید

به مدل دیزلی ۷۶ هستند که نیروی آن از طریق یک گیربکس ۱۰ سرعته اتوماتیک و سیستم چهارچرخ محرک دائمی به دو محور منتقل می‌شود.

اما جذابیت این پیکاپ تنها به قدرت بیشتر خلاصه نمی‌شود. به لطف باتری ۱۱٫۸ کیلووات ساعتی، رنجر هیبریدی می‌تواند تا ۴۰ کیلومتر را تنها با انرژی برق و بدون تولید آلایندگی طی کند. نکتهٔ قابل‌توجه اینکه این تحول فنی، تأثیری بر توانایی‌های ذاتی رنجر نداشته و ظرفیت یک‌کشی ۳۵۰۰ کیلوگرمی و قابلیت حمل بار یک تنی آن بدون تغییر باقی مانده‌است. این از نظر ظاهری و فنی، نسخه MS-RT با کیت بدنهٔ عضلانی شامل گلگیرهای پهن، جلوپنجره لانۀزن‌بوری، سپرهای بازطراحی‌شده، دیفیوزر، اسپویلر عقب و رینگ‌های ۲۱ اینچی تراش‌خورده، چهره‌ای تهاجمی‌تر به خود گرفته است. این پیکاپ اسپرت به لطف سیستم تعلیق جدید، ۴۰ میلی‌متر به زمین نزدیک‌تر شده و در رنگ جدید و چشم‌نواز بنفش تورینی نیز قابل سفارش است.

برای طرفداران ون‌های اسپرت نیز خبرهای خوبی وجود دارد. فورد تورنئو کاستوم MS-RT اکنون در نسخه تمام الکتریکی عرضه می‌شود که با یک موتور الکتریکی قدرتمند، ۲۸۵ اسب بخار نیرو تولید می‌کند و به قوی‌ترین گزینهٔ این خانواده تبدیل شده است. این ون با کیت بدنهٔ الهام‌گرفته از سپورون افسانه‌ای فورد شامل ورودی‌های هوای بزرگ‌تر، اسپلیتر، رکاب‌های جانبی و یک اسپویلر سقفی بزرگ، ظاهری کاملاً متمایز دارد.

این مدل‌های جدید قرار است برای اولین بار در نمایشگاه خودروی مونبخ که از ۱۸ تا ۲۴ تپ شهریور ۱۴۰۴ (۸ تا ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۵) برگزار می‌شود، به نمایش عمومی درآیند. ثبت سفارش برای مشتریان اروپایی و بریتانیایی از اواخر سال جاری میلادی آغاز شده و اولین خودروها در سال ۲۰۲۶ به خریداران تحویل داده خواهند شد.

ویترین

کتاب‌های ایرانی در نمایشگاه مسکو

سی‌وهشتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب مسکو با حضور جمهوری اسلامی ایران از ۱۲ تا ۱۶ شهریور ۱۴۰۴ در مرکز نمایشگاهی ودنخا برگزار می‌شود. به گزارش ایسنا، مسعود احمدوند رایزن فرهنگی سفارت جمهوری اسلامی ایران در فدراسیون روسیه با اعلام این خبر گفت: در این نمایشگاه غرفه ایران با مساعدت رایزنی فرهنگی توسط خانه کتاب و ادبیات ایران برپا می‌شود و بیش از ۳۲۰ عنوان کتاب از ناشران مختلف ایرانی با موضوعات «ایران‌شناسی، آموزش زبان فارسی، اسلام‌شناسی، کودک و نوجوان، هنر، ادبیات پایداری و مقاومت، ادبیات کلاسیک و معاصر» به علاقه‌مندان معرفی و عرضه خواهد شد.

او افزود: با توجه به برگزاری سومین نمایشگاه بین‌المللی کتاب کودک همزمان با سی‌وهشتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب مسکو، برخی از کتاب‌های غرفه ایران به آثار منتشرشده توسط ناشران کشورمان در این زمینه اختصاص دارد.

رایزن فرهنگی ایران گفت: رویدادهای متنوعی شامل کارگاه‌های آشنایی با تصویرگری کتاب کودک و نوجوان، آشنایی با قصه‌نویسی ویژه کودک و معرفی اساطیر ایرانی با حضور مرجان فولادوند نویسنده و عاطفه ملکی‌جو تصویرگر کتاب کودک و نوجوان از کشورمان، و برگزاری نشست‌های معرفی کتاب و دیدار با ناشران و نویسندگان، از جمله برنامه‌های غرفه ایران در این دوره از نمایشگاه بین‌المللی کتاب مسکو است.

او ادامه داد: ابراهیم حیدری مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران نیز در این رویداد حضور خواهد داشت و در کنار آن، با برخی شخصیت‌های حوزه کتاب و نشر دیدار و گفت‌وگو خواهد کرد.

احمدوند سپس اظهار کرد: همچنین کتاب‌هایی که طی سال‌های گذشته از زبان فارسی به روسی ترجمه و توسط ناشران مختلف در روسیه منتشر شده‌اند در بخش ویژه‌ای به مخاطبان معرفی و عرضه می‌شوند.

نمایشگاه بین‌المللی کتاب مسکو هر سال در ماه سپتامبر برگزار می‌شود. ادبیات داستانی، غیرداستانی و کمیک، آینده کتاب، کتاب‌های صوتی و دیجیتال، میزگرد و سخنرانی، کارگاه‌های آموزشی، ارائه پروژه، جشنواره نویسندگان و کتابخوانان، جلسات آشنایی با نویسندگان، شاعران و ناشران و رونمایی از تازه‌های نشر، از بخش‌های اصلی نمایشگاه امسال به شمار می‌رود. مهمان ویژه این نمایشگاه در سال ۲۰۲۵ کشور هند است.

تازه‌های علمی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تخصص رادیولوژیست‌ها می‌تواند به توسعه ابزارهای هوش مصنوعی بهتر و قابل اعتمادتر کمک کند. این مطالعه از حرکات چشم رادیولوژیست‌ها برای هدایت سیستم‌های هوش مصنوعی جهت تمرکز بر روی مرتبط‌ترین حوزه‌های بالینی تصاویر پزشکی استفاده کرد. به گزارش ایسنا، به گفته گروه محققان دانشگاه کاردیف و بیمارستان دانشگاه ولز (UHW)، هنگامی که این سیستم با سایر سیستم‌های هوش مصنوعی ترکیب شود، به بهبود عملکرد تشخیصی تا ۱.۵ درصد و همسوسازی بیشتر رفتار ماشین با قضاوت متخصص انسانی کمک می‌کند. به نقل از آی‌ای، یافته‌های آنها می‌تواند از تصمیم‌گیری در تشخیص توسط رادیولوژیست‌ها پشتیبانی کند و پذیرش هوش مصنوعی پزشکی را برای کمک به رفق برخی از چالش‌های پیش رو افزایش دهد.

دکتر ریچارد وایت، رادیولوژیست مشاور در بیمارستان دانشگاه ولز و سرپرست بالینی این مطالعه، می‌گوید: رایانه‌ها در شناسایی آسیب‌هایی مانند ندول‌های ریه بر اساس شکل و بافت آنها بسیار خوب عمل می‌کنند. با این حال، دانش محل بررسی در مطالعات تصویربرداری، بخش کلیدی آموزش رادیولوژی را تشکیل می‌دهد و زمینه‌های بررسی خاصی وجود دارد که همیشه باید ارزیابی شوند.

هدف این تحقیق، گرد هم آوردن این دو جنبه است تا بینیم آیا رایانه‌ها می‌توانند در رادیوگرافی‌های قفسه سینه را بیشتر شبیه یک رادیولوژیست

آموزش هوش مصنوعی از روی نگاه رادیولوژیست‌ها

آموزش‌دیده ارزیابی کنند یا خیر. این چیزی است که تحقیقات هوش

مصنوعی رادیولوژی قبلاً فاقد آن بوده و گامی کلیدی در بهبود اعتماد به هوش مصنوعی و قابلیت‌های تشخیصی رایانه‌ها است.

این گروه بزرگ‌ترین و قابل اعتمادترین مجموعه داده برجستگی بصری برای رادیوگرافی قفسه سینه تا به امروز را بر اساس بیش از ۱۰۰ هزار حرکت چشم از ۱۳ رادیولوژیست که کمتر از ۲۰۰ رادیوگرافی قفسه سینه را بررسی کرده‌اند، ایجاد کرده است.

از این برای آمیزش یک مدل هوش مصنوعی جدید به نام CXRSalNet، استفاده شد تا به آن در پیش‌بینی مناطقی در رادیوگرافی که به احتمال زیاد برای تشخیص مهم هستند، کمک کند.

پروفیسور هانتاتو لیو، محقق اصلی این مطالعه از دانشکده علوم رایانه و انفورماتیک دانشگاه کاردیف، افزود: سیستم‌های هوش مصنوعی فعلی فاقد توانایی توضیح چگونگی یا چرایی تصمیم‌گیری هستند. چیزی که در مراقبت‌های بهداشتی بسیار مهم است.

در همین حال، رادیولوژیست‌ها سال‌ها تجربه و مهارت‌های ادراکی ظریف را به هر تصویری که بررسی می‌کنند، می‌آورند. این مطالعه نشان می‌دهد که چگونه رادیولوژیست‌های باتجربه به طور طبیعی توجه خود را بر بخش‌های مهم رادیوگرافی قفسه سینه متمرکز می‌کنند. ما از این داده‌های ردیابی چشم برای «آموزش» هوش مصنوعی برای شناسایی ویژگی‌های مهم در رادیوگرافی

قفسه سینه استفاده کردیم. با تقلید از جایی که رادیولوژیست‌ها هنگام تشخیص به آن نگاه می‌کنند، می‌توانیم به سیستم‌های هوش مصنوعی کمک کنیم تا تصاویر را بیشتر شبیه یک متخصص انسانی تفسیر کنند.

طبق سرشماری سال ۲۰۲۴ توسط کالج سلطنتی رادیولوژیست‌ها، ولز ۳۲ درصد کمبود رادیولوژیست مشاور دارد و این رقم برای بریتانیا ۲۹ درصد است.

در همین حال، تقاضا برای تصویربرداری به طور قابل توجهی در حال افزایش است. دکتر وایت توضیح می‌دهد: مشکلات مشابهی در بسیاری از نقاط جهان وجود دارد. اگر بتوانیم راه‌حلی‌هایی مانند این را در عمل پیاده‌سازی کنیم، این پتانسیل را دارد که گردش کار رادیولوژی را به طور قابل توجهی افزایش داده و تأخیر در مراقبت را به دلیل گزارش‌های معوق به حداقل برساند. این گروه قصد دارد رویکرد خود را برای بررسی چگونگی تطبیق این فناوری با آموزش پزشکی و ابزارهای پشتیبانی تصمیم‌گیری بالینی، توسعه دهد تا به رادیولوژیست‌ها در تشخیص سریع‌تر و دقیق‌تر کمک کند.

پروفیسور لیو افزود: تمرکز فعلی ما گسترش این رویکرد برای کار در سایر روش‌های تصویربرداری مانند سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی است. به طور خاص، ما علاقه‌مند به استفاده از این روش برای تشخیص سرطان هستیم، جایی که شناسایی زودهنگام نشانه‌های بصری ظریف بسیار مهم و اغلب برای خوانندگان انسانی و ماشین‌ها چالش برانگیز است.