روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک۴
فاکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir
Etehademelat

اذان صبح	۵:۴۴
طلوع آفتاب	۷:۱۴
اذان ظهر	۱۲:۰۷
غروب آفتاب	۱۷:۰۰
اذان مغرب	۱۷:۲۰

پند روز

سرمایی‌ها بخوانند

چرا بعضی‌ها همیشه سردشان است؟

احساس سرما در روزهای سرد پاییز و زمستان امری طبیعی است، اما اگر همیشه سردتان است، دست‌ها و پاهایتان یخ می‌زند و حتی در فصل گرما هم بیشتر از دیگران لباس می‌پوشید، نباید از کنار این مسأله به سادگی بگذرید چون ممکن است سرمایی بودن‌تان نشانه وجود مشکلی در بدن‌تان باشد.

اگر دائماً احساس سرما می کنید، ممکن است به کم‌خونی ناشی از فقر آهن مبتلا باشید. گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن در جریان خون به آهن نیاز دارند و وقتی سطح آهن بدن پایین باشد، این کمبود می‌تواند گردش خون در بدن را مختل کند. احساس سرما در دست‌ها و پاها برجسته‌تر است چون بدن انسان هوشمند است و خون را اول به سمت اندام‌های حیاتی خود مثل قلب و مغز می‌فرستد. گوشت قرمز مهم‌ترین منبع غذایی آهن است. سبزیجات برگ‌دار و حبوبات هم از منابع خوب این ماده هستند، اما از آنجایی که آهن مواد غذایی گیاهی سخت‌تر جذب بدن می‌شود، باید آن‌ها را به همراه مواد غذایی ای مثل فلفل قرمز بخورید که حاوی ویتامین سی هستند.

کم‌خونی ناشی از ویتامین ب۱۲ هم باعث احساس سرما، بی‌حسی و پایین بودن انرژی می‌شود. بیشتر مواد غذایی حاوی ویتامین ب۱۲، فرآورده‌های حیوانی هستند، بنابراین افراد گیاهخوار در دریافت کافی این ویتامین مهم دچار مشکل خواهند شد. تخم‌مرغ، ماست و پنیر از منابع ویتامین ب۱۲ هستند. افراد گیاهخوار هم می‌توانند با ریختن مخمر خوراکی روی پاپ کورن یا سیب زمینی پخته، این ویتامین را دریافت کنند.

اگر به قدری لاغر هستید که کمبود وزن دارید و همیشه احساس سرما می‌کنید، این مسأله دو دلیل دارد. چربی‌های بدن مانند یک عایق عمل می‌کنند، بنابراین وقتی مقدار چربی‌ها کم باشد، بدن نمی‌تواند گرما را به خوبی در خود حفظ کند. علاوه بر این، با کم شدن کالری‌های دریافتی بدن سرعت سوخت‌وساز آن کم می‌شود و در نتیجه بدن انرژی کمتری برای گرم کردن خودش دارد. بدن انسان هوشمند است و اگر نگران کمبود انرژی‌اش باشد، سرعت سوخت‌وساز خود را کم می‌کند تا انرژی کمتری مصرف کند. اگر سعی دارید وزن‌تان را بالا ببرید، مواد غذایی مصرف کنید که تراکم کالری زیاد و چربی‌های مفید دارند، مثل ماست یونانی پرچرب، میوه‌های خشک و کره بادام‌زمینی.

خستگی مزمن می‌تواند سرعت سوخت‌وساز بدن را کم کند و همین مسأله باعث می‌شود که تمام روز احساس سرما کنید. به علاوه، دمای بدن شب‌ها دچار تغییر می‌شود و از آنجایی که بدن به چرخه خواب عادت می‌کند، اگر شبی بیشتر از معمول بیدار بمانید، ممکن است در همان زمانی که شب‌های قبل خواب بودید، دمای مرکزی بدن‌تان افت کند.

بدن ما وقتی آب کافی نداشته باشد، نمی‌تواند خون را به درستی به گردش دربیاورد. علاوه بر این، آب گرما را در خود حفظ می‌کند، بنابراین وقتی بدن‌تان کم‌آب شود، از این مزیت هم محروم می‌شوید. برای آن‌که بتوانید آب بدن‌تان را حفظ کنید، خوردن ۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.

دیابت می‌تواند باعث بروز بیماری نوروپاتی محیطی شود که به عصب‌های حسی صدمه می‌زند. این بیماری ممکن است باعث شود که همیشه و ظاهراً بدون دلیل مشخصی احساس سرما، درد یا گرما کنید. علامت فیزیکی‌ای ندارد و ممکن است فقط احساس سرما کنید. این مسأله به دلیل بروز خطا در پیامی رخ می‌دهد که از دست‌ها یا پاها به مغز ارسال می‌شود.

تمایل ما به خوردن غذای گرم و زیاد در فصل سرما بی‌دلیل نیست. چربی‌ها کمک می‌کنند احساس سیری و گرمای بیشتری کنیم. در رژیم‌های غذایی که چربی کمی دارند، مواد غذایی خنک‌کننده‌ای مثل میوه‌ها و آبمیوه‌ها جایگزین مواد غذایی سالمی مثل مغزها و دانه‌های خوراکی می‌شوند.

توده عضلانی در بدن تولید گرما می‌کند، در نتیجه بقیه قسمت‌های بدن گرم باقی می‌ماند. انجام منظم ورزش منجر به عضله‌سازی خواهد شد.

اپل احتمالا در حال کار روی آیفونی با صفحه نمایش تاشو است

فاصله چندانی با عرضه اولین گوشی با نمایشگر تاشوی سامسونگ نداریم و کمپانی‌های دیگری مانند هواوی و ال جی نیز در حال کار روی موبایل‌هایی با چنین قابلیتی هستند. حال پتنت جدیدی که از سمت اپل ثبت شده نشان می‌دهد که احتمالا این کمپانی هم برنامه‌هایی برای ورود به بازار این گوشی‌ها دارد.

هنوز پرسش‌های زیادی در مورد این قضیه که آیا اصلا گوشی‌هایی با صفحه نمایش تاشو کاربردی خواهند بود یا خیر وجود دارد و پتنت‌های مختلفی که از سوی کمپانی‌هایی مانند سامسونگ و ال جی ثبت شده نشان می‌دهد که آن‌ها قصد دارند تا راه حلی برای این قضیه پیدا کنند.

حال پتنت جدید اپل نشان می‌دهد که این کمپانی رویکرد کاملا متفاوتی را در مورد گوشی‌هایی با صفحه نمایش تاشو نسبت به سایر شرکت‌ها پیش گرفته است. در این پتنت به استفاده از پنل‌های OLED اشاره شده که چند وقتی می‌شود که اپل استفاده کردن از آن‌ها را در محصولات جدیدش آغاز کرده است.

پنل ذکر شده در این پتنت قابلیت تا شدن دارد تا حمل و قرار دادن آن در جیب، کار آسانی باشد. نکته جالب دیگر در رابطه با پتنت گوشی تاشو اپل این است که می‌توان آن را هم به داخل و هم به بیرون خم کرد؛ قابلیتی که ظاهرا در گوشی تاشوی سامسونگ نباید منتظر حضور آن باشیم.

البته همان‌طور که می‌دانید، ثبت چنین پتنتی به این معنا نیست که اپل قطعا در حال کار روی یک گوشی تاشو است اما با توجه به این نکته که به احتمال زیاد این گوشی‌ها نقش مهمی در آینده صنعت موبایل خواهند داشت، عرضه یک آیفون تاشو در آینده‌ای نزدیک، چندان دور از انتظار نیست.

جزییات جدید از مراسم بدرقه تیم ملی

قالی کی‌روش بافته شد

مسوول امور فرهنگی فدراسیون فوتبال درباره مراسم بدرقه تیم ملی که عازم جام ملت‌های آسیا است توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش ایسنا، ماجرای مراسم بدرقه تیم ملی فوتبال ایران هم این روزها کمی عجیب شده است. آخرین تمرین تیم ملی پیش از اعزام به قطر برای برگزاری اردوی تدارکاتی هفته گذشته در حالی برگزار شد که بازیکنان از این که هیچ یک از مسوولان در آن تمرین حاضر نشده بودند و مراسم بدرقه‌ای هم در کار نبود، دلخور بودند.

غلامحسین زمان آبادی، مسوول امور فرهنگی فدراسیون فوتبال در این خصوص در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: تیم ملی قرار بود برای برگزاری یک اردوی تدارکاتی راهی قطر شود. بعد از آخرین تمرین تیم در ایران بعضی از روزنامه ها تیتر زدند که پس مراسم بدرقه چه شد؟ ما برای اعزام کدام تیم‌مان به یک اردوی تدارکاتی مراسم بدرقه گرفته بودیم که باید این بار می‌گرفتیم؟

او ادامه داد: به دلیل اختلافات سیاسی میان قطر و امارات پرواز میان این دو کشور میسر نیست و از ابتدا قرار بود تیم ملی بعد از حضور در قطر به ایران بیاید و سپس به امارات پرواز کند. ما هم برنامه‌ریزی کرده بودیک که در تهران مراسمی برای تیم ملی اجرا کنیم اما مسوولان تصمیم گرفتند که تیم ملی به کیش برود و به تهران نیاید. ما هم دوباره برای اجرای مراسم در کیش برنامه‌ریزی کردیم.

زمان آبادی درباره مراسمی که در جزیره کیش قرار بود برگزار شود توضیح داد: قرار بود بازیکنان روی عرشه کشتی قرار بگیرند و به سمت ساحل حرکت کنند. یک هواپیما هم قرار بود بر سر آن‌ها گل بریزد. ما می خواستیم یک مانور قدرت فرهنگی در آب‌های خلیج فارس برگزار کنیم. بعد از رسیدن به ساحل هم بازیکنان وارد سالنی می‌شدند و افرادی با لباس اقوام ایرانی و عروسک ای غول پیکر در حضور مسوولان از آن‌ها استقبال می‌کردند. دو سرود هم برای مراسم تدارک دیده بودیم. هم‌چنین دو قالی هم از طرف بافنده تبریزی قرار بود در این مراسم رونمایی شوند. ما این مراسم را برنامه‌ریزی کرده بودیم اما تاج گفت که تصمیم‌گیری برای اجرای این مراسم را بر عهده کاروان تیم ملی بگذاریم.

او اضافه کرد: در این‌جا دو مشکل وجود داشت. یکی این که در تیم ۳ بازیکن سرباز وجود دارد که چون مشکل خروج از کشور دارند، بعد از این که به کیش می رسیدند نمی‌توانستند از هواپیما خارج شوند چون دوباره باید نامه جدید خروج از کشور تهیه می‌کردند. البته این مساله با توجه به اهمیت تیم ملی قابل حل بود. مساله بعدی زمان تمرین تیم ملی در امارات بود. اعضای کادر فنی جلسه گذاشتند و تصمیم گرفتند این مراسم اجرا نشود چون بعد از رسیدن به کیش باید ۴۵ دقیقه بعد راهی ابوظبی شوند تا تمرینی را که برنامه‌ریزی کرده‌اند برگزار کنند. کی‌روش از ما خیلی تشکر کرد اما گفت که نمی‌خواهد حتی یک لحظه در راه آماده سازی تیم ملی غفلت کند و از ما خواست هر مراسمی را به بعد از قهرمانی احتمالی ایران موکول کنیم.

مسوول امور فرهنگی فدراسیون با بیان این که اجرای مراسم بدرقه برای تیم ملی یک سنت محسوب می‌شود، گفت: با این شرایط ما نمی‌خواستیم در اجرای این سنت خللی وارد شود پس تصمیم گرفتیم یک مراسم مردمی در تهران برگزار کنیم. این یک مراسم مردمی است و اگر مسوولان هم بخواهند می‌توانند در آن شرکت کنند. در این مراسم که روز جمعه ۱۴ دی و از ساعت ۱۵ در محوطه باز بوستان آب و آتش برگزار می شود، دو سرود آماده شده با نام‌های "افتخار" و "قهرمان" اجرا خواهد شد. هم‌چنین یک قالی برای AFC آماده شده است که بعد از رونمایی آن را به امارات می بریم و به مسوولان AFC می دهیم تا احتمالا در موزه این نهاد قرار بگیرد. هم‌چنین یک قالی دیگر با تصویر کارلوس کی‌روش و به پاس زحمات ۸ ساله او در تیم ملی ایران بافته شده است که ان‌شالله بعد از قهرمانی ایران به او اهدا می‌کنیم.

به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد برای شرایط بیان شده و مشکلاتی که در راه اجرای مراسم بدرقه تیم ملی به وجود آمده است هم می‌شد احتمالاتی در نظر گرفت و راه‌حلی پیش‌بینی کرد تا بازیکنان تیم ملی مراسم بدرقه خودشان را از تلویزیون تماشانکنند.

همه مصیبت‌های تیم ملی و کی‌روش به روایت رویترز

خبرگزاری رویترز در گزارشی به بررسی اتفاقات تیم ملی ایران و شرایط کی‌روش پیش از جام ملت ها پرداخته است.

به گزارش ایسنا و به نقل از رویترز، آشفتگی و عدم اطمینان همراه همیشگی تیم ملی فوتبال ایران بوده است. با این حال کارلوس کی روش امیدوار است این موانع را کنار بگذارد و ۴۳ سال انتظار تیم ملی فوتبال ایران برای قهرمانی را پایان ببخشد.

ایران آخرین بار در سال ۱۹۷۶ توانست عنوان قهرمانی را در جام ملت ها به دست آورد، جایی که ایران میزبان رقابت‌ها بود و برای سومین بار توانست قهرمانی در جام ملت ها را به دست بیاورد. از آن فینال و غلبه ایران بر کویت، ۵ صعود به جام جهانی و ۳ قهرمانی در بازی‌های آسیایی دستاوردهای مهم تیم ملی فوتبال ایران بوده است اما در این سال‌ها ایران نتوانسته قهرمان جام ملت ها شود.

هر چند سعید عزت‌اللهی بازیکن محوری تیم ملی فوتبال ایران، جام ملت‌ها را از دست داده است، این تیم با امید به کسب عنوان قهرمانی وارد امارات می‌شود. مصدومیت بازیکن ۲۲ ساله آخرین دردسر تیم کی روش برای جام ملت ها بوده و آینده خود کی‌روش نیز از بعد از جام جهانی همواره یک حواس پرتی بزرگ برای آمادگی تیم ملی ایران بوده است.

بعد از آن که تیم ملی فوتبال ایران با فاصله کمی از صعود به دور دوم جام جهانی بازماند، کی‌روش پیشنهاد تمدید قرارداد ۴ ساله به فدراسیون فوتبال ایران را داد که این پیشنهاد رد شد، تا آینده این مربی تا روز آخر حضور او در تیم ملی ایران در جام ملت‌ها ادامه داشته باشد.

سردار آزمون مهاجم گلزن تیم ملی ایران نیز با خداحافظی خود از تیم ملی ایران به دلیل توهین‌هایی که بعد از جام جهانی شنید، از تیم ملی ایران کنار رفت و خیلی ها را شوکه کرد.

مشکلات دیگری در اوایل ماه دسامبر رخ داد و زمزمه‌هایی مبنی بر تعلیق فوتبال ایران از سوی فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیا به دلیل دخالت دولت در امور فدراسیون شنیده شد.

تیم ملی فوتبال ایران با مشکلات مالی دست و پنجه نرم کرده است. تحریم ها نیز باعث شده تا کارلوس کی روش نتواند به خوبی ایران را برای حضور در جام ملت ها آماده کند.

مجادله طولانی مدت کارلوس کی‌روش با برانکو ایوانکوویچ سرمربی سابق ایران که اکنون هدایت پرسپولیس - شناخته شده ترین تیم فوتبال ایران - را بر عهده دارد در پشت صحنه هم‌چنان با جوش و خروش ادامه داشته است.

اما با همه اینها، یکی از بااستعدادترین تیم های فوتبال آسیا وارد جام ملت های آسیا خواهد شد.

سردار آزمون به تیم ملی ایران بازگشته است و علاوه بر او، ۱۸ بازیکن دیگر از جام جهانی روسیه نیز به جام ملت ها خواهند رفت. تیمی که توانست در بازی برابر مراکش در جام جهانی، دومین برد تاریخ ایران در این رقابت ها را به دست بیاورد.

هر چند تساوی برابر پرتغال برای صعود ایران به مرحله بعد کافی نبود ولی باعث شد بهترین عملکرد این تیم در تاریخ جام های جهانی ثبت شود.

کی‌روش که تیمش در جام ملت ها با تیم های عراق، یمن و ویتنام هم گروه شده است، امیدوار به تاریخ سازی دوباره با ایران است و چیزی کمتر از قهرمانی در این رقابت‌ها برای ایران موفقیت محسوب نمی‌شود.

یک پروتئین در مغز، کلید درمان اضطراب

پژوهشگران پروتئینی را در مغز شناسایی کرده‌اند که مسدود کردن آن می‌تواند هدفی کلیدی و جدید برای درمان اضطراب باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، تشویش و اضطراب یک حالت روانی عادی است، اما نه زمانی که تا حدی از کنترل خارج شود که مانع از خروج از خانه شده و منجر به گوشه‌نشین شدن شود. داروهای ضد اضطراب کنونی دارای برخی عوارض جانبی هستند، اما محققان موسسه پزشکی مکس پلانک اکنون یک پروتئین را در مغز شناسایی کرده‌اند که ممکن است هدف جدیدی برای درمان جدید و هدفمند تشویش و اضطراب باشد.

مغز یک اندام فوق‌العاده پیچیده است، بنابراین هنوز هیچ علت دقیقی برای ابتلا به اضطراب یافت نشده است، اما تصور می‌شود که ناحیه آمیگدال در مغز یکی از نقش‌های اصلی را بر عهده دارد. آمیگدال بخشی از مغز محسوب می‌شود که احساسات ترس و اضطراب را پردازش می‌کند، باور دانشمندان بر این است که بیش

فعالی آمیگدال با اختلالات اضطرابی مرتبط است.

بعضی از داروهای ضد اضطراب موجود، مانند بنزودیازپین‌ها، آمیگدال را هدف قرار می‌دهند. به طور خاص، آنها این کار را با افزایش سیناپس‌های مهار کننده انجام می‌دهند که همانطور که از نام آنها مشخص است، فعالیت نورون‌های مجاور را کاهش می‌دهند. در این مورد که نورون‌های مربوط به ترس یا اضطراب ممکن است فعالیت بیش از حدی داشته باشند، این دارو آنها را آرام می‌کند.

متاسفانه داروها تنها روی نقطه هدف تاثیر نمی‌گذارند و این دارو نیز بسیاری از نورون‌های مهار کننده دیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهد که منجر به بروز عوارض جانبی مانند خواب آلودگی و کاهش تمرکز می‌شود. بنابراین توسعه داروهای جدید که هدفمندتر باشند، یک اولویت کلیدی است.

محققان موسسه مکس پلانک دریافته‌اند که پروتئینی موسوم به «IgSF۹b» در مغز، پل‌هایی را بین سیناپس‌های مهار کننده ایجاد می‌کند که می‌تواند اثر گذار باشد. به همین منظور، محققان این پروتئین را بررسی کردند و مشخص شد که این پروتئین تازه کشف شده، نوعی پل در بین سیناپس‌های مهار کننده ایجاد می‌کند که می‌تواند اثر مهاری را از بین ببرد.

محققان معتقدند که مسدود کردن این پروتئین ممکن است یک رویکرد هدفمندتر برای درمان اختلالات اضطرابی فراهم کند.

آنها برای آزمایش آن، موش‌های مبتلا به اضطراب پاتولوژیک را آزمایش کردند. این حیوانات به جای جست و خیز در لانه خود، به یک گوشه می‌خزیدند و در همان جا ساکن می‌ماندند. اما هنگامی که محققان تولید IgSF۹b را در مغز آنها مسدود کردند، دریافتند که علائم اضطراب در موش‌ها ناپدید شد و موش‌ها به طور طبیعی در لانه خود حرکت می‌کنند. بررسی آمیگدال این حیوانات تایید کرد که این تغییر رفتار ناشی از بهبود عملکرد سیناپس مهار کننده است.

اولگا بابائف نویسنده این مطالعه می‌گوید: مسدود کردن پروتئین IgSF۹b در موش‌های مبتلا به آسیب تشویش و اضطراب در خلاص کردن آنها از اضطراب موثر بود و رفتارهای اضطرابی را در این حیوانات به حالت عادی درآورد.

بنابراین این پروتئین می‌تواند یک هدف برای رویکردهای دارویی به منظور درمان اختلالات اضطراب باشد.

ادعای بزرگ چینی‌ها: ساخت مطمئن‌ترین آفرودر دنیا!

ماشین بازها می‌دانند که خودروسازان کمی در تبلیغ محصولات خود غلو می‌کنند و برای معرفی آن‌ها از واژه‌هایی همچون «پیشرو در کلاس»، «اولین» و «نمادین» استفاده می‌کنند تا بتوانند نظر خریداران را به خود جلب کنند؛ اما خبر جدیدی که از چین به گوش می‌رسد یک پله بالاتر رفته و کاملاً متفاوت جلوه می‌کند.

برخی خودروها که در این کشور ساخته می‌شود شباهت بسیار زیادی به محصولات اصیل غربی دارند. به‌طور مثال لندوبند X۷ را می‌توان نام برد که کپی دقیق رنجروور اووک می‌باشد. لیفان ۳۲۰ نیز شبیه یک مینی کوپر خسته است.

اما خودروی دیگری که موردبحث ما بوده بیجینگ اتو (بایک) BJ۸۰ است که دو سال قبل به نمایش درآمده و در بحث طراحی از کتاب مرسدس بنز G کلاس کپی کرده است. از آن زمان تاکنون محصولات دیگر این خودروساز هم معرفی شده و برخی نسخه‌های نظامی آن نیز دیده شده‌اند.

بنا به گفته‌ی منابع خبری چینی، ارتش این کشور شاسی‌بلند BJ۸۰ خود را به عنوان مطمئن‌ترین خودروی آفرود دنیا معرفی کرده است. نسخه‌ی چهار چرخ محرک این خودرو امتیازاتی در تست‌ها به دست آورده که ۷ برابر بالاتر از امتیازات کسب شده توسط یکی از شاسی بلندهای مرسدس می‌باشد!

مطمئن‌ترین در دنیا؟! چه ادعای بزرگی!

شایان ذکر است با توجه به مکان تست‌ها و افرادی که آن را انجام داده‌اند می‌توان گفت این وضعیت شبیه والدینی است که با افتخار از کلوچه‌های درست شده توسط بچه‌ی خود تعریف کرده و آن را بهترین در دنیا می‌دانند.

یک سایت چینی سخنان یکی از محققان مهندسی دانشگاه هونان چین را منتشر کرده است: «امتیازات کسب شده توسط شاسی‌بلند بایک به طرز باورنکردنی‌ای بالا هستند. در بحث خودروهای نظامی، یک خودرو ۱۰ برابر سریع‌تر از محیط عادی مستهلک می‌شود.»

این را کسی می‌گوید که در پروژه‌ی BJ۸۰ هم دخیل بوده است. او ادامه می‌دهد: «اگر نتایج درست باشند این خودرو شاید کل تست‌های دوام را تنها با دو یا سه نقص پاس کند. این خودرو به عنوان مدلی تولید انبوه یک معجزه است.»

چین بیش از ۲۹ میلیون وسیله نقلیه در سال پیش تولید کرده که برابر با کل تولید آمریکا، ژاپن، آلمان و هند است.