صفحه‌آرا: مجید اصغری

سبک زندگی | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

بدترین غذاها برای پوست سالم

اگر با جـــوش، تیرگی یا پیری زودرس دســـت و پنجه نرم می‌کنید، وقت آن است که عمیق‌تر نگاه کنید. نه، شما به یک بطری دیگر از لوسیون حلزون یا مرطوب‌کننده تغییر رنگ نیاز ندارید. مشکل ممکن است درست روی میز شما باشد. بله، درست است.
مقصر واقعی می‌تواند غذایی باشـــد که می‌خورید. اینجا می‌توانید فهرستی از غذاهایی را که می‌توانند از درون و به بیرون به پوست شما آسیب برسانند، بخوانید.

نان سفید: این غذای دلچسب یکی از بزرگ‌ترین دشمنان پوست ســـالم، بدون جوش، تیرگی و پیری اســـت. نان سفید شاخص گلیسمی بالایی دارد. این به‌معنای افزایش سریع سطح قند خون است. این افزایش ناگهانی قند خون می‌تواند تولید انسولین را افزایش دهد و باعث التهاب و تولید بیش از حد چربی شود. با گذشت زمان، این غذای ساده می‌تواند منجر به آکنه، قرمزی و حتی تسریع روند پیری شود.

میان وعده تند: میان وعده تند ممکن است دلیل بی‌فایده بودن تمام کرم‌های گران‌قیمت مراقبت از پوســـت شما باشد. میان وعده‌هایی تند و آتشین، پر از مواد شیمیایی و چربی‌های بد هســـتند. این مواد می‌تواننـــد التهاب را در بـــدن افزایش دهند. التهاب به‌صـــورت پف، جوش و ســـوزش روی صورت شما ظاهر می‌شود.

شکلات شیری: شکلات شیری سرشار از شکر و لبنیات است؛ ۲ماده‌ای که می‌توانند به پوســـت شما آسیب برسانند. توصیه می‌شود از شکلات‌های شیری دوری کنید و در عوض شکلات تلخ را انتخاب کنید.

شیر بدون چربی: اگرچه شیر بدون چربی اغلب به‌عنوان یک جایگزین «سالم» درنظر گرفته می‌شود، اما می‌تواند باعث تشدید آکنه شود. مطالعات نشـــان می‌دهد که نوشیدن شیر بدون چربی با ایجاد جوش مرتبط است.

غلات صبحانه: این غذا واقعا یک نجات‌دهنده در زمانی است که شما می‌خواهید زودتر به مدرسه یا سر کار بروید، اما لزوما برای روده یا پوست شما سالم نیست. غلات شیرین برای پوست شما وحشتناک هستند، به‌خصوص وقتی که آنها را با شیر بدون چربی ترکیب کنید. غلات شیرین، صرف‌نظر از اینکه کدام برند را انتخاب می‌کنید، آنقدرهم که فکر می‌کنید سالم نیستند.

ایران در جمع برترین‌های درمان نوین زخم

با افتتاح ۳کلینیک جدید پلاسمای سرد و شبکه ۱۶تایی، ایران اکنون جزو معدود کشورهای مطرح در این حوزه است

گزارش

گروه تندرستی | با افتتاح ۳کلینیک جدید درمان زخم مبتنی بر فناوری پلاسمای سرد، آمار مراکز ارائه‌کننده درمان نوین زخم‌های مزمن بر بســـتر فناوری Cold Plasma به عدد ۱۶ رســـید. با حضـــور محمد اســـلامی، معاون رئیس جمهور و رئیس ســـازمان انرژی اتمی ایران این ۳کلینیک ۲۵ و ۲۶بهمن در بوشـــهر، بنـــدر گناوه و فیروزآباد افتتاح شدند و در دسترس عموم مردم قرار گرفتند. این خدمات تنها در برخی کشورهای پیشرفته و مراکز تحقیقاتی بزرگ از جمله آلمان، سوئیس، هلند و ایالات متحده ارائه می‌شود. ایران اکنون جزو کشورهایی است که به‌ســـرعت این فناوری را در بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها پیاده می‌کند و شـــبکه‌ای از کلینیک‌های درمـــان زخـــم مبتنی بر پلاســـمای ســـرد در چند استان دارد.

یک خدمت ویژه

کلینیک‌های درمان زخم مبتنی بر فناوری پلاسمای سرد برای کمک به بهبود زخم‌ها، ترمیم بافت‌های آســـیب‌دیده، درمان زخم‌های مزمن، زخم پای دیابتی و زخم‌های مقاوم، به شیوه‌ای نوین، ایمن و غیرتهاجمی خدمات ارائـــه می‌کنند و مطالعات بالینی در کشورهای توسعه‌یافته هم نشان می‌دهد که در ترمیم زخم‌های دیربهبود نتایج قابل توجهی دارند. یکی از کلینیک‌های مهم ارائه‌کننده درمان با پلاسمای سرد مرداد۱۴۰۴ در بیمارستان رسول اکرم تهران افتتاح شد که اکسیژن‌تراپی هایپرباریک، اوزون‌تراپی و پانسمان نوین هم دارد. روابط عمومی این بیمارســـتان درباره فعالیـــت این کلینیک عنوان می‌کند: «ترمیم در این بخش برای بیماران ارجاعی اســـت، یعنی بیمارانی کـــه به‌دلیل یک بیماری در بخشی دیگر بستری بوده‌اند و در گذشته زخم‌های آنها به شیوه‌هایی مثل پانسمان درمان می‌شده، اما اکنون با راه‌اندازی کلینیک پلاسمای ســـرد خدمات نوین درمانی دریافت می‌کنند.» آنها با اشـــاره به اینکه روند درمانی این بیماران با پلاســـماتراپی تسریع شـــده، تأکید می‌کنند: «پلاسمای سرد یک گاز یونیزه‌شده در دمای پایین است که بدون ایجاد سوختگی روی زخم بافت زنده را تحریک می‌کند، با تولید گونه‌های فعال نیتروژن و اکسیژن باعث ایجاد خاصیت ضدمیکروبی می‌شود و التهـــاب زخم را کمتـــر می‌کند. به همین دلیل فرایند ترمیم بافت تحریک می‌شود.»

اهمیت فناوری پلاسمای سرد

۱ **ضدمیکروبی قـــوی:** می‌تواند باکتری‌هـــا، قارچ‌ها، ویروس‌ها و بیوفیلم‌های عفونی را کاهش دهد و به پاکسازی زخم کمک کند.

۲ **افزایش ترمیم و بهبود:** پلاسمای سرد می‌تواند باعث افزایش رگ‌زایی، تکثیر سلولی و تحریک فرایندهای طبیعی التیام شود و به‌طور مؤثر روند بهبود زخم را تسریع کند.

۳ **کاهش التهاب و درد:** این روش به کاهش واکنش‌های التهابی هم کمک می‌کند و معمولا برای بیمار آسان و بدون درد است.

۴ **بدون مقاومت دارویی:** برخلاف آنتی‌بیوتیک‌ها، پلاسما سبب شکل‌گیری مقاومت باکتریایی نمی‌شود.

شهرهایی که کلینیک پلاسما درمانی زخم دارند

ورامین: نخستین کلینیک درمان زخم با فناوری پلاسمای سرد در بیمارستان شهید مفتح
تهران: ۸کلینیک پلاسما درمانی
سبزوار: یکی از نخستین مراکز خارج از تهران
بندرعباس: افتتاح دهمین و یازدهمین کلینیک
اصفهان: یک کلینیک بزرگ و پیشرفته با خدمات گسترده
بوشهر: چهاردهمین کلینیک در بیمارستان شهدای بوشهر خلیج‌فارس
بندر گنـــاوه: پانزدهمیـــن کلینیـــک در بیمارســـتان سوانح و سوختگی چرومی
فیروزآبـــاد: شـــانزدهمین کلینیـــک در بیمارستان حضرت قائم(عج)

چه نوع زخم‌هایی را درمان می‌کند؟

۱ زخم‌های پای دیابتی
۲ زخم‌های فشاری (زخم بستر)
۳ زخم‌های عفونی یا دیرترمیم
۴ زخم‌های سوختگی یا زخم‌های پس از جراحی

۵۰ مرکز
طبق برنامه کلان این شبکه در سراسر کشور فعال می‌شوند

۱۶ کلینیک
درمان زخم مبتنی بر فناوری پلاسمای سرد در کشور فعالیت می‌کنند

پاسخ به سؤالات پزشکی

دلیل شیوع پوسیدگی دندان در ایرانی‌ها چیست؟

پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری غیرواگیر در ایران شناخته می‌شود که سلامت میلیون‌ها ایرانی را تهدید می‌کند. در افراد بالای ۶۵ســـال ایرانی، بیش از ۵۲درصد یک دندان هم ندارند. دکتر مصطفی محاوری، دندانپزشک درباره شیوع این وضعیت در ایران به همشهری می‌گوید: «برای پیشگیری از پوسیدگی دندان چند فاکتور خیلی مهم وجود دارد؛ رعایت اصول تغذیه، رعایت بهداشت دهان و دندان مثل ۲بار مســـواک‌زدن در روز، درست مسواک‌زدن، استفاده از نخ دندان، استفاده از عوامل تقویت‌کننده دندان مانند فلورایدتراپی (دهان‌شویه) و اقدامات پیشگیرانه‌ای مثل چکاپ‌های بموقع.» این دندانپزشک می‌گوید: «اما متأسفانه این اســـتانداردها در ایران به‌طور کامل رعایت نمی‌شود. حتی فلورایدتراپی که در مدارس انجام می‌شـــود، بیشتر رفع تکلیف است و اثر خاصی ندارد. چون لازمه فلورایدتراپی دهان کودکان این است که دندان‌ها تمیز و دهان کاملا خشک باشد.»

نکته روز

پله نوردی جای پیاده‌روی را می‌گیرد؟

اگرچه پیاده‌روی یک ورزش عالی است، اما با پیاده‌روی زمان زیادی برای کاهش کالری یا رســـیدن به نتایج مطلوب لازم است. با این حال، مطالعه‌ای که به تازگی انجام شده، جایگزینی برای پیاده‌روی پیشنهاد می‌کند: بالا رفتن از پله‌ها. در مقایسه با پیاده‌روی، بالا رفتن از پله‌ها معادل پیاده‌روی در سربالایی است زیرا شما را ملزم به بلند کردن وزن بدن در خلاف جهت جاذبه می‌کند و یک تمرین کالری‌سوزی بالاست.
بالا رفتن از پله‌ها همچنین باعث تقویت عضلات می‌شود. شما در زمان بالا رفتن از پله کالری بیشتری می‌سوزانید و سیستم قلبی وعروقی خود را در مـــدت کوتاه‌تری به‌طور مؤثرتری به چالش می‌کشید.
بالا رفتن از پله‌هـــا مانند پیاده‌روی، ضربان قلب شـــما را به سرعت بالا می‌برد و یک تمرین قلبی وعروقی عالی است که استقامت را افزایش می‌دهد. درحالی که بالا رفتن از پله‌ها از نظر جسمی دشوارتر از راه رفتن روی سطح صاف است، کالری سوزانده‌شده هنگام بالا رفتن از پله‌ها بیشتر است.

صفحه‌آرا: مجید اصغری

اخبار کوتاه

توصیه خنده‌دار ایلان ماسک

ایلان ماسک، مالک شرکت تسلا بار دیگر در یک اظهارنظر جنجالی توجه‌ها را به‌سوی خود جلب کرد. او این‌بار توصیه کرده که مردم دیگر در رشته پزشکی نباید تحصیل کنند و این کار را بی‌فایده دانسته اســـت، چراکه روبات انسان‌نمای اپتیموس تا ۳سال دیگر از پزشـــکان پیشی خواهد گرفت. ماسک می‌گوید: روبات‌های مجهز به هوش مصنوعی می‌توانند مهارت جراحی را بهتر انجام دهند.

نسخه جنجالی چت جی‌پی‌تی بازنشسته شد

شرکت OpenAI به‌طور رســـمی مدل GPT-4o، یکی از نســـخه‌های بحث‌برانگیز چت جی‌پی‌تی را بازنشسته کرد. این مدل که به‌دلیل لحن بسیار انســـانی و تعامل عاطفی با کاربران شهرت داشت از ۱۳فوریه ۲۰۲۶ از دسترس کاربران خارج شد. برخی کارشناسان نسبت به ایجاد وابستگی روانی و رفتار بیش‌ازحد تأییدکننده این مدل ابراز نگرانی کرده بودند. سازنده اعلام کرده این تصمیم در راستای تمرکز بر مدل‌های جدیدتر، ایمن‌تر و پیشرفته‌تر اتخاذ شده است.

رونمایی از پهپاد باربری قدرتمند

شرکت «هایبرد درونز» از پهپاد فوق‌سنگین HYDRA-400 رونمایی کرد. این یک پهپاد نسل جدید است که می‌تواند تا ۴۰۰کیلوگرم بار را حمل کند. هایدرا-۴۰۰ به‌تازگی نخستین پرواز آزمایشـــی موفق خود را انجام داده است. این پهپاد با ترکیب روتورهای الکتریکی و توربین‌های میکروجت طراحی شده و برای مأموریت‌های مختلف از جمله امداد، آتش‌نشانی، حمل تجهیزات و عملیات لجستیکی کاربرد دارد. طراحان این پروژه می‌گویند که هایدرا-۴۰۰ می‌تواند استانداردهای جدیدی در حوزه پهپادهای سنگین‌بر ایجاد و نقش مهمی در آینده حمل‌ونقل هوایی بدون سرنشین ایفا کند.

ایستاده بر قله نانو

ایران بالاتر از کشورهای اروپایی در جدول تدوین استانداردسازی بین‌المللی حوزه نانو قرار دارد

گزارش

زهرا خلجی | روزنامه‌نگار | ســـتاد توسعه فناوری‌های نانو و میکرو کشـــور در مسیر پیشرفت خود موفق شد برای سیزدهمین بار یک استاندارد بین‌المللی در صنعت نانو به نام ایران ثبت و منتشـــر کند. ســـابقه فناوران ایرانی در استانداردسازی بین‌المللی حوزه نانو به ۲۰ســـال می‌رسد و در حال حاضر جلوتر از انگلیس، چین، فرانســـه، آلمان و بعد از آمریکا، کره‌جنوبی و ژاپن بین ۴کشور اولی هستیم که توانسته‌ایم بیشترین استاندارد را در حوزه نانو تدوین کنیم.

مزیت استانداردسازی

فعالیت‌هـــای استانداردســـازی بین‌المللی باعث انتقال فناوری و اســـتفاده از ظرفیت‌های فناوری جدید می‌شود و همچنین نقش بسیار مهمی در پایه‌ریزی زیربنای اقتصاد کشـــورها ایفا می‌کند. از این‌رو بسیاری از استانداردهای جهانی توسط سازمان بین‌المللی استانداردسازی (ISO) تدوین و به‌عنوان دستورالعمل‌هایی برای بهبود فرآیندها، افزایش کیفیت محصـــولات و خدمات و تضمین ایمنی پایدار شناخته می‌شوند. این استانداردها در بیش از ۱۶۰کشور جهان پذیرفته شده‌اند.

استانداردهای تدوین شده ایران

ایران تاکنون موفق شـــده اســـت ۱۳استاندارد بین‌المللـــی را تدویـــن و منتشـــر کنـــد. این اســـتانداردها از تعریف نانو تا مفاهیم مرتبط با کاربردهای نانو را در برمی‌گیرد.
۱. روش‌شناسی طبقه‌بندی نانومواد
۲. روش آزمون برای ســـنجش توان اثرگذاری نانوذرات نقره در تخریب دیواره سلولی
۳. واژه‌نامه استاندارد برای مشخص کردن حدود و معنای شاخص‌های علم
۴. روش آزمون استاندارد برای ارزیابی ســـمیت نانومـــواد در محیط‌های آبی شور
۵. روش اندازه‌گیری نانومواد رس لایه‌ای در فرم پودری و شیمیایی اصلاح شده
۶. ویژگی‌های قابل اندازه‌گیـــری و روش‌های آزمون نانوپلیت‌های رس
۷. ویژگی‌های فیلم‌های پلیمری نانوکامپوزیتی به‌کار رفته در بسته‌بندی مواد غذایی
۸. پروتکل‌های اندازه‌گیری و شرایط آزمون UV-CD برای تعیین تغییرات ساختار ثانویه پروتئین‌ها
۹. روش ارزیابی عملکرد آنتی‌میکروبی پارچه‌ها و منسوجات
۱۰. روش آزمـــون قابـــل تکرار بـــرای ارزیابی همزمـــان مواجهـــه و ســـمیت نانواجســـام مهندسی‌شده در حالت معلق
۱۱. مشـــخصات و روش ارزیابـــی آب‌گریزی فوق‌العاده سوپرهیدروفوبیک در منسوجاتی که مواد نانوساختار دارند.
۱۲. روش‌هـــای ارزیابـــی عملکرد ســـطوح و پوشش‌های سوپرهیدروفوبیک
۱۳. روش آزمون برای تشـــخیص نانواشـــیای رهایش یافته از ماسک‌ها

قدمت ۲۰ساله ایران

ایران از سال ۱۳۸۵عضو کمیته بین‌المللـــی استانداردســـازی فناوری در ســـازمان بین‌المللی اســـتاندارد (ایزو) است. عماد احمدوند، دبیر ســـتاد توسعه فناوری نانو در نشســـت خبری انتشار ســـیزدهمین استاندارد بین‌المللی حوزه نانوفناوری گفت: اســـتانداردها علاوه بر تضمین کیفیت، ابـــزاری راهبردی برای تعیین مرزهای ورود به بازارهای جهانـــی و صیانـــت از منافـــع شرکت‌های ایرانی در رقابت‌های بین‌المللی هســـتند. ۱۳ پروژه ایران در فرآیندی ۴ساله تدوین شده و به انتشار رسیده است.

ایران، چهارم جهان

احمدوند در ادامه با اعلام برتری ایران در دنیا گفت: این کارنامه، ایران را به‌عنوان چهارمین کشور جهان در حوزه تدوین اســـتانداردهای بین‌المللی فناوری نانو معرفی می‌کند و از این منظر جایگاه کشور در رتبه چهارم جهانی قرار دارد. برای هر یک از این پروژه‌هـــا، یک تیم تخصصی به راهبری یک متخصص در همان حوزه تشکیل می‌شـــود. فرآیند کار از مباحث داخلی و تدوین یک پیشـــنهاد مشخص آغاز و ســـپس به ســـازمان بین‌المللی استاندارد ارائه می‌شود. پس از آن، مرحله اقناع کشورهای عضو، دریافت بازخوردها، طی مراحل تدویـــن و نهایتا انتشـــار استاندارد بین‌المللی انجام می‌شود.

تأکید بر توسعه دولت هوشمند برای آحاد مردم
سید ستار هاشمی، وزیر ارتباطات: تقویت پنجره واحد خدمات دولت هوشـمند از ضروریات است. دولت الکترونیک زمانی معنا دارد که همه شهروندان، بدون تبعیض، بتوانند از خدمات آن بهره‌مند شوند. توسعه زیست‌بوم‌های مرتبط با دولت هوشمند باید با نگاهی فراگیر و دربرگیرنده انجام شود.

سرمایه‌گذاری هوشمند، لازمه تبدیل علم به اقتدار
حسین افشـین، معاون علمی رئیس‌جمهور: سـرمایه‌گذاری فقط پول نیسـت. برای مسـائل کلان کشـور راهکارهای فناورانه وجود دارد. اگر می‌خواهیم ناترازی‌ها را حل کنیم، باید سرمایه‌گذاری را از «تولید کمیت» به سمت «تولید قابلیت» ببریم، یعنی اینکه کشور بتواند مسئله را حل کند، نه اینکه فقط پول خرج کند.

تولید ۷۱ هزار قلم تجهیزات و ملزومات پزشکی در داخل کشور
محمدمهدی علاءالدین، معاون فنی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: ۷۱ هزار قلم تجهیزات و ملزومات پزشکی مصرفی کشـور در بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ شـرکت داخلی تولید می‌شود. شرکت‌های تولیدکننده داخلی از نظر کمی، حدود ۷۰درصد نیاز کشور به تجهیزات پزشکی را تأمین می‌کنند.

خبرهایی که نمی‌بینید

واکسیناسیون مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه از سرطان دهانه رحم
سـمانه بهرامی، متخصص زنـان و زایمان، فلوشـیپ آنکولـوژی زنان گفت: واکسیناسـیون ضـدHPV مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه و کلید اصلی در پیشگیری اولیه است. تقریبا ۹۹درصد موارد ابتلا به سرطان دهانه رحم ناشی از ویروس HPV است.

اینفوگرافیک

نگاهی به نوکیا ۱۱۰ پاور

نوکیا اخیرا یک گوشی غیرهوشمند با نام ۱۱۰ پاور را راهی بازار کرده است. این گوشی با باتری ۱۷۵۰ میلی‌آمپرساعتی و قیمت تقریبی ۲۰ یورو عرضه شده است.

صفحه نمایش: ۲اینچ
رزولوشن: ۱۶۰×۱۲۰پیکسل
وزن: ۸۸گرم
دوربین اصلی: ۰٫۱مگاپیکسل
رم: ۴مگابایت
حافظه: ۴مگابایت

عکس‌نوشت

طراحی گوشی یونی‌هرتز با الهام از بلک‌بری
یونی‌هرتز جزئیات بیشتری از گوشی جدید خود با طرحی الهام‌گرفته از بلک‌بری منتشر کرده است. گوشی Titan 2Elite در ۲ رنگ مشکی و نارنجی عرضه می‌شود و نمای منتشر شده از پنل پشتی دستگاه نشان می‌دهد که Titan 2Elite به ۲ دوربین پشتی مجهز است. یونی‌هرتز قابلیتی با عنوان Cursor Assistant را نیز برای این گوشی به‌طور رسمی معرفی کرده و به‌احتمال زیاد استفاده از صفحه‌کلید برای اسکرول در اپلیکیشن‌هایی مانند اینستاگرام و تیک‌تاک نیز پشتیبانی خواهد شد.