افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه ملاصدرا، انتهای کوچه ۱۰-روزنامه افسانه
تلفن: ۳۶۲۷۷۳۷۳-۳۶۲۷۷۲۷۱ (۲ خط) ● چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsaneh-online.com/aboutus.html

پنجشنبه ۵ آذر ۱۴۰۵ ● ۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۸ ● ۲۶ نوامبر ۲۰۲۶ ● شماره ۶۰۰۱

اوقات شرعی شیراز

آذر ۱۴۰۵	جمادی الثانی ۱۴۴۶		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۶	۱۷	جمعه	۰۵:۱۱	۰۶:۳۳	۱۱:۴۷	۱۷:۰۰	۱۷:۱۹	۲۳:۰۶

دمای هوای شهرستان‌های فارس

آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
۲۷ ▲ / ۲ ▽	۲۰ ▲ / -۲ ▽	۱۹ ▲ / ۵ ▽	۲۱ ▲ / ۸ ▽	۲۸ ▲ / ۹ ▽	۲۷ ▲ / ۷ ▽	۲۳ ▲ / ۵ ▽	۲۷ ▲ / ۶ ▽	۲۶ ▲ / ۶ ▽	۲۸ ▲ / ۱۱ ▽	۲۸ ▲ / ۱۱ ▽	۲۳ ▲ / ۹ ▽

چهره

وی دونگی

جایزه جدید برای نابغه چینی

به نقل بیجینگ نیوز، وی دونگی، دانشیار و پژوهشگر دانشکده علوم ریاضی دانشگاه پکن، جایزه دانشمندان جوان برجسته ژونگگوان‌چون در سال ۲۰۲۵ را دریافت کرده است. برندگان جوایز علـم و فناوری پکـن روز ۲۰ نوامبر معرفی شـدند و نـام این نابغه چینـی نیز در میـان برگزیدگان قرار گرفـت. دانشـگاه پکـن در این دوره عملکرد درخشـانی داشـت و از میان ۱۰ پروژه برگزیده این دانشگاه، شش پروژه جایزه نخسـت و چهـار پروژه جایزه دوم را به دست آوردند.

اما دلیل اصلی شهرت علمی وی، فقط دریافت این جایزه نیسـت. او به همراه گروهی از همکارانش موفق شده اسـت مسـئله پایداری خطی جریان پـوازوی در لوله‌ها را در اعماد رینولدز بالا حـل کند؛ مسـئله‌ای پیچیده در حوزه مکانیک سیالات که حدود ۱۴۰ سال بدون پاسخ باقی مانده بود.

پژوهش‌هـای وی دونگی عمدتا بر نظریه معادلات دیفرانسـیل جزئی متمرکز است؛ شاخه‌ای از ریاضیات که در توصیف پدیده‌های پیچیده طبیعت، از حرکت سـیالات گرفته تا انتشـار امواج، کاربـرد دارد. حوزه فعالیت‌های او همچنین معادلات مکانیک سیالات، ماتریس‌های تصادفی و معادلات موج غیرخطـی را در بر می‌گیـرد. او طی سـال‌های گذشـته در حـل چندین مسـئله قدیمی ریاضیات و بررسـی پایـداری جریان‌های سـیال به نتایج مهمی دست یافته است.

مسیر درخشـان علمی این نابغه چینـی از سـال‌های نوجوانـی آغاز شد. وی که در سـال ۱۹۹۱ در شهر جینان، اسـتان شاندونگ، متولد شـده، در دوران دبیرستان دو بـار پیاپی در المپیاد بین‌المللـی ریاضـی شرکت کرد و در هر دو دوره با کسـب نمره کامل، مـدال طلا گرفت. همین عملکرد اسـتثنایی باعث شد در سال ۲۰۱۰ بدون شرکت در آزمون ورودی، وارد دانشـگاه پکن شـود. او در سال ۲۰۱۴ مدرک کارشناسـی و در سال ۲۰۱۸ مدرک دکترای خود را دریافت کرد.

وی پس از پایـان تحصیلات نیز دانشگاه پکن را ترک نکرد. وی دونگی دسـامبر ۲۰۱۹ به‌عنـوان اسـتادیار فعالیـت خود را آغاز کـرد و در فوریه ۲۰۲۵ به مقام دانشـیار دارای کرسی رسمی رسید.

بـا این حال، شـهرت عمومی و فقط به دستاوردهای علمی‌اش مربوط نمی‌شـود. وی دونگی در سال ۲۰۲۱ پس از انتشار یک مصاحبه تلویزیونی به پدیده‌ای در شبکه‌های اجتماعی چین تبدیل شـد. ظاهر ساده و بی‌تکلفش، در حالی که یـک بطری آب معدنی و دو نان بخارپز در دسـت داشت، توجه میلیون‌ها نفر را جلب کرد.

حـالا او بـار دیگر نشـان داده اسـت کـه پشـت آن ظاهر سـاده، ذهنـی قـرار دارد کـه می‌توانـد با پیچیده‌تریـن معماهای ریاضی جهان دسـت‌وپنجه نرم کنـد؛ نابغه‌ای که ظاهرا علاقه چندانی به شهرت ندارد، اما دسـتاوردهایش اجازه نمی‌دهند از کانون توجه دور بماند.



خواندنی

آغاز آزمایش سفرهای کاملاً بدون راننده



شـرکت‌های «اوبر» و «لوسید» آزمایش سـفرهای کاملاً بدون راننده را بـا تاکسـی‌های رباتیـک خود در سان‌فرانسیسـکوی آمریکا آغاز کردند. ایـن شـرکت‌ها قصد دارند سـرویس تاکسی رباتیک خود را در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۷ به عموم مردم عرضه کنند. تاکسـی‌های رباتیک سـاخت شرکت «لوسید»(Lucid) که «اوبر»(Uber) اوایـل امسـال در نمایشـگاه CES رونمایی کـرد، تقریبـاً آماده‌اند تا به عموم مردم خدمات‌رسـانی کنند. اوبر، لوسید و شـرکت «نورو»(Nuro) که توسعه‌دهنده سیسـتم رانندگی خودکار به‌کاررفته در این خودروها است، اعلام کرده‌اند که آزمایش‌هـای کاملاً بدون راننـده را در جاده‌های عمومی منطقه «خلیج سان‌فرانسیسکو» آغاز کرده‌اند. آنها همچنین پیـش از عرضه عمومی برنامه‌ریزی‌شـده در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۷ قصـد دارند کارکنـان خود را نیز با ایـن خودروهای خودران جابه‌جا کنند. اگرچه این شـرکت‌ها خودروی مذکـور را که نسـخه‌ای اصلاح‌شـده از مدل «لوسـید گرویتـی»(Lucid Gravity) اسـت، اوایل امسـال در نمایشـگاه CES به نمایش گذاشتند، اما خبر آغاز برنامه جهانی تاکسی‌های رباتیک را پیشتر در ژوئیه ۲۰۲۵ اعلام کـرده بودند. در واقع، آنها از دسـامبر سال گذشـته آزمایش‌هایی را با حضور یک راننده پشت فرمان انجام می‌دادند.

اکنون پـس از دریافت «مجوز آزمایش بدون راننـده» از اداره وسـایل نقلیه موتـوری کالیفرنیا(DMV) در ماه مه، وارد مرحلـه بعدی شـده‌اند؛ مجوزی که به آنهـا اجازه می‌دهد در جاده‌های عمومـی این ایالت، بدون حضور راننده پشت فرمان به انجام آزمایش بپردازند. خودروهـای «لوسـید گرویتـی» که در این برنامه اسـتفاده می‌شـوند، به دوربین‌هایی با وضوح بالا، حسـگرهای لیدار(LIDAR) و رادار مجهز هسـتند و از سیسـتم رانندگی خودکار یکپارچه «نورو درایور»(Nuro Driver) بهره می‌برند.

چراغ زرد

گرانی لاستیک خودرو

طرح: بنیامین آل علی



ایستگاه

نیمکره راست مغز، سمت چپ بدن را کنترل می‌کند

مغز انسـان، همانند مغز بیشـتر مهره‌داران، دارای نوعی سیم‌کشی متقاطع (ضربدری) است.

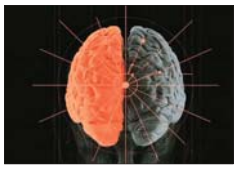
بـه نقل از سـاینس‌آلرت، نیمکـره چپ مغز، سمت راست بدن را کنترل می‌کند (و برعکس)؛ در حالی که ورودی‌های حسـی دریافت‌شده از سمت راسـت بدن، در نیمکره چپ مغز پردازش می‌شوند (و برعکس).

فرضیه‌های گوناگونی دربـاره علت این پدیده مطرح شـده، اما هنـوز تبیین زیست‌شـناختی و تکاملی قانع‌کننده‌ای برای آن ارائه نشده است.

اکنـون، مارتین وسـندورف و دنیـل وانگ، متخصصـان علوم اعصاب از دانشـگاه مینه‌سـوتا، پژوهشی را در نشـریه «فرانتیرز این نوروآناتومی» منتشـر کرده‌اند که در آن توضیحی تازه برای این سیم‌کشی متقاطع (یا ناهم‌سو) پیشنهاد می‌دهند.

وسندورف و وانگ با اتخاذ رویکردی تکاملی به بررسی تاریخچه‌ای چند صد میلیون‌ساله پرداخته‌اند تا نخسـتین شـواهد از سـازمان‌دهی متقاطع در جانوران را بیابند.

این پژوهشـگران در مقاله خود می‌نویسـند: طی ۵۰ سال گذشـته، مطالعات بسیاری در زمینه «جانبی‌شدن» منتشر شده است. با این حال به نظر می‌رسـد تاکنون تلاشی برای تلفیق این مطالعات و تدوین تاریخچه‌ای تکاملی از مدارهای مغزی دارای سازمان‌دهی متقاطع صورت نگرفته باشد.



محققان هیچ آزمایش جدیـدی انجام ندادند یا فسـیل جدیدی کشـف نکردنـد. در عوض، آنها به مطالعات موجود در مـورد تمام گروه‌های اصلی مهره‌داران، از دوزیسـتان گرفته تا پستانداران، نگاه کردند تا چگونگی همپوشانی مسیرهای مغزهای متقاطع بین گونه‌ها را تجزیه و تحلیل کنند.

به گفته محققان، اولین عیـب سـیم به احتمال زیاد در بینایـی و به طور خاص در ماهی‌های بدون فـک بیش از ۵۰۰ میلیون سـال پیش اتفاق افتاده است.

چشـم‌های این ماهی‌ها به طـور طبیعی نور ورودی را منعکـس می‌کردنـد و سـیگنال‌های هر چشم به سمت مخالف بخشـی از مغز به نام تکتوم بینایی (یا کولیکولوس فوقانی در پستانداران) منتقل می‌شدند.

سپس، با شروع توسعه ورودی‌های حسی برای لمس، ارتعاش و درد، آنها اساساً از الگوی تعیین شده توسط تکتوم بینایی پیروی کردند.

محققـان اسـتدلال می‌کنند کـه زمانی که پستانداران با قشـر مغزی پیشرفته‌تر خود به وجود آمدنـد، از نظر کارایی تکاملـی منطقی‌تر بود که بر روی آرایش طرف مقابل موجود سـاخته شـوند، نه اینکـه دوباره شـروع کنند و تمام سیم‌کشـی‌ها را به حالـت اولیه برگردانند. محققان می‌نویسـند: ما پیشـنهاد می‌کنیم که سـازماندهی متقابل تکتوم بینایی، تکامل بعدی سیستم‌های حسی و حرکتی را به سمت سازماندهی متقابل سوق داده است. زمانی که پستانداران واقعی حدود ۱۶۵ میلیون سال پیش ظاهر شدند، سیستم‌های حسی-تنی، روبروواسپینال و تکتوسپینال آنها که به صورت متقابل سازماندهی شـده بودند، تقریباً ۲۰۰ میلیون سـال پیش وجود داشتند. این معمولاً مسـیری است که تکامل برای مصلحت‌اندیشـی دنبال می‌کنـد - تطبیق آنچه از قبل وجود داشته است به جای اختراع چیزی کاملاً جدید.

توضیحات قبلی استدلال کرده‌اند که سیم‌کشی متقاطع در مغز ما به این دلیل به وجود آمده اسـت که به نوعی کارآمدتر اسـت، یا به این دلیل که بدن یک جد باسـتانی همه مهره‌داران پیچ خورده است. با این حال، وسـندورف و وانگ پیشـنهاد می‌کنند که ایـن توضیحات تصویر کامل تکامـل را در نظر نمی‌گیرند.

این به این معنی نیست که موضوع اکنون حل شده است. مطالعات آینده روی فسیل‌های باستانی، به دنبال شواهد بیشـتر از این نظریه، باید اطلاعات بیشـتری در مورد اعتبار آن به ویژه فسیل‌های آن ماهی‌های ۵۰۰ میلیون ساله، به ما بدهد.

علاوه بـر این، این نظریه را می‌توان با تجزیه و تحلیل سیم‌کشـی عصبی حیواناتی که هنوز به طور کامل نقشـه‌برداری نشـده‌اند، از جمله تمساح‌ها و پرندگان، به آزمایش گذاشت. تفاوت‌ها و شباهت‌های یافت شده در آنجا، سرنخ‌های بیشتری در مورد محل ظهور سازماندهی دگرسـویی در تاریخ تکامل ارائه می‌دهد. با این حال، اکنون این نظریه مسـتند شده اسـت - و در طول میلیون‌ها سال ردیابی شده اسـت - می‌توان آن را تحریک و بررسی کرد و محققان پشت آن معتقدند که پابرجا خواهد ماند.

محققـان معتقدند: بـا تکامـل نئوکورتکس، اقتصادی‌تریـن راه بـرای ادغام آن با آن مسـیرها، سازماندهی دگرسویی بود، به طوری که سمت راست مغز مسئول سمت چپ بدن باشد.

مـا پیش‌بینی می‌کنیم که در بیشـتر یا همه مغزهـای مهره‌داران، «طرح سیم‌کشـی» موجود با سازماندهی دگرسویی، کارآمدتر از هر جایگزین قابل قبول سازماندهی هم‌سویی خواهد بود.

فناوری

«میوز» به اینستاگرام می‌آید



بیلبورد، گفته می‌شـود این اپلیکیشن به کاربـران پیشـنهاد می‌دهد که از این دستیار هوشمند برای مرتب‌سازی محتواهای ذخیره‌شده‌شـان اسـتفاده کنند.

همچنیـن «میـوز» در بخـش پیام‌های مسـتقیم(دایرکت مسـیج) اینستاگرام نیز حضور خواهد داشت تا کاربران بتوانند بر اساس محتوایی که مشاهده می‌کنند، با این دستیار گفتگو را آغاز کنند.

ایـن ویژگی‌هـای جدیـد در دسـترس کاربرانی قرار خواهد گرفت که حساب‌های اینسـتاگرام و «میوز» خود را به یکدیگر متصل کرده‌اند.

بـه نظر می‌رسـد شـرکت متا قصـد دارد هـوش مصنوعـی جدید «میـوز»(Muse) را به اینسـتاگرام

کتاب

چشم پاینده

کتاب «چشم پاینده» به تازگی به چاپ چهارم خود رسیده و از سوی نشر گیلگمش منتشر شده است. این کتاب توسط نویسـنده‌ای نام‌آشنا در جهان ادبیـات به تحریر درآمـده که این بار تحلیل‌های خـود درباره آثار محبوش در هنرهـای تجسـمی را به مخاطب پیشکش می‌کند. جولین بارنز در کتاب خود صدایی رسا و متفاوت از نقدهای مرسـوم زمانه را به نـگارش درآورده. ایده کتاب «چشـم پاینـده» برای هر متخصص هنرهای تجسـمی جذابیت دارد. او هـم می‌تواند بـه دوره‌ها، آثار و نقاشـان محبوب خود بپردازد. آنچه جسـتارهای بارنز را متفاوت می‌کند، قلم منحصربه‌فرد و وجـه قصه‌گویانه اوسـت که به خوبی در ترجمه کتاب منعکس شده است.



چراغ قرمز

حرمت نگه دار آقای میثاقی

خبرآنلاین نوشت: ماجرای کنایه میثاقی به علیرضا بیرانوند درباره سفرش به تایلند، فارغ از هرگونه قضاوت درباره اصل ماجرا، یک نکته مهم را یادآوری می‌کند، حریم خصوصی افراد و خانواده‌هایشان نباید به سوژه شوخی‌های تلویزیونی تبدیل شود. مجری تلویزیون، به‌واسطه جایگاهی که در اختیار دارد، باید بیش از دیگران مراقب کلام و رفتار خود باشـد. تفاوت زیادی میان شـوخی محترمانه و کنایه‌ای وجود دارد که ممکن است موجب ناراحتی، تحقیر یا خدشه‌دار شدن حرمت یک فرد و خانواده‌اش شود.

رقص جنجالی در قلب دولت

انتشـار ویدئویی از رقص لوک همنیت، تولیدکننده محتوا در تیک‌تاک، در راهروها و تالارهای شـماره ۱۰ داونینگ اسـتریت، اقامتگاه نخسـت‌وزیر بریتانیا، پیش از دیدار با اندی برنهام، موجی از انتقادهای تند مخالفان سیاسی و رسانه‌ها را برانگیخت. به گزارش فرارو، منتقدان با متهم کردن دولت به تبدیل مقر رسـمی نخسـت‌وزیری به سیرک چهره‌های تأثیرگذار و ترجیح دادن چهره‌های شبکه‌های اجتماعی بر روزنامه‌نگاران، این اقدام را مغایر با شأن نهاد نخسـت‌وزیری دانستند.

کدام داور ۵۰ سکه طلا گرفت

افشاگری تازه عادل فردوسـی‌پور در برنامه «فوتبال ۳۶۰» بار دیگر پرونده سـلامت داوری و ادعاهـای مربوط به فسـاد در فوتبال ایران را بـه صدر اخبار بازگرداند. او از ماجرای انتقال ۵۰ سـکه طلا به یکی از داوران سابق فوتبال پرده برداشت؛ سـکه‌هایی که به روایت وی، در سرویس بهداشتی یکی از فرودگاه‌های کشور جاسازی شده بودند تا به فرد موردنظر برسند.این روایت عجیب، در صورت اثبات، می‌تواند ابعاد تازه‌ای از شیوه‌های پرداخت رشوه و ارتباطات پشت پرده در فوتبال ایران را آشـکار کند. نکته قابل تأمل، موقعیت فعلی فردی است که نامش در این ادعا مطرح شده است.

رسایی عذرخواهی و آشتی با قالیباف را انکار کرد

روزنامه خراسـان نوشت: رسایی در شرایطی که می توانست با سکوت، عملا به این جنجال ها پایان دهد و در میانه سـخت ترین شـرایط کشور که دشمنان به دنبال افزایش تنش ها و دعواها با هدف کاهش وحدت و انسجام ملی هستند، از تداوم این حواشـی جلوگیری کند اما همان مسـیر تکراری را برگزید که پس از محکومیتش هم شـاهد آن بودیم؛ لجبازی با چاشـنی مظلوم نمایی. رسـایی پدوئیی از خود منتشـر کرد؛ وی از حل مشکل عدم دسترسی به سامانه مجلس خبر داد و به کلی منکر عذرخواهی از قالیباف شـد و با تکرار ادعاهایش نسـبت به رئیس مجلس و ماجرای روز یکشـنبه، به تکرار برخی اظهارات وحدت شکننده قبلی ادامه داد.

روزنما

سارا حاتمی

گوزن زرد ایرانی و سرما

گـوزن زرد ایرانـی، گونه‌ای در معـرض خطر انقراض اسـت که دهه‌ها تصور می‌شـد نسلش از بین رفته است. اما با تلاش‌های حفاظتی، جمعیت آن در کشـور از مرز ۳۵۰ رأس عبور کـرده و امیدواری برای حفظ این گونه افزایش یافته اسـت. گـوزن زرد را گونـه‌ای گرمسـیر می‌دانـد، ایـن گوزن‌ها به زیسـت در مناطق کوهسـتانی و سردسـیر عادت کرده‌اند و همین سـازگاری، امـکان نگهداری آنهـا را در اردبیل به احیـا و تکثیر گـوزن زرد ایرانی اختصـاص یافته و در حـال حاضر حدود ۱۲۰ رأس گوزن در آن زندگی می‌کنند. با نزدیک شدن فصل سرد، زمسـتان‌گذرانی این گونه به دغدغه اصلی محیط‌بانان تبدیل شده است. سـایت فندقلـو در ارتفـاع حدود یکهزار و۴۷۵ متری از سطح دریا قرار دارد و زمسـتان‌های سرد و برف‌گیر آن، شرایط ویژه‌ای را برای نگهداری حیـات وحش ایجـاد می‌کند. برای تأمین نیازهای گوزن‌ها در این فصل، مجموعه‌ای از تمهیدات اندیشـیده شده اسـت: انبار علوفه در نزدیکی سایت احداث شده، تغذیه دستی به صورت دوره‌ای انجام می‌شود و محل مسـقفی برای مواقع برف و کولاک ساخته شده است. نگهبانان حفاظت محیط زیست به صورت شبانه‌روزی در سایت مستقر هسـتند و از افراد بومی نیز برای مراقبت استفاده شده تا با شناخت بیشـتری از منطقه، از گوزن‌ها نگهـداری کنند. نکته مهم این اسـت کـه گوزن‌هـای فندقلو با شـرایط اقلیمی منطقه سـازگار شـده‌اند. برخـلاف تصـور رایج که گـوزن زرد را گونـه‌ای گرمسـیر می‌دانـد، ایـن گوزن‌ها به زیسـت در مناطق کوهسـتانی و سردسـیر عادت کرده‌اند و همین سـازگاری، امـکان نگهداری آنهـا را در اردبیل به احیـا و تکثیر گـوزن زرد ایرانی اختصـاص یافته و در حـال حاضر حدود ۱۲۰ رأس گوزن در آن زندگی می‌کنند. با نزدیک شدن فصل سرد، زمسـتان‌گذرانی این گونه به دغدغه اصلی محیط‌بانان تبدیل شده است. سـایت فندقلـو در ارتفـاع حدود یکهزار و۴۷۵ متری از سطح دریا قرار دارد و زمسـتان‌های سرد و برف‌گیر آن، شرایط ویژه‌ای را برای نگهداری حیـات وحش ایجـاد می‌کند. برای تأمین نیازهای گوزن‌ها در این فصل، مجموعه‌ای از تمهیدات اندیشـیده شده اسـت: انبار علوفه در نزدیکی سایت احداث شده، تغذیه دستی به صورت دوره‌ای انجام می‌شود و محل مسـقفی برای مواقع برف و کولاک ساخته شده است. نگهبانان حفاظت محیط زیست به صورت شبانه‌روزی در سایت مستقر هسـتند و از افراد تا با شناخت بیشـتری از منطقه، از گوزن‌ها نگهـداری کنند. نکته مهم این اسـت کـه گوزن‌هـای فندقلو با شـرایط اقلیمی منطقه سـازگار شـده‌اند. برخـلاف تصـور رایج که گـوزن زرد را گونـه‌ای گرمسـیر می‌دانـد، ایـن گوزن‌ها به زیسـت در مناطق کوهسـتانی و سردسـیر عادت کرده‌اند و همین سـازگاری، امـکان نگهداری آنهـا را در اردبیل به احیـا و تکثیر گـوزن زرد ایرانی اختصـاص یافته و در حـال حاضر حدود ۱۲۰ رأس گوزن در آن زندگی می‌کنند. با نزدیک شدن فصل سرد، زمسـتان‌گذرانی این گونه به دغدغه اصلی محیط‌بانان تبدیل شده است. سـایت فندقلـو در ارتفـاع حدود یکهزار و۴۷۵ متری از سطح دریا قرار دارد و زمسـتان‌های سرد و برف‌گیر آن، شرایط ویژه‌ای را برای نگهداری حیـات وحش ایجـاد می‌کند. برای تأمین نیازهای گوزن‌ها در این فصل، مجموعه‌ای از تمهیدات اندیشـیده شده اسـت: انبار علوفه در نزدیکی سایت احداث شده، تغذیه دستی به صورت دوره‌ای انجام می‌شود و محل مسـقفی برای مواقع برف و کولاک ساخته شده است. نگهبانان حفاظت محیط زیست به صورت شبانه‌روزی در سایت مستقر هسـتند و از افراد

پزشکی

سطح بد کلسترول خود را کاهش دهید

بادام یک میان وعده ساده است که ممکن است بیشتر از آنچه فکر کنید برای قلب شما مفید باشـد. مطالعه‌ای بر روی ۲ هزار و۴۸۵ بزرگسال نشان داد افرادی که بادام می‌خوردند سـطح ApoB و نسـبت ApoB به ApoA شـان بهبود می‌یافت(اندازه‌گیری که برای اندازه‌گیری خطر قلبی عروقی اسـتفاده می‌شود). محققان دریافتند که سـطح ApoB و نسبت ApoB-به-ApoA با بادام بهبود می‌یابـد. در دهه‌ا آزمایش، افرادی که بادام می‌خوردند، کلسـترول بد حدود ۴ تا ۵ میلی‌گرم در دسـی لیتر کاهش یافت. از آنجایی که ApoB اساسا تعداد ذرات ناقل کلسـترول بد است، میزان کمتر آن به طور کلی بهتر است. نسبت ApoB-به-ApoA نیز کاهش یافت که می‌تواند نشـان دهنده سـلامت بهتر قلب باشد. بادام باعث کاهش کلسـترول LDL و کلسـترول کل شد. نسبت کلسترول خوب HDL و کلسـترول معمولی نیز بهبود یافت. تری گلیسـرید هم یک روند نزولی کوچک نشان داد.محققان توصیه می‌کنند اگر به دنبال میان‌وعده‌ای هستید که از اعداد مفید برای قلب پشتیبانی کند، بادام گزینه‌ای آسان و مبتنی بر شواهد است.

WWW.AFSANEH-ONLINE.COM
افسانه را آنلاین بخوانید



بیوک ریویرا جی‌اس مدل ۱۹۶۶
یک خودروی کلاسیک وارداتی از آمریکا با کارکرد ۳۴ هزار مایل به موتور قدرتمند ۷ لیتری وایلدکت وی۸ مجهز شده است



علاقه «گوستاو اسکارپا»، بازیکن برزیلی به ادبیات و فعالیت او در فضای مجازی برای پیشنهاد کتاب به مردم، هزاران نفر را به کتابخوان شدن ترغیب کرده است



پیاز فقط یک ماده غذایی پرکاربرد در آشپزی نیست؛ ترکیباتی مانند کونرستین و دیگر آنتی اکسیدان ها باعث شده اند عماره آن در برخی محصولات مراقبت از پوست نیز به کار برود



نتایج یک پژوهش گسترده نشان می‌دهد نشانه‌های افزایش خطر سکته قلبی و مغزی ممکن است چند دهه پیش از وقوع این حوادث در بدن ظاهر شوند