

چوب توسعه ناپایدار بر تن هوای اصفهان



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

پنجشنبه ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ / ۴ می ۲۰۲۳ / ۱۲ شوال ۱۴۴۴
سال یستم / شماره ۴۵۷۵ / صفحه ۸ / تومان ۲۰۰۰

کام شکر
باز هم تلخ شد



ستاره فولاد راهی اسپانیا می شود

«روبرتو تورس»، ستاره و کاپیتان سابق باشگاه لوساوسونا، که به عنوان یکی از بازیکنان اسطوره‌های این باشگاه اسپانیایی شناخته می‌شود، در نقل و انتقالات نیم فصل راهی فولاد خوزستان شد و همواره یکی از بازیکنان خوب لیگ برتر ایران...

در صفحه ۷ بخوانید

جدال اصفهانی‌ها
با خوزستانی‌ها در
هفته بیست و هشتم
لیگ برتر

قاجاقچیان
برای تولید ایرانی
لباس می دوزند

قوانین نامرئی شهروندی



مدیر کل تعزیرات

حکومتی استان خبر داد:

آغاز طرح نظارت

بر نانوائی های اصفهان



نگاه ویژه به دیم زارهای
اصفهان برای تأمین غذا

از حدود ۷۰ هزار هکتار سطح زیر کشت گندم در استان
حدود ۲۵ هزار هکتار سطح زیر کشت دیمی است

۳

خاموشی‌ها، برق
صنایع را می گیرد؟

در حالی وارد ماه‌های گرم سال می‌شویم که هشدارها از پیش از شروع سال از طرف وزارت نیرو برای قطعی احتمالی آب و برق در ماه‌های گرم سال ۱۴۰۲ صادر می‌شود. این هشدارها در ظاهر شبیه به هشدارهای سال‌های اخیر بود اما امسال مسائل دیگری مضاف بر مشکلات سال‌های قبل از جمله پیش‌بینی گرمای بی‌سابقه و قرارگیری در سال سوم خشکسالی دوره‌ای و برخی از مسائل دیگر وجود دارد که می‌تواند این مسئله را شدت بخشد. این اتفاقات باعث شده که صنایع در یک قدمی خاموشی‌ها قرار بگیرند و با گرم شدن هوا اگر صرفه جویی در مصرف برق صورت نگیرد صنایع با روزهای بحرانی روبه‌رو خواهند شد. شاهد این مدعا هم بررسی...

در صفحه ۲ بخوانید

پیام نیازمند، مهره
بی رقیب سپاهان



باهوش شدن با خوردن
بعضی مواد غذایی



آرزوی هر انسانی داشتن هوش بالا و قدرت درک مطالب و موضوعات مختلف در کمترین زمان ممکن است. در این بین، افزایش هوش و تقویت میزان کارایی و بهره‌مندی توان مغز را می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی ارتقا داد؛ چرا که غذاهایی که مصرف می‌کنیم...

جهان نما | ناوگان هوایی کشور نونوار می‌شود | استان | پیاده راه شدن چهارباغ، الگوی کشور است | تکنولوژی | مرگ گوشی خود را به تأخیر بیندازید | سلامت | جای سبزی برای چه کسانی خطرناک است؟

۱۴ اردیبهشت سالروز تأسیس
بانک سپه نخستین بانک ایرانی
گرامی باد

شعبه نقش بانک سپه
شعبه بازار تهران، سال ۱۳۴۴ ه.ش
تو بانک سپه - اصفهان - سال ۱۳۲۳ ه.ش

روایت عمومی دستور تک شعب بانک سپه استان اصفهان
www.banksepah.ir

با روزنامه مستقل
نصف جهان
جهانی شوید
www.nesfejahan.net
۳۴۴۵۲۰۰۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده
شرکت فنی و مهندسی شاهین سپهر آتشفگاه (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۴۵۲۹۳ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۶۳۲۴۸۰

بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام (یا نمایندگان قانونی آنها) شرکت فنی و مهندسی شاهین سپهر آتشفگاه سهامی خاص دعوت به عمل می‌آید تا در جلسات مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶ که به ترتیب در ساعات ۹ و ۱۱ صبح در محل اصفهان خیابان آتشفگاه حدفاصل چهارراه بهشت و منار جنبان مجتمع خاور برگزار می‌گردد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی ساعت ۹ صبح:
انتخاب مدیران، بازرسان و روزنامه، تصویب ترازنامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۱ صبح:
افزایش سرمایه به یکی از طرق مندرج در قانون تجارت

هیئت مدیره



**نوآگان هوایی کشور
نو نواں می شود**

نوآگان هوایی کشور با انجام چند اقدام از جمله سرخط کردن هواپیماهای زمین گیر، تأمین اختراعات و واردات ۵۰ فروند هواپیما به زودی نونواں می شود.

در حال حاضر صنعت هواوردی کشور به ۵۵۰ فروند هواپیما نیاز دارد که برای تحقق این هدف و بهبود شرایط نوآگان، چهار سبست زمین و تحقیق شده که یکی از این سیاست‌ها افزایش تاب‌آوری صنعت هواوردی در مقابل تحریم‌ها از طریق بازگشت هواپیماهای زمین گیر به مدار بوده است.

هم‌اکنون ۳۳۰ فروند هواپیماهای زمین گیر در نوآگان هوایی کشور وجود دارد که از این تعداد ۱۶ فروند هواپیما بیش از



**حمایت از خانواده‌های
دارای فرزند سه‌قلو**

۱۰ سال است که زمین گیر هستند. ۶۸ فروند هواپیما کمتر از ۱۰ سال بیشتر از ۵ سال و ۳۶ فروند هواپیما هم بین ۲ تا ۵ سال زمین گیر بوده‌اند.

طبق آمارها حدود ۵ درصد از جامعه از طریق بخش هوایی سفر می‌کنند و برای جابه‌جایی این تعداد از مسافران نیاز است که نوآگان بخش هوایی کشور توسعه یابد و با افزایش شونده که امروز بخشی از هواپیماهای زمین گیر سرخط و فعال شده و وارد مدار شده‌اند.

محمد محمدی بخش رئیس سازمان هواپیماهای کشور به تازگی اعلام کرده که بیش از ۹۰ فروند هواپیما و هلی‌کوپتر در ۱۸ مرده اخیر وارد کشور شده است.

شکست رکورد ۱۱ ساله

کام شکر باز هم تلخ شد



لندن ایر نتسش

بهمتی معتقد است، با توجه به آنکه ممنوعیت واردات و صادرات عامل اصلی ایجاد بحران در بازار شکر است، بنابراین دولت از اتخاذ تصمیمات خلق الساعه و دخالت در اقتصاد باید پرهیز کند.

بنابر آمار سالانه یک میلیون و ۵۰۰ تن شکر در ایران مصرف می‌شود. این شکر در حدود ۸۰۰ هزار تن از طریق واردات تأمین می‌شود. این در حالی است که تا قبل از ممنوعیت واردات، قیمت شکر تابع عرضه و تقاضا بود که متأسفانه دخالت دولت در قیمت

گذاری، بازار را اکنون دچار چالش کرده است. مطابق اعلام وزارت صنعت، شکر اکنون با رشد ۷۵/۹ درصدی بیشترین افزایش قیمت را نسبت به یک سال قبل در میان کالاهای اساسی به خود اختصاص داده و به بالاترین سطح در یک دهه گذشته رسیده که این افزایش به خاطر نگرانی از کمبود عرضه جهانی رخ داده است.

از جمله دلایلی که باعث شده کام شکر به واسطه گرانی‌ها تلخ شود، به این خاطر است که هند سهمیه صادرات خود را در سپتامبر افزایش نخواهد داد و سایر تولیدکنندگان نیز

خبرخوان

حساسیت زاکانی پایین است

۱۴ روزنامه شرق | در ادوار گذشته مدیریت شهری یازداشت کارکنان، مدیران شهرداران و حتی یک مورد یازداشت قالیباف مقام شهردار تهران را بعد از پایان دوران مسئولیتش شاهد بودیم. اما در هیچ دوره‌ای شاهد یازداشت فردی از مجموعه دفتر شهردار تهران به‌عنوان ستاد مدیریتی شخص شهردار تهران نبودیم که برهه‌ای از امر او را حساسیت شهرداران نسبت به حوزه دقت‌شان باید جستجو کرد. اینکه در این دوره در حوزه شهردار تهران اتهاماتی طرح و منجر به یازداشت یک فرد می‌شود، نشان‌دهنده آن است که برخلاف ادعاهای مطرح شده درباره سبست‌سازی، سطح حساسیت نسبت به فساد آن قدر پایین بوده که در چند قدمی دفتر شهردار تهران فردی اقداماتی انجام داد که منجر به یازداشتش شده است.

تابو شکنی پولی!

۱۴ تسنیم | اخیراً چندین فرد دستگیر شدند که به گفته خدوشان صرفاً مأموریت داشته‌اند. با دریافت دستمزد، با نفع پوششی به خصوصی که با هنجارهای ایرانی همخوانی ندارد در خیابان‌ها تردد کنند. یکی از این خاسته‌ها که یازداشت شده در این باره گفته است: برای هر ساعت تردد با وضعیت تابوشکنانه در تهران گفته بودند که مبلغ ۳ الی ۵ دلار به ما پرداخت می‌کنند.

احطال به فرزاد و هوتن

۱۴ تسنیم | واحدهای منفی فرزندفرین هوتن قلم‌نوعی (پسر امیر قلم‌نوعی) به دلیل تخلف کشف متعلق به احطال پلمب دریافت کردند. سرورسان «پینا» جناب به فرزاد فرزند خوانده و همچنین جکیز سرای سازمان طلا» متعلق به سامان طفلی و هوتن قلم‌نوعی (فرزاد امیر قلم‌نوعی) به علت کشف جناب‌می توهی به تذکر و تهدات متوجه قبلی، احطال به پلمب دریافت کرده‌اند.

مرد میدان بیاید وسط!

۱۴ عصر ایران | بهرام علی‌عینی، وزیر بهداشت در خصوص مطالبات موقوف مرکز درمانی و روند اجرایی طرح داروهای گفتمند در حال حاضر به بودجه به تالیب هست و در عین حال مشکلات بسیار زیاد است. اگر میدان هسته‌مند، وسط بیاید و کار کند.

چالشی با خارجی‌ها نداریم

۱۴ رویترز | وزیر میراث فرهنگی در مورد مسئله جناب گرجی‌ها شروع گفت‌وگوهای گردهگوران خارجی به دلیل آن که موقوف جناب در قانون ما وجود دارد به شدت رعایت می‌کنند و این بسیار جالب است. گردهگوران خارجی قانون ما را پذیرفته‌اند و ایران را می‌شناسند، حتی بعضی جاها با جناب سرشان به عنوان یک پدیده گر جلوی سجدنی به آنها چادر همیه که سر می‌کنند. این کار علاقه‌مند هستند. آن چادر را می‌گردانند. سر می‌کنند و یک عمکد سخی جمعی می‌گردند.

یکسان‌سازی پوشش در دانشگاه‌ها

۱۴ ایبنا | وزیر علوم در واکنش به خبر برنامه وزارت علوم برای یکسان سازی پوشش در بین کارکنان دانشگاه‌ها و دانشجویان کشور اظهار کرد: این خبر درست نیست و ما هیچ برنامه‌ای در یکسان سازی پوشش در محیط آموزش عالی نداریم. محمد علی زلفی کار تصویب کرد: خاندان رنگ‌ها، نژادها، قومیت‌ها و زبان‌های مختلف را خلق کرده و یکسان سازی در راستای خلقت خداوند هم وجود ندارد. وزیر علوم تأکید کرد: ممکن است دانشگاه‌ها در راستای جناب برنامه‌ها اقدام داشته باشند ولی ما در وزارت علوم بر این باور هستیم تمام زیبایی خلقت به تنوع آن است و یکسان سازی معیار این تنوع نمی‌باشد.

جهان‌نما

سماهه «ایران جوان» ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان امام(ره) جهت حمایت از خانواده‌های دارای فرزند سه‌قلو و بیشتر روزنامه‌های سراسر کشور، ستاد اجرایی فرمان امام(ره) در تاریخ جمعه‌یاد پویش ملی «ایران جوان» اظهار کرد: این پویش در راستای مأموریت‌های بنیاد ۱۵ خرداد در موضوع حمایت طرحی شده است و در قالب اهدافی سبسته‌ای لیکنمداری به خانواده‌های نیازمندی دارای فرزند سوم و بیشتر، حمایت از خانواده‌های دارای فرزند سه‌قلو و بالاتر، اعطای وام قرض‌الحسنه کرده کالا، کارت هدیه به همراه افتتاح حساب سپرده بلندمدت برای فرزندان زوج‌های دانشگاهی... پیگیری می‌شود. سیدماضی نصری طرح کرد.

زن رویگری طلاق گرفت!

۱۴ کتا | زن جوان رضا رویگری با اصرار به طلاق مهریه‌اش را کامل گرفت و چنان شد در شمه ۲۰۱ دادگاه خانواده حکم جایی صادر شده است. البته رضا رویگری با استنساب یک ویدیو می‌گوید طلاق گرفته‌اند اما زنش حاضر زندگی می‌کند در حالی که حال این طلاق قطعی شده است.

۶ استان سالمند

۱۴ تسنیم | سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به افزایش تمایل ایرانی‌ها به فرزندآوری گفته: ۶ استان در حال حرکت به سوی سالم‌نوردی هستند صابر جباری گفته: ما اکنون استان‌هایی نظیر تهران، گیلان، مازندران، البرز، سمنان و مرکزی به سمت سالم‌نوردی می‌روند.

رتبه اول سرطانی

۱۴ تسنیم | متخصص زنتیک گفته: سرطان معده و روده بزرگ در ابتدا در کشور را دارد که علت آن مصرف بی‌رویه آب میوه‌های گسترده است. سید جواد مولایی بیان کرد: در شمال ایران سرطان معده شیوع بالایی دارد. از افرادی که استان گلستان رتبه یک چینی سرطان مرئی را از آن خود کرده که در کل ایران خودن پای‌های عالی است. مولانامه داد. آمار سرطان در ایران سالانه به ۱۳۰ هزار نفر می‌رسد که در حال رسیدن به ۱۶۰ هزار نفر است.

آینده بازار خودرو

۱۴ تجارت‌نیوز | پاک صراپی، کارشناس صنعت خودرو مطرح کرد: پیش‌بینی می‌شود بازار خودرو در ماه‌های آینده تأثیر اخبار و وعده‌های ورود خودروهای جدید سوم تا یک‌ماده می‌باشد. اما این یک‌ماده موقتی خواهد بود. گفته: اگر قیمت دلار در روزهای آینده افزایش داشته باشد، قطعا بر قیمت خودرو نیز تأثیر می‌گذارد و روند صعودی‌یاز می‌گردد. این کارشناس صنعت خودرو توضیح داد: اگر دولت به سیاست‌های مداخله‌گرایانه خود در رابطه با عرضه خودرو، مولانامه دولت قیمت خودرو افزایش می‌یابد.

هشدار درباره

۱۴ تهاوش | «حکری هوشین» که از سوی بسیاری پرنده‌خوانده هوش مصنوعی (آی‌آی) شناخته می‌شود، قول داد در این رشته، از یک کرده و دیپارم خطرات فزاینده تحولات نانو در زمینه‌های سلامت را هشدار دهد. «حکری» خطرات پتانسی‌های مکانه (چات پت) هوش مصنوعی خیلی ترسناک است. تا جایی که من می‌دانم آنها در حال حاضر از ما باهوش‌تر نیستند. اما فکر می‌کنم ممکن است به زودی ذهنی شوند. بنابراین، اگر جای آنست... دکتر هیوتون در مقاله «هیوبرگ نامیز» به «ایزیکرک بد» که مفاسد سعی خواهند کرد از هوش مصنوعی برای «مفاسد» سورانه استفاده کنند اشاره می‌کند.

هشدار افزودن خون و قیر به تریاک!

۱۴ ایبنا | آنجایی که افزایش قیمت مواد مخدر سنتتی موجب افزایش ناخالصی مواد عرضه شده از سوی خریدرفشان و خرید تریاک‌چینی ناشی از ناخالصی‌ها می‌شود، مصرف‌کنندگان باید معاون مقلبه با عرضه و امور این عمل ساد مبارزه با مواد مخدر می‌گوبند. کیهانی قاتی با افزایش قیمت ناخالصی‌ها به مواد مخدر همچون مواد دارویی غیرمجاز، اضافه کردن قیر یا خون حیوانات، برای مصرف‌کنندگان تهدیدهای پنهانی و درمیان جنی که در خطوط انتقال با این مسری بی‌ثباتی قرار دهد و این در بلندمدت باعث وارد آمدن آسیب جدی بر اقتصاد خواهد شد.

به گفته این کارشناس، دولت می‌تواند با برخی از اقدامات از جمله کاهش رفت در خطوط انتقال با این مسری و به صورت ایمنه تنها یک راه برای گذر از شرایط کمبود تریاری مصرف‌کنندگان و صنعتی که در ۱۳ ماه آینده می‌تواند گریبان‌کنور را بگیرد وجود دارد. آن مسئله صرفه جویی و حرکت به سمت

قاچاقچیان برای تولید ایرانی لباس می‌دوزند

۱۴ میرمجمعی | این موضوع در بسیاری از کشورها ویژه توجه شده است و متوجه می‌شویم که در هند، بالا بردن کیفیت محصولات داخلی خود استفاده کاربران از محصولات مشابه و ایرانی که برخی مواقع حتی ممکن است کیفیت پایین‌تری نیز داشته باشد را تا حد زیادی کاهش دهند. در کشور ما نیز در چند سال اخیر حوزه پوشاک با تغییرات اساسی در بخش قیمت پوشاک مواجه شده است و با وجود مشکلات بسیار زیاد در بخش نساجی و مواد اولیه و تجهیزات پوشاک تا حد زیادی به نمونه‌های وارداتی نزدیک شده است. اما همچنان پوشاک تولید شده در داخل کشور نیاز برخی از هوامطنان را تأمین نمی‌کند و افراد به دنبال خرید کالاهای خارجی هستند که اکنون بیشتر رنگ‌های لباس فروشی‌ها را از آن خود کرده‌اند و این در حالی است که در سال ۱۷ و برای حمایت از تولید پوشاک در داخل کشور، وزارت صنعت موسسه ممنوعیت واردات پوشاک را تدوین و ابلاغ کرد و به این ترتیب واردات پوشاک از تمام کشورهای به ایران ممنوع شد.

اما این ممنوعیت گویا تنها بر روی کاغذ رسیده است و در واقع به جای تولید پوشاک خارجی است و با توجه به ممنوعیت واردات پوشاک، تمامی کالاهای مصرفی به صورت قاچاق وارد کشور می‌شوند. از آنطور که به نظر می‌رسد صرفاً نام ممنوعیت واردات برای پوشاک اعمال شده و چیزی از کنترل کامل رها نشده است.

آنطور که عضو هیئت مدیره اتحادیه تولید و صادرات نساجی و پوشاک کوپک شده و امکان خرید مانند پوشاک پوشاک شبکه توزیع است و این در حالی است که شبکه توزیع پوشاک از بیماری رنج می‌برد و مصرف‌کننده از این وضعیت آسیب می‌بیند. چرا که برای دستمزد اعلام شده، حاضر به کار نیست، گفته: واحدهای منفی مجبورند بهای بالایی پرداخت کنند. علاوه بر این، افزایش جابه‌جایی نرخ از زمین به باعث افزایش هزینه‌های تولید شده است. این وضعیت خطرات فزاینده تحولات نانو در زمینه‌های سلامت را هشدار دهد. «حکری» خطرات پتانسی‌های مکانه (چات پت) هوش مصنوعی خیلی ترسناک است. تا جایی که من می‌دانم آنها در حال حاضر از ما باهوش‌تر نیستند. اما فکر می‌کنم ممکن است به زودی ذهنی شوند. بنابراین، اگر جای آنست... دکتر هیوتون در مقاله «هیوبرگ نامیز» به «ایزیکرک بد» که مفاسد سعی خواهند کرد از هوش مصنوعی برای «مفاسد» سورانه استفاده کنند اشاره می‌کند.

خاموشی‌ها، برق صنایع را می‌گیرد؟



در این رابطه یک کارشناس اقتصاد انرژی معتقد است که اگر میزان صرفه جویی در این دو حامل انرژی یعنی آب و برق تا حدود ۱۰ درصد کاهش یابد می‌توانیم تا پایان تابستان امسال سالی بدون قطعی برق برای مصارف خانگی و صنعت داشته باشیم.

به باور نرسی فریان و به صورت ایمنه تنها یک راه برای گذر از شرایط کمبود تریاری مصرف‌کنندگان و صنعتی که در ۱۳ ماه آینده می‌تواند گریبان‌کنور را بگیرد وجود دارد. آن مسئله صرفه جویی و حرکت به سمت

خورشیدکبابی

در حالی وارد ماه‌های گرم سال می‌شویم که هشدارها از پیش از شروع سال از طرف وزارت نیرو برای قطعی احتمالی آب و برق در ماه‌های گرم سال ۱۴۰۲ صادر می‌شود. این هشدارها در ظاهر شبیه به هشدارهای سال‌های اخیر بوده اما مسائل دیگری در پی صفای مصرف‌کنندگان است. سال‌های قبل از جمله پیش‌بینی گرمای می‌سابقه و افزایش در سال سوم خشکسالی دوره‌ای و برخی از مسائل دیگر وجود دارد که می‌تواند این مسئله را تشدید کند.

این اتفاقات باعث شده که صنایع در یک قدمی خاموشی‌ها قرار بگیرند و با گرم شدن هوا صرفه جویی در مصرف برق صورت بگیرد. صنایع بازرگانی و تجاری روبرو خواهند شد.

شاهدان این مدعا هم بررسی وضعیت مصرف برق در کشور است. هرچه روبرو با تابستان می‌رویم و هوا گرم می‌شود مصرف برق در کشور نیز افزایش می‌یابد و گفته کارشناسان اکنون و در سال ۲۸ هزار مگاوات است.

البته با اینکه وزارت نیرو و صنعت برق کشور برنامه‌هایی را در این رابطه در نظر گرفته‌اند و تا حدود ۱۴۰۵ برنامه عملیاتی جلوی اعمال خاموشی به دلیل مصرف بیش از حد را در نظر گرفته‌اند اما برخی از کارشناسان انرژی معتقدند که با گرم شدن بیشتر هوا و استفاده بیشتر از سیستم‌های سرمایشی پیش‌بینی می‌شود که صنایع با مشکل خاموشی روبرو شوند.

چیپست دایمنسیتی ۷۰۵۰ مدیاتک معرفی شد

شرکت مدیاتک از یک چیپست ۶ نانومتری جدید به نام Dimensity 7050 با قابلیت پشتیبانی از شبکه 5G و دوربین‌های زوولوشن بالا رونمایی کرد.
ظاهر مدیاتک هم‌مانند برخی از تولیدکنندگان گوشی‌های هوشمند، به‌ری‌نم‌سازی روی آورده و محصولات خود را با اسامی مختلف عرضه می‌کند. نشان به آن نشان که چیپست جدید دایمنسیتی ۷۰۵۰ مدیاتک، مشخصات فنی کاملاً یکسانی با دایمنسیتی ۱۰۸۰ دارد که با پیش...



مرگ گوشی خود را به تأخیر بیاورید



کند، اما ممکن است با بخش انداختن روی سطوح مختلف سیستم شارژ نظیر بین‌ها یا صفحات اطراف، آن را به کلی از کار بیندازد.
برای تمیز کردن پورت و سوکت شارژ بهترین روش استفاده از مسواک نرم، دستمال‌های نخی یا کمپرس هواست. به کمک این ابزارها گرد و خاک و رطوبت به‌سادگی از روی سطح پاک می‌شوند؛ به‌طوری‌که می‌توان بدون آسیب رساندن به سیستم شارژ، آلودگی آن را پاک کرد.
از سوی دیگر استفاده از شویندها و سایر مایعات در تمیز کردن درگاه شارژ نیز به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ چرا که نفوذ رطوبت به درون دستگاه می‌تواند باعث آسیب دیدن صفحه نمایش و برخی دیگر از اجزای داخلی آن شود.
همچنین مایعات خورنده نیز می‌توانند آسیب‌هایی...

باید‌ها و نیاید‌های تمیز کردن محل شارژ گوشی‌های موبایل
پورت شارژ به دلیل آن که در شارژ کردن گوشی‌های موبایل مورد استفاده قرار می‌گیرد، یکی از مهم‌ترین عناصر سازنده آن‌ها و شاید مهم‌ترین‌شان به‌شمار می‌رود.
در هر حال در گذر زمان گرد و خاک، کثیفی و یا ذرات محیط درون آن جمع شده و فرآیند شارژ آن را با اختلال روبرو می‌کند.
در این شرایط بسیاری افراد سعی می‌کنند با استفاده از ابزارهای تیز مثل سوزن، محل شارژ گوشی خود را تمیز کنند. اما این کار بسیار اشتباه بوده و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. با وجود این که اجرام تیز ممکن است بخشی از ذرات محیطی را پاک...



از اسپز دیدن دائمی دستگاه خود جلوگیری نمایید.
از این طریق همچنین می‌توان عمر گوشی را نیز افزایش دهید تا نیازی نباشد به‌طور دائمی نگران خراب شدن باتری، صفحه نمایش و یا سایر بخش‌های گوشی باشید.
علامه برخی تمیز کردن محل شارژ، کارزارن همچنین می‌توانند با علاوه بر تمیز نمودن دیگر نیز عمر گوشی خود را بیشتر ارتقا دهند.
یکی از این کارها قرار ندادن گوشی در معرض حرارت بالا و رطوبت است؛ چرا که هر دو دشمنان بزرگ بخش‌های مختلف گوشی مثل شارژر با صفحه نمایش به‌شمار می‌روند.
از سوی دیگر، محافظت از گوشی در برابر ضربه خوردن و به زمین افتادن نیز می‌تواند فاکتوری دیگر در ارتقای عمر دائم گوشی‌های موبایل باشد.
علاوه بر این، اگر قصد دارید از سلامت گوشی موبایل خود در آینده اطمینان حاصل کنید نیز حتماً آخرین بروز رسانی نرم‌افزاری و امنیتی این گوشی را نصب کنید و همیشه آخرین نسخه سیستم عامل بر روی گوشی خود استفاده نمایید.
به این ترتیب روش‌های مختلف مثل تمیز کردن اصولی محل شارژ گوشی، برهیز از دماهای بسیار بالا، دور کردن دستگاه از محیط‌های بسیار مرطوب و جلوگیری از زمین خوردن آن می‌تواند تضمین کننده عمر طولانی مدت گوشی شما باشد.

- توصیه‌هایی برای تمیز کردن پورت شارژ گوشی‌های موبایل
۱. از دستمال میکروفایبر استفاده کنید.
۲. از مسواک نرم استفاده کنید.
۳. از مسواک نرم استفاده کنید.
۴. از مسواک نرم استفاده کنید.
۵. از مسواک نرم استفاده کنید.



رؤیای صحبت انسان با حیوانات به کمک هوش مصنوعی محقق می‌شود

دانشمندان در تلاش هستند با استفاده از مدل‌های زبان مبتنی بر هوش مصنوعی، رویای صحبت انسان با حیوانات را محقق کنند.

پروژه گونه‌های زمین (ESP)، نام یک سازمان غیرانتفاعی است که هدف آن رمزگشایی ارتباطات غیرانسانی با استفاده از هوش مصنوعی (AI) است. آزا راسکین و برت سلویل از بنیان‌گذاران ESP متقدمند که درک ارتباط حیوانات می‌تواند پیامدهای موزی برای محافظت از سیاره ما به‌دنبال داشته باشد.
رمزگشایی ارتباطات حیوانات همچنین می‌تواند به توسعه ابزارهای متحرک شود که به تحقیقات حفاظتی با استفاده از روش‌های غیرتهاجمی کمک می‌کند. دانشمندان از این طریق قادر خواهند بود ویژگی‌های کشف نشده پیشین از نحوه ارتباط حیوانات درون یک گونه و همچنین نحوه شکار، تندی، ایجاد روابط با یکدیگر، نحوه مشاهده و برداشتن ادای طرفی آنها را به‌دست آورند.
از طریق تکنیک‌های یادگیری ماشینی، اکنون می‌توانیم قدرت رمزگشایی داده‌های بیواکتیو جمع‌آوری شده و ترجمه آنها را به زبان‌های طبیعی انسانی به‌دست آوریم. این اطلاعات می‌تواند برای تلاش‌های حفاظتی و تحقیقات علمی در مورد گونه‌های مختلف جانوری برای ارزیابی جمعیت حیات وحش به‌کار برود.
با این حال، فرآیند رمزگشایی از تمام حیوانات کار چندان آسانی نیست. بزرگ‌ترین چالشی که سازمان ESP در تلاش برای آن مواجه بوده، فقدان داده‌های اساسی است. در واقع هیچ زمان نوشتاری برای آموزش مدل‌های هوش مصنوعی وجود ندارد؛ به‌منظور غلبه بر این چالش، ESP در حال کار روی اطلاعات از حیوانات وحشی و اسیر در سراسر جهان است.
محققان نیز اکنون کار ضبط ویدیو و صداها و اضافه کردن حاشیه‌نویسی از زیست‌شناسان برای محتوا انجام می‌دهند. این داده‌ها اولین گام اساسی جهت ایجاد مدل‌های پایه برای طبقه‌بندی و گونه‌های جانوری هستند.

اینترنت اشیا هم‌چنین امکان افزایش مجموعه داده‌های مربوط به شبکه‌های ارتباطی حیوانات را آسان‌تر می‌کند. نتایج زیاد دوربین‌های آرایز قیمت و دستگاه‌های ضبط باعث می‌شود دانشمندان بتوانند داده‌ها را از دور جمع‌آوری کرده و تجزیه و تحلیل کنند. در مرحله بعد داده‌ها به‌دست آمده از منابع بی‌شمار را می‌توان تحمیل کرد و با تجزیه و تحلیل از طریق هوش مصنوعی، معنای رفتارها و اشکال ارتباطی مختلف را رمزگشایی کرد.
راسکین هم‌چنین اعتقاد دارد که فناوری موزی نیاز برای خلق صداهای مولود و بیع حیوانات به‌ویژه در دسترس قرار خواهد گرفت. او بر این باور است که طی ۱۲ تا ۱۶ ماه آینده می‌توان این کار را برای ارتباط و صحبت انسان با حیوانات انجام داد.

مشکل داغ شدن لپ تاپ احتمالاً برای همیشه حل شود



شده‌ن لب تاپ با رفع می‌کند. همچنین این تغییر ظاهری نته‌ها باعث از اندازی بیرون مانع حرارت برای بازدهی حداکتری خواهد شد، بلکه اجازه می‌دهد ارتقای سیستم و تعمیر و نگهداری قطعات نیز با سهولت بیشتری انجام شود تا طول عمر کلی دستگاه افزایش یابد.
علاوه بر آن، به‌لطف طراحی جدید، اکنون نود و گرد و غبار که معمولاً به‌راحتی از خود وارد به لب تاپ می‌شود تا حد زیادی کاهش خواهد یافت. امروزه معمولاً هر کسی که لب تاپ خود را به‌روز رسانی می‌کند، با مشکل دسترسی به بخش‌های مختلف، اسلات‌های رم، پورت‌ها و کانکتورهای SSD مواجه می‌شوند.
اما اکنون با قرار گرفتن قطعات در یک منطقه فشرده در بخش...

جهان است و علاقه‌مندان رایانه‌های شخصی آن را به‌واسطه طراحی محصولات با کیفیت‌تر نظیر لنوو و XPS، سری اسپکترای اچ‌پی و اپل می‌شناسند.
به‌دلیل جدید بودن این مفهوم، هنوز نمی‌توان وارد جزئیات طراحی آن شد یا در مورد اجزای سخت‌افزاری بحث کرد. در حالی که تصاویر منتشر شده، برخی از متریال تشکیل دهنده این لب تاپ مشخص هستند. بزرگ‌ترین تغییر در طراحی Veneno، جایجایی اجزای عملکردی در محل همیشه به‌استند پیشین لب تاپ است.

- حل مشکل داغ شدن و تعویض قطعات لب تاپ با کانسپت جدید Veneno
مدعی شده که کانسپت جدید این شرکت، مشکل داغ شدن لپ تاپ و با ضخامت‌های ۰.۴۳ اینچ و وزن کمتر از ۹۰۰ گرم حتی از مک‌بوک‌های ۱۳ اینچ گذشته‌ایم. لپ تاپ‌های سبک‌تر است. اما کانسپت لب تاپ Veneno خود شده است. اگرچه لولوی دوگانه این دستگاه نمایشگر با قابلیت تنظیم زاویه استفاده می‌کند که قبلاً نیز دیده شده بود، اما می‌تواند به دلیل موقعیت قرارگیری اجزا و در نتیجه زاویه جدید خشک‌کننده پیش‌تر مورد توجه قرار بگیرد. این طراحی جدید با قرار دادن اجزای عملکردی تولیدکننده گرما در پایه لولای عقب، منجر به رفع مشکل داغ شدن لب تاپ و خروج بهتر هوا از روی سطح می‌شود.
شرکت Compal بزرگ‌ترین طراحان دستگاه‌های هوشمند...

گلکسی تب زد اولین تبلت تاشو سامسونگ خواهد بود

تتها می‌توانیم به حدس و گمان‌های درباره محصول جدید سامسونگ پردازیم. این تبلت ممکن است از مگانیمس جدید تا شدن سه‌گانه استفاده کند که پیش از این زنده‌های آن منتشر شده بود. البته این مگانیمس پیش از حد پیچیده بوده و نمی‌توانیم با قطعیت گوییم که تب زد می‌تواند دو بار تا شود.
سامسونگ چند سال پیش یعنی در ژانویه ۲۰۲۲ به ثبت‌رسانه است که شکل و شمایل احتمالی جدید تبلت سامسونگ را به‌طور کشیده است. در آن پتنت دو لولای چشم می‌خورد که قابلیت تا شدن از هر دو طرف را دارد هستند. بدین ترتیب تبلت می‌تواند تلت را به سمت داخل یا بیرون تا کرده و ایجاد دستگاه کوچک‌تر شود.
باید یادآور شویم که پتنت‌ها الزماً به‌دنبال واقعی قدم نمی‌گازند و برخی از آن‌ها برای همیشه در حد یک خیال‌پردازی باقی می‌مانند. طراحی که با لولای تا شونده انتخابی سادتر خواهد بود که پیش از سامسونگ به آن علاقه زیادی نشان داده است. تا به حال چهار عضو از خانواده زد با به‌بازار گذاشتن که همه آن‌ها تنها از یک لولای برای تا شدن استفاده می‌کنند.
هنوز تا دریافت اخبار دقیق و معتبر از تبلت‌های جدید سامسونگ فاصله داریم و باید منتظر مانیم تا اخبار بیشتری از آن فاش شود. همچنین گفته می‌شود اولین گام اپل در دنیای دیوایس‌های انعطاف‌پذیر احتمالاً در دسته آیفون آید خواهد بود. آیفون، Ming-Chiu Ku به‌عنوان یکی از کارشناسان معروف می‌گوید تبلت متعلق اپل در سال ۲۰۲۲ معرفی خواهد شد.
بنظر این تحلیل‌گر هونز وقت‌زبانی برای شایع و شانه‌کشیدن برای اصلی‌ترین رقیبش در اختیار دارد.

احتمال می‌رود در کنار گلکسی تب اس ۹، شاهد معرفی گلکسی تب زد به‌عنوان اولین تبلت انعطاف‌پذیر سامسونگ باشیم.
مدت زمان زیادی تا معرفی رسمی نسل بعدی تبلت‌های پرچمدان سامسونگ یعنی گلکسی تب اس ۹ - Galaxy Tab S۹ باقی‌مانده است. در حالی که اخبار و شایعات کنونی بیشتر حول پرچمدان جدید دنیای تبلت سامسونگ می‌چرخد، کارهای‌ها در حال ساخت و توسعه تبلت انعطاف‌پذیر خود هستند که احتمالاً هم‌زمان با سری تب اس ۹ از پرده برداری خواهد شد.
این تبلت که به‌احتمال زیاد گلکسی تب زد نام خواهد گرفت عضوی از خانواده انعطاف‌پذیر زد به‌شمار می‌آید.



لپ تاپ فوق سبک ال جی با وزن کمتر از ۹۰۰ گرم معرفی شد

تعمیر کردن لب تاپ با علیرغم ضخامت و وزن کمی که دارد، از مشخصات بسیار خوبی بهره می‌برد. به‌عنوان مثال شاهد تهیه نسل سیزدهم پرزنده‌های اینتل Evo خواهیم داشت.
پرفرمانس از رایفیک Rise Xe در این دستگاه هستیم. علاوه بر این، یک صفحه نمایش ۱۵.۶ اینچی لوید جدید با قابلیت نمایش صد درصدی طیف رنگی DCP۲۲ نیز از دیگر مشخصات این دستگاه به‌شمار می‌رود.
ال جی ادعا کرده که لب تاپ‌های فوق سبک Super Slim هفت مرحله تست نظمی کیفی را طی کرده تا کیفیت و استحکام آن تضمین شود. این سخت‌تاری‌ها با توجه به برخی مشکلات کیفی نسل‌های پیشین لب تاپ‌های گرم انجام شده و اتفاق بسیار خوبی به‌شمار می‌رود.
علاوه بر آنچه گفته شد، از دیگر ویژگی‌ها و قابلیت‌های این دستگاه می‌توان به بهره‌مندی از آداپتور باریکتر و سبک‌تر در مقایسه با نسل‌های پیشین لب تاپ‌های گرم، دوربین با زوولوشن فول اچ‌دی به همراه میکروفون و سه درگاه USB-C، دو تا از آن‌ها از تاندربولت ۴ پشتیبانی می‌کند، اشاره کرد.
محصول جدید و فوق باریک ال جی در مدل مختلف رونمایی شده است. مدل اول، ۱۶.۱ کیلوگرم داشته و با ۵۱۲ گیگ حافظه SSD قیمتی ۱۷۰۰ دلاری دارد. از سوی دیگر، مدل دوم نیز با ۳۳ گیگابایتی و حافظه داخلی دو ترابایت قیمت ۲۰۰۰ دلاری دارد.
نسل مخصوص همچنین بد نیست به این نکته هم اشاره کنیم که اپل تصمیم دارد در همین جدید از لب تاپ‌های ۱۵ اینچی و فوق سبک خود در آینده نزدیک رونمایی کند.

لپ تاپ فوق سبک Super Slim ال جی با ضخامت ۰.۴۳ اینچ و وزن کمتر از ۹۰۰ گرم حتی از مک‌بوک‌های ۱۳ اینچ گذشته‌ایم. لپ تاپ‌های سبک‌تر است. اما کانسپت لب تاپ Veneno خود شده است. اگرچه لولوی دوگانه این دستگاه نمایشگر با قابلیت تنظیم زاویه استفاده می‌کند که قبلاً نیز دیده شده بود، اما می‌تواند به دلیل موقعیت قرارگیری اجزا و در نتیجه زاویه جدید خشک‌کننده پیش‌تر مورد توجه قرار بگیرد. این طراحی جدید با قرار دادن اجزای عملکردی تولیدکننده گرما در پایه لولای عقب، منجر به رفع مشکل داغ شدن لب تاپ و خروج بهتر هوا از روی سطح می‌شود.
شرکت Compal بزرگ‌ترین طراحان دستگاه‌های هوشمند...

مشخصات فنی نسل جدید لب تاپ‌های فوق سبک ال جی چیست؟
لب تاپ‌های جدید ال جی برای نخستین بار در نمایشگاه CES ۲۰۲۲ معرفی شدند. Ultra Slim نام مدل است. این سری شامل سه مدل است:
۱. ال جی گرام ۱۶.۱ (۱۷۰۰ دلار)
۲. ال جی گرام ۱۵.۶ (۱۷۰۰ دلار)
۳. ال جی گرام ۱۴.۶ (۱۷۰۰ دلار)
رئونی رسمی به Super Slim



خوراکی هایی برای کسانی که مشکل تیروئید دارند

تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است که تولید هورمون، کنترل متابولیسم و عملکرد ماهیچه‌ها و گوش را بر عهده دارد. بیش از ۷۰ درصد موارد کم‌کاری تیروئید ناشی از عادات غذایی نامناسب است. رژیم غذایی فاقد مواد مغذی به ویژه ید و سلنیوم، خطر ابتلا به اختلالات تیروئید را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی غنی از ید، مرغ و محصولات لبنی بهترین گزینه برای کنترل اختلالات تیروئیدی هستند. شش مورد از مفیدترین مواد غذایی که برای کنترل تیروئید مناسب هستند، در ادامه معرفی شده‌اند:

- قهوه خطر ابتلا به سرطان تیروئید را کاهش می‌دهد**
مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه، از رشد تومور در بدن جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به سرطان تیروئید را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد قهوه کافئین‌دار تأثیر بهتری نسبت به قهوه بدون کافئین دارد. توجه داشته باشید که نوشیدن قهوه یک ساعت پس از مصرف داروهای تیروئیدی ممکن است کارایی داروها را کاهش دهد.
- ۲ سیب متابولیسم را افزایش می‌دهد**
مطالعات نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب اثر محافظت‌کننده‌ای بر تیروئید دارند و متابولیسم را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، سیب دارای مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین سی، روی و سلنیوم است که به سلامت تیروئید کمک کرده و از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.
- ۳ ماست به عملکرد تیروئید کمک می‌کند**
ماست به دلیل داشتن ید از اختلالات تیروئید جلوگیری می‌کند. همچنین گوجه فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان است و آنتی‌اکسیدان موجود در آن به نام‌های لکیتین



راهکارهای خلاصی از کمردردهای مزمن

شما هستند. رابرتسون می‌گوید تقویت این ماهیچه‌ها با ورزش‌هایی مانند اسکات، پرس و یا هر حرکت تک یا می‌تواند به کاهش درد کمربند شما کمک کند. اگر در حال حاضر درد دارید، باید با فیزیوتراپیست مشورت کنید که می‌تواند برنامه‌ای خاص برای بدن و درد شما طراحی کند. اما اگر می‌خواهید یک برنامه ورزشی کلی برای جلوگیری از مشکلات کمربند داشته‌باشید، توصیه‌ای زیر را بگیرید. برای مبتدیان، این تمرینات توصیه می‌شود: اسکات وزن بدن (برای باسن و همسترینگ) سگ پرده (برای تثبیت کتف‌های شکم و ستون فقرات) پلانک کناری اصلاح شده (برای عضلات مایل) هنگامی که به آن‌ها مسلط شدید، این موارد را امتحان کنید: دلیفت روماتیایی (برای همسترینگ و باسن) اسکات با دمبل یا جام برای باسن و همسترینگ) پلانک چلو و پلانک کناری (برای تثبیت کتف‌های شکم و ستون فقرات) تمرینات سوپرمن (برای تثبیت کتف‌های ستون فقرات) همچنین ممکن است بخواهید حرکات کششی را با تمرینات قدرتی خود ترکیب کنید. ششوریک بر برنامه اساسی را برای رفع مشکلات کمربند توصیه می‌کند. به طور کلی زمانی که درد حاد را تجربه کنید و می‌تواند به شما آسیب برساند، به فیزیوتراپیست مراجعه کنید. اگر فیزیوتراپیست با شما همکاری نکند، به یک متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنید. اگر فیزیوتراپیست با شما همکاری نکند، به یک متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنید.



متخصصان معتقدند تحرک بیشتر، تقویت و کشش عضلات کمربند می‌تواند به جلوگیری از کمردرد و یا حتی درمان آن کمک کند. تقریباً ۸۰ درصد از افراد در مقطعی از زندگی خود کمردرد دارند. در بیشتر موارد به بسیاری از این افراد گفته شده بود، به جز یک آسیب خاص و قابل درمان، یک نسخه برای کمردرد وجود دارد: استراحت. اما تحقیقات امری به ما می‌گوید که پاسخ در واقع برعکس است. رابرتسون، ستون فقرات را برای مبتدیان، این تمرینات توصیه می‌شود: اسکات وزن بدن (برای باسن و همسترینگ) سگ پرده (برای تثبیت کتف‌های شکم و ستون فقرات) پلانک کناری اصلاح شده (برای عضلات مایل) هنگامی که به آن‌ها مسلط شدید، این موارد را امتحان کنید: دلیفت روماتیایی (برای همسترینگ و باسن) اسکات با دمبل یا جام برای باسن و همسترینگ) پلانک چلو و پلانک کناری (برای تثبیت کتف‌های شکم و ستون فقرات) تمرینات سوپرمن (برای تثبیت کتف‌های ستون فقرات) همچنین ممکن است بخواهید حرکات کششی را با تمرینات قدرتی خود ترکیب کنید. ششوریک بر برنامه اساسی را برای رفع مشکلات کمربند توصیه می‌کند. به طور کلی زمانی که درد حاد را تجربه کنید و می‌تواند به شما آسیب برساند، به فیزیوتراپیست مراجعه کنید. اگر فیزیوتراپیست با شما همکاری نکند، به یک متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنید.

خواص آجیل برای درمان بیماری قلبی

مطالعه جدیدی که در نشریه تغذیه منتشر شده است، نشان می‌دهد که پژوهشگران از اسکاتلند، دریافته‌اند مصرف روزانه مقدار کمی آجیل و مغزها خطر قلبی و عروقی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. آریک کریستوفر آزنس، از نویسندگان اصلی این مطالعه و از اعضای گروه تغذیه دانشگاه ایملو، طی بیاناتی گفت: «اگر روزی یک مشت - یعنی حدود ۳۰ گرم - آجیل بخورید، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بین ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد. پژوهشگران در کشورهای شمال اروپا به‌طور متوسط حدود چهار گرم آجیل در روز می‌خورند و خیلی‌ها هم اصلاح بدهند و مغزها نمی‌خورند.» به گفته آزنس، پژوهشگران، آجیل خاصی وجود ندارد که به‌تنهایی این خطرها را کاهش دهد. اما گویا بادام، پسته و گردو برای کاهش خطر قلبی و عروقی بهترین هستند. حتی چندان آجیل بهتر از نخوردن آن است و سلامت قلب را به میزان چشمگیری بیشتر از ۱٫۸ میلیون نفر در این مطالعه بررسی شدند و پژوهشگران خطر نسبی ابتلا به بیماری قلبی یا سکته در این افراد را با تعداد آجیلی که در روز می‌خورند



باهوش شدن با خوردن بعضی مواد غذایی



- چای سبز**
در حالی که مغز ما با ۸۰ درصد آب تشکیل شده، مغز به آب نیاز دارد. نوشیدن آب به بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه و تمرکز کمک می‌کند. اگرچه خوردن آب معمولاً با آب میوه جایگزین می‌شود، اما چای سبز می‌تواند مزیت‌هایی برای مغز داشته باشد. چای سبز می‌تواند به افزایش هوشیاری ذهن کمک کرده و حافظه را ارتقا دهد. ضمن آنکه آنتی‌اکسیدان‌هایی که در چای سبز وجود دارد به حفظ مغز در مقابل خطر زوال آن کمک کند.
- شکلات**
شاید تصور اینکه شکلات برای مغز مفید باشد، خیلی عادی نبوده، اما حقیقت این است که شکلات واقعا برای مغز موثر بوده و به باهوش شدن کمک می‌کند؛ در حالی که بعید به نظر می‌رسد اسکاتلندی‌ها شیری در افزایش شرب جوشی موثر باشد، اما شکلات تلخ دارای مواد شیمیایی است که به باهوش شدن و ارتقا مغز می‌شود و می‌تواند مهارت‌های مرتبط با مغز را ارتقا دهد.
- مغزها**
مغزهای، چون گردو، بادام و... به حفاظت و سلامت مغز کمک می‌کنند. این‌ها سرشار از چربی‌های غیراشباع و ویتامین E هستند. یک مغز در برابر بیماری‌هایی، چون آلزایمر فرسایش می‌کند. این مواد مغز را در برابر آسیب‌ها از خود محافظت می‌کند. در این ترتیب از زوال سلول‌ها جلوگیری می‌کند. در واقع مغزها سرشار از ویتامین E هستند. ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به سلامت مغز کمک کند.
- زیتون**
زیتون از زوال عقل و پیری مغز جلوگیری می‌کند. این قابلیت به خاطر وجود چربی غیراشباع موجود در آن است. این چربی‌ها، اکسیداسیون را در مغز را افزایش می‌دهند، اما چربی‌های اشباع مثل چربی گوشت، لبنیات و سرخ‌کردنی‌ها از تانما میان سلول‌ها را سخت می‌کنند. در نتیجه فرآیند اکسیداسیون رخ می‌دهد. زیتون را قبل از خوردن غذا به عنوان اسفندپا در مصرف کنید و با همراه با غذای خود میل‌های زیتون هم از انواع اسلادها و غذاهای ترکیبی ایجاد می‌کند.

چای سبز برای چه کسانی خطرناک است؟

مشکل این است که چای سبز غلظت بسیار بالایی از کافئین دارد. افرادی که مشکل قلبی (HILL) است، آسیدهای کبدی ناشی از گیاهان ارگه چای و مشکلات پزشکی فقط دربرابر ۱۰۰ مورد در سراسر جهان به‌طور جدی تحت‌تأثیر است. به‌سرعت به نارسایی حاد کبد یا دست کم آسیب منجر می‌شوند که ماه‌ها یا سال‌ها طول می‌کشد تا بهبود یابد. مطالعاتی که غرض‌هیت علمی‌اشکافه‌ی پژوهش‌های کافئین‌ها می‌باشد، مطالعه‌ی منتشرشده در مجله گاستروترپ به‌موقع است. زیرا استفاده از چای سبز در چند سال اخیر به‌شدت افزایش یافته است و مردم متن‌ها را می‌نوشند بلکه آن را از طریق سایر محصولات مانند مکمل‌های غذایی نیز مصرف می‌کنند. «تخمین زده می‌شود که تا پایان این دهه، دالوست‌های چای سبز در ایالات متحده به ۲۷ میلیارد دلار برسد.» چای سبز تنها یک ماده خالص نیست و مانند مکمل‌ها می‌تواند ترکیبات مختلفی از مواد دارد که برخی از آن‌ها می‌تواند به‌شدت خطرناک باشد. حاوی قلات سنگین است که به‌خود می‌تواند خطرناک است. این مطالعه نیز نزدیک به ۶۰ مقاله‌ی بررسی‌شده در مورد چای سبز و سایر گیاهان و سمی شدن کبد را تجزیه و تحلیل کرد و نشان داد که واکشن برخی افراد به چای سبز غیرعادی است. البته نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه کسی در اثر آن بیمار می‌شود، یا اینکه چه مقدار چای سبز برای آن فرد مضر است. این به این منتهی نیست که نباید از لذت برد، بلکه فقط باید آگاه باشیم.



