

داستانی‌ها

غذا بخورید تا باهوش تر شوید!



یسک محقق و کارآفرین حوزه فناوری پس از انجام مطالعاتی اعلام کرد که غذا خوردن با گذشت زمان باعث افزایش هوش می‌شود.

آسپری به مطالعه ۱۵ ساله بیولوژی خود توانست ۱۰۰ پوند وزن کم کند و هوش خود را ۲۰ درجه افزایش دهد.

وی پس از موفقیت در این زمینه یک رژیم غذایی تهیه کرد که براساس آن اگر شما با خوردن غذا به مغز خود سوخت برسانید با گذشت زمان باهوش تر می‌شوید. آسپری می‌گوید کافی است سه ماده غذایی زیر را برای افزایش هوش خود بخورید.

۱- چربی بدن را تکمیل کنید

این جمله بدان معنا نیست که غذاهای پرچرب را مصرف کنید بلکه باید کمی میزان چربی سالم را افزایش دهید زیرا مغز به چربی نیاز دارد. بدن معمولاً به اندازه کافی کربوهیدرات دارد. در نتیجه آنچه که باید به بدن خود بدهید، انرژی بیشتری است که از چربی به دست آمده است.

۲- پروتئین بیشتری مصرف کنید

ماده دیگری که برای مغز مفید است پروتئین سالم است. پروتئین‌ها حاوی آمینواسیدها هستند و بدن به آمینواسیدها نیاز دارد تا مواد فرارسان عصبی مانند سروتینین و دوپامین را در مغز بسازد. در حالت کلی، هرچه مواد فرارسان عصبی بیشتری داشته باشید، باهوش تر هستید.

بنابراین میزان مناسبی از پروتئین حیوانی باکیفیت و زرده تخم‌مرغ مصرف کنید. مغز علاقه زیادی به کولین (همان ماده زردرنگ) تخم‌مرغ دارد. در نتیجه قبل از این که املت خود را با سفیده تخم‌مرغ درست کنید، به این موضوع توجه داشته باشید.

۳- مصرف غلات، گیاهان دسته لوبیا و کافئین را کاهش دهید

به گفته آسپری علت کاهش مصرف این مواد غذایی این است که این مواد میزان زیادی قارچ دارند. قارچ حاوی یک سری مواد سمی است که به اعصاب آسیب می‌رساند و مغز شما را کند می‌کند. در نتیجه اگر مصرف این مواد را کاهش دهید،

فیلم بازی

جانگوی آزاد شده



«جانگوی آزاد شده»

فیلمی وسترن آمریکایی به نویسندگی و کارگردانی کونتین تارتینو است.

در این فیلم بازیگرانی همچون جیمی فاکس، کریستف والتس و لئوناردو دی‌کاپریو ایفای نقش کرده‌اند. نخستین اکران این فیلم در ۱۱ دسامبر ۲۰۱۲، در تئاتر زیگفلد واقع در نیویورک بود و سپس از تاریخ ۲۵ دسامبر ۲۰۱۲ در ایالات متحده به نمایش درآمد.

فیلم دراین باره است که در تگزاس سال ۱۸۵۸، برادران اسپک، ایس و دیکِی، گروهی از بردگان سیاهپوست پیاده را می‌رانند. یکی از بردگان در زنجیر جنگو نام دارد که او را از زنش برومیلدا جدا کرده و فروخته‌اند. دکتر کینگز شولتس یک دندان‌پزشک-تبدیل به شکارچی جایزه‌بگیر شده اهل دوسلدورف برادران اسپک را متوقف کرده خواهان خرید یکی از بردگان می‌شود.

وقتی او از جنگو در خصوص اطلاعاتی از برادران بریتل، گروهی از خلافکاران که دکتر شولتس مجوز بازداشتشان را دارد، سؤال می‌کند، ایس تراحت شده و به‌طور تهدیدآمیزی تفنگش را به سوی شولتس نشانه می‌گیرد. شولتس که هفت‌تیرکش قهاری است، در مقابل اویرا افسر را می‌کشد و دیکِی را زخمی می‌کند، بردگان آزاد شده او را می‌کشند و به سوی آزادی و ستاره شمالی می‌روند.

روزننامه‌بازی

روزنامه هرالد تریبون – ۹ اوت ۱۹۷۴



«نیکسون رفت»، تیترا اول هرالد تریبون به اتفاقی منحصr به فرد در سیاست خارجی آمریکا اختصاص داشت؛ نیکسون که دو سال قبل در یکی از قاطعانه ترین پیروزی‌های انتخاباتی آمریکا برای دومین بار به ریاست جمهوری رسیده بود با رسوایی واترگیت روبرو شد و مجبور به استعفا شد.

ماجرای واترگیت از این قرار بود که در جریان انتخابات ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا تعدادی از ماموران افبی‌آی وارد ساختمان هتل واترگیت محل استقرار ستاد انتخاباتی حزب دموکرات ایالات متحده آمریکا شدند و دستگاه‌های شهود کار گذاشتند و سپس

استاد و مدارکی را برای اهداف مختلف به سرقت بردند.

بعدها مشخص شد که چنین اقداماتی قبلاً مکرراً انجام گرفته بوده‌است و تحقیقات بعدی نشان داد که عمق این‌گونه فعالیت‌های جاسوسی بسیار گسترده بوده‌است.

به این ترتیب پس از آنکه مشخص شد کنگره به استیضاح نیکسون رای خواهد داد، وی در شب ۸ اوت ۱۹۷۴ از سمت خود کناره‌گیری کرد.

فناوری

انسولین هوشمند عملکرد خود را با توجه به سطح قند خون تنظیم می‌کند



زندگی افرادی که مبتلا به دیابت نوع اول هستند با رژیم غذایی، ورزش و انسولین درمانی همراه است اگرچه راه‌های زیادی برای بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به دیابت وجود دارد اما محققان ایین بار با تمرکز بر انسولین به رویکرد امیدوارکننده جدیدی دست یافته‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس‌آلرت، مایکل ویس (Michael Weiss)، زیست‌شیمی‌دان از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ایندیانا(Indiana) در ایالت متحده آمریکا و همکارانش ساختار مولکول انسولین را برای پاسخ به نوعی کربوهیدرات خاص تغییر دادند.

هدف آن‌ها ایجاد ارتباطی میان سطح قند خون و فعال شدن انسولین بود. تغییری که محققان ایجاد کردند بر ساختار انسولین تمرکز داشت به گونه‌ای که یک محور محافظتی به باز و بسته شدن این پروتئین کمک می‌کند. در هنگام باز بودن انسولین فعال می‌شود و هنگامی که نیازی به آن نیست بسته می‌شود تا پایدار باقی بماند. این طراحی جدید به انسولین امکان باز شدن در هنگام نیاز به وسیله‌ی یک کلید را می‌دهد. این کلید می‌تواند نوعی مولکول ساده‌ی شکر باشد.

در آزمایشی که ویس و گروهش انجام دادند، از فروکتوز(نوعی شیرین کننده طبیعی) استفاده و مشخص شد که می‌توان انسولین را دستکاری کرد به طوری که تنها نمونه‌ای از سلول‌های ایجاد شده توسط کبد در حضور مقدار مشخصی شکر فعال شد.

میزان کم انسولین باعث بالا ماندن سطح قند خون و بروز وضعیت هیپرگلیسمی(hyperglycemia) می‌شود که علائمی مثل تشنگی شدید، سردرد، تاری دید و خستگی و سوزش و خارش بیش از اندازه انسولین نیز می‌تواند باعث بروز هیپوگلیسمی(hypoglycemia) شده و با عوارضی مثل عرق کردن، گیجی، لرز و تحریک‌پذیری همراه شود. هیپوگلیسمی در موارد شدید ممکن است منجر به فوت فرد شود.

پیشرفت در علم و فناوری به افراد کمک می‌کند تا میزان سطح قند خون خود را کنترل کنند تا از بروز چنین مواردی جلوگیری شود.

با این حال تبدیل مولکول انسولین به یک حسگر زیستی می‌تواند روش موثری برای غیرفعال کردن این هورمون زمانی که قند خون از یک سطح مشخص پایین‌تر است، باشد.

طرح روز

عمر مومانی



پس از اعلام جدایی مسی از بارسلونا، از باشگاه بازی‌سن‌ژرمن نیز به عنوان یکی از مقاصد احتمالی بعدی این فوق ستاره دنیای فوتبال نام برده می‌شود

چهره‌ها

رضا سیروس صبری؛ معمار ایرانی

پروفیسور رضا سیروس صبری در ۱۸ مرداد ۱۳۳۳ در تهران چشم به جهان گشود. او در سال ۱۳۵۷ به درجه کارشناسی ارشد معماری ازدانشگاه ملی ایران (شهید بهشتی) با رتبه اول فارغ التحصیل و موفق به کسب بورس تحصیلی جهت ادامه تحصیل در کشور آمریکا شد.

به دلیل علاقه اش به رشته طراحی شهری به تحصیل در این رشته در دانشگاه پنسیلوانیا پرداخت و موفق به کسب دومین مدرک کارشناسی ارشد از آن دانشگاه در سال ۱۳۶۰ (۱۹۸۰) شد. پروفیسور صبری در مدت تحصیل خود در کشور آمریکا زیر نظر استادان بزرگی چون ادموند بیکن، جان لنگ و ایان مک هارگ تحصیلات خود را به پایان رساند و درجه دکترای معماری با گرایش معماری منظر را از دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۱۳۷۴ (۱۹۹۴) اخذ کرد. اندیشه های مک هارگ او را به معماری منظر با رویکرد بوم شناسانه بسیار علاقه مند کرد، به صورتی که این موضوع به یکی از زمینه‌های تحقیقاتی اصلی در پژوهش ها و سخنرانی های ایشان بدل شد. او در طول فعالیت حرفه ای خود مقالات، سخنرانی ها و پژوهش های بسیاری در زمینه های طراحی شهری، معماری منظر، روانشناسی محیط، معماری و فلسفه و بوم شناسی در طراحی منظر داشته و شاگردان فراوانی چه در ایران و چه در خارج از کشور تربیت نمود.

دکتر سیروس صبری علی رغم داشتن موقعیت جهت اقامت دائم در کشور آمریکا، به دلیل علاقه فراوان به کشورش، شش ماه از سال به ایران سفر می‌کرد تا در ترم های فرد در دانشگاه‌های ایران به تدریس بپردازد.

از جمله کتاب‌های منتشر شده توسط ایشان، «هنرمحیطی: تاملی در عناصر معنی دهنده به منظر»، «تحول در طراحی: فرآیند طراحی با استسوره، تصور و ذهن طراحانه» و ترجمه سری کتاب‌ها با عنوان «هرشت نظم» نوشته ی کریستوفر الکساندر است. از جمله فعالیت های حرفه‌ای او در ایران می‌توان به طراحی شهری و معماری منظر محوطه برج میلاد، مشاور و طراح معماری منظر محوطه دانشگاه علم و صنعت ایران (مسیر ورودی جنوبی تا خوابگاه‌ها)، طراحی شهری و منظر شهری بلوار کشاورز و مشاورعلمی کارگاه های طراحی شهر بزم (یونیسف) برای بازسازی این شهر اشاره کرد.

دکتر سیروس صبری تا واپسین روز زندگی خود مشغول به تدریس و پژوهش بود و در حالی که قرار بود در روز یکشنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۲ کارگاهی با عنوان پرتقوبلی از طرف انجمن علمی معماری دانشگاه شهید رجایی برگزار کند، در عصر همان روز در بیمارستان شهدای تهران، در سن ۵۹ سالگی، بر اثر ایست قلبی دارفانی را وداع گفت و در قطعه نام آوران بهشت زهرا به خاک سپرده شده است.

عبدالحسین نوایی؛ تاریخ‌نگار و چهره ماندگار

دکتر عبدالحسین نوایی در ۱۸ مرداد ۱۳۰۲ به دنیا آمد. این استاد دانشگاه، نویسنده، تاریخ‌نگار و نسخه‌شناس ، از چهره‌های ماندگار ایران بود. از او آثار تحقیقی تاریخی، به‌ویژه درباره دوره قاجار، به یادگار مانده‌است. همچنین وی به تصحیح متون تاریخی قدیمی نیز اشتغال داشته‌است.

نوایی تحصیلات مقدماتی را در مدارس «تمدن»، «ابن سینا» و «شرف مظفری» گذراند. سپس به دانشسرای عالی رفت و در رشته زبان و ادبیات فارسی به تحصیل پرداخت و لیسانس گرفت. آنگاه تحصیلات خود را در رشته تاریخ ادامه داد و از دانشگاه سوربن فرانسه موفق به اخذ درجه دکترا شد. دکتر نوایی از سال ۱۳۲۳ هجری شمسی به معلمی پرداخت. همچنین در دانشگاه‌های شهید بهشتی و تهران نیز مشغول تدریس شد.

از جمله استادان وی می‌توان به عباس اقبال آشتیانی، ملک‌الشعراء بهار و بدیع‌الزمان فروزانفر اشاره کرد. این تاریخ‌شناس ایرانی ، در ۱۸ مهر ۱۳۸۳ دار فانی را وداع گفت.

رضا رشیدپور؛ مجری و بازیگر

رضا رشیدپور (۱۸ مرداد ۱۳۴۴ تبریز) مجری، تهیه‌کننده، کارگردان و بازیگر اهل ایران است. او اکنون به عنوان مجری برنامه «حالا خورشید» در تلویزیون مشغول فعالیت است. رشیدپور تنها یک خواهر کوچک‌تر از خودش دارد که مهندس معمار است.

مادرش خانه‌دار و پدرش مهندس برق و الکترونیک بوده و زمانی که برای جمع‌آوری تجهیزات لشکر عاشورا به دزفول اعزام شده بود، حین انجام وظیفه قطع نخاع شد و در سال ۷۶ شهید شد. در دوران مدرسه درس‌خوان بوده به‌طوری‌که دیپلم ریاضی-فیزیک خود را با معدل عالی ۱۹۰۸۶ گرفته و هم‌زمان در دو دانشگاه، در دو رشته عمران و کارگردانی فارغ‌التحصیل شده‌است.

رشیدپور علاوه بر مجری‌گری به کارگردانی و ساخت و ساز نیز اشتغال دارد.

وی در فیلم‌های سوپر استار، بی‌بولی، شنیش و بش، در امتداد شهر و قاتل اهلی نقش آفرینی کرده‌است. او سابقه مجری‌گری در چند برنامه تلویزیونی در شبکه پنج را بر عهده داشت که بعضی از آنها به نوعی توقیف شدند.

قاب

خبرگزاری فرانسه



صفتست کرونا از کارکنان یک کارخانه در چین

مردم‌سالاری

روزنامهٔ اجتماع-سیاسه-فرهنگی و اقتصادی

صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری
مدیرمسئول:مصطفی کواکبیان
نشانی اینترنتی:www.mardomsalari.net
نشانی تلگرام:mardomsalari
نشانی اینستاگرام:1:mardomsalari
آدرس تحریریه: آیتوبان شیخ‌فضل‌الله نوری شمال به جنوب
خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۴۶
فکس: ۸۸۲۴۲۰۹۴
رتبه روزنامه:۳
جابه: نشر رحمان- تلفن: ۶۵۶۰۷۹۱۷

اتان صبح: ۴/۴۱ طلوع آفتاب: ۶/۱۷ اتان ظهر: ۱۳/۱۰ اتان مغرب: ۳/۲۰
دوشنبه ۱۸ مرداد، ۱۴۰۰-۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۱-۲۰ اگوست ۲۰۲۱- شماره ۵۵۰۲

حدیث روز

حضرت محمد(ص):

وقتی صبح فرا رسد همه اعضای تن در مقابل زبان تعظیم کنند و گویند در باره ماه از خدا بترس زیرا صلاح کار ما به تو وابسته است، اگر به استقامت گراییدی ما نیز به استقامت گرانیم و اگر به کجی متمایل شدی ما نیز کج شویم.

(نهج الفصاحه)

نگاه

آمادگی مسجد امام رضا (ع) دهکده المپیک برای برگزاری مراسم عزای حسینی



مسجد امام رضا (ع) واقع در دهکده المپیک تهران همزمان با آغاز ماه محرم، ماه عزای سید و سالار شهیدان، با رعایت کلیه پروتکل‌های بهداشتی برای برگزاری مراسم عزاداری دهه اول محرم آماده شده است.

هیأت امن‌ا و امام جماعت این مسجد با کمک و همکاری اهالی محله توانسته اند با اختصاص مکان مناسب و شرایط لازم برای پیشگیری از گسترش ویروس منحوس کرونا، سنت همه ساله عزاداری حسینی را امسال نیز برپا نموده و در این راستا زحمات امام جماعت این مسجد حجت الاسلام و المسلمین علی واشقانی قراهنای مثال زدنی است. علی واشقانی قراهنای در سال ۱۳۴۷ در روستای واشقان از توابع شهرستان قراهن استان مرکزی (اراک) ودر خانواده‌ای مذهبی و کشاورز متولد شده و پس از تحصیلات حوزوی در شهر آشتینان و اراک، درسال ۱۳۷۲ به تهران هجرت کردند ودر حوزه علمیه آیت الله ابروانی بطور آزاد کسب فیض علوم حوزوی نمودند.

وی درسال ۱۳۸۳ با پیگیری‌های مکرر ویی وقفه منحصر به فرد با تحمل معضلات متعدد و باتوکل به خداوند،زمینی به مساحت ۷۲۵ متر مربع که توسط مرحومه بی بی خانم گرجی جهت احداث مسجد هدیه و وقف شده بود پس ازسپری نمودن کلیه اموراداری وچالچایی درختان وطراحی نقشه معماری از شهرداری منطقه پروانه ساخت برای مسجد گرفتند ودر مورخه ۱۳۸۷/۳/۱۵ عملیات ساخت بنای مسجد امام رضاع)توسط ایشان آغازشد واریزبنی با نیکوکار معزز جناب آقای محمد انصاری وگفتگو در تأمین اعتبار هزینه ساخت بامساعادت مطلوب ایشان انجام گرفت.

پس از آن ساختمان ونای مسجددر سه طبقه وبامکانات روز وسایل اجتماعات دسارع وقت به مدت یک سال و نیم به پایان رسیده ومورد بهره‌برداری قرار گرفت ودر ۲۰۰۰ مترتیرزبنانه سنسراجام رسید و پس از آن تا این تاریخ این توفیق را داشته‌اند که به فعالیت مذهبی و فرهنگی در این مسجد بپردازند و اولین امام جماعت مسجدامام رضاع) می‌باشند.

این مسجد پیش از فراگیری کرونا، و بعد از آن با رعایت مسائل بهداشتی و توصیه هـا، فعالیت هـای فرهنگی بسیاری دارد که اهم آن از این قرار است:
درب مسجد نیم ساعت قبل از اذان صبح باز می‌گردد و پس از نماز جلسه اخلاق و روانخوانی آقایان شروع می‌شود و سپس کلاس نونهالان(مهد کودک) همچنین با برنامه هماهنگی جلسات آموزش قرآن و تفسیر و اخلاق و سخنرانی های خانها و خیاطی و تابلو فرش و چند برنامه تلویزیونی در شبکه پنج را بر عهده داشت که خانم ها و کمک به مستمنان در زمان تولد اهل بیت(ع) و همچنین کمک به حادثه دیدگان زلزله وسییل واتش سوزی ازطریق دفتر مسجدامام رضاع) وجلسه قرآن از سطح ابتدایی تا عالی توسط آقایان و برگزاری نماز جماعت دروقت معین یومیه توسط روحانی مسجد وقرائت یک صفحه قرآن بعد از نماز عشاء ودعای ندبه وقرائت سوره جمعه وزیارت عاشورا صبح هـای هرجمعه ودعای کمیل شب جمعه، دعای توسل شب چهارشنبه و زیارت آل کساء شبهای شنبه و هم چنین دعوت از سخنران به مناسبتهای ماه رمضان و محرم وبرگزاری شمبهای احیاء وبرگزاری نمازعبید فطر هرسال درجوار مسجد وبرگزاری مجلس نیکو داشت شهیدان و مرحومین در پایان هرسال در مسجد وتجویز نسخه پزشکی رایگان ورسیدگی به امورخانوادگی واجتماعی مردم ومراوده(رفست وامد)به منازل بازماندگان مرحومین ومسافران وزائران عتبات وعالیات وحضور در منازل بیماران جهت عیادت از آنها است.

از ویژگی‌های این مسجد این است که دارای اسکان می‌باشد که از سطح کشور مسافر بین شهری تهران وبیماران نیز به مدت هماهنگی شده از اسکان مسجد که در جوار آن است استفاده می‌کنند ودیگر اینکه موسس و امام جماعت مردمی (شیخ علی واشقانی قراهنای)در شبانه روز وبه طور مستمر ویی وقفه در شبستان مسجد حضور داشته وباسخگوی مراجعات مردمی می‌باشند.

در طول ایام پیش رو نیز ان شاء الله این مسجد در خدمت عزاداران حسینی (ع) خواهد بود و این وظیفه دینی را به بهترین نحو ممکن به انجام خواهد رساند.