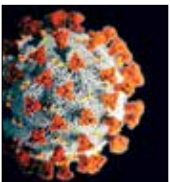


پاستای رنگی بخوریم یا نخوریم؟

❖ ماکارونی، اسپاگتی، ورمیشل، لازانیا و نودل نوعی پاستابه شمار می روند که از مخلوط آردگندم، آب و رنگدانه زرد بتاکاروتن، بدون هیچ گونه افزودنی دیگر تهیه می شود. فرآورده‌ای که در حال حاضر اغلب خانواده‌ها از فروشگاه‌ها و مغازه‌های سطح شهر با نام ماکارونی تهیه می‌کنند در واقع نوعی اسپاگتی است که به اشتباه به آن ماکارونی می‌گویند. در صنعت، به رشته‌های توخالی و لوله‌ای شکل پاستا «ماکارونی» و به رشته‌های توپر و کم‌قطرتر از ماکارونی «اسپاگتی» گفته می‌شود که از نظر ارزش تغذیه‌ای تفاوتی با یکدیگر ندارند. در انواع پاستاهای رنگی از رنگ‌های طبیعی، مشابه طبیعی یا مصنوعی مجاز به همراه مواد یا پودرهای طعم دهنده مربوط به آن رنگ استفاده می‌شود و چون رنگدانه‌های طبیعی موجود در سبزیجاتی نظیر هویج، گوجه‌فرنگی، ذرت و اسفناج با وجود ارزش تغذیه‌ای بالا، برای تولیدکننده صرفه اقتصادی نداشته و طی فرآیند از جذابیت رنگی آنها کاسته می‌شود، اغلب از رنگ‌های مشابه طبیعی یا مصنوعی مجاز استفاده می‌شود که البته مجاز و خوراکی بودن این رنگ‌ها دلیلی بر مصرف بی‌رویه و مستمر یا طولانی‌مدت محصولات رنگی نیست. به‌یاد داشته باشید، پاستاهای قله‌ای یا همان کیلویی که نام و نشان مشخصی ندارند اغلب حاوی رنگ‌های صنایع شیمیایی و غیرمجاز و سرطان‌زا هستند.
❖ سمبولیک به درجه‌ای از آسیب‌یاهمان خردو پودری‌کردن گندم گفته می‌شود. آرد هم حاصل درجه‌ای دیگر از آسیب گندم است. تهیه ماکارونی یا انواع پاستا با آرد سمولینا کاری بسیار رایج و معمول است. «دورم» نیز نوع خاصی از گندم و مخصوص تهیه پاستاست.❖



تولید آنتی‌بادی خنثی‌کننده در موارد شدید کرونا

بر اساس یک مطالعه جدید، اکثر مردم می‌توانند در موارد شدید بیماری ویروسی کرونا، آنتی‌بادی خنثی‌کننده تولید کنند. محققان دریافته‌اند اکثر مردم می‌توانند آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده علیه سندرم حاد تنفسی کرونا ویروس در موارد شدید بیماری کووید-۱۹ تولید کنند. آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده مخصوص RBD

در کنار شامپوهای گران قیمتی که ممکن است اثربخشی بالایی روی ریزش موها نداشته باشند، درمان‌های گیاهی و طبیعی از راه‌های مؤثر است

درمان ریزش مو با ۶ گیاه معمولی

❖ موها از ارکان زیبایی هر چهره‌ای هستند و نبودشان به‌طور طبیعی، ممکن است زیبایی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی صحبت از زیبایی خانم‌ها به میان می‌آید، داشتن موهای پرپشت و ضخیم از امتیازهایی به‌شمار می‌رود که بسیاری حاضرند برای دستیابی به آن هزینه‌های گزافی بپردازند. از آنجا که ریزش مو به دلایل مختلفی مثل عوامل محیطی و ژنتیک اتفاق می‌افتد، بازار دای برای سودجویان فراهم می‌کند که محصولات خود را با قیمت‌های بالایی بفروشند. اما از گذشته‌های دور، خیلی‌ها از مواد مغذی طبیعی برای تقویت موها و جلوگیری از ریزش آنها استفاده می‌کردند که اثربخشی آنها امروز هم ثابت شده و به این ترتیب می‌توان با روش‌های ارزان قیمت و دم‌دستی، سرعت ریزش موها را کاهش داد.



مترجم: ندا اظهري سلامت

ویژگی‌های طبیعی ضد میکروب و ضد قارچ در سیر ضامن سلامت موهای شماست. به‌طوری‌که با نابودی باکتری‌ها و مبارزه با میکروب‌ها پوست سر را سالم نگه می‌دارد

محققان بر این باورند که زنجبیل حاوی عوامل تحریک‌کننده گردش خون است و جریان خون به پوست سر را تحریک کرده و گردش خون افزایش می‌یابد که باعث رشد دوباره فولیکول‌های مو می‌شود. زنجبیل اسیدهای چرب مفیدی دارد که از نازک شدن مو جلوگیری می‌کند. مردم شرق آسیا از این داروی معروف برای تقویت رشد مو استفاده می‌کنند. اما از مهم‌ترین کاربردهای زنجبیل برای تقویت مو، توانایی آن در کاهش التهاب پوست سر است. به‌عبارتی وقتی پوست سر پاک باشد، رشد موها تقویت می‌شود. زنجبیل را می‌توانید در قالب آب یا عصاره روغن یا حتی ماسک روی موها استفاده کنید و آن را روی موها ماساژ دهید و بعد از ۳۰ دقیقه آبکشی کنید.



❖ عصاره رزماری درمان‌های ریزش مو معمولاً در ترشح هورمون دی‌هیدروتستوسترون (DHT) اختلال ایجاد می‌کند که مهم‌ترین عامل ریزش مو محسوب می‌شود. اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از عصاره برگ رزماری با ممانعت از ترشح این هورمون، رشد موها را تقویت می‌کند. اغلب روش‌های درمان ریزش مو با جلوگیری از ترشح آنزیم «۵- آلفا ردوکتاز» اتفاق می‌افتد که در حجم کم در عضلات وجود دارد و تستوسترون را به هورمون دی‌هیدروتستوسترون تبدیل می‌کند. به‌گفته مرکز خدمات درمانی انگلیس، تحقیقات نشان داده عصاره رزماری با ممانعت از فعالیت این آنزیم، باعث تقویت رشد موها می‌شود.



مرکز سلامت هاروارد اشاره می‌کند بخشی از مشکل ریزش مو به دلیل ژنتیک و هورمون‌های جنسی است و هورمون‌های آندروژن به‌ویژه در ریزش موی مردانه، بسیار دخیل هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد روغن دانه کدو تنبل می‌تواند کمک‌کننده باشد. آنزیمی موسوم به «۵- آلفا ردوکتاز» در ریزش مو مؤثر است و اثرات آندروژنیک دارد و روغن دانه کدو تنبل مانع فعالیت این آنزیم می‌شود. استفاده از این درمان بعد از ۲۴ هفته (حدود شش ماه) باعث افزایش ۴۰ درصدی تعداد تارهای مو در افراد مبتلا به ریزش موی می‌شود.

روغن دانه کدو



سرکه سیب از رایج‌ترین فرآورده‌های گیاهی در بسیاری از فروشگاه‌هاست. محققان بر این باورند که pH قلیایی، بار الکتریکی منفی روی تار موها را افزایش می‌دهد و در نتیجه اصطکاک بین تارهای مو افزایش می‌یابد که نتیجه آن شکستگی تار مو خواهد بود. مقدار pH موی سر حدود چهار تا پنج است که استفاده از شامپوها معمولاً این تعادل را بر هم می‌زند اما سرکه سیب می‌تواند این تعادل را دوباره برقرار کند. این ماده با لایه‌برداری از پوست سر، باکتری‌های احتمالی را هم از بین می‌برد و رشد مو را تقویت می‌کند.❖

سرکه سیب

به‌گفته محققان، ترکیبی از آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده یک روش امیدوارکننده در مورد درمان مؤثر و ایمن موارد شدید کووید-۱۹ به‌ویژه در جمعیت مسن یا افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن خواهد بود که پس از عفونت با واکسیناسیون قادر نیستند به‌راحتی تولید آنتی‌بادی‌ها را انجام دهند. /مهر

آلوئه‌ورا

این گیاه مفید دارای قدرت فوق‌العاده بازسازی‌کنندگی پوست

و موهاست و به‌دلیل غنی بودن از مواد مغذی مانند اسیدهای آمینه، مواد معدنی، استروئیدهای گیاهی و اسیدها گزینه بسیار خوبی برای سلامت پوست و موها به‌شمار می‌رود. این گیاه با تحریک گردش خون و تقویت اکسیژن‌رسانی و رساندن مواد مغذی به فولیکول‌های مو، رشد آنها را بیشتر می‌کند. محققان در ژورنال علمی درمان‌تولوژی به‌نقش مؤثر مس و روی در کاهش ریزش مو اشاره کرده‌اند. وقتی می‌خواهید از آلوئه‌ورا استفاده کنید، بهتر است ژل آن را با روغن نارگیل یا زیتون مخلوط کرده و سپس مستقیماً روی پوست سر بمالید و بعد از گذشت یک ساعت آن را بشوید. تکرار این روش سه بار در هفته به‌طور قابل توجهی باعث رشد و تقویت مو شده و از ریزش موها هم جلوگیری می‌کند.



ژل یا عصاره سیر

زمانی که فولیکول‌های مو ضعیف می‌شود، دیگر قادر به تولید موی جدید نیستند. محققان بر این باورند که استفاده از ژل یا عصاره خوراکی سیر می‌تواند باعث تقویت رشد مو شود. سیر خام سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی از قبیل ویتامین‌های B۶، C، و مواد معدنی مانند منیزیم و سلنیوم است که سلامت موها را تضمین می‌کند. ویژگی‌های طبیعی ضد میکروب و ضد قارچ در سیر، ضامن سلامت موهای شماست؛ به‌طوری‌که با نابودی باکتری‌ها و مبارزه با میکروب‌ها، پوست سر را سالم نگه می‌دارد. این ماده مقوی همچنین به کاهش ریزش موی منطقه‌ای هم کمک می‌کند. استفاده موضعی از عصاره سیر روی نقاط ریزش پیدا کرده مو باعث تقویت رشد موها می‌شود و نیز عفونت‌ها را تحت کنترل درمی‌آورد.



بانک تخصصی آمار و اطلاعات در ایران، آمار هر چه بخواهید را برای شما مهیا می‌کند

آمار همه چیز را از ایردا بگیر

❖ ارزش آمار و اطلاعات در دنیای امروز به قدری است که می‌گویند قدرتمندترین افراد کسانی هستند که به اطلاعات تخصصی مورد نظرشان دسترسی دارند. اما یکی از اصلی‌ترین مشکلات حوزه آمار و اطلاعات در کشورمان، نحوه و محل انتشار آنها است؛ به‌طوری‌که تقریباً هر شرکت و ارگانی، فرقی نمی‌کند خصوصی باشد یا دولتی، آمار و اطلاعات مربوط به کسب و کارش را به شیوه‌ای که خودش صلاح می‌داند و در وبگاه اختصاصی خودش منتشر می‌کند! این کار امکان دسترسی به همه اطلاعات منتشر شده در یک حوزه را بسیار سخت می‌کند و تحلیل و مقایسه این حجم از اطلاعات پراکنده کاری به‌شدت زمان‌بر و طاقت‌فرساست. اما اتفاق خوب این است که برای اولین بار در کشور، ایده جمع‌آوری، منظم‌سازی، دسته‌بندی، تحلیل و ارائه متمرکز آمار و داده‌های رسمی، آن هم در گستره وسیعی از زمینه‌های مختلف را شرکت «داده پردازان آژرم» به مرحله اجرا آورده است.

فرز سهیلی آزاد
نشان ایرانی ۲

«ایردا» (IRDA) که از سرواژه عبارت «Iran Data Administration» به‌معنی «مدیریت اطلاعات ایران» گرفته شده است، نام وبگاهی است که در شرکت «داده پردازان آژرم» ساخته شده است و راهبری می‌شود. این شرکت خلاق و نوآور که در خرداد ۱۳۹۸ به‌طور رسمی به ثبت رسیده است، موفق شد در دی ماه همان سال پلتفرم «ایردا» را ارائه دهد. کاری که «ایردا» انجام می‌دهد، جمع‌آوری اطلاعات رسمی منتشرشده از سوی نهادهای مختلف است؛ این آمار معمولاً خیلی هم در دسترس نیست و باید از لایه‌های زیرین وبگاه‌های مربوط به هر نهاد یا شرکت استخراج شود. سپس محتوای آماری گردآوری شده، مرتب و دسته‌بندی می‌شود تا به شکل



ویژگی‌های ابتکار ایردا

یک تیم ۶ نفره متشکل از فارغ‌التحصیلان دکترای آمار دانشگاه شهید بهشتی انجام می‌شود، از تمام نرم‌افزارها و ابزار آماری موجود برای تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود. درواقع «تحلیل داده» به پیش‌بینی و توسعه بازارها و همچنین شناسایی و تقویت نقاط ضعف آنها کمک می‌کند. بازار هدف ما در این سرویس بیشتر دانشجویان، محققان، مدیران فروش و مدیرعاملان شرکت‌ها و همچنین کسب‌وکارهای کوچکی هستند که امکان استقرار تیم‌های تحلیل داده را ندارند.»



بنیان‌گذار وبگاه «ایردا» در خصوص ویژگی‌هایی که برای «ایردا» در نظر گرفته شده است، می‌گوید: «یکی از اصلی‌ترین خدمات ما «آمار سفارشی» است. بعضی از آمارها و اطلاعات به‌دلیل کم بودن مخاطب آنها، ممکن است در وبگاه ما قرار نگیرند؛ اما کاربرانی که بر اساس اهداف‌شان به این‌گونه آمارها نیاز داشته باشند می‌توانند زمینه و نوع اطلاعات مد نظرشان را به ما سفارش بدهند. ما بر اساس سفارش کاربران اطلاعات را استخراج و تحلیل می‌کنیم و به‌صورت نمودارها و جداول ساده و قابل فهم در اختیار آنها قرار می‌دهیم.»

زرکش افزود: «یک خدمت ویژه دیگر که ما در «ایردا» به مشتریانمان ارائه می‌دهیم، سرویس «تحلیل داده» است؛ در این مدل از خدمات مبتنی بر آمار که توسط

و سرمایه‌گذارهای خارجی در کشور افزایش چشمگیری داشته باشد؛ بنابراین طرح دیگری که در دست اقدام داریم راه‌اندازی وبگاه «ایردا» به زبان انگلیسی خواهد بود که امیدواریم تا پیش از پایان سال جاری به مرحله بهره‌برداری برسد. این کار باعث می‌شود بتوانیم آمار و اطلاعاتی مبنی بر ثبات و رشد اقتصادی کشورمان را به سرمایه‌گذاران خارجی نشان دهیم تا علاوه بر اینکه اعتماد و اطمینان آنها را برای سرمایه‌گذاری جلب می‌کنیم، با یک تیر دو نشان بزنیم و برای شرکتان هم درآمد ارزی ایجاد کنیم.»

زرکش اضافه می‌کند: «گام‌هایی هم در خصوص استفاده از هوش مصنوعی در زمینه استخراج داده‌ها برداشته‌ایم که امیدواریم در آینده بتوانیم این روند را تسریع کنیم. همچنین در حال مذاکره و کار بر روی این موضوع هستیم که آمار و اطلاعات نرم‌افزارها و شرکت‌های نوپا را هم جمع‌آوری کرده و در پلتفرم‌مان قرار دهیم. در طرحی دیگر مشغول کار بر روی «آمارسازی» در حوزه‌های مختلف هستیم؛ به‌عنوان مثال «پادکست» فارسی نوع جدیدی از محتوای شنیداری است که به‌شدت در حال رشد است. قطعاً در آینده برای مطالعه و تحقیق بر روی این رسانه نیاز به آمار جامع و کاملی خواهد بود که ما در حال جمع‌آوری آن اطلاعات هستیم. همچنین برنامه

بایردادر تماس باشید

irda.ir

info@irda.ir

@irda.ir

irda-ir

aparad.com/irda

۰۲۱-۲۶۲۰۸۴۴۱