

آشپزخانه، محلی خطرناک برای مبتلایان به آسم

علاوه بر علت وراثتی، یک سری از آلرژن‌های خانگی مانند کپک‌ها و قارچ‌ها، گردوغبار، عطروبوها، هوای بسیار خشک، ذرات و باقیمانده مواد غذایی در هوای محیط ... می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به آسم شوند یا در افراد مستعد اسکان ابتلا به آسم را افزایش دهند. از موارد دیگر، شوینده‌ها و سفیدکننده‌ها از جمله سفیدکننده کاشی و براق‌کننده سینک ظرفشویی و... است که یکی از اصلی‌ترین محرک‌های ریه افراد مبتلا به آسم است.

لازم است توجه داشته باشید که اکثر موارد ذکرشده در آشپزخانه‌ها به‌وفور مورد استفاده قرار می‌گیرند و با توجه به تغییر سبک زندگی به شکل آپارتمانی و در نتیجه تغییر معماری آشپزخانه‌ها به شکل باز (آپن) موجب شده مواد محرک ریه که در فضای آشپزخانه وجود دارند در کل محیط منزل پخش شده و باعث درگیری افراد مبتلا به آسم شود. همچنین به‌خاطر رطوبت و گرمای این بخش از خانه، رشد قارچ‌ها و کپک‌ها روی برخی مواد غذایی و نیز پشت وسایل آشپزخانه از جمله کابینت‌ها و یخچال، باعث آزادسازی اسپور زیادی در محل می‌شود که یکی از مهم‌ترین محرک‌های دستگاه تنفسی افراد مبتلا به آسم به‌ویژه کودکان هستند؛ لذا توصیه می‌شود خانواده‌هایی که بیمار مبتلا به آسم دارند، توجه ویژه‌ای به این بخش از خانه و حفظ نظافت در آن داشته باشند و تا حد امکان تماس فرد مبتلا به آسم با آشپزخانه را به حداقل برسانند.



درمان سرطان به روش واکسن کرونا

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد واکسن ایمونوتراپی با استفاده از هیدروژل می‌تواند با موفقیت به تومورهای سرطانی حمله کرده و از گسترش بیماری در موش‌های آزمایشگاهی جلوگیری کند. محققان مرکز ملی علوم و فناوری نانو چین می‌گویند، تزریق هیدروژل تخصصی به آرامی واکسن‌های نانو آر آن ای را طی ۳۰ روز آزاد می‌کند.



یک متخصص طب سنتی از علل سردی اندام‌های بدن می‌گوید

سردی دست و پانشانه چیست؟



فاخره بهبهانی

سلامت

طیف گسترده‌ای از دلایل در ایجاد سردی اندام‌ها موثرند و این اتفاق لزوماً با قرارگرفتن در معرض سرما مرتبط نیست. دلایل

ایجادکننده سردی دست و پا به دو دسته دلایل باشیوع بیشتر و دلایل باشیوع کمتر تقسیم می‌شوند. دلایل با شیوع بیشتر شامل اضطراب و نگرانی، استعمال دخانیات، قاعدگی، کم خونی، مصرف برخی داروها، تیروئید، دیابت و کمبود انواع ویتامین‌هاست

و از دلایل با شیوع کمتر، ابتلا به دو بیماری شریان‌های محیطی و لوپوس را می‌توان نام برد.

اضطراب واستعمال دخانیات

در شرح‌حال بسیاری از افرادی که سردی اندام‌ها را تجربه می‌کنند، دیده می‌شود این حالت بیشتر در مواقعی اتفاق می‌افتد که فرد دچار اضطراب و نگرانی است. برای از بین بردن این سردی و به‌منظور درمان، باید بیشتر

قاعدگی وکم خونی

برخی خانم‌ها عنوان می‌کنند در ایام قاعدگی دچار سردی دست و پا می‌شوند. در دوران قاعدگی به دلیل از دست دادن خون و ایجاد ضعف ممکن است این حالت ایجاد شود. کم خونی از دلایل ایجاد سردی در اندام‌هاست.

بر حفظ آرامش و جلوگیری از ایجاد اضطراب بیجا توجه داشت. نوعی از این بیماری به نام «پدیده رینود» است که طی آن به‌دلیل واکنش عروق خونی قسمت‌های انتهایی در مواجهه با سرما و اضطراب، دست‌ها و پاها بی‌حس می‌شوند و حتی تغییر رنگ می‌دهند. استفاده از سیگار نیز می‌تواند افراد را به تجربه احساس سردی اندام‌ها مستعد کند، به این دلیل که کیفیت خون‌رسانی به اعضای انتهایی بدن با استعمال سیگار کاهش می‌یابد.

در موش‌های مبتلا به ملانوم، کشنده‌ترین شکل سرطان پوست، این دارو تومورها را کوچک کرده و سلول‌های سرطانی را از متاستاز در ریه‌ها بازمی‌دارد. پژوهشگران می‌گویند: مانند واکسن کووید-۱۹، در این روش درمانی جدید از آر آن ای پیام‌رسان (mRNA) برای فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری‌ها استفاده

می‌شود. واکسن mRNA برای سرطان به‌جای این‌که به بدن اعلام کند که ویروس کرونا را هدف قرار دهد به سیستم ایمنی بدن می‌گوید که به تومورها حمله کند. این واکسن هیدروژل پتانسیل مهیجی برای ایجاد ایمونوتراپی سرطانی طولانی مدت و کارآمد نشان داده است که برای غلبه بر بیماری فقط به‌یک‌بار تزریق نیاز دارد. / اسپنا

این مورد معمولاً با علائمی نظیر بی‌حالی، ضعف، خستگی، رنگ‌پریدگی و کمبود انرژی طی انجام فعالیت‌های روزمره همراه است. با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش خون می‌توان به تشخیص سپس درمان کم‌خونی پرداخت. البته مصرف برخی داروها نیز به دلیل تأثیری که در تنگ یا گشادکردن عروق خونی محیطی دارند، مستعد ایجاد سردی اندام‌ها در افراد مصرف‌کننده هستند که بهتر است با پزشک تجویزکننده در این مورد مشورت شود.

بیماری زمینه‌ای وکمبودویتامین

مشکلات تیروئید می‌تواند علائمی مانند بی‌حالی، اضافه وزن، سردی اندام‌ها و... ایجاد کند. در افراد مبتلا به دیابت نیز به‌خصوص کسانی که کنترل قند خوبی ندارند، به دلیل آسیب به اعصاب انتهایی یا ایجاد اختلال در گردش خون، ممکن است سردی اندام‌ها دیده شود. البته کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین‌های گروه B هم می‌تواند باعث اختلالاتی مانند گزگز و سوزن سوزن شدن دست و پا یا احساس سردی و کرختی اندام‌ها شود. در صورت کمبود این ویتامین می‌توان از طریق اصلاح برنامه غذایی و مصرف مکمل‌های خوراکی یا تزریقی این کمبود را تأمین کرد. به یاد داشته باشید شیوع سردی در شیرخواران هم بالاست. به دلیل این‌که نوزادان نسبت سطح بدن به وزن‌شان بیشتر از بزرگسالان و مقدار دمایی که شیرخوار از طریق پوست از دست می‌دهد زیاد است، این عامل می‌تواند سبب ایجاد سردی در انتهای اندام‌های شیرخوار شود که اغلب جای نگرانی نیست.

در تنظیم تعادل عملکرد بدن مفید است. روغن مالی دست‌ها و پاها از مچ دست تا نوک انگشتان با روغن‌هایی مثل زیتون، کنجد و سیاهدانه، دوبار در روز می‌تواند در گرم‌کردن اندام‌ها موثر باشد.

پوشاندن انتهای دست و پاها به‌خصوص هنگام قرارگرفتن در معرض هوای سرد. پرهیز از خوردن غذاهای بی‌کیفیت مانند فست‌فود، سرخ‌کردنی، سیب‌زمینی، الویه، ماکارونی و استفاده از غذاهایی که در بدن گرما و رطوبت نافذ و کافی و متعادل تولید می‌کند مانند گوشت گوسفند، نان برشته سیوس‌دار، شربت سکنجبین ملس، فرنی، حریره بادام، شیردانگور...

به یاد داشته‌باشید برخی افراد به‌صورت ذاتی مستعد ایجاد سردی در دست و پا هستند که می‌توان با اقدامات پیشگیرانه تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کرد.

«ماینو» استخری ایرانی برای استخراج رمزارز است و با آن می‌توانید درآمدی پایدار و مطمئن داشته باشید

بااستخراج رمزارز درایران، سرمایه فردایت را بساز!

در اواسط دی‌ماه امسال چند هفته‌ای خورشید در آسمان شهرهای بزرگ پشت لایه‌ای از دود و غبار پنهان شده بود. آلودگی هوای ناشی از تولید برق با سوخت مازوت در نیروگاه‌ها از یک‌طرف و جواب‌ندادن شبکه برق در شهرها از سوی دیگر، باعث شد انگشت اتهام قطع برق به سمت مصرف بالای برق در مزارع استخراج رمزارزها نشاندنه رود. اتفاقی که باعث شد خیلی‌ها به این پدیده فناورانه بدبین شوند. این در حالی است که رمزارزها و مزارع دیجیتال در تمام دنیا موضوعات بسیار جذابی هستند و بدون تبلیغ هم مخاطبان زیادی را جذب خود می‌کنند. از سویی بازار این حوزه نیز به‌شدت تشنه ابزار و محصولات جدید است و از طرف دیگر کاربران آن مانند دیگر بازارها سرمایه به فضای امنی برای مبادلات خود نیاز دارند. معمولاً فعالان حوزه استخراج رمزارز برای کسب درآمد مجبورند به خدمات‌دهنده‌ای در خارج از کشور متصل شوند، اما با وجود تحریم‌ها و گاهی عدم ایجاد اتصال پایدار به خدمات‌دهنده‌های خارجی، ممکن است دارایی خود را از دست بدهند. وجود خدمات‌دهنده‌ای داخلی بر پایه زیرساخت‌های کشور می‌تواند نگرانی فعالان این حوزه را برطرف کرده و درآمدی پایدار و مطمئن ایجاد کند. «ماینو» استخری ایرانی برای استخراج رمزارز در داخل کشور است و با رابط کاربری جذاب، خدمات بی‌نظیری را ارائه می‌کند.

«زنجره بلوک رمزپرداز» اکوسیستمی برای تمام کسانی است که با رمزارزها و فناوری بلاک چین سرگراز دارند. سجاد کرمی، مدیرعامل این شرکت از داستان ورودش به دنیای رمزارزها می‌گوید؛ «قبل از شکل‌گیری شرکت زنجره بلوک رمزپرداز، نزدیک به پنج سال در زمینه فین‌تک فعالیت می‌کردم و درگیر بحث‌های مالی داخلی و بین‌المللی آن بودم. تا اینکه در آبان ۹۶ با رمزارز آشنا شدم و شروع به تحقیق در این زمینه کردم. کم‌کم در مسیر آن قرار گرفتم و کار صنعتی را از سال ۹۷ در یکی از مناطق ویژه اقتصادی در نزدیکی پایتخت با ساخت فضای فیزیکی و خرید دستگاه‌های موردنیاز با همکاریام شروع کردم. ما هم مثل هر کسب‌وکار دیگر در مسیرمان با مشکلات جدید و متعددی روبه‌رو شدیم. برای مثال متوجه شدیم به‌علت تعداد زیاد دستگاه‌های استخراج رمزارز، نظارت فنی بر عملکرد آنها انرژی‌بر و پرهزینه است. از اینجا بود که ایده «نوتی‌ماینو» شکل گرفت. نوتی‌ماینو نمونه ایرانی مدیریت مزارع استخراج رمزارز است و می‌تواند با هوش مصنوعی تمام دستگاه‌ها را رصد و مشکلات احتمالی آنها را رفع کند. به‌علاوه کارهای حسابرسی مزارع استخراج را نیز سامان می‌دهد. پروژه نوتی‌ماینو که جلوتر رفت، دیدیم خدمات‌دهنده داخلی در کشور وجود ندارد و برای اتصال به خدمات‌دهنده‌های خارجی هم تداخل داریم. پس تصمیم گرفتیم خودمان زیرساخت‌های لازم را در کشور پیاده کنیم و پروژه «ماینو» متولد شد.»

مزیت استخر ایرانی برای استخراج رمزارز

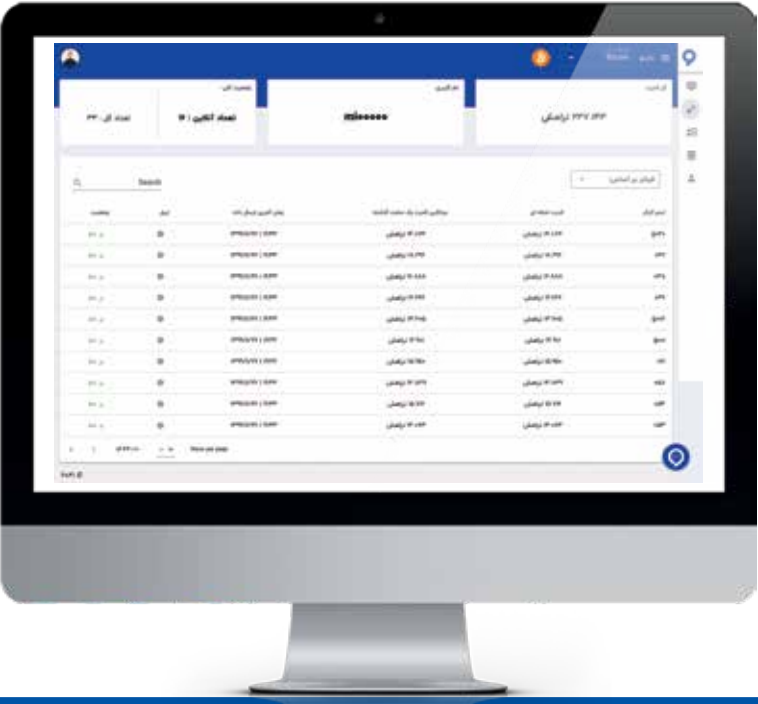
کاربران با اتصال به شبکه داخلی کشور، اتصال پایدار خواهند داشت.

با استفاده از اینترنت ملی هزینه نیم‌بها پرداخت می‌کنند.

استخراج‌کننده‌ها در داخل کشور تلاش خود را به سرمایه تبدیل می‌کنند.

نگرانی از تحریم‌ها و بلوکه شدن پول نخواهند داشت.

درآمد پایدار و تضمین شده دارند.



رمزارز چطور استخراج می‌شود؟

رمزارزها برخلاف تصور بیشتر مردم به بیت‌کوین خلاصه نمی‌شود. اکنون نزدیک به ۳۰۰۰ رمزارز مختلف در دنیا وجود دارد که اولین و معروف‌ترین آنها بیت‌کوین است. عملیات استخراج رمزارز نیز به‌معنی تأیید تراکنش‌های شبکه بلاک چین است. برای مثال زمانی که شخص الف می‌خواهد به حساب شخص ب پول واریز کند، درخواستشان به بانک مرکزی می‌رود. در آنجا درخواست و اطلاعات هر دو طرف پردازش و اگر درست باشد، عملیات اجرا می‌شود. در این معامله شخص الف و ب به شخص سومی اعتماد می‌کنند که درواقع همان بانک مرکزی است.

اما فناوری بلاک چین بر پایه بی‌اعتمادی است. دو نفر از هر جای دنیا می‌توانند مبادله مالی داشته باشند، بدون اینکه یکدیگر را بشناسند یا اعتمادی به هم داشته باشند. در این فناوری هر فردی در دنیا که به شبکه‌ای از گره‌های آن دسترسی داشته باشد، می‌تواند نفر سوم باشد و شخص الف و ب را هم ننشاند. نفر سوم فقط داده‌ها را می‌گیرد و پردازش می‌کند. بلاک چین انقلابی در صنعت مالی دنیا ایجاد کرده است که دیگر نیازی به وجود

بانک‌های مرکزی نیست و خود مردم می‌توانند تراکنش‌هایشان را تأیید کنند. استخراج‌کننده در هر جا که باشد، دستگاه خود را روشن

می‌کند، سپس به یک استخر متصل می‌شود. داده‌های خام را می‌گیرد، پردازش می‌کند و بعد به شبکه برمی‌گرداند. نفر سوم علاوه بر اینکه جابه‌جایی بیت‌کوین‌ها را انجام می‌دهد، کارمزدی را مثل بانک مرکزی برمی‌دارد و درآمد کسب می‌کند.

ماینو، استخر ایرانی

استخرها درواقع جمعیت‌کننده قدرت پردازش در شبکه رمزارزها هستند و به شبکه بلاک چین بیت‌کوین وصل می‌شوند. فرد استخراج‌کننده نیز به‌جای آنکه مستقیم خودش به شبکه وصل شود، به استخرها متصل می‌شود. درواقع استخرها قدرت استخراج‌کننده‌های کوچک



با استخر ماینو، شما هم رمزارز استخراج کنید

زنجره بلوک رمز پرداز: zbrp.ir

ماینو: mineo.ir

۰۲۱-۹۶۶۱۸۶۱۸

تهران، اتوبان شهید لشگری، کارخانه نوآوری آزادی

بیش از ۶ میلیون دلار ارزآوری از مسیر رمزارزها

مدیرعامل ماینو با اشاره به اینکه با همکاری دولت و استقبال بیشتر استخراج‌کننده‌های رمزارز از استخرهای ایرانی، ماینو می‌تواند قدرت پردازشش را آن قدر افزایش دهد تا صادرات خدمات هم داشته باشد، تصریح می‌کند: «تصور سنتی از جذب سرمایه‌گذاران خارجی به این شکل است که آنها حتماً باید با سرمایه‌ای بزرگ به ایران سفرکرده و خط تولید یا کارگاهی راه‌اندازی کنند. درحالی‌که امروز با شکل‌های جدیدی می‌توان سرمایه‌گذاران خارجی را جذب کرد. بدون آنکه به حضورشان در کشور نیاز باشد یا مجبور باشیم انحصار خدمات به آنها دهیم یا آنها بخوانند خدمات خاصی را ارائه دهند. کافی است استخرهای ما آن قدر قدرتمند شده باشند تا آنها به استخرهای ما متصل شوند.» به گفته سجاد کرمی، با قیمت امروز بیت‌کوین ما با این شکل از صادرات خدمات می‌توانیم در ماه شش میلیون و ۷۲۰ هزار دلار درآمد داشته باشیم. این مقدار پولی است که هر ماه استخراج‌کننده‌ها با اتصال به استخرهای خارجی، به خارج از کشور می‌فرستند، به این امید که این پول برگردد. به این ترتیب می‌توانیم از خروج ارز از کشور جلوگیری کنیم.»