

جامعة فردوسي الايرانية توقع مذكرة تفاهم مع جامعات العراق وسلطنة عمان

وقعت جامعة فردوسي في مدينة مشهد المقدسة (شمال شرقي البلاد) مذكرة تفاهم للتعاون العلمي والتكنولوجي مع جامعتي «العميد والكفيل» في العراق وجامعة «خليج» في سلطنة عمان. وافادت جامعة فردوسي في مشهد الأحد أنه تم التوقيع على المذكرة، إثر زيارة وفد من جامعة «خليج» بسلطنة عمان وجامعتي «العميد والكفيل» في العراق للأقسام المختلفة للاطلاع على قدرات جامعة فردوسي.

ومن بين الأهداف المنصوص عليها في اتفاقية التعاون بين جامعة مشهد والجامعات العراقية، تبادل الطلاب والأساتذة، وتطوير دورات الدراسات العليا وتعليم اللغة الفارسية والتعاون في مجال الطاقات الجديدة بما في ذلك الطاقة



الشمسية وطاقة الرياح. ونصت مذكرة التفاهم بين جامعة فردوسي وجامعة «خليج» العمانية على استثمار جامعة فردوسي في بناء مدينة نانو في مدينة مسقط العمانية واستخدام المعرفة في مجال تكنولوجيا النانو في جامعة فردوسي وتقديم منتجات تكنولوجيا النانو من قبل الوحدات التكنولوجية في جامعة فردوسي الى مدينة نانو العمانية. واحتلت جامعة فردوسي في مشهد المرتبة الثالثة بين الجامعات الشاملة في البلاد بعد جامعتي طهران واعداد المدرس، حيث يتلقى ٢٤ ألف طالب تحصيلاتهم العلمية في تخصصات مختلفة، وتعتبر أكبر مركز علمي وبحثي وتقني في محافظة خراسان رضوي.

من السمنة إلى السرطان .. أخطر ما يسببه «الجلوس الطويل»

وفي تجربة أجريت على مجموعة من الموظفين الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويقطعون حوالي ١٠ آلاف خطوة على الأقل، طلب منهم تقليل عدد الخطوات ١٥٠٠ خطوة يوميا. واكتشف الباحثون القائمون على التجربة، من معهد الكهولة والأمراض المزمنة في ليفربول، أنه خلال أسبوعين، بدأت تظهر على هؤلاء الموظفين الشباب آثار السمنة بسبب زيادة الدهون في الجسم وانخفاض إفراز الأنسولين وتجمع الدهون في الكبد. وبحسب الباحثين، فإن الأمر يتعلق بالجلوس المترافق مع تراجع الحركة، بحسب مقالة نشرت في موقع «الوقاية».

وبحسب دراسات أخرى، فإن الجلوس الطويل يعرض المرء إلى نحو ٣٥ ضعف خطير، وذلك لأن الحركة هي المفتاح الرئيسي للبروتينات المنظمة للجسم والجنينات والأنظمة الحيوية الأخرى في الجسم. وأهم الأمراض التي يمكن أن تفتك بالجسم جراء الجلوس الطويل، الإحباط والقلق، وآلام الرقبة والظهر، والسرطان والسمنة والسكري واضطرابات القلب، وهشاشة العظام، وتجلط الدم.



٢٠١٨ وبينت أن هناك صلة بين سلوك الجلوس وترقق مناطق في الدماغ تعتبر مهمة في تشكل الذاكرة. ويقول أستاذ علم أمراض القلب في معهد التأهيل الطبي التابع للجامعة الصحية في تورنتو بكندا، ديفيد التري، إنه حتى لو استبعدنا السمنة ومخاطرها هناك تأثيرات أخرى لثقل الحركة والجلوس الطويل، مثل عدم حرق الدهون والسكر واستجابة الجسم للإنسولين، وهذا كله يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وما يترتب عليه من أمراض ونتائج

يعتبر الجلوس من أمراض العصر، وهو يبدأ من الجلوس على مائدة الإفطار في المنزل صباحا، ثم على مقاعد السيارة أو المركبة عموما، مروراً بالجلوس على المكتب في العمل، وبعد الانتهاء من العمل، العودة إلى مقاعد السيارة ثم على الأريكة في المساء بالبيت، قبل الذهاب إلى النوم. هذه الرحلة والتنقل بين المقاعد صارت عادة شبه يومية، نادرا ما تتخللها حركات أخرى كالمشي أو الرياضة أو غير ذلك. ولو حسبنا عدد الساعات التي يقضيها معظمنا في الجلوس يوميا بلغت في المتوسط حوالي ١٥ ساعة، بحسب إحدى الدراسات، التي كشفت أنه قد يلحق المرء بسببها العديد من الأمراض. وأرتبط الجلوس على الكرسي أو الأريكة بأمراض عدة يمكن القول إنها مهددة للحياة، وبكلمات أخرى قد تؤدي إلى الوفاة في نهاية المطاف، مثل تجلط الدم وأمراض الكبد غير الكحولية وأمراض القلب بالإضافة إلى السرطان. وقد ينجم عن الجلوس الطويل أيضا أمراض أخرى تصيب الدماغ، مثلما كشفت دراسة نشرت في أبريل عام

ايران تحوز تقنية تصنيع عقار بوسولفان المضاد للسرطان



نجح باحثون إيرانيون في جامعة اروميه في حياة تقنية تصنيع عقار بوسولفان المضاد للسرطان والذي كان تصنيعه حكرًا على دول قليلة. وقال عضو الهيئة التدريسية في كلية الكيمياء بجامعة اروميه نادر نوروزي، ان إنتاج هذا العقار كان حكرًا على اميركا وفرنسا باسم تجاري «مايلران وبوسولفانكس» وبسبب ثمنه الباهض عدّ من بين العقاقير النادرة في البلاد.

وأضاف: أن وزارة الصحة دعمت المراكز الأكاديمية والجامعات الرائدة لإنتاج ١٦٠ دواءً أساسيا، بما في ذلك Busulphan، ويعد أشهر من الجهود، تمكن باحثون في جامعة اروميه من حياة تقنية إنتاج هذا الدواء الذي يستخدم في علاج سرطان الدم التخاصي المزمن، بدرجة نقاوة عالية جدا. وتابع: أن سعر هذا العقار في العام الماضي كان ٦ ملايين ريال من قبل مؤسسة الضمان الاجتماعي، والذي مع صنعه محليا سيخفض هذا السعر إلى الثلث أي ٢ مليون ريال، وسيكسر الحكر وتزول الهواجس حول سد حاجة البلاد منه.

برودة الطقس ليست سببا في تناول المزيد من الطعام



في ظل وجود فصل الشتاء، وبرودة الطقس القاسية، وطول ساعات الليل، يذهب الكثير منا إلى المطبخ ويقيم بفتح التلاجة وتناول كميات كبيرة من الطعام، خاصة في الليل، وهذا يتسبب في زيادة الوزن بشكل كبير، ولكن للطب رأي آخر وهو أنه ليست برودة الطقس هي السبب في ذلك، بل هناك بعض أسباب مؤدية لتناول كميات كبيرة من الطعام في ساعات الليل المتأخرة، وذلك وفقا لما نشره موقع «healthline». - أنت لا تتناول كميات البروتين الكافية لجسمك.. نعم فإن نقصان نسبه في الجسم يتسبب في شعورك بالجوع، ويرجع ذلك لاحتواء البروتين على خصائص تقليل الجوع التي قد تساعدك على استهلاك سعرات حرارية أقل تلقائيا خلال اليوم، وهو يعمل عن طريق زيادة إنتاج الهرمونات التي تشير إلى الامتلاء وتقليل مستويات الهرمونات التي تحفز الجوع. - لا تنام بما فيه الكفاية فيحصل على عدد ساعات كافية من النوم مهم للغاية لصحتك، فالنوم يساعد على الحصول على أداء سليم للمخ وجهاز المناعة، ويرتبط مع انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة عديدة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. - الإكثار من تناول المعجنات من الأسباب المؤدية للشعور بالجوع، لأنها أطعمة مجردة من الألياف والفيتامينات والمعادن المهمة للجسم.

حظاءك اليوم

الحمل

٢٢ آذار - ١٢ نيسان

لا شيء يسير حسب رغبتك في الوقت الحالي، ولكن إذا قمت بتغيير مديك، قد تنجز أهدافك بشكل أسرع، كما قد تساعد آراء الآخرين. سوف تواجه في حياتك الخاصة جميع أنواع المشكلات، ولكن يجب أن تكون ووجهة نظر واضحة في هذا الموقف. سلامتك الجسدية قد تصعب أفضل. فكر في أسلوب حياتك، ولكن لا تكن قاسيا على نفسك.

الثور

٢٢ نيسان - ٢١ ايار

أنت الآن مغمم بالحيرة، وسوف تتمكن من التعامل مع الموضوعات الهامة. يساعدك التفكير الواضح على الانتهاء من موضوع ما بنجاح. وحتى في حياتك الخاصة تتضح الشكوك التي كانت لديك، وأنت الآن قادر على اجتياز الصعوبات التي كنت تتجاهلها فيما سبق. وبناء عليه، سوف يوصلك ردا إيجابيا على الطريقة التي تعاملت بها مع الأمور.

الجوزاء

٢١ ايار - ٢١ حزيران

يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عددا متزايدا من التعقيدات غير المتوقعة. لا يقع اللوم على من هم حولك - في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تظل هادئا وأن ترى العتبات الموهوبة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. أعد اكتشاف هديوك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى. سوف يدفعك هذا أكثر إلى الأمام.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢١ تموز

أنت تبدو لمن حولك ككثير متعصب؛ اكبح نفسك قليلا واقبل آراء وسلوك الآخرين. كذلك، لا تفضل بسهولة إذا قام الآخرون بأخطاء، فالإشارة الزائدة الآن ضارة بصحتك في جميع الأحوال، وأنت كذلك أيضا بحاجة إلى العواطف والتقدير. مع ضغوط الحياة اليومية خلفك، فالراحة سوف تفتح شحن مخزونك من الطاقة.

العقرب

٢٢ تشرين الأول - ١١ تشرين الثاني

الأشخاص في محيط العمل يتعاملون بإيجابية خاصة معك؛ فانتفع من هذه الفترة لمواجهة المشاكل الصعبة مع فريقك وبالتالي الاقتراب أكثر من هدفك. سوف تساعد الديناميكية التي تنمو بين الفريق على اليقظة المحيطة لتجاوزها. اصعب التحديات والوصول معا إلى النجاح. يجب أيضا أن تفكر في صحتك.

الأسد

٢٢ تموز - ٢١ آب

سوف تقابلك التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسببة لك الكثير من الضغوط. ربما يجب أن تبعد عن الطريق أحيانا بدلا من تحمل مسؤولية كل شيء. سوف يساعدك هذا على توفير طاقك للأشياء الهامة بحق، خاصة في العمل. على المدى الطويل لن يعود عليك بالفائدة أن تستهلك كل فرتك في مدة زمنية قصيرة.

الدلو

٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط

بما أنك شخص اجتماعي بحق، وبما أنك ربما قد تكون قد أهملت واحد أو أحد من معارفك مؤخرا، يجب عليك الآن إصلاح هذه العلاقات أكثر ومعاودة التواصل. ترتفع فرص حل نزاع ما بين الأسرة أو الأصدقاء للأبد. سوف تمر بساعات لا تنسى من التناغم والتضامن، وهذا قد يلفظ الأوقات الصعبة.

القوس

٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول

حالتك البدنية والذهنية في أحسن حال. لذا لديك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين يلاحظون مدى إيجابيتك ولمعانك بكامل ثقة. سوف تنفيذ الحماسة التي تفكر وتتخلل كل من تعاملت معه وتؤثر فيه، فتجدهم خير عون ومساعد لك في تنفيذ وتحقيق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق.

ايران تتبوأ المرتبة الرابعة عالميا في تكنولوجيا النانو في ٢٠١٨



تبوأت الجمهورية الاسلامية الايرانية المرتبة الرابعة عالميا في نشر المقالات والابحاث العلمية الخاصة بتكنولوجيا النانو في ٢٠١٨. واحتفظت ايران بالمرتبة الرابعة عالميا في عام ٢٠١٨، كما كانت في عام ٢٠١٧، بعد الصين واميركا والهند في عدد الابحاث الخاصة بتقنية النانو، كما ان علوم الكيمياء والفيزياء والكومبوزايت حازت على المراتب الرئيسية في ابحاث هذه التقنية. وتستخدم StatNano منهجيات علمية لاستخراج ونشر إحصاءات ومعلومات تقنية النانو منذ عام ٢٠١٠. وهي الهيئة المرجعية للباحثين وصانعي سياسات هذه التقنية في العالم. كما يتم اقتباس إحصائيات مقالات الـ Nano على أساس شهري باستخدام استعلام بحث خاص بـ Web of Science لجميع البلدان. وفي عام ٢٠١٨، تم نشر أكثر من ١٦٦,٠٠٠ مقالة بحثية (articles) في تكنولوجيا النانو وهو ما يشكل زيادة بنسبة تزيد على ٧ في المئة خلال الفترة نفسها من العام الذي سبقه، بالإضافة إلى المقالات البحثية، كما تم إصدار أكثر من ٩٠٠٠ مقالة مراجعة (review) في ذلك العام، وهو ما يمثل حوالي ٥ ٪ من جميع أبحاث النانو. ولم يحدث أي تغيير في ترتيب الدول الكبرى في مجال إنتاج علوم النانو في العالم، واحتفظت الجمهورية الإسلامية الإيرانية بمركزها الرابع منذ عام ٢٠١٧ هذا العام، وكانت الأكاديمية الصينية للعلوم، وجامعة آزاد الإسلامية في إيران، والأكاديمية الروسية للعلوم، وجامعة شينخوا في الصين هي المراكز التي نشرت أكبر عدد من مقالات النانو في العام الماضي.

الأطعمة العضوية الطبيعية تحافظ على مستويات المغنيسيوم في الجسم



المغنيسيوم واحد من أكثر المعادن الغذائية تنوعا، ويعد ضروريا بالنسبة لأجزاء كثيرة في الجسم مثل الأنسجة والعضلات، لكن أهمها على الإطلاق، القلب. ويساعد المغنيسيوم في إتمام ٣٠٠ تفاعل كيميائي، مثل الأيض وإنتاج الأحماض النووية والبروتين، والحفاظ على صحة القلب. ويتم الحفاظ على أفضل مستويات المغنيسيوم صحية في الجسم، مع تناول الأطعمة العضوية الطبيعية، وتقليل كميات السكر والملح، حسب مدونة «foodworldblog»، المختصة في التغذية. وعلى الرغم من أن الحصة الغذائية التي يوصي بها خبراء التغذية من المغنيسيوم تصل إلى ٣٠٠-٤٠٠ ملغ في اليوم الواحد، إلا أن الأبحاث أظهرت أن تناول كمية ١٠٠ ملغ إضافية يوميا يمكن أن يحسن صحة القلب ويمنع أمراض القلب. ويمكن الحصول على المغنيسيوم من الأغذية التالية: -اللوز- الأفوكادو- الأرضي شوكي-الهليون- الموز- الفاصوليا السوداء- خبز القمح الكامل- التين- الفاصوليا الكلوبية- السمك الإسقمري أو الماكريل- الفول السوداني- زبدة الفول السوداني- البطاطا بقشرها- الأرز، إذ يمنح ١٠٠ غرام منه ٤٣ ملغ من المغنيسيوم- سمك السلمون- حليب الصويا- السبانخ- لبن الزبادي.

كلمة السر

ل	ت	ح	ر	ا	م	ن	و	ر	ق	ا	ي	ت	ش	ا		
ب	و	ي	ر	ا	ن	و	ا	س	د	ا	س	ل	ب	ا	ر	ط
و	ي	د	ا	ز	ي	ل	ا	ن	و	ا	م	و	ا	م	و	ا
ن	ب	ر	ج	و	ر	ج	ي	ن	ا	ع	د	ي	ل	م	و	ا
ن	ي	ب	ي	ل	ف	ا	ل	ا	م	ع	ن	و	ا	ن	و	ا
ا	ل	م	ك	س	ي	ك	ن	ا	ع	ا	ي	ت	ب	ا	ن	و
ش	ا	ب	ب	خ	م	ر	ل	ج	ي	ب	و	ت	ي	ت	ا	ن
م	س	ك	ن	س	ل	ق	ا	ن	و	ا	م	و	ا	م	و	ا
ق	ش	د	ج	ع	ز	ا	م	و	ا	م	و	ا	م	و	ا	م
ر	ه	م	و	ث	م	ر	ت	ب	و	ن	ا	د	و	ا	ن	و
ه	س	د	ر	ت	ل	و	س	ت	ا	ح	ر	ي	ه	س	ا	ث
ن	ي	ا	ع	ج	خ	س	ر	ا	م	ر	ا	ل	ر	ا	ل	ا
د	ج	ش	ل	م	د	ن	ا	ب	ل	غ	ر	ا	د	و	ا	ن
ي	و	ي	د	ا	م	و	ا	م	و	ا	م	و	ا	م	و	ا
و	د	ر	ا	م	ع	ج	م	ر	ا	ي	م	ا	ر	ي	م	ا

كلمة السر من أربعة حروف: دولة أوروبية

أعمال- اشتياق- ارتسام- أوهايو- المكسيك- الفلبين- إبتياح- بيوت- بلج- بنسلفانيا- بلغراد- تعليم- ثوابت- ثمن- جورجينا- جيبوتي- حماة- حريصا- حيدر- خلود- خمر- دانوب- ديلم- ديجور- رونسار- رواندا- راشيا- سيتا- سيارات- شاب- صنديد- طرابلس- عنوان- عزم- فهد- قش- كاميرا- لايسا- مونايزا- مصر- مسك- نوبل- هنيبل- يوم.

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

أفتيا: ١- أنطون فيشر ٢- تمر- يالطا ٣- وراق- م م ٤- بردي- يا ٥- تزيه- غيل ٦- توبيخ ٧- نيمو- سن ٨- سد- ريت- شم ٩- يافا- أسرة. عموديا: ١- أتوره روسي ٢- نمر- مدى ٣- طرابزون ٤- قرن- برى ٥- ني ٦- فاماغوستا ٧- يلم- لبن ٨- شط- ي ي ي- شر ٩- رأس الخيمة.

كلمات المتقاطعة:

١- مهندس اسكتلندي اخترع جهاز الكشف على المعادن. ٢- نيشان- اسم أطلق قديما على المدينة المنورة. ٣- ضد حصر- يواجه. ٤- من الحيوانات- والد. ٥- حائط- فردوس. ٦- تعب- زمان. ٧- نبات طيب الرائحة- يشاهد. ٨- برق- برد- شرب جاف. ٩- دولة أفريقية- قبيح.

عموديا:

١- طبيب دانمركي ابتكر العديد من الأجهزة الطبية كقياس التنفس. ٢- آلة النطق والنطق- عاصمة أميركية. ٣- حلم مزعج- ضم إلى صدره. ٤- مادة قاتلة- عاصمة أوروبية. ٥- جمال. ٦- كسول- (معكوسة)- جواب. ٧- عدد محاسن الميت- من الحيوانات. ٨- حقل نطق كويتي. ٩- ادبية لبنانية هاجرت إلى مصر أنشأت مجلة «تطور فتاة الشرق».