سامسونگ اولین کارت حافظه ۲ گیگابایتی گوشی های همراه را عرضه کرد

شرکت سامسونگ یک "دوگیگابایتی به نام TM MMCmicro ساخته است که ترکیبی است از چهارFlash device چهار گیگابایتی NAND . این کوچکترین ، وسیع ترین و پرظرفیت ترین کارت حافظه ای است که تاکنون برای تلفن های همراه ساخته شده و تنها سه ماه بعد از ارایه یک کارت یک گیگابایتی MMCmicro سامسونگ به بازار ارایه خواهد شد.

به گزارش بخش فناوری اطلاعات ایران، از خبرگزاری سلام، مدیر بازاریابی محصولات نیمه هادی سری Flash شرکت سامسونگ، دان بارنتسون، می گوید: ارایه MMC پرکیفیت دو گیگابایتی شاخص گسترش تلاش های سامسونگ برای دستیابی به وسیع ترین طیف از عملکرد چندرسانه ای (مالتی میدیا) است که شامل ارسال و دریافت فیلم های ویدیویی می شود.

MMCmicro جدید با اینکه ابعادش از ناخن یک انگشت تجاوز نمی کند (mmx۱٤mmx۱.۱mm۱۲)، از بالاترین سرعت ارسال یک کارت حافظه قابل جابجایی برخوردار است و می تواند داده ها را با سرعتی ۳/۵ برابر سریع تر از سایر کارت ها منتقل کند. این کارت می تواند ۱۲ ساعت ویدئوی موبایلی را روی خود ذخیره کند و به قدر کافی سرعت دارد که سه ساعت از یک فایل ویدئویی را در زمانی کمتر از دو دقیقه دانلود کند. یک ادپتور به این کارت حافظه امکان اتصال به هر ورودی چندرسانه ای گوشی همراه را می دهد.

کارت چندرسانه ای دو گیگابایتی سامسونگ هم با باطری های ۱/۸ ولتی هم با باطری های ۳/۳ ولتی می تواند کار کند و این قابلیت آن را به محصولی مطلوب تر برای خیلی از گوشی های همراه تبدیل می کند.

ارایه MMCmicro دو گیگابایتی به بازار اواخر سال میلادی صورت خواهد گرفت. بنابر پیش بینی موسسه تحقیقاتی Dataquest که در مورد کارت های حافظه و نیمه هادی ها تحقیق می کنند، ارزش ابزار فروش کارت حافظه در جهان تا پایان سال ۲۰۰٦ پنج درصد افزایش خواهد یافت.

■■■

صنعت محصولات الکترونیکی ژاپن در انتظار رکود

سرویس اخبار خارجی اینتا ، یکی از مدیران اسبق شرکت سونی با نگرانی فراوان اعلام کرد که صنعت محصولات الکترونیکی مصرفی ژاپن در حال نابودی است.

این روزها تلویزیون به یکی از محبوب ترین محصولات الکترونیکی در دنیا تبدیل شده و به عنوان درگاهی برای اتصال به اینترنت محسوب می شود، به همین خاطر این مدیر سونی پیشنهاد کرده که باید شرکت های ژاپنی هر چه سریع تر با یکدیگر ادغام شوند و تمرکز بیشتری برای تولید تلویزیون داشته باشند.

نابویوکی ایدی (Nobuyuki Idei) هم اکنون به عنوان مشاور با شرکت سونی همکاری می کند و بر این باور است که هزینه بالای تحمیل شده به سونی در دوره های رقابتی مهمترین مساله ای بوده که باعث شده این شرکت در معرض خطر قرار بگیرد . ایدی بین سالهای ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۵ ریاست شرکت سونی را برعهده داشته است.

■■■

یاهو به دنبال یافتن زندگی، فضا را جستجو می کند

یاهو یکی از بزرگ ترین موتور جستجوهای جهان، قرار است به دنبال یافتن نشانه هایی ازززندگی، فضا را هم جستجو کند. به گزارش بخش خبر شبکه فناوری اطلاعات ایران، از خبرگزاری سلام، این شرکت دست به جمع آوری متن، صدا و تصویر زده است با دیجیتالی کردن آنها این محتویات رابه فضا مخابره کند.

یاهو امیدوار است از این طریق بتوانند با بیگانگان فضایی ارتباط برقرار کند. مقامات یاهو می گویند جانداران احتمالی دیگر نقاط جهان با مشاهده این تصاویر می توانند تصویری از زندگی در کره خاکی بدست آورند . قرار است این مجموعه روز ۲۵ اکتبر از مکزیک به فضا مخابره شود.

مک آفی و سایمانتک، مایکروسافت را شکست دادند

مایکروسافت اعلام کرد که به شرکت های امنیتی اجازه خواهد داد تا به هسته اصلی سیستم عامل ویندوز ویستا دسترسی داشته باشند تا بتوانند ابزار های امنیتی خود را با هسته اصلی ویستا هماهنگ کنند.

به گزارش بخش خبر شبکه فناوری اطلاعات ایران، از وین بتا، بتازگی دو شرکت مک آفی و سافیمانتیک، شکایتی را علیه مایکروسافت تهیه کردند و آن را در اتحادیه اروپا طرح نمودند. در واقع سایمانتک و مک آفی از طرح جدید مایکروسافت با نام Patch Gaurd ناراضی هستند.

طرحی که به قصد امن ساختن سیستم عامل ویندوز ویستا در مقابل تهدیدهایی مانند روتکیت ها (Rootkits) ساخته شده است. این مکان جدید دسترسی محدودتری به کرنال (Kernel) سیستم عامل ویستا فراهم ساخته است.

مایکروسافت ، ابتدا درخواست این دو شرکت مبنی بر دسترسی آنها به هسته ویستا را رد نمود. اما در نهایت با کشیده شدن پرونده این ماجرا به اتحادیه اروپا، مایکروسافت شکست را پذیرفت و اعلام کرد که دسترسی به هسته ویندوز ویستا ٦٤ بیتی را برای شرکت های امنیتی فراهم خواهد ساخت. مایکروسافت می گوید: «به فروشندگان نرم افزارها، دسترسی محدودی به API های مورد نیاز آنها داده خواهد شد.»

کمیسیون اتحادیه اروپا اعتقاد دارد که مایکروسافت با انحصاری کردن ویندوز به شرکت های نرم افزاری دیگر ضربه های سنگینی وارد خواهد آورد . اتحادیه اروپا نیز که باید از شرکت های مشغول به فعالیت در اروپا حکایت کند این بار از دو شرکت آمریکایی حمایت کرد یا می توان گفت دو شرکت آمریکایی به قوانین اروپا پناه بردند.

اما شرکت Sophos که یک شرکت انگلیسی می باشد، می بایست مورد حمایت بیشتر اروپا قرار گیرد ، می گوید: « شرکت ها برای ساخت ابزار های امنیتی نیازی به دسترسی حتی محدود نیز به هسته ویندوز ویستا ندارند.» و در نهایت این شرکت هیچ شکایتی را از طرح جدید مایکروسافت اعلام نکرد.

در مقاله زیرزمینی هکرها می خوانیم که خاصیت Patch Guard در نسخه آزمایشی ویستا هک شده است. این سئوال نیز بوجود می آید که مایکروسافت در ساخت Patch Guard موفق بوده است؟ هکرها می گویند: « ما منتظر نسخه نهایی ویندوز ویستا هستیم و جزئیات آسیب پذیری های کشف شده را تا آن زمان منتشر نخواهیم ساخت.»

■■■

مسنجرهای یاهو و مایکروسافت کاملاً سازگار شد

اگرچه از سازگار شدن مسنجرهای دو شرکت مایکروسافت و یاهو چندماهی می گذرد، اما طی این مدت گزارش هایی در مورد اختلال به هنگام ارسال پیام از مسنجر یاهو به MSN و بالعکس، منتشر شده بود. ظاهراً این اختلالات و مشکلات با به روز شدن مسنجر یاهو به طور کامل برطرف شده است.

به گزارش بخش خبر شبکه فناوری اطلاعات ایران، از خبرگزاری سلام ، یکی از مسئولان MSN به کاربران توصیه کرد برای به حداقل رساندن مشکلات احتمالی از آخرین نسخه های دو مسنجر یاهو و MSN استفاده کند تا بتوان به طور کامل از امکانات هر دو مسنجر بهره مند شوند. بد نیست بدانید که احتمال سازگار شدن مسنجرهای AOL و گوگل هم وجود دارد.

Carphone شرکت AOL UK را خرید

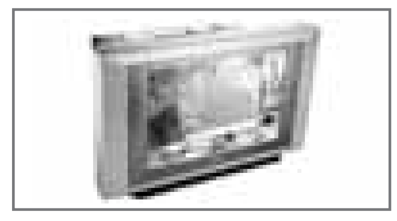
شرکت Carphone Warehouse موفق شد که با شرکت در یک مزایده سومین مرکز بزرگ عرضه کننده خدمات اینترنتی بریتانیا را با نام AOL UK خریداری کند.

رابرت پتسون (Robert Peston) دبیر بخش اقتصادی خبرگزاری بی بی سی در این باره گفت: Carphone Warehouse که صاحب سرویس پهن باند TalkTalk محسوب می شود و خدمات مخابراتی فراوانی رادر اختیار کاربران قرار می دهد ، برای بدست آوردن این اپراتور تلفن ۳۷۰ میلیون پوند پرداخت کرد.» AOL UK بیش از دو میلیون و ۱۰۰ هزار مشترک در بریتانیا دارد که ٦۰۰ هزار نفر از آنها از طریق سرویس dial up و ۱/۵ میلیون نفر از طریق خطوط پهن باند به اینترنت متصل می شوند.

AOL UK که صاحب بزرگ ترین فروشگاه زنجیره ای تلفن همراه در بریتانیا است ، اولین قدم خود را برای عرضه خطوط پهن باند از آوریل سالجاری آغاز کرد. این قرارداد جدید موجب شده تا بهای سهام Carphone در بازارهای بورس تا ۵ درصد افزایش پیدا کند، در حالیکه AOL UK از جانب این شرکت بریتانیایی خریداری شده ، مسئولان توافق کرده اند که فعالیت خود را با توجه به نام AOL و قوانین آمریکایی ادامه دهند.

■■■

اشعه لیزر دنیای تلویزیون ها را متحول می کند



اگر چه این روزها بیشتر گیرنده های تلویزیون از کریستال مایع استفاده می کنند تا تصاویر را بهتر به نمایش بگذارند ، ولی پیش بینی می شود در آینده اشعه های لیزری جای کریستال مایع را بگیرند.

شرکت تراشه ساز Arasor International به دنبال همکاری جدیدی که با Novalux انجام داده ادعا می کند که نخستین گیرنده تلویزیون دنیا را که از اشعه های لیزر استفاده می کند ، تولید کرده است.

اینطور گفته می شود؛ شرکت میتسوبشی نیز با این دو مرکز هماهنگی می کند و احتمال می رود که نخستین تلویزیون با اشعه های لیزری از دسامبر سال۲۰۰۷ وارد بازار خواهد شد.

شرکت Novalux پیش بینی می کند که با عرضه این فناوری جدید ، تلویزیون های پلاسما که به اندازه ٤۰ اینچ یا بزرگتر ساخته می شود را برای همیشه بازنشست خواهد کرد. قرار است که این گیرنده های تلویزیون با نصب قیمت گیرنده های پلاسما وارد بازار شوند تا کاربران تمایل بیشتری برای خرید آنها پیدا کنند.

معرفی سایت

برای کودکان

به جز این راهنمای مفصل در کجا می توانید سایت های مفصلی برای کودکان در اینترنت پیدا کنید؟ مجموعه ای از بهترین و جدیدترین سایت های اینترنتی که دائماً «به روز» می شوند. www.۴kids.org

ماجراهای سوپرمن و بت من

بدون شک سوپرمن و بت من دوتا از محبوب ترین و ماندگارترین شخصیت های کارتونی هستند. هر دو این قهرمانان در یک سایت در انتظار دیدار شما هستند. www. batman-superman.com

مرکز اطلاعاتی ببر

دلتان می خواهد یک ببر خانوادگی داشته باشید؟ هر چیزی که بخواهید درباره ی ببرها بدانید در این سایت وجود دارد. www. ۵ tigers.org

مبارزه با باکتری

آیا می دانید چه چیزی می خورید؟ مواظب باشید، چون ممکن است باکتری بخورید. با این موجودات میکروسکوپی آشنا شوید و ببینید چه کارهایی می توانند انجام دهند و چگونه می توان جلوی آنها را گرفت. www. fightbac.org

موزه نوآوری

از نمایشگاههای مختلف موزه نوآوری در اینترنت دیدن کنید. ببینید که چطور علم در حال دگرگون کردن دنیاست. این علم می تواند احساس نوآوری را در شما زنده کند. www. thetech.org

میکروسکوپ الکترونی

سرانجام نوبت به سایتی رسید که درباره چیزهای مهم حیاتی است ، مثلاً اینکه گک از نمای بسیار نزدیک چه شکلی دارد. ببینید که میکروسکوپ الکترونی چطور کار می کند و چه چیزهایی را می توان با آن مشاهده کرد. سری هم به گالری تصاویر این سایت بزنید. www.mos.org/sin/sem/intro.html

مرکز فضایی

برای آشنا شدن با یکی از بزرگترین مراکز فضایی جهان ، خواندن تاریخچه ماموریت های این مرکز ، و دیدن عکس هایی از فضا، به این سایت مراجعه کنید و برای دوستان خود، سوغاتیهای فضایی بیاورید. www.spaceportusa.com

آموزش تربیت بدنی

اگر به ورزش علاقه داشته باشید ، حتماً به این سایت هم علاقمند خواهید شد.

این سایت، با تاکید بر آموزش تربیت بدنی، به شما کمک می کند تا فعالیت های ورزشی خود را هدف دار کنید. ضمن آنکه نکاتی در مورد مربیگری و فهرست بزرگی از سایت های مهم ورزشی هم در آن وجود دارد. www.sport-media.org

راهکارهایی برای بالابردن روحیه و بهبود روابط

با ورزش و تفریح روح و جسم خودرا ساخته، اندام خود را مناسب می سازیم و کسالت و سستی را از خود دور می کنیم

۱- لبخند زدن:

لبخند زدن چراغ سبز رابطه باز است، برخلاف ترش رویی که شهامت برقراری رابطه را از افراد می گیرد، با لبخند زدن به فرد اجازه می دهیم با ما رابطه برقرار کند و هراسی نداشته باشد.

۲- احترام:

احترام به معنای پذیرش طرف مقابل، همانگونه که هست. این باعث امنیت خاطر فرد شده و به رابطه خوب می انجامد، برخلاف بی احترامی که در آن سعی می کنیم فرد را ابطال نموده و باب میل خودمان تغییر دهیم و فرد احساس تحقیر و احساس عدم امنیت کرده از ما گریزان می شود.

۳- قدردانی و تشکر:

برخلاف طلبکاری، قدردانی و تشکر باعث انتقال این پیام خوب به فرد می شود که ما آدم سپاسگزاری هستیم و در روابط با ما اگر چیزی به دست نیاورد چیزی هم از دست نخواهدداد.

۴- تشویق و تعریف:

برخلاف عیب جویی و انتقاد با تشویق و تعریف نیز این پیام را به فرد القا می کنیم که به تو انرژی می دهیم و به شکوفایی تو کمک خواهیم کرد و در پیشرفت تو منعی ایجاد نخواهیم کرد.

۵- محبت کردن:

برخلاف بی عاطفه بودن که دوگانگی را القا خواهد کرد، با محبت کردن به همکار، رئیس، مرئوس، خود را کناروی و همسو با وی و هم هدف با وی و پشتیبان وی قرارخواهیم داد.

۶- توجه کردن:

باتوجه کردن به فرد می فهمانیم که خودش ، کلامش وشخصیت وی برای ما مهم است، برخلاف بی توجهی که همه چیز از جمله شخصیت فرد را نادیده می گیریم.

۷- درک و تفاهم:

با درک و تفاهم به فرد القا می کنیم که با وی همسو و هم جهت هستیم برخلاف اختلاف که ما را در مقابل فرد قرارمی دهد.

۸- خوب گوش کردن:

با خوب گوش دادن به فرد این پیام را می فرستیم که کلام تو، تجربیات تو نهایتاً شخصیت تو برایمان مهم است. در مقابل بی توجهی که بی ارزشی را به فرد القا می کنیم.

۹- نظم و ترتیب:

نظم و ترتیب آرامش ایجاد می کند، در مقابل بی نظمی و به هم ریختگی اضطراب آور است.

۱۰- ورزش و تفریح:

با ورزش و تفریح روح و جسم خودرا ساخته، اندام خود را مناسب می سازیم و کسالت و سستی را از خود دور می کنیم.

۱۱- افزایش میزان ظرفیت و تحمل خود:

می توان با تکنیک هایی مثل سراب دریایی بدون اینکه در مقابل انتقاد دیگران جبهه بگیریم آنها را پذیرفته از خود عبور دهیم و انرژی خود را صرف جدال با همکاران نسازیم.

۱۲- سعی درجلوگیری از تظاهر:

دروغ وتظاهر معمولاً دروغ وتظاهر دیگری را می طلبد و سیکل معیوب طی می شود ودرفرد احساس گناه ایجاد می کند وانرژی روانی فرد را به هدر می دهد.

۱۳- سعی درجلوگیری ازعجله وشتابزدگی درکارها:

عجله وشتابزدگی درکار معمولاً باعث تضعیف تمرکز فرد شده، سلامت کار را زیر سؤال می برد واطمینان وآرامش را ازفرد می گیرد.

۱۴- پرهیز ازمقایسه خود با دیگران:

هرکدام ازما از نظر هوش، استعداد، تواناییها، جایگاه وموقعیتی که داریم منحصر به فرد هستیم و تواناییهای مان با دیگران فرق می کند پس نتیجه مادی ومعنوی زندگی مان نیز با دیگران متفاوت خواهد بود. مقایسه تمامی فاکتورها میسر نیست لذا نتیجه را با دیگران مقایسه نکنیم که باعث تضعیف روحیه خود گردیم.

۱۵- با خود رابطه خوب داشتن:

خودمان را بپذیریم وبه خودمان احترام بگذاریم.

۱۶- خودگویی های منفی را کم کردن:

ما بدشانسیم، ما محکومیم، سرنوشت غم انگیزی داریم، همه درصدد تضعیف ما هستند واین جور جملات را به کار نبریم.

۱۷- خودگویی های مثبت را زیاد کردن:

به خود امیدواری بدهیم، همیشه هم موقعیت به ضررما نبوده، دراکثر مواقع خوب عمل کرده ایم، خود را تشویق کنیم.

۱۸- برای خود انگیزه فراهم کردن:

سعی کنیم به یادگیری های جدید بپردازیم و خود را شکوفا کنیم، به کامپیوتر، اینترنت، به موسیقی، به ورزش ، به گل کاری، به تفریح جدید.

۱۹- خود را به خلاقیت تشویق کردن:

سعی کنیم لحظه به لحظه تازه تر ونوتر عمل کنیم، کارمان را، حرف مان را، حتی کلمات مان را متفاوت ازدفعه قبل ادا کنیم.

۲۰- سعی در احساس مفید بودن ومددکار بودن:

با کمک به دیگران هم عاطفه مثبت آنها را برمی انگیزانیم ودرآنها احساس خوشا یند ایجاد می کنیم و هم عزت نفس خود را بالا می بریم ودر کل اجتماع مان .

همانند یک نابغه فکر کنید

"حتی اگر نابغه نباشید ، می توانید از استراتژی های کسانی مثل "ارسطو" و "انیشتین" ، برای تقویت قدرت خلاقیت و اداره ی بهتر زندگیتان استفاده کنید."

در این مقاله ۸ استراتژی مهم برایتان آورده ایم که شما را تشویق می کند به جای پروراندن فکرها و تصورات بیهوده، کارآمد و مفید فکر کنید تا راه حل مشکلاتتان را خودتان به دست آورید. "

این استراتژی ها، تکنیک های رایج بین نابغه های عرصه ی علم، هنر و صنعت در طی تاریخ بوده است."

۱- به مشکلات از جوانب مختلف نگاه کنید و دیدگاههای جدیدی را انتخاب کنید که کسان دیگری از آن استفاده نمی کنند.

"لئوناردوداوینچی" عقیده داشت که برای بدست آوردن علم در مورد یک مشکل ، باید یاد بگیرید که چطور آن مشکل را به راههای مختلف بازسازی کنید.

او می گفت همیشه اولین رویکرد او به یک مشکل کمی متعصبانه بوده است. به همین دلیل سعی داشت تا مشکلات را از جوانب مختلف بررسی کند.

۲- تجسم کنید!

انیشتین وقتی به حل یک مشکل فکر می کرد ، سعی می کرد تا موضوع خود را با استفاده از نمودارهای مختلف به چند طریق ممکن فرموله کند . او راه حل ها را تجسم می کرد. عقیده داشت که کلمات و اعداد به آن شکل نقش مهمی در فکر کردن در مورد راه حل یک مشکل ندارند.

۳- ایجاد کنید! یکی از ویژگی های متمایز نابغه ها استعداد تولیدی و زایایی آنهاست.

"توماس ادیسون" یک هزار و ۹۳حق ثبت اختراع داشت. او با ارائه فکر و تدبیر ، سودمندی وسایل اختراعی خود را تضمین می کرد. "دین کیت" از دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه ۲هزار و ۳٦ مخترع تاریخ، به اثبات رساند که بزرگ ترین دانشمندان نه تنها آثار فوق العاده ای می ساختند بلکه آثار بد و به درد نخوری هم در کارنامه خود داشته اند. آنها از شکست نمی ترسیدند و آنقدر تلاش کردند تا به موفقیت دست یافتند.

۴- ترکیب جدید بسازید

افکار ، ایده ها، تصاویر و اندیشه هایتان را ترکیب کنید و دوباره ترکیب کنید و آنها را به صورت ترکیبات مختلف درآورید. هر چند که طبیعی و مناسب نباشد.

قانون های توارث که قانون های جدید ژنتیک بر پایه آن قرار داده شده ، توسط راهب استرالیایی "گریگو مندل" مطرح شده که ریاضیات و بیولوژی را برای ایجاد یک علم جدید با هم ترکیب کرد.

۵- رابطه سازی کنید. بین موضوعات نامشابه ارتباط ایجاد کنید

"داوینچی" قادر بود بین صدای زنگ و آب ارتباط ایجاد کند . "ساموئل مورس" توانست با مشاهده ی ایستگاههای حمل و نقلی توسط اسب، ایستگاههای تقویت کننده ای برای سیگنال های تلگراف اختراع کند.

۶- متضاد فکر کنید.

فیزیکدان معروف "نیلر بوهر" عقیده داشت که اگر متضادها را کنار هم بیاورید، خواهید دید که افکار و اندیشه تان به مرحله جدید منتقل می شود. توانایی او در تصور نور هم به عنوان یک ذره و هم یک موج باعث شد تا به اصل تکمیل برسد. افکار معلق و مسکوت می تواند به شما برای خلق یک شکل جدید کمک کند.

۷- استعاری فکر کنید.

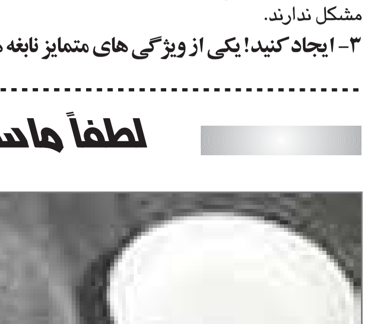
"ارسطو" استعاره را یکی از علایم نوابغ می دانست و عقیده داشت که هر فردی که ظرفیت درک شباهت های بین دو قلمرو کاملاً مختلف باشد و بتواند آنها را به هم ربط دهد، یک نابغه است.

۸- خود را برای شانس آماده کنید.

هر چه برای انجام کار تلاش کنیم و شکست بخوریم، مشغول کار دیگری خواهیم شد. این اولین تصادف خلاقانه است. شکست زمانی می تواند سودمند باشد که ما به آن بعنوان یک نتیجه بی حاصل فکر نکنیم. به جای این، روند کار، مؤلفه های آن و طریقه تغییر آنها را تحلیل کنیم تا به نتیجه برسیم. نپرسید: "چرا من شکست خوردم؟ ! " بپرسید: "چه کرده ام؟ ! "

■■■

لطفاً ماست بخورید



خطر ابتلا به دیابت با مصرف لبنیات کاهش می یابد . آیا ارتباطی بین مصرف مواد لبنی و پیشگیری از دیابت وجود دارد؟

برای یافتن جواب این سئوال پژوهشگران تعداد ۳۷ هزار و ۱۸۳ زن میانسال و فاقد دیابت را که در مطالعه سلامت زنان شرکت نموده بودند، انتخاب کرده و داده های تغذیه ای گزارش شده توسط خود آنها را بررسی کردند.

نتایج تحقیقات نشان داد، احتمال ابتلا در زنانی که بیشترین مصرف فرآورده های لبنی را داشتند در مقایسه با گروهی که کمتر از همه مواد لبنی مصرف کرده بودند ، بصورت معنی داری کمتر بود. مصرف لبنیات کم چرب عامل اصلی کاهش خطر ابتلا به دیابت بود. بر اساس این مطالعه به ازای مصرف هر وعده لبنیاتی اضافه در روز ، خطر دیابت به اندازه ٤ درصد کاهش می یافت. مصرف ماست به میزان دو وعده در هفته در مقایسه با مصرف کمتر از یک وعده در ماه خطر دیابت را به طور واضحی کاهش داد.

عصاره انگور فشار خون را کاهش می دهد

مصرف عصاره دانه انگور در کاهش عوارض سندرم متابولیک به ویژه کاهش میزان فشارخون سودمند است. تحقیقات نشان می دهد با مصرف عصاره دانه انگور میزان فشارخون بیشینه حدود ۱۲ میلیمتر جیوه و میزان فشارخون کمینه حدود ۸ میلیمتر جیوه کاهش می یابد. سندرم متابولیک نوعی اختلال زمینه ساز بیماری های قلبی - عروقی است که با افزایش کلسترول و فشارخون ، چاقی شکمی و افزایش مقاومت در برابر هورمون انسولین تظاهر می کند.

سفره دریا

پیتزای دریایی

مواد لازم:

آرد: ۳/٤ لیوان، بکینگ پودر: یک قاشق چایخوری،نمک: نصف قاشق چایخوری، شیر ۱/۳ لیوان، روغن مایع: ۲ قاشق سوپ خوری، پوره گوجه فرنگی:۱۲۰ گرم، رب گوجه فرنگی: یک قاشق مرباخوری، سیر له شده: یک حبه، پودر ارگانو: یک قاشق چایخوری، پودر جعفری: یک قاشق چایخوری، فلفل : به میزان لازم، میگو: ۳/٤ لیوان، زیتون سیاه یا سبز: ۲ تا ۳ عدد بدون هسته ، پنیر پیتزا: ۱۵۰ گرم، کنسرو کیلکا، یک عدد.

طرز تهیه :

آرد، بکینگ پودر و نمک را در داخل کاسه ای ریخته ، شیر و روغن را اضافه می کنیم و به طور مرتب هم می زنیم. خمیر را ورز داده و بصورت توپ در می آوریم (اگر خمیر چسپنده بود کمی آرد اضافه می کنیم و اگر خیلی سفت بود کمی شیر می افزاییم.) روی خمیر پوشش کشیده و می گذاریم خمیر نیم ساعت بماند. پوره گوجه فرنگی، رب گوجه، سبزی های معطر و سیر را در ماهی تابه کوچکی با هم مخلوط کرده ، روی حرارت کم قرار می دهیم تا غلیظ شده در ادامه بعد از سرد شدن ، خمیر را در ظرفی با قطر ۳۰ سانتی متر پهن می کنیم. سس آماده شده را برش نازک داده و روی بقیه مواد چیده شده، کمی پودر ارگانو می پاشیم. فر را از ۲۰ دقیقه قبل در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کرده، پیتزا را درون فر گذاشته تا زمانی که روی پیتزا طلائی شود.

سوپ عدس و سیر برای افراد دیابتی

مواد لازم:

عدس قرمز شسته شده :حدود۱ لیوان، پیاز: ۲ عدد ساطوری شده، سیر بزرگ: ۲ حبه سا طوری شده، هویج: ۱ عدد ساطوری شده، روغن زیتون خالص: ۲ قاشق سوپ خوری، آب مرغ: ۱/۵ لیتر، سرکه: ۲ قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل: به مقدار لازم، برگ کرفس: برای تزئین.

طرز تهیه :

عدس قرمز، پیاز، سیر، هویج، روغن زیتون و آب مرغ را با هم مخلوط کرده و روی حرارت متوسط این مواد را به جوش آورده ، سپس حرارت را کم کنید تا به مدت ۱/۵ ساعت روی حرارت بماند. گاهی سوپ را به هم بزنید تا به ته ظرف نچسپد. سرکه یا آبلیمو، نمک و فلفل را بیفزایید. اگر سوپ خیلی غلیظ شد، کمی آب بیفزایید. سپس آن را در ظرف مورد نظر ریخته و با برگ کرفس تزئین کنید.

سازمان انتقال خون را در جهت احیای جانها یاری نمایید
روابط عمومی سازمان انتقال خون استان هرمزگان