

مهارت

دوش آب سرد را امتحان کن

فقط فکر حمام سرد در یک صبح زمستانی می تواند اکثر مردم را به غل و زنجیر بکشاند، به‌ویژه هنگامی که درجه حرارت در خارج از خانه درحال کاهش باشد. با این حال ما پیشنهاد می کنیم آن را امتحان کنید. شما با چندبار امتحان به‌زودی رضایت می دهید که حمام کردن با آب سرد می تواند یک جهان خوب را به شما هدیه کند. این فقط حرف نسل پدربزرگ و مادر بزرگ های ما نیست که روی آن قسم می خورند، طب سنتی نیز در بسیاری از تمدن های باستان و البته درحال حاضر این امر را تایید می کند. دوش سرد موجب می شود خون به اندام شما منتقل شود تا شما را گرم نگه دارد، درحالی که دوش گرم باعث می شود خون به سمت سطح پوست شما حرکت کند. حمام کردن با آب سرد همچنین باعث تقویت شریان ها می شود، احتمال مسدودشدن عروق خونی و افزایش فشار خون را کاهش می دهد. دوش آب سرد همچنین به سلامت مو و پوست شما هم کمک می کند. اولاً باید بدانید آب خیلی گرم باعث خارش پوست می شود. درحالی که دوش آب سرد می تواند منافذ پوست سر شما را مسدود کند. دوش سرد باعث می شود موهای شما درخشان تر نشان داده شوندو پوستتان تمیزتر شود. شاید باورتان نشود ولی با دوش آب سرد ایمنی بدن شما هم بالاتر می رود.

نتایج مطالعات انجام شده نشان می دهد کسانی که حمام سرد را ترجیح می دهند، دارای درصد بالایی از گلبول های سفیدخون ومیزان متابولیسم بالا هستند. علت آن این است که بدن در تلاش است تا خود را در طول حمام سرد گرم کند، همین امر گلبول های سفیدخون را آزاد کرده وسیستم ایمنی بدن را فعال می کند. واکنش طبیعی ما درحالی که دوش آب سرد می گیریم، تنفس عمیق است. این تنفس مصرف اکسیژن را افزایش می دهد و باعث گرم شدنن ما می شود. همین باعث می شود انرژی ما برای یک روز تقویت شود. دوش آب سرد همچنین عملکرد عضلات شما را بهبود می بخشد. به همین دلیل است که ورزشکاران پس از یک بازی یا تمرین دوش آب سرد می گیرند. زیرا دوش آب سرد کمک می کند تا درد عضلانی کاهش یابد. همچنین در پیشگیری از زخم کمک بزرگی می کند. البته دوش آب سرد را همچنین می توان راهی برای مبارزه با افسردگی دانست. طی فرآیند دوش گرفتن آب سرد، بدن تعداد زیادی امواج الکتریکی از انتهای عصب به مغز ارسال می کند. این کار افسردگی را کاهش می دهد و سبب بهترشدن خلق و خوی شما می شود. دوش آب سرد همچنین می تواند استرس را کاهش دهد و تحمل بدن شما را در مقابله با استرس افزایش دهد. در چنین حالتی گلو تائوین بدن شما- آنتی اکسیدانی که سایر آنتی اکسیدان ها را در بالاترین سطح خود نگه می دارد- افزایش می یابد. اگر با خواندن این مطلب دل تان خواست تا دوش آب سرد بگیرید، بهتر است ناگهانی زیر دوش آب سرد نروید بلکه آرام آرام این کار را انجام دهید تا تحمل بدن تان برای مواجهه با آب سرد بالا برود. همچنین اگر سینوزیت دارید و آب سرد برایتان خطرناک است، از این کار خودداری کنید.



سلامت

حقایقی درباره سرطان ریه

گفته می شود سرطان ریه دومین سرطان رایج در میان زنان و مردان در دنیااست . به گزارش readandshare دلیل این بیماری علاوهبر مصرف بالای سیگار به آلودگی هوا و عوامل محیطی نیز برمی گردد.
همین باعث شده در ادامه برخی واقعیت های اساسی درباره سرطان ریه را با شما درمیان بگذاریم . همان طور که حسی می زنید، سیگار کشیدن بزرگترین عامل خطر برای افزایش ریسک ابتلا به سرطان ریه است. هرچه میزان مصرف روزانه سیگار بالا باشد، این احتمال بیشتر است. در این میان سیگارهای غیرمجاز احتمال این خطر را به مراتب افزایش می دهند. در کنار این مساله درافردی که غیرسیگاری هستند اما در مواجهه با افراد سیگاری یا دودسیگار قرار دارند هم احتمال ابتلا به سرطان ریه بالا می رود. زنان بیشتر جزء این دسته قرار می گیرند.
علائم این بیماری تنگی نفس، کاهش وزن، خس خس سینه و سرفه های خونی است. اگر چنین علائمی را دارید حتما هرچه سریع تر به متخصص مراجعه کنید. تشخیص سرطان ریه می تواند دشوار باشد اما اکنون آزمایش های غربالگری وجود دارد که می توانند آن را تشخیص دهند. امروز داروهای درمان سرطان ریه قابل دسترس هستند که البته بستگی به منطقه تومور، مرحله پیشرفت آن و سلامت عمومی بدن دارد و پزشکان انتخاب هایی شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیب آنها را دارند.



زندگی

چهارشنبه ۵ دی ۱۳۹۷ شماره ۲۶۶۶

۱۹



در حاشیه جشنواره شرکت های دانش بنیان و دستاوردهای پژوهشی و فناوری دانشگاه آزاد اسلامی

عکس: وحید سربابی | فرهیختگان

گزارش



بوی زلزله می آید

چشم به هم زدیم ۱۵ سال از آن جمعه تلخ گذشت. پنج دی ۸۲ همه با خبر زلزله بم چشم باز کردیم. تمام اخبار رسانه ها شده بود خبر ویرانی خانه ها و آمار کشته ها و زخمی های حادثه و ناپدیدشدن بسیاری از حادثه دیدگان. همه هر لحظه پیگیر آخرین اخبار بم بودیم. آن روز، همه ایران، یک صدا «بم» بود و انصافا هم چیزی برای کمک و همدردی با آنها کم نگذاشتند. حالا بعد از گذشت این سال ها اما هنوز هم تصاویر ویرانی شهر، از جلوی چشم هایمان پاک نمی شود. زلزله قابل پیش بینی نیست. این جمله را بارها شنیده ایم اما با وجود این، گاهی به طور تجربی ثابت شده که برخی نشانه ها می توانند نشانه ای از بروز زمین لرزه باشند. واکنش هایی که بعضی حیوانات لحظاتی قبل از بروز زلزله از خود نشان می دهند یا تغییرات آب و هوایی که ممکن است ایجاد شود، باعث پیش بینی زلزله شده است.

زن پیشگو

دو سال پیش خبری در رسانه ها مثل بمب صدا کرد. «شارلوت»، یک زن ۷۰ساله اهل ایالت «اورگان» آمریکا مدعی شده بود طی ۴۰ سال گذشته، هرگاه یکی از بلایای طبیعی درحال رخ دادن بوده، دردی بسیار شدید تمام بدنش را فرا گرفته تا حدی که ادعا می کرد تا ۹۳ درصد می تواند تشخیص دهد حادثه ای طبیعی درحال رخ دادن است. این ادعا بیشتر از اینکه بوی حقیقت داشته باشد، شبیه فیلم های علمی -تخیلی بود اما از قرار معلوم شارلوت تا آن زمان با حساسیت و قدرتی که داشت، زندگی بسیاری از انسان ها را نجات داده بود. او بارها به دانشمندان، زمین شناسان و خبرنگاران اعلام کرده بود بدنش مانند نوعی هشدار نسبت به بلایای طبیعی عمل می کند و می تواند به افراد کمک کند تا قبل از وقوع حادثه، از محل دور شوند. این زن مدعی بود می تواند بلایای طبیعی مانند زلزله، فوران آتشفشان و تشمشعات خورشیدی را با صداهایی که می شود و علامت فیزیکی ای که تجربه می کند، پیش بینی کند. به گزارش thesunt، هشدارهای او از زمانی آغاز می شد که صداهای عجیب و غریبی می شنید؛ صداهایی مانند زنگ های بلند، دودصایی، زنگ های کوتاه و نوسان دار و حتی صدایی که مثل صدای بوق اما عمیق تر بود. درکنار این صداها، وقتی جان انسان ها در خطر قرار می گرفت، او در زیر دنده سمت چپش دردی شدید با حالت خردشدگی در قسمت فوقانی کمر و دردی همراه با سوزش در گوش هایش احساس می کرد. شواهد نشان می دهد او زلزله های عظیم سال ۲۰۰۴ اندونزی و زلزله سال ۲۰۱۰ شیلی و ۲۰۱۱ ژاپن را پیش بینی کرده است. اینها تنها تعدادی از پیش بینی های او از زلزله ها و بلایای طبیعی ای است که این زن پیش بینی کرده است. او حتی دردهایش را که در نقاط مختلف بدنش رخ می دهد، به کشورهای مختلف دنیا نسبت می دهد؛ به عنوان مثال، درد در گوش هایش معمولا نشانه بروز حادثه در ایتالیا، سسیل، یونان و جزیر «کرت» در یونان و درد در قسمت فوقانی کمرش نشانه حادثه در ژاپن است. زمانی که قرار است بلایی طبیعی در استرالیا به وقوع بپیوندد، او دردی شدید در دنده هایش حس می کند. پزشکان ابتدا به ادعاهای این زن آمریکایی مشکوک شدند و او را از جنبه های مختلف مورد بررسی قرار دادند که نتایج به دست آمده نشان داد او هم از نظر جسمی و هم روحی در سلامت کامل به سر می برد. شارلوت برای اولین بار در سال ۱۹۷۹ به قدرت خود پی برد. دانشمندان بعد از مطالعات متعدد روی این زن اعلام کردند بدن او در مواقعی که قرار است یک بلای طبیعی رخ دهد، در معرض میدان مغناطیسی زمین قرار می گیرد. این تغییرات معمولا قبل از وقوع زلزله و فوران های آتشفشانی بروز می کند.

رفتار حیوانات

دانشمندان با بررسی رفتار برخی حیوانات به این نتیجه رسیده اند که بعضی از آنها در لحظاتی قبل از وقوع زلزله رفتارهای عجیبی از خود نشان می دهند که با توجه به آنها شاید بتوانید وقوع زمین لرزه را پیش بینی کنید. در این بین، پنج حیوان معروف تر از بقیه هستند. در چین و ژاپن، حیوانات بخش مهمی از سیستم ملی هشداردهنده زمین لرزه را شامل می شوند.

مورچه ها
مورچه ها جزء حیواناتی اند که قادر به پیش بینی زلزله های دو ریشت ر به بالا هستند. دانشمندان آلمانی با تحقیقی سه ساله روی مورچه دریافتند این موجودات قبل از وقوع زلزله لانه های خود را حتی هنگام شب هم ترک می کنند. این مساله برای محققان عجیب بود، چراکه مورچه ها موجوداتی شب ورو نیستند و بیرون ماندن آنها در طول شب، آنها را در معرض شکارچیان قرار می دهد. در واقع، آنها از ترس جان و خطر ویرانی لانه، آن را ترک می کنند.
به گفته دانشمندان، مورچه ها توانایی تشخیص تغییرات ایجادشده در میزان دی اکسیدکربن و میدان مغناطیسی زمین را دارند.

مارها
پیش از وقوع زلزله در فوریه سال ۱۹۷۵ در «هایچنگ» چین، میلیون ها نفر شاهد آن بودند که مارها لانه های خود را ترک کردند. اگر فصل زمستان و دمای زیر صفر نبود، شاید این واکنش مارها طبیعی بود اما با توجه به سرمای هوا، واکنش آنها غیرعادی تلقی می شد. از دیرباز، رفتار مارها یکی از نشانه های وقوع زمین لرزه در تاریخ بوده است. مارها یک گوش داخلی دارند که به آرواره تحتانی آنها متصل است. به لطف این آناتومی، آنها می توانند به نوسانات و لرزش های هرچند کم زمین گوش کنند.

قورباغه ها حیوانات دوزیستی هستند که مدت زیادی از روز را در آب سپری می کنند. بسیاری از آنها قادرند تغییرات شیمیایی ایجادشده در آب های زیرزمینی را بلافاصله قبل از فعالیت های لرزه ای زمین احساس کنند. پوسته زمین پیش از وقوع زلزله، ذرات بارداری از خود آزاد می کند که واکنش آن در آب های زیرزمینی قابل تشخیص است و قورباغه ها می توانند آنها را شناسایی کنند.

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی
قائم مقام: علی خضریان - **سردبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۰۲۱-۱۸۲۰۱۸۰۷ - **فکس:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۱۸ - **۲۱۷۲۲۰۴۷ - روابط عمومی:** ۰۲۱-۶۶۴۹۹۰۱۲۷ - **سازمان آگهی ها:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۴۱۸ و ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲۷
جاب: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲۷ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

خورد و خوراک

چرا کرفس؟

کرفس یک منبع عالی از آنتی اکسیدان های مهم به شمار می رود. به گزارش healthline، آنتی اکسیدان ها از سلول ها و رگ های خونی محافظت و از آسیب های اکسیداتیو جلوگیری می کنند. کرفس همچنین حاوی ویتامین C، بتا کاروتن و فلافونوئیدهاست و حداقل ۱۲ نوع از مواد مغذی آنتی اکسیدانی تنها در یک ساقه آن وجود دارد. به همین دلیل کرفس یک منبع شگفت انگیز از مواد مغذی است که باعث کاهش التهاب در دستگاه گوارش، سلول ها، رگ های خونی و اندام ها می شود. التهاب مزمن با بیماری های بسیاری همراه است، از جمله پوکی استخوان. کرفس تقریبا ۲۵ ترکیب ضد التهابی دارد که می تواند از التهاب در بدن محافظت کند. مواد مغذی آنتی اکسیدانی و ضد التهابی باعث حفاظت از دستگاه گوارش می شوند. کرفس مزایای خاصی هم برای معده دارد. نتایج تحقیقات نشان داده برخی ترکیبات موجود در کرفس باعث کاهش موارد زخم معده و بهبود تخریب معده می شود. آب کرفس هم حاوی فیبر محلول و غیرمحلول به میزان ۹۵ درصد است. همه این مواد از یک دستگاه گوارش سالم حمایت می کنند. یک فنجان آب کرفس دارای پنج گرم فیبر رژیمی است. کرفس همچنین غنی از ویتامین ها و مواد معدنی با شاخص گلیسمی کم است. شما می توانید از ویتامین های A، K و C به علاوه مواد معدنی مانند پتاسیم و فولات در هنگام مصرف کرفس بهره ببرید. کرفس همچنین اثر قلیایی دارد. منیزیم، آهن و سدیم موجود در کرفس می تواند اثر خنثی روی مواد غذایی اسیدی داشته باشد.

نکاتی برای خرید و نگهداری از کرفس

هنگام خرید به دنبال ساقه های قوی و صاف باشید. به این معنا که هنگامی که به آن فشار وارد می کنید به راحتی بشکند نه اینکه خم شود. همچنین برگ های آن هم باید ترد و تازه و رنگ آنها هم سبز روشن باشد. از خرید کرفس هایی که برگ شان دارای لکه های زرد یا قهوه ای است، اجتناب کنید. هنگام پختن کرفس آن را ریز کنید تا مواد مغذی آن باقی بماند. کرفس هایی که چند ساعت قبل از پخت یا هفته ها قبل خردشده و در فریزر ذخیره می شوند، مواد مغذی خود را از دست می دهند. فراموش نکنید بخارپز کردن کرفس باعث طعم و تقریبا تمام مواد مغذی آن حفظ شود. خوردن پنج تا هفت بار کرفس تازه در هفته باعث می شود از حدا کثر مزایای آن بهره مند شوید. برگ های آن را دور نریزید آنها هم قابل خوردن هستند، برگ کرفس دارای کلسیم، پتاسیم و ویتامین C است. این برگ ها عمر کمی دارند و در عرض یک یا دو روز باید استفاده شوند. کرفس گیاهی است که شما می توانید آن را خام یا پخته شده میل کنید.



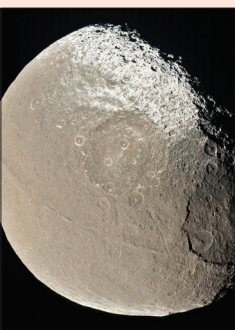
زیر آسمان جهان

عقرب شفا بخش

پیه کاراناس، کشاورز ۷۸ ساله کوبایی، ۱۰ سال گذشته تاکنون هر ماه یک عقرب شکار می کند و اجازه می دهد تا او را نیش برند. به گفته این کشاورز، این کار باعث می شود درد روماتیسم او کاهش پیدا کند. پیه کاراناس گفته است من عقرب را در جایی که احساس درد می کنم قرار می دهم و او مرانش می زند. به گزارش رویترز محققان در کوبا دریافتند زهر عقرب آبی که نام علمی آن Rhopalurus junceus است و در جزیره کارائیب زندگی می کند، خواص ضد التهابی دارد و ممکن است در تسکین درد بیماران مبتلا به سرطان هم موثر باشد. درحالی که برخی انکولوژیست ها می گویند تحقیقات بیشتری لازم است تا بتوانند چنین ادعایی را اثبات کنند، شرکت دارویی Labiofam کوبا، از سال ۲۰۱۱ دارویی را با استفاده از زهر عقرب ساخته و به فروش می رساند.



دانستنی ها



سیاره زحل دارای قمری بزرگ و معروف به نام «پایتوس» است که نسبت به قمرهای دیگر سیاره ها ویژگی منحصر به فردی دارد، به طوری که دو تکه است و دو نیمکره دارد؛ یک نیمکره بسیار تاریک و یک نیمکره بسیار روشن است. این قمر سومین ماهواره طبیعی زحل و یازدهمین قمر بزرگ منظومه شمسی است که به دو تکه و دورنگ بودنش شناخته می شود. چگالی پایین آن بیانگر آن است که این قمر بیشتر از یخ و ۲۰ درصد هم از مواد صخره ای تشکیل شده است.