

استفاده از لنز به جای عینک خطرناک است

یک متخصص چشم گفت: چشم پزشکان همچنان عینک را بهترین راه تصحیح عیوب انکساری چشم معرفی و استفاده از لنز را به جای عینک به هیچ عنوان توصیه نمی کنند. وی افزود: لنزها به دلیل تماس مستقیم با سطح قرنیه باعث ورود میکروب به سطح چشم و انتشار عفونت و ایجاد اختلال اشک بر روی چشم می شوند. این چشم پزشک جلوگیری از ورود اکسیژن به قرنیه را یکی از عوارض شایع استفاده از لنز دانست و تصریح کرد: در بسیاری از مواقع، استفاده از لنز سبب زخم قرنیه و در نهایت منجر به کوری چشم می شود. وی در مورد استفاده از لنزهای رنگی پرطرفدار در بین جوانان برای زیبا کردن چشم‌ها خاطرنشان کرد: به هیچ وجه از لنزهای رنگی مشترک استفاده نکنید. اکثر لنزهای رنگی برای مدت کوتاه قابل استفاده است ولی برای مدت طولانی توصیه نمی شود.



آیا هلند لاله های معروف خود را از دست می دهد؟

این احتمال وجود دارد که هلند مزارع بی انتهای لاله های خود را که تاثیر فراموش نشدنی بر هر بیننده باقی می گذارند از دست بدهد. این فاجعه در صورتی رخ می دهد که اتحادیه اروپا همچنان بر لزوم ممنوعیت استفاده از ۱۲۰ نوع آفت کش در مزارع کشاورزی کشورهای عضو سازمان تاکید کند. این تصمیم به منظور جلوگیری از سروکار داشتن مزرعه داران با مواد سرطان زاایی اتخاذ شده که در این آفت کش ها وجود دارند و رای گیری در این زمینه در ماه ژانویه سال آینده در پارلمان اروپا انجام خواهد شد. محققان دانشگاه کشاورزی هلند معتقدند، در صورت وضع قوانین جدید، کارخانه های مشغول به کار در زمینه پرورش لاله با فاجعه عظیمی مواجه می شوند و میزان خسارتی که در هر هکتار از مزارع به آنها وارد می شود بسیار زیاد خواهد بود. به گفته آنها پرورش دهندگان گلهای رز، خیار و گوجه فرنگی نیز در حد قابل توجهی خسارت خواهند دید.



با خواص درمانی هل آشنا شوید

جویند دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذایی تواند بوی نامطبوع دهان (مثل بوی سر پیاز) را نیز خنثی کند. دانه های هل خواص گرمابخشی داشته و معده و روده ها را تقویت می کند. هل اشتها را تحریک می کند و عمل هضم غذا را بهبود می بخشد. نوشیدن دم کرده داغ آن موجب تسکین کولیت، سوءهاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود. یکی از خواص ویژه و بسیار ارزشمند هل، جلوگیری از تشکیل خلط در گلو است. از این رو می توان آن را به محصولات لبنی و پودینگ ها افزود تا اثر شیرا که موجب تشکیل خلط در گلو می شود خنثی کرده و به هضم آن نیز کمک کند. دانه های هل خواص داروی اکسپکتورانت را دارد و سینوس ها و پرונش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کند. هل به بهبود روحیه و بازیابی انرژی و توان از دست رفته کمک می کند. اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد و در رفع افسردگی موثر است.



یافته های علمی - پزشکی

موز و شکلات افسردگی را از بین می برد

مدیر یک مرکز علمی روانشناسی گفت: برای مبارزه با افسردگی و کسالت در فصل پاییز، موز، آجیل و شکلات بسیار مفید هستند. به گزارش خبرگزاری ریا نوستی، تاتیانا دمیتویوا گفت: اگر انسان دائماً مواد غذایی یکسانی را مصرف کند، دچار افسردگی می شود. بهترین مواد غذایی برای مقابله با افسردگی، شکلات، موز و آجیل هستند. بی دلیل نیست که بلژیک که مردم آن به علت کمبود انرژی خورشیدی دچار افسردگی هستند، یکی از زادگاه های شکلات محسوب می شود. در مواد غذایی مردم اسکانندیناوی نیز موز از جایگاه ویژه ای برخوردار است.



وسایل الکتریکی آینده

از ژلاتین ساخته می شوند

محققان باتریکب ژلاتین و مایع یونی، ماده ای ژله مانند را تولید کردند که می تواند جایگزین مناسبی برای مواد سازنده رایج وسایل الکتریکی از جمله باتری ها باشد. شیمیادانان یزغالی موفق به ساخت ماده ای شده اند که ژله یونی نام گرفته و قادر است وسایل الکترونیکی از قبیل باتری ها، سلول های سوختی و سلول های خورشیدی محافظ محیط زیست و با هزینه ای پایین تولید کنند. این ژله از انحلال ژلاتین در مایع یونی مایعی که از یون های مثبت و منفی تشکیل شده است، ایجاد می شود. مایع یونی از مقاومت بالایی برخوردار بوده و از خاصیت رسانایی بالایی نیز برخوردارند. همچنین قابل اشتعال نبوده و در مجاورت با هوا خواص فرار بودن از خود نشان نخواهند داد. این خصوصیات ژله یونی را به ماده ای دوستدار محیط زیست و مناسب برای جایگزینی با موادی که به صورت رایج در ساخت الکترونیکی های سازنده مواد الکتریکی مانند باتری ها مورد استفاده قرار می گیرند، تبدیل می کند.

ماموریت ناسا برای کشف وقایع خورشیدی

سازمان ناسا قصد دارد، با ارسال فضاییامای Ibox به فضا به مدت ۲ سال، اطلاعاتی را در رابطه با وقایع در حال وقوع در منظومه شمسی جمع آوری کند. این فضاییامای کوچک از جانب ناسا در طی این هفته به فضا پرتاب خواهد شد. فضاییامای Ibox مناطق آشفته - جایی که بادهای که از خورشید نشأت می گیرند با گازهای سرد فضاهای میان ستارگان برخورد می کنند - را مورد بررسی قرار خواهد داد. بادهای خورشیدی، جریان های بارداری که از خورشید با سرعت ۱۶ میلیون کیلومتر در ساعت فوران می کنند، باعث



استفاده از الیاف ضد گلوله در تولید پوشاک

یک طراح کلمبیایی موفق به طراحی و ساخت بلوزی ضد گلوله با مقاومت بالا شده است. این لباس ضد گلوله از الیاف فوق سبک و نسوج ضد گلوله ساخته شده و داشتن خصوصیتی مانند خصوصیات صفحات ضد گلوله، این لباس را در مقابل گلوله هایی با شتاب های مختلف از گلوله ۹ میلیمتری تا گلوله بوزی مقاوم خواهد کرد. این محصول نظر بسیاری از افراد سیاسی جهان مانند شاهزاده اسپانیا و رئیسان جمهور کلمبیا و ونزوئلا را به خود معطوف کرده است. بر اساس این گزارش، این محصول جالب توجه ابتدا در آمریکای جنوبی و به تازگی در کشور های اروپایی مانند لندن با قیمت ۱۲ هزار دلار ارائه می شود.

تماشای تلویزیون سیاه و سفید خوابها را هم سفید می کند

بیشتر خواب های کسانی که در کودکی فیلم های سیاه و سفید تماشا می کرده اند به همین رنگ است. به نوشته روزنامه ایترنی روسی ایزوستیا، در مقاله ای که روانشناسان انگلیسی در خصوص احتمال دیدن خواب های رنگی در قرن بیستم منتشر کرده اند، آمده است: بر اساس تحقیقات، کسانی که طی سال های ۱۹۱۵ تا ۱۹۵۰ تلویزیون تماشا می کرده یا به سینما می رفته اند، بیشتر خواب های سیاه و سفید می بینند اما کسانی که از سال ۱۹۶۰ به بعد فیلم های تلویزیونی یا سینمایی دیده اند، خواب های کم و بیش رنگی می بینند. بنا بر این گزارش، دانشمندان با آزمایش روی ۶۰ داوطلب که نیمی از آنها زیر ۲۵ سال و نیم دیگر بالای ۵۵ سال سن داشتند، از آنها خواستند در مورد فیلم هایی که در زمان کودکی تماشا می کرده اند برای آنها توضیح بدهند و به رنگ آنها نیز اشاره کنند. این تحقیق نشان داد، تنها ۲۴ درصد خواب های جوتهای



مشاغل پر استرس تر کدامند؟



طبق گفته انستیتو ملی سلامت و امنیت شغلی، استرس شغلی از مواردی نشأت می گیرد که اهم آنها عبارتند از:

- ۱- ساعت کاری طولانی و بدون توقف ۲- کار کردن بدون دخالت در روند تصمیم گیری ۳- عدم امنیت شغلی و تغییرات متناوب ۴- خطر فیزیکی، و با این حال بعضی از مشاغل، پر استرس تر از بقیه می باشند. البته نمی توان گفت که این مشاغل بد هستند، بلکه نیازمند افرادی می باشند با توانایی لازم و کافی برای تحمل استرس. این مشاغل عبارتند از:
 - ۱- **مختره فروشی:** افراد در این حرفه باید بتوانند مشتری ها را متقاعد خرید و پرداخت پول کنند. ۲- **بازشکار و پرستار:** این مشاغل چون اغلب با مرگ و زندگی افراد سروکار دارند. مسلمان استرس زیادی را متحمل می شوند.
 - ۳- **حسابداری:** سر و کله زدن با انبوهی از ارقام و اعداد به هم فشرده برای برهم زدن تر از دید کافی است. این افراد نه تنها با امور مالی مشتریان درگیر هستند بلکه باید انبوهی از قوانین و فرمول هایی که هر سال تغییر می کنند را نیز به خاطر بسپارند. ۴- **معلم:** معلمان در هر سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان با انبوهی از دانش آموزان با خلق و خو، تربیت و استعداد متنوع سروکار دارند و از همه بدتر اینکه والدینی که هنوز فرزند خود را نشناخته اند از معلم انتظار دارند که ضمن تعلیم دروس، تربیت را نیز به آنها آموزش دهند. ۵- **آتش نشانی:** آتش نشانان که آماده گزارشات تلفنی هستند باید بتوانند برای کمک های اورژانسی با هر درجه ای از وخامت از یک تصادف اتومبیل ساده تا انفجار مهیب - پاسخگو باشند.
 - ۶- **کشاورزان:** این افراد از صبح تا شب با انبوهی از فعالیت فیزیکی سنگین مواجه هستند و به علاوه بلاهای طبیعی غیر قابل کنترل نظیر سیل، آتش سوزی یا خشکسالی می توانند ماه ها تلاش آنها را نقش بر آب کند.
 - ۷- **مدلانان سهام:** رقابت در این شغل بالاست و به علاوه به دلیل نوسان زود به زود در امور سرمایه، هر لحظه باید آمادگی شکست را داشته باشند.

توصیه های پزشکی

چه اختلالاتی باعث پر خوابی می شوند؟

دیابت: در مطالعه ای که توسط محققان آمریکایی صورت گرفته، آنها به این نتیجه رسیده اند که رابطه معنا داری با پر خوابی و خطر ابتلا به دیابت وجود دارد. به عبارتی می توان گفت، افرادی که بیش از ۹ ساعت در شب به خواب می روند، ۵۰٪ بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به دیابت هستند. این استعداد در افرادی که ساعت خواب کمتر از نرمال (کمتر از ۵ ساعت) دارند نیز مشاهده شده است. یعنی می توان گفت کم خوابی یا پر خوابی هر دو می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. **چاقی:** خواب بیش از اندازه باعث بروز چاقی می شود. مطالعه ای نشان داد، کسانی که بیش از ۹ ساعت در شب می خوابند ۲۱٪ بیشتر از بقیه در طول شش سال مبتلا به چاقی خواهند شد. **کمر درد:** برای افراد مبتلا به کمر درد، اصولاً



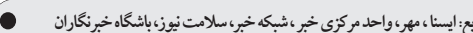
پزشک دستور استراحت مستقیم در بستر می دهد و همین امر سبب پر خوابی می شود. برای چنین افرادی توصیه می شود که از فعالیت بدنی روزانه خود بکاهند تا کمتر دچار کمر درد و به تبع آن پر خوابی شوند. **افسردگی:** اگر چه بی خوابی در افراد افسرده رایج تر از پر خوابی است، با این حال ۱۵٪ از افراد مبتلا به افسردگی دچار پر خوابی هستند و این امر سبب بدتر شدن افسردگی آنها می شود. **بیماری قلبی:** مطالعه ای نشان می دهد، زنانی که ۹ تا ۱۱ ساعت در شب می خوابند ۳۸٪ درصد بیشتر از بقیه مبتلا به بیماری های قلبی کرونری هستند.

مصرف زیاد آدامس رژیم بیماری زاست

پزشکان آلمانی هشدار دادند که مصرف آدامس بدون قند، باعث گرفتگی و ناراحتی معده و روده شده و وزن بدن را کاهش می دهد. در این تحقیق، پژوهشگران روی تاثیرات یک شیرین کننده مصنوعی موسوم به سوربیتول که در بسیاری از مواد غذایی مخصوص بیماران دیابتی و بسیاری از آدامس های دارای شیرینی مصنوعی استفاده می شوند، مطالعه کردند. آنها دریافتند که این ماده اگر به مقدار زیاد مصرف شود، واکنش فیزیکی شبیه به ملین ها انجام می دهند. پژوهشگران مرکز تخصصی معده - روده های هربرت لاکوس در برلین، همچنین با تمرکز روی ۲ بیمار دریافتند، این افراد مبتلا به اسهال مکرر و کاهش وزن هستند. همچنین در هر دو مورد مشخص شد که آنها به میزان زیادی، روزانه از آدامس های بدون قند (رژیمی) استفاده کرده اند.

خواندن کتاب در تکلم نوزادان آثار مثبتی دارد

کتاب خواندن برای نوزادان در ماه های اول تولد آنها تاثیرات فراوانی دارد و موجب می شود نوزاد سریع تر از حد معمول آغاز به سخن گفتن کند. یک متخصص کودکان گفت: خواندن کتاب با موضوعات گوناگون می تواند تاثیرات فراوانی در تکلم سریع نوزادان داشته باشد. وی افزود: این نوزادان نسبت به سایر همسالان خود در شروع به حرف زدن مستعدتر هستند. این متخصص تاکید کرد: خواندن کتاب های علمی، شعر و قصه برای نوزادان حتی در سنین چهار و پنج ماهگی نیز تاثیرات چشم گیری در این امر دارد و مادران باید برای زود به حرف آمدن کودکانشان، این کار را در ماه های اول تولد آنها انجام دهند.



فشار خون نرمال چیست؟

مطلب زیادی راجع به فشار خون، قابل دسترس است و در این بین، نکته های اصلی ممکن است به دست فراموشی سپرده شود یا دچار کج فهمی گردد. اگر چه ما اغلب آگاهی های مختلفی راجع به رهنمودهای فشار خون می شنویم ولی حقایق اصلی راجع به این فاکتور برای دهه ها تغییر نکرده است. فشار خون به وسیله دو شماره قابل برآورد است. فشار سیستولیک (بیشترین شماره) که نشان دهنده بیشترین فشار موجود در شریانهات و زمانی اندازه گیری می شود که قلب در حال انقباض است و این بخش فعال تپش قلب می باشد. برعکس فشار دیاستولیک (کمترین شماره) که بیشتر فشار موجود در شریانهات است که در زمان استراحت قلب اندازه گیری می شود. بحث های فراوانی در مورد اینکه کدام فشار بر سلامت فرد تاثیر گذار تر است وجود داشته و شواهد اخیر نشان می دهد که فشار سیستولیک تا اندازه ای مهم تر است ولی به طور کلی می توان گفت که هر دو شماره حائز اهمیت می باشد. فشار خون نرمال ۱۲۰/۸۰ و کمتر برآورد شده است. اصولاً به موازات افزایش سن، فشار خون نیز بالای می رود که این مسئله به دنبال خود خطر حملات قلبی و سکته مغزی، ضعف کلیه و سایر نقصان ها را به همراه خواهد داشت. فشار خون به طور نرمال در طول روز تغییر می کند و دامنه این تغییر تا ۴۰ درجه می باشد. ورزش و استراحت باعث افزایش فشار خون و برعکس خواب و استراحت سبب کاهش فشار خون می شود.



ماست و دوغ مانع سرطان ممانه می شوند

مصرف دائم محصولات لبنی ترش مزه، خطر ابتلا به سرطان ممانه را در حد قابل توجهی کاهش می دهد. محققان سوئدی پس از تحقیقات دراز مدت که با حضور دهها هزار نفر انجام شده، به چنین نتیجه ای رسیده اند. دانشمندان انستیتو کارولینسکا استکهلم طی ده سال وضعیت سلامتی ۸۲ هزار زن و مرد سالم را زیر نظر گرفتند که به طور دائمی محصولات لبنی ترش مزه شبیه به ماست و دوغ و کشک مصرف می کردند و پس از پایان تحقیقات متوجه شدند، تنها ۴۸۵ نفر از آنها یعنی ۷۶ زن و ۴۰۹ مرد به سرطان ممانه مبتلا شده اند که در مقایسه با تعداد کل افراد تحت آزمایش، رقم بسیار ناچیزی است. دانشمندان با مقایسه این آمار با آمار مربوط به کسانی که کمتر از محصولات لبنی ترش مزه استفاده می کنند، متوجه شدند، مصرف مواد لبنی ترش مزه موجب کاهش ۴۵ درصدی احتمال ابتلا به سرطان ممانه در مردان و کاهش ۳۶ درصدی این احتمال در زنان شده است.

ریزش موی سر مردان با حملات قلبی ارتباط دارد

نتایج حاصل از مطالعه ای که در یکی از دانشگاه های آمریکا انجام شد، نشان می دهد که ریزش مو در قسمت بالای سر مردان، احتمال ابتلا به حملات قلبی را افزایش می دهد و هر چه میزان ریزش بیشتر باشد، این احتمال افزایش می یابد. محققان معتقدند، مقدار هورمون تستوسترون در خون مردانی که دچار طاسی سر می شوند، بیشتر از حد طبیعی است. کلسترول خوب (HDL) در هورمون تستوسترون باعث افزایش فشار خون می شود و تشکیل لخته خونی و نیز خطر ابتلا به حملات قلبی را افزایش می دهد. این هورمون باعث طاسی سر نمی شود ولی در بدن تبدیل به دی هیدرو تستوسترون می شود که این هورمون می تواند باعث ریزش مو شود.

جدول شماره ۲۲۲۷

افقی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

عمودی

۱- برآمدگی پشت- مذکور - منقار مرغان
 ۲- آب و هوا و خصوصیات جوی - انتقلاهی ایران
 ۳- باستان ۳- تیز و برنده - اصل هر چیز - می خزد و می گردد - از گیاهان دارویی ۴- نرم درم کوبیده شده - لامب مهتابی - لخت و عریان ۵- عنصر شیمیایی دریایی - شهری در غرب استان آذربایجان غربی - خانواده ۶- عز جنگ های صدر اسلام - گیسوی ستوران - بی کم و کاست ۷- بعضی هادل به آن می زند - شفای بیمار - پیش شماره ۸- باد برین - در خانه است و شاعر گرد جهان می گردد - نماز به موقع - پایخت سوئیس ۹- کلمه تحسین و شگفتی - آشکار و نمایان - هم رشک ۱۰- وطن - مظهر شکل تیزی - هدف تیر ۱۱- نظاره کردن - برسفت خود رو جا گرفته - پسوند ساینده ۱۲- نت سوم - بزبان ۱۳- کمک و مساعدت ۱۳- ساکن در شکم مادر - شکلی در هندسه - کنده کاری - جزیره شطرنجی ۱۴- ایالتی در آمریکا به مرکزیت «پاتر روژ» ۱۵- نور ۱۵- پرائر طنبان رودها به وجود می آید - چشمه هایی دارای املاح سودمند برای بدن - باغبان باغ!

حل جدول شماره ۲۲۲۶

افقی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ن	ش	ا	ط	س	ت	ه	ا	ن	ی	د	۲	۳	۱
۲	م	ر	ش	ن	ت	ا	و	ا	ل	ک	ا	۳	۴	۲
۳	ه	ا	ک	ل	و	ر	ا	۲	ا	ل	ر	۴	۵	۳
۴	-	ا	ل	ا	د	ر	و	ق	ل	ا	۵	۶	۴	۳
۵	ا	ن	ی	ر	و	ر	ن	ی	ا	ک	ا	۶	۷	۴
۶	ن	ک	ا	ر	ت	ن	ا	-	ا	د	د	۷	۸	۵
۷	ا	س	ت	ق	ل	ا	ل	و	ن	۸	۹	۱۰	۶	۵
۸	د	و	ه	ا	ل	ا	۲	ا	۳	۱۱	۱۲	۷	۸	۶
۹	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۱	۱۰
۱۰	و	ا	۳	ا	ز	ا	ز	ا	۴	د	ه	۱۲	۱۳	۱۱
۱۱	ا	ت	ر	ن	ت	ا	-	ا	۳	۱۳	۱۴	۱۵	۱۲	۱۱
۱۲	ر	س	ا	۳	ا	۳	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	ج	ا	ل	و	س	ر	و	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۴	ن	ی	ا	ق	د	ر	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۵	ن	ق	-	ج	ر	ا	ح	ا	س	د	ل	ک	ا	ن