

نشانه

وز وز زنبورها

وز وز کردن زنبورهای عسل می‌تواند به سربازان در شناسایی مواد شیمیایی سمی در حملات تروستی نابه‌نگام جنگ کمک کند. دانشمندان آمریکایی دریافته‌اند که زنبورهای عسل سیستم‌های زنده هشدار دهنده به شدت حساسی هستند؛ چرا که به هنگام تماس با انواع مختلفی از مواد شیمیایی نحوه وز وز کردن آنها تغییر می‌کند.

ارتش آمریکا تمایل زیادی به پیدا کردن روشی برای شناسایی سریع ابرهای سمی از گازها دارد که زنبورهای عسل کاندیداهای مناسبی برای این منظور هستند.

گفته این دانشمندان علت این تناسب آن است که انسانها و زنبورهای عسل در مورد بسیاری از مواد شیمیایی یکسان احساس مشترک دارند.

دانشمندان خاطرنشان کردند: ما دریافته‌یم که زنبورها طی ۳۰ ثانیه یا کمتر نسبت به وجود یک ماده شیمیایی سمی از خود واکنش نشان می‌دهند اما آنچه واقعا شگفت انگیز است این است که صداهایی که زنبورها از خود تولید می‌کنند می‌تواند در واقع به ما بگوید که این حشرات با چه ماده شیمیایی تماس پیدا کرده‌اند.

مصرف ماهی و پیشگیری از نایبایی

براساس آخرین نتایج تحقیقات، استعمال دخانیات احتمال ابتلا به یکی از شایع‌ترین دلایل نایبایی در سالمندان را افزایش می‌دهد. طبق مطالعه منتشر شده در نشریه گوش و چشم ماساچوست در بوستون، به تازگی مشخص شده است، کسانی که سیگار می‌کشند دو برابر بیش از افراد غیرسیگاری دچار بیماری خراب‌بین پشرونده قرنیه که منجر به نایبایی می‌شود، می‌شوند.

محققان در مطالعه یاد شده روی این نکته تأکید دارند که مصرف ماهی به دفعات در طی هفته به طور قابل ملاحظه‌ای ابتلا به این بیماری را به تأخیر می‌اندازد. به گفته پژوهشگران دلیل این امر غنی‌بودن ماهی از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

یادآوری می‌شود بیماری پشرونده قرنیه نوعی عارضه مربوط به سالمندی است که پس از سن ۶۰ سالگی در شماری از افراد موجب باری دید و در نهایت نایبایی می‌شود.

تغییر رنگ ناگهانی لته ها را جدی بگیرید

علل ایجاد بیماری‌های لته بیماری‌های لته به علل مختلفی در افراد ایجاد می‌شوند.

دکتر صاحب قلم دندانپزشک در ادامه مطلب موفق افزود: ناراحتی‌های ارثی لته در برخی ز جوانان با سرعت زیاد پیشروی می‌کند به گونه‌ای که در بعضی از موارد نمی‌توان برای آنها کار انجام داد.

وی ضمن اشاره به این که سیاه شدن لته‌ها به صورت منتشر در کودکان بیماری محسوب می‌شود، افزود: این حالت بیشتر در جنوبی‌ها دیده می‌شود که به علت دارا بودن پوست تیره است و رنگ‌دانه‌های موجود در پوست در لته‌ها نیز وجود دارد که ممکن است باعث تغییر رنگ شود.

این دندانپزشک یادآور شد: اگر یک نقطه از لته به طور ناگهانی تغییر رنگ دهد و غلظیمی دیگر نیز به همراه داشته باشد باید آن را جدی پنداشت و حتماً به یک دندانپزشک مراجعه کرد.

دکتر صاحب قلم اظهار کرد: بعضی از مراجعه کنندگان به دندانپزشکی از وجود آبنسه در دهان کودکانشان ناراحت هستند این کیست‌های خونی در محل دندان شیری افتاده در هنگام تشکیل دندانهای دائمی به وجود می‌آیند که با سر زدن دندان دائمی از بین می‌روند جای گرانی نیست و به طور کلی ناراحتی که در چهما به آن شکل که در بزرگسالان دیده می‌شود وجود ندارد.

صاحب قلم در پایان تأکید کرد: بیمارهای لته باعث مستعد شدن افراد به بیماری‌های قلبی می‌شود عده‌ای عقیده دارند که یک ژن خاص فرد را برای بیماری‌های لته و قلبی مستعد می‌سازد و برخی معتقدند مبتلایان به بیماری‌های لته ناراحتی‌های قلبی نیز دارند.

چرا پوست خشک می شود؟

سخت، سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی نیز می تواند سبب به هم ریختگی این سد حفاظتی شود. پوست خشک، ظاهری خشن و مات دارد و گاهی پوسته های ریزی روی آن دیده می شود.

همچنین خطوط پوست در این موارد واضح تر به نظر می رسد. ممکن است خشکی پوست به حدی باشد که سبب ایجاد خارش شود که خود این امر، پوست را مستعد عفونت های باکتریایی و قارچی می کند. هنگامی که خشکی پوست به حد بالایی برسد، اصطلاحاً به آن XERPSIS گفته می شود.

علی رغم تبلیغاتی که می شود هرگز ثابت نشده که مرطوب کردن پوست، باعث برگرداندن و برعکس کردن روند پیری پوست و تاثیر نور آفتاب شود، ولی می توان منافع زیر را از مرطوب کننده ها انتظار داشت.

اثرات مرطوب کننده ها بر پوست

۱- جلوگیری از آسیب پوست در اثر خشکی

۲- محافظت از پوست به دلیل ایجاد لایه ی

نازکی از چربی بر روی آن

۳- بهبود بخشی ظاهر پوست که پوست را نرم تر و صاف تر نشان می دهد.

به هر حال کار عمده ی مرطوب کننده ها، حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیب های محیطی است.



متخصصان دراین باره توصیه هایی دارند تا با رعایت آنها ، لذت شادی و شیرینی ایام تعطیلات نوروزی تان زایل نشود.

اولین نکته برای شروع عید مساله خرید آجیل است. آجیل شب عید خود را با وسواس بخريد ، زیرا ممکن است همین آجیل مشکلات زیادی ایجاد کند. هنگام خرید آجیل شب عید باید به ظاهر آن توجه داشته باشید. هرگونه بوی نامطوبع ، آثار کپک زدگی ، حفره دار بودن آجیلها و دیدن بقایای حشرات نشانه های کهنگی و فساد آجیل است. به کار بردن هر نوع رنگ حتی مجاز خوراکی در تولید آجیلها غیرمجاز است.

در تولید آجیلهای بسته بندی شده دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت هیچ گونه رنگی استفاده نمی شود و در صورت لزوم ، رنگهای طبیعی مانند زعفران و زردچوبه به کار می رود. به همین دلیل خرید آنها قابل اعتمادتر است. شرایط نگهداری آجیل نیز اهمیت زیادی دارد ، گرما و رطوبت باعث رشد قارچ اسپرژیلوس فاولوس است که عامل سح آفاتوکسین به بدن است. آجیلهای تولیدی و اسدهای صنعتی با سموم قارچی اندازه گیری شده به دست مردم می رسد ، اما سموم قارچی آجیلهای فله ای قابل اندازه گیری نیست.

امان از تیغ ماهی

از شب سال نو شروع کنیم. از قدیم مرسوم بوده است که خانواده ها در شب تحویل سال نو، سبزی پلو درست کنند. ماهی خواص بی شماری دارد ، اما مصرف سبزی پلو ماهی شب عید گاهی با دسردهایی همراه می شود که ممکن است

اولین مشکل این است که معمولا در تهیه انواع آجیلهای شور از مقادیر زیادی نمک استفاده می شود ، بنابراین مصرف زیاد آن ممکن است عوارضی را بخصوص در بیماران قلبی – عروقی یا افراد دارای فشار خون باعث شود.

دومین مساله این است که برخی از ترکیبات

را هرس می کند.

و چنانکه تا بلندای درخت وجودتان بالا می‌رود و ظریف ترین شاخه های شما را که در آفتاب می رقصند نوازش می کند .

همچنین تا عمیق ترین ریشه های شما پایین می رود و آنها را که به زمین چسبیده اند تکان می دهد.

عشق شما را چون خوشه های گندم دسته می کند.

آنگاه شما را به خرمن کوب از پرده ی خوشه او بشتاباند!

بیرون می آورد.

و سپس به غریاب دل دانه را از کاه می رهاند.

و به گردش آسیاب می سپارد تا آرد سپید از آن بیرون آید.

سپس شما را خمیر می کند تا نرم و انعطاف پذیر شوید.

و بعد از آن شما را بر آتش می نهد تا برای ضیافت مقدس خداوند نان مقدس شوید.

عشق با شما چنین رفتارها می کند تا به اسرار قلب خود معرفت یابد.و بدین معرفت با قلب زندگی پیوند کند و جزیی از آن نشود.

اما اگر از ترس بلا و آزمون' تنها طالب آرامش

و هنر خوب

سرت سبز و دلت خوش باد

حفظ سلامت در ایامی مانند نوروز که خانواده ها در تعطیلات هستند ،

از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما چه بخواهیم و چه نخواهیم در ایام

نوروز ، پرخوری سراغ ما خواهد آمد.

نوروز و جشن نوروزی ، ایین کهن ما ایرانیان و نمادی از سلامت ،

سرخوشی و سرزندگی است. اجازه ندهیم رعایت نکردن بهداشت فردی و

غذایی ، شیرینی و شادی ایام نورزی را به کاممان تلخ کند.

موجود در آجیل مانند بادام زمینی در بعضی افراد حساسیت زاست و با مصرف این دسته مواد دچار حساسیت می شوند.

انواع آجیل به علت داشتن چربی زیاد موجب کاهش اشتها و بروز احساس سیری می شوند. این امر بخصوص برای کودکان که کنترل زیادی در خوردن ندارند و حجم معده شان نیز کم است ، حائز اهمیت زیادی است ؛ زیرا مانع مصرف وعده های اصلی غذا می شود. تداوم این وضعیت به مدت ۲ هفته در تعطیلات ممکن است به بروز مشکلات در تغذیه منجر شود. ضمن این که در کودکان زیاده روی در مصرف تنقلات، باعث بروز مشکلات گوارشی مثل درد معده ، تهوع و استفراغ می شود.

شیرینی های مضر

مصرف شیرینی ها نیز از قواعد کلی درباره آجیل پیروی می کند. با این تفاوت که زیاده روی در مصرف شیرینی جات عوارض بیشتری را در مقایسه با مصرف بی رویه آجیل به همراه خواهد داشت.

شیرینی جات به لحاظ داشتن انرژی زیاد بویژه موادی نظیر خامه ها که حاوی انرژی متراکمی هستند ، در چاقی و افزایش وزن افراد نقش زیادی دارند.

مصرف بی رویه شیرینی در اطفال با توجه به کاهش اشتها و سیری کاذبی که به همراه دارد ، موجب کمبود سایر مواد مغذی مورد نیاز برای رشد این گروه می شود ؛ همچنین استفاده از برخی ترکیبات نظیر رنگها ، کاکائو و سایر موارد در تهیه و تزئین شیرینی ها بر عوارض آن می افزاید.

۱۰ فرمان نوروزی

برای داشتن نوروزی خوش توام با سلامت و تندرستی ۱۰ فرمان زیر را به کار ببرید:

۱- هنگام سفر ، بهترین غذایی که می توانید همراه داشته باشید غذاهای خشک یا انواع کنسرو است.

۲- از مصرف سالادالویه به عنوان غذای مسافرتی اکیدا خودداری کنید.

۳- در صورتی که در سفر غذاهای گوشتی همراه دارید ، باید قبل از مصرف ، آن را کاملاً حرارت دهید.

۴- از مصرف سالاد بویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.

۵- شیر و فرآورده های آن را حتما به صورت پاستوریزه مصرف کنید.

۶- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.

و لذتهای عشق باشید '

خوشتر آنکه عرانیی خود بپوشانید.

و از دم تیغ خرمن کوب عشق بگریزید.
به دنبایی که از گردش فصلها در آن نشانی نیست'

جایی که شما می خندید اما تمامی خنده ی خود را بر لب نمی آورید.

و می گر یید اما تمامی اشکهای خود را فرو نمی ریزید.

عشق هدیه ای نمی دهد مگر از گوهر ذات خویش.

و هدیه ای نمی پذیرد مگر از گوهر ذات خویش.

عشق نه مالک است و نه مملوک.

زیرا عشق برای عشق کافی است.

وقتی که عشق می شوید مگویید:" خداوند در قلب من است." بلکه بگویید " من در قلب خداوند جای دارم."

و گمان نکنید که زمام عشق در دست شماست 'بلکه این عشق است که اگر شما را شایسته بیند

حرکت شما را هدایت می کند.

عشق را هیچ آرزو نیست مگر آنکه به ذات

شماره ۸۰۳

پنج شنبه ۲۴ اسفند ۱۳۸۵

منظر

مطالعه اثر ضد سرطانی چای سبز

جام جم آنلاین: نتایج تحقیقات جدید نشان

می دهد چای سبز در مقابله با سرطان ریه موثر

است و بر این اساس می توان از آن برای تهیه

داروهای مفید جهت درمان این بیماری استفاده

کرد.

البته هنوز خیلی زود است که بتوان بر یک

فنجان چای برای این اثر حساب کرد. تا کنون

دانشمنان اثر عصاره چای سبز را در برابر

سلولهای سرطانی ریه انسان فقط در شرایط

آزمایشگاهی بررسی کرده اند.

به گزارش CBSNews ، محققان دانشگاه

کالیفرنیا نمونه ای از سلولهای سرطانی ریه انسان

را به مدت سه روز در معرض عصاره چای سبز

بدون کافئین قرار دادند.

عصاره چای سبز پروتئین خاصی را در

سلولهای سرطانی ریه مدل سازی مجدد کرد.

در نتیجه این سلولها بیشتر به هم چسبیده و

حرکتشان کمتر شد.

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز چنین

اثری را اعمال می کنند اما مشخص نیست آیا

یک آنتی اکسیدان این تاثیر را دارد یا آنکه به

عملکرد تعدادی از آنها مربوط می شود.

لازم به ذکر است که مطالعاتی از این دست

هنوز در مراحل اولیه قرار دارند و لذا نباید

تصور کرد نوشیدن یک فنجان چای سبز در

روز واقعا در جلوگیری یا درمان سرطان ریه

اثر مشهودی دارد. اما این امکان وجود دارد

که با تلاش محققان روزی داروهای جدید و

مفیدی با استفاده از این تاثیرات مشاهده شده

تهیه شود.

نوشیدن هر بار نوشابه برابر با خوردن

۶ حبه قند است

مصرف هر بار نوشابه برابر مصرف ۶ حبه قند

خواهد بود ، چون ۱۰ درصد نوشابه ها حاوی

قند است بنابراین حدود ۳۰ گرم قند در نوشابه

های موجود در بازار مواد غذایی ، مورد استفاده

قرار گرفته شده است.

دکتر سید علی کشاورز ، متخصص تغذیه در

گفتگو با خبرنگار مهر افزود: در صورتی که

فردی بخواهد فقط روزانه ۱۰ حبه قند مصرف

کند با قندی که در دیگر مواد غذایی نظیر میوه،

شربت، شیرینی و نوشابه است مقدار زیادی قند

وارد بدنش می شود.

وی اظهار داشت: هر حبه قند ۵ گرم است و

قندهایی که به صورت دستی تبدیل به حبه می

شوند حدود ۲ تا ۱۰ گرم است که با مصرف آن

حدود ۲۰ کیلو کالری داده می شود..

کشاورز با بیان اینکه مصرف قند در کشورهای

صنعتی ثروتمند بسیار زیاد است، گفت: سهم

مواد قندی در تامین انرژی حداکثر ۱۵ درصد کل

انرژی دریافتی بدن است و در افراد ورزشکار

ن باید از ۱۰ درصد بیشتر شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: افراط در

مصرف قند حبه ای با توجه به وجود مواد

قندی در دیگر مواد غذایی مصرف روزانه باعث

افزایش ورود مواد قندی به بدن شده و موجب

چاقی می شود.

بعد از غذا میوه نخورید

خوردن میوه بعد از غذا مفید نیست ، زیرا غذا مانع جذب ویتامین های میوه در بدن انسان می شود.

پرفسور منوچهر جعفریان در گفتگو با خبرنگار مهر در کرج اظهار داشت: به دلیل انباشتگی غذا در معده ، ویتامین های موجود در میوه به موقع جذب نمی شود و از بین می رود.

این متخصص علم تغذیه افزود: در صورت خوردن میوه بعد از غذا ، حداقل ۳ ساعت طول می کشد تا ویتامین های میوه جذب شود در صورتی که در سایر زمان ها این مدت زمان بسیار کمتر است.

پرفسور جعفریان خاطر نشان کرد: بهترین زمان صرف میوه صبح قبل از خوردن صبحانه است زیرا در این هنگام ویتامین های میوه در زمانی کمتر از ۲۰ دقیقه جذب بدن می شود.

وی تصریح کرد: آب میوه ها نیز هیچ گاه نمی توانند جایگزین خوبی برای میوه باشند زیرا در جریان آبگیری میوه و مدت زمان برش تا صرف آن بسیاری از ویتامین ها به خصوص ویتامین C از بین می روند.

پرفسور جعفریان یادآور شد: آب میوه های تازه که به روش صنعتی تهیه شده اند نیز هیچ یک از خصوصیات ویتامین های میوه را ندارند و فقط برای رفع تشنگی مفید هستند.

در فرانسه، در سوئیس، در هلند و آمریکا- و همچنین در کامبوج، که روشنفکران غربی در آنجا کبچ معترضانه و اومانیتی خود را در برابر دوربین های تلویزیون به نمایش می‌گذارند. نزدیک به پایان کتاب، نویسنده تصویر نیچه را مجسم می‌کند. در ۱۸۸۹، که بیماری‌اش دوباره شروع شده بود، در یکی از کوجهای تورینو (۷)، اسب را که شلاق می‌زند می‌بوسد. نویسنده این تصویر را به تصویر ترزا نزدیک می‌کند که در روستا، سنگن را در دجار بیماری مرگبار است نوازش می‌کند. «من آن دو را در کنار هم می‌بینم:هردو از جاده بشريت خارج شده‌اند.

بشریتی که ازباب و مالک طبیعت است و راهش را رو به جلو ادامه می‌دهد.» برای ترزا، بیرون رفتن از راه واهی تاریخی عسسه‌ای می‌شود مقاومت‌یابدیر در جستجوی نقل عشق. زیرا پس از تجارب تاریخی قرن ما (و تاریخ در این زمان به صورت وحشتناکی حضور دارد)، آیا انسان می‌تواند خود را مالک چیزی بداند؟ آیا این سیاره به تنها ی بدون صاحب در خلئی بی‌اندازه شیک در حرکت نیست؟

رضا صدیق‌سنی. فرهنگ آثار. سرش

۳.Tamina r.Tereza

۴.Milan Kundera

۵.Sabina r.Torino

۶.Jaromil v.Kitsch

سبکی تحمل‌ناپذیر هستی

می‌کند و به کشورش، که تحت اشغال روس ها

است، برمی‌گردد. در آنجا متهم و سرکوب می‌شود. شغلش را از دست می‌دهد و به یک تعاونی زراعی پناه می‌برد. در آنجاست که در یکی از روزها همراه ترزا در تصادفی می‌میرد.

شخصیت دیگر رمان ساینبا (۵) است. او دوست هوس‌بازی توماس است، نقاشی که سعی می‌کند از «کیچ» که در همه‌جا حضور دارد فرار کند (در درجه اول کیچ کمونیستی و بعد کیچ جهانی)؛ در جستجوی سبکی از خیانتی به خیانت دیگر می‌رود. خانواده‌اش، میهنش، دوستش فرانتس و حتی روی زمین را رها می‌کند و تصمیم می‌گیرد وصیت کند که خاکسترش را در فضا پخش کنند. و بالاخره، شخصیت دیگر، فرانتس است که عاشق ساینبا و «راهپیمایی بزرگ تاریخ» است و –مانند یارومیل (۶) در زندگی جای دیگر است– پیوسته در جستجوی یک زندگی حقیقی (تغزلی، ترازی، کمیک) است. بالاخره، پنجمین شخصیت کتاب یک کس است، قهرمان دبستگی پایانی.

حیوان، که سرطان گرفته است، تسلیم تریزیک «قتل از روی ترحم» به دست توماس خواهد شد. این رمان نیز مانند کتاب خنده و فراموشی، در عین حال در کشورهای متعدد جریان می‌یابد –در چکوسلواکی،

کدام طرف این تضاد ارزش شمرده می‌شود؟

مضامین دیگری هم به دنبال می‌آیند: مضمون «ناسازگاری جسم و روح»، -مضمون ترزا (۳) که قبلا نیز در شوخی آمده است- مضمون کیچ (۴) (بخش ششم مقاله هزل‌آمیزی است درباره این موضوع)، مضمون خیانت، مضمون دلبستگی (همه بخش هفتم به نور سوزناک یک دلبستگی روشن شده که قهرمان آن یک سگ است). الخ.

با کتاب خنده و فراموشی کوندرا زمانی ساخته است بر پایه وحدت چند مضمون مربوط به هستی.

سبکی تحمل‌ناپذیر هستی برپایه دو وحدت بنا شده است: وحدت مضامین و وحدت کاملاً کلاسیک ماجرا و شخصیتها. رمان چهار شخصیت اصلی را به صحنه می‌آورد:توماس جراح که دائماً در بند زنان مختلف است. در یکی از روزها ترزا را، که موجودی است شکننده و ظریف، در خانه‌اش می‌پذیرد.

دختر را در سبیدی روی آب رها کرده و برای او فرستاده‌اند.» این استعاره پس از آن توماس را تسخیر می‌کند و زندگی او را به کلی زیر و رو می‌سازد:«با استعاره‌ها نباید بازی کرد. عشق ممکن است از یک استعاره زاده شود.» برای اینکه از ترزا جدا نشود، شغلی را که در خارج دارد رها

جراح که دائماً در بند زنان مختلف است. در یکی از روزها ترزا را، که موجودی است شکننده و ظریف، در خانه‌اش می‌پذیرد. در آن لحظه «این فکر به مغزش رسید که این دختر را در سبیدی روی آب رها کرده و برای او فرستاده‌اند.»

این استعاره پس از آن توماس را تسخیر می‌کند و زندگی او را به کلی زیر و رو می‌سازد:«با استعاره‌ها نباید بازی کرد. عشق ممکن است از یک استعاره زاده شود.»

سبکی تحمل‌ناپذیر هستی [Nesnesitelna lehkost byti]. پنجمین رمان میلان کوندرا (۱) (۱۹۲۹-)، نویسنده چک، که نگارش آن در فرانسه، در ۱۹۸۲ به پایان رسید و برای نخستین بار ترجمه فرانسه آن در ۱۹۸۴، در پاریس انتشار یافت.

به نظر می‌رسد که این اثر از یک جمله کتاب پیشین نویسنده، کتاب خنده و فراموشی، مایه گرفته است: «... همان‌سان که یک نهایت می‌تواند در هرلحظه به عکس خود بدل گردد، سبکی که به حد اعلا ی خود رسیده، به نقل وحشتناک سبکی بدل شده است و تاامین (۲) می‌داند که حتی یک دقیقه دیگر

هم نخواهد توانست آن را تحمل کند.» (این جمله در بخش جزیره بچه‌ها دیده می‌شود). در سرتاسر سبکی تحمل‌ناپذیر هستی تقابل رمزآلود سبکی و نقل پیاپی ظاهر می‌شود؛ باید کدام را ترجیح دهیم؟