تأثیر رنگ درقرص

برحسب تحقیقاتی که نزدیک به چهل سال پیش صورت گرفت این نتیجه بدست آمد که رنگ قرص های آرام بخش و ضد درد تأثیر زیادی روی بیماران دارد: قرص های سبز رنگ برای بیمارانی که دچار بیماری ااطراب هستند مفید هستند. قرص های زرد روی بیمارانی که دچار نگرانی هستند بهتر اثر می کنندوقرص های قرمز رنگ روی افراد بد گمان مؤثر است اما قرص های آبی هیچ تأثیر روانی برجای نمی گذارند.

هیجان قدرت را افزایش می دهد؟

بسیاری از انسان ها براثر هیجان قدرت بدنیشان افزایش می یابد. دلیل این امر بسیار روشن است . براثر هیجان مقدار زیادی ادرنالین یعنی هورمونی که توسط غدد فوق کلیوی ترشح می شود ودارای خاصیت بالابرنده قدرت کار عضلات است دربدن ترشح می شود.

تعداد عضلات بدن

چهل درصد از وزن انسان را عضلات تشکیل می دهند.وبدن انسان ۶۳۹ عضله داردکه بزرگترین آنها عضله ران وکوچکترین آن ها عضله ای است که استخوان کوچک گوش را بحرکت در می آورد وطول آن حدود یک میلیمتر است .

ورزش روزانه درزمان بیماری

بسیاری درزمان بیماری دست از ورزش روزانه می کشند زیرا فکر می کنند ورزش با بیماری سرسازگاری ندارد. آیا واقعا درزمان بیماری باید ازورزش دست کشید؟ تحقیقات نشان داده است که ورزش سبک بمدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه درروز مانند قدم زدن ویا دوچرخه سواری می تواند خطر عفونتهای مجرای تنفس را به نصف کاهش دهد.که یکی ازدلایل آن افزایش سرعت گردش خون بهنگام ورزش است . اما وقتی احساس کسالت دارید وضع فرق می کند. ورزش برای پیشگیری ازبیماری خوب است اما برای مداوای بیماری روش خوبی نیست .

ولی تحقیقات به ما می گویند که ورزش سبک برطول درمان دوره سرماخوردگی و یا وخیم تر کردن وضع بیمار اثری ندارد. اگر به آنفلو آنزا و یا تب ناشی از عفونت دچارید ورزش فقط می تواند آهنگ بهبودی را کند کُنَد. دراین وضعیت سیستم دفاعی بدن شما باید برای جنگیدن با عفونت تلاش بیشتری بکند.ورزش می تواند این کاررا سخت تر کند. کارشناسان می گویند وقتی دچار سرماخوردگی می شوید بهترین راه آن است که یک هفته صبر کنید و درصورتیکه پس از یک هفته شرایط بدنی مناسبی داشتید ورزش روزانه خود را ازسر بگیرید.

رابطه ورزش وقلب

وقتی سن شما افزایش می یابد ماهیچه های بدن شما نیز کارائی خودرا ازدست می دهند. وقلب نیز مهمترین ماهیچه ای است که در بدن ماست . کارشناسان می گویند ما می توانیم با ورزش و فعالیتهای بدنی تا حد زیادی کارآئی ماهیچه ها وازجمله قلب را حفظ کنیم. بررسی پزشکان و کارشناسان نشان داده است برای سالم نگهداشتن قلب حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش وفعالیت بدنی درهفته لازم است . بعبارت دیگر ۵ روز در هفته و روزانه نیمساعت ورزش برای سلامت قلب ضروری است . این مطالعات درسال ۲۰۱۷نشان داده است کسانی که بابیماری قلبی ازجمله کاستی هایی در شریان های کورنری دچار بوده اند با فعالیتهای بدنی توانسته اندا حتمال مرگ خودرا کاهش دهند.

قرص ضدبارداری برای مردان

آیا مردان می توانند ازقرص ضدبارداری استفاده کنند تا جلوی باردارشدن همسرانشان رابگیرند؟ آخرین کوششهایی که برای کنترل بارداری توسط مردان صورت گرفته است بسیار نوید بخش است .

قرص هایی که به تازگی تولید شده است تستوسترون و هورمون های دیگری که در ایجاد اسپرم دخالت دارند را درمردان کاهش می دهد و درنتیجه اسپرم آنها قادربه بارور کردن زن نخواهد بود. گفته می شود این قرص ها هیچ عوارض جانبی هم ندارد. ولی بااین همه به مطالعات بیشتری نیاز است تا مشخص شود که تغییرات هورمونی واقعا می تواند جلوی تولید اسپرم را بگیرد یا خیر؟

دانشگاهها ودانشجویان آمریکائی

نومیدی وافسردگی ودیگر بیماریهای روانی درسالهای اخیر دربین دانشجویان دانشگاههای آمریکا افزایش یافته است. از سال ۲۰۰۹ دتا ۲۰۱۵ برتعداد دانشجویانی که به مراکز مشاوره روانی رجوع کرده اند ۳۰ درصد افزوده شده است . ۳۹ درصد بر دانشجویانی که به افسردگی مبتلا شده اند درطول ۱۲ ماه گذشته افزوده شده است و درهمین مدت ۶۱ درصداز دانشجویان دانشگاههای آمریکا اظهار کرده اند که نوعی دلواپسی دارندو ده درصد هم گفته اند که درطول ۱۲ ماه گذشته جداً بفکر خودکشی افتاده اند.

نقش رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی که امروز بیشتر به پایگاه های اطلاع رسانی اینترنتی گفته می شود درزندگی جوانان تأثیر زیادی دارند که گاه این تأثیر بد و مخرب است و گاهی بسیارخوب وسودمند. ازجمله محاسن این رسانه ها آن است که حواس کاربران را برروی زندگی امروز متمرکز می کندو به باور کارشناسان جلوی نوستالژی را می گیرد.

هماهنگی دربدن ما

هماهنگی دربدن ما به معنی حرکت ماهرانه ومتعادل است . وقتی می خواهیم حرکتی انجتم دهیم مغز به تمام عضلاتی که در حرکت مورد نظر دخالت دارند بطور دقیق دستور می دهد که چه اعمالی را انجام دهند تا حرکت مورد نظر ما بهویی صورت گیرد. این عمل را هماهنگی می گویند. این هماهنگی در قسمت عقب مغز که *Crebellum* یا مخچه نام دارد صورت می گیرد. مخچه فرمان خودرا از موتور مغز که کورتکس نام دارد دریافت می کندو بعد فرامین را به قسمت وسط مغز می فرستد.وازآنجا فرامین به عضلاتی که درگیر حرکت مورد نظر هستند ارسال می شود. درتصویرزیر موقعیت مخچه درمغزمشخص شده است .

جزرومد دریا

جزرومد که در فارسی به برآمدگی آب دریا و فرورفتگی آن تعبیر می شود به چه دلیل صورت می گیرد ؟

جزرومدبا برآیند نیروهای جاذبه کره ماه ، زمین و خورشید بوجود می آید. درهراقیانوسی دوبار درشبانه روز جزرومد صورت می گیرد.معمولا درشرایط عادی در آبهای باز ارتفاع بالا آمدن آب به یک متر میرسد. اما در آبهای بسته همانند خلیج فاندی در نوا اسکوتیا در کانادا گاهی ارتفاع بالاآمدن آب به ۱۵ متر می رسد.

غذاخوردن سریع و چاقی

نیویورک تایمز: پژوهش علمی جدیدی استنتاج میکند، وقتی که آدم با سرعت غذا میخورد، احتمال چاقی زیاد میشود. محققان ژاپنی ۵۹،۶۱۷ نفر با مرض قند را برای شش سال زیر نظر گرفتند. با توجه به گزارشهای بیماران، محققان ایشان را در سه گروه بعنوان غذا خوران سریع، متوسط یا کند دسته بندی کردند.

پس از حساب کردن عوامل دیگر، به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با غذا خوران کند، احتمال چاقی در غذا خوران متوسط ۲۹ درصد بیشتر و احتمال چاقی در غذا خوران سریع ۴۲ درصد بیشتر است.

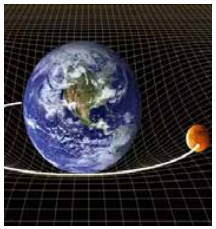
خوابیدن زودتر از دو ساعت پس از شام و غذا خوردن آخر شب همچنین با چاقی رابطه دارد.

اما محققان پیشنهاد کردند که یک دلیل احتمالی برای این رابطه این است که افرادی که سریع غذا میخورند شاید به موقع احساس سیری نمیکنند و به این دلیل آنها به خوردن غذا ادامه میدهند. کسانی که آرامتر غذا میخورند به موقع احساس سیری میکنند.

محققان هیچ سؤالی راجع به ورزش و مصرف انرژی نکردند و این عوامل شاید نتایج را عوض کنند..

(ترجمه ازآستین مایکل بودتی و امید علیدادی- بوستن کالج ازاین شماره دانشجویان کلاسهای فارسی کالج بوستن همکاری خودرا با ماهنامه آزادی آغازکرده اند و زیر نظر استاد خود پروفسور دکتر ساسان طباطبائی مطالب کوتاهی را برای درج دراین صفحه وهمچنین صفحه بعد ترجمه می کنند. این همکاری را ارج می نهیم و از همه آنها سپاسگزاریم .)

نیروی جاذبه چیست ؟



نیروی جاذبه یا نیروی کششی نیروئی است که بین همه مواد وجوددارد. وباعث می شود که ماده برروی زمین باقی بماند و درفضا به پرواز درنیاید. و همچنین نیروی جاذبه بین ماه وزمین وخورشید باعث باقی ماندن ماه در مدار زمین وباقی ماندن زمین در مدار خورشید می شود.

نیروی جاذبه هرجسم برابر است با جرم ماده و فاصله اش با ماده دیگر

امکان حیات درکرات دیکر

دانشمندان براین باورند که درحال حاضر حیات تنها درکره زمین وجود دارد. اما درسال ۱۹۸۶ ناسا با بررسی فسیلی که در یک سنگ از کره مریخ پیدا کرده بود به دلیل وجود نوعی موجود میکروسکپی درآن نتیجه گیری کرد که احتمال وجود حیات در مریخ زیاد است .اولین موجود زنده برروی زمین که حدود ۳/۸ بیلیون سال پیش زندگی می کرد نوعی باکتری است که در آبهای گرم موجود درزیر قله آتشفشان میزیست . دانشمندان براین باورند موادشیمیایی اولیه که برروی زمین یافت می شود احتمالاً از کرات آسمانی آمده اند.

فرق گرما ودرجه حرارت

گرما ودرجه حرارت باهم تفاوت دارند . گرمائی که یک کتری پراز آب جوش دربردارد دوبرابر گرمای یک کتری نیمه پر است اگرچه درجه حرارت هدوکتری به صددرجه سانتیگراد رسیده باشد.

گرمائی که یک فنجان آب جوش دربردارد بیشتر از گرمای سوزنی است که درهزاردرجه سانتیگراد سرخ شده است .

اگر این یک فنجان آب جوش را توی مقداری آب سرد بریزیم واین سوزن راهم توی همان مقدار آب سرد بیندازیم آب جوش درجه حرارت این آب را بیشتر از سوزنی که سرخ شده است بالا می برد.

بشقاب پرنده حقیقت دارد؟

هرچند یک بار بعضی مردم درنقاط مختلف جهان ادعا می کنند که بشقاب پرنده را رؤیت کرده اند . تعداد این افراد به میلیونها نفر می رسد. ازجمله جیمی کارتر رئیس جمهور سابق آمریکا به وجود بشقاب پرنده ایمان دارد. بعضی گفته اند که با بشقاب پرنده صحبت کرده اند.

پروفسور فن براون دانشمند آلمانی که بعدا آمریکایی شد می گفت ، اول باید دید کهکشانها مسکون هست تا بخواهد با ما تماس بگیرد یانه وبعد خود درباسخ گفته بود ،« گوایئکه ما درکهکشانها آثاری از حیات پیدا نکرده ایم ولی با عقل هم جور درنمی آید که در کهکشان هائی به این فراخی فقط ما وجود خارجی داشته باشیم وخداوند بهنگام خلقت فقط ما زمینی ها را آفریده باشد. پس چون امکان حیات درفضا وجوددارد این امکان هم وجوددارد که تمدن های پیشرفته فضائی خواسته باشند با سکنه سایر کرات از جمله زمین تماس برقرار کنند. من شخصاً عقیده دارم که درفضا متجاوز ازیک میلیون تمدن پیشرفته یافت می شود وهریک ازاین تمدن ها حدود یک صد میلیون سال قدمت دارند همین قدمت تمدن است که باعث شده تکنولوژی آنها پیشرفته تراز تکنولوژی زمین باشد وبتوانند برای تماس باما پیشقدم بشوند.»

دیوارهای تهران برای نوروز آذین شد

چند سالی است که شهرداری تهران با آذین‌بندی‌های مختلف به استقبال بهار و نوروز می‌رود. امسال هم مناطق گردشگری پایتخت با همکاری شهرداری و هنرمندان مختلف تزئین شده بود.

درعکس بالا سنت هفت سین و خوان نوروزی بردیوار ی درتهران نقش بسته است که توجه‌بسیاری رابخودجلب کرده است . این نقاشی ها ازاقدامات انجمن شهرتهران و هنرمندان ایرانی است.

آیاعروس ترامپ هدف تروریسم بود؟

نیویورک تایمز، خانم و مادر دونالد ترامپ جونیر بخاطر باز کردن نامه ای که داخلش پودر سفید رنگی بود در بیمارستان بستری شدند. مقام های پلیس گزارش دادند که مواد سفید سمی نبوده بلکه نشاسته ذرت بوده است. این نامه به اسم دونالد ترامپ جونیر به آدرس آپارتمان منهتن مادر همسر ایشان، بانی هایدون فرستاده شده بود.

خانم هایدون این نامه را حدود ساعت ۱۰ صبح به دختر خود ونسا ترامپ میدهد. در طی باز کردن نامه حداقل یکی از ایشان به سرفه کردن و سرگیجه دچار می شود. آنها به ۹۱۱ زنگ زده و بلافاصله سازمان پلیس و آتش نشانی به آپارتمان او مراجعه میکنند.

کارگران پزشکی اداره آتش نشانی به عنوان احتیاط خانم هایدون، خانم ترامپ و شخص سومی را به بیمارستان نیویورک-پرسبیترین آوردند. هویت شخص سوم مشخص نشد.

جی پیتر دونالد، دستیار کمیسر در دفتر اطلاعات عمومی اداره پلیس، گفت که در گذشته این اداره کشف کرده است که نامه‌هایی مثل این میتوانند تهدیدهای جدی بشمارروند. مقامات فکر میکنند که نامه یک اقدام تروریستی بوده است اعضا دفتر اطلاعاتی اداره پلیس نیویورک و تیمهای متخصص در مورد مواد خطرناک و سرویس مخفی هم در مراحل اولیه تحقیقات شرکت کردند.

اعدام زنان بخاطر رابطه با داعش

به دلیل رابطه با داعش زنان ترکی در عراق محکوم به اعدام شده‌اند

بی بی سی گزارش داد یک دادگاه عراقی حداقل ۱۵ زن ترکی را به جرم پیوستن به گروه دولت اسلامی (داعش) محکوم به اعدام کرد. به گفته برخی از گزارشها ۱۶ زن به اعدام و یکی به حبس ابد محکوم شدند. به گفته قاضی این زنان اعتراف کردند که با سربازان داعش ازدواج کرده و یا به آنها کمکهای محاسبه ای برای انجام کارهای تروریستی داده اند.

در عراق و سوریه هزاران نفر از خارجیان برای داعش جنگیده و کشته شده اند. در ماه دسامبر دولت عراق اعلام کرد که جنگش علیه این گروه به پایان رسیده است. اما هنوز داعش به حملات تروریستی خود ادامه میدهد. این زنان سیاه پوش که بین ۲۰ تا ۵۰ سال دارند در دادگاه مرکزی بغداد دیده شدند. چهار نفر از ایشان فرزندان جوان داشتند.

یکی از زنان به قاضی گفت که او همراه سربازان داعش بر علیه سربازان عراقی جنگیده است. خبر گزاری AFP گزارش داد که حداقل ۵۶۰ زن و ۶۰۰ کودک در عراق بازداشت شده اند. هم اکنون صدها نفر در حال محاکمه اند.

در ژانویه یک زن آلمانی در طی نبرد برای موصل در سال ۲۰۱۷ دستگیر شد و برای پیوستن به داعش به مرگ محکوم شد. پیش از این ماه یک زن ترکی نیز محکوم به مرگ شد و ۱۰ نفر دیگر نیز به حبس ابد محکوم شدند. به گفته یکی از وکلای زنانی که به حبس ابد محکوم شده اند خیلی از ایشان بیگناه هستند و آنها فریب خورده و به زور به منطقه داعش برده شده بودند.

تحت قانون ضد تروریسم عراق هرکسی که متهم به پیوستن به داعش شود با مجازات مرگ محکوم خواهد شد. این قانون شامل مردم غیر سرباز هم هست.

جلوگیری ازبرگزاری نوروز درمناطق کردنشین

رسانه های فارسی زبان: کاربران شبکه‌های اجتماعی از حضور ماموران امنیتی برای جلوگیری از برگزاری جشن نوروز در برخی مناطق کردنشین خبر دادند. پیش از این سایت «هرانا» از ضبط آلات موسیقی شهروندان توسط ماموران سپاه در برخی مناطق کردنشین خبر داده بود.

جشن نوروز در مناطق کردنشین به دلیل پیشینه تاریخی و اهمیت نمادین سیاسی آن و همینطور نقش آفرینی احزاب منطقه با دیده شک و بدگمانی از سوی نهادهای امنیتی نگریسته می شود.

مواردی مانند جلوگیری از برگزاری مراسم نوروزی در مناطق دیگر کشور به ندرت به چشم می خورد اما در مناطق کردنشین عملکرد نیروهای امنیتی با سخت گیری زیادی روبه‌روست به‌طوری‌که هر ساله تعدادی از شهروندان در حاشیه های این مراسمات در مناطق کردنشین بازداشت و از بابت جرایم امنیتی یا سیاسی محکوم می شوند.

ازتجمع در پاسارگاد جلوگیری شد

تنها درزمان خلفای اموی وعباسی نبود که برگزاری نوروز درایران ممنوع ویا در برهه ای اززمان محدود بود. امروز هم متأسفانه دربعضی از نقاط ایران برگزاری نوروز ممنوع است . اگرچه خلیفه پس از سال تحویل به سنت گذشته برای مردم پیام می فرستد و نوروززا شادباش می گوید. امسال هم در بعضی نقاط کردستان و همینطور در پاسارگاد برگزاری نوروز با ممانعت نیروهای امنیتی مواجه شد. ایرانیانی که برای جشن نوروزی پیرامون آرامگاه کوروش بزرگ در پاسارگاد گرد آمده بودند با حضور مأموران امنیتی و انتظامی نتوانستند جشن نو شدن سال خورشیدی را برگزار کنند. ماموران انتظامی در نزدیکی محوطه پاسارگاد حتی برخی جوانان را مورد ضرب و شتم قرار می دادند.

رویکرد جوانان به اسطوره های تاریخی درسالهای اخیردرخور توجه است .

اعتراف باشتباه داریوش شایگان پیش ازمرگ

داریوش شایگان نویسنده، مترجم و فیلسوف معاصر پس از چند ماه بستری در بخش مراقبتهای ویژه بیمارستان فیروزگر، صبح روز دوم فروردین ۹۷ دار فانی را وداع گفت.

شایگان، قبل از بستری شدن، شخصاً بر مساله تحول فکری اش مهر تأیید زد، «مسایل دیگری برایم مطرح شده و متحول شده‌ام. خب، آدم متحول می‌شود دیگر! به قول فرانسوی‌ها فقط ابلهان متحول نمی‌شوند!». مهم تر آن که او به جای توجیه سابقه روشنفکری خویش با صدای بلند فریاد می زند که «ما گند زدیم!». هر روشنفکری جرأت بیرون آمدن از لاک خود و نقد بی رحمانه خویش را ندارد: «ایران در سال‌های دهه‌های چهل و پنجاه داشت جهش می‌کرد. ما از آسیای جنوب شرقی آن موقع جلوتر بودیم. علت عدم موفقیت ما این است که ما شتاب تغییرات را تحمل نکردیم. ما روشنفکران جایگاه خود را ندانستیم و جامعه را خراب کردیم. یکی دیگر از آسیب‌های جامعه‌ی ما در آن هنگام چپ‌زدگی شدید بود که با اتفاقات بیست‌وهشتم مرداد هم تشدید شد، و قهرمان‌گرایی پیش از پیش در جامعه فراگیر شد. باید اعتراف کنم شرمنده‌ام که نسل ما گند زد!».

جان بولتون واحتمال تغییر رژیم درایران

جان بولتون که زمانی سفیر ایالات متحده در سازمان ملل متحد بود یکی از سیاستمداران بابسابقه آمریکاست که از محبوبیت نسبی برخوردارست . با روی کار آمدن ترامپ انتظار میرفت که او زودترازاین پست ومقامی بیابد اما درظرف ۱۵ ماه گذشته هیچ شغلی باو پیشنهاد نشد. اکنون پرزیدنت ترامپ اورا بعنوان مشاور امنیت ملی برگزیده است . از ویژگی های جان بولتون آن است که با برجام مخالف است و قویاً خواستار تغییر رژیم درایران است . بولتون ضمن این که با طرفداران پادشاهی درایران میانه خوبی دارد درعین حال با مجاهدین خلق هم دررابطه است . کدام یک از این دو تفکر سیاسی بیشتر مورد نظر آقای بولتن است بستگی به فعالیت آنهادارد که کدامیک بیشتر خودرا بعنوان فعال سیاسی نشان دهد.

بااین حال طبق نظرسنجی هایی که بعمل آمده است ودرگفتگو با مردم ایران نیز متوجه می شویم ، سازمان مجاهدین خلق به دلیل همراهی هایش با حکومت اسلامی و شخص خمینی و نظرات افراط گرایانه آنها که برای نخستین بار حجاب را به ایران برگرداندند وهمچنین عدم شفافیت این سازمان با اعضای خود جای مناسبی در میان ایرانیان ندارد و مردم به رژیم پادشاهی بیشتر علاقه دارند.

طرفداران پادشاهی باید از شخص شاهزاده رضا پهلوی بدلیل اعتبار سیاسی و خانوادگی اش بصورتی گسترده حمایت کنند تا رژیم پادشاهی بعنوان آلترناتیو معرفی شود. بطور خلاصه آقای بولتون کاره ای نیست. عامل اصلی مردم ایران هستند که باید راه خودرا برگزینندودرروز موعود به رژیم دلخواه خود رأی دهند.