

✚ خبرچین

کودکان اوتیستی ترجیح می دهند به اشکال هندسی خیره شوند



ایسنا: نتیجه تحقیقات جدید نشان داد که کودکان مبتلا به اوتیسم ترجیح می دهند به اشکال هندسی خیره شوند. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا با نمایش دو گونه تصویر به کودکان که در یکی از آنها اشکال هندسی و در دیگری بازی کودکان را نمایش می داد، به این نتیجه رسیدند که از میان تماشای اشکال هندسی و اشکال کودکان، کودکان اوتیستی به اشکال هندسی خیره کردند. در واقع حدود ۴۰ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم پیش از آنکه اشکال هندسی را به نمایش بیاورند، به اشکال هندسی خیره شدند. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا با نمایش دو گونه تصویر به کودکان که در یکی از آنها اشکال هندسی و در دیگری بازی کودکان را نمایش می داد، به این نتیجه رسیدند که از میان تماشای اشکال هندسی و اشکال کودکان، کودکان اوتیستی به اشکال هندسی خیره کردند. در واقع حدود ۴۰ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم پیش از آنکه اشکال هندسی را به نمایش بیاورند، به اشکال هندسی خیره شدند. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا با نمایش دو گونه تصویر به کودکان که در یکی از آنها اشکال هندسی و در دیگری بازی کودکان را نمایش می داد، به این نتیجه رسیدند که از میان تماشای اشکال هندسی و اشکال کودکان، کودکان اوتیستی به اشکال هندسی خیره کردند. در واقع حدود ۴۰ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم پیش از آنکه اشکال هندسی را به نمایش بیاورند، به اشکال هندسی خیره شدند.

☑ قهوه، راز طول عمر



ایسنا: تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز، انرژی فوق العاده ای را برای بالا بردن سطح سلامت بدن فراهم می کند. این نوشیدنی با برطرف کردن خطر ابتلا به بیماری های قلبی، طول عمر افراد را افزایش می دهد. محققان دانشگاه آتن با انجام این پژوهش دریافته اند که نوشیدن یک فنجان قهوه داغ در روز، میزان انعطاف پذیری و کشسانی سرخرگ های خونی را بهبود می بخشد که این امر می تواند خطر بروز بیماری های قلبی را برطرف کند. شرکت کنندگان در این پژوهش بین ۶۵ تا ۱۰۰ سال سن داشتند و مدت طولانی ساکن جزیره ایکاریا در یونان بوده اند. گفتنی است، این جزیره به عنوان «سرزمین طول عمر» شناخته شده و یک سوم از ساکنان آن به سن ۹۰ سالگی می رسند. دکتر کریستینا کری سوهو که سرپرستی این تحقیق را عهده دار بوده می گوید: محققان پیش از این در مورد تاثیر قهوه بر سلامت قلب تردید داشته اند و برخی از آنها حتی تصور می کردند که قهوه فشارخون را تشدید می کند، اما پژوهش جدید تأیید کرد محتویات قهوه شامل کافئین و آنتی اکسیدان ها، عملکرد عروق را بهبود می بخشد و برای قلب مفید هستند.

☑ خطر مصرف زیاد نوشابه های رژیمی



ایسنا: مطالعات جدید نشان می دهد زنان بارداری که حتی به میزان یک فنجان در روز کافئین مصرف می کنند در معرض خطر تولد نوزاد با وزن کم هستند. همچنین نوشابه های رژیمی که هم دارای کافئین و هم دارای شیرینی های غیرطبیعی هستند، ممکن است حتی موجب تولد های زودرس در این زنان شوند. در این رابطه محققان دریافتند زنان بارداری که روزانه بیش از دو فنجان قهوه مصرف می کنند، دو برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر سقط جنین قرار دارند.

آزمایش مو، روشی جدید برای اندازه گیری میزان استرس افراد

سلامت نیوز: پژوهشگران کانادایی عقیده دارند: از موی انسان می توان به عنوان وسیله ای برای اندازه گیری میزان هورمون استرس زای کورتیزول که نقش مهمی در ابتلا به حملات قلبی ایفا می کند، استفاده کرد. هورمون کورتیزول در زمان استرس در بدن انسان ترشح می شود و اندازه گیری آن تنها

از طریق خون، ادرار و بزاق آن هم در زمان ترشح هورمون ممکن بوده است. اما در این پژوهش از نمونه مو ۵۶ مرد که مورد حمله قلبی قرار گرفته بودند آزمایش به عمل آمد و مشخص شد که میزان هورمون کورتیزول در موی آنها در قیاس با دیگران طی چند ماه گذشته بیشتر بوده است.



با گیاهان حیاط خلوت خانه تان چای درست کنید

تجربه طعمی تازه با چای ابتکاری



میشل تور تولو

چای واژه ای است چینی که در چین و شمال هندوستان به کار می رود و تقریباً با همان تلفظ وارد زبان فارسی شده است. نام این گیاه در گویش چینی جنوبی، چای و در گویش چینی شمالی به صورت تی تلفظ می شد. مردم اروپای غربی نام این گیاه را از چینیان شمالی و مردم خاورمیانه و شمال آفریقا نام آن را از چینیان جنوبی آموختند.

پیشینه مصرف چای در ایران به قرن هفدهم برمی گردد، زمانی که کاشف السلطنه به عنوان سفیر ایران در هند مشغول به کار شد. او پس از یادگیری نحوه کشت چای، لاهیجان را به دلیل وجود هوای مناسب برای کشت چای انتخاب کرد.

مصرف دم کرده چای باعث تسریع حرکات تنفسی، سرعت در گردش خون، رفع خواب آلودگی، احساس تجدید نیرو، تقویت نیروی فکری، گوارش بهتر غذا و تعریق می شود؛ از این رو چای را هنگام خستگی، ضعف عصبی، میگرن، بیماری های قلبی و آسم می توان تجویز کرد.

در پژوهش های امروزی مشخص شده چای ممکن است در کاهش خطر برخی بیماری های مزمن عمده مثل سکت، حمله قلبی و بعضی سرطان ها مفید باشد. نوشیدن چای می تواند از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کند، اینها اخبار بسیار خوبی برای مردم تمام دنیاست چون چای پس از آب برصرف ترین نوشیدنی در دنیاست و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده می شود.

این گیاه مفید را اما نمی توان هر جایی پرورش داد، بوته چای تنها در هوای گرم و مرطوب روینده می شود. با این وجود، علاقمندان به باغبانی، روش هایی را به کار گرفته و نتوانسته اند با استفاده از فضای حیاط خانه و چای طبیعی و تازه بهره ببرند. گیاهان تقریباً در هر باغ و باغچه ای روییده می شوند و این موضوعی است

که کمک کرد چای از جعبه پزشکی به میز آشپزخانه آورده شود.

بر اساس دستورات کانلین گیپس، سرآشپز معروف و متخصص گیاه شناسی بیشتر سبزیجات آشپزی مثل جعفری و پونه کوهی برای درست کردن چای خوب نیستند.

خانم گیپس که ۶۳ سال دارد آرزوی بزرگی را در مغازه اش برآورده کرده است، او باغی را در کنار مغازه اش ایجاد کرده و گیاهان زیادی را پرورش می دهد.

به گفته این زن ۶۳ ساله، همه می دانند چطور از چای استفاده کنند و همه می دانند که چگونه بوته های آن را پرورش دهند.

خانم گیپس تأکید می کند که همه پیش بروند و از تجربه طعم های جدید نترسند و ببینند چه طعمی برای آنها لذت بخش است.

خانم گیپس، صدها و صدها نوع گیاه را پرورش داده است. مدتی است که من در حیاط خانه ام گیاهانی را پرورش می دهم، اما خانم گیپس با نگاهی به آن جای خالی گیاهانی همچون لیمو، گل شاه پسند، گل همیشه بهار و بابونه را یادآور شد.

☑ فتوکالری



جنگ از نوع نرم و نازک

شما هم اینگونه کلمات قصار را شنیده اید که به جای واژه خندانگه دار می شنوید تا بعد. یا به جای واژه جدی می شنوید اوقعا. البته از پیشرفته های مبتلا به این انزیم می توان «اوه مای گلد» را بین صحبت های شان شنید، حالا خالکوبی و سیگار و فندک های رنگارنگ و موادمخدر با آلت و ابزار فرنگی و رقابت در دیدن و تحلیل کردن فیلم های خارجی و سوزناخ کردن گوش سراسری جوان جای خود دارد که ساعت ها وقت و صفحه ها باید نوشت و بحث کرد.

بسه هر حال به عنوان یک عکاس که قلم برای فرهنگ این مزر و بوم می تپد وظیفه خود می دانم که با ارائه چند فریم از عکس های مخالفت خود را بسا نفوذ این نوع جنگ نرم اعلام کنم و امیدوارم که دین این فریم ها تلنگری برای حتی چند نفر جوان باشد که به خود آیند و دست از ترویج این نوع نگاه و بروی کورکورانه بردارند و قدر ثبات فرهنگی و خون شرفی را بدانند.

بسه قلم محمد فوقانی: جنگ تداعی کننده خون و خونریزی، آتش و دود، انفجارهای مهیب و بالاخره اسلحه روبرو کشیدن و شلیک کردن به هدف است. ولی غیر از این جنگ خانمان سوز، نوع دیگری از جنگ وجود دارد که به نظر من جنگ از نوع نرم و بدون درد و خونریزی است که می توان اثرش را سال ها حتی قرن ها در فرهنگ و ریشه و اصالت یک ملت دید.

این نوع جنگ مغز و قلب یک ملت را علی رغم میل باطنی شان تحت تاثیر قرار می دهد و در خون آنها به ثبات می رسد. این تاثیر را می توان در نوع رفتار، گفتار، لبس، آرایش مو، زیورآلات و خلاصه در نوع تفکر و نگاه یک ملت جستجو کرد. به خاطر پشتوانه فرهنگی و اعتقادات دینی ما کمتر مورد هجوم این نوع جنگ قرار گرفته ایم. ولی با این وجود مسائل و رفتاری را حس می کنم که کاملاً گویای آهسته رخنه کردن فرهنگ های بیگانه به این سرزمین و مردم نازنین است. شاید

دکتر جورج پلاتینکوف، ۴۹ سال دارد و به عنوان پزشک و پژوهشگر دارویی در انستیتوی پنی جورج کار می کند.

دکتر پلاتینکوف، خواص درمانی بسیاری از گیاهان را بررسی کرده است. بسیاری از بیماران شهری و مهاجر او، نسبت به داروهای تجاری ابراز تردید کرده و برخی دیگر نیز نمی توانند نسخه ها را تحمل کنند.

یک اصل اساسی که او در درمان گیاهی خود به کار می برد این است که «دوز سم را تعیین نکند». برای مثال، روغن فرار می تواند سمی باشد اگر در حجم بالا مصرف شود.

با وجود چنین هشدارهایی، دکتر پلاتینکوف می گوید، گیاهانی که برای خوردن مناسب هستند برای نوشیدن هم مناسب خواهند بود و می توان آنها را دم کرد و نوشید.

چند هفته گذشته، در روز استقلال آمریکا، من تلاش کردم چای مورد نظر خود را ابداع کنم. یک مهمانی ترتیب دادم و چند نفر از دوستانم را دعوت کردم.

دستورات خانم گیپس بسیار واضح و روشن بود: «به باغچه برو و هرچه را که به نظر تو خوب می آید، بچین و داخل قوری چای بریز». خانم گیپس سپس تأکید کرد یک قاشق غذاخوری گلبرگ های تازه را در یک فنجان آب بریزم.

من نیز امتحان کردم چند تا از سبزیجات داخل حیاط را چیدم و همراه آب داغ داخل قوری ریختم. زمان مناسب برای دم کردن آن، ۱۰ دقیقه است اما می توان تا ۱۵ دقیقه ادامه داد.

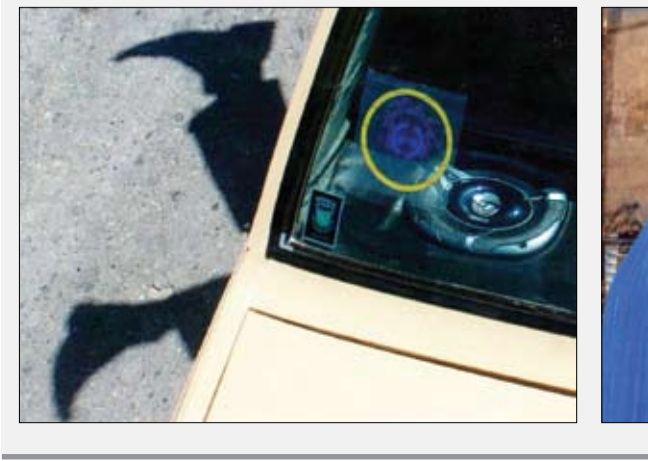
در هر صورت، در کل رنگ آن خیلی تیره نخواهد شد. به گفته خانم گیپس، «زمان مناسب را با زبان خود بسنج». من ۱۹ کاسه کوچک را پر از سبزیجات مختلف کردم و روی میز قرار دادم، ترکیب برگ های کوچک آنها در ظرف، آن را شبیه میز سالاد کرده بود.

یکی از مهمانانم پس از نوشیدن این دم کرده گفت که نوشیدنی سبز بود و زیبا اما به اندازه کافی شیرین نبود. منبع: نیویورک تایمز

بالارد به خوبی سبزیجات را از علف هرز تشخیص می دهد. گیاهان را از مغازه گل فروشی خریدم. اغلب گیاهان از یک دانه رشد می کنند اما به دلیل دوره کوتاه مدت رشد برای گیاهان در طول سال، خانم گیپس پیشنهاد می کند پرورش آنها را با کاشت نهال شروع کنیم. گیاهان بزرگتر از موز سبز است، و بصیر به فضای بیشتری برای رشد احتیاج دارد و گرنه ثمره زیادی نمی دهد.

بالارد یادآور می شود که بسیاری از گیاهان از جمله بابا آدم و قاصدک به عنوان گیاه هرز تلقی شده و دور انداخته می شوند که برخی از آنها طعم تلخ و خاصی نیز دارند. چه ادعای داروهای گیاهی را قبول کنید و چه نه، در هر حال شما احساس می کنید که داروی خودتان را میل کرده اید.

سبزیجات. بالارد ۳۰ ساله، مربی یوگا، مربی بهداشت و گیاه شناس نیز است. دم کردن داروهای گیاهی یکی از تخصص های این گیاه شناس ۳۰ ساله هست. بهار امسال، او باغچه ای به مساحت ۵۰ فوت را در پیاده روی جلوی خانه اش درست کرد.



کمبود آگاهی مهم ترین مشکل محیط زیست

فرهنگستان: دبیرکل کانون عالی گسترش فضای سبز و حفظ محیط زیست گفت: کمبود اطلاعات مهم ترین مشکل محیط زیست و منابع طبیعی کشور است. پاسر انصاری کجوری افزود: اگر مردم نسبت به تبعات و خسارات ناشی از تخریب محیط زیست آگاه باشند خود در مقابل طرح های مخرب موسوم به توسعه ای مقاومت خواهند کرد. مقاومت مردم در برابر اینگونه اقدامات مخرب خود هزینه های تخریب را بالا خواهد برد که اقدامی بازدارنده است.

☑ زنان در اندرونی و بیرونی - ۴

گفتم طلاق و والسلام



ناستین مجابی

زنان واقعی که ما دوروبرمان می بینیم در داستان ها و رمان ها تا چه حد به درستی تصویر شده اند؟ وقتی زنی در مقام قهرمان داستان قرار می گیرد، غالباً از واقعیت عسادی به موقعیتی خیالی و فراواقعی ارتقا می یابد. کوشیده ام در داستاتک هایم، شناختی از زن را تجسم بخشم که در موقعیت پیرامونی با هویتی بزرگ نشده، زندگی می کند، کار می کند و در کنش و واکنش فردی و اجتماعی است. بنگریم به این زنان زنده و عادی و کمتر دیده شده در برابر و کنارمان. این عکس های فوری از زنان جامه مان را که سال ها پیش نوشته ام، قرار است در کتابی چاپ کنم. تکه هایی از آن را برای روزنامه شما می فرستم.

☑ کلک های ما زنان

گفتم طلاق و والسلام هر چی گفت چرا؟ حرفی نزدم و رفتم خانه مادرم. مامان خوشحال شد و گفت: خوب کردی آمدی حالا می آد دنبال. خیلی زودتر از آنچه فکر می کردم آمد که بیایم، بیجه تنه است. گفتم نمی ام برای بچه ات هم پرستار بگیر و ماندم، دوباره آمد و این دفعه گریه کرد. گفتم حالا شد یا نصف خانه و یک ماشین نو یا نمی ایم. یکه خورد و گفت من فکر می کردم تو با من سر چیزهای دیگری مشکل داری این را اگر از اول می گفتمی این همه ابرویمان پیش همه نمی رفت. گفتم داشتم ولی بماند برای بعد عجلانما همین ها. فردا وقتی سند ماشین و واگذاری نصف خانه انجام شد به خانه خودم برگشتم.

از فردا صبح با ماشین خوشگلم می رفتم سرکاری که توی این مدت گیر آورده بودم و و زیادم وقت گیر نبود و اونجا روحی جون اغلب برای من و طلی جون و بعضی مشتری ها فال قهوه می گرفتم واقعا که فال هایش حرف نداره. خیلی خوش می گذره اصلا نمی فهمم کی شب می شه خیلی محل کارم رو دوس دارم، همیشه هم آخرین نفری هستم که اون جا را ترک می کنم.

☑ کیف های ما زنان

کیف پول بر جا مانده در اتوبوس را برای پیدا کردن صاحبش زیر و رو می کردیم، سکه های پول خرده، چند اسکناس کهنه و دو عکس که یکی از آنها مردی را با کلاه بره و سبیلی قبطی و عکس دیگر بچه ای دو یا سه ساله را با پستانکی در دهان و موهای بور در زمینه ای سبز رنگ نشان می داد. در جیب کیف قبطی صورتی رنگ به همراه کارت کوچکی که روی آن با خط بد و خودکار آبی نوشته شده بود سارا- از آن نوارهایی که در بیمارستان ها به مچ نوزادان می بندند- یافتیم اما از ادرس و اسم صاحب کیف اثری نیافتیم.

☑ کیف های ما زنان



کیف پول بر جا مانده در اتوبوس را برای پیدا کردن صاحبش زیر و رو می کردیم، سکه های پول خرده، چند اسکناس کهنه و دو عکس که یکی از آنها مردی را با کلاه بره و سبیلی قبطی و عکس دیگر بچه ای دو یا سه ساله را با پستانکی در دهان و موهای بور در زمینه ای سبز رنگ نشان می داد. در جیب کیف قبطی صورتی رنگ به همراه کارت کوچکی که روی آن با خط بد و خودکار آبی نوشته شده بود سارا- از آن نوارهایی که در بیمارستان ها به مچ نوزادان می بندند- یافتیم اما از ادرس و اسم صاحب کیف اثری نیافتیم.

☑ ما زنان

شادی ما زنان به خانه آرامش می آورد و عصیانیت مان زلزله.

☑ گوناگون

اعتیاد به داروهای مسکن خانگی برای سلامتی مضر است



ایسنا: یک تحقیق جدید در استرالیا نشان داد اعتیاد به داروهای مسکن می تواند برای سلامتی مضر باشد و مشکلاتی را به وجود آورد. محققان می گویند عادت کردن به مصرف این قبیل مسکن های خانگی یک مشکل جدی است که می تواند تاثیرات

مهمی روی سلامتی افراد داشته باشد. در این تحقیق، پژوهشگران استرالیایی روی ۲۷ داوطلب که به مصرف داروهای مسکن حاوی کدئین یا ایبوپروفن عادت کرده بودند، مطالعه کرده و اسبیب ناشی از این اعتیاد را نیز مورد بررسی قرار دادند. عوارض اعتیاد به این داروها شامل مشکلات گوارشی، کم خونی و کاهش شدید پاسخیم در خون است که می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب یا حتی فلج شود. به گزارش روزنامه سیدنی مورنینگ هرالد چاپ استرالیا، محققان دانشکده روانشناسی و روان پزشکی دانشگاه موناش می گویند بیماران اغلب برای خلاصی از دردهای مزمن به مسکن های معمولی پناه می برند و تا جایی پیش می روند که دستور مصرف روزانه آنها را فراموش کرده یا نادیده می گیرند و گاهی ممکن است در روز چندین بسته مصرف کنند. اما مصرف بی رویه این داروها مانند هر ماده دیگری عوارض جدی ای به همراه خواهد داشت. شرح این تحقیق در مجله پزشکی استرالیا منتشر شده است.

☑ عامل تنبلی را میان زن ها جست وجو کنید



ایسنا: اگر همیشه برای ورزش کردن تنبلی می کنید و به خاطر این تنبلی با خودتان دچار چالش می شوید، علت این سستی و کاهلی را باید در زن های خودتان جست وجو کنید. دانشمندان در یک پژوهش جدید ادعا کرده اند

که تمایل به حفظ تناسب اندام و انجام تمرینات ورزشی به طور منظم یک خصوصیت موروثی است و از طریق ژنها از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. به گزارش روزنامه اسکیرس، این کشف بدین معنی است که کسانی که از تنبلی رنج می برند ممکن است بتوان تنبلی آنها را در آینده با کمک داروهای درمان کرد. این داروها در واقع ژن هایی را مورد هدف قرار می دهند که تمایل به فعالیت کردن را در انسان تقویت می کنند. این یافته می تواند پیشرفت بسیار مهمی در زمینه مقابله با چاقی باشد. متخصصان از مدت ها پیش گفته اند که رژیم گرفتن بدون افزایش تحرک بدنی و ورزش کردن، نمی تواند به کاهش وزن موثر منجر شود. تنودور گارلند جی آر، پروفیسور بیولوژی و محقق اصلی این پژوهش خاطر نشان کرد: یافته های ما کاربردهای موثری برای سلامت انسان خواهد داشت.