

محک

گاهنامه علمی، فرهنگی، ادبی محک

شماره پنجم آبان ماه ۱۳۹۹

دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



در این شماره می خوانیم:

مقاومت آنتی بیوتیکی

حیوانات هم خواب می بینند!

فواید خواب کافی

و ...

بسم الله الرحمن الرحيم

صاحب امتیاز: سحر احمدی گوهری

مدیر مسئول: محمد حسین آباده ای

سر دبیر: سحر احمدی گوهری

ویراستاران: فائزه عرب، فاطمه خواجوی

طراح: پریسا روائی

هیئت تحریریه: سحر احمدی گوهری، فاطمه ریحانی، مینو خوارزمی پناه، معظمه باهری،
فاطمه خواجوی، فائزه عرب، محمد حسین آباده ای، محمد جواد عسکری

شناسنامه

بخش علمی

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| ۴..... | مقاومت آنتی بیوتیکی |
| ۵..... | حیوانات هم خواب میبندند |
| ۶..... | فواید خواب کافی |
| ۷..... | چند اشتباه ساده که منجر به مرگ می شود |
| ۸..... | ویتامین D و افسردگی |
| ۱۰..... | صفر تا صد استرس |
| ۱۲..... | زیاد آنالین نباشید آنفولانزا می گیرید |
| ۱۳..... | گوجه فرنگی آری یا خیر |
| ۱۴..... | امکان وجود زامبی ها |

بخش ادبی

- | | |
|---------|------------|
| ۱۶..... | معرفی کتاب |
| ۱۷..... | دلار خبیث |

بخش نجوم

- | | |
|---------|--|
| ۱۹..... | هزار سال در یک روز |
| ۲۱..... | سرعت گرفتن سیارکی که ممکن است
سال ۲۰۶۸ به زمین برخورد کند |

فهرست

[illegible]

آنتی بیوتیک ماده ای شیمیایی است که جانداران ذره بینی یا میکروب ها مانند باکتری ها ، قارچ های آغازی را از بین میبرد یا رشد آنها را متوقف می کند.

تاریخچه:

مواد طبیعی با خاصیت ضد میکروبی -موادی از شیر ترش گرفته تا لاکپشت از هزاران سال قبل مورد استفاده بودند . گزارشاتی از درمان عفونت های بیماری را در مصر ، یونان و چین باستان ثبت شده است .

پیش از کشف آنتی بیوتیک ها و سایر دارو های ضد میکروبی نزدیک به ۴۳ درصد از مردم جهان به دلیل ابتلا به بیماری های عفونی جان خود را از دست می دادند و امید به زندگی به طور متوسط کمتر از ۲۰ سال بود . اما عصر آنتی بیوتیک های مدرن از سال ۱۹۲۶ آغاز شد که الکساندر فلمینگ کشف کرد که یک قارچ کپکی از جنس پنی سیلیم ماده ای تولید میکند که میتواند برخی از باکتری ها را از بین ببرد . اما در سال های اخیر استفاده بی رویه و غیر ضروری از این داروها باکتری ها را در برابر آن مقاوم کرده و از تاثیر آن کاسته است متأسفانه مقاومت در برابر تمام آنتی بیوتیک ها ساخته شده به وجود آمده است .

شناخت مسئله مقاومت آنتی بیوتیکی:

مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی اتفاق می افتد که باکتری قابلیت شکست دارویی را به دست می آورند . که در اصل برای از بین بردن آن ها طراحی شده است .

مقاومت آنتی بیوتیکی چگونه شیوع پیدا می کند :

۱: آنتی بیوتیک به حیوانات تولید کننده گوشت داده میشود => حیوانات باکتری های مقاوم به دارو را در شکم خود تولید می کنند => باکتری مقاوم به دارو از طریق غذا ، محیط (اب، خاک ، هوا) یا از طریق تماس مستقیم انسان یا حیوان به انسان منتقل میشود => باکتری مقاوم به دارو در اجتماع انسانی شیوع پیدا می کند .

۲: آنتی بیوتیک به بیماران داده می شود این مسئله میتواند موجب رشد باکتری های مقاوم به دارو در شکم آنها شود => بیمار به بیمارستان یا کلینیک می رود => باکتری مقاوم به دارو به خاطر کنترل عفونی ضعیف و تاسیسات آلوده به سایر بیماران منتقل می شود => باکتری مقاوم به دارو در اجتماع انسانی شیوع پیدا می کند .

عوامل ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی:

۱: استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی _ آنفولانزا، اکثر گلو دردها ، بجز گلو درد چرکی ، سینوزیت ها ، برونشیت های حاد و

۲: عدم استفاده از آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک

۳: خود درمانی

۴: کامل نکردن دوره درمان

عواقب ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی :

۱: وقتی مقاومت آنتی بیوتیکی اتفاق می افتد پزشکان ناچار به تجویز یک آنتی بیوتیک یا ترکیب از آنتی بیوتیک های قوی تر روی می آورند و رویکردی که میتواند با ایجاد پیامدهای ناخواسته بر سلامت افراد همراه باشد .

۲: استفاده بی رویه از آنتی بیوتیک ها باکتری های مفید موجود در بدن فرد از بین میبرد و توازن ظریفی که سلامت انسان بدان وابسته است به خطر می افتد .

۳: باکتری ها ذاتا مستعد تغییر و تکامل هستند . بدین ترتیب برخی از آن ها در گذر زمان راهی برای سازگاری پیدا کرده و در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند . در صورت استفاده نادرست و نابجا از آنتی بیوتیک به باکتری های مقاوم فضا و اختیار بیشتری برای رشد و تکثیر می دهیم که برخی موارد به ظهور انواع دیگری از باکتری ها ی مقاوم به آنتی بیوتیک منجر میشود

برای جلوگیری از مقاومت آنتی بیوتیکی چه باید کرد:

۱: تنها آنتی بیوتیک هایی را استفاده کنید که توسط یک متخصص تجویز شده باشد .

۲: دارو تجویز شده برای داروهای آنتی بیوتیک حتی با وجود بهبود علائم بیماری

باید کامل شود.

۳: داروهای آنتی بیوتیک دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده است باید مصرف شوند.

۴: از تجویز خود سرانه داروهای آنتی بیوتیکی برای خود و افراد دیگر خودداری کنید .

۵: باشستن دست ها به صورت منظم و اجتناب از تماس با افراد بیمار به موقع واکسن زدن از بروز عفونت جلوگیری کنید.

بر اساس اعلام وزارت بهداشت سرانه مصرف آنتی بیوتیک ها در ایران ۱۶ برابر استاندارد جهانی است و طبق آمار اعلام شده توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۹۰ ایران دومین کشور پرمصرف آنتی بیوتیک در جهان است .

راه حل :

باید استفاده از آنتی بیوتیک های موجود را کنترل کرده و داروهای جدیدی برای مبارزه با عفونت های باکتریایی ایجاد کنیم . کشاورزی عمده ترین زمینه مصرف آنتی بیوتیک ها است از آنتی بیوتیک ها علاوه بر درمان عفونت برای پرورش حیوانات دامی هم استفاده میشود .

استفاده بی رویه از آنتی بیوتیک ها برخورد باکتری با آنها را افزایش می دهد در نتیجه باکتری فرصت مقاوم شدن را پیدا می کند بسیاری از باکتری های شایع در حیوانات مثل سالمونلا می توانند انسان را نیز آلوده کنند و نسخه مقاوم در برابر دارو می تواند از طریق زنجیره غذایی ما راتحریک کنند واز طریق تجارت بین الملل و شبکه مسافرتی گسترش یابند.

طبیعت امیدوارکننده ترین ترکیبات جدید را از نظر یافتن آنتی بیوتیک های جدید ارائه می دهد.

جاندارانی مانند سایر میکروب ها و گیاهان قارچی که در محیطی رقابتی زندگی می کنند طی میلیون ها سال تکامل یافته اند به این معنی که آن ها اغلب حاوی ترکیبات آنتی بیوتیکی هستند . تا به آنها فرصت زنده ماندن بیشتر نسبت به باکتری های معمول را بدهد . ما همچنین می توانیم آنتی بیوتیک ها را بامولکول های مانع مقاومت بسته بندی کنیم . یک راه باکتری برای ایجاد مقاومت از طریق پروتئین های خاص خودشان است که باعث تخریب دارو می شود.

با بسته بندی آنتی بیوتیک ها با ملکول که تجزیه کننده هارا مسدود کند . آنتی بیوتیک ها می توانند کار خود را به نحو احسن انجام دهند.

فاژها ، ویروس هایی که به باکتری ها حمله کرده اما بر انسان تاثیر نمی گذارند . یک ایده امیدوار کننده برای مبارزه با عفونت های باکتریایی هستند . در همین حال تولید واکسن برای عفونت های شایع در وهله اول می تواند به جلوگیری از بیماری کمک کند . بزرگترین چالش برای همه این روش ها تامین بودجه است که به طرز ناخوشایندی در سراسر جهان نامساعد است . آنتی بیوتیک ها برای تعداد زیادی از شرکت های بزرگ دارویی بسیار بی سود هستند و آن ها تلاش برای توسعه آن را متوقف کرده اند . ضمناً شرکت های کوچک تر که آنتی بیوتیک های جدیدی را با موفقیت روانه بازار می کنند اغلب ورشکسته می شوند مانند شرکت آمریکایی اکیجن .

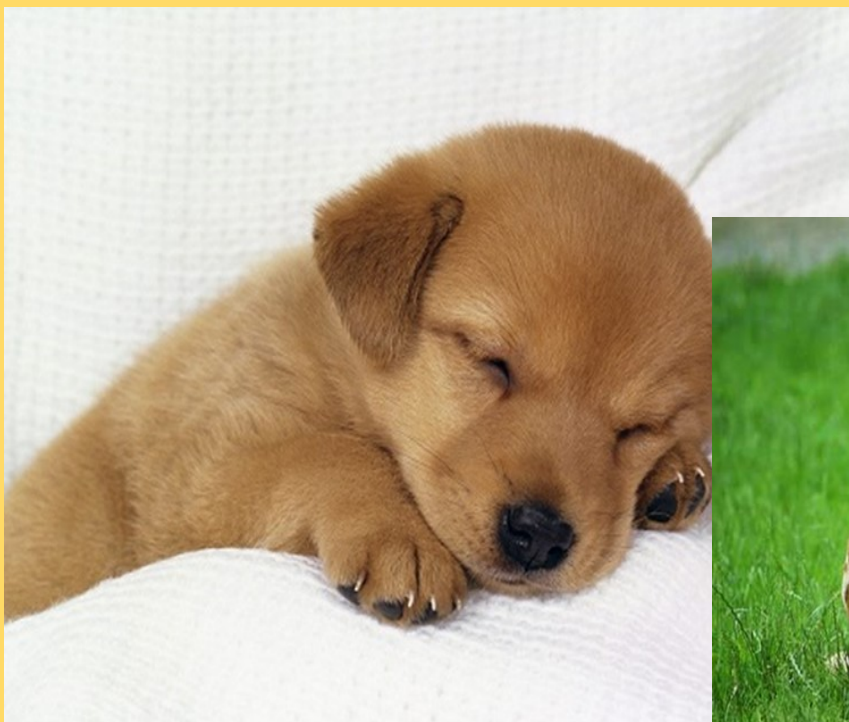
روش درمانی جدید مانند فاژها و واکسن ها مانند آنتی بیوتیک های قدیمی با همان مشکلات اساسی روبرو می شوند . آن ها خوب کار می کنند اما فقط یک مرتبه قابل مصرف هستند که این کسب دارم را دشوار می کند و در گذر مدت زمان زیاد برای مقابله موفقیت آمیز در برابر مقاومت آنتی بیوتیکی مناسب نمی باشند .

یک راه حل ممکن تغییر سود از حجم آنتی بیوتیک های فروخته شده است . جایی که ارائه دهندگان خدمات بهداشتی اشتراک را خریداری می کنند . با این که دولت ها به دنبال راهی برای ایجاد انگیزه در تولید آنتی بیوتیک ها هستند این برنامه ها هنوز در مراحل اولیه هستند . کشورهای جهان نیازمند انجام فعالیت بیشتری اما با سرمایه گذاری کافی در تولید آنتی بیوتیک و استفاده کنترل شده از دارو های فعلی ما هنوز میتوانیم از مقاومت آنتی بیوتیکی جلوگیری کنیم .

محققان معتقدند که رؤیا یا خواب دیدن بستگی به نوع حیوانات دارد. هر حیوانی در طول شب خواب می بیند ولی اگر به طور ناگهانی از خواب بیدار شود، این خواب ها از یادش می رود. روانشناسان معتقدند سگ یا گربه ای که در خواب پاهای خود را به حرکت در می آورد یعنی اینکه خواب می بیند، این حرکات شبیه به این است که حیوان در رودخانه ای در حال شناست اما در واقع آنان لحظاتی را که در طول روز سپری کرده اند را مثل فیلمی مشاهده می کنند. تحقیقات نشان داده حیواناتی از خانواده سگ ها همانند انسان ها همان مراحل خواب را طی می کنند البته سریع تر. محققان در آخرین تحقیقات خود نشان داده اند که حیوان هر چه بزرگ تر باشد خواب های طولانی تری می بیند. مغز جانوران هنگامی که فعال است، جریان های الکتریکی خاصی را به وجود می آورد. ثبت این جریان ها با دستگاه های خاص را برداشتن نوار مغزی یا الکتروسفالومتری می گویند. غیر از این جریان های الکتریکی که حاکی از فعالیت مغز است، اتفاق دیگری هم می افتد و آن حرکات سریع چشمان بسته است که به آن REM می گویند. حشرات و ماهی ها خواب ندارند ولی برخی از پرندگان به این مرحله از خواب می رسند. اکثر پستانداران نیز خواب را تجربه می کنند. خزندگان نیز احتمال دارد خواب را تجربه کنند و برخی از دانشمندان استدلال می کنند که رؤیا دیدن ما در خواب شاید ارثی باشد که از خزندگان به ما رسیده است.

طی بررسی های علمی مشخص شده که در خواب دیدن، جریان های الکتریکی مغز و REM با هم در ارتباط هستند. به این ترتیب می توان با مشاهده حرکات چشم یا برداشتن نوار مغزی متوجه شد که کسی خواب می بیند یا نه. در مورد حیوانات هم وضع به همین شکل است. این مسئله اثبات شده که تقریباً همه پستانداران و پرندگان خواب می بینند چون می توان شاهد حرکات چشم (REM) و ثبت جریان های الکتریکی مغزشان بود ولی نمی توان تشخیص داد که حیوانات خواب چه چیزهایی را می بینند. احتمالاً آنها خواب همان چیزهایی را می بینند که در طول روز با آن سر و کار دارند.

دلیل خواب دیدن همچنان یک سؤال باقی مانده است ولی آنچه می دانیم این است که نوزادان همه حیوانات بیشتر از دیگر رده های سنی خواب می بینند. این شاید به خاطر این باشد که تحریک مراکز حسی باعث ایجاد اتصالات بیشتر عصبی می شود. بهترین نظریه عملی برای بزرگسالان این است که خواب باعث تحریک قسمت هایی از مغز می شود که به حافظه ارتباط دارد. محققان در تحقیقات خود پی برده اند که پرند سهره تصنیف خواندن های خود را در خواب خود می بیند یا اینکه موش های آزمایشگاهی مسیر مارپیچی را که طی کرده اند در خواب می بینند. امروزه مشخص شده آن دسته از حیواناتی که خواب می بینند مثل انسان خواب رنگی نیست و ممکن است سیاه و سفید باشد.



فواید خواب کافی

محک

تا به حالت اول باز گردد ، دیر وقت خوابیدن به مکانیزم های مغز برای ذخیره سازی حافظه آسیب می زند. خوابیدن بیشتر باعث افزایش حافظه نیز می شود

رابطه بین ساعت خواب و عملکرد بدن در شب:

ساعت ۹ تا ۱۱ شب: زمان از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری توسط آنتی اکسیدان ها و زمان تعمیر و بازسازی سیستم عروقی. پس بهتر است بدن در این ساعات در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی خود و ضعف رگ های خونی گذاشته اید.

ساعت ۱۱ تا ۱ شب: عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد و ترشح هورمون رشد طی این ساعات و طی خواب عمیق به اوج می رسد. و شما باید در این ساعات در خواب عمیق باشید.

ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب: عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، که در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود. اگر در این ساعات بیدار باشید مرتکب اشتباه بزرگی شده اید چرا که بدن احساس سرما خواهد کرد و هوشیاری به میزان خیلی زیاد کاهش می یابد.

ساعت ۳ تا ۵ صبح: عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می کنند.

ساعت ۵ تا ۷ صبح: عملیات سم زدایی و دفع مواد زائد در روده بزرگ صورت می گیرد، لذا می توانید مواد زائد را دفع کنید.

ساعت ۷ تا ۹ صبح: جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶:۳۰ میل کنند.

منابع:

<https://www.google.com/amp/s/tabaye.ir/the-effect-of/-sleeping-hours-on-health/amp>

<https://namnak.com/%D8%AA%D8%A7%D8%AB%DB%8C%D8%B1-%D9%85%D8%AB%D8%A8%D8%AA-%D8%B2%D9%88%D8%AF-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C%D8%AF%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%86.p32864>

<https://www.google.com/amp/s/www.yjc.ir/fa/amp/news/5503379>

این روزها اکثر افراد به خصوص جوانان عادت به دیر خوابیدن دارند و با گوشی هایشان مشغول اند. بدن و مغز در هر ۲۴ ساعت به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارد. متخصصان و محققان نشان دادند اگر به هر دلیلی این میزان خواب کاهش یابد تاثیرات جبران ناپذیری به بدن به خصوص مغز وارد می شود.

اگر خوب خوابید بیماری های تان تشدید می شود:

بی خوابی و بد خوابی سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و آن را ضعیف می کند و اگر در شبانه روز به مدت ۴ ساعت بخوابید عملکرد سیستم ایمنی بدن شما تا ۷۰ درصد کاهش می یابد. به دنبال آن سوخت و ساز بدن شما نیز با مشکلاتی روبه رو می شود و ممکن است شما اضافه وزن پیدا کنید یا به دیابت مبتلا شوید.

اگر کم بخوابید بیشتر امکان دارد به سرطان مبتلا شوید:

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی خواب ناکافی و ادامه پیدا کردن آن می تواند خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش دهد. در واقع با به هم خوردن ساعت خواب میزان تولید ملاتونین در بدن کاهش می یابد و به دنبال آن سطح استروژن نیز کم می شود. به همین علت، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان بر اثر کم خوابی به شدت افزایش می یابد. از طرف دیگر، تحقیقات حاکی از آن است که اگر زنان باردار خواب ناکافی داشته باشند امکان اینکه نوزادان آن ها کم وزن به دنیا بیایند افزایش می یابد. کمتر بد اخلاق خواهید شد :

پس از یک شب بی خوابی، ممکن است احساس ناراحتی و اضطراب بیشتری بکنید که می تواند فشار زیادی بر خانواده ها و دوستان وارد کند زیباتر خواهید شد :

حتی بهترین برنامه مراقبت از پوست نمی تواند به طور کامل پف زیر چشم ناشی از یک شب بی خوابی را پنهان کند. مطالعه اخیر سوئد نشان داد وقتی شرکت کنندگان تصاویری از افرادی مشاهده کردند که خواب بودند و یا استراحت کامل کرده بودند، نسبت به افراد کم خواب جذابیت بیشتری داشتند، افراد کم خواب کم تر دوستانه، کم تر سالم و غم انگیز تر بودند. از طرف دیگر خواب کافی می تواند درخشندگی تازه به پوست بدهد.

قدرت حافظه تان افزایش می یابد :

در سال ۲۰۰۷، محققان دریافتند کم خوابی حافظه بلند مدت و مهارت های تصمیم گیری را تضعیف می کند. از آنجا که خوابیدن به مغز اجازه می دهد

شاید تا حالا به این نکته توجه نکرده اید که انجام کارهای روزمره هر چند ساده منجر به مرگ شما شوند و یا زمینه بروز مرگ را کم کم به وجود بیاورند.

از جمله برخی از عادات روزانه افراد بی آن که متوجه باشند ممکن است باعث ابتلای آنان به مرگبارترین بیماری های جهان شود.

در جدیدترین پژوهش ها دریافتند که نشستن برای مدت طولانی می تواند باعث ابتلای افراد به انواع بیماری ها از جمله سرطان ها شود که همگی می توانند سبب مرگ انسان شود و فرد باید هر دو ساعت یک بار به مدت نیم ساعت از جای خود بلند شود و به انجام ورزش های کششی و یا قدم زدن بپردازد همچنین خوردن مقادیر بالای گوشت قرمز و پنیر هم به علت وجود پروتئین های حیوانی می تواند باعث رشد سلول های سرطانی شود که دانشمندان به این نتیجه رسیدند که افرادی که در رژیم خود پروتئین های گیاهی مصرف می کند از سال عمر بالاتری برخوردارند چرا که میزان ابتلای آنان به بیماری های قلبی عروقی کمتر است.

اما شاید این نکات ساده که باعث بروز مرگ در افراد شود برایشان غیر قابل باور و حتی جنبه طنز داشته باشد

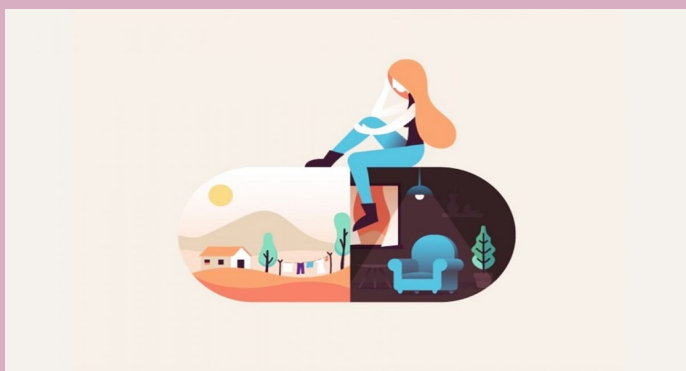
از جمله مصرف همزمان چندین مواد غذایی با یکدیگر که مرسوم ترین آن که اغلب شنیده ایم که خوردن خربزه و عسل با یکدیگر است. همچنین مصرف جداگانه ای برخی از مواد خوراکی می تواند مرگبار باشد برای مثال میوه هایی مانند هلو، سیب درختی و گیلان در هسته خود دارای یک نوع سیانید هستند باید از خوردن آنها پرهیز کرد.

علاوه بر این تداخل مصرف داروها با یکدیگر باعث شد که افراد سر از بیمارستان در آورند و همچنین مصرف برخی مواد غذایی با داروها می توانند منجر به حوادث مهلکی شود برای مثال مصرف شیر و آبمیوه با برخی داروها که ممکن است مسمومیت های را به دنبال داشته باشند اینها تنها یک سری از عوامل هستند.

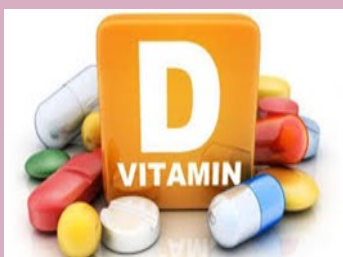
نکته مهم این است که ساده از کنار برخی چیزها عبور نکنید تا جایی که دقت داشته باشیم همین تکنولوژی پیشرفته امروزی هم می تواند برای آن مرگبار باشد.

دلائل بیولوژیکی فراوانی برای وجود نقش احتمالی ویتامین D در توسعه و عملکرد مغزی وجود دارد. بعضی از گیرنده‌های مغز، گیرنده‌های ویتامین D هستند، به این معنی که ویتامین D به نوعی در مغز عمل می‌کند. این گیرنده‌ها در مناطقی از مغز یافت می‌شوند که با افسردگی ارتباط دارند به همین دلیل ویتامین D با افسردگی و سایر مشکلات روحی روانی ارتباط دارد.

اینکه ویتامین D دقیقاً در مغز چگونه کار می‌کند بطور شفاف مشخص نشده است. یکی از نظریه‌ها این است که ویتامین D روی میزان مواد شیمیایی موسوم به مونوآمین‌ها نظیر سروتونین و نحوه کار آنها در مغز تاثیر می‌گذارد. بسیاری از داروهای ضد افسردگی با افزایش میزان مونوآمین‌ها در مغز کار می‌کنند. بنابراین محققین حدس می‌زنند که ویتامین D ممکن است میزان مونوآمین‌ها را افزایش دهد که این به درمان افسردگی کمک می‌کند.



ویتامینی که به عنوان ویتامین نور خورشید هم شناخته می‌شود، به عنوان داروی ضد افسردگی عمل می‌کند، ویتامین D می‌تواند با افسردگی ویژه در زنان مقابله کند. کمبود این ویتامین در زنان و کودکان بیشتر بوده و مهمترین سنین ابتلا به افسردگی بین ۳۰ تا ۵۰ سال می‌باشد.



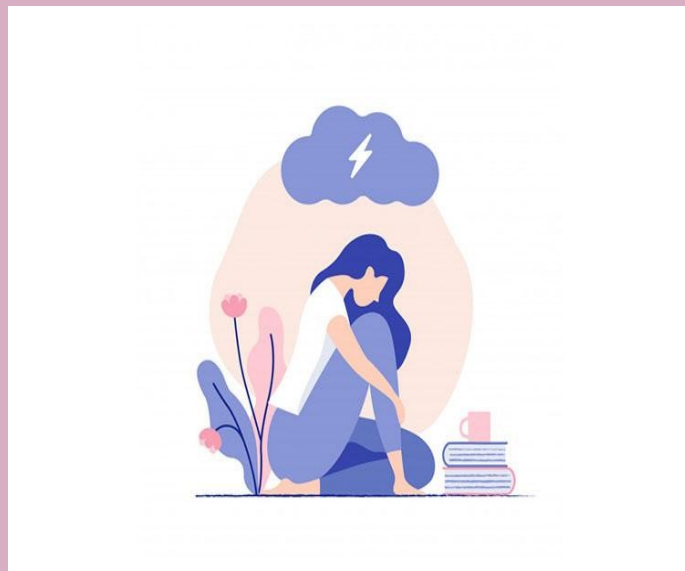
زنان معمولاً در این سنین به بحران میانسالی می‌رسند که معمولاً همزمان با یائسگی، بیماری افسردگی را در پی دارد که این بحران را می‌توان با مصرف ویتامین D کنترل کرد.

اگر ویتامین D با تجویز پزشک و به میزان مناسب مصرف شود، می‌تواند افسردگی دوران میانسالی و یائسگی زنان را کاهش دهد، کمبود ویتامین D به این معنی است که بدن شما محافظت و حمایت کافی برای رشد استخوان‌ها را دریافت نمی‌کند.

چه افرادی در خطر ابتلا به کمبود ویتامین D هستند؟

برخی از افراد جامعه نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر هستند و ممکن است بیشتر گرفتار کمبود ویتامین D شوند، مصرف ویتامین D برای کودکان زیر ۵ سال، خانم‌های باردار و شیرده، افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که در معرض کم نور خورشید قرار دارند و اغلب پوست خود را در برابر آفتاب می‌پوشانند و تیره پوست‌ها ضروری است.

همه ما احساس خستگی، ناراحتی و غم در زمان‌های خاصی در زندگی داریم، که اغلب اوقات این احساسات برای یک یا دو هفته طول می‌کشد و در زندگی روزمره ما تداخلی ایجاد نمی‌کند. معمولاً صحبت کردن با یک دوست یا اعضای خانواده به بهبود این احساسات کمک می‌کند. اما در صورت بروز افسردگی این احساسات بهبود نیافته و ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه داشته باشد.



افسردگی دارای ارتباط معنادار با ناتوانی، مرگومیر، هزینه‌های بهداشت و درمان و سومین علت منجر به ناتوانی در تمامی کشورهاست و چیزی حدود ۸۴۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است. پاتوفیزیولوژی زیربنایی افسردگی هنوز ناشناخته باقی مانده است و احتمال می‌رود که چندین مکانیسم مختلف درگیر باشند. عدم درمان این اختلال آسیب‌های روانی و عوارض اجتماعی و اقتصادی بسیاری برای بیماران ایجاد می‌کند.

افسردگی انواع مختلفی دارد که میتواند در هر مقطع از زندگی فرد بروز کند که یکی از آنها افسردگی بعد از زایمان است که مادر را درگیر و مهم‌ترین آنها بشمار می‌آید



ویتامین D یک هورمون منحصربفرد نورواستروئیدی است که نقش حیاتی در سلامت استخوانها دارد و امروزه محققین پی بردن که ویتامین D در دیگر حوزه‌های سلامت نیز نقش ایفا می‌کند. یکی از این نقش‌ها در بهبود افسردگی است. مطالعات مختلفی درمورد ارتباط بین ویتامین D و افسردگی انجام شده.

ویتامینی که به عنوان ویتامین نور خورشید هم شناخته می‌شود، به عنوان داروی ضد افسردگی عمل می‌کند، ویتامین D می‌تواند با افسردگی به ویژه در زنان مقابله کند.

خوراکی‌هایی برای جبران ویتامین D

بسیاری از افراد کنسرو ماهی تن سبک را به دلیل طعم و بوی ملایم آن دوست دارند و به دلیل اینکه می‌توانند در خانه و مدت طولانی‌تری از آن نگهداری کنند، رغبت زیادی به مصرف آن دارند.

میگو یکی از محبوب‌ترین نوع سخت‌پوستان است، با این حال برخلاف سایر منابع ویتامین D که پرچرب هستند، میگو میزان چربی بسیار پایینی دارد، این ماده‌ی مغذی حاوی مقدار زیادی ویتامین D و اسید چرب امگا ۳ است.

شاد باشید ☺☺



ویتامین D را به چه شکلی دریافت کنیم؟

بهترین و موثرترین راه برای بالا بردن سطح این ویتامین در بدن، قرار گرفتن در زیر نور آفتاب است، قرار گرفتن روزانه ده دقیقه در برابر آفتاب می‌تواند از کمبود ویتامین D جلوگیری کند، اشعه ماورای بنفش رسیده از خورشید، برای سلامتی مضر است و در صورتی که مدت زمان طولانی را زیر آفتاب سپری کنید، به خودتان آسیب می‌رسانید.

از منابع اصلی ویتامین دی نور خورشید است و در ماه‌های سرد سال نور آفتاب ویتامین مورد نیاز فرد را تامین نمی‌کند و در این شرایط می‌توانید ویتامین خود را با مصرف مکمل‌ها دریافت کنید و به همین دلیل است که در بسیاری از شهرهای بارانی و ابری خصوصاً در فصل زمستان، ساکنین شهر دچار کمبود ویتامین هستند.

کمبود ویتامین D می‌تواند به علت کم قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول چند ماه و چند سال باشد. اگرچه ممکن است افرادی در مناطق آفتابی زندگی کنند، اما باز هم کمبود ویتامین D داشته باشند.

این افراد معمولاً بیشتر زمان‌ها را در خانه سپری می‌کنند و کمتر بدنشان در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد. مکمل ویتامین D تنها راه برای جلوگیری از کمبود آن نیست. ویتامین D نقش اساسی برای عملکردهای مهم در بدن دارد که یکی از آن‌ها جذب فسفر در جریان خون می‌باشد.

این ماده برای سلامت ذهن نیز بسیار ضروری است و می‌تواند ترمیم سلول‌ها و همین‌طور رشد بافت مغز را آسان‌تر کند. از طرفی سلول‌های مغزی را سالم‌تر نگه می‌دارد و به آن‌ها کمک می‌کند که توانایی ذهنی و حافظه بالاتری داشته باشند.

کمبود ویتامین D می‌تواند با اختلالات تاثیرگذار فصل مرتبط باشد یا این که

صفر تا صد استرس

۱) استرس های شدید و طولانی در همه حال باعث از پا درآمدن فرد نمی شوند و افراد در بعضی موارد می توانند با عوامل استرس زا سازگار شوند.

۲) این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی توانند صد درصد از آثار زیان بار آن در امان باشند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می شوند.

۳) نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگی های شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه های افراد بر می گردد.

بیماری های ناشی از استرس

بیماری ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می کند یا آن را تشدید می کند بسیارند مانند:

بیماری های دهانی مثل زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفولانزا و.....

بیماری های گوارشی مثل دل درد، تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلالات روده ای، یبوست و.....

بیماری های عضلانی و مفاصل مثل درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، روماتیسم و.....

بیماری های قلبی و عروقی مثل درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشارخون بالا و سختی رگها، سکته قلبی و.....

بیماری های ریوی مثل آسم، سرفه و.....

بیماری های پوستی مثل خارش و اگزما، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و.....

اختلالات روانی مثل اضطراب، افسردگی، وسواس، بدگمانی و.....

بیماری های غددی و متابولیکی مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی بیماری های دشوار مانند سرطان می تواند در اثر زمینه سازی های استرس و فشار روحی باشد.

استرس در روان شناسی به معنای فشار و نیرو است. استرس یک فشار روانی و احساسی بسیار زیاد بر روی فرد است. استرس زمانی ایجاد می شود که فرد نتواند با فشارهای کوچک زندگی خود کنار بیاید. از جمله فشارهای کوچک میتوان پول، کار، درس و..... را نام برد.

استرس می تواند رفتار افراد را تحت تأثیر قرار دهد؛ به طور مثال آنها را کم طاقت یا عصبی کند یا روی عملکرد بدن آنها تأثیر بگذارد مانند لکنت زبان هنگام استرس.

استرس علائم بسیار گوناگونی دارد که بعضی از آنها عبارتند از اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن زیاد، از بین رفتن اشتها، مشکل در تمرکز حافظه و.....

عوامل زیادی می توانند برای انسان استرس زا باشند. از جمله این موارد می توان به تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، بازی های پر تنش، مرگ نزدیکان، وجود برخی بیماری های با اهمیت، نیاز به دست آوردن رضایت دیگران و..... اشاره کرد.

استرس ۳ مرحله دارد:

۱) واکنش اخطار: در این مرحله اجزای مختلف مغز از جمله

هیپوتالاموس ها، غده هیپوفیز و سایر قسمت های مغز ناقل های عصبی زیادی را انتقال می دهند که سبب ایجاد پیام های گوناگون از جمله پیام آماده باش و..... می شوند.

۲) گام مقاومت: در این مرحله که ممکن است چند ساعت یا چند روز به طول بیانجامد؛ بدن برای مبارزه با عامل استرس زا بسیج می شود که اگر برای مدت طولانی بسیج بماند ذخایر بدن تخلیه می شود.

۳) گام فرسودگی: در این مرحله بیماری های گوناگونی از جمله انرژی بدن تمام و زمینه برای بسیاری از بیماری ها فراهم می شود. در این مرحله از جمله

اضطراب، افسردگی، عصبانیت، وسواس، سردرد، فشارخون بالا، سکته قلبی، میگردن و..... بروز پیدا می کنند.

مطالبی در رابطه با استرس

استرس باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن می شود و التهاب بدن را افزایش می دهد. زخم ها دیرتر بهبود می یابند. اثر محافظتی واکسن ها کاهش می یابد و احتمال بروز عفونت های پنهان افزایش می یابد.

استرس دو نوع است: استرس مثبت و استرس منفی

استرس مثبت

برخی از استرس ها به ما کمک می کنند تا از منطقه امن خود خارج شویم! استرس مثبت به ما یاد می دهد که چطور خوب تمرکز کنیم و یادگیری و عملکرد بهتری داشته باشیم و به هدف خود نزدیک تر شویم. همچنین موجب می شود که در مواجهه با تنبلی از خودمان واکنش نشان دهیم و باعث می شود که شکست نخوریم و به موفقیت برسیم. در نهایت راهی را پیش پای ما می گذارد تا استرس خود را مدیریت کنیم.

استرس منفی

این نوع از استرس باعث می شود که زندگیمان مختل شود و شاید حتی نتوانیم امور روزمره مان را بگذرانیم و زمینه را برای بروز بیماری های گوناگون فراهم می کند. این استرس باعث کاهش قدرت تمرکز حافظه می شود.

دشمنان استرس

۱) تغییر زاویه دید نسبت به استرس: برای اینکه بتوانیم عملکرد عالی در مقابل استرس داشته باشیم باید دید خود را نسبت به استرس تغییر دهیم تا زمانی که این واژه به گوشمان برخورد کرد احساس ناخوشایندی به ما دست ندهد.

۲) دست برداشتن از تفکرات منفی: به جای افکار بیهوده و منفی نفس عمیق بکشیم ، پیاده روی کنیم و روی مسائل واقعی تمرکز کنیم.

۳) حمام جنگل: می توانیم به مدت ۲۰ دقیقه در میان جنگل و بوی خوب چوب و چمن و صدای جریان آب پیاده روی کنیم.

۴) مدیریت انرژی خود: روابط سالم، محیط های سازنده، تفکر مثبت و شرکت در فعالیت های نشاط آور انرژی را افزایش می دهد.

۵) خنده بهترین دارو است: وقتی دچار استرس می شویم خنده قادر است به سرعت مقداری از انرژی منفی را از ما دور کند زیرا خنده مقدار زیادی اندروفرین در بدن آزاد می کند.

برای درمان استرس چه بخوریم ؟۱) ماست: ماست یا هر محصول لبنی دیگر غنی از ماده ای به نام تیروستین است که میزان سروتونین را در مغز افزایش می دهد. پروتئین ها استرس اعصاب را کاهش داده و ما را آرام می سازد. ۲) شکلات تلخ: شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می کاهد و آشفتگی های بیوشیمیایی مرتبط با استرس را متعادل می سازد. ۳) بادام درختی: بادام سرشار از ویتامین (B2) و ویتامین (E)

، منیزیم و روی است. ویتامین B و منیزیم باعث تولید سروتونین می شوند که خلق انسان را تنظیم می کند و استرس را تسکین می دهد. ۴) ماهی: منبع غنی از چربی های امگا ۳ است که حاوی ویتامین های گروه B به ویژه B6 و B21 مفید برای مقابله با استرس هستند. ۵) کلم بروکلی: کلم بروکلی سرشار از ویتامین های گروه B شامل اسید فولیک است که به کاهش ترس، اضطراب و نگرانی و حتی افسردگی کمک می کنند. فیبر موجود در این سبزی برای مقابله با یبوست و سندروم روده تحریک پذیر مفید است که این سندروم در واقع حاصل استرس بلندمدت است. ۶) سیر: سرشار از آنتی اکسیدان ها است و این مواد در مقابله با استرس مفید هستند. ۷) گلاب: برای کاهش استرس گلاب به عنوان یک نوشیدنی ضد استرس در اولویت قرار دارد. ۸)

مركبات: منابعی غنی از ویتامین C که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و توان مقابله با بیماری ها و شرایط استرس زا را در فرد افزایش می دهند. دریافت کافی روزانه ویتامین C از طریق مرکبات و سایر منابع ویتامین C که از طریق سایر میوه ها (طالبی ، خربزه ، توت فرنگی، انبه و هلو) و سبزیجات (گوچه فرنگی ، فلفل دلمه و سیب زمینی) قابل دسترس است شرایط روحی فرد را بهتر می کند و توان مقابله با استرس را افزایش می دهد.

منابع:

۱) <http://www.Wikipedia.com>

۲) <http://www.mostafae.com>

زیاد آنلاین نباشید آنفلانزا می گیرید! محک

نتایج تحقیقات جدید محققان دانشگاه های سوانسی و میالن نشان داده که صرف وقت زیاد در دنیای آنلاین، خطر ابتلا به آنفلوآنزا را افزایش می دهد.

این پژوهش بر روی ۵۰۰ نفر با سنین ۱۸ تا ۱۰۱ سال انجام شد. ۴۰ درصد از شرکت کنندگان اذعان کردند که به شکل خفیف یا قابل توجهی به اینترنت اعتیاد دارند.

این گروه ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که وابستگی کمتری به اینترنت داشتند، علائم سرما خوردگی یا آنفلوآنزا را نشان دادند. محققان دریافتند این علائم تحت تاثیر این واقعیت قرار داشتند که کاربران اینترنت در زمانی که از دنیای وب جدا می شدند، استرس می گرفتند. این چرخه استرس و آرامش به نوسان در سطح هورمون کورتیزول منجر می شد که بر عملکرد سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد. به گفته پرفسور فیل رید از دانشکده علوم انسان و بهداشت دانشگاه سوانسی، تاثیر اینترنت بر سلامت انسان جدا از عوامل دیگر مانند افسردگی، بی خوابی و تنهایی بود که با سطوح بالای استفاده از جهان آنلاین مرتبط هستند.

در این تحقیق، میانگین زمان صرف شده در دنیای آنلاین شش ساعت بود. اما اقلیت قابل توجهی روزانه ۱۰ ساعت آنلاین بوده و بیشتر در سایت های شبکه های اجتماعی حضور داشتند. در این تحقیق، جنسیت تاثیر بر سطوح اعتیاد به اینترنت نداشت اما زنان و مردان برای چیزهای متفاوتی از اینترنت استفاده میکردند. زنان بیشتر از اینترنت برای رسانه های اجتماعی و خرید استفاده کردند، در حالیکه مردان بازی را ترجیح می دادند. اما این امر در تاثیر مخرب آن بر سیستم ایمنی تفاوتی ایجاد نمی کند.



گوجه فرنگی آری یا خیر؟! محک



عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه‌فرنگی

امروزه با توجه به افزایش استفاده از طعم دهنده های غذایی من جمله سس های کچاپ و رب گوجه در نوشته زیر به بررسی مضرات افراط در استفاده از گوجه فرنگی و مشتقات آن میپردازیم

گوجه‌فرنگی فواید سلامت مختلفی از جمله بهبود سلامت قلب، جوان سازی پوست و تقویت سوخت و ساز بدن را ارائه می‌کند اما مصرف بیش از حد از محصولی مفید نیز می‌تواند با پیامدهای ناخوشایندی همراه باشد. گوجه‌فرنگی نیز از این قاعده مستثنا نیست و مصرف بیش از حد آن می‌تواند با برخی عوارض جانبی که برای بدن و سلامت انسان مضر هستند، همراه باشد.

۱- گوجه‌فرنگی سرشار از **اسید سیتریک** و **اسید مالیک** است. انباشت بیش از حد این مواد در معده می‌تواند موجب رفلاکس اسید معده به مری شود.

۲- **اسهال**: گوجه‌فرنگی خام مستعد آلودگی با باکتری سالمونلا است که موجب اسهال می‌شود. افرادی که به عدم تحمل گوجه‌فرنگی مبتلا هستند نیز در معرض خطر بیشتری برای مشکلات گوارشی قرار دارند. مطالعه‌ای که توسط کتابخانه ملی پزشکی آمریکا منتشر شد، نشان داد که گوجه‌فرنگی‌های آلوده موجب شیوع سالمونلا در شهر نیویورک بودند.

۳- **سنگ‌های کلیه**: مصرف بیش از حد گوجه‌فرنگی می‌تواند موجب تشکیل سنگ‌های کلیه شود. گوجه‌فرنگی سرشار از اگزالات و کلسیم است و مصرف بیش از حد این مواد مغذی تجزیه آنها را دشوار می‌کند. مواد مغذی اضافه در بدن انباشته‌شده و احتمال تشکیل سنگ‌های کلیه را افزایش می‌دهد.

۴- **درد مفاصل**: تورم و درد مفاصل یکی از شایع ترین عوارض جانبی مصرف بیش از حد گوجه فرنگی است. این محصول سرشار از سولانین است که این ترکیب موجب انباشت کلسیم در بافت‌ها می‌شود. مقادیر بیش از حد موجب التهاب و بدن درد می‌شود.

۵- **لیکوپنودرمی**: لیکوپن رنگدانه‌ای کاروتنوئیدی در گوجه فرنگی، توت‌ها و میوه‌های قرمز رنگ دیگر است. این ماده سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و از انسان در برابر سرطان قلبی عروقی محافظت می‌کند. اما زمانی که میزان مصرف گوجه‌فرنگی شما بیش از حد است، مقادیر زیادی لیکوپن وارد بدن می‌شود که ممکن است به تغییر رنگ پوست منجر شود. از این رو، مصرف ۷۵ میلی گرم لیکوپن در روز برای پیشگیری از لیکوپنودرمی (Lycopopenodermia) توصیه شده است.

۶- **واکنش‌های آلرژیک**: گوجه‌فرنگی سرشار از هیستامین‌هاست که این ترکیبات سیستم ایمنی را برای حمله به تهدیدات خارجی فعال می‌کنند. مصرف بیش از حد مواد غذایی سرشار از این ترکیب ابتلاء به راش‌های پوستی را به همراه داشته و موجب واکنش‌های آلرژیک می‌شود. برای افرادی که از نظر پزشکی به میوه آلرژی دارند، ممکن است علائمی مانند عطسه، تورم زبان، دهان و صورت و حتی تحریک گلو و تنگی نفس شکل بگیرند.

۷- **مسمومیت**: برگ‌های گوجه‌فرنگی برای بدن انسان سمی هستند. مصرف برگ‌های گوجه‌فرنگی می‌تواند به تحریک شدید گلو و دهان، استفراغ، سرگیجه، اسهال، سردرد، اسپاسم‌های خفیف و برای افرادی که به گوجه فرنگی آلرژی دارند، حتی به مرگ منجر شود.

امکان وجود زامبی ها... محک



زنده کردن مجدد انسان ها، یا حداقل موجودات شبیه به انسان، همانطور که در فرانکنشتاین مری شلی یا کتاب "هربرت وست: Reanimator از HP Lovecraft، مفهومی است که باعث علاقه نویسندگان، فیلمسازان و البته دانشمندان، در همه دوران شده است.

در سال ۲۰۱۴، محققان مرکز National de la Recherche Scientifique در Aix-Marseille Université فرانسه یک ارگانیسم عجیب را از داخل رودخانه سیبری در زمان حفاری پیدا کردند: یک ویروس به اصطلاح غول پیکر، حدود ۳۰، ۰۰۰ سال قدمت، که آن ها آن را Pithovirus sibericum نامیدند.

ویروس های غول پیکر برای این به این نام نامیده می شوند، زیرا، گرچه هنوز ریز هستند، اما به راحتی در زیر میکروسکوپ قابل مشاهده هستند. اما چیز دیگری وجود دارد که باعث می شود P. sibericum از هم جدا شود. این ویروس DNA است که شامل تعداد زیادی ژن - تا حدود ۵۰۰ تا است. این برخلاف سایر ویروس های دی ان ای، مانند ویروس نقص ایمنی بدن (HIV) است که فقط در کل حاوی ۱۲ ژن است.

محققانی که P. sibericum را کشف کرده اند، توضیح داده اند که اندازه ویروس های غول پیکر و همچنین این واقعیت که آن ها حاوی چنین مقدار زیادی DNA هستند، می توانند آن ها را به خصوص خطرناک کنند، زیرا می توانند برای مدت طولانی و بسیار دور ادامه داشته باشند.

آن ها می افزایند: "محیط های ویژه مانند رسوبات عمیق اقیانوس محیطی بسیار خوب برای میکروب ها و ویروس ها به دلیل سرما، اکسیژن [بدون اکسیژن] و [..] تاریک هست."

هنگامی که "مجدداً" مورد مطالعه قرار گرفتند، P. sibericum فقط آمیبوها را آلوده می کند - ارگانیسم های تک سلولی از شروع حیات روی زمین -، اما خوشبختانه نه انسان ها و یا حیوانات دیگر را. با این وجود کلونری و ابیرگل هشدار می دهند که ممکن است ویروس های غول پیکر مشابهی وجود داشته باشد که درون مجرای فرورفتگی دفن شده اند که می تواند برای انسان خطرناک باشد.

گرچه آن ها تاکنون در حد ایمن باقی مانده اند، گرمای جهانی و اقدامات انسانی می تواند باعث شود که آن ها دوباره زنده شوند و دوباره به زندگی بازگردند، که ممکن است تهدیدهای ناشناخته ای را برای سلامتی به همراه داشته باشد. حفاری در بین این لایه های باستانی برای اولین بار بعد از میلیون ها سال، اگر [ویروس های زنده] هنوز هم وجود داشته باشند، می تواند منجر به فاجعه شود.



بخش ادبی

معرفی کتاب

دلار خبیث

و سرانجام، فقط در صورتی می‌توانیم به خاطر دستاوردهای بی‌سابقه انسان خردمند امروزی به خود ببالیم که سرنوشت تمام موجودات دیگر را کاملاً نادیده بگیریم. بخش‌های زیادی از نعمات مادی که به آن فخر می‌فروشیم و از ما در مقابل بیماری‌ها و قحطی محافظت می‌کند به بهای شکنجه و قربانی شدن میمون‌های آزمایشگاهی، گاوهای شیرده، و مرغ‌های تسمه نقاله‌ای به دست آمده است. در طی دو قرن اخیر، ده‌ها میلیارد از آن‌ها قربانی نظامی از استثمار صنعتی بوده‌اند که قساوتش در تاریخ سیاره زمین بی‌سابقه بوده است. اگر فقط یک دهم آن‌ها را فعالان حقوق حیوانات مطرح می‌کنند بپذیریم، پس چه‌بسا کشاورزی صنعتی مدرن بزرگ‌ترین جنایت تاریخ باشد.

کتاب انسان خردمند، به بررسی تاریخ موجودیت انسان از دوران انسان باستان در عصر سنگی تا قرن بیست و یکم می‌پردازد. یووال هراری نویسنده کتاب انسان خردمند، تاریخ را به چهار بخش تقسیم می‌کند:



انقلاب شناختی

انقلاب کشاورزی

وحدت انسان‌ها

و انقلاب علمی.

بحث اصلی کتاب انسان خردمند، آن است که انسان‌های هوشمند، تنها به این خاطر بر جهان حاکم شده‌اند، که تنها حیواناتی دارای انعطاف‌پذیری زیاد در همکاری هستند. به گفته هراری، انسان‌های ماقبل تاریخ ممکن است مرتکب یک نسل‌کشی عظیم شده باشند که منجر به انقراض گونه‌های دیگر انسان مانند نئاندرتال‌ها شده باشد.

در ادامه کتاب انسان خردمند عنوان شده است، دلیل این که انسان‌های هوشمند می‌توانند با انعطاف‌پذیری زیادی همکاری کنند، باور به چیزهایی مانند خدایان، ملت‌ها، پول و حقوق بشر است، که تنها در تخیلات‌شان وجود دارد.

لعنت اسکناس بی مقدار را که جمع کردنش موجب آزار و اذیت است و نبودش تیری در جگر . هر اندازه که به دست می آید پستی کوژ میکند و دیده ای را کور. قلت آن مزید فقر است و افتلاس و کثرت آن باد غرور است و اختلاس

با خرج و مخارج که تواند کز آب گلیمش بکشانند

بازار غم و اندوه بی دریغش همه را گرفته و عشق جاه و جبروت فانیش دین همه را به غارت برده . شهد چشم بندگان خدا به دروغ و ریا ریخته و همگان را از کوچک و بزرگ به نوعی فریفته این کاغذ بی انیس و دلار خبیث عیالوار را فرموده تا فرش نیمدار ماشینی جهاز بنات کند و زن خوب را گفته که فرش زمردین ابریشمی بر کنگره کاخ بگستراند پول از آن عامل افسردگیست گر نگهش داری یا که نه یکیست

در خبر است از محتکرین بی انصاف و خزانه کنندگان زر بی کران و مکندگان خون انسان که اجناس به انبار کنند و به شوق گرانی منتظر نشینند تا دولا قیمت به خلائق بفروشند باز دست نگهداشته فروخته تا کارد به استخوان متقاضی رسد آنگاه به خواهش و تضرع بازار التفات کرده به اقساط بلند مدت فروخته و خون خلائق در شیشه کرده آنگاه به سلامت یکدیگر سر میکشند

«سیم و پول و چک و سفته همه خوابیده به بانک

تا تو روزی بشوی مفلس و محتاج به آن

سال ها گر بکشی منت و ضامن ببری

احتمالا که بگیری دو تومن وام از آن»

مگر حق پرستان با انصاف که به رحمت لایتناهی الهی چشم امید داشته و بر این یقین استوار ایستاده که هر آنچه ایزد منان حواله کند بی غل و غش است و طیب و طاهر

هم اوست که بر بنده ارزانی میدارد رحمت و باز نمی ستاند مگر به کفران نعمت.



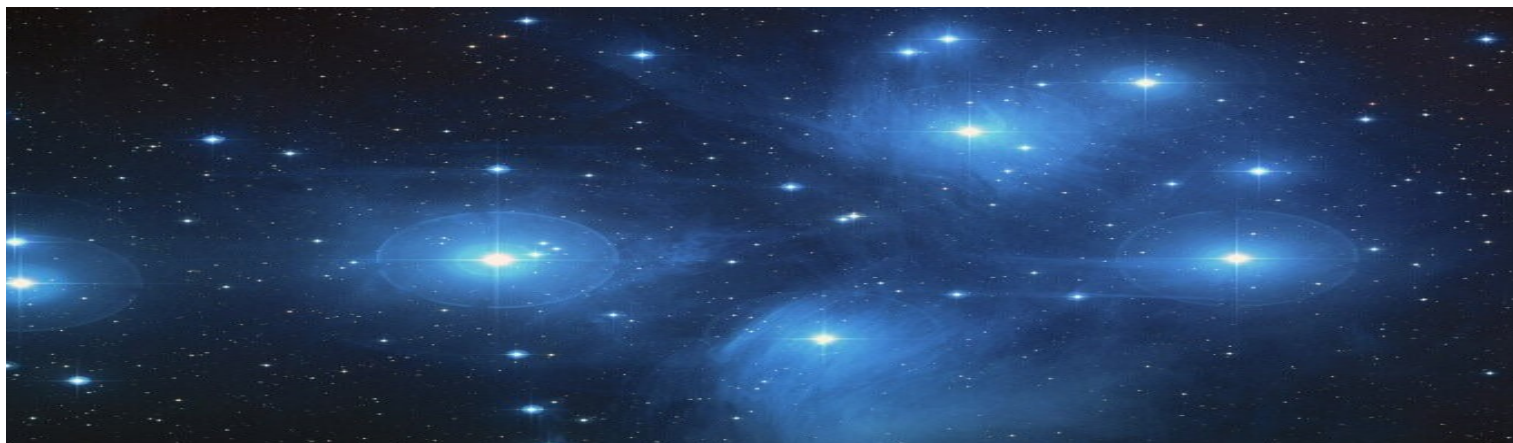


بخش نجوم

هزار سال در یک
روز

سرعت گرفتن
سیارکی که ممکن
است سال ۲۰۶۸ به
زمین برخورد کند!

هزار سال در یک روز



مبحث نور از دیرباز همواره ذهن بشر را به خود مشغول کرده بود و بشر همواره به دنبال دانستن چرایی نور بوده است . اما با این حال بشر تا چند قرن پیش بر این باور بود که سرعت نور نامحدود است و در برخی موارد اساسا برای نور مولفه ای بنام سرعت تعریف نمی کرد. اما با پیشرفت علم و وقوع انقلاب صنعتی در اروپا کم کم دانشمندان به نامحدود بودن سرعت علم شک کردند و شروع به اندازه گیری سرعت آن نمودند .

در سال ۱۶۷۶ اوله رومر اخترشناس دانمارکی رصدخانه سلطنتی فرانسه سرعت متوسط نور را با تقریب بسیار خوبی با توجه به امکانات آن زمان برابر با ۲۲۷۰۰۰ km/s بدست آورد .

پس از رومر در سال ۱۸۱۲ ژان برنارد لئون فوکو فیزیکدان فرانسوی سرعت نور را حدود ۲۹۸۰۰۰ km/s بیان کرد .

یکی دیگر از افرادی که بر روی سرعت نور کار کرد آلبرت میشل سون بود او طی آزمایشات خود اظهار کرد که سرعت نور برابر ۲۹۹۷۹۶ km/s است .

سرانجام در هفدهمین کنفرانس عمومی وزن ها و معیار ها (۲۱ اکتبر ۱۹۸۳) اندازه استاندارد برای سرعت نور عدد ۲۹۹۷۹۲/۴۵۸ km/s اعلام شد .

۶۱۰ سال پس از میلاد مسیح

عربستان

مکه

مردی بیان می کند که از طرف خداوند به او وحی نازل میشود .

آن مرد پیامبر مسلمانان حضرت محمد (ص) بود و آن وحی مقدس قرآن کریم

قرآن کریم شامل اشاراتی علمی است که مسلمانان بر این باورند که این اکتشافات علمی اثبات کننده ی الهی بودن قرآن کریم معجزه پیامبر عظیم الشان اسلام حضرت محمد (ص) هستند .

از طرفی برخی مستشرقین و دانشمندان ادعا میکنند که علم قرآن تحت تاثیر علم فلاسف ماقبل اسلام قرار داشته است.

حال با علم به اینکه تا قرن ۱۷ میلادی (۱۰ قرن پس از نزول قرآن کریم) تصور جامعه علمی بر این بود که سرعت نور نامحدود است با استخراج سرعت نور از دل آیات قرآن کریم به اثبات الهی بودن قرآن کریم این معجزه رسالت حضرت خاتم(ص) می پردازیم .

سوره سجده ، آیه ۵

<< همه ی امور را تدبیر می کند سپس در روزی که اندازه آن به شمارش شما هزار سال است به سوی او بالا می رود >>

حال برای بدست آوردن سرعت فرشتگانی که به سوی خداوند بالا می روند که می توان گفت همان سرعت نور است (امام صادق (ع) : خداوند عزوجل فرشتگان را از نور خلق کرد) از رابطه ، سرعت = نسبت مسافت طی شده به زمان ، استفاده می کنیم.

Speed= distancetime

با تامل در آیه ی شریفه (... سپس در روزی که ...) زمان (time) را بر یک روز (۲۳ ساعت و ۵۶ دقیقه و ۴/۰۹۰۶) و یا به عبارتی ۴/۰۹۰۶/۸۶۱۶۴ ثانیه است.

برای بدست آوردن مسافت بان شده توسط قرآن (... به شمارش شما هزار سال است ...) .
 آیه ی شریفه می فرماید مسافت طی شده به شمارش ما ۱۰۰۰ سال است . هر سال به اندازه گیری ما (هر سال قمری) متشکل از دوازده ماه است . بنابراین می توان با تعمیم تعریف سال نوری (مسافتی که نور در مدت یک سال طی می کند) سال قمری را برابر با مسافتی دانست که ماه در مدت یک سال می پیماید . که این مسافت ۱۲ برابر مسافت طی شده توسط قمر ماه در مدت یک ماه است (L مسافت طی شده در طول یک ماه) در نتیجه ماه در مدت هزار سال مسافتی معادل ۱۲۰۰۰ L را می پیماید .

$$\text{distance} = 12000L$$

برای بدست آوردن L از رابطه فیزیکی زیر استفاده می کنیم:

$$L = VT$$

در رابطه مذکور T برابر با مدت زمان یک ماه (۲۷/۳ روز یا ۶۵۵/۷۱۹۸۶ ساعت) است و V سرعت ماه با توجه به حرکت توأمان آن با زمین به دور خورشید است که از رابطه زیر بدست می آید:

$$V = V_e \cdot \cos \alpha$$

V_e سرعت حرکت مداری ماه به دور زمین و برابر ۳۶۸۲/۰۷ km/hr است و α زاویه کمان طی شده از مدار زمین در مدت یک ماه است که برابر ۲۶/۹۲۸۴۸ درجه میباشد

$$\cos 26.92848 = 0.89157$$

$$L = V_e \cdot \cos 26.92848 \cdot T$$

$$\text{speed} = \frac{\text{distance}}{\text{time}} = \frac{12000L}{86164.0906s} = \frac{12000 \times 3682.07 \text{ km/hr} \times 0.89157 \times 655.71986 \text{ hr}}{86164.0906s} = 299792.4988 \text{ km/s}$$

299792.4988	سرعت محاسبه شده توسط قرآن کریم
299792.4574	سرعت محاسبه شده توسط اداره استاندارد ملی آمریکا
299792.4590	سرعت محاسبه شده توسط آزمایشگاه ملی فیزیک بریتانیا

«وبگو ستایش از آن خداست به زودی آیاتش را به شما نشان خواهد داد و پروردگارت از آنچه میکنید غافل نیست»

منابع:

میزان الحکمه ج ۴ ص ۲۹۳۰

www.speed-light.info



سرعت گرفتن سیارکی که ممکن است سال ۲۰۶۸ به زمین برخورد کند!

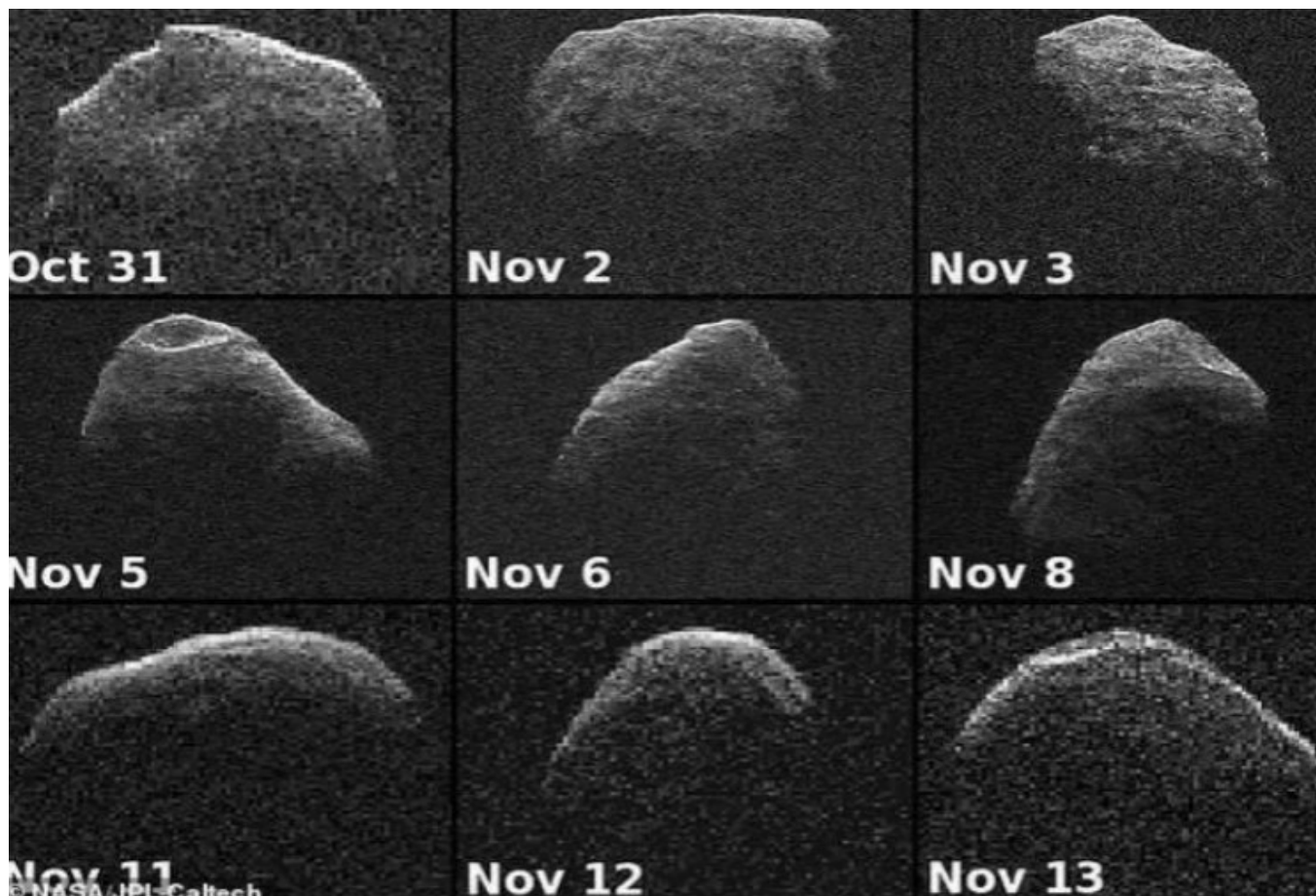
"سیارک عظیم الجثه ای به نام "آپوفیس" (خدای هرج و مرج) سرعت خود را در همین هنگام که در حال حرکت به سمت زمین است افزایش داده و با زمین برخورد کند. به گفته محققان شدت برخورد این سیارک با زمین در صورت وقوع ۲۰۶۸ کارشناسان احتمال می دهند سیارک مذکور سال میلیون تن تی.ان.تی است. ستاره شناسان دانشگاه هاوایی تایید کردند که سیارک عظیم "آپوفیس" در اثر تابش غیر یکنواخت ۸۸۰ معادل انفجار که مانند یک رانشگر کوچک عمل میکند، در مسیر خود به زمین شتاب گرفته است. پیش از این کشف، گفته می شد که این برخورد غیرممکن است. احتمال برخورد به زمین را دارد و این میتواند فاجعه بار باشد ۲۰۶۸ آوریل ۱۲ اما یافته های جدید نشان می دهد که این سیارک در عرض آپوفیس بیش از ۱۰۰۰ فوت است و شدت برخورد آن با زمین معادل انفجار ۸۸۰ میلیون تن تری نیتروتولون یا تی ان تی (TNT یا تروتیل) خواهد بود. آپوفیس در ۱۹ ژوئن ۲۰۰۴ توسط ستاره شناسان "رصد خانه ملی کیت پیک" در آریزونا کشف شد.



از آن زمان این سیارک در حالیکه در مدار خود به دور خورشید می چرخد، ردیابی می شود. محققان در اوایل سال جاری "آپوفیس" را با تلسکوپ "سوبارو" مشاهده کردند و پس از تجزیه و تحلیل "اثر یارکوفسکی" (effect Yarkovsky) نیروی است که بر روی یک جسم چرخان در فضا ایجاد میشود و ناشی از انتشار ناهمسانگرد فوتون های حرارتی است. اثر معمول در رابطه با شهاب سنگ ها یا سیارک های کوچک در نظر گرفته میشود. چراکه تاثیر آن برای این اجسام دارای اهمیت بسیار است.

هنگامی که سیارک آپوفیس در زیر نور خورشید گرم میشود، انرژی را مجدداً به صورت گرما تابش میکند که این عمل به عنوان رانشگرهای کوچکی برای این جرم کیهانی عمل می کند.

ستاره شناسان گفته بودند که قبل از وقوع اثر یارکوفسکی، برخورد آن در سال ۲۰۶۸ غیر ممکن است، اما از آن زمان نظر خود را تغییر دادند.



"دیو ثولن" (Tholen Dave) یکی از ستاره شناسان این مطالعه گفت: مشاهدات جدیدی که اوایل امسال با تلسکوپ سوبارو بدست آوردیم به اندازه کافی خوب بود و توانستیم شتاب یارکوفسکی آپوفیس را تشخیص دهیم. داده ها نشان می دهد که سیارک هر سال حدود ۱۷۰ متر در حال دور شدن از مدار گرانشی است که این موضوع برای حفظ سناریوی برخورد آن به زمین در سال ۲۰۶۸ کافی است. به گزارش گیزمودو، ناسا به آپوفیس عنوان سومین و بالاترین تهدید را داده و آن را در جدول خطر قرار داده است. این جدول تخمین میزند که احتمال برخورد سیارک با زمین در طی ۴۸ سال آینده یک در ۱۵۰ هزار است، اما ثولن به گیزمودو گفت که احتمال برخورد سیارک به زمین نزدیک یک در ۵۳۰ هزار است. این سیارک حاوی نیکل و آهن است و تصاویر راداری نشان می دهد که با دولوب کشیده شده چیزی شبیه به یک بادام زمینی است. محققان می گویند که برای درک کامل دامنه اثر یارکوفسکی و چگونگی تاثیر آن بر مدار آپوفیس، مشاهدات بیشتری باید انجام شود. هنگامی که آپوفیس برای اولین بار کشف شد، کارشناسان گفتند ۷/۲ درصد احتمال برخورد آن با زمین در سال ۲۰۲۹ وجود دارد، اما اکنون داده ها نشان می دهد که این سیارک در آن سال از فاصله ۱۹ هزار و ۷۹۴ مایلی زمین بدون ایجاد هیچ خطری رد خواهد شد.

