



### تأثیر رنگ در قرصی

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 بیماری های هستند. قرص های زرد روی بیماران که دچار نگرانی هستند بهتر اثر می کند. قرص های قرمز رنگ روی افراد بد گمان مؤثر است اما قرص های آبی هیچ تأثیر روانی بر جای نمی گذارند.



### هیجان قدر تر 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 و دارای خاصیت بالا برنده قدرت کار عضلات است در بدن ترشح می شود.



ولی تحقیقات به ما می گویند که ورزش سبک بر طول 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 کند. در این وضعیت سیستم دفاعی بدن شما باید برای جنگیدن با عفونت تلاش بیشتری بکند. ورزش می تواند این کار را سخت تر کند. کارشناسان می گویند وقتی

### تعداد عضلات بدن

چهل درصد از وزن انسان را عضلات تشکیل می دهند. بدن انسان ۶۳۹ عضله دارد که بزرگترین آنها عضله ران و کوچکترین آن ها عضله ای است که استخوان کوچک گوش را به حرکت در می آورد و طول آن حدود یک میلیمتر است.

### ورزش روزانه در زمان بیماری

بسیاری در زمان بیماری دست از ورزش روزانه می کشند زیرا فکر می کنند ورزش با بیماری سر سازگاری ندارد. آیا واقعاً در زمان بیماری باید از ورزش دست کشید؟ تحقیقات نشان داده است که ورزش سبک بمدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز مانند قدم زدن و یا دوچرخه سواری می تواند خطر عفونتهای مجرای تنفس را به نصف کاهش دهد. که یکی از دلایل آن افزایش سرعت گردش خون پهنگام ورزش است. اما وقتی احساس کسالت دارید وضع فرق می کند. ورزش برای پیشگیری از بیماری خوب است اما برای مداوی بیماری روش خوبی نیست.

دچار سرماخوردگی می شوید بهترین راه آن است که یک هفته صبر کنید و در صورتیکه پس از یک هفته شرایط بدنی مناسبی نشاید ورزش روزانه خود را از سر بگیرید.

### رابطه ورزشی و قلب



وقتی سن شما افزایش می یابد ماهیچه های بدن شما نیز کارائی خود را از دست می دهند. قلب نیز مهمترین ماهیچه ای است که در بدن ماست. کارشناسان می گویند ما می توانیم با ورزش و فعالیتهای بدنی تا حد زیادی کارائی ماهیچه ها و از جمله قلب را حفظ کنیم. بررسی پزشکان و کارشناسان نشان داده است برای سالم نگه داشتن قلب حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی در هفته لازم است. بعبارت دیگر ۵ روز در هفته و روزانه نیم ساعت ورزش برای سلامت قلب ضروری است. این مطالعات در سال ۲۰۱۷ نشان داده است کسانی که با بیماری قلبی از جمله کاستی های در شریان های کورنری دچار بوده اند با فعالیتهای بدنی توانسته اند احتمال مرگ خود را کاهش دهند.

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

### دانشگاههای دانشجویان آمریکایی

نومیدی و افسردگی و دیگر بیماریهای روانی در سالهای اخیر در بین دانشجویان سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۵ بر تعداد دانشجویانی که به مراکز مشاوره روانی رجوع کرده اند ۳۰ درصد افزوده شده است. ۳۹ درصد در دانشجویانی که به افسردگی



میتلا شده اند. در طول ۱۲ ماه گذشته افزوده شده است و در همین مدت ۶۱ درصد از دانشجویان دانشگاههای آمریکا اظهار کرده اند که نوعی دلواپسی دارند. ده درصد هم گفته اند که در طول ۱۲ ماه گذشته جدا بفکر خودکشی افتاده اند.



### تفسیر رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی که امروز بیشتر به پایگاه های اطلاع رسانی اینتر نت می شود در زندگی جوانان تأثیر زیادی دارند که گاه این تأثیر بد و مخرب است و گاهی بسیار خوب و سودمند. از جمله محاسن این رسانه ها آن است که حساس کاربران را بر روی زندگی امروز متمرکز می کند. به باور کارشناسان جلوی نوستالژی را می گیرد.

### همهاتنگی در بدن ما

همهاتنگی در بدن ما به معنی حرکت ماهرانه و متعادل است. وقتی می خواهیم حرکتی انجام 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 به خوبی صورت گیرد. این عمل را همهاتنگی می گویند. این همهاتنگی در قسمت عقب مغز که *Cerebellum* یا مخچه نام دارد صورت می گیرد. مخچه فرمان خود را از موتور مغز که کوورتکس نام دارد دریافت می کند. بعد فرامین را به قسمت وسط مغز می فرستد. و از آنجا فرامین به عضلاتی که درگیر حرکت مورد نظر هستند ارسال می شود. در تصویر زیر موقعیت مخچه در مغز مشخص شده است.



### جزرومد دریا

جزرومد که در فارسی به برآمدگی آب دریا و فرو رفتگی آن تعبیر می شود به چه دلیل صورت می گیرد؟ جزرومدیا برآیند نیروهای جاذبه کره ماه، زمین و خورشید وجود می آید. درهافاتیوسا دیوار درشبانه روز جزرومد صورت می گیرد. معمولا در شرایط عادی در آبهای باز ارتفاع بالا آمدن آب به یک متر می رسد. اما در آبهای بسته همانند خلیج فاندی در نوا اسکوشیا در کانادا گاهی ارتفاع بالا آمدن آب به ۱۵ متر می رسد.

### غذا خوردن 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 را میزش نقد و 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.



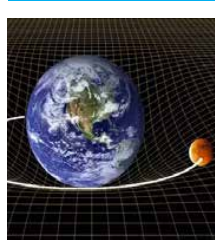
پس از حساب کردن عوامل دیگر، به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با غذا خوران کند، احتمال چاقی در غذا خوران متوسط ۲۹ درصد بیشتر و احتمال چاقی در غذا خوران سریع ۴۲ درصد بیشتر است. خوابیدن زودتر از دو ساعت پس از شام و غذا خوردن آخر شب همچنین با چاقی رابطه دارد.

اما محققان پیشنهاد کردند که یک دلیل افرادی که سریع غذا میخورند شاید به موقع احساس سیری نمیکند 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 از آستین مایکل بودتی و امید علیدادی - بوستان کالج از این شماره

دانشجویان کلاسهای فارسی کالج بوستان همکاری خود را با ماهنامه آزادی آغاز کرده اند و زیر نظر استاد خود پروفیسور دکتر ساسان طباطبائی مطالب کوتاهی را برای درج در این صفحه و همچنین صفحه بعد ترجمه می کنند. این همکاری را ارج می نهیم و از همه آنها سپاسگزاریم.)

### نیروی جاذبه چیست؟



نیروی جاذبه یا نیروی کششی نیروی است که بین همه مواد وجود دارد. و باعث می شود که ماده بر روی زمین باقی بماند و در فضا به پرواز در نیاید. و همچنین نیروی جاذبه بین ماه و زمین خورشید باعث باقی ماندن ماه در مدار زمین و باقی ماندن زمین در مدار خورشید می شود.

### امکان حیات در کرات دیگر

دانشمندان بر این باورند که در حال حاضر حیات تنها در کره زمین وجود دارد. اما در سال ۱۹۸۶ ناسا با بررسی فسیلی که در یک سنگ از کره مریخ پیدا کرده بود به دلیل وجود نوعی موجود میکروسکوپی در آن نتیجه گیری کرد که احتمال وجود حیات در مریخ زیاد است. اولین موجود زنده بر روی زمین که حدود ۳/۸ بیلیون سال پیش زندگی می کرد نوعی باکتری است که در آبهای گرم موجود در زیر قله آتشفشان میزیست. دانشمندان بر این باورند مواد شیمیایی اولیه که بر روی زمین یافت می شود احتمالاً از کرات آسمانی آمده اند.



که تمدن های پیشرفته فضائی خواسته باشند یا سکنه سایر کرات از جمله زمین تماس برقرار کنند. من شخصا عقیده دارم که در فضا متجاوز از یک میلیون تمدن پیشرفته یافت می شود. و هر یک از این تمدن ها حدود یک صد میلیون سال قدمت دارند. همین قدمت تمدن است که باعث شده تکنولوژی آنها پیشرفته تر از تکنولوژی زمین باشد. و بتوانند برای تماس با ما پیشقدم بشوند.

### فرق گرما و درجه حرارت

گرما و درجه حرارت باهم تفاوت دارند. گرمایی که یک کتری پر از آب جوش در بر دارد دوبرابر گرمایی یک کتری نیمه پر است اگرچه درجه حرارت هدوکتری به صد درجه سانتیگراد رسیده باشد. گرمایی که یک فنجان آب جوش در بر دارد بیشتر از گرمایی سونی است که در هزار درجه سانتیگراد سرخ شده است. اگر این یک فنجان آب جوش را توی مقداری آب سرد بریزیم و این سوزن را هم 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 دار؟

هر چند یک بار بعضی مردم در نقاط مختلف جهان ادعا می کنند که بشقاب پرنده را رؤیت کرده اند. تعداد این افراد به میلیونها نفر می رسد. از جمله چیزی کارتر رئیس جمهور سابق آمریکا به وجود بشقاب پرنده ایمان دارد. بعضی گفته اند که با بشقاب پرنده صحبت کرده اند.



پروفیسور فن بران دانشمند آلمانی که بعدا آمریکایی شد می گفت: اول باید دید کهکشانشا مسکون هست تا بخواهد با ما تماس بگیرد یانه وبعد خود دریا سخ گفته بود: «گواهی که ما در کهکشانشا آثاری از حیات پیدا نکرده ایم ولی با عقل هم جور در نمی آید که در کهکشانشا هائی به این فراخی فقط ما وجود خارجی داشته باشیم و خداوند بهنگام خلقت فقط ما زمینى ها را آفریفا باشد. پس چون امکان حیات در فضا وجود دارد این امکان هم وجود دارد که تمدن های پیشرفته فضائی خواسته باشند یا سکنه سایر کرات از جمله زمین تماس برقرار کنند. من شخصا عقیده دارم که در فضا متجاوز از یک میلیون تمدن پیشرفته یافت می شود. و هر یک از این تمدن ها حدود یک صد میلیون سال قدمت دارند. همین قدمت تمدن است که باعث شده تکنولوژی آنها پیشرفته تر از تکنولوژی زمین باشد. و بتوانند برای تماس با ما 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 شده‌بود.

درعکس بالا سنت هفت سین و خوان نوروزی بردیوار ی در تهران نقش بسته است که توجه بسیاری را بخود جلب کرده است. این نقاشی‌ها از اقدامات انجمن شهر تهران و هنرمندان ایرانی است.

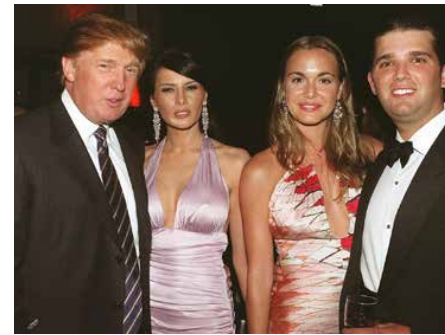
## آیا عروس ترامپ هدف تروریسم بود؟

نیویورک تایمز، خانم و مادر دونالد ترامپ جوینر 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 جوینر به آدرس آپارتمان منتهن مادر همسر ایشان، پاتی 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 می‌شود. 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 بیمارستان بستری شدند. مقام های پلیس نیویورک-پرسپتترین آوردند. هویت شخص سوم مشخص نشد.

جی پیتز دونالد، دستیار کمیسر در دفتر اطلاعات عمومی اداره پلیس، گفته که در گذشته این اداره کشف کرده است که نامه‌هایی مثل این می‌توانند تهدیدهای جدی بشمار روند. 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.



۱۶ سال ۹۹ - صفحه

## اندام 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 سرایزان داعش ازدواج کرده و یا به آنها کمکهای محاسبه ای برای انجام کارهای تروریستی داده‌اند.

در عراق و سوریه هزاران نفر از خارجیان برای داعش جنگیده و کشته شده‌اند. 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



## جلوگیری از برگزاری نوروز در مناطق کردنشین

منطقه با دیده شک و بدگمانی از سوی نهادهای امنیتی نگریسته می‌شود. امرامنی برای جلوگیری از برگزاری جشن نوروز در برخی مناطق کردنشین خبر دادند. پیش از این سایت «هرانا» از ضبط آلات موسیقی شهروندان توسط مأموران سیاه 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



## از تجمع در پاسارگاد جلوگیری شد

تنها در زمان خلفای اموی و عباسی نبود که برگزاری نوروز درایران ممنوع و یا در برهه ای از زمان محدود بود. امروز هم متأسفانه در بعضی از نقاط ایران برگزاری نوروز ممنوع است. اگرچه خلیفه پس از سال تحویل به سنت گذشته برای مردم پیام می‌فرستد و نوروز را شادباش می‌گوید. امسال هم در بعضی نقاط کردستان و همینطور در پاسارگاد برگزاری نوروز با ممانعت نیروهای امنیتی

## اعتراف با شتابه داریوش شایگان پیش از مرگ



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، «مسائل دیگری برآیم مطرح شده و متحول شده‌ام. خب، آدم متحول می‌شود دیگر! به قول فرانسوی‌ها فقط ایلمان متحول نمی‌شوند!» مهم تر آن که او به جای توجیه سابقه روشنفکری خویش با صدای بلند فریاد می‌زند که «ما گنند زدیم!» هر روشنفکری جرأت بیرون آمدن از لاک خود و تقدی بی رحمانه خویش را ندارد. «ایران در سال‌های دهه‌های چهل و پنجاه داشت جشن می‌کرد. ما از آسیای جنوب شرقی آن نسل ما گنند زده!»

## جان بولتون و احتمال تغییر رژیم در ایران

جان بولتون که زمانی سفیر ایالات متحده در سازمان ملل متحد بود یکی از سیاستمداران سابقه آمریکا است که از صمیمیت نسبی برخوردار است. با روی کار آمدن ترامپ انتظار میرفت که او زودتر از این بست و مقامی بیاید اما در ظرف ۱۵ ماه گذشته هیچ شغلی باو پیشنهاد نشد. اکنون پرزیدنت ترامپ او را بعنوان مشاور امنیت ملی برگزیده است. از ویژگی‌های 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 در رابطه است. کدام یک از این دو تفکر سیاسی بیشتر مورد نظر آقای بولتن است بستگی به فعالیت آنها دارد که کدامیک بیشتر خود را بعنوان فعال سیاسی نشان دهد.

