

تازه‌های علمی



✓ پژوهش‌گران اعلام کردند: مصرف ویتامین E برای درمان کبد چرب که از چاقی ناشی می‌شود، از برخی داروها مؤثرتر است. بیماری کبد چرب در نهایت به سیروز کبدی، سرطان کبد و مرگ منجر می‌شود. پادام خام سرشار از ویتامین E می‌باشد.

✓ محققان دانشکده پزشکی شیکاگو به تازگی دارویی ساخته‌اند که در درمان علت اصلی نابینایی در افراد بالغ بسیار مؤثرتر از لیزر عمل می‌کند.

✓ یک دندانپزشک: دندان قروچه در طولانی‌مدت موجب بروز اختلالات جمجمه‌ای می‌شود. استرس، عادت‌های غلط در غذاخوردن و هیجان، از عوامل ایجاد دندان قروچه می‌باشند.

✓ یک متخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان: کم‌کاری تیروئید مادرزادی، مهم‌ترین علت عقب‌ماندگی ذهنی در نوزادان است که با تشخیص و درمان به موقع، می‌توان از افزایش عوارض بیماری پیشگیری کرد.

✓ محققان دانشگاه تورنتو در کانادا اعلام کردند: فست‌فودها نه تنها برای سلامت جسمی مضر هستند، بلکه می‌توانند موجب کم‌طاقتی و رفتارهای عجولانه و بی‌صبرانه در افراد شوند.

✓ یک متخصص تغذیه: اسفناج به دلیل داشتن لوئیتین و زانزانتین، از تخریب شبکه چشم جلوگیری می‌کند.

✓ یافته‌های محققان کانادایی نشان می‌دهد که دیدن فرد بیمار، سیستم ایمنی افراد را ارتقا می‌دهد.

✓ محققان دانشگاه فلوریدا در آمریکا اعلام کردند: مصرف همبرگرها، سبب‌زیمینی‌ها و فست‌فودها، مانند سیگار و مواد مخدر اعتیادآور است و توجه مغز را به خود معطوف می‌کند.

✓ نتایج یک تحقیق جدید از سوی پژوهش‌گران پزشکی دانشگاه آنجلسای شرقی نشان داده است که روغن زیتون در پیشگیری از بروز کولیت زخم روده مفید است.

✓ محققان دانشگاه وین در اتریش در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که قهوه تلخ می‌تواند برای معده مفید باشد. قهوه تلخ حاوی ماده‌ای است که به معده دستور می‌دهد تولید اسید خود را کاهش دهد.

✓ نورولوژیست‌های انگلیسی در تحقیقات خود نشان دادند که رویاها می‌توانند موجب تقویت حافظه و یادگیری شوند.

جای به اندازه آب برای جبران کم‌آبی بدن مفید است

تحقیقات نشان می‌دهد که جای به اندازه آب برای جبران از دست رفتن آب بدن، در روزهای داغ تابستان، مفید است. محققان این افسانه را که جای ادرار آور است، رد کردند و در پژوهش اخیرشان دریافته‌اند که جای بیش از آب، مثانه را تحت فشار قرار نمی‌دهد و هیچ مدرک علمی ثابت‌شده‌ای این باور اشتباه را تأیید نمی‌کند.

آیا می‌دانید؟

✓ مگس و پشه، روی برگ گل آفتاب‌گردان نمی‌نشینند و با سوزاندن برگ‌های آن، نه تنها حشرات، بلکه موش و قورباغه نیز از آن محل فرار می‌کنند.

✓ چشم سالم انسان می‌تواند ۱۰ میلیون رنگ مختلف را ببیند و آن‌ها را از یکدیگر تمیز دهد.

✓ اگر یک ماهی قرمز را در یک اتاق تاریک قرار دهید، کم‌کم رنگش سفید می‌شود.

✓ وقتی مگس، روی یک میله فولادی می‌نشیند میله فولادی به اندازه دو میلیون و نیم میلی‌متر خم می‌شود.

✓ شیشه در ظاهر جامد به نظر می‌رسد، ولی در واقع مایعی است که بسیار کند حرکت می‌کند.

✓ اگر می‌خواهید از آرواره یک تمساح جان سالم به در ببرید، یا فرو بردن انگشت‌هایتان در چشمانش، فوراً به شما اجازه می‌دهد که فرار کنید!

✓ یکی از شگفتی‌های ریاضی این است که وقتی عدد ۱۱۱۱۱۱۱۱ را در خودش ضرب کنی، جواب خواهد شد: ۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰



نکته

۲- فقط با ۷ اگر می‌خواهید سطح هوشتان را افزایش دهید، این ۷ بازی فکری را انجام دهید. با این بازی‌های فکری، سریع‌تر، واضح‌تر، و خلاقانه‌تر فکر می‌کنید. انجام دادن تمرینات ذهنی به صورت مداوم، ذهن‌تان را پویاتر و فعال‌تر نگه می‌دارد. یک روزنامه انگلیسی در زمینه پزشکی طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که افرادی که فعالیت‌های ذهنی انجام می‌دهند، ۶۳ درصد کمتر از افرادی که به ندرت فعالیت‌های فکری دارند، در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند. طبق مطالعه‌ای که در دانشگاه میشیگان انجام شد، محققان دریافته‌اند بزرگسالانی که بازی‌های فکری را به صورت روزانه به مدت چند هفته انجام می‌دهند به‌طور چشم‌گیری، هوششان بهتر از بقیه می‌شود.

۳- جهت مخالف این روش به شما کمک می‌کند تا مهارت جست‌وجوی تصویری‌تان را تقویت کنید. جدولی از نشانه‌های مختلف تهیه کنید برای هر کدام از این نشانه‌ها ۳۰ ثانیه وقت بگذارید، و ببینید نشانه‌هایی که در بالای جدول آمده است، هر کدام چند بار در جدول تکرار شده است.

۴- یافتن تصاویر موردنظر این روش به شما کمک می‌کند تا مهارت جست‌وجوی تصویری‌تان را تقویت کنید. جدولی از نشانه‌های مختلف تهیه کنید برای هر کدام از این نشانه‌ها ۳۰ ثانیه وقت بگذارید، و ببینید نشانه‌هایی که در بالای جدول آمده است، هر کدام چند بار در جدول تکرار شده است.

۵- به خاطر سپردن تصاویر موجود در عکس حافظه تصویری‌تان را تمرین کنید. عکسی را به مدت ۱ دقیقه ببینید سپس عکس را از چشمتان پنهان کنید و هرآنچه در عکس دیدید و به خاطر می‌آورد را یادداشت کنید. یک‌بار دیگر امتحان کنید، اما قبل از این که ببینید این کار را تکرار کنید.

۱- نوشتن رنگ‌ها توانایی‌تان را به چالش بکشاند تا تمرکز پیدا کنید رنگ‌ها را با صدای بلند بخوانید و بنویسید این کار را تکرار کنید.

هفت بازی فکری برای افزایش هوش



شروع کنید یک نفس عمیق بکشید و به عکس دقت کنید. دفعه دوم بهتر نبود؟

۶- یادداشت برداری خودتان را به یادداشت‌برداری عادت دهید. هر زمانی که اطلاعات مهمی دریافت کردید یادداشت کنید؛ مثلاً موقع مراجعه به پزشک، وکیل یا هر موقعیتی که ممکن است موجب استرس و عصبانیت شما شود و باعث شود که ذهن و حافظه شما را ببوشاند. چند برگه سفید را در یک فایل بگذارید و هنگام برگزاری جلساتتان از آن استفاده کنید تا نکات مهمی که در جلسه‌تان مطرح شده است را ثبت و ضبط نمایید.

۷- شمارش معکوس در این‌جا یک تمرین فکری آورده شده است که به ذهن‌تان کمک می‌کند. سه تمرین زیر را انجام دهید:

از ۲۰۰ شروع کنید، معکوس بشمارید، و از هر شماره ۵ عدد کم کنید؛ به عبارت دیگر با اختلاف ۵ عدد شمارش معکوس کنید.

از ۱۵۰ شروع کنید، با اختلاف ۷ شماره شمارش معکوس کنید (از هر عدد، ۷ شماره کم کنید و شمارش معکوس نمایید).

از ۱۰۰ شروع کنید، با اختلاف ۳ شماره شمارش معکوس کنید (از هر عدد، ۳ شماره کم کنید و شمارش معکوس نمایید).

از ۱۰۰ شروع کنید، معکوس بشمارید، و از هر شماره ۵ عدد کم کنید؛ به عبارت دیگر با اختلاف ۵ عدد شمارش معکوس کنید.

از ۱۵۰ شروع کنید، با اختلاف ۷ شماره شمارش معکوس کنید (از هر عدد، ۷ شماره کم کنید و شمارش معکوس نمایید).

از ۱۰۰ شروع کنید، با اختلاف ۳ شماره شمارش معکوس کنید (از هر عدد، ۳ شماره کم کنید و شمارش معکوس نمایید).