

همسران می تواند شما را در کارتان موفق کند



یک همسر و شریک زندگی خوب و متفکر می تواند شوهر یا زنش را به درجات خوبی از موفقیت در کار برساند. اما این کار چگونه ممکن است؟ یافتن به شکلی واضح بر میزان رضایت و خوشحالی شما از زندگی تان تأثیر گذار است ولی تحقیقات جدید دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس نشان داده است که شخصیت همسر شما زندگی و موفقیت شغلی شما را تحت تأثیر قرار می دهد. نویسنده اصلی این مطالعه جاشوا جکسون می گوید: "مطالعه ما نشان می دهد که فقط شخصیت خود شما نیست که بر تجربیات منجر به موفقیت شغلی بیشتر برای شما تأثیر گذار است. بلکه شخصیت همسر شما نیز مهم است." جکسون و همکارش بریتانی سالمون که دانشجوی ارشد روانشناسی در دانشگاه واشنگتن است، روی زندگی حدود ۵۰۰۰ فرد متأهل بین ۱۹ تا ۸۹ سال مطالعه کرده اند. در حدود ۷۵ درصد موارد هر دو همسر کار می کرده اند. به شرکت کنندگان آزمون های روان شناسانه داده شد تا میزان پذیرا بودن، پرونگری، سازگاری، عصبی بودن و وجدان را در آن ها مورد ارزیابی قرار دهند. طی ۵ سال آن ها میزان رضایت شغلی، افزایش حقوق و اینکه چقدر آماده ارتقای شغلی بوده اند را در این افراد دنبال کردند. در بین نتایج، آن هایی که در مورد زندگی شغلی خود حس بهتری داشتند بیشتر احتمال داشت که همسرانی با امتیاز بالا در وجدان داشته باشند. بدون توجه به جنسیت، ارتباط معنایی بالایی بین یک همسر حامی و پشتیبان و یک شریک زندگی موفق وجود داشت. چه چیزی باعث می شود یک شریک زندگی با ملاحظه، شاخصی برای موفقیت باشد؟ محققان دریافته اند که ۳۴ فاکتور می تواند توضیح دهد که چرا این زوج ها موفق بوده اند: تکیه کردن به شریک زندگی برای تقسیم کار خانه، که محققان آن را برون سپاری می نامند، در این افراد موفق نگرانی کمتری را ایجاد می کرد. یک همسر حامی و پشتیبان بودن رفتار مشابهی را در طرف مقابل موجب می شود. قابل اعتماد بودن در منزل باعث می شود شما کارمند قابل اعتمادتری نیز باشید. اگر همسر شما در مورد خرید میوه بر سر راهتان تا خانه به شما اعتماد دارد، شما احتمالاً کارمندی هستید که رئیس تان نیز می تواند در مورد تحویل به موقع و خوب کار به شما اعتماد کند.

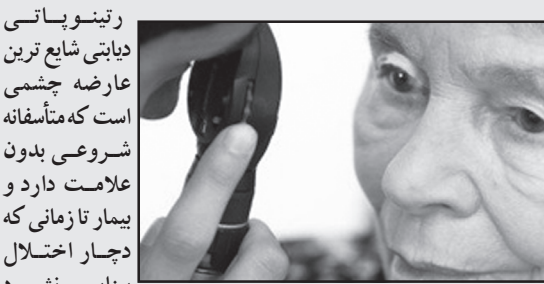
چقدر باید ورزش کنیم تا متناسب بمانیم؟



برای کودکان و افراد سنین بالا در مراحل اولیه می توانیم با دو روز ورزش در هفته نتایج خوبی کسب کنیم، اما همچنان می خواهیم تا اندازه های سریع به سه یا چهار روز در هفته ارتقا پیدا کنند. چقدر باید ورزش کنیم؟ بسیاری از ما باورهای خاصی در مورد این که چه چیزی برای متناسب ماندن ما بهترین است، داریم. ۵ روز در هفته یا ۴ روز در هفته؟ دو روز کفایت؟ خوشبختانه علم با یک نتیجه گیری شگفت انگیز به کمک ما آمده است، نتیجه ای که اگر برای انگیزه داشتن مشکل دارید تا حدودی پذیرفتن آن سخت است. چند روز در هفته ورزش کنیم تا واقعا نتیجه بگیریم؟ ما به تازگی صحبتی با شان آرت، دانشمند علوم ورزشی در دانشگاه رانگز داشتیم و از او در این مورد سوال کردیم. او می گوید تفاوت بزرگی میان دو روز و سه روز ورزش در هفته وجود دارد. با اینکه هر اندازه از ورزش بهتر از اصلا" ورزش نکردن است، اما اگر در حال حاضر اندام مناسبی دارید، تنها دو روز ورزش در هفته، فواید افزوده چندانی برای تان نخواهد داشت. اما چقدر باید ورزش کنیم؟ حداقل سه روز در هفته برای یک برنامه ورزشی ساختاری لازم است. از نظر تکنیکی شما باید هر روز حرکتی انجام دهید یعنی نباید بدون فعالیت باشید، هر حرکتی بدنی که باشد، باید انجام دهید. چون بررسی ها و یافته ها نشان

سلامت

کسانی که باید هر ۶ ماه یکبار به چشم پزشک مراجعه کنند



ریتینوپاتی دیابتی شایع ترین عارضه چشمی است که متأسفانه ششروعی بدون علامت دارد و بیمار تا زمانی که دچار اختلال بینایی نشود متوجه ابتلا به این بیماری نمی شود. یک فوق تخصص شبکیه گفت ۶۵۳۰۶، شبکیه چشم بیماران دیابتی نوع یک، حداکثر طی ۵ سال بعد از تشخیص و بیماران دیابتی نوع ۲ به محض تشخیص بیماری باید معاینه شوند. رامین نوری نیا درباره شایع ترین عارضه چشمی در بیماران مبتلا به دیابت گفت: ۶۵۳۰۶، ریتینوپاتی دیابتی شایع ترین عارضه چشمی است که متأسفانه ششروعی بدون علامت دارد و بیمار تا زمانی که دچار اختلال بینایی نشود متوجه ابتلا به این بیماری نمی شود. وی ادامه داد: در واقع ریتینوپاتی دیابتی از عوارض شبکیه ای دیابت محسوب می شود که منجر به کاهش دید و وقت با همیشگی در بیمار می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اهمیت تشخیص زودرس این بیماری گفت ۶۵۳۰۶، با تشخیص این بیماری در مراحل اولیه ابتلا می توان مشکلات چشمی را تنها با کنترل فشار، قند و چربی خون و بدون نیاز به اقدامات خاص چشم پزشکی برطرف کرد. وی در ادامه تأکید کرد ۶۵۳۰۶، شبکیه و چشم یک بیمار دیابتی حداقل هر شش ماه تا یک سال باید معاینه شود. نوری نیا گفت: گاهی دیده می شود بیمار با سابقه دیابت ۱۵ ساله اولین بار با شکایت از کاهش دید به پزشک مراجعه می کند، بدون آن که بدانند این علامت نشان دهنده ریتینوپاتی پیشرفته در چشم وی است. لذا لازم است یک فرد دیابتی پیش از بروز کاهش دید به متخصص چشم مراجعه و معاینه شبکیه شود. فوق تخصص و جراح شبکیه درباره شیوه های درمانی ریتینوپاتی پیشرفته گفت، ۶۵۳۰۶، دارو درمانی، لیزر درمانی و در نهایت انجام عمل جراحی از جمله اقدامات درمانی متناسب با میزان پیشرفت این بیماری در مبتلایان به ریتینوپاتی دیابتی است. وی افزود ۶۵۳۰۶، بیماران دیابتی احتمال ابتلا به آب مروارید، آب سیاه، زخم قرنیه نسبت به افراد غیر دیابتی بیشتر است. عضو مرکز تحقیقات چشم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به سؤالی مبنی بر تأثیر روزه بر عوارض چشمی گفت ۶۵۳۰۶، روزه در افراد غیر دیابتی هیچ اثر منفی بر روی چشم ندارد و در فرد دیابتی نیز آنچه اهمیت دارد کنترل قند خون است. فرد دیابتی در مورد روزه گرفتن باید با پزشک متخصص غدد مشورت نماید.

مکمل ویتامین D بخوریم یا نخوریم؟



وجود دارد. مثلاً مردم تهران با کمبود حدود ۷۰ درصدی این ویتامین مواجه هستند. به همین دلیل معمولاً پزشکان مصرف مکمل های خوراکی و تزریقی این ویتامین را به افرادی که با کمبود آن مواجه هستند، توصیه می کنند. دوز روزانه دریافت ویتامین D، حدود ۶۰۰ واحد است. قرص های مکمل ویتامین D که باید روزانه مصرف شوند، تقریباً همین واحد از ویتامین را دارند اما قرص های ۵۰ هزار واحدی و آمپول های ۳۰۰ هزار واحدی ویتامین D هم در بازار وجود دارد. قرص های ۵۰ هزار واحدی، معمولاً ۸ عدد تجویز و هفتگی مصرف می شوند. آمپول های ۳۰۰ هزار واحدی هم معمولاً ۳ عدد و ماهیانه تجویز می شوند. مهم این است که انواع مکمل های ویتامین D را نباید مصرف کرد. ضمن اینکه مصرف کنندگان این مکمل ها باید حواسشان باشد که از قرص های ۵۰ هزار واحدی، به اشتباه به جای قرص های روزانه استفاده نکنند زیرا این اشتباه می تواند باعث ایجاد اورژانس شدید و عوارض جدی شود. توصیه آخر اینکه مکمل های ویتامین D باید زیر هزار واحد در طول روز استفاده شوند.

مردم تهران با کمبود حدود ۷۰ درصدی این ویتامین مواجه هستند. به همین دلیل معمولاً پزشکان مصرف مکمل های خوراکی و تزریقی این ویتامین را به افرادی که با کمبود آن مواجه هستند، توصیه می کنند. کمبود ویتامین D، به طور جدی در کشور ما وجود دارد. این کمبود در شهرهای بزرگ، بیشتر به چشم می خورد ولی معلوم نیست ارتباطی با آلودگی هوا دارد یا نه. بدن ما برای ساختن ویتامین D، با باید در معرض آفتاب مستقیم (نه آفتابی که از پشت شیشه می تابد) قرار گیرد و از طریق مصرف خوراکی های حاوی این ویتامین، سطح ویتامین D آن به حالت طبیعی برسد. از آنجا که منابع غذایی ویتامین D، بسیار کم هستند، دریافت آن در بدن باید با به وسیله قرار گرفتن در معرض آفتاب باشد یا مصرف مواد غذایی غنی شده با این ویتامین (مانند لبنیات غنی شده). متأسفانه، کار غنی سازی مواد غذایی را ریزمغذی های مختلف از جمله ویتامین D در کشور ما خوب انجام نمی شود. به همین دلیل نمی توانیم روی دریافت این ویتامین از طریق مصرف منابع غذایی، حساب باز کنیم. از طرف دیگر، آمارهای نگران کننده ای درباره کمبود این ویتامین در بین ایرانی ها

شیر مادر و پیشگیری از یک بیماری تنفسی در کودکان



علایم آسم می تواند خفیف یا شدید باشد و از فردی به فرد دیگر کاملاً متغیر می باشد. شما ممکن است تعداد اندکی از حملات آسم را تجربه کنید و تنها در زمان های خاصی علایم آسم را داشته باشید مانند زمان هایی که ورزش می کنید یا اینکه همیشه علایم بیماری را تجربه کنید. تحقیقات انجام شده در هلند نشان داد که شیر مادر از بیماری آسم در کودکان زیر ۴ سال پیشگیری می کند. برای انجام این مطالعه ۵۶۳۸ کودک انتخاب شده و ارتباط بین تغذیه با شیر مادر و بروز علایم بیماری تنفسی، سرفه های خشک، شریخ خلط و... مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از این بود کودکانی که به مدت حداقل ۶ ماه فقط از شیر مادر تغذیه می کنند، در برابر بیماری آسم ایمن می شوند. در واقع خطر ابتلا به بیماری آسم در این کودکان نسبت به کودکانی که شیر خشک می خوردند، در ۴ سال ابتدایی زندگی شان به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. همچنین مشخص شد که خطر آسم در کودکانی که اصلا شیر مادر نخورده اند، افزایش می یابد. شرح و نتایج این مطالعه در نشریه اروپایی بیماری های تنفسی به چاپ رسیده است.

آسم؛ آسم وضعیتی است که در آن مسیرهای تنفسی تنگ و ملتهب شده و هوکوس اضافی ترشح می کنند. این وضعیت می تواند باعث مشکل شدن تنفس، سرفه، حس خس سینه و تنگی نفس شود. در برخی افراد، آسم تنها یک مشکل کوچک محسوب می شود. اما برای برخی از افراد، آسم می تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود که مانع انجام فعالیت های روزمره فرد شده و حتی می تواند به حملات کشنده آسم منجر شود. درمانی برای آسم وجود ندارد اما علایم آن قابل کنترل هستند. به دلیل اینکه علایم بیماری آسم با گذشت زمان تغییر می کنند، لازم است با پزشک خود همکاری لازم را داشته باشید تا علایم و نشانه های بیمار تان را به دقت پیگیری نموده و بر حسب نیاز درمان های لازم برای شما بکار گرفته شود. علایم و نشانه های آسم عبارتند از:

تنگی نفس، سستی یا دروقفسه سینه مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس سینه ایجاد می شود صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علایم معمول آسم در کودکان می باشد). حملات سرفه یا خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا شدید تر می شود علایمی که نشان دهنده تشدید بیماری آسم می باشند شامل موارد زیر می باشند: علایم و نشانه هایی از آسم که شدید بوده و بطور مکرر رخ دهند. شدید تر شدن مشکل در تنفس (این مورد با استفاده از دستگاه یک فلومتر قابل اندازه گیری است. این دستگاه برای بررسی عملکرد مناسب ریه ها مورد استفاده قرار می گیرد در واقع با این دستگاه می توان حداکثر سرعت جریان هوا در هنگام خروج از ریه ها را اندازه گیری نمود). نیاز به استفاده مکرر از داروهای استنشاقی سریع اثر برای بهبود سریع علایم در برخی افراد علایم آسم در برخی شرایط شدید تر می شود. این شرایط عبارتند از: آسم ناشی از ورزش. این وضعیت زمانی که هوا سرد و خشک باشد می تواند بدتر شود. آسم مربوط به شغل. این آسم می تواند به دلیل محرک های موجود در محیط کار مانند بخار، گاز یا گردوخاک های شیمیایی ایجاد شود.

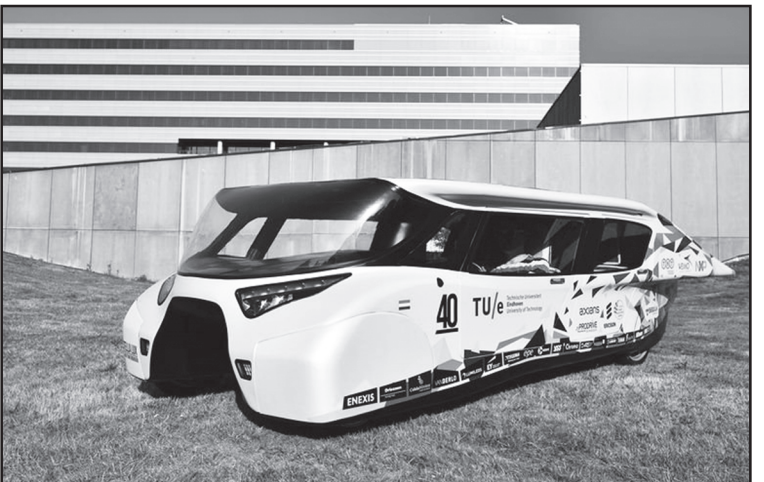
دنیای فناوری technology

رایانه سه نمایشگری



محققان بلژیکی، رایانه ای طراحی کرده اند که سه نمایشگر همزمان دارد. ایستا: اضافه کردن نمایشگر به رایانه منجر به افزایش وزن دستگاه می شود. اما محققان این طراحی را بدون اضافه وزن انجام داده اند. این رایانه قابلیت اضافه شدن یک یا دو نمایشگر ۱۵.۱، ۱۷ اینچی HD Full بسیار باریک را دارد و در عین حال که نمایشگر اضافه شده، وزن سبک خود را حفظ کرده است. این نمایشگرها قابلیت کار با سیستم عامل Mac و PC را داشته و با استفاده از لولاهای آلومینیومی تا ۱۸۰ درجه هم بطور آزادانه می چرخند. قابلیت چرخش دستگاه به علت لولای آلومینیومی این دستگاه است و برای بسیاری از کارها مثل بازی مفید است. این طراحی Joy Sliden نام دارد که از طریق یک پورت USB۳ و یا دو پورت USB۳، نمایشگرهای متصل می شوند.

خودرو خورشیدی خانوادگی



است. گروهی متشکل از ۲۱ دانشجو از دانشگاه صنعتی آیندهوون هلند این سامانه را ارائه داده اند. اتومبیل جدید با استفاده از ناحیه ای متشکل از سلول های خورشیدی به مساحت ۵.۸ متر مربع، برق تولید می کند و دارای باتری اضافی با ظرفیت تولید برق ۱۵ کیلووات در ساعت است. این خودرو هنگام شارژ کامل، قادر است مسافتی معادل ۱۰۰۰ کیلومتر را در آب و هوای هلند طی کند و به سرعت حداکثر ۱۲۵ کیلومتر در ساعت برسد. این خودرو ارزان و هم آیرودینامیک است و از سوادی مانند فیبر کربنی و آلومینیوم برای پایین آوردن وزن آن تا ۳۷۵ کیلوگرم استفاده شده است. با استفاده از نوعی سیستم راهبری طراحی شده، کارایی این خودرو افزایش می یابد. همچنین سیستم راهبری خورشیدی Stella Lux بر آب و هوا نظارت کرده و مسیر بهینه را برای خودرو انتخاب می کند. این اتومبیل فراتر است و اخیراً جاری میلادی در رقابت جهانی خورشیدی کلاس کروزد در استرالیا شرکت کند.

طرز تهیه «چای ترش و شیرین خنک تابستانی»



چای ترش و شیرین خنک یکی از بهترین نوشیدنی ها برای روزهای گرم تابستانی است. این چای خنک را می توانید با یخ میل کنید و از طعم ترش و شیرین و ملس آن لذت ببرید. یک جای خوشمزه و خوش رنگ که مناسب زمانی است که میلی به انواع دسر و شیرینی جات ندارید. مناسب برای ۶ نفر زمان آماده سازی: کمتر از ۱۵ دقیقه بعضی ها دوست دارند طرز تهیه نوشیدنی های مختلف را یاد بگیرند. برای شروع، از این دستور جدید و ابتکاری و البته خوشمزه استفاده کنید. اگر دوست دارید می توانید به جای تی بگ آلبالو از انواع تی بگ های ترش مزه مانند تمشک نیز استفاده کنید. این چای سرد و خوشمزه بسیار سریع و آسان تهیه می شود و یکی از بهترین نوشیدنی های خنک است این مقدار چای برای ۶ تا ۸ نفر مناسب است و در مدت ۱۰ دقیقه آماده می شود و پس از سرد شدن آماده سرو است.



مواد لازم برای چای ترش و شیرین خنک تابستانی: آب لیمو: ۱ پیمانه عسل: ۱/۲ پیمانه چای آلبالو: عدد ۶ کیسه ای طرز تهیه چای ترش و شیرین خنک تابستانی: ابتدا داخل یک پارچ ۵ پیمانه آب جوش ریخته و جای های کیسه ای را به همراه عسل داخل آن می ریزیم و عسل را حل می کنیم. سپس آن را به مدت ۱۰ دقیقه کنار می گذاریم تا جای ها کامل رنگ بیندازند. پس از آن، جای های کیسه ای را از پارچ خارج می کنیم و آلبیمورا اضافه می کنیم و ۳ پیمانه آب سرد نیز به آن اضافه می کنیم. در آخر پارچ را به مدت ۱ ساعت در یخچال می گذاریم تا کامل خنک شود و با یخ سرو می کنیم.