



تاریخ	۳۰
آبان	
۱۳۹۸	
پنجشنبه	

حکایت پند آموز عبرت

گویند: روزی خلیفه از محلی می گذشت، دید که بهلول، زمین را با چوبی اندازه می گیرد. پرسید: چه می کنی؟ گفت: می خواهم دنیا را تقسیم کنم تا ببینم به ما چقدر می رسد و به شما چقدر؟ هر چه سعی می کنم، می بینم که به من بیشتر از دو ذراع (حدود یک متر) نمی رسد و به تو هم بیشتر از این مقدار نمی رسد.

صفحه	۵
شماره	۲۶۶۲
سال	بیست و پنجم

گوناگون



رژیم غذایی پرچرب در دوران بارداری به مغز جنین آسیب می زند

به گزارش ایرنا تیمی از محققان مرکز تحقیقات مغز دانشگاه پزشکی وین دریافته اند که پیروی از یک رژیم غذایی پرچرب در دوران بارداری می تواند تغییرات مادام العمر و جبران ناپذیری را در مغز جنین ایجاد کند. به گزارش پایگاه اینترنتی مدیکال اکسپرس، وقتی یک زن باردار در رژیم غذایی خود از مقادیر بالای اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۶ استفاده می کند، بدن وی مقادیر اضافی از کاتاینوئیدهای درونزا تولید می کند که به سیستم جنین تحمیل شده و مانع از رشد شبکه های مغزی سالم می شوند. در یک مقیاس بزرگ، جلوگیری از ایجاد اتصالات بین سلول های مغزی در تشکیل شبکه های عصبی مهم که اجزاء سازنده مغز هستند، اختلال ایجاد می کند. نتایج تحقیقات اخیر حاکی از آن است که این سازوکار به بروز ناهنجاری های چون اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD)، شیذوفرنی و اختلالات اضطرابی در نوزاد ارتباط دارد. آذتور که پژوهشگران می گویند، احتمال آن وجود ندارد که بعدها با اعمال تغییراتی در رژیم مادر بتوان این آسیب را به سادگی جبران کرد. گزارش کامل این پژوهش در مجله Molecular Psychiatry منتشر شده است.

یک متخصص گوش و حلق و بینی؛ سینوزیت مهمترین علت غیبت کارمندان در محل کار

یک متخصص گوش و حلق و بینی، گفت: در بسیاری از کشورها، سینوزیت مهم ترین علت غیبت کارمندان از محل کار محسوب می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، علی گلجانیان تیریزی، به بیماری سینوزیت اشاره کرد و افزود: حدود چهار درصد از کل بودجه درمان در کشورهای پیشرفته صرف درمان سینوزیت می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مهم ترین علامت سینوزیت را درد پیشانی صورت، کاهش حس بویایی، گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، احساس پری و سنگینی صورت و تب بالای ۳۸.۵ درجه عنوان کرد. وی، شست و شو با سرم نمکی، تجویز آنتی بیوتیک ها توسط پزشک و تجویز قطره بینی توسط پزشک را از مهم ترین راه های درمان سینوزیت معرفی کرد. این متخصص گوش و حلق و بینی، یادآور شد: انواع سینوزیت را می توان برحسب زمان به سه نوع مزمن، تحت حاد و حاد تقسیم کرد. گلجانیان باینان اینکه در بسیاری از کشورها سینوزیت مهم ترین علت غیبت کارمندان از محل کار محسوب می شود، گفت: افراد در صورت عدم کاهش تب و بهبود علائم ۴۸ ساعت پس از شروع درمان باید مجدد به پزشک مراجعه کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تأکید کرد: عوارض چشمی و مغزی سینوزیت در کودکان زیر دو سال بسیار شایع است.

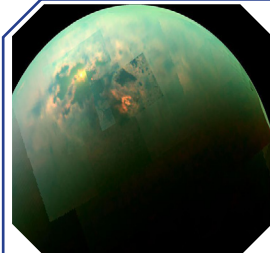
یک بار روزه در ماه ضامن سلامت قلب است

در آمریکا بر روی دو هزار بیمار مبتلا به مشکلات قلبی عروقی انجام شد، نشان داد، بیماری که ماهی یک بار به مدت ۲۴ ساعت روزه می گرفتند، ۴.۵ سال بیشتر از بیمارانی که روزه نمی گرفتند زندگی می کردند؛ همچنین احتمال ابتلای این بیماران به نارسایی قلب کمتر بود. پیش از این محققان در تحقیقی بر روی بیماران دیابتی نیز متوجه شدند که میزان ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در افراد دیابتی که به طور متناوب روزه می گرفتند کمتر از دیگر بیماران دیابتی بود که روزه نمی گرفتند. نتایج این مطالعه نشان می دهد که اثرات بیماری مزمن که معمولاً در طول دهه ها بروز می کند اغلب با روزه گرفتن کاهش می یابد. مکانیزم هایی که اثرات مفید سلامتی روزه گرفتن را باعث می شوند، هنوز مشخص نشده اند اما محققان تئوری هایی برای آن دارند. بر اساس یک تئوری روزه گرفتن موجب تقویت شمارش گلبول های قرمز خون و کاهش میزان سدیم در خون می شود که هر دو آنها به سلامت قلب کمک می کند. به گفته محققان، غذا نخوردن به اندازه حدود ۱۲ ساعت موجب فعال کردن این مکانیزم ها در بدن می شود؛ بنابراین روزه گرفتن برای یک دوره ۲۴ ساعته برای یک بار در ماه به بدن آموزش می دهد تا این مکانیزم ها را فعال سازد. محققان قصد دارند که در مطالعات آتی اثرات فیزیکی روزه گرفتن را بر سطوح افزایش یافته کلسترول و اثرات روانی آن بر اشتها بررسی کنند.



نتایج یک مطالعه که بر روی بیماران مبتلا به مشکلات قلبی عروقی انجام شد، نشان می دهد بیماری که ماهی یک بار به مدت ۲۴ ساعت غذا نمی خوردند طول عمر بیشتری دارند و کمتر احتمال دارد به نارسایی قلب مبتلا شوند. به گزارش پایگاه اینترنتی روزنامه دیلی میل، این مطالعه که توسط محققان موسسه مراقبت های سلامتی قلب «پیترونتین» در یوتا

ستاره شناسان اولین نقشه جهانی از قمر زحل را تهیه کردند



ستاره شناسان برای اولین بار از داده های مأموریت کاسینی سازمان فضایی آمریکا (ناسا) برای نقشه برداری از سطح «تیتان»، بزرگ ترین قمر زحل استفاده کرده اند. به گزارش پایگاه اینترنتی مجله نیچر، نمودارهای آن ها نواحی متنوعی از کوهستان ها، دشت ها، دره ها، دهانه ها و دریاچه ها را در تیتان نشان می دهد. سفینه فضایی کاسینی از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۷ به دور زحل چرخید و مقادیر زیادی اطلاعات در مورد این سیاره گازی و قمرهای آن جمع آوری کرد. این مأموریت شامل بیش از ۱۰۰ گذر از کنار تیتان بود که به محققان اجازه می داد از اتمسفر غلیظ این قمر به سطح آن نگاه و اراضی آن را با جزئیات بی سابقه بررسی کنند. «روزالی لوپز» محقق سیاره ای در آزمایشگاه جت پیش رانش ناسا در «پاسادانا» واقع در کالیفرنیا و همکارانش تصاویر و اندازه گیری های راداری گرفته شده توسط این فضاپیما را برای تهیه اولین نقشه جهانی تایتان استفاده کردند. آن ها این نقشه را در دوشنبه ۱۸ نوامبر در مجله Nature Astronomy منتشر کردند. تیتان اتمسفری شیشه زمین دارد. این قمر یاد، باران و کوه دارد. تیتان جهانی واقعاً جالب است و یکی از بهترین مکان ها در منظومه شمسی است که می توان در آنجا به دنبال حیات گشت.

پنج روش سریع رفع دندان درد



پرترین ها: دندان درد به هر دلیلی که اتفاق بیفتد آزاردهنده است و حتی گاهی با مصرف مسکن های مختلف هم بهبود پیدا نمی کند. این یک حقیقت است و معمولاً تا زمانی که به دندان پزشک مراجعه نکنید و علت و مشکل دندان را جویا نشوید، این درد همراه شما خواهد بود. باید به خاطر داشته باشید که مصرف مسکن های شیمیایی قطعاً عوارضی برای سلامتتان می گذارد. پس بهتر است به دنبال روش های خانگی و سالم باشید تا بتوانید بدون نگرانی از مصرف داروهای مدرن، از شر دندان درد خلاص شوید. البته باید بدانید که انجام روش های خانگی برای کاهش درد، تضمینی برای بهبود کامل درد و مشکل دهانی شما نیست. گاهی این درد به دلیل مشکلات لثه و دندان ایجاد می شود که فقط یک دندان پزشک می تواند آن را برطرف کند. معرفی روش های درمانی خانگی صرفاً برای تسکین درد تا زمان مراجعه و درمان قطعی انجام گرفته است. **درمان خانگی دندان درد** یکی از مزیت های دیگر روش های خانگی و مصرف مواد طبیعی علاوه بر آنکه، عوارضی بر بدن ندارد این است که به راحتی در خانه پیدا می شود. برای آنکه خیالتان راحت شود، می توانید قبل از انجام این روش های خانگی با پزشک خود مشورت کنید. خصوصاً اگر تحت درمان هستید و مراحل دندانپزشکی را انجام می دهید، مشورت با پزشک ضرورت بیشتری پیدا می کند. **۱. میخک** میخک یکی از مواد طبیعی رایج و محبوب در روش های درمانی خانگی به شمار می رود که به دلیل خاصیت ضد التهابی و اثرات تسکین دهنده مورد استفاده قرار می گیرد. این ماده می تواند درد دندان را نیز از بین ببرد. جالب است بدانید که اجداد ما در زمان های گذشته برای درمان درد دندان یک عدد گیاه میخک را روی دندان که دچار مشکل شده قرار می دادند تا آن ناحیه را بی حس کند. **۲. زردچوبه** زردچوبه یکی دیگر از مواد طبیعی است که در هر آشپزخانه ای یافت می شود و می تواند آن را در مجموعه داروهای گیاهی و درمانی قرار دهید. این ماده برای درمان بسیاری از مشکلات سلامتی مورد استفاده قرار می گیرد. زردچوبه حاوی ماده کورکومین، ترکیب فعالی است که در دسته مواد آنتی اکسیدان، ضد التهاب و ضد درد قرار دارد. مصرف زردچوبه به عنوان چاشنی در رژیم های غذایی نیز مفید است چرا که به کاهش زخم معده و کلسترول کمک می کند و در قالب ماده آنتی باکتریال و معجزه آسا به عنوان یک چای درمانی بسیار مؤثر عمل می کند. **۳. زنجبیل** زنجبیل و زردچوبه تقریباً مشابه هم هستند. جینجرول موجود در زنجبیل در بین همه خواصی که دارد، دندان درد را نیز آرام می کند و علت آن هم حضور ماده فعالی است که با خاصیت ضد التهابی و ضد درد در زنجبیل وجود دارد. علاوه بر آن زنجبیل درمان فوق العاده ای برای مشکلات و بیماری های دستگاه گوارش محسوب می شود. همچنین یکی از روش های خانگی رایج برای درمان استراغ و حالت تهوع به شمار می رود. بهترین نکته در مورد زنجبیل آن است که هیچ عوارضی ندارد. برای مصرف این ماده، زنجبیل را مثل چای دم کنید و آن را هراز گاهی بنوشید. همچنین می توانید کمی از ریشه زنجبیل را به غذاهایی مانند خورش یا حتی دسر، آبمیوه و اسموتی هم اضافه کنید. روش دیگری که به عنوان درمان خانگی مؤثر خواهد بود، تهیه دمنوشی از سه ماده میخک، زردچوبه و زنجبیل است. این محلول معجزه آسا به عنوان یک چای درمانی بسیار مؤثر عمل می کند.

۴. آب نمک این محلول هم یکی از سریع ترین و ساده ترین روش های است که برای درد دندان استفاده می شود و بدون اهمیت به دلیل به وجود آمدن درد، آن را درمان می کند. نمک یک ماده ضد عفونی کننده قوی و مؤثر است و در صورتی که همراه با آب برای شستشوی دهان به کار برده شود، تأثیرات خود را بروز می کند. آب نمک التهاب را کاهش می دهد، دهان را تمیز می کند و درد را نیز از بین می برد. برای تهیه محلول آب نمک یک قاشق غذاخوری نمک را با یک پیمانه آب مخلوط کنید. پیشنهاد می شود از نمک دریا یا نمک هیمالیا به جای نمک طعام استفاده کنید چرا که این نمک های خام، تصفیه نشده اند و هنوز غنی از مواد معدنی هستند. نمک را در آب جوش حل کنید و صبر کنید تا سرد شود و بتوانید به راحتی آن را درون دهان خود بگردانید. حداقل به مدت ۳۰ ثانیه دهان خود را با محلول آب نمک شستشو دهید و مطمئن شوید که این محلول به ناحیه درد نیز رسیده باشد. این روش را هر ۱۵ دقیقه تکرار کنید تا زمانی که تأثیر و بهبود در درد دندان حس کرده باشید. **۵. یخ** در نهایت هم روشی را به شما معرفی می کنیم که سریع ترین راه حل است و دندان دردی که با التهاب شدید همراه شده باشد را تسکین می دهد. یخ را برای چند دقیقه، به صورت کمپرس روی گونه های خود و بر روی دندان که درد دارد، قرار دهید. این روش درد دندان را به صورت موقت کاهش می دهد. در این مطلب با روش های ساده و طبیعی برای کاهش سریع درد دندان آشنا شوید. بهتر است قبل از آنکه دست به کار شوید با دندان پزشک مشورت داشته باشید تا علاوه بر پیدا کردن مشکل اصلی درد، بدون نگرانی روش های خانگی را دنبال کنید. در برخی از موارد حاد درد دندان، نیاز به مصرف آنتی بیوتیک خواهید داشت. برای تجویز دارو باید به پزشک مراجعه کنید.

چند اشتباه رایج در انتخاب کردن کلمات کلیدی

کلمات کلیدی نقش مهمی در سئو سایت دارند. در این مقاله آموزشی چند اشتباه رایج در انتخاب کردن کلمات کلیدی به صورت جامع معرفی شده است. تحقیق کلمات کلیدی یکی از سخت ترین کارهایی است که یک سئوکار انجام می دهد. نظرسنجی هایی که بین سئوکارها انجام شده است نشان می دهد اکثر آن ها از تحقیق کلمات کلیدی و دسته بندی آن ها تنفر دارند. چرا که هم کار سخت و زمان بری است و هم کوچکترین اشتباهی ممکن است فرایند سئو را مختل کند. برای داشتن یک استراتژی سئو مناسب تحقیق کلمات کلیدی در اولویت قرار دارد اما چند اشتباه در تحقیق کلمات کلیدی رایج است که باید حتماً از آن ها دوری کنید. در غیر این صورت استراتژی سئو شما خوب کار نمی کند و نتایج مثبتی از آن نخواهید گرفت. این اشتباهات تحقیق کلمات کلیدی در ادامه آورده شده اند. **۱. استخراج نکردن صحیح کلمات کلیدی** انجام فرایند تحقیق کلمات کلیدی سخت و فرسایشی است و زمان زیادی از شما می گیرد مخصوصاً اگر این کار برای کل وبسایت و وبلاگ و محصولات انجام دهید. بسیاری از افراد فکر می کنند نیازی نیست که این زمان صرف شود و می توانند حدس بزنند کاربران دقیقاً چه چیزهایی را جستجو می کنند؛ اما این اشتباه است. هیچ دونفری در دنیا مثل هم فکر نمی کنند. تنها راهی که می توانید به تفاوت فکر مخاطبان و مشتریانتان پی ببرید این است که کلمات کلیدی را تک به تک استخراج کنید و آن ها را بررسی کنید. خروجی تحقیق کلمات کلیدی معمولاً یک لیست بلند است که باید آن ها را به دقت مطالعه کنید. در ضمن باید بدانید که بهتر است این لیست را هر چند ماه یکبار آپدیت کنید. چرا که رفتار جستجوی کاربران روز به روز تغییر می کند. باید از ابزارهای درست هم استفاده کنید. Google KeyWord Planner.

۴. جمع بستن یا جمع بستن این اشتباه در تحقیق کلمات کلیدی بسیار رایج است. خیلی از اوقات نمی دانیم از کلمات کلیدی جمع استفاده کنیم یا کلمات کلیدی مفرد. به طور مثال کشف های زنانه بهتر نتیجه می دهد یا کشف زنانه؟ یا لباس های تابستانی نتیجه می دهد یا لباس تابستانی؟ در اینجا مسئله ای مطرح می شود به نام Search Intent. در این مبحث شما باید تشخیص دهید کاربر برای جستجو کردن این کلمات کلیدی چه هدفی دارد؟ آیا قصد دارید لباس تابستانی بخرد یا صرفاً دوست دارد مدل های مختلف لباس تابستانی را ببیند. بهترین روشی ۲۰۱۹ می تواند به یک صفحه محصول وصل شود اما بهترین روشی های ۲۰۱۹ باید حتماً به یک صفحه وبلاگ وصل شود تا کاربر بتواند اطلاعات مورد نیازش را از آنجا کسب کند. باید اهداف و میل کاربر را بررسی کنید. با یک جستجوی ساده در گوگل می توانید صفحات رقبای خود را در این کلمات کلیدی چک کنید. **۵. کلمات کلیدی بدون ترافیک** کلمات کلیدی طولانی یا به اصطلاح Long-Tail برای رتبه گرفتن بسیار عالی هستند؛ اما نباید در دام کلمات کلیدی بدون ترافیک بیفتید. کلمات کلیدی طولانی به طور کلی ترافیک کمتری را روانه سایت شما می کنند اما شانس تبدیل بالاتری دارند. اگر کلمات کلیدی شما در مدت طولانی هیچ ترافیکی ندارند بهتر است سراغشان نروید. چرا که به سئو سایت شما کمک چندانی نمی کند. **۶. ارزیابی نکردن عملکرد کلمات کلیدی** تعیین کی وردها برای یک متن کار ساده ای است. کلمات کلیدی را انتخاب می کنید و در طول متن استفاده می کنید؛ اما یک کار خیلی مهم تر هم وجود دارد. اینکه این کلمات کلیدی را ارزیابی کنید و ببینید اولاً در این کلمات کلیدی چه عملکردی دارید و SERP شما چه تغییراتی در گذر زمان داشته است. گوگل جستجو را شخصی سازی کرده است و اگر واقعاً می خواهید در یک کلمات کلیدی پرقابرت رتبه بگیرد باید تلاش زیادی داشته باشید و تنها وارد کردن کلمات کلیدی داخل متن کافی نیست.