

## خواص گزنه

گزنه گیاهی است که به واسطه‌ی دفع مواد مضر باعث بهبود اختلالات ناشی از بیماری‌های مزمن متابولیک می‌شود گزنه دارای نیترات پتاسیم و کلسیم، اسید فرمیک، تانن لیستین، ترکیبات آهن و ویتامین C است. هم چنین استرول‌های گیاهی و پرزهای گیاه حاوی هیستامین و سروتوئین می‌باشند که عامل واکنش پوستی به دنبال تماس با این گیاه هستند. این گیاه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری و نیز مقوی دستگاه هاضمه است. گزنه، ادرار را زیاد می‌کند. با افزایش رقت ادرار منجر به کاهش سوزش مجاری ادراری هم چنین برگ گزنه همراه با ریشه‌ی شیرین بیان مؤثر است. برای درمان بیماری قند مفید بوده و بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند. برای برطرف کردن ناراحتی‌های کم خونی مؤثر است و تعداد و گلبول‌های قرمز را زیاد می‌کند. همین‌طور پاک کننده‌ی اخلاط سینه، ریه و معده است. گرفتگی‌های کبدی را رفع و درد نقرس را کاهش می‌دهد. ناراحتی‌های کلیه را برطرف و درمان کننده‌ی بواسیر است. گفتنی است، از آن جا که پتاسیم موجود در گزنه زیاد است، افرادی که به اختلال شدید قلبی، عروقی یا کلیوی مبتلا هستند نباید از گزنه استفاده کنند.



## رابطه‌ی استرس و سرطان

دانشمندان می‌گویند: استرس می‌تواند سبب بروز سرطان شود. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که استرس عامل برخی از سرطان‌ها است. محققان دریافته‌اند که احساس روزانه‌ی استرس موجب رشد تومورها می‌شود. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که هر نوع فشار احساسی و جسمی می‌تواند به عنوان مسیری بین جهش‌های ژنتیکی سرطان عمل کند و با به هم پیوستن این مسیرها و ترکیب آنها خطر بروز سرطان‌های کشنده را تشدید نماید. شرایط مؤثر در بروز سرطان می‌تواند تحت تأثیر فضای احساسی ما شامل استرس روزانه مربوط به محل کار یا خانواده باشد. به این ترتیب کاهش استرس یا پرهیز از حضور در شرایط استرس‌زا همواره توصیه می‌شود. در واقع استرس راه را برای رشد سلول‌های سرطانی هموار می‌سازد.



## کاهش وزن و تفریح

براساس نتایج یک تحقیق جدید، کسانی که درصدند وزن خود را کاهش دهند و شرکت در کلاس‌های ورزش برای آنها دشوار یا امکان پذیر نیست می‌توانند با خرید کردن، چربی‌های اضافی خود را آب کنند. این پژوهش که روی سه هزار زن انجام شده، نشان داده که این زنان با گشت زدن در فروشگاه‌های مختلف با هدف خرید کردن توانستند پس از یک سال به طور متوسط چهار و هشت هزار کالری انرژی بسوزانند. براساس این تحقیق، زنان شرکت کننده در سال صد و سی و دو گردش درون شهری برای خرید کردن داشتند. آنها در ازای هر یک دقیقه گشت زدن در سوپر مارکت‌ها و بازار حدود پنج کالری انرژی مصرف می‌کردند. محققان با انتشار نتایج این تحقیق خاطر نشان کردند، همه‌ی ما می‌دانیم که خرید کردن، خیلی بیش‌تر از ورزش برای زنان جذابیت دارد و ما می‌خواهیم از این علاقه به نفع آنها استفاده کنیم و وزن آنها را کاهش

دهیم.

## تلویزیون و خطر آن

محققان می‌گویند: تلویزیون عمر را کوتاه می‌کند. آنها می‌گویند:

نشستن در مقابل صفحه‌ی تلویزیون به جای فعالیت و تحرک بدنی یک عامل خطرزای مهم برای سلامتی انسان است. اغلب تصور می‌شود خطر تماشای تلویزیون فقط متوجه مغز می‌شود اما خطر واقعی ناشی از تکرار این عادت در واقع متوجه تمام بدن می‌شود. دانشمندان استرالیایی اخیراً پژوهشی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد، هر چه فرد بیش‌تر تلویزیون تماشا کند، عمرش کوتاه‌تر می‌شود و زودتر می‌میرد. در ازای هر یک ساعت بیش‌تر تلویزیون دیدن، خطر مرگ زود هنگام بیش‌تر می‌شود. محققان انستیتو قلب و دیابت ملیبورن در این تحقیق، بیش از هشت هزار فرد بالغ را طی یک دوره‌ی شش ساله تحت مطالعه قرار دادند. این گروه تحقیقاتی دریافتند. کسانی که بیش‌تر تلویزیون می‌بینند، جوان‌تر می‌میرند. کسانی که روزی چهار ساعت یا بیش‌تر تلویزیون تماشا می‌کنند، چهل و شش درصد بیش‌تر بر اثر عوامل مختلف می‌میرند و هشتاد درصد هم بر اثر بیماری‌های قلبی، عروقی در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند.



## شب‌نم و تار عنکبوت

پژوهشگران ژاپنی در تحقیقات خود توانستند کشف کنند که قطرات شب‌نم چگونه شکار تار عنکبوت می‌شوند. محققان لابراتوار ملی علوم مولکولی در توکیو موفق شدند پرده از راز اینکه شب‌نم‌ها چگونه جذب تار عنکبوت می‌شوند بردارند. نتایج این کشف می‌تواند درهای تازه‌ای به روی ایجاد مواد جدیدی برای مرطوب نگه داشتن هوا و تبدیل این رطوبت به آب بگشاید. این محققان دریافتند که تار عنکبوت دارای یک پروتئین فیبری است که این حشره در زمان ساخت تارهای خود آن را ترشح می‌کند. این پروتئین فیبری موجب

می‌شود که تار عنکبوت بخار آب را جذب و آن را حفظ کند. همچنین توانایی جذب قطرات شب‌نم بر روی تار عنکبوت به چگونگی ساخته شدن گره‌های اولیه بستگی دارد که عنکبوت تار خود را روی آنها می‌تند. این گره‌ها ممکن است از یک طرف به شکل یک دوک باشد یا به شکل دو استوانه که بر روی یک پایه عمود شده‌اند باشد. از سوی دیگر تنوع سطح گره‌ها نسبت به رشته‌هایی که به دور آنها تنیده می‌شوند نیز در میزان جذب قطرات آب مؤثرند.

## کهنسال‌ترین حیوان زمین

کهنسال‌ترین حیوان زنده‌ای که اکنون بر روی زمین زندگی می‌کند، احتمالاً یک لاک‌پشت جزایر گالاپاگوس به نام هری (۱) است که اکنون در کانبرا برای استرالیا زندگی می‌کند. رخی بر این باورند که این لاک‌پشت، توسط چارلز داروین، از جزایر گالاپاگوس به استرالیا برده شده است. مطالعات انجام شده بر روی DNA این لاک‌پشت نیز تأیید می‌کند که او پیش از سفر تحقیقاتی مشهور سال ۱۸۳۵ داروین به دنیا آمده و بنابراین حداقل ۱۷۰ سال سن دارد.