

استفاده خودسرانه از مکمل ممنوع!



دکتر شمس‌الدین اظهاری
فلوشیپ
آسم و آلرژی

می‌کنند. مصرف بسیاری از مکمل‌ها در ظاهر بی‌خطر و مفید است اما استفاده خودسرانه و بیش از اندازه آن در افراد، به‌خصوص در مبتلایان به آسم می‌تواند مشکل‌ساز و دردسراقرین باشد. اول این‌که برخی مکمل‌ها حاوی برخی ویتامین‌ها بوده که این ویتامین‌ها محلول در چربی هستند و اضافه آن از بدن دفع نمی‌شود و می‌تواند مسمومیت ایجاد کند. ثانیاً برخی مکمل‌ها با داشتن مواد معدنی ممکن است درستی آنها سلامت بدن را بر هم بزند و با تعادل الکترولیت‌های بدن را بر هم بزند و تغییر پاسخ‌های سیستم ایمنی موجب درگیری بیشتر ریه افراد مبتلا به آسم و تشدید بیماری شود. لذا توصیه می‌شود مصرف مکمل‌های تقویتی زیر نظر پزشک و با تجویز پزشک باشد تا از اثرات سوء آنها ممانعت شده و با مصرف درست آن‌ها سلامت بدن و پاسخ درست سیستم ایمنی ضمانت شود.

در بسیاری از موارد نیز با مصرف میوه و سبزیجات تازه و نیز موادغذایی مناسب بسیاری از کمبودهای رایج قابل پیشگیری بوده و نیاز به مصرف مکمل‌های تقویتی منتهی است. همچنین مصرف مکمل‌های ورزشی به‌خاطر داشتن مواد نیروزا و احتمالاً برخی هورمون‌ها می‌توانند خطرات شدیدتر و صدمات جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد. ^۱



ساخت شیشه نشکن با الهام از صدف دریایی برای گوشی‌های آینده

دانشمندان دانشگاه مک‌گیل با الهام از صدف دریایی، نوع جدیدی از شیشه تولید کرده‌اند که علاوه بر مقاومت بالا، شفافیت خود را نیز حفظ می‌کند. آنها در تحقیقات جدید برای شبیه‌سازی این ساختار از ترکیب پولک‌های شیشه‌ای و اکریلیک استفاده کردند که نقش صفحات محکم کربنات کلسیم و پلیمر زیستی را ایفا می‌کردند. محققان می‌گویند از این روش می‌توان در ساخت نمایشگرهای مقاوم برای گوشی‌های هوشمند و سایر دستگاه‌ها استفاده کرد. ^۱ایسنا



آموزن از ربات خانگی هزار دلاری رونمایی کرد

آموزن هفته گذشته از محصول جدیدش به نام آسترو رونمایی کرد. این محصول یک ربات خانگی است که فناوری دستیار هوشمند آکسا نیز در آن به‌کار رفته است. به گفته این شرکت، آسترو از راه دور قابل کنترل است و به‌طور خودکار در خانه گشت‌زنی می‌کند و در صورت رصد هر مورد غیرمعمول به صاحبخانه هشدار می‌دهد. ^۱مهر

ای در دسترس چقدر کارایی دارد

ووید در یک نگاه

آسترازنکا

• حامل ویروسی دارای ژن‌های پروتئین‌های جی سارس- کوو- ۲
• افراد بالای ۱۸ سال (بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی) و مادران شیرده (نیازی به قطع شیردهی نیست)
• افراد دارای بیماری‌های نقص سیستم ایمنی مانند اچ‌آی‌وی می‌توانند با مشورت پزشک و آگاهی از نوع واکسن و عوارض احتمالی آن، واکسینه شوند. در برخی کشورهای اروپایی مانند انگلستان به گروه‌های سنی بالای ۳۰ سال و در ایتالیا به افراد بالای ۶۰ سال تزریق می‌شود.
• گروه‌های غیرمجاز: افراد زیر ۱۸ سال و افرادی که سابقه شوک‌های آلرژیک نسبت به هریک از اجزای واکسن را دارند.

• **امکان تزریق به بارداران:** در صورتی که در معرض خطر بالای ابتلا به کرونا هستند، بهتر است بر اساس نظر پزشک در مورد تزریق واکسن تصمیم بگیرند.
• **عوارض جانبی:** میزان شیوع عارضه لخته خونی بر اساس بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت و آژانس دارویی اروپا در دسته عوارض بسیار نادر قرار دارد و مزایای تزریق آن به عوارض بسیار نادر برتری دارد.



ن تأثیر در کاهش تکثیر و ابتلا؛
از اطلاعات زیادی در مورد میزان ای این واکسن در پیشگیری از بار ویروس منتشر نشده‌است.
توصیه سازمان جهانی اشت رعایت شیوه‌نامه‌های اشتی حتی پس از دریافت سن نیز الزامی است.

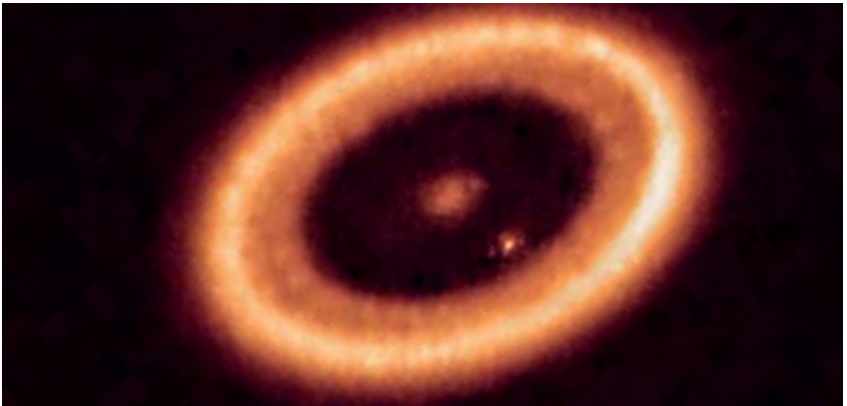
• **خشگی در برابر سویه‌های جدید:** تا ۶۰ درصد در برابر سویه (هندی) و تا ۶۶ درصد در برابر

جام آسمان

برای نخستین بار اتفاق افتاد

تصویربرداری از قرص اطراف یک سیاره فراخورشیدی

🔭 دنیای اکتشاف و بررسی سیاره‌های فراخورشیدی در روزگار ما تحولات شگرفی را تجربه می‌کند. سیاره‌های خارج از منظومه شمسی موسوم به سیاره های فراخورشیدی پرشمارتر از آن هستند که بتوانیم تصور کنیم. مراحل سیاره‌های غول پیکری مثل زحل با تعداد زیادی قمر که هنوز به درستی نمی‌دانیم چگونه به وجود آمده‌اند. اما آیا ممکن است بتوانیم در سیاره‌های فراخورشیدی شاهد تولد و تکوین اقمار آنها باشیم؟! به‌تازگی تحولی شایان توجه در این عرصه رخ داده است. اخترشناسان برای نخستین بار موفق شدند از یک قرص در اطراف یک سیاره فراخورشیدی جوان تصویربرداری کنند! به نظر می‌رسد در این قرص گازی و گرد و غباری قمرهایی تازه در حال تکوین هستند. حدود سه سال پیش اخترشناسان در اطراف ستاره‌ای جوان به نام PDS ۷۰ سیاره جوان کشف کردند که PDS ۷۰b و PDS ۷۰c نام گرفتند. البته کشف سیاره‌های فراخورشید معمولاً با روش های پیچیده‌ای انجام می‌شود. هنگام تولد ستاره‌های جوان معمولاً قرصی از گاز و گرد و غبار در اطراف آنها حضور دارد. سیاره‌های فراخورشیدی در همین قرص‌ها به وجود می‌آیند. در اطراف ستاره PDS ۷۰ سیاره‌ها به وجود آمده‌اند.



طراح:بیژن گورانی

جدول شماره ۶۰۳۴

جدول عادی

افقی: ۱) خودکامگی- بی‌احترامی و بی‌ادبی ۲) پناهگاه- اداره‌ای از تشکیلات قضایی- در زمستان می‌بارد ۳) خرده‌ها- طلاق ۴) هم‌داستان‌دمنه- زاهد گوشه نشین- جوش صورت ۵) آخرین یل‌رقمی- نوعی چسب نجاری- منطقه خوش آب و هوای تابستانی ۶) الگو- بسته نرم‌افزاری- خرس ۷) خطی در دایره- فاکس- دانه خوراکی غنی از پروتئین ۸) ویرگول- خشکی مزاج- طالع ۹) دوستی خالص- پناه جستن- سمت و سو ۱۰) پوستین- کارپلد- امانت ۱۱) زادگاه- اعشاری- شهر زادگاه بتهوون ۱۲) حفرکننده- زندانیان- مربوط به اداره ۱۳) نیاز- دارای ویژگی‌های داورانه ۱۴) قطب مثبت- سازمان بین‌المللی هوانوردی غیرنظامی- کمپاب ۱۵) سوره شصت و سوم قرآن- تصنیفی زیبا و ماندگار با آواز استاد بنان.

عمودی: ۱) مادر عرب- جست‌وجو- گرمابه ۲) نسل- نمایشنامه کمدی از مولیر فرانسوی- دوتاون ۳) ظاهر شدن- برودت- از القای زبان یونانی ۴) شهری در مازندران- متناوب ۵) شیطان- قوم زردپوست جنوب‌شرق آسیا- قسمتی از پا ۶) لقمان از بی‌ادبان آموخت- سبز تیره- نوعی ماشین چاپ خودکار ۷) بله روسی- پایتخت ترکمنستان- بدون حرکت ۸) نوعی دهل- از نجاسات در اسلام- پرنده‌ای وحشی ۹) ساختمان گروهی شکل در هسته سلول- از آثار زنده‌یاد محمود گل‌اندراهی- حرف انتخاب ۱۰) عبور و مرور وسایل نقلیه- نوگرایی- پیرامون ۱۱) سرمایه‌یادوانی- سال آذری-

خیال و گمان ۱۲) غذایی از کشک- عیدی ۱۳) یمان مشهور دافنه دومویه- گیشه بلیت‌فروشی- سهل و ساد ۱۴) تلخ- پول‌رایج- رمان مشهور پائولو کوئیلو ۱۵) گذاخته و بسیار داغ- عتیقه و قدیمی- گل سرخ.

جدول ویژه

افقی: ۱) سرشار- انرژی نهفته و غیرفعال ۲) بیماری فصل سرما- نویسنده نمایشنامه ادیب شهریار- خواب ابیدی ۳) پهلوان تورانی- ضربه‌ای در تکراند ۴) کوهستانی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----