

نگاه

گیاهان دارویی معجزه طبیعت

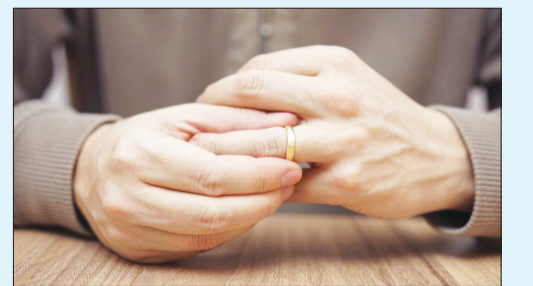
فرهیختگان: برای تهیه گیاهان دارویی همیشه لازم نیست به سراغ عطاری ها بروید بلکه خودتان هم می توانید خودکفا شوید و با کاشت گیاهان دارویی، از حاصل دسترنج خودتان استفاده کنید. تقریبا بیشتر گیاهان جنبه درمانی دارند و هر کدام از آنها برای یک یا تعداد زیادی از بیماری ها مفید هستند اما اگر قصد استفاده از آنها را دارید، بهتر است ابتدا از قدرت درمانی آنها مطلع شوید و بدانید درمان چه درهایی هستند و بعد اقدام به کاشت و مصرف آنها کنید. خانه های آپارتمانی تا حد زیادی بازار کشت و کارهای خانگی را کساد کرده اند و دیگر کمتر کسی پیدا می شود در خانه های ۵۰، ۶۰ متری که به زور یک بالکن کوچک در آن پیدا می شود، گل کاری کند و گیاه دارویی پرورش دهد. اما این کار دور از ذهن هم نیست و با راهکارهایی می توان آن را انجام داد تا علاوه بر اینکه اوقات فراغتتان پر می شود، گیاهان دارویی را با دست های خودتان بکارید. بعضی از گیاهان دارویی برای رشد نه فضای زیادی می خواهند و نه به مراقبت زیادی نیاز دارند و حتی رشد سریعی نسبت به گونه های دیگر دارند، پس با خیال راحت می توانید آنها را حتی در آپارتمان بکارید و از سبزی و بوی آنها لذت ببرید. انواعی از آنها را حتی می توانید در غذا هم به کار ببرید و علاوه بر بهره بردن از جنبه دارویی آن، از عطر آن در غذا استفاده کنید. با این کار یک گیاه دارویی از گانیک کاشته اید که به سلامت جسمتان کمک می کند.

اگر بالکن کوچکی داشته باشید می توانید گلدان های کوچکی انتخاب کنید و بذر بعضی گیاهان را تهیه کرده و در آنها بکارید. ریخان یکی از گیاهانی است که تقریبا بیشتر افراد آن را دوست دارند و پای ثابت گیاب است. از آنجایی که برای رشد این گیاه به نور زیاد و گرما نیاز دارید، بالکن خانه مکان مناسبی برای پرورش آن است. این گیاه معطر علاوه بر اینکه ضد باکتری و ضد التهاب است، آنتی اکسیدان بالایی دارد و یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود. اگر نور و آب مورد نیاز ریخان را تامین کنید، آنقدر خوب رشد می کند و برگ می دهد که ذوق زده تان می کند. برای این کار، بذر ریخان را بخرید، درون یک گلدان با خاک مرغوب بکارید و آب و نورش را هم فراهم کنید. اگر در خانه ای زندگی می کنید که بالکن و حیاط ندارد هم می توانید گیاه دارویی پرورش دهید. برای این کار، رزماری گیاه مناسبی است که حتی می توانید به راحتی آن را در فضای داخلی خانه رشد دهید. برای کاشت رزماری به خاک مرغوب، ماسه و شن نیاز دارید و مانند بیشتر گیاهان نور زیادی می خواهد، اما می توانید داخل خانه، آن را در جایی بگذارید که نور زیادی به آن برسد تا بتواند خوب رشد کند. حواس تان باشد محیطی که گلدان رزماری را آنجا می گذارید، سرد و آلوده نباشد. اگر سرما خورده اید، سوء هاضمه دارید، سرد درهائتان نمی کند یا دچار نفرس، طاسی، زودرس و رماتیسم هستید، این گیاه درمان شمامست. رزماری منبع کلسیم، آهن و ویتامین B6 است. برای استفاده از رزماری، برگ های آن را داخل ظرف آبی بریزید و بگذارید آب آن بجوشد. ۱۰ دقیقه که گذشت، آب را صاف کنید و وقتی خنک شد، میل کنید.

گیاه آلوئه ورا را بیشتر با فوایدی می شناسند که برای پوست صورت و موها دارد. اما مزایای این گیاه تنها به این موارد ختم نمی شود. چینی ها از آلوئه ورا برای درمان بیماری های فارچی بهره می برند. در مقابل، کشورهای غربی بیشتر برای مصارف آرایشی و بهداشتی به سراغ این گیاه می روند. حتی اگر مبتلا به آسم و زخم معده هم باشید، آلوئه ورا به دادتان می رسد و بیوسفت و افسردگی را هم درمان می کند. آلوئه ورا یک ویژگی بسیار خوب دارد و آن، اینکه در هر جایی از خانه می توان آن را پرورش داد.



مهارت



در سال های اخیر باب شده خیلی از خانم ها از همسران شان اجازه طلاق می خواهند که معمولا با واکنش های زیادی از طرف پسر یا خانواده او مواجه می شوند. شاید در ظاهر این مساله حقی باشد که باید در اختیار دو طرف قرار گیرد اما به نوعی تفکر طلاق را در ذهن تداعی می کند. طلاق درست است که حکمی مجاز شناخته می شود اما تنها برای مواقعی است که زوجین به بن بست رسیده و نه راه پس دارند، نه راه پیش. بنابراین، سعی کنید با این تفکر که طلاق یک هم گزینه است، وارد زندگی مشترک نشوید. طلاق در شرایط بسیار حاد به کار می آید نه در موارد کوچک و جزئی که به مرور حل می شود. اگر به هر دلیلی طلاق در پس زمینه ذهن شما هم باشد، مانند این است که قبل از اینکه درگیری یا جنگی شروع شود، شما برای آن آماده اید و همین نوع تفکر، زندگی را به طور مستقیم تحت الشعاع قرار می دهد. این درحالی است که ازدواج، میدان جنگ نیست بلکه مبارزه برای داشتن یک زندگی سالم و به دور از هرگونه درگیری و مناقشه است که قرار است دو نفر دو شادوش هم و به رغم تمام بالا و پایین های زندگی، خود را برای آن آماده کنند.



عکس | مصطفی عسگری | فرهیختگان



نخستین نمایشگاه فن بازار تجهیزات پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی

گزارش روز



واقعیت های جالبی درباره زبان هایی که در سراسر جهان وجود دارد

به چه زبونی حرف می زنی؟



الهام کاظمی روزنامه نگار

زبان جنبه های پیچیده و جذاب از زندگی همه ماست. ما هر روز از این ابزار خیلی قوی برای ارتباط با هم استفاده می کنیم و اصلا یادمان رفته که همین کلماتی که ما به این سادگی از کودکی با آنها حرف می زنیم، چه تاریخ طول و درازی را پشت سر گذاشته و حالا صاف و پوست کنده در اختیار ماست.

سالیان سال است که زبان های بسیاری متولد شده و هر کدام شان آواها و کلمات و دستور مربوط به خودش را داشته و اگر قدرتمند بوده توانسته است بجنگد و پس از قرن ها هنوز زنده بماند یا پس از چند سال یا حتی چند قرن نفس های آخر را کشیده و مرده و جایش را به زبان های دیگر داده است.

به گزارش سایت lingualinx.com و ۷۰۰ زبان با بیش از هفت هزار گفتار فردی در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می گیرد. حالا اوضاع کمی هم خراب تر شده، چرا که در دنیای امروز هر دو هفته یکبار یک زبان در جهان می میرد.

درحال حاضر بیش از ۲۳۱ زبان به صورت کامل منقرض شده اند و دوهزار و ۴۰۰ زبان در معرض خطر انقراض هستند.

همه ما یک زبان مادری داریم که از طریق آن با آدم های اطراف ممان ارتباط برقرار می کنیم. اما شاید برای شما جالب باشد که بدانید زبان مادری حدود ۲۵ درصد از کل جمعیت نزدیک به هشت میلیاردی جهان چینی، اسپانیایی و انگلیسی است. چین پرجمعیت ترین کشور جهان است و همین باعث شده زبان چینی در جدول زبان های زنده دنیا بیشترین صحبت کننده را از آن خود کند. این زبان بیش از ۵۰۰ هزار کاراکتر یا حرف دارد اما اگر هر کسی دوهزار مورد آن را بلدان، می تواند خوب بخواند و صحبت کند.

بهتر است قبل از پرداختن به واقعیت های جالبی که درباره زبان وجود دارد، اندکی راجع

به زبان خودمان یعنی زبان فارسی بدانیم. زبان فارسی قرن هاست در ایران و کشورهای افغانستان، تاجیکستان، ازبکستان، پاکستان، عراق، بحرین، ترکیه، قرقیزستان و قزاقستان و بخش بسیار کوچکی از چین استفاده می شود. آمارها می گویند بیش از ۱۷۰ میلیون نفر در جهان به این زبان صحبت می کنند. سه سال پیش زبان فارسی به عنوان هفدهمین زبان علمی دنیا شناخته شد و از زبان عربی که بیش از ۳۰۰ میلیون مخاطب دارد و ششمین زبان پرارستاده دنیاست، پیشی گرفت.

حالا سراغ برخی واقعیت های جالب درباره زبان می رویم. اولین چیزی که می خواهم درباره آن به شما بگویم این است که انجیل کتاب مقدس مسیحی ها عنوان بیشترین کتاب های ترجمه شده را دارد و تاکنون به دوهزار و ۴۵۴ زبان ترجمه شده است. قرآن کریم در کتاب آسمانی مسلمانان هم به لحاظ تعداد ترجمه

زبان های مختلف در رتبه هشتم قرار دارد و تاکنون به ۱۱۲ زبان دنیا ترجمه شده است. به جز این دو کتاب، کتابی که در دنیای ترجمه پرطرفدار است و با خاطرات کودکی همه ما گره خورده، پینوکیو اثر کارلو کولودی است که تا امروز به ۲۶۰ زبان ترجمه شده است. سیر و سلوک زائر، شازده کوچولو، داستان های جن و پیری اندرسن و بیست هزار فرسنگ زیر دریا نیز در رتبه های بعدی قرار دارند.

نکته جالب دیگری که درباره زبان های زنده دنیا بهتر است بدانید اینکه بیشترین تعداد الفبای جهان متعلق به زبان کامبوجی است که ۷۴ حرف دارد. کوتاه ترین الفبا هم متعلق به زبان Rotokas، یکی از زبان های رایج در گینه نو است و ۱۲ حرف دارد. زبانی هم که بیشترین تعداد کلمات را دارد، انگلیسی است که شامل ۲۵۰ هزار کلمه می شود.

مردم در ایالات متحده با بیش از ۳۰۰ زبان صحبت می کنند، اما آفریقای جنوبی رکورد بیشترین تعداد زبان در یک کشور را دارد. از جمعیت ایالات متحده، ۲۱ درصد از شهروندان پنج ساله و بالاتر به زبان های دیگر صحبت می کنند. از آن ۲۱ درصد، ۶۲ درصد اسپانیایی گرفته شده است.

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی **قائم مقام:** علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروری - **مدیر هنری:** امید بهزادی **مدیر بازرگانی:** فرهاد جمالوندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان **دفتر مدیر مسئول:** ۰۱۶-۶۶۳۴۸۰۱۶ - **تحریریه:** ۰۱۸۲-۰۱۸۰-۶۶۳۴۸۰۱۶ - **فکس:** ۰۱۶-۶۶۳۴۸۰۴۷ - **روابط عمومی:** ۰۱۶-۶۶۳۴۸۰۱۲ - **سازمان آگهی ها:** ۰۱۸-۶۶۳۴۸۰۴۷ **چاپ:** سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۱۲-۶۶۳۴۸۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روی پلری بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

سلامت

یک، دو، سه، سرطان

سرطان بیماری مرموزی است که ناخوانده می آید و لنگر می اندازد. آنهایی که خوش شانس ترند و به موقع متوجه علائم بیماری می شوند و به پزشک مراجعه می کنند، جان سالم به در می برند اما



ندا اظهري مترجم

عدای به خاطر بی توجهی، نداشتن آگاهی و حتی ترس، آنقدر دیر مراجعه می کنند که دیگر کار از کار گذشته است و آنقدر بیماری پیشرفت کرده که کاری از دست هیچ پزشکی بر نمی آید. به همین دلیل سرعت در تشخیص سرطان اهمیت بالایی دارد. انواع سرطان ها مانند پستان و روده و... ویژگی های ژنتیکی متفاوتی دارند و به همین دلیل آزمایش هایی که برای تشخیص یک سرطان به کار می رود، در تشخیص سرطان دیگر کاربرد ندارند. محققان به تازگی تستی ابداع کرده اند که به کمک آن در کوتاه ترین زمان ممکن می توان تمام سرطان ها را تشخیص داد. آنها در این تست، DNA های منحصربه فردی را که در انواع سرطان ها وجود دارند، آزمایش می کنند. هنوز تست های آزمایشگاهی آن انجام می شود و بعد از آزمایش های بالینی و تایید نهایی، می توان آن را روی انسان ها مورد استفاده قرار داد.

به گزارش sciencealert، محققان معتقدند DNA سرطان وقتی در آب قرار می گیرد، ساختار خاصی ایجاد می کند. اما این ساختار در DNA نمونه های پستان، پروستات و سرطان روده و غدد لنفاوی یکسان است. این تست در کمتر از ۱۰ دقیقه انواع سرطان ها را تشخیص می دهد. معمولا برای تشخیص سرطان از بافت نمونه برداری می کنند اما در روشی که محققان روی آن کار می کنند، از روش کم تهاجمی تری چون نمونه برداری مایع استفاده می شود که DNA توده های سرطانی در گردش خون را آزمایش می کنند. تقریبا هر سلولی در بدن انسان DNA مشابهی دارد اما توده های سرطانی از همین DNA استفاده می کنند تا دوباره فعالیت خود را برنامه ریزی کنند. معمولا الگوی DNA یک سلول برای تنظیم عملکرد سلول های حیاتی است و ژن ها را هم فعال و غیرفعال می کند. سلول های سرطانی از همین الگوها برای تکثیر خود استفاده می کنند. این اولین باری است که محققان اثر الگوهای DNA را در محلولی مانند آب بررسی می کنند. از ذرات طلا معمولا در شرایط آزمایشگاهی برای تشخیص مولکول های زیستی مانند DNA استفاده می شود اما محققان معتقدند DNA کشش خاصی به مولکول های طلا داشته و به ذرات طلا متصل می شوند. آنها از این ویژگی استفاده کرده اند تا تستی ابداع کنند که DNA سلول های سرطانی را در خون و بافت تشخیص دهند. با مشاهده تغییر رنگ محلول، می توان در حدود پنج دقیقه DNA های ترکیب شده ذرات طلا را شناسایی کرد.



زیر آسمان جهان

خال خالی بی دست و پا

فرهیختگان: دانشمندان به تازگی گونه ای سمندر در فلوریدا و آلاباما پیدا کرده اند که لکه هایی مانند پلنگ و بدنی مانند مارماهی دارد. طول بدن آن به ۶۱ سانتیمتر می رسد و به عبارتی به اندازه بازوی انسان است. این جانور مانند مارماهی بدنی کشیده و پیچ خورده دارد. این گونه برخلاف سمندرهایی که در خشکی راه می روند و پاهای بلندی هم دارند، پای ندارد و روی زمین می خزد. در واقع، این گونه طی میلیون ها سال اندام های حرکتی خود را از دست داده است. روی بدن این سمندر لکه هایی مانند پوست پلنگ دیده می شود که رنگ آنها به بنفش، سبز و زرد متمایل به سبز نزدیک است. پوست بدن آن خاکستری و درخشان است. این سمندر از طریق آبشش های خارجی درختمانندی که در دو طرف صورت قرار گرفته، تنفس می کند. این آبشش ها، اکسیژن را از آب جذب می کنند. این سمندر حتی پلک هم ندارد و به جای دندان، پوزه باریکی دارد. به گزارش «نشنال جئوگرافیک»، این جانور اساسا دوزیست است به ویژه اینکه این گونه، جزء سمندرهایی آبی قرار می گیرد و تمام عمر خود را در بستر آب های می گذراند. این گونه جزء بزرگ ترین سمندرها در دنیا به شمار می رود که بیش از ۱۰۰ سال گذشته در آمریکا پیدا شده است. اولین بار نمونه ای از این جانور در اوایل سال ۱۹۷۰ مشاهده شد و به خاطر لکه هایی که روی پوست دارد، به آن «مارماهی پلنگی» می گفتند. اما این جانور در واقع نه مارماهی بود و نه پلنگ و به مرور ویژگی هایی از سمندر را در آن پیدا کردند و سرانجام امسال تصمیم گرفتند که آن را جزء خانواده سمندرها قرار دهند. محققان قریب پنج سال در دریاچه ها و آب های فلوریدا به دنبال نمونه های دیگری از این سمندر بودند تا بتوانند ویژگی های بیشتری از آن را منتشر کنند.

