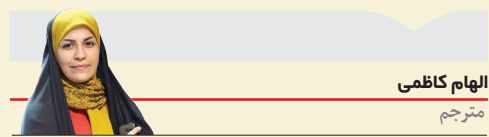


سلامت

طبیعی ها را امتحان کن



الهام کاظمی

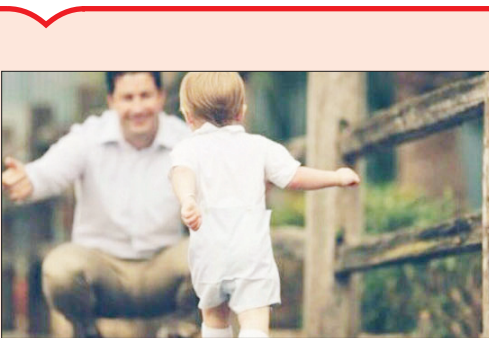
مترجم

بدن ما خیلی عجیب و غریب کار می کند. ممکن است یک دقیقه احساس خوبی داشته باشید و دقیقه بعد، حالت تهوع، استفراغ یا میگرن به سراغتان بیاید. مغز ما یک سیستم قدرتمند است و اعصاب و احساسات ما حس درد را در بدن مان تحریک می کند. پیشنهادی که ما به شما می کنیم این است که لازم نیست با هر دردی هرچند اندک برای درمان به قرص های شیمیایی پناه بیاورید، بلکه راه های طبیعی بسیاری وجود دارند که شما می توانید با کمک خوراکی ها به مبارزه با آنها بروید. ما چند راه طبیعی برای درمان بیماری را برای درمان های ایمن و موثر که می توانید به سادگی در خانه داشته باشید، برایتان خواهیم گفت. زنجبیل که معرف حضورتان است. می خواهیم درباره این گیاه شگفت انگیز بگوییم. به گزارش topgearup ریشه زنجبیل موجب کاهش حالت تهوع و عرق سرد می شود. گینگرول و شوگاول موجود در این گیاه باعث کاهش این احساس می شوند. شما می توانید ریشه زنجبیل تازه را به چای اضافه کرده و آن را میل کنید. دانشمندان می گویند میخک دارای خواص ضدردی است که باعث کاهش درد زخم می شود. گل میخک برای تسکین درد دندان معجزه می کند. شما می توانید یک تکه از میخک را روی دندان تان قرار دهید تا تسکین فوری دردتان را احساس کنید. همچنین می توانید میخک را خرد کرده و از آن به عنوان خمیر دندان برای شستن دندان هایتان استفاده کنید. آیا می دانستید که برای کاهش درد دندان، زخم دندان و عفونت لثه می توانید از دانه های کجده هم استفاده کنید. دانه های کجده همچنین دارای هفت ترکیب قوی هستند که دل دردا را کاهش می دهند. چهار شاقش چای خوری پدر را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید سرد شود و سپس آن را میل کنید.

به سراغ خوراکی بعدی می رویم. برخی نوازندگان ادعا می کنند خوردن موز قبل از اجرای کنسرت، باعث آرام شدن اعصاب آنها می شود. در این ادعا حقیقتی وجود دارد، زیرا موز دارای یک اسید آمینه به نام تربیتوفان است که هورمون های سروتونین و ملاتونین را برای ترویج اثر آرام بخش تولید می کند. بنابراین هنگام اضطراب موز را فراموش نکنید. موز می تواند فشار خون شما را کنترل کند. البته در کل موادی که پتاسیم بسیار بالایی دارند، می توانند فشار خون شما را تنظیم کنند، به خصوص زمانی که اضطراب دارید. پتاسیم به درمان بیهوشی نیز کمک می کند. موز اساسا سرشار از مواد مغذی است و آن را یکی از بهترین داروهای طبیعی می دانند. اگر از بی خوابی رنج می برید خوردن کیوی قبل از ساعت خواب را فراموش نکنید. کیوی به بهبود کیفیت خواب و مدت زمان خواب کمک می کند. بی خوابی با سطوح پایین فولات و سروتونین ارتباط دارد و کیوی غنی از هر دو این مواد مغذی است. میوه بعدی سیب است. سیب ها می توانند ویتامین C، فیبر و آنتی اکسیدان های بدن را تامین کنند و باعث تقویت انرژی شوند. مواد مغذی و کربوهیدرات سالم یک جایگزین بهتر برای قهوه هستند. این قندها دارای اثرات قابل مقایسه با کافئین هستند، به طوری که شما احساس تازه تر شدن خواهید داشت. پکتین فیبر محلول موجود در گلابی است که باعث کاهش جذب کلسترول بد (LDL) در جریان خون می شود. فیبر با کلسترول همراه است تا آن را از سیستم شما حذف کند. یک رژیم غذایی سالم نیز به کاهش کلسترول مضر کمک می کند. در این میان آنتول یک اسانس قوی و ضد التهابی است که باعث کاهش سیگنال های شیمیایی ناشی از گلبول های سفید خون و التهاب می شود. این عنصر در رازیانه وجود دارد و حاوی عناصری است که اثر ضد اسپاسمودی دارند و به کاهش کمردرد و دردهای دوره ای کمک می کنند. گزینه آخر برای پیشنهاد به شما سیر است. سیر به علت خواص آنتی بیوتیک طبیعی اش شناخته شده است و می تواند باعث از بین بردن باکتری ها و مشکلات معده شود. سیر باید خام خورده شود، چرا که ترکیب ضد قارچی آلیسین هنگامی که پخته می شود آسیب می بیند، بنابراین بهترین مزایا را سیر تازه دارد.



مهارت



اگر فرزندتان شب دیر می خوابد تا زمان به خانه آمدن تان به استقبال تان بیاید، خستگی هایتان را تا مدتی پشت در ها کنید و جواب استقبال فرزندتان را با آغوش گرم بدهید. اگر دیر به خانه می آید و فرزندتان شانس استقبال کردن از پدرش را از دست می دهد صبح روز بعد جبران کنید. فرزندتان را با شامدانی و آغوش گرم و ماساژ دادن از خواب بیدار کنید. اجازه دهید فضای خانه پر از خنده های زیبای فرزندتان شود. داشتن رابطه خوب با فرزندتان بزرگ ترین شانس شما در آینده برای حمایت کردن او هنگام مواجه شدنش با مشکلات است.

زندگی



عکس | وحید سرابی | فرهیختگان

گزارش

حال و روز زمین دگرگون شده



ندا اظهاری

مترجم

قرن ها از عصر یخبندان و انقراض گونه های زیادی از جانوران روی کره زمین می گذرد. آتشفشان ها، زمین لرزه ها و حوادث مختلفی در دل این زمین رخ داده که حال و روز آن را هر بار دگرگون کرده و در واقع، این زمینی که حالا ما روی آن زندگی می کنیم، با زمینی که اجداد نخستین ما روی آن می زیستند، خیلی تفاوت دارد. شاید باور نکنید در همین یک سالی که گذشت، زمین چه تغییراتی را پشت سر گذاشته و فقط لازم نیست قرن ها بگذرد تا بتوان تحولاتی را در آن شاهد بود. به گزارش divescience، اینها دگرگونی هایی هستند که در سالی که گذشت کره زمین با آنها دست و پنجه نرم کرده است؛ تغییراتی که تا همیشه باقی می ماند.

فوران آتشفشان «کیلاویا»

«کیلاویا» یکی از آتشفشان های جزیره هاوایی است که ۳۰۰ تا ۶۰۰ هزار سال از عمر آن می گذرد. بزرگ ترین فوران این آتشفشان طی ۲۰۰ سال گذشته در سال ۲۰۱۸ بود. این فوران به حدی بزرگ بود که از اواخر ماه آوریل تا اوایل ماه آگوست ادامه داشت و آنقدر مواد مذاب از دهانه این کوه آتشفشانی خارج شد که برای پرکردن ۲۲۰ هزار استخر شنا در ابعاد استخرهای مسابقات المپیک کافی بود. گدازه های آتشفشانی حدود ۳۵/۵ کیلومتر مربع را به خود اختصاص دادند و جزیره بزرگ هاوایی را سوزاندند و با گدازه هایی که در اطراف آن سرد شد، حدود ۲/۵ کیلومتر مربع به سواحل آن اضافه کرد.

جزیره های متحرک نیوزیلند

محققان به تازگی متوجه شده اند جزیره جنوبی نیوزیلند بیش از ۳۰ سانتیمتر به جزیره شمالی نزدیک تر شده است. دلیل این جابه جایی زمین لرزه ۷/۸ ریشتری بوده که سال ۲۰۱۶ این منطقه را لرزاند. از آن زمان به بعد، پوسته زمین در این ناحیه شروع به تغییر کرد و جابه جایی هایی در آن رخ داد و دو جزیره را نسبت به قبل از زلزله، ۳۵ سانتیمتر به هم نزدیک تر کرد.

گسل بزرگ آفریقا

گسل بزرگ در شرق آفریقا از میلیون ها سال پیش در حرکت است. علاوه بر این، شکاف عظیمی بر اثر لرزش این گسل در ماه مارس در جنوب غربی کنیا رخ داد که به سمت جاده ای پررفت و آمد پیشروی و خانه های مسکونی آن منطقه را به دو قسمت کرد. در این شکاف، حفره ای ۱۵ متری ایجاد شد که به دنبال بارندگی شدید و فعالیت های لرزه ای زمین هنوز هم در حال گسترش است. این شکاف بخشی از فرآیند عظیمی است که طبق شواهد، به دلیل صفحه های تکنونیک فعال این منطقه، طی میلیون ها سال بعد بخش شرقی آفریقا را از این قاره جدا می کند.

خداحافظی با یخچال های قطبی

ماه اکتبر و یک ماه بعد از بروز شکافی بزرگ بود که یک کوه یخی با ابعادی پنج برابر منتهن، از جزیره یخی Pine در قطب جنوب جدا شد. این کوه یخی ۳۰۰ کیلومتر مربعی حتی بزرگ تر از کوه یخی دیگری است که در سال ۲۰۱۷ از یخچال جزیره Pine جدا شده بود. یخچال های یخی این جزیره بیشتر از قبل هم شده است. این کوه های یخی هر ۶ سال یکبار از این یخچال جدا می شدند اما روند آب شدن یخچال ها آنقدر زیاد شده که این بازه زمانی به هر سال یا یک سال درمیان رسیده است. هنوز علت آن مشخص نیست اما به نظر می رسد تغییرات آب و

هوایی عامل مهمی در این بین باشد.

آتش سوزی های کالیفرنیا

جنگل های کالیفرنیا تاکنون بارها دچار حریق شده و سهم آن از آتش سوزی امسال بسیار زیاد بود، به طوری که یکی از مرگبارترین حوادث این شهر به شمار می رفت. این آتش سوزی هشتم نوامبر آغاز شد و نیروهای کمکی که برای اطفای حریق در آنجا کار می کردند، در ۲۵ نوامبر موفق به مهار آن شدند. در این حریق، ۶۲۰ کیلومتر مکعب از آن منطقه در آتش سوخت و ۸۶ نفر جان خود را از دست دادند.

بالارفتن ارتفاع قطب جنوب

بررسی ها نشان می دهد بستر صخره ای قطب جنوب سالیانه حدود ۴۱ میلیمتر رشد می کند و به عبارتی ارتفاع آن زیاد می شود. این میزان رشد، سریع ترین میزان رشدی است که در این قاره ثبت شده که آن هم به دلیل نازک شدن حجم یخ های قطب جنوب است. همزمان با ذوب شدن مقدار قابل توجهی از یخ این ناحیه، وزن این قاره کم می شود که هم خوب است و هم بد. خوبی این قضیه به آن است که افزایش ارتفاع کره زمین احتمال بروز یخبندان را کاهش می دهد، به این معنا که دانشمندان میزان یخ باقی مانده در قطب جنوب را بیشتر از آنچه تصور می شد، در نظر گرفتند.

نابودی جزیره

جزیره کوچکی در هاوایی در سالی که گذشت، در ماه اکتبر ناپدید شد. این خبر بد شاید بیش از هر چیز برای لاک پشت های سبز دریایی و فک های هاوایی که در معرض نابودی هستند، بد باشد. این دو گونه جانوری، این جزیره را به عنوان زیستگاه خود برگزیده بودند. این جزیره ۰/۰۴ کیلومتر مربعی که در شرق هاوایی قرار داشت، به دنبال توفان والا کا نابود شد که با شدت ۲۵۷ کیلومتر در ساعت می وزید.

توفان ها و تندبادهای کارولینا

سال ۲۰۱۸، سال توفان ها و تندبادهای متعددی بود که مناطق مختلف جهان را درنوردید. در این مدت حدود هشت تندباد و توفان در اقیانوس اطلس رخ داد که از آن جمله می توان به تندبادهای و توفان های میشل، فلورانس و والا کا اشاره کرد. توفان های میشل و فلورانس به حدی شدید بود که حجم آب زیادی را به جنوب شرقی آمریکا سرازیر کرد. فلورانس باعث تجمع نیم متری آب باران در کارولینای جنوبی و تجمع آب ۹۰ سانتیمتری در کارولینای شمالی شد. این توفان ها سبب بارندگی حدود ۱۱ تریلیون گالن آب در این دو ایالت شد.

چاله های گلی

وجود چاله های مملو از گل در کالیفرنیا ی جنوبی زیر ساخت های زمین شناختی منطقه را تهدید می کند. این گودال ها بستری به وسعت دوهزار و ۲۳۰ متر مربع را اشغال کرده اند که پنج متر عمق و ۲۳ متر پهنا دارند. گودال ها در حال بزرگ تر شدن هستند و به مرور به خطوط راه آهن منطقه جنوبی کالیفرنیا نزدیک می شوند که حتی می توانند تهدیدی برای جان شهروندان این شهر هم به حساب آیند. این گودال ها زمانی ایجاد شدند که زمین لرزه هایی در دل تاریخ باعث بروز شکاف های عمیقی در زیر زمین شد. این شکاف ها به گازهای زیرزمینی اجازه خروج از داخل زمین را داد. این قضیه سال ها ثابت باقی ماند بود اما دیگر نمی توان جلوی این عملکرد زمین را گرفت. زمانی که شرکت آمریکایی راه آهن Union Pacific دیوار عظیمی را از تخته سنگ ها و فولاد ساخت، گودالی که از قبل ایجاد شده بود، دوباره شروع به رشد کرد و حالا روز به روز به ابعاد آن اضافه می شود.

انرژی

آینده انرژی در دستان ماست

نقشی برای همه

فناوری برای بهبود استانداردهای زندگی و رفع خطرات آب و هوایی اهمیت حیاتی دارد. پیشرفت ها همچنان به تغییر میدان بازی انرژی ادامه می دهند. امروزه بسیاری از فناوری هایی که پنج تا ۱۰ سال قبل شایع نبودند، نقش مهم تری پیدا می کنند و تاثیرات آنها همچنان ادامه دارد؛ نمونه هایی از جمله انرژی بادی و خورشیدی، توسعه غیرنفتی، گاز و ماشین های الکتریکی.

به گزارش corporate.exxonmobil با رعایت چالش های دوگانه در کاهش خطرات تغییرات آب و هوایی و افزایش استانداردهای زندگی، پیشرفت های تکنولوژیکی کاملا ضروری است. با وجود این در حالی که سیاست ها و فناوری ها به شکل گیری استانداردهای زندگی و تکامل انرژی کمک می کنند، توانایی این را دارند که وضعیت را مختل کرده و ناامنی و عواقب غیرمنتظره ای ایجاد کنند. بر این اساس، به عنوان بخشی از فرآیند توسعه چشم انداز، ما باید حساسیت ها را به منظور کمک به درک بهتر انرژی درک کنیم. چشم انداز امسال شامل بخش جدیدی است که «پیگیری مسیر cc۰2» نام دارد. این بخش از کار توسط انجمن مدل سازی انرژی در دانشگاه استنفورد انجام می شود. این دیدگاه مسیرهای بالقوه ای را برای دستیابی به هدف آب و هوای منطقه cc۰2 فراهم می کند و پیامدهای این راه ها ممکن است از لحاظ شدت انرژی جهانی، افزایش کربن در ترکیب انرژی جهان و تقاضای جهانی برای منابع مختلف انرژی باشد. این بخش با بحث درباره نیاز به پیگیری راه حل های عملی و مقرون به صرفه برای مقابله با اهداف چندگانه به طور همزمان است. چشم انداز تغییرات از سال ۲۰۴۰ در سراسر جهان به منظور تقویت استانداردهای زندگی، تغییر استفاده از انرژی، برای رفع خطر تغییرات آب و هوایی پیش بینی شده است.

هفت میلیارد نفر انرژی سیستم جهان را تشکیل می دهند و تاثیر مستقیم بر تقاضای انرژی دارند. این انرژی بر اقتصاد و همچنین اهداف امنیتی و زیست محیطی اثر می گذارد. راه حل های انرژی در طول زمان و شرایط می تواند متفاوت باشد. بنابراین درمورد چگونگی دسترسی به انرژی بر زندگی خود فکر کنید، آگاهی کسب کنید و آن را در زندگی روزمره تان به کار بگیرید. انرژی برای زندگی مدرن امروز اساسی است، از آنجا که جمعیت جهان در سال ۲۰۴۰ به ۹ میلیارد نفر نزدیک می شود، ما به منظور بهبود استانداردهای زندگی نیازمند تصمیم های صحیح هستیم. انتظار می رود پیشرفت براساس ابتکار عمل انسان ها امکان پذیر شود.

تا سال ۲۰۳۰، طبق متوسط اقتصادی جهان احتمالا از سه میلیارد به بیش از پنج میلیارد نفر خواهد رسید. این رشد با استانداردهای بهبود یافته منجر به افزایش مصرف انرژی در بسیاری از کشورهای در حال توسعه خواهد شد؛ چرا که مردم کسب و کارهای مدرن را توسعه می دهند و دسترسی به اتومبیل و لوازم خانگی را به دست می آورند. بنابراین باید یاد بگیرند چطور با انرژی رفتار کنند.



نکته

همیشه رفتن به باشگاه، انجام حرکات ورزشی و عرق ریختن به منظور سوزاندن کالری برای اغلب ما یک کابوس است. برای همین افراد همیشه به دنبال راه های جایگزین و بدون تمرین برای کاهش کالری هستند. اینجا می خواهیم دوره که باعث سوختن کالری می شود را به شما معرفی کنیم. شاید اول فکر کنید شوخی می کنیم اما همه چیزهایی که می خوانید واقعیت دارند. طبق گفته FitDay، آدامس جویدن حدودا ۱۱ کالری در ساعت می سوزاند. البته ممکن است این رقم عدد کوچکی به نظر برسد اما درمورد آن فکر کنید، چرا که اگر هر روز به مدت چهار ساعت آدامس بجوید، تا پایان هفته حدود ۳۰۰ کالری سوزانده اید. فقط مطمئن شوید آدامس بدون قند می جودید تا بدتر از قبل کالری اضافه نکنید و سبب خراب شدن دندان هایتان نشود. براساس یک مطالعه در دانشگاه مرکز ونربیل، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خنده می تواند انرژی مورد نیاز بدن را بین ۱۰ تا ۴۰ کالری در روز افزایش دهد. پس هر چه بیشتر بخندید بیشتر کالری می سوزانید.

