

حیات وحش

بدون غذا، بدون آب



بعضی از حیوانات می توانند تا مدت ها بدون آب و غذا زندگی کنند، در این میان برخی از آنها تحمل بالایی دارند و برخی دیگر کمتر. اینجا لیستی از حیواناتی را به شما ارائه می کنیم که ممکن است تا دو سال غذایی گیرشان نیاید اما با این حال خم به ابرویشان نمی آید. لیست مان را با شتر شروع می کنیم. شتر ظرفیت زیادی برای زنده ماندن طولانی مدت بدون غذا و آب دارد. در واقع شتر می تواند بدون آب و غذا زندگی کند، دلیل آن هم اینکه می تواند آب را در کوهان خود ذخیره کند. شتر می تواند ۴۰ روز بدون غذا زنده بماند. سگ حیوان دیگری است که توان بالایی در برابر بی غذایی دارد. سگ ها و خوشاوندان وحشی آنها مانند گرگ دارای مکانیسم بقای قوی ای هستند که به آنها امکان تحمل شرایط شدید و زنده ماندن را می دهد.

موارد زیادی وجود دارد که سگ ها برای هفته ها زنده ماندند و یک مورد هم وجود دارد که مرش بدون غذا تقریباً سه ماه طول کشید. پنگوئن هم جزء این لیست است. اومی تواند مقادیر زیادی انرژی را در چربی بدن خود ذخیره کند تا متابولیسم خود را برای ایجاد گرما ادامه دهد. او در این راه حتی نیمی از وزن بدن خود را از دست می دهد. گفته می شود این حیوان می تواند تا چهار ماه بدون غذا زنده بماند. شاید عجیب نباشد که مار در این لیست قرار بگیرد. مارها مانند دیگر خزندگان نمی توانند درجه حرارت بدن خود را تنظیم کنند.

هنگامی که سرد می شوند، درجه حرارت بدن شان پایین می آید و وقتی که به اندازه کافی سرد شدند، به حالت خواب می روند. البته برخلاف خواب زمستانی که حیوان ها دارند، مارها بیدار می شوند و گفته می شود که آنها «بی حرکت» هستند. مارها به طور معمول یک قفره یا جایی در خاک پیدا می کنند تا از آنها محافظت کند. میزان متابولیسم مارها در این حالت خاموش بسیار کم است که آنها قادر به زندگی طولانی مدت با انرژی ذخیره شده در بدن خود هستند. گاه آنها می توانند یک سال بدون هیچ غذایی زنده بمانند. در این مورد قورباغه ها از مارها هم پوست کلفت تر هستند. قورباغه ها توانایی «نفس کشیدن» از طریق پوست خود را دارند و می توانند حتی در شرایطی زندگی کنند که تنها راه زنده ماندن شان نفس کشیدن باشد. آنها می توانند به حالت نیمه خواب بروند تا انرژی کمتری مصرف کنند. آنها تا ۱۶ ماه بدون غذا زنده می مانند. عنکبوت ها در مقایسه با سایر موجودات متابولیسم فوق العاده کمی دارند، همین باعث شده بتوانند بدون غذا دوام بیاورند. گونه ای از عنکبوت به نام عنکبوت خرگوشی که در سرتاسر آمریکای شمالی و اروپا یافت می شود، در ۱۸ ماه بدون آب و غذا زنده می ماند، بدون اینکه خم به ابرو بیاورد.

سلامت

ناباروری در کمین دیابتی ها

مهری مهراد

ناباروری در سال های اخیر رئیس انجمن نوروریولوژی ایران افزایش چشمگیری پیدا کرده و هر ساله زوج های زیادی برای درمان به کلینیک های درمانی ناباروری مراجعه می کنند. ناباروری دلایل مختلفی دارد که اگر زوجین در مراحل اولیه برای درمان مراجعه کنند، شانس درمان ناباروری آنها بیشتر می شود. در این میان، بعضی بیماری ها هم هستند که در بروز ناباروری موثرند. دیابت به عنوان یکی از مزمن ترین بیماری های قرن، سلامت انسان را از همه سمور تهدید و خطر قرار می دهد. یکی از مشکلاتی که دیابت در آن تاثیر دارد، ناباروری است و این ارتباط قابل ملاحظه است، به طوری که قریب به ۴۱ درصد افرادی که حدود پنج سال از ابتلا به دیابت در آنها گذشته باشد، بیشتر در معرض ناباروری قرار می گیرند. سال هاست سن ابتلا به دیابت پایین آمده و شمار زیادی از مبتلایان را جوانانی تشکیل می دهند که در سنین بارداری قرار دارند و ابتلا به این بیماری موجب ناباروری آنها می شود. علاوه بر دیابت، ام اس، پارکینسون، افسردگی و دیسک کمر هم جزء بیماری هایی هستند که سبب ناباروری می شوند. همچنین استرس بالا، ایاتسگی و برخی عوارض دارویی هم در تشدید مشکلات ناباروری اثر دارند. بسیاری از مبتلایان به بیماری ام اس در اولین تظاهرات بیماری با مشکلات اداری روبه رو و گاه دچار بی اختیاری ادرار می شوند که در برهه هایی از بیماری ممکن است برای بیمار مشکل ناباروری هم ایجاد کند.

دانستنی ها

آمار کمی عجیب و غریب است اما صحت دارد، آیامی دانستید بین هواایی و کالیفرنیا در وسط اقیانوس آرام سطل زباله ای وجود دارد که پنج تریلیون قطعه پلاستیک در آن جمع شده است. زباله دان های اقیانوسی بسیار بزرگ و وسیع هستند. درحال حاضر تمرکز زباله های پلاستیک در پنج ناحیه در جهان متمرکز است که بخش بزرگی از آن در اقیانوس آرام است. همان طور که می دانید زباله های پلاستیکی بر اکوسیستم ها، سلامت و اقتصاد ما تاثیر بسیاری می گذارند.



آرامش در بازار تهران

عکس | نسترن دادجو | فرهیختگان

گزارش کوتاه



ماده «تریکلوسان» شاخص های ژنتیکی متعددی پیدا کردند که نشان دهنده مقاومت آنتی بیوتیکی بودند. این ژن ها کدگذاری مقاومت به ماده «تریکلوسان» را انجام نمی دهند بلکه مسئول کدگذاری مقاومت آنها نسبت به داروهای آنتی بیوتیکی هستند. تولیدکنندگان تا سال ۲۰۱۷ تریکلوسان را به صابون های آمریکاسال ۲۰۱۶ به خاطر اثرات جانبی این ماده مانند داخل در سیستم غدد درون ریز بدن انسان، منع مصرف تریکلوسان را در مواد پاک کننده اعلام کرد. اما با وجود اینکه این ماده از صابون ها و دستمال های آنتی باکتریال حذف شده است، هنوز هم در خمیر دندان و بسیاری دیگر از محصولات مورد استفاده قرار می گیرد. درحال حاضر، خیلی از تشک ها و لباس های ورزشی دارای این ماده هستند. مقاومت آنتی بیوتیکی تهدید بزرگی برای سلامت و بهداشت عمومی جامعه به شمار می رود و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا به تازگی اعلام کرده است سالیانه قریب به ۲۵ هزار نفر در این کشور به دلیل ابتلا به عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک ها جان خود را از دست می دهند. تریکلوسان با وجود ممنوعیت مصرفی که دارد، هنوز هم در بسیاری از محصولات بهداشتی کاربرد دارد اما محققان به دنبال آن هستند که آیا این ماده در خاک هم همین تاثیر مخرب را دارد یا خیر. بسیاری از محققان براین باورند که مشکل مقاومت آنتی بیوتیکی این قبیل مواد را می توان با استفاده از آنها در محصولات ضد میکروبی کمتر کرد یا از بین برد. البته به خاطر داشته باشید، بیشتر میکروب هایی که در اطراف ما زندگی می کنند، میکروب های بد و مخربی نیستند و برعکس، میکروب های خوب و مفیدی هم هستند. وجود این ماده شیمیایی ضد میکروبی در خاک، بسیاری از باکتری های مفید موجود در خاک را از بین می برد و نگرانی محققان به خاطر این است که این ماده ممکن است بسیاری از مواد غذایی را که در خاک رشد می کنند، آلوده کند.

از این روزها فاصله می گیریم و به سال های قبل برمی گردیم که خبری از گوشی های هوشمند و اینترنت و تبلت نبود و معنای واقعی، بچگی می کردند. بیشتر زمان شان در کوچه و بازی با هم سن و سال هایشان می گذشت. یکی از بازی های پرطرفدار به ویژه برای پسرچپه ها، خاک بازی بود. آنها با خاک چیزهای مختلفی می ساختند. همین خاک بازی باعث می شد مادران همیشه از کثیف بودن و خاکی شدن لباس های فرزندان شان شکایت داشته باشند. آنچه ما از خاک بازی در خاطر داریم، به همان روزگار برمی گردد و همیشه همین خاکی شدن را علت اصلی داد و فریاد های مادران می دانستیم. اما مساله به این راحتی ها هم نیست و قضیه جدی تر از چیزی است که فکر می کنید. طبق گزارش هایی که به تازگی منتشر شده، خاک ملو از مواد شیمیایی ضد میکروبی است. محققان ماده شیمیایی «تریکلوسان» را در خاک پیدا کرده اند که نوعی ماده ضد میکروبی است و تغییرات ژنتیکی متعددی را در خاک ایجاد می کند. نتیجه این تغییرات، شکل گیری ذرات خاک حاوی میکروارگانیسم هایی است که عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک را ایجاد می کنند.

به گزارش sciencealert، طبق یک باور قدیمی، هر چیزی که در ذرات خاک وجود دارد، مرده است اما واقعاً مساله چیز دیگری است و هرآنچه در خاک وجود دارد، زنده است. خاک، محل سکون و آرامش تمام موادی است که در هوا پخش می شوند و در نتیجه، هرگونه اطلاعاتی را درباره کیفیت هوا در اختیار ما قرار می دهد. پژوهشگران باکتری های موجود در خاک و به ویژه ژن های باکتری ها را به دقت مطالعه کردند و در خاک های حاوی مقدار بالای



ندا اظهاری

مترجم

دنیای خودرو

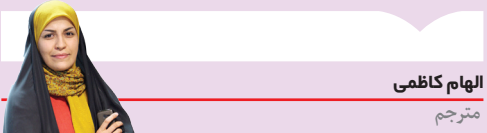
ماشین دوشخصیتی



فرهیختگان به سمت آینده که پیش می رویم، خیلی چیزها شکل و شمایل دیگری به خود می گیرند و دیگر با آن چیزی که مدت ها در ذهن داشتیم، یکی نیستند و در یک کلام، رنگ و بوی آینده می دهند. چندسالی است بسیاری از کمپانی های خودرو ساز به سمت تولید خودروهای بدون سرنشین رفته اند و چند مدل مختلف هم تولید کرده اند که تا حد زیادی تست ها را با موفقیت پشت سر گذاشته اند و بعضی نمونه ها هم هنوز مراحل ساخت را طی می کنند و درحد

نکته

به فشار خونت مسلط باش



الهام کاظمی

مترجم

اگر مجموعه گزارش های مادر باره غذاها را خوانده باشید، شاید تا امروز متوجه شده باشید که رژیم غذایی درست و مناسب چیزی بیش از سیر کردن شکم است که با سلامت جسم و روح ما سر و کار دارد و خوردن غذاهای نامناسب تا چه حد می تواند ما را به مرگ نزدیک تر کند و از سوی دیگر استفاده از غذاها و خوردنی های سالم ما را روز به روز جوان تر و قوی تر کند. فشارخون بالا یکی از مهم ترین بیماری های دنیای امروز است که دلیل اصلی آن سبک غلط زندگی افراد مبتلا به آن است. آمار نشان می دهد ۲۰ درصد ایرانی ها به این بیماری مبتلا هستند و از این بین فقط ۷۰ درصد از بیماری شان مطلع هستند. به همین دلیل بهتر است بزرگسالان فشار خون شان را مرتب کنترل کنند.

این بار می خواهیم غذاهایی را که با فشارخون ارتباط دارند به شما معرفی کنیم و اینکه کدام غذاها باعث افزایش فشارخون در بدن می شوند.



غلات کنسرو شده حاوی سدیم و مواد نگهدارنده است که باعث افزایش فشارخون می شود. اما اگر می خواهید از آنها استفاده کنید، حتماً آن نمک موجود روی آن را بشوید. همه می دانند که پنیر بسیار خوشمزه است اما این را هم همه می دانند که یکی از عوامل خوشمزه گی پنیر نمک موجود در آن است. پس در خوردن آن زیاده روی نکنید یا از پنیرهای کم نمک استفاده کنید. از شوری می گذریم و به شیرینی می رسیم. آب نبات شیرین است و شیرینی یکی از علت های اصلی فشارخون بالاست. آب نبات پر از شکر است که منجر به افزایش وزن، بیماری کلبوی، دیابت و در نتیجه فشارخون بالا می شود، درست مثل آب نبات، نوشیدنی های رنگارنگ و انرژی زا را هم باید فراموش کنید. این نوشیدنی ها بسیار اعتیادآور هستند و باعث می شوند شما هربار بیشتر تمایل به خوردن آن داشته باشید. این نوشیدنی ها پر از قند هستند و می توانند موجب فشارخون شوند.

به گفته انجمن قلب آمریکا، این نوشیدنی ها باید ۳۵۵ میلی لیتر یا کمتر در هفته مصرف شوند. انواع سس ها را هم به این لیست اضافه کنید؛ از سس پنیر تا سس مایونز همه باعث افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا می شوند، چرا که اکثر آنها سرشار از سدیم هستند. شاید چیزی که در ادامه از شما می خواهیم بسیار سخت باشد اما موضوع این است که برای جلوگیری از فشارخون باید خوردن بیش از حد پیتزا را کنار بگذارید. در این غذای خوشمزه هم پنیر و هم سس و هم سایر مواد غذایی پر نمک وجود دارد. علاوه بر این کربوهیدرات موجود در خمیر آن هم به افزایش فشارخون کمک می کند. برای مقاومت در برابر این وعده غذایی از تمام اراده خود استفاده کنید.

گرچه گوشت قرمز حاوی مقدار زیادی پروتئین و سایر مواد مغذی سالم است اما حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده است که می تواند باعث مسدود شدن عروق شود. اگر می خواهید گوشت بخورید، به جای آن از ماهی یا مرغ استفاده کنید اما اگر نمی توانید از خوردن گوشت قرمز دل بکنید، گوشت قرمز را بیشتر از یک بار در هفته مصرف نکنید.

گوشت فرآوری شده هم بدتر از گوشت قرمز. این را که می گوئیم شامل سوسیس، هات داگ، گوشت دودی، سلامی یا هر گوشتی می شود که پردازش شده است. همه این غذاها حاوی مقادیر زیاد سدیم، همچنین چربی های اشباع شده و نگهدارنده های زیاد هستند.

زیر آسمان جهان

بازوی سه بعدی پدر برای پسر



پدر یک پسر ۱۱ ساله به اسم جیمی استون که بازوهایش توانایی حرکت نداشتند، با خرید یک چاپگر سه بعدی برای پسرش بازوی بیونیک سه بعدی ساخت تا او با کمک آن بتواند از دستش استفاده کند. به گزارش اسکای نیوز این کار ۱۸ ماه طول کشید. این پدر و پسر این کار را با استفاده از آموزش در یوتیوب و کمک گرفتن از انجمن های آنلاین یاد گرفتند که چگونه قطعات را چاپ و آنها را به هم وصل کنند. حالا این پسر ۱۱ ساله ۹ دست بیونیک مختلف در رنگ ها و طرح های مختلف دارد. بازوی مورد علاقه جیمی استون اسپانکون است. او گفته این بازو در نگاه اول بسیار شگفت انگیز است، چون چراغ های زیادی روی آن نصب شده است. بازوهای جیمی او را قادر ساخته است تا چیزهای بیشتری را نگه داشته و حمل کند و همچنین توپ را بگیرد و پرتاب کند. پدر جیمی گفته خوشحال است به جای پنهان کردن یک معلولیت توانسته است با پرسش کار خوبی برای آن انجام دهد.