

صاحب‌امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیرمسئول:** محمدامین ایمانچانی
قائم‌مقام: علی خضریان - **سردبیر:** مسعود فروغی - **مدیرهنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۱۶-۶۶۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۱۸۲-۱۸۰-۶۶۷۱۰۱۶ - **فکس:** ۵۰۱-۶۶۷۱۰۱۶-۶۶۴۸۰۱۲
تلفن: ۶۶۷۱۰۱۶ - **روابط عمومی:** ۶۶۷۱۰۴۹۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۱۸-۶۶۴۸۰۴۱۰۱۲
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۱۲-۶۶۴۸۰۱۱-۶۶۴۸۰۱۱
نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روپه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

زیر آسمان جهان

کلاه بی‌کلاه

مدیران مدارس متوسطه نئیوبورک از دانشجویان خواسته‌اند کلاه زمستانی خود را که توسط شرکت پوشاک ایتالیایی Moncler ساخته شده، هنگام آمدن به مدرسه بر سر نگذارند. نئیوبورینا گزارش می‌دهد مدیران مدرسه نامه‌ای به والدین نوشتند و از آنها خواستند «سعی کنند فرزندان‌شان را بدون پوشیدن این کلاه به مدرسه هدایت کنند، چراکه زرق و برق این کلاه سادگی پوشش دانش‌آموزان را از بین می‌برد.» این کلاه بافتنی با پوسته خز ۳۵۰ دلار قیمت دارد. با این حال والدین یکی از دانش‌آموزان گفته این نامه «احقانه است.» به گفته او وقتی کلاه را از فرزندش می‌گیرد، او فریاد می‌زند.



سرماپه‌های خواندنی

عکس | مصطفی عسگری | فرهیختگان

ویترین

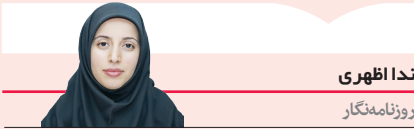
اتاق تخلیه خشم

اتاقی در چین راه‌اندازی شده است که جوانان در آن سرخوردگی و خشم خود از یک اتفاق را با شکستن بطری‌های شیشه‌ای تخلیه می‌کنند.

به گزارش اسکای‌نیوز اتاق خشم در ماه سپتامبر سال گذشته توسط جین‌مینگ و دوستانش راه‌اندازی شده و درحال حاضر ماهانه ۱۵ هزار بطری در آن شکسته می‌شود. جین هر ماه ۶۰۰ مشتری بین ۲۰ تا ۳۵ سال دارد. او گفته اتاق خشم قصد ندارد خشونت را ترویج کند، بلکه قرار است فشارهای مردم را در شهری مانند پکن کاهش دهد.



راست دستی یا چپ دست؟



ندا اظهیری

روزنامه‌نگار

همیشه از مزایای تغذیه نوزادان با شیر مادر گفته‌اند. این ماده مغذی که به‌طور طبیعی و با تولد نوزاد در بدن مادر تولید می‌شود، حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که به بدن کمک می‌کند با ویروس‌ها و باکتری‌ها به‌طور موثری مبارزه کند. تغذیه با شیر مادر همچنین خطر ابتلای نوزاد به آسم یا حساسیت را هم کاهش می‌دهد. نوزادانی که در ۶ ماهه نخست زندگی تنها از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر به عفونت‌های گوش، بیماری‌های تنفسی و اسهال مبتلا می‌شوند. این مزایا را شاید بارها شنیده باشیم اما دانشمندان در مطالعات خود به یافته‌های تازه‌ای دست یافته‌اند که نشان می‌دهد تغذیه نوزاد در یک‌سال نخست بعد از تولد

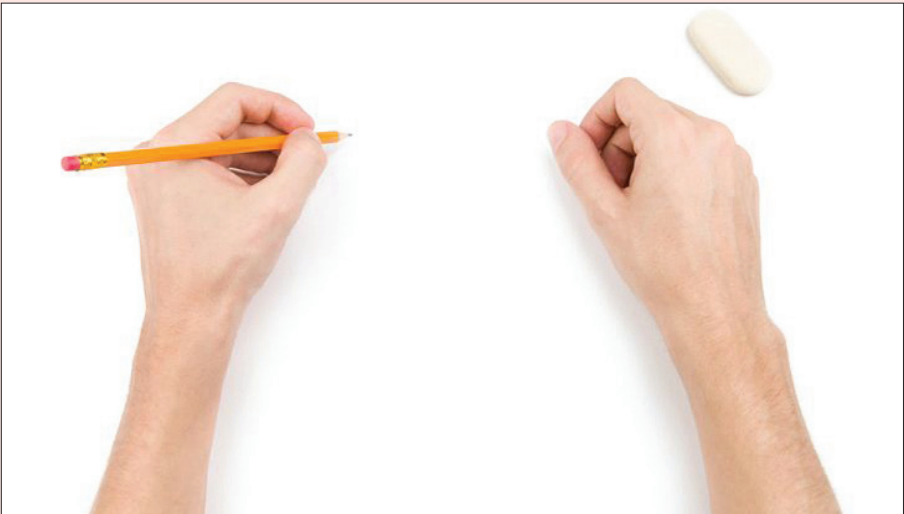
ارتباط نزدیکی با راست‌دست یا چپ‌دست شدن آنها دارد. به گزارش sciencealert، شاید در ظاهر این موضوع ارتباطی به نوع تغذیه نداشته باشد اما محققان با مطالعه روی بیش از ۶۰ هزار مادر و نوزاد به نتایج جالبی دست یافته‌اند که نشان می‌دهد آمار چپ‌دستی در نوزادانی که در یک‌سال اول بیشتر با شیر مادر تغذیه کرده‌اند، نسبت به نوزادانی که از شیشه شیر غذا دریافت کرده‌اند، به مراتب کمتر است. البته این بدان معنا نیست که تغذیه با شیر مادر به‌طور قطع می‌تواند راست‌دست بودن نوزاد را از همان ابتدا تعیین کند یا نوزادی که از شیر مادر تغذیه نکرده، به‌طور قطع چپ‌دست خواهد شد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد معمولاً دست غالب افراد بعد از تولد از طریق ژنتیک هر فرد تعیین می‌شود. درعوض، بعضی این‌گونه عنوان کرده‌اند که تغذیه با شیر مادر نقش شگفت‌انگیزی در تعیین دست غالب نوزاد دارد، به‌طوری که مشخص می‌کند کدام نیمکره مغز عملکرد دست غالب

را کنترل کند. تصور بر این است که تغذیه با شیر مادر فرآیند پردازش مغزی را هنگام تعیین دست غالب در نوزاد به کمال می‌رساند. دانشمندان با جمع‌آوری اطلاعات از پنج کشور مختلف دریافتند تغذیه با شیر مادر شمار نوزادان چپ‌دست را کاهش می‌دهد و این روند تا ۹ ماهگی نوزاد هم ادامه دارد. آنها فاکتورهای دیگری را هم مورد بررسی قرار دادند که تصور می‌کردند با چپ‌دست‌شدن نوزادان در ارتباط باشد. از دیدگاه آنها، بازه زمانی‌ای که نیمکره‌های مغز تفکیک می‌شوند و عملکردهای خاص خود را پیدا می‌کنند، ارتباط تنگاتنگی با شیوه تغذیه نوزاد به‌ویژه در یک‌سال پس از تولدش دارد.

طبق محاسباتی که پژوهشگران انجام دادند، از هر پنج نوزادی که با شیری غیر از شیر مادر تغذیه می‌شوند، یک نوزاد، چپ‌دست خواهد شد که تا حد زیادی تحت‌تاثیر نوع تغذیه نوزاد در کمتر از ۶ ماه است. آنها دریافتند از آنجایی که دوقلوها به‌طور مشترک از شیر مادر تغذیه می‌کنند، شانس چپ‌دست شدن آنها بسیار بیشتر است. علاوه‌بر

این، نوزادان نارسی که پیش از موعد مقرر متولد شده‌اند و در بیمارستان با شیشه شیر تغذیه می‌کنند، احتمال چپ‌دستی در آنها بیشتر است. درواقع، تاثیر تغذیه با شیر مادر در تعیین دست غالب ارتباطی به نوع تغذیه ندارد و در عوض، با واکنش‌های هورمونی مرتبط با رابطه مادر و



نوزاد در طول شیردهی در ارتباط است. به‌طور تقریبی ۱۰ درصد از جمعیت جهان را چپ‌دست‌ها تشکیل می‌دهند و به عبارتی، حدود ۷۰۰ میلیون نفر در دنیا با دست چپ کارهای خود را انجام می‌دهند. در این میان، مردان بیش از زنان چپ‌دست هستند.

کهکشان

در این میان، برخی گمانه‌ها پررنگ‌تر از بقیه هستند که نشان می‌دهد سیگنال‌های ناشی از انفجارهای رادیویی سریع ممکن است از این منابع باشند.

ستاره‌نوترونی چرخان زمانی که ستاره‌ها منفرج شده و می‌میزند، در قالب ستاره‌های نوترونی با سرعت زیادی شروع به چرخش می‌کنند. تصور می‌شود این ستاره‌ها در مناطقی یافت می‌شوند که میدان مغناطیسی بالایی وجود داشته و باعث بروز سیگنال‌های شگفت‌انگیز می‌شوند. اما چیزی که در علم فیزیک اتفاق می‌افتد و انفجارهای پرنرزی ناشی از امواج رادیویی را ایجاد می‌کند، هنوز برای ما ناشناخته است.

شکل‌گیری دوستاره برخورد دوستاره نوترونی احتمال دیگری است که دانشمندان مطرح می‌کنند و معتقدند سیگنال‌های ارسالی به زمین ناشی از همین برخورد است. این تئوری مهمی است اما این سناریو تنها درمورد آن دسته از سیگنال‌های کهکشانی صق می‌کند که تنها یک‌بار دیده شده‌اند، چراکه ستاره‌های نوترونی در این فرآیند نابود می‌شوند. بیشتر این انفجارهای رادیویی سریع طی دهه گذشته توسط تلسکوپ‌ها شکار و سریع هم ناپدید شده‌اند.

اجرام فرضی فضایی جرم فرضی فضایی درواقع نوعی ستاره نوترونی با چرخش سریع هستند که زیر وزن سنگینی که دارند، از بین می‌روند و یک سیاه‌چاله را تشکیل می‌دهند. البته این فرآیند منجر به تخریب آن ستاره می‌شود بنابراین، سیگنال تکرارشونده‌ای را تولید نمی‌کنند.

سیاه‌چاله سیاه‌چاله‌ها در نظریه‌های مختلفی چون افتادن ستاره نوترونی داخل سیاه‌چاله تا نابودی سیاه‌چاله یا برخورد جرم سیاه به اجرام دیگر دخیل هستند.

شکل‌گیری زندگی بیگانه‌های فضایی درحالی که دانشمندان معتقدند سیگنال‌های رسیده به زمین در اصل همگی طبیعی هستند، برخی محققان هم بر این باورند که این سیگنال‌ها ناشی از فعالیت فرازمینی‌هایی است که از فاصله‌های دور احساس می‌شوند. این فعالیت‌های فرازمینی در کهکشان‌های مختلف وجود دارد.



فرهیختگان انسان‌ها همیشه در این تصور زندگی می‌کنند که حیات دیگری در کهکشان راه‌شیری وجود دارد. در دوران‌های مختلف هم نشانه‌هایی چون سیگنال‌های مرموز از وجود انسان‌ها و موجودات فضایی به زمین رسیده که این تصورات و فرضیه‌ها را تقویت کرده‌اند. زمانی که انفجارهای رادیویی سریع به تلسکوپ‌های واقع در زمین می‌رسند، در کمتر از میلی‌ثانیه می‌درخشند و ناپدید می‌شوند. به گزارش BBC، ستاره‌شناسان در یک دهه گذشته تعدادی از آنها را رصد کرده‌اند و به دلیل تعدد این سیگنال‌ها، آنها را جزء سیگنال‌های نادر تکرارشونده قرار داده‌اند اما هنوز اطلاعاتی از این ندارند که این سیگنال‌ها چه هستند و از کجا ناشی می‌شوند و تنها گمانه‌زنی‌هایی در این مورد مطرح شده است. از بین ۱۳ انفجار رادیویی سریع شناسایی شده، سیگنال‌های غیرمعمول و تکرارشونده‌ای به ثبت رسیده‌اند که از حدود ۱/۵ میلیارد سال نوری به زمین رسیده‌اند. پیش از این تنها یک‌بار چنین رویدادی توسط یک تلسکوپ به ثبت رسیده است.

رباتی برای یک خواب راحت



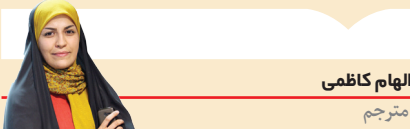
دو روز پیش نمایشگاه خدمات مشتری CES ۲۰۱۹ به پایان رسید. در این دوره از نمایشگاه از گجت‌هایی رونمایی شد که قرار است در آینده کمک‌حال خوبی برای انسان‌ها باشند. یکی از این گجت‌ها نخستین ربات خواب در جهان است که توسط شرکت Somnox ساخته و توسعه داده

می‌شود. این شرکت در سال ۲۰۱۶ تأسیس شده و دو سال است در زمینه طراحی و ساخت یک ربات همراه برای کمک به افراد مبتلا به بی‌خوابی تحقیق می‌کند تا این افراد بتوانند بدون نیاز به داروهای تجویزی به خواب بروند. این ربات به شما کمک می‌کند خوب بخوابید و با انرژی فعال بیدار شوید.

به گزارش meetsomnox ما در بحرانی جهانی زندگی می‌کنیم که هر شب میلیون‌ها نفر از ساکنان کره‌زمین درحال تلاش برای خوابیدن یا ماندن در خواب هستند. برای برخی، این فقط یک مشکل کوتاه است اما برای دیگران، بی‌خوابی می‌تواند یک مبارزه شدید و مداوم باشد که تمام زندگی‌شان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. براساس اعداد و ارقام موجود، بی‌خوابی در بزرگسالان بسیار رایج است به‌طوری که ۳۰ تا ۳۵ درصد افراد دارای نشانه‌های کوتاه بی‌خوابی هستند. در این میان ۱۵ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان اختلال بی‌خوابی کوتاه‌مدت دارند که کمتر از سه ماه طول می‌کشد. آمار دیگر نیز نشان می‌دهد

۱۰ درصد از بزرگسالان اختلال مزمن بی‌خوابی دارند و حداقل سبار در هفته بی‌خوابی به سراغ‌شان می‌آید. موضوع این است که بی‌خوابی مزمن می‌تواند تاثیر منفی روی سلامت داشته باشد و خطر ابتلا به افسردگی و فشارخون بالا را افزایش دهد. همچنین می‌تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد. خستگی، ناتوانی در تمرکز، حافظه ضعیف، خواب‌آلودگی روزانه، انگیزه یا انرژی کم و افزایش اشتباهات و حوادث در طول روز می‌تواند از علائم بی‌خوابی باشد. اگرچه دارو می‌تواند برای خواب شما مفید باشد، اما شما نمی‌توانید خواب مناسبی را که نیاز دارید برای بازگرداندن بدن و ذهن خود داشته باشید. این شرکت مدعی است ربات خواب به شما کمک می‌کند خوب بخوابید و خوب بیدار شوید. ربات خواب Somnox خود را از دیگر تکنولوژی خواب به‌عنوان یک همدم خواب متمایز می‌کند که به وسیله تنظیم تنفس و هماهنگ‌سازی ریتم تنفس باعث کاهش استرس و آرام‌شدن بدن و آماده‌شدن آن برای خواب می‌شود.

سلامت



الهام کاظمی

مترجم

همه می‌دانیم که بخش زیادی از بدن ما از آب تشکیل شده و وجود آن برای ما ضروری است. از قدیم گفتند «همه چی به اندازه‌اش خوبه، نه کم و نه زیاد.» این ضرب‌المثل درمورد آب هم صدق می‌کند، چراکه گاهی زیادی‌بودن همین ماده حیات‌بخش در بخش‌های مختلف می‌تواند مشکلاتی را برای بدن ایجاد کند که در اصطلاح به آن احتباس آب گفته می‌شود. این موضوع باعث تورم و پف در بدن می‌شود که دلایل مختلفی دارد. یکی از دلایل این اتفاق وجود سدیم زیاد در بدن است. اگرچه سدیم هم یک ماده حیاتی در بدن است اما نباید میزان آن از حد خاصی بیشتر شود، چراکه می‌تواند باعث احتباس آب شود. کسانی که بیش‌ازحد نمک مصرف می‌کنند حتماً به چنین مشکلی برمی‌خورند که بدن‌شان ورم می‌کند و وزن‌شان بیشتر نشان داده می‌شود. در این میان گاهی اوقات پیش می‌آید که داروهای مختلف باعث ایجاد چنین عوارضی در بدن شده و باعث حبس آب در بدن می‌شوند. معمولاً داروهای فشارخون، ضدافسردگی، شیمی‌درمانی و ضدالتهاب چنین عوارضی دارند، بنابراین اگر بدن‌تان با مصرف دارو به چنین عوارضی مبتلا شد حتماً با پزشک‌تان در میان بگذارید. یکی‌دیگر از دلایل احتباس آب در بدن پایین و بالاشدن میزان هورمون‌ها در بدن است که بیشتر در زنان و در زمان پیش از قاعدگی یا یائسگی اتفاق می‌افتد. بنابراین خانم‌ها باید بیشتر مراقب رژیم غذایی خود باشند، برای متعادل‌شدن سطح هورمون‌های خود با پزشک مشورت کنید. ما در اینجا تلاش کرده‌ایم غذاهایی را

که باعث می‌شوند احتباس آب در بدن کمتر شود، به شما معرفی کنیم. تخم‌مرغ نخستین گزینه پیشنهادی ماست، به گزارش Zero Belly یک پاسخ مناسب برای احتباس آب در بدن است، دلیل آن هم وجود پروتئین بالا با مواد مغذی بی‌شمار در زرده ازجمله ویتامین B6، پتاسیم و منیزیم است که باعث می‌شود آب اضافه از بدن‌تان دفع شود. ماهی هم گزینه خوبی است. امگا۳ موجود در ماهی نه‌تنها به کم‌کردن کلسترول بد در بدن کمک می‌کند بلکه به دلیل وجود منیزیم در آن باعث کاهش میزان آب در بدن می‌شود. در مجله انگلیسی‌زبان سلامت زنان آمده زنان مبتلا به احتباس آب که روزانه فقط ۲۰۰ میلی‌گرم منیزیم استفاده می‌کنند، دوره درمان خوبی را پشت‌سر می‌گذارند.

گزینه بعدی چغندر است، به هر شکلی که خورده شود، خام، پخته یا حتی به صورت ترشی. چغندر‌ها یک راه فوق‌العاده سالم برای اضافه‌کردن رنگ و عطر و طعم به مواد غذایی شما هستند. خوشبختانه، چغندر یک منبع عالی از پتاسیم و منیزیم برای کسانی است که به‌دنبال کاهش وزن آب در بدن‌شان هستند. کرفس را هم به این لیست اضافه کنید. فیبر بالا، محتوای آب بالا و ۲۶۳ میلی‌گرم پتاسیم در هر فنجان آب کرفس، می‌تواند به شما کمک کند هیچ‌وقت در بدن‌تان پفی وجود نداشته باشد. لوبیابویکی از غذاهای محبوب ما ایرانی‌هاست. لوبیا سبز دارای مقادیر بالایی از ویتامین B6، پتاسیم و منیزیم است که باعث می‌شود وزن‌تان تکان نخورد. بادام یکی از سالم‌ترین‌ها در این سبزه به شما می‌رود که دارای اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین B6، پتاسیم و منیزیم است. بادام نه‌تنها باعث بهبود سلامت قلب و عروق و روده شما می‌شود، به لطف وجود چربی و فیبرسالم، وزن شما را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند آب اضافی بدن خود را از بین ببرید.