

زندگی سالم روند پیروی را کند می کند

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ورزش و خوردن غذای مناسب میزان آنزیم‌های مقاوم‌کننده بدن را در برابر پیروی افزایش می‌دهد. پژوهشی که در آمریکا روی ۲۴ مرد انجام شده نشان می‌دهد زندگی سالم باعث شده به طور متوسط سطح تلومرز در آنها ۲۹ درصد افزایش پیدا کند. تلومرز، تلومرها را بازسازی کرده و طول آنها را افزایش می‌دهد. تلومرها قسمتی از سلسله تکراری دی‌ان‌ای هستند که در انتهای کروموزوم‌ها قرار دارند و برای برابر صدمات محافظت می‌کنند. وقتی سن افراد بالا می‌رود، تلومرها کوتاه‌تر می‌شوند و احتمال از بین رفتن سلول‌ها بیشتر می‌شود. کنتیبدن سیگار، چاقی بیش از حد و زندگی کم‌تحرك باعث می‌شود تلومرها از اندازه متوسط کوتاه‌تر شوند. پروفیسور دین اوژنیش و تیم پژوهشی او در مرکز پژوهشی طب پیشگیری کالیفرنیا درصدد برآمدند که ببینند آیا تغییر در عادات زندگی می‌تواند این روند را معکوس کند. آنها از ۳۰ مرد، همه با ریسک پایین سرطان پروستات خواستند در یک آزمایش سه‌ماهه شرکت کنند که در آن سبک زندگی شان به طور کامل تغییر کند. این تغییر در سبک زندگی شامل رژیم غذایی پر از سبزیجات، میوه، قرص‌های ویتامین و روغن ماهی و همچنین ورزش و کلاس‌های مقابله با استرس، تکنیک‌های آرام‌بخش و تنفس صحیح بود. فعالیت تلومرز در ابتدا و انتهای این دوره اندازه‌گیری شد. بین ۲۴مردی که اطلاعات کافی برای تحلیل داشتند، رگ‌های خونی تلومرز به طور متوسط تا ۲۹ درصد افزایش داشت. افزایش فعالیت تلومرز با کاهش کلسترول بد و همچنین کاهش افکار تهاجمی که بخشی از استرس به شمار می‌رود، مرتبط شناخته شد. پژوهشگران می‌گویند هنوز نمی‌شود مطمئن بود افزایش فعالیت تلومرز منجر به افزایش طول تلومرها شود، اما شواهد نشان می‌دهند که کوتاهی تلومرها و فعالیت کم تلومرز، ممکن است از عوامل مهم خطرزا در ابتلا به سرطان و بیماری‌های عروقی باشد. این تیم پژوهشی عقیده دارد این یافته‌ها می‌تواند انگیزه قدرتمندی برای افراد باشد تا سبک زندگی شان را تغییر دهند. آنها می‌گویند سبک عادات زندگی می‌تواند روی تلومرها تاثیر بگذارد. دانشن اینکه رژیم غذایی، استرس، یا هرود باعث این تاثیر می‌شوند، خود موضوع جالبی است.

ایذ بیش از یک قرن عمر دارد

رویتزر : مطالعات ژنتیکی روی نمونه بافت برداری شده‌ی در جمهوری دموکراتیک کنگو نشان می‌دهد ویروسی که عامل بیماری ایدز است بیش از یک قرن پیش در میان انسان‌ها وجود داشته است. این تحقیقات که توسط مایکل ورویی زیست‌شناس تکاملی دانشگاه آریزونا انجام شد، این نمونه را متعلق به سال ۱۹۰۰ می‌داند، یعنی ۳۰ سال پیش از آخرین ویروس ایدز کشف شده. پیش از این تصور می‌شد اچ‌آی‌وی-۱ که شناخته‌شده‌ترین ویروس بیماری ایدز است از شامپانزه‌ها به انسان انتقال یافته زیرا نمونه بسیار مشابهی از این ویروس در بدن گونه‌های مختلف میمون مشاهده شده بود اما کشف این حقیقت که درست چه زمانی ویروس از بدن میمون‌ها به بدن انسان منتقل شده کار بسیار دشواری است. اولین مورد در آمریکا در سال ۱۹۸۱ شناخته شد اما قدیمی‌ترین مورد مربوط به نمونه خونن در سال ۱۹۵۹ بوده و حالا گروهی به مشاهده شده که خیلی پیش از اینها قدمت دارد.

ناکارآمدی تابلوهای دیجیتالی

در کنترل سرعت

بویی‌آی : مسوولان حمل و نقل و ترافیک کشور انگلیس عنوان کردند تابلوهای دیجیتالی که صورتی اخمو را به رانندگان نشان می‌دهد که با سرعت بالا در حال حرکت هستند، تاثیر چندانی در کم کردن سرعت آنها نداشته‌اند. به گزارش روزنامه تلگراف این تابلوهای سیاه‌رنگ مثلی شکل که در بیش از هزار خیابان نصب شده‌اند، درست کمی پس از مشاهده به فراموشی سپرده می‌شوند. تحقیقات نشان داده این علامت برای رانندگان تنها پدیده‌ی جدید محسوب می‌شوند و بسیاری از آنها بعد از چند بار مشاهده تابلوها، همه چیز برایشان عادی می‌شود و به رانندگی با سرعت بالا ادامه می‌دهند. پلیس و مسوولان حمل و نقل ابتدا با این تفکر که هزینه هر کدام از این علامت ۶ هزار دلار است و نسبت به دوربین‌های رادار ترافیکی که ۴۰ هزار دلار ارزش دارند، مقرون به صرفه‌تر هستند، سعی داشتند راه‌حل جایگزینی برای کنترل سرعت متخلفان پیدا کنند که در این راه چندان موفق نبودند.

تقلب همسر دوم یک آهنگساز کلاسیک

بویی‌آی : یک محقق استرالیایی ادعا می‌کند تعدادی از کارهایی که به‌یوهان سباستیان باخ، آهنگساز کلاسیک، نسبت داده می‌شود توسط همسر دوم این شخص ساخته شده‌اند. این فرد که خود آهنگساز و مربی موسیقی است، می‌گوید از ۱۹ سالگی به کارهای هنرمندآلمانی علاقه‌مند شده و از آن زمان مشغول تحقیق و پیگیری آثار وی بوده است اما زمانی که در حال نواختن قطعه موسیقی ویولنسل باخ بوده متوجه می‌شود این آهنگ شباهت چندانی به سایر ساخته‌های باخ ندارد. به تازگی وی به یکی از محققان قانونی در مورد موسیقی تبدیل شده و شروع به تحقیق و جست‌وجوی جزئیات تمامی قطعات ساخته‌شده‌بیچ کرده است و در این میان حتی دست‌نوشته‌های آهنگساز آلمانی را نیز مطالعه کرده و می‌گوید اطمینان دارد همسر دوم باخ یعنی خانم آنا مگدالنا چیزی بیش از یک کپی‌کننده آثار همسرش بوده و به طور حتم در آهنگ‌ها تغییراتی نیز ایجاد کرده است. این سخنان در کنفرانسی در ملبورن عنوان شده و صحت آن را تنها شرکت‌کنندگان تأیید کرده‌اند.

گروه ترجمه، زویا چرافی : بیش از دو هزار سال است که اسکیموهای یوپ‌ایک وسایل گلذران معیشت شان را در جنوب غربی آلاسکای یخ‌زخه با سختی فراهم می‌کنند. اما حالا با آب شدن یخ‌های قطبی دهکده‌شان در معرض خطر است و باید هر چه زودتر جای دیگری برای سکونت پیدا کنند. آنها اولین مهاجران آوارگان تغییرات آب و هوایی هستند و آینده‌ی مبهم در انتظارشان است. پتر جان سال‌ها بود که می‌دانست تغییرات در راهند؛ این را بزرگ‌ترها پیشگیری کرده بودند؛ همان زمانی‌که به همراه پلر، پدربزرگ، عموها و عموهای بزرگ در کاسکیک (به معنای خانه مردان) دور هم می‌نشستند و بیرون برف می‌بارید و دریا مانند یک تکه یخ بزرگ بود و در داخل گرمای بدن مردان پتر کوچک را گرم نگه می‌داشت. همان زمان‌ها بود که بزرگ‌ترها بدون وقفه از تغییرات پیامده سخن می‌گفتند. در همان صحبت‌های داغ زمستانی در زمستان تاریک آلاسکا بود که پتر فهمید تحولی در راه است. واژگونی عظیمی زادگاهش را تهدید می‌کند. فصل‌ها برعکس می‌شوند و اسکیموهای این دهکده و تمام سواحل دریای برنیک دیگر زمستان را نخواهند دید. برف ناپدید خواهد شد. بزرگان هوشیار بودند آنها با دیدن زمین دریا تغییرات را پیش بینی می‌کردند؛ نه برای ساعت‌ها، نه برای روزها، بلکه برای ماه‌ها و سال‌ها. پیتزر حالا ۷۲ ساله است و خودش جزء بزرگان محسوب می‌شود. این درست که بینیی یک چشمش را از دست داده اما از پدر و پدربزرگش در هوشیاری کم ندارد. او می‌بیند تغییراتی که بزرگان پیشگیری کرده بودند، رخ داده‌اند. پیشتر توده برف آفتاب بود که حتی به سقف مدرسه «نئوتوک» می‌رسید؛ دهکده او در سواحل آلاسکا. بچه‌ها برای رفتن روی سقف‌هاکم می‌گرفتند. اما حالا دیگر خبری از این چیزها نیست. آن وقت‌ها توده برف حتی در ماه ژوئن هم آفتاب انبوه بود که به راحتی نمی‌شد تابستان را تصور کرد اما حالا در آوریل زمین خشک است. خیلی زودتر از آنچه انتظارش را دارند زمستان تمام و یخ‌ها آب می‌شود.

در روزهای دور او سگ‌ها را در ژانویه و فوریه روی کوه‌های یخ می‌برد تا ماهی آبتوس شکار کند. در عمق شش فوتی (با بیشتر) یخ‌ها سوراخی حفر می‌کرد تا ماهیگیری کند اما حالا این یخ‌ها حتی از چهار فوت هم کم عمق‌ترند.

نیمی از جمعیت جهان تلفن همراه دارند

داشته باشند که رقم قابل توجهی در این صنعت محسوب می‌شود. در همین زمان ،بازارهای پیشرفته تری مانند اروپای شرقی به نقطه اشباع رسیده‌اند در حالی که رقابت و میزان تولید در آنجا کامکان مثل سابق است و به همین دلیل بسیاری از گردانندگان عمده این صنعت در شرق اروپا چشم به بازارهای در حال رشد همان کشورهای آسیایی دارند. البته نباید از این مطلب غافل شد که در میان این آمار بسیاری از مصرف کنندگان بیش از یک شماره تلفن دارند. به عنوان مثال در کشوری مثل ایتالیا داشتن شماره‌های متفاوت برای امور شخصی و کاری امری کاملاً طبیعی است. یا از سوی دیگر حتی ممکن است تعداد کاربران تلفن همراه بیش از این باشد زیرا در برخی از کشورهای در حال توسعه مصرف کنندگان تلفن های همراهشان را با بسیاری از افراد خانواده شان تقسیم می‌کنند و در واقع به صورت اشتراکی از یک خط استفاده می‌کنند.

آفریقا و خاورمیانه دو منطقه یی هستند که بازار تلفن همراه رشد سریعی داشته است به طوری که انتظار می رود امسال به ترتیب رشدی ۲۷ و ۲۵ درصدی را در این مناطق شاهد باشیم، در حالی که کشورهای آسیای شرقی با ۶/۲۳ درصد در تعقیب آنها هستند. کاربران در هند، بنگلادش، ایران، ساحل عاج، اوگاندا و افغانستان امسال بالاترین نرخ‌های رشد در صنعت تلفن همراه را به خود می‌شود در سال ۲۰۰۸ به بیش از ۶۱ درصد هم برسد. کاهش قیمت گوشی های موبایل و این حقیقت که بسیاری از کشورهای در حال توسعه زیربنای خطوط مکالمات سیار را با کیفیتیی بالا به مشتریان شان ارائه می‌دهند، از دلایل عمده جذب مصرف کنندگان و گسترش بازار هدف در سراسر نقاط جهان و به خصوص همان کشورهای در حال توسعه است. انتظار می رود برزیل، روسیه، هند و چین تا پایان سال جاری حدود ۱/۳ میلیارد دلار تقاضا کننده سیم کارت تلفن همراه

اسکیموها اولین قربانیان گرمایش زمین



اسکیموهای این دهکده و تمام سواحل دریای برنیک دیگر زمستان را نخواهند دید

بدون پوشش می‌شوند که خود دلیل گرم‌تر شدن و ذوب شدن یخ‌های بیشتری است. این چرخه نادرست باعث آب شدن دشت‌های یخ‌زده و بی‌درخت نواحی قطبی می‌شوند که جزء اصلی لایه منجمد دائمی اعماق زمین (پرمافراست) است. گزارش‌ها حاکی از آن است که این لایه هر سال بیش از یک اینچ نازک‌تر می‌شود و به تدریج از یک صخره جامد درماتند به ورقه‌ی سست تغییر شکل می‌دهد. حادثه‌ی که ممکن است برای ۹۰ هزار آلاسکایی (که بیشتر آنها اسکیموها و انیو – ایت‌ها هستند) ساکن روی پرمافراست رخ دهد به قدرت تخیل چندانی نیاز ندارد. پراهمای کمی که وجود داشته ترک خورده یا مثل غلاب به اعماق زمین رفته، درست مثل کنار ساحل دهکده نئوتوک که به شکل مواج درآمده است. از ۲۱۳ دهکده بومی آلاسکا، ۱۸۴ دهکده به شدت در معرض فرسایش و سیل هستند. شش دهکده هم در اولویت کمک‌رسانی فوری قرار گرفته‌اند که در راس آنها نئوتوک است.

شاید این حرف بیش از حد کنایه‌آمیز باشد اما یوپ‌ایک‌ها جزء اولین شهرنشینان آمریکا بودند که از گرم شدن جهانی کره زمین ضربه خوردند با اینکه شیوه زندگی شان براساس احترام به طبیعت بنیان نهاده شده. در کودکی به آنها آموخته شده اگر با حیواناتی که شکار می‌کنند، بد رفتار کنند تنبیه

در انتظارشان خواهد بود: «فوک‌ها، پرنده‌ها و ماهی‌ها می‌دانند شما چطور انسانی هستید. اگر ببینند شما مهربانید و از گوشت آنها خوب استفاده می‌کنید اجازه می‌دهند شکارشان کنید. اما اگر بفهمند از آن دسته هستیید که همه چیز را هدر می‌دهید و رهایشان می‌کنید تا فاسد شوند خودشان را مخفی می‌کنند تا شما گرسنه بمانید.»

پتر جان در حالی که روی صندلی چوبی اش نشست، می‌گوید بزرگان شبیه به این مطالب را به او هم آموخته‌اند: «آنها به من گفتند اگر روزی حیوانی را بیمار یا در حال مرگ دیدی باید از آن مراقبت کنی و به جایی خشک ببری. اگر با حیوان بدرفتاری کنی، آنها به تو کمتر و کمتر خواهند بخشید. البته این هم درست است که نمی‌توان ساکنان دهکده را در رابطه‌شان با محیط کاملاً بی‌گناه و مبرا از اشتباه دانست این هم درست که اسکیموها از به یغما بردن سوخت‌های فسیلی توسط ما بیشترین لذت را برده‌اند. آنها کایاک‌هایشان را با قایق‌های موتوری معاوضه کردند. سگ‌های نیرومند و

تقاطع

انرژی‌های نوین و ایجاد اشتغال

بی‌بی‌سی : سازمان ملل می‌گوید توسعه فناوری‌های نوین برای تولید انرژی‌های جایگزین باعث ایجاد میلیون‌ها شغل در سراسر جهان طی چند دهه آتی خواهد شد. هم‌اکنون بیش از یک میلیون نفر در صنعت سوخت‌های زیستی کار می‌کنند اما یک گزارش سازمان ملل می‌گوید تا سال ۲۰۳۰ این رقم می‌تواند ۱۲ میلیون افزایش یابد.

این گزارش می‌گوید «مشاغل سبز» به این بستگی دارد که آیا یارانه‌ها از بخش نفت و گاز به صنعت نیروی بادی، خورشیدی و ژئوترمال (حرارت داخلی زمین) منتقل شود یا نه. به گفته نویسندگان این گزارش، گسترش صنعت بازیافت زیاله و ساختن خودروهای کم‌خطر برای محیط زیست نیز می‌تواند باعث ایجاد اشتغال شود. این گزارش که به سفارش و با هزینه برنامه محیط زیست سازمان ملل (بیوان‌ای پی) انجام شد، می‌گوید تولید، نصب و تعمیر صفحات خورشیدی باید تا سال ۲۰۳۰ شش میلیون و ۳۰۰ هزار شغل بیافریند، درحالی‌که انرژی بادی احتمالاً بیش از دو میلیون شغل ایجاد خواهد کرد.

آخیم استاینر مدیر «یوان‌ای‌پی» گفت اگر جهان به سوی اقتصاد «کم‌کربن» پیش نرود، یک «فرصت عمده برای ایجاد میلیون‌ها شغل تازه» را از دست خواهد داد. این گزارش پیش از بحران اقتصادی جاری در آمریکا و سایر بخش‌های جهان نوشته شده است. با این حال آقای استاینر گفت کنار گذاشتن سیاست انرژی سبز به خاطر این بحران اشتباه خواهد بود زیرا ایجاد اشتغال در درازمدت باعث تقویت اقتصاد شده و باعث خواهد شد در تولید کالاها کمتر بر نفت و گاز تکیه شود. اواخر سال آینده نمایندگان از سراسر جهان در نشست سازمان ملل در



کنهیاگ سعی خواهند کرد به یک موافقتنامه تغییرات جوی که جایگزین پیمان کیوتو خواهد شد دست یابند. اما استاینر می‌گوید فارغ از به نتیجه رسیدن یا نرسیدن این گفت‌وگوها حرکت به سوی ایجاد مشاغل سبز انجام خواهد شد. وی گفت علت این است که جمعیت جهان به سمت ۸ یا ۹ میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ پیش می‌رود و یافتن منابعی مانند فلزات، نفت و گاز پرهزینه‌تر شده است. او اظهارنظر کرد اگر جهان ۱۰ سال برای برداشتن گامی جدی در زمینه‌های گازهای گلخانه‌یی صبر کند، هزینه‌های حرکت به سوی اقتصاد سبز خیلی بالاتر خواهد رفت.

جدول سودوکو شماره۳۹۲

۵					۶
	۱	۳	۴	۸	
		۸		۵	
	۶		۲		۱
۳					۸
	۱		۳		۴
		۷	۹	۴	
		۶	۵	۸	۷
					۹

حل سودوکو شماره ۳۹۲

۹	۲	۸	۷	۱	۵	۴	۶	۳
۳	۱	۷	۲	۴	۶	۸	۹	۵
۶	۵	۴	۹	۳	۸	۲	۷	۱
۱	۳	۶	۴	۹	۷	۵	۲	۸
۸	۹	۲	۳	۵	۱	۶	۴	۷
۴	۷	۵	۸	۶	۲	۳	۱	۹
۵	۶	۹	۱	۸	۴	۷	۳	۲
۷	۸	۳	۶	۲	۹	۱	۵	۴
۲	۴	۱	۵	۷	۳	۹	۸	۶

جدول شماره ۱۷۹۴

افقی:

۱- شاعر و نویسنده مشهور روسی و از پایه گذاران سبک رئالیسم و خالق کتاب ابریمین – سلسله زنده ۲- اثر معروف ژان ژاک روسو اتریش ۳- علامت ماضی استمراری – سوره بیست و چهارم ۳- وسط و میان – جواز- پایتختی در آسیا ۴- ویران کردن- تعصب و مرزادگی- عقل و فهم- آبدبند ۵- ظرفیت با شایستگی داشتن چیزی- شبیه و مانند- از لوازم مهم در کمک‌رسانی حوادث غیرمترقبه ۶- ماده انفجاری که توسط مردمان چین اختراع شد- بخیه درشت- دوختن پارگی پوست ۷- اشاره- چاقی و قرینه- از لوازم‌التحریر مقطع ابتدایی ۸- نت کلید در موسیقی – اثری از جان اشتاین‌بک- ضمیر جمع ۹- پایه معدننویسی- درخت سوزنی برگ- بسیار بخشنده و مهربان ۱۰- آوازه و معروفیت- دختر انگلیسی- نویسنده فرانسوی کتاب دیوار ۱۱- هوای خارجی- خواننده قرآن- وسیله جوشاندن آب ۱۲- ماده براق کننده و سفت کننده مو- دست نخورده- ابار گندم- پول خرد دلار ۱۳- خرده گیری و اشکال- پی درپی وارد شونده- یکی از اقمار سیاره مشتری ۱۴- پهلو و جنب- مشرق- چستان ۱۵- کنایه از پیوهده کار و تلاش کردن- نام دیگر ناخدا.

حل جدول شماره ۱۷۹۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ق	ص	ه	ا	م	ج	د	س	ق	م	ا	ش	ا	ش
۲	ا	ز	و	ی	م	د	د	ه	م	ن	ص	و	ر	ر
۳	ل	ب	ا	س	ی	م	ه	ا	ز	د	ح	ا	م	ا
۴	س	ا	ز	ن	و	ب	د	ف	ی	ن	د	ن	ک	ت
۵	ک	ت	و	ن	ی	ه	ن	و	ا	ل	د	د	ر	ا
۶	ر	ا	ل	س	م	ر	د	م	ه	ه	ه	ه	ه	ه
۷	د	ن	ب	ی	د	ر	م	ا	ن	و	ر	ش	ی	ه
۸	ن	ب	و	ر	ی	ا	م	ه	ر	ا	ن	ب	ب	ب
۹	م	ط	ی	ر	و	م	ا	س	ک	ف	ر	ف	ر	ف
۱۰	گ	ن	ت	ی	ک	ب	و	ا	ب	ا	ل	ا	ا	ا
۱۱	ا	ت	ع	ش	ر	د	ب	و	ر	و	ز	ز	ز	ز
۱۲	م	ظ	ف	و	د	ا	ف	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا
۱۳	ک	ل	ک	ی	ه	ا	ه	ا	د	ن	ی	و	و	و
۱۴	ا	ی	ه	ا	خ	و	ش	ا	و	ن	د	ی	د	ی
۱۵	ر	م	ی	ا	ش	و	ر	ب	ن	ی	ا	ل	ا	ل