

مجله شماره (۳)

شهریورماه ۱۴۰۳

شامل: کاردستی، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۳) شهریورماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	کاردستی
۶	آشپزی
۹	نکات خانه‌داری
۱۲	تازه‌های علم

قطعا بهترین خواهید شد در هر زمینه ای از کار و شغل مورد نظر خودتان . این کیف را میتوانید برای جاهایی مثل: پیکنیک , دریا ,مسافرت و ... که لوازم دم دستی را نیاز دارد از آن استفاده کنید.

در اینجا ما آموزش مرحله به مرحله از کیف را برای شما عزیزان قرار دادیم. همانطور که گفتیم شما می توانید با کمی دقت و بدون نیاز به هزینه زیاد به ساخت یک کیف آستری ساده و مناسب آشنا شوید و در عین حال می توانید مدل های دیگری از کیف ها را نیز بسازید. پس با ما همراه باشید.



وسایل مورد نیاز:

پارچه نخی در ابعاد ۷۰ در ۴۵ سانتی متر
پارچه نخی مکمل برای قسمت داخل کیف در ابعاد ۷۰ در ۴۵ سانتی متر

آموزش چند مرحله ساده نحوه دوخت کیف دستی ساده



آموزش چند مرحله ساده نحوه دوخت کیف دستی ساده

آموزش چند مرحله ساده نحوه دوخت کیف دستی ساده : ما به شما آموزش گام به گام ساخت کیف پارچه ای ساده و دست ساز را می دهیم در حالی که این کیف بسیار جادار است و حمل آن بسیار راحت است. اگر شما علاقه مند به دوخت یک کیف ساده برای خرید هستید ، در این مقاله از کاردستون قصد داریم کیف دستی پارچه ای پرکاربری را که به راحتی تهیه می شود و هزینه بسیار کمی دارد را معرفی کنیم.

بسیاری از افراد در همه ی جنبه های هنر خلاقیت دارند چیزهای جدید و رنگی را بوجود میاورند از آنجایی که هنر و خلاقیت همیشه برای یک اثر خارق العاده مهم است شما را از سایرین افراد متمایز میسازد پس برای دوخت این کیف نیاز به یک سری وسایل ساده و کم هزینه دارید دقت کنید که اگر وقت بگذارید و البته تلاش کنید



پشت دو تکه پارچه راه راه بیرونی را بدوزید و سپس دو تکه پارچه خارجی آستر دار را از سمت اصلی قسمت جلویی. روی هم قرار دهید و با مشاهده یک سانتی متر از هر طرف کیف، دوخت پارچه ها را شروع کنید. توجه کنید که فقط کناره ها و پایین کیف دوخته و قسمت بالای پارچه و دو گوشه زیر را ندوزید و آن را باز بگذارید.



حالا همانطور که در تصویر زیر می بینید، درز های دوخته نشده را بر روی هم منطبق کنید و با رعایت فاصله یک سانتی متر بدوزید.

لایه چسب یا آستری دارای ابعاد ۷۰ در ۴۵ سانتی متر

نوار کتان برای دسته ساک / ۱۰۰ سانتی متر

قیچی پارچه برشزن دوار.

نخ/ به میزان لازم

در مرحله اول دوخت کیف:

در ابتدای کار، پارچه های داخلی و خارجی مورد نظر خود را به دو مستطیل در اندازه ۳۵ * ۴۵ سانتی متر برش دهید و دو مستطیل هم اندازه را از لایه چسب برش دهید و سپس نوار پارچه ای را به دو قسمت ۵۰ سانتی متر تبدیل کنید.



حالا برای ساخت پایه کیف لازم است در یک طرف قسمت طولی مستطیل ها به اندازه مربعی در ابعاد ۵ در ۵ از هر دو گوشه پارچه و لایه چسب یک طرف جدا کرده و با قیچی برش دهید.



در مرحله بعدی دوخت کیف ساده ، دور تا دور قسمت بالایی ساک را به اندازه یک سانتی متر کوک زده و قسمت های بین دو نوار کتان را به منظور در آوردن دسته ها و برگرداندن ساک باز بگذارید.

اکنون اتو را روشن کنید و ساک را از قسمتی که باز گذاشته اید، برگردانید و با استفاده از اتو می توانید خطوط دوخت را محو کنید.



در مرحله آخر، دور تا دور لبه بالایی کیف و قسمت دوخته نشده بین دسته ها را به طور کامل دوخته و کار دوخت کیف را تمام کنید. حالا شما روش دوخت یک کیف دست دوز ساده را به خوبی یاد گرفتید و می توانید به راحتی آن را در منزل آماده کرده و استفاده کنید.



در این مرحله از دوخت یک کیف دستی ساده ، باید کناره ها و گوشه های پارچه داخلی را بدوزید. برای این منظور لازم است که پارچه های گلدار را که برای داخل کیف انتخاب کرده اید از سمت رویه در مقابل یکدیگر قرار دهید و آنها را با سوزن ثابت کرده و مراحل دوخت قبلی را تکرار کنید.

حالا که دوخت پارچه داخلی گل را تمام کردید ، آن را برگردانید و داخل پارچه بیرونی قرار دهید ، سپس نوار کتان را همانطور که در شکل می بینید ، نصب کنید ، یکی را در قسمت جلویی کیف و دیگری را در پشت کیف و بین پارچه داخلی و خارجی با فاصله ۱۰ سانتی متر از لبه ها با سوزن محکم کنید.

می کند رشد کنیم و به بسیاری از دوستداران غذا مانند شما که به دنبال یک دستور العمل آزمایش شده و کامل هستند دسترسی پیدا کنیم.



مرحله اول تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

شما براحتی می‌توانید از خمیر پیراشکی هم استفاده کنید و یا خمیر پاراتا کاوان را در خانه درست کنید. شما به فلفل سبز یا هالاپینو را دانه ها را خارج کرده و آن را ریز خرد شده + یک فلفل قرمز قلمی یا دلمه ای را نگینی خرد کنید + دانه های ذرت کنسروی یا یخ زده هم می‌توانید استفاده کنید + سبزی گشنیز خرد شده + پنیر موزارلا رنده شده + پنیر چدار رنده شده + پودر زیره + کره یا روغن ذوب شده + چات ماسالا یک ادویه هندی است که دستور آن نوشته شده است. طبق دستور درست کنید و برای غذاهای هندی نگهداری کنید

مرحله دوم تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

در یک کاسه متوسط فلفل نگینی خرد شده ، ذرت پخته شده ، هالاپینو یا فلفل سبز نگینی خرد شده را با سبزی گشنیز خرد شده مخلوط کنید. پنیرهای رنده شده ، ادویه چات ماسالا و

طرز تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

مواد لازم:

- فلفل سبز تند 1/2 از یک فلفل
- ذرت 1/4 فنجان
- پودر زیره 1/4 قاشق چایخوری
- پنیر موزارلا 2 قاشق غذاخوری
- پنیر چدار 2 قاشق غذاخوری
- کره 2 قاشق غذاخوری
- گشنیز 1 قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز 2 قاشق غذاخوری
- پاراتا کاوان 2 عدد
- چات ماسالا 1/4 قاشق چایخوری

طرز تهیه و دستور پخت:

همیشه برای یک میان وعده غذایی در مدرسه یا محیط کار به مشکل می‌خوریم . که این غذا چطوری گرم بمونه و حجم زیادی جا برای بردن غذا استفاده نشود و به دنبال چیزهایی می‌گردیم که سریع و آسان تهیه شود و بتوانیم از قبل درست کنیم، و همچنان آن عطر و طعم فاکتور شگفت‌انگیز را داشته باشد. با ترکیبی ساده از مواد تازه و یخ زده، این سمبوسه پنیر فلفلی را در یک لحظه درست کنید! واقعا! آنها بسیار خوب، بسیار چشمگیر و بسیار آسان هستند. سمبوسه پنیر جالاپینو را می‌توان از قبل درست کرد و چند ساعت در یخچال سرد کرد یا منجمد کرد، اینها میان وعده عالی هستند. آنها مملو از مواد اولیه واقعی هستند و بهتر از هر غذای خارج‌شده یا بیش از حد فرآوری‌شده هستند. اگر این دستور غذا را در سایت مامی فود امتحان کردید و آن را دوست دارید، لطفا ستاره بگذارید. این به ما کمک

بگذارید تا داخل آن ببندد. ۲ طرف باز جیب را به هم فشار دهید تا سمبوسه کاملاً بسته شود. سمبوسه پر شده را روی تخته برش قرار دهید و با استفاده از چنگال دو طرف در بسته را فشار دهید. این به مهر و موم شدن و هم چنین ایجاد یک الگوی زیبا در لبه ها کمک می کند. به آرامی هر دو طرف را با کره ذوب شده بمالید.

مرحله چهارم تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

مراحل بالا را تکرار کنید و با باقی مانده پاراتاها سمبوسه درست کنید. ۴ سمبوسه را در سرخ کن هوا قرار دهید تا فاصله کافی بین آنها وجود داشته باشد. اگر سرخ کن بادی کوچکتری دارید، هر بار فقط ۲ سمبوسه بپزید. در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۲ دقیقه سرخ کنید. می توانید با قلم مو بیشتر کره بمالید و در صورت نیاز ۱ تا ۲ دقیقه دیگر بپزید. سمبوسه ها را با احتیاط با یک انبر سیلیکونی بیرون بیاورید و داغ با سس های دلخواه خود سرو کنید!



مرحله پنجم تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

دستورالعمل فر // سرخ کن هوا ندارید؟ سمبوسه های مونتاژ شده را روی یک ورقه پخت با کاغذ روغنی بپزید. فر را با دمای ۳۷۵ فارنهایت گرم کنید. به مدت ۲۰ دقیقه سمبوسه ها را تا نیمه برگردانید تا سمبوسه ها طلایی شوند. یا در تابه

پودر زیره را هم اضافه و با هم خوب مخلوط کنید. بعد اگر بخواهید میتوانید بدون روغن در سرخ کن هوا درست کنید و برای اینکار دستگاه را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. ۲ خمیر پاراتا یخ زده را از فریزر خارج کنید. **توجه:** این پاراتاها در ۲ تا ۳ دقیقه ذوب می شوند. زیرا خیلی نرم شوند، به خصوص اگر آشپزخانه شما گرم است. بنابراین هر بار فقط ۱ تا ۲ پاراتا را از فریزر خارج کنید. بسته های پلاستیکی را از یک پاراتا بردارید و آن را روی تخته برش با پوشش پوست قرار دهید. به مدت ۲ دقیقه اجازه دهید تا آب شود. با استفاده از کاتر پیتزا، پاراتا را از وسط نصف کنید.



مرحله سوم تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

نیمی از پاراتا را بردارید و آن را از وسط تا کنید و به شکل مثلث در بیاید. طبق تصاویر بالا یک تا چهار با فشار دادن محکم حدود نیم اینچ در امتداد سمت برش مستقیم، یک طرف پاراتا را ببندید و یک جیب ایجاد کنید. ۲ قاشق غذاخوری از فیلینگ را با احتیاط داخل خمیر بریزید و به آرامی با قاشق به سمت پایین فشار دهید و حدود نیم اینچ یا ۵/۱ سانت از پاراتا را

کمی کره یا روغن را گرم کرده و سمبوسه های آماده شده را توی ان طلایی و سرخ کنید. برای تهیه این سمبوسه می توانید هالاپنوها را کاهش دهید، دانه ها را بر اساس سطح حرارتی که ترجیح می دهید نگه دارید یا بردارید. هر پنیری که دوست دارید اضافه کنید - مخلوط مکزیکی یا پنیر فلفلی را می توان جایگزین پنیر موزارلا و چدار کرد.

مرحله ششم تهیه سمبوسه ذرت و پنیر

1- شما براحتی از ۲ روز قبل آماده کرده و آن را در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید ۲- هر بار فقط ۱ تا ۲ پاراتا را از فریزر خارج کنید. از آنجایی که نازک هستند در مدت ۲ تا ۳ دقیقه در دمای اتاق یخ زدایی می کنند. ۳- پاراتاها به سادگی با فشار دادن لبه های جانبی به راحتی بسته بندی می شوند. همچنین می توانید کمی آب روی لبه های داخلی بمالید تا در بسته شدن آنها کمک کند. ۴- میتوانید سمبوسه ها را یکی دو ساعت جلوتر پر کرده و درست کنید و در یخچال نگهداری کنید تا آماده بپزند. ۵- برای گرم کردن باقی مانده سمبوسه، کافی است آنها را در سرخ کن یا فر قرار دهید و با دمای ۳۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۵ دقیقه بپزید .



براق کردن کفش‌ها با اسپری مو

اگر می‌خواهید که تمیزی کفش‌ها را چند برابر کنید و یا آن را مثل روز اول براق کنید، از اسپری مو روی این کفش‌ها استفاده کنید.

استفاده از خمیر دندان برای شفاف کردن آینه

آینه تقریباً بد قلق است. مخصوصاً زمانی که از حمام برمیگردید و شاهد مه گرفتن یا بخار کردن آینه هستید و نمی‌توانید خود را درون آن ببینید. در این حالت مقداری خمیر دندان را به آینه بمالید. بعد از آن یک دستمال خشک را به آن بزنید و بعد شاهد از بین رفتن بخار روی آینه و شفاف بودن آن باشید.

پرو رفتگی‌های دیوار با خمیر دندان

فرو رفتگی‌های دیوار معمولاً حس بدی را به افراد منتقل می‌کند. حال اگر برای پرو کردن آنها عجله دارید، می‌توانید از یک خمیر دندان استفاده کنید. فقط مراقب باشید که خمیر دندان شما بی‌رنگ باشد.

رول چسب برای از بین بردن موها

بعضی از لباس‌ها و پارچه‌ها از نوعی هستند که موها را به خود جذب می‌کنند و نمی‌توان به راحتی آن‌ها را از بین برد. در این شرایط می‌توانید از یک رول چسب خالی استفاده کنید که هنوز کمی چسبندگی دارد. چسب را روی این لباس‌ها بکشید تا موها و گرد و غبار را به خود بگیرد.

استفاده از مایع ظرفشویی برای تمیز کردن میکسر

این ابزارهای کوچک مصرف بسیار بالایی دارند. به همین دلیل باید زود به زود آن‌ها را تمیز کنید. برای این کار کافیست که مقداری مایع ظرفشویی یا شوینده دیگر را داخل آن بریزید و با آب گرم مخلوط کنید و سپس میکسر را روی سرعت معمولی قرار دهید و در نهایت مراقب باشید که هیچ مایع شوینده‌ای درون میکسر نمانده باشد.

پولیش چرم با خمیر دندان

چرم‌ها می‌توانند روی لباس، مبلمان، کفش و یا کیف و یا هر قسمت دیگری از خانه برای دیزاین قرار گرفته باشد. چرم‌ها نیز به دلیل براقیتشان پرترفدار می‌باشد و برای براق نگه داشتن آن‌ها کافی است که مقداری خمیر دندان را به آن بزنید.

چند نکته‌ی مهم خانه‌داری

استفاده از وازلین برای براق کردن کفش‌ها

مقداری وازلین را روی سطح کفش خود بزنید تا براقیت همیشگی و واقعی آن را احیا کنید.

از بین بردن لکه آب از میز با سشوار

اگر روی میز شما دچار لکه‌های آب و قهوه شده، می‌توانید از سشوار و روغن زیتون در این محل استفاده کنید.

تمیز کردن درز پنجره با سرکه

درزهای پنجره به عنوان جاذب برای گرد و غبار و آلودگی‌ها عمل می‌کنند. برای اینکه آن‌ها را تمیز نگه دارید، مقداری سرکه سفید را با آب ترکیب کنید و روی این قسمت بزنید تا گرد و غبار و سیاهی‌ها از بین برود.

سفید کننده طبیعی با لیمو

اگر حس می‌کنید که لباس‌های شما بعد از شستن از رنگ سفید متمایل به زرد می‌شوند، می‌توانید چند قطره لیمو را داخل مخزن ماشین لباسشویی بچکانید و سپس آن را روی دور تند و داغ قرار دهید.

تمیز کردن کارد و چنگال با پیاز

لکه‌های کارد و چنگال گاهی اوقات با هیچ مایع ظرفشویی از بین نمی‌رود که در این مواقع می‌توانید از یک پیاز نصف شده استفاده کنید و روی آن‌ها بزنید یا برای تمیزی بیشتر می‌توانید چنگال و چاقو را وارد پیاز کنید و اجازه دهید که به همان حالت بماند.

تمیز کردن سلفون‌ها با جوش شیرین

اگر سلفون را بعد از کشیدن روی ظرف سالاد یا غذا آلوده یافتید، مقداری جوش شیرین را روی آن بزنید و مراقب باشید که زیاده روی نکرده باشید.

از بین بردن لکه‌های چسب با سرکه

اگر کودک شما عادت به چسباندن استیکر‌ها روی دیوار، کتاب، کیف یا هر جای دیگری دارد و بعد آن‌ها را می‌کند، قطعاً مشاهده کرده‌اید که جای چسب‌های آن به وضوح در این محل‌ها می‌ماند، در این حالت می‌توانید یک دستمال را آغشته به سرکه کنید و روی این محل‌ها بزنید.

دیگر نکات خانه داری که دانستن آن برای شما مفید است:

هنگام نصب کاغذ دیواری، جای سوراخ میخ‌ها خلال دندان بگذارید تا برای نصب تابلوها جای میخ را راحت بیابید.

برای جدا شدن آهک از کتری پوست سیب زمینی یا هویج را در کتری بجوشانید.

برای اینکه در جا صابونی لک ایجاد نشود، از صابون مایع یا صابون گلیسرین استفاده کنید.

جلوگیری از لرزش و احتمالاً چرخش و افتادن دستگاه مایکروویو، آن را با حوله کاغذی تراز کنید.

برای تهویه حمام و جلوگیری از به وجود آمدن قارچ فن خروجی دستشویی را به کار اندازید یا هنگام دوش گرفتن و ۱۰ دقیقه پس از آن یک پنجره را باز بگذارید.

برای اینکه در حمام لکه ایجاد نشود، بعد از دوش گرفتن کاشی‌ها و درهای شیشه‌ای را با یک شیشه پاک کن کوچک تمیز کنید.

برای شناخت تخم مرغ تازه به پوست آن دقت کنید. تخم مرغ‌های تازه پوست زبر و خشن مانند گچ دارند اما تخم مرغ‌های کهنه ظاهری صاف و شفاف دارند.

برای اینکه بفهمید تخم مرغ کهنه است یا خیر، ته تخم مرغ خام را شکسته و پوسته آن را بردارید اگر هوا در این قسمت زیاد بود، تخم مرغ کهنه تر است اما اگر حجم تخم مرغ بیشتر و هوای موجود در آن کمتر باشد تخم مرغ تازه تر است.

برای از بین بردن بوی زهم مرغ در صورت نداشتن پیاز یک عدد هویج را درسته یا خرد کرده همراه مرغ در حال طبخ بپزید.

برای از بین بردن بوی مرغ و ماهی یک لیموترش را از وسط نصف کنید. سپس کمی نمک به لیموترش اضافه کنید و آرام آرام روی مرغ و ماهی بمالید.

برای تمیز کردن پنیر پیتزا از رنده، کمی روغن مایع با استفاده از پنبه روی رنده بمالید و بعد از نیم ساعت و نرم شدن خرده‌های پنیر رنده را با اسکاچ و مایع ظرفشویی بشویید.

برای از بین بردن لکه‌های زرد ظروف پلاستیکی، جوش شیرین یا آلبیمو را روی لکه بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید. سپس ظرف را در آفتاب قرار دهید تا کاملا سفید شود.

استفاده از وازلین برای از بین بردن صدای کشوهای دراور

اگر کشوهای دراور شما صدای خوبی ندارند یا سخت باز و بسته می‌شوند، کافی است که مقداری وازلین را روی ریل کشوهای آن بزنید.

تمیز کردن استیل‌ها با روغن بچه

استیل‌ها معمولا جای انگشت، غذا و دوده را به خود می‌گیرند. برای از بین بردن این لکه‌ها می‌توانید مقداری روغن بچه را به آن بزنید و دور آن را پارچه بپیچید و حتی می‌توانید با فرچه آغشته به روغن روی این استیل‌ها بکشید.

از بین بردن لکه آدامس از روی لباس با استفاده از فریزر

اگر در جایی از لباس شما ردی از آدامس مانده است، می‌توانید لباس را تا کنید و آن را داخل فریزر قرار دهید و چند ساعت صبر کنید و این‌گونه خواهید دید که آدامس یخ زده بسیار راحت تر از لباس جدا می‌شود.

تمیز کردن یقه لباس با استفاده از شامپو

یقه لباس معمولا بیشتر از قسمت‌های دیگر لباس در معرض عرق، آلودگی و لکه‌ها قرار می‌گیرد. اگر نمی‌خواهید که بخاطر یک یقه لباسشویی را روشن کنید، می‌توانید آن قسمت از لباس را با شامپو تمیز کنید.

لکه‌های فوم را با فوم شیو از بین ببرید.

اگر مبلمان شما لکه‌های زیادی دارد، می‌توانید از فوم شیو استفاده کنید و روی این قسمت‌ها بزنید و سپس آن را با سشوار خشک کنید و ببینید که لکه‌ها کاملا از بین رفته‌اند.

تمیز کردن کیبورد با جارو برقی

گرد و غبار لابلای دکمه‌های کیبورد را می‌توانید به راحتی با لوله جارو برقی بگیرید و سپس یک دستمال خیس را روی آن بکشید تا هیچ ردی از گرد و غبار روی آن نباشد.

تمیز کردن ریموت کنترل

اگر نسبت به آلودگی ریموت کنترل خود حساس شده‌اید و فکر می‌کنید که بیش از حد در معرض آلودگی‌ها قرار گرفته، می‌توانید یک حوله کاغذی مرطوب روی آن بکشید و گرد و غبار و آلودگی‌ها را از بین ببرید.

برای اینکه لکه های ایجاد شده بر اثر سر رفتن مواد غذایی روی گاز را تمیز کنید ، گاز را روشن کرده تا لکه کمی گرم شود و سپس آن را با یک دستمال آغشته به خمیر جوش شیرین پاک کنید.

برای اینکه برنج از سوراخ های داخل صافی بیرون آید ، صافی را نیم ساعت در آب گرم بگذارید و بعد آن را به دیواره سینک بکوبید تا برنج ها کاملا بیرون آیند.

اگر گلدان شما ترک دارد ، برای بسته شدن ترک آن و نشستن نکردن آب گلدان ، پارافین را ذوب کنید و آن را ته گلدان بریزید.

برای جلوگیری از گرفتن بوی نا و کپک محفظه نان آن را با محلول آب و سرکه آبکشی کنید.

برای جدا شدن تکه های غذا چسبیده به سطح فر دستمالی را با آمونیاک خیس کنید و چند ساعت داخل فر بگذارید.

درون بطری ها ، شیشه ها یا تنگ ها ، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم بریزید و خوب تکان دهید تا بطری ها سریع تمیز شوند.

برای بدون پرز شدن دستمال گردگیری آن را هفته ای دوبار داخل آب داغ و کف دار قرار دهید و چند قطره ترابنتین داخل آن بریزید و بگذارید چند ساعت بماند.

سپس دستمال را بچلانید و پهن کنید تا خشک شود برای تمیز کردن مواد سوخته از قابلمه آلومینیومی کمی آب در آن بریزید و پیاز هم اضافه کنید و اجازه دهید بجوشد تا مواد سوخته آن شل شود.

برای تمیز کردن برفک برای اینکه مجبور نباشید یخچال را از برق بکشید و منتظر بمانید تا برفک ها آب شوند از یک کفگیرهای مخصوص تابه های تفلون که به بدنه فریزر آسیب نمی زنند برای تراشیدن برفک استفاده کنید و سپس با یک دستمال زبر مرطوب شده ، آنها را کاملا پاک کنید.

برای از بین بردن لایه شیر چسبیده به قابلمه ، قابلمه را با آب گرم و کمی جوش شیرین پر کنید و به جوش بیاورید تا لکه شیر به راحتی پاک شود.

برای تمیز کردن مواد سوخته چسبیده ته ظرف ، ظرف را با آب پر و یک قاشق جوش شیرین به آن اضافه کنید و آن را روی گاز بگذارید تا آب جوش بیاید سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و بشویید.

برای از بین بردن لکه چای از قوری چینی قوری را پر از آب کنید و کمی خمیردندان در آن بریزید و آن را حل کنید. بعد از نیم ساعت بشویید.

برای پاک کردن دست ها بعد از پوست کندن بادنجان ، دست ها را با پنجه ای آغشته به آب ژاول پاک کنید.

برای خنک نگهداشتن شربت ها در تابستان داخل آن یخ نیاندازید تا در صورت آب شدن یخ ها شربت بی مزه شود بلکه درون شربت گیلان ، آلبالو یا انگور یخ زده استفاده کنید.

برای از بین بردن بوی بد چاه مخلوط جوش شیرین با پودر ماشین لباسشویی را با فشار آب داغ داخل لوله ها بریزید.

برای اینکه پرده ها پس از شستشو در منزل به اتو کشیدن نیاز نداشته باشند آنها را به صورت نمدار از محلی مناسب آویزان کنید.

برای جلوگیری از فاسد شدن سبزی ها آنها را دور از انواع گوشت های قرمز و سفید در فریزر قرار دهید.

برای اینکه بو و طعم ادویه ها و سبزی های معطر از بین نرود آنها را در ظروف شیشه ای در بسته نگه دارید.

برای جلوگیری از شپشک زدن برنج ، برنج را با نمک مخلوط کنید.

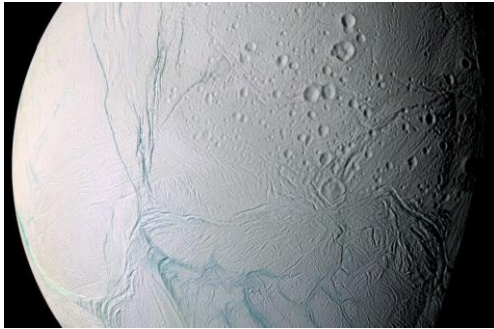
برای راحت کردن کاغذ دیواری بدون آسیب زدن به دیوار، کاغذ دیواری را با محلول سرکه و آب مرطوب کنید و با دستمال روی کاغذ دیواری بکشید تا راحت از آن جدا شود.

نجوم و فضا

تصویر روز ناسا: نوارهای ببری تازه روی

انسلا دوس

برجستگی‌های بلندی که خطوط ببری نامیده می‌شوند، یخ را از داخل قمر یخی به فضا پرتاب می‌کنند.



توسط تجزیه و تحلیل دانه‌های یخ پرتاب‌شده، دانشمندان متوجه شدند که مولکول‌های آلی پیچیده در داخل انسلا دوس وجود دارد. این مولکول‌های بزرگ غنی از کربن، شواهدی که ادعا دارد اقیانوس‌های زیر سطح انسلا دوس می‌توانند حاوی حیات باشند را تقویت می‌کنند، اما ثابت نمی‌کند.

آیا اقیانوس‌های زیرزمینی از طریق دره‌های قمر زحل، انسلا دوس، روی آن جاری می‌شوند؟ برجستگی‌های بلندی که خطوط ببری نامیده می‌شوند، یخ را از داخل قمر یخی به فضا پرتاب می‌کنند.

بدین ترتیب یک ابر از ذرات یخ نازک بر فراز قطب جنوبی ماه ایجاد شده است و حلقه E مرموز روی زحل را ایجاد می‌کنند.

شواهد این موضوع از فضاپیمای رباتیک کاسینی به‌دست آمده است که از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۷ به دور زحل می‌چرخید.

در تصویر روز ناسا چه می‌بینیم؟

در این تصویر، که با وضوح بالا از پرواز بر فراز انسلا دوس تهیه شده است، ویژگی‌های غیرمعمول سطح، خطوط ببری، با رنگ آبی قابل مشاهده است. این که چرا انسلا دوس فعال است



کاهش مصرف گوشت، خصوصاً از نوع فراوری‌شده، برای پیشگیری از دیابت لازم است

ارتباط بین مصرف ژامبون و دیابت نوع ۲

طبق یافته‌های این مطالعه، مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فراوری‌شده معادل فقط دو برش ژامبون ریسک ابتلا به دیابت را ۱۵ درصد افزایش می‌دهد.

همچنین دانشمندان دریافتند که مصرف روزانه حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمز نیز ریسک توسعه دیابت را ۱۰ درصد بالا می‌برد.

پژوهشگران می‌گویند که این مطالعه جامع‌ترین مدرک برای اثبات رابطه میان خوردن گوشت فراوری‌شده و گوشت قرمز فراوری‌نشده با ریسک بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ است. این یافته‌ها با توصیه‌های سلامت سازگار هستند که طبق آن‌ها افراد باید برای پیشگیری از دیابت مصرف گوشت فراوری‌شده و فراوری‌نشده را کاهش دهند.

سلامت

مطالعه جدید: دانشمندان از عواقب ترسناک مصرف دو برش ژامبون در روز می‌گویند

مصرف روزانه ۵۰ گرم ژامبون ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد.

طبق نتایج جدید یک مطالعه جدید در دانشگاه کمبریج، مصرف گوشت‌های قرمز و فراوری‌شده، هر دو ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند. و اگر روزانه دو برش ژامبون مصرف کنید، این ریسک بسیار بیشتر می‌شود.



دانشمندان پس از بررسی داده‌های سلامت مربوط به ۱.۹ میلیون شرکت‌کننده از سراسر دنیا این ارتباط بین مصرف ژامبون و ریسک دیابت نوع ۲ را کشف کردند. این مطالعه بخشی از پروژه InterConnect برای مطالعه دیابت و چاقی بود که بودجه آن را اتحادیه اروپا تأمین کرده است.

پژوهشگران این مطالعه نتایج خود را در ژورنال Diabetes & Endocrinology در نشریه Lancet منتشر کرده‌اند.

در کل به نظر می‌رسد که ارتباطی واقعاً قوی بین مصرف گوشت و ریسک توسعه دیابت وجود دارد. حتی مصرف ۱۰۰ گرم گوشت پرندگان در روز احتمال ابتلا به دیابت را هشت درصد افزایش می‌داد. البته بررسی‌های بیشتر نشان داد که این ارتباط ضعیف‌تر از ارتباط گوشت‌های قرمز و فراوری شده با این بیماری است.

با این که این مطالعه شواهدی بسیار جامع بین مصرف گوشت پرندگان و دیابت نوع ۲ فراهم می‌کند، اما این ارتباط همچنان قطعی نیست و باید بیشتر بررسی شود.

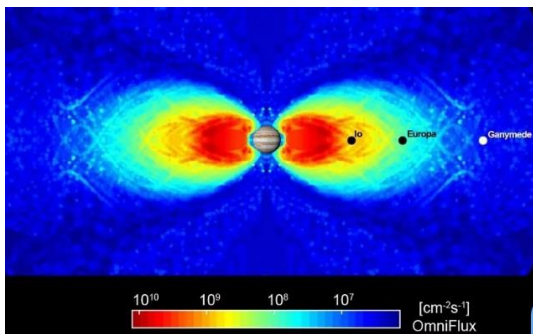
جمع‌بندی کلی این پژوهش غافلگیرکننده است، زیرا باور تثبیت شده بر این است که مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند شکر سفید عامل ریسک اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

مکانیسم‌هایی که مصرف گوشت را به توسعه دیابت نوع ۲ مرتبط می‌کنند به طور کامل مشخص نیستند. در این مقاله آمده که خوردن انواع خاصی از گوشت حساسیت انسولین یا محیط میکروبی روده افراد را مختل می‌کند و منجر به دیابت نوع ۲ می‌شود.

به گفته JPL، این نقشه علاوه بر توصیف شدت ذرات پرنرژی در نزدیکی مدار قمر یخی اروپا، نشان می‌دهد که چگونه محیط تشعشی توسط قمرهای کوچک‌تری که مدار گردش آن‌ها نزدیک به حلقه‌های مشتری است، شکل می‌گیرد. همچنین تأثیر این قمرها بر این محیط را به تصویر می‌کشد.

این پروژه براساس داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط قطب‌نمای پیشرفته ستاره‌ای جونو ASC که توسط دانشگاه فنی دانمارک طراحی و ساخته شده و نیز واحد مرجع ستاره‌ای فضاپیما SRU که توسط شرکت لئوناردو اسپا Leonardo SpA در فلورانس، ایتالیا ساخته شده است، انجام می‌شود.

به گفته JPL، مجموعه داده‌های این نقشه به دانشمندان کمک کرده است تا این محیط تشعشی را در سطوح انرژی مختلف، در سراسر منظومه مشتری توصیف کنند.

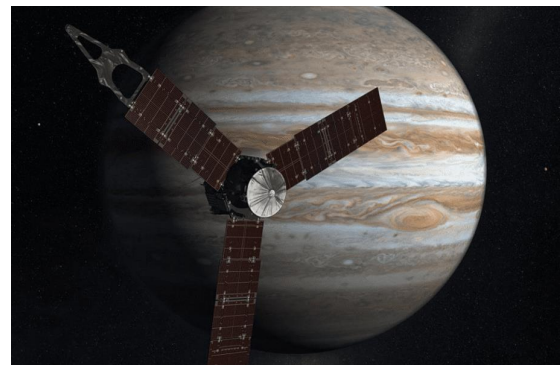


این تصویر که با استفاده از داده‌های دوربین‌های ASC فضاپیما جونو گرفته شده است، شدت تابش در نقاط مختلف

علمی

اولین نقشه تابشی سه‌بعدی سیاره مشتری و قمرهایش توسط ناسا منتشر شد

فضاییمای جونو توانسته است نقشه کامل و سه‌بعدی از تابش‌های موجود در مدار سیاره مشتری و قمرهای آن ارائه دهد.



به‌تازگی فضاپیما جونو ناسا توانسته است با کمک دوربین‌هایی که برای نوبری فضاپیما طراحی شده‌اند، نقشه کامل و سه‌بعدی از تابش‌های موجود در مدار سیاره مشتری و قمرهای آن ارائه دهد. این نقشه براساس میزان تابشی که فضاپیما در هر بار گردش به دور مشتری دریافت می‌کند، به‌دست آمده است.

براساس گزارش آزمایشگاه پیش‌رانش جت ناسا JPL، دانشمندان مأموریت جونو ناسا اولین نقشه سه‌بعدی کامل از تابش‌های موجود در منظومه مشتری را تهیه کرده‌اند.

مدار فضاپیما به دور مشتری را نشان می‌دهد.

ASC شامل چهار دوربین ستاره‌ای است که روی بوم مغناطیس‌سنج فضاپیمای جونو نصب شده‌اند و با کمک این دوربین‌ها، تصاویری از ستارگان می‌گیرد تا جهت‌گیری فضاپیما را در فضا تعیین کند.

به گفته JPL، داده‌های ASC نشان داده‌اند که در نزدیکی مدار قمر اروپا، تابش‌های پرنرژی بسیار بیشتری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد، در مقایسه با تابش‌های با انرژی کمتر وجود دارد. همچنین داده‌ها تأیید کرده‌اند که تعداد الکترون‌های پرنرژی در سمت جلوی اروپا که در جهت حرکت مداری قمر قرار دارد، بیشتر از سمت عقب آن است.

شناخت بیشتر سیاره مشتری با کمک نقشه تابشی

فضاپیمای جونو از سال ۲۰۱۶ در حال چرخش به دور سیاره مشتری است و با کمک ابزارهای پیشرفته‌ای که دارد، می‌تواند تابش‌ها و امواج الکترومغناطیسی موجود در جو سیاره، میدان گرانشی، میدان مغناطیسی و مگنتوسفر مشتری اندازه‌گیری کند. این داده‌ها به دانشمندان کمک می‌کنند تا ساختار درونی مشتری و پدیده‌های مغناطیسی پیچیده آن را بهتر درک کنند. پس از فضاپیمای گالیله، جونو دومین فضاپیمایی است که مدار مشتری را دور می‌زند.

در سال ۲۰۲۱، ناسا با کمک داده‌های این فضاپیما، اولین تصویر سه‌بعدی از سیاره مشتری را منتشر کرد که اطلاعاتی مهمی را در مورد اتمسفر نامتقارن سیاره، طوفان‌های قطبی و لکه‌های سرخ آن ارائه می‌داد. حالا نقشه تابشی سه‌بعدی مشتری به دانشمندان کمک خواهد کرد تا به شناخت بهتری از این سیاره و همچنین تأثیرات میدان مغناطیسی آن بر محیط اطرافش برسند.

این مطالعه بخشی از مأموریت کلی جونو برای بررسی ساختار داخلی، اتمسفر و میدان مغناطیسی مشتری است تا به سؤالاتی در مورد منشأ و تکامل این سیاره پاسخ دهد.



اکنون برنامه ناسا این است که اولین خدمه استارلاینر را با کپسول فضایی Crew-9 اسپیس ایکس که قرار است در پایان ماه سپتامبر به ایستگاه فضایی بین‌المللی پرتاب شود، بازگرداند. Crew-9 در ابتدا قرار بود هر چهار خدمه را با خود حمل کند، اما اکنون تصمیم بر این شده که فقط ویلمور و ویلیامز را به خانه بیاورد.

زمانی که ویلمور و ویلیامز به زمین برگردند، این دو فضانورد حدود هشت ماه را در ایستگاه فضایی سپری کرده‌اند. نکته جالب اینکه آزمایش پرواز استارلاینر تنها قرار بود کمی بیش از یک هفته طول بکشد.

کپسول استارلاینر در خردادماه عازم ایستگاه فضایی بین‌المللی شد. این مأموریت قرار بود آخرین آزمایش پیش از بهره‌برداری منظم از کپسول کمپانی بوئینگ باشد، اما در مرحله اتصال به ایستگاه، دچار چندین مشکل فنی، از جمله خرابی چند رانشگر و نشت هلیم در سیستم پیش‌رانه شد.

نجوم و فضا

فضانوردان استارلاینر فوریه سال آینده با کپسول اسپیس ایکس به خانه برمی‌گردند

همچنین کپسول استارلاینر که ماه ژوئن فضانوردان را به ایستگاه فضایی برده بود، بدون خدمه برمی‌گردد.

ناسا سرانجام تصمیم نهایی خود در مورد نحوه بازگشت فضانوردان گیرافتاده مأموریت استارلاینر بوئینگ را اعلام کرد. طبق اعلام آژانس فضایی، بوچ ویلمو و سونیتا ویلیامز در فوریه سال ۲۰۲۵ با یک کپسول Crew Dragon از اسپیس ایکس به خانه برمی‌گردند و کپسول استارلاینر که ماه ژوئن فضانوردان را به ایستگاه فضایی برده بود، بدون خدمه برمی‌گردد.

براساس گزارش انگجت، استیو استیج، مدیر برنامه تجاری Crew از ناسا در یک کنفرانس مطبوعاتی گفته است:

در مورد پیش‌بینی‌های ما برای انجام پرواز بازگشت خدمه با استارلاینر، بلا تکلیفی زیادی وجود داشت.

برنامه ناسا برای بازگشت فضانوردان استارلاینر

استیج در این رابطه می‌گوید که مشکل رانشگرهای استارلاینر بسیار چپیده و پیش‌بینی عملکرد آنها بسیار چالش‌برانگیز بوده است. او توضیح می‌دهد که بدون وجود پیش‌بینی دقیق، خطرات بالقوه زیادی برای فضاانوردان وجود دارد.

بیل نلسون، مدیر ناسا نیز می‌گوید:

پروازهای فضایی حتی در ایمن‌ترین و معمولی‌ترین حالت خود خطرناک هستند و یک پرواز آزمایشی طبیعتاً نه ایمن است و نه معمولی. بنابراین تصمیم نگه‌داشتن بوچ و سونیتا در ایستگاه فضایی بین‌المللی و بازگرداندن استارلاینر بدون خدمه نتیجه تعهد ما به ایمنی است.

فشارهای مختلف قرار می‌گیرد، نقطه جوش آن متفاوت می‌شود.

هرچه از سطح دریا بالاتر باشید، دمای لازم برای به جوش آوردن آب کمتر است. برای تعیین نقطه جوش دقیق در محل خود می‌توانید از یک ماشین حساب استفاده کنید. در واقع به ازای هر ۳۰۰ متر ارتفاع، دمای جوش ۱ درجه سانتیگراد کاهش می‌یابد.

برای مثال در شهر لا رینکونادا، مرتفع‌ترین سکونت‌گاه مسکونی دائمی در جهان در ارتفاع حدود ۵۰۵۲ متری از سطح دریا، آب در ۸۲.۸ درجه سانتیگراد به جوش می‌آید.

این نقطه جوش هنوز به اندازه کافی برای جوشاندن تخم مرغ خوب است، اما دمای آن کمتر از دمای ایده‌آل جهت تهیه قهوه است. اگرچه هنوز هم می‌توانید آن را درست کنید.



فشار هوای کم باعث تغییر نقطه جوش آب می‌شود

قله اورست به طور قابل توجهی بالاتر از شهر لا رینکونادا است. ارتفاع آن از سطح دریا ۸۸۴۹ متر

چرا نمی‌توان بالای کوه اورست تخم مرغ آب‌پز کرد؟



تقریباً در همه جای کره زمین می‌توان تخم مرغ را آب‌پز کرد. اما یک جا وجود دارد که در آن چنین کاری امکان‌پذیر نیست، حتی اگر اجاق داشته باشید. این نقطه نوک اورست است، یا همان مرتفع‌ترین نقطه از زمین.

شاید این نکته به خودی خود دغدغه‌ای برای کسی محسوب نشود، اما قوانین ترمودینامیک پشت این مسئله به ظاهر ساده بر تهیه غذا و نوشیدنی در بسیاری از نقاط جهان تأثیر می‌گذارد. قوانینی که هیچ راهی برای دور زدن آنها وجود ندارد.

اما اورست چه چیزی دارد که نمی‌توان آنجا تخم مرغ را جوشاند؟ باید گفت مشکل آنجا از فشار هوا ناشی می‌شود.

در سطح دریا، آب در ۱۰۰ درجه سانتیگراد می‌جوشد. این اصطلاحاً نقطه جوش آب است، ولی باید دانست که نقطه جوش برخلاف اسمش تنها یک نقطه نیست. در حقیقت هنگامی که آب تحت

است و حدود یک سوم اتمسفر فشار دارد. به همین خاطر، دمای جوش آب در آنجا به ۶۸ درجه سانتیگراد کاهش پیدا می‌کند. این میزان دما هنوز آنقدر داغ هست که باعث سوختگی شدید شود، اما حرارتش به اندازه‌ای نمی‌رسد که بتواند تخم مرغ را به طور کامل بپزد.

سفید و زرده هر دو از مواد مختلفی ساخته شده‌اند و پروتئین‌ها در دماهای مختلفی منعقد می‌شوند. سفیده از ۵۴ درصد اوآلبومین ساخته شده است و تا دمای ۸۰ درجه سانتیگراد منعقد نمی‌شود. در سوی مقابل زرده نیز حداقل به ۷۰ درجه سانتیگراد برای سفت شدن نیاز دارد.

اگر در بالای قله اورست به سر می‌برید و واقعاً به دنبال خوردن یک تخم مرغ آب‌پز هستید، تنها راه حل این است که به قوانین ترمودینامیک تعظیم کنید و از زودپز استفاده کنید. این روش پخت به دلیل افزایش فشار داخل محفظه، نقطه جوش را افزایش می‌دهد.

همانطور که در ابتدای مطلب نیز گفته شد، جوشاندن تخم مرغ در ارتفاع بالا یکی از همان دلایلی است که نشان می‌دهد شما نمی‌توانید در برابر ترمودینامیک پیروز شوید، بلکه فقط می‌توانید از آن‌ها همانطور که هستند تبعیت کنید.

چپ دست و راست دست، بطور متفاوتی شروع به رشد می‌کنند که البته مکانیسم پشت این پدیده هنوز مشخص نیست. این احتمال وجود دارد که راست‌دست بودن نتیجه پیش‌فرض رشد اولیه مغز باشد که توسط ژنوم کدگذاری شده است.

اما چه چیزی در جنین افراد چپ‌دست وجود دارد که باعث می‌شود بدن آنها از پیش‌فرض رشد اولیه مغز پیروی نکنند؟

پاسخ را احتمالاً باید در ابزارهایی یافت که سلول برای مرتب‌سازی و مسیریابی پروتئین‌ها در اختیار دارد. دانشمندان در همین رابطه توانستند چندین توالی دی‌ان‌ای که تنظیم‌کننده رشته‌های پروتئینی به نام میکروتوبول‌ها هستند را در میان رایج‌ترین گونه‌های ژنتیکی در افراد چپ دست شناسایی کنند.

کلاید فرانک می‌گوید: این نوع گونه‌های ژنتیکی عموماً تأثیرات کوچکی بر ویژگی‌های انسان دارند، مثلاً تأثیرگذاری بر فعالیت یک ژن در یک بافت معین.

به همین دلیل در تحقیق جدید، محققان روی گونه‌های ژنتیکی تمرکز کردند که به جای تنظیم توالی رشته‌های پروتئینی، مستقیماً روی این توالی تأثیر می‌گذارند.

اگرچه این گونه‌های ژنتیکی نادر هستند و حدود ۱ تا ۲ درصد دی‌ان‌ای را تشکیل می‌دهند اما

چرا چپ دست یا راست دست به دنیا می‌آییم؟



حدود ۱۰ درصد از مردم جهان ترجیح می‌دهند با دست چپ بنویسند؛ شاهدهی بر عملکرد متفاوت مغز آنها که علت آن هنوز روشن نیست. با این وجود برخی تحقیقات جدید نشان داده که ترکیبی از ژنتیک و تصادف احتمالاً عامل ایجاد این ویژگی بی‌ضرر در انسان‌ها بوده است.

قالب راست‌دست یا چپ‌دست بودن انسان، در همان هفته‌های اول بارداری ریخته می‌شود و بر اساس تحقیقاتی که گزارش آن در مجله Nature Communications منتشر شده، به نظر می‌رسد که چند ژن نادر در بدن چپ‌دستها حدود سه برابر بیشتر از بدن راست‌دستها یافت شده است.

دانشمندان بر این باورند که این یافته مهم می‌تواند به ما بینش جدیدی درباره مکانیسم پشت این پدیده بدهد.

کلاید فرانک، مدیر تحقیقات مؤسسه ماکس پلانک در هلند و سرپرست این تیم تحقیق می‌گوید: ما می‌دانیم که دو نیمکره مغز در جنین انسان‌های

اما چپ دست یا راست دست بودن می‌تواند بر دیگر عملکردهای بدن نیز تاثیر بگذارد. به عنوان مثال، در میان افراد دچار اختلالات یا بیماری‌های روانی خاص، افراد چپ دست بیشتری یافت می‌شوند.

به گفته کلاید فرانک، در میان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نیز احتمال اینکه فرد بیمار چپ دست یا دو دست باشد، دو برابر بیشتر و در افراد مبتلا به اوتیسم تا سه برابر بیشتر است.

می‌توانند تأثیرات بسیار بیشتری بر ویژگی‌های انسانی در افراد معدودی که حامل آن‌ها هستند، داشته باشند.

پژوهشگران با بررسی ژنوم نزدیک به ۳۵۰ هزار نفر که در پایگاه داده‌های بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا ثبت شده بود، توانستند جهشی را شناسایی کنند که اگرچه نادر است اما ۲.۷ برابر بیشتر در افراد چپ دست دیده می‌شود. این جهش که تنها یک نفر از هر هزار چپ دست را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بر ژن TUBB4B تاثیر می‌گذارد.

پژوهشگران بر این باورند که عنصر تصادف نیز در چپ دست شدن انسان‌ها نقش دارد. کلاید فرانک می‌گوید: ما معتقدیم که در اکثر موارد، چپ دست شدن صرفاً به دلیل تغییرات تصادفی در طول رشد مغز جنین روی می‌دهد، آنهم بدون تأثیر ژنتیکی یا محیطی خاص. به عنوان مثال، نوسانات تصادفی در غلظت مولکول‌های خاص در طول مراحل کلیدی شکل‌گیری مغز.

بطور مثال، میکروتوبول‌های موجود در شاخک‌های ظریف سطح سلول‌ها می‌توانند منشاء حرکات نامتقارن و جریان مایعاتی باشند که به ایجاد یک محور چپ-راست در جنین کمک کنند.

محققان استدلال می‌کنند که با مشاهده این عنصر تصادفی، حتی دوقلوهای همسان ژنتیکی نیز می‌توانند دست ترجیحی متفاوتی داشته باشند یعنی یکی چپ دست و دیگری راست دست باشد.

خشک می‌شود و خودبخود می‌افتد. پس ناف، جای زخمی است که پس از این فرآیند باقی می‌ماند.

ناف برآمده و ناف تو رفته

برخی از مردم بر این باورند که ناف داخلی یا بیرونی به نحوه بریده شدن بند ناف یا محل قرار دادن گیره بستگی دارد. اما این طور نیست. این فرآیند به نحوه بهبود ناحیه زخم و شکل‌گیری جوشگاه آن بستگی دارد. خود فرآیند جوش خوردن زخم هم بسته به ویژگی‌های بدنی و فیزیولوژیک افراد متفاوت است.

با این حال، برخی بیماری‌ها یا وضعیت‌های ویژه پزشکی مانند فتق ناف و گرانولوم ممکن است با ناف بیرونی اشتباه گرفته شوند.

بر پایه برآوردهای علمی، ۹۰ درصد از مردم ناف تورفته دارند. اما برای ده درصدی که ناف برآمده دارند جای نگرانی نیست، چون ناف آنها هم معمولی مانن بقیه حساب می‌شود.

حتی در گروه‌های با ناف بیرونی و فرو رفته هم زیرشاخه‌های مختلف بر اساس ویژگی‌هایی مانند شکل، جهت و عمق ناف وجود دارد.

اگر شما جزو اکثریت با ناف فرو رفته باشید، وقتی دارید پشم‌های داخل ناف‌تان را بیرون می‌آورید، بدانید که ناخواسته در حال بیرون آوردن ثروتی نهفته هستید که همانا باکتری‌هایی است که درون

ناف شما تو رفته است یا برآمده، آیا می‌دانید

چرا؟



چرا ما ناف داریم؟ این سوراخ بسته روی شکم ما از کجا آمده است؟ چه چیزی باعث می‌شود که ناف روی شکم بعضی‌ها برآمده شود و ناف بعضی دیگر از انسان‌ها فرورفته بماند؟

قبل از اینکه وارد بحث ناف بیرونی و درونی بشویم، مهم است بدانیم ناف در واقع چیست و از کجا آمده است.

ناف چیست؟

نام علمی ناف اومبیلیوکوس است. این سوراخ بسته که در وسط شکم دیده می‌شود، همان نقطه‌ای است که در دوران جنینی بند ناف در آن قرار داشته و جنین در حال رشد را به جفت در درون بدن مادر متصل می‌کند.

جنین پس از تکامل نهایی و تولد دیگر نیازی به بند ناف ندارد، بنابراین معمولاً پس از به دنیا آمدن نوزاد، بند ناف را بریده و محکم می‌کنند. تنها یک زائده کوچک از آن باقی می‌ماند که در نهایت

آن سوراخ دفينه‌مانند جا خوش کرده‌اند. در یک مطالعه علمی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، تنها در ۶۰ ناف، بیش از دو هزار و ۳۰۰ گونه مختلف باکتری پیدا شد.

برخی از باکتری‌های موجود در ناف برای تهیه پنیر هم کاربرد دارند.

آیا ناف تغییر شکل هم می‌دهد؟

اگرچه ناف اکثریت قریب به اتفاق آدم‌ها بدون تغییر است، اما عواملی وجود دارد که باعث می‌شود ناف برخی افراد تغییر ظاهر دهد. اولین مورد آن اومبیلیکوپلاستی یا جراحی زیبایی ناف است که برخی برای تغییر اندازه یا شکل ناف خود به آن تن می‌دهند.

مورد دوم، موارد ویژه پزشکی و ایجاد فشار در ناحیه ناف است به طوری که ناف به اجبار بیرون می‌زند. شایع‌ترین این موارد بارداری است که در آن جنین در حال رشد به شکم مادر فشار می‌آورد. این امر می‌تواند باعث شود که ناف، حتی اگر تا پیش از آن فرورفته باشد، در هفته ۲۶ بارداری بیرون بزند. البته در این حالت هم ناف معمولاً پس از پایان بارداری به حالت فرورفته طبیعی خود بازمی‌گردد.

به هر حال، ناف شما به هر شکلی که باشد، کاملاً طبیعی است. فقط باید مرتباً آن را تمیز کنید.

این مطالعه توسط صدها محقق به رهبری موسسه سنجش و ارزیابی سلامت IHME مستقر در ایالات متحده انجام شد.

جیمی اشتاینمتر، نویسنده اصلی این مطالعه از موسسه سنجش و ارزیابی سلامت گفت که نتایج این تحقیق نشان داد که شرایط سیستم عصبی اصلی بار کلی بیماری در جهان است.

اشتااینمتر افزود بیماری‌های مربوط به سیستم عصبی طی سه دهه گذشته ۵۹ درصد افزایش یافته که این افزایش عمدتاً ناشی از پیر شدن جمعیت و رشد سریع جهان بوده است.

محققان در این تحقیق به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه ۳۷ بیماری مختلف عصبی بر سلامت، ناتوانی و مرگ زودرس مردم جهان از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ تأثیر گذاشته است.

داده‌های این تحقیق بر اساس شاخص دالی تخمین زده شدند. شاخص دالی سال‌های از دست رفته در اثر بیماری، معلولیت یا مرگ زودرس را بیان می‌کند.

داده‌های این مطالعه نشان داد که در سال ۲۰۲۱ بیش از ۴۴۳ میلیون سال زندگی سالم به دلیل اختلالات سیستم عصبی در سراسر جهان از دست رفته است که ۱۸ درصد نسبت به سال ۱۹۹۰ افزایش داشته و در این میان سکته مغزی بیشترین سهم را داشته است.

نتایج یک تحقیق جدید: بیماری‌های مربوط به سیستم عصبی شایع‌ترین بیماری در جهان هستند



بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که بیماری‌های مربوط به سیستم عصبی از میگرن گرفته تا سکته مغزی، پارکینسون و زوال عقل و غیره، شایع‌ترین بیماری در جهان هستند و باعث مرگ ۱۱.۱ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ شده‌اند.

بر اساس مطالعه‌ای که به تازگی در مجله تخصصی Lancet منتشر شده، تعداد افرادی که با اختلالات سیستم عصبی زندگی می‌کنند یا بر اثر عوارض ناشی از آن می‌میرند، طی سه دهه گذشته به‌طور چشمگیری افزایش یافته است.

محققان می‌گویند در سال ۲۰۲۱ حدود ۴۳ درصد از جمعیت جهان ۳.۴ میلیارد نفر تحت تأثیر این نوع بیماری‌ها قرار گرفته‌اند.

آینده فشار بیشتری را بر سیستم‌های بهداشتی وارد خواهد کرد.

همچنین در سال ۲۰۲۱ بیش از ۱۱ میلیون نفر به دلیل عوارض ناشی از ۳۷ بیماری عصبی جان خود را از دست داده‌اند.

با این حال موسسه سنجش و ارزیابی سلامت سال گذشته اعلام کرد که بیماری‌های قلبی عروقی همچنان عامل اصلی مرگ و میر در جهان هستند و در سال ۲۰۲۲ باعث مرگ ۱۹.۸ میلیون نفر در سراسر جهان شده است.

به گفته محققان شایع‌ترین اختلالات عصبی در جهان، سردرد تنشی و میگرن هستند.

سردرد تنشی در اثر انقباض عضلات سر و گردن ایجاد می‌شود و عامل محرک آن بیشتر استرس و اضطراب و تنش است.

به گفته محققان آسیب عصبی به نام نوروپاتی دیابتی ناشی از موارد فزاینده دیابت در سال‌های اخیر بیشترین رشد را در میان بیماری‌های عصبی داشته است.

اکثر این بیماری‌ها هیچ درمانی ندارند اما به گفته محققان راه‌هایی از جمله کاهش میزان فشار خون بالا، کنترل دیابت و دوری از الکل می‌تواند خطر ناشی از این بیماری‌ها را کاهش دهد.

والری فیگین، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت که میزان بیماری‌های سیستم عصبی در سراسر جهان بسیار سریع در حال رشد است و در دهه‌های

نشان‌دهنده اهمیت نقش رژیم غذایی در دوره‌های درمان این بیماری است.

نتیجه بررسی‌های دانشمندان در این باره در پژوهشی که از سوی دانشگاه سملویس در مجارستان منتشر شده آمده است.

به گفته پژوهشگران با تنظیم رژیم غذایی بیمار می‌توان علاوه بر واکنش بدن او به درمان انتخاب شده بر روی میزان رشد تومورهای سرطانی نیز تاثیر گذاشت.

تومورهای سرطان دهانه رحم، روده و برخی از انواع سرطان پستان برای رشد نیازمند دریافت قند هستند. این در حالی است که سلول‌های سرطانی ریه، لوزالمعده، مغز استخوان و مغز برای رشد نیاز به گلوتامین، نوعی از اسیدهای آمینه هستند.

از سوی دیگر تومورهای سرطان پروستات با دریافت فروکتوز رشد می‌کنند.

به گفته دانشمندان سلول‌های سالم بدن انسان در جریان برخی از رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی کتوژنیک می‌توانند به آسانی از کتون‌ها تغذیه کنند اما سلول‌های سرطانی برای تطبیق خود با این رژیم غذایی مشکل خواهند داشت.

دانشمندان: برخی رژیم‌های غذایی به کاهش رشد تومورهای سرطانی کمک می‌کنند



نتیجه یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که برخی از رژیم‌های غذایی محبوب مانند رژیم غذایی کتوژنیک می‌توانند به جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی کمک کنند.

با این حال به گفته دانشمندان همچنان به بررسی‌های بیشتری در این زمینه برای ارزیابی تاثیر این رژیم‌های غذایی بر روی انسان‌ها نیاز است. به گفته محققان شماری از رژیم‌های غذایی پرترفدار که دریافت کالری، قند و برخی از مواد غذایی مشخص را محدود می‌کنند بر روی رشد تومورهای سرطانی تاثیر می‌گذارند.

هرچند این پژوهش رژیم غذایی مشخصی را به عنوان رژیم غذایی مفید برای همه بیماران مبتلا به سرطان تشخیص نمی‌دهد اما در عین حال

نشریه علمی نیچر: در ۹۰ سال گذشته تنها ۵ زن از جمله مریم میرزاخانی برنده جوایز معتبر ریاضی شده‌اند



نشریه علمی معتبر نیچر در گزارشی با انتشار تصویر مریم میرزاخانی ریاضیدان ایرانی گفته است که در ۹۰ سال گذشته، سهم زنان در جوایز معتبر رشته ریاضیات بسیار اندک بوده و تنها او و ۴ زن دیگر موفق به کسب چنین افتخاراتی شده‌اند.

این ژورنال در مقاله خود آورده است که جوایز اصلی رشته ریاضیات مانند مدال فیلدز، که معادل جایزه نوبل این رشته محسوب می‌شود، در یک قرن اخیر به صورت اکثریت قاطع به مردان تعلق گرفته است. امری که فقدان تنوع جنسیتی در میان برندگان را برجسته می‌کند.

به گفته نیچر، شش مورد از برترین افتخارات ریاضی جهان شامل مدال فیلدز و جوایز آبل، شاولف، کرافورد و بریکترو در مجموع ۲۱۷ بار اهدا شده‌اند؛ اما سهم زنان در آنها تنها ۷ بار بوده است.

در این میان تنها دو زن، یعنی مریم میرزاخانی از ایران و کلر ویسین از فرانسه، بوده‌اند که توانسته‌اند هر کدام دو عدد از این جایزه‌ها را به خود اختصاص دهند. مریم میرزاخانی در سال ۲۰۱۴ برنده مدال فیلدز شد و پس از مرگ نیز در سال ۲۰۲۰ به دلیل کار نظری خود در درک تقارن سطوح منحنی، جایزه بریکترو را دریافت کرد.

کلر ویسین ۶۱ ساله نیز در ۳۰ ژانویه امسال اولین زنی لقب گرفت که جایزه کرافورد ۲۰۲۴ در ریاضیات را از آن خود کرد. خانم ویسین در سال ۲۰۱۷ نیز موفق به دریافت جایزه شاولف شده بود.

کاترین لئونارد، رئیس سابق انجمن زنان در ریاضیات و استاد کالج اکسیدنتال در کالیفرنیا، درباره سهم زنان از جوایز ریاضیات می‌گوید هرچند وضعیت اهدای جوایز در سال‌های اخیر بهبود یافته است، با این حال اگر زنان و سایر گروه‌های کنار گذاشته شده دیده نشوند، طبعاً کار آنها نیز مورد تجلیل و اشتراک‌گذاری قرار نخواهد گرفت.

سنجش تعداد زنانی که در سراسر جهان در رشته ریاضیات تحصیل می‌کنند یا در زمینه‌های حرفه‌ای و تحقیقاتی مرتبط با آن مشغول کار هستند دشوار بوده و اتحادیه بین‌المللی ریاضیات که در ۸۰ کشور فعال است آماری در این خصوص ارائه نمی‌کند. با این حال پیشتر یک آمار نشان داده بود ۲۵ تا ۳۰ درصد از دانشجویان دکترای ریاضیات در ایالات متحده را زنان تشکیل می‌دهند.

کارولینا آرائوجو، رئیس کمیته زنان اتحادیه بین‌المللی ریاضیات، به نشریه نیچر گفت: در شرایطی که در سال‌های اخیر آگاهی فزاینده‌ای درباره شکاف جنسیتی و پیشرفت‌های مهم وجود داشته است، برخی از جنبه‌ها بدون تغییر باقی مانده‌اند. آمارها نشان می‌دهد در حالی که در دهه‌های گذشته به طور کلی تعداد زنان نویسنده مقالات علمی در ریاضیات افزایش یافته، نسبت زنان نویسنده در 'نشریات برتر' در ریاضیات زیر ۱۰ درصد باقی مانده است.

وی راه حل این مسئله را کمک به بیشتر دیده شدن محققان زن در رشته ریاضیات و همچنین تنوع بخشیدن به کمیته‌هایی دانسته است که تصمیمات مربوط به اهدای جوایز را می‌گیرند.

خانم آرائوجو همچنین پیشنهاد کرده است نهادهای متولی اعطای جوایز برای زنان ریاضیدانی که بچه‌دار می‌شوند و باید از فرزندان خود مراقبت کنند، به ازای هر کودک ۱۸ ماه در محدودیت سنی جوایز استثنا قائل شوند.

یک مثال نشان داد: تصور کنید که شخصی تکه‌ای تخته سنگ را در دست گرفته و شما مقداری آب روی آن می‌ریزید. همانطور که خواهید دید، آب قادر به عبور از سنگ نیست و در نتیجه نمی‌تواند به کف دست شخص نفوذ کند.

این همان وضعیت بستر دریاچه‌های کف‌سنگی است. اگر جنس کف دریاچه صخره‌ای باشد، آب زیادی نمی‌تواند از آن عبور کند و روانه سفره‌های زیرزمینی بشود. حتی در مواردی که میان سنگ‌های بستر دریاچه شکاف وجود دارد، رسوبات زیادی مانند ماسه، سیلت و خاک رس به مرور انباشته می‌شوند که به پر کردن آن فضاها کمک می‌کنند.

دکتر جوآن وو، استاد هیدرولوژی در دانشگاه ایالتی واشنگتن، در این باره می‌گوید: در طی یک زمان طولانی، بستر حوضچه خود تکامل می‌یابد و تغییر می‌کند. مواد به مرور زمان ته‌نشین می‌شوند و ذرات کوچک یا رسوبات، منافذ بزرگ را پر می‌کنند.

با این حال، آب می‌تواند از راه‌های دیگری نیز نظیر تبخیر خارج شود. دکتر وو اضافه می‌کند: در نهایت فرار آب از **سطح** دریاچه و نشستن از ناحیه کف حوضچه می‌تواند باعث شود دریاچه خشک شود. ولی به لطف پدیده **بیوزئوشیمیایی** مفیدی که به عنوان 'چرخه آبی' شناخته می‌شود، هر میزان آبی که در اثر **تبخیر** از بین می‌رود به لحاظ نظری باید با بارش دوباره جبران شود.

چرا آب دریاچه‌ها جذب زمین نمی‌شود؟



دریاچه‌ها یکی از منابع مهم آبی در جهان محسوب می‌شوند و از شمال ایران گرفته تا جنوب کانادا بخش‌های وسیعی از کره زمین را به خود اختصاص داده‌اند.

نتایج یک تحقیق نشان داده است که حدود ۳۰۴ میلیون دریاچه و تالاب در سراسر کره زمین وجود دارد که البته حدود ۹۱ درصد آنها زیر یک هکتار مساحت دارند. هرچند دریاچه‌ها نقش بزرگی در اکوسیستم طبیعت بازی می‌کنند، با این حال ممکن است برای بسیاری این سوال پیش بیاید که چرا آب آنها به داخل زمین فرو نمی‌رود و تمام نمی‌شود؟

برای جواب به این سوال ابتدا باید اشاره کنیم که مقداری از آب دریاچه در هر صورت به داخل زمین نفوذ می‌کند. با این حال ما اغلب متوجه آن نمی‌شویم، زیرا آبی که از دست می‌رود به سرعت با منابع دیگر نظیر باران پر می‌شود.

این در شرایطی است که میزان آب جذب شده در بسیاری موارد خیلی زیاد نیست. دلیل را می‌توان با

بنابراین هرچند ممکن است دریاچه‌ها با تبخیر یا نشت آب به زمین تخلیه نشوند، اما حدود ۲ میلیارد نفری که در سراسر جهان در نزدیکی دریاچه‌ها زندگی می‌کنند تهدید بزرگتری را برای موجودیت آنها ایجاد می‌کنند.



نحوه کارکرد چرخه آبی

در جریان چرخه آبی که نقطه آغاز و پایانی ندارد، آب از حالت مایع به بخار یا به یخ تبدیل می‌شود و دوباره به حالت اولیه بازمی‌گردد. این چرخه میلیاردها سال است که در زمین در حال کار است.

این فرآیند باعث می‌شود مقدار آب بر روی سطح کره ما در نهایت تقریباً ثابت باقی بماند، اما شکل آن تحت تاثیر تحولات اقلیمی یا فعالیت‌های انسانی عوض شود و برای مثال از آب شیرین به آب شور، بخار آب در جو و یا یخ تبدیل شود.

یافته‌های یک مطالعه که در ماه مه سال گذشته منتشر شد نشان داده است که بیش از نیمی از دریاچه‌های بزرگ جهان شامل دریاچه‌های طبیعی و مصنوعی در حال خشک شدن هستند.

به گفته محققان، ۵۶ درصد از این نابودی دریاچه‌ها به دلیل فعالیت‌های انسان نظیر مصرف بی‌رویه منابع آبی و همین‌طور تغییرات اقلیمی از جمله گرم شدن هوا است که باعث افزایش مقدار آب از دست رفته در اثر تبخیر می‌شود.