

## گوناگون

### محققان «انزوا» را دلیل نابودی نئاندرتال‌ها می‌دانند



اجتماعی بودن کلیدی برای بقای انسان‌های امروزی بوده است که این توانایی است که تحقیقات جدید نشان می‌دهد، نئاندرتال‌ها فاقد آن بوده‌اند و به احتمال زیاد همین منجر به انقراض آن‌ها در ۴۰ هزار سال قبل شده است.

به گزارش ایسنا، شواهد ژنتیکی جدید به‌دست‌آمده از غاری در فرانسه نشان می‌دهد که نئاندرتال‌ها گوشه‌گیرتر بوده و ترجیح می‌دادند فقط با یکدیگر تعامل داشته باشند. در همین حال، انسان‌های امروزی احتمال بیشتری داشته که با گروه‌های دیگر ارتباط برقرار کنند و تبادل ایده انجام دهند که این یک مزیت تکاملی برای بقا به‌شمار می‌رود.

به نقل از اس‌اِف، باستان‌شناسان درباره دلیل نابودی گونه‌های نئاندرتال بحث کرده‌اند. مطالعه جدیدی که در مجله Cell Genomics منتشر شده است، از نظر بهای حمایت می‌کند که سقوط نئاندرتال‌ها به‌دلیل تغییرات محیطی یا بیماری نبوده بلکه سبک زندگی ضداجتماعی آن‌ها بوده است.

این چیزی است که ما مدتی در مورد آن صحبت کرده‌ایم، اما ما به شواهد بیشتری نیاز داشتیم، و این برخی از شواهدی است که ما به‌دنبال آن بودیم و به آن نیاز داشتیم تا بفهمیم که احتمال انقراض آن‌ها به‌دلیل سبک زندگی منزوی چقدر است.

محققان دندان‌های از یک مرد نئاندرتال را در غاری در جنوب فرانسه کشف کردند که به آن‌ها فرصتی نادر برای مطالعه ژن‌های باقی‌مانده روی نمونه‌ها داد. کشف اطلاعات ژنتیکی نئاندرتال‌ها همیشه یک چالش بوده است. باوجود یافتن بقایای نئاندرتال در سراسر اوراسیا، هرگز دی‌ان‌ای کافی برای تجزیه‌وتحلیل ژنتیکی وجود نداشته است. یکی از قدیمی‌ترین نمونه‌های دی‌ان‌ای نئاندرتال به ۱۲۰ هزار سال قبل از گوه‌های آلتای، بلژیک و ایسنا می‌گردد.

نویسندگان این نمونه‌های دی‌ان‌ای جدید را برای بررسی ژنوم هسته‌ای نئاندرتال برداشتند. ژنوم هسته‌ای دی‌ان‌ای به حساب می‌آید که در هسته سلول‌ها یافت می‌شود. اطلاعات ژنوم هسته‌ای با دیگر ژنوم‌های نئاندرتال مقایسه شد تا نگاه بهتری به سبک زندگی باستانی آن‌ها داشته باشیم.

ژنوم جدید نئاندرتال برای حدود ۵۰ هزار سال قدمت داشت. علاوه بر این، این پنجمین نمونه در اروپای غربی بود که نشان می‌داد این گروه خاص از نئاندرتال‌ها چقدر منزوی بوده‌اند.



مارتین سیکورا (Martin Sikora)، دانشیار دانشگاه کپنهاگ می‌گوید: ژنوم نئاندرتال‌های تازه کشف‌شده از دودمان متفاوتی نسبت به سایر نئاندرتال‌هایی است که قبلاً مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. این موضوع از این ایده حمایت می‌کند که سازمان اجتماعی نئاندرتال‌ها با انسان‌های مدرن اولیه که به نظر می‌رسید ارتباط بیشتری داشتند، متفاوت است.

مشاهدات قابل توجهی که محققان هنگام تجزیه‌وتحلیل بقایای ژنتیکی نر نئاندرتال انجام دادند این بود که تنوع ژنتیکی زیادی وجود ندارد.

تنوع ژنتیکی کم نئاندرتال‌ها نسبت به انسان‌های مدرن اولیه در تضاد است. این نشان می‌دهد که انسان‌های مدرن اولیه بیشتر با سایر گونه‌های انسانی تعامل داشتند، که به‌عنوان یک مزیت تکاملی برای بقا عمل می‌کرد. به گفته نویسندگان، ارتباط با گروه‌های دیگر به افزایش تنوع ژنتیکی و به تبادل دانش و ایده برای انسان‌های اولیه مدرن کمک کرد.

محققان همچنین ژنوم یک نئاندرتال دیگر از فرانسه را بررسی کردند. اصل‌نسب این فرد از دودمان نئاندرتالی متفاوت از آنچه در غار یافت شد، بود. ژنوم‌های متمایز هر دو نئاندرتال نشان می‌دهد که این انسان‌ها تا زمان انقراض نسبت به سایر گونه‌های انسانی در اروپای غربی بیگانه بودند.

### پاسخ جدول شماره ۱۹۹۸

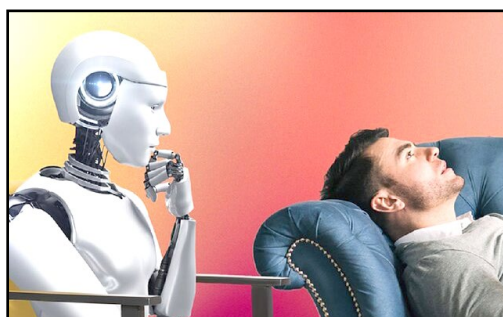
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰

## جدول شماره ۱۹۹۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰

۱- شاعر معاصر با فتحعلی‌شاه و مؤلف گنجینه نشاط؛ به‌موقع ۲- نوعی آچار؛ جنگی؛ پارچه روپوش ۳- مخالف؛ جنگل را بیابان می‌کند؛ موهوم و غیرواقعی ۴- سبزی خوردنی ریشه‌دارچهارچوب عکس؛ با تجویز پزشک مصرف کنید ۵- هریک از حکمرانان محلی هنده شهری در ایالت ماساچوست آمریکا ۶- نویسنده امیل؛ سرزمه؛ بازیگر فیلم دزدان دریای کارائیب ۷- استخوان پوسیده؛ ماه قمری؛ افزودن در گفتار امروزی؛ چوبه اعدا ۸- عکس‌العمل؛ ریشه سوم اعدا؛ پادشاه ستمرگر بابل ۹- موی تابدار افتاده روی پیشانی؛ گزند و صدمه؛ قدر و مرته‌نامی برای کردگدن ۱۰- خدای قلندر؛ کشور؛ جدا و تفکیک‌شده ۱۱- به ندرت و کم یافت شدن چیزی؛ بدباقبال و بدبخت ۱۲- رودی در خوزستان؛ کوشا؛ رنج ۱۳- جستجوی ادبی؛ ترمینال؛ بخشی از فضا ۱۴- برگزیده از هر چیز؛ نقد از علوای نسیه بهتر است؛ یار منگ ۱۵- اما؛ کتابی از عبدالحمین آینی

# از ChatGPT برای روان‌درمانی استفاده نکنید



ظاهر شود. در آمریکا از هر سه نفر یک نفر در منطقه‌های زندگی می‌کند که با کمبود کارکنان سلامت روان روبه‌رو است. در عین حال، ۹۰ درصد مردم معتقدند که امروزه در آمریکا بحران سلامت روان وجود دارد. براساس اینکه درمان چقدر پرهزینه و غیرقابل دسترس است، جذابیت استفاده از ChatGPT بیشتر می‌شود زیرا این چت‌بات می‌تواند پاسخ‌های رایگان و سریع را ارائه دهد. همچنین، این واقعیت که ChatGPT انسان نیست، برای برخی از افراد جذاب است و به آن‌ها امکان می‌دهد تا عمیق‌ترین و تاریک‌ترین افکار خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند. باوجود این، انتقال عمیق‌ترین و تاریک‌ترین افکار به فناوری‌ها که با نگرانی‌هایی پیرامون حفظ حریم خصوصی و نظارت همراه هستند، خالی از خطر نیست. دلیلی وجود دارد که درمانگران انسان به الزامات محرمانه نگه داشتن اطلاعات با مسوولیت‌پذیری محدود می‌شوند. کاربران هشدار می‌دهد که گاهی ممکن است اطلاعات نادرستی را ارائه دهد یا دستورالعمل‌های مضر و محتوای مغرضانه تولید کند. ماریس: «کارل ماریس» (Carl Marci) مدیر ارشد بالینی و نویسنده کتاب «تنظیم مجدد: محافظت از مغز در عصر دیجیتال» گفت: ظهور درمانگران هوش مصنوعی برای حمایت از سلامت روان فقط یک روند فناوری نیست، بلکه یک زنگ خطر برای کار ماست. ما با عدم تطابق عرضه و تقاضا در مراقبت‌های سلامت روان روبه‌رو هستیم که هوش مصنوعی می‌تواند برای رفع آن‌ها درمانگران هوش مصنوعی چیز جدیدی نیستند. به‌عنوان مثال، «Woebot»

**مرحله ۴: پخت کامل گوشت**  
پس از اینکه گوشت سرخ و رنگ آن تغییر کرد، ۲ پیمانه به همراه زردچوبه و فلفل سیاه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم گوشت به طور کامل بپزد. برای اینکه گوشت خوشمزه تر شود بهتر است آب درون قابلمه به طور کامل جذب گوشت شود.

**مرحله ۵: پخت اولیه برنج**  
در این مرحله یک قابلمه مناسب را تا نیمه آب پر می‌کنیم و روی حرارت زیاد قرار می‌دهیم تا آب سریعتر به جوش بیاید. پس از اینکه آب جوش آمد برنج خیسانده شده را اضافه می‌کنیم و ۷ تا ۱۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا پخت اولیه برنج انجام شود.

**مرحله ۶: اضافه کردن لپه و زیره به برنج**  
پس از گذشت ۳ دقیقه، لپه را به همراه مقداری زردچوبه و زیره به برنج اضافه می‌کنیم و زمانی که دانه‌های برنج نرم شدند و مغزشان گیر داشت برنج و لپه را آبکش می‌کنیم. حالا یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و کمی روغن اضافه می‌کنیم.

**مرحله ۷: آماده کردن ته دیگ و لایه‌بندی برنج**  
در این مرحله مقداری نان یا سیب زمینی ورقه ای شده برای ته دیگ در کف قابلمه قرار می‌دهیم، سپس نصف مخلوط برنج آبکش و لپه را روی ته دیگ می‌ریزیم. در ادامه گوشت‌های پخته شده را در وسط برنج قرار می‌دهیم و باقیمانده برنج را اضافه می‌کنیم.

**مرحله ۸: دم کردن برنج و سرو غذا**  
حالا درب قابلمه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم برنج به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد. در پایان پس از اینکه غذا آماده شد آنرا در ظرف مورد نظرمان می‌کشیم و با گوشت‌های تکه ای تزئین کرده و به همراه سالاد شیرازی سرو می‌کنیم.



## طرز تهیه لپه پلو



داخل یک قابلمه کوچک تفت می‌دهیم، سپس گوشت را به صورت تکه های کوچک خرد می‌کنیم و به قابلمه اضافه کرده و به خوبی تفت می‌دهیم تا سرخ شوند.

لپه پلو یکی از انواع غذاهای خوشمزه و پرطرفدار ایرانی است که در شهرهای مختلف با دستورهای متنوعی تهیه می‌شود. برای مشاهده این آموزش آشپزی در ادامه با سایت چی شی همراه باشید. برای تهیه لپه پلو کرمانی، ابتدا لپه را از شب قبل خیسانده و سپس با آب می‌ریزیم. برنج را خیس کرده و لپه پخته شده را آبکش می‌کنیم. پیاز و گوشت را تفت می‌دهیم و سپس با لپه لایه‌بندی کرده، روی ته‌دیگ قرار می‌دهیم. پس از دم کشیدن، غذا آماده سرو است.

**مواد لازم برای ۲ نفر**  
لپه: ۲ پیمانه  
برنج: ۲ پیمانه  
گوشت گوسفندی: ۳۰۰ گرم  
رب گوجرفرنگی: ۱ قاشق غذاخوری  
پیاز: ۱ عدد  
زیره سیاه: ۱ قاشق سوپ‌خوری  
نمک و فلفل سیاه: به‌مقدار کافی  
زردچوبه و روغن: به‌مقدار کافی

**طرز تهیه**  
**مرحله ۱: خیساندن لپه**  
برای تهیه لپه پلو کرمانی ابتدا لپه را از شب قبل داخل یک کاسه آب می‌خیسانیم تا نفخ آن برطرف شود. در ادامه لپه خیسانده شده را به همراه ۲ پیمانه آب داخل یک قابلمه مناسب می‌ریزیم و روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم.

**مرحله ۲: خیساندن برنج و آبکش لپه**  
در این مرحله برنج را نسبت به نوع آن به مدت ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت با ۱ قاشق چایخوری نمک و آب ولرم می‌خیسانیم. پس از اینکه بخت لپه به پایان رسید آنرا با آب سرد آبکش می‌کنیم و کنار می‌گذاریم تا آب اضافی اش خارج شود.

**مرحله ۳: تفت دادن پیاز و گوشت**  
در این مرحله پیاز را به صورت ریز خرد می‌کنیم و به همراه کمی روغن

## سرگرمی



### فروردین

زندگی کم‌تحرکی دارید و اهل ورزش نیستید، از امروز فکری به‌لحاظ این شرایط بردارید و با ورزش و کارهای تحرک سلامت زندگی خود را تضمین کنید. بولی به دستتان می‌رسد. بهتر است قسمتی از این بول را به کارهای انسان‌دوستانه اختصاص دهید. مطمئن باشید کار خیر شما بدون پاداش نمی‌ماند و در آینده با رونق بیشتری در زندگی روبه‌رو می‌شوید. ممکن است میان شما و فردی جرحی ایجاد شود.

### اردیبهشت

نشان آرامی هستید و همیشه از حاشیه‌ها دوری می‌گیرید. این رویکرد امروز به کمک شما می‌آید و به‌رغم اینکه مشکلات زیادی در اطرافتان وجود دارد، ارشادتان را حفظ خواهید کرد. قصد انجام معامله بزرگی را دارید و این معامله امروز زمینه تراحتی و نگرانی شما را به‌دنبال داشته است. نگران هستید که ضرر هنگفتی متحمل شوید. اما غم به دل خود راه ندهید و با خیال راحت این معامله را انجام دهید.

### خرداد

روز بسیار فرخنده‌ای را در پیش دارید. امروز زندگی شما رونق چشمگیری پیدا می‌کند و کارها با رونق مرادتان انجام می‌شود. از این شرایط نهایت استفاده را ببرید و روز را با شادکامی به پایان برسانید. دوستان و آشنایان توجه زیادی به شما اختصاص می‌دهند. شرایطی برای تنهایی پیدا می‌کنید، اما از تنهایی دوری بگیرید چراکه افکارهای ناراحت‌کننده‌ای به ذهن شما خطور می‌کند و تنهایی غصه‌ها را بیشتر می‌کند.

### تیسر

اگر حواستان به گذر زمان نباشد، سرتان به انجام کارهای پیش‌یافتها بند می‌شود و فرصت‌های مهمی را از دست می‌دهید. یکی از آشنایان به کمک شما نیاز دارد. هرکاری که از دستانتان برمی‌آید را برای ایشان انجام دهید و مطمئن باشید لطفی که در حق وی می‌کنید، بدون پاسخ باقی نمی‌ماند. روز خوبی برای سرمایه‌گذاری نیست و اگر شش‌دانگ حواستان را جمع نکنید، ضرر هنگفتی را متحمل خواهید شد.

### مرداد

به‌خاطر داشته باشید که در لحظه‌های زندگی می‌کنید و نگرانی بیش از حد شما برای آینده بی‌دلیل است. شرایطی برای تغییر شغل یا مهارت‌های شما مهیا می‌شود. به صلاح شماست که بی‌گدار به آب نزنید و قبل از اتخاذ هرگونه تصمیمی، نظر افراد باتجربه را جویا شوید. رویکردی جسورانه‌ای به زندگی داشته باشید و از ریسک و خطر ترسید. به‌خاطر داشته باشید که موفقیت و ثروت همیشه پشت‌ترس مخفی شده است.

### شهریور

روحیه بانشاطی دارید و همیشه به اطرافیان انرژی می‌دهید. این روحیه امروز به کمک شما می‌آید و دوستان جدیدی پیدا می‌کنند. از لحاظ مالی روز بسیار خوبی را در پیش دارید و بولی به‌دستانتان می‌رسد، شرط عقل این است که تمامی این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. در چند روز آینده، اتفاق فرخنده‌ای در زندگی شما رخ می‌دهد و مزد زحمات‌تان را دریافت خواهید کرد.

### مهر

روز را با انرژی آغاز کرده‌اید. این احساس را تا پایان روز حفظ کنید و لحظه‌هایی سرشار از شادی و نشاط را تجربه نمایید. از جایی که فکرش را نمی‌کردید بولی روانه حساب‌های بانکی‌تان می‌شود. تمامی این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. اهمیت به انجام کارهای منزل نمی‌دهید و این وضعیت زمینه دل‌خوری اهل خانه را فراهم کرده‌است، اجازه ندهید این دل‌خوری ادامه پیدا کند.

### آبان

انسان مهربانی هستید و دوستان زیادی دارید. بااین‌حال، مدتی است از رسیدگی به دوستان و آشنایان غافل شده‌اید و مانند سابق، احوال پرس رفقای قدیمی نیستید. ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست. در فرصت سری به دوستان قدیمی بزنید و دیدارها را تازه کنید. در چند روز آینده صهامی به جان شما می‌نشیند. کمی به خودتان استراحت بدهید و با انجام تفریح‌های دل‌خواه به آرامش برسید.

### آذر

فردی پیشنهادی برای افزایش درآمد با شما در میان می‌گذارد. این پیشنهاد را با چشم‌پسته قبول نکنید و قبل از هرگونه تصمیمی، جواب کار را در نظر بگیرید. کار مهمی باید انجام دهید. بااین‌حال برای انجام این کار دست نگه داشته‌اید و آن را به آینده موکول می‌کنید. ادامه این رویکرد اصلاً به صلاح شما نیست. کارهای مهم را در اولویت قرار دهید و با انجام آن‌ها به آرامش فکری برسید. انسان مهربان و مردم‌دوستی هستید.

### دی

سبک زندگی ناسالمی دارید و بسا خوردن خوراکی‌های مضر، سلامت خود را به‌خطر انداخته‌اید. از امروز به خودتان قول بدهید رفتار ناسالم را کنار بگذارید و سبک زندگی سالمی در پیش بگیرید. به مهمانی یا جلسه کاری مهمی دعوت می‌شوید، در این مراسم با افراد سرشناس و بانفوذی آشنا خواهید شد، این آشنایی را به فال نیک بگیرید و در آینده روی کمک این افراد بانفوذ حساب کنید.

### بهمن

با تغییری روبه‌رو هستید که در نهایت به نفع شما تمام می‌شود. قرار است مهمان مهمی را به منزل دعوت کنید، اما روز خوبی را برای پذیرایی از این مهمان انتخاب نکرده‌اید. روزهای پرکاری را پشت‌سر گذاشته‌اید. این شرایط در چند روز آینده پایان می‌یابد و فرصتی برای استراحت مهیا می‌شود. از تعطیلات لذت ببرید و خودتان را مهمان استراحتی جانانه کنید. مواظب رفتار خود باشید.

### اسفند

اهمیتی به مشکلات دیگران نمی‌دهید و اطرافیان را بیش از حد تحت‌فشار قرار داده‌اید، قبل از اینکه این رفتار شما را به فرسود خودخواه و بی‌ملاحظه‌ای در پیش اطرافیان تبدیل کند، از امروز مشکلات اطرافیان را مشکل خودتان بدانید و اهمیت بیشتری برای دوست و آشنا قائل شوید. فردی رفتار ناخوشایندی انجام می‌دهد و زمینه ناراحتی شما را فراهم می‌کند.