

### # محیط زیست

## تغییرات ژنتیکی گرگ‌ها در ایران و تهدیدات آن برای انسان و طبیعت

افزایش جمعیت گرگاس عامل مهمی در به خطر افتادن خلوص ژنتیکی گرگ‌ها محسوب می‌شود که از تباط مستقیمی با افزایش جمعیت سگ‌های ولگرد دارد.

احمد دباغیان کارشناس پستانداران دفتر حفاظ و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست در گفت‌وگو با خبرگزاری صداوسیما به اهمیت وجودی این گونه جانوری برای حیات وحش پرداخت و درباره وضعیت خطرناک افزایش جمعیت گرگاس به عنوان عامل مهم تهدید ژنتیکی گرگ‌ها گفت: گرگاس، حاصل جفت گیری گرگ و سگ، موجودی دورگه و بسیار خطرناک است که یک رگ آن گرگ، که بسیار درنده‌خو و یک رگ آن سگ است، که بسیار باهوش و دوستدار انسان است. زمانی که این دورگه کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تبدیل به موجودی تهدیدآمیز می‌شوند.

وی با هشدار درباره افزایش جمعیت گرگاس برای نظم طبیعی حیات وحش گفت: با غذا دادن به سگ‌های ولگرد، تعداد جمعیت این موجود مرموز و هیبرید به سرعت افزایش می‌یابد. با افزایش تعداد گرگاس گونه جدیدی به وجودمی آید که نظم طبیعی جمعیت گرگ‌ها را از بین خواهد برد.



این کارشناس اکولوژی در ادامه بر تاثیر مدیریت پسماند و سگ‌های ولگرد برای جلوگیری از افزایش جمعیت گرگاس تاکید کرد و گفت:جایگاه زباله و پسماندها در حاشیه شهرها به محل تجمع سگ‌های بلا صاحب و گرگ‌ها تبدیل می‌شود و همین امر می‌تواند، موجب شکل گیری و افزایش جمعیت گرگاس شود. وی گفت: مهم‌ترین آسیب افزایش جمعیت گسرگاس از بین رفتن خلوص ژنتیکی جمعیت گرگاس در کشور است که در نهایت منجر به ضعیف شدن یا حذف جمعیتی گرگ‌ها خواهد شد.

کارشناس پستانداران دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست در توضیح گونه جانوری گرگ گفت: گرگ‌ها یکی از گونه‌های شاخص گوشتخواران از خانواده سگ سانان محسوب می‌شوند که وجود آنها در تمام نقاط ایران ثبت شده است.

دباغیان افزود: این‌گونه حیوانی در مناطق غربی، شمال غربی و شمال شرقی کشور تراکم بیشتری دارد و در بعضی استان‌ها مثل خراسان جنوبی، یزد، سیستان و بلوچستان و خوزستان تراکم کمتری دارند. در ایران گرگ به رنگ‌های خاکستری، سفید، نخودی، حنایی و سیاه وجود دارند.

گرگ‌ها به عنوان شکارچینی که در راس هرم غذایی قرار دارند معمولا از طرف دیگر حیوانات تهدید نمی‌شوند، مگر اینکه توسط انسان کشته شوند، یا به بیماری خاصی دچار شوند و یا در نقاط خاصی از جهان حیوان بزرگ‌تری مانند ببر بتواند آنها را شکار کند.

کارشناس حیات وحش در ادامه افزود: غذای اصلی گرگ‌ها، انواع شَم داران مثل قوچ، میش، آهو یا کله بز و یا گوزن است. گرگ‌ها در برخی از نقاط به سراغ طعمه‌های کوچک‌تر مثل سنجاب زمینی، خرگوش و یا موش می‌روند و زمانی که در مناطقی طعمه غذایی کمتری داشته‌باشد به دام‌های اهلی حمله می‌کند و در شرایط سخت‌تر مردارخواری و لاشه خواری هم انجام می‌دهد حتی در برخی موارد گیاهخواری هم انجام می‌دهد. در برخی از مناطق مشاهده شده که گرگ‌ها به سراغ زباله‌های انسانی هم می‌روند.

بر اساس نظر کارشناسان اکولوژیست، گرگ‌ها فیلترهای طبیعت محسوب می‌شوند، به این صورت که بیشتر اوقات گرگ، حیوانی را که ضعیف تر، نحیف‌تر و بیمارتر باشد مورد حمله قرار می‌دهد که این موضوع را می‌توان به نوعی فیلتر طبیعت قلمداد کرد. گرگ‌ها به چند دلیل توانایی زیست قوی دارند. این حیوانات در سرمای ۴۰ درجه زیر صفر هم می‌توانند غذا پیدا کنند و هم این‌دما را تحمل کنند. دباغیان در پایان بر ضرورت مدیریت پسماندها و جمع‌آوری سگ‌های ولگرد تاکید کرد و گفت: مدیریت سگ‌های ولگرد و غذا ندادن به این سگ‌ها می‌تواند نقش مهم در کنترل و کاهش جمعیت گرگاس داشته باشد.

### # مقاله وارده

## «کبد چرب» بیماری خاموش و خطرناک



**کبدبزرگ‌ترین غده موجود در بدن که وظیفه ذخیره سازی وسوخت‌وساز چربی‌ها در بدن و تولید برخی ویتامین‌ها و فاکتورهای خونی و همچنین تنظیم میزان قند خون می‌باشد.**

کبد طبیعی حاوی پنج گرم چربی خالص در صد گرم وزن خود است. هرگاه مقدار چربی در کبد از پنج درصد وزن آن افزایش یابد به این حالت کبد چرب می‌گویند. کبد چرب یک بیماری شایع در جامعه ماست که در نتیجه زندگی شهرنشینی و عدم فعالیت بدنی مناسب، اضافه وزن، دریافت بیش از حد مواد غذایی و سباقه بیماری‌هایی مثل دیابت، چاقی و مصرف بیش از حد مسکن‌ها و در موارد نوع الکلی آن، مصرف مشروبات الکلی است.

این بیماری در مراحل اولیه هیچ علامت خاصی نداشته و نشانه یک نقص متابولیک در بدن که با تجمع چربی در سلول‌های کبدی شروع می‌گردد و در ادامه این روند باعث از بین بردن سلول‌های کبدی و اختلال عملکرد کبد و نهایتا سیروز کبدی می‌شود.متأسفانه این بیماری چون علامت واضح و مشخصی نداشته و با علائم بعضی از بیماری‌های دیگر تشابه دارد و فرد به تتهائی نمی‌تواند آن را تشخیص بدهد. روش تشخیص قطعی آن سونوگرافی کبد می‌باشد و آزمایش‌های روش خوبی برای تشخیص نیست. علائمی مثل ضعف و بی‌حالی، بی‌حوصلگی و کم‌توانی در افراد ممکن است وجود داشته باشد و گاهی نیز درد در ناحیه سمت راست شکم دیده می‌شود. مواد غذایی پرچرب و سرخ‌کردنی‌ها، مصرف بیش از حد برنج و برکوبیدرات‌ها، شیرینی‌جات، نوشابه‌ها، سس‌ها، مواد غذایی صنعتی و فست‌فودها و آردهای صنعتی نانولایه‌ها که اکثر آن‌رذ گیرندم از عوامل ایجادکننده این بیماری هستند.

راه‌های اصلی درمان قطعی کبدچرب در طی ۴۵ الی ۶۰ روز عبارتند از:

- فعالیت مناسب روزانه بدنی و پیاده‌روی
- کم کردن شیرینی‌جات و برنج خصوصا در وعده غذایی شب
- مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌جات
- مصرف نان گندم کامل
- دریافت یک برنامه غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه ورژیم درمانی
- مصرف مقطر ویژه کبد چرب

### دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

### # سلامت

# توصیه‌هایی برای جلوگیری از مشکلات گوارشی زائران اربعین

بیشتر از سه بار در روز طول بکشد و مایعات کافی مصرف نشود، ممکن است فرد دچار کم‌آبی شود. کم‌آبی در صورت درمان نشدن می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد.

**عضو هیئت علمی گروه ارتقای سلامت پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی به زائران اربعین توصیه کرد در صورت مشاهده علائم گوارشی مانند دل‌پیچه و اسهال، قبل از خوددرمانی در اسرع وقت به نزدیک‌ترین درمانگاه هلال احمر در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین مراجعه کنند.**
رئیس مظفری کرمانی در گفت‌وگو با اپرنا با اشاره به نشانه‌های بیماری گوارشی گفت: در صورتی که فرد در طول پیاده‌روی اربعین به علائم گوارشی مانند دل‌در، دل‌پیچه، اسهال شدید، مبتلا شد قبل از هر گونه خوددرمانی (به‌ویژه مصرف آنتی‌بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیک‌ترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد در کشور عراق و به تمام مراکز خدمات جامع سلامت در شهرهای مختلف ایران و همچنین پایگاه‌های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه‌های مرزی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت کند.

وی افزود: زمانی که اجابت مزاج (مدفوع) شل و آبکی باشد، فرد دچار اسهال شده و اگرچه احساس بدی به شخص می‌دهد، اما معمولا مشکل جدی نیست.

متخصص طب کودکان و نوزادان گفت: اسهال معمولا دو تا سه روز طول می‌کشد، اگر به درمان نیاز داشته باشد، معمولا داروهای بدون نسخه ضد اسهال کفایت می‌کند، بسیاری از افراد حاذق یک یا دو بار در سال اسهال را تجربه می‌کنند و اگر فرد عارضه خاصی مانند مثل سندرم روده تحریک‌پذیر، داشته باشد، اسهال را در دفعات بیشتری تجربه می‌کند.

**علائم اسهال چیست؟**
مظفری کرمانی احساس مکرر دفع مدفوع، مدفوع رقیق یا شل، تهوع و استفراغ، نفخ شکم، کرامپ و گرفتگی راز جمله این علائم اسهال اعلام کرد و افزود: علائم شدیدی که در اسهال‌های جدی دیده می‌شود، معمولا شامل وجود خون، مخاط یا غذای هضم نشده در مدفوع، کاهش وزن، تب است. عضو وابسته مرکز خدمات تخصصی تولید محتوای سلامت گفت:اگر مدفوع آبکی

سفيد، سيب يا آب سيب تازه، نان تـُست، فرنی برنج، بلغور جو دوسر، در روزهای اول بیماری اسهال بسیار مفید هستند؛ اما توصیه می‌شود که آن‌ها در وعده‌های کوچک میل شوند تا از کار کردن بیش از حد دستگاه گوارش جلوگیری کند. غذاهای پروبیوتیک مانند ماست و دوغ به بهبود تعادل باکتری‌های خوب و بد در روده و هضم بهتر غذا کمک می‌کند. مصرف غذاهای مایعات سرشار از سدیم مانند سوپ، آبگوشت، مصرف غذاهای مایعات غنی از پتاسیم از قبیل موز، سیب‌زمینی آب‌پز، آب‌میوه‌های رقیق شده از جمله غذاهای مفید است.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

پرهیز شود.

</