info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۵۹
یکشنبه ۱/ خرداد/ ۱۴۰۱
۲۰ / شوال / ۱۴۴۳
22 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۱۰ — امروز با حافظ

پیش رفتار تو پا برنگرفت از خجلت
سرو سرکش که به ناز از قد و قامت برخاست
حافظ این خرقه بینداز مگر جان ببری
کاتش از خرقه سالوس و کرامت برخاست

خرقه

در گلستانی کان گلبن خندان بنشست
سرو آزاد به یک پای غرامت برخاست
سعدی

فال کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۴	۰۵:۵۵	۱۳:۰۲	۲۰:۱۰	۲۰:۳۱

برگه

تنها یک چراغ است که مرا هدایت می کند و آن چراغ تجربه است.
پاتریک هاثری

گزارش روز

ابزار دیپلماتیک در مسأله ریز گردها جوابگو نیست!

یک استاد دانشگاه با تأکید بر این که هیچ تعهدی مبنی بر اینکه ترکیه ملزم به متوقف کردن پروژه‌های سد سازی شـــود وجود ندارد، گفت: برای حل این مسئله نیاز به همکاری جدی بین کشورهای ایران، عراق، سوریه، کویت، عربستان، اردن و حتی قطر و امارات هست. اتحاد منطقه‌ای با فشار زیاد می تواند مساله را به سمتی ببرد که پروژه‌ها متوقف شود و یا ترکیه مجبور شود که فعالیت سدها را از کار بیاندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدصادق کوشکی درباره این که آیا برای مقابله با ریز گردها و گرد و غبار کنوانسیون و یا توافق نامه ای وجود دارد یا خیر؟ گفت: واقعیت این است که هیچ کنوانسیونی که براساس آن، بتوانیم عراق، اردن، سوریه و در رأس آن‌ها ترکیه را ملزم کنیم برای اینکه رویه‌ها را تغییر دهند، وجود ندارد.

وی تصریح کرد: ایران در رده دوم قربانی این پدیده قـــرار دارد و عراق به عنـــوان قربانی اصلی ماجرای ریزگردها باید وارد کار شود، اما هیچ تعهدنامه و یا پیمانی که برای وادار کردن ترکیه باشد وجود ندارد. حتی عراق این امکان را هم ندارد که به ترکیه فشار وارد کند. بـــرای مثال خروجی آب دجله و فرات از سمت ترکیه به عراق ۷۵۰ مترمکعب بر ثانیه باید باشـــد که الان به ۱۵۰ مترمکعب در ثانیه رسیده یعنی اکنون در بغداد اگر وارد دجله یا فرات شوید نهایتاً آب تا زانو بیشتر بالا نمی‌آید آن هم شاید آب نموده پـــایه‌های شهری باشد که در این محل‌ها وجود دارد.

وی با انتقاد از اینکه ترکیه با قدرت روند سیاست‌های خود در زمینه سدســـازی را دنبال می کند، گفت: احداث ۲۲ ســـد در دســـتور کار دولت ترکیه قرار دارد که تاکنون تعداد اصلی از این برنامه را عملیاتی کرده اما هیچ تعهدی مبنی بر اینکه ترکیه را ملزم بـــه متوقف کردن این پروژه کند وجود ندارد. حتی توافق نامه‌ای در این زمینه بین ترکیه و عراق نداریم. تنها یک توافق‌نامه یا پیمان ضعیفی مربوط به دوران حســـن‌البکر وجود دارد که خیلی ضمانت اجرایی ندارد.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: مسئله دیگر خشکی اقلیم و کمبود جدی بارش در این مناطق است که مناطق بسیاری از جمله سوریه، عراق، شرق اردن و عربســـتان با این پدیده مواجه هســـتند. در واقع بافت گیاهی منطقه آســـیب‌پذیر شده و ذرات زیر ۵ میکرون توسط بادها بلند شده و حمل می‌شوند. اولین قربانی این اتفاق عراق است و بعد از آن شمال عربستان تا ریاض و حتی کشورهای حاشیه خلیج فارس و امـــارات را هم در برمی‌گیرد که جریان باد مدیترانه‌ای این ذرات را با خود حمل می کند.

کوشکی خاطر نشـــان کرد: برای حل این مسئله نیاز به همکاری جدی بین کشورهای ایران، عراق، سوریه، کویت، عربستان، اردن و حتی قطر و امارات هســـت. این کشورها قربانی ریزگردها هســـتند و بسته به وضعیت جریان باد مدیترانه‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در ایران هـــم تا اصفهان، تهران و حتی بندرعباس کشیده شده است.

این کارشناس مســـائل بین‌الملل درباره اینکه آیا رایزنی‌های دیپلماتیک در این زمینه می‌تواند کمکی به حل مسئله کند، گفت: اینکه بگوییم دیپلماسی بتواند کار را حل و فصل کند بیشتر شعاری است. در دولت قبل نیز این حرفـــها مطرح شـــد. اکنون نیز وزارت خارجه این مسائل را مطرح می‌کند. در واقع ترکیه از حق حاکمیتی خودش برای استفاده از روان‌آب‌ها بهره می‌برد که اجازه دهند آب به خارج از مرزها برود به طور کلی، چنین پروژه‌هایی را ما هم در زمان آقای روحانی داشتیم و اجرا کردیم.

وی افزود: ترکیه‌ها بر همین استدلال و برای اشتغال و توسعه اقتصادی اقدام به این کار کردهاند. بنابراین عملاً ابزار دیپلماتیک جوابگو نخواهد بود مگر اینکه ما متحد شویم و فشار جدی به ترکیه بیاوریم که از طریـــق الزام قدرت، ترکیه پروژه‌ها را متوقف و یا تعدیل کند و خروجی آب به گونه‌ای باشد که بحران ریزگردها تشدید نشود.

کوشـــکی افزود: البته اگر سدها هم شکسته شوند این مشـــکل به طور کامل حل نمی‌شود بخشی از مسئله مربوط به ترکیه است اما بخش دیگر تغییرات اقلیمی است که کشورهای سوریه، اردن، شرق عراق را در بر گرفته و منجر به تضعیف پوشش گیاهی شده است.

این اســـتاد دانشگاه تأکید کرد: اگر ما خیلی تلاش کنیم و فشار بیاوریم باید در مورد ارس اقدام جدی کنیم که ترکیه تحت فشار قرار گیرد در سایر موارد مسائل حاکمیتی کشورها این اجازه را نمی‌دهد که بیـــش از حد بتوانیم موضوع را پیگیری کنیم مگر اینکه اتحاد منطقه‌ای با فشـــار زیاد به سمتی برود که پروژه‌ها متوقف شود و یا ترکیه مجبور شود که فعالیت سدها را از کار بیندازد.

مکث

کِشتند و خوردیم، کاریم و خورند

نوشـــروان گفت: ای پیرا جوز می‌کاری؟ گفت: آری، خدایگان. گفت: چندان زنده باشی که از بَرَش بخوری؟ گفت: کشتند و خوردیم، کاریم و خورند. نوشروان را خوش آمد و گفت: زِه!

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از عصر ایران، «علاقة مخاطبان به نوشته‌هایی با رنگ و بوی ادبیات شیرین پارسی و لطفشان که ذیل مطلب اخیر دربارهٔ خیام نیشـــابوری به کمال رسید، انگیزه‌ای شـــد تا هر از گاهی به کتابی رجوع شود و لذت کلمات را به اشتراک بگذاریم. البته پیش تر نیز در سلسلهٔ نوشـــته‌هایی زیر عنوان «یک جرعه از اقیانوس فرهنگ و ادبیات ایران» چنین مرادی در کار بود اما یاد می‌شد و اینجا سطوری را نقل می‌کنیم با توضیحی اندک.

یا «ســـیاســـتنامه» خواجه نظام‌الملک شروع می‌کنیم که نویســـندهٔ آن همچون ابوالفضل بیهقی در عین اشتغال به ادارهٔ کشور از نوشتن غافل نبوده؛ آن هم با قلمی بسیار شیوا. این متون البته جای ایـــن دریغ را هم باقی می‌گذارد که ناگهان چه شد که از شکوه قرن چهارم و پنجم به مغاک ســـکوت و انحطاط در سالیانی بعدتر فروغلتیدیم. در متون قرون چهار و پنج هر چه می‌بینی در ستایش خرد و سیاســـت‌وزری است؛ گوهری کـــه در گذر زمان رنگ باخت. اگر چه در انتخـــاب این متون هم به فرم و قالب توجه شـــده هم محتوا و البته سلیقهٔ این نویسنده اما بر خلاف کتاب‌های درســـی قصد انذرز در میان نیست بلکه زیبایی ترجیح دارد. حکایت «نوشیروان و پیرمردی که جوز می‌کاشت» از فصل سی‌وششم «سیاســـتنامه» که در روزگار ما با کوشش زنده‌یاد دکتر جعفر شعار در دسترس است، بسیار خواندنی است. معانی واژه‌های کمتر رایج در دوران ما در پایان می‌آید ولی برخی را در قلاب [کروشه] می‌آورم تا خواندن آسیب نبینند.

«رسم تخمهٔ ســـاســـانیان چنان بوده است که هر که پیش ایشـــان سخنی گفتی و یا هنری نمودی که ایشـــان را خوش آمـــدی، بر زفان [زبان] ایشان برفتی که زه! چون بر زفان پادشاه برفتی که زه، در وقت، خزینه‌دار هزار دینار بدان کس دادی و ملوک اکســـره در عدل و همت و مروت، زیادت از دیگر پادشـــاهان بودند خاصه انوشِـــروان عادل. روزی نوشروان برنشسته بود و با خاصگیان به شکار می‌رفت. بر کنار دیهی [دهی] گذر کرد. پیری را دید دو ســـاله. جوز در زمین می‌نشاند. نوشروان را عجب آمد. از بهر آن که ده ســـال و بیســـت سال بیاید تا این درخت کشته بررســـد. گفت: ای پیرا جوز می‌کاری؟ گفت: آری، خدایگان. هیچکس بَر این درخت زودتر از بنده نخوردا گفت: چگونه؟ پیر گفت: اگر من جوز نکشتمی و خدایگان از اینجا گذر نکردی و از بنده چنان که پرسید، نپرسیدی و بنده آن جوان، ندادی، من این هزار درَم از کجا یافتمی؟ نوشروان گفت: زهازها پس، خزینه‌دار، دو هزار دینار دیگر بدو داد. از بهر آن که دو بار «زه» بر زفان او رفت».

اکاسره جمع کســـری (خسرو) لقب پادشاهان ساسانی
جوز: گردو
تخمه: نسل، سلسله، تیار، نژاد

قابل توجه

ماسک‌ها را برداریم اوضاع از کنترل خارج می‌شود!

دبیر کمیته اپیدمیولوژی مقابله با کووید۱۹ گفت: «وقتی می‌گوییم ماسک لازم نیست اگر مجددا شاهد برگشت بیماری باشیم، متاقفد کردن جمعیت و عادت به استفاده از ماسک در جامعه سخت خواهد بود تجربه نیز نشان می‌دهد برخی از کشورهایی که استفاده از ماسک را حذف کردند، در کنترل بیماری موفق نبودند».

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این روزها کنکور کارشناسی ارشد با حضور بیش از ۶۰۰ هزار داوطلب در سراسر کشور با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در حال برگزاری است و بر خلاف دو سال قبل که موقع برگزاری کنکور نگرانی‌ها شدت می‌گرفت، حالا با تثبیت شرایط کرونا و نبود هیچ‌گونه نارنجی و قرمزی در نقشه کرونایی کشور، این آزمون‌ها کمتر باعث نگرانی است. واکسیناسیون روند خوبی را طی کرده و ۱۲۹ میلیون و ۵۸۸ هزار و ۸۸۴ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است؛ هر چند نگرانی‌ها از حدود ۱۴ میلیون واکسن زنده در کشور اطلعه دارد و واکسیناسیون روزانه نیز کاهش داشته است؛ به طوری که در شبانه‌روز گذشته ۳۵ هزار و ۵۹۹ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

با این همه روند نزولی آمار فوتی‌های کرونا و کاهش بستری‌ها دلگرم‌کننده است. بنا بر اعلام وزارت بهداشت طی شبانه‌روز منتهی به روز گذشته ۲۸۸ نفر به کرونا مبتلا شدند و هشت نفر نیز به دلیل ابتلا به این بیماری جان خود را از دست دادند و ۵۴ نفر از آنان بستری شدند. در حال حاضر ۷۵۲ نفر از مبتلایان به کووید-۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. در حال حاضر هیچ شهرستانی در وضعیت قرمز و نارنجی قرار ندارد و ۲۵۹ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۸۹ شهرستان در وضعیت آبی هستند.

شـــمار مبتلایان به کووید-۱۹ در جهان نیز به ۵۳۴ میلیون و ۱۲۰ هزار و ۱۷۸ نفر رسیده است. مرگ شش میلیون و ۲۹۲ هزار و ۶۵۷ نفر به دلیل ابتلا به این بیماری تأیید شده است.

دکتر مسعود یونسیان، دبیر کمیته اپیدمیولوژی مقابله با کووید-۱۹ در پاسخ به اینکه واکسن‌های کنونی کرونا برای چه مدت استفاده خواهند شد و آینده واکســـن‌های کووید-۱۹ به کدام ســـمت‌وسو خواهد رفت، به «ایران» پاسخ می‌دهد: «هو پدیده در پاســـخ علمی و دقیق به این ســـوال مهم است. بر اساس اطلاعات قبلی اولین نکته تغییر ژنتیکی ویروس است. در مورد ویروس آنفلوآنزا شاهد این هستیم که ویروس هر سال دچار تغییرات زیادی می‌شود و افزایش سطح ایمنی در مقابل سویه‌های جدید ویروس آنفلوآنزا نیازمند تولید واکسن‌های جدید است؛ البته این بدان معنا نیست که واکسن‌های قبلی اثربخشی‌شان کاهش پیدا کرده بلکه دلیل بازمهندسی ساختار واکسن‌های قبلی به دلیل تغییرات ژنی زیاد ویروس است که پادتن‌های بدن که بر اثر واکسیناسیون قبلی ساخته شده با ویروس جدید همخوانی پیدا نمی‌کند و پادتن‌های موجود در بدن نمی‌توانند ویروس جدید را غیر فعال کنند.

دکتر یونســـیان در ادامه می‌افزاید: به نظر می‌رسد جنس ویروس کرونا به آنفلوآنزا شـــبیه باشد. طبق داشتن قبلی و ما دوسالی استفاده از واکسن‌های کرونا شبیه به واکسن آنفلوآنزا خواهد بود یعنی برای اینکه میسئم ایمنی بدن را به‌روز نگه داریم احتمال دارد هر سال واکسن جدیدی علیه ویروس کووید-۱۹ تولید شود.

این اپیدمیولوژیست با بیان اینکه بازمهندسی ساختمان واکسن‌ها بستگی به نوع ســـویه در حال گردش ویروس کرونا در جامعه دارد، عنوان می‌کند: علاوه بر این توالس زمانی تزریق واکســـن کرونا در آینده به سرعت تغییر و تحولات ویروس نیز ربط پیدا می‌کند. چنانچه هر سال وُاریانت جدیدی از ویروس ظهور پیدا کند نیازمند واکسن‌های جدید علیه بیماری خواهیم بود. هر چه انتقال ویروس سریع‌تر رخ دهد وارِیانت‌های جدیدتر نیز سریع‌تر ظاهر می‌شوند. دبیر کمیته اپیدمیولوژی مقابله با کووید-۱۹ همچنین در پاسخ به این سوال که آیا بلندی کرونا در حال تبدیل به وضعیت آندمیک یا بومی‌شـــدن است و اصولاً چه کسانی برای پایان یافتنی و آندمیک‌شدن ویروس تصمیم می‌گیرند، توضیح می‌دهد: یافتنی یعنی بیماری نوظهور از مرزها عبور کرده و چندین کشـــور را در قاره‌های مختلف درگیر کند در چنین شرایطی سازمان بهداشت جهانی به عنوان نهادی فراکشوری و مرجع بین‌المللی مســـأله یافتنی را اعلام می‌کند بر همین اساس نیز بومی‌شدن ویروس را نیز همین سازمان اعلام می‌کند.

رسانه چه خبر

تزریق بیش از ۸۰۰۰ دُز واکسن در شبانه روز گذشته

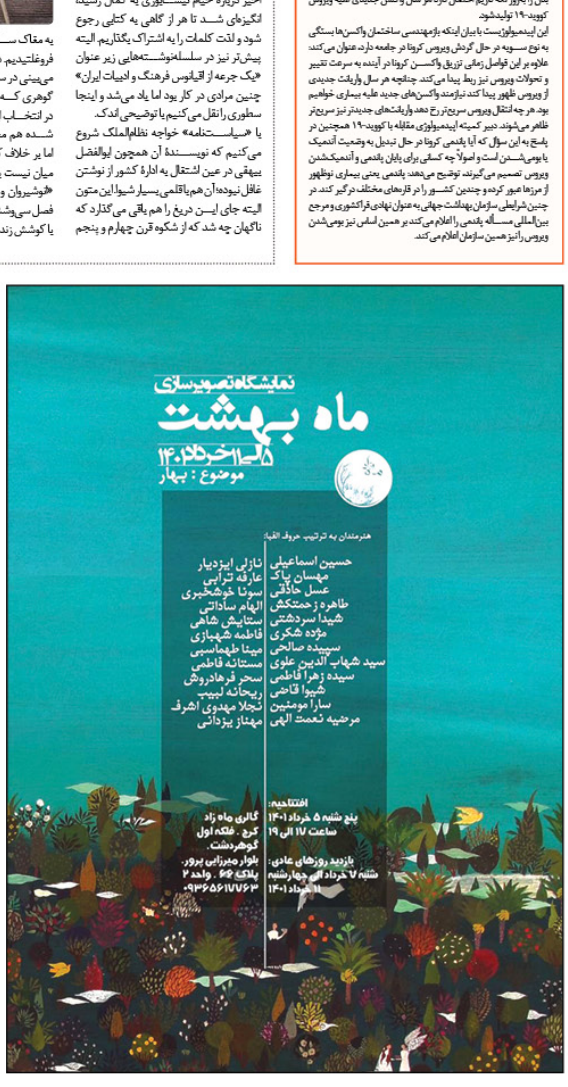
وینا: بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت در شبانه‌روز گذشته ۸ هزار و ۴۹۷ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است؛ تا کنون ۶۴ میلیون و ۴۷۵ هزار و ۲۹۲ نفر دُز اول، ۵۷ میلیون و ۷۶۶ هزار و ۱۱ نفر دُز دوم و ۲۷ میلیون و ۳۸۶ هزار و ۲۱۸ نفر، دُز ســـوم واکسن کرونا را تزریق کردهاند. در شبانه‌روز گذشته ۸ هزار و ۴۹۷ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. همچنین مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۶۳۷ هزار و ۵۲۱ دُز رسید.

تمرین ورزشی سنگین بر خلق‌وخو اثر دارد؟

باشگاه خبرنگاران جوان: در یک مطالعه ثابت شد که هر چه تمرین شدیدتر باشد، خلق‌وخوی روز بعد کاهش می‌یابد. «برای ایجاد تناسب اندام، ورزشکاران باید به بدن استرس وارد کنند و سپس از طریق ریکاوری، بدن خود را با شرایط تطبیق دهند. حفظ میزان معقول استرس و ارتقای ریکاوری برای بهبود عملکرد ورزشکاران و همچنین جلوگیری از آسیب و مشکلات مرتبط با تمرین بیش از حد ضروری است. محققان مؤسسه تحقیقات ورزشی دانشگاه پارسلونا اثرات شدت تمرین بر دوچرخه‌سواران جاده را از نظر حالات خلقی و ظرفیت آنها برای انطباق با بارهای تمرینی بیشتر مورد بررسی قرار دادند که با استفاده از تغییرات ضربان قلب (HRV) ارزیابی شده است. این تحقیق، از طریق تجزیه و تحلیل شش هفته‌ای پاسخ پنج دوچرخه‌ســـوار آماتور جاده در مورد استرس فیزیکی متحمل‌شده در طول تمرین انجام شد. صبح روز بعد HRV آنها اندازه‌گیری و وضعیت خلق و خویشـــان ثبت شد. محققان استدلال می‌کنند که تغییر در خلق‌وخو با HRV در ورزشکاران روز بعد از تمرین می‌تواند به عنوان شاخصی از شـــدت تمرین عمل کند و نشـــان دهد که آیا تمرین کافی یا برای وضعیت فیزیکی ورزشکار بیش از حد شدید بوده است. در این مطالعه ثابت شد که هر چه تمرین شدیدتر باشد، خلق‌وخوی روز بعد کاهش می‌یابد و همچنین HRV کمتر می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده اولین گام در راندازی یک سیستم نظارتی است که بارهای تمرینی داخلی و خارجی را علاوه بر وضعیت خلقی و تغییرات ضربان قلب ورزشـــکار در نظر می‌گیرد و هدف آن کمک به ورزشـــکاران برای سازگاری با تمرینات خود و جلوگیری از آســـیب‌هایی که ممکن است با تمرین بیش از حد همراه باشد.

سموم محیطی همه گیری چاقی را تشدید می کند

روزنامه گاردین: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد آلودگی شیمیایی در محیط زیست همه‌گیری چاقی در جهان را گسترده تر کرده است. به گفته متخصصان مواد شیمیایی که به عنوان چاق کننده شناخته شده اند شامل بیسفنول (A) است که به طور گســـترده به مواد پلاستیکی اضافه می‌شوند. همچنین در برخی آفت کش ها وجود دارند. به گفته متخصصان موضوع نگران کننده این است که برخی از اثرات مواد شیمیایی که باعث افزایش وزن می‌شوند، می‌توانند با تغییر نحوه عملکرد ژن‌ها به نســـل‌های بعدی منتقل شوند. عارضه چاقی در جهان از سال ۱۹۷۵ به برابر شده است. به طوریکه در حال حاضر افراد چاق یا دارای اضافه وزن بیش از افراد کم‌وزن هســـتند. تقریبا دو میلیارد بزرگسال دچار چاقی هســـتند و ۴۰ میلیون کودک زیر پنج سال چاق هستند یا اضافه وزن دارند.

رژیم غذایی مدیترانه ای به مقابله با افسردگی مردان کمک می کند

سایپنس دیلی: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مردان جوان با رژیم غذایی ضعیف و نامناسب در هنگام تغییر به یک رژیم غذایی سالم مدیترانه ای، یا بهبود چشمگیر علائم افســـردگی خود روبرو شدند. افسردگی یک بیماری روانی شایع است که عامل خطر مهمی برای خودکشی است. اخیراً کارآزمایی تصادفی ۱۲ هفته‌ای توسط محققان دانشگاه فناوری سیدنی استرالیا انجام شـــده است. سرپرست تیم تحقیق «جسیکا بیز» در این باره می گوید: «این مطالعه اولین کارآزمایی بالینی تصادفی برای ارزیابی تأثیر رژیم غذایی مدیترانه ای بر علائم افســـردگی در مردان جوان (در سن ۲۵-۱۸ سال)» است» بیز در ادامه افزود: «کسانی که به رژیم غذایی مدیترانه ای اختصاص یافته بودند، در یک بازه زمانی کوتاه قادر به تغییر رژیم‌های غذایی اصلی خود، تحت هدایت یک متخصص تغذیه بودند.» وی گفت: «این نشـــان می‌دهد که پزشکان و روانشناسان باید مردان جوان افسرده را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهند یا متخصص تغذیه را به عنوان یک مؤلفه مهم در درمان افســـردگی بالینی در نظر بگیرند.» رژیم غذایی مورد استفاده در این مطالعه سرشار از سبزیجات رنگارنگ، حبوبـــات و غلات کامل، ماهی‌های چرب، روغن زیتون و آجیل خام و بدون نمک بود. بیز گفت: «هم‌کز اصلی بر افزایش کیفیت رژیم غذایی یا غذاهای تازه و در عین حال کاهش قسمت فودها، قند و گوشت قرمز فرآوری شده بود.» «دلایـــل زیادی وجـــود دارد که از نظر علمی فکر کنیم غذا بر خلق و خوی تأثیر می‌گذارد به عنوان مثال، حدود ۹۰ درصد از سروتونین، ماده شیمیایی ای که به ما کمک می‌کند احساس خوشبختی کنیم، توسط میکروب‌های روده در روده ما ساخته می‌شود. شواهد در حال ظهور نشان می‌دهد که این میکروب‌ها می‌توانند از طریق عصب واگ به مغز ارتباط برقرار کنند.» وی گفت: «برای دانستن میکروب‌های مفید در روده، ما باید آنها را با تغییر تغذیه کنیم که در حیوبات، میوهها و سبزیجات یافت می‌شود.» تقریباً ۳۰ درصد از بیماران افسرده قادر به پاسخ مناسب به درمان‌های استاندارد برای اختلال افسردگی مانند درمان شناختی درمانی و داروهای ضدافسردگی نیستند.