info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۸
دوشنبه / ۱۵ فروردین / ۱۴۰۱
۲ / رمضان / ۱۴۴۴
04 / April / 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: ۲۲۵۳۲۸۲۸-۲۲۵۳۲۴۲۳ - ۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۶
چاپ: کارگر

محض اطلاع

برای لاغری، کالری‌شماری کنیم یا ورزش؟

به جای آن که روی وزنتان تمرکز کنید، روی سلامتی و تحرک منظم تمرکز کنید که می‌تواند هر نوع فعالیتی از دویدن گرفته تا رافرتن با انجام حرکات موزون در منزل باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، نظرسنجی‌ای که در سال ۲۰۲۰ توسط مؤسسه لیبوس انجام شد نشان داد که ۴۵ درصد از جمعیت جهان در تلاش‌اند تا چند کیلوگرم از وزن خود را کم کنند. این نظرسنجی همچنین نشان داد که این تعداد ترجیح می‌دهند که به جای رژیم‌گرفتن از طریق افزایش فعالیت ورزشی و بهبود تغذیه این کار را انجام دهند. این روش همان روش معروف «کالری ورودی، کالری خروجی» است که بر اساس آن شما تلاش می‌کنید بیشتر از میزان کالری دریافتی‌تان، کالری بسوزانید اما این روش یک اشکال دارد: تأیید نکاه‌داشتن میزان کالری‌ای که سوزانده می‌شود، سخت‌تر از چیزی است که ممکن است فکر کنید. تعداد کالری‌ای که یک فرد با انجام یک فعالیت خاص ورزشی یا با تحرک می‌سوزاند به عوامل متنوعی بستگی دارد که شامل قد، وزن، جنس و توده ماهیچه‌ای است. حتی سلامت عمومی و آبومها هم بر تعداد کالری‌ای که با ورزش کردن می‌سوزانید اثر دارد. دکتر کیث اندرسن، پزشک خانواده و طب ورزشی، می‌گوید: «شمار هوای ۳۷ درجه سلتی گراد یا رطوبت بالا خیلی سخت‌تر می‌دید تا در هوای ۱۰ درجه سلتی گراد که خشک است. هم‌چنین وقتی بدن‌تان در حال مبارزه با سرماخوردگی است و شب قبل هم خوب نخوابیده‌اید، ورزش کردن برایتان سخت‌تر می‌شود. عوامل خیلی زیادی بر سوخت‌وساز بدن اثر می‌گذارد» به علاوه، ابزارهایی مثل ساعت‌های فیتنس که میزان کالری مصرفی رامی‌شمارند، همیشه دقیق و درست عمل نمی‌کنند. بر طبق مطالعه‌ای که در نشریه پرسونالایزد مدیسین منتشر شد، محققان نشان دادند در حالی که هفت ابزار مچی میزان ضربان قلب را در افرادی که رامی‌رفتند، می‌دویدند و دوچرخه‌سواری می‌کردند، درست محاسبه کرده بودند اما نتوانسته بودند میزان انرژی مصرفی را درست و دقیق محاسبه کنند. دقیق‌ترین دستگاه ۲۷ درصد و نادقیق‌ترین دستگاه ۹۳ درصد از موقع خلموش بود.

دستگاه‌های ورزشی همیشه قابل اعتماد نیستند

به طور مشابه، مدارشگران کالری که به روی دستگاه‌های ورزشی مثل ترمیل، دوچرخه‌های ثابت و ماشین‌های الیپتیکال نصب شده‌اند، قابل اعتماد نیستند. به خصوص ماشین‌های الیپتیکال در شمارش و محاسبه کالری بسیار ضعیف هستند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ در نشریه آکزایرسایز مدیسین منتشر شده است نشان می‌دهد که دستگاه‌های ورزشی تمایل دارند که میزان کالری مصرفی را خیلی بیشتر از واقعیت تخمین بزنند. بر طبق این مطالعه، دستگاه‌های ورزشی می‌گفتند که مشارکت‌کنندگان در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط، در هر ساعت ۳۰۰ کالری بیش‌تر از واقعیت سوزانده‌اند. کث برفیلد استاد تغذیه در آکادمی ملی طب ورزشی در آمریکا، می‌گوید: «شما نمی‌توانید روی این دستگاه‌ها حساب باز کنید حتی اگر دریک آزمایشگاه ورزشی بروید و با یک دستگاه بسیار پیچیده ورزش کنید. تازه به طور کامل صحیح نخواهند بود» اما اگر مردم نمی‌دانند در طول یک دوره ورزشی خاص دقیقا چه مقدار کالری می‌سوزانند، پس چطور می‌توانند یک برنامه مناسب و قطعی برای کاهش وزن طراحی کنند؟ اندرسون می‌گوید، باید وزن‌های «قول‌بلادی» یا ورزش‌هایی که در آن تمام بدن درگیر می‌شود را انجام دهید؛ زیرا فقط در این ورزش‌هاست که بیشترین میزان کالری سوزانده می‌شود. او می‌گوید: «شنا» دو به مراتب کالری بیشتری از دوچرخه‌سواری می‌سوزاند. سایر گزینه‌ها می‌توانند ورزش پیلاتس و ورزش‌های تناوبی شدت بالا باشد که اصلاحات به آنها «ورزش‌های هیت» گفته می‌شود». برفیلد با اشاره به این که می‌توانید در هنگام پیاده‌روی یا کوهپیمایی عصای کوهنوردی ببرید تا کالری بیشتری بسوزانید، می‌گوید: «هر چه در هنگام ورزش کردن تحرک بیشتری داشته باشید، آن ورزش بهتر است. حتی می‌توانید به موسیقی گوش بدهید. موسیقی کمک می‌کند تا در شیب‌های تند انرژی بیشتری برای تحرک داشته باشید»

روش غیرورزشی برای تناسب اندام

برخی از افراد ترجیح می‌دهند که در این معادله فقط روی «کالری ورودی» یا دریافتی» تمرکز کنند. شمارش کالری برای اولمپی از غذاها نسبتا یکسان است و فرقی نمی‌کند که این کالری در کجا مصرف شده باشد. ممکن است بعضی‌ها یا برخی از انطباقات اداره کشاورزی آمریکا که می‌گوید یک سیب متوسط ـ سبته به نوع سیب و اندازه دقیق آن ـ می‌تواند تا حدود ۱۰۰ کالری داشته باشد، مخالفت کنند. شمارش دقیق کالری غذاها نیازمند آن است که غذاها در بسته‌بندی‌های آماده و به شکلی استاندارد عرضه شوند. اندرسون می‌گوید اما حتی در چنین حالتی هم شمارش کالری ورودی مشکل ساز است. او می‌گوید: «در میان بیمارانم تعداد کمی را می‌شناسم که بتوانند به‌درستی کالری غذاهای دریافتی‌شان را محاسبه کنند. آنها ممکن است از طریق جستجوهای اینترنتی بفهمند که یک ساندویچ کره بادام‌زمینی به همراه مربا فلان مقدار کالری دارد اما آیا می‌دانند که دقیقا چه مقدار بادام‌زمینی روی ساندویچ‌شان مالیده‌اند؟ آیا آنها تمام نان ساندویچی (بخش‌های سوخاری و سفت نان) را هم می‌خورند؟ همه این‌ها روی تخمین ما از میزان کالری مصرفی اثر می‌گذارد». برفیلد نیز هرگز از مراجعان خود نمی‌خواهد که کالری مصرفی خودشان را شمارش به جایش از آنها می‌خواهد که فعالیت‌های بدنی تلفیقی داشته باشند. هر چه بیشتر یک فعالیت ورزشی خاص ـ مثل دوچرخه‌سواری ـ را انجام دهید، بدن‌تان بیشتر در آن فعالیت خبره می‌شود و هر چه بدنتان بیشتر در یک فعالیت ورزشی خبره شود، کالری کمتری می‌سوزاند. بنابراین اگر هر هفته اشکال متفاوتی از فعالیت بدنی انجام دهید، سوخت‌وساز است برفیلد هم چنین طرفدار فعالیت غیرورزشی گرمازایی یا «NEAT» است که در واقع یک اصطلاح فلنزی برای میزان کالری‌ای است که شما در طول انجام فعالیت‌هایی غیر از خوردن، خوابیدن و ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده می‌سوزانید. برفیلد می‌گوید: «چیزهایی مثل استفاده از پله به‌ابقایی، رافرتن در زمان صحبت کردن یا تاتفن، همه فعالیت‌های غیرورزشی هستند که منجر به سوزاندن کالری می‌شوند»

فقط تحرک داشته باشید

دکتر جیمز لیوایس، دکتر لیوایس، «اندکی تحرک داشته باش، مقدار زیادی وزن کم کن» که در سال ۲۰۰۹ منتشر شد می‌نویسد که سبک زندگی بی‌تحرک ما چیزی در حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری فعالیت غیرورزشی را از ما می‌گیرد. لیوایس که یک متخصص غدد درون‌ریز است با اختراع اولین میز ـ ترمیل به افزایش کالری‌سوزی از طریق فعالیت غیرورزشی اعتبار بخشید. بی‌گمان افزایش فعالیت غیرورزشی بیش‌تر از شمردن کالری یا شناسایی ورزشی که بیش‌ترین کالری را می‌سوزاند، کمک‌کننده است. اما اندرسون توصیه می‌کند که در هنگام انجام فعالیت‌های غیرورزشی گرفتار توجه به جزئیات نشوید، زیرا به قدر کافی استرس داریم و شمردن کالری و توجه به جزئیات می‌تواند دردسر شود. اندرسون می‌گوید به جای آن که روی وزنتان تمرکز کنید روی سلامتی و تحرک منظم تمرکز کنید که می‌تواند هر نوع فعالیتی از دویدن گرفته تا رافرتن با انجام حرکات موزون در منزل باشد. او می‌گوید: «تناسب اندام بسیار مهمتر از تجمع جربی در بدن است و ورزش خیلی بهتر از رژیم‌های غذایی عمل می‌کند.

منبع: CNN

گزارش روز

کرونا هم با نوروز به تعطیلات رفت!

تعطیلات نوروز با کاهش قابل‌توجهی در آمار مرگ و بستری به پایان رسید. آمارهای منتشر شده از وضعیت ایتلاف بستری و مرگ‌های کرونایی از ابتدای فروردین تا روز شنبه با درنظر گرفتن نوسانات در آمار، حکایت از روند نزولی در بستری‌ها و مرگ‌ها دارد؛ به‌طوری که نخستین روز تعطیلات با ۵ هزار مرگ شروع شد و روز شنبه تنها ۳۷ مورد مرگ به ثبت رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، هر چند که آمار بستری‌ها نسبت به نخستین روز فروردین صعودی شده و روند ایتلا هم کمی به سمت افزایش آمار پیش رفته است، با این همه برآوردها حکایت از وضعیت کنترل شده‌ای از شیوع کرونا در کشور دارد از تهران هم خبر می‌رسد که تعداد مرگ‌های کرونایی در چند روز گذشته یک‌رقمی شده است. این را نادر توکلی، معاون درمان فرماندهی عملیات مقابله با کرونای استان تهران به ایسنا می‌گوید. به گفته او، تعداد بستری‌های روزانه در تهران به زیر ۲۰۰ نفر رسیده و حالا هم تعداد بستری‌های این استان ۸۸۰ نفر اعلام شده است. با این حال او هم مانند سایر متخصصان تأکید می‌کند که تأثیر تجمع‌ها و سفرهای نوروزی را حداقل تا ۲ هفته دیگر می‌توان مشاهده کرد و پیش‌بینی می‌کند که تا آخر فروردین، میزان ایتلا به بیماری با افزایش مواجه شود.

حمید سوری- اپیدمیولوژیست و رئیس کارگروه بهداشت و پیشگیری ستاد ملی مقابله با کرونا هم نگران وضعیت آینده شیوع ویروس در کشور است؛ آن هم در شرایطی که نه پروتکل‌های بهداشتی رعایت می‌شود و نه اقدامی برای کنترل شیوع صورت می‌گیرد.

استفاده از ماسک به نصف رسید

نتایج مدیریت هوشمند کرونا از ۱۲تا ۱۳ فروردین نشان می‌دهد میزان رعایت بهداشت فردی مربوط به کرونا در مکان‌های عمومی ۳۸.۹۷درصد بوده است که رعایت آن در استان‌های هرمزگان، تهران و قم کمتر از سایر استان‌ها و در کرمانشاه، مرکزی و سمنان بیشتر از سایر استان‌ها بوده است. همچنین براساس بررسی که از ۱۲تا ۱۰فروردین انجام شده میزان استفاده از ماسک در کشور به ۵۰.۳۵درصد رسیده است؛ مازندران ۳۹.۹۳درصد و هرمزگان ۳۴.۲۲درصد. براساس اعلام وزارت بهداشت، مراکز ورزشی، تئاترها و تالارهای پذیرایی کمترین میزان استفاده از ماسک را داشتند. به اعتقاد رئیس کارگروه بهداشت و پیشگیری ستاد ملی مقابله با کرونا کشور در وضعیت خاموش کرونایی به سر می‌برد: «شواهد نشان می‌دهد در چند هفته اخیر، به‌دلیل تعطیلات یا دلایل دیگر، اقدامات مؤثر و معناداری برای مدیریت اپیدمی کرونا صورت نگرفته است؛ این در حالی است که شواهد حکایت از چرخش ویروس در کشورهای مختلف دنیا دارد. هم‌اکنون زیرسویه BA۲ اومیکرون، در دنیا مشکلاتی ایجاد کرده و باعث شده تا در برخی از کشورهای اروپایی پیک جدیدی رقم بخورد.» او از اینکه در کشور پایشی در ارتباط با سویه غالب می‌شود، انتقاد می‌کند و می‌گوید: «ما اطلاعی نداریم که هم‌اکنون واریانت جدیدی وارد کشور شده یا سویه غالب چیست؛ چرا که این مسئله رصد نمی‌شود، اما با توجه به شیوع زیرسویه BA۲ در کشورهای همسایه، بعنظر می‌رسد که در ایران بیشترین موارد ایتلا به همین ویروس است که نسبت به‌خود سویه اومیکرون سرایت بالاتری دارد.» به‌گفته سوری، باید امکان دسترسی به داده‌ها و اطلاعات درباره شیوع کرونا وجود داشته باشد. هم‌اکنون این اتفاق نیفتاده و این اطلاعات در انحصار افراد معدودی قرار گرفته است که شاید درک درستی از تجزیه و تحلیل آنها ندارند.

جامعه با کرونا رها شده است

او تأکید می‌کند که آنچه درباره وضعیت شیوع کرونا مهم است، تعداد ایتلاست، اما از آنجایی که بیماریابی در کشور به درستی انجام نمی‌شود، نمی‌توان به‌درستی درباره آن اظهارنظر کرد: «آمار مرگ‌ها کاهش پیدا کرده است البته مرگ‌ها تنها نشانه‌های مثبت را درنظر می‌گیرند و ممکن است موارد بیش از اینها باشد. امیدوارم این روند ادامه پیدا کند هر چند که هنوز نگرانی‌هایی وجود دارد چراکه اقدامات مؤثری برای مهار بیماری صورت نمی‌گیرد و ویروس در چرخش است و بعنظر می‌رسد در چند هفته پیش‌رو، آشفتگی‌هایی در روند اپیدمی شاهد باشیم.» به‌گفته او باید میزان تستهای کرونا افزایش پیدا کند و میزان ایمنی جامعه سنجیده شود؛ آن هم در شرایطی که قرار است تمام کلاس‌های درس به‌صورت حضوری برگزار شود باید مشخص شود شیوع کرونا در جامعه به‌چه میزان است. «سطح خطر در جامعه به تفکیک گروه‌های مختلف باید برآورد شود. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد اپیدمی در حال خاتمه یا ریشه‌کنی است. برای خاموش کردن اپیدمی باید روندی وجود داشته باشد، در ایتدا باید چرخش ویروس کنترل شود بعد زنجیره انتقال قطع شود و پس از آن به سمت حذف اپیدمی رفت. پس از همه این مراحل باید مراقب بود که اپیدمی دوباره شعله‌ور نشود».

سوری معتقد است که جامعه از نظر مهار کرونا رها شده است. روش‌های محافظتی به‌شدت کاهش پیدا کرده و اگر هم کسی رعایت می‌کند، براساس تصمیم شخصی این کار را انجام می‌دهد: «پس از بازگشایی مدارس، احتمال گردش ویروس در جامعه بیشتر هم می‌شود و احتمال طغیان بیماری وجود دارد. در هفته‌های آینده احتمالا شاهد خیز ویروس خواهیم بود».

آخرین گزارش وزارت بهداشت حکایت از افزایش تعداد شهرهای قرمز دارد؛ به‌طوری که تعداد این شهرها از ۲۴ به ۳۶ شهر رسیده است. این اپیدمیولوژیست در ادامه درباره اینکه گفته می‌شود اگر تعداد موارد ایتلا یا بستری به عدد مشخصی برسد به معنای مهار و حذف بیماری در کشور است، توضیح می‌دهد: «برای بررسی روند حرکت ویروس در کشور، باید ۲ دوره بیماری، یعنی ۲۸ روز را درنظر گرفت. اگر در این مدت موارد بستری و مرگ، کاهش پیدا کرد یا افزایش نداشت، می‌توان گفت که بیماری مهار یا کنترل شده است. آنچه اکنون شاهد آن هستیم، نوسان در آمار است. از سوی دیگر در تعطیلات، مردم کمتر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و تمایل کمتری برای بستری دارند به همین دلیل احتمال اینکه آمارها بالا یا پایین باشد، بسیار زیاد است».

به‌گفته او، به تمام این موارد باید افراد بدون علامت را هم اضافه کرد که می‌توانند ناقلان خطرناکی باشند و سبب مرگ نفر دیگری شوند: «اگر وضعیت بیماریابی در کشور خوب بود و اطلاعات به‌درستی ثبت می‌شد، شاید می‌توانستیم عددی برای کنترل و مهار بیماری اعلام کنیم. باید با احتیاط درباره عددها صحبت کرد؛ چراکه دسترسی به اطلاعات ریز وجود ندارد»

قابل توجه

خوردن تنقلات چه ارتباطی با پرخوری دارد؟

صبحانه، ناهار و شام شاید برای همه کافی نباشد. مصرف تنقلات مختصر به شما کمک می‌کند هم انرژی بگیرید هم هنگام خوردن وعده های غذایی اصلی، پرخوری نکنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنتزندگی، خوردن تنقلات را اغلب کار مضری می‌دانند. اما این بدنامی حقش نیست.

در واقع این کار مزایای زیادی دارد، از کاهش وزن گرفته تا برخورداری از خواب مناسب. بنابراین وقت‌هایی را برای خوردن تنقلات در نظر بگیرید و ظرف هایتان را آماده کنید.

۱-ویتامین‌های بیشتری می گیرید

۲-احتمال پرخوری تان کمتر می شود

۳-توانایی مغزی‌تان بیشتر می شود

۴-کمتر اضطراب دارید

۵-به سستی عصرگاهی غلبه می کنید

۶-شب‌ها خواب راحتی دارید

اشاره

پنج جنگ بزرگ در قرنی که گذشت

قرنی که از سر گذراندیم، بی چون و چرا جزو مرگبارترین دوران‌های تاریخ بشریت بود. در این گزارش نگاهی مختصر به پنج جنگ بزرگ در قرنی که گذشت داشتیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جنگ، کاش وجود نداشت. کاش می‌شد مثل کودکان از خودمان بپرسیم چرا آدم‌ها با هم دیگر می‌جنگند؟ چرا مردم به جای خوبی نفرت نصیب هم می‌کنند؟ چرا ما هم دعوامی کنند؟ اینها سوال‌هایی است که سیلی از ما در کودکی از خودمان و دیگران می‌پرسیدیم. سوالی که جوابی برایش نداشتیم و ندارییم. «ان الانسان کان ظلوما جهولا» به راستی که انسان بسیار ستمکار و نادان بود. دنیایی که قرار بود بر شانه‌های ما بهشتی زیباتر از بهشت عدن باشد، تبدیل به مخروبه‌ای شده است که حتی یک روز بدون جنگ گشتن، خون‌ریزی و ظلم ندارد. بعضی محققان می‌گویند کره زمین در قرن بیست و یک تنها سه هفته بدون جنگ داشته است یعنی نزدیک به صفرا تقریبا از ۱۵۰ سال پیش بود که یا قدرت گرفتن انگلیس، وقوع انقلاب صنعتی و رقابت کشورهای متجاوز غربی برای استعمار بیشتر کشورهای ضعیف، جنگ‌ها شکلی ترسناک‌تر و کشنده‌تر به خود گرفتند. پیشرفت در ساخت سلاح‌های کشتار جمعی و ورود درگیری‌ها به عصر بمب و موشک و سلاح‌های هسته‌ای و شیمیایی و ۵ جنگ‌های قرن ۲۱ را از همیشه تاریخ کشنده‌تر و خونین‌تر کرد. قرن ۲۱ قرنی بود که یا یک بمب می‌شد جمعیتی ده‌ها هزار نفره را در یک آن تبدیل به خاکستر کرد مثل آن استفاده آمریکا از بمب‌های هسته‌ای در دو شهر هیروشیما و ناکازاکی است که جمعیتی بالغ بر ۲۰۰ هزار نفر در یک لحظه کشته شدند. یا ساخت سلاح‌های جدید که با نیت کشتار بیشتر و استعمار بیشتر و ظلم بیشتر رو به روز پیشرفته‌تر شدند می‌توان جنگ‌های قرنی که گذشت را خونین‌ترین و بی‌رحم‌ترین جنگ‌های تاریخ دانست. در این گزارش نگاهی مختصر به پنج تا از کشنده‌ترین، بزرگ‌ترین، طولانی‌ترین و مهم‌ترین جنگ‌های قرن چهارده مجری خورشیدی می‌پردازیم.

جنگ جهانی دوم

این جنگ جنگی فراگیر بین کشورهای دنیا بود که اول سپتامبر ۱۹۳۹ شروع شد و تا دوم سپتامبر ۱۹۴۵ طول کشید. البته درگیری‌های مرتبط با این جنگ از چند سال پیش از آن آغاز شده بودند. این جنگ بسیاری از کشورهای جهان از جمله تمامی قدرت‌های روز را درگیر خود کرد تا جایی که دو دسته از کشورهای مختلف با تشکیل اتحادهای نظامی به نام‌های متحدین و متفقین در مقابل یکدیگر صف‌آرایی کردند. این جنگ گسترده‌ترین جنگ جهانی تاریخ بشر بود که در آن بیش از ۱۰۰ میلیون نفر از سی کشور مختلف به صورت مستقیم در آن جنگیدند. در این جنگ از متفقین ۶۱ میلیون کشته شدند که ۴۵ میلیون از آنها غیرنظامی بودند و از متحدین ۱۲ میلیون کشته شدند که ۴ میلیون از آنها غیرنظامی بودند. جنگ جهانی دوم به تنهایی بیشترین اتفاقات جنگی تاریخ را رقم زده است. در این جنگ جدا از تعداد کشتگان و احمقانه بودن خود جنگ، جنایات ضدبشری فراوانی توسط هر دو سوی جنگ انجام شد که انسان از خواندن آنها به انسانیت خودش شک می‌کند. برای آشنایی با گوشه‌ای از این جنایات «واحد ۷۳۱» ژاپن و نیز سونوشت و زندگی «یوزف منگله» دکتر ارتش آلمان در جنگ جهانی دوم را مطالعه و بررسی کنید. ضمنا: خوب است بدانیم که ایران در این جنگ از همان آغاز اعلام بی‌طرفی کرد اما متفقین به بهانه حضور کارشناسان آلمانی در کشور ما ایران را اشغال کردند.

جنگ شبه جزیره کره

این جنگ بین سال‌های ۱۹۵۰ الی ۱۹۵۳ اتفاق افتاد. این جنگ نتیجه تقسیم کره پس از جنگ جهانی دوم بود که میان جمهوری کره تحت حمایت آمریکا و جمهوری دموکراتیک خلق کره تحت حمایت شوروی درگرفت. در این جنگ ۱۵ الی ۱.۷ میلیون نفر کشته و در مجموع ۲۵ میلیون نفر کشته و زخمی به همراه داشت.

جنگ آمریکا و ویتنام

این جنگ که از نوامبر ۱۹۵۵ الی آوریل ۱۹۷۵ در جریان بود یکی از طولانی‌ترین جنگ قرن اخیر به حساب می‌آید. مجموع کشته‌های آمریکا ۴۰۰ هزار سرباز با بیش از یک میلیون و ۳۴۰ هزار زخمی و مجموع کشته‌های ویتنام نزدیک به یک‌میلیون با ۶۵۰ هزار زخمی برآورد شده است. این جنگ که با شکست آمریکا به پایان رسید، هیمنه آمریکا بعد از جنگ جهانی دوم را شکست و این کشور را تا مرز فروپاشی و تغییر حکومت پیش برد. نظریه دومینو اساسی‌ترین دلیل حمله آمریکا به ویتنام بود. طبق نظریه دومینو اگر در یک کشور آسیای جنوب شرقی کمونیسم به پیروزی برسد، بسیاری از کشورهای دیگر از آن پیروی خواهند کرد. جالب است بدانید که بعضی پژوهشگران و مراکز اطلاعاتی و جاسوسی مثل سی‌آی‌ای انگلستان کودتا علیه دولت مصدق را متأثر از نظریه دومینو می‌دانند. آنها معتقدند نزدیک بودن محمد مصدق به حزب توده و عملکرد ضعیف او در مقابل گسترش کمونیسم در ایران، آمریکا را متقاعد کرد علیه دولت ملی او کودتا کرده و با روی کار آوردن محمدرضاشاه از گسترش کمونیسم در ایران جلوگیری کند.

جنگ تحمیلی عراق علیه ایران

دیگر جنگ بزرگ و طولانی این قرن جنگ ایران و عراق بود که توسط صدام و عراق شروع شد و هشت سال طول کشید. ایران که با وقوع انقلاب اسلامی هویت و استقلال و عزت خود را بازیافته بود، مثل خاری در چشم آمریکا و کشورهای غربی بود که در قرن‌های اخیر همواره تکه‌ای از خاک و ثروت و دارایی مردم ایران را کنده و با خود برده بودند به همین دلیل چه کاری بهتر از تحریک صدام برای یک جنگ خانمان‌سوز علیه ایران اسلامی؟ با وجود حمایت همه کشورهای غربی از صدام در طول جنگ، خوشبختانه حتی یک وجب از خاک ایران به دست دشمن نیفتاد و این جنگ تحمیلی با پیروزی ایران به پایان رسید. بنا بر آمار غیررسمی نزدیک به ۵۰۰ هزار نفر جان خود را در این جنگ از دست دادند. نزدیک به ۲۰۰ هزار شهید و حدود ۷۰۰ هزار جانباز در این جنگ برای عزت ایران جنگیدند و از دست دارای عراق و کشورهای غربی به خاک و هویت و استقلال ایران جلوگیری کردند. روحشان شاد این قهرمانان همیشگی مردم ایران.

جنگ آمریکا با تروریسم خودساخته

جنگ آمریکایی‌ها از سال ۲۰۰۱ و حتی پیشتر با آنچه که به اصطلاح خود آنها علیه تروریسم خوانده می‌شود، نیز از جمله رهاوردهای دنیای مدرن برای منطقه غرب آسیا و شمال آفریقا بود که آمار دقیقی از آن نیست. اگر کشته‌های نظامی و غیرنظامی نناشی از حملات آمریکا را در کنار کشته‌های گروه‌های تروریستی همچون القاعده، داعش، النصره بگذاریم شمار قابل توجهی از انسان‌ها در این منقاشات جان خود را از دست داده‌اند. بطور کلی طبق تحقیقی که اواخر سال ۲۰۱۵ در گلوبال ریسرچ منتشر شد، ایالات متحده از بعد از جنگ جهانی دوم حداقل در کشتار ۲۰ میلیون انسان در جهان نقش آفرینی مستقیم کرده است. این آمار بدون لحاظ کردن شمار تلفات سنگینی است که در سوریه، یمن، لبنان و لیبی در سال‌های اخیر اتفاق افتاده است. از ۱۹۴ کشور دنیا، ۱۳۶ کشور جمعیتی زیر ۲۰ میلیون نفر دارند. یعنی اگر آمریکا می‌خواست تمام توان خود را روی یک کشور متمرکز کند، سه چهارم کشورهای دنیا مستعد این بودند که آمریکا با حمله‌ای تحویل‌شان کند همچنین اگر مجموع جمعیت کشورها را در نظر بگیریم، نتیجتا ایالات متحده رأسا به اندازه مجموع کل جمعیت ۴۵ کشور دنیا آدم کشته است و می‌توان در اکثر جنگ‌هایی یکی دو قرن اخیر دست خون‌آلود حاکمان و ارتش این کشور را دید.

خرداد

مرا هزار امید است و هر هزار تویی!
شروع شادی و پایان انتظار تویی

سیمین بهبهانی

اذان صبح

امروز با حافظ

گفتم ای شام غریبان طُرّه شبرنگ تو
در سحر گاهان حذر کن، چون بنالد این غریب
گفت حافظ آشنایان در مقام حیرتند
دور نبَوَد گر نشیند خسته و مسکین غریب

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۱	۰۶:۴۷	۱۳:۰۸	۱۹:۳۰	۱۹:۴۹

برگ

تمام محبت را به پای دوستت بریز نه تمام اعتمادت را.

حضرت علی علیه‌السلام

بعد از تعطیلات چطور ساعت خواب را تنظیم کنیم؟

رسانه چه خبر

۲۶میلیون و ۲۵۲هزار ایرانی ۳دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

وزارت بهداشت: تا کنون ۶۳میلیون و ۹۳۵هزار و ۸۲نفر دوز اول، ۵۶میلیون و ۹۰۶هزار و ۱۹ نفر دوز دوم و ۲۶میلیون و ۲۵۲هزار و ۸ فر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۷میلیون و ۹۳هزار و ۲۸۱ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۲۸هزار و ۳۸۴ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

توقیف انبار احتکار برنج ایرانی

مهر: جانشین پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ از کشف بیش از ۲۰هزار کیلوگرم برنج ایرانی خبر داد و گفت: کارشناسان ارزش ریالی برنج‌های احتکار شده ۲۰میلیارد ریال اعلام کرده‌اند. سرهنگ علی اصغر محمودیان گفت: طی اطلاع از دپوی مقادیر بسیار زیادی برنج ایرانی محدوده خیابان انبار نفت مأمورین پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ طی یک عملیات هنرمان و منسجم پس از رصدهای اطلاعاتی نامحسوس به محل دپو مراجعه که بیش از ۲۰هزار کیلوگرم برنج ایرانی که در محل موجود بود را کشف می‌کنند. وی با اشاره به اینکه کارآگاهان در رصدهای اطلاعاتی مالک کالاها را شناسایی کردند، افزود: طی بررسی صورت گرفته در محل مشخص شد کالای احتکار شده در سامانه انبارداری و جامع تجارت ثبت نشده است. جانشین پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ با بیان اینکه کارشناسان ارزش ریالی اموال کشف شده ۲۰میلیارد ریال اعلام کرده‌اند، اضافه کرد: در صورت مشاهده هرگونه کالای قاچاق و احتکار کالا با این پلیس به شماره‌های ۰۲۱۶۶۷۴۷۴۳۳ و ۰۹۶۹۹۸۷۱۳۹۲ تماس بگیرند.

افزایش کرایه‌های مترو، اتوبوس و تاکسی از اول اردیبهشت

ایسنا: بر اساس مصوبه شورای شهر تهران نرخ کرایه و بلیت وسایل حمل و نقل عمومی در سال‌جاری ۲۵درصد افزایش خواهد داشت که براساس اعلام فرماندهی تهران از اول اردیبهشت این افزایش اعمال خواهد شد. اعضای شورای شهر تهران در بهمن‌ماه سال گذشته، لایحه افزایش نرخ کرایه تاکسی و نرخ بلیت مترو و اتوبوس را بررسی کردند و بعد از رایزنی‌های مختلف مصوب شد که حداکثر نرخ کرایه حمل و نقل عمومی یعنی اتوبوس، مترو و تاکسی ۲۵درصد باشد. بر اساس مصوبه شورای شهر تهران، نرخ کرایه خطوط اتوبوسرانی شهر تهران بعطور متوسط ۲۵درصد در سال ۱۴۰۱ افزایش می یابد اما از آنجایی که در برخی خطوط میلغ کرایه خود و نامتناسب است مقرر شد که به آن ها اجازه داده شود که تا سقف حداکثر ۲۵درصد افزایش کرایه داشته باشند تا نرخ کرایه متناسب و رند شود. در این میان البته نرخ کرایه خطوط مینی بوسرانی هم در سال جدید ۱.۲ نرخ کرایه خطوط اتوبوسرانی آنهم بر مبنای طول خطوط تعیین شده است. همچنین طبق مصوبه شورا مقرر شد که افزایش نرخ کرایه اوپلو تاکسی همچون اتوبوس در شهر تهران نیز در سال ۱۴۰۱، بعطور میانگین ۲۵درصد و تا ۲۵ سقف درصد نسبت به نرخ‌های پایه مصوب سال ۱۴۰۰ افزایش یابد. براین اساس نرخ بلیت مترو تهران هم برای سال آتی با ۲۵درصد افزایش در شورای اسلامی شهر تهران به تصویب رسید که نرخ بلیت خط تک سفره ۷۵۰۰ بلیت تک سفره حومه(خط ۵) ۱۵۰۰ تومان، تک سفره هنگرد ۷۵۰۰ تومان و بلیت تک سفره فرودگاه امام خمینی ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان خواهد بود. این در حالی است که این میالغ برای بلیت تک سفره است و بلیت‌های مندحاز نیز براساس میلغ پرداختی، شارژ می‌شود.

کرونا احتمال عوارض بارداری را افزایش می‌دهد

مدیسون نت: طبق نتایج یک مطالعه جدید به نظر می‌رسد که ویروس کرونا خطر عوارض جدی بارداری مانند زایمان زودرس را دو برابر می‌کند. دکتر آسامیرا فرارا- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقات کایسر کالیفرنیا گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که ایتلا به کووید۱۹ در دوران بارداری خطر عوارض جدی را افزایش می‌دهد. وی در ادامه افزود: همراه با شواهدی مبنی بر ایمن بودن واکسن‌های کووید۱۹ در دوران بارداری، این یافته‌ها باید به بیماران در درک خطرات عوارض بارداری و نیاز به واکسیناسیون کمک کند. برای این مطالعه، محققان سوابق نزدیک به ۴۴ هزار زن باردار را در سال اول بالدمی کووید۱۹ تجزیه و تحلیل کردند. بررسی‌ها نشان داد بیش از ۱۳۰۰ شرکت‌کننده با عفونت تأیید شده ویروس کرونا در دوران بارداری، دو برابر بیشتر از افرادی که آلوده نشده بودند، خطر زایمان زودرس داشتند. محققان همچنین دریافتند که در مقایسه با زنان غیرآلوده به کرونا ویروس، خطر لخته شدن خون در زنان مبتلا به عفونت، سه برابر بیشتر و خطر ایتلا به مشکلاتی نظیر سندرم ناراحتی تنفسی حاد و سپسیس، ۵ برابر بیشتر است. محققان تاکید می کنند مهم‌ترین کاری که مردم می‌توانند برای محافظت از خود و کودک خود انجام دهند، واکسینه شدن است.