Payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۳۱۰۴
شنبه / ۱۶ آبان / ۱۴۰۵
۲۷ / جمادی الاول / ۱۴۴۸
07 / November / 2026

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری - سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۲۸۲۸-۳۲۵۲۲۲۲۲-۰۲۶ (فکس: ۳۲۵۲۰۰۱۰)
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱۸۰

امروز با حافظ

شبِ وصل است و طی شد نامه هَجر
«سلامٌ فیهِ حَتّی مَطْلَعِ الفَجْر»
دلا در عاشقی ثابت‌قدم باش
که در این ره نباشد کار بی‌اجر



غزلی

چون درد عاشقی به جهان هیچ درد نیست
تا درد عاشقی نچشد مرد مرد نیست
سنایی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۹	۰۶:۳۵	۱۱:۵۰	۱۷:۰۴	۱۷:۲۳

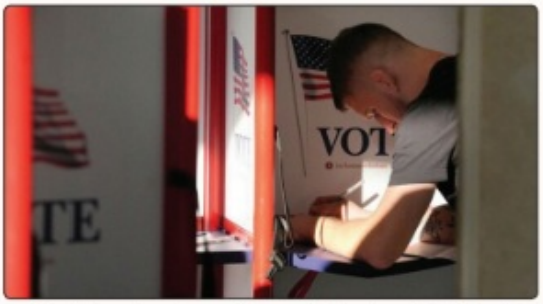
برگه

زندگی برای کسانی که آن را خوب می‌شناسند، آسان است.
چارلز داروین

گزارش روز

دو سناریو برای ایران پس از انتخابات آمریکا

معیار موفقیت ایران، عمق شکست یک حزب آمریکایی نیست، میزان امنیت و منفعت پایداری است که می‌تواند از این تغییر موازنه برای کشور به دست آورد



به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، شکست انتخاباتی ترامپ، تضمین پایان جنگ نیست. نخستین سناریو، افزایش انگیزه ترامپ برای دستیابی به توافقی است که بتواند او را از منجلاب جنگ نجات دهد.

سناریوی دوم، بهره‌برداری دموکرات‌ها از تداوم جنگ است؛ پیروزی آنان در کنگره لزوماً به معنای تلاش برای پایان‌دادن به آن نیست. در این سناریو، ادامه جنگ می‌تواند دو منفعت برای آنان داشته باشد:

-نخست، فرسوده‌کردن موقعیت ترامپ و تحمیل هزینه‌های سیاسی و اقتصادی جنگ به جمهوری‌خواهان تا انتخابات ۲۰۲۸، تا مسیر بازگشت دموکرات‌ها به کاخ سفید هموارتر شود.

- دوم، پیشبرد سیاست‌های کثیف و پرهزینه‌ای مانند جنگ و ترور به دست دولت ترامپ؛ به گونه‌ای که ایران زیر فشار فرسایشی بماند و مسئولیت مستقیم این اقدامات متوجه رئیس‌جمهور جمهوری‌خواه باشد.

-در چنین محاسبه‌ای، آنان می‌کوشند هم از تضعیف رقیب داخلی بهره ببرند و هم فشار بر ایران را حفظ کنند؛ هرچند همراهی با ادامه جنگ می‌تواند خود دموکرات‌ها را نیز در هزینه‌های آن شریک کند.

-اما برای ایران، دستاورد راهبردی زمانی کامل می‌شود که هزینه تحمیل‌شده در سیاست داخلی ترامپ، به تغییر رفتار و تعهدات قابل سنجش تبدیل شود.

-اکنون شکافی در پشتوانه سیاسی جنگ هم در واشنگتن و هم تل آویو پدید آمده است. بهره‌برداری از آن به ترکیب بازدارندگی، ترمیم اقتصاد، حفظ اعتماد عمومی و دیپلماسی دقیق نیاز دارد.

- معیار موفقیت ایران، عمق شکست یک حزب آمریکایی نیست. میزان امنیت و منفعت پایداری است که می‌تواند از این تغییر موازنه برای کشور به دست آورد.

متن کامل این یادداشت را می توانید در ادامه بخوانید

انتخابات میان‌دوره‌ای آمریکا لحظه بازگشت هزینه‌های جنگ به ساختار قدرت در واشنگتن بود. دولتی که می‌خواست با اعمال قدرت در خاورمیانه، اقتدار داخلی خود را تثبیت کند، اکنون با از دست‌دادن هر دو مجلس کنگره مواجه شده است.

پیروزی دموکرات‌ها در کانزاس، جایی که از سال ۱۹۳۲ هیچ نامزد دموکراتی در انتخابات سنا پیروز نشده بود، نشان می‌دهد موج نارضایتی از مرز ایالت‌های رقابتی عبور کرده و حتی وفادارترین پایگاه‌های رأی جمهوری‌خواهان را نیز دچار ریزش کرده است.

جنگ با ایران یکی از عوامل محوری این شکست بود؛ عاملی که هزینه‌هایش به درون جامعه آمریکا منتقل شد و خود ترامپ نیز ناچار به پذیرش نقش آن در شکست جمهوری‌خواهان شد.

اما قدرت ایران چگونه به متغیری در سیاست داخلی آمریکا تبدیل شد؟ پاسخ را باید در انباشت چندده‌های توان دفاعی، تثبیت استقلال تصمیم‌گیری و شکل‌گیری ظرفیت مقاومت سیاسی و اجتماعی جست‌وجو کرد؛ مؤلفه‌هایی که حاصل تدبیر رهبر شهید بودند و به ایران امکان دادند هزینه رویارویی را از مرزهای خود فراتر ببرد و به درون معادلات قدرت در آمریکا منتقل کند.

مقاومت در برابر تحمیل اراده نظامی، همراه با استفاده هوشمندانه ایران از ظرفیت‌های میدان و مذاکره، جنگ را برای واشنگتن طولانی و پرهزینه کرد. افزایش هزینه انرژی و فشار ناشی از آن بر معیشت آمریکایی‌ها نیز این هزینه‌ها را به نارضایتی داخلی پیوند زد و سرانجام به مجازات انتخاباتی حزب حاکم کمک کرد.

نظرسنجی رویترز پیش از انتخابات نشان می‌داد ۴۸ درصد رأی‌دهندگان ثبت‌نام‌شده، هزینه زندگی را مهم‌ترین مسئله انتخاباتی خود می‌دانستند؛ همان گزارش از جهش قیمت سوخت پس از آغاز جنگ خبر می‌داد. این داده‌ها مسیر تبدیل جنگ با ایران به آسیب‌پذیری در سیاست داخلی آمریکا را روشن می‌سازند.

نتیجه انتخابات را همچنین می‌توان مصداقی از آسیب‌دیدن دارایی‌های غیرمادی جریان جنگ‌طلب دانست. این شکست اعتبار تصمیم‌های رئیس‌جمهور را زیر سؤال برد، اعتماد رأی‌دهندگان را کاهش داد، انسجام حزبش را تضعیف کرد و تصویر او را به‌عنوان رهبری توانمند در مدیریت جنگ مخدوش کرد.

خطای محاسباتی ترامپ این بود که تصور می‌کرد می‌تواند تجربه فشار بر سوریه یا ونزوئلا را در برابر ایران نیز تکرار کند و با ضربه‌ای سنگین، ایران را به تسلیم وادارد. اما در این محاسبه، به زمین سخت ایرانی برخورد کرد که شهید خامنه‌ای آن را معماری کرده بود و کار به جایی رسید که امروز سنگین‌ترین شکست انتخاباتی جمهوری‌خواهان رقم خورد.

با این همه، شکست انتخاباتی ترامپ، تضمین پایان جنگ نیست. نخستین سناریو، افزایش انگیزه ترامپ برای دستیابی به توافقی است که بتواند او را از منجلاب جنگ نجات دهد. سناریوی دوم، بهره‌برداری دموکرات‌ها از تداوم جنگ است؛ پیروزی آنان در کنگره لزوماً به معنای تلاش برای پایان‌دادن به آن نیست. در این سناریو، ادامه جنگ می‌تواند دو منفعت برای آنان داشته باشد:

نخست، فرسوده‌کردن موقعیت ترامپ و تحمیل هزینه‌های سیاسی و اقتصادی جنگ به جمهوری‌خواهان تا انتخابات ۲۰۲۸، تا مسیر بازگشت دموکرات‌ها به کاخ سفید هموارتر شود.

دوم، پیشبرد سیاست‌های کثیف و پرهزینه‌ای مانند جنگ و ترور به دست دولت ترامپ؛ به گونه‌ای که ایران زیر فشار فرسایشی بماند و مسئولیت مستقیم این اقدامات متوجه رئیس‌جمهور جمهوری‌خواه باشد.

در چنین محاسبه‌ای، آنان می‌کوشند هم از تضعیف رقیب داخلی بهره ببرند و هم فشار بر ایران را حفظ کنند؛ هرچند همراهی با ادامه جنگ می‌تواند خود دموکرات‌ها را نیز در هزینه‌های آن شریک کند.

اما برای ایران، دستاورد راهبردی زمانی کامل می‌شود که هزینه تحمیل‌شده در سیاست داخلی ترامپ، به تغییر رفتار و تعهدات قابل سنجش تبدیل شود.

اکنون شکافی در پشتوانه سیاسی جنگ هم در واشنگتن و هم تل آویو پدید آمده است. بهره‌برداری از آن به ترکیب بازدارندگی، ترمیم اقتصاد، حفظ اعتماد عمومی و دیپلماسی دقیق نیاز دارد. معیار موفقیت ایران، عمق شکست یک حزب آمریکایی نیست. میزان امنیت و منفعت پایداری است که می‌تواند از این تغییر موازنه برای کشور به دست آورد.

جعفر یوسفی



برش

هوای خانه واقعا سالم‌تر از بیرون است؟

مواجهه طولانی‌مدت با آلاینده‌های داخل ساختمان می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی، ریوی و تنفسی را افزایش دهد که برای پیشگیری از آن رعایت اصول تهویه و نظافت منظم ضروری است

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، بسیاری از افراد تصور می‌کنند هوای داخل خانه همیشه پاک‌تر و سالم‌تر از هوای بیرون است؛ اما واقعیت این است که در برخی شرایط، آلودگی هوای داخل ساختمان حتی می‌تواند بیشتر از فضای باز باشد.

از آنجا که بخش زیادی از زمان خود را در خانه سپری می‌کنیم، کیفیت هوای داخل ساختمان نقش مهمی در حفظ سلامت خانواده دارد.

مهم‌ترین منابع آلودگی هوای داخل خانه

۱. آشپزی و پخت‌وپز: سرخ‌کردن غذا و استفاده از اجاق گاز می‌تواند ذرات معلق و گازهای آلاینده تولید کند.

۲. مواد شوینده و خوشبوکننده‌ها: برخی اسپری‌ها، عطرها و شوینده‌های شیمیایی ترکیبات آلاینده وارد هوا می‌کنند.

۳. گردوغبار: فرش، پرده و مبلمان می‌توانند محل تجمع گردوغبار و عوامل حساسیت‌زا باشند.

۴. رطوبت و کپک: رطوبت زیاد و تهویه نامناسب زمینه رشد قارچ‌ها و کپک را فراهم می‌کند.

۵. دود سیگار و وسایل گرمایشی: استعمال دخانیات در فضای بسته و استفاده غیراصولی از وسایل گازسوز خطرات جدی برای سلامت دارد.

پیامدهای آلودگی هوای داخل خانه: آلودگی هوا می‌تواند موجب

سوزش چشم و گلو، سردرد، خستگی، حساسیت و تشدید بیماری‌های تنفسی مانند آسم شود. مواجهه طولانی‌مدت با برخی آلاینده‌ها نیز خطر بیماری‌های قلبی و ریوی را افزایش می‌دهد

چگونه هوای خانه را سالم‌تر نگه داریم؟

ـ در زمان مناسب و هنگام مطلوب بودن کیفیت هوای بیرون، پنجره‌ها را باز کنید.

ـ هنگام آشپزی از هود استفاده کنید.

ـ از استعمال سیگار و قلیان در فضای بسته خودداری کنید.

ـ رطوبت خانه را کنترل کرده و از ایجاد کپک جلوگیری کنید.

ـ استفاده غیرضروری از اسپری‌ها و خوشبوکننده‌های شیمیایی را کاهش دهید.

ـ نظافت و گردگیری منظم منزل را فراموش نکنید.

ـ در صورت نیاز از دستگاه تصفیه هوا با فیلتر **HEPA** استفاده کنید

نکته مهم: باز کردن پنجره همیشه بهترین راهکار نیست! اگر هوای بیرون آلوده باشد، ورود آن به خانه می‌تواند کیفیت هوای داخل را کاهش دهد؛ بنابراین پیش از تهویه، کیفیت هوای بیرون را بررسی کنید

پیام پایانی

هوای سالم داخل خانه، نقش مهمی در سلامت خانواده دارد. با شناخت منابع آلودگی و رعایت اصول ساده بهداشتی و تهویه مناسب، محیطی سالم‌تر برای زندگی فراهم کنیم.

اشاره

درباره ترند «فریتین فیس» در فضای مجازی

«شما زشت نیستید، فریتین خون‌تان پایین است»

از تیرگی زیر چشم و رنگ‌پریدگی پوست تا ریزش مو و لب‌های خشک؛ ترند تازه تیک‌تاک میلیون‌ها نفر را به بررسی چهره خود برای یافتن نشانه‌های کمبود آهن ترغیب کرده است. اما باید دید واقعاً می‌توان با تکیه کردن به صورت از پایین بودن فریتین خون باخبر شد یا نه

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، «شما زشت نیستید، فقط فریتین خون‌تان پایین است»؛ این جمله یکی از پیام‌هایی است که در ویدیوهای مربوط به ترند «Ferritin Face» یا «چهره فریتینی» در تیک‌تاک و اینستاگرام دست‌به‌دست می‌شود. کاربران با انتشار عکس‌های قبل و بعد از درمان کمبود آهن، از تغییر رنگ پوست، کاهش تیرگی زیر چشم، بهبود وضعیت موها و بازگشت شادابی چهره خود می‌گویند. بعضی ویدیوهای این ترند میلیون‌ها بار دیده شده‌اند و حتی افراد را به بررسی آزمایش خون و سطح فریتین ترغیب کرده‌اند.

اما این ادعا تا چه اندازه پشتوانه علمی دارد؟ آیا هر کسی که پوست کدر، حلقه‌های تیره زیر چشم یا موهای شکننده دارد، ممکن است دچار کمبود آهن باشد؟

نقطه شروع ترند «فریتین فیس»

لوسی ام، زن ۳۲ ساله‌ای که با نام کاربری «marvlueckin» در اینستاگرام و تیک‌تاک درباره ریزش مو محتوا منتشر می‌کند، معتقد است اصطلاح «چهره فریتینی» به‌خوبی تغییراتی را که در ظاهر خودش تجربه کرده، توصیف می‌کند و پس از مدتی خستگی، تپش قلب و ریزش مو در آزمایش خون متوجه شد سطح فریتین بدنش تنها ۱۲ میکروگرم در لیتر است. به گفته او، در آن دوره پوستش خاکستری به نظر می‌رسید و موهایش نیز شکننده شده بود. لوسی با انتشار تصاویر قبل و بعد از درمان، از تغییر محسوس ظاهر خود پس از بهبود ذخایر آهن صحبت می‌کند.

با این حال، تجربه شخصی لوسی را نمی‌توان به همه افراد تعمیم داد. تغییرات ظاهری ممکن است دلایل متعددی داشته باشند و مقایسه عکس‌های قبل و بعد نیز به‌تنهایی ارتباط میان ظاهر و سطح فریتین را اثبات نمی‌کند.

در واقع، رنگ‌پریدگی ممکن است در افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن دیده شود، اما تیرگی زیر چشم، کدر بودن پوست یا خشکی لب‌ها نشانه‌های اختصاصی کمبود آهن نیستند. هیچ الگوی مشخصی از چهره وجود ندارد که بتوان صرفاً با مشاهده آن، پایین بودن فریتین را تشخیص داد. لوسی می‌گوید زمانی که میزان فریتین خونش پایین بود (عکس سمت چپ)، علاوه بر خستگی و ریزش مو، متوجه تغییراتی در پوست و موهایش نیز شده بود.

فریتین چیست و چرا به چهره ربط پیدا کرده است؟

فریتین پروتئینی است که آهن را در بدن ذخیره می‌کند به همین دلیل، اندازه‌گیری سطح آن در خون یکی از راه‌های ارزیابی ذخایر آهن بدن است. البته فریتین با هموگلوبین تفاوت دارد؛ هموگلوبین پروتئین موجود در گلبول‌های قرمز است که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رساند. نکته مهم این است که ذخایر آهن ممکن است پیش از آنکه هموگلوبین کاهش پیدا کند، تخلیه شوند. بنابراین ممکن است فردی فریتین پایینی داشته باشد، اما هنوز به کم‌خونی مبتلا نشده باشد. بر اساس راهنمای انجمن گوارش بریتانیا، فریتین کمتر از ۱۵ میکروگرم در لیتر معمولاً نشان‌دهنده تخلیه ذخایر آهن است و مقادیر کمتر از ۳۰ میکروگرم در لیتر نیز اغلب با پایین بودن ذخایر آهن ارتباط دارد البته التهاب و برخی بیماری‌ها می‌توانند سطح فریتین را به‌طور کاذب بالا ببرند و تفسیر آزمایش را پیچیده کنند.

کمبود آهن ظاهر صورت را تغییر می‌دهد؛ ولی نه آنقدر اغراق‌آمیز

کمبود آهن تا حدی ظاهر صورت را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما نه به شکلی که در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌شود. کمبود آهن، به‌ویژه وقتی به کم‌خونی منجر شود، می‌تواند باعث رنگ‌پریدگی پوست شود. خستگی، ضعف ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها و گاهی خشکی پوست یا زخم گوشه لب نیز از نشانه‌هایی هستند که ممکن است در افراد دچار کمبود آهن دیده شوند. اما تیرگی زیر چشم، پوست کدر، لب‌های خشک یا خطوط صورت نشانه‌های اختصاصی کمبود آهن نیستند. کم‌خوابی، استرس، کم‌آبی بدن، تغییرات هورمونی، ژنتیک و مشکلات تغذیه‌ای دیگر نیز می‌توانند ظاهر مشابهی ایجاد کنند. در مقاله‌ای که ۱۶ سپتامبر ۲۰۲۶ در وبسایت «The Conversation» منتشر شد، کلوئی کیسی، پژوهشگر حوزه تغذیه، توضیح می‌دهد که ترند چهره فریتین یک بخش واقعی دارد. کمبود شدید آهن، به‌خصوص در صورت ایجاد کم‌خونی، می‌تواند ظاهر فرد را رنگ‌پریده کند. با این حال، هیچ الگوی مشخص و قابل اعتمادی از چهره وجود ندارد که بتوان با آن پایین بودن فریتین را تشخیص داد.

تشخیص فریتین پایین

تشخیص کمبود آهن به آزمایش خون نیاز دارد. پزشک ممکن است با توجه به علائم و شرایط فرد، آزمایش شمارش کامل سلول‌های خون (CBC)، هموگلوبین و فریتین را درخواست کند و در صورت نیاز، شاخص‌های دیگری مانند آهن خون و اشباع ترانسفرین را نیز بررسی کند. خستگی مداوم، ضعف، تنگی نفس، تپش قلب رنگ‌پریدگی غیرمعمول، ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها از علائمی هستند که در صورت تداوم، ارزش بررسی پزشکی دارند. افرادی که خون‌ریزی قاعدگی شدید دارند، بارداران یا رژیم غذایی محدود دارند نیز ممکن است بیشتر در معرض کمبود آهن باشند. نکته مهم‌تر، پیدا کردن علت کمبود آهن است. خون‌ریزی شدید قاعدگی، دریافت ناکافی آهن از غذا، اختلال جذب در دستگاه گوارش و خون‌ریزی گوارشی از دلایل احتمالی آن هستند. بنابراین درمان صرفاً با مصرف مکمل آهن، بدون بررسی علت، همیشه کافی نیست.

مکمل آهن برای زیباتر شدن چهره؟

یکی از خطرهای این ترند، تبدیل یک موضوع پزشکی به توصیه‌ای برای خرید مکمل‌های آهن است. مصرف آهن بدون اثبات کمبود آن نه‌تنها ضرورتی ندارد، بلکه می‌تواند عوارضی مانند تهوع، درد شکم و یبوست ایجاد کند و در مقادیر بالا به اندام‌های بدن آسیب برساند. در مجموع، «چهره فریتین» یک تشخیص پزشکی نیست. کمبود آهن می‌تواند بر سلامت عمومی، بیوست و مو اثر بگذارد و توجه شبکه‌های اجتماعی به این موضوع شاید افراد بیشتری را به پیگیری علائم خود تشویق کند، اما آینه و عکس‌های قبل و بعد جای آزمایش خون را نمی‌گیرند. اگر تغییرات ظاهری با خستگی یا علائم دیگر همراه است، راه درست بررسی علت آن با کمک پزشک است، نه تشخیص‌گذاری بر اساس ویدیوهای تیک‌تاک.