info@payamdaily.com

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۱۳۵

یکشنبه / ۲۰ شهریور / ۱۴۰۱

۱۴ / صفر / ۱۴۴۴

11 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴

چاپ: کارگر

برش

۱۶ سلبریتی که با سرطان دست و پنجه نرم کرده‌اند

شاید با شنیدن نام سرطان، امید خود را از دست بدهید و فکر کنید این بیماری لاعلاج، پایانی برای زندگی است یا حتی فردی که به این بیماری مبتلا می‌شود، با توجه به علاج‌ناپذیر بودن آن، تمام امید به زندگی خود را از دست می‌دهد اما باید توجه داشته باشید با ابتلا به سرطان زندگی به آخر نمی‌رسد بلکه مرحله و مسیر دیگری در زندگی رقم می‌خورد. قرار نیست سرطان، شما را از لذت‌ها و تفریحاتتان دور کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، افراد مبتلا به سرطان، برای کنار آمدن با این بیماری، علاوه بر درمان‌های پزشکی به حمایت‌های روحی و روانی مداوم که وحیه‌شان را تقویت کند، نیاز دارند. بسیاری از افراد مشهور دنیا نیز گرفتار این بیماری شده و آن را پذیرفته‌اند اما همچنان به فعالیت خود ادامه دادند و حتی بیش از پیش در حرفه خود درخشیدند. تشویق و حمایت این بیماران در طی دوران بیماری، انگیزه زیادی برای ادامه درمان‌های سخت و طولانی در آنها ایجاد می‌کنند.

چند تن از افراد مشهوری که با سرطان کنار آمده‌اند:

کریستینا اپل گیت: بازیگر موفقی که در سال ۲۰۰۷ به سرطان سینه مبتلا شد. او بیماری خود را زمانی علنی کرد که دوران نقاهت عمل ماستکتومی دوبل را سپری می‌کرد. با اینکه او تومور کوچکی در یک طرف سینه‌اش داشت، با مشورت پزشکان به این نتیجه رسید که هر دو سینه خود را جهت جلوگیری از بازگشت و رشد مجدد تومور تخلیه کند. ماستکتومی دوبل (Double Mastectomy) نوعی عمل سرطان سینه زنان است که در آن جراح ملزم به برداشتن هر دو سینه جهت از بین بردن سرطان است.

کایلی مینوگ

این خواننده استرالیایی، ابتلا به سرطان را در ۳۶ سالگی کشف کرد. درمان‌های سخت جراحی و شیمی‌درمانی به او کمک کرد تا بر این بیماری غلبه کند. خانواده مینوگ در زمان بیماری حامی او بودند و لحظه‌ای او را تنها نگذاشتند.

شانن دوهرتی

این بازیگر آمریکایی در اوایل سال ۲۰۲۰ فاش کرد که یک بار دیگر به سرطان مبتلا شده است. دوهرتی از سال ۲۰۱۵ با این بیماری دست‌وپنجه نرم کرده است.

جولیا لوئی دریفوس

جولیا در سال ۲۰۱۸ به این بیماری مبتلا شد. او به Vanity Fair گفت: به یاد دارم زمانی که باید تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گرفتم، آن دوره سخت را با حضور دوستانم سپری می‌کردم تا در کنار آنها بی‌دغدغه بخندم. این برای من نوعی انگیزه بود. این بازیگر همچنان با سرطان سینه دست‌وپنجه نرم می‌کند.

هیو جکمن

هیو جکمن، هنرپیشه استرالیایی، به دلیل سرطان پوست تا به حال شش بار تحت عمل جراحی قرار گرفته است. او در سال ۲۰۱۷ از انجام عمل سرطان ساول بازال (شایع‌ترین نوع سرطان پوست) خبر داد و در صفحات اجتماعی خود اعلام کرد به لطف معاینات پزشکی مکرر و مهارت پزشکان حاذق، همه چیز خوب است.

ریتا ویلسون

ریتا ویلسون در سال ۲۰۱۵ به سرطان سینه مبتلا شد و او نیز مجبور به انجام عمل ماستکتومی دوبل شد.

ایوان مک گرگور

مک گرگور در سال ۲۰۰۸ به پی‌پی‌سی گفت: «وقتی زمان زیادی را زیر نور خورشید می‌گذرانید، باید بسیار مراقب باشید.» او این اظهارات را پس از برداشتن خال سرطانی زیر چشم راستش عنوان کرد.

شیر اهاس

بازیگر سریال ۲۰۲۰ Unorthodox، مجبور شد در سال‌های جوانی خود بر سرطان غلبه کند. شیرا، متولد ۱۹۹۵ است و زمانی که فقط دو سال داشت، به سرطان کلیه مبتلا شد و تا پنج سالگی، تحت درمان بود. به همین دلیل است که او جثه کوچکی دارد. سرطان مانع رشد او در این سال‌های مهم زندگی‌اش شد.

راد استیوارت

راد استیوارت خواننده پرتغالیایی، در کنسرتی در سال ۲۰۱۹ به طور غیر منتظره اعلام کرد که از سرطان پروستات نجات یافته است.

مایکل سی هال

در سال ۲۰۱۰، قهرمان فیلم «دکستر» با انعوم هوجکین، نوعی سرطان سیستم ایمنی، مواجه شد. پس از یک درمان سخت، هال بیماری را پشت سر گذاشت.

سوفیا بوگارا

بازیگر کلمبیایی سریال «Modern family» که اکنون ۵۰ سال دارد، گفت که در ۲۸ سالگی از سرطان تیروئید رنج می‌برد. پس از انجام جراحی و بسیاری درمان‌های دیگر، وی کاملا توانست سلامت کامل خود را بازیابد.

مایکل دالاس

این بازیگر در سال ۲۰۱۰، با سرطان گلو مبارزه کرد. او پس از هشت هفته شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و یک کاهش وزن ۲۰ کیلویی موفق شد بیماری را شکست دهد.

بن استیلر

در اکتبر ۲۰۱۴، استیلر به سرطان پروستات مبتلا شد به لطف تشخیص زودهنگام، او توانست از بیماری خلاص شود.

لانس آرمسترانگ

در سال ۱۹۹۶، این دوچرخه سوار آمریکایی به سرطان بیضه و متاستاز در ریه و مغز مبتلا شد. اگرچه در دوران بیماری حال مساعدی نداشت اما آرمسترانگ در نهایت پس از جراحی و شیمی‌درمانی بر بیماری خود غلبه کرد.

رابرت دنیرو

رابرت دنیرو در سال ۲۰۰۳ به سرطان پروستات مبتلا شد. او به لطف تشخیص زودهنگام و درمان‌های مداوم، بهبودی کامل پیدا کرد. او اکنون نزدیک به دو دهه است که بدون سرطان زندگی می‌کند.

آنتونیو بندراس

آنتونیو بندراس، هنرپیشه اسپانیایی، می‌گوید یک روز، زیر دوش، بر آمدگی غیر معمولی را در پشت خودم احساس کردم و تصمیم گرفتم به پزشک مراجعه کنم. پزشکان در این باره یک تومور نسبتا بزرگ را تشخیص دادند و بلافاصله آن را خارج کردند. بندراس از این اتفاق به قدری شوکه شده بود که به مدت دو سال، این موضوع را از رسانه‌ها و مردم پنهان کرد. اما اکنون او به همه توصیه می‌کند «به بدن خود توجه کنید. تشخیص زودهنگام هر علامت‌ها می‌تواند زندگی شما را نجات دهد.»

منبع: msn

نشان عهد و وفا نیست در تبسم گل
بنال بلبل بی دل که جای فریادست
حسد چه می‌بری ای سست نظم بر حافظ؟
قبول خاطر و لطف سخن خدادادست

امروز با حافظ

آن راه که راه عالم عرفان است
بر هر گامی هزار دل حیران است

عطار

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۰	۰۶:۴۶	۱۳:۰۲	۱۹:۱۸	۱۹:۳۶

برگه

صداقت برایتان دوستان زیادی پیدا نمی‌کند ولی دوستان درستی پیدا می‌کند.

جان لنون

گزارش روز

سه خوان پیش روی بـــرجام!

مذاکرات هسته‌ای به ماه نوامبر موکول شد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، یک روز پس از اظهارات مســئول سیاســت خارجی اتحادیه اروپا و هماهنگ‌کننده برجام درباره دورشدن نظرات طرفین مذاکره‌کننده و خطر از دست رفتن توافق هسته‌ای، سه مقام دولت بایدن در اظهاراتی همسو با اشاره به موانع و سخت‌ی‌های مذاکرات احیای برجام از کاهش تعهد آمریکا به تحقق توافق هسته‌ای سخن گفتند. از جمله سخنگوی کاخ سفید سه‌شنبه شــب اعلام کرد که همچنان شکاف‌هایی با ایران وجــود دارد و بایدن هرگز توافقی را که در راستای منافع آمریکا نباشد، امضا نمی‌کند. آمریکا و ایران در دو هفته اخیر در حال بررسی پاسخ‌های یکدیگر نسبت به «متن پیشنهادی اتحادیه اروپا» برای احیای توافق هســته‌ای بودهاند که به ادعای جوزپ بورل آخرین متن پیش‌نویس و آخرین پیشــنهاد برای رســیدن به توافقی بر ســر احیای برجام است. در این شرایط سه بازه زمانی نشست سپتامبر شورای حکام آژانس، انتخابات اکتبر اسرائیل و انتخابات نوامبر آمریکا پیش روی مذاکره‌کنندگان برای احیای برجام یا کوکردن گره توافق هسته‌ای است. ســه مقام دولت بایدن در اظهاراتی همسو با اشاره به موانع و سخت‌ی‌های مذاکرات احیای برجام از کاهش تعهد آمریکا به تحقق توافق هسته‌ای سخن گفتند این اظهارات تایید کننده سخنان مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در نشست خبری عصر دوشنبه درباره مارانون ۲۸ ســاعته ایران و آمریکاســت که طرفین ملاحظات خود را نسبت به پیش‌نویس توافق با صراحت بیشــتری بیان کرده و گره احیای برجام را سخت‌تر کرده‌اند. در این شرایط سه بازه زمانی نشست فصلی شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در اولســه سپتامبر، انتخابات اکتبر اسرائیل و انتخابات نوامبر آمریکا پیــش روی مذاکره‌کنندگان قرار دارد که می‌تواند نقش کاتالیزور در مذاکرات را ایفا و هم گره برجام را کورتر کند؛ موضوعی که روزنامه تایمز آو اسرائیل با اشاره به آن مدعی شده که واشنگتن به تل‌آویو اطلاع داده که توافق احیای برجام در آینده نزدیک امضا نخواهد شــد و این توافق از روی میز برداشــته شده است. در همین چهــرب، کارین جین پی‌یر، سخنگوی کاخ سفید روز ســه‌شنبه در کنفرانس خبری عنوان کرد که واشــنگتن برای هر ســناریویی در مذاکرات پیش آماده اســت. وی اضافه کرد که هنوز شــکاف‌هایی با ایران وجود داشته و بایدن هرگز توافقی را که در راســتای منافع آمریکا نباشد، با ایران امضا نخواهد کرد. همزمان جان کربی، هماهنگ‌کننده ارتباطات راهبردی شــورای امنیت ملی آمریکا در یک کنفرانس خبری تاکید کرد که هنوز شــکاف‌هایی بین تهران و واشنگتن وجود دارد و کار روی تحقق توافق ادامه دارد. کربی درباره پاســخ ایران به متن پیشــنهادی توافق در مذاکرات وین گفت: پس از ارائه پاسخ از سوی ایران به پیش‌نویس پیشــنهادی اتحادیه اروپا، هنوز شکاف‌هایی بین تهران و واشنگتن وجود دارد. او ادامه داد: تعهد ما به تحقق توافق، کاهش یافته اســت. کربی همچنین گفت: نمی‌توانم زمانی را برای تحقق توافق به شما اعلام کنم. مذاکرات پس و پیش دارد. ما هنوز به دنبــال تحقق پیروی کامل متقابل برجام هستیم. نمی‌توان گفت که ما در نزدیکی لبه پرتگاه هستیم.

دانــت پاتل، معاون ســخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا هم ســومین مقامی بود که در یک کنفرانس خبری تأیید کرد که پاسخ ایران به پیشنهادات آمریکا درباره متن پیش‌نویس توافق در وین، نشــان داده اســت که هنوز شــکاف‌ها و اختلافاتی در مذاکــرات وجود دارد. اظهارات این ســه مقام آمریکایی در پی این مطرح می‌شود که آمریکا و ایران در مدت اخیر در حال بررسی پاسخ‌های یکدیگر نسبت به متن پیشنهادی اتحادیه اروپا برای احیای توافق هســته‌ای بودهاند که به گفته جوزپ بورل، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و هماهنگ‌کننده مذاکرات وین، آخرین متن پیش‌نویس و آخرین پیشنهاد برای رسیدن به توافقی بر سر احیای توافق هسته‌ای است. بورل روز دوشــنبه در کنفرانسی خبری گفت که مذاکرات بر سر توافق هسته‌ای ایران به جای نزدیک‌شــدن نظرات، در حال فاصله‌گرفتن آراست. او تأکید کرد: «هر حال حاضر نسبت به حصول توافق در مقایسه با ۲۸ ساعت پیش اطمینان کمتری وجود دارد.»

اشاره هماهنگ‌کننده برجام به تحولات ظهر روز یکشــنبه تا عصر روز دوشنبه، بازه زمانی کنفرانس خبری مســئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا است که نشــان می‌دهد ایران و آمریکا ملاحظات خود نســبت به پاسخ‌های یکدیگر به پیش‌نویــس توافق احیای برجام را با صراحت بیشــتری بیان کرده و بر موانع و پیچیدگی‌های روند کار افزوده‌اند. «دنیای اقتصاد» در گزارش روز چهارشنبه ۱۶ شهریور با عنوان مارانون ۲۸ ساعته ایران و آمریکا به این سناریو اشاره کرده بود. بر اساس تفسیری که می‌توان از اظهارات مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و همچنین مقامات ارشد دولت بایدن درخصوص دشواری‌های روند مذاکرات به‌دست داده، احیا یا شکست برجام متاثر از سه بازه زمانی پیش رو است.

نشست سپتامبر شورای حکام آژانس

بازه زمانی اول نشســت فصلی شورای حکام آژانــس بین‌المللــی انرژی ۱۴ ســپتامبر - ۲۳ــشهریور در وین اســت که عامل بسیار مهمی در روند مذاکرات احیای برجام اســت. بویژه با تاکیدات فنی از بحران پادمانی برای رسیدن به هر گونه توافق، هرگونه صدور قطعنامه یــا بیانیه با لحن و تنــد و تیز هم می‌تواند روند پیچیده کنونی را دشوارتر کرده و توافق را عملا با بن‌بست مواجه کند. در واقع صدور احتمالی قطعنامه جدید همان‌گونه که در نشست فصلی شــورا در ۱۶ خرداد ۱۴۰۱ اتفاق افتاد می‌تواند اختلافات تهران با آمریکا و تروئیکای اروپایی را پیچیده‌تر کند. با این حال با توجه به نیم‌نگاه طرفین مذاکره‌کننده به ماه نوامبر، بعید اســت که در این مرحله غربی‌ها اقدام پریســکی را برای بستن روزنه احیای برجام در دســتور کار قرار دهند و بخواهند ظرف ۱۰ روز آینده کار برجام را یکسره کنند.

انتخابات پارلمانی اسرائیل

دومین بازه زمانی پیش رو انتخابات زودهنگام پارلمانی اســرائیل ۲۵ اکتبر - ۳ آبان است که پنجمین انتخابات رژیم صهیونیستی در چهار سال گذشته به حساب می‌آید. برگزاری دوباره انتخابات در پی شکست تلاش نفتالی بنت و یائیر لاپید برای تثبیت کابینه ائتلافی انجام می‌شــود. اگر دولت ائتلافــی نتواند حداکثر کرسی‌ها در پارلمان را به دســت آورد احتمالا جای خود را بایدوباره به حزب لیکود و بنیامین نتانیاهو دهد و در این میان نتانیاهو از برگزاری دوباره انتخابات خشــونت‌ترین فرد اســت. یکی از اهداف مهم دولت ائتلافی و دولت بایدن، بیش از همه جلوگیری از به قدرت رســیدن نتانیاهو بود اما باید گفت در شرایط فعلی امکان بازگشت نتانیاهو به حیات سیاسی وجود دارد. از این رو هرگونه بازگشت نتانیاهو می‌تواند سیاست‌های دولت جو بایدن در منطقه و نیز در رابطه با نگاه به شــرق و ایران را به چالش بکشد. نه اینکه دولت ائتلافی موافق ایران و سیاســت خروج از منطقه آمریکا باشد اما سطح تنش‌آفرینی نتانیاهو و اقداماتی که بدون هماهنگی با آمریکا صــورت می‌دهد، از جمله موضوعاتی اســت که دموکرات‌ها در دو دهه اخیر بر ســر آنها با اسرائیل به مشکل برخوردهاند. تایمز آو اسرائیل روز چهارشــنبه در تحلیلی نوشت: مقام‌های آمریکایی به پائیر لاپید، نخست‌وزیر اسرائیل اطلاع دادهاند توافق احیای برجام از روی میز برداشته شده و در آینده نزدیک امضا نخواهد شد. این نتیجه جدید در مذاکرات که پیامدهای بین‌المللی عمده‌ای خواهد داشــت، احتمالا توسط لاپید در مبارزات انتخاباتی آتی، بویژه علیه نیامین نتانیاهو و رهبر مخالفان که بارهابه نخست‌وزیر در این مورد حمله کرده، به عنوان دستاورد دیپلماتیک جلوه داده خواهد شد. از این زاویه برخی تحلیلگران بر این نظرند: بیش از آنکه اختلافات فنی مانع پاسخ مثبت آمریکا به متن پیش‌نویس توافق باشد، اختلافات داخلی برای اجماع بر سر توافق، رقابت‌های انتخاباتی و نیز مخالفت اسرائیل و لابی صهیونیست مانع کار است.

انتخابات کنگره آمریکا

و ســومین و در عین حال تعیین‌کننده‌ترین بــازه زمانی پیش روی مذاکرات احیای برجام انتخابات هشت نوامبر- ۱۷ آبان کنگره آمریکا برای انتخاب مجلسین سنا و نمایندگان است. اخبــار و گزارش‌های بیشــتری درباره اینکه مذاکــرات برجام و توافق احتمالــی تا بعد از انتخابات کنگره به تعویق می‌افتد یا تا آن زمان توافقی اتفاق نمی‌افتد، در حال انتشــار است. اختلافات میان دموکرات‌ها بر ســر بازگشت آمریکا به برجام نیز آنقدر زیاد شــده است که با مخالفت جمهوری‌خواهان درباره آن برابری می‌کند در این فضا و با توجه به اینکه رقابت انتخاباتی میان دو حزب آغاز شده است، هرگونه توافق بر ســر بازگشــت به برجام می‌تواند به موضوع رقابت انتخاباتی میان این دو حزب بدل شود. از این رو احتمال تعویق در روند مذاکرات یا کندشدن آن در شرایط فعلی قابل پیش‌بینی است. بر اساس نظرسنجی‌ها، این بلور به طور جدی وجود دارد که حزب جمهوری‌خواه در انتخابات کنگره دست کم یکی از دو مجلس را پس می‌گیرد. اگر جمهوری‌خواهان بتوانند در کنگره به اکثریت قابل توجهی دست پیدا کنند، بایدن برای کسب اکثریت کرسی‌ها در کنگره در حمایــت از توافق و رای به تصویب آن، با مشکل مواجه می‌شود و این موضوعی است که مخالفان برجام و باگشت به آن بویژه اسرائیل بهشدت از آن استقبال می‌کنند.

اشاره

مکمل ویتامین D تاثیری در پیشگیری از کووید ۱۹ ندارد!

دو کارآزمایی بالینی جدید نشان دادند در حالی که ویتامین D در اوایل پاندمی مورد توجه قرار گرفت، اما خطر ابتلا به کووید۱۹ یا سایر عفونت‌های تنفسی را کاهش نمی‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیــن نت، هر دو مطالعه، یکــی در بریتانیا و دیگری در نروژ، نشان دادند که افزایش سطح ویتامین D در بزرگســالان در طول پاندمی به محافظت در برابر ویروس‌های تنفســی کمک نمی‌کند. در کارآزمایی بریتانیایی، محققان ۶۲۰۰ قرص ۱۶ ساله و بالاتر را که در شروع مطالعه مکمل‌های ویتامین D مصــرف نمی‌کردند، مورد بررسی قرار دادند.

بــا شــروع کارآزمایی، حــدود نیمی از شرکت‌کنندگان از لحاظ میزان ویتامین D مورد آزمایش قرار گرفتند. حدود ۸۶ درصد از آنها میزان این ویتامینشان پایین بود و به مدت ۶ ماه به آنها روزانه ۳۲۰۰ واحد بین المللی یــا ۸۰۰ واحد مکمل ویتامین D داده شد.

به بقیه شرکت‌کنندگان در کارآزمایی، مکمل داده نشد. صرفنظر از دوز مصرفی، محققان هیچ تفاوتی در عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی تشــخیص داده شده یا موارد تأییدشــده کووید۱۹ مشاهده نکردند.

عوارض جانبی بین گروه‌ها مشــابه بود. کارآزمایی دیگر در نروژ شــامل بیش از ۳۴,۷۰۰ بزرگســال بود که ویتامین D مصرف نمی‌کردند به شرکت کنندگان به مدت شش ماه دلزومنا یا ۵ میلی لیتر روغن کبد ماهی که حاوی دوزهای پایین ویتامین D، ویتامین A و امگا ۳ بود، داده شد.

این محققــان هــم هیچ تأثیــری بر عفونت‌های حاد تنفسی یا موارد تأییدشده کووید۱۹ نیافتند. محققان تأکید می‌کنند واکسیناســیون هنوز بهترین راه برای محافظت از مردم در برابر کووید۱۹ است.

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد بهتر گیاهان و مصرف درست آب، قطره‌های سبز، بالها و حتی باغچه‌ی کوچک خیابان خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنید.

ربان رنگی

نمایشگاه آنلاین هنرهای تجسمی

با ارائه گواهینامه معتبر بین المللی مشترک ایران و مکزیک

Exhibition of colored Ribbons

مریم اشکبوس / شکوه اکبریان / مهرناز ایزدی / نرگس النجری
افروز امینی / مینا ایرانشاهی / سیده سوسن آیت الله
محسن الله مرادی / شادی اقتداری شاهسون / پگاه باروتی
فاطمه بهرامی سیاوشانی / مریم تاج آبادی / وحیده جهانفر
مرجان جورابباف مطلق / رقیه جوایان عکاس / گلشن حامدی
نجمه حسنی / شهرزاد حیدر نژاد ثانی / زهرا خاوری خراسانی
زینب دل خواسته / زهرا راحتی / عصمت رجبی / ملیحه رحمانی
نجمه رضاپور / عالیه رستم پور / ریحانه رستم پور گنجیه کتاب
روشنک زرین ماه / شایلی سراج قزوینی / آذین شاه مرادی
مینا شریفی / مریم صبوری / فرناز سادات صفوی
معصومه عسگری / باران فرشچی / مینا فرزامی نسب
علی گرامتی / لیدا کلهری / پروین کمالی فرد / الناز کریمی فرد
المیرا سادات قدمگاهی / آسیتا مظفری کاکاوندی / ژیلا مبین
زهره مختاری / مریم مطهریان / ریحانه مظفری
پریسا مقصودی / محمد ماهان ملازاده
فاطمه میرزا یوسف جدید / ملیحه مهدی
شقایق مهدی جو / دیبا مؤذنی / ملیحه نعیمی
توحید نوری / الهام نیک روش
پریچهر یاوری

با همکاری: گروه هنری ارتیست
موسسه علم و فن ادیب
موسسه قدیشه های خلاق جوان زرباب

افتتاحیه: ۱۴۰۱/۶/۱۹
اختتامیه: ۱۴۰۱/۶/۲۵

کیوریتور
الهام نیک روش
۰۹۳۹۱۰۵۶۷۲۱

عمو پاسا

سلامت در اربعین حسینی

پیشگیری از گرمازدگی

امسال ایام پیاده‌روی اربعین همزمان با روزهای اوج گرمای شدید هوا در عراق است

رسانه چه خبر

محبوب‌ترین فست فود دنیا چه بلایی سرتان می‌آورد

مهر: یک متخصص تغذیه با بیان اینکه سدیم موجود در گوشت‌های فرآوری شده خطر فشار خون و سرطان معده را افزایش می‌دهد، گفت: با مصرف پیتزا، مقدار زیادی نیتریت، چربی، سدیم و کالری وارد بدن ما می‌شود. گلبن سهرابی، با اشاره به اینکه یکی از مواد تشکیل دهنده پیتزا گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس است افظهار کرد: برای تهیه سوسیس و کالباس به گوشت قرمز نیتریت سدیم اضافه می‌شود که رنگ قرمز گوشت تثبیت، طعم آن بهتر و فعالیت باکتری‌ها کاهش یابد. وی، افزود: نیتریت در بدن به نیتروزآمین‌ها تبدیل می‌شود که طی تحقیقات سرطان‌زا بودن این ماده ثابت شده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه به گوشت‌هایی که برای تهیه سوسیس و کالباس استفاده می‌شود، چربی بیشتری هم اضافه می‌شود، تأکید کرد: چربی‌های اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و چربی‌های ترانس نیز خطر بروز انواع سرطان‌ها را بالا خواهد برد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه سدیم موجود در گوشت‌های فرآوری شــده خطر فشار خون و سرطان معده را نیز افزایش می‌دهد، گفت: البته این مشکلات و مضرات به کالباس ختم نمی‌شود بلکه بحث پنیر پیتزا که یک چهارم وزن آن را چربی اشباع تشکیل می‌دهد نیز مطرح است. وی ادامه داد: با مصرف پیتزا نیتریت، چربی اشباع و ترانس، سدیم و کالری زیادی وارد بدنمان می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه هر برش پیتزا بسته به سایز بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری انرژی دارد، اضافه کرد: عمدتا پیتزا به تنهایی مصرف نمی‌شود و معمولا افراد پیتزا را با نوشابه میل می‌کنند که هر قوطی ۳۰۰ میلی لیتری ۱۴۰ کیلوکالری دارد.

تایید اثربخشی داروها علیه زیرسویه امیکرون

مجله پزشکی نیوانگلند: متخصصان ژاپنی می‌گویند چندین داروی کووید۱۹ که در این کشور تأیید شده‌اند در برابر زیرسویه BA.۲.۷۵ امیکرون اثربخشی دارند. کاواکوکا یوشیهیرو، استاد پروژه در موسسه علوم پزشکی دانشگاه توکیو و ۱۳ دانشــمند ژاپنی و آمریکایی دیگر یافته‌های خود را در مجله پزشــکی "نیوانگلند" منتشر کردند. آنها می‌گویند که داروهای ضد ویروسی رمدسویر، مولنوپیرآویر و نیرماترلویر ممکن است در برابر زیرسویه BA.۲.۷۵ که تا کنون در دهها کشور از جمله آمریکا، بریتانیا و ژاپن شــناسایی شــده موثر باشد. این درحالی است که پادتن‌های خنثی کننده ویروس موسوم به کاسیریومب-ایمدویماب (Casirivimab-imdevimab) و سوتروویماب (sotrovimab) به طور قابل توجهی در برابر این گونه کمتر مؤثر بودند. با این حال محققان تأکید دارند که آنتی بادی tixagevimab-cilgavimab که ماه گذشته تأیید شد، فعالیت خنثی‌کنندهای از خود نشان داد. مشاهدات پزشکی نشان می‌دهد که زیرسویه BA.۲.۷۵ به سرعت در هند و نپال در حال گســترش است. همچنین سازمان جهانی بهداشت آن را به عنوان یک زیرسویه تحت نظارت تعیین کرده است.

پیاده روی طولانی و سریع ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد

هلث لاین: کارشناسان می‌گویند هم مسافت پیاده‌روی و هم سرعت آن می‌تواند در کاهش خطر زوال عقل نقش داشــته باشد. این تحقیق آخرین مورد از یک سری مطالعات در ســال جاری است که ورزش را به عنوان راهی برای تقویت سلامت مغز ترویج می‌کند. هدف بسیاری از افراد برای داشتن سلامتی مطلوب، پیاده روی ۱۰۰۰۰ قدم در روز است با این حال، نتایج یک مطالعه جدید گزارش می‌دهــد که بین ۳۸۰۰ تا ۹۸۰۰ قــدم در روز نیز می‌تواند خطر زوال ذهنی را کاهش دهد. به خصوص اگر ســریع راه بروید. این مطالعه داده‌های بیش از ۷۸۰۰۰ فرد بین ۴۰ تا ۷۹ سال را که از شتاب‌سنج استفاده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کرد. محققان شرکت‌کنندگان را به دو دسته تقسیم کردند: کسانی که کمتر از ۴۰ قدم در دقیقه برداشــتند و کسانی که ۴۰ قدم یا بیشتر در دقیقه برداشتند. دانشمندان ۷ سال بعد شرکت کنندگان را پیگیری کردند و به بررسی هر گونه تشخیص زوال عقل در آنها پرداختند. برخی از یافته‌ها عبارت بودند از:

● افرادی که روزانه ۹۸۲۶ گام برمی‌داشتند، ۵۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل طی هفت سال بودند.

● افرادی که بیش از ۴۰ قدم در دقیقه راه می‌رفتند، خطر زوال عقل شأن ۵۷ درصد کمتر بود حتی اگر تنها ۴۳۱۶ قدم در روز راه می‌رفتند.

● افرادی که ۳۸۰۰ قدم در روز با هر سرعتی راه می‌رفتند، خطر زوال عقل در آنها در مدت ۷ سال تا ۲۵ درصد کمتر بود.

● افرادی که با سرعت ۱۱۲ قدم در دقیقه به مدت ۳۰ دقیقه در روز راه می‌رفتند، خطر ابتلاء به زوال عقل تا ۶۲ درصد کاهش یافته بود.

محققان توصیه می‌کنند افراد به جای مسافت پیاده‌روی یا تعداد قدم‌ها در روز، روی سرعت پیاده‌روی خود تمرکز کنند و هدفشان ۱۱۲ قدم در دقیقه باشد. محققان خاطرنشان می‌کنند که حتی پیاده‌روی ۳۸۰۰ قدم در روز خطر ابتلاء بــه زوال عقل را کاهش می‌دهد. این مقــدار برای افراد عمدتا گم تحرک قابل انجام است.