info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۲
یکشنبه ۲۱/ فروردین/۱۴۰۱
۸ / رمضان / ۱۴۴۳
10 /April/ 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۲۸۲۸-۲۲۵۲۴۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

فردا: امروز با حافظ

دور است سر آب از این بادیه، هش دار
تا غـول بیـابان نفـرپید به سرابت
تا در ره پـیری به چـه آیین رَوی ای دل
باری به غلط صرف شد ایام شبابت

خواجه

عشق شد در دل مقیم ای
عقل در سر بسر
کاندرین خلوت سرا محرم
نمی‌بینم تورا

جلی

اذان کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۱	۰۶:۳۹	۱۳:۰۷	۱۹:۳۵	۱۹:۵۴

برگه

تمام افکار خودرا روی کاری کـه دارید انجام می‌دهید، متمرکز کنید؛ پرتوهای خورشید تا متمرکزنشوند،نمی‌سوزانند.

گراهام بل

قابل توجه

با این کارها به خودتان کمک کنید

مردم هنوز در گیر تجربه جمعی این بیماری همه گیرند ولی به دنیا که نگاه می کنید یک طرف جنگ است یک طرف گرانی و افزایش قیمت‌هاست یک طرف دیوانه‌ها کشوری را به دست گرفته‌اند و هر روز اخبار بد از آن شنیده می‌شود، هوا در حال گرم‌تر شدن است و بازار های بورس جهان متاثر از این وضعیت جنگی هر روز قرمزند. با اینکه بیماری برای جهان دیگر خطری نزدیک نیست اما دنیا آنقدرها هم بشارت‌دهنده بنظر نمی‌رسد. خیبا چه کاری می‌توان کرد؟ شـما دو گزینه دارید: اول اینکه اجازه دهید همه چیزهای ناخوشایند شما را تحت تأثیر قرار دهند. تمام روز را در شبکه‌های اجتماعی به مرور اخبار بگذرانید. احساس بی‌حالی و افسردگی نسبت به وضعیت جهان و نامطلوب بودن همه چیز حتی طبیعی هر آدمی است که صبح تا شب از پنجره چند سانتیمتری گوشی موبایل و شبکه‌های خبری به اتفاق‌های بد دنیا نگاه می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اما راه دومی هم هست: پیدا کردن کارهایی که واقعا می‌توان انجام داد و با آنها می‌توان راهی برای کنار آمدن با دنیای سخت اطرافمان پیدا کرد.

روی آنچه می‌توانید کنترل کنید، تمرکز کنید

اینکه آدم احساس کند کاری از دستش برنمی‌آید ناتوان کننده است. با خودتان صادق باشید. واقعا کارهای زیادی از ما برنمی‌آید اما به اطراف نگاه کنید. دنبال چیزهایی بگردید که در کنترل شما هستند. این باعث می‌شود احساس بهتر و قدرت بیشتری داشته باشید. صدقه‌دادن، شاید کلیشه‌ای به نظر برسد اما یخصوص اگر گیرنده آن در نزدیکی شما باشد باعث می‌شود حالتان بهتر شود. ببینید آیا می‌توانید همکاران یا اعضای خانواده را هم در این مسیر با خودتان همراه کنید یا نه. غذا درسـت کردن برای چند کودک کار، کمک هفتگی به یک آسایشگاه سـالمندان، سر زدن به مراکز نگهداری موقت کودکان یدسرپرست و کمک‌به سازمان‌های مردم‌نهاد می‌تواند حالتان را بهتر کند.

سعی کنید جنبه‌های مثبت موضوعات را پیدا کنید

به جای نشـخوارکردن تمام سـناریوهای «چه می‌شد اگر ـ» که باعث بیخوابی شیاله می‌شود، روی احساسات مثبت تمرکز کنید. می‌توانید کارهای خوبی را که در روز انجام داده‌اید یادداشت کنید. از غذا گرفتن برای یک در راهمانده گرفته تا پس‌انداز برای کمک به یک مرکز خیریه نیازمندان، کمک به آموزش پناهجویان و مهاجران، خریدکردن برای یک همسایه تنها یا فقط احوال‌پرسی کسی که سر حال نیست.

مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم را پیدا کنید

مدیتیشن، یوگاد دویدن یا دوچرخه‌سواری، پیدا کردن یک سرگرمی تازه سفال گری، نقاشی یا خودکار، خوشنویسی، ساززدن و چیزهایی از این دست سر زدن به دوستان، ورزش کردن در باشگاه یا پیاده‌روی طولانی در یک محیط طبیعی ممکن است کمکی به حل مشکلات جهان نکند، جنگ را تمام نکند، عوضی بودن دیگران را جبران نکند و باعث نشود راهی برای استفاده‌ازن پیدا کند ولی کمک می‌کند که یک بار دیگر با خودتان روبه‌رو شوید و ببینید که هنوز وجود دارید!

پرورش اعتماد به نفس

می‌توانید با تمرکز بر چیزهایی کـه در آنها مهارت دارید، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. مهم نیسـت منج است یا شطرنج یا بدمینتون. مهم این است که کارهایی را که قبلا دوست داشته‌اید دوباره شروع کنید و سعی کنید مهارت خود را در آن تقویت کنید. اگر فیلم یا سریال می‌بینید یا کتاب می‌خوانید برای خودتان اهداف هفتگی و ماهانه تعیین کنید و سعی کنید هر طور شده که آن اهداف را محقق کنید. به کارها بعنوان پروژه‌هایی که هدف مشخصی دارند نگاه کنید. خواندن تمام آثار یک نویسنده یا دیدن تمام فیلم‌های یک کارگردان، ممکن است برای منتقدین حرفه‌ای جذابیتی نداشته باشد اما می‌تواند به شما کمک کند که در یک حوزه خاص تسلط بیشـتری پیدا کنید و اعتماد به نفس بهتری داشته باشید. اگر در کاری خوب هسـتید، با این توجیه که این کار برایم خسته‌کننده است از آن فرار نکنید. کاری را که در آن خوب هستید ادامه دهید حتی اگر برایتان چالشی تازه ندارد. این به شما یادآوری می‌کند که می‌توانید ادامه دهید. موفقیت‌های کوچک را دست کم نگیرید. با یک شکلات یا یک لیوان چای هم می‌توانید به خودتان احساس دوست داشته شدن و مراقبت‌شدن بدهید. شما به نوازش‌های کوچک نیاز دارید تا بتوانید به مسیر خودتان ادامه دهید.

با دیگران ارتباط برقرار کنیم

داشتن روابط قوی و حمایتی شما را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. همه ما در طول دو سـال گذشته بسیاری از ارتباطات اجتماعی خود را از دست داده‌ایم. حالا که همه‌گیری در حال کمرنگ‌شدن است زمان بسـیار خوبی برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و همکارانی است که ماهها یا بیش از یک یا دو سال است که آنان را ندیده‌ایم. حتی زمان خوبی برای شروع روابط تازه است. از اینکه سر صحبت را با همسایه‌ها و فروشندگان محل باز کنید نترسید. یادتان باشد که خیلی‌ها این شانس را نداشته‌اند که از یک همه‌گیری جان سالم‌به در ببرند، پس حالا که فرصت هسـت از آن استفاده کنید.

دوباره شروع کنید

برای غلبه بر نتایج چالش برانگیز گامی باید کارهای سختی هم انجام داد. اگر شـغل خود را از دست داده‌اید شروع به نوشتن رزومه کنید. پیروفایل های خود را بروز کنید یا کسانی که می‌شناسید تماس بگیرید و بگویید که آماده کار جدید هسـتید.

یادتان باشد تنها نیستید

این مهم اسـت که بدانید شما تنها نیسـتید همه ما با این حوادث ترسـناک سـر و کار داریم این چیزی که اتفاق می‌افتد را تغییر نمی‌دهد اما فشاری که احساس می‌کنید کم می‌کند. اگر در مورد آنچه به شما گفته شد حرف بزنید می‌بینید که آدم‌های زیادی هسـتند که مدرد شما هسـتند آدم‌های بیشتری هم هسـتند که شما را درک می‌کنند و خیلی‌ها هم هسـتند که می‌توانند به شما کمک کنند. اگر از مشـکلات عبور کنید مطمئن شوید که از نظر ذهنی، عاطفی و روحی مراقب خودتان هستید. وعده‌های غذا را جا نیندازید. ورزش کنید از خانه بیرون بروید و سعی کنید راه‌هایی را که به خواب راحت کمک می‌کند امتحان کنید سعی کنید کارهایی که به شما آسیب می‌رساند مثل سیگار کشیدن و نمک غذا را روزانه کم کنید. به جای آن تعداد قدم‌هایی را که می‌زنید بیشتر کنید. از ساعت‌های استفاده از تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی کم کنید و اگر احساس می‌کنید که به کمک حرفه‌ای نیاز دارید به این فکر نکنید که مردم ممکن است چه بگویند به دنبال کسی باشید که با او صحبت کنید.

گزارش روز

روزه‌داری در انفرادی ساواک

محمدحسن عبد یزدانی از مبارزان فعال انقلاب بود که به مراتب توسـط عوامل رژیم پهلوی دسـتگیر و زندانی شـد. در ادامه روایت این مبارز تبریزی از روزه‌داری در زندان‌هـای انفرادی سـاواک از نظر می‌گذرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه مرکز اسناد انقلاب اسلامی، عبد یزدانی می‌گوید: شب آخری که مهمان باغ حاج فرج[۱] بودم، آبگوشتی را که برای افطار آورده بودند تبلیت کرده و برای افطار خورده بودم و مخلفاتش را برای سـحری نگه داشته بودم که صبح ها با صدای اذان بیدار شدم و بی‌سحری روزه را گرفتم تا دم افطار. کمی به افطار مانده بود که آمدند و گفتند: لباس‌هایت را بردار. خوشحال شدم که می‌روم به خانه برخیزم به اطاقی و چیزهایی نوشتند و وسـایلم را دادند و من یقین پیدا کردم که آزادم می‌کنند تـا بروم خانه تا دم در راهرو که به حیاط باز می‌شد آمدیم و همین که در راهرو باز شد دیدم که ماشین لندرور را پشت به ساختمان پـارک کرده و در را باز کردهاند و یلاقاصله چپاندم داخل لندرور و دسـتبند را زدند از چفه درآمدم و افتادم به جاها کمی بعد از من هم سیدمحمد الهی را آوردند. او می‌دانست که من دسنگیر شدهام ولی من نمی‌دانسـتم او را هم گرفتهاند که دانسـتم: آن هم در لندرور ساواکـا مأمورین با هم فارسی صحبت می‌کردند و من فهمیدم که ایش اوزوندی [۲] ما را روبه‌روی هم نشاندند و در عقب لندرور را با قفل بستند و بغل هر کدامطان هم یک مأمور نشسـت. سه نفر هم جلو بودند یکی راننده، یکی که سرگرد صدایش می‌کردنـد و یکی دیگر که گویا معاونش بود. سرگرد کاپشن سفید پوشیده بود و دستور را او می‌داد. ماشین که راه افتاد چشمامان را بسـتند و دسـتبند را از دو دسـتمان باز کردند و زدند به یکی و سر دیگر دسـتبند را بسـتند به دسـتگیره لولهای در عقب لندرور که کارمان را سخـتتر هم کرد. چون دسـت خسـته می‌شـد و دیگر حتی حسش هم نمی‌کردیم حرکت که کردیم، ماشین چند قر کمر داد و چند دور زدند که ما مسـیر را گم کنیم و راه افتادند. دو سه ساعت که گذشت من گفتم:

ـ ما روزهایم و ولی حس می‌کردیم که ساعت باید دو یازده شب باشد. گفتم:

ـ دست ما را باز کنید و دستبند را به هر دو دستمان بزنید دستم گرخت شده و حسش نمی‌کنم!

سیدمحمد هم همین را گفت که سرگرد دستور داد دستبند را باز کردند و وقتی که خواستند بزنند گفت:

ـ داخل ماشین لازم نیست دستبند بزنید!

جاده خلوت بود و باران شدیدی می‌آمد تک و توک ماشین هم از کنارمان رد می‌شد. سرگرد گفت:

ـ تو مسافری و نمی‌توانی روزه بگیری! تو یازداشت هسـتی!

گفتم:

ـ من در تبریز بودم و تبریز وطن من است. دم افطار مـرا از وطنم خارج کردهایـد و حالا نمی‌دانم کجا می‌رویم!

دیگر هیچ نگفت تا اینکه ماشین ایستاد و سرگرد درآمد که «خدا»!

پیاده که شدیم خواستند دستبند بزنند که سرگرد گفت:

ـ لازم نیسـت همین‌طوری ببریدشان!

تازه فهمیدم که میانه را رد کردهایم خودش هم با ما آمد. دونفر کنارمن و دونفر کنار سیدمحمد بردندمان برای مستراح و بعد هم وضو گرفتیم و یک گوشه‌ای پیـدا کردند و نمازمان را خواندیـم. آن هم با چه حسایی است بی‌در و پیکر که شیرش خراب شده و آب رها شده به امان خدا تشنی هم همان‌جا بود که زود پیرهنم را درآوردم و داشتم با تکه سلیونی که پیدا کرده بودم می‌شسـتمش که تک و توک صدای ترکیدن خندهها به گوشـم خورد: خیال می‌کنه خونه‌ی خاله اسـت!

می‌پرسیدند اسمتان کجایی و از کجاآمده‌ای که شکسته بسـته جوابشان را می‌دادم و سرگرم شسـتن بودم که مأمور آمد.

ـ اینجا چه غلطی می‌کنی؟!

ـ کونه بیمپاتیغیدی یوپوام![۳]

او فارسی می‌پرسید و من ترکی جوابش را می‌دادم. گفت:

ـ خیلی بیجا می‌کنی! در اکی باز کرد؟!

تا گفتم «خودم» آمپرش رفت بالا که:

ـ غلط کردی خـودت در را باز کردی! خانه‌ی نه جلت که نیست ـ سلول انفرادی است! بو بنمرگ تیا پیراهن و زیر پیراهن را برداشتم و چکان چکان آوردم داخل سلول و گفتم:

ـ ما اگر سنایم، ماه رمضان است و روزه بودیم، چیزی بدهید بخوریم!

که جواب نداد و رفت. سیدمحمد هم که از همان اول فقط می‌خندیدامن که گفتم ماه رمضان است دیدم صفحه‌ی آهنی یکی از سلول ها رفت کنار و بعد از اینکه مأمور رفت یکی از داخل همان سلول گفت:

ـ اگر می‌خواهی روزه بگیری بیسکویت دارم، اما چه جوری بدمش به تو؟!

گفتم «لان می‌آیم» و به جواب «آخه می‌زنندت» اعتنایی نکردم و باز هم در سلول را باز کردم و رفتم چند بیسـکویت گرفتم و آوردم خودیم و چون خسـته‌ی خسته بودیم خوابمان برد و باز با صدای اذانی کـه از بیرون زندان می‌آمد بیدار شـدیم و بی‌سـحری روزه را گرفتیم و نماز صبح را خواندیم و خوابیدیم.

منبع: کتاب اعدامم کنید (خاطرات محمدحسین عبد یزدانی، مرکز اسناد انقلاب اسلامی

۱. باغ حاج فرج که حالا شـده هتل تبریز، محل ساواک تبریز بود.

۲. معادل اینکه این قصه سر دراز دارد.

۳. پیرهنم کثیف بود، دارم می‌شویم!

محض اطلاع

واکسن کووید ۱۹ محافظت خوبی از اکثر بیماران سرطانی ارائه می‌دهد

تحقیقات جدید نشـان می‌دهد که واکسن‌ها در محافظت از اکثر بیمـاران سـرطانی در برابر کووید۱۹ عملکرد خوبی دارنـد. اما افرادی که سـرطان خون دارند همچنان در معرض خطر عفونت‌های جدی هسـتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه داده‌های سراسری بیش از ۶۴۰۰۰ بیمار سرطانی در ایالات متحده را که علیه کرونا ویروس واکسـینه شـده بودند، تجزیـه و تحلیل کرد. محققان انواع سرطان، درمان‌های کلیدی و سایر عوامل خطر، از جمله سـن، جنس، نژاد، ابتلای بیمـاران به بیماری‌های دیگـر و محل زندگی آنها را بررسی کردند. محققان دریافتند که برای همه انواع سرطان، خطر ابتلاء به عفونت کووید در بیماران پس از دوز دوم واکسن کاهش یافته است. اما این مطالعه نشان داد که بیماران مبتلا به سرطان‌های خون از جمله لوسمی، مولتیپل میلوما و لنفـوم، در معرض خطر بالاتر ابتلاء به عفونت‌های جدید کووید نسبت به افراد مبتلا به سرطان‌های جامد بودند. «جینگ سو»، محقق ارشد از دانشگاه ایندیانا، گفت: «انتظار می‌رود این یافته‌ها به راهنمایی مراقبت از بیماران سرطانی مبتلا به کووید۱۹ و همچنین توسعه درمان‌های سرطان مبتنی بر سیسـتم ایمنی کمک کند. آن‌هـا می‌توانند پیش‌بینی کنند که کدام گروه از بیماران ممکن اسـت بـه درمان‌های خاص، از جملـه درمان‌هایی که به ظرفیت‌های ایمنی بیمارا متکی هستند، بهترین پاسخ را بدهند.» سـو گفت: «با افزایش انواع جدید به خصوص سویه BA.۲، ما نمی‌دانیـم که آیا موج دیگری در راه اسـت. ما در حال نظارت بر وضعیت هستیم تا ببینیم سویه‌های جدید چه معنایی برای بیماران سرطانی خواهند داشت و چگونه می‌توان از طریق واکسـیناسیون از آنها به بهترین شکل محافظت کرد.»

اشاره

آیا ایران یوزپلنگ در اسارت، ناجی نسل خود می‌شود؟

شـمارس معکوس حلقه‌ای ایران یوزپلنگ تحت اسارت در سمنان آغاز شد. نگاهها به حرکات این یوز دوخته شده و سـوالی که مدام از ذهن دوستداران حیات وحش می‌گذرد این اسـت کـه آیا «ایران» یوزپلنگ در حال انقراض خود می‌شود؟ سازمان محیط‌زیست هم اعلام کرد که ۱۰ اردیبهشت تاریخ زایمان احتمالی ایران است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، یوزپلنگ گربه سان ارزشمندی اسـت که به شدت در معرض انقـراض قرار دارد. زمانی بیشـتر مناطق آفریقا و گسـترده وسیعی از آسیای مرکزی و شبه قاره هند جولانگاه این حیوان زیبـا بود اما امروزه جمعیت او به شـدت کاهش یافته به طوری که در گونه آسـیایی آن قطعا در ایران یافت می شود از این رو به آن یوزپلنگ ایرانی می گویند البته این مساله هم چندان جای خوشـحالی ندارد چون چندی پیش معاون محیط زیسـت طبیعی و تنوع زیسـتی سازمان حفاظت محیط زیسـت اعلام کرده بود که وضعیت یوزپلنگ های ایرانی بحرانی است. حسن اکبری گفته بود که سرشماری ها نشان می دهد ۱۲ قلاده یوزپلنگ در زیستگاهها وجود دارد که از این تعداد فقط ۳ قلاده ماده اسـت. این آمار زنگ خطری برای نسل یوزپلنگ هاالبته البته چند سالی است سازمان حفاظت محیط زیست با کمک سه یوزپلنگ در ایران – کوشکی (نر) دلیر و ایران (ماده) – درصدد حفظ این گونه است اما تجربه در دنیا ثابت کرده که زادآوری یوزپلنگ در اسارت کار بسیار دشواری است و با خطرپذیری بالایی همراه است. سازمان محیط زیست برای حفظ این گونه چند سال تلاش کرد تا تکثیر در اسارت انجام شود از این رو از این یوزها در سایتی در پارک پردیسان تهران نگهداری می کرد اما بعد از گذشت چند سال موفق به توله کشی نشد. بر اساس تصمیم بر این شـد که یوزها به زادگاه خود یعنی تهران در سـمنان بر گردانده شوند چون کارشناسان سازمان حفاظت محیط زیسـت معتقد بودند که باید زادآوری به صورت طبیعی صورت گیرد. داسـتان از این قرار است که کوشکی یوزپلنگ در بهمن ماه ۱۳۸۶ در چهار ماهگی و دلیر یوزپلنگ ماده فروردین ۱۳۹۰ در سه ماهگی به اسارت درآمدند که بعد از این و با توجه به اهمیت حفاظت از این گونه‌های ارزشمند در خطر انقراض بودن آنها به پارک پردیسان منتقل شدند. بعد از آن در سال ۱۳۹۶ نیز یوزپلنگ ماده دیگری به نام ایران در حالی که هشت ماه داشت و از قاچاچیان در تهران گرفته شده بود به این دو یوز اضافه شد و راه‌های مختلفی برای زادآوری آنها در پردیسان انجام شد اما موفقیت آمیز نبود تا اینکه در فروردین ماه سال ۱۳۹۹ مسوولان سازمان محیط زیست تصمیم گرفتند که این یوزها به زادگاه خود در تهران سمنان برگردانده شوند که این کار با وجود حواشی بسیار اما با موفقیت انجام شد. این انتقال مخالفان و موافقان زیادی داشت و سوال همه این بود که آیا کوشکی، دلیر و ایران موفق به زادآوری می شوند؟ به هر حال تلاش ها برای باروری یوزهای ماده به روش علمی ادامه داشت اما بعد از مدتی کارشناسان به این نتیجه رسیدند که سن کوشکی و دلیر برای باروری و زادآوری زیاد اسـت از این رو یوز نر دیگری به نام فیروز که جوان تر از کوشکی و برای مدتی در طبیعت تحت نظر کارشناسان بود را با روش های کاملا علمی زنده گیری کردند و بعد از آن اقدامات برای نزدیک شدن فیروز و ایران آغاز شد. بعد از حدود دو سال تلاش در نهایت دوم بهمن سال ۱۴۰۰ بود که این دو گونه به هم نزدیک شـدند و لوایح تمامی برای عمل لقاح طبیعی ثبت شد که به گفته امیر عبدوس مدیر کل حفاظت محیط زیست استان سـمنان در همان زمان؛ طول دوره بارداری یوزپلنگ ها حدود ۳ ماه است و اگر این لقاح موفقیت آمیز بود و منجر به تشکیل سلول تخم شده باشد. اردیبهشت ۱۴۰۱ زمان تولد نوزادان احتمالی ایران خواهد بود. معاون محیط زیسـت طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیسـت در گفت و گو با خبرنگار محیط زیسـت ایرنا گفت: گویا باید منتظر توله های ایران و فیروز باشیم چون شواهد نشان می‌دهد که احتمال بارداری ایران بالا است. حسن اکبری درباره تاریخ زایمان ایران گفت: با توجه بـه زمان جفت گیری ایران و فیروز (نوز ماده و نر) فکر می کنیم که زایمان در تاریخ ۱۰ اردیبهشت انجام شود، این زمان تشخیص بارداری ایران نیسـت بلکه زمان به دنیا آمدن توله های یوز اسـت. وی افزود از آنجا که قطعی درباره بارداری ایران صحیت نمی کنیم چون برای تشخیص قطعی بارداری به سونوگرافی نیاز است اما برای این کار باید ایران را بیهوش کنیم که ممکن اسـت به حیوان استرس وارد کند از آنجا که جفت گیری طبیعی بود تمایل داریم که روند هم طبیعی ادامه یابد تا اینکه به شکل طبیعی زایمان کنـد. اکبری درباره اینکه آیا بارداری بودن ایران برای ما محرز است گفت: باز هم نمی توان ۱۰۰ درصد گفت که بارداری اسـت. گوشـتخواران چون باید تا آخرین لحظه بتوانند در طبیعت شکار کنند بدنشان طوری است که خیلی در ناحیه شکم و یا پقیه جاها اختلاف زیادی در ظاهرشـان ایجاد نمی شود اگر چه علائم ظاهری نشان می دهد که احتمال بارداری خیلی بالا است اما باز هم با قطعیت نمی توانیم بگوییم باید تا ۱۰ اردیبهشت صبر کنیم.

وی اظهار کرد: تجربه تکثیر در اسارت در دنیا اتفاق افتاده اما در کشور ما برای ایران است اما اینکه در دنیا موفـق بوده یا نه باید بگویم که تکثیر یوز و حتی بقای توله هایش در طبیعت ضعیف است یعنی بسیار اتفاق افتاده مخصوصا در خصوص یوز آفریقایی که مطالات زیادی در این گونه شده نشان می دهد که موفقیت زایمان خیلی بالا نیست و بقای توله ها خیلی ضعیف است شاید از توله‌هایی که یک یوز به دنیا می آورد یک یا دو توله به سن بلوغ برسند در اسارت هم موارد عدم موفقیت زیاد بوده ممکن است توله‌ها مرده به دنیا بیایند یا در همان روزهای اول که بسیار آسیب پذیرند از بین بروند حتی ممکن است مادر توله ها را پس بزند و حاضر به تغذیه آنها نشود چنین مشکلاتی وجود دارد. در واقع یوزها مانند علفخوران یا گوشتخوران دیگری که به راحتی تکثیر می شوند نیستند اما چون ایران یک حیوانی است که تقریبا در اسارت بزرگ شده و با این شرایط آشنا نیست استرس چندانی ندارد و چون جفت گیری هم طبیعی بود خیلی امیدوار هستیم که مشکلی پیش نیاید و بتوانیم توله های یوز را در تاریخ ۱۰ اردیبهشت ماه داشته باشیم. معاون محیط زیسـت طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست درباره اینکه اگر مشکلی در این روند برای توله ها پیش بیاید آیا تدبیری اندیشیده اید افزود: اینکه این اولین تجربه زایمان ایران است تقریبا شـرایط خاصی را ایجاد می کند و می توان گفت که مقداری موفقیت را پایین می آورد به هر حال طبیعی اسـت معمولا اولین زایمان حیوانات چون تجربه نداریم ممکن است موفقیت زیادی پایین بیاید اگر چنین اتفاقی افتاد بعد باید بنشینیم و دربار ه آن فکر کنیم که به چه دلیل چنین کاری کرده اما شواهد نشان می دهد که مشکلی نخواهد بود و امیدواریم حداقل در اسارت بتوانیم یوز را داشته باشیم وی تاکید کرد: البته هنوز اولویت سرمایه گذاری ما اولویت ظرفیت حفاظت ما بر روی طبیعت متمرکز است چون یوز تمدن اگر در اسارت هم تکثیر شود به راحتی قابل برگرداندن حتی به شرایط نیمه طبیعی هم نیست بنابراین انرژی ما بیشتر صرف طبیعت می شود اما با این روش هم چون با اطمینان می توان گفت که ژنوم گونه برای همیشه حفظ می شود برای ما خیلی مهم و ارزشمند است.

رسانه چه خبر

دانلود و نصب نرم‌افزار از منابع نامعتبر ممنوع

فارس: رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا در خصوص کلاهبرداری با ترفند دانلود نرم‌افزارها هشـدار داد. سرهنگ علی محمد رجبی رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سـایبری پلیس فتا ناجا با بیان این مطلب که کاربران باید نرم‌افزارهای مورد نیاز خود را از منابع معتبر دانلود کنند، اظهار کرد: کلاهبردارن سایبری با ارائه تبلیغات اغواکننده‌و ارائه نرم‌افزارهای مخرب در منابع نامعتبر مانند گروه‌ها و کانال‌های تلگرامی به‌دنبال کلاهبرداری و اخاذی از کاربران هسـتند. وی گفت: کاربران به هیچ وجه به لینک‌های ارسالی در کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی توجه نکرده و روی آنها کلیک نکنند. رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سـایبری پلیس فتا ناجا خاطرنشان کرد: افراد جهت جلوگیری از هرگونه کلاهبرداری از دانلود و نصب نرم‌افزار از منابع نامعتبر خودداری کرده و نرم‌افزارهای مورد نیاز خود را از منابع معتبر دانلود کنند.

تنگی نفس علامت حمله قلبی با کمترین نرخ زنده ماندن است

زی نیوز: بر اساس یک مطالعه، تنگی نفس ممکن است نشانه‌ای از حمله قلبی باشد و در مقایسه با افراد دارای علائم معمول درد قفسه سینه، احتمال زنده ماندن در این حالت کمتر است. محققان بیمارستان برآگا در پرتغال نشان دادند که تنها ۴۷ درصد از بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی با احتمال تنگی نفس یا خستگی به عنوان علائم اصلی شأن در طول یک سال زنده ماندند در حالیکه این رقم در افراد دارای درد قفسه سینه به عنوان ویژگی غالب ۹۴ درصد بود. دکتر «پائولو دمیروس»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «بیمارانی که دارای تنگی نفس یا خستگی بودند، در مقایسه با افراد دارای دردقفسه سینه، پیش آگهی وخیم‌تری داشتند. آنها کمتر احتمال داشت که یک سال پس از حمله قلبی خود زنده بمانند» وی در ادامه افزود: «تنگی نفس و خستگی شدید از علائم حمله قلبی شایع‌تر در زنان، افراد سالخورده و بیماران مبتلا به سایر مشکلات مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری کلیوی و بیماری ریه هستند.» دردقفسه سینه نشانه‌ای از افزار کتوس می‌تواند باشد اما سایر مشکلات مانند تنگی نفس، درد شکمی یا گردن، یا از دست دادن موقت هوشیاری می‌تواند دلیل حضور در بخش اورژانس باشد. این مطالعه شامل ۴۷۲۶ بیمار در سن ۱۸ سالگی و بالاتر از ماه اکتبر ۲۰۱۰ تا سپتامبر ۲۰۱۹ بود که به خاطر افارکتوس میوکارد پذیرش شده بودند. بیماران با توجه به علائم اصلی به سه گروه تقسیم شدند. درد قفسه سینه شایع‌ترین علامت بود و پس از آن، تنگی نفس /خستگی و سنکوپ قرار داشت. سنکوپ (Syncope) از دست دادن سطح هوشیاری ناشی از کاهش فشار خون است. بیماران مبتلا به تنگی نفس / خستگی به طور معنی داری مسن‌تر از دو گروه دیگر بودند که با میانگین سـنی ۷۵ سال در مقایسه با ۶۸ سال در گروه درد قفسه سینه و ۷۴ سال در گروه سنکوپ بود. افرادی که مبتلا به تنگی نفس / خستگی بودند بیشتر زنان (۴۲ درصد) نسبت به بیماران مبتلا به درد قفسه سینه به عنوان علائم اصلی (۲۹ درصد زنان) یا سنکوپ (۳۷ درصد زنان) بود.

تأثیر فاکتورهای تولیدمثل بر ریسک زوال عقل در زنان

سایپنس دیلی: به گفته محققـان، برخی از رویدادهای مرتبط با قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض استروژن ممکن است با افزایش خطر زوال عقل همراه باشد. بر اسـاس نتایج یک مطالعه جدید بارداری، دوره باروری طولانی و آغاز یائسگی در سنین بالاتر با کاهش خطر زوال عقل در زنان مرتبط است. برعکس، هیسـترکتومی (عمل برداشتن رحم) سن کمتر در اولین زایمان، و شروع علائم مایعاده در سن پایین‌تر یا بالاتر از میانگین سنی، با خطر زوال عقل بیشـتر همراه است. این مطالعه نشان می‌دهد که عوامل تولیدمثلی و هورمونی ممکن است در خطر زوال عقل دخیل باشند. اما ارتباط مشابهی بین تعداد کودکان و خطر زوال عقل در زنان و مردان مشاهده شد که نشان می‌دهد تجربه فرزندآوری ممکن است تغییرات خطر را در نظر نگیرد. نرخ زوال عقل در سراسر جهان در حال افزایش اسـت و برخی مطالعات شیوع بالاتر این بیماری را در زنان نسبت به مردان گزارش می‌دهد. با این حال شواهد محدودی در مورد عوامل تولید مثل و خطر ابتلاء به زوال عقل وجود دارد. محققان مؤسسه جرج در استرالیا از داده‌های بانک زیستی بریتانیا برای بررسی خطر ابتلاء به زوال عقل و عوامل تولید مثلی در ۲۷۳,۲۴۰ زن و همچنین تعداد کودکان در این زنان و ۲۳۸,۹۶۵ مرد استفاده کردند. محققان دریافتند برخی رویدادهای خاص مربوط به قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض استروژن مانند شروع اولین عادت ماهیانه در سنی بالاتر از حد میانگین، یائسگی زودهنگام، و انجام هیسـترکتومی با خطر بالاتر زوال عقل همراه بود. بارداری، حتی حاملگی سقط شده، دوره باروری طولانی‌تر، یائسگی در سن بالاتر، و استفاده از قرص‌های ضد بارداری با خطر کمتر زوال عقل همراه بود. هم در مردان و هم زنان، در مقایسه با داشتن دو فرزند، فرزند نداشتن یا داشتن چهار فرزند یا بیشتر ظاهرا با افزایش خطر زوال عقل مرتبط بود.

نسخه طب سنتی برای افراد کمخون در ماه رمضان

نوشیدنی تقویت‌کننده: یک لیوان شیر + یک قاشق غذاخوری شیره انگور + یک قاشق مرباخوری بادام پوست‌کنده و آسیاب شده (هنگام خواب با قبل از سحر)

نوشیدنی شربت عسل: یک قاشق غذاخوری عسل + یک لیوان آب گرم (یک لیوان هنگام سحر و یک لیوان قبل از خواب شبانه)

مصرف فالوده سیب: یک عدد سیب سرخ متوسط با دو سه عدد سیب گلاب بدون پوست رنده شده + دو قاشق عرق بید + مشک + دو قاشق گلاب + یک قاشق تخم شربتی + یک قاشق عسل

جایگزین چای مصرفی همراه با افطاری یا سحری: نوشیدن یک لیوان آب گرم + عسل + بید مشک یا دارچین

مصرف بیشتر غذاهای خونساز: آب گوشت (با گوشت‌های نرم همچون مثل گوسفند، بلدرچین و...)، زرده تخم مرغ، حبوبات مانند ماش و نخود

@TebyanOnline تبیان