info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۹۷
سه‌شنبه /۲۸ تیر/۱۴۰۱
۱۹ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
19 / July / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۲۹

امروز با حافظ

در کُنـــج دمـاغم مطلــب جای نصیـحت
کاین گوشه پر از زمزمه چنگ و رَباب است
حافظ چه شد ار عاشق و رند است و نظرباز
بـــس طـــورِ عــجب، لازم ایـام شباب است

غزلانه

چون میگذرد عمر سبک
رطل گران ده
وین چرخ گران از پی ما
چون به شتاب است
کمال خجندی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۲۳ | ۰۶:۰۴ | ۱۳:۱۲ | ۲۰:۱۹ | ۲۰:۴۰ |

برگه

قدرت شکســـت‌ناپذیر خدا هر مانعی را از سر راه بر می‌دارد. خداوند بخشاینده است و انسان، دریافت کننده.

اسکاول‌شین

مکث

## رنگ قرمز در دستان BA-5

سویه جدید کرونا با نام BA-۵ می‌تواند از بی‌توجهی‌ها به پروتکل‌های بهداشتی استفاده کرده و سرعت شش‌برابری نسبت به همتایان قبلی‌اش، در هر کجا که می‌خواهد، بتازد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، هنوز تابستان ۱۴۰۱ شروع نشده بود که زمزمه‌هایی در مورد آغاز پیک هفتم کرونا به گوش می‌رسید و حالا با شیوع ویروس BA-۵ به عنوان سویه جدید آمار مبتلایان به این بیماری رشد قابل توجهی داشته است. با شیوع تصاعدی و بالارفتن مراجعان با علائم کرونا به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها از هم‌اکنون می‌توان پیش‌بینی کرد که در صورت توجه‌نکردن به پروتکل‌های بهداشتی و تزریق‌نکردن واکسن، این بیماری می‌تواند دوباره ایرانیان را به روزهای قبل بازگرداند. سویه جدید کرونا جان یک هموطن البرزی را گرفت، حال پنج بیمار کرونایی در قم وخیم است و شمار بیماران در مرز سه‌رقمی‌شدن قرار دارد. طی دو هفته اخیر سمنان با افزایش ۳۰۰ درصدی مراجعه‌کنندگان سرپایی و بستری در مراکز درمانی‌اش مواجه بوده با بستری‌شدن ۶۰ بیمار جدید در طول یک شبانه‌روز در بیمارستان‌های استان فارس ۳۰ درصد به تعداد بیماران مثبت و مشکوک دارای علائم کرونا افزوده شده و آمار آنها به ۱۹۲ نفر رسید و قزوین، تهران، گیلان و ... از ورود و شیوع دوباره کرونا نگرانند. این اخبار مهر تاییدی بر حضور دوباره ویروس کرونا در ایران است. سویه جدید با نام BA-۵ می‌تواند از بی‌توجهی‌ها به پروتکل‌های بهداشتی استفاده کرده و سرعت شش‌برابری نسبت به همتایان قبلی‌اش، در هر کجا که می‌خواهد، بتازد.

### آرامش کوتاه‌مدت بهار ۱۴۰۱

هنوز فراموش نکرده‌ایم اواخر سال ۱۳۹۸ را که شایعه و زمزمه ورود و شیوع کرونا در ایران چنان به واقعیت پیوست که شهروندان را مجبور کرد تا در تمام مدت سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ در شرایط سخت زندگی کنند و حتی رفت‌وآمدهایشان هم به کمترین حد خود رسید. در این مدت همه ایران با استفاده از ماسک و رعایت پروتکل‌ها و چشم‌پوشی روی مهمانی‌ها و تجمع‌ها دست‌به‌دست هم دادند تا سدی مقابل کرونایی باشند که از لحاظ اقتصادی و کاری و معیشتی، آنها را تحت فشار قرار داده بود. بعد از این مدت بهار ۱۴۰۱ بوی آرامش و امید آورد و نوید از بین رفتن کرونا را می‌داد اما این اتفاقی بود که باعث شد در مدت سه ماه اول سال جاری میزان تزریق واکسن کرونا در سه دز بین مردم تغییری نکند و مراجعات برای انجام این کار به‌شدت پایین بیاید. به همین علت دانشگاه‌های علوم پزشکی در مناطق مختلف کشور تصمیم به تعطیلی مراکز تجمیعی واکسیناسیون گرفتند و کار واکسیناسیون به درمانگاه‌ها و مراکز بهداشت شهری و روستایی واگذار شد.

### تزریق کمتر از ۵۰درصد واکسن

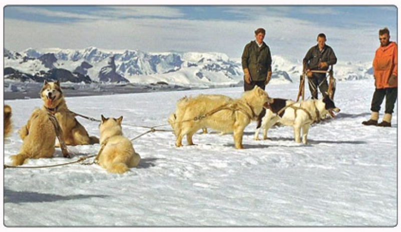
سمنانی‌ها که آمار صفر بستری‌های بیمارستان‌ها را می‌دیدند این حق را به خودشان دادند که ماسک‌هایشان را بردارند و با استناد به آمارها، واکسیناسیون دز سوم در این استان از ۴۶ درصد کل افراد واجد شرایط بیشتر نشد. اما این پایان ماجرا نبود و همین نبود اقبال به زدن واکسن با این تفکر که کرونا از بین رفته، موجب شد در عرض یک هفته شیوع کرونا سه برابر شود و دو شهرستان شاهرود و مهدی‌شهر در وضعیت زرد قرار بگیرند. حالا سمنانی‌ها مانده‌اند و احتمال ورود به پیک هفتم و صف‌های طولانی برای تزریق واکسن. در همین رابطه رئیس دانشگاه علوم پزشکی سمنان با بیان اینکه سویه جدید همان امیکرون است، می‌گوید: «سویه جدید موسوم به «بی‌ای‌پنج» سرعت انتشار بالایی دارد. این اتفاق را در میزان مراجعات به‌عینه می‌بینیم. در حالی که تعداد بیماران با علائم کرونا تقریبا به صفر رسیده بود در هفته گذشته بالغ بر ۱۵۰ بیمار مشکوک به کرونا به مراکز درمانی سمنان مراجعه کردند.» کامران قدس با تاکید بر افزایش ۳۰۰ درصدی مراجعه‌کنندگان سرپایی و بستری در مراکز درمانی تابعه این دانشگاه ادامه می‌دهد: «۱۳۰ مورد تست مثبت کرونا در هفته گذشته در شهرستان‌های سمنان ثبت شده است. این آمارها نشان از افزایش صعودی بیماری کرونا و بستری دارد و از سوی دیگر بخش‌های بستری بیمارستان‌ها و آی‌سی‌یو متأسفانه میزبان خیل بیماران کرونایی شده‌اند.» در البرز و بنا بر اعلام سرپرست دانشگاه علوم پزشکی استان هم اکنون ۷۵ نفر شامل موارد قطعی، محتمل و مشکوک در بیمارستان‌ها بستری هستند که در ۲۴ ساعت گذشته یک بیمار کرونایی جان خود را از دست داده و مجموع جان‌باختگان البرزی به ۶۸۴۲ نفر رسید. اما کمی آن‌طرف‌تر یعنی در قم، مهدی مصری- رئیس دانشگاه علوم پزشکی این منطقه با بیان اینکه در شبانه‌روز گذشته ۲۷ بیمار جدید با علائم قطعی بیماری کرونا در مناطق مختلف بستری شده‌اند، می‌گوید: «در این مدت کسی از شهروندان قمی بر اثر این بیماری فوت نکرده و در مجموع تعداد ۹۷ بیمار مشکوک بستری هستند که حال پنج بیمار وخیم است».

### جامعه‌نیازمند تصمیمات بزرگ

یوسف مرسلی- متخصص بیماری‌های عفونی، می‌گوید: اوج گرفتن کرونا فقط به ایران منتهی نمی‌شود و در گزارش‌ها و اخبار می‌بینیم بسیاری از کشورهای اروپایی نیز به موازات ایران درگیر این بیماری هستند و به مراتب روزهای سخت‌تری را تجربه می‌کنند او تاکید می‌کند وضعیت شیوع کرونا در این سطح را باید طبیعی و اجتناب‌ناپذیر بدانیم و ادامه می‌دهد: کاهش آمار فوتی‌های مبتلا به کرونا و به صفر رسیدن آن، نقطه عطفی در کنترل این بیماری بود اما خبر مرگ یک نفر در استان البرز بر اثر ابتلا به سویه جدید، اعلام خطر و قدرت گرفتن دوباره کروناست. این متخصص با بیان اینکه چون کرونا یک بیماری جهانی است و هنوز هم علم نتوانسته به صورت مشخص راه درمان قطعی برای آن پیدا کند، تصریح می‌کند: در ایران برای کنترل این بیماری نیازمند همدلی، همراهی مردم و مسئولان هستیم و در بعد جهانی هم باید همه کشورها دست‌به‌دست هم دهند تا بتوان چاره‌ای برای این درد یافت. او بر لزوم توجه به فاصله اجتماعی و در دستور کار قراردادن پروتکل‌های بهداشتی تاکید کرده و ادامه می‌دهد: اگر هر بار سویه جدیدی از کرونا نمایان می‌شود و نگرانی‌هایی را به وجود می‌آورد اما یک نقطه مشترک در تمام آنها وجود داشته و آن هم اینکه باید نکات بهداشتی مدنظر باشد و با کمک هم می‌توان زنجیره‌ای را که به یکباره برای آلوده کردن مردم شکل می‌گیرد، قطع کرد.

گزارش روز

# سفر اکتشافی جهانگرد طالقانی به قطب جنوب در سال ۱۳۴۵



**عبدالله امیدوار**- اینک سلام این مسافر یخ زده قطب جنوب را بپذیرید، متاسفانه به دلیل هزینه بسیار بالایی که برای هر فرد اعزامی به قطب جنوب در برخواهد داشت، این امکان حاصل نشد که به همراهی برادرم عیسی ، این یار همیشگی جهانگردی‌مان هفتمین قاره جهان، قطب جنوب را از دیدگاه خودمان مورد بررسی و تحقیق قرار دهیم. بنابراین برادران امیدوار به اجبار به مدت ۹۰ روز از یکدیگر جدا شدند. این سفر در سال ۱۹۶۶ بی گمان نیز یکی دیگر از موفقیت هایی را به همراه داشت که ما دو برادر ضمن ۱۰ سال سفرهای تحقیقاتی خود به دست آورده ایم و من بدین سان هفتمین و آخرین قاره جهان را پیموده و آن را کشف کردم حیرت نکنید:

پیداست که این قاره منجمد ظرف هفتاد سال گذشته ، به پایمردی سیاحان و کاشفان بزرگ نروژی و انگلیسی کشف و فتح شد اما من پس از گذشت این همه سال، موفق شدم آن را با دور بین های فیلم برداری خود کشف و فتح کنم هر چند که پیش از ما این قاره کشف شده بود اما من توانستم چشم انداز تازه ایی که از جنبه های علمی مایه ور است را داشته باشم من نخستین فردی هستم که یک فیلم طولانی در مورد این قاره تهیه نمودم این فیلم رنگی و مدت زمان آن یک صد و ده دقیقه می‌باشد.

همچنین گفتنی است که من اولین فردی از آسیا هستم که به این قاره منجمد قدم گذاشته است. (برادران امیدوار جهانگردان طالقانی اهل روستای فشندک طالقان هستند).

در ۲۴ تیرماه ۱۴۰۱ عبدالله امیدوار در سن ۸۹ سالگی در شیلی درگذشت و دو برادر برای همیشه از هم جدا شدند.

قابل توجه

# ۵۹۸؛ عددی ماندگار در تاریخ ایران

شاید روزی که صدام حسین سرمستانه در برابر دوربین‌ها قرارداد ۱۹۷۵ الجزایر را پاره کرد و سه روز بعد در تاریخ ۳۱ شهریور سال ۵۹ اولین بمب به وسیله هواپیماهای عراقی در فرودگاه مهرآباد بر سر مردم انداخته شد، کسی فکر نمی‌کرد این آغاز جنگی ۸ ساله باشد. رژیم بعث عراق تنها ۱۹ ماه پس از پیروزی انقلاب، با هدف از بین بردن نظام نوپای جمهوری اسلامی، حمله به ایران را آغاز کرد و منجر به وقوع دومین جنگ طولانی قرن بیستم شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، هرچند رسانه‌های جهان اخبار جنگ ایران و عراق را به صورت سانسور شده و به نفع رژیم بعث مخابره می‌کردند و سران کشورها نیز چه در گفتار و چه در عمل از عراق حمایت می‌کردند، اما رفتار غیر مسئولانه سازمان ملل و صدور قطعنامه‌های جانبدارانه از سمت این سازمان که وظیفه حفظ امنیت جهانی و حل و فصل مسالمت‌آمیز اختلافات بین‌المللی را بر عهده دارد، بار دیگر عملکرد تماما سیاسی‌کارانه و استانداردهای دوگانه این سازمان را به نمایش گذاشت و نشان داد اساسنامه سازمان ملل در خصوص تعهد به تامین امنیت جهانی، صرفا نوشته‌ای بر روی کاغذ است.

جنگ تحمیلی ۸ ساله، تنها جنگی نبود که عراق در طی یک قرن اخیر آغاز کرده بود. در ۱۱ مرداد سال ۶۹ نیز رژیم بعث مجددا جنگی را این بار در کویت آغاز کرد که ۶ ماه به طول انجامید. در این جنگ بر خلاف جنگ تحمیلی ۸ ساله که ۱۱ سال طول کشید تا عراق به عنوان متجاوز معرفی شود، تنها ۷ ساعت پس از شروع جنگ، شورای امنیت دولت عراق را به عنوان متجاوز معرفی کرد و با صدور قطعنامه‌های بعدی، ضمن تحریم عراق، دولت این کشور را ملزم به پرداخت غرامت به کویت کرد.

در مورد جنگ ایران و عراق اما نخستین واکنش رسمی شورای امنیت ۷ روز پس از شروع جنگ با صدور قطعنامه ۴۷۹ صورت گرفت. این قطعنامه یکی از ظالمانه‌ترین قطعنامه‌های این شورا بود و حتی بسیاری آن را لکه‌ای ننگ در تاریخ شورای امنیت می‌دانند. در این قطعنامه بدون اشاره به نقش عراق به عنوان آغازگر جنگ، صرفا از دو طرف خواسته شده بود اعلام آتش‌بس کنند و به مرزهای خود بازگردند.

در حالی که تا تاریخ ۲۹ تیر ۶۶، تمامی هفت قطعنامه صادر شده از سمت شورای امنیت سازمان ملل در مورد جنگ ایران و عراق، حالتی جانبدارانه و به نفع رژیم بعثی داشت، شاید بتوان قطعنامه ۵۹۸ را نخستین قطعنامه جدی این شورا در مورد جنگ تحمیلی دانست. در این قطعنامه بر خلاف قطعنامه‌های پیشین، در مورد نبرد بین ایران و عراق واژه "جنگ" به کار برده شد. همچنین در این قطعنامه به تشکیل هیاتی به منظور تعیین و معرفی متجاوز، تاکید شده بود.

نهایتا ایران یک سال بعد یعنی در تاریخ ۲۷ تیرماه ۶۷، قطعنامه ۵۹۸ را پذیرفت و دو روز بعد آتش جنگ تحمیلی ۸ ساله خاموش شد. اما این قطعنامه در چه شرایطی پذیرفته شد؟ چه عاملی سبب شد ایران این قطعنامه را بپذیرد؟ چرا قطعنامه‌های پیشین مورد پذیرش طرفین قرار نمی‌گرفتند؟

مهدی نجف‌زاده، پژوهشگر تاریخ انقلاب اسلامی و عضو هیات علمی گروه علوم سیاسی دانشگاه فردوسی، با اشاره به فرارسیدن سالروز پذیرش قطعنامه ۵۹۸ از سمت ایران، اظهار کرد: در ابتدا نظام بین‌الملل حساسیتی به جنگ ایران و عراق نداشت. به ویژه آمریکا و اروپا که تصورشان این بود که این جنگ می‌تواند فرصت مناسبی برای فرسایش دو دولت انقلابی در منطقه خاورمیانه باشد و به تضعیف ایران و عراق منجر شود.

وی ادامه داد: قطعنامه ۵۹۸ در قالب فصل ۷ منشور سازمان ملل متحد قرار می‌گیرد که همین مسئله آن را از حالت توصیه‌ای خارج و برای دو طرف لازم‌الاجرا می‌کند. این قطعنامه از لحاظ محتوایی با قطعنامه‌های قبلی تفاوت بسیاری داشت.

عضو هیات علمی گروه علوم سیاسی دانشگاه فردوسی مشهد در خصوص دلایل پذیرش قطعنامه ۵۹۸ از جانب ایران، عنوان کرد: مجموعه ای از عوامل داخلی و بین المللی باعث شدند تا ایران ناگزیر به پذیرش این قطعنامه شود. از جمله عوامل داخلی گزارشاتی است که از سوی برخی دست اندرکاران جنگ مبنی بر نبود امکان تهیه و تامین تجهیزات و ادوات جنگی به دلیل تحریم هایی بود که اعمال میشد.

نجف‌زاده ادامه داد: به علاوه در سطح بین‌الملل نیز می‌توان به فشارهای کشورهای غربی بر دو کشور ایران و عراق به عنوان دیگر عاملی که باعث پذیرش قطعنامه شد، اشاره کرد. این کشورها معتقد بودند جنگ بین ایران و عراق جز نابودی منابع دو کشور هیچ سرانجامی را به دنبال نداشته است، پس لزومی به ادامه آن نیست. در نتیجه برای پذیرش قطعنامه ۵۹۸ فشارهایی از جانب کشورهای دیگر اعمال می‌شد و استفاده صدام حسین از تجهیزات و سلاح‌های شیمیایی گسترده نیز نشان می‌داد که این فرد دیوانه‌تر از آن است که بتوانیم در برابر کارهای عجیب و غریب آن ایستادگی کنیم.

وی در خصوص امتناع شورای امنیت از معرفی عراق به عنوان متجاوز جنگی بیان کرد: قطعا هرگز هیچ کشوری در مورد اینکه عراق آغازکننده جنگ بود، شک نداشته است، اما با این وجود چون در ایران نظامی انقلابی و مخالف با امیال و اوامر استکبار جهانی به روی کار آمده بود، سازمان‌های بین‌المللی چندان تمایلی به اینکه در قطعنامه ۵۹۸ جانب یک کشور را بگیرند، نداشتند و سعی می‌کردند به جای حقیقت‌یابی، به حل منازعه بپردازند. هرچند در بند ۷ قطعنامه ۵۹۸ به تشکیل کمیته‌ای برای ارزیابی میزان خسارات وارد شده به هر کدام از طرفین اشاره شده بود، اما این هم وعده‌ای پوچ بود که عملا نفعی برای ایران به دنبال نداشت.

این استاد دانشگاه با اشاره به تفاوت مواضع شورای امنیت در خصوص تجاوز عراق به دو کشور ایران و کویت، افزود: شورای امنیت در برابر تجاوز عراق به کویت هیچ فرصتی را از دست نداد. ساعاتی پس از حمله عراق به کویت، شورا در قطعنامه ۶۶۰ با استناد به مواد ۳۹ و ۴۰ منشور سازمان ملل، اقدام عراق به عنوان ناقض صلح را محکوم و در این زمینه حدود ۱۳ قطعنامه صادر کرد و صدام به عنوان متجاوز جنگی معرفی شد. اما در مقابل شورای امنیت در برابر تجاوز عراق به ایران، هیچ تمایلی برای ورود فوری و اساسی به این موضوع و حل و فصل منازعه نداشت.

نجف‌زاده با بیان اینکه نبود فضای مناسب برای پذیرش قطعنامه دلیلی بر طولانی شدن جنگ بود، تصریح کرد: هرچند پیشنهادهایی فراتر از قطعنامه‌ها از سوی کشورهایی مانند عربستان برای حل منازعه بین دو کشور و پرداخت کمک‌های مالی بلاعوض مطرح می‌شد، اما هنوز فضا مناسب پایان جنگ نبود، زیرا طرفین جنگ، دو کشور انقلابی با آرمان‌ها و ایدئولوژی‌های خاص خود بودند و همین آرمان‌ها تعیین‌کننده سیاستگذاری‌های آن‌ها بود. به ویژه که تا سال ۶۱ بخشی از سرزمین‌های ایران در اختیار عراق بود و قاعدتا تا آن زمان ایران هرگز تمایلی به پایان دادن به جنگ نداشت.

وی اضافه کرد: همچنین از سال ۶۱ به بعد نیز که ایران مناطق خود را از عراق پس گرفته بود، علی‌رغم اینکه صدام با عقب‌نشینی از سرزمین‌های اشغالی متمایل به پذیرش قطعنامه‌ها بود، اما جمهوری اسلامی نمی‌خواست قطعنامه‌های ناعادلانه و یک طرفه شورای امنیت را بپذیرد.

این پژوهشگر تاریخ انقلاب با تاکید بر اینکه مسئله ایران و عراق را باید فراتر از جنگ بین دو کشور دانست، بیان کرد: با نگاهی به استراتژی‌های آمریکا متوجه می‌شویم غربی‌ها تمایل زیادی به تضعیف دو کشور داشتند، در حالیکه این جنگ، منازعه‌ای بود که برای حل آن باید تمامی جامعه بین‌الملل تلاش می‌کردند. به علاوه آمریکا و شوروی سعی داشتند با فروش اسلحه به عراق، به گسترش تسلیحات خود نیز کمک کنند. متاسفانه علی‌رغم صدور قطعنامه‌های متعدد از جانب شورای امنیت، وجود چنین مسائلی منجر به طولانی شدن جنگ بین ایران و عراق شد.

جنگ تحمیلی ۸ ساله، تنها جنگ در تاریخ ایران است که در پایان آن حتی یک وجب از خاک کشور به تصرف دشمن درنیامده بود. به راستی که تک‌تک صحنه‌های این جنگ ترجمان آیه ۸۱ سوره مبارکه اسرا است: «وَ قُلْ جاءَ الْحَقُّ وَ زَهَقَ الْباطِلُ إِنَّ الْباطِلَ کانَ زَهُوقاً؛ و بگو حق آمد و باطل نابود شد، آری باطل همواره نابودشدنی است».

اشاره

# آیا بستنی و نوشیدنی‌های سرد ما را خنک می کنند؟

عرق کردن موثرترین روشی است که بدن ما گرما از دست می‌دهد و نوشیدن مایعات گرم و خوردن غذاهای تند می‌تواند واکنش تعریق را تحریک کند و به بدن اجازه خنک شدن دهد. بزرگسالان می‌توانند تقریبا ۱.۵ ساعت در روز عرق خود را در محیط‌های گرم از دست بدهند؛ بنابراین حفظ آب بدن بسیار مهم است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ویفروم، تابستان در سراسر جهان با فعالیت‌های آبی، نوشیدنی‌های سرد و البته بستنی همراه است. در حالی که اکثر ما قبول داریم بستنی و نوشیدنی‌های سرد از خوراکی‌های تابستانی است اما آیا واقعا به خنک شدن ما کمک می‌کنند؟

برای آزمایش اینکه آیا این مواد واقعا این کار را انجام می‌دهد یا خیر، باید اندکی مطالب بیشتری در مورد چگونگی کنترل دما بدن بدانیم. فرآیند حفظ دمای مطلوب بدن را تنظیم حرارت می‌نامند که شامل تعادل ظریف بین تولید و از دست دادن گرماست.

انسان‌ها موجوداتی خون‌گرم یا گرمازا هستند و بدن ما دائما به عنوان محصول فرعی فرآیندهای شیمیایی داخلی (متابولیسم) گرما تولید می‌کند. متابولیسم برای حفظ عملکرد صحیح بدن ما ضروری و شامل فرآیندهای گوارشی است که در تجزیه مواد مغذی موجود در غذا، جذب و انتقال آن مواد مغذی به سلول‌ها و تبدیل آن‌ها به بلوک‌های ساختمانی یا انرژی لازم برای فعالیت بدنی نقش دارد.

اگرچه ممکن است منطقی به نظر برسد که وارد کردن ماده‌ای سرد مانند بستنی به معده به کاهش دما کمک کند اما اثر خنک‌کنندگی اولیه آن به سرعت با حرارت تولید شده توسط فرآیندهای گوارشی مورد نیاز برای تجزیه مواد مغذی در بستنی جایگزین و هضم غذای پر کالری منجر به افزایش دمای بدن می‌شود.

بنابراین بستنی بهترین گزینه برای خنک‌شدن نیست اما نوشیدنی‌های سرد چطور؟ انتقال حرارت بین یک نوشیدنی سرد و دستگاه گوارش می‌تواند به طور مستقیم بر دما تاثیر بگذارد اما این موضوع هم فقط لحظه‌ای است و به مقدار و محتوای کالری نوشیدنی مصرف شده بستگی دارد.

نوشیدنی‌هایی با کالری بالا مانند نوشابه‌ها تاثیری مشابه بستنی دارد و در مدت کوتاهی پس از مصرف متابولیسم ما را به فعالیت وادار می‌کند

اثرات خنک‌کنندگی مایعات سرد بیشتر با اثرات آب‌رسانی مجدد آن توضیح داده می‌شود. اگر گرما جمع شود، بدن تلاش می‌کند گرمای اضافی را با انتقال آن از اندام‌های حیاتی به سطح پوست از دست بدهد.

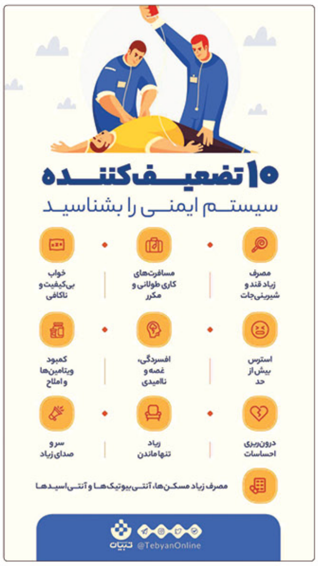
عرق کردن موثرترین روشی است که بدن ما گرما از دست می‌دهد. تعریق زمانی اتفاق می‌افتد که افزایش دمای مرکزی بدن توسط مغز تشخیص داده می‌شود؛ مغز با تحریک غدد عرقی که در سرتاسر بدن برای تولید عرق پخش می‌شود، پاسخ می‌دهد.

عرق روی سطح پوست تبخیر و باعث خنک شدن پوست می‌شود. خونی که در نزدیکی سطح پوست جریان دارد، در این فرآیند خنک می‌شود و به کاهش دما کمک می‌کند.

به طور متوسط یک فرد بالغ روزانه می‌تواند نیم یا یک لیتر عرق از دست بدهد اما در محیط‌های گرم این میزان می‌تواند تقریبا به ۱.۵ لیتر در ساعت هم افزایش یابد. به همین دلیل ضروری است که بدن را در هوای گرم هیدراته نگه دارید. با کمال تعجب نوشیدنی‌های گرم ممکن است راه خوبی برای خنک نگه داشتن شما باشد. اگرچه نوشیدن یک نوشیدنی گرم غیرقابل درک است اما باعث می‌شود گیرنده‌های دهان و گلوی شما واکنش عرق را تحریک کنند و به بدن شما اجازه دهند بدون نیاز به خوردن مقدار زیادی مایع گرم خنک شود.

مواد فعال موجود در غذاهای تند نیز همین اثر را دارد. آن نیز واکنش عرق را تحریک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد خنک شود؛ به همین دلیل است که این نوع غذاها در آب و هوای گرم محبوب است.

بنابراین در حالی که غذاهای سرد می‌تواند رضایت‌بخش باشد اما یک راه بهتر برای خنک کردن افزودن چاشنی به غذاها، عرق کردن و مهم‌تر از همه آبرسانی مجدد است.



رسانه چه خبر

## از دست دادن حافظه پس از سکته مغزی در برخی بیماران برطرف می‌شود

**مدیسن نت:** از دست دادن حافظه یک علامت رایج پس از سکته مغزی است، اما برای برخی از آنها این امید وجود دارد که این خاطرات بازگردند. در یک مطالعه جدید در نروژ ۸۶ بیمار مبتلا به سکته مغزی نسبتاً خفیف مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد که بسیاری از آنها پس از ۱۲ هفته عملکرد ذهنی شأن بهبود یافت. دکتر «رامون گرامبات»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه علوم و فناوی نروژ، می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که حدود نیمی از بیمارانی که دچار سکته مغزی شده اند، یک هفته پس از سکته مغزی، با اشکال مختلف اختلال حافظه روبرو بودند. اما تا سه ماه پس از سکته مغزی، حدود یک سوم از افراد مبتلا به اختلال حافظه، عملکرد حافظه شأن بهبود یافت.» در حالی که در حال حاضر تعداد بیشتری از بیماران سکته مغزیِ نسبت به گذشته زنده می‌مانند، اما سکته مغزی همچنان یک بیماری جدی و کُشنده است. بازماندگان ممکن است علاوه بر از دست دادن حافظه و کاهش توانایی یادگیری، اضطراب، افسردگی و خستگی را پس از آن تجربه کنند. به گفته محققان، نسبت بیماران مبتلا به سکته‌های مغزی خفیف در سال‌های اخیر افزایش یافته است. اما عوارض آن از نظر مشکلات تمرکز، کاهش استقامت و تغییر در عملکرد حافظه حتی در بیمارانی که سکته مغزی خفیف دارند نیز رایج است.

## ارتباط مواد شیمیایی موجود در لوازم آرایشی و زایمان زودهنگام

**ساینس دیلی:** نتایج مطالعات نشان می دهد مواد شیمیایی موجود در پلاستیک ها و لوازم آرایش با افزایش خطر زایمان زودهنگام مرتبط هستند. فتالات‌ها، مواد شیمیایی که معمولا برای تقویت پلاستیک‌ها استفاده می‌شوند، در میلیون‌ها محصولی که مردم هر روز از آن استفاده می کنند وجود دارد، اما یک تحلیل جدید ارتباط آنها را با خطر بالاتر زایمان زودرس تأیید می کند. بزرگترین مطالعه تا به امروز در مورد این موضوع، داده‌های بیش از ۶۰۰۰ زن باردار در ایالات متحده را برای درک بهتر ارتباط بین قرار گرفتن در معرض فتالات و بارداری مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. این مطالعه نشان داد زنانی که غلظت فتالات در ادرارشان بالاتر بود، بیشتر احتمال دارد نوزادان نارس به دنیا بیاورند. طبق تعریف، نوزادان نارس سه هفته یا بیشتر قبل از موعد مقرر به دنیا می آیند. «کلی فرگوسن»، نویسنده ارشد این مطالعه از مؤسسه ملی علوم سلامت زیست محیطی آمریکا، می گوید: «زایمان زودرس می‌تواند هم برای نوزاد و هم برای مادر خطرناک باشد، بنابراین شناسایی عوامل خطری که می‌توانند از آن جلوگیری کنند، مهم است.» این مطالعه ۱۱ فتالات مختلف موجود در زنان باردار را مورد بررسی قرار داد و پی برد که چهار مورد از آنها با ۱۴ تا ۱۶ درصد احتمال بیشتر تولد نوزاد نارس مرتبط است. بیشترین ارتباط مربوط به تماس با فتالاتی بود که معمولاً در لاک ناخن و سایر لوازم آرایش یافت می‌شود. به گفته فرگوسن، «برای مردم دشوار است که قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی را در زندگی روزمره به طور کامل حذف کنند، اما نتایج ما نشان می‌دهد که حتی کاهش‌های کوچک در یک جمعیت بزرگ می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مادران و فرزندان آنها داشته باشد.» به گفته محققان، کاهش سطح قرار گرفتن در معرض فتالات‌ها تا ۵۰ درصد، می‌تواند به طور متوسط ۱۲ درصد از زایمان زودرس جلوگیری کند. این مداخلات بر تغییرات خاصی مانند انتخاب محصولات مراقبت شخصی بدون فتالات، کاهش تعداد فتالات‌ها در محصولات توسط شرکت‌ها یا تغییر مقررات قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی، متمرکز بود. در این بین، محققان پیشنهاد کردند از مصرف غذاهای فرآوری شده یا غذاهای بسته بندی شده در پلاستیک خودداری کنند و به جای آن غذاهای تازه و خانگی را انتخاب کنند. آنها همچنین توصیه کردند محصولات بدون عطر را انتخاب کنید که دارای فتالات کمتری هستند.

## علائم سرطان کبد چیست؟

**مایو کلینیک:** سرطان کبد یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌هاست که سالانه منجر به مرگ هزاران تن در سراسر جهان می‌شود. سرطان کبد سومین علت مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان است. در سال ۲۰۲۰ میلادی بیش از ۸۳۰ هزار نفر در سراسر جهان بر اثر این بیماری جان خود را از دست دادند که تنها در ایالات متحده تقریبا ۳۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان کبد فوت کرده‌اند. اکثر افراد در مراحل اولیه ابتلا به سرطان کبد علائم و نشانه‌هایی ندارند، با این حال با پیشروی این بیماری، علائم آن نیز بروز پیدا می‌کنند. در ادامه به برخی از شایع‌ترین علائم این سرطان خواهیم پرداخت.

**برخی از شایع ترین علائم ابتلا به سرطان کبد عبارتند از:**

- کاهش وزن ناخواسته
- از دست دادن اشتها
- درد در قسمت بالای شکم
- تهوع و استفراغ
- ضعف عمومی بدن و خستگی
- تورم شکم
- زرد شدن رنگ پوست و سفیدی چشم‌ها (یرقان)

هرچند همیشه این علائم نشانه سرطان کبد نیستند، اما اگر برخی علائم ذکر شده را به طور مداوم دارید، بهتر است با یک پزشک متخصص در این زمینه مشورت کنید و در نهایت این پزشک است که ابتلا یا عدم ابتلا به این بیماری را تشخیص می‌دهد.