info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۱۲
یکشنبه /۲۸ خرداد/ ۱۴۰۲
۲۹ / ذوالقعده / ۱۴۴۴
18 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۴-۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

چرا ز کوی خرابات روی برتابم
کز این بهم، به جهان هیچ رسم و راهی نیست
زمانه گر بزند آتشم به خرمن عمر
بگو بسوز که بر من به برگ کاهی نیست

خواندنی

دلا بگذر ز خود کاندر ره عشق
نخستین گفته ترک ننگ و نام است

خیالی بخارایی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۲	۰۴:۴۹	۱۲:۰۷	۱۹:۲۵	۱۹:۴۶

بوگه

بعضی چیزها در جهان خیلی مهمتر از دارایی هستند، یکی از آنها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است

دیل کارنگی

برش

مداد؛ سلاحی کشنده برای فضانوردان در فضا!

هر ذره کوچکی که می‌تواند وارد ماشین‌آلات ظریف شده و داخل آنها گیر کند، در فضا یک فاکتور خطر به شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «خبرآنلاین»، زمانی که انسان برای اولین بار در دهه ۱۹۶۰، سطح کره زمین را برای حضور در محیط بی‌وزن فضا ترک کرد، به سرعت مشخص شد که خودکارهای توپی طراحی شده برای محیط گرشتی زمین، در فضا چندان موثر نخواهد بود. آیا تا حالا سعی کردهاید که با یک خودکار معمولی برروی یک سطح عمودی بنویسید؟ طبیعتا اوضاع خوب پیش نمی‌رود. درست است؟ دقیقا به همین دلیل، ناسا میلیون‌ها دلار برای طراحی و ساخت خودکاری هزینه کرد که بتوان در محیط ریزگرانش از آن استفاده کرد! از سوی دیگر فضانوردان روسی، برای حل این مشکل به سراغ راهکار ساده‌تری رفتند: استفاده از مدادهای گرافیتی به جای خودکار! این داستان، یک حکایت سرگرم کننده است و از دهه‌ها قبل و پیش از آنکه سوژه شبکه‌های اجتماعی شود، نقل محافل و مجالس بود. اما واقعیت این است که این داستان اصلا صحت ندارد. در ابتدا، فضانوردان روسی و دیگر کشورها در فضا از مداد استفاده می‌کردند. ناسا هزینه‌های زیادی را صرف تحقیقات درباره قابلیت استفاده از خودکارهای طراحی شده برای استفاده در فضا، انجام داد ولی زمانی که مشخص شد که این تحقیق هزینه‌بر است، دیگر ادامه نداد. این پروژه لغو گردید. کمی بعد قلم فضایی فیشر توسط یک کسب و کار خصوصی و با هزینه شخصی طراحی شد. قلم فیشر در اواخر دهه ۱۹۶۰ به دنیا عرضه شد و فضانوردان روسی و غیروروسی از آن برای نوشتن در فضا و برگرده کردن نیازهای نوشتن ریزگرشتی خود بهره بردند.

خطرات استفاده از مداد در فضا

آن طور که مشخص شد، برخی چیزهای خاص هستند که نمی‌خواهید در فضا قطعه‌وار شوند. ریزه‌های مداد یکی از اینهاست. سرب مداد ممکن است در هنگام استفاده از فضا، جدا شده و در براده های چوب قابل اشتغال در فضاپیما شناور شود و یا حتی ذرات میکروسکوپی گرافیت مداد که رسانای الکتریکی هستند و در هنگام نوشتن با مداد، در فضا پخش می‌شوند، خطرناک باشد. در دسری ایجاد کنند. باید این را در نظر داشت که هر ذره کوچکی که می‌تواند وارد ماشین‌آلات ظریف شده و داخل آنها گیر کند، در فضا یک فاکتور خطر به شمار می‌رود از همین رو ذرانی که از مداد جدا می‌شوند، ممکن است یک مشکل جدی در فضاپیماها ایجاد کنند. آتش‌سوزی یکی از نگرانی‌های امنیتی اصلی در فضاپیماهاست و بعد از آنکه آتش‌سوزی در ماموریت آپولوی ۱ در سال ۱۹۶۷، باعث مرگ سه نفر شد، ناسا اصلا این فاکتور خطر را دست کم نمی‌گیرد.

خودکارهایی که در فضا خطرناک بودند

اما از سوی دیگر استفاده از خودکار نیز در آن دوره خطرناک بود. طبق گفته پل فیش، بنیانگذار کمپانی خودکار فیشر، اولین خودکار تجاری موفق آن دوره در سال ۱۹۴۵ به بازار عرضه شده بود و آن خودکار حسابی نشتی می‌داد. قطرات ریز جوهر هم چیزی نیست که بتوان نشت و شناور شدنش در یک کپسول فضایی را نادیده گرفت. فضانوردان آپولو در آن زمان از قلم‌هایی با نوک نمدی که توسط کمپانی دورو تولید می‌شد، استفاده می‌کردند بعد از قطع شدن یک کلید حیاتی در ماموریت آپولوی یازده، یکی از همین خودکارها نوک ناجی ماموریت لقب بگیرد. باز آلدرین در آن زمان، لوله خودکارش را در سوراخی که در کلید به جای مانده بود فرو کرد و باعث شد تا ماژول بتوفرد از سطح ماه جداشود. کمپانی خودکارهای فضایی فیشر مدعی شده که در آن زمان خودکار فیشر در دست آلدرین بوده ولی خود این فضانورد گفته که از یک خودکار با نوکی نمدی استفاده کرده بود. اما پس از آنکه پل فیشر و فریدریش شاختر و اروین راند، خودکار فضایی را تکمیل کرده و ثبت اختراع اولیه آن را در سال ۱۹۶۵ انجام دادند، فضانوردان شروع به استفاده از خودکارهای آنها نمودند.

فرمولی که در خواب به ذهن سازنده رسید

بنا به گفته فیشر، فرمول حل مشکل نشت جوهر خودکار، در خواب به ذهن او خطور کرده" پدرم دو سال قبل از مثیا رفته بود و یک شب به خواب من آمد و گفت:" پل اگر تو قدکی Rosin (کلوفان) به جوهر خودکارها اضافه کنی، می‌توانی جلوی تراوش و نشت کردن جوهر از خودکار را بگیری." من این موضوع را با یک دوست شیمیدان در میان گذاشتم و او خندید و گفت که این کار جواب نمی‌دهد و انواع مختلف کلوفان و اندازه‌های متفاوتی از آن را در خودکارها مورد امتحان قرار داد» او ادامه داد:« سه ماه بعد او به نزد من آمد و گفت که حق با من بوده! او گفت که انواع نمیال راهی بوده که از Rosin (کلوفان) استفاده کند ولی بعد فهمیده که منظور من resin (رزین یا همان صمغ) بوده! او از ۲ آسمغ رزین استفاده کرده بود و به نتیجه رسیده بود حتی اگر ۶۵ کیلوگرم فشار هوا پشت این جوهر قرار دهید، باز هم خودکار نشت نمی‌کند» در این خودکارها از کارتریج‌های جوهر تحت فشار استفاده می‌شود و می‌توان آنها را در طیف وسیعی از شرایط سخت که یک خودکار معمولی با مشکل مواجه می‌شود، به کار گرفت: مثل دماهای بسیار متغیر، نوشتن روی سطوح وارونه و یا سطوح چرب.

ناسا و انتخاب خودکارهای فیشر

فیشر به ناسا این قلم‌ها را پیشنهاد داد و ناسا بعد از انجام آزمایش‌های دقیق، تصمیم گرفت تا آنها را برای ماموریت‌های بعدی آپولو خریداری کند و در نهایت اولین پرواز قلم فضایی فیشر در سال ۱۹۶۸ و در ماموریت آپولو ۷ انجام شد. خودکارهای فضایی فیشر هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرند ولی این روزها فضانوردان روسی و غیروروسی در ایستگاه بین‌المللی فضایی، گزینه‌های متعددی هم دارند. آنها خودکارهای شاترپی در چندین رنگ مختلف و مدادهای پسب را در اختیار دارند که مدادهایی مکانیکی هستند و چوبی. کلیتون اندرسون، یکی از فضانوردان ناسا در این باره توضیح داده:« خدمه فضاپیماها معمولا از مدادهای مکانیکی برای نوشتن مقادیر عددی لازم برای اجرای رویه‌های پرواز (مثل زمان، تنظیمات موتور و...) بهره می‌برند. توانایی پاک کردن چیزی در هنگام نوشتن فرآیند کار، امکان فوق‌العاده‌ای است، مخصوصا اگر شرایط دستخوش تغییراتی شود.»

گزارش روز

چرا سیاستمداران غربی مقصر فاجعه اخیر در مدیترانه محسوب می‌شوند؟

مهاجرکشی اروپا

شواهد موجود درخصوص غرق‌شدن یک قایق ماهیگیری بزرگ در آبهای مدیترانه، بیانگر کشته شدن صدها کودک، زن و مرد پناهجویی است که در مسیر نائل رسیدن به کشور ایتالیا، جان خود از دست دادهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جاجم، در این میان، نهادهای رسمی و حقوق‌بشری اروپا از نقش اتحادیه اروپا در شکل‌گیری و استمرار این بحران‌های انسانی سخنی به میان نمی‌آورند! به‌راستی اصل ماجرا چیست و چرا می‌گوییم اتحادیه اروپا، اصلی‌ترین عامل شکل‌گیری و استمرار این جنایات محسوب می‌شود؟ در اینجا لازم است نگاه عمیق‌تری نسبت به واقعه تلخ اخیر داشته‌باشیم.

بازماندگان قایق ماهیگیری غرق‌شده در سواحل جنوبی یونان می‌گویند که ممکن است تا ۱۰۰ کودک در این قایق بوده باشند. تاکنون حداقل ۷۸ نفر در این فاجعه کشته شده‌اند و این یکی از بدترین حوادث برای مهاجران به اروپا بوده است.

عمق یک فاجعه

ممکن است تعداد قربانیان بسیار بیشتر از این باشد و تعدادی از آنها در دریا ناپدید شده باشند، زیرا گزارش‌ها حاکی از آن است که بیش از ۷۵۰ نفر در این قایق کوچک سوار شده بودند. بنابراین، برآساس آخرین برآوردها حدود ۶۰۰ نفر هنوز مفقود هستند. گارد ساحلی یونان به دلیل عدم مداخله زودتر مورد انتقاد قرار گرفته اما مقامات این کشور می‌گویند که پیشنهاد کمک آنها از سوی قایق رد شده بود. امدادگران همچنان در یک عملیات گسترده در حال جست‌وجو در دریاهای یونان هستند، با این‌حال امیدها برای یافتن بازماندگان لحظه به لحظه بیشتر کاهش می‌یابد. گزارش‌های تکان‌دهنده‌ای از سوی پزشکی که بازماندگان حادثه را درمان کرده‌اند، حاکی از آن است که تعداد زیادی زنان و کودکان در قایق غرق‌شده بود. به گفته یک پزشک برخی از مسافران به وی گفته‌اند که کودکان و زنان در قبار قایق و در بخش زیرین بوده‌اند. لیلیا سیاکاتزایس، سخنگوی دولت یونان هم گفته است که گزارش‌های تایپ‌نشده می‌گوید ۷۵۰ نفر سوار این قایق بوده‌اند.

تسویه‌حساب اروپاییان با خون پناهجویان

از سوی دیگر، اساسا امنیت پناهجویان هیچ‌گاه برای مقامات اروپایی کمترین اولویت و جایگاهی نداشته است! در سال گذشته و در یک حادثه غمبار در کانال مانش، ۳۱ پناهجو جان خود را بر اثر واژگون شدن قایقی کوچک از دست دادند. کانال مانش که در شمال فرانسه و جنوب انگلیس واقع شده و یکی از پرفرت‌وآمدترین آبراه‌های جهان به‌شمار می‌رود و پناهجویان اغلب با شناورهای کوچک از آن عبور می‌کنند. در سال گذشته میلادی، نزدیک به ۲۶ هزار مهاجر غیرقانونی از کانال مانش عبور کرده و وارد خاک انگلیس شدند. درجریان آن حادثه، مکرون رئیس‌جمهور فرانسه و بوریس جانسون نخست‌وزیر وقت انگلیس ترجیح دادند یکدیگر را بابت ماجرا مقصر جلوه دهند تا بلکه از این طریق، بتوانند امتیازاتی را از یکدیگر در نقطه اوج مذاکرات بسابر گزیت بگیرند! درنهایت، نه‌تنها توافقی درخصوص تامین امنیت پناهجویان در کانال مانش از سوی هر دو کشور صورت نگرفت، بلکه شاهد تشدید وقایع تلخ در این کانال آبی علیه مهاجران غیرقانونی بودیم. در حال حاضر نیز اروپاییان قرار نیست اقدامی در راستای تامین امنیت پناهجویان سردرگم صورت دهند! زمست حقوق‌بشری برخی سیاستمداران اروپایی و ابراز تاسف ظاهری آنها از ماجرای غرق شدن صدها انسان بیگناه، صرفا نوعی آفرس گمراه‌کننده با هدف عدم تمرکز افکار عمومی دنیا بر روی ریشه اصلی بحران پناهجویان در اروپا محسوب می‌شود. بدون شک در اینجا «اروپای مجرم» نمی‌تواند خود را در جایگاه «اروپای قربانی» نشان دهد. اطلاعاتی که درخصوص معاملات پنهان گروه‌های قاچاق پناهجویان (در آبهای اروپا) و تهدادهای امنیتی و حتی برخی احزاب اروپایی وجود دارد، بیانگر بازیل خونین و پیچیده‌ای است که اروپا در قبال پناهجویان طراحی کرده و اکنون مشغول چیدنش آن است. بنابراین در اینجا باید مرقب سخنان و آفرس‌های انحرافی مخابره‌شده از سوی مقامات اروپایی و حتی برخی نهادهای ظاهرا حقوق‌بشری در قاره سبز بود..

سکوت پارلمان اروپا در قبال این جنایت تمام‌عیار پارلمان اروپا در قبال این جنایت تمام‌عیار که اتفاقا بخش اعظمی از آن، معلول نقش سیاستگذاری‌های امنیتی غرب در شکل‌دهی بحران‌های امنیتی در کشورهای بحران‌زده و تشدید حضور پناهجویان در اروپاست، سکوت کرده و کماکان مشغول مداخله‌گرایی در امور کشورهای دیگر با هدف انحراف افکار عمومی از جنایات عامدانه و سیستماتیکی است که در اروپا مشغول به‌ارتکاب هستند! این جنایات صورت می‌گیرد با صورت مسأله کاملا مشخص است: کشورهای اروپایی از یک سو، نقش برزنگ و غیرقابل انکاری در شکل‌دهی بحران‌های مزمن امنیتی در منطقطی مانند آفریقا، غرب آسیا، شبه‌قاره هند و افغانستان ایفا کرده‌اند. همین بحران‌های زیرساختی و مستمر، منجر به افزایش ریسک ترک وطن از سوی پناهجویان و فرائز از آن، پذیرش هزینه‌های نائلی از ریسک سفر خطرناک دریایی و غیر قانونی به سوی اروپاست. از این رو در اینجا اتحادیه اروپا در پیدایش اصل بحران پناهجویان (بحرانی که همواره از آن ابراز ناراضایتی می‌کند!) نقش غیرقابل انکاری دارد.

قابل توجه

چگونه جمعیت یوزپلنگ‌ها زیاد شد؟

گزارش انجمن یوزپلنگ ایرانی که اوایل هفته گذشته منتشر شد، نشان داد که جمعیت یوز در سال ۱۴۰۱ نسبت به ۱۴۰۰ رشد نسبتا مطلوبی داشته است؛ این در حالی است که کشته شدن چند توله یوز در سال گذشته و ماجرای یوزپلنگ ماده و زاپای توران در بهار امسال نشان از شکننده بودن این مسیر رشد دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، به اعتقاد عطیه تکتم‌فرلی، مدیر بخش پژوهش انجمن یوز ایرانی، دلایل ثبت جمعیت بیشتر در سال گذشته ترکیبی از «ثبت بهتر» و «تداوم اقدامات حفاظتی در زیستگاه یوزپلنگ» است.

خیال‌ما راحت نیست

عطیه تکتم‌فرلی، مدیر پژوهش انجمن یوز ایرانی برآساس داده‌های بدست آمده از دوربین‌های انجمن یوز ایرانی و سایر انجمن‌ها، جمعیت یوز از سال ۹۶ تاکنون روند افزایشی داشته و نقطه اوج آن در سال ۱۴۰۱ بعثیت رسیده است. ۲ نکته مهم در مورد جمعیت یوزها وجود دارد: اول اینکه نمی‌توان با افزایش عددی جمعیت یوز خیال‌مان بابت بهبود شرایط راحت باشد و دست از حفاظت و پایش مستمر زیستگاه‌ها برداریم.

قبلا با توجه به وسعت زیستگاه ۲ خانواده یوزپلنگ در میانه‌شت زندگی می‌کردند، ولی در یکسال همه آنها را در تصادفات جاده‌ای از دست دادیم و جمعیت به صفر رسید. اگر فعالیت‌های حفاظتی و منابع مالی تامین نشود در توران هم چنین اتفاقی دور از ذهن نیست؛ هر چند با سرعتی کندتر. نباید در مورد جمعیت توران خوش‌خیالی داشته باشیم. از سوی دیگر افزایش جمعیت ممکن است به‌دلیل اقدامانی باشد که هم‌اکنون در زیستگاه صورت می‌گیرد و تا پیش از این وجود نداشته است. تأیید این دلیل نیاز به گذر زمان دارد و سال‌ها بعد می‌توان در مورد نتیجه این اقدامات قطعی صحبت کرد. به‌طور مثال شاید پیش از این گشتزنی محیط‌بانان منظم و مستمر نبوده، ولی از سال ۹۴ تاکنون که مدیریت پارک ملی توران تغییر کرده مشاهده یوز توسط محیط‌بانان بیشتر شده است. نکته مهم و غیرقابل انکار افزایش جمعیت توله‌ها و یوزهای بالغ ماده است.

دوم اینکه برای حفاظت از یوزها باید آنها را قلاده‌گذاری کرد برآساس تصاویر دوربین‌های انجمن همه یوزهای ثبت شده در سال ۱۴۰۱ از بخش شمال‌غربی پارک ملی توران عبور کرده‌اند. اگرچه این بخش از پارک امن است، ولی دلیل این مسئله هنوز برای ما مشخص نیست. تا زمانی که قلاده‌های ماهواره‌ای نداشته باشند هر چه بگوییم، حدس و گمان است. اکثر مادها توله‌هایشان را به پارک توران آورده‌اند تا مسیرها و مناطقی را به آنها نشان دهند، ولی وقتی از پارک در آمده‌اند، دیگر نمی‌دانیم چه مسیری را طی کرده‌اند. دوربین‌های ثابتی که چندسالی است در پارک قرار دارند در ثبت این رفتار موثر بوده‌اند. حفاظت از جمعیت بسیار شکننده یوزهادر کشور باید با کمک قلاده‌گذاری صورت گیرد؛ هر چند جوسازی‌های غیرعلمی در فضای مجازی بسیار زیاد است.

مکث

چاقی ممکن است مغز را برای همیشه تغییر دهد!

نتایج تحقیق دانشگاه ییل آمریکا اختلال شدید در واکنش به مواد مغذی را نشان می‌دهد؛ این تحقیق جدید بیان کرد که واکنش به مواد مغذی در میان افراد چاق کاهش یافته است و این واکنش مغز پس از کاهش وزن بهبود نمی‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتکدیلی، پس از اینکه فرد غذایی خورد، روده مجموعه‌ای از علائم را به مغز ارسال می‌کند که وجود مواد مغذی را منتقل می‌کند، پدیده‌ای که دانشمندان معتقدند ممکن است به تنظیم رفتار غذا خوردن کمک کند؛ با این حال، در تحقیق جدید به رهبری میری سرلی، محققان در معده، تغییرات فعالیت مغز در افراد لاغر را موجب می‌شود، چنین واکنش‌های مغزی تا حد زیادی در افراد چاق کاهش می‌یابد.

به گفته محققان، این تفاوت‌ها در فعالیت مغز می‌تواند به توضیح علت دشواری کاهش وزن و حفظ کاهش وزن برای برخی افراد کمک کند. محققان گلوکز یا چربی را به‌طور مستقیم به معده ۲۸ فرد لاغر، کسانی که شاخص توده بدنی ۲۵ یا کمتر داشتند و ۳۰ نفر مبتلا به چاقی (با شاخص توده بدنی ۳۰ یا بالاتر) تزریق کردند. سپس فعالیت مغز را از طریق تصویر برداری تشدید مغناطیسی کارکردی ارزیابی کردند.

در میان شرکت‌کنندگان لاغر، محققان شواهدی از کاهش فعالیت در مناطق مختلف مغز به‌دنبال تزریق گلوکز و چربی مشاهده کردند. برعکس، آنان هیچ تغییری در فعالیت در شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی مشاهده نکردند.

سرلی، پروفسور پزشکی (غدد درون‌ریز) در دانشکده پزشکی ییل و محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیق تعجب‌آور بود. ما فکر می‌کردیم که بین افراد لاغر و افراد چاق واکنش‌های متفاوتی وجود داشته باشد اما انتظار نداشتیم این عدم تغییر در فعالیت مغز در افراد چاق رخ دهد.

سرلی و همکارانش سپس نگاهی دقیق‌تر به ناحیه‌ای از مغز به‌نام «جسم مخطط» انداختند که تحقیقات قبلی نشان داده بود جنبه‌های پاداش و انگیزه دریافت غذا را میانجیگری می‌کند و نقش کلیدی در تنظیم رفتار غذایی دارد. جسم مخطط تا حدی این کار را از طریق انتقال دهنده‌عصبی دوپامین انجام می‌دهد.

محققان با استفاده از هم‌آرای دریافتند که در افراد لاغر، هم گلوکز و هم چربی منجر به کاهش فعالیت در دو قسمت جسم مخطط می‌شود. با این حال، فقط گلوکز منجر به تغییراتی در فعالیت مغز در شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی و تنها در یک ناحیه از جسم مخطط شد. چربی فعالیت مغز را در این ناحیه تغییر نداد. هنگامی که محققان آزادسازی دوپامین را در جسم مخطط پس از تزریق مواد مغذی ارزیابی کردند، آزادسازی دوپامین ناشی از گلوکز در هر دو گروه از شرکت‌کنندگان را مشاهده کردند، در حالی که چربی تنها باعث آزادسازی دوپامین در شرکت‌کنندگان لاغر شد.

به گفته محققان، این یافته‌ها با کاهش حس مواد مغذی در افراد چاق سازگار است.

برای این تحقیق، شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی تحت نوعی برنامه رژیم غذایی ۱۲ هفته‌ای کاهش وزن قرار گرفتند. سپس از کسانی که حداقل ۱۰ درصد از وزن بدن خود را از دست داده بودند، دوباره تصویربرداری شد. محققان دریافتند برای این افراد، کاهش وزن هیچ تغییری در پاسخ مغز به تزریق مواد مغذی ایجاد نکرد. سرلی ابراز کرد: هیچ یک از پاسخ‌های کاهش یافته بازیابی نشد.

وی توضیح داد: به‌طور مشابه، دانستن اینکه چه زمانی تغییرات در احساس مواد مغذی غیرقابل برگشت می‌شوند، به پزشکان کمک می‌کند تا مسیرهای درمانی را برای بیماران تعیین کنند. یکی از اهداف آینده، یافتن راهی برای بازگرداندن حس مواد مغذی، در صورت امکان، خواهد بود.

سرلی بیان کرد: صرف نظر از این، یافته‌ها نقش کلیدی مغز انسان را در چاقی نشان می‌دهد. مردم هنوز فکر می‌کنند چاقی ناشی از فقدان اراده است اما ما نشان دادیم که در مورد احساس مواد مغذی تفاوت واقعی در مغز وجود دارد.

یافته‌های این تحقیق در مجله Nature Metabolism منتشر شد.

هنوز در مراحل اولیه و تحقیقات بیشتری برای کشف علت وقوع کاهش حس مواد مغذی در برخی افراد، مسیرهای بیولوژیکی درگیر و زمان شروع این تغییرات، مورد نیاز است.

سرلی خاطرنشان کرد: همه گاهی پرخوری می‌کنند اما مشخص نیست که چرا برخی افراد به پرخوری ادامه می‌دهند و برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. ما باید زمانی که مغز شروع به از دست دادن ظرفیت خود برای تنظیم مصرف غذا می‌کند را پیدا کنیم، آن نقطه شروع کجاست و چه چیزی این تغییر را تعیین می‌کند زیرا اگر بدانید چه زمانی و چگونه اتفاق می‌افتد، ممکن است بتوانید از آن پیشگیری کنید.

رسانه چه خبر

نمک دریا را حذف کنید

مهر: عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، درباره استفاده از نمک دریا، توضیحاتی داد. سیده زهرا شریعت گفت: نمک دریا حاصل تبخیر آب دریا است و در سواحل دریا آبشاشته می‌شود. وی افزود: این نمک آبشاشته شده در سواحل دریا در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار می‌گیرد مقادیر قابل توجهی از ید آن تبخیر می‌شود. شریعت پناهی تاکید کرد: نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه قرار نیست. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به وجود انواع ناخالصی در نمک دریا گفت: نمک دریا دارای انواع ناخالصی‌های نامحلول نظیر شن، خاک، گل و لای و همچنین ناخالصی‌های محلول نظیر گچ، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه‌نشده گچ یا سولفات کلسیم است که به دلیل سفید بودن رنگ آن قابل تشخیص از اصل نمک نیست. اما نمکی که حاوی مقدار زیادی از این ماده باشد تلخ است و با نمک تصفیه‌شده فرق دارد. شریعت پناهی در ادامه هشدار داد: ناخالصی‌های موجود در نمک غیرتصفیه باعث پنهان شدن شوری نمک می‌شود، به همین دلیل فرد برای رسیدن به طعم دلخواه خود از مقدار نمک بیشتری استفاده می‌کند که در نتیجه احتمال خطر بالا رفتن فشارخون در فرد افزایش می‌یابد. این دانشیار دانشگاه با اشاره به نحوه صحیح نگهداری نمک یددار تصفیه شده گفت: نمک یددار جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه‌نشده گچ یا سولفات کلسیم است که به دلیل سفید بودن رنگ آن قابل تشخیص از اصل نمک نیست. اما نمکی که حاوی مقدار زیادی از این ماده باشد تلخ است و با نمک تصفیه‌شده فرق دارد. شریعت پناهی در ادامه هشدار داد: ناخالصی‌های موجود در نمک غیرتصفیه باعث پنهان شدن شوری نمک می‌شود، به همین دلیل فرد برای رسیدن به طعم دلخواه خود از مقدار نمک بیشتری استفاده می‌کند که در نتیجه احتمال خطر بالا رفتن فشارخون در فرد افزایش می‌یابد. این دانشیار دانشگاه با اشاره به نحوه صحیح نگهداری نمک یددار تصفیه شده گفت: نمک یددار باید در ظروف دربسته از جنس چوبی، سفالی، پلاستیکی و یا شیشه رنگی نگهداری شود و این ظروف دور از نور، حرارت، رطوبت و هوا باشد. وی توصیه کرد افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف شود. این متخصص تغذیه همچنین تاکید کرد: به منظور حفظ یددار بودن آن حداقل هنگام طبخ غذا نمک در مرحله انتهایی پخت به غذا اضافه شود. وی به افراد توصیه کرد هنگام خرید نمک طعام، حتما محصول یددار تصفیه شده را خریداری کنند. شریعت پناهی توجه به درج عبارت یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی، توجه به تاریخ تولید و لقفا، توجه به پروانه ساخت و علامت استاندارد و میزان خلوص نمک بر روی بسته بندی (حداقل خلوص ۹۹.۲ درصد) را هنگام خرید توصیه کرد. این دانشیار دانشگاه با اشاره به نشر برخی از مطالب غیر علمی توسط افراد سودجو در خصوص نمک یددار، نمک دریا و سنگ نمک در برخی سایت‌ها تاکید کرد: مصرف نمک تصفیه شده یددار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری است و با هیچ گونه عارضه جانبی همراه نیست.

میکروپلاستیک‌ها به مجاری هوایی انسان می‌چسبند

مدیسن نت: به گفته محققان، انسان ها میکروپلاستیک های ناشی از تخریب محصولات پلاستیکی در محیط را استنشاق می کنند و این ذرات ریز پلاستیکی در مجاری هوایی انسان می چسبند. طبق مطالعه منتشرشده اخیر، افراد در هر ساعت حدود ۱۶.۲ بیت از این میکروپلاستیک ها را استنشاق می کنند که معادل یک کارت اعتباری کامل در هر هفته است. این میکروپلاستیک ها معمولا حاوی مواد شیمیایی سمی هستند. «یوان تلنگ گو» یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فناوری کوئینزلند در استرالیا، گفت: «این مطالعه بر نیاز به آگاهی بیشتر از حضور و تأثیرات بالقوه میکروپلاستیک‌ها بر سلامتی در هوایی که تنفس می‌کنیم تأکید دارد.» محققان خاطرنشان کردند که میلیون‌ها تُن از این ذرات میکروپلاستیک در آب، هوا و خاک یافت شده است. آنها خاطرنشان کردند که تولید جهانی میکروپلاستیک در حال افزایش است و در مطالعات سال ۲۰۲۲ میکروپلاستیک‌ها در اعماق راه‌های هوایی انسان یافت شد و این نگرانی‌ها را در مورد خطرات جدی سلامت تنفسی برانگیخت. تیم محققان یک مدل دینامیک سیالات محاسبه‌ای را برای تجزیه و تحلیل انتقال میکروپلاستیک و رسوبات در مجاری هوایی فوقانی ایجاد کرد. این مطالعه نشان داد که این میکروپلاستیک‌ها تمایل داشتند در نقاط داغ حفره بینی و پشت گلو جمع شوند. اندازه آنها ۲.۵۶، ۱.۶ و ۵.۵۶ میکرون و شکل کروی، چهارو جهی و استوانه‌ای بود. این تیم همچنین حرکت در شرایط تنفس آهسته و سریع را بررسی کردند. به گفته محققان، شکل پیچیده و بسیار نامنتظرانه راه هوایی و رفتار جریان پیچیده در حفره بینی و حلق باعث می‌شود که میکروپلاستیک‌ها از خط سیر جریان منحرف شده و در آن نواحی رسوب کنند. به گفته نویسندگان، این مطالعه نگرانی واقعی قرار گرفتن در معرض و استنشاق میکروپلاستیک‌ها را برجسته می‌کند، به‌ویژه در مناطقی که سطوح بالایی از آلودگی پلاستیکی یا فعالیت‌های صنعتی دارند.