

شناسنامه		عضو انجمن صنفی مدیران رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور
صاحبامتیاز: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران دفتر مرکزی: تهران، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴ کد پستی: ۱۴۸۱۶۳۵۳ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۸ چاپ: موسسه جام جم بزر ترنا	تلفن سازمان آکسی ها: ۴۴۹۵۶۲۰۰-۴۴۹۵۶۱۰۷ فکس: ۵۰۰۳۶۲۶۶۲ سامانه پیامکی: ۴۴۹۵۶۱۰۷ سایت شهروند: www.shahrvand-newspaper.ir اینستاگرام شهروند: shahrvandonline.ir شبکه ایکس شهروند: shahrvandonline	دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۴ شماره ۱۳۳۲۵ ۱۵ صفحه ۵۵۵۵ تومان
روزنامه خورشید		
www.shahrvand-newspaper.ir		
۱۵ آذر ۱۴۹۶ 14 Apr 2023 سال دوازدهم		

تقویم تاریخ

- درگذشت دکتر لودویک زامنفوف، مخترع لهستانی زبان بین‌المللی «اسپرانتو» (میلادی)
- انجام عملیات نامنظم فتح ۵، در شمال سلیمانیه، توسط سپاه پاسداران (۱۳۳۶ خورشیدی)
- درگذشت دکتر محمدجواد مشکور، مورخ، ادیب، زبان‌شناس معاصر (۱۳۷۴ خورشیدی)
- رحلت مورخ برجسته حوزه علمیه قم، حاج شیخ محمد شریف رازی (۱۳۷۹ خورشیدی)
- آغاز عملیات کربلای ۱۰ در منطقه ماووت در استان سلیمانیه عراق (۱۳۳۶ خورشیدی)

امروز با سلامت

رد فرضیه «زوال عقل دیجیتال»

بطلان عارضه «تأثیر منفی فناوری» بر مغز

در دهه‌های اخیر، زندگی روزمره بسیاری از افراد بالای ۵۰ سال به طرز فزاینده‌ای با فناوری دیجیتال گره خورده و این تغییر در سبک زندگی، پرسش‌هایی را درباره تأثیر احتمالی آن بر سلامت ذهنی و کارکرد شناختی در دوران سالمندی برانگیخته است. قبلاً نظریه‌هایی مطرح شده بود که استفاده مداوم از گوشی‌های هوشمند، اینترنت و رایانه ممکن است منجر به کاهش توانایی‌های شناختی و بروز زود هنگام نشانه‌های زوال عقل شود. این دیدگاه که با عنوان «زوال عقل دیجیتال» شناخته می‌شود، بر این فرض استوار بود که اتکای زیاد به فناوری، ذهن انسان را تبیل می‌کند. با این حال و از طرف دیگر برخی پژوهشگران نیز معتقد بودند که فناوری‌های دیجیتال، با فعال نگه داشتن مغز و تسهیل تعاملات اجتماعی، می‌توانند به حفظ توان ذهنی کمک کنند. در این خصوص مطالعه‌ای انجام شد و نتایج آن بسیار مورد توجه قرار گرفت.

این مطالعات شامل داده‌های بیش از ۴۰۰ هزار فرد بزرگسال از کشورهای مختلف بود که همگی تحت آزمایش شناختی قرار گرفته بودند. یافته‌های به‌دست‌آمده به روشنی فرضیه زوال عقل دیجیتال را رد کردند. نه‌تنها شواهدی دال بر کاهش توان شناختی در اثر استفاده از فناوری دیده نشد، بلکه استفاده از فناوری دیجیتال با کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی همراه بود. نتایج مطالعات نشان داد افرادی که به طور منظم از فناوری‌های دیجیتال استفاده می‌کردند، در بازه‌های چندساله با احتمال کمتری دچار افت ذهنی می‌شدند. این یافته‌ها، دیدگاه رایج درباره تأثیر منفی فناوری بر مغز را زیر سؤال می‌برد و بیانگر نقش احتمالی فناوری در حفظ سلامت شناختی در سالمندی است. اگر استفاده هوشمندانه از ابزارهای دیجیتال بتواند حتی به‌طور نسبی به حفظ کارکرد مغز کمک کند، این امر می‌تواند تأثیر مهمی در کاهش بار بیماری‌های شناختی در آینده داشته باشد.



امروز با پزشکی

معجزه نوشیدن آب گرم در تابستان

از سم زدایی تا تنظیم هضم و تأمین رطوبت

دراوج گرمای تابستان، میل به نوشیدن آب سرد امری کاملاً طبیعی است وبیشتر مردم نیز همین کار را می‌کنند. هرچند آب یخ به‌طور موقت احساس خنکی ایجاد می‌کند، اما برخی متخصصان می‌گویند آب گرم فوهرمان ناشناخته تابستان در زمینه تندرستی است. از کمک به هضم بهتر گرفته تا تسریع فرایند سم زدایی، اما چگونه؟ باید بدانید آب سرد باعث تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود که در نتیجه، جریان خون کاهش یافته وفرایند دفع سموم کند می‌شود. اما آب گرم باگشاد کردن رگ‌ها، جریان خون را تقویت کرده وبه کبد و کلیه ها کمک می‌کند تا مواد زائد را بهتر دفع کنند. در حقیقت آب گرم باعث افزایش تعریق و ادرار می‌شود، که هر دو از مسیرهای کلیدی برای دفع سموم بدن هستند. آب سرد با ایجاد شوک در سیستم گوارشی، دمای معده را کاهش داده و فعالیت آنزیم‌ها را کند می‌کند. آب گرم اما با حفظ دمای مطلوب معده، روند هضم را روان نگه می‌دارد.

از طرفی آب سرد ممکن است بدن را به اشتباه بیندازد که فکر کند سیراب شده است و همین باعث شود مقدار کافی آب نوشیده نشود. در حالی که نوشیدن آهسته آب گرم باعث تأمین تدریجی رطوبت بدن می‌شود. برخلاف آب سرد که به سیستم شوک وارد می‌کند، آب گرم با دمای داخلی بدن هماهنگ است و از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر جذب تدریجی آب گرم، به حفظ سطح مواد معدنی حیاتی کمک می‌کند که برای حفظ انرژی در تابستان بسیار مهم هستند. آب مصرفی باید گرم باشد و نه سوزاننده (بین ۴۰ تا ۵۰ درجه سانتی گراد). زمان نوشیدن هم مهم است وبهترین زمان، یک تا ۲ فنجان صبح‌ها یا ۲۰ دقیقه پیش از وعده‌های غذایی است. شاید نوشیدن آب گرم در تابستان برخلاف انتظار به نظر برسد، اما فواید آن، از بهبود گوارش گرفته تا سم زدایی طبیعی، ارزش امتحان کردن دارد. با جرعه‌های کوچک و دمایی مناسب شروع کنید و ببینید بدن تان چگونه پاسخ می‌دهد.

امروز با قانون

نکات کاربردی حقوقی برای همه به زبان ساده

همه شهروندان لازم است سطح آگاهی‌های حقوقی خود را افزایش بدهند. این امر موجب تحقق و ارتقاء اصل حاکمیت قانون در جامعه، ارتقاء سطح سواد حقوقی افراد، کاهش مراجعات مردم به نهادهای قضایی و شبه‌قضایی، همچنین فرهنگسازی و آمادگی عموم برای تبعیت از قانون خواهد شد.

تسهیل مصرف «مواد مخدر»

اشخاصی که مکان‌هایی را برای مصرف مواد مخدر دایر و یا اداره می‌کنند (هرچند در پوشش فعالیت دیگری باشد) به مجازات حبس از یک سال تا دو سال، جریمه نقدی و شلاق ۲۰ ضربه تا ۷۴ ضربه محکوم خواهند شد. اگر مرتکب جرم کارمند دولت یا مؤسسات وابسته به دولت باشد، به انفصال دائم از خدمات دولتی (منع اشتغال) محکوم می‌شود.

مجازات آموزش «هک» کردن

انتشار مطالبی با محتوای آموزش هک جرم است و حبس از ۹۱ روز تا یک سال یا جزای نقدی یا هر دو مجازات را در پی خواهد داشت.

خطرات الرجال

اسدالله علم، وزیر دربار و از نزدیکترین چهره‌ها به محمدرضا شاه، تنها رجل سیاسی دوران پهلوی دوم است که خاطرات خود از ۱۰ سال همنشینی نزدیک با شخص شاه‌و خاندان پهلوی را مکتوب کرده است. این تقریرات در ۷ جلد تحت عنوان «یادداشت‌های علم» به‌چاپ رسیده‌اند و مادر این ستون به‌تناوب این یادداشت‌ها را مرومی کنیم.

سفیر زیاده‌گوی شوروی

گزارش مهمانی دیشب سفیر شوروی را به اعلیحضرت دادم. او می‌گفت عراقی‌ها و ایرانی‌ها که هر دو دوستان ما هستند، نباید با هم بجنگند. ۹ سال حرف زدن بهتر از ۹ ساعت جنگ کردن است. می‌گفت با سفیر عراق ملاقات کرده و از طرف خودش به او گفته، ممکن است دولت ایران عجله به خرج داده باشد که به طور یک طرفه قرارداد شط‌العرب را ملغی دانسته، ولی به هر صورت حق با ایران است که می‌گوید خط تالوگ حد بین دو کشور باشد. همچنین می‌گفت باید در تحدید حدود مرزی نرمش به خرج داده شود، همان طور که بین ما و شما به خوبی انجام شد. حتی ما حاضر شدیم با چینی‌ها رودخانه اُسوری را به همین صورت مرزبندی کنیم. بعد از چینی‌ها مقدار زیادی بدگفت و می‌گفت این‌ها (یعنی نژاد زرد) خطر برای دنیاست، نه شوروی تنها. بعد من را برای دیدن شوروی دعوت کرد. گفتیم از خودم اختیار ندارم و باید به عرض برسانم. بعد مسئله قرارداد‌های نفتی ما را در ساحل بحر خزر مطرح کرد که این قرارداد‌هایی که شما می‌خواهید در آنجا با آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها و یا هر خارجی دیگر ببندید، ما در آن منطقه حساسیت داریم و خوشمان نمی‌آید. گفتیم اختیار دارید، یعنی می‌فرمایید ما در داخل مرزهای خودمان رعایت شما را بکنیم؟ پس می‌گویید حق حاکمیت مطلق خودمان را خدش‌دار بکنیم؟ به علاوه از کجا می‌دانید که وقتی می‌خواستیم لوله‌گاز به‌شما بدهیم، دیگران همین حرف‌ها را به ما نزده باشند؟ این حرف‌ها چیست می‌زنید؟ دید حرفم حسایی است، درز گرفت. ۵۲/۱۲،۴۰

بذل و بخشش از جیب دولت

خدمت شاهنشاه عرض کردم سفیر افغانستان پریروز در فرودگاه خیلی اصرار داشت که به طور خصوصی و برای مدت زیاد من را ببیند. فرمودند: «دعوتش کن ناهار یا شامی با تو بخورد. هزار دلار به ماهیانه ۱۰ هزار دلاری پادشاه افغانستان برای مخارج تحصیل بچه‌های او اضافه کن. همچنین ماهیانه ۱۰ هزار دلار به پادشاه یونان بده. بعد هم یک منزل برای پادشاه افغانستان در رم بخرید. همه این پول را از بودجه سری دولت بگیرید. آن چه را هم قبلاً حواله کرده‌اید بگیرید، ولی صورت ریز به آن‌ها بدهید.» اخیراً شاهنشاه علاقه‌مند هستند که هرچه پول لزوماً از دولت می‌گیریم، صورت ریز به آن‌ها بدهیم که به چه منظور است. مثل این است که سوءظن‌هایی به دولت پیدا کرده‌اند که این طرف و آن طرف شاید حرف‌های مزخرفی می‌گویند. مثلاً پیش اربابان آمریکایی، نمی‌دانم. ۵۲/۱۲،۱۸۰



نوکر محبوب شاه ومنفور ملکه

۴۷ سال پیش در چنین روزی، برابر ۲۵ فروردین ۱۳۵۷ خورشیدی، امیر اسدالله علم، نخست‌وزیر ایران از ۱۳۴۱ تا ۱۳۴۲ خورشیدی، وزیر دربار از ۱۳۴۵ تا ۱۳۵۶ و همچنین یکی از معدود افراد بسیار نزدیک به محمدرضا پهلوی، بر اثر ابتلا به بیماری سرطان خون در ۵۹ سالگی درگذشت. علم را شاید بتوان محرم اسرار پهلوی دوم به شمار آورد که اهم اوقات خود را با شاه می‌گذراند و در اغلب سفرهای تفریحی و سیاسی او را همراهی می‌کرد. نقش علم در بسیاری از تصمیمات دربار پهلوی، خصوصاً پس از انتشار یادداشت‌های روزانه‌اش بیش از پیش عیان شده است. علم در این یادداشت‌ها بیش از یک وزیر دربار و در واقع یک رفیق، مشاور، مشوق و همچنین عامل مطمئن شاه برای تهیه و تدارک تفریحات نامشروعی است که در روزنوشته‌ها از اسم رمز «گردش» برای توصیف آن‌ها استفاده شده است. دقیقاً به دلیل همین نقش بود که فرح دیبا همسر محمدرضا پهلوی دل خوشی از این نوکر مخلص نداشت و البته شخص علم نیز در یادداشت‌ها با اشاره به موضوع فوق، به‌ملکه وقت ایران حق می‌دهد که با او مهربان نباشد. در کارنامه سیاسی اسدالله علم، علاوه بر نخست‌وزیری و مسئولیت دربار، چند دوره وزارت در دولت‌های مختلف رانیز می‌توان مشاهده کرد، اما نقطه عطف زندگی سیاسی او نقش داشتن در سرکوب خونین قیام ۱۵ خرداد باید قلمداد شود.

نگاه‌روز

بازگشت سپاهیان خون ریز مغول از پشت دروازه‌های اروپا

[شهروند] ۷۸۴ سال پیش در چنین روزی، برابر ۱۴ آوریل ۱۲۴۱ میلادی، شهر کراکوف در جنوب لهستان توسط مغول هاتصرف شد. صحرارگدهای فاتح قبل از این، سرزمین مجارستان را با اسب‌های تیزرو خود پشت سر گذاشته بودند و حالا پس از پیشروی‌های گام به گام خود به لهستان رسیده بودند. بر اساس الگوی حرکت سپاهیان مغول، هدف بعدی پس از کراکوف، تصرف وین پایتخت اتریش بود و به این ترتیب دروازه‌های اروپای غربی نیز به روی نوادگان چنگیز خان گشوده می‌شدند. عمده مورخان و تاریخ‌پژوهانی که لشکرکشی مغول‌ها در قرن ۱۱ میلادی را مورد بررسی و مذاقه قرار داده‌اند، معتقدند اگر وین به دست مغول‌ها می‌افتاد، امروز دیگر چیزی به اسم «فرهنگ اروپایی» یا «فرهنگ غربی» و یا حداقل آن چه امروز ما از این تمدن می‌شناسیم، وجود نمی‌داشت و چیزی که با آن طرف بودیم احتمالاً فرهنگی مغایر با هنجارهای امروزین جامعه اروپا و غرب بود. اما چرا وین به دست مغولان نیفتاد؟

مرگ اوگتای در مغولستان و منتفی شدن فتح اروپا

فرمانده سپاهیان مغول در راه فتح اروپا کسی نبود جز «سَبَتای» که درباره‌اش نوشته‌اند در هوش نظامی سرآمد همگان بود. آوازه این فرمانده دلیر مغول به جایی رسیده بود که سلاطین اروپا بدون کوچک‌ترین آمیدی، منتظر رویایی با او و رقم خوردن سرنوشت محتوم‌شان یعنی شکست و هزیمت کامل بودند. اما در گیرودار تصرف مجارستان و لهستان، حادثه‌ای در صحرای مغولستان رخ داد که نتیجه آن نجات اروپا و ساکنان این قاره از نابودی کامل بود. اتفاقی که از آن حرف می‌زنیم همانا مرگ اوگتای خان، سومین پسر چنگیز و جانشین او بود. مرگ اوگتای، سَبَتای را مجبور به بازگشت کرد، آن هم در حالی که سواران مغول پشت دروازه‌های شهر وین رسیده بودند. بر اساس رسوم مغولی، سَبَتای و سربازان او باید به هر قیمت برای بیعت با جانشین اوگتای خان خود را به مغولستان می‌رساندند و چنین شد که اروپا توسط مغولان فتح نشد!



عکس‌روز



آسیا و اروپای شرقی زیر سم اسبان نوادگان چنگیز

هیچ شکی وجود ندارد که با عبور مغول‌ها از دروازه‌های وین و سقوط این شهر، مهاجمان تا قلب ایتالیا به عنوان مهد تمدن مسیحی پیش می‌رفتند و از آن پس نیز متوجه قلمروهایی چون آلمان، فرانسه و اسپانیا می‌شدند و به این ترتیب کل اروپا به زیر سلطه مغولان درمی‌آمد. اما همانطور که ذکر شد این اتفاق نیفتاد و اروپاییان به اندازه ساکنان آسیا، خاورمیانه و اروپای شرقی متحمل خسارت‌های ناشی از جهانگشایی مغولان نشدند. نتیجه سه بار حمله مغولان به غرب آسیا، انقراض سلسله‌های ایرانی چون خوارزمشاهیان و اسماعیلیان و همچنین سقوط خلافت عباسیان در بغداد بود. این میان چین، آسیای جنوب شرقی و بخش‌های شرقی روسیه نیز نتوانستند خود را از شر سیطره صحرارگدهایی که نیمی از عالم را پشت اسب‌های خود درنور دیده بودند، حفظ کنند. اما چه چیزی اروپاییان را از آتشی که قرار بود تمدن‌شان را تحت تأثیر قرار دهد، نجات داد؟



عکس‌روز



آمریکایی‌ها علیه ایلان ماسک

چند روزی است که هزاران تظاهرکننده آمریکایی در سراسر ایالات متحده علیه سیاست‌های دونالد ترامپ رییس جمهوری این کشور و همچنین متحد میلیاردر او ایلان ماسک، به خیابان‌ها آمده‌اند. ابراز انزجار از دخالت‌های ماسک و خط دادن او به دونالد ترامپ، نمود بارزی در اعتراضات این روزهای آمریکایی‌ها دارد.