



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردیر: زهره پروراهایی | چاپ: پیام رسانه |نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: (۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴) | آگهی‌ها: ۰۸۱ - ۳۸۲۵۴۰۴۰

پيامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۰۸۱ - ۳۸۲۷۹۹۳۹ | دورنما: ۰۸۱ - ۳۸۲۸۱۸۴۹

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

سندج



۲۴، ۶



ایلام



۱۴، ۲۷



مرکزی



۸، ۲۱



کرمانشاه



۸، ۲۶



همدان



۶، ۲۳



مرا سکن کنید

■ **یکشنبه ۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۱**

■ **سال دوازدهم ■ شماره ۲۲۷۷**



حدیث

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند:

اگر پردبار نیستی، خود را به پردباری بزن، زیرا کم شده کسی خود را شبیه قومی کند و از آنان به‌شمار نیاید.

حکمت ۲۰۷

ما همه رفتار و کردارمان را به امام امت.آی بی‌ر جماران مدیون هستیم؛ او به مردم یاری قرآن و ائمه اطهار (ع) را آموخت.

شهید سیدامیر فدایی فروتن

یازدهمین جشنواره کتاب‌خوانی رضوی استان همدان به‌خوان‌آخر رسید

استاندار همدان: ما برخلاف کشورهای پیشرفته به‌جای کتاب خواندن بیشتر در فضای مجازی هستیم/ مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان همدان: کتابخانه‌ها در دورترین نقاط استان نیز امکان خدمات‌رسانی به مردم را دارند

سپهرغرب، گروه خبر – شهره کرمی: جشنواره کتاب‌خوانی رضوی در استان همدان در سه رده سنی کودک، نوجوان و جوان و بزرگسال برگزار شد؛ افراد برای رقابت در این جشنواره به‌صورت آنلاین و مکتوب با یکدیگر به رقابت پرداختند. یازدهمین دوره این جشنواره در همدان به‌خوان‌آخر رسید.

هرساله جشنواره کتاب‌خوانی رضوی در سراسر کشور برگزار می‌شود که این جشنواره توسط نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و با همکاری بنیاد فرهنگی هنری بین‌المللی امام رضا (ع) و معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در راستای اشاعه و ترویج فرهنگ منور رضوی، گسترش فرهنگ کتاب‌خوانی، شناسایی و معرفی کتاب‌های فاخر مرتبط با فرهنگ و سیره اهل بیت (ع)، با اضافه شدن بخش ویژه حضرت مهدی (عج) برگزار می‌شود. در یازدهمین دوره این جشنواره در کنار پویش کتاب‌خوانی مسابقه چهارگزینه‌ای، نقاشی و داستان‌نویسی و شعرسرایی نیز برای گروه‌های سنی مختلف به‌صورت مجزا برگزار شد تا این پویش‌ها علاوه‌بر افزایش فرهنگ کتاب‌خوانی، به فرهنگ‌سازی در تمام سنین هم منجر شود.

یازدهمین دوره این جشنواره در همدان روز گذشته به‌خوان‌آخر رسید و در مراسم اختتامیه علیرضا قاسمی‌فرزاد استاندار همدان و عاطفه زارعی مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان همدان در رابطه با این جشنواره صحبت کردند که در ادامه متن سخنان آنان را می‌خوانید:

استاندار همدان ضمن تشکر از همه افرادی که در این برنامه تلاش کردند تا جوانان را ترغیب به کتاب‌خوانی کنند، ابراز کرد: موضوع کتاب و تورم کتاب‌خوانی همواره مورد توجه مقام معظم رهبری بوده است تا به‌عنوان یک فرهنگ در سطح جامعه نهادینه شود. گسترش فرهنگ

کتاب و کتاب‌خوانی یک‌روزه انجام نمی‌پذیرد، این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی دارد و بهترین زمان سننن کودکی است که افراد سرشتشان آماده پذیرش هر مطلبی هست، بهترین نقش در این خصوص را معلم‌های عزیز برعهده دارند. علیرضا قاسمی‌فرزاد افزود: امروزه فضای مجازی در جامعه نه به شکل عادی، بلکه به‌صورت اعتیادآور و غیر قابل‌باور در جامعه شکل گرفته و افراد در سنین مختلف ساعت‌ها درگیر این فضا هستند. در گذشته گفته می‌شد که هر کتابی ارزش یک‌بار خواندن را دارد، اما بعدها گفته شد هر کتابی ارزش خواندن ندارد! متأسفانه آن کتاب‌هایی که ارزش خواندن ندارند، در فضای مجازی منتشر می‌شوند یا مطالب نادرستی در مورد آنچه که برای ما به‌عنوان ارزش است، در فضای مجازی پخش می‌شود و همه‌چیز را به تمسخر می‌گیرند که این‌ها هدایت‌شده است و اگر این فضا با این گستره و حجم بالا تبلیغ می‌شود، محتوایی هم برای تغییر فرهنگ ما دنظر گرفته شده است. استاندار همدان با بیان اینکه استکبار و نظام سرمایه‌داری امروز نیاز به پیاده‌نظام دارد تا در جهت منافع او حرکت کند، گفت: نظام سرمایه‌داری به این نتیجه رسیده که باید الگوی فرهنگی و رفتار یکایک افراد جامعه را تغییر دهد. افراد هرچه در این فضا آورده می‌شود را می‌پذیرند، اما در خلاف آن هرچه تجزیه و تحلیل شود، پذیرفته نمی‌شود؛ ما برخلاف کشورهای پیشرفته دنیا به‌جای کتاب خواندن و افزایش دانش، بیشتر در فضای مجازی هستیم.

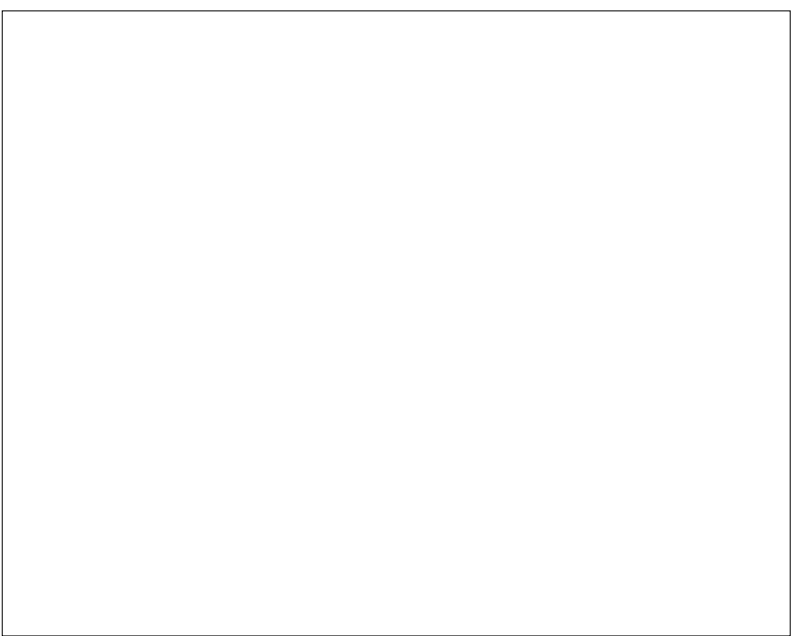
وی اذعان کرد: حال سؤال این است که چرا کتاب بخوانیم؟ زیرا نویسنده مشخص است، نگاه و نگرش او معلوم بوده و شما بر مبنای آن و براساس انتخاب و تمایل خود کتاب می‌خوانید، اما در فضای مجازی مبنای اساس و ریشه مطالب منتشرشده مشخص نیست که چه کسی آن‌ها را نوشته است. قاسمی‌فرزاد با اشاره به کلمات قصار امیرالمؤمنین (ع) در نهج‌البلاغه، افزود: ما در نهج‌البلاغه می‌خوانیم که تیر نیرانداز ممکن

است به هدف نخورد، اما سخن کج و حرف نادرست اثر خود را می‌گذارد. در نظر بگیرید شما یک عابد را می‌شناسید که از مدت شناخت شما ۴۰ سال می‌گذرد، وقتی یک حرف نادرست راجع به آن زده شود، شما باور نمی‌کنید، اما نه ذهنتان می‌گوید نکند فلان گناه را کرده باشد؟ این همان اثربخشی حرف کج است که حضرت علی (ع) می‌فرمایند. بنابراین باید خیلی مراقب باشیم، مخصوصاً امروزه که در مسیر ما انواع و اقسام انحرافات فکری و فرهنگی وجود دارد و می‌تواند مسیر زندگی افراد را تغییر دهد. اقدام ارزشمند جشنواره رضوی که در کشور برگزار شده، می‌خواهد توجه‌ها را به سمت کتاب‌هایی که سیره ائمه را تشریح کرده است و روش‌ها و بیانات ارزشمند آن‌ها سوق دهد تا ما یاد بگیریم و در زندگی خود به‌کار بگیریم که تعداد شرکت‌کنندگان در این رویداد نشان‌دهنده

توجه مردم به این موضوع است که امیدواریم افزایش یابند. وی با اشاره به اینکه طبق فرموده امام (ره) اگر همه پیغمبران الهی در یک‌جا جمع شوند هیچ اختلاف و تفرقه کلامی در آنجا رخ نمی‌دهد، اظهار کرد: بنابراین می‌توان گفت اگر سیره ائمه اظهار (ع) در جامعه پیاده شود، میزان تخلفات و منکرات به‌شدت کاهش خواهد یافت. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان همدان نیز گفت: خرسندیم که به مدد و لطف الهی توفیق پیدا کرده‌ایم تا یازدهمین جشنواره کتاب‌خوانی رضوی را با جدیت تمام در شهر دارالمؤمنین و دارالمجاهدین همدان برگزار کنیم؛ جشنواره کتاب‌خوانی رضوی هرسال با جلال و شکوه تمام به برکت حضرت ثامن‌الائمه (ع) در کشور و به تبع آن در استان همدان برگزار می‌شود. هرسال تکرار این اتفاق رویداد

محققان می‌گویند؛

رژیم غذایی گیاهی در کاهش درد روماتیسم موثر است



سپهرغرب، گروه سلامت: محققان می‌گویند رژیم گیاهخواری می‌تواند به کاهش درد ناشی از روماتیسم مفصلی کمک کند. به گزارش هلت لاین، مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی می‌تواند با کاهش التهاب و تورم موجب کاهش درد در مبتلایان به روماتیسم مفصلی شود.

محققان می‌گویند پیروی از رژیم غذایی گیاهی می‌تواند به کاهش درد و التهاب مرتبط با روماتیسم مفصلی تا ۵۳ درصد کمک کند. این مطالعه شامل ۴۴ بزرگسال مبتلا به روماتیسم مفصلی بود. شرکت‌کنندگان به مدت ۴ هفته تحت رژیم گیاهخواری قرار گرفتند. سپس غذاهایی که باعث التهاب می‌شوند به مدت ۳ هفته حذف شدند.

در یک گروه، غذاهای حذف شده در طی ۹ هفته دوباره وارد رژیم غذایی شدند. در گروه دیگر مرحله مکمل شروع شد.

«لای بن آشر» متخصص تغذیه در مرکز پریتیکین فلوریدا، گفت: «علائم مرتبط با روماتیسم را می‌توان کاملاً از طریق اصلاح عادات غذایی مدیریت و بهبود بخشید.»

وی در ادامه افزود: «رژیم‌های گیاهخواری ممکن است به دلیل خواص ضدالتهابی‌شان، مزایای قابل توجهی داشته باشند.»

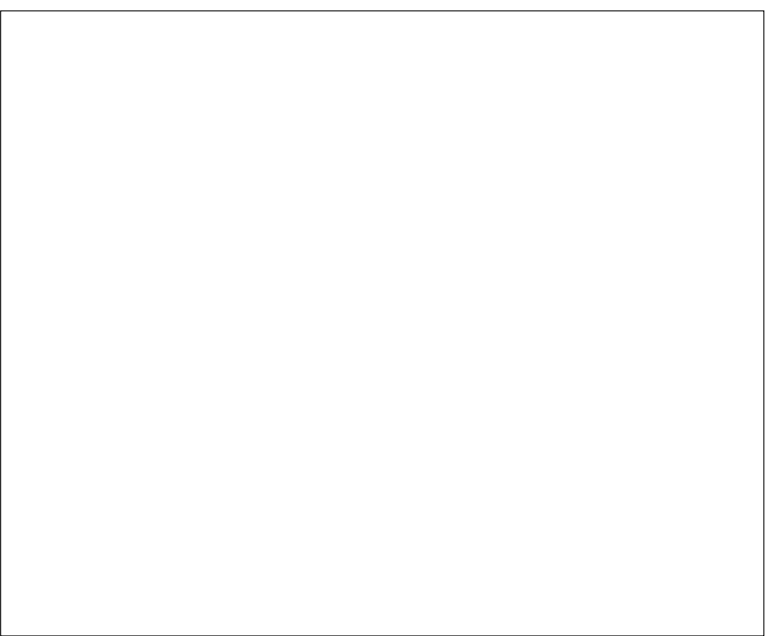
به گفته آشر، «روماتیسم یک بیماری التهابی است و به محض از بین رفتن منابع اضافی سدیم، به ویژه در غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده، کاهش مصرف چربی‌های اشباع

شده و چربی ترانس موجود در گوشت قرمز و لبنیات پرچرب و شیرین کننده‌های غلیظ موجود در نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و دسرهای شیرین، در عرض چند روز بسیاری از بیماران شاهد تسکین قابل توجهی از علائم خواهند بود.» به گفته محققان، رژیم غذایی گیاهی پر از غذاهای گیاهی کامل است که سطح بالاتری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند فیتوکمیکال‌ها و ویتامین‌ها دارند که با کاهش التهاب، که ریشه آرتروز و روماتیسم است، مرتبط هستند. محققان توصیه می‌کنند اگر از درد روماتیسم مفصلی رنج می‌برید، حذف گوشت قرمز و فرآوری شده نخستین قدم است. چراکه رژیم‌های حاوی گوشت قرمز و فرآوری‌شده، غذاهای فرآوری‌شده، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده باعث التهاب می‌شوند.

آنها خاطرنشان می‌کنند رژیم غذایی کم چرب و پرپروتئین یک عنصر کلیدی برای کاهش التهاب و کنترل درد و تورم ناشی از روماتیسم مفصلی است. محققان توصیه می‌کنند اگر از درد روماتیسم مفصلی رنج می‌برید، حذف گوشت قرمز و فرآوری شده غذاهای دارای افزودنی‌های زیاد مانند غذاهای سرخ شده ■ انواع مشروبات الکلی (آجیو، شراب) ■ غذاها و نوشیدنی‌های شیرین ■ کربوهیدرات‌های حاوی گلوتن برای افراد مبتلا به عدم تحمل گلوتن غیرسلیاک

محققان فرانسوی می‌گویند؛

ورزش با حفظ حجم مغز از زوال عقل پیشگیری می‌کند



سپهرغرب، گروه سلامت: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که نقش ورزش در حفظ سطح انسولین و شاخص توده بدنی ممکن است به محافظت از حجم مغز و در نتیجه جلوگیری از زوال عقل کمک کند.

به گزارش سایپس دیلی، «الزالدین پوزنل»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقاتی اینسرم فرانسه، دراین باره گفت: «این نتایج ممکن است به ما کمک کند تا بفهمیم فعالیت بدنی چگونه بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد و ممکن است ما را در توسعه راهکارهایی برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن کاهش حافظه و مهارت‌های تفکر مرتبط با افزایش سن هدایت کند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «سالمندانی که از نظر بدنی فعال هستند مزایای قلبی عروقی را به دست می‌آورند که ممکن است منجر به یکپارچگی بیشتر در ساختار مغز شود.»

در مقابل، محققان دریافتند که رابطه بین ورزش و متابولیسم گلوکز در مغز تحت تأثیر سطح انسولین یا شاخص توده بدنی قرار ندارد. کاهش متابولیسم گلوکز در مغز را می‌توان در افراد مبتلا به زوال عقل مشاهده کرد.

این مطالعه شامل ۱۳۴ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۶۹ سال بود که هیچ مشکلی در حافظه نداشتند. آنها نظرسنجی‌هایی را درباره فعالیت بدنی خود در سال گذشته پر

سپهرغرب، گروه سلامت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی سالم ممکن است به شما در جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش هلت دی نیوز، غذاهای سالم گیاهی شامل میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، قهوه / چای، روغن‌های گیاهی و حبوبات است. غذاهای گیاهی ناسالم شامل غلات تصفیه شده، آب میوه، سیب زمینی، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و شیرینی‌ها / دسرها هستند.

محققان نوشتند: «یافته‌های ما از نقش مفید رژیم‌های غذایی گیاهی سالم در پیشگیری از دیابت حمایت می‌کند و بینش جدیدی برای تحقیقات آینده ارائه می‌کند.»

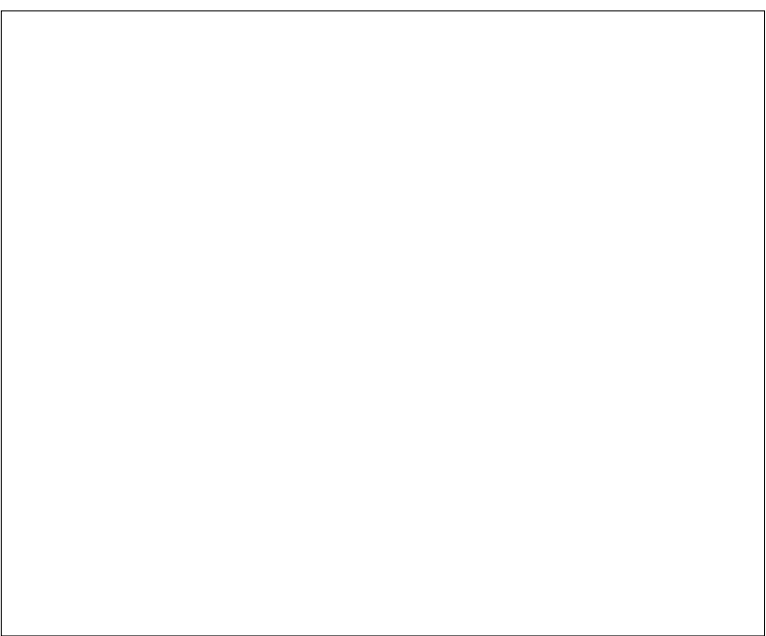
برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۶۰۰ شرکت‌کننده را در سه مطالعه بلندمدت ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که دیابت نوع ۲ نداشتند، افراد مبتلا به دیابت، غذاهای گیاهی سالم کمتری مصرف می‌کردند.

بر اساس این گزارش، آنها همچنین میانگین BMI (شاخص توده بدنی) بالاتری داشتند، احتمال ابتلا به فشار خون و کلسترول بالا، مصرف داروهای فشار خون و کلسترول، فعالیت کمتر و سابقه خانوادگی دیابت نیز در آنها بیشتر بود.

شرکت‌کنندگان همراه با تکمیل

محققان می‌گویند؛

اجتناب از مصرف گوشت در پیشگیری از دیابت موثر است



پرسش‌نامه‌هایی در مورد عادات غذایی خود، نمونه‌های خونی را ارائه کردند که از نظر متابولیت‌های مرتبط با رژیم غذایی آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. متابولیت‌ها زمانی تولید می‌شوند که بدن غذا، دارو، مواد شیمیایی یا بافت خود را برای تولید انرژی تجزیه می‌کند.

«فرانک هو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «ما دریافتیم متابولیت‌های تک ناشی از مصرف غذاهای گیاهی غنی از پلی‌فنول مانند میوه‌ها، سبزیجات، قهوه و حبوبات همگی با یک رژیم غذایی گیاهی سالم و کاهش خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند.»

هو و همکارانش به این نتیجه رسیدند: «یافته‌های ما در مورد متابولیت‌های مبنای در حال حاضر جالب است، اما مطالعات بیشتری برای تأیید نقش علت و معلولی آنها در ارتباط با رژیم‌های غذایی گیاهی و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مورد نیاز است.»

به گفته محققان، موارد ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در سراسر جهان در کمتر از دو دهه، سه برابر شده است؛ به بیش از ۴۵۰ میلیون در سال ۲۰۱۹ از ۱۵۰ میلیون در سال ۲۰۰۰. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۵، این تعداد به ۷۰۰ میلیون افزایش یابد.

دیابت نوع ۲ می‌تواند عوارضی مانند بیماری قلبی ایجاد کند و به کلیه‌ها، چشم‌ها و سیستم عصبی آسیب برساند.