اوقات شرعی شیراز

شهریور ۱۴۰۵	ربیع الثانی ۱۴۴۶		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۲۳	۲	دوشنبه	۰۴:۲۴	۰۵:۴۳	۱۱:۵۵	۱۸:۰۶	۱۸:۲۳	۲۳:۱۵

افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه ملاصدرا، انتهای کوچه ۱۰-روزنامه افسانه
تلفن: ۳۶۴۷۲۷۳۴-۳۶۴۷۲۷۱۱ (۲ خط) * چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsaneh-online.com/aboutus.html

یکشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۵ * ۱ ربیع الثانی ۱۴۴۸ * ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۶ * شماره ۵۹۳۷

دمای هوای شهرستان های فارس

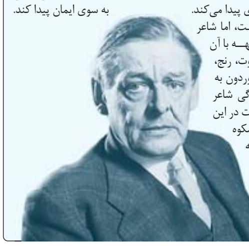
آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
۳۲	۳۱	۳۱	۳۱	۴۲	۳۹	۳۷	۴۰	۳۸	۳۹	۴۳	۳۷
۱۵	۶	۱۲	۱۷	۲۲	۲۲	۱۴	۱۶	۱۵	۱۷	۲۴	۲۱

چهره

تی. اس. الیوت

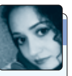
شاعرِ رنج، ایمان و سادگی کامل

الیوت در سال ۱۹۲۷ به مسیحیت گروید؛ اما ایمان او یکباره از آسمان بر زندگی‌اش فرود نیامد. ایمان، حاصل سال‌ها تردید، مطالعه، تنهایی و مواجهه با رنج بود. او پیش از آنکه مؤمنی باشد که پاسخ را یافته، انسانی بود که بی‌وقفه درباره پرسش‌های بزرگ زندگی فکر می‌کرد: رنج چرا وجود دارد؟ انسان با بیهودگی چه کند؟ آزادی بدون ایمان به کجا می‌رسد؟ و آیا زندگی، در غیاب معنایی فراتر از خود، چیزی جز تکرار و فرسودگی است؟ شاید به همین دلیل بود که الیوت در میان نویسندگان مذهبی، بیش از همه با بلز پاسکال احساس نزدیکی می‌کرد. او پاسکال را نویسنده‌ای می‌دانست برای کسانی که هنوز نمی‌توانند ایمان بیاورند، اما آنقدر عمیق می‌اندیشند که بی‌معنایی جهان را احساس کنند و آنقدر حساس‌اند که رنج را جدی بگیرند. سرزمین هرز از مهم‌ترین شعرهای قرن بیستم ادبیات غرب را اگر تنها شعری درباره فروپاشی تمدن غرب بخوانیم، بخش مهمی از آن را از دست داده‌ایم. پشت ویرانی شهر، خشکی زمین، بی‌حاصلی عشق و شکست زبان، اضطراب انسانی قرار دارد که چیزی را گم کرده است، اما هنوز نمی‌داند آن چیز چیست. سال‌ها بعد، در چهار کوارتت، همین جست‌وجو شکل دیگری پیدا می‌کند. پرسش همچنان باقی است، اما شاعر اکنون راهی برای مواجهه با آن یافته است: زمان، سکوت، رنج، توبه و سرانجام ایمان. گوردون به نقطه‌ای حساس در زندگی شاعر می‌رسد. به باور او، الیوت در این شعر از آرزوی رسیدن به شکوه شاعرانه عبور می‌کند و به چیزی دشوارتر می‌رسد: صداقت.در اینجا شاعر دیگر نمی‌خواهد صرفاً بزرگ به نظر برسد.



می‌خواهد حقیقت را درباره خود بگوید؛ حتی اگر این حقیقت تحقیرکننده باشد. از فرسودگی جسم سخن می‌گوید، از خشم بی‌ثمر، از خطاهایی که زمانی فضیلت تصور می‌شدند و از شرمی که دیرهنگام به سراغ انسان می‌آید. الیوت در زندگی اجتماعی، استاد پنهان کردن خود بود. او چهره‌ای رسمی و حتی کمی خشک از خود ساخته بود؛ مدیر فرهنگی موفقی که در فابر اند فابر کار می‌کرد، در جلسات شرکت می‌کرد، با روشنفکران رفت‌وآمد داشت و ظاهراً زندگی‌ای منظم و قابل پیش‌بینی داشت. الیوت مردی بی‌خطا نبود. در روابط شخصی‌اش، در قضاوت‌هایش و در رفتار با نزدیکانش، تناقض‌ها و کاستی‌های فراوانی وجود داشت. اما شاید درست همین نقص‌هاست که تصویر او را انسانی‌تر می‌کند. گوردون نمی‌خواهد قدیسی از شاعر بسازد؛ می‌خواهد انسانی را نشان دهد که با ضعف‌های خودش زندگی کرد و از خلال همین ضعف‌ها به سوی معنایی بزرگ‌تر رفت. الیوت نه قدیس بود و نه صرفاً روشنفکری نومید که به مذهب پناه برد. او انسانی بود گرفتار تناقض‌های زمانه خویش؛ انسانی که مدرنیته، تنهایی و فروپاشی معنوی را تجربه کرد و در نهایت کوشید از دل همین ویرانی، راهی به سوی ایمان پیدا کند.

روزنما



سارا حاتمی

جنگل‌های ممسنی در آتش

آتش‌سوزی در جنگل‌ها بەویژه در مناطق کوهستانی و صخره‌ای، یکی از بحران‌های زیست‌محیطی است که هر ساله بخش‌هایی از منابع طبیعی کشور را تهدید می‌کند. وزش بادهای فصلی، خشکی پوشش گیاهی و دشواری دسترسی به نقاط مرتفع، از عواملی هستند که مهار این حریق‌ها را با چالش جدی مواجه می‌کنند. در همین چارچوب، جنگل‌های منطقه ماهور میلاتی در شهرستان ممسنی استان فارس بیش از یک هفته پیش طعمه حریق شده و با وجود تلاش‌های گسترده، شعله‌ها هنوز در بخش‌هایی از این منطقه زبانه می‌کشند. به گفته فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی استان، بادهای فصلی و تراکم بالای علف‌های خشک، اصلی‌ترین موانع مهار کامل حریق هستند. به همین دلیل، درخواست فوری برای اعزام هواپیمای آب‌پاش مطرح شده تا شاید از گسترش آتش به مناطق همجوار جلوگیری شود. در حال حاضر، نیروهای عملیاتی با محاصره کانون‌های اصلی، تلاش می‌کنند شعله‌ها را به بخش‌های حساس‌تر جنگل نرسانند. مهار آتش در جنگل‌ها، پیش از آنکه به عملیات میدانی وابسته باشد، به زیرساخت‌های پیشگیرانه نیاز دارد. آنچه در بسیاری از حریق‌های گسترده نادیده گرفته می‌شود، نبود نقشه‌های پهپادی از مناطق پرخطر، عدم تجهیز روستاهای حاشیه جنگل به ایستگاه‌های اطفای محلی و ناکافی بودن نیروی انسانی آموزش‌دیده است. تجربه سال‌های اخیر نشان می‌دهد که تأخیر در شناسایی کانون‌های آتش، اغلب ناشی از نبود سیستم پایش مداوم و ارتباط سریع میان جوامع محلی و ستاد بحران است. اگر به جای تمرکز صرف بر خاموش‌سازی، سرمایه‌گذاری بر روی آموزش ساکنان مناطق جنگلی، ایجاد دسترسی‌های اضطراری در بسترهای صخره‌ای و به‌کارگیری فناوری‌های نوین در رصد حریق انجام شود، می‌توان انتظار داشت که خسارت‌های ناشی از این بحران‌ها به شکل معناداری کاهش یابد. گفتنی است، عملیات مهار آتش در این منطقه با حضور نیروهای امدادی، یگان حفاظت منابع طبیعی و گروه‌های داوطلب، در شرایطی که وزش بادهای پاییزی همچنان ادامه دارد، پیگیری می‌شود.

چراغ زرد

طرح: بنیامین آل علی

ارزش ریال

دانستنی ها

نان را اینطور نگه ندارید

واقعیت این است که محل و روش نگهداری نان می‌تواند به اندازه کیفیت خود نان اهمیت داشته باشد. بسته‌بندی نامناسب، رطوبت زیاد و انتخاب اشتباه بین یخچال و فریزر می‌تواند عمر نان را کوتاه کند.

*** اولین اشتباه: نان را در یخچال بگذاریم**

به گزارش همشهری آنلاین، شاید تصور کنید یخچال بهترین مکان برای نگهداری نان است، اما ماجرا کمی پیچیده‌تر است. دمای یخچال می‌تواند روند بیات‌شدن نان را سریع‌تر کند و باعث شود بافت نان زودتر سفت و خشک شود.اگر قرار است نان طی یکی دو روز مصرف شود، نگهداری مناسب در دمای اتاق معمولاً انتخاب بهتری است. اما اگر می‌خواهید نان را برای مدت بیشتری نگه دارید، فریزر گزینه مناسب‌تری است.

*** بهترین دوست نان: فریزر**

اگر مقدار زیادی نان خریده‌اید، لازم نیست منتظر بمانید تا بیات یا کپک‌زده شود. نان را در اندازه‌های موردنیاز تقسیم کنید، در بسته‌بندی مناسب قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. یک مزیت بزرگ این روش این است که می‌توانید نان را به صورت برش‌خورده فریز کنید و هر بار فقط همان مقدار مورد نیازتان را بیرون بیاورید. این کار هم از دورریز جلوگیری می‌کند و هم کیفیت نان را بهتر حفظ می‌کند.

*** نان داغ را فوراً داخل کیسه نگذارید**

یکی از اشتباه‌های رایج، بسته‌بندی نان زمانی است که هنوز کاملاً خنک نشده است.نان داغ بخار و رطوبت دارد. اگر آن را بلافاصله در یک کیسه کاملاً بسته قرار دهید، این رطوبت در فضای بسته باقی می‌ماند و می‌تواند محیط مناسبی برای رشد کپک ایجاد کند.پس کمی صبر کنید تا نان خنک شود و بعد آن را بسته‌بندی کنید.

*** نان‌های مختلف، نگهداری متفاوتی می‌خواهند**

همه نان‌ها رفتار یکسانی ندارند. نان‌های سنتی و نان‌های ترد معمولاً به مقداری جریان هوا نیاز دارند. استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای یا کتانی می‌تواند به حفظ بهتر بافت آن‌ها کمک کند.در مقابل، نان‌های نرم و ساندویچی بهتر است در بسته‌بندی مناسب یا ظرف مخصوص نان نگهداری شوند تا رطوبت خود را بیش از حد از دست ندهند.

*** یک اشتباه خطرناک: فقط قسمت کپک‌زده را جدا نکنید**

اگر روی نان یک لکه کپک مشاهده کردید، ممکن است وسوسه شوید همان قسمت را جدا کنید و باقی نان را بخورید.اما کپک می‌تواند فراتر از چیزی که با چشم دیده می‌شود در بافت نان نفوذ کرده باشد. به همین دلیل، نان کپک‌زده را بهتر است کامل دور بیندازید و فقط قسمت قابل مشاهده کپک را جدا نکنید.

*** پس بهترین روش چیست؟**

اگر نان را در یکی دو روز آینده مصرف می‌کنید، آن را در محیط خشک و مناسب و بسته‌بندی متناسب با نوع نان نگهداری کنید. اما اگر مقدار نان بیشتر از نیاز چند روزتان است، آن را به قسمت‌های کوچک تقسیم کرده و فریز کنید. این روش از بیات‌شدن، کپک‌زدن و دورریز نان جلوگیری می‌کند.

ایستگاه

راز زندگی اجتماعی دایناسورها

قطعات کهربای به جامانده از حدود ۱۰۰ میلیون سال پیش، پنجره ای شگفت انگیز به زندگی حشرات در دوران کرتاسه باز کرده اند. در میان این فسیل های کوچک اما ارزشمند، مورچه هایی در حال نبرد، گروه هایی از مورچه های کارگر در جست و جوی غذا و موریانه های سرباز غول پیکر دیده می شوند؛ موجوداتی که شواهد مستقیمی از شکل گیری رفتارهای اجتماعی پیشرفته در میلیون ها سال پیش ارائه می کنند.این یافته ها نشان می دهند مورچه ها و موریانه ها، دو گروه از موفق ترین حشرات روی زمین، بسیار زودتر از آنچه پیش تر فسیل ها نشان می دادند، دارای ساختارهای اجتماعی پیچیده و سازمان یافته بوده اند.

*** زندگی اجتماعی؛ راز موفقیت مورچه ها و موریانه ها**

امروزه مورچه ها و موریانه ها تقریبا در سراسر خشکی های زمین حضور دارند و هزاران گونه شناخته شده از آن ها وجود دارد. یکی از مهم ترین دلایل موفقیت این موجودات، توانایی آن ها در تشکیل جوامع پیچیده و سازمان یافته است.این نوع زندگی اجتماعی پیشرفته که با نام «یوسوسیالیته» یا فرااجتماعی شناخته می شود، بر تقسیم وظایف میان اعضای کلنی استوار است. در چنین جوامعی، همه افراد نقش یکسانی ندارند. برخی مسئول تولیدمثل هستند، برخی از لانه و کلنی دفاع می کنند و گروه دیگری وظیفه جست و جوی غذا، نگهداری از نوزادان و انجام کارهای روزمره را بر عهده دارند.در کلنی مورچه ها و موریانه ها معمولا ملکه و افراد تولیدمثل کننده مسئول ادامه نسل هستند، در حالی که کارگران و سربازان وظایف دیگری مانند دفاع، مراقبت و تامین غذا را انجام می دهند. همین تقسیم دقیق وظایف، به این حشرات امکان داده است تا کلنی هایی بزرگ و بسیار کارآمد ایجاد کنند.

*** فسیل هایی که تاریخ زندگی اجتماعی را عقب تر بردند**

پیش از بررسی این کهرباها، دانشمندان معتقد بودند که زندگی اجتماعی در موریانه ها سابقه بسیار طولانی دارد، اما شواهد فسیلی مستقیمی که وجود نظام کاستی را به طور قطعی نشان دهد، بسیار جدیدتر بودند. در مورد مورچه ها نیز وضعیت مشابهی وجود داشت. اگرچه دانشمندان می دانستند که مورچه ها از گذشته های دور موجوداتی اجتماعی بوده اند، اما فسیل های موجود اطلاعات محدودی درباره میزان پیچیدگی جوامع نخستین آن ها ارائه

می کردند. کهرباهای متعلق به دوران کرتاسه این تصویر را تغییر دادند. نمونه های بررسی شده متعلق به شاخه های ابتدایی درخت تکاملی مورچه ها و موریانه ها هستند و ظاهر بسیاری از آن ها تفاوت زیادی با خویشاوندان امروزی شان دارد. با این حال، رفتار و ساختار بدن آن ها نشان می دهد که زندگی اجتماعی پیشرفته در آن زمان کاملا شکل گرفته بود.

*** موریانه های سرباز غول پیکر در کهربا**

بررسی موریانه های به دام افتاده در کهربا، شواهد مهمی از وجود نظام کاستی در این حشرات ارائه کرد. دانشمندان چندین گونه متفاوت از موریانه ها را شناسایی کردند که تفاوت های آشکار آناتومیکی میان آنها نشان دهنده وجود نقش های متفاوت در کلنی بوده است.در میان این نمونه ها، دو گونه جدید نیز معرفی شدند. یکی از آن ها Krishnatermes yoddha بود که نمونه هایی از کارگران، افراد تولیدمثل کننده و سربازان آن در فسیل ها دیده شد. گونه دیگر، Gigantotermes rex، توجه ویژه ای را به خود جلب کرد. این موریانه بر اساس یکی از بزرگ ترین موریانه های سرباز فسیل شده شناخته شده است. طول این حشره به حدود یک اینچ، یعنی نزدیک به ۲/۵سانتی متر، می رسید و بخش بزرگی از بدن آن را سر بسیار بزرگش تشکیل می داد. آرواره های قدرتمند و قیچی مانند این موریانه نیز نشان می دهد که نقش اصلی آن احتمالا دفاع از کلنی بوده است.

*** مورچه هایی که در حال جنگ منجمد شدند**

فسیل های مورچه ها شاید حتی تصویر جذاب تری از زندگی اجتماعی باستانی ارائه کنند. کهربا در واقع صحنه هایی از رفتار این حشرات را برای حدود ۱۰۰ میلیون سال حفظ کرده است.در برخی نمونه ها، چند مورچه کارگر در کنار یکدیگر دیده می شوند که احتمالا اعضای یک کلنی بوده و برای یافتن غذا در کنار هم فعالیت می کرده اند. در نمونه های دیگر، وجود مورچه ها با نقش های متفاوت، از جمله ملکه و کارگران، نشان دهنده تقسیم وظایف در جامعه آنهاست.اما یکی از جالب ترین صحنه ها، برخورد دو مورچه کارگر از گونه های متفاوت است که در حال نبرد با یکدیگر در کهربا گرفتار شده اند.این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا جنگ و دفاع از قلمرو یکی از رفتارهای شناخته شده در مورچه های اجتماعی امروزی است. در مقابل، خویشاوندان ابتدایی و انفرادی مورچه ها معمولا چنین رفتارهای گروهی و رقابت های سازمان یافته ای از خود نشان نمی دهند.

*** راز موفقیت حشراتی که هنوز زمین را تسخیر کرده اند**

امروزه مورچه ها و موریانه ها از موفق ترین گروه های جانوری روی زمین محسوب می شوند. آنها در جنگل ها، بیابان ها، علفزارها و حتی محیط های شهری زندگی می کنند و برخی گونه ها کلنی هایی با میلیون ها عضو تشکیل می دهند.راز این موفقیت را باید تا حد زیادی در همکاری و تقسیم وظایف جست و جو کرد. یک مورچه به تنهایی موجود کوچکی با توانایی های محدود است، اما میلیون ها مورچه که در یک ساختار سازمان یافته فعالیت می کنند، می توانند کارهایی انجام دهند که از توان یک فرد خارج است.موریانه ها نیز نمونه ای چشمگیر از همین همکاری هستند. برخی گونه ها سازه هایی عظیم می سازند، محیط داخلی لانه را کنترل می کنند و برای دفاع از کلنی، گروه های ویژه ای از سربازان را به کار می گیرند. فسیل های ۱۰۰ میلیون ساله نشان می دهند که ریشه این موفقیت بسیار قدیمی تر از چیزی است که پیش تر تصور می شد. حتی در روزگاری که جهان چهره ای کاملا متفاوت داشت، مورچه ها و موریانه ها توانسته بودند با تکیه بر همکاری، تقسیم وظایف و ساختارهای اجتماعی پیچیده، یکی از موثرترین شیوه های زندگی در طبیعت را شکل دهند. این موجودات کوچک، میلیون ها سال پس از نابودی دایناسورها همچنان روی زمین حضور دارند و شاید همین موضوع بهترین گواه بر قدرت یکی از بزرگ ترین ایده های تکاملی طبیعت باشد: گاهی موفقیت نه در توانایی یک فرد، بلکه در قدرت یک جامعه سازمان یافته نهفته است.

چراغ قرمز

هیچ‌وقت کارگردانی بَرده نبودم

بهمن فرمان آرا گفت: من هیچ‌وقت کارگردان بَرده نبودم که بگویند چه بساز و چه کار کن و من هم بروم همان کار را بکنم. به همین جهت تعداد فیلم‌هایی که خودم ساخته‌ام یا تهیه‌کننده‌شان بودم، زیاد نیست. به همین دلیل هم من خیلی محبوب دستگاه‌های دولتی نیستم، چون حرف گوش نمی‌کنم که اینجا یا آنجایش را بردار. ۵۵ سال است که در این سینما کار کرده‌ام. مسئله مهم برایم همیشه این بوده که مستقل باشم و وابسته به هیچ نهاد و جایی نباشم.

حمله آمریکا به ایران از نتایج برجام است

علم‌الهدی گفت: دشمن همه چیز ما را و بالاتر از همه، ایمان ما را می‌خواهد. اگر همه این‌ها را یکجا به دشمن بدهیم، مسئله تمام نمی‌شود. شما در داستان برجام، هرچه دشمن خواست به او دادید؛ آیا تمام شد؟ آیا دیگر رها کرد؟ یا نتیجه آن برجام، همین جنگی شد که اکنون به وجود آمده است؟ وی تصریح کرد: اگر دشمن تا ۲۰۰ سال، دو هزار سال یا حتی ۲۰۰ هزار سال با ما بجنگد، ما باید از خودمان دفاع کنیم. وی گفت: آمریکا درصدد کاهش تنش‌های نظامی است و می‌خواهد تنش‌های نظامی را به مجموعه‌ای از آشوب‌ها و فتنه‌های داخلی تبدیل کند.

واکسن آنفلوآنزا در دسترس نیست

مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی درباره دسترسی به واکسن آنفلوآنزا اظهار کرد: سال‌های گذشته، واکسن آنفلوآنزا طی چنین روزهایی در دسترس بود. شرایط به نحوی بود که نه تنها واکسن در کشور تولید می‌کردیم، بلکه واکسن به کشور وارد می‌شد. به گزارش ایسنا، محرز افزود: در حال حاضر، واکسن آنفلوآنزا به دلیل مشکلات ناشی از جنگ و تحریم‌ها در دسترس نیست. بر اساس این شرایط به مردم توصیه می‌کنم که در تجمعات از ماسک استفاده کنند.

روایت هادی چوپان از علت جدایی از هانی رامبد

هادی چوپان، قهرمان مسترالمپیای ۲۰۲۲ در گفت‌وگویی تازه روایت متفاوت و تندی از پایان همکاری خود با هانی رامبد مطرح کرده است. چوپان مدعی شده این جدایی پس از آن رخ داد که رامبد از او خواست «پشت ایران نباشد»؛ درخواستی که به گفته خودش نپذیرفته و پس از آن همکاری میانشان به پایان رسیده است. چوپان در این مصاحبه با صراحت گفت: هانی رامبد بهم خنجر زد. بهم گفت پشت ایران نباید باشی، ولی من قبول نکردم و اونم همکاریشو کامل باهام قطع کرد.

فناوری

کاسیو از سه ساعت جدید G-Steel رونمایی کرد

ساعت‌ساز مشهور ژاپنی سه محصول جدید ساعت‌های بدنه استیل خود را معرفی کرد. سری GST-W۱۰۰۰ برای نمایش زمان و تأمین انرژی، از سیستم شارژ Tough Solar استفاده می‌کند. این ساعت‌ها از طریق اپلیکیشن موبایل Casio Watches و اتصال بلوتوث، زمان را به‌صورت خودکار هماهنگ می‌کنند و در صورت نبود گوشی در نزدیکی، از دریافت امواج رادیویی Multiband ۶ استفاده می‌کنند. این ساعت‌ها از ظاهر سنتی و حجیم G-Shock فاصله گرفته‌اند و به طراحی یکپارچه‌تر با بدنه استیل روی آورده‌اند. ساعت‌های جدید ابعادی برابر با ۵۰ × ۴۵.۵ × ۱۳.۲ میلی‌متر دارند و وزن آن‌ها ۱۳۸ گرم است.

کتاب

بر دامنه

نشر بیدگل به‌تازگی کتاب «بردامنه» نوشته مارکوس ورنر را با ترجمه محمد عرضه کرده است. در این رمان همه چیز از یک گفت‌وگوی ظاهرا عادی آغاز می‌شود؛ دو مرد در تراس هتلی در منطقه‌ی کوهستانی تسین سوئیس کنار هم می‌نشینند، نوشیدنی می‌خورند و حرف می‌زنند. اما ورنر خیلی زود نشان می‌دهد که این برخورد تصادفی، بیشتر شبیه یک بازجویی روانی است تا یک مکالمه دوستانه؛ توماس کلارین، وکیل جوان پرونده‌های طلاق، مردی است که رابطه انسانی را با نوعی بدبینی مدرن نگاه می‌کند؛ انگار مدت‌هاست عشق را فقط در قالب خیانت، جدایی و سوءتفاهم دیده است. در نقطه مقابل توماس لوس قرار دارد؛ زبان‌شناسی میانسال که ...

پزشکی

بعد از غذا فوراً دراز نکشید

احساس سنگینی، نفخ یا سوزش سر دل پس از غذا از مشکلات شایعی است که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند. یکی از عواملی که می‌تواند این علائم را تشدید کند، دراز کشیدن یا خوابیدن بلافاصله پس از صرف وعده غذایی است. هنگام دراز کشیدن به‌ویژه پس از یک وعده غذایی سنگین، احتمال بازگشت محتویات معده به سمت مری افزایش پیدا می‌کند. این وضع می‌تواند باعث بروز سوزش سر دل، ترش کردن و احساس ناراحتی در قفسه سینه شود.برای کاهش این علائم، بهتر است پس از غذا مدتی در وضع نشسته یا ایستاده باقی بمانید و از خوردن وعده‌های بسیار حجیم، به‌خصوص نزدیک زمان خواب، خودداری کنید. پیاده‌روی سبک پس از غذا نیز می‌تواند گزینه مناسبی برای برخی افراد باشد.مصرف غذاهای چرب و بسیار تند، نوشیدنی‌های کافئین‌دار و برخی خوراکی‌های محرک نیز ممکن است علائم رفلاکس را در افراد حساس تشدید کند؛ بنابراین شناسایی خوراکی‌های محرک و کاهش مصرف آنها می‌تواند مفید باشد.

WWW.AFSANEH-ONLINE.COM
افسانه را آنلاین بخوانید

مرسدس-Spezialanfertigung ۶۴۶ AMG CLE تنها در ۳۰ دستگاه تولید خواهد شد و هر ۳۰ دستگاه نیز پیش از عرضه رسمی به فروش رسیده اند

مرسدس بنز در دهه ۱۹۸۰ با خانواده SEC یکی از ماندگارترین کوپه های لوکس تاریخ خود را ساخت؛ خودروهایی که ترکیبی از طراحی ساده و ماندگار، فناوری مهندسی پیشرفته و پیشرانه های ۸ سیلندر بودند

اینستاگرام قابلیت افزودن پست‌های تگ‌شده به صفحه اصلی پروفایل را منتشر کرد تا کاربران کنترل بیشتری روی محتوای پروفایل خود داشته باشند

شرکت سامسونگ که به عنوان رقیب جدی اپل در صنعت تلفن‌های همراه هوشمند شناخته می‌شود، با انتشار یک کلیپ کوتاه کنایه‌آمیز، ورود این شرکت به بازار گوشی‌های هوشمند تاشو را تبریک گفت