



عکس: سیدمهدی علوی / ایسنا

آغاز پیاده روی زائران اربعین از مسیر «راس‌البیشه» عراق

چه اشتباهاتی در تابستان به پوست آسیب می‌زند؟



مراقبت از پوست با افزایش دما، شدت تابش آفتاب و رطوبت هوا در فصل تابستان، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ در این میان، برخی عادات‌های اشتباه می‌تواند مشکلاتی را تشدید کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، نگین فاضل زاده متخصص پوست با اشاره به اهمیت مراقبت صحیح از پوست در فصل گرما نسبت به برخی اشتباهات رایج در این فصل هشدار داد و گفت: تابستان به‌دلیل شدت نور خورشید و تعریق بیشتر، دوره‌ای است که پوست نیاز به توجه و محافظت بیشتری دارد.

این متخصص پوست، یکی از رایج‌ترین اشتباهات در فصل گرما را استفاده نکردن یا استفاده نادرست از ضد آفتاب عنوان کرد و توضیح داد: ضدآفتاب بهتر است حدود ۲۰ دقیقه پیش از خروج از منزل استفاده شود و هر دو ساعت یک‌بار تمدید شود؛ لازم است، فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید «**SPF**» ضدآفتاب دست‌کم ۳۰ باشد و برای نواحی مثل لب، گوش، پشت گردن و دست‌ها که در معرض نور آفتاب هستند نیز از ضد آفتاب استفاده شود.

وی با تأکید بر میزان مناسب استفاده از ضدآفتاب گفت: در هر بار مصرف، لازم است حدود یک تا دو بند انگشت از کرم ضدآفتاب استفاده شود؛ بسیاری از افراد میزان بسیار کمی از ضد آفتاب استفاده می‌کنند که کارایی لازم را ندارد.

به گفته این متخصص پوست، یکی دیگر از اشتباهات رایج در فصل گرما، استفاده از آب داغ هنگام استحمام است، آب داغ باعث از بین رفتن چربی طبیعی پوست و خشکی آن می‌شود؛ بنابراین بهتر است از آب ولرم یا خنک برای استحمام در این فصل استفاده کنیم. فاضل زاده با اشاره به افزایش بروز یا تشدید آکنه در فصل تابستان افزود: گرما و تعریق می‌تواند ترشح چربی پوست را افزایش دهد و به همین دلیل بهتر است از مصرف محصولات آرایشی سنگین و چرب در این فصل خودداری شود.

وی همچنین نسبت به شست‌وشوی بیش از حد صورت با آب و صابون هشدار داد و گفت: شستن زیاد صورت با آب و صابون، می‌تواند باعث آسیب به سد دفاعی پوست شود، بنابراین توصیه می‌شود پوست خود را دو بار در روز با شوینده‌های ملایم بشویید. فاضل زاده با اشاره به اینکه تعریق زیاد در تابستان می‌تواند باعث حساسیت، التهاب یا حتی بروز بثورات پوستی شود، افزود: استفاده از ضدتعریق‌ها و پوشیدن لباس‌های نخی و گشاد، به کاهش این مشکلات کمک می‌کند.

مراقبت‌های ویژه برای گروه‌های آسیب‌پذیر

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به نیاز بیشتر گروه‌های خاص مانند کودکان، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های پوستی به مراقبت در فصل تابستان اظهار کرد: کودکان بالای ۶ ماه لازم است از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنند و نوزادان زیر ۶ ماه نیز بهتر است با استفاده از پوشش فیزیکی مثل کلاه و لباس مناسب در برابر آفتاب محافظت شوند.

فاضل زاده با تأکید بر تأمین آب کافی برای کودکان در روزهای گرم گفت: به‌دلیل تعریق و احتمال کم‌آبی در این فصل، مصرف منظم آب و مایعات برای کودکان بسیار مهم است. وی درباره مراقبت از سالمندان در فصل تابستان نیز گفت: با افزایش سن، پوست خشک‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌شود. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، ضدآفتاب، نوشیدن مایعات کافی و پرهیز از تماس مستقیم با نور خورشید برای سالمندان ضروری است.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه بیماری‌انی که مبتلا به بیماری‌های پوستی مانند روزاسه، لوپوس یا پسوریازیس هستند، در فصل تابستان لازم است مراقبت بیشتری داشته باشند، افزود: این بیماری‌ها ممکن است در اثر نور خورشید تشدید شود، بنابراین این افراد لازم است علاوه بر مراقبت‌های فیزیکی و استفاده از ضدآفتاب، تحت نظر پزشک از درمان‌های مناسب نیز بهره بگیرند.

ماشین بازی

اوپل فرانترا برقی ۲۰۲۶ با باتری بزرگ‌تر و توان پیمایش بیشتر



اوپل برای فرانترا الکتریکی مدل ۲۰۲۵ باطری بزرگ‌تر ۵۴ کیلووات ساعتی را ارائه کرده است که شعاع حرکتی تا ۴۱۰ کیلومتر را فراهم می‌کند.

اوپل فرانترا ی جدید یک کراس‌اوور کامپکت است که در نسخه‌های الکتریکی و هیبریدی خفیف عرضه می‌شود. نسخهٔ الکتریکی این خودرو پیش‌تر با باتری ۴۴ کیلووات ساعتی عرضه می‌شد اما حالا اوپل باطری بزرگ‌تر ۵۴ کیلووات ساعتی را ارائه کرده است که نزدیک به ۱۰۰ کیلومتر به برد خودرو اضافه می‌کند و شعاع حرکتی کلی را به ۴۱۰ کیلومتر می‌رساند. فرونترا الکتریکی دوربرد با گزینه‌های پنج یا هفت‌نفره عرضه می‌شود و همان قدرت نسخه استاندارد را دارد که شامل یک موتور الکتریکی با ۱۱۱ اسب بخار قدرت و ۱۲۵ نیوتن متر گشتاور در جلو می‌شود.

قیمت فرانترا الکتریکی دوربرد در آلمان از ۳۱،۱۹۰ یورو آغاز می‌شود درحالی‌که برای مقایسه، فرونترا هیبریدی با پیش‌رانه ۴۸ ولتی، ۲۴،۱۹۰ یورو قیمت دارد. علاوه بر قیمت بالاتر، نقطه‌ضعف دیگر فرونترا الکتریکی دوربرد، وزن بیشتر است. باتری بزرگ‌تر چند کیلوگرم وزن اضافه می‌کند که شتاب صفرتاصد را از ۱۲٫۱ ثانیه در نسخه استاندارد به ۱۴٫۲ ثانیه کاهش می‌دهد. باین‌حال، حداکثر سرعت در هر دو نسخه یکسان و ۱۴۵ کیلومتر بر ساعت است. فرونترا الکتریکی با باتری استاندارد در ۲۶ دقیقه از ۲۰ تا ۸۰ درصد شارژ می‌شود درحالی‌که نسخه دوربرد به ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد. تفاوت قیمت بین این دو باتری اما تنها ۲،۲۰۰ یورو است.

برای کسانی که فعلاً علاقه‌ای به خودروی الکتریکی ندارند، اوپل نسخه هیبرید را با پیش‌رانۀ سه سیلندر ۱٫۲ لیتری توربو ارائه می‌دهد. این موتور با یک موتور الکتریکی ۲۸ اسب بخاری ترکیب شده و در دو سطح قدرت با نام‌های هیبرید ۱۱۰ و ۱۴۵ عرضه می‌شود که به ترتیب به قدرت ۱۱۰ و ۱۴۵ اسب بخار اشاره دارد. این اعداد شاید چندان چشمگیر به نظر نرسند اما باید در نظر داشت که کراس‌اوورهای سنگمت B در اروپا نیاز به قدرت زیادی ندارند. همچنین، رانندگان اروپایی به دلیل سیستم حمل‌ونقل عمومی قوی و سیاست‌های محدودکننده استفاده از خودرو در شهرها، معمولاً کمتر با خودروی شخصی رانندگی می‌کنند.

ابتدای شب و طلوع کانون بارش برساوشی در حوالی نیمه شب، کمیتۀ آماتوری انجمن نجوم ایران امسال برنامه‌ریزی برای سفرهای ویژه رصد بارش برساوشی را پیشنهاد نمی‌کند؛ زیرا اقبال علاقه‌مندان در مناطق بسیار تاریک بیابانی و کوهستانی نیز تنها محدود به دیدن چند شهاب و آذگرگی انگشتشمار محدود خواهد شد و این پدیدهای نیست که کمیتۀ آماتوری انجمن نجوم ایران علاقه‌مندان به نجوم را نسبت به سفر برای رصد آن ترغیب کند؛ با این حال تماشای آسمان شب کم‌ستاره زیر نور ماه نیز می‌تواند برای بسیاری از افراد تجربه‌ای جذاب و زیبا باشد. در مناطق شهری یا نیمه‌رستایی، همین شانس محدود در دیدن شهاب‌ها به واسطه نور ماه نیز به‌واسطه آلودگی نوری ذاتی منطقه کاهش بیشتری خواهد داشت. تنها گزینه پیش رو برای علاقه‌مندان به سفر برای دیدن بارش شهابی برساوشی، آزمون شانس خود در یکی دو ساعت ابتدایی شب تا پیش از طلوع ماه است، هر چند ممکن است تجربه پرریاری نباشد. حالت دیگر این است که در شب‌های نخست مرداد یا شب‌های پایانی مرداد، شانس خود را برای دیدن شهاب‌های برساوشی آزمایش کنیم که در این صورت نیز، با توجه به فاصله زیاد این شهاب‌ها تا شهاب‌های اوج بارش در ۲۱ و ۲۲ مرداد، تعداد شهاب‌های قابل توجهی را در آسمان شب شاهد نخواهیم بود. شب‌های اوج بارش شهابی برساوشی در سال ۱۴۰۵ شرایط مطلوبی دارد و همزمان با آخر هفته و شب‌های پایانی ماه قمری خواهد بود. سال آینده خبری از نور شدید ماه در زمان اوج بارش شهابی برساوشی نیست. پس بهتر است برای تجربه مطلوب در تماشای این بارش شهابی تا سال آینده صبر کنید.

امسال نور ماه، مانع رصد شهاب‌های برساوشی است

و عاری از موانع طبیعی و مصنوعی مانند کوه و درختان و ساختمان باشد، در این صورت در زمان اوج بارش، رصدگران می‌توانند حدود ۱۰۰ شهاب (شامل شهاب‌های بسیار کم نور تا آذگرگی‌های درخشان) را در تمام پهنه آسمان مشاهده کنند، اما مشکل این است که امسال تأمین چنین شرایط ایده‌آلی مهیا نیست. نکته بسیار مهم این است که زمان اوج بارش شهابی برساوشی در سال ۱۴۰۴ مصداقاً در شب‌های ۱۹ و ۲۰ ماه قمری شده است. این شرایط سهی می‌شود که در اغلب نقاط ایران و جهان در شب‌های اوج این بارش شهابی، ماه حدود یک تا دو ساعت پس از تاریک شدن آسمان طلوع کند و با نور شدید تا صبح در آسمان حاضر باشد. این به معنی روشنی آسمان و از دست رفتن تاریکی مورد نیاز برای دیدن شهاب‌ها خواهد بود. چالش مهم دیگر اینکه کانون بارش شهابی برساوشی، یعنی همان ناحیه‌ای که از دید ناظران زمینی به نظر می‌رسد شهاب‌ها از آن سو در آسمان ظاهر می‌شوند نیز در شب‌های اوج این بارش پس از طلوع ماه از افق مشرق سر بر می‌آورد و این کانون در یکی دو ساعت آغازین شب که ماه هنوز طلوع نکرده، زیر افق است. نتیجه اینکه شرایط نامطلوب ماه برساوشی در سال ۱۴۰۴ موجب کاهش قابل توجه در احتمال دیدن شهاب‌های برساوشی خواهد شد. به‌طوری‌که سازمان بین‌المللی شهاب در گزارش خود تأکید کرده است امسال نور ماه باعث کاهش حوالی ۷۵ درصدی احتمال رصد شهاب‌ها در زمان اوج خواهد شد و رصدگران بخش کمی از شهاب‌های بسیار پرنور را احتمالاً خواهند دید و امکان دیدن سایر شهاب‌های عادی و کم‌نور را از دست خواهند داد. با توجه به شدت نور ماه از

۲۱ و ۲۲ مرداد اوج بارش شهابی برساوشی است، در حالی که نور ماه مانعی برای رصد آذگرگی‌های این بارش است.

به گزارش ایسنا، کمیتۀ آماتوری انجمن نجوم ایران طی انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد که شهاب‌های بارش شهابی برساوشی که حاصل عبور زمین از ذرات به جا مانده از گذرهای پیشین دنباله‌دار ۱۹۰۹/۱ سوئیفت-تاتل (1۰۹P/Swift-Tuttle) است در بازۀ زمانی ۲۳ تیر تا ۱۰ شهریور ۱۴۰۴ در آسمان شب مشاهده پذیرند. از این رو علاقه‌مندان در این بازۀ ۴۹ روزه شاهد تماشای گاه و بگاه شهاب‌هایی در آسمان شب خواهند بود که بیشتر آنها گویی از سوی کانون این بارش شهابی در محدوده بین دو صورت فلکی ذات‌الکرسی و برساوش در آسمان شب ظاهر می‌شود. علاقه‌مندان در شب‌های ابتدایی و پایانی بازۀ زمانی مورد اشاره، زیر آسمان مناطق تاریک و عاری از آلودگی نوری، نور ماه، ابر و غبار ممکن است در یک ساعت بین یک تا کمتر از ۱۰ شهاب از این بارش شهابی را در آسمان شب مشاهده کنند. این در حالی است که بر اساس پیش‌بینی سازمان بین‌المللی شهاب (IMO)، بارش شهابی برساوشی در شب‌های ۲۱ و ۲۲ مرداد ۱۴۰۴ (مطابق با ۱۲ و ۱۳ آگوست ۲۰۲۵) به اوج خواهد رسید. پیش‌بینی این سازمان در خصوص نرخ ساعتی سرسویی (ZHR) در شب‌های اوج برای بارش امسال حدود ۱۰۰ شهاب در ساعت است. به این معنی که اگر رصدگران زیر آسمان تاریکی باشند که عاری از آلودگی نوری، ابر، غبار و نور ماه باشد، کانون بارش شهابی برساوشی درست بالای سر آن‌ها و در سراسو واقع شده باشد و دور تا دور افق نیز کاملاً باز

تازه‌های علمی

ویترین

تصحیح «دیوان مجیرالدین بیلقانی» منتشر شد

«دیوان مجیرالدین بیلقانی» تصحیح سیدمهدی طباطبائی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این دیوان با حمایت بنیاد ملی علم ایران و مرکز نسخه‌پژوهی و تصحیح متن در ۶۸۴ صفحه در انتشارات سخن منتشر شده است. در معرفی این کتاب آمده است: مجیرالدین بیلقانی از شاعران معروف قرن ششم و از برجسته‌ترین سرایندگان مکتب ازان در شعر فارسی است که به نسبت معاصران خویش، دیوان اشعار او را محمد آبادی بابل، به‌عنوان رسالۀ دکتری خویش در سال ۱۳۵۳ و زیر نظر مهدی محقق، مظاهر مصفا و احمد مهدوی دامغانی انجام داد که در سال ۱۳۵۸ در تبریز منتشر شده بود.

گذشت زمان و پیداشدن نسخه‌های خطی جدید، همچنین برخی از کاستی‌های موجود در چاپ پیشین، راه را برای تصحیح مجدد دیوان مجیرالدین بیلقانی هموار کرد.

در بخشی از مقدمۀ تصحیح می‌خوانیم: «توصیۀ بزرگان حوزهٔ تصحیح این بوده است که در تصحیح آثار برجای‌مانده از شاعران و نویسندگان کهن، نمی‌توان نسخه‌ای را نادیده انگاشت و از جریان تصحیح کنار گذاشت؛ چه‌بسا در نسخه‌ای از اعتبارسنجی اولیه آن را کم‌اعتبار شمرده است، وازه، عبارت یا بیتی آمده باشد که گره کار را بهتر از سایر نسخ باز کند و به گزارش درست آن بیانجامد. درخصوص تصحیح دیوان مجیرالدین نیز گزیر و گریزی جز این نبود؛ چراکه نه می‌شد به ضبط اقدام یا اکثر دستنویس‌ها تکیه کرد، و نه به دریافت خویش از سبک شعری شاعر؛ به همین دلیل از شیوۀ بینابین در این تصحیح استفاده شد. مقابله و ذکر موارد اختلاف بین دست‌نویس‌ها، قدم دیگر این پژوهش بود تا با واکاوی و مقایسۀ دست‌نویس‌های کهن و متأخر، الحاقات و اسقاطات اشعار مجیرالدین مشخص شود. متن مصحح نیز با تصحیح مرحوم آبادی تطبیق داده شد و تفاوت میان آن‌ها در شرح نسخه بدل‌ها ذکر گردید. این پژوهش با بهره‌گیری از بیش از سی نسخه خطی از دیوان مجیرالدین، و نیز تذکره‌ها، جنگ‌ها و کتاب‌های تاریخی انجام گرفته است. دلیل فراوانی نسخ در این تصحیح آن است که تاریخ کتابت اغلب این منابع با زمان شاعر فاصله دارد و بسیاری از آن‌ها نیز جامع اشعار او نیست.»

