گوناگون

توزیع بیش از ۲ هزار بسته نوشت‌افزار در قالب پویش مشق مهر

مدیرکل بهزیستی البرز گفت: برای دومین سال متوالی پویش مشق مهر با هدف تهیه لوازم التحریر برای دانش آموزش تحت پوشش بهزیستی و مناطق کمتر برخوردار آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسداله حیدری اظهار کرد: این پویش از سوی سازمان بهزیستی کل کشور و با همت خیرین و نیکوکاران ارجمند از ۸ شهریور ماه شروع شده و تا ۱۰ مهر ادامه خواهد داشت. وی افزود: بهزیستی البرز تا کنون دو هزار و ۵۰ بسته لوازم التحریر تهیه و به کودکان البرزی اهدا کرده است که این اقلام شامل کوله پشتی، دفتر، مدادرنگی، مداد، پاک کن، تراش، خودکار، خط کش، ماژیک، مقنر چه یادداشت و بسیاری اقلام مورد نیاز دیگر دانش آموزان بوده است. مدیرکل بهزیستی استان البرز ارزش ریالی هر بسته را ۳۵۰ هزار تومان اعلام کرد و گفت: تا کنون بیش از ۷۰۰ میلیون تومان جهت خریداری این بسته‌ها هزینه شده است. حیدری در پایان با دعوت از مردم نوع دوست البرز در پویش مشق مهر گفت: مردم نیک اندیش و نوع دوست البرز می‌توانند با مراجعه به معاونت مشارکت‌های مردمی بهزیستی استان البرز و یا شهرستان‌ها کمک‌های نقدی و غیرنقدی خود را برای تأمین هزینه‌های تحصیلی فرزندان محروم و نیازمند اهدا، نمایند.

افراد کوتاه قدتر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند

محققان دریافتند: افراد کوتاه قدتر در معرض ریسک بالاتر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه نشان می دهد ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ به ازای افزایش هر ۱۰ سانتی متر در قد برای مردان ۴۱ درصد و برای زنان ۳۳ درصد کمتر می شود. به گفته محققان، احتمال افزایش این ریسک در افراد کوتاه‌قد در احتمال ناشی از میزان چربی بیشتر در کبد و انگیزی نامطلوب تر قاکتورهای پر خطر کارديومتابولیک است. محققان موسسه آلمانی تغذیه انسانی عنوان می کنند: «یافته های ما نشان می دهد که افراد کوتاه قدتر دارای میزان بیشتر فاکتورهای پرخطر کارديومتابولیک هستند و در مقایسه با افراد قدبلندتر، با ریسک بیشتر ابتلا به دیابت مواجه هستند.» تیم تحقیق در این مطالعه بیش از ۲۵۰۰ مرد و زن میانسال را در آلمان مورد بررسی قرار دادند. به نظر می رسد ارتباط قد با خطر ابتلا به دیابت در بین افراد دارای وزن نرمال بیشتر است بطوریکه به ازای هر ۱۰ سانتی متر افزایش در قد مردان ریسک دیابت ۸۶ درصد کمتر می شود و به ازای هر ۱۰ سانتی متر افزایش قد زنان، این ریسک ۶۷ درصد کاهش می یابد. در افراد چاق و دارای اضافه وزن، هر ۱۰ سانتی متر افزایش در قد با کاهش ۳۴ درصدی ریسک دیابت برای مردان و کاهش ۳۰ درصدی برای زنان مرتبط است. محققان این مطالعه بر انجام اقدامات اولیه در جهت کاهش ریسک متابولیکی مرتبط با قد تاکید دارند که لازمه آن تمرکز بر فرآیند رشد در دوره های حساس در طول بارداری، اوایل دوره کودکی، بلوغ و اوایل دوره بزرگسالی است.

درمان سرطان مغز کودکان با داروی لوسمی

مطالعات اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد داروی درمان نوعی لوسمی موثر تر از داروهای رایج درمان تومور مغزی در کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا بر اساس این مطالعه داروی نیلوتینیب (nilotinib) که برای درمان لوسمی مزمن میلوئیدی یا به اختصار CML تجویز می‌شود، در درمان سرطان مغز کودکان بسیار موثر است.

لوسمی مزمن میلوئیدی نوعی سرطان خون است که سلول های مغز استخوان یا میلوسیت‌ها را تحت تاثیر قرار می دهد. داروی نیلوتینیب سلول های سرطانی مخصوصی را که فعالیت غیر طبیعی دارند، با دو مکانیسم مختلف مورد هدف قرار می دهد. این مطالعه نشان می دهد این دارو در درمان مدولوبلاستوما، یکی از شایع ترین انواع تومور مغزی در کودکان، موثرتر از داروهای رایج است. اکنون درمان تومور مغزی با روش های رایج موثر نیست و فقط تعداد کمی از موارد به درمان پاسخ می دهد.

داروی جدید در مدل های حیوانی موفقیت‌آمیز گزارش شده و علاوه بر اینکه رشد تومور را کاهش داده، هیچ گونه مقاومت دارویی رخ نداده است. داروی نیلوتینیب به طور هم‌زمان چند پروتئین کینازا را که برای رشد تومور کلیدی است، مهار می کند.

این مطالعه نیازمند بررسی بیشتر است و می تواند برای انواع سرطان هایی که سلول‌ها دارای مسیر سیگنالینگ بیش فعال هستند، موثر باشد.

نتایج این مطالعه در نشریه PLOS One منتشر شده است.

مصرف موز در وعده صبحانه موجب کاهش وزن می شود

محققان عنوان می کنند خوردن موز در وعده صبحانه می تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «هیتوشی واتانابه»، برنامه رژیم غذایی با عنوان «رژیم موز در صبحانه» را برای کاهش وزن معرفی می کند. در ژاپن این رژیم غذایی به «رژیم موز» معروف است که برای کاهش وزن استفاده می شود. به گفته واتانابه، این رژیم غذایی می تواند انرژی بدن را تامین کند. قندخون را تنظیم نماید و متابولیسم را بهبود بخشد. بهترین نکته این رژیم غذایی این است که نیازی به برنامه ریزی برای وعده های غذایی و محدودکردن کالری هانیست. حتی ورزش کردن هم به عنوان یک گزینه انتخابی و حتی در قلب پیاده روی توصیه می شود. تنها محدودیت این رژیم غذایی این است که حتما در وعده صبحانه فقط موز خورده شود و حتی در تعداد آن هم محدودیت وجود ندارد. همچنین باید در طول روز آب نوشیده شود. عمدتا در این رژیم، قرد باید با شکم خالی موز بخورد و در ادامه روز برای خوردن هر چیز دیگری آزاد است. فقط باید بعد از خوردن اولین موز و بلافاصله بعد از آن، نوشیدن یک لیوان آب که نه گرم باشد و نه سرد. ۲۰ دقیقه فاصله ایجاد کنید و بعد اگر احساس گرسنگی کرد یک موز دیگر بخورد. این کار موجب تقویت متابولیسم می شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک می کند. نکات دیگر قابل توجه در این رژیم غذایی این است که شما اجازه خوردن ناهار و شام غذای تان را دارید. فقط اینکه باید از قاعده ۲۰/۸۰ پیروی نمایید. یعنی اینکه زمانیکه ۸۰ درصد احساس سیری کردید دست از غذاخوردن بکشید. شام تان را دیرتر از ۸ شب، نخورید و حداکثر تا ۱۲ شب بخوابید. بهتر است در میان وعده ها هم میوه بخورید. موز سرشار از نشاسته، قیبر و پتاسیم است.

یک جرعه کتاب

سلام بر ابراهیم (جلد اول)
نویسنده: گروه فرهنگی شهید ابراهیم هادی
انتشارات شهید ابراهیم هادی

پیام آشنا: «سلام بر ابراهیم» کاری از گروه فرهنگی شهید ابراهیم هادی است. این کتاب زندگی تنه و خاطرات پهلوان بیمزار شهید ابراهیم هادی است. این کتاب علاوه بر زندگی تنه‌ای مختصر، ۶۹ خاطره از دوستان و اعضای خانواده این شهید بزرگوار و مفقودالاثر جمع‌آوری کرده است. این توشه‌ی حاصل بیش از پنجاه مصاحبه از خانواده یاران و دوستان آن شهید است که همگی تأکرانه را در گردآوری این مجموعه ارزشمند یاری رساندند.

شهید ابراهیم هادی در اردیبهشت سال ۴۶ متولد شد و در ۲۵ سالگی در عملیات والفجر مقدماتی در منطقه فکه، در ۲۲ بهمن سال ۶۱ به شهادت رسید و پیکر پاکش در کربلای فکه گمنام ماند.

کتاب «سلام بر ابراهیم» تا سال ۱۳۹۵ به چاپ صدم رسید و در مجموع بیش از پانصد هزار نسخه از آن منتشر شده است.

ویژگی‌های خاص این شهید و خاطراتی که بعضاً خوانده را به تحیر وامی دارد از مشخصه‌های متحیرکننده فردا این کتاب است.

در بخشی از این خاطرات می‌خوانیم: به همراه چند نفر از دوستان نشسته بودیم و در مورد ابراهیم صحبت می‌کردیم. یکی از دوستان که ابراهیم را تمی‌شناخت تصویرش را از من گرفت و تکاه کرد بعد با تعجب گفت: شما مطمئن هستید اسم‌ایتون ابراهیم‌ه؟!

با تعجب گفتم: خُب بله. چطور مگه؟!

گفت: من قبلاً تو بازار سلطانی مغازه داشتم. این آقاابراهیم دو روز در هفته سر بازار می‌ایستاد به کوله بازیری هم می‌اتداخت روی دوشش و بار می‌برد. به روز بهش گفتم: اسم شما چیه؟ گفت: من رو بنداله صدا کنید! گذشت تا چند وقت بعد. یکی از دوستانم آمده بود بازار. تا ایستون رو دید با تعجب گفت: این آقا رو می‌شناسی؟! گفت: چه. چطور مگه! گفت: ایتون قهرمان والیبال و کشتیه. آدم خیلی باتقوایه. برای شکستن تفستن این کارها رو می‌کنه. این رو هم برات بگم که آدم خیلی بزرگیه! بعد از آن ماجرا دیگه ایتون رو ندیدم!

اعلام تخلفات بهداشتی مدارس به ۱۹۰

رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و بهسازی اماکن عمومی وزارت بهداشت در آستانه بازگشایی مراکز آموزشی از تشدید نظارت کارشناسان بهداشت محیط بر دانشگاه‌ها و مدارس خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدرضا غلامی با بیان اینکه نظارت بر اماکن آموزشی تنها به بوفه‌های مدارس منتهی نمی‌شود، گفت: نظارت بر بوفه‌ها، خوابگاه‌ها در مراکز آموزشی دارای اقامت، بهداشت محیط محل آموزش شامل کلاس‌ها و حیاط، مدیریت پسماند مراکز، رعایت بهداشت سرویس‌های بهداشتی، نظارت بر آب در متاطق دور افتاده، کلرزنی آب، بررسی وضعیت ارگونومی میز و تیمکت و... همگی از جمله وظایف کارشناسان و بازرسان بهداشت محیط است. وی افزود: پس از ابلاغ دستورالعمل در شهریور ماه، همزمان با بازگشایی مراکز آموزشی، کار نظارت و کنترل بازرسان ما آغاز شده و حداقل هر فصل یکبار مراکز مورد بررسی قرار می گیرند. البته بسته به نوع محل و وقوع تخلفات از سوی مراکز، این بازدیدها در مدت زمان کمتر یک ماهه و یا کمتر اتفاق می افتد. وی با اشاره به دستورالعمل داخلی آموزش وپرورش، برای پایگاه تغذیه سالم در مدارس که با نظر کارشناسان بهداشت محیط توشته شده است، گفت: بر طبق این آیین‌نامه داخلی، بوفه مدارس بر چهار نوع تقسیم‌بندی می‌شوند.

دسته اول بوفه‌هایی هستند که باید تنها به عرضه اقلام خوراکی بسته‌بندی شده اقدام کنند؛ این بوفه‌ها معمولا در محل‌های عشایری و دور افتاده که حتی یخچال برای نگه‌داری برخی اقلام خوراکی ندارند، وجود دارد.

دسته دوم نیز بوفه‌هایی هستند که تنها اقدام به توزیع مواد غذایی می کنند؛ این تفاوت که هم محل عرضه مواد خوراکی از بیش تعیین شده است و هم می‌توانند اقدام به فروش اقلامی کنند که نیاز به نگه‌داری در یخچال دارد.

غلامی ادامه داد: دسته سوم بوفه‌هایی هستند که مجاز به فروش اقلام غذایی آماده به مصرف هستند متوط به آنکه محلی تحت عنوان گرم‌خانه برای گرم کردن غذا داشته باشند و در نهایت دسته آخر، بوفه‌هایی که علاوه بر توزیع اقلام خوراکی دارای آشپزخانه بوده و در طبخ غذا نیز نقش دارند.

وی با تاکید بر اینکه آشپزخانه‌ها در محیط آموزشی مانند آشپزخانه‌های رستوران‌ها ملزم به رعایت قوانین هستند، اظهار کرد: نگاه‌داری مناسب مواد اولیه، رعایت بهداشت توسط آشپزان و ـ از ابتدایی ترین تکات در مراکز طبخ غذا است. همچنین آشپزان این مراکز باید برای دریافت کارت بهداشت به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کرده و پس از بررسی‌های صورت گرفته و آزمایش‌های بالینی نسبت به دریافت کارت بهداشت خود اقدام کنند. لازم به ذکر است مدت اعتبار کارت بهداشت آشپزان شش ماهه و سایر کارکنان بوفه مراکز آموزشی که فقط اقدام به فروش اقلام خوراکی می کنند یک ساله است. وی در خصوص تحوه رسیدگی به تخلافات صورت گرفته از سوی مراکز آموزشی تصریح کرد: از نظر قانونی در صورت بروز تخلفات در بوفه مدارس می‌توانیم مکان را تعطیل کنیم اما طی تفاهم‌نامه‌ای که میان آموزش و پرورش و وزارت بهداشت متعقد شده است، موارد تخلفات را تحت عنوان تخلف مدیرمدرسه به آموزش و پرورش منطقه اعلام می کنیم و بوفه مدرسه تعطیل تمی‌شود.

رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و بهسازی اماکن عمومی وزارت بهداشت ادامه داد: به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم سعی کنند اگر قرار است غذایی تهیه کنند تا فرزند خود به مدرسه ببرد. حداقل چربی را داشته و ترجیحا از موادی تشکیل شده باشد که فساد پذیری کمتری داشته باشد.

در این زمینه اگر مکان آموزشی محیطی را برای گرم کردن غذا فراهم کند بسیار خوب است. وی در پایان با اعلام شماره تلفن ۱۹۰ از مردم خواست تا هرگونه تخلف بهداشتی را به وزارت بهداشت گزارش دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی

#پسرم!
وقتی می‌بینی کسی لهجه دارد،

معنایش این است که،
از تو یک زبان بیشتر می‌داند.

#هاینریش_بل

تازه‌های سلامت

بی خوابی سبب تغییر در عملکرد مغز می شود

دبیر علمی ششمین همایش نقشه برداری مغز، گفت: بی خوابی سبب تغییر در ساختار و عملکرد مغز می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود طهماسبان، با اشاره به اینکه تشخیص بهتر بیماری‌های نوروالوژی و روانپزشکی با نقشه‌برداری مغز محقق خواهد شد، افزود: تحقیقات انجام گرفته در پژوهشکده علوم و فناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشان می‌دهد بی خوابی و محرومیت از خواب سبب تغییر در ساختار و عملکرد مغز می‌شود.

وی به برگزاری ششمین همایش نقشه برداری مغز، اشاره کرد و گفت: این همایش ۱۷ تا ۱۹ مهر ۹۸ در مرکز همایش های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود و میهمانانی از امریکا، دانمارک، آلمان، انگلیس و سوئیس در آن شرکت دارند.

همچنین در حاشیه این همایش چندین کارگاه تخصصی و سمپوزیوم نقش زنان در علوم اعصاب با همکاری صاحب‌نظران و اساتید برجسته در این حوزه از خارج و داخل کشور برگزار می شود.

طهماسبان ادامه داد: به رغم فعالیت برجسته زنان در حوزه علوم اعصاب، این افراد کمتر در پست‌های کلیدی همچون سردبیری مجلات علمی معتبر و مدیران مراکز علمی نقش داشته‌اند.

معاون پژوهشی پژوهشکده فناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: شناخت مکانیسم بیماری های روانپزشکی و نوروالوژی با استفاده از نقشه برداری مغز بسیار بهتر انجام می گیرد چرا که بیماری‌هایی همچون افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی و اوتیسم سیستم های مختلف عملکردی مغز را درگیر می کند و می‌توان با استفاده از نقشه برداری مغز این تغییرات را رصد و بررسی کنیم.

طهماسبان تصریح کرد: امید است با استفاده از نقشه‌برداری مغز، در آینده به شناخت بهتر بیماری‌ها و در نتیجه درمان مؤثرتری دست یافت و تاکنون در کشور به پیشرفت‌های زیادی در تحقیقات نقشه برداری مغز دست یافته‌ایم.

وی به موضوع بی خوابی و محرومیت از خواب اشاره کرد و گفت: پژوهشکده علوم و فناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با استفاده از همکاری برخی از کشورها همچون هلند، انگلیس و آلمان موفق شده که به نتایج مهمی در زمینه نقشه برداری مغز در حوزه اختلالات خواب ورود یابد و برای مثال مشخص شده که بی خوابی تأثیر زیادی روی ساختار و عملکرد مغز دارد و محرومیت از خواب، عملکرد بخش هایی از مغز را تغییر می‌دهد که این نتایج تحقیق در معتبرترین مجلات علمی دنیا به چاپ رسیده است.

باجامعه همراه باشید

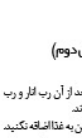
صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

خانه بازو



دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصیِ پیام آشنا

شناخت حبوبات و غلات و نحوه طبخ آن در غذاها (بخش دوم)

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبخ آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را بانوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم. در این مطلب با خواص سبزیجات آشنامی شویم.

کشمش پلوئی:

دو نوع کشمش رایج داریم. کشمش سبز که مصرف آجیلی دارد و کشمش قهوه‌ای که به نام پلوئی معروف است. برای ماندگاری طولانی بیشتر کشمش ها (هر دو نوع) به آن تیزآب می‌زنند که برای بدن مضر می باشد و بهتر است قبل از استفاده کاملا شسته شود.

هرگز کشمش پلوئی را برای استفاده در کنار پلو خود نفت ندهید و تنها در کنار برنج آن را جای دهید و رویش را با رنج بپوشانید تا دم بکشد. دم شده آن لذیذتر و بهداشتی و رژیمی تر از سرخ شده آن می باشد.

شاید برای همین بوده که قدیمی ها گفته اند کشمش که زیاد داغ شود و باد کند حرام است و نباید آن را خورد.

رشته‌پلوئی:

ماده بسیار مقوی، مفید و مثمرثمر می باشد. علاوه بر استفاده آن در آش ها و برنج ها (نوع پلوئی) جداگانه نیز می توفید از آن استفاده کنید.

مثل : بصورت خرد شده ریز کف سینی قر (جرب شده) بریزید و روی آن را با سویای پخته (آب پز) و سبزیجات و پنیر پیتزا تزئین نمایید.

در قدیم از رشته در ری و برکت غذاها مخصوصا همیشه کنار برنج استفاده می کردند و روزانه کمی رشته پلوئی به برنج مصرفی روزانه اضافه می کردند تا برنج آنان ری بیشتری کند و اهل خانواده را سیر نماید.

ماکارونی:

نوعی رشته بلند یا کوتاه شکلی دار و روغنی و سفت است که دارای نشاسته فراوان و بیشتر برای جوانان ورزشکار و در حال رشد مناسب است و کسانی که دارای وزن زیاد یا قد بالا و یا حتی سابقه قند در فامیل دارند کمتر یا اصلا استفاده نکنند.

برای لذیذتر شدن مزه آن در انواع پخت باید کاملا پخته شود (حداقل ۲۰ دقیقه) با شعله متوسط و با نمک و روغن بجوشانید.

برای راحت تر پختن آن از ظرف ۲برابر حجم ماکارانی استفاده نمائید و بعد از آبکش کردن روی آن را زیاد آب نریزید تا نشاسته بیشتری از آن جدا شود.

اگر به میزان کافی پخته شود می تواند بلافاصله بعد از بالا آمدن ته‌ا سس مخصوصی که تهیه نموده‌اید میل نمائید.

رب گوجه فرنگی:

رب ها دارای انواع متفاوت هستند رب گوجه فرنگی متداولتر از همه ربها می باشد بعد از آن رب انار و رب آلو و رب زرشک نیز شناخته شده اند.

هرگز رب را بدون تفت دادن در روغن به غذا اضافه نکنید یا همراه مواد تفت داده شده غذا رب را هم تفت دهید.

اگر خواستید سلیقه بیشتری برای رب خرج کرده باشید بعد از باز کردن درب، قوطی قازی آن را با کمی روغن و ادویه جات مثل زردچوبه- کاری و فلفل و زعفران یک تفت ملایم بدهید و در ظرف شیشه ای درب دار درون یخچال نگهداری نمائید.

زعفران:

زعفران معجزه طبیعت در ادویه جات می باشد. لازم به توضیح در مورد طعم و مزه و رنگ آن نیست زیرا همگان از ارزش آن گیاه بی اطلاع نیستند.

فقط سعی کنید در اکثر غذاهای روزانه زعفران به میزان کم استفاده کنید با این روش که یک بسته زعفران یا یک قند کوچک سفیده و در یک ظرف مناسب شیشه ای درب دار یا آب جوش مخلوط کنید و بگذارید در محیط آشپزخانه دم بکشد و بعد از سرد شدن آن را درون یخچال بگذارید و طی یک ماه در بخت و بز استفاده و مدارا کنید تا همیشه طعم و مزه زعفران در غذای شما وجود داشته باشد.

ادامه دارد...

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

چگونه خشونت را کاهش دهیم؟

شماری از کارشناسان اجتماعی و روان شناختی بر تربیت صحیح خانوادگی، ارتقاء سلامت روانی، وضع شماری از قوانین و مقررات در این زمینه، حمایت از حقوق انسانی و توجه به خواست و نیازهای قردی و مقابله به منظور کاهش خشونت و پرخاشگری در جامعه تاکید کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا کاهش خشونت در هر کشور به عنوان یکی از آسیب های اجتماعی که سبب تضییع سرمایه های ملی است؛ بی تردید از مهم ترین اهداف به شمار می رود. پرخاشگری و نزاع های خیابانی که با هر یک از قشرهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در سطح قردی و اجتماعی تشدید می شود و سلامت روانی جوامع را تهدید می کند به اعتقاد بسیاری از کارشناسان اجتماعی از طریق آگاهسازی جامعه و وضع برخی از قوانین ومقررات در این زمینه قابل سازماندهی است.

براساس آمار سازمان پزشکی قانونی کشور، شمار مراجعان نزاع در جامعه در ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۸ برابر با ۲۱۵ هزار و ۶۴۳ نفر برآورد شده است؛ که از این تعداد ۶۹ هزار و ۷۷۴ نفر را مردان و ۱۴۵ هزار و ۸۶۹ نفر را زنان تشکیل می دهند؛ بر اساس این آمار همچنین شمار نزاع در پایتخت برابر با ۳۴ هزار و ۱۸۲ نفر است. براساس آمار سازمان پزشکی قانونی کشور؛ شمار مراجعان نزاع در جامعه در ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۸ برابر با ۲۱۵ هزار و ۶۴۳ نفر برآورد شده است؛ که از این تعداد ۶۹ هزار و ۷۷۴ نفر را مردان و ۱۴۵ هزار و ۸۶۹ نفر را زنان تشکیل می دهند؛ بر اساس این آمار همچنین شمار نزاع در پایتخت برابر با ۳۴ هزار و ۱۸۲ نفر است.

به منظور کاهش و رفع این آسیب در برخی از استان های کشور نیز از جمله بوشهر و ایلام طرح پیشگیری از خشونت با هدف شناسایی علل موثر بر این پدیده و همچنین جلوگیری از اختلال در نظم عمومی تدوین شده است.

مرضیه ابراهیمی- تحلیل گر مسائل اجتماعی در این رابطه می گوید: خشونت در حقیقت یک نوع آسیب رسانی عمدی به هنگام افزایش قشرهای اجتماعی است که جنبه های متعدد جسمی، روحی، روانی و اجتماعی را در بر می گیرد. وی افزود: مولفه های متعددی در گسترش آسیب اجتماعی خشونت ایفای نقش می کند؛ بسیاری از صاحب نظران خشونت را محصول شرایط نامساعد اقتصادی عنوان می کنند. این مهم براساس تجربه بسیاری از کشورها نباید به طور تک بعدی (تک علتی) بررسی شود؛ چراکه در بسیاری از مواقع با وجود شرایط اقتصادی مساعد نیز نرخ های قابل توجهی از خشونت در جامعه دیده می شود. ابراهیمی تصریح کرد: یکی از مهم ترین عوامل موثر در گسترش خشونت (نزاع های خیابانی) عوامل روحی - روانی و برخی از اختلال های روانی است؛ اگرچه این مولفه نیز بی تردید تحت تاثیر مسائل اجتماعی است. به عنوان مثل خشونت در محیط خانواده و همچنین فقدان فرهنگ تعامل و گفت وگو تاب آوری اجتماعی را کاهش می دهد و در نتیجه این امر خشونت اجتماعی افزایش می یابد. به عقیده وی، دنیای امروز نیازمند کسب مهارت های زندگی از جمله حل مساله و کنترل خشم به جهت کاهش خشونت است.

تاهنجاری های اجتماعی به مانند قوانین و هنجارهای اجتماعی قابل یادگیری است در نتیجه این مهم بسیاری از خشونت ها نزاع و پرخاشگری ها به دلیل مشاهده این کنش در روند جامعه پذیری در نهادهای اجتماعی است. به گفته ابراهیمی در واقع بروز خشونت در دوران جامعه پذیری سبب بازتولید این رفتار در جامعه در سال های آتی می شود. وی افزود: در برخی از مواقع نیز افراد به منظور دستیابی به اهداف مورد نظر راهی جز بروز خشونت نمی یابند؛ بر این اساس در حوزه تعارضات میان قردی، باید بر مهارت های حل مساله و یادگیری این مهم در جامعه تاکید کرد. قوانین و مقررات جوامع و ضمانت اجرای آن ها نیز در کاهش و رفع این آسیب تاثیر گذار است؛ چراکه اگر قوانین کشور از حقوق افراد حمایت و افراد اطمینان یابند که حقوق آن ها ضایع نمی شود؛ یا در صورت تخطی از هنجارهای اجتماعی مجازات می شوند؛ به طور حتم به خشونت متوسل نمی شوند.

گسترش خشونت در جامعه اعتماد اجتماعی را کاهش می دهد

این جامعه شناس در ادامه به عوارض این آسیب اشاره کرد و گفت: گسترش خشونت در یک جامعه سرمایه های اجتماعی و همچنین سلامت روانی را کاهش می دهد. ظرفیت های ارتباطی موثر و تحقق اهداف متعالی در یک جامعه خشن تضییع می شود و نیروی انسانی برای دستیابی به اهداف، از راهکارهای غیرمشروع (غیرمقبول) استفاده می کند. ابراهیمی یادآور شد: این امر همچنین سبب کاهش اعتماد اجتماعی و سوطنن در کشور می شود؛ نیروی انسانی در مناقع مشترک با یکدیگر مشارکت نمی کنند و در نتیجه این امر جامعه منسج شکل نمی گیرد.

به گفته این کارشناس اجتماعی در یک جامعه غیرمنسجم رفتارها غیرقابل پیش بینی است و هر یک از افراد جامعه علیه دیگری اقدام می کند. انجام پژوهش های منظم و مستمر کیفی و همچنین برنامه ریزی و سیاست گذاری در این رابطه را از راهکارهای اساسی به منظور کاهش و رفع این آسیب اجتماعی عنوان کرد و گفت: آگاهی بخشی به کنش گران اجتماعی به منظور حل چالش ها؛ کاهش مولفه های خشونت؛ رفع بی تفاوتی های اجتماعی و فرهنگ سازی در این خصوص از دیگر عوامل موثر در کاهش خشونت و نزاع های اجتماعی است.