info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۱۸
شنبه / ۱۴ اسفند / ۱۴۰۰
۲ / شعبان / ۱۴۴۲
05 / March / 2022

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۸-۲۲۵۲۳۲۳۲-۲۶-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

قابل توجه

تداوم علائم افسردگی در دوران بارداری نیازمند معالجه است

مخصص روانشناسی و استاد دانشگاه گفت: تداوم علائم افسردگی در دوران بارداری پس از گذشت ۲ هفته نیازمند مراجعه به روانپزشک و معالجه و درمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: حسین ابراهیمی مقدم درخصوص افسردگی پس از زایمان اظهار کرد: یکی از مسائلی که در دوران بارداری همواره برای زنان مطرح بوده است، «افسردگی بارداری» است. بارداری یکی از دوران‌های شیرین زندگی زنان محسوب می‌شود که گاه با ترس و نگرانی، اضطراب و استرس و افسردگی نیز همراه شده است. ابراهیمی مقدمه ادامه داد: این اضطراب و استرس در برخی دوران‌ها که امکانات بهداشتی و مراقبت‌های پزشکی به ویژه در هنگام زایمان (که می‌توانست جان زنان را هم در معرض خطر قرار دهد) طبیعتا افزایش می‌یافت.

مطابق با آمار ۱۴ تا ۲۳ درصد زنان باردار علائم افسردگی را تجربه می‌کنند

این روان‌درمانگر با بیان اینکه افسردگی به عنوان یک اختلال خلقی شناخته می‌شود، افزود: افسردگی در زنان به طور تقریبی دو برابر مردان است؛ برای نمونه، مطابق با برخی آمار ۱۴ تا ۲۳ درصد از زنان علائم افسردگی را در دوران بارداری تجربه می‌کنند. ابراهیمی مقدم تصریح کرد: این افسردگی به دلایل متعددی اتفاق می‌افتد. تفاوت‌های هورمونی با مردان، وجود ۲ کروموزوم ایکس، مسائل اجتماعی و فرهنگی، نقش متفاوت با مردان در جامعه و کاهش امکانات و موقعیت‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی، تفریحی در قیاس با مردان در سراسر دنیا از جمله علل این مساله است. وی یادآور شد: گاه این افسردگی در دوران بارداری تشخیص داده نمی‌شود، برخی زنان تصور می‌کنند که در این ایام به دلیل تغییرات هورمونی، تغییرات روحی و خلق وخوی افسرده طبیعی است و بر این اساس، معالجه و درمان را ضروری تلقی نمی‌کنند. ابراهیمی مقدم افزود: تداوم این حالات افسرده می‌تواند تبعات مخربی را به همراه داشته باشد. به عنوان مثال، افسردگی پس از زایمان یکی از نتایج تداوم این خلق وخوی افسرده است که در حقیقت به دلیل بی‌توجهی به علائم این عارضه در دوران بارداری اتفاق می‌افتد.

علائم افسردگی در دوران بارداری چیست؟

وی عنوان کرد: احساس غم و اندوه، اختلال در تمرکز، اختلال (کاهش یا افزایش شدید) در خواب، تمرکز بر افکار منفی همچون مرگ، خودکشی، ناامیدی، احساس گناه، پوچی و بی‌ارزشی، تغییرات شدید در عادات غذایی و همچنین از بین رفتن علاقه نسبت به علایق گذشته (که تا پیش از این لذت‌بخش بوده است) از جمله علائم اصلی این عارضه محسوب می‌شود. وی تاکید کرد: برخی از عوامل در این دوران احتمال ابتلاء به افسردگی را تشدید می‌کند به عنوان مثال، مشکلات ارتباطی به ویژه با همسر یکی از مهمترین علل کاهش یا تشدید این افسردگی است. زنان در این دوران باید عشق و علاقه و محبت کافی را از خانواده به ویژه همسر دریافت کنند. ابراهیمی مقدم افزود: سابقه افسردگی و خانوادگی هم می‌تواند در بروز این عارضه موثر باشد. سابقه سقط جنین و درمان‌های ناباروری نیز باعث بروز اضطراب و نگرانی، کاهش اعتماد به نفس و گاه افسردگی شود. وی افزود: سابقه سوءاستفاده‌های جنسی، عاطفی و بهره‌کشی نیز باعث بروز این عارضه در دوران بارداری خواهد شد که آثار و نتایج متعددی را می‌تواند به دنبال داشته باشد. مشکلات تکاملی برای فرزندان، نوزادان نارس و تشدید افسردگی مادر در آینده از جمله این تبعات است. این مدرس روانشناسی تاکید کرد: بنابراین زنان باردار در صورت نیاز به معالجات روانپزشکی، به متخصصان مربوطه مراجعه کرده و تحت نظر باشند. در ایام بارداری عمدتا به منظور وجود جنین در رحم مادر، از دارو درمانی هم (مگر در موارد ضروری) پرهیز می‌شود. وی افزود: معالجات روان درمانی، نور درمانی و درمان‌های حمایتی در این لحظه عمدتا مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین انواع ورزش‌های خاص در دوران بارداری که سطح سروتونین و کورتیزول را تنظیم کند نیز در این زمینه موثر است.

(کورتیزول معروف‌ترین گلوکوکورتیکوئید بدن است که از بخش قشری غده فوق کلیوی ترشح می‌شود.)

ابراهیمی مقدم اظهار کرد: استراحت، کنترل و مدیریت استرس، رژیم غذایی صحیح، پرهیز از کافئین یا ازفوندی‌ها، درمان‌های گیاهی نیز می‌تواند در کاهش و پیشگیری از این عارضه موثر باشد. این استاد دانشگاه افزود: تداوم رضایتی از همسر، بارداری‌های ناخواسته، قرار گرفتن در آستانه طلاق نیز احتمال بروز افسردگی در دوران بارداری را تشدید می‌کند. ابراهیمی مقدم با اشاره به پدیده اضطراب افزود: گاه بروز اضطراب نیز منجر به برخی رفتارهای آسیب‌زا در این ایام خواهد شد. برای نمونه، استفاده از الکل، سیگار، مواد مخدر به منظور کاهش استرس و نگرانی احساس گناه مادر و افزایش داده‌ومی تواند موجب بروز اختلالات رشدی برای نوزاد شود. وی گفت: مادر خانواده هماندند کاپیتان تیم است. عواطف و احساسات ناخوشایند مادر می‌تواند سیستم خانواده را پریشان و افسرده کند. گاه زنان در دوران بارداری تصور می‌کنند که دوست‌داشتنی نبوده و پذیرفتنی نیستند. احساس شادی و نشاط نداشته و فکر می‌کنند زیبا نیستند. ترکیبی از این عواطف، باعث بروز احساس گناه و غم و اندوه، پوچی و نگرانی از آینده، وقایع ناگوار و خستگی دائمی خواهد شد. این مشاور خانواده توضیح داد: این تفکرات، خانواده، دوستان و اطرافیان را هم از او دور کرده و گاه توصیه‌های ناکارآمد را سبب می‌شود. «به فکر خودت باش، نباید افسرده شوی و...» از جمله این توصیه‌ها است که اثربخش نبوده و بر نقاط خلق وخوی افسرده را تشدید کند. وی گفت: تداوم این حالات روحی در صورت بی‌توجهی پس از زایمان، هم ادامه داشته و باعث دلسردی از زندگی، نفرت از همسر و فرزندان، نخواستن فرزند و مشکلات فراموشی می‌شود. ابراهیمی مقدم تاکید کرد: برخی تفکرات همچون «من لیاقت مادر شدن را نداشتم، نباید مادر می‌شدم» نیز در این دوران مخرب و باید مورد توجه مادر و خانواده قرار بگیرد. مادر در این ایام گاه صرفا جنبه‌های منفی پیرامون خود را نگریسته و این مسائل باید از ابتدا مورد توجه و در صورت نیاز معالجه و درمان واقع شود.

گزارش روز

چند نکته درباره هرزه‌نگاری فقر و آسیب‌هایش

چهره فقر در ذهن ما چگونه تداعی می‌شود؟ کودکی سیه‌چرده که تکه‌نانی خشک به دندان می‌کشد و مگس‌ها اطراف صورتش پرسه می‌زنند. خبرنامه‌ها و نهادهای مردمی عمدتا وقتی به فکر فقرزدایی می‌افتند، چنین تصویری را نشان می‌دهند و از توانمندان می‌خواهند با صدقه‌ای کم‌رنگ به کمک مشکل فقرا بشتابند. اما استمرار چنین روشی به پدیده‌ای منجر می‌شود که به آن «هرزه‌نگاری فقر» می‌گویند. هرزه‌نگاری فقر پیچیدگی مسئله فقر را نادیده می‌گیرد و انسان‌ها را به‌جای مبارزه اجتماعی، به دادن صدقه‌ای ناچیز راضی نگه می‌دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، این مطلب را امیلی رونیگ نوشته است که در بخش ارتباطات اجتماعی و دیجیتال سازمان امدادرسانی جهانی کار می‌کند. مطلب او را با کمی تلخیص می‌خوانید. عموماً باعث تأسف است که رسانه انسان‌ها را استثمار کند و آن‌ها را تا سرحد اشیا پایین بیاورد. دست‌کم تا حدی ناراحت می‌شویم، وقتی می‌بینیم رسانه انسان‌ها را - اعم از نو و مرد- به خصوصیاتی فرو می‌کاهد که بتوان از آن برای اثبات نکته‌ای برانگیختن واکنشی احساسی یا سوداوری استفاده کرد. این امر را در تبلیغات، فیلم‌ها و هرزه‌نگاری می‌بینیم. تحویل‌ناپذیری انسان‌ها را نیز همین مشکل را دارد. چون از وضعیت آن‌ها و چه با رنج‌های‌شان برای منفعت مالی سوءاستفاده می‌کنیم. قضیه مانند استفاده ابزاری از زنان است و باید مکثی کنیم و از خود سؤالی بپرسیم: آیا کاری اخلاقی است که ویژگی‌های یک انسان را صریحاً برای مخاطبان نشان دهیم تا تجربه‌ای احساسی برانگیزیم و نهایتاً پولی به جیب بزنیم؟ این کار که «هرزه‌نگاری فقر» نام دارد، هیچ کمکی به پرداختن به مشکل اصلی و ساختاری فقر نمی‌کند. در این نوشتار، به چند شکل اصلی این کار متداول می‌پردازم.

هرزه‌نگاری فقر، بازنمود غلطی از فقر ارائه می‌دهد

فقر هم از مشکلات فردی ناشی می‌شود و هم مشکلات نظام‌مند. یعنی هم شرایط شخصی و هم نظام‌های اجتماعی و قضایی که همگی از دو حالت خارج نیستند: یا فقرا را توانمند می‌سازند یا شرایط‌شان را تداوم می‌بخشند. اما هرزه‌نگاری فقر مقوله فقر را صرفاً به‌مثابه رنج مشاهده‌پذیر و ناشی از نبود منابع مادی تعریف می‌کند. این امر دلیل دارد به گفته دایلما جورج، منتقد این حوزه. سازمان‌ها نمی‌توانند مخاطبان را به‌احترامی مجاب کنند که فقر واقعی بیرون از زندگی روزمره آنهاست و در فرهنگی جادارد که تصاویر اشباعش کرده‌اند. جورج می‌نویسد نمایش استیصال شدید شاید تنها راه چاره به نظر بیاید. هرزه‌نگاری فقر نشان می‌دهد که مخاطبان می‌توانند به‌راحتی با راهکاری ساده با صدقه حلش کنند. هرزه‌نگاری فقر یکی از تجربه‌های پیچیده انسان را فهمیدنی، مصرف‌پذیر و آسان حل جلوه می‌دهد.

هرزه‌نگاری فقر به صدقه می‌انجامد، نه کنشگری

به گفته جورج، هرزه‌نگاری فقر به صدقه می‌انجامد، نه کنشگری: مردم صدقه‌دهنده می‌شوند نه مدافع حقوق. هرزه‌نگاری فقر نه به تغییرات ساختاری از معضل فقر ایجاد کند و نه تغییرات ساختاری لازمی را به وجود آورد که برای کار اساسی درباره این معضل باید صورت بپذیرد. هرزه‌نگاری فقر می‌گوید هم معضل و هم راه چاره در منابع مادی ریشه دارند و مسئله فقر را می‌توان با تماس تلفنی ساده با صدقه دهنده‌ها حل کرد. شایان ذکر است که این نوع بخشش اگر تحت مدیریت سازمان‌هایی باشد که بشکل پایدار به معضل فقر می‌پردازند، می‌تواند تأثیرات شگرفی داشته باشد. اما در عین حال ایدئولوژی‌های خطرناکی را نیز تداوم می‌بخشد که ضررشان به مراتب بیشتر از سودشان است. با این کار، فقرا حس می‌کنند وابستگی بیچاره هستند و خیرین‌دارا خود را منجی می‌پندارند. در این سازوکار، این بنداشت به خیرین القا می‌شود که فقط آن‌ها می‌توانند تغییر مثبتی ایجاد کنند. جورج حرفی از این موضوع به میان می‌آورد که چطور می‌توان فقرا را توانمند ساخت یا کامیه‌گام کمک‌شان کرد تا توانایی ذاتی خود را درک کنند. یعنی این توانایی که می‌تواند کارگزار تغییر در اجتماعات خود باشند. جورج می‌نویسد «در چنین تصاویری، فقر کثافت، زندگی و بیچارگی است.» اما واقعیت چیز دیگری است. فقر «چهره‌های زیادی» به خود می‌گیرد و راحل ساده‌ای برای آن وجود ندارد. فقر شبیه آن کودک گرسنه‌ای نیست که مگس‌ها بر صورتش نشسته‌اند. در واقع فقر شبیه هیچ چیز خاصی نیست، بلکه پدیده‌ای چند وجهی است و باید به همین شکل نمایش داده شود. تام مولفی گزارشگر می‌نویسد: «رنج بخشی از فقر است. همان‌طور که اخبار خوب و نشستن خانواده‌ای سر سفره غذا؛ فقر پدیده‌ای همه‌جانبه است و بر تمام وجود فرد تأثیر می‌گذارد، نه فقط آنچه دیده می‌شود. استیو کوربت و بریان فیکرت در کتاب خود با نام «وقتی کمک آسیب‌زاست» توضیح می‌دهند که بازیگر و بازی‌گیر دید خیلی متفاوتی نسبت به فقر دارند. تعریفی که اکثر مخاطبان از فقر دارند بر پایه رنج جسمی و فقدان منابع مادی است. حال آنکه فقرا وضعیت خود را به لحاظ روانشناختی و احساسی توصیف می‌کنند. واژگانی همچون شرم، فروتنی، ناتوانی، خواری، ترس، بیچارگی، افسردگی، انزوای اجتماعی و محرومیت از حق صحبت و ابراز وجود در کلام آنان متداول است (بانک جهانی، ۱۹۹۰) نکته دیگری که جورج تشریح می‌کند این است که هرزه‌نگاری فقر حالتی رقابتی می‌یابد چون هر سازمانی باید مدام مخاطبانش را معجاب کند که ما با نیازمندترین یا «مستحق‌ترین فقرا»، سروکار داریم. «فقرای بالایق» سازمان‌ها به هر درمی می‌زنند تا جذابیت و اهمیت خود را در چشم خیرین حفظ کنند و تقریباً هیچ‌گاه به موضوع اصلی که فقر است، نمی‌پردازند.

هرزه‌نگاری فقر هم یارگر و هم یاری‌گر را می‌فریبد

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات هرزه‌نگاری فقر این است که موفقیت چشمگیری در توانمندسازی افراد نامناسب دارد. این امر به دو طریق صورت می‌گیرد. اولاً، هرزه‌نگاری فقر به خیرین می‌گوید به‌خاطر جایگاه‌شان در جامعه و منابعی که در اختیار دارند، می‌توانند منجی جوامع آسیب‌پذیری باشند که خود هیچ‌چیز از آن‌ها نمی‌دانند. این کار نمی‌تواند مخاطبان را نسبت به نیاز متقابل به دگرگونی - که بین آنان و خواهر و برادران فقیرشان مشترک است- بیدار کند و در عوض قیم‌آیی خطرناکی را تداوم می‌بخشد. ثانیاً، هرزه‌نگاری فقر باری گیران را ناتوان می‌سازد. هرزه‌نگاری فقر از سوژه‌هایش ابزه می‌سازد و آنان را بر اساس رنج‌شان تعریف می‌کند که بین آنان و خواهر و برادران فقیرشان مشترک است- بیدار کند و در عوض قیم‌آیی خطرناکی را تداوم می‌بخشد. ثانیاً، هرزه‌نگاری فقر باری‌گیران را ناتوان می‌سازد. هرزه‌نگاری فقر از سوژه‌هایش ابزه می‌سازد و آنان را بر اساس رنج‌شان تعریف می‌کند و هرگونه مؤلفه اساسی زندگی انسان را از آنان سلب می‌کند: مواردی همچون عاملیت، خودمختاری و پتانسیل نامحدود. تبلیغات و مطالب بازاریابی که رنج فقرا را نشان می‌دهند تا حمایت مالی از مردم استخراج کنند، لاجرم، این پیام را برای سوژه‌های‌شان به دنبال دارند که واقعاً وابستگانی بیچاره‌اند که برای هرگونه تغییر مدگذاری به حمایت ثروتمندان نیاز دارند، اما واقعیت این است که رسیدگی درست به فقر مستلزم توانمندسازی فقرا به شکلی است که بتوانند اجتماعات خود را متحول سازند. در این راه، حتی باید بی‌کفایتی و نادانی خود را در درک ماهیت واقعی فقر بپذیریم.

هرزه‌نگاری فقر برای سازمان‌ها کارساز است!

دلیل دارد که این نوع از نمایش فقر این‌چنین میان سازمان‌های امدادی انسان‌دوستانه محبوب شده است. وقتی حرف سودرسانی می‌شود هرزه‌نگاری فقر جواب‌گوست. گروه‌های تحقیق و ارتباطات در سازمان‌های مردم‌نهاد چنین پیام‌هایی را به این دلیل تولید می‌کنند که اثرگذاری‌شان در آزمایش‌های دقیق به اثبات رسیده است. مثلاً وقتی یک تبلیغ کودکی رنج‌کشیده را نشان می‌دهد- احتمال صدقه‌دادن کسی بیشتر از وقتی است که مخاطب کودکی شاد و تندرست را می‌بیند. لُب کلام اینکه هرزه‌نگاری فقر نتیجه سازمان‌های خوش‌نیتی است که می‌خواهند پولی برای کارهای‌شان جور کنند و واقعاً هم جواب‌گوست. بدین‌ترتیب پرسشی مهم مطرح می‌شود: آیا سودبخشی هرزه‌نگاری فقر ارزش این را دارد که کاستی‌های نادرست تداوم یابند؟ به نظر من، پاسخ منفی است. تغییر پایدار در اجتماعات فقیر چیزی فراتر از جمع کمک‌های مالی به آنهاست. اگر بخواهیم واقعاً اجتماعات را دگرگون کنیم تا از عدالت اقتصادی و اجتماعی برخوردار باشند، باید کاری کنیم تا صدای خودشان شنیده شود. نمی‌توانیم برساخت‌های خودمان را بر آنان تحمیل کنیم.

نقل و تلخیص از: وبسایت ترجمان / نوشته: امیلی رونیگ / ترجمه: علیرضا شفیعی نسب / مرجع هافینگتون پست

اشاره

۶ توصیه پزشکی برای بهبود یافتگان اومیکرون

متخصص بیماری‌های عفونی، ۶ توصیه برای مبتلایان به اومیکرون دارد که می‌بایست بعد از بهبودی، تا یک ماه این کارها را انجام ندهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طی دو سالی که از شیوع کرونا می‌گذرد، با سویه‌های جدیدی از این ویروس مواجه شده ایم، اما همچنان اطلاعات و دانش و بشر درباره درمان‌هایی قطعی و عوارض بعد از بیماری محدود است. در همین ارتباط، افشین منیری- متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان مسیح دانشوری، توصیه‌هایی برای مبتلایان و بهبود یافتگان اومیکرون دارد. وی گفت: حداقل تا یک ماه ورزش‌های سنگین انجام ندهید تا آرام آرام توان بدن به نقطه اول سلامتی بازگردد. منیری افزود: تعداد زیاد پله را بالا و پایین نروید خصوصاً افرادی که دچار علامت‌های تنفسی، تنگی نفس، سرفه و درد قفسه سینه شده‌اند. این متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: برای مدت طولانی ایستاده نباشید. وی گفت: دوش آب خیلی گرم یا داغ به هیچ وجه تا حداقل یک ماه نگیرد. منیری افزود: از مواد غذایی سالم استفاده کنید و توصیه ششم، این است که مصرف مایعات را بالا ببرید.

مکث

سلام، شما طعمه جدید ما هستید!

«هیلیم نمی‌شد چند بار پیامک را بیژ و بسته کردم اما واقعیت این بود که به جای واریز پول کل موجودی حسابم را خالی کرده بودند در واقع خودم با دستان خودم حقوق و کل مبلغ عیدی آخر سالم را که همان روز به حسابم ریخته بودند، به حساب کلاهبرداران منتقل کرده بودم.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، ساعت از شش عصر گذشته بود که خسته و بی‌حوصله از محل کارم بیرون آمدم و پای پیاده به سمت خانه راه افتادم. چند قدم بیشتر نرفته بودم که گوشی تلفن همراهم زنگ خورد. تماس از طریق واتس‌اپ بود و بالای صفحه‌اوگوی یکی از شرکت‌های تلفن همراه تلفن بسته بود. با خودم گفتم من که همین امروز صبح قبض تلفنم را پرداخت کردم چرا تماس گرفتند؟! با تردید و تعجب تلفن را جواب دادم صدای خانم جوانی را شنیدم که پس از یک سلام و احوالپرسی مؤدبانه خودش را پیراتور شرکت تلفن همراه معرفی کرد و در حالی که با خوشحالی خبر از برندشدن من در قرعه‌کشی خوش حسابی پرداخت قبوض تلفن همراه می‌داد، گفت: امروز به مناسبت سالگرد فعالیت این شرکت با حضور وزیر مخابرات یک برنامه قرعه‌کشی برگزار شده و به نسبت بیست و چهارمین سال فعالیت شرکت به ۲۴ مشترک خوش حساب به قید قرعه جوایز پنج میلیون تومانی تعلق گرفته است که شما هم یکی از این مشترکان خوش‌شانس برنده هستید از شنیدن این خبر خیلی خوشحال شدم و خدا را شکر کردم یک لحظه در دلم گفتم چه جایزه بامزه‌ای و شیرینی، چون هم شب عید بود و به این روز پول نیاز داشتم و هم از طرفی می‌خواستم مادرم را به یک سفر زیارتی ببرم. بلافاصله از آن خانم تشکر کردم و گفتم: خدا خیرتان بدهد! چقدر این پول به موقع بود. الان من باید چه کار کنم؟ خانم پیراتور گفت: تماس را قطع نکنید تا پیراتور توضیح بدهم چه کار باید انجام دهید. بعد در حالی که نام و مشخصات و شماره کارت ملی‌ام را پرسید، گفت: همین الان باید به نزدیک‌ترین دستگاه عابربانک بروید و مراحلی را که پیراتور توضیح می‌دهم، بادقت انجام دهید. در همین موقع چشم‌م به یک بانک افتاد و بلافاصله پای دستگاه رفتم. آن قدر عجله داشتم تا این پول به حسابم واریز شود که از مشتری‌ای که پای دستگاه ایستاده بود هم حال دریافت پول بود، خواهش کردم نوبتش را به من بدهد تا مبادا تلفن قطع شود و من به این جوانه ترسم. بعد خانم پیراتور از من خواست اسم بانکی را که در آن حساب دارم به او بگویم. وقتی همه مشخصات را پرسید، از من خواست یک شماره را در دستگاه وارد کنم. بعد دکمه انتقال وجه را بزنم و بعد دوباره یک شماره برایم خواند و من هم بدون این که بدانم چه اتفاقی در حال رخ‌دادن است، در رؤیاهای خوش‌رنگ بودم با پایان یافتن عملیات، خانم جوان گفت: خسته نباشید تا یک دقیقه دیگر پول واریز خواهد شد. سپس تلفن را قطع کرد. از کنار دستگاه فاصله گرفتم که صدای زنگ ارسال پیامک تلفن همراهم را شنیدم. با خوشحالی پیامک را باز کردم و خودم را با مشاهده موجودی حسابم اتاگار یک سطل آب یخ روی سرم خالی شد. در پیامک آمده بود برداشت از حساب‌ش میلیون تومان، موجودی صفر. باورم نمی‌شد چند بار پیامک را باز و بسته کردم اما واقعیت این بود که به جای واریز پول کل موجودی حسابم را خالی کرده بودند. در واقع خودم با دستان خودم حقوق و کل مبلغ عیدی آخر سالم را که همان روز به حسابم ریخته بودند به حساب کلاهبرداران منتقل کرده بودم. وقتی با پلیس تماس گرفتم و صبح روز بعد راهی کلانتری و اداره آگاهی و دادسرا شدم، فهمیدم من هم یکی از هزاران زن و مرد و پیر و جوانی هستم که هر روزه حسابشان از سوی کلاهبرداران تلفنی خالی شده و فریب برندهشدن در قرعه‌کشی و مسابقه رادیویی و سفر زیارتی و ... را خوردهاند.

***

این پرونده یکی از هزاران ماجرای واقعی است که هر روزه در ایران رخ می‌دهد و کلاهبرداران که اغلب آنها از داخل زندان و به ریاست یکی از زندانیان سابقه‌دار هدایت می‌شوند، به‌راحتی مردم را فریب و سرمایه‌دار را بر باد می‌دهند. این مجرمان که گویی مهارتی خاص در برقراری ارتباط کلامی با مخاطب و به نوعی هیپنوتیزم دارند، چنان قدر را مسحور کلامات خود می‌کنند که وی قدرت تعقل و تفکر را از دست می‌دهد. این مجرمان چنانچه مخاطبشان افراد سالخورده باشد، از ترفند برندهشدن کمک‌هزینه سفرهای زیارتی استفاده می‌کنند و اگر مخاطب جوان باشد، به بهقه قرعه‌کشی خوش‌حالی و مسابقه رادیویی و ... آنها را فریب می‌دهند و با اجرای یک سناریوی کاملا حرفه‌ای و ماهرانه طوری نقش بازی می‌کنند که کوچک‌ترین تردیدی ایجاد نمی‌کند و البته واقعیت این است در این روزها که بیشتر مردم با مشکلات مالی و اقتصادی روبه‌رو هستند، نه گفتن به یک جایزه پنج میلیون تومانی از عهده بسیاری خارج است. اما این اتفاقات در حالی هر روزه تکرار می‌شود که شرکت مخابرات، صداوسیما، پلیس و دستگاه قضایی مدام در حال هشدار به مردم هستند و با صدور اطلاع‌رسانی‌های متعدد از مردم می‌خواهند، فریب این تماس‌ها را نخورند. چندی قبل شرکت مخابرات ضمن هشدار به مشترکان خود اعلام کرد: برخی افراد سودجو از طریق تماس تلفنی یا ارسال پیامک به بهقه خوش‌حالی و پرداخت به‌موقع قبوض یا برندهشدن و ارائه جوایز نقدی و غیر نقدی و یا درخواست مراجعه به دستگاه‌های عابر بانک، اقدام به سواستفاده مالی از شهروندان می‌کنند. بر همین اساس مخابرات از مشتریان و شهروندان درخواست می‌کند به منظور اطمینان از صحت این مواد و اطلاع‌رسانی در این خصوص و قبل از هر گونه اقدام، با شماره (۲۰۲۱) واحد ارتباط مردمی اداره کل روابط عمومی تماس بگیرند.

رئیس پلیس فتای تهران بزرگ نیز اظهار می‌دارد: «کلاهبرداران با استفاده از ترفندهای مهندسی اجتماعی و فریب و اجرای متغول‌سازی ذهن مخاطب، اقدام به جمع‌آوری اطلاعات شخصی و بانکی شهروندان می‌کنند. این مجرمان در ابتدا خود را از مجریان رادیو یا تلویزیون معرفی می‌کنند و معمولاً با جملاتی مانند این که در حال حاضر یکی از بازیگران معروف سینما و تلویزیون در استودیو حضور دارد یا این که به قید قرعه شما برنده قرعه‌کشی شده‌اید و تا لحظاتی دیگر به پخش زنده خواهیم رفت، شخص پاسخ‌دهنده را متقاعد می‌کنند که واقعاً برنده جایزه شده است. در ادامه وقتی اعتماد مخاطب را از قربانی خواسته می‌شود برای دریافت جایزه خود به یکی از دستگاه‌های عابربانک مراجعه نماید و سپس با جلب اعتماد او دسترسی به محتویات پیامکی که در واقع پیامک دسترسی به خدمات غیر حضوری یکی از اپلیکیشن‌های پرداخت در سیستم بانکی است، اقدام به خالی‌کردن حساب بانکی افراد می‌کنند. ممکن است شیوه‌های کلاهبرداری این افراد مجرم متفاوت باشد اما در نهایت با ترفندهای ماهرانه تمام اطلاعات حساب بانکی، کارت عابربانک افراد با کد فعال‌سازی اپلیکیشن‌های بانکی آنها را دریافت کرده و با استفاده از آن اقدام به برداشت از حساب افراد یا سواستفاده از این اطلاعات به نام مالباخته می‌کنند.» یکی از مهم‌ترین موضوعات در این نوع جرایم بحث سبک‌بودن مجازات هاست؛ چرا که اگر خوشبینانه نگاه کنیم و منهم پس از ارتکاب جرم از سوی پلیس دستگیر شود، اغلب جان مجازات اندکی برایش در نظر می‌گیرند که نه‌تنها تنبیه محسوب نمی‌شود، بلکه تازه با ورود به زندان در همان چند ماه دوران حبس روش‌های دیگر کلاهبرداری را نیز می‌آموزد و پس از آزادی یا همدست بقدهای دیگر می‌شود یا خودش به استادی حرفه‌ای در امر سرقت و کلاهبرداری تبدیل شده و روز از نو، روزی از نو».

برگه

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوفسکی

اذان صبح

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۷	۰۶:۳۰	۱۲:۱۸	۱۸:۰۶	۱۸:۲۴

خواندنی

کی دهد دست این غرض یارب که همدستان شوند
گوش جان ما و الفاظ دُرافشان شما

فیض کاشانی

۱۲ دقیقه

امروز با حافظ

دل خرابی می‌کند، دلدار را آگه کنید
زینهار ای دوستان جان من و جان شما
کی دهد دست این غرض یا رب که همدستان شوند
خاطر مجموع ما، زلف پریشان شما

رسانه چه خبر

۲۳ میلیون و ۴۵۱ هزار نفر ۳ دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند

وزارت بهداشت: تا کنون ۲۳ میلیون و ۴۵۱ هزار نفر در کشور موفق شده‌اند دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کنند. بر اساس اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، تا کنون ۶۲ میلیون و ۹۲۳ هزار و ۳۴۵ نفر دوز اول، ۵۵ میلیون و ۵۸۹ هزار و ۷۸۹ نفر دوز دوم و ۲۳ میلیون و ۴۵۱ هزار و ۹۶۹ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۲۴ میلیون و ۴۱۷ هزار و ۱۰۳ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۱۷۵ هزار و ۴۳۷ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

اجرای طرح امضای الکترونیک پزشکان تا اول اردیبهشت به تعویق افتاد

ایسنا: معاون دبیرخانه شورای تخصصی وزارت بهداشت باشاره به مشکلات اجرای طرح امضای الکترونیک پزشکان از به تعویق افتادن اجرای این طرح تا اول اردیبهشت خبر داد. محمد حق ارلی در این باره افزود: برای اجرایی شدن امضای الکترونیک و احراز هویت پزشکان باید یک سامانه‌ی شده‌ای انجام شود تا به صحت امضاها خدشه‌ای وارد نشود و از سوء استفاده‌های احتمالی جلوگیری شود.

عکس‌های نوستالژیک می‌توانند موجب تسکین درد شوند

هلث لاین: محققان می‌گویند افکار نوستالژیک می‌توانند به کاهش برخی از انواع دردهای فیزیکی کمک کنند. فکر کردن به خاطرات خوش می‌تواند به کاهش احساس درد فیزیکی کمک کند. این نتیجه یک مطالعه جدید توسط محققان آکادمی علوم چین است. در این مطالعه، محققان فعالیت مغز ۲۴ شرکت‌کننده زن راستدست را بین سنین ۱۸ و ۲۵ سال اندازه‌گیری کردند و میزان نوستالژی بودن تصاویر و درد ناشی از محرک‌های حرارتی (گرما) را ارزیابی کردند. تصاویر نوستالژیک مختص افراد نبود بلکه ترکیبی از تصاویر شامل صحنه‌ها و مواردی از دوران کودکی بودند، مانند یک آب‌نبات محبوب، برنامه تلویزیونی کارتونی و بازی در حیاط مدرسه. شرکت‌کنندگان قوی‌ترین اثر را از یادآوری خاطرات دوست‌داشتنی بر میان درد با شدت کم گزارش کردند. اما به طور کلی، مشاهده تصاویر نوستالژیک میزان سطح درد را در مقایسه با مشاهده تصاویر فعلی کاهش داد. محققان مطالعه نتیجه می‌گیرند که یادآوری خاطرات دوست‌داشتنی به عنوان نوعی مُسکن درد عمل می‌کند، اما تحقیقات بالینی بیشتری در مورد اندازه‌های نمونه بزرگ‌تر برای درک بهتر نحوه کارکرد آن ضروری است. دقیقاً مشخص نیست، اما کارشناسان می‌گویند که بین حافظه و درک درد رابطه وجود دارد.

مبتلایان به کرونا ایمنی طولانی مدتی در مقابل سویه‌های جدید دارند

هلث دی نیوز: افرادی که مبتلا به کووید۱۹ شده‌اند ممکن است ایمنی طولانی مدتی در برابر سویه های جدید ویروس داشته باشند، اما محققان می‌گویند واکسیناسیون بهترین عامل محافظتی در برابر عفونت مجدد است. در این مطالعه کوچک، محققان نمونه‌های خون ۲۴ نفری را که مبتلا به کووید۱۹ از نوع بدون علامت تا شدید شده بودند را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌هایی که علائم خفیف یا بدون علائم داشتند، همیشه آنتی بادی‌های اختصاصی کروناویروس در خون خود نداشتند، اما همه ۲۴ نفر دارای سلول‌های ایمنی موسوم به سلول‌های B حافظه بودند که هنگام قرار گرفتن در معرض ویروس، آنتی بادی کروناویروس تولید می‌کردند.

دکتر بیل مسر- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، گفت: سویه‌های نگران‌کننده فعلی به احتمال زیاد از سیستم ایمنی افرادی که از عفونت بهبود یافته اند فرار نمی‌کنند. تا ۱۱ ماه پس از عفونت، این سلول‌های B حافظه نه تنها به نظر می‌رسید که به ویروس اصلی واکنش نشان می‌دهند، بلکه انواع به اصطلاح نگران کننده را نیز تشخیص دادند. اما محققان می‌گویند که نمی‌توان با اطمینان گفت که آیا پاسخ سلول B که آنها کشف کردند، واقعاً پاسخ ایمنی مؤثری در برابر انواع سویه های ویروس ایجاد می‌کند یا خیر.

مسر تاکید کرد واکسیناسیون بهترین محافظت در برابر عفونت مجدد را ارائه می‌دهد و همچنین بهترین محافظت را در برابر بیماری جدی یا مرگ برای افرادی که مبتلا به کووید نیستند ایجاد می‌کند.