info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۰۴
سه‌شنبه / ۱۶ خرداد / ۱۴۰۲
۱۷ / ذوالقعده / ۱۴۴۴
06 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری، سردبیر: زهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماوند، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۴۴۴ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

طرح روز

امروز با حافظ

حاصلِ کارگه کـون و مـکان این همه نیسـت
باده پیـش آر که اسباب جـهان ایـن همه نیسـت
از دل و جان شرفِ صحبتِ جانان غرض است
غرض این است وگرنه دل و جان این همه نیسـت

فوتی

دل چو سیاه گشت بشو از امید دست
تا ریشـه خشک نیست شجر سبز می‌شود

صائب تبریزی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۴	۰۴:۴۹	۱۳:۰۴	۱۹:۲۰	۱۹:۴۱

یادگی

قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز برنمی‌گردد و آینده شـاید نیاید...

گالیله

بوش

تأثیر احساس گناه والدین بر سلامت روان فرزندان

کافی برخی والدین نسبت به تربیت فرزندشان احساس گناه می‌کنند و تصور می‌کنند مادر یا پدر خوبی برای فرزندشان نبودند بایستی اذعان کرد این احساس تا حدی طبیعی است اما تداوم آن می‌تواند سلامت روان فرزندان را به خطر بیندازد

به گزارش پیام آشنا به نقل از لیونا، به عنوان والدین، آیا کافی اوقات احساس می‌کنید که بدانید کافی برای فرزندتان خوب نبوده‌اید؟ آیا از اینکه فرزندتان را ترک می‌کنید و سرکار می‌روید، احساس گناه می‌کنید؟ آیا با خودتان را با والدین دیگری که به نظر می‌رسد همه‌چیز برای فرزندشان فراهم می‌کنند مقایسه می‌کنید و ارزومی کنید کنای کاش مثـل آن‌ها بودید؟ اما نوعمال به خاطر رفتار فرزندتان یا تنبیه او احساس گناه کردهاید و همچنان خودتان را سرزنش می‌کنید؟ این‌ها احساساتی است که بسیاری از والدین به دلیل عشق و علاقه به فرزندشان، با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند. درواقع والدین به دلیل علاقه به فرزندشان از اینکه والد مناسبی برای او نباشند، می‌ترسند. به گفته دکتر ناهید کرمی، روانشناس کودک و نوجوان و مدرس دانشگاه، احساس گناه والدین تا حدی طبیعی است اما والدین باید مراقب باشند که در گیر شان با این احساس می‌تواند آن‌ها را از شیوه تربیتی سالم دور کند و آسیب‌های مخربی رابه خطر بیندازد.

برخی والدین بیشتر دچار احساس گناه می‌شوند

همه افراد ممکن است در مورد مسئولیت‌ها و وظایف خاصی که به عهده‌دارند ضعف‌هایی را در خود احساس کنند و درنقطه‌ای فکر کنند که وظایف خودشان را به خوبی انجام ندادهاند و درنتیجه احساس گناه کنند. یکی از این موارد احساس گناهی است که درصد بالایی از والدین این حس را تجربه می‌کنند و شاید مقطعی درگیر این حس شوند. اگرچه درصد بالایی از والدین این حس را تجربه می‌کنند اما دکتر کرمی می‌گوید که برخی والدین بیشتر دچار احساس گناه می‌شوند. «والدینی که وسواس فکری زیادی دارند یا چالش ذهنی بالایی در اصول تربیتی فرزندشان را تجربه می‌کنند بیشتر دچار احساس گناه می‌شوند. این دسته والدین، تربیت و رشد کودکان را کمافی‌الزیاده بررسی می‌کنند و آن را بسیار مشروط و سخت می‌گیرند. همچنین والدینی که همیشه دلایل مشکلات زندگی‌شان را ضعف فرزند، پرورش والدین خودشان می‌دانند و تلاش می‌کنند که بهترین باشند و الگویی از والدین خود در تربیت فرزندشان برندارند نیز احتمالاً در تربیت فرزندشان بیشتر دچار احساس گناه می‌شوند.» این روشـانی ادامه می‌دهد: «دسته دیگر، والدینی هستند که اضطراب بالایی دارند و همیشه منتظر و کوش‌به‌زنگ اتفاقات و بحران‌های غیرمنتظره هستند.» کرمی، یکی دیگر از دلایل احساس گناه در والدین را مقایسه با سایر والدین در رسانه‌های اجتماعی و اشباع از توصیه‌ها و اطلاعات زیاد می‌داند و می‌گوید: «این روزها شبکه‌های اجتماعی به یک مورد قدرتمند در ورودی اطلاعات برای عموم مردم تبدیل شده است. کافی افراد در گروه‌های عمومی یا خصوصی مطالبی را در مورد کودکان، فرزند پروری، اصول تربیتی، کلاس‌های آموزشی متفاوت برای فرزندان، تفریحات چندمنظوره و... به اشتراک می‌گذارند که والدین مضطرب، بمطالعه آن مطالب، شاید احساس کنند که در مورد فرزند خود کوتاهی کرده و والدین کافی نبوده‌اند لذا احساس گناه در آن‌ها تشدید شده و سبب احساس ضرر یا عذاب وجدان در آن‌ها می‌شود.» او توصیه می‌کند: «والدین باید بدانند مستقل در مورد کافی و خوب بودن خودشان تصمیم بگیرند، یا اینکه الگویی را که کافی ممکن است تا حدی ساختگی باشد، تحت تاثیر قرار نگیرند و خود را سرزنش نکنند.»

احساس گناه پیش از حد مخرب است

کرمی، احساس گناه در حد اعتدال را لازم و ضروری می‌داند و می‌گوید: «خیلی از والدین ممکن است احساس گناه را بارها و بارها در مورد فرزندشان تجربه کنند؛ تا وقتی که این تجربه، عملکرد والدین را تحت‌تاثیر قرار نداده و باعث نشد بیشتر آن‌ها در مسائل مربوط به فرزندشان دچار اذیت و ضرری شود که این روانشناس می‌گوید احساس گناه بیش‌ازحد والدین مخرب است. «برخی والدین به دلیل احساس گناه بیش‌از حد ممکن است به خواسته‌های فرزندان بیش‌ازاندازه پاسخ دهند و آن‌ها را مرا ورده کنند. در این صورت فرزندان احساس ناکامی را تجربه نمی‌کنند و در جوانی و بزرگسالی افرادی با اعتمادبنفس پایین خواهند بود یا احساس ناامنی می‌کنند و در تعامل با افراد جامعه دچار مشکل می‌شوند.» او ادامه می‌دهد: «برخی والدینی که بیش‌ازحد احساس گناه یا عذاب وجدان دارند نمی‌توانند تصمیمات صحیح در مورد فرزند خود بگیرند و شاید آسیب‌های زیادی را در زندگی خود و فرزندان به وجود آورند و باعث شوند که فرزندانشان ازنظر سلامت روان دچار آسیب شوند.»

برخی عوامل باعث تشدید احساس گناه می‌شود

کرمی، عدم کنترل احساس گناه را عاملی در تشدید این حس می‌داند و می‌گوید: «اگر والدین نتوانند احساس گناه را در خود کنترل کنند در برقراری تعامل مثبت با فرزندان ناتوان خواهند شد. این دست والدین، هرروز شاهد فاصله گرفتن فرزندان از خود هستند و توانایی کنترل فرزندان و آموزش مهارت‌های صحیح برای زندگی آن‌ها را ندارند؛ درنتیجه این حس در آن‌ها بیشتر خواهد شد و عملکرد زندگی آن‌ها را بیشتر کاهش خواهد داد.» این روانشناس ادامه می‌دهد: «والدینی که درگیر اختلالات روحی هستند و نه خود توانایی از بردن این مشکلات را داشته و نه از مشاور و روانشناس کمک گرفته‌اند نیز می‌توانند باعث تشدید احساس گناه در خود شوند.»

در این موارد احساس گناه را باید جدی گرفت

به گفته کرمی، احساس گناه والدین معمولاً در چند ماه اول بعد از تولد فرزند اول آن‌ها رخ می‌دهد و پس از مدتی برطرف می‌شود اما اگر این احساس از بین نرود، مخرب خواهد بود چراکه والدین چهار وسواس یا اضطراب می‌شوند و اثر مخرب آن، در تمامی مراحل زندگی خود و فرزندان به‌صورت زنجیره‌ای معیوب زندگی آن‌ها را دچار مشکل و آسیب خواهد کرد. کرمی می‌گوید: «اگرچه احساس گناه والدین طبیعی است اما زمانی که اجازه دهید این احساس گناه بر افکار و تصمیمات شما غلبه کند، نتایج مرضی نخواهد بود.» او می‌گوید: «زمانی که والدین توان انجام مسئولیت‌ها و وظایف روزمره خود و فرزندان را ندارند و از نظر خود یا نقوان می‌بینند که در انجام کوچک‌ترین کارها و تصمیمات مستأصل می‌شوند، این احساس خطرناک می‌شود و باید آن را جدی بگیرند و به روان‌پزشک یا روانشناس مراجعه کنند تا افراد به حل این مشکلات یا تضعیف این احساس بشوند.»

پرا حساس گناه خود غلبه کنید

کرمی در توصیه‌ای به والدین می‌گوید: «والدین باید بدانند که هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم و در موارد گوناگون ضعف‌هایی در انجام وظایف و مسئولیت‌هایمان خواهیم داشت. مهم این است که ارزش هدف‌های خود در تربیت و رشد کودکامان را بدانیم و ارزیابی صحیح و مثبتی از خود داشته باشیم.» او تأکید می‌کند: «والدین باید، با افرادی تعامل داشته باشند که حس علاقه وجدان را در آن‌ها به وجود نیاورند و آن‌ها را اقناعات نکنند و درنهایت این خود آن‌هاباشند که بسیاری نحوه برخورد با فرزندشان و برآوردن خواسته‌های آنان تصمیم می‌گیرند؛ در این صورت والدین می‌توانند از احساس گناه پیشگیری یا آن را رفع نمایند.»

گزارش روز

هشدار اکونومیست درباره پیری جهان

کاهش جمعیت در جهان مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد. پیامدهای آن مالیات های بالاتر، بازنشستگی های دیرتر و احتمالاً بحران های کسری بودجه دولت است. کشورهای مسن‌تر کمتر قدل هستند و ریسک‌پذیری کمتری دارند برای مدتکان مسن نیز سیاست راسخت می کنند. برخی خواستار بازگشت به ارزش های سنتی خانواده هستند ولی اشتباه می کنند زیرا هیچ کس به دیگران، یک بچه بدهکار نیست

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکونومیان، هفته نامه اکونومیست در سرمقاله شماره ۳ جون سال ۲۰۲۳، به بررسی سقوط نرخ زاد و ولد در جهان و پیامدهای اقتصادی آن پرداخت است. در حدود ۲۵۰ سال پس از انقلاب صنعتی، جمعیت جهان، مفتد ثروت آن، به طور فنجعاری افزایش یافته است. با این حال قبل از پایان این قرن، احتمالاً تعداد افراد روی این سیاره برای اولین بار از زمان طاعون سیاه کاهش خواهد یافت. علت اصلی آن، افزایش مرگ و میر نیست بلکه علت اصلی آن، کاهش قدل است. در بسیاری از نقاط جهان، نرخ باروری، یعنی میانگین تعداد تولد به ازای هر زن، در حال سقوط است. اگرچه خود این روند ممکن است برای همگان آشنا باشد اما تداوم و پیامدهای آن آشناست. حتی در حالی که دهوش مصنوعی منجر به خوش بینی فزاینده‌ای در برخی از بخش‌ها می‌شود اما تاثیر کاهش زاد و ولد بر آینده اقتصاد جهانی نگران کننده‌است.

در سال ۲۰۰۰ نرخ باروری در جهان (تولد به ازای هر زن) ۲.۷ بود که به راحتی بالاتر از «نرخ جایگزینی جمعیت» ۲.۱ بود نرخ جایگزینی جمعیت میزان کلی باروری است که منجر به جبران جمعیت درگذشته با جمعیت جدید می‌شود. امروز این نرخ ۲.۳ و در حال سقوط است. ۱۵ کشور بزرگ از نظر تولید ناخالص داخلی، همگی نرخ باروری کمتر از نرخ جایگزینی جمعیت دارند. این شامل آمریکا و بیشتر کشورهای اتحادیه جهان و همچنین چین و هند نیز می‌شود که هیچ کدام ثروتمند نیستند اما مجموعاً بیش از یک سوم جمعیت جهان، تشکیل می‌دهند. نتیجه این است که در بسیاری از نقاط جهان، صدای تق تق عصا جایگزین صدای پاهای کوچک می‌شود. نمونه‌های بارز کشورهای سالخورده دیگر فقط ژاپن و ایتالیا نیستند، بلکه برزیل، مکزیک و تایلند را نیز شامل می‌شوند. تا سال ۲۰۳۰ بیش از نیمی از ساکنان شرق و جنوب شرق آسیا بیش از ۴۰ سال خواهند داشت. از آنجایی که پیرهایی می‌روند، به طور کامل جایگزین نمی‌شوند. احتمالاً جمعیت کاهش خواهد یافت. در خارج از آفریقا، پیش‌بینی می‌شود که جمعیت جهان در دهه ۲۰۵۰ به اوج خود برسد و سپس شروع به کاهش کند و درنهایت در پایان قرن جمعیت جهان کمتر از فروز باشد. حتی در افریقا، نرخ باروری به سرعت در حال کاهش است.

پیامدهای اقتصادی کاهش نرخ باروری

هرچه برخی ازطرفداران محیط زیست بگویند اما نهایتاً کاهش جمعیت مشکلاتی را ایجاد می کند. جهان به پر شدن نزدیک نیست و مشکلات اقتصادی ناشی از تعداد کمتر جوانان بسیار است. واضح ترین مشکل این است که حمایت از بازنشستگان جهان سخت تر می شود. بازنشستگان از بازده افراد در سن کار استفاده می کنند. چه از طریق دولت، که از کارگران برای پرداخت مستمری‌های عمومی مالیات می‌گیرد، یا از طریق نقد کردن پس‌انداز برای خرید کالاها و خدمات. با به این دلیل که بستگان بدون پرداخت هزینه مراقبت می کنند. اما در حالی که جهان ثروتمند در حال حاضر حدود سه نفر بین ۲۰ تا ۶۴ سال برای همه افراد بالای ۶۵ سال دارد، اما تا سال ۲۰۵۰، به کمتر از دو نفر خواهد رسید. پیامدهای آن مالیات های بالاتر، بازنشستگی های دیرتر، بازده واقعی کمتر برای پس‌انداز کنندگان و احتمالاً بحران های بودجه دولت است. نسبت بیش از کارگران به مستمری بگیران تنها یکی از مشکلات ناشی از سقوط نرخ باروری است. افراد جوان، «هوش مصنوعی» اتوماتیکی تفکر خلاقانه برای با استعلامی است که می‌تواند به شدت تحت تأثیر پرپیشگی روانی باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های یک پایگاه داده سلامت ملی کره را برای بیش از ۲۰۹۰۰۰ بازمانده از سرطان که هرگز حمله قلبی نداشته یا سکته نکرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان هر کدام به سوالاتی در مورد سیگار یا ترک داده بودند و معاینات سلامتی داشتند. تیم تحقیقاتی شرکت کنندگان را بر اساس تغییر در عادات سیگار کشیدن پس از تشخیص سرطان به چند گروه تقسیم کرد. گروه‌ها شامل غیرسیگاری، ترک‌کننده سیگار / افراد ترک / بازگشت مجدد به سیگار و سیگاری افراد مداوم بودند. سپس محققان خطر حوادث قلبی عروقی را برای هر گروه در طی یک میانگین ۵.۵ سال ارزیابی کردند و ویژگی‌های دیگری را که می‌توانند بر این خطرات تأثیر بگذارند، بررسی کردند. در مقایسه با سیگار نکشیدن مداوم، خطر حمله قلبی مسکنه مغزی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی در طول پیگیری ۸۶ درصد در بین افراد سیگاری مداوم بیشتر بود. در بین شروع کنندها / بازگشت مجدد به سیگار ۵۱ درصد و در بین ترک کنندگان ۲۰ درصد بیشتر بود. این یافتها برای زنان و مردان سازگار بود. این مطالعه نشان داد که ترک سیگار با کاهش ۲۶ درصدی خطر حوادث قلبی عروقی در مقایسه با لقف سیگار همراه بود. لی قلبی عروقی در مقایسه با لقف سیگار همراه بود. لی در ادامه افزود: «برخی افراد ممکن است بدون ترک کامل سیگار آرامش پیدا کنند. با این حال، نتایج ما نشان می‌دهد که کمتر سیگار کشیدن نباید هدف نهایی باشد و سیگاری‌ها باید به طور کامل آن را ترک کنند.» از مزایای ترک این عادت به طور کامل بهره‌مند شوند.» حدود ۲ درصد از افراد غیرسیگاری پس‌کسیتم امتیاز برای فرم‌گیری شناخت کلی شرکت کنندگان در طول زمان استفاده کردند. نمونه مورد مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰۰ نفر بود که حمله قلبی یا سکته مغزی نداشتند و در زمان ارزیابی اول دچار ژول عقل نبودند. از این میان، ۱۰۳۲ نفر بعداً دچار حمله قلبی و ۱۳۷ نفر از آنها حمله قلبی دوم را تجربه کردند. آنهایی که حملات قلبی را تجربه کردند، به احتمال زیاد مسن‌تر و مرد بودند. یوهانسن در این باره گفت: «ما نشان دادیم که پیشگیری از حملات قلبی ممکن است یکی از راهبردهای حفظ سلامت مغز در افراد مسن باشد. حال ما باید مشخص کنیم که چه چیزی به طور خاص باعث زوال شناختی در طول زمان می‌شود.»

توسعه اقتصادی نرخ باروری را کاهش می‌دهد

مردم اغلب به نظرسنجی ها می گویند که بچه های بیشتری می خواهند اما این شکاف بین آرزو و واقعیت می‌تواند تا حدی به این دلیل باشد که والدین بالقوه نمی‌توانند از عهده مخارج فرزندان بیشتر برآیند یا به دلیل شکست‌های سیاست‌های دیگر، مانند کمبود مسکن یا درمان ناکافی ناباروری باشد. با این حال، حتی اگر این موارد ثابت باشند، توسعه اقتصادی همچنان منجر به کاهش نرخ باروری به زیر نرخ جایگزینی خواهد شد. سیاست های طرفدار خانواده سابقه ناامیدکننده‌ای دارد. سنگاپور کمک‌های مالی فراوان، تخفیف های مالیاتی و یارانه های مراقبت از کودکان ارائه می دهد - اما نرخ باروری ۱.۰ دارد. آراد کرمن پتانسیل فقرای جهان کمبود کارگران چوان تحصیل کرده را بدون تولد بیشتر کاهش می دهد. دو سوم کودکان چینی در حومه شهر زندگی می کنند و عمدتاً در مدارس مخوف تحصیل می کنند. همین آمار از افراد ۲۵ تا ۴۴ ساله در هند تحصیلات متوسطه را تکمیل نکرده اند. مجموعه جوانان آفریقا برای چنین دهه به رشد خود اتفاه خواهد داد. تقویت مهارت های آنها به خودی خود مطلوب است با این حال، طرح های توسعه تشویقی مطلوب است و هر چه مکان‌ها زودتر ثروتمند شوند، زودتر پیر می‌شوند.

هوش مصنوعی در مقابله با کاهش زاد و ولد

در نهایت، جهان باید با تعداد جهان کمتر و حتی شاید با کاهش جمعیت کنار بیاید. با در نظر گرفتن این موضوع، پیشرفت‌های اخیر در هوش مصنوعی نمی‌توانست در زمان بهتری رخ دهد. ممکن است برای یک اقتصاد مبتنی بر هوش مصنوعی، حمایت از تعداد بیشتری از افراد بازنشسته آسان باشد. در نهایت هوش مصنوعی ممکن است بتواند به تنهایی ایده تولید کند و نیاز به هوش انسان را کاهش دهد. در ترکیب با رباتیک، هوش مصنوعی همچنین ممکن است نیاز به مراقبت انسان از سالمندان را نیز کم‌تر کند. چنین نوآوری هایی مطمئناً تقاضای زیادی خواهند داشت. اگر فناوری به بشریت اجازه دهد که بر کاهش زاد و ولد غلبه کند یا الگوی تاریخی مطلقت خواهد داشت. پیشرفت های غیرمنتظره بهره وری به این معنی بود که بسب های ساختی جمعیت مانند گرسنگی دست جمعی که توماس مالتوس در قرن هجدهم پیش بینی کرده بود، منفجر نشدند. تعداد نوزادان کمتر به معنای نبوغ کمتر بشر است. اما این ممکن است مشکلی باشد که خود نبوغ بشر بتواند آن را برطرف کند.

مکث

سیگاری‌های مبتلا به سرطان با ریسک ۲ برابری مرگ قلبی مواجه‌اند

ترک سیگار پس از تشخیص سرطان می تواند یک فایده بزرگ برای کاهش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نیوز تحقیقات جدید نشان می‌دهد بیماران سرطانی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، خطر ابتلاء و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در آنها دو برابر می‌شود. دکتر «هائوک هی لی»، سرپرست تیم تحقیقی از دانشگاه یونسی مسئول در کره جنوبی، می‌گوید: «تشخیص سرطان یک رویداد بسیار استرس زا در زندگی است که اغلب منجر به تغییرات قابل توجهی در سبک زندگی فرد می‌شود. سیگار کشیدن، به طور خاص، یک رفتار مرتبط با سلامتی است که می‌تواند به شدت تحت تأثیر پزشکی روانی باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های یک پایگاه داده سلامت ملی کره را برای بیش از ۲۰۹۰۰۰ بازمانده از سرطان که هرگز حمله قلبی نداشته یا سکته نکرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان هر کدام به سوالاتی در مورد سیگار پاسخ داده بودند و معاینات سلامتی داشتند. تیم تحقیقی شرکت کنندگان را بر اساس تغییر در عادات سیگار کشیدن پس از تشخیص سرطان به چند گروه تقسیم کرد. گروه‌ها شامل غیرسیگاری، ترک‌کننده سیگار / افراد ترک / بازگشت مجدد به سیگار و سیگاری افراد مداوم بودند. سپس محققان خطر حوادث قلبی عروقی را برای هر گروه در طی یک میانگین ۵.۵ سال ارزیابی کردند و ویژگی‌های دیگری را که می‌توانند بر این خطرات تأثیر بگذارند، بررسی کردند. در مقایسه با سیگار نکشیدن مداوم، خطر حمله قلبی مسکنه مغزی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی در طول پیگیری ۸۶ درصد در بین افراد سیگاری مداوم بیشتر بود. در بین شروع کننده‌ها / بازگشت مجدد به سیگار ۵۱ درصد و در بین ترک کنندگان ۲۰ درصد بیشتر بود. این یافتها برای زنان و مردان سازگار بود. این مطالعه نشان داد که ترک سیگار با کاهش ۲۶ درصدی خطر حوادث قلبی عروقی در مقایسه با لقف سیگار همراه بود. لی در ادامه افزود: «برخی افراد ممکن است بدون ترک کامل سیگار آرامش پیدا کنند. با این حال، نتایج ما نشان می‌دهد که کمتر سیگار کشیدن نباید هدف نهایی باشد و سیگاری‌ها باید به طور کامل آن را ترک کنند.» از مزایای ترک این عادت به طور کامل بهره‌مند شوند.» حدود ۲ درصد از افراد غیرسیگاری پس از ابتلاء به سرطان سیگار کشیدن را شروع کردند یا از سر گرفتند. این روند با افزایش ۵۱ درصدی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی در مقایسه با غیرسیگاری مداوم همراه بود.

اشاره

قانون کپی رایت درباره شبکه‌های اجتماعی چه می گوید

یکی از موضوعاتی که در شبکه‌های اجتماعی حائز اهمیت است، قانون کپی رایت و طریقه برخورد با محتوای کپی در رسانه‌های اجتماعی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، در شبکه‌های اجتماعی قانون کپی رایت یکسان نیست و زمینه‌ساز بروز مشکل هم در کدام از شبکه‌های اجتماعی به صورتی متفاوت ظاهر می‌شود. از انجایی که در دنیای فعروزی اینترنت یک فضای بین‌المللی برای انتقال و بازآفرینی مطالب است، در موارد‌ی که برخی اثار حق چاپ محفوظ دارند، مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آید. در واقع به دلیل ویژگی‌های خاص مثل آسانی و راحتی توزیع، جعل و بازآفرینی یک اثر و انتظار استفاده‌ی رایگان کاربران اینترنت از محتوای وب، بیشتر از قبل شاهد نقض کپی رایت هستیم. البته به این نکته هم باید توجه کنید که وقتی از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، التزام خودبه تبعیت از شرایط و مقررات استفاده آن شبکه را نیز پذیرفته‌اید یعنی به آن پاسخ‌ام اجازه‌ای غیرانحصاری برای استفاده از محتوای خود با اینکه هنوز مالکیت حقوق آن با خودتان است، را اعطا کرده‌اید. کپی رایت معمولاً از حقایق یا ایده‌ها حمایت نمی‌کند. اما ممکن است از کلمات یا تصاویر اصلی که بیانگر یک واقعیت یا ایده هستند محافظت کند. این بدان معناست که شما ممکن است بتوانید همان ایده یا واقعیت را به عنوان نویسنده دیگری بیان کنید، به شرطی که روش بیان آن ایده یا واقعیت را کپی نکنید.

یوتیوب

این شبکه اجتماعی قوی‌ترین سیستم تشخیص محتوای کپی را دارد و با الگوریتم و برنامه‌هایی که دارد به سازنده ویدیو کمک می کند که از آثارش محافظت کنند. به این صورت که با استفاده از سیستمی قوی به نام Content ID هر بار که ویدیویی بارگذاری می‌شود، یوتیوب آن را با استفاده از اطلاعات موجود در پایگاه داده Content ID خود اسکن می‌کند تا متوجه اصل یا کپی بودن آن بشود. الگوریتم‌های یوتیوب به قدری هوشمند هستند که حتی یک تصویر کوچک و یا آهنگ پس زمینه ویدیو را تشخیص می‌دهند و بهترین کار این است که محتوایی را منتشر کنید که صفر تا صدش برای خودتان است تا Content ID را دریافت کنید و به عنوان صاحب اثر شناخته شوید. در چنین شرایطی می‌توانید محتوای مشابه به محتوای خود را مسدود و یا تبلیغاتی را به ویدیوی «تخلف‌کننده» اضافه کنید و درآمد ویدیوی کپی شده را بمطور خودکار به خودتان منتقل کنید.

اینستاگرام

اگر کاربران در اینستاگرام یک ویدیو یا موزیک را بدون تجویز به کپی‌رایت در صفحه خود منتشر کنند، اینستاگرام آن را پاک کرده و در پیامی با عنوانی مثل Your video was removed به شخص تذکر می‌دهد که اثر منتشر شده دارای قانون کپی‌رایت بوده است. این کار توسط الگوریتم و رباتهای خاص اینستاگرام و در مواردی ریپورت و اطلاع رسانی دیگر کاربرها نیز به این پلتفرم کمک می کنند تا از محتوای دارای حق کپی رایت حفاظت کند. از سال ۲۰۱۷ به بعد اینستاگرام از هوش مصنوعی بسیار قوی خود برای تشخیص آثاری که حقوق کپی رایت را رعایت نکرده‌اند، استفاده کرده است. به طور کلی حق چاپ و ارسال محتوا در اینستاگرام طبق شرایط استفاده و دستورالعمل های اینستاگرام، این است که فقط می‌توانید محتوایی را در اینستاگرام ارسال کنید که حقوق مالکیت معنوی دیگران را نقض نکند و بهترین راه این است که فقط محتوایی را پست کنید که خودتان ایجاد کرده‌اید و یا قبل از ارسال محتوا در اینستاگرام، از صاحب اثر اجازه کتبی بگیرید و یا در پست‌های خود باید یک سلب مسئولیت مانند «من مالک این اثر نیستم» یا «هیچ نقضی در نظر گرفته نشده» به مطالب خود اضافه کنید. اگر هم دیگران از آثار شما بدون اجازه استفاده کردند، می‌توانید یک گزارش کپی رایت در اینستاگرام بنویسید. برای این کار پست مورد نظر را باز کنید و از سه نقطه بالای صفحه گزینه Report را انتخاب و مراحلش را طی کنید.

تلگرام

در تلگرام محتوای غیر قانونی بسیار دیده می‌شود و متاسفانه کاربران آزادانه به قوانین و قسام محتوای پولی به‌صورت رایگان دسترسی دارند. تلگرام به جز مسدود کردن کانال‌های منتشر کننده غیر قانونی فیلم و سریال‌ها کار چندانی نمی‌کند و هنوز راه درازی در پیش دارد. در صورتی که ربات، کانال یا مجموعه استیکری مشاهده کردید، که حق کپی شما را نقض می‌کند، می‌توانید شکایت خود را به @dmca یا telegram.org ارسال کنید.

گوگل

قوانین کپی رایت گوگل DMCA نامیده می‌شود که در واقع مخفف Digital Millennium Copyright Act به معنی حق چاپ و نشر هزاره دیجیتال است. این قانون چند سالی است که توسط گوگل اجرا می‌شود. اگر محتوایی در یک سایت یا مثلاً وبلاگ خودتان منتشر کرده‌اید و دوست ندارید توسط دیگران کپی شود، باید از ابزار Google Alert استفاده کنید. ایجاد نزدیکبینی در سنین پایین‌تر می‌تواند نشان دهنده بروز نزدیک‌بینی بالا در آینده باشد که اغلب زمانی تعریف می‌شود که یک فرد به ۰.۵ دیوپتر یا بیشتر از ابزار کروی نیاز دارد. افراد مبتلا به نزدیک‌بینی بالا در معرض خطر بیشتر بیماری‌های تهدید کننده بینایی مانند گلوکوم، پارگی شبکیه و آب‌مروارید قرار دارند. کارشناسان معتقدند نزدیک‌بینی در سراسر جهان در حال افزایش است. تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۵۰ درصد از جمعیت جهان نزدیک‌بینی خواهند داشت. مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه چینی هنگ کنگ منتشر شده است، گزارش می‌دهد که استفاده شایسته از قطره چشمی آتروپین با دوز کم در کودکان ممکن است شروع نزدیک‌بینی را به تأخیر بیندازد یا حتی از این جلوگیری کند. شیوع نزدیک‌بینی در کودکان در کشورهای شرق آسیا بیشتر است. محققان از داده‌های کارآزمایی با غلظت پایین آتروپین برای پیشگیری از نزدیک‌بینی استفاده کردند. محققان کودکان ۶ تا ۱۰ ساله با معادل کروی سیکلوپلژیک بین ۱.۰۰ و ۰.۰۰ D. استیگماتیسم کمتر از ۱.۰۰-D را انتخاب کردند. شرکت کنندگان باید حداقل یکی از والدین مبتلا به نزدیک بینی داشته باشند. در نهایت، ۴۷۴ کودک در یک دوره دوساله شبانه در هر دو چشم، قطره چشمی دریافت کردند. یک گروه قطره چشمی حاوی ۰/۵٪ - آتروپین دریافت کردند. گروه دیگر قطره چشمی حاوی ۰/۱٪ - آتروپین دریافت کردند. گروه سوم قطره دارونما دریافت کردند. پس از دو سال، دوز نزدیک‌بینی در گروه کودکانی که ۰.۵٪ - قطره آتروپین دریافت کردند، ۲۸ درصد در گروهی که ۰.۱٪ - قطره آتروپین دریافت کردند، به ۴۶ درصد و برای گروه دارونما ۵۴ درصد بود. در گروهی که قطره آتروپین ۰.۵٪ - دریافت کردند، نسبت به گروه دارونما و گروهی که قطره آتروپین ۰.۱٪ - دریافت کردند، میزان نزدیک‌بینی به طور قابل توجهی کمتر بود. کارشناسان می‌گویند این یافتها جالب است. اما تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه چقدر این قطره‌های چشمی در درمان و پیشگیری از نزدیک بینی موثر هستند، مورد نیاز است.

رسانه چه خبر

چرا باید کمتر پیتزا بخوریم

مهر: با جنعتی شـدن جوامع و تغییر سبک زندگی، مردم به سمت مصرف غذاهای آماده و فسـت فودها گرایش بیشتری پیدا کرده‌اند و جامعه ما هم از این قاعده مستثنی نیسته. برای اینکه طعم، سوسیس و کالباس مطبوع‌تر شده و مدت زمان نگهداری آنها افزایش یابد، به آنها نیترات و نیتریت اضافه می‌کنند. این مواد با اینکه سبب کاهش فعالیت باکتری‌ها در گوشت‌های فرآورده شده می‌شـوند اما موقع سرخ شدن نیترات به نیتریت تبدیل می‌شود. نیتریت هم پس از ترکیب شدن با آمین‌های ثانویه مواد خطرناکی به نام نیتروزامین را تولید می‌کند که ماده‌ای خطرناک و سرطان‌زا است. همچنین، وجود چربی‌های اشباع و ترانس در پیتزا، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، پنیر پیتزا نیز دارای کالری فراوانی است که باعث افزایش حجم زیادی از کالری در بدن می‌شـود. نکته مهم‌تر، خوردن نوشابه همراه پیتزا هم می‌تواند باعث افزایش کالری قند خون و... شود که در نهایت، افراد در خوردن پیتزا می‌توند ما را درگیر سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و... کند. توصیه کارشناسان تغذیه و پزشکان این است که تا حد امکان، کمتر پیتزا بخوریم.

سکته قلبی می تواند موجب زوال مغز در بازماندگان شود

مدیسن نیوز: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حمله قلبی یک خبر بد، برای مغز است و احتمال زوال ذهنی را در سال‌های آینده افزایش می‌دهد. با نگاهی به مطالعات انجام شـده در طی پنج دهه، محققان دریافتند که حمله قلبی با مشکلات شناختی کلی بیش‌تر پس از سکته مغزی، ارتباط دارد. اما به سرعت عوامل خطر عروقی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا را کنترل کنید ماشان ناداهم که در مطالعه جدید، خطر کلی شناخت و حافظه را در آینده افزایش می‌دهد.» با وقوع حمله قلبی، خون رسانی به قلب، به طور ناگهانی و شدید کاهش یافته، یا قطع می‌شود. این فرایند می‌تواند باعث مرگ عضله به طول کمبود اکسیژن شود. برای مطالعه تأثیر حمله قلبی بر شناخت- توظیفی تفکر و استدلال- محققان یک تجزیه و تحلیل تلفیقی از شش مطالعه بزرگ از بزرگسالان انجام دادند که بین سال‌های ۱۹۷۱ تا ۲۰۱۹ انجام شده بود. آنها از یک سیستم امتیاز برای فرم‌گیری شناخت کلی شرکت کنندگان در طول زمان استفاده کردند. نمونه مورد مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰۰ نفر بود که حمله قلبی یا سکته مغزی نداشتند و در زمان ارزیابی اول دچار ژول عقل نبودند. از این میان، ۱۰۳۲ نفر بعداً دچار حمله قلبی و ۱۳۷ نفر از آنها حمله قلبی دوم را تجربه کردند. آنهایی که حملات قلبی را تجربه کردند، به احتمال زیاد مسن‌تر و مرد بودند. یوهانسن در این باره گفت: «ما نشان دادیم که پیشگیری از حملات قلبی ممکن است یکی از راهبردهای حفظ سلامت مغز در افراد مسن باشد. حال ما باید مشخص کنیم که چه چیزی به طور خاص باعث زوال شناختی در طول زمان می‌شود.»

قطره چشمی آتروپین شروع نزدیک بینی را در کودکان به تاخیر می‌اندازد

مدیکال نیوز: محققان می‌گویند بروز نزدیک‌بینی در کودکی ممکن است نشانه‌ای از خطر بالاتر ابتلا به نزدیک‌بینی بالا در سنین بالاتر باشد. محققان می‌برند استفاده روزانه