info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۶
سه‌شنبه / ۱۷ آبان / ۱۴۰۱
۱۳ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
08 / November / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳-۳۲۵۴۲۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خرداد ۴۰۳

امروز با حافظ

با محتسبم عیب مگویید که او نیز
پیوسته چو ما در طلبِ عیشِ مدام است
حافظ منشین بی می و معشوق زمانی
کایام گل و یاسمن و عید صیام است

خرداد

گر شب وصلت نماید مر
شب معراج را
نیک ماند روز هجرت روز
رستاخیز را

سنایی

فال تو رج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۹	۰۶:۳۵	۱۱:۴۹	۱۷:۰۳	۱۷:۲۲

برگه

قوی‌ترین نیرو در جهان هستی، برای انسانی است که با هویت خود سازگار باشد!

تونی رابینز

اشاره

چالش آب تهران به کجا می‌انجامد؟

مسئله آب تهران به‌تدریج به یکی از اساسی‌ترین چالش‌های پایتخت ایران تبدیل شده است. اگر از همین حالا برای کاهش بار جمعیتی در استان تهران و به‌تدریج مدرنیزه‌کردن سامانه آب و فاضلاب فکری نشود، به‌تدریج گرفتاری در این بخش در دهه‌های پیش رو به مشکلات لاینحلی تبدیل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه شرق نوشته مهدی زارع آمده‌است: «چهارشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۱ اعلام شد تهران دچار کمبود آب است و در صورتی که باران نبارد در زمستان دچار مشکل خواهیم‌شد. رئیس شورای شهر تهران می‌گوید که طرح بازچرخانی آب را تهیه کرده‌ایم و به‌زودی در شوار بررسی می‌شود. شرکت آب و فاضلاب استان تهران اعلام کرد فقط ۱۸ درصد سدهای تهران آب دارند. کشور در سال آبی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ رتبه سوم خشکسالی را در طول ۵۰ سال گذشته و در سال آبی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ رتبه یازدهم خشکسالی را داشته است. براساس آمار دفتر اطلاعات و داده‌های آب کشور میزان حجم آب در ۳۰ روز از سال آبی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ حدود ۱۸.۱۲ میلیارد مترمکعب بوده و شاهد کاهش ۱۴ درصدی ورودی به مخازن نسبت به سال آبی گذشته هستیم. مصرف آب شرب روزانه تهران حدود سه میلیون مترمکعب است. آب استان تهران با جمعیت حدود ۱۳.۵ میلیون نفر از آبهای سطحی و همچنین آبهای زیرزمینی تأمین می‌شود.

براساس گزارش آب منطقه‌ای تهران، قنات‌ها در دوره احمدشاه قاجار، حدود ۴۸ رشته وقفی و خصوصی بود که در مجموع حدود ۶۰ تا ۷۰ سنگ آبدهی داشتند و میرابها در نوبت‌های ۱۰ الی ۱۵ روزه آب را در محلات مختلف شهر توزیع می‌کردند اما آب قنات‌ها به‌سبب آلودگی، موجب بروز بیماری‌های مسری و خطرناک می‌شد. به همین منظور در سال ۱۳۰۱ مسئولان درصدد بررسی لوله‌کشی آب تهران برآمدند اما بلدیه آن زمان چندان پیگیر امر لوله‌کشی نشد و تا حدود سال ۱۳۰۶، مردم تهران از آب لوله‌کشی بی‌بهره بودند. سپس در آغاز دهه ۱۳۳۰، در منطقه جلالیه تهران (بلوار کشاورز، خیابان فاطمی) که میدان مشق نظامی بود، تأسیسات اولیه تصفیه‌خانه آب احداث شد و آبی که از سمت کرج به تهران سرازیر بود و در مسیری به نام بلوار کرج (بلوار کشاورز امروزی) جریان داشت، به حوضه‌های آب‌گیری تأسیسات هدایت شد.

اجرای طرح اولیه لوله‌کشی آب تهران برای جمعیتی معادل ۹۰۰ هزار نفر در سال ۱۳۲۹ آغاز شد. زنده‌یاد مهندس مهدی بازرگان در سال ۱۳۳۱ با درخواست مرحوم دکتر محمد مصدق نخست‌وزیر وقت، مدیرعامل سازمان (لوله‌کشی) آب تهران شد و به همین منظور دو خط فولادی به قطر ۴۰ اینچ با ظرفیت ۲۴۲ هزار مترمکعب در شبانه‌روز، برای انتقال آب از آب گیر بیلقان ساخته شد. با تکمیل شبکه لوله‌کشی در شهر تهران، دومین تصفیه‌خانه در کن در سال ۱۳۴۲ و سومین تصفیه‌خانه نیز برای بهره‌برداری از آبهای سد لتیان در منطقه حکیمیه تهران‌پارس احداث شد. آب حوضه لتیان (جاجرود) در شمال شرقی شهر تهران سهم درخورتوجهی از نیاز آبی شهر تهران را تأمین می‌کند. سد بتونی لتیان ۳۰ درصد از آب شرب شهر تهران را تأمین می‌کند.

تأمین و انتقال آب استان تهران از طریق دو سامانه شرق و غرب صورت می‌گیرد که سامانه شرق شامل سدهای لار، لتیان و ماملو و سامانه غرب شامل سدهای امیرکبیر و طالقان می‌شود. براساس آمار در سال آبی گذشته حدود یک‌میلیارد و ۲۵ میلیون مترمکعب آب از منابع آبی سطحی و زیرزمینی برای تأمین آب شرب استان تهران اختصاص یافت.

سدهای پنج‌گانه تهران بخش عمده‌ای از آب شرب شهر تهران و شهر کرج را تأمین می‌کنند. آب سد طالقان از طریق یک خط لوله ۶۳ کیلومتری به قطر هزاره ۸۰۰ میلی‌متر به آبگیر بیلقان کرج منتقل و همراه با آب انتقالی از سد امیرکبیر به سمت تصفیه‌خانه‌های تهران هدایت می‌شود.

آب شرب انتقالی از سد لار نیز از طریق تونل و خط لوله به سمت تهران ارسال می‌شود که بخشی از آن به تصفیه‌خانه پنجم تهران و بخشی دیگر نیز به دریاچه سد لتیان منتقل می‌شود و آب انتقالی از سد لتیان به تصفیه‌خانه‌های شماره ۳ و ۴ تهران‌پارس و آب شرب انتقالی از ماملو به تصفیه‌خانه شماره هفتم منتقل شده و پس از انجام فرایندهای تصفیه به شبکه توزیع آب شرب شهر تهران تزریق می‌شود. افزایش جمعیت بی‌شک اقلیم و منابع آبی منطقه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و دستخوش تغییر می‌کند. تغییرات اقلیمی بر منابع آبی تهران اثرگذار است.

کارایی پایین مصرف آب در مصارف شهری و روستایی، مشارکت محدود ذی‌نفعان در برنامه‌ریزی و مدیریت توسعه، لزوم بازسازی و توسعه زیرساخت‌های هیدرولیک برای استفاده پایدار از آب، مشکلات آلودگی ناشی از تخلیه فاضلاب تصفیه‌نشده به آبراهه‌ها و سفره‌های آب عمومی از چالش‌های مهم تأمین آب برای تهران است. دفع فاضلاب در محل، باعث افزایش خطر برای آلودگی آبهای زیرزمینی و سطحی و خطرات بهداشتی و محیط‌زیستی ناشی از استفاده مجدد از پساب‌های تصفیه‌نشده می‌شود.

مسئله آب تهران به‌تدریج به یکی از اساسی‌ترین چالش‌های پایتخت ایران تبدیل شده است. اگر از همین حالا برای کاهش بار جمعیتی در استان تهران و به‌تدریج مدرنیزه‌کردن سامانه آب و فاضلاب فکری نشود، به‌تدریج گرفتاری در این بخش در دهه‌های پیش رو به مشکلات لاینحلی تبدیل می‌شود».

گزارش روز

خشونت رفتاری بسیاری از ما را احاطه کرده است

متاسفانه در جامعه ما خشونت رفتاری بسیاری از جوانان، فرزندان و بزرگسالان ما را احاطه کرده است. وقتی به فیلم‌های خشونت‌آمیزی که این روزها در شبکه مجازی منتشر می‌شود و بازی‌های رایانه‌ای نگاه می‌کنیم درصد قابل توجهی از آنها دارای صحنه‌های خشونت‌آفرین و خشن هستند. همچنین از اسباب‌بازی‌های موجود در جامعه می‌توان نتیجه گرفت که بیش از ۸۵درصد از این اسباب‌بازی‌ها شمشیر و خنجر و انواع تفنگ‌ها و تیرکمان‌ها هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، در حال حاضر هر جا سرمان را می‌چرخانیم فیلم‌ها و صحنه‌هایی که دارای خشونت هستند را می‌بینیم. دیدن چنین فیلم‌ها و صحنه‌هایی در آینده‌ای نه چندان دور آسیب‌های اجتماعی فراوانی را از خود به جای خواهد گذاشت. کودکی که در جامعه فقط خشم و پرخاشگری را شاهد است در آینده چگونه شخصیتی پیدا خواهد کرد؟ ملاحظه خشونت و درگیری در فیلم‌هایی که در شبکه‌های مجازی دست‌به‌دست می‌شود افراد را به سمت افسردگی یا خودکشی سوق می‌دهد. خشونت، پدیده هولناکی است که موجب سلب امنیت و آسایش زندگی بشر می‌شود از خفیف‌ترین جرایم که علیه اموال صورت می‌گیرد تا شدیدترین جنایاتی که علیه جسم و حیات انسان ارتکاب می‌یابد همه از مصادیق خشونت هستند. در تعریف کلی از خشونت می‌توان گفت که خشونت از اقدام علیه جسم و جان، شرف، مال و حقوق افراد بطوری که ایجاد ترس کند را شامل می‌شود.

خشونت رفتاری قابل انتقاد در جامعه

مجید ابهری، آسیب‌شناس و رفتارشناس اجتماعی، درخصوص خشونتی که بطور ناخودآگاه در جامعه در حال وقوع است، می‌گوید: «خشونت یکی از واکنش‌های اصلی رفتاری است که مبنای آن خشم و پرخاشگری است. با توجه به مشخصات و ویژگی‌های روحی، روانی اجتماعی و فرهنگی فرد خشونت به یا خاسته از وجود رفتار او آثار و عواقب متعدد و مختلفی به جای می‌گذارد. خشونت رفتاری قابل انتقاد در جامعه است. یعنی ای بسا فرزندان ما با دیدن خشونت کلامی بین والدین یا مشاهده خشونت بین افراد در خیابان و اماکن دیگر به سمت این رفتار نایسند کشیده شده و این وضعیت آزاردهنده در رفتار و روان آنها نهادینه می‌شود. در حال حاضر درگیری‌های فیزیکی، ضرب و جرح و قتل آمار قابل توجهی در مراجعان به پزشکی قانونی و قوه قضاییه و نیروی انتظامی دارد. چرا این گونه است؟ بسیاری از افرادی که دستخان به خون دیگران آغشته شده و موجب بسته شدن دفتر حیات انسان دیگری شدند، نه قاتل به دنیا آمده بودند و نه در فطرت آنها قتل و کشتار وجود داشته است اما خشم و خشونت باعث شده که در یک لحظه با یک اتفاق ساده فرد تبدیل به قاتل شده و خود او نیز دفتر حیاتش بسته شود. از تقابل رفتاری و درگیری‌های لفظی تا درگیری‌های فیزیکی از آثار خشم و خشونت در روابط فردی و اجتماعی به حساب می‌آید. بیشتر درگیری‌های فیزیکی ریشه در خشونت‌های بین فردی داشته و گاه اتفاق می‌افتد که به خاطر یک جای پارک یا ناگاه کردن بار خود بسیار ساده و مختصر بین دو فرد درگیری فیزیکی به وجود می‌آید و چه بسا به قتل و ضرب و جرح شدید منجر می‌شود. متاسفانه در جامعه ما خشونت رفتاری بسیاری از جوانان، فرزندان و بزرگسالان ما را احاطه کرده است. وقتی به فیلم‌های خشونت‌آمیزی که این روزها در شبکه مجازی منتشر می‌شود و بازی‌های رایانه‌ای نگاه می‌کنیم درصد قابل توجهی از آنها دارای صحنه‌های خشونت‌آفرین و خشن هستند. همچنین از اسباب‌بازی‌های موجود در جامعه می‌توان نتیجه گرفت که بیش از ۸۵درصد از این اسباب‌بازی‌ها شمشیر و خنجر و انواع تفنگ‌ها و تیرکمان‌ها هستند.

رفتارشناسان دلایل خلق خشونت در جامعه را به دو گروه تقسیم می‌کنند که این دو گروه اصلی عبارتند از: دلایل محیطی و اقتصادی؛ مانند گرانی، تورم، مشکلات شغلی و حرفه‌ای، بیکاری و مشکلات کاریابی و همچنین بالا رفتن قیمت‌ها بطور لحظه‌ای که موجب آزار اکثریت شاغلان در جامعه مخصوصا بازنشستگان و حقوق‌بگیران می‌شود در خانواده‌ها مهارت کنترل خشم یا مدیریت هیجان‌های رفتاری به فرزندان آموخته نمی‌شود در مدارس ای کاش به جای دروس بی‌اثر و بی‌فایده به فرزندان ما در سطوح مختلف ابتدایی، متوسطه و دانشگاه مهارت‌های کنترل رفتار و مدیریت هیجانی رفتاری آموخته شود. فرو خوردن خشم رفتاری بسیار انسانی است و امیرالمومنین فرمودند که «پرهیزید از خشم که آغاز جنون و پایانش پشیمانی است و به درستی نیز از نظر علمی و رفتارشناسی این فرمایش کاملا منطبق با واقعیت انسانی و رفتاری است. خشونت با خشم شروع می‌شود و با پشیمانی ناشی از رفتارهای نادرست سرزده از انسان پایان می‌یابد. گروه دوم از دلایل علاوه بر گرانی ساعتی و فقر اقتصادی مشکلات رفتاری است؛ سر و صدا آلودگی‌های صوتی، آلودگی‌های تنفسی، تراکم انسانی در خانه‌های کوچک یا در خانه‌هایی که سه یا چهار خانوار در کنار یکدیگر به‌طور اشتراکی زندگی می‌کنند دیگر راهی برای نشاط و شادابی نمی‌ماند»

رسانه‌ها می‌توانند در کاهش خشونت جایگاه ویژه و موثری داشته باشند

ابهری در ادامه توضیح می‌دهد: از طرف دیگر گران بودن ابزار نشاط در جامعه یکی دیگر از دلایل بروز خشونت است. یعنی وقتی فردی بخواهد خانواده خود را به سینما، تئاتر یا پارک ببرد. کلی هزینه می‌شود و برای یک فردی که حقوق کافی ندارد، دراین گونه حرکات یعنی مسافرت‌های تفریحی یا گردش و سیاحت به‌طور غیرممکن بروز می‌یابد. بنابراین باعث خستگی روحی یا رفتاری و بروز تقابل‌های رفتاری می‌شود. بیکاری یا درآمد پایین‌تر از استاندارد زندگی، خود یکی از دلایل به وجود آمدن پرخاشگری در انسان‌ها است. وقتی دولت اعلام می‌کند سقف حقوق برای درآمد شایسته در جامعه ۱۸ میلیون تومان است و کمتر از این زیر خط فقر قرار می‌گیرد درنتیجه اگر دقت کنیم چند درصد از افراد جامعه ما کمتر از این مقدار حقوق می‌گیرند؟ آنهایی که حتی توان تهیه ضروری‌ترین اقلام مورد نیاز خود و خانواده‌شان مثل گوشت، مرغ، لبنیات و میوه‌جات تازه را ندارند هم از نظر تغذیه دچار ضعف و کمبود ویتامین‌های لازم می‌شوند و هم شرمندگی خانواده آنها را در مسیر پرخاشگری و خشونت‌طی می‌کشاند.

خستگی‌های ناشی از کارهای مضاعف برای افراد کم‌درآمد مثل کارهای نوبت دوم و سوم خود یکی از دلایل پرخاشگری و خشونت است. چرا که نه فرزندان و همسر مرد خانواده را می‌بینند و در کنار او هستند و نه مرد خانواده به‌طور کامل در کنار همسر و فرزندان است. این خلأ عاطفی موجب بروز مشکلاتی مانند تقابل‌های رفتاری زناشویی، کاهش روابط زناشویی و طلاق‌های عاطفی و طلاق‌های واقعی می‌شود مدت زمان زیادی نیست که از قتل یک دختر به وسیله پدرش یا از بریدن سر یک همسر توسط شوهرش و به‌دست گرفتن سر بریده‌او و گردش در خیابان می‌گذرد در این مدت کوتاه باید جامعه‌شناسان، رفتارشناسان و روانشناسان به فکر این بودند که چرا خشونت به این درجه رفتاری در جامعه رسیده است. رسانه‌ها می‌توانند در چارچوبی و کاهش خشونت در جامعه جایگاه ویژه و موثری داشته باشند. با ارائه برنامه‌های نشاط‌آور و طنزهای فاخر می‌توانند قتیله خشونت را پایین کشیده و خشم و پرخاشگری را در جامعه کاهش دهند. افزایش نشاط اجتماعی و حمایت سازمان‌ها و نهادهای مربوطه از خانواده‌های دارای فرزند برای رشد و شادابی و نشاط در خانواده‌ها و ورزش‌های دسته‌جمعی و گروهی، سفرها و بازدیدهای خانوادگی می‌تواند تا حد قابل توجهی موجب کاهش تنش‌های رفتاری و افسردگی در جامعه شود و همین دلیل باعث می‌شود خشونت در این راستا کاهش یافته و تنش‌های رفتاری و تقابل‌های رفتاری نیز به موارات آن کاهش یابد. رسانه‌ها باید از خاتمه خشونت‌آفرین مانند قتل، جنگ و جدال و زد و خورد تا حد امکان خودداری کرده و آنها را به‌طور رقیق به اطلاع جامعه برسانند. از انتشار این اخبار چه فایده و اثری در جامعه به وجود می‌آید؟ غیر از ایجاد وحشت و انتقال تنش‌های رفتاری البته انتشار و بیان اخبار در جامعه ضرورت دارد اما اینکه در هر تصادف چقدر کشته می‌شوند یا در یک نزاع و درگیری چه آثاری به وجود آمده غیر از انتقال موج خبرهای تلخ هیچ سود و تاثیر مثبتی نخواهد داشت.

از لحاظ رفتاری معتقد هستم گروه دیگری نیز وجود دارد و آن بارش و ریزش اخبار تلخ و آزاردهنده در جامعه است. افرادی که هیچ گونه ارتباطی با سکه یا دلار ندارند ولی دائم به وسیله اخبار رسانه‌ها زیر بمباران افزایش قیمت سکه و دلار هستند. همین تنش‌های عصبی باعث بالا رفتن خشونت در جامعه می‌شود. فردی که اصلا نه با دلار سر و کار دارد نه با سکه ولی همین‌قدر که می‌بینید ساعت به ساعت قیمت آنها تغییر می‌کند یا وقتی برای خرید به مغازه‌ای می‌رود قیمتی را که امروز در حال خرید است با دیروز تفاوت چشمگیر پیدا کرده همین تنش‌های رفتاری محدودیون یا فقدان نشاط اجتماعی باعث بروز خشونت و خشم و پرخاشگری در جامعه‌می‌شود.

برش

خاطرات تلخ و اثرات آن!

بازگشت به زندگی بعد از وقوع یک حادثه تلخ که تغییر محسوسی در وجود ما ایجاد می‌کند کار آسانی نیست. محققان در این رابطه مطالعات خود را منتشر کرده‌اند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دانشمندان برای فراموشی خاطرات تلخ تلاش‌های بسیاری کرده‌اند بخش قابل توجهی از این تلاش‌ها به اثرات ذاتی برمی‌گردد که مرگ و میر عزیزان و وابستگان درجه یک فرد بعد از مرگش برای ما به جای می‌گذارد فراموش کردن تلخی این حادثه یا حتی حوادث دیگری که اثرات طولانی مدت در روان انسان باقی می‌گذارد به زودی از بین نمی‌رود و یا حتی شاید بتوان گفت هرگز از بین نمی‌رود. اخیرا دانشمندان با بررسی‌ها و پژوهش‌های علمی توانستند روی کاهش این اثر مطالعه کنند و برای از بین رفتن و یا کم شدن طعم تلخ خاطرات ناخوشایند، از اطلاعات جدیدی رونمایی کنند. حافظه انسان بیشتر مانند فتوشاپ کار می‌کند تا یک ضبط کننده ویدئو. هر بار که سعی می‌کنید یک خاطره احساسی منفی یا مثبت را بازیابی کنید، مغز جزئیات ساده را در خاطرات شما تغییر می‌دهد به طوری که ذهن شما برای این که ناخالصی‌های بی‌اهمیت - از دیدگاه خود- را حذف کند یا فاصله بین صحنه‌ها را پر کند و اطلاعات را به روز کند یا برای حذف کل صحنه‌ها برای این که جزئیات ایفایی بیاورد تا از دست بدهد، کار می‌کند بر این اساس، متوجه تلعهایی که ذهنتان برایتان گذاشته است نخواهید شد اما پس از شنیدن بدترین خبری که در طول زندگی دریافت کرده‌اید، انقباض قلبتان را فراموش نمی‌کنید.

جهان شوکه شده

محققان دپارتمان‌های روان‌شناسی در ۳۲ دانشگاه در سراسر جهان سعی کرده‌اند پیش‌بینی کنند چقدر احتمال دارد که انسان‌ها حوادثی را تجربه کنند که به سلامت روان آنها آسیب می‌زند. آنها داده‌های ۸۸۹۴ بزرگسال از ۲۶ نظرسنجی جهانویری کردند تا نمونه بزرگی از جمعیت ۲۴ کشوری را که در نظرسنجی‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) درباره سلامت روان شرکت کرده‌اند، پوشش دهند. محققان کشف کرده‌اند که هر فردی در جهان حداقل یک ضربه را در زندگی خود تجربه می‌کند. بیش از ۷۰ درصد از افراد مورد بررسی گزارش کرده‌اند که یک رویداد آسیب زا را در تجربه خود داشته‌اند و طبق همین گزارش ۳۰ درصد از آنها نیز ۴ رویداد آسیب زا یا بیشتر را تجربه کرده‌اند.

محققان رایج‌ترین انواع اتفاقات تروماتیک (ناگهانی) را شناسایی و آنها را به ۵ نوع محدود کردند:

-حضور در لحظه مرگ یا جراحت یک فرد
-مرگ غیرمنتظره یکی از عزیزان
-قرار گرفتن در معرض سرقت
-قرار گرفتن در معرض یک تصادف وحشتناک رانندگی
-قرار گرفتن در معرض بیماری یا جراحت تهدید کننده‌زندگی

وقوع تروماهای روانی بین زن و مرد یا بین ساکنان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تفاوتی تفاوتی قائل نمی‌شود. همه آدم‌ها در این حادثه مجروح می‌شوند. اما طبق این پژوهش، مردان به دلیل مواجهه بیشتر با تصادفات رانندگی وحشتناک و حملات فیزیکی بیشتر آسیب‌پذیر هستند.

طبق آنچه در این پژوهش آمده در بین زنان بیشتر تروما از نوع تجاوز جنسی گزارش شده است. از سویی تصادفات جاده‌ای در کشورهای کم درآمد بیشتر بوده است. جالب آن که آسیب اصلی در میان ۹۰ درصد از جمعیت کشورهای توسعه یافته، مرگ غیرمنتظره یکی از عزیزان بود. کشف خوبی نیست اما لزوم بی‌اعتمادی به توانایی‌های حافظه و ناتوانی آن در محافظت از ما در برابر تکرار آسیب‌هایی که در معرض آن قرار گرفته بودیم. در این پژوهش حاصل شده است. دلیل شاتر، استاد روانشناسی در دانشگاه هاروارد می‌گوید: «پس از قرار گرفتن در معرض حادثه به بخش‌هایی از حافظه آسیب می‌رسد و مطالعات منتشر شده در مجله روانشناسی و روانپزشکی کودک به پیامدهای روانی خشن تروما و هدف قرار دادن افرادی می پردازد که از نظر روانی شکست خورده‌اند از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند یا از اعتماد به نفس پایینی توسط مجرمان برخوردارند».

ذهن را از خاطراتش رها کن

محققان روانشناسی و علوم مغز در دانشگاه یوستون سعی کرده‌اند با پیشنهاد اجرای چند ترفند، ما را از خاطرات منفی رها کنند. آنها از ماهیت انعطاف پذیر جزئیات نادرست می‌توانند فریبنده باشند. مغز ما هنوز توانایی ایجاد و پاک کردن خاطرات خشن را دارد که می تواند فرصتی برای درمان PTSD (استرس پس از سانحه) باشد. محققان یافته‌های خود را در اکتبر سال گذشته پس از سال‌ها مطالعه روی حافظه موش‌ها منتشر کردند. آن‌ها مکان‌های متفاوتی را کشف کردند که خاطرات منفی جدای از خاطرات مثبت ذخیره می‌شوند و چگونگی کاهش حجم خاطرات منفی را با تحریک مصنوعی خاطرات شاد یا یادآوری مگرر خاطرات منفی به منظور تحریف جزئیات آن‌ها پس از هر بار مرور کشف کردند. محققان خاطرات منفی و مثبتی از جنس شوک الکتریکی خفیف یا چیزی شبیه خوردن یک پنیر خوشمزه را در مغز موش‌ها ساختند و سپس آن خاطرات را برای ردیابی آنها ترسیم کردند. آنها توانستند خاطرات مثبت و منفی جدید را ببینند و دسته بندی کنند. به این صورت که یک گیرنده حساس که تحت تاثیر نور قرار می‌گیرد و سپس یک نور لیزر بی ضرر تابانده می‌شود. به طوری که هر خاطره به رنگ متفاوتی ظاهر می‌شود از آنجا که شما نمی‌توانید از یک موش در مورد یک حافظه منفی که تجربه کرده است بپرسید. محققان از فعال سازی مصنوعی برای بازنویسی خاطرات منفی، با یادآوری خاطرات منفی موش‌ها و سپس فعال کردن حافظه مثبت در مرحله بازیابی استفاده کردند. این محققان همچنین سعی کردند یک حافظه خنثی را فعال کنند که در آن خاطرات منفی از بین می‌روند و رویدادهای خسته کننده و احساسات مرتبط نابدید می‌شوند. طبق نتایج این بررسی‌ها استفاده از تحریک مصنوعی در انسان برای فراموش کردن آسیب‌های گذشته پیشنهاد نمی‌شود. اما یک روش درمانی را پیشنهاد کردند. آن‌هم قرار گرفتن تحت نظارت روانپزشک و متخصص مغز و اعصاب برای درمان افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه است که در کنار آن نسبت به امحان کردن این کار در خانه هشدار دادند. این محققان پیشنهاد کردند که پزشکان بیمار را ترغیب کنند که یک خاطره‌ید رابیش از یک بار به خاطر بیاورد تا تصاویر ذخیره شده را ملایم کنند و سپس زمان مناسب برای یادآوری یک خاطره مثبت را تعیین کنند. اما انتخاب زمان ایده آل برای تحریک توسط پزشک هنوز یک موضوع حساس است و نیاز به آموزش قبلی دارد. این نتایج در حالی ارائه شده است که هنوز بر روی انسان آزمایش می‌شود. اما خبر خوب این است که تعداد فزاینده‌ای از آزمایشگاه‌های علمی به درمان PTSD در انسان علاقه مند هستند. این آزمایشگاه‌ایدهای امیدوار کننده‌ای از جمله تحریک مغناطیسی جمجمه‌ای با تحریک عمقی مغز و همچنین تلاش‌های برخی از متخصصان مغز و اعصاب برای استفاده از داروهای غیرقانونی مانند دوزهای کنترل‌شده «اکستازی» ارائه کرده‌اند که نتایج مثبتی در درمان استرس حاد پس از اختلال ناشی از سانحه سال گذشته نشان داده است.

علائم ابتلا به کبد چرب

رسانه چه خبر

اهمیت پروبیوتیک‌ها در مقابله با عفونت‌های تنفسی

مهر: یک متخصص تغذیه در خصوص اهمیت استفاده از پروبیوتیک‌ها در مقابله با عفونت‌های تنفسی توضیحاتی ارائه داد. کلاله اصغری، از روغن کلزا و گردو به عنوان منبع گیاهی غنی از امگا ۳ نام برد و گفت: امگا ۳ ضد التهاب اسید و بلوک آبشار التهابی در بدن، از جمله وظایف امگا ۳ است. وی افزود: اسید چرب امگا ۶ در روغن ذرت و روغن آفتابگردان وجود دارد که زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد، بر هم خوردن تعادل بین امگا ۳ و امگا ۶، باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: پروبیوتیک‌ها منابع غذایی فرا ویژه‌ای هستند که با اثری که بر فلور طبیعی روده دارند تولید آنها را افزایش می‌دهند و باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش و همچنین افزایش مقاومت به اسولین، جلوگیری از افزایش چربی‌های خون، جلوگیری از سندروم متابولیک چاقی و لاغر می‌شوند وی افزود: پروبیوتیک‌ها در جلوگیری از عفونت‌های تنفسی هم نقش دارند. هر چه تعداد باکتری‌های مفید و مثبت افزایش یابد اثرات مثبت آنها نیز افزایش خواهد یافت. اصغری گفت: حبوبات و لبنیات با چربی‌های تخمیر پذیر، زمینه مساعدی را برای افزایش باکتری‌های روده و در نتیجه تولید پروبیوتیک‌ها فراهم می‌کنند. وی تاکید کرد: سیر و پیاز با داشتن مادهای به نام آلیسین مقاومت بدن را در قبال ویروس‌ها و قارچ‌ها افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود به اشکال مختلف، از این دو ماده غذایی در غذای روزانه استفاده شود.

کودکان مبتلا به HIV با ریسک بیشتر اختلال رشد عصبی مواجهند

سایبس دیلی: تحقیقات جدید در زامبیا نشان می‌دهد که کودکان آلوده به ایچ‌آی‌وی علیرغم داشتن بیماری HIV به خوبی کنترل شده بطور قابل توجهی در ارزیابی‌های عصبی عملکرد بدتری دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد این گروه از کودکان ممکن است با مشکلات شناختی و سلامت روانی دست و پنجه نرم کنند. با این حال، این تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که مداخله زودهنگام در قالب تغذیه بهتر و درمان‌های ضدرتروویروسی ممکن است به کاهش این تأثیر کمک کند. «دیوید بیرن»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی دانشگاه وچستر، گفت: «ایچ‌آی‌وی همچنان یک بار عمده سلامت جهانی است و کودکانی که در هنگام زایمان در معرض این ویروس قرار می‌گیرند با افزایش سن در معرض خطر بیشتری برای مشکلات عصبی شناختی و روانپزشکی مانند افسردگی قرار دارند.» یافته‌های جدید حاصل مطالعه اختلالات عصبی مرتبط با HIV در زامبیا است که شامل گروهی متشکل از ۶۰۰ کودک زامبیایی HIV مثبت و منفی ۸ تا ۱۸ ماه است که به مدت ۵ سال تحت نظر بودند. کشورهای جنوب صحرای آفریقا به طور نامتناسبی تحت تأثیر HIV قرار دارند و تقریبا ۷۰ درصد موارد جهانی در این منطقه روی می‌دهد. در حالی که درمان ترکیبی ضد رتروویروسی (cART) به طور گسترده در دسترس است، بسیاری از کودکان آلوده همچنان دچار نقص‌های عصبی شناختی و روانپزشکی، مانند تأخیر در رشد تحصیلی و افسردگی می‌شوند. از شرکت کنندگان در مطالعه خواسته شد با استفاده از ابزاری به نام "بازی شناختی جعبه ابزار NIH" که چندین فرآیند شناختی از جمله سرعت پردازش، زمان واکنش، حافظه و عملکرد اجرایی را اندازه‌گیری می‌کند، مجموعه‌ای از ارزیابی‌های عصبی-شناختی را تکمیل کنند. آنها دریافتند که کودکان HIV مثبت در cART در مقایسه با همسالان HIV منفی خود به طور قابل توجهی در معیارهای شناختی بدتر بودند و در طول دوره مطالعه دو ساله، بهبود نیافتند. داده‌ها ما خلاقی را پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند عملکرد عصبی HIV را بهبود بخشد. کودکانی که سوءتغذیه داشتند یا از مواد رشد بدتر در عفونت HIV رنج می‌بردند در ارزیابی‌ها عملکرد بدتری داشتند.

درمان هورمونی در بارداری احتمال زایمان زودرس را کاهش نمی‌دهد

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید گزارش می دهد که هورمون درمانی که معمولاً برای جلوگیری از زایمان زودرس استفاده می شود احتمالاً مؤثر نیست. به گفته محققان، پزشکان برای کمک به زنان باردار در معرض خطر، درمان‌های پروژسترون وژینال را تجویز می کنند تا زایمان را تأخیر کنند اما این کار نمی‌تواند از مشکلات نوزاد جلوگیری کند. یافته‌های جدید شامل بیش از ۱۶۰۰ زن باردار با سابقه زایمان زودرس نشان داد که پروژسترون وژینال هیچ تأثیری بر زایمان زودرس ندارد. دکتر «دیوید نلسون»، محقق ارشد از دانشگاه تگزاس، گفت: «اساساً در جمعیت‌های مختلف ممکن است پیامدهای متفاوتی وجود داشته باشد. اما در بین بیماران ما، هنگامی که پروژسترون وژینال برای نشانه‌ای از زایمان زودرس قبلی تجویز شد، فایده‌ای پیدا نکردیم.» زایمان زودرس وضعیتی است که نوزاد بین هفته‌های ۲۰ تا ۳۷ بارداری به دنیا می‌آید و برای پیشگیری از آن، درمان با پروژسترون توصیه می‌شود. پروژسترون وژینال به صورت ژل، شیاف یا کپسول در دسترس است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ توسط نلسون و همکارانش به این نتیجه رسید که پروژسترون تزریقی در پیشگیری از زایمان زودرس مؤثر نیست، اما تا به حال هیچ کس اثربخشی پروژسترون وژینال را آزمایش نکرده بود. بین سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹، ۶۱۷ زن در معرض خطر، پروژسترون وژینال را دریافت کردند. محققان میزان زایمان زودرس این زنان را با ۱۳۵۱ بیمار گروه کنترل مقایسه کردند. تقریباً در هر ۲۴ درصد از زنانی که پروژسترون وژینال مصرف می‌کردند در هفته ۲۸ بارداری یا قبل از آن زایمان کردند در حالیکه در گروه کنترل این رقم حدود ۱۷ درصد بود. نلسون گفت: «علی‌رغم این یافته‌ها، احتمالاً قبل از حذف پروژسترون وژینال به عنوان یک گزینه درمانی، مطالعات بیشتری مورد نیاز است».