info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۸
شنبه / ۱۹ آذر / ۱۴۰۱
۱۵ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
10 / December / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

لعلِ سیرابِ به خون تشنه، لب یار من است
وز پی دیدنِ او دادنِ جان، کار من است
شرم از آن چشمِ سیه بادش و مژگان دراز
هَر که دل بردنِ او دید و در انکارِ من است

خواندنی

غافل است از جنبش بی اختیار نبض خویش
آن که پندارد که در دست اختیاری داشته است
صائب تبریزی

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۵	۰۷:۰۵	۱۱:۵۹	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد؛ اما در همین مدت، یک حقیقت هنوز دارد بند کفش‌های خود را می‌بندد تا حرکت کند.

مارک تواین

گزارش روز

پایتخت چند روز دیگر آب دارد؟

«برخی تخمین‌های اشتباهی را عنوان می‌کنند به طور مثال با حجم ۳۰۰ میلیون متر مکعبی آب سدها و مصرف روزانه سه میلیون متر مکعبی می‌گویند تهران ۱۰۰ روز بیشتر آب ندارد در صورتی که این تخمین اشتباه است. ما در سدها کنار خروجی روزانه ورودی روزانه نیز داریم»

به گزارش پیام آشنا به نقل از هم‌میهن، شاید بارندگی‌های روزهای گذشته خیال جبران کمبود آب پایتخت را تقویت کرده باشد اما به واقع شرایط وخیم‌تر از آن است که بتوان به این بارش‌ها دلخوش بود. وضعیت ذخایر سدها مناسب نیست و اگر فکری به حال مصرف نشود، ممکن است سیاست‌ها به سمت تصمیمات سخت در شرایط بحران کشیده شود. امسال وارد سومین سال خشکسالی شدید شدیم. مقدار بارش‌های پاییز ۶۰ درصد کمتر از پاییز سال قبل و بسیار کمتر از پیش‌بینی‌ها بود. حجم ذخایر پنج سدی که تهران از تعدیه می‌کند به ۳۰۰ میلیون مترمکعب کاهش یافته که همه این میزان هم قابل استحصال نیست. هم‌اکنون وزارت نیرو برای تامین آب مورد نیاز پایتخت چاه‌هایی که پیش‌تر در اختیار کشاورزان قرار داشت را وارد مدار کرده و از آب اختلالی پنج سد و چاه‌های موجود، نیاز تهران را تامین می‌کند. بیش از سه میلیون متر مکعب نیاز روزانه تهران است که بیش از یک میلیون مترمکعب آن از چاه‌ها برداشت می‌شود این تصمیم برای کوتاهمدت گرفته شده، به امید آنکه از یک طرف بارندگی‌ها بیشتر شود و از طرف دیگر، مشترکان، کمتر مصرف کنند. در صورتی که این دو شرط محقق نشود، فشار بیشتر به منابع آب زیرزمینی خطرات جبران‌ناپذیری به همراه خواهد داشت.

چاه‌ها آلوده است؟

وضعیت سدهای تهران خوب نیست و بارش‌ها کمک زیادی نکرد. امید وجود دارد که در ادامه ماه آذر و دی ماه، بارندگی‌ها به شکلی تداوم داشته باشد که بخشی از منابع سدها بازگردد؛ چرا که بخش قابل توجه تامین، لازم است از محل آب‌های سطحی باشد. برداشت از آب زیرزمینی تا سطح مشخصی امکان‌پذیر است و نمی‌توان آب زیرزمینی را به طور کامل جایگزین آب سطحی کرد. نمی‌توانیم هر زمان نیاز داشتیم، از آب زیرزمینی برداشت کنیم و انتظار داشته باشیم سطح آن افت پیدا نکند. در کنار خطرات ناشی از افت آب‌های زیرزمینی، بحث آلودگی آب چاه‌ها نیز مطرح است. اینکه این آب‌ها مقدار زیادی نیترات دارد و این نگرانی وجود دارد که مقدار آن در آب شرب باعث مشکلاتی برای سلامت مصرف‌کنندگان شود. مصرف بیش از حد نیترات و نیتریت باعث آسیب‌دیدن آهن در گلبول‌های بدن انسان شده و در نهایت گلبول‌ها نمی‌توانند اکسیژن را با خود حمل کنند. این کمبود و فقدان اکسیژن، باعث مرگ سلول‌ها می‌شود. بالا بودن نیترات باعث ایجاد ترکیباتی در بدن می‌شود که نیتروز نامیده می‌شوند. برخی از این ترکیبات سرطان‌زا هستند اما برخی دیگر خطر ابتلا به سرطان ندارند. با وجود این نگرانی اما یک منبع مطلع در گفت‌وگو با «هم‌میهن» به حساسیت بالای اداره آب و فاضلاب در کیفیت آب اشاره کرده و می‌گوید: «با توجه به حضور وزارت بهداشت به عنوان دستگاه ناظر، کیفیت آبی که به عنوان شرب در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرد از سطح مطلوبی برخوردار است. استانداردی در بحث آب شرب با عنوان ۱۰۵۳ وجود دارد که باید حتما آب شربی که به لوله‌ها انتقال پیدا می‌کند، از این استاندارد برخوردار باشد. اگرچه بعضی از چاه‌های تهران نیترات است اما در مورد میزان آلایندگی آنها از سوی برخی افراد یا نهادها بزرگنمایی شده است. اگر اطلاع‌رسانی صورت گیرد که مادران باردار و نوزادان زیر شش ماه از این آب استفاده نکنند، مصرف برای باقی افراد خالی از اشکال است. استاندارد میزان نیترات در آب ۵۰ میلی‌گرم در لیتر است اما تا ۱۰۰ میلی‌گرم در لیتر نیز نمی‌تواند مشکلی برای افراد ایجاد کند. کمااینکه اداره آب و فاضلاب استاندارد ۵۰ را نیز رعایت می‌کند. در برخی مناطق که میزان نیترات از این مقدار بیشتر است، با اختلاط آب چاه و آب‌های سطحی میزان نیترات موجود کاهش می‌یابد و به سطح استاندارد می‌رسد. در حال حاضر می‌توان تاکید کرد که نیترات موجود در آب تهران به هیچ وجه بیشتر از سطح استاندارد نیست. در گذشته مقدار آن ۲۰ تا ۳۰ میلی گرم در لیتر بود. امروز به دلیل برداشت بیشتر از منابع زیرزمینی پنج واحد بیشتر شده ولی تا سقف مقدار مشخص در استانداردها هنوز فاصله دارد»

خطر اصلی چیست؟

او با تاکید بر اینکه هیچ نگرانی‌ای بابت آلودگی در آب وجود ندارد، توضیح می‌دهد: «موضوع نگران‌کننده حجم آب برداشتی از منابع زیرزمینی است. در حال حاضر سعی می‌شود فشار زیادی بر آب‌های زیرزمینی وارد نشود. هر چند برداشت صورت می‌گیرد اما این برداشت‌ها طی سال‌های گذشته همواره صورت می‌گرفته است. ما از حوضه‌های مجاور به تهران آب می‌آوریم. خود تهران منابع آبی کافی ندارد و از اطراف آب مورد نیاز را تامین می‌کند. هر سال بخشی از ورودی آب‌های سطحی وارد مدار تصفیه و به عنوان شرب استفاده می‌شود و بخشی وارد منابع زیرزمینی شده و به مصارفی مانند کشاورزی می‌رسد. امروز که ذخایر سدها کاهش یافته، آب‌هایی که برای مصارف کشاورزی استفاده می‌شدند را وارد مدار کردیم. البته کشاورزان زمستان مصرف آب ندارند و تابستان از آب‌های زیرزمینی استفاده می‌کنند اما ما دائم در حال برداشت هستیم» او ادامه می‌دهد: «در همدان نیز هنگام بحران آبی چند دقت پیش همین کار انجام شد. وقتی همدان دچار کمبود آب شد، چاه‌های کشاورزی را به خط شهری متصل کردیم تا زمانی که مجدد ورودی سد افزایش یافت. امروز مخلوط آب سطحی و آب چاه در همدان به مشترکان داده می‌شود. در تهران هم آب به صورت اختلاطی تامین می‌شود اما تهران به قدری وسعت دارد و میزان نیازش زیاد است که با ۱۰ یا ۲۰ چاه مشکل کمبودش برطرف نمی‌شود. لذا در این زمینه دچار مضیقه‌هایی هستیم» او در خصوص خطر فروشست با ادامه برداشت آب‌های زیرزمینی نیز می‌افزاید: «هر حال حاضر میزان برداشت به اندازه‌ای است که خطر فروشست را به دنبال ندارد. ضمن آنکه این برنامه‌ها نیز کوتاه‌مدت است و در بلندمدت قرار نیست برداشت از آب زیرزمینی ادامه داشته باشد. برنامه این است که با افزایش بارندگی‌ها، سیستم به روال قبل بازگردد. بنابراین به افزایش برداشت از چاه‌ها فکر نمی‌شود و اصلا قابل فکر کردن هم نیست. اگر از بحران کنونی عبور کنیم و مردم با صرفه‌جویی مصرف را مدیریت کنند، انتظار این است که با افزایش بارندگی‌ها مجدد آب‌های سطحی جایگزین آب‌های زیرزمینی شود» این کارشناس ابراز امیدواری می‌کند که روزهای پربارش از راه برسد. به گفته او «هواشناسی پیش‌بینی کرده که زمستان خوبی داشته باشیم. در صورتی که این پیش‌بینی محقق شود، از بحران عبور خواهیم کرد. اگر بخواهیم در فاز برداشت آب زیرزمینی بمانیم و این تبدیل به عادت شود، به زودی منابع زیرزمینی به اتمام خواهند رسید و آبی برای برداشت باقی نخواهد ماند.»

ذخایر تهران تا دی ماه به اتمام می‌رسد؟

او درباره خبر اتمام منابع آبی تهران تا دی‌ماه نیز اظهار می‌کند: «برخی تخمین‌های اشتباهی را عنوان می‌کنند. به طور مثال با حجم ۳۰۰ میلیون متر مکعبی آب سدها و مصرف روزانه سه میلیون متر مکعبی می‌گویند تهران ۱۰۰ روز بیشتر آب ندارد در صورتی که این تخمین اشتباه است. ما در سدها کنار خروجی روزانه ورودی روزانه نیز داریم. مثلا ۱۰ مترمکعب در ثانیه حجم ورودی و ۱۵ مترمکعب در ثانیه حجم خروجی آب است. بنابراین نمی‌توان گفت مقدار حجم ذخایر ثابت است و با برداشت روزانه به‌زودی تمام می‌شود. آنچه باید محاسبه شود، اختلاف بین میزان ورودی و خروجی سدهاست. نکته دوم اینکه کل سه تا ۳۵ میلیون متر مکعب آب خروجی در روز از سدها تامین نشده و منابع زیرزمینی هم به آن اضافه می‌شود. لذا خروجی با کم کردن حجم برداشت و حذف مصارف کشاورزی تا حد زیادی کنترل شده است. این را هم باید در نظر داشت که اگر حجم ذخایر ۳۰۰ میلیون متر مکعب تخمین زده می‌شود، کل این مقدار قابل برداشت نیست. بسته به نوع سازه سد، کجا قرار گرفتن دریچه‌ها و خاکی یا بتنی بودن آن، مقدار استحصال آب متفاوت است.»

مصرف را مدیریت کنیم

در شرایط بحران آبی، مدیریت مصرف ضروری است. مردم در تهران بی‌محابا آب مصرف می‌کنند. وضعیت مصرف آب در مناطق شهری استان تهران در مقایسه با دیگر استان‌ها تفاوت معناداری دارد و به اساس آمارها در سال ۱۴۰۰ یعنی سال گذشته، ۴۹ درصد خانوارهای شهری استان تهران که حدود ۵/۲ میلیون خانوار را تشکیل می‌دهند، تا دوبرابر الگو آب مصرف کرده و ۵۸ درصد مصرف آب یعنی ۵۷۵ میلیون مترمکعب و ۵۸ درصد آب‌بهای پرداختی به آنها تعلق داشته است. در این میان، چهار درصد خانوارهای شهری استان تهران نیز که ۱۹۰ هزار خانوار را تشکیل می‌دهند، با مصرف بیش از دو برابر الگو به‌عنوان مشترکان پرمصرف، هشت درصد آب شرب کل استان تهران یعنی ۸۱ میلیون مترمکعب را استفاده کرده و مشمول پرداخت ۲۳ درصد آب‌بهای شرب خانگی شهری شده‌اند. بین مصرف‌کنندگان تنها ۴۷ درصد خانوارهای شهری استان تهران در حد الگو آب مصرف کرده‌اند به میزان حدود ۳۳ درصد آب مصرفی شرب خانگی حوزه شهری استان تهران یعنی ۲۳۵ میلیون مترمکعب متعلق به این گروه بوده این در حالی است که به دلیل مصرف بهینه آنها، ۱۶ درصد آب‌بهای پرداختی به آنها تعلق دارد.»

برش

استرس کدام بیماری‌های پوستی را وخیم‌تر می‌کند؟

استرس اگرچه سلامت قلب و عملکرد مغز شما را نشانه‌گیری می‌کند اما می‌تواند سایر ارگان‌های بدن را نیز دچار مشکل یا اختلال کند؛ چنانچه حتی می‌تواند تاثیرات مخربی هم روی پوست داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دکتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شاید هر یک از ما برای مشکلات پوستی خود اقدام به تهیه داروهای خوراکی و موضعی، ماسک‌ها، کرم‌ها و پماد‌های زیادی کرده باشیم و به نتیجه دلخواه نرسیده باشیم غافل از آنکه ممکن است ریشه این مشکلات پوستی در سلامت روان و میزان استرسی باشد که در طول روز تجربه می‌کنیم. بر اساس این گزارش، این‌طور ثابت شده است که شش وضعیت مرتبط با پوست تحت استرس شدید، شکل وخیم‌تری به خود می‌گیرند.

پسوریازیس: یک بیماری خود ایمنی با تظاهرات پوستی است. این تظاهرات پوستی تحت استرس شدید وخیم‌تر می‌شوند. یافتن راهکارهای مقابله‌ای برای مقابله با استرس، در کمک به مدیریت پسوریازیس بسیار ضروری است. مطالعات کاهش سطح استرس و بهبود سریع علائم پوستی در کسانی که پسوریازیس دارند را ثابت کرده‌اند.

آکنه: اگر شما مستعد ابتلا به آکنه هستید، تنش و استرس این وضعیت را بدتر خواهد کرد. تحت استرس شدید، هورمون کورتیزول که میزان بیشتری تولید می‌شود و شما درست مانند دوران بلوغ ابتلا به آکنه را تجربه خواهید کرد. ورزش منظم، دریافت شبانه روز ۷ تا ۸ ساعت خواب، یوگا و ... به کاهش استرس و کاهش خطر ابتلا به آکنه کمک می‌کند.

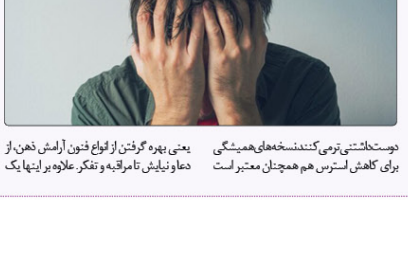
اگزما: بثورات قرمز و خارش پوست، از علائم بارز اگزما هستند که تحت استرس شدید، ظاهر بدتری به پوست می‌دهند. وقتی شما عصبی و ناراحت هستید، هورمون‌های استرس باعث التهاب بدن و در نتیجه تحریک و آزردگی پوست می‌شوند. حتی خشک جسمی مثلا وقتی دچار سرماخوردگی می‌شوید، هم برای اگزما مضر است. پیری پوست: استرس می‌تواند عامل مهمی در سرعت بخشیدن به چین و چروک‌های پوست باشد. در حالی که علت این مکانیسم هنوز معلوم نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که تحت استرس زیاد، نورایی نفرین و کورتیزول تشرح می‌شوند و افزایش آسیب به DNA را به همراه دارند.

سرطان پوست: توجه کنید که استرس می‌تواند باعث تسریع شروع سلطان‌های پوستی شود. در یک مطالعه بر روی موش‌ها مشخص شده است که زمانی که موش در معرض استرس و اشعه ماورا بنفش بوده است، سرعت وقوع سرطان نسبت به زمانی که در معرض اشعه ماورا بنفش تنها بوده است ۲ برابر شده است.

تبخال: اگرچه یک بیماری ویروسی است اما می‌تواند با استرس تشدید شود. زیرا استرس باعث ضعف سیستم ایمنی بدن و در نتیجه افزایش حساسیت به بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا، سرما خوردگی و تب خال است.

اشاره

راه‌هایی برای خلاص شدن از استرس‌های زندگی



برای خلاص شدن از فشار استرس‌ها نباید فقط به دیگران وابسته بود بلکه خودمان نیز باید دست به کار شویم

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، گاهی وقت‌ها زندگی به‌قدری به آدم‌ها سخت می‌گیرد که ما چاره‌ای جز جدی نگرفتن آن نداریم. این درست همان وقتی است که باید از فشار زندگی فرار کنیم تا استرس‌ها نتوانند ما را از پا دربیاورند.

مثلا هرچند کوتاه ولی میان مشغله‌های مختلف زندگی برای خود فرصت تفریح فراهم کنیم یا با سرگرمی‌هایی که دوستشان داریم، مشغول شویم. این کارها باز استرس‌ها را تا حدی از دوش‌مان برمی‌دارند و زندگی را یعنی بهره گرفتن از انواع فنون آرامش ذهن، از دعا و نیایش تا مراقبه و تفکر، علاوه بر اینها یک دوست داشتنی ترمی کنند. نسخه‌های همیشگی برای کاهش استرس هم همچنان معتبر است نسخه موثر دیگر هم وجود دارد که اجرایی شدن آن منوط به داشتن دوستان و نزدیکانی است که سنگ صبور ما باشند. ما می‌توانیم با این افراد از عمق دل‌مان حرف بزنیم و با بیان احساسات‌مان از تنش‌های درونی خود بکاهیم. اما برای خلاص شدن از فشار استرس‌ها نباید فقط به دیگران وابسته بود بلکه خودمان نیز باید دست به کار شویم. توصیه مهم این است که تلاش کنیم فردی مثبت باشیم و یاد بگیریم از چیزهایی که خوش‌مان می‌آید و دوست‌داشتنی هستند، تمجید کنیم به‌خصوص اگر این چیزهای خوب در وجود دیگران است. تمجید از محسنات دیگران، قبل از آنها به ما فرزی‌های خوب، را منتقل می‌کند که برای رها شدن از استرس‌ها واقعا به کار می‌آید.

مکث

آیا این راز باید از خواستگار پنهان بماند؟

به عقیده یک متخصص روانشناسی، ازدواج با قربانی تجاوز جنسی بستگی به عوامل مختلفی از جمله شرایط روحی فرد، نوع و تعداد دفعات تجاوز جنسی و پذیرش طرف مقابل دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زنان و کودکان، قربانیان اصلی تجاوز جنسی هستند. بسیاری از قربانیان از ترس برخورد نامرتب اطرافیان از برملا کردن این موضوع چشم‌پوشی می‌کنند. تأثیر سوء این تجربه تلخ اما باقی می‌ماند و خود را دائما به اشکال مختلف نشان می‌دهد تا اینکه در برهه حساس ازدواج، فرد قربانی در دوراهی گفتن یا نگفتن این مسئله مهم یا طرف مقابل قرار می‌گیرد از یک طرف، پنهان کردن این مسئله عواقبی دارد که در بازه زمان قبل فرد قربانی را می‌گیرد و زندگی را در مرساسی سقوط و فروپاشی قرار می‌دهد و از طرف دیگر، گفتن این ماجرای تلخ هم کار آسانی نیست چون ممکن است طرف مقابل در مراحل خواستگاری باشنید این جمله که «وقتی هفت سالم بود، به من تجاوز شد» برای همیشه برود و پشتش را هم نگاه نکند؛ پس چه باید کرد؟ آیا قربانی تجاوز جنسی برای همیشه باید قید ازدواج را بزند و به خاطر یک اتفاقی که خود، رضایتی بر آن نداشته از ازدواج کردن محروم شود؟ اصلا لزومی دارد که این راز محرمانه و بزرگ را با خواستگار مطرح کرد؟ دکتر فاطمه ثمنی، روانشناس، مشاور پیش از ازدواج و استاد دانشگاه در ادامه به این سؤالات پاسخ می‌دهد.

شرایط ازدواج با قربانی تجاوز جنسی

به گفته ثمنی، درباره ازدواج با قربانی تجاوز جنسی نمی‌توان یک نظر کلی داد؛ هر کسی شرایط خاصی دارد. معمولا قربانیان تجاوز جنسی به دلیل آزار و اذیت دچار مسئله روحی - روانی از جمله افسردگی شدید می‌شوند که این مسئله، بادبوره‌های شناختی - رفتاری تا حد زیادی قابل درمان است اما باید توجه داشت که میزان آسیب روحی و دوره درمان در همه قربانیان تجاوز جنسی یکسان نیست و این مسئله مهم قبل از ازدواج باید درمان شود. این روانشناس در خصوص نتیجه ازدواج با قربانی تجاوز جنسی می‌گوید: «ازدواج با قربانی تجاوز جنسی بستگی به عوامل مختلفی از جمله شرایط روحی فرد، میزان تجاوز و پذیرش طرف مقابل دارد لذا چنانچه فرد قبل از ازدواج، ارتقر روحی تحت درمان قرار بگیرد و در صورت تجاوز در حد زنا، طرف مقابل امکان پذیرش این مسئله را داشته باشد، چنین ازدواجی مشکل خاصی نخواهد داشت.»

ازدواج گزینه مناسبی برای پایان کابوس تجاوز جنسی نیست

ثمنی در خصوص ازدواج دخترانی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اند، اظهار می‌کند: «برخی ازدواج را گزینه مناسبی برای پایان دادن به کابوس‌های تجاوز جنسی در نظر می‌گیرند در حالی که این مسئله در افراد بنا به محیط، شرایط، اطرافیان و ... متفاوت است.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «هر صورتی که چند سال از مسئله تجاوز گذشته باشد و عواقب روحی ناشی از تجاوز جنسی درمان شده باشد، ازدواج می‌تواند پایانی برای کابوس‌های گذشته و نقطه عطفی برای ارتباط با فرد دیگری باشد اما اگر درمان صورت نگرفته باشد، ازدواج نعمتها مثمر ثمر نخواهد بود بلکه می‌تواند فشار روحی مضاعفی را بر فرد قربانی وارد کند.» ثمنی تأکید می‌کند: «مسئله تجاوز موضوعی نیست که خودبه‌خود درمان شود یا با گذشت زمان آسیب‌های روحی ناشی از تجاوز التیام یابد، بلکه تجاوز نیاز به درمان شناختی - رفتاری دارد.»

این راز محرمانه را از خواستگار پنهان کنیم یا خیر؟

ثمنی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «چنانچه تجاوز توسط فرد غریبه‌ای صورت گرفته باشد و دخول کامل انجام نشده باشد، احتمال انتقال بیماری‌های جنسی وجود دارد و این موضوع حتما باید در مراحل خواستگاری با طرف مقابل در میان گذاشته شود. کما اینکه احتمال آسیب‌های روحی و روانی در فرد قربانی تجاوز جنسی وجود دارد و این موضوع باید قبل از ازدواج توسط متخصص و روان‌درمانگر تشخیص و درمان شود.» ثمنی می‌گوید رفتارهای جنسی که به حد زنا نرسیده است در خواستگاری باید مسکوت بماند: «رابطه تا حدی که زنا نرسیده است در خواستگاری باید مسکوت بماند. رابطه تا حدی که زنا نرسیده است، به صلاحت فرد آسیب برساند، با تر فرندهای خاص قابل مطرح کردن در خواستگاری است اما چنانچه فرد رفتارهای جنسی آزارد هنده و در حد زنا را تجربه نکرده باشد و تجاوز منجر به آسیب روحی و انتقال بیماری در فرد نشده باشد، اصلا نیازی به مطرح کردن این موضوع در مراحل خواستگاری و حتی در طول زندگی مشترک نخواهد بود.»

مسئله تجاوز جنسی باید توسط مشاور مطرح شود

ثمنی در رابطه با نحوه گفتن این مسئله به طرف مقابل می‌گوید: «چنانچه تجاوز جنسی در حد زنا بوده باشد، لازم نیست در مراحل اولیه خواستگاری با طرف مقابل در میان گذاشته شود بلکه در مراحل دوم و سوم، طبق نظر مشاور این مسئله باید مطرح شود تا درنهایت با انجام تست‌های روانشناسی میزان سلامت جنسی و سلامت روان فرد مورد بررسی قرار بگیرد.»

قربانی تجاوز باید قبل از ازدواج از نظر روانی مورد بررسی قرار گیرد

با توجه به اثرات مخربی که تجاوز جنسی بر روی فرد دارد، ممکن است فرد قربانی دچار اختلالات خلقی - رفتاری شود. از جمله افسردگی، تحریک پذیری، احساس ترس و وحشت و... با توجه به اثرات تجاوز جنسی، ثمنی معتقد است که در مشاوره‌های قبل از ازدواج اختلالات رفتاری به‌موضوع مشخص می‌شود: «چنانچه فردی مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد، در تست‌های روانشناسی قبل از ازدواج مشخص می‌شود که فرد دچار پی تی اس دی است. به این معنا که یک مشکلی برای فرد اتفاق افتاده که حل نشده باقی مانده و باعث اضطراب فراگیر و حمله‌های ناگهانی شده است.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «ما تشخیص پی تی اس دی یا اختلال استرس پس از سانحه لازم است که قبل از ازدواج درمان فردی انجام شود تا علل سانحه مورد بررسی قرار گیرد و دوره درمان آغاز شود.»

مشاوره پیش از ازدواج راهگشاست

این استاد دانشگاه با تأکید بر مشاوره قبل از ازدواج افزود: «اگر از هزینه‌های اضافی ازدواج کاسته شود ولی مشاوره پیش از ازدواج انجام شود، ما شاهد این حجم از آمار طلاق در جامعه به دلیل پنهان کاری و مشکلات رفتاری نخواهیم بود.» ثمنی تأکید می‌کند: «ما مشاوره پیش از ازدواج افراد به شناخت زیادی نسبت به خود و طرف مقابل دست پیدا می‌کنند و انجام این مشاوره‌ها در حدی لازم و ضروری است که باید قانون مشاوره پیش از ازدواج به‌منظور حفظ رابطه زوجیت و استحکام خانواده‌ها اجرایی شود و تا قبل از مشاوره پیش از ازدواج هیچ عقدی به ثبت نرسد.»

رسانه چه خبر

۷۷۰۰ تخت بیمارستانی آماده افتتاح است

مهر: وزیر بهداشت مطرح کرد: یکی از رویکردهای ما در راه اندازی مراکز جدید جامع خدمات سلامت، توجه به پزشکی خانواده و تکمیل پرونده الکترونیک سلامت برای افراد تحت پوشش این مراکز است. بهرام عین اللهی در حاشیه افتتاح مرکز جامع خدمات شبانه روزی "هندورف" از توابع شازند، اظهار کرد: در مراکز جامع خدمات سلامت از جمله این مراکز، پزشکی خون و عوامل خطرزای بیماری‌های افراد تحت پوشش بررسی می‌شود و در صورت نیاز به خدمات تخصصی، به مراکز درمانی سطوح بالاتر ارجاع می‌شوند. وی افزود: مراکز جامع خدمات سلامت به طور شبانه روزی، خدمات بهداشتی، پیشگیرانه و درمانی ارائه می‌کنند و در مورد خدمات دندانپزشکی هم به همکارانم در این مرکز توصیه کردم خدمات پیشگیری از پوسیدگی دندان نیز ارائه شود. وزیر بهداشت گفت: امروز یکی از بهترین روزهای زندگی بنده بود چون به عینه دیدم که چگونه مردم فداکار، مؤمن و خیّر در ساخت و راه اندازی مراکز جامع خدمات سلامت و پایگاه‌های اورژانس در شهرستان شازند مشارکت کرده و کارهای بزرگی را به ثمر رساندند. عین اللهی در ادامه با اشاره به افتتاح ۱۰ هزار و ۸۰۰ تخت بیمارستانی در سال اول دولت سیزدهم، اظهار داشت: این تعداد تخت در ۷۶ مرکز درمانی راه اندازی شده و تا پایان امسال نیز هر هفته شماری از طرح‌های بهداشتی و درمانی از جمله ۷ هزار و ۷۰۰ تخت بیمارستانی در کشور آماده افتتاح است.

سرانه پژوهشی دانش آموزی «صفر» است

ایسنا: رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه سرانه پژوهشی مدارس، معلمان و دانش‌آموزان، صفر است، گفت: در حال برنامه‌ریزی و تلاش برای تامین منابع هستیم تا بتوانیم از سال آینده سرانه پژوهشی برای دانش‌آموزان و معلمان را ایجاد کنیم و در استان ما قرار دهیم. علی محبی درباره روند تحصیلی سرانه پژوهشی به مدارس، معلمان و دانش‌آموزان اظهار کرد: در حال حاضر هیچ اعتباری به این منظور تخصیص داده نمی‌شود و این سرانه صفر است. وی افزود: بند قانونی مربوط به پژوهش وجود دارد که همه دستگاه‌ها به نوعی دارند به آن عمل می‌کنند و بر اساس آن باید یک درصد اعتبارات هر دستگاهی (غیر از ردیف حقوق و مزایا) به امر پژوهش اختصاص یابد. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه متأسفانه این بند قانونی طی سال‌های گذشته در وزارت آموزش و پرورش به صورت کامل عملیاتی نشده و در اختیار پژوهشگاه مطالعات قرار نگرفته است، گفت: خوشبختانه از ابتدای سال جاری برنامه‌ریزی کردیم تا بتوانیم متناسب با برنامه‌ها منابعی را جذب کنیم. محبی ادامه داد: اما تاکنون چیزی به نام سرانه پژوهشی برای معلم، دانش‌آموز و مدرسه وجود نداشته است و ما اخیرا در حال رایزنی و انجام اقدامات لازم هستیم تا آن را احیا کنیم که اگر منابع آن تامین شود از سال آینده در اختیار دانش‌آموزان قرار بگیرد و عدد سرانه نیز بستگی به همین مبلغ تخصیصی خواهد داشت. وی همچنین برخی ماموریت‌های پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش را برشمرد و گفت: توسعه فرهنگ پژوهش و یادگیری به نیازهای حال و آینده نظام تعلیم و تربیت از جمله وظایفی است که بر دوش داریم. در همین راستا باید به آینده‌پژوهی، رونددیزومی و پژوهش‌های کاربردی توجه داشته باشیم. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش در پایان اظهار کرد: این در حالیست که ظرفیت‌های موجود یادگیری نیازهایمان نیست. لازم است از ظرفیت‌های موجود در کشور استفاده شود. به عنوان مثال در دانشگاه‌های علوم قرآنی ظرفیت‌های خوبی در بدنه دانشجویان تحصیلات تکمیلی و اساتید وجود دارد که می‌توان در راستای تحقق اهداف، مندرج در سند تحول بنیادین و ارتقای نظام تعلیم و تربیت از آنها بهره جست.

ماست کم چرب بخورید، فشار خون‌تان پایین می‌آید

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت: افرادی که برای مدت طولانی ماست کم چرب مصرف می‌کنند، فشار خون سیستولی کمتری دارند و خطر پرفشاری خون در آن‌ها کمتر است. پرفشاری خون اختلالی است که در آن فشار خون در شریان‌ها بخطور مزمن افزایش می‌یابد یا هر شریان، قلب، خون را از راه شریان‌ها به باقی بدن پمپ می‌کند. فشار خون نشان می‌دهد، زمانی که قلب می‌تپد خون با چه قدرتی به دیواره شریان‌ها فشار وارد می‌کند. اگر فشار خون بسیار بالا باشد، قلب باید سخت‌تر کار کند و این امر می‌تواند باعث مشکلات از کافی و بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، سکته یا نارسایی کلیوی شود. در بسیاری از موارد، بیماران علائم خاصی را نشان نمی‌دهند حتی ممکن است بدون اینکه بدانند مبتلا به پرفشاری خون هستند دچار پیامدهای بد آن شوند. شرایطی مانند خونریزی داخلی، بیماری مزمن کلیوی، مشکل قلبی، سکته و مشکل دید از عوارض پرفشاری خون کنترل نشده هستند. عواملی مانند چاقی، استرس، مصرف زیاد نمک، سابقه خانوادگی پرفشاری خون، دیابت، سیگار، کمبود ویتامین D، مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌توانند شما را نسبت به ابتلا به این بیماری مستعد کنند. یکی از مواد غذایی مهمی که به نظر می‌رسد در کاهش خطر بیماری فشار خون نقش داشته باشد، ماست کم چرب است. بر اساس مستندات موجود، افرادی که برای مدت طولانی ماست کم چرب مصرف می‌کنند، فشار خون سیستولی (فشار خون سیستولی، عدد نشان‌دهنده حداکثر فشاری است که خون شما به دیواره شریان‌ها (سرخرگ‌ها) هنگام ضربان قلب وارد می‌کند) کمتری دارند و خطر پرفشاری خون در آنان کمتر است. مصرف مداوم ماست با تناسب وزن و کاهش نمایه توده بدنی همراه است. کلسیم موجود در ماست از ریزمغذی‌های بسیار مهم برای سلامتی است و کارایی جذب بالایی دارد همچنین ماست منبع خوب پروتئین است. قدرت سرزندگی خوبی دارد و درصدی از آب مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. کلسیم موجود در ماست عروق را انعطاف پذیر می‌کند و عروق می‌توانند گشادتر شوند و فشار را کاهش دهند. از سویی، دیگر برخی محققان معتقدند که باکتری‌های موجود در ماست به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. این یک رژیم سالم شامل ماست کم چرب و میوه و سبزی کافی و انجام فعالیت فیزیکی مناسب، می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله پرفشاری خون کمک و سلامت شما را تضمین کند.