info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۷
چهارشنبه ۲/ آذر ۱۴۰۱
۲۸ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
23 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون- خیابان فرهنگ- جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرل ۴۹

امروز با حافظ

روضه خُلدِ برین خلوت درویشان است
مایه محتشمی خدمتِ درویشان است
گنج عُزلت که طلسماتِ عجایب دارد
فتحِ آن در نظرِ رحمتِ درویشان است

غزلواره

ملک تسلیم و رضا دولت درویشان است
کسوت فقر و فنا خلعت درویشان است

میرزا حبیب خراسانی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۲	۰۶:۵۰	۱۱:۵۲	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

برگه

بیست سال بعد بیشتر به خاطر کارهای نکرده در زندگی ناراحت می‌شوید تا کارهایی که انجام داده‌اید.

مارک تواین

اشاره

یافتن زبان گفت و گو با نسل جدید ضروری است

ویژگی‌های رفتاری، روحیه و خواسته‌های جوانان نشان می‌دهد که دهه هشتادی‌ها، دیگر مانند جوانان نسل‌های پیشین نیستند و نیاز است که مطالبات و نیازهای آنها را شناخت و درک کرد و این مهم نیاز به اراده و همت جمعی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نسل زد یا نسل نت به جوانانی گفته می‌شود که در سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۹۰ (۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰) متولد شده‌اند و ویژگی هایی چون ریسک پذیری، سنت شکنی و گاه روحیه سرکشی دارند.

این نسل از همان ابتدای کودکی پیشرفت اینترنت و سایر ابزارهای هوشمند دنیا را دیدند و به همین دلیل به آن «نسل نت (اینترنت) بایومی های دیجیتال گفته می‌شود اکنون بسیاری از کارهای خود را با دستگاه‌ها و ابزارهای هوشمند انجام می‌دهند. ضروری است زبان این نسل را درک کرد و با تفاهم و همدلی این افراد را با رویه های غالب جامعه و ارزش و هنجارهای عرفی اجتماع آشنا کرد زیرا این نسل برآیند دنیای دیجیتال هستند که از همان بدو تولد در چنین بستری رشد کرده اند و به طور طبیعی خواسته ها، باورها و ارزش های آنها با نسل های قبل بسیار متفاوت است.

تشکیل ستاد و حتی کارگروه‌های مرتبط در سطح ملی با بهره گیری از ظرفیت جامعه شناسان، جمعیت شناسان و روانشناسان برای درک این نسل در کنار اتخاذ سیاست های حاکمیتی می تواند در این رابطه راهگشا باشد و در این بین نمی توان از نقش رسانه ها برای دیده شدن بچه های متعلق به این نسل و درک مطالبات و خواسته های آنها چشم پوشی کرد.

زبان گفت و گو با نسل هشتادی ها را باید بلد باشیم

در این راستا یک آسیب و رفتارشناس معتقد است که باید زبان گفت و گو با نسل جدید را پیدا کرد و تعامل با آنها باید در سطح مساوی صورت گیرد.

مجید لهپری درباره خصوصیات رفتاری نسل «زد» توضیح داد: هر نسل ویژگی‌های رفتاری خود را دارد، چراکه با پیشرفت فناوری‌های نوین و بوجود آمدن فرآیندهای نو، نسل‌ها مشخصات خاص خود را پیدا می‌کنند.

وی با بیان اینکه در اتفاقات اخیر کشور اکثریت افراد حاضر در سطح خیابان‌ها از سه نسل دهه ۷۰، ۸۰ و ۹۰ بودند، افزود: ویژگی‌های این نسل‌ها و تفاوت‌های اساسی آنها با نسل‌های گذشته در اسباب‌بازی‌ها، سرگرمی‌ها، ابزار پُرکردن اوقات فراغت، روابط نوستی و حتی زبان گفت و گوی آنهاست.

این جامعه شناس ادامه داد: بازی‌های رایانه‌ای یکی از ابزارهای پرکردن اوقات فراغت این نسل است که مهارت‌هایی را به آنها منتقل می‌کند.

لهپری یادآورشد: نسل دهه ۸۰ افرادی هستند که همانند نسل‌های گذشته، اکثریت آنها تحت فرمان والدین و بزرگترها نیستند، آنها گاهی قدرت تفکیک و تشخیص شان از بزرگترها هم بیشتر است چراکه حضور در فضای مجازی، وب‌گردی‌ها و سرکشی به پلتفرم‌های مختلف اطلاعات موثری را در اختیار آنها می گذارد.

وی اظهار کرد: آنها با فشار دادن یک شاسی به اقیانوس اطلاعات توسط موتورهای جستجوگر دسترسی می‌یابند، هر چند برخی از این نسل‌ها اقیانوسی به عمق یک بند انگشت هستند اما برخی دیگر از آنها دارای نبوغ اجتماعی، فرهنگی و قدرت تحلیلی‌اند که مرزبندی‌های تفاوت رسمی آنها و نسل‌های دیگر پررنگ‌تر می‌کند.

نگاه از بالا برای جوانان نسل «زد» کارساز نمی‌کند

به گفته این رفتارشناس، جوانان ما منطقی ترین جوانان دنیا هستند اگر با زبان منطق با آنها گفت و گو شوند، در واقع در این صورت آنها پذیرا و قبول کننده هستند، باید زبان ارتباط و گفت و گو با آنها را پیدا کرد.

لهپری عنوان کرد: ترس و عقب نشینی در وجود جوانان نسل «زد» وجود ندارد، بازی و ورزشی‌های آنها با لجبی جامیستگ و سایرفعالیت‌هایی است که نگاه به آنها توسط نسل‌های پیشین ایجادوحشت می‌کند.

وی با تاکید بر اینکه مرزبندی ترس و عقب نشینی از قلب جوانان نسل «زد» دور شده است، افزود: آنها نسل جدیدی هستند که زبان جدیدی هم لازم دارند و باید در سطح مساوی با آنها گفت و گو شود.

این آسیب شناس ادامه داد: نگاه از بالا و روابط ارباب و رعیتی و کارگر و کارفرما در مورد آنها کارساز نیست و باید نهادهای دولتی و والدین از نخبگان تربیتی و رفتاری در مورد شکل برخورد و ارتباط با این نسل‌ها اطلاعات لازم را کسب کنند چراکه هر قدم نادرست ممکن است گره‌ها را کورتر کند.

آموزش و پرورش مهارت آموزی کند

لهپری درباره چگونگی تاثیر آموزش و پرورش بر جوانان نسل «زد» اظهار کرد: آموزش و پرورش در کشور ما فقط در محور آموزش حرکت می‌کند و در زمینه پرورش هنوز حرکت‌های قابل توجهی برای فرزندان این جامعه صورت نگرفته است.

وی افزود: آموزش فرمول و اطلاعات خام به نسل‌های حاضر نه آموزش و نه پرورش است، بلکه مهارت‌های زندگی مانند شکل برقراری ارتباط و نحوه حل مشکلات و فرآیندهای دیگر باید به جای درس‌های فرسوده و غیرمفید به آنها آموخته شود.

گزارش روز

لطفا چاه‌های آب را ببندید!

اکنون بخش‌های وسیعی از کشور از افت سفره‌های زیرزمینی آب تاثیر گرفته و قلب دشت‌ها در بحران خشکسالی متأثر شده و سخن از پدیده‌ای خزنده با نام فرونشست و مرگ پنهان زمین در ایران است که حیات انسان و محیط زیستش را تهدید می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، یکی از مسائلی که بر اثر برداشت بی‌رویه آب زیرزمینی رخ می‌دهد، فرونشست زمین (land subsidence) است. فرونشست به معنی فرورفتن یا نشست سطح زمین است به حرکت قائم رو به پایین سطح زمین که می‌تواند با اندکی حرکت افقی نیز همراه باشد، گفته می‌شود که دلیل آن علاوه بر برداشت آب زیرزمینی می‌تواند بر اثر بیرون آمدن آب از منافذ که امکان متراکم شدن مواد تا عمق بیش از ۳۰۰ متر را فراهم می‌سازد، باشد و هر چه بیشتر برداشت شود، تراکم مواد بیشتر خواهد بود. این پدیده که کاهش منابع آب زیرزمینی از علل اصلی آن است محدود به ایران نیست، اما ایران بیشترین میزان بهره‌برداری از آبخوان‌ها و منابع آبی زیرزمینی را نسبت به دیگر کشورهای دنیا دارد و در نتیجه میانگین میزان فرونشست زمین در ایران بر اساس برخی تحقیقات، سالانه به بیش از ۲۵ سانتی‌متر می‌رسد. برحسب تعاریف، دشت‌های آبی هر منطقه بر اساس میزان افت کمی و کیفی سفرهای زیرزمینی به سه دسته دشت‌های آزاد، ممنوعه و بحرانی دسته‌بندی می‌شود که دسته‌بندی ممنوعه و بحرانی یعنی سطح آب به طور دایم در این دشت پایین می‌رود.

تاریخچه فرونشست در ایران برحسب بررسی‌ها

گفته می‌شود اولین فرونشست منطقه‌ای ایران در سال ۴۶ خورشیدی در دشت رفسنجان رخ داد و سپس دشت‌های مشهد، همدان، کرمان، اراک و استان فارس گزارش شدند. در استان اصفهان نیز نخستین فرونشست زمین اواخر دهه ۶۰ تا اوایل دهه ۷۰ خورشیدی در دشت مهیار به وقوع پیوست و سپس عمده دشت‌هایش ممنوعه اعلام شدند. آمارهای تهران نیز حاکی است که بیش از ۲۹ هزار حلقه از حدود ۴۲ هزار حلقه چاه حفر شده در استان تهران غیرمجاز است، این یعنی برداشت بی‌رویه از سفرهای زیرزمینی در کشور، روز به روز کیفیت خاک و در نهایت فرونشست زمین به ویژه در جنوب تهران که زنگ خطر را به صدا درآورده است و این برداشت بی‌رویه از سفرهای زیرزمینی منجر به پایین آمدن سطح ایستابی (سطح سفره‌های آب زیرزمینی)، کاهش سطح تأمین آب شرب و غیر قابل استفاده شدن تدریجی چاه‌های دیگر می‌شود. فرونشست بیش از ۲ میلی‌متر فاجعه است این در حالی است که گفته می‌شود تهران سالانه ۳۶ سانتی‌متر نشست دارد اما به طور کل باید این نکته را نیز متذکر شد که نرخ فرونشست مربوط به یک بازه زمانی است و این رقم سالانه بر اساس اینکه آب چقدر پایین برود و چه نوع خاکی در منطقه وجود دارد، تغییر می‌کند. اکنون گستردگی این فاجعه به حدی رسیده است که کلیه استان‌های کشور را شامل شده جز استان گیلان و بخشی از استان مازندران که آمار فرونشست فعلا در آنها بسیار کمتر از بقیه مناطق کشور است. تداوم خشکسالی، کاهش بارندگی و برداشت بی‌رویه از منابع آب زیرزمینی در دهه‌های اخیر باعث شده است که از ۶۰۶ دشت در کشور بیش از ۳۰۸ دشت ممنوعه شوند و در حالی که این دشت‌ها دچار وضعیت قرمز شده‌اند، بقیه دشت‌ها نیز شرایط مناسبی ندارند. ضمن اینکه یک فرونشست ممکن است بیش از ۵۰ هزار سال طول بکشد تا زمین بود. لذا هزینه و دوره بازگشت آن نیز بسیار بالاست و جهت ترمیم بخش بسیار کوچکی از این دوره، استفاده از بساب جهت تغذیه مصنوعی آبخوان در برخی دشت‌ها را آن هم به صورت امکان‌سنجی و تئوری پیشنهاد می‌کنند. بنابراین با توجه به غیر قابل بازگشت بودن تقریبی آبخوان و زهکشی طبیعی بستر، راه مناسب‌تر برای زمین‌های آسیب دیده، پیشگیری آن است. ضمن آنکه فارغ از مباحث تخصصی-فنی، تعهد اخلاقی انسان نسبت به محل زیست و جامعه حاضرش نیز دلیل بر این مدعاست.

پیامدها

از پیامدهای فرونشست، ایجاد شکاف‌های مارپیچ و عمیق در دشت‌هاست که به آسیب‌های شهری نیز رسیده است. هم‌اکنون زیرساخت‌های شهری و برون شهری، راه‌ها و دیگر زیرساخت‌های سازه‌ای راتهدید می‌کند این پدیده جبران‌ناپذیر، خسارات سایر پدیده‌های طبیعی همچون زلزله یا سیلاب را تشدید می‌کند، آثار فرهنگی و باستانی را از بین می‌برد، کشاورزی را نابود می‌کند، مناطق شهری و روستایی را درگیر و جاده‌ها و سیستم‌های حمل و نقل را تخریب می‌کند. همچنین با فرونشست، دیگر امکان تغذیه آبهای زیرزمینی وجود ندارد و پایداری زمین هم از بین می‌رود. از دست رفتن زمین به معنی از دست رفتن امنیت غذایی، از بین رفتن تولید و افزایش مهاجرت و سایر تبعات منفی اجتماعی و اقتصادی است. اکنون بخش‌های وسیعی از کشور از افت سفره‌های زیرزمینی آب تاثیر گرفته و قلب دشت‌ها در بحران خشکسالی متأثر شده و سخن از پدیده‌ای خزنده با نام فرونشست و مرگ پنهان زمین در ایران است که حیات انسان و محیط زیستش را تهدید می‌کند.

آبهای زیرزمینی بسان زهکشی عمل می‌کنند که به هم مرتبطند و وجود آنها در زیر بستر خاکی زمین، پایداری و استحکام روسازی و پایداری محیط زیست مناطق را فراهم می‌کنند، اما بهره‌برداری بی‌رویه از آب، باعث ایجاد گسست بین زهکش‌ها و قطع ارتباط آنها از هم و درنهایت موجب رفع زدن فاجعه‌ای ملی می‌شود.

دلایل بروز معضل

علل متعددی همچون عوامل طبیعی و انسان‌ساز از جمله تغییر اقلیم، گرمایش جهانی و نوب یخچال‌ها، استفاده بی‌رویه از سفرهای آب زیرزمینی، استخراج غیرعاملی از معادن، حفر چاه‌های غیرمجاز، حفر تونل‌های مترو و قطار شهری، حرکت آرام زمین و خروج گنازه عواملی هستند که به بحرانی‌تر شدن شرایط فرونشست در عمده کشورها دامن می‌زنند و در کشورمان نیز تراکم و از دست رفتن آب در آبخوان، زهکشی خاک‌های آلی را برای فرونشست زمین ذکر کرده‌اند، اما به بلور و دید کارشناسی، علت اصلی بیشروی این پدیده در کشور ما به برداشت‌های بیش از حد از منابع زیرزمینی آب و مدیریت نادرست منابع آب برمی‌گردد. کاهش بارش، سوءمدیریت مصرف آب در بخش کشاورزی، رعایت نکردن سهمیه برداشت آب توسط برخی کشاورزان و استفاده از روش‌های سنتی آبیاری، افزایش مصرف آب توسط صنایع و عموم موجب شده است که بخش قابل توجهی از منابع آبی در سراسر کشور خشک شود و سطح سفرهای زیرزمینی به شدت پایین بیاید، این مساله موجب شده تا حفره‌های تهی از منابع آبی بر اثر فشار طبقات فوقانی زمین فرو بریزند و پدیده فرونشست زمین در بسیاری از مناطق اتفاق بیفتد. نظر به اینکه تعداد و پهنه آبخوان‌ها محدودیت دارند و حجم استحصال آبهای زیرزمینی در عرض سال‌های اخیر به شدت افزایش پیدا کرده و تناسبی بین ذخایر و استحصال و برداشت برقرار نیست شاهد پدیده فرونشست زمین هستیم.

ارزیابی و پیشنهاد راه حل

راهبردهای بهینه‌سازی مصرف آب و تعادل بخشی منابع آب برای مقابله با فرونشست‌ها منظور قرار دارد و در این راستا، بر کردن و مسدود کردن چاه‌های غیرمجاز، اجرای طرح‌های نوین آبیاری در اراضی کشاورزی با هدف کاهش مصارف آب در بخش کشاورزی، نصب ابزارهای اندازه‌گیری هوشمند روی چاه‌ها، اجرای مطالعات تعیین عمق چاه‌ها، ابلاغ طرح الگوی کشت در همه دشت‌ها، جداسازی آب شرب از آب فضاهای سبز در شهرها، بازسازی شبکه‌های فرسوده، بازچرخانی آب، بسته به موقعیت و شرایط استحصال و درجه بحرانی بودن منطقه، باید به اجرا درآید. تعدادی از کشورها در سراسر جهان با برنامه‌ریزی درست توانسته‌اند با پدیده فرونشست مقابله کنند که استفاده از تجربه‌های موفق آنها در مهار این پدیده در کشور ما بسیار موثر خواهد بود. به عنوان مثال در برخی مناطق ژاپن فاضلاب صنعتی تصفیه شدند و از آب حاصل از آنها برای مصارف دیگر استفاده شد، در مناطقی دیگر هم به جای استفاده از آبهای زیرزمینی، آبهای روی سطح زمین به کار گرفته شد. همچنین ساکنان ایالت کالیفرنیای امریکا که اصلی‌ترین صنعتشان کشاورزی است، با فرونشست ۶۰ سانتی‌متری زمین در سال مواجه بودند که این مقدار با لاترین مقدار فرونشست در جهان است. به منظور مقابله با این بحران مسئولان این ایالت به جای استفاده از آبهای زیرزمینی از آبهای سطحی استفاده کردند و آمار فرونشست به نصف مقدار اولیه رسیده است. در بلگوک تایلند نیز شبکه‌های دقیق نظارتی و نظرسنجی‌های سطح‌بندی شده و به‌کارگیری روندهای اداری در استفاده از آبهای زیرزمینی کمک شایانی به مقابله با پدیده فرونشست در این کشور کرده است. بهترین گزینه در کنار بقیه گزینه‌ها جهت رفع این مشکل که از حیاتی‌ترین معضلات زیست محیطی-اجتماعی-اقتصادی-ملی کنونی است، بستن و غیر قابل دسترس کردن چاه‌های آبی است که در کشور ما بدون مجوز و بدون نظارت بوده و حفر آنها با عدم بررسی برداشت چه کوتاهمدت و چه بلندمدت همراه بوده زیرا بالغ بر یک میلیون حلقه چاه حفر شده که بخش قابل توجهی از آنان غیر قانونی بوده و نظارت فنی و کارشناسی بر حفر و استحصال آنها وجود نداشته، بدین سبب باید عاجلانه نسبت به اقدام موثر اهتمام ورزید و با توجه به درجه اهمیت استفاده از آن حلقه‌ها اقدام شود و درجه اهمیت نیز به حجم آب مصرفی، کاربری مورد نظر، تعداد افراد و موجودات زنده جلوگیری و گیاهی بهره‌برداری سنگی دارد.

مکث

جانم فدای ایران

ایران از آغاز چندصدایی و متکثر بوده است. تاریخ و جغرافیا و فرهنگ این سرزمین مینویی از روز آغاز پادشاهی کورش، شاه شاهان، بر این پایه گذاشته شد و لبی این همه تنوع و تکثّر در پایان به وحدت و همدلی و همدستی می‌رسید و روی از تندی و خشونت برمی‌تافت و راه سخنوری و دلایی را می‌پیمود بیهوده نیست که بزرگان ادب و فرهنگ و هنر ایران از خراسان، فارس، آذربایجان، طبرستان، خوزستان، هرمزگان، کردستان و دیگر نقاط این سرزمین شعر و ادب و اندیشه برخاسته‌اند و جهانی را نه در گذشته که حتی در امروز مهد دلایی و لطافت روح و روان ایرانیان ساخته‌اند. در سال‌های پیشین روزشاعران، نویسندگان، ادیبان، محدثان، فیلسوفان، فقیهان و عالمان در تقویم ملی گنجانیده شده است تا جای جای روز کورش، شاه شاهان و رستم پهلوان پهلوانان و بسیاری دیگر از چهره‌های ملی و محلی همچون یعقوب لیث صفاری و همّا در آنجا خالی است که می‌تواند شور و شوق و نشاطی دوباره در همه سوی ایران برپا کند.

یاد و خاطره دیروز و امروز و فردای ایرانیان شاد باد. دریغ است ایران که ویران شود
کنام پلنگان و شیران شود.

دست خالی و کمترین امکانات در برابر دشمن تا دندان مسلح به لسلحهٔ آتشین، با کمک مردم در خشکی و ساحل و دریا ایستاد و با اشرافی که بر راه های دریایی خلیج فارس داشت آنها را گمراه می‌کرد و در تنگنا قرار می‌داد و این آب و خاک را از تجاوز آنها مصون می‌داشت. همل قهرمانی بزرگ و نخستین دریالار بزرگی بود که از نام و نشان خلیج فارس دفاع می‌کرد. پایان کار او چندان روشن نیست. او در تعقیب متجاوزان به این مرز و بوم به دریا رد و از تاریخ به لسطوره پیوست. هیوطنان بلوچ در شعر و ادب و موسیقی و ترانه و منظومه و ادبیات محلی بسیار به او لسب او و خفاً او و مادر و همسر او و حتی مرغ و خروس خفاش پرداخته‌اند و در لالایی‌های مادرانه نفش را زمزمه می‌کنند. همگان می‌دانند که همل برای دفاع از چه فرهنگ و سرزمینی راهی لسطوره‌ها شد و این هم شبیه چیزی است که هیوطنان آذربایجانی ما درباهٔ کورا غلو پرداخته‌اند.

سیستان و بلوچستان، خاستگاه پهلوان ملی ایران نیز هست. بزرگ بزرگان، پهلوان پهلوانان، رستم دستان که شاهنامهٔ فردوسی که از ستون‌های استوار زبان و ادب فارسی است و عجم بدان زنده گشته، با این خطهٔ ایران در هم تنیده است. همهٔ ایرانیان در هر گوشه و کنار این سرزمین لهویایی که باشند، پهلوانی دارند که در وقت خطر به یاری پهلوان پهلوانان می‌شتافت و در پشت سر او تیوهی از سران و بزرگان و جنگاوران و جوانان و زنان و مردان ایران شهر به حرکت درمی‌آمدند و برچم همیشه برافراشته رستم از عمر روی ایران نشانی داشت و همگی آنها یکدل و یک جان و همویمان در برابر تورانیان و دیگر غاصبان و زیاده‌خواهان صف آرایی می‌کردند.

یعقوب لیث صفاری از دیگر چهره‌های درخشان این دیار است که پایگاه حکم‌رانی خود را در آنجا برپا کرد. او نخستین ایرانی بود که آنکارا در برابر رستم خلافت عباسیان ایستاد و دیدار اونامه شاعران پیشگام زبان فارسی است.

ایران از آغاز چندصدایی و متکثر بوده است. تاریخ و جغرافیا و فرهنگ این سرزمین مینویی از روز آغاز پادشاهی کورش، شاه شاهان، بر این پایه گذاشته شد و لبی این همه تنوع و تکثّر در پایان به وحدت و همدلی و همدستی می‌رسید و روی از تندی و خشونت برمی‌تافت و راه سخنوری و دلایی را می‌پیمود بیهوده نیست که بزرگان ادب و فرهنگ و هنر ایران از خراسان، فارس، آذربایجان، طبرستان، خوزستان، هرمزگان، کردستان و دیگر نقاط این سرزمین شعر و ادب و اندیشه برخاسته‌اند و جهانی را نه در گذشته که حتی در امروز مهد دلایی و لطافت روح و روان ایرانیان ساخته‌اند. در سال‌های پیشین روزشاعران، نویسندگان، ادیبان، محدثان، فیلسوفان، فقیهان و عالمان در تقویم ملی گنجانیده شده است تا جای جای روز کورش، شاه شاهان و رستم پهلوان پهلوانان و بسیاری دیگر از چهره‌های ملی و محلی همچون یعقوب لیث صفاری و همّا در آنجا خالی است که می‌تواند شور و شوق و نشاطی دوباره در همه سوی ایران برپا کند.

برش

تاثیر ورزش در کاهش عوارض جانبی رادیوتراپی

نتایج یک مطالعه آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند شدت عوارض جانبی درمان سرطان سینه را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، سرطان سینه شایع‌ترین شکل سرطان در بین زنان است و در استرالیا از هر هشت زن یک زن تا سن ۸۵ سالگی به سرطان سینه مبتلا می‌شود.

به گفته متخصصان، رادیوتراپی به عنوان یکی از فاکتورهای مهم در درمان سرطان سینه ظاهر شده اما می تواند به احساس خستگی مرتبط با سرطان منجر شود و بر کیفیت زندگی بیماران تاثیر منفی بگذارد.

هرچند، آخرین تحقیقات دانشگاه ادینبرگ کوان (ECU) نشان می دهد که ورزش کردن ممکن است عوارض رادیوتراپی را برای بیماران قابل تحمل‌تر کند.

در این بررسی ۸۹ زن حضور داشتند که ۴۳ نفر از آنها برنامه‌ای را برای مدت ۱۲ هفته ذیل کردند که شامل برنامه ورزشی هفتگی بود، از مابقی افراد نیز درخواست شد در این برنامه تمرینی شرکت نکنند.

محققان استرالیایی دریافتند بیمارانی که ورزش می‌کردند در حین انجام رادیوتراپی و بعد از آن نسبت به گروه دیگر سریعتر از عارضه خستگی ناشی از سرطان بهبود پیدا کرده و کیفیت زندگی آنان بیش از رادیوتراپی بهبود قابل توجهی پیدا کرد. همچنین هیچ عارضه جانبی ناشی از ورزش گزارش نشده است.

محققان اظهار کردند: نتایج این بررسی نشان داد که انجام حرکات مقاومتی و هوازی در خانه در حین پرتودرمانی می‌تواند مانعی برای بروز عوارض جانبی ناشی از سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیمار موثر است.

خواص چای سبز برای سلامت بدن

- رفع سموم بدن
- ایمنی بدن را بالا می برد
- کاهش وزن
- بیماری دیابت را کنترل می کند
- بهبود وضعیت قلبی و عروقی
- کاهش کلسترول
- جلوگیری از پیری زودرس

عملکرد نفوذ چربی را به کبد کاهش می‌دهد و باعث بهبود بیماری می شود

رسانه چه خبر

درمان رایگان کاشت حلزون شنوایی در سنین طلایی

باشگاه خبرنگاران جوان: وزیر بهداشت گفت: تا پایان سال تمام افرادی که در سن طلایی کاشت حلزون قرار دارند به صورت رایگان درمان می‌شوند.

بهرام بن‌الهی اظهار کرد: افرادی که در سن کودکی شنوایی خود را از دست بدهند، گویش آنها نیز دچار مشکل می‌شود؛ لذا ما یک زمان طلایی داریم و اگر بتوانیم در این زمان بیوند کاشت حلزون را انجام دهیم، این افراد گویش بهتری در آینده خواهند داشت.» وی افزود: این طرحی بود که در وزارت بهداشت به صورت رایگان و علی‌رغم اینکه کاشت حلزون بیشتر از ۲۰۰ میلیون قیمت دارد، لجام می‌دهد. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: خدمات پزشکی این افراد را به صورت کامل رایگان انجام می‌دهیم و امیدواریم بتوانیم امسال تمام افرادی که در این سنین طلایی و دچار کم شنوایی یا ناشنوایی هستند را درمان کنیم.

برای خنثی کردن خطرات آلودگی هوا چه غذاهایی مصرف کنیم

مهر: دکتری تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه آلاینده‌های موجود در هوای آلوده، باعث بروز اکسایش در بدن ما می‌شوند، گفت: باید غذاهایی مصرف کنیم که به مقدار کافی آنتی اکسیدان داشته باشند. نسرین امیدوار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر ضرورت مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان توضیح داد: مصرف به اندازه آنتی اکسیدان ویتامین C می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی کند. وی درباره مواد غذایی حاوی ویتامین C توضیح داد: تمام سبزیجات برگدار سبز، بیارچه، کلم سبز، انواع مرکبات، توت فرنگی و گوجه فرنگی منابع مهم ویتامین C هستند. این متخصص مصرف بیشتر میوه و سبزیجات را توصیه کرد و گفت: مصرف سبزیجاتی همچون خانواده کلم‌ها از جمله کلم بروکلی، کلم پیچ و گل کلم، اسفناج، بیارچه و میوه‌هایی از جمله انواع مرکبات و سیب در هوای آلوده بسیار مفید است زیرا می‌تواند حالت‌های شبیه به آسم را نیز کمرنگ کند. امیدوار یادآور شد: همچنین باید مراقب باشیم که در صورت داشتن زمینه کنیم عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اثر مصرف شیر و لبنیات در روزهای آلوده توضیح داد: مصرف شیر در روزهای آلودگی هوا توصیه می‌شود و در عین حال مصرف لبنیات کافی و غذاهای متنوع سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. وی با بیان اینکه در هوای آلوده فلزات سنگین نیز وجود دارد، یادآور شد: خیلی از این فلزات هنگام جذب در بدن ما با مواد مغذی رقابت می‌کنند و بنابراین لازم است که غذاهای متنوعی مصرف کنیم که حاوی آنتی اکسیدان‌ها باشند. این متخصص با تاکید بر مصرف بیشتر مایعات در روزهای آلودگی هوا ادامه داد: مصرف کافی آب به شست و شوی مسیر تنفس کمک می‌کند و باعث می‌شود که تنفس راحت تری داشته باشیم. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین مصرف میوه‌های زرد تیره و نارنجی تیره همچون هویج، کدو تنبل و خرما را توصیه کرد و گفت: این میوه‌ها منابع غنی بیش سازهای ویتامین A هستند. وی با بیان اینکه ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان است که در دانه‌های روغنی زیاد دیده می‌شود، گفت: معمولاً این ویتامین با مصرف اشکال مختلف روغن در رژیم غذایی روزانه افراد وجود دارد. امیدوار در پایان درباره تغذیه کودکان زیر دو سال در شرایط آلودگی هوا گفت: مصرف شیر مادر در این شرایط بسیار توصیه می‌شود و والدین در تهیه غذاهای کمکی برای کودکان باید به مصرف ویتامین C به اندازه کافی توجه کنند.

افسردگی و احتمال فرزند کمتر

مدیکال دیالوگز: بر اساس نتایج تحقیقی شانس کمتری برای بچه‌دار شدن و نیز فرزندان کمتر به ازای هر زن و مردی که برای افسردگی درمان می‌شوند افسردگی درمان شده با مراقبت تلقویه) وجود دارد. احتمال بچه‌دار شدن ممکن است با افسردگی کاهش یابد اما شواهد متناقض است. تنها چند تحقیق مبتنی بر جمعیت در مورد این موضوع منتشر شده و به منظور تعیین اینکه آیا این ارتباطات برای افراد با سطوح تحصیلات پایین، متوسط و بالا متفاوت است یا خیر، کاترینا گولووینا و گروه تحقیقاتی وی تحقیق کنونی را انجام دادند. از این تحقیق بررسی رابطه بین افسردگی و احتمال بچه‌دار شدن، تعداد فرزندان وسن اولین تولد بود. همه فنلاندی‌های متولد بین سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۸۰ از یک مطالعه گروهی ثبت ملی در این تحقیق گنجانده شدند. تشخیص‌ها برای افسردگی در یک مرکز ثبت نام برای مراقبت‌های بهداشتی یافت شد. سه نتیجه اصلی داشتن فرزندان تنی، داشتن تعداد معینی از فرزندان تنی و سن اولین تولد از فهرست آمار جمعیت فنلاند جمع‌آوری شد و در پایان پیگیری در سال ۲۰۱۷ با درسال آخر سکونت یا اقامت فنلاند مشخص شد. محققان با استفاده از روش‌های آماری (تحلیل رگرسیون لجستیک، تحلیل رگرسیون پواسون و تحلیل رگرسیون خطی)، رابطه بین افسردگی و بچه‌دار شدن، احتمال بچه‌دار شدن، تعداد فرزندان و سن اولین تولد را بررسی کردند.

یافته‌های کلیدی این تحقیق عبارت بودند از:

۱. افسردگی تحت مراقبت تلقویه با کاهش احتمال بچه‌دار شدن و تعداد کمتر بچه در مردان و زنان مرتبط بود.
۲. افسردگی با سن کمتر اولین تولد همراه بود.
۳. رابطه میزان بلوغ بین شدت افسردگی و احتمال کمتر بچه‌دار شدن و تعداد کمتر بچه وجود داشت.
۴. کاهش احتمال بچه‌دار شدن و تعداد کمتری از فرزندان با شروع زودهنگام افسردگی مرتبط بود.
۵. افسردگی با شانس کمتر بچه‌دار شدن و فرزند کمتر در میان مردان و زنان در مقاطع تحصیلی متوسط و عالی مرتبط بود.
۶. هیچ ارتباطی در بین مردان با تحصیلات کم مشاهده نشد.
۷. افسردگی در زنان با سطوح تحصیلات پایین با احتمال بارداری بیشتر و نرخ زاد و ولد بالاتر مرتبط بود.

نتایج این تحقیق در مجله American Journal of Obstetrics and Gynecology منتشر شده است.