info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۳۰۸
دوشنبه / ۲۲ خرداد / ۱۴۰۲
۲۳ / ذوالقعده / ۱۴۴۴
12 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۷۴ — **امروز با حافظ**

دردمندیِّ منِ سوخته زار و نَزار
ظاهـراً حاجتِ تقـریر و بیان این همه نیست
نام حافظ رقمِ نیک پذیرفت ولی
پیش رندان رقمِ سود و زیان این همه نیست

خزانه

مقدار یـار هم‌نفس چون من نداند هیچ کس
ماهی که بر خشک اوفتد قیمت بداند آب را
سعدی

افق کرج — **اوقات شرعی فردا**

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۲	۰۴:۴۹	۱۲:۰۶	۱۹:۲۲	۱۹:۴۴

برگه

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

گزارش روز

رؤیای چینی؛ آیا اژدهای زرد صلاحیت رهبری جهان را دارد؟

با افزایش نفوذ دیپلماتیک پکن، تحلیلگران می‌گویند که چین می‌خواهد نهادهای موجود را تغییر دهد و حتی آنها را جایگزین کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکو ایران، نشست سران در گوای هند، مانورهای نظامی با سنگاپور و آفریقای جنوبی، دیدارهای صدراعظم آلمان و رئیس‌جمهور فرانسه و همچنین سفر چین شی جین پینگ به روسیه و عربستان سعودی، تنها چند نمونه از خروش دیپلماتیک پکن است.
به نوشته پایگاه الجزیره، در حالی که رهبران غربی در مورد از بین بردن روابط اقتصادی با چین صحبت کرده‌اند، این کشور عمیقاً در اقتصاد جهانی تنیده شده و بزرگ‌ترین شریک تجاری بیش از ۱۲۰ کشور است. مدت‌ها از دوران انزوا و بی‌سروصدایی چین گذشته است. اکنون پکن در حال دستیابی به موقعیت دیپلماتیکی است که با جایگاهش به عنوان دومین اقتصاد بزرگ جهان مطابقت دارد.
شی در سخنرانی خود به مناسبت پنجاهمین سالگرد پیوستن جمهوری خلق چین به سازمان ملل، به خیزش دیپلماتیک چین پرداخت و از تعهد پکن به نظم جهانی صحبت کرد و از رد یکجانبه‌گرایی، مداخله خارجی و سیاست قدرت سخن گفت. همچنین در اواسط ماه مارس و در یک نشست بین طرف‌های سیاسی جهان در پکن، او بر تعهد خود بر همان اصول تأکید کرد.
شی ابتکار تمدن جهانی (جی‌سی‌آی) را راهی برای به رسمیت شناختن این اصول با هدف تشویق کشورها به استفاده کامل از ارتباط تاریخ و فرهنگ خود و پذیرش درک تمدن‌های مختلف از ارزش‌ها معرفی کرد و همچنین خواست که از تحمیل ارزش‌ها یا الگوهای خود به دیگران خودداری شود. ابتکار توسعه جهانی (جی‌دی‌آی)، ابتکار امنیت جهانی (جی‌اس‌آی) و جی‌سی‌آی، همگی مبتنی بر دیدگاه کلی چین برای نظم بین‌المللی جدید است. به گفته «یائو یوان یه» - استاد مطالعات چین در دانشگاه سنت توماس آمریکا - چنین نظمی تا حدی جایگزین نظام بین‌الملل شده و بخشی از آن را به مجموعه‌ای از ساختارهای جدید تبدیل می‌کند که با جهان‌بینی حزب کمونیست چین (سی‌سی‌پی) همسو خواهند بود.

روایت جایگزین
نشست ماه مارس تا حدودی جایگزین چینی «اجلاس سران برای دموکراسی» آمریکا است. در حالی که رهبران مغولستان، صربستان و آفریقای جنوبی به هر دو رویداد دعوت شده بودند، اجلاس ایالات متحده بیشتر شامل متحدان سنتی واشنگتن بود؛ در حالی که گردهمایی پکن میزبان کشورهایی مانند قزاقستان، روسیه، سودان و ونزوئلا بود. رهبری و رسانه‌های دولتی چین، نشست‌های سی‌سی‌پی را بخشی از چشم‌انداز چین برای در آغوش گرفتن کشورهای سراسر جهان توصیف کردند. تمایل دولت چین برای تعامل با بازیگران جهانی در ماه‌های اخیر، خود را نشان داده است. دیپلماسی چین در عادی‌سازی روابط ایران و عربستان سعودی نقش تعیین‌کننده‌ای داشت. شی نیز برای دیدار با ولادیمیر پوتین راهی مسکو شده بود.
در ماه آوریل، شی با ولودیمیر زلنسکی تماس تلفنی داشت و ماه گذشته، فرستاده وی تلاش کرد تا برای طرح پکن برای پایان‌دادن به اوکراین، جلب حمایت کند. همچنین از پکن به عنوان یکی از میانجی‌های احتمالی صلح سودان نیز یاد شده است. اندی موک، محقق ارشد مرکز چین و جهانی‌سازی می‌گوید که رویکرد چین به روابط بین‌الملل با طرز فکر «هرکه به راه خویش» تعریف می‌شود. موک می‌گوید که در حالی که کشورهای غربی گاهی تعامل و همکاری را به پایبندی به مجموعه‌ای از ارزش‌ها مشروط می‌کنند، چین می‌خواهد تعهدات را بر اساس پتانسیل توسعه و منافع آینده تعریف کند. این سیاست تا حد زیادی از اعتقاد سی‌سی‌پی به پیروی می‌کند که توسعه و رفاه نباید منجر به پذیرش ارزش‌های غربی شود. رهبری چین مکرراً از بعضی کشورها به خاطر تحمیل اصول خود به دیگران و عدم احترام به شیوه‌های اداره امور کشورهای غیرغربی با فرهنگ‌ها و سنت‌های متفاوت انتقاد کرده است. به گفته موک، چین هیچ برنامه‌ای برای ابرقدرتی نداشته و نظم جهانی پکن با چندقطبی‌بودن تعریف می‌شود.

بازسازی نظم جهانی
به گفته دولت چین، اگرچه رهبری با تحمیل ارزش‌های غربی مخالف است، اما این بدان معنا نیست که پکن می‌خواهد دموکراسی، حقوق بشر و حاکمیت قانون در صحنه جهانی را کنار بگذارد. مثلاً شی مدعی است که چین دموکراتیک است زیرا سی‌سی‌پی و دولت نمایندگان مردم هستند و کشور را به نمایندگی از آن‌ها اداره می‌کنند. رسانه‌های دولتی چین اصرار دارند که دموکراسی‌های لیبرال با سنجش صرف دموکراسی با چرخه‌های انتخاباتی، نیازهای مردم را نادیده می‌گیرند. موک گفت: «چینی‌ها این ارزش‌ها را نسبی دانسته و از نظر خودشان تعریفی جامع‌تر از آن‌ها ارائه کرده‌اند که رهایی از گرسنگی نمونه‌ای از حقوق اولیه انسانی تلقی می‌شود.» به گفته الین پیرسون، مدیر بخش آسیایی دیده‌بان حقوق بشر، تفسیر مجدد حقوق بشر و دموکراسی چیزی نیست که بتوان آن را ساده انگاشت. پیرسون به الجزیره گفت: «تعریف مجدد حقوق به عهده دولت‌ها نیست. اینکه کره شمالی خودکامه خود را جمهوری دموکراتیک خلق کره می‌نامد، چیزی را درست نمی‌کند.» دیده‌بان حقوق بشر در سال ۲۰۲۰ هشدار داد که پکن نه تنها با تلاش برای بازتعریف اصول تعیین‌شده بلکه با ممانعت از تحقیقات و محکوم‌نکردن نقض حقوق بشر در سراسر جهان، در تلاش است تا سازمان ملل را تغییر دهد. سازمان‌های غیردولتی بین‌المللی و نهادهای سازمان ملل نگرانی عمیق خود در مورد نقض آزادی و حقوق اساسی در چین ابراز را کرده‌اند. در سال گذشته، سازمان ملل گزارشی با موضوع «جنایت علیه بشریت» منتشر کرد که دولت چین را به ظلم علیه اویغورهای عمدتاً مسلمان منطقه دوردست غربی سین کیانگ متهم می‌کرد. پکن نیز با در گزارشی پاسخ سازمان ملل داد. چین با متهم‌کردن جریان‌های ضدچینی در غرب به استفاده از حقوق بشر و موضوع اویغورها، آرا در راستای بی‌ثبات‌سازی سین کیانگ دانست. با این حال، رأی‌گیری ماه اکتبر شورای حقوق بشر سازمان ملل در این موضوع، با اختلاف اندکی شکست خورد. پس از رأی‌گیری، گروه عفو بین‌الملل شورا را متهم کرد که در انجام مأموریت اصلی خود، یعنی حمایت از قربانیان نقض حقوق بشر کوتاهی کرده است.
لیزلوت اودگارد، استاد روابط چین در مؤسسه نروژی مطالعات دفاعی به الجزیره گفت: «در سال‌های اخیر، دولت چین نفوذ جهانی بیشتری به دست آورده و توانسته است این نفوذ را در نهادهای بین‌المللی افزایش دهد». علاوه بر این، پکن از حق وتوی خود در شورای امنیت سازمان ملل برای جلوگیری از قطعنامه‌ها و بیانیه‌های محکومیت کودتای نظامی در میانمار و تحریم‌های جدید علیه کره شمالی استفاده کرده است. پکن در کنار افزایش نقش‌آفرینی در نهادهای جهانی موجود، نهادهای جدیدی را نیز برای افزایش اعتبار خود به عنوان یک بازیگر بین‌المللی تأسیس کرده است.
سازمان همکاری شانگهای، بانک توسعه جدید بریکس، بانک سرمایه‌گذاری زیرساخت‌های آسیایی و صندوق راه ابریشم توسط چین رهبری شده و دفتر مرکزی آنها در چین است و جایگزینی برای مؤسسات جهانی مانند سازمان ملل، بانک جهانی و صندوق بین‌المللی پول تأسیس شده‌اند. اما به گفته یه، لزوماً اقدامات پکن را تلاشی برای جایگزینی نهادهای بین‌المللی موجود در نظر بگیریم. همان‌طور که سابقه چین در سازمان ملل نشان می‌دهد، پکن تلاش‌های قابل توجهی برای تغییر شکل نهادهای مستقر نیز انجام داده است. همچنین چین دومین حامی مالی بزرگ سازمان ملل و یکی از تنها پنج عضو شورای امنیت با حق وتوی دائمی است.

رویای چینی
هدف نهایی دستیابی به جوان‌سازی ملت چین است که به نام رویای چینی نیز شناخته می‌شود که از همان روزهای ابتدایی ریاست شی، از چشم‌اندازهای او بوده است.
رؤیای چینی نشان‌دهنده تلاش پکن برای به دست‌آوردن مجدد اعتبار خود بوده که در «قرن تحقیر» توسط امپراتوری‌های اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم آسیب دید و تبدیل‌شدن چین به یک کشور پیشرفته تا سال ۲۰۴۹ است. این شامل توسعه داخلی و همچنین گسترش قلمرو جمهوری خلق چین به مناطقی است که علی‌رغم اینکه سی‌سی‌پی آن‌ها بخش‌های جدانشدنی چین می‌داند، در حال حاضر از کنترل مستقیم پکن خارج هستند. این شامل سرزمین مرزی با هند و بوتان، جزایر سنکاکوی ژاپن در دریای چین شرقی و بیشتر دریای چین جنوبی است. با این حال و مهم‌تر از همه، جوان‌سازی چین به معنای اتحاد با تایوان بوده و پکن استفاده از زور برای دستیابی به این هدف را رد نکرده است. پکن رزمایش‌های بزرگ چین در اطراف تایوان یا مزاحمت کشتی‌های نظامی چینی برای سایر کشتی‌ها را نقض تعهدات بین‌المللی ندانسته، بلکه نشانه‌ای از حاکمیت چین بر این مناطق است.
اما در صحنه جهانی، دولت چین بارها نقض حاکمیت ملی، مداخله خارجی در امور سایر کشورها و استفاده یک‌جانبه از تحریم‌های اقتصادی را محکوم کرده است. در عین حال، حتی گاهی به احکام بین‌المللی مغایر با سیاست‌های خود بی‌اعتنایی می‌کند. مانند حکم دادگاه بین‌المللی در سال ۲۰۱۶ مبنی بر اینکه ادعای تاریخی چین در مورد دریای چین جنوبی «بدون مبنای قانونی» است.
هنگامی در سال ۲۰۲۱، لیتوانی اجازه افتتاح دفتر نمایندگی تایوان را به جای دفتر اقتصادی و فرهنگی تایپه در کشورش را صادر کرد، پکن خشمگین شد. از آنجا که اقدامی مؤیدی بر استقلال تایوان بود، چین تحریم‌های اقتصادی شدیدی را علیه این کشور بالتیک اعمال کرد. یعنی در حالی که پکن از «عدم مداخله» برای خود و دیگران سخن می‌گوید، خود به دخالت در خارج از کشور متهم است. در کانادا، طبق افشاسازی یک گزارش اطلاعاتی، مقامات چینی در ارعاب یک نماینده مجلس کانادا و خانواده‌اش در هنگ‌کنگ به خاطر اینکه طرح او در نسل‌کشی نامیدن رفتار حکومت چین با اویغورها موفقیت‌آمیز تصویب شد، دست داشت. اطلاعات افشاشده نشان می‌دهند که سال ۲۰۱۹ و ۲۰۲۱، چین در تلاش برای ضربه‌زدن به نامزدهای پارلمانی مخالف پکن بود. همچنین دیپلمات‌های چین به دخالت در انتخابات دانمارک متهم هستند. کارکنان کنسولگری پکن در منچستر، دومین شهر بزرگ انگلیس نیز به استفاده از خشونت فیزیکی برای برهم‌زدن تظاهرات در خارج از این کنسولگری چین متهم شدند. در تمام این موارد، مقامات چینی دست‌داشتن در هر نوع دخالت انتخاباتی را رد کرده و در عوض مدعی شده‌اند که نیروهایی با قصد دارند با دروغ چهره پکن را لکه‌دار کنند. در عین حال، دولت چین می‌گوید این حق را برای خود محفوظ می‌داند که از حاکمیت خود دفاع کرده و علیه کسانی که تلاش می‌کنند در مسائل داخلی چین مداخله کنند، اقدام کند.
در سال گذشته و طی یک تماس تلفنی با رئیس‌جمهور آمریکا مورد رابطه ایالات متحده و تایوان، شی گفته بود: «هرکس با آتش بازی کند، خواهد سوخت».

قابل توجه

راز عجیب ارزشمندترین سنگ کره زمین فاش شد

استفاده از شبیه‌سازهای بسیار دقیق ابررایانه‌ای برای شبیه‌سازی حرکات زمین‌شناسی کره زمین، پیامدهای بسیار بزرگی در استخراج‌های صنعتی خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، الماس‌ها معمولا طی میلیاردها سال در فاصله ۱۶۰ کیلومتری سطح پوسته زمین شکل می‌گیرند و در فوران‌های کمیبرلیت (نوعی سنگ آذرین) به سطح پوسته زمین پرتاب می‌شوند. در طول دهه‌ها دانشمندان درباره موتورهای زمین‌شناسی که گرما را از هسته زمین به سمت سطح آن منتقل کرده و باعث ایجاد این فوران‌ها می‌شوند، تردیدهای زیادی داشتند. حالا آنها در بررسی‌های جدید از مدل‌های ژئودینامیکی طراحی شده توسط ابررایانه‌ها استفاده می‌کنند که این مدل‌ها فعالیت فوران‌های کیمبرلیت را در ۲۰۰ میلیون سال گذشته با دقتی بالا ثبت کرده‌اند.

الماس‌ها چطور تشکیل می‌شوند؟
برای تشکیل الماس به سه چیز نیاز است: فشار، گرما و زمان زیاد. این سه فاکتور به آسانی در لایه گوشته زمین یافت می‌شوند (لایه‌ای که سوپ داغ زمین نامیده می‌شود و بین هسته و پوسته زمین قرار دارد) اما اگر این سنگ‌های ارزشمند در عمق ۱۶۰ کیلومتری سطح زمین تشکیل می‌شوند، چطور از معادن روی سطح زمین و جواهر فروشی‌های سراسر دنیا سر در می‌آورند؟ در طول دهه‌ها، دانشمندان می‌دانستند که فوران‌های آتشفشانی یک سنگ آذرین به نام کیمبرلیت، احتمالا حاوی الماس‌هایی در ماتریس سنگی‌اش است و نقاط داغ فوران کیمبرلیت را می‌توان در آفریقای جنوبی، شمال شرقی آمریکا، سیبری و چند نقطه دیگر دنیا یافت. در یک پدیده آتشفشانی، اساسا الماس به سطح زمین پرتاب می‌شود؛ اما موتوری که باعث ایجاد این فوران شده و این مواد را به سطح زمین می‌رساند، چیست؟

آشنایی با ستون‌های گرما
محققان دانشگاه ولونگانگ استرالیا به آنالیز حرکات زمین‌شناسی زمین در میلیاردها سال گذشته پرداختند تا نحوه عملکرد داخلی کیمبرلیت در گوشته زمین را تجزیه و تحلیل کنند. آنها ساختاری به نام "ستون‌های گرما" را کشف کردند که ۲۹۰۰ کیلومتر زیر سطح زمین امتداد دارند و درست بالای هسته زمین ریشه دوانده‌اند. (این ایده برای اولین بار در دهه ۱۹۷۰ مطرح شده بود) و نتایج این بررسی ماه گذشته در مجله Nature Geoscience منتشر شد. نویسندگان این مقاله در این باره گفتند: « ما حرکات گرما از هسته زمین به سمت بالا را محاسبه کردیم و متوجه شدیم که بالاآمدگی‌های گوشته وسیع یا "ستون‌های گرما"، بخش بسیار عمیق زمین را به سطح آن متصل می‌کنند. مدل‌سازی ما نشان می‌دهد که این ستون‌ها، گرمای زیر کیمبرلیت‌ها را تامین کرده و توجیه‌کننده اکثر فوران‌های کیمبرلیت در ۲۰۰ میلیون سال گذشته است.» محققان از ابررایانه های مرکز زیرساخت محاسباتی ملی در کانبرای استرالیا (که در ماه آوریل نیز به محققان در کشف اسرار هسته داخلی زمین کمک کردند) برای ایجاد مدل‌های ژئو دینامیکی برای ثبت حرکات دقیق تکتونیک صفحه زمین و همچنین فوران‌های کیمبرلیت شناسایی شده در سراسر جهان بهره بردند.
این مدل‌ها، فوران‌های رخ داده در آفریقا، روسیه و برزیل را به شکلی دقیق و فوران‌های کیمبرلیت شناسایی شده در آمریکا و کانادا را نیز تا حدودی توضیح دادند. محققان در توضیح بیشتر درباره اختلاف فوران‌های آمریکای شمالی با دیگر فوران‌ها به بررسی این احتمال پرداختند که برخی فوران‌های کیمبرلیت به جای ستون‌های گرما، توسط فرآیند دیگری با نام "فرو رانش صفحه" تحریک شده‌اند. این مدل در عین حال از فوران‌های کیمبرلیت بالقوه کشف نشده در شرق قطب جنوب و کراتون یلگارن در غرب استرالیا خبر داد.

خدمات این شبیه‌سازی به بشر
استفاده از شبیه‌سازهای بسیار دقیق ابررایانه‌ای برای شبیه‌سازی حرکات زمین‌شناسی کره زمین، پیامدهای بسیار بزرگی در استخراج‌های صنعتی خواهد داشت. این مدل‌های ژئودینامیک به مشخص کردن و تعیین مناطق مملو از الماس و موقعیت جغرافیایی فوران‌های آتی کیمبرلیت کمک خواهد کرد و در عین حال در تعیین مناطق حاوی کبالت و نیکل (مواد معدنی مورد نیاز برای انتقال انرژی سبز بشر) و همچنین فلزات کمیاب کره زمین نیز کمک‌رسان خواهد بود. درک نحوه عملکرد موتور زمین‌شناسی کره زمین که زیر پای ما قرار دارد، در عین حال به روشن شدن گذشته دور سیاره‌مان کمک خواهد کرد و به علاوه آینده ما انسان‌ها را نیز تضمین خواهد نمود.

اشاره

کودک شما «بیش فعال» است یا «بمب انرژی»؟

درحالی بیشتر والدین و اطرافیان کودک چهارساله به او برچسب «بیش فعال» می‌زنند که در اغلب موارد کودک چهار ساله انرژی سرشار دارد و بیش‌فعال نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، وقتی کودک وارد بازه سنی چهار سالگی می‌شود سیگنال‌هایی متفاوت از قبل به محیط اطراف خود می‌فرستد و از این رو ممکن است والدین به اشتباه تصور کنند فرزندی بیش فعال دارند. اختلال کم توجهی - بیش فعالی یا همان ADHD، یک اختلال رفتاری رشدی و شایع‌ترین اختلال رفتاری در سنین کودکی و بلوغ است اما نشانه‌هایی دارد و به راحتی نمی‌توان به کودکی که بمب انرژی است، برچسب بیش فعال زد. درواقع علت بیشتر مبتلایان به عارضه بیش فعالی هنوز روشن نیست؛ ولی گمان می‌رود که جزو بیماری‌های چند عاملی با ریشه ژنتیکی و در ارتباط با محیط باشد. کودک بیش فعال معمولاً دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته و یادگیری در او کند است و در مقابل از فعالیت بدنی غیر معمول و بسیار بالا برخوردار است.

پسران بیشتر از دختران بیش‌فعال می‌شوند
این اختلال به میزان سه تا پنج برابر در پسران نسبت به دختران شایع تر است. اگر در دوران نوزادی یعنی چهار هفته اول تولد کودک با مشکل تغذیه یا بهداشتی روانی مواجه باشد یا اگر مادر در دوران بارداری سیگار یا الکل مصرف کند این افراد بیشتر در معرض خطر بیش فعالی قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی کسی در دوران حاملگی، نوزادی و کودکیش در معرض دود سیگار والدینش قرار گرفته باشد، شدیداً در معرض ابتلا به اختلال بیش فعالی و نقص توجه ADHD خواهد بود. بر اساس اطلاعات درج شده در کتاب «خشت اول؛ از چهار تا هفت سالگی» که زیر نظر موسسه فرهنگی منادی تربیت وابسته به وزارت آموزش و پرورش منتشر شده است، در ۲۵ درصد از خانواده هایی که یک عضو بیش فعال دارند؛ فرزند بعدی نیز بیش فعال خواهد شد. همچنین تحقیقات دیگری ثابت کرده که اگر یکی از دوقلوها به بیش فعالی مبتلا باشد، ۸۲ درصد احتمال ابتلای قلو دیگر نیز وجود دارد. تشخیص اختلال ADHD اگر به درستی و به موقع صورت نگیرد، علائمش تا بزرگسالی میتواند ماندگار باشد و در عملکرد تحصیلی، شغلی، اجتماعی، جنسی و کارکردهای دیگر اختلال ایجاد کند.

در چه سنی می‌توان بیش فعالی را تشخیص داد؟
حدود ۳ تا ۵ درصد کودکان قبل از هفت سالگی به بیش فعالی مبتلا می شوند. عامل ژنتیکی این عارضه بیشتر در پدران کودکانی که دچار بیش فعالی هستند وجود دارد؛ اما عوامل محیطی نیز بر افزایش شدت این عارضه بسیار مؤثر هستند. در حال حاضر میانگین سن تشخیص این اختلال حدود شش سال و در موارد حادتر، حدود ۴.۵ سالگی است ولی تشخیص تا این سن دیر است و والدین باید با دانستن علائم آن زودتر این اختلال را تشخیص بدهند. می‌توان گفت بیش فعالی ۷۰ تا ۸۰ درصد از شرایط ژنتیکی نشات می گیرد، بنابراین ژنتیک حرف اول را در این اختلال می‌زند پس وقتی تااین اندازه ژن تأثیرگذار است قطعاً با بررسی علائم این اختلال در والدین و تطبیقش با خصوصیات نوزاد می شود این اختلال را زیر یک سالگی تشخیص داد.

بیش فعالی در نوزادی
بچه‌هایی که در دوران کودکی تشخیص ADHD در موردشان داده می شود، در دوران نوزادی هم علائم این چنینی داشته‌اند. معمولاً موقع تولد وزن کمی دارند، بد غذا هستند، بد خواب‌اند و نسبت به خواب مقاوم‌اند. خلق وخوی دشواری دارند به این معنی که با تغییرات دیر سازگار می شوند معمولاً قبل از ۱۲ ماهگی راه می افتند و مدت سینه خیز رفتن و چهار دست و پا راه رفتنشان خیلی کوتاه است. خیلی سریع به راه می‌افتند و به لحاظ گفتاری هم جلوترند و در یک سالگی می توانند جمله بگویند.

نشانه‌های اصلی بیش‌فعالی چیست؟
حدود سه دهه است که اختلال بیش فعالی با سه نشانه اصلی یعنی کمبود توجه، بیش فعالی و تکانشگری تعریف می‌شود.

نوع اول بیش فعالی؛ نقص توجه
نوع اول افرادی هستند که فقط نقص توجه دارند. این گروه عمدتاً خیلی زود از خواندن و نوشتن یا هر فعالیتی که نیاز به توجه و تمرکز دارد خسته و کلافه می‌شوند، موقع نشستن و انجام دادن تکالیف مدام این پا و آن پا می‌کنند و اصطلاحا «وول» می‌خورند. فعالیت‌های عملی و حرکتی را به فعالیت‌هایی که نیاز به توجه و تمرکز دارند ترجیح می‌دهند و انجام بازی‌هایی مثل پازل برایشان سخت است. بیشتر به بازی‌هایی مثل لگو علاقه دارند، به تنهایی و به صورت خودکار تکلیفشان را انجام نمی‌دهند و معمولاً نیاز است که خانواده به آنها ساختار بدهد و مدیریتشان کند. این افراد درکی از زمان ندارند و دقیقه نودی هستند، کارهایشان را نصفه و نیمه رها می‌کنند، سر کلاس معمولاً حوصله شان زود سر می‌رود و خسته می‌شوند. چند دقیقه اول را با معلم هستند و بعد با خیال پردازی می‌کنند و یا با یک چیزی ور می‌روند، یا با کنار دستشان پرحرفی می‌کنند و با کوچکترین محرکی حواسشان از کاری که در حال انجام آن هستند، پرت می‌شود.

بیش فعال و در عین حال باهوش
معلمان اصولاً شکایتشان این است که این‌ها خیلی بی دقت و حواس پرتند در دیکته یک سری اشتباهاتی مثل حرف جاانداختن، فراموش کردن نقطه یا دندانه و... دارند، معمولاً دست خط بدی دارند چون فقط می‌خواهند هول هولکی بنویسند که تمام بشود. در عین حال خیلی باهوشند و مطلب را زود یاد می‌گیرند و به همین خاطر تکرار مطلب از طرف معلم خسته شان می‌کند. معمولاً شلخته و بی نظم‌اند و وسایلشان را زیاد جا می گذارند یا گم می‌کنند.

نوع دوم بیش فعالی؛ جنب و جوش زیاد
نوع دوم آنهایی هستند که معمولاً جنب وجوش زیادی دارند، یک جا بند نمی‌شوند و آرام و قرار ندارند. انگار به یک موتور در حال حرکت وصلند، مقاومت بالایی در مقابل خوابیدن دارند و دوست دارند شب‌ها بیدار بمانند. از در و دیوار بالا می روند، آسیب‌های فیزیکی و زخم و کبودی زیادی بخاطر همین جنب و جوش زیاد روی دست و پاهایشان هست، خیلی عجول هستند و آستانه تحملشان پایین است و انتظار کشیدن، رعایت نوبت یا ایستادن در صف خیلی برایشان سخت است. این افراد پرحرفند و مدام وسط حرف دیگران می پرند و نمی گذارند طرف مقابل حرفش را تمام کند. این بچه‌ها در مهارت‌های اجتماعی دوست دارند در بین همسالانشان رییس یا رهبر باشند.

نوع سوم بیش فعالی؛ ترکیب نقص توجه و جنب و جوش
افرادی که در نوع سوم بیش فعالی قرار می گیرند ترکیبی از علائم یاد شده را دارا هستند و بیشتر افرادی که ADHD دارند جز این دسته هستند.

بیش فعالی چطور درمان می‌شود؟
روش درمان این بیماری می‌تواند روان درمانی یا درمان دارویی به تنهایی و یا ترکیبی از اقدامات دارویی با اقدامات روان درمانی باشد. درمان‌های غیردارویی این بیماری شامل کاردرمانی، گفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری، خانواده درمانی، مداخله در مدرسه، آموزش مهارتهای اجتماعی، آموزش مدیریت والدین و نوروفیدبک می‌شود. همچنین اخیرا بهبود بیماری ADHD از طریق بازی با کودک (بازی درمانی) نیز در بین متخصصین رواج یافته است. بازیهای درمانی اصول درمانی زیادی را در بر می گیرند و به بچه‌ها کمک می کنند تا درباره مشکلاتشان گفتوگو کنند.

رسانه چه خبر

۹ توصیه غذایی برای کنترل فشارخون
مهر: عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۹ توصیه غذایی برای کنترل پرفشاری خون پیشنهاد داد. غزاله اسلامیان با بیان اینکه افزایش فشارخون می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی و سایر بیماری‌ها شود، به ۹ توصیه کلیدی برای کنترل فشار خون اشاره کرد.
۱. کاهش میزان مصرف نمک در طی روز به حدود نصف قاشق چایخوری
۲. پخت غذاها بدون نمک و استفاده از مقدار نمک ذکر شده در طی روز
۳. حذف نمکدان از سفره
۴. استفاده از آبلیموی طبیعی، آب نارنج، آبغوره (بدون نمک) یا آب گوجه فرنگی طبیعی
۵. محدودیت در مصرف مواد غذایی حاوی نمک پنهان مثل خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع آجیل و مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار
۶. کاهش میزان نمک موجود در پنیر با گذاشتن آن در آب
۷. مصرف سبزی‌های پر پتاسیم از قبیل گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ و بامیه
۸. مصرف میوه‌های پرپتاسیم از قبیل کیوی، پرتقال، موز، طالبی، گرمک، زردآلو، خربزه، شلیل، انار و خرمالو
۹. مصرف حداقل نصف لیوان حبوبات پخته

نوعی هورمون درمانی برای یائسگی فشارخون را افزایش می‌دهد
مدیسن نت: یک مطالعه جدید بزرگ نشان می دهد زنانی که از استروژن برای کاهش علائم یائسگی استفاده می کنند ممکن است فشار خون شان افزایش یابد. این مطالعه روی بیش از ۱۰۰۰۰۰ زن یائسه که تحت درمان با استروژن بودند، نشان داد که به‌نظر می‌رسد قرص‌ها تأثیر بیشتری بر فشار خون نسبت به استروژنی که از طریق چسب پوست، ژل یا آماده‌سازی واژینال وارد بدن می‌شود، دارند. کارشناسان تاکید کردند که این خطر بسیار کم است و این یافته‌ها نباید باعث نگرانی زنانی شود که در حال حاضر بدون مشکل استروژن خوراکی مصرف می‌کنند. دکتر «سوفیا احمد»، محقق ارشد از دانشگاه کلگری در کانادا می گوید: «زنان و پزشکان آنها باید فشار خون را هنگام تصمیم گیری در مورد بهترین نوع هورمون درمانی در نظر بگیرند.» هورمون درمانی یک درمان مؤثر برای گرگرفتگی‌های دردسرساز و تعریق شبانه ناشی از یائسگی در نظر گرفته می‌شود. این دارو با مقابله با مقداری از کاهش استروژن ناشی از یائسگی عمل می‌کند. اما این درمان با برخی نگرانی‌های جدی سلامتی، از جمله افزایش خطر لخته شدن خون، سکته مغزی و سرطان سینه نیز مرتبط است. با این حال، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد وقتی زنان در سنین نسبتاً پایین‌تر (قبل از ۶۰ سالگی و تا ۱۰ سال بعد از یائسگی) هورمون درمانی را شروع می‌کنند، ممکن است هیچ اثر بدی بر سلامت قلب خود نبینند. به‌علاوه، مطالعات نشان داده اند که استروژن اعمال شده روی پوست- معمولا از طریق یک چسب یا ژل- ممکن است خطر کمتری نسبت به استروژن خوراکی داشته باشد. به گفته محققان، وقتی استروژن به صورت خوراکی مصرف می‌شود، توسط کبد متابولیزه می‌شود، در حالی که مسیر پوستی از اولین عبور از کبد جلوگیری می کند. این ممکن است اثرات هورمون بر لخته شدن، تری گلیسیرید (نوعی چربی خون) و فشار خون را کاهش دهد.

کاهش مصرف کربوهیدرات‌های صبحانه برای دیابتی‌ها مفید است
مدیکال نیوز: به گفته محققان، استفاده از پروتئین به جای کربوهیدرات ممکن است در کنترل قند خون در برخی افراد موثر باشد. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند که ۹۰ تا۹۵ درصد از این موارد دیابت نوع ۲ است. برخی از افراد می‌توانند دیابت نوع ۲ را از طریق تغییر در رژیم غذایی خود و کاهش وزن معکوس کنند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا می‌گویند کاهش کربوهیدرات‌ها در صبحانه می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا سطح قند خون خود را در طول روز بهتر کنترل کنند. برای این مطالعه، دکتر «جاناتان لیتل»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه بریتیش کلمبیا و تیمش ۱۲۱ شرکت کننده را به دو گروه تقسیم کردند. در طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای، یک گروه صبحانه کم کربوهیدرات حاوی حدود هشت گرم کربوهیدرات، ۲۵ گرم پروتئین و ۳۷ گرم چربی مصرف کردند. گروه دیگر صبحانه‌ای با کربوهیدرات بالاتر از حدود ۵۶ گرم کربوهیدرات، ۲۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم چربی مصرف کردند. تمام گزینه‌های صبحانه در هر دو گروه حدود ۴۵۰ کالری بود. پس از تجزیه و تحلیل، تیم تحقیق دریافتند که شرکت کنندگان مطالعه در گروه صبحانه کم کربوهیدرات، بهبودی در HbA۱C خود، معیاری کلیدی برای کنترل متوسط گلوکز خون، تجربه کردند. در پایان این مطالعه، دانشمندان همچنین دریافتند که سطح قند خون افرادی که در گروه کم کربوهیدرات بودند در طول روز تفاوت چندانی نداشت، نشان می‌دهد که صبحانه کم کربوهیدرات به تثبیت سطح قند خون در طول روز کمک می‌کند. کربوهیدرات‌ها مواد مغذی ضروری هستند که بدن برای انرژی مورد نیاز برای کار به گلوکز تبدیل می‌کند. دو نوع اصلی کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات‌های ساده ساختار شیمیایی پایه‌ای دارند و هضم آن برای بدن بسیار آسان است. نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های ساده عبارتند از میوه‌ها، محصولات لبنی و غذاهای شیرین فرآوری‌شده مانند آب نبات، نوشابه و شکر. خوردن بیش از حد کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند سطح قند خون بدن را افزایش دهد. کربوهیدرات‌های پیچیده مدت بیشتری طول می‌کشد تا در بدن فراوری شوند، بنابراین باعث افزایش سطح قند خون نمی‌شوند. نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده شامل سبزیجات، لوبیا، حبوبات و غلات کامل است.