info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۴۲
سه‌شنبه ۲۹/ شهریور/ ۱۴۰۱
۲۳ / صفر / ۱۴۴۴
20 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۲۸-۳۲۵۲۳۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

نکته

هزینه‌های کاذب فرزندآوری

جشن اعلام خبر بارداری، جشن تعیین جنسیت و حالا هم تزئین اتاق زایمان از تازه‌ترین و نوظهورترین پدیده‌هایی است که با آن روبه‌رو هستیم. افکار دیگر خیلی وقت است که هیچ چیز مثل قدیم نیست...

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، با یک جعبه شیرینی می‌شود خبر ورود عضو تازه خانواده را اعلام کرد. همه‌طور که با یک اتاق ساده و بی‌پیرایه‌ساز و خالی از هرگونه تزئینی هم می‌شود فرزند سالمی به دنیا آورد و از داشتنش خوشحال بود. اما انگار این روزها بیشتر از هر وقت دیگری منتظر ایستادایم تا ببینیم جامعه چه چیزی را به ما تحمیل می‌کند و چشم‌گویان آن را اجرا کنیم. جامعه‌ای که قرار است به ما بگوید چه چیزی مد شده چه چیزی در اولویت است و اگر چه کار تنکیرانی از همه دنیا عقب مانده‌ایم حالا تجملات اضافی و غیر واقعی مربوط به تولد نوزاد یکی از تازه‌ترین پدیده‌هایی است که این روزها هر مادری را وسوسه می‌کند برای فرزندش سنگ تمام بگذارد اما واقعا اگر اتاق زایمان‌مان تزیین نداشته باشد چیزی از مادرشدن ما کم می‌شود؟

«با این همه هزینه و مخارج، بعد میگن بچه بیارید. مگه میشه با این اوضاع؟» این را پدر ۳۴ ساله‌ای می‌گوید که هنوز یک هفته از بدنیاآمدن فرزندش نگذشته و از این همه هزینه‌های فزونتدارشدن گله دارد اما سر حرف و صحبت که باز می‌شود متوجه می‌شویم از هیچ برنامه و جشن و رسمی برای بارداری و زایمان کوتاه نیامده‌اند از جشن اعلام خبر بارداری تا جشن تعیین جنسیت وسیسونی حتی اتاق زایمان همسرش هم با بقیه اتاق‌ها کمی فرق دارد. خب اگر قرار باشد همه اینطور بچه‌دار شوند بلما حق با شماست. بچه‌داری خیلی گران از آب درمی‌آید.

زیبایی به چه قیمتی؟

چه اتفاقی مهم‌تر از به دنیا آمدن فرزند؟ چه شادی و حال خوبی بالاتر از این؟ چه زمانی بهتر از روز تولد نوزاد برای این شادی و زیبایی؟ اما واقعیت این است که انگار کار از اونجایی کردن چهار تا بادکنک رنگی و چیدن چند سبد گل در کنار مادر گذشته است. حالا ما با پدیده‌ای روبه‌رو هستیم که عنوان «تم اتاق زایمان» را به خودش اختصاص داده و حتی برایش صفحه‌های متعدد و متنوعی در شبکه‌های اجتماعی به راه افتاده است. صفحاتی که شغل‌شان تزیین اتاق زایمان است و مشتری‌هایشان، افرادی هستند که در آستانه مهم‌ترین اتفاق زندگی‌شان ایستاده‌اند و دل‌شان نمی‌خواهد ذره‌ای برای این اتاق بزرگ کم بگذارند. انگار که هر چه بیشتر به فرزندت عشق بورزی، اتاق زایمان را بیشتر تزئین می‌کنی اما چه کسی هست که از زیبایی و تزئین و قشنگی خوشش نیاید؟

«زیبایی را همه دوست دارند اما اگر قرار باشد برای رسیدن به این زیبایی، خودمان را به زحمت بیندازیم و از اهداف مهم‌تری غافل شویم، دیگر آن زیبایون ارزش خودش را از دست می‌دهد.» این را مهری موسوی، مشاور و روانشناس خانواده می‌گوید که معتقد است این دسته از شادی‌ها جشن‌ها و زیبایی‌هایی که امروز برای خودمان درست کرده‌ایم، جز اینکه کار را برایمان سخت‌تر کند چیزی نداشته است. اگثار که این فکر و خیال‌ها، دغدغه‌ها و حتی تلخی‌های ناشی تامین هزینه برگزاری جشنی مانند تعیین جنسیت یا تزیین اتاق در بیمارستان، گاهی آنقدر زیاد است که نمی‌گذارد از اصل ماجرا لذت ببریم.

کاسبی در مواقع حساس

جشن اعلام خبر بارداری، جشن تعیین جنسیت و حالا هم تزئین اتاق زایمان از تازه‌ترین و نوظهورترین پدیده‌هایی است که با آن روبه‌رو هستیم. افکار دیگر خیلی وقت است که هیچ چیز مثل قدیم نیست. آن‌قدر که وقت بستری‌شدن برای زایمان، باید به چندسال دیگر هم پاسخ بدهی: «فیلم برداری می‌خواهید؟ مامای همراه چطور؟ تزیین اتاق مادر هم داریم.» و زن و شوهر جوانی که در آستانه پدر و مادر شدن هستند و احتمالا فکر می‌کنند اگر هر کدام از این گزینه‌ها را قبول نکنند کم‌کاری کرده‌اند. آن وقت می‌گویند بچه‌دار شدن هزینه دارد! البته که دارد ولی منصف باشیم و هزینه تزئین اتاق زایمان را بر گردن نوزاد از همه‌جا بی‌خبر نیندازیم که هیچکدام از آن تزئینات و مراسم‌ها ارزش افزوده‌ای برای او ندارد.

به نظر می‌رسد اینها نیازهای کاذبی است که کاسبان همیشه‌حرصه‌به راه‌انداخته‌اند. آن‌قدر که بتوانند از مهم‌ترین روزها و شب‌های آدم‌ها درآمدزایی کنند. برای همین است که اتفاقاتی مانند عروسی و زایمان که برای خانواده‌ها ارزش بالایی دارد، دیگر از حالت عادی و عرف خارج و به «سوژه»ی برای کسب درآمد تبدیل شده‌اند. اگر قدیم فقط با یک مراسم حنابندان، عروسی یا نهایتا پاتختی روبه‌رو بودیم، حالا ساخت کلیپ اسپرت و فرمالیته هم به فهرست هزینه‌های ازدواج اضافه شده است. اتفاقاتی که درباره هزینه‌های فرنداوری هم رخ داده و ادوات و اقسام جشن‌ها و دغدغه‌هاست که به والدینی که تازه پدر و مادر شده‌اند متحمل می‌شوند؛ تحمیلی که با پای خودشان وارد آن می‌شوند و اگر کمی بلغزند، هزینه‌هایشان با حساب و کتاب‌هایشان همخوانی نخواهد داشت.

همرنگ جماعت نشو

یعنی اگر خبری از عکس‌های بارداری، جشن تعیین جنسیت، کلیپ تولد نوزاد و تزئین اتاق زایمان نباشد، نمی‌شود؟ این شاید رایج‌ترین دغدغه‌ای باشد که این روزها در ذهن پدر و مادرهای چون می‌گذرد. پدر و مادرهایی که دلشان سادگی می‌خواهد اما مگر چقدر توان مقابله با این حجم از تبلیغات گسترده‌ای را که کاسبان این حوزه به راه انداخته‌اند، دارند؟ اما مهری موسوی، کسانی را که در برابر چنین پدیده‌های مقاومت می‌کنند تحسین می‌کند. «این نشان می‌دهد آنقدر اصیل هستند که برای ارزشمندبودن نیازی به تجملات، خرج کردن‌های بیهوده و در معرض نمایش گذاشتن خوشی‌های آفراق شمشان ندارند.»

خوشی‌های آفراق شمشان که نه‌تنها بار مالی گزافی به عهده افراد می‌گذارد و مستورد با ارزشی هم نصیب‌شان نمی‌شود بلکه می‌تواند دل هر کسی را بلرزاند. حالا مادر تازه زایمان کرده‌ای را تصور کنید که دل سادو معمولی خود را با عکس اتاق تزئین‌شده دیگر مادرانی مقایسه می‌کند که دقیقه به دقیقه آن را شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند؛ مادری که به دلیل تغییرات گسترده‌ای که در جسم و ذهنش رخ داده، حال خیلی خوب و مساعدی ندارد و حالا باید غصه اتاق تزئین‌شده‌اش را هم بخورد. کسانی که با احتساب هزینه‌هایی برای برگزاری چنین سیروسالی، قید ازدواج کردن و بچه‌دارشدن را می‌زنند شاید این بدیهی‌ترین تبعاتی است که چنین اتفاقاتی با خودشان به همراه دارند.

گزارش روز

از قفس اندیشه تا قفسه کتاب

از سال ۹۳ با شعار «کتاب آگاهی است، آگاهی را در خانه حضر نکنید» کتاب‌های اهدایی مردم را به مناطق مختلف کشور می‌فرستند ۴۵ دلوطلب طرح اهدای کتاب «دوهم جمع شمعدانها» تا کتاب‌های سرایر کشور را تجهیز کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، دراین طرح همه کارها داوطلبانه انجام می‌شود؛ چه کسانی که کتاب می‌فرستند چه آنهایی که کتاب‌ها را پالایش، تفکیک و براساس موضوعات مختلف و تعداد آنها مرتب می‌کنند و به مناطق مختلف کشور می‌فرستند؛ حتی بارکینگ محل تفکیک کتاب‌ها هم توسط داوطلبان عضو طرح اجاره شده است. وقتی به محل اجرای طرح می‌رسم، ظهر است و کتاب‌های بسته‌بندی شده بارو قسمی می‌شوند تا به سرلوان در استان سیستان‌وبلوچستان ارسال شوند. در بخش‌های دیگر جعبه‌های رنگی تفکیک کتاب چیده شده است؛ از کتاب‌های دانشگاهی و کنکور گرفته تا رمان، شعر و هرعنوان دیگری. داوطلبان متشکل کار هستند محل طرح تفکیک تا چندی پیش مکافی نام‌رب بود اما ۴۵ داوطلب بعد از اجراء تمیز و مرتبش کردند و هر کدام شغل خودشان را دارند اما روزهایی در هفته را هم داوطلبانه به انجام این کار اختصاص داده‌اند. چون معتقدند با گسترش کتابخانی می‌توان به توسعه پایدار دیدشید یک نفر کتاب‌ها را پالایش می‌کند و دیگری آنها را در جعبه‌های مجزا به تفکیک موضوع می‌چینند عده‌ای هم کتاب‌ها را شمارش و داخل جعبه‌های ارسال می‌گذارند. تعدادی هم پای دستگاه تسعه کتاب‌ها را تسعه‌کشی می‌کنند و چند نفر ضایعات را جمع‌آوری و بسته‌بندی می‌کنند؛ ضایعاتی که عواید حاصل از فروش آن خرج خرید کتاب می‌شود. علی گل‌محمدی از راه‌اندازان طرح اهدای کتاب در فضای مجازی می‌گوید: «این همه استقبال از طرح در شروع کار برایم غیرمنتظره بود؛ داوطلبان با بالگرد می‌آمدند و با شعار «کتاب آگاهی است، آگاهی را در خانه حضر نکنید» شروع به کار کردند. تبلیغ این طرح در فضای مجازی صورت گرفت و الان هم علاقه‌مندان صفحه ما را در اینستاگرام می‌بینند و با ما ارتباط می‌گیرند. کتاب‌های اهدایی مردم توسط داوطلبان پالایش می‌شود. کتاب‌های «ورزیز می‌رود برای بازیافت و یکسری مواد خاص برای آرشیو کتابخانه ملی فرستاده می‌شود ولی آنچه مفید است انتخاب می‌شود برای ارسال ما جامعه هدف را شناسایی می‌کنیم یا خود جامعه هدف در فضای مجازی سراغ ما می‌آید. خیلی اوقات کتابخانه‌های روستایی سراغ ما می‌آیند و فرمی داریم که آن را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهیم و اطلاعات جمعیتی و تحصیلی روستا را می‌گیریم و برمبنای این اطلاعات کتاب می‌فرستیم. اما در این مرحله آنها را رها نمی‌کنیم و برای این علاقه‌مندان جلسات تسهیل‌گری برگزار می‌کنیم و اگر روستایی هاقفسه و تجهیزات نداشته باشند تا حد امکان این امکانات را هم برایشان می‌فرستیم. جلسات اسکایپی می‌گذاریم و پیگیر کار می‌شویم. شرط ما داشتن یک اتاق و اتصال به اینترنت است. حتی بعضی‌ها در خانه کتابخانه راه‌اندازی می‌کنند. در ماه رمضان هم برنامه‌ای افطار تاسحر را دارد و داوطلبان ما تاسحر کار می‌کنند. معمولا در این طرح جمع‌ورودی کتاب‌ها بعد از کنکور یعنی بعد از اعلام نتایج زیاد می‌شود. طرح کتابخانگی هم داریم که مثل خانه‌تکانی از بهمن‌ماه شروع می‌شود و مردم همان‌طور که در بهمن و اسفند خانه‌تکانی می‌کنند، کتاب‌هایشان را هم برای ما می‌فرستند و در این مدت جمع‌کتاب‌های اهدایی زیاد می‌شود. بقیه هم به تبلیغات بستگی دارد. الان نسبت به قبل کیفی‌تر کار می‌کنیم. این روزها تعداد کتاب‌هایی که کنار می‌گذاریم بیشتر شده و کتاب‌های مفیدتر را انتخاب می‌کنیم.»

اما چرا طرح کتاب و نه کار داوطلبانه دیگری؟» که گل‌محمدی در پاسخ به این سؤال هم می‌گوید: «علاقه شخصی‌ام کتاب بود. اما مفهوم توسعه پایدار در بحث کتابخوانی نهفته است یا مطالعه کتاب تغییر و بازدهی را سریع می‌بینی. گاهی دو سه سال کتاب و کتابخوانی در برخی مناطق تغییراتی ایجاد می‌کند که باورکردنی نیست- مثل روستاهایی که بعد از صاحب کتابخانه شدن، علنی از پلاستیک یا تبدیل به روستای طبیعت شدند. یعنی در کنار ترویج کتاب و کتابخوانی همیشه فرهنگ‌سازی هم انجام می‌شود. مثلا در مسأله محیط‌زیست روستا بسیار اثرگذار بوده است. در یکی از روستاهایی که کتابخانه درست شد تا قبل از آن بچه‌ها پرنده شکار می‌کردند اما الان تبدیل به جایی شده که بعدازظهرها بچه‌ها برای پرنده‌ها دانه می‌گذارند و وسایل شکار در روستا نابود شده و کتابخانه به مکانی برای صادرات محصولات روستایی تبدیل شده است. کتابخانه روستای وشنام در چابهار هم نمونه‌ای از کتابخانه موفقی است که مام‌ور تجهیزش نقش داشتیم. کتابخانه فاطمه‌ها در کهنوج هم نمونه دیگری است که می‌توانم به آن اشاره کنم. البته باید بگویم ما فقط کتابخانه راه‌اندازی و بقیه کار را به خود افراد واگذار می‌کنیم و صرفاً قبل از شروع کار جلساتی می‌گذاریم و به کتابدارها انگیزه می‌دهیم. تغییر نگرش حتی بر معماری روستا تأثیر می‌گذارد برای همین از توسعه پایدار یاد کردم وقتی به این روستاها می‌روی در همان ابتدای ورود می‌فهمی با جامعای دیگر متفاوت است. اینها تأثیر قدیمه و کتاب است.»

سپیده ایران‌پاک، وکیل و یکی از داوطلبان این طرح است. او کتاب‌ها را داخل جعبه می‌گذارد و بسته‌بندی می‌کند. سپیده می‌گوید: «ما این کار می‌توانیم قدمی هر چند کوچک برای جامعه برداریم. این قدم می‌تواند در حوزه کتاب یا هر حوزه دیگری باشد. اما چون من به حوزه فرهنگ علاقه داشتم این بخش را انتخاب کردم و طی چهار پنج سالی که با اینجا آشنا شدم وقتمان در کارم نبسوده و با جمعی کار می‌کنم که همه هدف مشخصی دارند و این هدف ترویج کتابخوانی در جامعه است. ما در این طرح جعبه‌های زیادی را دیدیم که در مناطق کویر خیردار تشنه کتابخوانی هستند. اینها لبه‌دخته‌اند- خیلی‌ها می‌پرسند چرا ما این همه محرومیت- حوزه کتاب را انتخاب کردید و شاید مردم در این مناطق نیازهای مهم‌تری داشته باشند که آنها اولویت باشد. اما من معتقدم اینها همدیگر را نفی نمی‌کنند»

سپیده موثق، مهندس پزشکی هم یکی دیگر از داوطلبان این طرح است. او می‌گوید: «من در کنار همه دغدغه‌هایم مسأله محیط‌زیست هم‌دارم؛ اینکه کتاب‌ها دوباره استفاده شود و کتاب‌هایی که به خاطرشان کلی درخت بریده شده در اختیار همه قرار گیرد. کلی هزینه می‌شود و جای افسوس دارد که مردم در برخی مناطق کویر خودرا بجز کتاب‌های درسی، کتاب دیگری نبینند. کتاب خوب می‌تواند امید و پیشرفت ایجاد کند و سطح فرهنگی مردم را تغییر دهد. الان جعبه‌هایی هستند که با گوشی والدین‌شان با ما تماس می‌گیرند و درخواست کتاب می‌کنند و ما راهنمایی‌شان می‌کنیم. برخی کتاب ندارم و این کتاب‌ها سال‌ها است که گوشه خانه ما مانده و خوشحال می‌شوم اگر دوباره استفاده شوند. خیلی از ما هم درخدمت‌ان از همین کتاب‌ها داریم. کتاب‌هایی که سال‌ها پی استفاده مانده‌اند طی سال‌ها نوع کتاب‌هایی که می‌خوانیم تغییر می‌کند و کتاب‌های قدیمی در گوشه‌ای از خانه خاک می‌خورند. اگر کتابخانه را خالی نکنید کتاب جدید جایش را نمی‌گیرد. زمان هم می‌گذرد و بسیاری از کتاب‌ها غیرقابل استفاده می‌شوند. مثل کتاب‌های حوزه تکنولوژی و تخصصی که باید در زمان خودش مورد استفاده قرار بگیرد.»

بعضی کتاب‌های اهدایی کتابخانه‌هایی هستند که تبدیل به ضایعات می‌شوند و با فروش‌شان کتاب کودک تهیه می‌شود. چون کتاب کودک کمتر از دیگر کتاب‌ها اهدا می‌شود و متقاضی کتاب کودک هم در بیشتر مناطق کشور زیاد است. تعدادی از کتاب‌ها هم به زندان‌ها فرستاده می‌شود. خلاصه یادمان باشد کتاب‌های قدیمی در قفسه‌های کتابخانه خاک می‌خورند و گاه‌مانعی‌دانیم باید با آنها چه کنیم. گاهی اندیشه نو با رفتن کتاب‌های قدیمی و آمدن کتاب جدیدبه کتابخانه امکان‌پذیر است.

اشاره

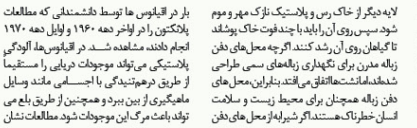
چرا برای جلوگیری از آلودگی زمین زباله‌ها بازیافت نمی‌شوند؟

شقایق نوری

آلودگی زمین پیامدهای فاجعه باری به ویژه در مورد انسان، آب، کیفیت خاک و بقایای حیوانات در بردارد. سازمان های حفاظت از محیط زیست اثبات کردند که اگر زباله های موجود در محل های دفن زباله به زباله های قابل استفاده مجدد، بازیافتی یا از گالیک تفکیک نشوند این اثرات حتی می توانند مخرب تر باشد. از زمان ظهور صنعتی شدن، فعالیت‌های بشری به تدریج باعث تخریب زمین شده است و باعث ایجاد بیماری ها برای انسان، حیوانات، کاهش ظرفیت حمایت از اکوسیستم و اشکال مختلف زندگی شده است.

آلودگی طی چه فرآیندی رخ می دهد؟

آلودگی زمین به زوال سطوح زمین و زیرزمین نیز اشاره دارد که علت آن تجمع مواد زائد جامد و مایع است که آب های زیرزمینی و خاک را آلوده می کند. این مواد زائد اغلب به عنوان زباله جامد شهری شناخته می شوند که شامل زباله های خطرناک و غیر خطرناک می شود. محل های دفن زباله مدرن برای کاهش آلودگی آب های زیرزمینی مجاور باید کاملاً مهر و موم شوند. در واقع ابتدا باید زمین با خاک رس پوشانده شود و یک لایه نازک از پلاستیک انعطاف پذیر در بالای لایه خاک رس قرار گیرد. این امکان جمع آوری شیرابه (مایعی که از محل دفن زباله عبور می کند و ممکن است سموم را از زباله ها خارج کند) را فراهم می کند. شیرابه باید از طریق یک سیستم زهکشی جمع‌آوری شود که بتواند این آب آلوده را از طریق لوله‌ها به استخری منتقل کند و در انجا آن را تصفیه کند تا بتواند مورد استفاده قرار گیرد. اما رها شدن دوباره به محیط، خارج کند. با ریختن زباله ها در توده های در حال رشد، در یک تپه محکم فشرده می شوند و هر روز با یک لایه خاک، سطح زباله ها باید پوشانده شود تا از ایجاد بو و مشکلات جوندگان جلوگیری کند. در انتها محل دفن زباله تکمیل شده باید با یک لایه دیگر از خاک رس و پلاستیک نازک مهر و موم شود. سپس روی آن را باید با چند فوت خاک پوشاند تا گیاهان روی آن رشد کنند. اگر چه محل های دفن زباله مدرن برای نگهداری زباله‌های سمی طراحی شده‌اند، اما شست‌ها اتفاق می افتد. بنابراین، محل های دفن زباله همچنان برای محیط زیست و سلامت انسان خطرناک هستند. اگر شیرابه از محل های دفن زباله نشت کند، می تواند سموم را از محل دفن زباله به منابع آب زیرزمینی مجاور بیاورد. مطالعات نشان داده اند که محل های دفن زباله بیشتر در نزدیکی محله های کم درآمد و جوامع رنگین پوست ساخته می‌شوند. به دلیل این بی عدالتی، این افراد بیشتر احتمال دارد که خطرات بهداشتی مرتبط با دفن زباله را تجربه کنند.



از آنجایی که اقیانوس تقریباً از هر موقعیت مکانی خشکی در سطوح پایین تری قرار دارد، بدنه دریافت کننده بسیاری از زباله های پلاستیکی تولید شده در خشکی است. سالانه چندین میلیون تن زباله وارد اقیانوس های جهان می شود و بیشتر آن زباله‌های پلاستیکی است که بطور نادرست دور ریخته می‌شوند. اولین مطالعه اقیانوس شناسی برای بررسی میزان زباله های پلاستیکی نزدیک به سطح در اقیانوس های جهان در سال ۲۰۱۴ منتشر شد و تخمین زدند که حداقل ۵/۲۵ تریلیون ذره پلاستیکی منفرد با وزن تقریباً ۲۴۲۰۰۰ متریک تن روی سطح یا نزدیک آن شناور هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داد که ۴۴ درصد زباله های پلاستیکی در رودخانه ها و اقیانوس ها در سواحل مربوط به کیسه ها، بطری ها و اقلام مربوط به وعده های غذایی بیرون هستند. آلودگی پلاستیک اولین بار در اقیانوس ها توسط دانشمندانی که مطالعات پلانکتون را در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ انجام دادند، مشاهده شد. در اقیانوس‌ها، آلودگی پلاستیکی می‌تواند موجودات دریایی را مستقیماً از طریق درهم‌تنیدگی یا اجسامی مانند وسایل ماهیگیری از بین ببرد و همچنین از طریق بلع می تواند باعث مرگ این موجودات شود. مطالعات نشان داده است که انواع گونه‌ها از جمله زئوپلانکتون‌های کوچک، سیستانسین‌های بزرگ، بیشتر پرندگان دریایی و همه لاک‌پشت‌های دریایی، به راحتی تکه‌های پلاستیکی و زباله‌هایی مانند قندک، کیسه‌های پلاستیکی و درب بطری‌ها را می خورند. همچنین نور خورشید و آب دریا پلاستیک را شکننده می کند و در نهایت تجزیه اجسام بزرگ‌تر به میکروپلاستیک‌ها، پلاستیک را در دسترس زئوپلانکتون‌ها و دیگر حیوانات کوچک دریایی قرار می‌دهد.

آلودگی زمین چه اثرات مخربی دارد؟

آلودگی زمین اساساً بر بخش از دنیای زنده را تحت تأثیر قرار می دهد؛ از جمله: آلودگی آبهای آشامیدنی، آلودگی خاک که منجر به از دست رفتن زمین های حاصلخیز کشاورزی، تغییرات اقلیمی که به دنبال خود سوانح طبیعی را در بردارد، خطر انقراض گونه های متفاوت در حیات وحش، تغییر زنستگاه که برخی از حیوانات برای زنده ماندن محل زندگی خود را ترک می کنند، خشک شدن مناطق آلوده که منجر به افزایش آتش سوزی های جنگلی خواهد شد، افزایش آلودگی هوا که سرفدن زوال شدید کننده آن است، افزایش آلاینده های خاک که مورد تاثیر مثبتی بر عملکرد شناختی آنان خواهد گذاشت؟ برای پاسخ به این سوال به داده‌های طولی بیشتری نیاز داریم. این مطالعه شامل ۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۵ سال بود که اکثر آنان هیچگونه اختلال شناختی نداشتند. عملکرد شناختی آنان به همراه کیفیت خواب طی تقریبا پنج سال پیگیری شد. پروفسور دیوید هولزمن، یکی از محققان این تحقیق، توضیح داد: این موضوع جالب بود که در این تحقیقات مشاهده شد نه‌تنها کسانی که خواب کم دارند بلکه کسانی که خواب طولانی دارند نیز زوال شناختی بیشتری نشان می‌دهند. این نتایج نشان می‌دهد کیفیت خواب به جای خواب کافی ممکن است نکته کلیدی باشد. پروفسور بیو لم گفت: تعیین اینکه چگونه خواب و مراحل مختلف بیماری آلزایمر با هم مرتبط است، چالش برانگیز است اما این موضوعی است که برای آغاز طراحی مداخلات باید از آن آگاه بود. نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد یک محدوده متوسط یا «نقطه شیرین» برای کل زمان خواب وجود دارد که در آن عملکرد شناختی در طول زمان ثابت باشد. زمان خواب کوتاه و طولانی با عملکرد شناختی بدتر همراه بوده است که شاید این موضوع به دلیل خواب ناکافی یا کیفیت پایین خواب باشد. سوال بی‌پاسخ این است که اگر بتوانیم برای بهبود خواب مداخله کنیم، مانند اینکه زمان خواب برای افراد کم‌خواب را تا یک ساعت یا بیشتر افزایش دهیم، آیا این تحقیق، تعیین خواهد کرد که آیا این مداخله می‌تواند از بروز زوال شناختی جلوگیری کند. در آینده ما باید بتوانیم بفهمیم که آیا این مداخله می‌تواند از بروز زوال شناختی جلوگیری کند. در آینده ما باید بتوانیم بفهمیم که آیا این مداخله می‌تواند از بروز زوال شناختی جلوگیری کند.

قابل توجه

این الگوی خواب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد!

افرادی که خیلی کم یا خیلی زیاد می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر زوال شناختی و عقل قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، افرادی که بین ۵۵ تا ۷۵ ساعت خواب شبانه دارند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می‌برند، کاهشی در سلامت شناختی خود مشاهده نمی‌کنند. آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که ۷۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد. خواب ضعیف یکی از علائم شایع آلزایمر است و می‌تواند پیشرفت بیماری را تسریع کند. دکتر برندان لوسی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: کسانی که انس، محقق دیگر این تحقیق، گفت: کسانی که از مشکلات خواب رنج می‌برند، باید بدانند که می‌توان این مشکلات را درمان کرد از بسیاری از بیماران می‌پرسم خوابت چطور است؟ اغلب بیماران گزارش می‌دهند که خوب نمی‌خوابند و هنگامی که مشکلات خواب آنان درمان می‌شود، ممکن است بهبودهایی در فرایندهای شناختی‌شان مشاهده کنند. پزشکانی که بیماری را با شکایات مربوط به فرایندهای شناختی ویزیت می‌کنند، باید از آنان در مورد کیفیت خوابشان سوال کنند. این شاخص به طور بالقوه یک عامل قابل تغییر است. نتایج این تحقیق در نشریه Brain منتشر شده است.

رسانه چه خبر

معرفی بهترین داروهای مقابله با کووید ۱۹

مدیسن تنت: در دستورالعمل به روز شده سازمان جهانی بهداشت، اکنون توصیه می‌شود از داروهای آنتی بادی **casirivimab - sotrovimab - imdevimab** برای بیماران مبتلا به کووید۱۹ استفاده نکنید. تغییر در دستورالعمل‌ها بر اساس شواهد در حال ظهور است که نشان می‌دهد داروهایی که با اتصال به پروتئین خوشه‌ای کرونا،ویروس کار می‌کنند و از اُلوده کردن سلول‌ها به ویروس جلوگیری می‌کنند احتمالاً روی انواع سویه های اُومیکرون که اکنون در حال گسترش هستند، تأثیری ندارند. این سازمان همچنین توصیه مشروط برای استفاده از داروی ضدویروسی رمدسویر در بیماران مبتلا به کووید شدید را ارائه کرد. در حالی که به طور همزمان استفاده از آن را در بیماران مبتلا به کووید بحرانی که حتی جدی‌تر از کووید شدیدتر است، توصیه نمی‌کند. این توصیه در پی نتایج پنج کارآزمایی تصادفی-سازی شده روی ۷۶۴۳ بیمار بود که کمتر از ۱۲ مرگ به ازای هر ۱۰۰۰ بیمار در افراد مبتلا به کووید شدید که رمدسویر مصرف کرده بودند، رائه‌ان داد در همین حال، آنها بیش از ۲۴ مرگ به ازای هر ۱۰۰۰ بیمار در میان افرادی که این دارو را مصرف می‌کردند و مبتلا به کووید بحرانی بودند، را یافتند. بیماران مبتلا به کووید شدید و بحرانی می‌توانند یک درمان ترکیبی با استفاده از سه دارو برای درمان آرتریت همراه با کورتیکوستروئیدها دریافت کنند. این سازمان، تجویز ترکیب مسدودکننده‌های گیرنده IL-6 توسیلیزوماب یا سارِیلومب و باریتینیب را توصیه کرد. شواهد کارآزمایی با قطعیت بالا حاکی از مزایای بقای باریتینیب در ترکیب با کورتیکوستروئیدها و مسدودکننده‌های گیرنده IL-6 بود. این سازمان خاطرنشان کرد: با این حال، قیمت بالای آنها ممکن است نفع‌رسانی‌های بهداشتی را بدتر کند. رهنمودهای گذشته شامل یک توصیه قوی برای استفاده از **nirmatrelvir** و یک توصیه مشروط برای **molnupiravir** برای بیماران پرخطر مبتلا به کووید ۱۹ غیر شدید است. سازمان جهانی بهداشت استفاده از ایورمکتین و هیدروکسی کلروکین را در بیماران مبتلا به کووید ۱۹، صرف نظر از شدت بیماری، توصیه نمی‌کند.

آلودگی هوا عامل ابتلا به سرطان ریه در افراد غیرسیگاری

مدیکال نیوز: مطالعات نشان می دهد آلودگی هوا با سرطان ریه در افرادی که قبلاً سیگار نکشیده‌اند مرتبط است. محققان دریافتند که ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا باعث التهاب در ریه‌ها شده و سلول‌های ریه به آنها جهش‌های از قبل موجود شروع به تشکیل تومور می‌کنند. این یافته ممکن است راه را برای رویکردهای بالقوه جدید برای پیشگیری از سرطان ریه هموار کند و اهمیت کاهش آلودگی هوا برای سلامت انسان را برجسته نماید. سازمان جهانی بهداشت گزارش می‌دهد که سرطان ریه شایع‌ترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در سال ۲۰۲۰ و عامل مرگ ۱۸ میلیون نفر در سراسر جهان بوده است. ۲ نوع اصلی سرطان ریه بسته به اندازه سلول‌های سرطانی وجود دارد: سرطان ریه سلول کوچک و سرطان ریه سلول غیر کوچک. سرطان ریه سلول غیر کوچک بسیار شایع‌تر است و از هر ۱۰ تشخیص سرطان ریه ۸ مورد را شامل می‌شود. این یک واقعیت ثابت شده است که سیگار خطر ابتلاء به سرطان ریه را افزایش می‌دهد. با این حال، طبق مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از سرطان‌های ریه در افرادی اتفاق می‌افتد که هرگز در طول زندگی خود سیگار نکشیده‌اند یا کمتر از ۱۰۰ نخ سیگار کشیده‌اند. هنگامی که تیمی از محققان کالج دانشگاهی لندن شروع به بررسی افراد غیرسیگاری که به سرطان ریه سلول غیر کوچک مبتلا شده بودند کردند متوجه شدند که اکثر آنها در مناطقی زندگی می‌کنند که سطح آلودگی هوا فراتر از دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت وجود دارد. اگرچه آلودگی هوا حداقل برای دو دهه با بروز سرطان ریه مرتبط بوده است، اما مکانیسم دقیقی که توسط آن ذرات آلاینده کوچک در هوا باعث سرطان ریه می‌شود، شناسایی نشده بود. اکنون، تیم تحقیق، مکانیسم سرطان ریه سلول غیر کوچک را شناسایی کرده‌اند که بواسطه ذرات ریز (PM۲۵) ایجاد می‌شود. ذراتی با قطر ۲۵ میکرون یا کمتر، که معمولاً در اگزوز خودروها و دود نفتی از سوخت‌های فسیلی یافت می‌شود. محققان بر این باورند که PM۲۵ باعث التهاب در ریه‌ها می‌شود و در سلول‌های ریه با جهش‌های از قبل موجود موجب تشکیل تومور می‌شود.

کارشناس ارشد مهندسی صنایع
Shagha.nouri۲@gmail.com

برگه

صداقت برایتان دوستان زیادی پیدا نمی‌کند، ولی دوستان درستی پیدا می‌کند

جان لنون

فال روز

کسی که دین و دل از کف به باد غارت زلفت
چو من نداده چه داند که غارت دل و دینی

شهریار

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۸	۰۶:۵۳	۱۲:۵۹	۱۹:۰۴	۱۹:۲۲

فال

امروز با حافظ

یک قصه بیش نیست غم عشق، وین عجب
کز هر زبان که می‌شنوم نامکرر است
دی وعده داد وصلم و در سر شراب داشت
امروز تا چه گوید و بازش چه در سر است

راه تقویت سوخت‌ساز ۵ برای کاهش وزن

قاصدک

عاشقانه

بغض هایم شرابی شده‌اند
لب ناب
به چشمانم که می‌رسند
عاشقانه می‌بارند و
مست می کنند هوای دیدنت را
جامی بیاور و
حوصله کن حالم را...

پونه شهاب روی