info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۸۰۶
سه‌شنبه / ۷ آمرداد / ۱۴۰۴
۲ / صفر / ۱۴۴۷
29 / July / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه‌زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: یاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

یارَب این بچّه تُرکان چه دلیرند به خون
که بـه تیـرِ مژه هـر لحـظه شـکاری گیرند
رقص بر شعرِ تر و نـاله نی خـوش باشد
خاصه رقصی که در آن دستِ نگاری گیرند

فرازها

بگذاشتم به هم بد و نیک
زمانه را
آزادهام، نه دام شناسم، نه
دانه را

کلیم

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۳۴	۰۵:۱۲	۱۲:۱۲	۱۹:۱۲	۱۹:۲۲

برگ

ارتباطات، مهارتی است که می‌توان آن را آموخت، درست مانند تایپ کردن یا دوچرخه‌سواری.

برایان تریسی

برش

وقتی مسیرها گم می‌شود!

«کجایی؟ چرا روی نقشه یک جای دیگری هستی؟» «مقصد را پیدا نمی‌کنم، GPS مدام می‌پرده» اینها جملاتی است که در هفته‌های گذشته به بخشی از مکالمات روزمره شهروندان، به‌خصوص رانندگان تاکسی‌های اینترنتی و فعالان حوزه حمل‌ونقل و توزیع کالا در تهران و برخی دیگر از کلان‌شهرها تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، در هفته‌های اخیر، بسیاری از شهروندان، به‌ویژه در پایتخت، با اختلال در عملکرد اپلیکیشن‌های سرویس‌دهی و خدمات متکی به GPS مواجه شده‌اند. این چالش که زندگی روزمره و کسب‌وکارها را تحت تأثیر قرار داده، ریشه در تدابیر ضروری دفاعی و امنیتی کشور برای مقابله با تهدیدات نوین در عرصه جنگ الکترونیک دارد. این گزارش به واکاوی علل این اختلالات، اهمیت راهبردی آن و راهکارهای پیش رو می‌پردازد.

GPS؛ شمشیری دولبه در دستان فناوری

**«کجایی؟ چرا روی نقشه یک جای دیگری هستی؟» «مقصد را پیدا نمی‌کنم، GPS مدام می‌پرده» اینها جملاتی است که در هفته‌های گذشته به بخشی از مکالمات روزمره شهروندان، به‌خصوص رانندگان تاکسی‌های اینترنتی و فعالان حوزه حمل‌ونقل و توزیع کالا در تهران و برخی دیگر از کلان‌شهرها تبدیل شده است. اختلال در «سامانه موقعیت‌یاب جهانی» یا همان GPS، که حالا به ابزاری جدایی‌ناپذیر از زندگی مدرن شهری بدل شده، کلافگی و مشکلاتی را برای مردم ایجاد کرده است اما برای درک ریشه این «سرگیجه دیجیتال»، باید نگاهی فراتر از یک نقص فنی ساده داشت و آن را در چارچوب کلان امنیت ملی و اقتدار دفاعی کشور تحلیل کرد. سامانه GPS که توسط وزارت دفاع آمریکا توسعه یافته و مدیریت می‌شود، در ابتدا کاربری کاملاً نظامی داشته است. اگرچه امروزه سیگنال‌های عمومی آن به‌صورت رایگان در سراسر جهان در دسترس است اما ماهیت نظامی و کنترل آن توسط یک دولت خارجی، همواره آن را به یک شمشیر دولبه تبدیل کرده است. این فناوری، همان‌طور که می‌تواند به یک شهروند برای یافتن نزدیک‌ترین داروخانه کمک کند، قادر است یک موشک هدایت‌شونده یا پهپاد متخاصم را نیز با دقتی مرگبار به سوی هدفی حیاتی هدایت کند. در دنیای امروز که «جنگ ترکیبی» و «نبردهای الکترونیک» به جزء اصلی استراتژی‌های دفاعی و تهاجمی تبدیل شده‌اند، کنترل و تسلط بر امواج و سیگنال‌های راهبردی، اهمیتی حیاتی دارد. تهدیدات نوین به‌ویژه استفاده از پهپادها و موشک‌های نقطه‌زن که به شدت به داده‌های ماهواره‌ای وابسته‌اند، کشورها را بر آن داشته تا سیرهای دفاعی خود را در این حوزه تقویت کنند. اختلالات اخیر در GPS را باید در همین راستا ارزیابی کرد یک اقدام پیشگیرانه و یک تدبیر هوشمندانه دفاعی برای گور کردن چشم دشمنان در آسمان کشور.

«جمل سیگنال» راهکار دفاعی هوشمند

آنچه کاربران تجربه می‌کنند عمدتاً نه قطعی کامل GPS، بلکه پدیده‌ای به نام «جمل سیگنال» یا Spoofing است. در این روش، یک سیگنال قدرتمند اما جعلی، جایگزین سیگنال اصلی ماهواره‌های GPS می‌شود. این اقدام هدفمند باعث می‌شود تا مرگونه پرنده یا موشک هدایت‌شونده‌ای که قصد استفاده از سیگنال‌های عمومی GPS را برای ناوبری داشته باشد از مسیر اصلی خود منحرف شده و تهدید از خنثی گردد. این یک تاکتیک دفاعی شناخته‌شده در جهان است. در جریان مناقشات اخیر در مناطق مختلف دنیا از جمله شرق اروپا و غرب آسیا، طرفین درگیر به‌طور گسترده از تکنیک‌های اختلال و جمل سیگنال برای مقابله با حملات پهپادی و موشکی یکدیگر استفاده کرده‌اند. بنابراین، اقدام ایران نشانه هوشیاری و همگامی نیروهای مسلح با آخرین دکترین‌های دفاعی جهان در حوزه جنگ الکترونیک است.

عبور از چالش و نگاه به افق‌های جدید

با وجود اهمیت انکارناپذیر این تدابیر امنیتی، نمی‌توان از چالش‌های ایجاد شده برای شهروندان و کسب‌وکارهای اینترنتی چشم‌پوشی کرد. این جاست که اهمیت توسعه زیرساخت‌های بومی و بهره‌گیری از سامانه‌های جایگزین نمایان می‌شود. خوشبختانه جهان در حوزه ناوبری ماهواره‌ای به GPS محدود نیست.

سامانه گلونَاس (GLONASS)، این سامانه متعلق به کشور روسیه، رقیب قدیمی GPS بوده و بسیاری از تلفن‌های هوشمند امروزی قابلیت دریافت سیگنال‌های آن را نیز دارند.

سامانه بیدو (Beidou)، سامانه ناوبری کشور چین که به سرعت در حال گسترش جهانی است و به‌عنوان یک جایگزین قابل اتکا برای GPS، به ویژه برای کشورهای همسو، مطرح شده است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند جدید به‌به خصوص برندهای چینی، به‌طور کامل از این سامانه پشتیبانی می‌کنند.

سامانه‌های اروپایی و متحدانه‌ای: اتحادیه اروپا با سامانه «گالیله» یا «گالیلئو» کشورهایی چون ژاپن و هند نیز سامانه‌های منطقه‌ای خود، احمعا GPS را شکسته‌اند. در این میان، نقش شرکت‌های دانش‌بنیان و توسعه‌دهندگان اپلیکیشن‌های سرویس‌ دهی بسیار پررنگ است. این شرکت‌ها در تلاشند تا به‌روزرسانی نرم‌افزارهای خود، امکان استفاده ترکیبی از چندین سامانه ناوبری (GPS, GLONASS, Beidou) را فراهم آورند تا در زمان اختلال روی یک سامانه، به طور خودکار از داده‌های سامانه‌های دیگر برای موقعیت‌یابی دقیق استفاده کنند. این انعطاف‌پذیری، کلید کاهش مشکلات برای کاربران نهایی است.

شرایط سخت اما ضروری

برای شهروندان، توصیه می‌شود همواره اپلیکیشن‌های سرویس‌ دهی خود را به آخرین نسخه به‌روزرسانی کنند و در تنظیمات موقعیت‌یاب گوشی خود گزینه «دقت بالا» (High Accuracy) را که از تمام منابع (GPS، شبکه‌های موبایل و وای‌فای) به‌صورت ترکیبی استفاده می‌کند، فعال کنند. در چشم‌انداز کلان، این شرایط موقت، ضرورت تسریع در گذار به سمت استقلال فناورانه در حوزه‌های راهبردی را بیش از پیش آشکار می‌سازد. حرکت به سمت استفاده از سامانه‌هایی چون «بیدو» و تقویت زیرساخت‌های داخلی، نه یک گذر تخابه، بلکه یک ضرورت برای تضمین امنیت پایدار در کنار رفاه شهروندان است. این دوره گذار، اگرچه با سختی‌هایی همراه است اما در نهایت به تقویت بنیه دفاعی و استقلال کشور در یکی از حیاتی‌ترین عرصه‌های فناوری منجر خواهد شد و آسمان ایران را امن‌تر از همیشه نگاه خواهد داشت.

گزارش روز

فراتر از فراموشی

هر ۲ دقیقه یک ایرانی با این بیماری تشخیص داده می‌شود؛ یعنی هـر روز دهها خانواده با واقعیت سختی روبه‌رو می‌شوند که نیاز به توجه مراقبت و آگاهی بالایی دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، شلوغی کلینیکـی تخصصـی در تهـران، جایی که سالمندان در صف مراجعه به متخصصان مغز و اعصاب نشسته‌اند، نشـانه‌های خاموش اما عمیق یک بیماری خودتمایی می‌کند بیماری که نه تنها حافظه را از بین می‌برد، بلکه هویت افـراد را نیز در سـایه‌ای مبهم محو می‌کند. بعضی‌هـا روز و تاریخ را نمی‌دانند و بعضی‌ها حتی اسم فرزندشان را هم به یاد نمی‌آورند و او را نمی‌شناسند. یکی لبخند از صورتش محو نمی‌شود و یکی همان‌طور که عصایش را نگه داشـته و دسـت‌هایش را روی آن گذاشته یا بی‌تفاوتی به بقیه نگاه می‌کند. آلزایمر، یکی از شایع‌ترین اختلالات مغزی، هر روز زندگی دهها خانواده ایرانی را دگرگون می‌کند در سکوت. اما با قدرتی بی‌رحم. طبـق خبری که اخیراً منتشر شده؛ در هر ۲ دقیقه یک ایرانی با این بیماری تشخیص داده می‌شود؛ یعنی هر روز دهها خانواده با واقعیت سختی روبه‌رو می‌شوند که نیاز به توجه مراقبت و آگاهی بالایی دارد. پیشتر نیز رئیس انجمن آلزایمر ایران با بیان اینکـه بیش از یک میلیون نفر در کشـور به آلزایمر مبتلا هسـتند، اعلام کرد که سن ابتلا به آلزایمر (دمافس و زوال عقل) در کشور بسیار پایین آمده و تشخیص زودهنگام و انجام تست می‌تواند روند پیشـروی ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

با توجـه به اینکه ایران به سـمت جامعه‌ای سـالمند پیش می‌رود، آلزایمر در سـال‌های آینده می‌تواند به بحرانی ملی تبدیل شود. چون آلزایمر فقط یک بیماری فردی نیسـت بلکه یک چالش اجتماعی مهم است که روی رابطه اعضای خانواده، سیستم درمانی و حتی اقتصاد کشور تأثیر می‌گذارد. بنابراین جامعه باید به این موضوع بیشتر از قبل اهمیت بدهد. دکتر مهسا سیهوند متخصص مغز و اعصاب درباره ابعاد پیچیده آلزایمر، از ژنتیک تا مراقبت خانواده‌ها، می‌گوید: «شناخت دقیق عوامل مؤثر در بروز و پیشرفت بیماری، اولین گام در مسیر پیشگیری، تشخیص و مراقبت مؤثر است. بیماری آلزایمر، نه فقط یک اختلال نوروژنراتیو (زوال عقل) بلکه یکی از مهم‌ترین چالش‌های دهه‌های اخیر پزشکی است. بیماری ای که هم دلایلش در DNA انسان ریشه دارد و هم رفتارهای روزمره به آن شـکل می‌دهد. در شرایطی که درمان قطعی در افق نزدیک دیده نمی‌شود، پیشگیری هدفمند و مراقبت انسانی مهم‌ترین سلاح‌ها در برابر آن هسـتند.»

او با اشـاره به اینکه آلزایمر محـدود به دوره سالمندی نمی‌شود، اما ارتباط قوی با افزایش سـن دارد، می‌گوید: «بیماری آلزایمر معمولاً در سـنین بالای ۶۵ سال شـروع می‌شود و سن مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به این بیماری شناخته شده است. برآورد شده که احتمال ابتلا پس از ۶۵ سـالگی هر ۵ سال تقریباً دو برابر می‌شود. اما موارد زیادی از بروز آلزایمر در سنین کمتر از ۶۵ سال حتی در دهه ۴۰ یا ۵۰ زندگی هم وجود دارد. اما نوع ارثی آلزایمر بسیار نادر بوده و معمولاً قبل از ۶۵ سالگی ظاهر می‌شود. سه ژن اصلی با این نوع مرتبط هسـتند و الگوی ارثی آن اتوزوم غالب اسـت؛ یعنی اگر یکی از والدین حامل ژن جهش‌یافته باشـد، احتمال ابتلای فرزند تا ۵۰ درصد خواهد بود.»

علامتی که هشدار می‌دهند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران به علامت‌هایی که می‌تواند هشداری برای بیماری آلزایمر باشد اشاره می‌کند و می‌گوید: «بیماری آلزایمر بـا مجموعه‌ای از علائم مختلف ظاهر می‌شود که می‌تواند هم بیمار و هم اطرافیان او را نسبت به مبتلا شدن به این بیماری آگاه کند. از جمله این علائم می‌توان به کاهش قدرت حافظه، توالی قضاوت و اسـتدلال، تغییرات رفتاری و اخلاقی، اختـلال در ریتم خواب و بیداری، تجربه خواب‌های آشفته، سردرگمی و حتی گم شـدن در محیط‌های بیرون از خانه اشاره کرد. به‌طور خاص، افرادی که برای انجام امـور روزمره از خانه خارج می‌شـوند ممکن است مسیر برگشـت را فراموش کرده و دیگر مسیر برگشت را پیدا نکنند. در خصوص این مورد حمایت خانواده و اطرافیان و راهکارهایی برای جلوگیری از بوجود آمدن مشـکلات و چالش‌های بعدی بسیار حائز اهمیت است.»

با مشاهده چند مورد از این نشانه‌ها یصورت همزمان، مراجعه به پزشک برای تشخیص و اقدام‌های درمانی ضروری است. دکتر سیهوند با بیان این مطلب می‌گوید: «این افراد ممکن اسـت دچار توهم و هذیان هم بشـوند و به اطرافیان سـوظن به دزدی یا خیانت داشـته باشـند. خیلی وقت‌ها همراهان این بیماران می‌گویند بیمار که معمولاً پدر یا مادرشان است، نسـبت به آنها بدبین شده و فکر می‌کند آنها می‌خواهند او را مسموم کنند. داروی اشتباه به او بدهند و... موضوع مهم این است که اطرافیان بدانند این موارد بخشی از سیر بیماری آلزایمر است و در بعضی از بیماران مشاهده می‌شود. اما این بیماری همچنان درمان خاصی ندارد؟ دکتر سیهوند توضیح می‌دهد: «در حال حاضر، درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد.

داروها فقط روند بیمـاری را کند می‌کنند و علائم شناختی را به‌طور موقت بهبود می‌دهند. داروهایی را که برای بیماران تجویز می‌کنیم به دو دسـته تقسیم می‌شـوند. دسته اول از داروهـا که ما برای کنترل علائم بیمار تجویز می‌کنیم می‌توانند علائمی مثل کاهش حافظه و مشکلات عملکردی را به طور موقت بهبود بدهند. دسـته دوم داروهای ضد آمیلوئید، با هدف کاهش رسوبات پروتئینی در مغز طراحی شـده‌اند. این داروها در حال حاضر در ایران در دسترس نیسـتند و عمدتاً در سطح جهانی هم برای درمان اخـتلالات خفیف حافظه مورد استفاده قرار می‌گیرند. در واقع کاربرد اصلی آنها در مطالعـات تحقیقاتی و درمان بیماران مبتلا به مراحل اولیه بیماری آلزایمر اسـت.» به گفته این متخصص مغز و اعصاب، بیماری‌های مزمنی مثل دیابت نوع ۲، قندخون بالا، چاقی و کلسترول بالا از جمله عوامل خطری است که با کنترل آن می‌توانیم احتمال بروز آلزایمر را کم کنیم. او می‌گوید: «مصرف الکل می‌تواند باعث آسیب مغزی و افزایش خطر زوال عقل باشد. مطالعات نشان داده‌اند که کنترل این عوامل در میانسالی یا کاهش بروز بیماری مرتبط است. اما اگر این مداخله‌ها را در سنین بالاتر اجرا کنیم شاید به آن اندازه نقش جلوگیری کننده در بروز آلزایمر نداشته باشد. همین موضوع به اهمیت پیشگیری از بروز آلزایمر در سنین میانسالی یا رعایت این فاکتورهای محیطی تأکید می‌کند. بنابراین سـبک زندگی سالم همراه با کنترل فاکتورهای خطر محیطی می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را کم کند.»

نقش خانواده؛ مراقبتی فراتر از درمان

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشـاره به اینکه پیشرفت تدریجی بیماری، توانایی‌های بیمار آلزایمری را کاهش می‌دهد تأکید می‌کند: «خانواده‌ها باید نقش مراقبتی قبل، عاطفی و آموزشـی ایفا کنند. از جمله وظایف خانواده و اطرافیان این بیماران حمایت عاطفی برای کاهش اضطراب و افسـردگی، کمک در امور روزمره مثل غذا خوردن، حمام کردن، مصرف دارو، آموزش برای پیشگیری از زمین خوردن و آسیب فیزیکی، ارتباط مستمر با تیم درمانی و پایش وضعیت بیمار است.»

او بـا بیان اینکه مراقبت از بیمـار آلزایمری، مسـتلزم صبوری، آموزش و عشق است؛ نقش خـانواده را حیاتی‌تر از هـر درمانی می‌داند و می‌گویـد: «برای مقابله مؤثر بـا آلزایمر باید دانش علمی را با نیازهای هر بیمار (پزشـکی شخصی‌سازی شده) تلفیق کنیم. تیم درمان که خانواده هم جزئی از آن محسوب می‌شود در شناخت و پیشگیری هدفمند می‌توانند بار سنگین این بیماری را سبک کنند.»

آلزایمر بیماری چندوجهی

«آلزایمر فقط اختلال حافظه نیست؛ تجربه‌ای عمیق، چالش‌برانگیز و چندوجهی است که به مراقبت انسانی و علمی نیاز دارد.» این جمله مانده بهرادمهر، پرستار و دانش‌آموخته کارشناسی ارشد توانبخشی شناختی، از تجربه‌های بالینی و پژوهشی‌اش در زمینه مراقبت از مبتلایان به آلزایمر اسـت. او می‌گوید: «پیش از ۸ سال از قسایلتم را در بیمارسـتان‌های دولتی و خصوصی تهران گذراندم و بیشتر این زمان را در بخش مراقبت‌های ویژه بودم. اما مسائل و مشکلات بیماران مبتـلا به آلزایمر را از نزدیک و با نگاه پژوهشی در پایان‌نامه کارشناسی ارشد لمس کردم. در مطالعاتی که در دوران تحصیل انجام دادم، بیش از ۸۰ سالمند بالای ۶۰ سال را مورد ارزیابی شناختی قرار دادم هدف این تحقیقات این بود که تفاوت افراد سالم و در معرض زوال عقل را در عملکردهای اجرایی بررسی کنم. یکی از نشانه‌های ظریف اما مهمی که به آن توجه کردم، تأخیر در نام‌گذاری اشیاء بود؛ شاخصی هشدارده‌نده برای تشخیص زودهنگام آلزایمر.»

او می‌گوید: «مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر بسته به مرحله بیماری، کاملاً متفاوت است. در مراحل ابتدایی، بیمار هنوز قادر به انجام بسیاری از امور روزانه‌اش اسـت. در این مرحله تمرکز ما بر دارو درمانی منظم، توانبخشی شناختی و آموزش خانواده‌هاست تا عملکرد باقی‌مانده بیمار تقویت شـود. هـدف اصلی کند کردن روند بیماری و حفظ کیفیت زندگی است. اما در مراحل پیشـرفته، بیمار دچار سردرگمی، ولیسـتگی شـدید و افت عملکرد شناختی می‌شود. در این مرحله، مراقبت‌های پرستاری، کمک در تغذیه، بهداشـت، تحرک و حمایت روانی اهمیت بالایـی دارد. همچنین آموزش دقیق خانواده برای مدیریت چالش‌های رفتاری و اضطراب بیمار ضروری است.»

او بـا بیان اینکه نقش خـانواده در مراقبت از بیمـاران مبتلا به آلزایمـر حیاتی و غیرقابل جایگزین است، می‌گوید: «این افراد اولین حلقه حمایت از بیمار هسـتند. مطالعات و تجربه‌های بالینی نشان می‌دهد که حضور فعال خانواده، بویژه اگر آموزش دیده باشند، می‌تواند از سرعت افت عملکرد شناختی بکاهد و رفتارهای بیمار را بهتر مدیریت کند. حمایت روانی، ایجاد محیط امن، برنامه‌ریزی منظـم روزانه و فعالیت‌های ذهنی هدفمند نمی‌تواند به حفظ توانمندی‌های بیمار کمـک کند. بیماران آلزایمری بسـیار آسیب‌پذیرند از سوءاستفاده‌های مالی و عاطفی گرفته تا خطرات جسـمی. آگاهی خانواده از حقوق این افراد، خط مقدم حفاظت از سلامت و کرامت انهاست.»

چالش‌های مراقبتی و بی‌توجهی‌های اولیه

به گفته بهرادمهر یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، بی‌توجهی خانواده‌ها بـه علائم اولیه بیماری اسـت. خیلی‌ها کاهش عملکرد شناختی را یا بالا رفتن سن اشـتباه می‌گیرند او در این باره توضیح می‌دهـد: «این بی‌توجهی باعث تأخیر در غربالگری، آغاز درمان و توانبخشـی می‌شود و ورود به مراحل پیشرفته‌تر بیماری را تسریع می‌کند. بی‌نظمی در مصرف داروها هم از دیگر چالش‌های رایج است. بسیاری از بیماران فراموش می‌کنند داروهایشان را درست مصرف کنند که عوارض جدی به همراه دارد. قرنطی روانی و جسمی مراقبین، بویژه در خانواده‌هایی که آموزش و حمایت کافی ندارند، موضوعی مهم و نادیده گرفته شده است.»

موانع مالی در مسیر درمان و مراقبت

هزینه‌های درمانی و توانبخشـی، بویژه در مراحل متوسط تا پیشـرفته، برای بسـیاری از خانواده‌ها قابل تحمل نیسـت. این پرستار می‌گوید: «دارو درمانی هدفمند، جلسـات توانبخشـی شـناختی، مراقبت در منزل و روان‌درمانی مسـتمر، هزینه‌های زیادی دارند و بسـیاری از خدمات تحت پوشش کامل بیمه نیسـتند. در خانواده‌هایی با منابع مالی محدود، این هزینه‌ها موجب قطع درمان یا تعویق جلسـات می‌شود که کیفیت مراقبت را بشدت کاهش می‌دهد.

علاوه بر هزینه‌های مسـتقیم، فرسـودگی مراقبین، از دسـت دادن شغل و هزینه‌های جانبی مثل تهیه تجهیزات ایمنی، قشار زیادی به خانواده و اطرافیان این بیماران وارد می‌کند.» بهرادمهر تأکید می‌کنـد: «آلزایمر صرفاً یک مشکل پزشکی نیسـت؛ تجربه‌ای انسانی است که همه‌جیـز را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. برای مراقبت مؤثر از بیماران، باید دانش تخصصی، آگاهی اجتماعی بر نامه‌ریزی مراقبتی و حمایت روانی را در کنار هم قرار دهیم.»

مکث

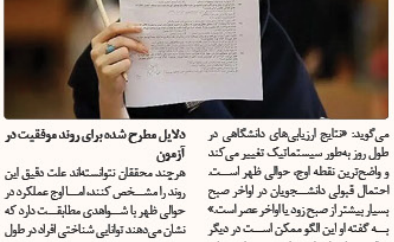
صبح زود زمان خوبی برای برگزاری آزمون نیست

نتایج یک پژوهش نشان داد احتمال قبولی دانشـجویان در اواخر صبح بسیار بیشتر از صبح زود یا اواخر عصر اسـت.»

به گزارش پیام آشـنا به نقل از دیجیاتو، نتایج یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد که عملکرد دانشـجویان در امتحانات بسـنگی زیادی به زمان برگزاری آن دارد و صبح زود بدترین زمان ممکن برای برگزاری یک آزمون است.

پژوهشگران دانشگاه مسینا در ایتالیا با بررسی بیش از ۱۰۴ هزار امتحان شـفاهی به این نتیجه رسیدهاند که نرخ قبولی دانشجویان در سـاعت ۱۲ ظهر به ۷۲ درصد می‌رسد. این درحالی است که همین نرخ در ساعت ۸ صبح فقط ۵۴ درصد و در ساعت ۴ بعدازظهر ۵۱ درصد گزارش شده است. در ساعت‌های ۱۱ صبح و ۱ ظهر نیز نرخ قبولی به‌ترتیب ۶۷ درصد گزارش شده است.

پروفسـور «کارلـا مریـو ویکاریـا» که سرپرسـتی این پژوهش را برعهده داشته، می‌گوید: «نتایج ارزیابی‌های دانشگاهی در طول روز به‌طور سیستماتیک تغییر می‌کند و واضح‌ترین نقطه اوج، حوالی ظهر اسـت. احتمال قبولی دانشـجویان در اواخر صبح بسـیار بیشتر از صبح زود یا اواخر عصر است.» بـه گفته او این الگو ممکن اسـت در دیگر موقعیت‌های ارزیابی مانـند مصاحبه‌های شـغلی یا حتی جلسـات دادگاه نیز وجود داشته باشد.



دلایل مطرح شده برای روند موفقیت در آزمون

هرچند محققان نتوانسـته‌اند علت دقیق این روند را مشـخص کنند، امـا آنچه عملکرد در حوالی ظهر با شـواهدی مطابقـت دارد که نشان می‌دهند توانایی شناختی افراد در طول صبح افزایش می‌یابد و در بعدازظهر کاهش پیدا می‌کند. در این گزارش آمده اسـت که این الگو ممکن اسـت ناشی از کاهش سطح انرژی دانشجویان در ساعات بعدی روز باشد. همچنین اساتیدی که درگیر خسـتگی ناشی از تصمیم‌گیری هسـتند، ممکن است تمرات سخت‌گیرانه‌تری بدهند.

این مطالعه همچنین به تحقیقاتی اشـاره دارد که نشان دادهاند قاضی‌ها نیز در ابتدای جلسه‌ها یا پس از اسـتراحت ناهار، تصمیم‌های ملایم‌تری می‌گیرند؛ هرچند نوع پرونده‌هایی کـه در سـاعات مختلـف روز رسـیدگی می‌شوند نیز می‌تواند عامل تأثیرگذاری باشد. پژوهشگران می‌گویند این تفاوت ممکن اسـت ناشـی از افت انرژی دانشجویان و همچنین خسـتگی تصمیم‌گیری در اساتید باشد.

پروفسـور ویکاریا پیشنهاد می‌کند که برای بهبود عملکرد دانشجویان خواب با کیفیت‌تری داشته باشـند. از زمان‌های استراحت ذهنی استفاده کنند و امتحان‌ها را در ساعات کم‌افت شـخصی برگزار نکنند. او همچنین توصیه می‌کند که نهادهای آموزشـی جلسـات مهم را به‌جای صبح زود، به سـاعات پایانی صبح موکول کنند تا نتایج بهتری حاصل شود.

اشاره

«اسب تروا»؛ از مشهورترین «نیرنگ جنگی» تاریخ چه می‌دانیم؟

امروزه اسب تروا به نمادی از فریب زیرکانه تبدیل شده است. اما این نماد عجیب چه خاستگاهی دارد و چه نقشی در پایان جنگ تروا داشت؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، بی‌تردید یکی از مشهورترین بخش‌های جنگ تروا، ماجرای پایان آن است. داستانی که با نیرنگی به نام اسب تروا گره خورده است. برپایه این افسانه باستانی، یونانیان پس از ده سال محاصره بی‌نتیجه شهر تروا، تندیس چوبی بزرگی از یک اسب ساختند که درون آن برای پنهان شدن، سربازان یونانی فضای خالی تعبیه شده بود. تروایی‌ها بی‌خبر از تهدید پنهان درون این تندیس، آن را به داخل شهر خود آوردند. این نیرنگ موجب شد یونانیان جنگ را ببرند و تروا را به آتش بکشند.

نخستین شواهد تاریخی از اسب تروا

نمی‌توان با قطعیت گفت نخسـتین اشاره به اسب تروا چه زمانی بوده است. شاید بسیاری گمان کنند توصیف هومر در ادیسه نخستین اشاره به این داستان باشد. اما شواهد نشان می‌دهند ادیسه احتمالاً حدود سال ۶۵۰ پیش از میلاد یا اندکی پس از آن نوشـته شـده است. در مقابل، گلدانی که در میکونوس کشف شـده و به حدود ۶۷۵ پیش از میلاد برمی‌گردد، تصویری روشن و بی‌ابهام از اسب تروا را نشان می‌دهد؛ اسبی بزرگ با چرخ‌هایی زیر پاها و پنجره‌هایی در بدنه که در آن‌ها سـربازان دیده می‌شـوند. حتی پیش از آن هم، سنجاق سینه‌ای برنزی در تپای یونان کشف شده که قدمتش به حدود ۷۰۰ پیش از میلاد بازمی‌گردد. هرچند بخشی از آن سالم نیست اما انگار روی لبه این شیء، تصویری از یک اسب چرخ‌دار دیده می‌شود که به نقاشی روی گلدان میکونوس شباهت دارد. این اثر شاید قدیمی‌ترین تصویر بازمانده از اسب تروا باشد.

اسب تروا در روایت هومر

شناخته‌شـده‌ترین روایت اولیه از اسب تروا در جهان یونان باستان در ادیسه‌ی هومر آمده است. برپایه پژوهش‌ها، این اثر اندکی پس از سال ۶۵۰ پیش از میلاد نگاشته شده است. یکی از دلایل این تاریخ‌گذاری، همانندگی زمانی با نقش‌های روی سفال‌های دوره‌ی قرن‌های ۷ و سده ۷ پیش از میلاد است. جالب اینست که در ایلیاد، هیچ اشاره‌ای به اسب تروا نشده و از آن جا که همواره پذیرفته شده ادیسه پس از ایلیاد نوشته شده، احتمال دارد داستان اسب تروا بعدها اضافه شده باشد. ادیسه، داستان پیامدهای پـس از جنگ تروا را روایت می‌کند اما در دو بخش از آن، به چگونگی پایان یافتن جنگ تروا به وسیله این نیرنگ اشاره شده است. در یکی از این بخش‌ها، منلاوس شرح می‌دهد که اودیسـوس کسی بود که ایده‌ی زیرکانه‌ی اسب تروا را برای فریب تروایی‌ها و پیروزی در جنگ پیشنهاد کرد. هرچند این بخش چندان طولانی یا پرجزییات نیست، اما تصویری روشن از روایت اصلی ماجرا ارائه می‌دهد.

منلاوس چنین می‌گوید:

«با چشمان خویش، هرگز ندیدم دلی چون دل استوار و عزیز اودیسـوس را چه کار شگرفی بود! آنچه آن مرد دلیر، با جسـارت بدان دست زد و به انجام رسانید در درون آن اسبِ صیقلی شده، جایی که ما برترین مردان آرگیوز نشسته بودیم، حامل مرگ و تباهی برای تروایی‌ان.»

در بخشی دیگر، اودیسئوس به کسی می‌گوید:

«هـرود ساز و نیرنگ اسب چوبین را بخوان، آن که اپئوس با یاری آتنا ساخت و اودیسـوس الهام گرفته، آن را به بلندای دژ آورد و پر کرد از مردانی که ایلیون را به ویرانی کشـاندند.» آنگاه خواننده چنین سرود که گوهی از یونانیان با کشتی‌های خود شهر را ترک کردند، در حالی که دیگران همراه اودیسـوس درون اسب چوبین پنهان شدند. سپس تروایی‌ها اسب را به درون شهر کشیدند و به گفتگو نشستند که با آن چه کنند. اما پیش از آن که به تصمیمی برسـند، یونانیان از دل اسب بیرون ریختند و شـهر را به انواع بردند. در این بخش به روشنی گفته نشده که این رخداد در شب اتفاق افتاده، اما با توجه به شرایط، منطقی است چنین بوده باشد.

اسب تروا در «اُتئید» ویرژیل

اگرچه هومر داده‌هایی درباره اسـب تروا ارائه می‌دهد، اما کامل‌ترین روایت از این نیرنگ، در اُتئید اثر شـاعر رومی ویرژیل در قرن ۱ پیش از میلاد آمده است. این اثر به سفرِ امیراتور آگوسـتوس نوشته شده و داسـتان آئنیاس، شاهزاده تروا را در سفرش به ایتالیا پیش از جنگ روایت می‌کند. ویرژیل جزییاتی را افزوده که در آثار پیشین دیده نمی‌شوند. در این روایت، سربازان داخل اسب با قرعه‌کشی انتخاب می‌شوند و اسب به عنوان هدیه‌ای مقدس برای خدایان معرفی می‌شود. تروایی‌ها که گمان می‌کردند پیروز شده‌اند و یونانیان عقب‌نشینی کرده‌اند، اسب را به شهر می‌برند. برای این کار، بخشی از دیوار شهر را تخریب می‌کنند؛ زیرا اسب از دروازه‌ها دنمی‌شد. تندسوز، جایی که بیشتر سربازان یونانی پنهان شده بود و منتظر بودند زیرنیرنگ اسب تروا به نتیجه برسد.

پس از آن، شادی گسـترده‌ای در شهر به‌پا می‌شود. دختران و پسران جوان آوازهای مقدس می‌خوانند و معابد با شاخه‌های سبز تزیین می‌شود. اسب در بالاترین نقطه شهر قرار می‌گیرد. اما همگان فریب نمی‌خورند. کاسندرا که از سـوی خدایان از آینده آگاه بود هشدار داد، ولی کسی سخنش را باور نکرد. شبهنگام، یونانیان از اسب بیرون آمدند، نگهبانان را کشتند و دروازه‌ها را گشودند. ویرژیل در توصیف هرج ومرج پس از آن چنین نوشت: «آن‌ها به شهری هجوم می‌برند که غرق خواب و مستی است. نگهبانان را به قتل می‌رسانند، یاران خود را در دروازه‌های گشوده خوش‌آمدی می‌گویند و صفوف پنهان خود را به هم می‌پیوندند.» باقی‌مانده ارتش یونان در جزیره‌ی نزدیک تندوس مخفی شده بودند. آن‌ها رسیدند و کار شهر را یکسـره کردند. ساکنان تروا را کشتند و شهر را به آتش کشیدند. بدین‌سان، جنگ تروا به پایان رسید.

چگونه اسب تروا به نماد نیرنگ و فریب تبدیل شد

داسـتان اسب تروا از دوران باسـتان تا به امروز شهرت داشته است. حضور آن در نخسـتین آثار هنری مرتبط با جنگ تروا اثبات همین موضوع است. ادبیات کلاسیکی مانند ادیسـه و اُئید به جلوه‌گه شدن این نماد کمک کرده‌اند. امروزه «اسـب تروا» اصطلاحی است که برای هر چیز به‌ظاهر بی‌خطر ولی درواقع تهدیدآمیز به کار می‌رود. این اصطلاح در سیاست برای توصیف برنامه‌های فریبکارانه استفاده می‌شود. اما بیشترین کاربرد آن در فناوری اطلاعات است؛ برای نمونه فایلی در یک ایمیل که ظاهراً بی‌خطر است اما در واقع ویروسی مخرب در خود دارد.

منشأ تاریخی اسب تروا

آیا اسب تروا ریشه در واقعیت تاریخی دارد؟ برخی معتقدند واژه «اسب» به اشتباه برای واژه‌ای به‌معنای «کشتی» ترجمه شده است. اما از آن‌جا که در ادیسـه یونانیان هم در کشتی بودند و هم در اسبی این نظریه پذیرفته نیست. فرضیه‌ای دیگر، آن را الهام‌گرفته از ماشین‌های جنگی باسـتانی می‌داند. آشوریان برای محافظت دژکوب‌ها از آتش، آن‌ها را با پوست مرطوب اسب می‌پوشاندند. شاید اخبار تخریب‌شده‌ای از چنین تجهیزاتی موجب خلق اسطوره اسب تروا شده باشد. با این حال، هنوز نظریه‌ای معتبرتر از روایت خود هومر وجود ندار