info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۱۲۴
دوشنبه / ۷ شهریور / ۱۴۰۱
/ ۱ / صفر / ۱۴۴۴
29 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هفتگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

خواننده ۴۹۸ امروز با حافظ

دلا منال ز بیداد و جور یار که یار
تو را نصیب همین کرد و این از آن دادست
برو فسانه مخوان و فسون مدم حافظ
کز این فسانه و افسون مرا بسی یادست

طراوت

نهایت نیست ای اسرار دل ما را
همان بهتر که لب بندیم از گفت و شنیدن‌ها
حکیم سبزواری

اقوام کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۸	۰۶:۳۶	۱۳:۰۶	۱۹:۳۶	۱۹:۵۵

برگه

فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشته باشد که بمیری و آنجامش نداده باشی.
پابلوپیکاسو

برش

مهاجرت شالی از شمال به ارسباران

استان‌های گلستان، گیلان و مازندران به ترتیب با ساختن این شرایط آبی مواجه هستند و حالا شالیکاران شمالی، کشت برنج را به ارسباران بردهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هشمهری، ۹۶۰ روستای شمال کشور هم‌اکنون با تنش آبی مواجهند. آمارهای منتشر در بارش‌های مرداد آبی جاری که تقریبا پایان یافته نشان می‌دهد وسعت کانون‌های جمعیتی درگیر با تنش آبی به‌وضوح نسبت به سال گذشته افزایش یافته تا نخستین نشانه‌های تنش آبی در منطقه شمال کشور خودنمایی کند. از سویی تصاویر رسیده نشان می‌دهد برخی از کشاورزان و شالیکاران استان‌های شمالی به سمت منطقه ارسباران مهاجرت کرده و با کشت برنج در این منطقه موجب خسارت‌هایی به باغداران و بومیان منطقه شده‌اند. جنگل‌های منطقه ارسباران، ناحیه کوهستانی و سبز در شمال استان آذربایجان شرقی هستند که شرایط مناسبی برای کاشت برنج ندارند و نگرانی از تنش آبی گسترده در میان مردم، آنها را به چنین مهاجرتی مجبور کرده است.

تجربه میانه

استان آذربایجان شرقی اگر چه به لحاظ کوهستانی بودن، امکانات اندکی برای کاشت برنج دارد و ابرسانی به آن در شرایط سخت ممکن است اما تا پیش از سال ۹۶ و افزایش بحران خشکسالی که دامن بیشتر مناطق پرآب کشور را نیز گرفت در ۱۸۰۰ تا دو هزار هکتار از اراضی شهرستان میانه آذربایجان شرقی، برنج کشت می‌شد و کیفیت متوسطی هم داشت. اما با کاهش سطح آب در این شهرستان، شرایط به نحوی پیش رفت که سازمان جهاد کشاورزی و سازمان آب منطقه‌ای استان در سال ۹۸ اعلام کردند که کاشت هر نوع برنج به روش غرقابی ممنوع است و تنها در زمین‌هایی که هفت هزار مترمکعب آب در چاه‌ها و استخرهای خود دارند به صورت خشکه‌کاری می‌توان به کشت برنج اقدام کرد. این روند موجب شد کاشت برنج در این استان به نحو موثر کاهش یابد و منابع آبی باقیمانده تنها به آب شرب و نهادینا به باغداران اختصاص یابد. تجربه تلخ برنج‌کاری در میانه به‌وضوح نشان می‌دهد که آذربایجان شرقی شرایط مساعدی برای برنج‌کاری ندارد و این کشت به هیچ وجه مناسب استانی با شرایط موجود نیست.

افزایش تنش‌ها در سه بخش

پیش‌تر پژوهشی، با عنوان بررسی وضعیت تنش آبی در شمال ایران در دانشگاه علوم کشاورزی گرگان انجام شده است و فاطمه طیب‌محمودی، مسئول این پژوهش، می‌گوید: طبق این پژوهش در پی کاهش چشمگیر بارش‌ها طی سال‌های اخیر، تنش آبی در این منطقه در کشت گیلان، رشد درختان و جوامع محلی افزایش یافته است به گفته این استاد دانشگاه مقایسه نتایج با آمار بارش سالانه نشان داده که طبق گزارش بارندگی سالانه که هر ساله توسط وزارت نیرو، شرکت مدیریت منابع آب، دفتر مطالعات پایه منابع آب اعلام می‌شود، در منطقه حوضه ابیرز اصلی دریای خزر و حوضه قره‌سو و گرگان از اول مهرماه سال ۱۳۹۸ تا ۳۰ خرداد سال ۱۳۹۹ میزان کل بارندگی ۴۲۹/۳ میلی‌متر بوده که این میزان بارندگی نسبت به سال آبی قبل از آن تا حدود ۲۵ درصد کاهش داشته است. همچنین این عدد در دوره مشابه سال آبی بعدی مهر ۱۳۶۹ تا خرداد ۱۴۰۰ نیز ۳۸ درصد کاهش نشان می‌داد. در پی این کاهش موضوع در سه بخش کشت گیلان، رشد درختان و جوامع محلی پیگیری و به‌وضوح مشخص شد که تنش آبی در شمال ایرانی تابعی از بارش‌هاست که با کاهش نزولات جوی افزایش یافته است.

بی‌آبی در یاتخت برنج ایران

شرکت آب و فاضلاب استان گیلان خرداد امسال اعلام کرد که تنش آبی زندگی در ۲۳ روستای استان گیلان را تهدید می‌کند. بر اساس آمار این شرکت کاهش نزولات جوی در استان، منجر به کاهش ابدهی ۵۷۶ دهنه چشمه کوهستانی شده است و تاکنون ۱۱۴۸ مخزن ذخیره آب در نقاط مختلف استان آبرسانی داشته‌اند. همچنین مدیریت بحران این استان خبر داد که با وجود آخرین بارش‌های سال آبی که در هفته‌های گذشته رخ داده، کاهش بارش‌ها نسبت به سال‌های گذشته تا ۴۰ درصد ذخایر آب در پشت سد سفیدرود را پدید آورده و امسال نیز نگرانی از تشدید تنش‌های آبی در بخش کشاورزی و تامین آب شرب روستاهای مناطق کوهستانی گیلان را افزایش داده است به دنبال کاهش بارش‌ها ذخیره آب پشت سد سفیدرود از یک میلیارد و ۲۵۰ میلیون مترمکعب به ۸۵۰ میلیون مترمکعب رسیده است این در حالی است که گیلان با ۲۳۸ هزار هکتار اراضی شالیزاری و چهار درصد جمعیت کشور تنها کمی بیش از هفت درصد منابع آب تجدیدشونده را در اختیار دارد که ۶۳ درصد آب موجود را صرف آبیاری کشاورزی می‌کند.

تنش آبی در مازندران

در استان مازندران تنش شدید آبی از شهرستان تنکا تا گلوگاه جدی و نگران‌کننده است. در این مناطق به دلیل افت شدید سطح آب زیرزمینی در دشت‌های این منطقه، برای تامین آب آشامیدنی دیگر نمی‌توان چاه حفر کرد و اگر اقدام درست و اصولی برای رفع این چالش با انتقال آب سد گلوبر صورت نگیرد، بسیاری از مناطق گلوگاه، بهشهر و تنکا در آینده نه‌چندان دور غیر قابل سکنه خواهند شد. سد مخزنی گلوبر که روی رودخانه نکارود ساخته و سال ۹۶ بهره‌برداری شد به خاطر برخی مشکلات همچنان در حد ۲۰ درصد آبگیری می‌شود. طبق اعلام رسمی شرکت آب و فاضلاب مازندران ۲۰ شهر و ۲۱۳ روستا در مازندران اکنون با تنش آبی مواجه هستند. البته هنوز بسیاری باور نمی‌کنند که مازندران با وجود منابع آبی سرشار با مشکل کمبود آب مواجه باشد. اما این تنش شکل گرفته و هر روز بر وسعت آن افزوده می‌شود.

گلستان و تنشی وسیع

۴۳۳ روستای استان گلستان با تنش آبی جدی مواجه هستند. البته در سفر استانی اخیر رئیس جمهوری شش هزار و ۱۴۰ میلیارد ریال اعتبار برای حل این معضل اختصاص یافته اما شرایط تنش آبی در گلستان بدتر از میانگین کشوری است. سرفه آب کشور در سال ۱۴۰۰ به ۱۶۰۰ مترمکعب به ازای هر نفر رسیده است. در عین حال سرانه استفاده از آب در گلستان زیر هزار متر مکعب است که نشان می‌دهد سرفه آب این استان نسبت به میانگین کشوری کمتر است. در چنین شرایطی البته نباید این استان شمالی کشور با معضل آب مواجه باشد اما تنش آبی در گلستان خط و سیع است. این استان با کاهش ۴۶ درصدی بارش‌ها طی سال آبی جاری مواجه شده و نقشه پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد این کاهش نزولات در سال آینده نیز موجب تنش آبی در استان می‌شود.

گزارش روز

اخبار جعلی چه طور از ظرف غذای ما سر در می‌آورند؟

در دنیای امروز اخبار جعلی از هر سویی به سمت مخاطبان خود در رسانه حمله می‌کنند اما هر بار با شکلی متفاوت!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هیجان‌زده کردن مردم همیشه فروش خوبی داشت. اوایل قرن نوزدهم، روزنامه‌های مدرن باد گرفتند که با داستان‌های جعلی می‌توان فروش را افزایش داد و از آنجا که منابع خبر کم بود کسی هم نگران قهر مخاطبان و از بین رفتن اعتماد آنها نبود. جعل داستان برای فروش بیشتر هر روز ابعاد تازه‌ای پیدا کرد. کلر به جایی رسید که روزنامه نیویورک سان در سال ۱۸۳۵ ادعا کرد که تمدنی بیگانه در ماه وجود دارد. یک برنامه محبوب رادیویی یک بار ادعا کرد که آمریکا مورد حمله مریخی‌ها قرار گرفته است و برای روزها دنیا را به هم ریخت اما مهم‌تر از آن نشان داد که سطح اعتماد به رسانه‌ها می‌تواند تا کجا پیشرفت کند.

داستان‌پردازی در مورد پادشاهان فرانسوی در مطبوعات آمریکایی و قصه گویی در مورد یهودیان در مطبوعات تحت سلطه دولت نازی از نمونه‌های استفاده از اخبار جعلی برای اهداف دوگانه سیاسی و تجاری است. شاید بتوان گفت که روزنامه‌نگاری زرد هم نوعی از انتشار اخبار جعلی است.

روزنامه‌نگاری زرد، شیوه‌ای از روزنامه‌نگاری ست که در آن اخبار با بزرگنمایی‌های غیرمنطقی در مورد موضوعاتی که حساسیت اخلاقی برای آنها وجود دارد در مرکز توجه قرار می‌گیرد و مسئولیت روزنامه‌نگاری به نفع این که مردم مایلند چه چیزی بخوانند کنار گذاشته می‌شود.

اخبار جعلی دلیل به وجود آمدن روزنامه‌نگاری عینیت‌گرا است و از واقعیت تغذیه می‌کند

اواخر قرن نوزدهم، اوضاع دیگر آنقدر آشفته بود که کمبود منابع خبر هم نمی‌توانست از کسب و کار روزنامه‌نگاری زرد حمایت کند. دلزدگی مردم از اخبار باعث شد که یک مکتب جدید در روزنامه‌نگاری سامان بگیرد تا عینیت‌گرایی به مرکز توجه گزارش‌های خبری برگردد. نیویورک تایمز با همین مانیفست تشکیل شد تا عینیت را در روزنامه نگاری احیا کند و به زودی بازار روزنامه نگاری زرد را در بین گروه‌های مهمی از مردم کساد کرد. امروز کار تا حدود زیادی برعکس شده و کلمبی روزنامه‌نگاری عینیت‌گرا در برابر روزنامه‌نگاری زرد و اخبار جعلی کساد شده است. با وجود این سابقه تاریخی اخبار جعلی معاصر مدا دقیقا مشابه همان اخبار جعلی روزنامه‌ها در اواخر قرن هجدهم و نوزدهم نیستند. سرعت انتشار و وسعت نفوذشان باعث می‌شود تاثیرات آنها بسیار ویرانگرتر باشد. امروز شاید به سختی بتوان آدم معقولی را پیدا کرد که معتقد باشد روی کره ماه تمدن وجود دارد. اما خیلی‌ها هستند که فکر می‌کنند دموکرات‌ها گوشت بچه می‌خورند و لیبرالیسم سلوی با اشتراک زنان خانواده است. با متعدد شدن منابع خبر، تولید کنندگان اخبار جعلی تنها رسانه‌هایی که بر اساس تک فروشی درآمد دارند نیستند. افرادی که علاق ایدئولوژیک دارند، کسانی که می‌خواهند از طریق شبکه‌های اجتماعی پول در بیاورند و کسانی که می‌خواهند رقبای خود را بی‌اعتبار کنند به وفور دست به تولید اخبار جعلی می‌زنند.

اخبار جعلی تنها شبیه اخبار واقعی نیستند بلکه اغلب بخشی از اخبار واقعی را هم در خود دارند. تقطیع اظهارات دیگران و به هم چسباندن قطعات فیلم‌ها می‌تواند ماده خام مناسبی برای تولید اخبار جعلی باشد که گاهی حتی رسانه‌ها و روزنامه‌نگاران بی‌دقت را هم فریب می‌دهد و سر از خروجی‌های رسمی در می‌آورند. تولیدکنندگان اخبار جعلی آنجا که از خروجی‌های رسمی رسانه‌ها استفاده نمی‌کنند، تلاش می‌کنند که سر و شکل مطالبشان را شبیه مطالب رسانه‌های واقعی کنند. در این مورد مخاطبان گاهی واقعا به سختی متوجه می‌شوند که آن چیزی که می‌بینند خبر نیست.

چگونه اخبار جعلی به بحران مدرن تبدیل می‌شوند

رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان جمع‌آوری کننده اخبار بدون در نظر گرفتن کیفیت، قابلیت اطمینان یا گرایش‌های سیاسی منبع اصلی اخبار را از طیف گسترده‌ای از رسانه‌ها جمع آوری می‌کنند و در خبر خوان مخاطبان قرار می‌دهند. بدون اینکه ناشر اصلی را ارزیابی و منابع خبری را دسته بندی کنند. اغلب مردم به خوشان زحمت نمی‌دهند آنچه روی صفحه تویتر بیشتر نشان ظاهر شده را در جای دیگری جست و جو کنند و از صحت آن مطمئن شوند. بسیاری از اخباری که در رسانه‌های اجتماعی به دست ما می‌رسد از طریق دوستان یا افرادی که آنها را دنبال می‌کنیم بازنشر شده است. اشتراک گذاری، پست یا بازتوییت معمولا این حس را به مردم منتقل می‌کند که مطلب مورد دیگران تایید شده است. این موضوع باعث می‌شود مردم بیشتر علاقه پیدا کنند مطلبی که به دستشان رسیده است را با آشنایان خودشان به اشتراک بگذارند. بازنشر تا جایی ادامه پیدا می‌کند که دیگر منتشر کننده اصلی به کلی فراموش می‌شود. بازنشر مکرر باعث می‌شود پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی به طور خودکار مطالب را محبوب ارزیابی کنند و آن را با تعداد بیشتری از مردم به اشتراک بگذارند. از اینجاست که مطالب جعلی به خبرخوان‌ها راه پیدا می‌کند و این چرخه معیوب خودش را تکرار می‌کند.

اشاره

آیا مصرف قهوه برای محافظت از پوست مفید است؟

دانه‌های معطر قهوه به عنوان محرک‌های ضروری در مبارزه با خستگی و افزایش سطح انرژی مصرف می‌شود. گفته کلینیک مایو ایالات متحده مصرف روزانه ۴۰۰ میلیگرم کافئین برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است. این مقدار معادل چهار فنجان قهوه معمولی یا هشت لیوان قهوه است که البته نباید بیش از چهار بار در روز مصرف شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، شاید شنیده باشید که عادت زیادهوری در مصرف قهوه ممکن است حساسیت افراد را به انواع اختلالات پوستی افزایش دهد. برعکس ممکن است شنیده باشید که قهوه می‌تواند مکمل روزانه مراقبت از پوست افراد نیز باشد؟ حال سوال اصلی اینجاست که آیا قهوه می‌تواند پوست را خراب کند؟ این سوال را نمی‌توان فقط با بله یا خیر پاسخ داد. دلیل آن اینکه عادات نوشیدن قهوه خود اثر کت کنید بسیار مهم است که زوایای مختلف مبحث قهوه و پوست را بدانید. اگر متقاعد شده‌اید که مصرف قهوه در بدتر شدن سلامت پوست شما مقصر است، میزان مصرف روزانه‌تان را بررسی کنید. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ در نشریه روان‌تنی پزشکی منتشر شد نشان می‌دهد مصرف زیاد قهوه می‌تواند با افزایش سطح استرس مرتبط باشد.

جیمز دی این محقق اصلی یک پروژه مطالعاتی در این زمینه و استاد یار پژوهش در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک معتقد است مصرف کافئین موجب پاسخ اغراق آمیز بدن به استرس می‌شود. در واقع مصرف قهوه موجب افزایش سطح فشار خون و هورمون‌های استرس می‌شود. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ در نشریه فارماکولوژی بیوشیمی و رفتار منتشر شد، نشان داد دوزهای مکرر کافئین در طول روز باعث افزایش سطح کورتیزول در مردان و زنان می‌شود. علاوه بر این کورتیزول مغز را تحریک می‌کند تا هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین (CRH) را آزاد و روی غدد پوست چربی تولید کند. با این عملکرد مناقد پوست افراد مسدود و منجر به بروز چین و چروک پوستی می‌شود. افزودن فرآورده‌های شیر در هر فنجان قهوه نیز ممکن است در ایجاد جوش نقش داشته باشد. در یک مورد مشابه انجمن آکاهی پوست آمریکا به چندین مطالعه اشاره می‌کند که شیر گاو را با آکنه مرتبط می‌داند. با وجود دیدگاه‌های منفی موجود نسبت به رابطه مصرف کافئین و سلامت پوست، انجمن شیمی آمریکا دریافت که قهوه منبع اصلی تولید آنتی‌اکسیدان‌ها میان آمریکایی‌هاست. آنتی‌اکسیدان‌های غنی موجود در قهوه شامل اسیدهای هیدروسینامیک و پلی فنول‌هاست. آنتی‌اکسیدان‌ها به‌طور کلی می‌توانند به مبارزه پیری زودرس و سایر اختلالات پوستی کمک کنند. ممکن است تعجب کنید که بدانید استفاده از کافئین به طور مستقیم برای پوست انسان‌ها با فواید مختلفی همراه است. این یافته بر اساس نتایج آزمایشی که در سال ۲۰۱۱ در مجله بین‌المللی علوم آرایشی منتشر شد آمده است. در واقع برخی از موثرترین کرم‌های دور چشم به دلیل محتوای کافئین موجود در خود است که مورد توجه قرار می‌گیرند. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵ نیز از ضد چروک پدهای ضد چشم آغشته به پایه روغن لوسیون شده لمو، متشکل از کافئین و ویتامین K را بررسی کرد. پس از آزمایش روی ۱۱ زن سالم کاهش واضحی در عمق سیاهی و چین و چروک بعد از چهار هفته مشاهده شد. دانه‌های قهوه سرشار از نیاسین نیز هست که نوع خاصی از ویتامین B3 به حساب می‌آید و آسیب‌پذیری پوست را در برابر آلرژما، آکنه و سایر بیماری‌های التهابی پوست را کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۱ در نتایج تغذیه‌ای و سهشنامی پرداژش مواد غذایی منتشر شد، قهوه می‌تواند بین ۱۰ تا ۲۰ میلیگرم نیاسین در هر ۱۰۰ گرم دانه بر اساس میزان خامی قهوه داشته باشد.

قابل توجه

کدام گروه از نوجوان‌ها در معرض اعتیاد به مواد مخدر هستند؟

ظاهرش این است که جوان‌ها بیشترین مصرف مواد مخدر را دارند اما تازه‌ترین آمار و تحقیقات نشان می‌دهد که برخی نوجوان‌ها هم کم‌کم خود اظهاری و اعلام استقلال از این روش‌های مخدره را زودتر شروع کرده‌اند و به جوان‌ها رسیده‌اند. ماده مخدر گل، به معمول‌ترین تفریح‌شان تبدیل شده است و همه از عاقبت آن نداردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سن مصرف مواد مخدر به کمترین میزان خود رسیده است. در دهه های گذشته جوانی نقطه شروع این سوء مصرف بود، اما حالا نوجوان هایی که به مدد کاربری دائم در شبکه های اجتماعی علائم بلوغ زودرس را تجربه می کنند این میانگین سنی را تقلیل داده اند. آغاز نوجوانی دورانی که با تغییرات فیزیولوژیک بالعمیتی همراه است و بالاترین میزان ریسک‌پذیری را در نوجوان به وجود می‌آورد اما احتمال ورود آوردن کدام گروه از نوجوان‌ها به مواد مخدر بیشتر است؟

این سوالی است که از مهدی حاج اسماعیلی- روانشناس و مشاور خانواده پرسیدیم و علت انواع آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد را در دوران نوجوانی بررسی کردیم.

آمارها، خبرهای خوبی از مصرف مواد مخدر توسط نوجوان‌ها نمی‌دهند؛ به نظر شما چرا سن اعتیاد و مصرف مواد مخدر تا به این اندازه کاهش پیدا کرده است؟

به نظر می‌رسد که ما نتوانسته‌ایم به اندازه کافی، مسائلی جذاب‌تر از مواد مخدر را برای نوجوان‌هایی که هیجانات بالایی دارند تبلیغ کنیم تا در این دوران حساس نخواهند با مواد مخدر خودی نشان بدهند و در موردی که در طرف دیگر ما گروه‌هایی هستند که دائما در حال تبلیغ مواد مخدر به عنوان راهی برای خوش حالی و خوشگذرانی هستند.

چه گروه هایی باید بیش از دیگران از این جریان پیشگیری می‌کردند؟

در اولین قدم خانواده و والدین و در قدم‌های بعدی، معلمین مدارس و رسانه‌ها مستقیما با رابطه مطلوب نوجوان با پدر و مادرش و احساس ناخوشایند در محیط خانه همیشه یکی از اساسی‌ترین علت‌های گرایش نوجوان‌ها به مواد مخدر است.

نوجوانی همیشه سن بحران‌های مختلف بوده است؛ چرا خانواده‌ها به اندازه زیادی در مدیریت فرزندشان در این دوران، با مشکلات متعددی روبرو می‌شوند؟

بخواهیم یا نخواهیم، همه‌چیز در هر دورانی از زندگی، به سبک تربیتی و فرهنگی خانواده بستگی دارد. در نوجوانی بیشتر از واقع، نوجوانی، دورانی است. مرز است که بیشتر از هر وقت دیگری، فرد نیاز دارد تا خواسته‌هایش دیده و شنیده شود. اما در عمل چه اتفاقی می‌افتد؟ اینکه قریب به اتفاق پدر و مادرهای ما از روش تربیتی سنتی به نام کنترل بیرونی استفاده می‌کنند. کنترلی که به طور مداوم از طرف پدر و مادر و کادر مدرسه صورت می‌گیرد و از نظر نوجوان خوشایند نیست و خودش را در معرض خطر می‌بیند.

اما اگر این کنترل اتفاق نیفتد، شاید اتفاقات بدی در انتظارش باشد؛ یعنی پدر و مادر با این روش سعی در مراقبت از فرزندان شان را دارند.

این کنترل بیرونی از این نظر آسیب‌زا است که ما فقط آن را در حوزه شناختی علم روانشناسی- یعنی تحصیلی اعمال می‌کنیم در صورتی که دوره نوجوانی، دوره تحول فرد است و شامل چندین و چند بعد است. بعد شناختی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و ... اما متاسفانه در فرهنگ خانوادگی و سیستم آموزش و پرورش، همه هم و غوشان بر حوزه شناختی است و رشد دیگر جنبه‌ها و بعدها را نادیده می‌گیرند. در واقع این نادیده گرفتن است که بیشتر از کنترل نکردن می‌تواند باشد و نوجوان را به هر سمت و سویی سوق بدهد از جمله استعمال مواد مخدر.

شما نقش خانواده‌ها را در به وجود آمدن این خطرات، تا چه اندازه می‌دانید؟

شخصا فکر می‌کنم که خانواده‌ها به اندازه کافی نسبت به نوسانات این سن و سال، آگاهی کافی و لازم را ندارند. گاهی تمام نوسانات؟ بدیهی است که دوره نوجوانی با بلوغ جسمانی و جنسی همراه است. مسائلی که می‌تواند هم از نظر هورمونی و هم از نظر عرفی و اجتماعی، برای نوجوان استرس و نگرانی به همراه داشته باشد. اما در چنین شرایطی، این نوجوان با والدینی روبرو است که آمادگی برخورد و رفتار با نوجوانی در چنین شرایط و موقعیتی را ندارند. یعنی هم نوجوان در مرحله حساسی است و هم خانواده‌ها ناگاه! آن وقت است که خانواده دست به کنترل بیرونی می‌کند.

کنترل بیرونی یعنی چه؟

آن‌گاهی احساس خطر می‌کنند و می‌خواهند با تهدید، تحقیر، کل کل، تنبیه، انتقاد، سرزنش و یا حتی پاداش و باج دادن، مانع پیشروی خطر بشوند. در صورتی که مجموعه این رفتارها باعث می‌شود که نوجوان دچار یک آشفتگی رواني بشود. او برای که کردن باز این رفتارهایی که با او شده، به گروه همسالان خودش پناه می‌برد که آن‌ها هم همین شرایط را دارند. در چنین شرایطی، این دسته از نوجوان‌ها، برای تخلیه این حجم از فشار و آشفتگی به سیگار، الکل، مواد مخدر و در دسترس‌ترین آن‌ها گل روی می‌آورند و واقع نوجوان‌هایی در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که فشاری مضاعف بر فشار اختصاصی سن و سال شان، از طرف خانواده درباره درس خواندن و ـ به آن‌ها وارد شده است. متاسفانه بسیاری از خانواده‌ها، خودشان با دست‌ان خودشان، فرزندشان را در بالای آسیب‌های اجتماعی می‌اندازند. آسیب‌هایی که فقط هم به اعتیاد به مواد مخدر ختم نمی‌شود.

و مصداق این آسیب‌ها کدام است؟

اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری و اعتیاد و گرایش زیاد به مسائل جنسی هم از دیگر آسیب‌هایی است که می‌تواند در کنار استعمال و اعتیاد به مواد مخدر، نوجوان را درگیر کند.

آیا راهکار آزمون پس داده‌ای برای پیشگیری از این موارد وجود دارد؟

طبیعتا مهم‌ترین راه پیشگیری در دست والدین و معلمین مدارس است. آن‌ها باید آموزش ببینند و بدانند که معلمت نوجوان، تنها در مسائل تحصیلی و موفقیت‌های ظاهری و عرفی جلعه نیست، بلکه نوجوان دچار احساسات و عواطفی است که توجه به آن‌ها می‌تواند او را در همه جنبه‌ها از جمله مسائل تحصیلی هم به موفقیت برساند.

فکر می‌کنید تا به امروز این آگاهی در خانواده‌ها و حتی کادر آموزشی مدارس وجود نداشته است؟

نه به صورت مطلق اما کافی هم نبوده و نیست. من کمتر نوجوانی را دیدم که به هیجانات درونی‌اش که متعلق به سن و سالش است پاسخ داده باشد. برای همین هم لازم است که کادر مدرسه و خانواده الگوهای فکری و نگرشی خود را تغییر بدهند. الگویی که باعث پیگیری از آشفتگی ذهنی و درونی نوجوان می‌شود و باعث می‌شود هوش هیجانی‌اش بالا برود و او را تا حدودی از آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد جلوگیری کند.

اما برخی فکر می‌کنند که نکته توجه به خواسته‌های نوجوان و یا کنترل کافی نداشتن بر او، نوجوان را از لبه دیگر بام بیندازد. این تفکر درست است که نوجوان هر در بسیاری از موارد پختگی لازم برای تصمیم گیری را ندارند و ممکن است خودشان را با همین انتخاب ها به درسر بیندازند؟

قرار نیست کنترلی وجود نداشته باشد؛ بلکه باید بتوانیم روش تربیتی‌مان را به سمت کنترل درونی، توجه به انتخاب بچه‌ها و احترام گذاشتن به دنیای مطلوب‌شان هدایت کنیم. در این میان، آزادی‌های معقول همراه با قانون هم می‌تواند گره‌گشای یک ارتباط سالم بین نوجوان و والدینش باشد. آن‌وقت است که اگر چنین کردیم، بدون شک می‌توانیم بخشی از آسیب‌های احتمالی و در پیش روی نوجوان را برطرف کنیم. البته که نه والدین و نه مسئولان مدارس، به تنهایی و دست‌تنها نمی‌توانند به این هدف برسند. بلکه لازم است که همگی به صورت هماهنگ چنین رویکردی را به کار بگیرند تا با گذشت زمان، شاهد نتایج خوشایند آن باشیم.

ورزش در روزهای کرونایی

QUDS online

نکات ضروری برای مراجعان باشگاه های ورزشی

استفاده از بطری یکبار مصرف برای نوشیدن آب

استراحت در منزل در صورت داشتن علائم کرونا

همراه داشتن محلول ضد عفونی کننده

خودداری از مصرف غذاهای یوفه باشگاه

استفاده از وسایل ورزشی شخصی

رسانه چه خبر

افزایش مرگ‌های بیمارستانی با مصرف بی رویه آنتی بیوتیک‌ها

مهر: رئیس انجمن میکروب شناسی ایران، نسبت به افزایش مرگ‌های بیمارستانی در اثر مصرف بی رویه آنتی بیوتیک‌ها و تشدید عفونت‌های میکروبی هشدار داد. محمدمهدی فیض آبادی گفت: مصرف بی رویه و غیر اصولی آنتی بیوتیک‌ها، فرایند مقاوم شدن میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد و وی افزود: مقاوم شدن میکروب‌ها باعث می‌شود مصرف آنتی بیوتیک هایی اثر شود. فیض آبادی با بیان اینکه تجمع مقاومت‌های میکروبی در بیمارستان‌ها موجب پیدا شدن نمونه‌هایی از چند میکروب به نام میکروب‌های مقاوم به چند دارو می‌شود، گفت: این شرایط باعث می‌شود بیمار که برای یک جراحی بستری شده است، در اثر عفونت‌های بیمارستانی فوت کند. رئیس انجمن میکروب شناسی ایران افزود: آنتی بیوتیک ها باید به اندازه و درست مصرف شوند تا مقاومت میکروبی را آهنگ کندی پیش برود و امکان پیشگیری فراهم شود. وی گفت: آنتی بیوتیک ها جان دایاکلیفلوزین با نام تجاری فارکسیگا اولین داروی نارسایی قلبی است که نشان داده در کاهش حمل مرگ ناشی از تمامی انواع نارسایی‌های قلبی مفید است. به گفته کارشناسان، این دارو خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی، بستری شدن ناشی از نارسایی قلبی و نیاز به ویزیت فوری برای بررسی نارسایی قلبی را تا ۱۸ درصد کاهش میدهد. بر اساس این گزارش، نارسایی قلبی زمانی ایجاد میشود که ماهیچه قلب قادر نباشد به درستی خون را پمپاژ کند و میتواند به بروز طیفی از مشکلات جسمی و مرگ منجر شود. برآورد‌ها حاکی از آن است که ۶۴ میلیون نفر در جهان به نارسایی قلبی دچار هستند.

ورزش احتمال مرگ زودهنگام سالمندان را کاهش می‌دهد

مدیسن نت: نتایج یک مطالعه جدید نشان داد افراد مسن‌تری که ورزش‌های راکتی انجام می‌دهند، ریسک مرگ شان در طی ۱۲ سال پیگیری ۱۶ درصد کاهش داشت. دویدن خطر را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. پیاده روی روزانه آهسته دویدن، شنا کردن و بازی تنیس از جمله مواردی است که محققان ورزش مورد بررسی قرار داده اند. اما به گفته آنها، هر فعالیت بدنی متوسطی که به صورت هفتگی انجام شود این تأثیر را دارد. «لئور وانس»، محقق ارشد، می‌گوید: «هیچ وقت برای شروع دیر نیست. بنابراین اگر کم تحرک هستید و سن‌تان بالاتر است، همچنان می‌توانید با افزایش فعالیت بدنی فواید قابل توجهی دریافت کنید.» او گفت: «ورزش از طرق مختلف باعث افزایش طول عمر می‌شود. باعث کاهش چربی بدن، کاهش فشار خون و کاهش التهاب در بدن می‌شود و ممکن است فواید دیگری نیز وجود داشته باشد که تحقیقات آتی نشان خواهد داد.» وانس افزود: «یک فعالیت تفریحی را که دوست دارید پیدا کنید. لزومی ندارد که سطح فعالیت تان شدید باشد. حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز واقعاً مؤثر است.» برای این مطالعه، تیم تحقیق اطلاعاتی را در مورد حدود ۲۷۳۰۰۰ مرد و زن بین ۵۹ تا ۸۲ سال که بخشی از یک مطالعه رژیم غذایی و سلامتی بودند بررسی کردند. داده‌ها نشان داد افرادی که می‌دویدند، دوچرخه می‌زدند، شنا می‌کردند، ورزش‌های هوازی دیگری انجام می‌دادند، ورزش‌های راکتی، گلف انجام می‌دادند یا پیاده‌روی می‌کردند، در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کردند، ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طول دوره مطالعه بودند. کاهش خطر با توجه به ورزش متفاوت است. نوع ورزش نیز با خطر مرگ در اثر بیماری‌های خاص مرتبط بود. داده‌ها نشان می‌دهد که انجام ورزش‌های راکتی خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۲۷ درصد کاهش می‌دهد و دویدن خطر مرگ ناشی از سرطان را تا ۱۱ درصد کاهش می‌دهد. دستورالعمل‌های فعالیت بدنی توصیه می‌کند که بزرگسالان ۲۵ تا ۵۰ ساعت فعالیت بدنی هوازی یا شدت متوسط در هفته یا ۱۲۵ تا ۲۵۰ ساعت فعالیت شدید داشته باشند. حتی داشتن فعالیت کمتر از مقدار توصیه شده نیز مزیت دارد. محققان دریافتند در مقایسه با افرادی که اصلا ورزش نمی‌کنند، افرادی که فعالیت بدنی دارند ممکن است خطر مرگ زودهنگام در آنها تا ۵ درصد کاهش یابد.

تأثیر مثبت نوعی داروی دیابت بر بیماران قلبی

هندوستان تایمز: نتایج یک بررسی نشان میدهد: نوعی داروی ساخت شرکت آسترازنکا میتواند خطر مرگ در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی را کاهش دهد. نتایج مطالعه ای که روز گذشته (شنبه) منتشر شد نشان داد داروی دیابت داپاگلیفلوزین با نام تجاری فارکسیگا خطر بستری شدن در بیمارستان و مرگ را در بیماران مبتلا به انواع نارسایی‌های قلبی کاهش میدهد. این دارو به عنوان گروهی از داروها موسوم به مهارکننده‌های SGLT1 شناخته میشود که ابتدا برای درمان دیابت نوع دو مورد تایید قرار گرفت. از آن زمان، این داروها نشان دادند که برای بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی، قلبی و پیشگیری از حمله قلبی مفید هستند. فارکسیگا اولین داروی نارسایی قلبی است که نشان داده در کاهش حمل مرگ ناشی از تمامی انواع نارسایی‌های قلبی مفید است. به گفته کارشناسان، این دارو خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی، بستری شدن ناشی از نارس