info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۸۷۲
یکشنبه / ۹ شهریور / ۱۴۰۴
۷ / ربیع الاول / ۱۴۴۷
31 / August / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: یاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

شاه را بِه بُوَد از طاعتِ صدساله و زهد
قدر یک ساعته عمری که در او، داد کند
حالیا عشوه نازِ تو زبنیادم بُرد
تا دگر باره حکیمانه چه بنیاد کند

کعبه دل مسکن شیطان مکن
پاک کن این خانه که جای خدلست

پروین اعتصامی

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۰	۰۵:۳۸	۱۲:۰۶	۱۸:۳۳	۱۸:۵۲

برگه

آموخته‌هایم از زندگی را در ۳ کلمه خلاصه می‌کنم: زندگی ادامه دارد...

رابرت فراست

برش

توپ تنها در زمین ایران نیست

«رفتار کشورهای اروپایی در ارسال نامه به شورای امنیت بیشتر یک عملیات روانی است تا اقدام عملی و ایران با هوشمندی می‌تواند اطلاعات خود را مدیریت کند و برنامه‌های هسته‌ای صلح‌آمیز را بدون آسیب به منافع ملی پیش ببرد»

به گزارش پیام آشنا: متن پیش رو واکاوی فضای سیاسی و روانی پس از آغاز فعال‌سازی مکانیسم ماشه در گفت‌وگوی «شرق» با جلال میرزایی است که در ادامه می‌توانید بخوانید.

در واکنش به اقدام اخیر سه کشور اروپایی برای فعال‌سازی مکانیسم ماشه علیه ایران، دیپلماسی تهران وارد مرحله‌ای حساس شده است که می‌تواند مسیر مذاکرات هسته‌ای و وضعیت اقتصادی و امنیتی کشور را در ماه‌های آینده تعیین کند. جلال میرزایی از منظر تاثیرات روانی ناشی از این اقدام می‌گوید. نماینده ادوار مجلس، استاد علوم سیاسی و تحلیلگر ارشد مسائل بین‌الملل با تاکید بر نقش اروپا و آمریکا در شکل‌دهی رفتار ایران، معتقد است که تصمیمات تهران در این مرحله نه تنها به اراده داخلی بلکه به انعطاف یا سخت‌گیری طرف‌های مقابل بستگی دارد.

دیپلماسی فعال تهران در برابر عملیات روانی اروپا

جلال میرزایی ابتدا به ساکن با اشاره به طرح سه فوریتی خروج ایران از NPT توضیح داد که «سیاست تهران در این ۳۰ روز پیش رو می‌تواند به دو مسیر اصلی منتهی شود: اقدام تقابلی و رادیکال مانند خروج از NPT یا ادامه سیاست تعامل هوشمندانه». این استاد علوم سیاسی افزود: «در صورتی که اروپا و آمریکا در مواضع خود تجدید نظر نکنند و انعطاف نشان ندهند، احتمال افزایش تنش‌ها و تشدید بحران بین‌المللی بالا خواهد رفت.» از منظر نماینده ادوار مجلس، «توپ تنها در زمین ایران نیست و موفقیت هر گونه مذاکرات یا توافق مستلزم تغییر رویکرد کشورهای اروپایی و آمریکاست.»

این استاد دانشگاه خاطرنشان می‌کند که «ادامه اروپا به شورای امنیت، در کنار فعال‌سازی مکانیسم ماشه، تنش‌ها را افزایش داده و تاثیر روانی شدیدی بر بازار ارز و طلا داشته است.» میرزایی تاکید کرد که «این اثرات بیشتر مقطعی است و دولت توان مدیریت آن را دارد، اما اگر کشورهای اروپایی و آمریکا بخواهند فشار را افزایش دهند، ممکن است اعتراضات داخلی نیز بر اساس محاسبات اپوزیسیون و تحلیلگران خارجی شکل بگیرد».

تحلیلگر ارشد حوزه سیاست خارجی متذکر شد که «در دو تا سه هفته آینده، طرف‌های اروپایی احتمالا منتظر واکنش مردم ایران خواهند بود و در صورتی که تنش‌های اقتصادی و اجتماعی افزایش نیابد، مذاکرات جدی با هدف انعطاف و رسیدن به توافق آغاز خواهد شد».

او همچنین به نقش اسرائیل به عنوان بازیگر مخرب اشاره کرد و توضیح داد که «این رژیم بدون حمایت اروپا و آمریکا نمی‌تواند تاثیری واقعی بر معادلات داشته باشد. بر این اساس، در معادلات پیش روی ایران، بازیگری مستقل از آمریکا و اروپا برای اسرائیل وجود ندارد و تصمیم‌گیری‌های کلان، همچنان متاثر از سیاست‌های اروپا و آمریکاست».

میرزایی تصریح کرد که «این دوره حساس فرصتی برای دیپلماسی ایران فراهم کرده تا ضمن حفظ انسجام ملی و عدم تفرقه داخلی، سیاست‌های هسته‌ای خود را به مسیر صلح‌آمیز ادامه دهد.» وی توضیح داد که «رفتار کشورهای اروپایی در ارسال نامه به شورای امنیت بیشتر یک عملیات روانی است تا اقدام عملی، و ایران با هوشمندی می‌تواند اطلاعات خود را مدیریت کند و برنامه‌های هسته‌ای صلح‌آمیز را بدون آسیب به منافع ملی پیش ببرد».

از منظر تحلیلگر ارشد مسائل بین‌الملل، «نتیجه مذاکرات و نشست‌های پیش رو تنها در صورتی به توافق منتهی خواهد شد که طرف‌های اروپایی و آمریکا در مواضع خود انعطاف نشان دهند و ایران را تنها مسئول رسیدن به توافق ندانند». نماینده ادوار مجلس تاکید کرد که «همکاری و تعامل سازنده می‌تواند مانع تشدید تنش‌ها شود، اما اگر اروپا و آمریکا سیاست‌های سختگیرانه خود را ادامه دهند، تهران گزینه‌های تقابلی و واکنش متناسب را در دستور کار قرار خواهد داد».

به گفته میرزایی، «دیپلماسی ایران در این مرحله حساس، نیازمند ارزیابی دقیق تحولات داخلی و خارجی است و تصمیم‌گیری‌ها در ۳۰ روز پیش رو می‌تواند مسیر برنامه هسته‌ای، تعامل با آژانس و همکاری با کشورهای عضو برجام را تعیین کند. حفظ انسجام ملی، آمادگی برای اقدامات متقابل محدود و مدیریت موثر تحریم‌ها، راهبردهایی هستند که می‌توانند تهران را از ورود به بحران گسترده باز دارند و در عین حال، فرصت‌های لازم برای ادامه مذاکرات و کاهش فشارهای بین‌المللی را فراهم کنند».

در نهایت، استاد علوم سیاسی و تحلیلگر مسائل بین‌الملل خاطرنشان کرد که «معادلات هسته‌ای و دیپلماتیک ایران همواره در بستر تعاملات پیچیده منطقه‌ای و بین‌المللی قرار داشته و تصمیمات در این دوره حساس، می‌تواند تعیین‌کننده مسیر دیپلماسی کشور در ماه‌های آینده باشد».

گزارش روز

در مورد مکانیسم ماشه بزرگنمایی نکنیم

فعال شدن مکانیسم ماشه قطعاً اثر دارد. حالا اینکه بگوییم کاملاً خوب است یا کاملاً بد، هر دو اشتباه است. همان‌طور که بزرگنمایی کردن خطر آن غلط است، بی‌اهمیت جلوه دادن آن هم اشتباه است. واقعیت این است که مکانیسم ماشه حتماً اثر منفی دارد اما محتاجیم این نیست که اقتصاد ما را به طور کامل نابود کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آرمان ملی، در سال‌های گذشته ایران بارها نشان داده است که توانسته با وجود سخت‌ترین فشارهای خارجی، از مسیرهای گوناگون برای حفظ جریان اقتصادی و تجارت خود استفاده کند. دور زدن تحریم‌های نفتی، بانکی و تجاری اگرچه هزینه‌های سنگینی به اقتصاد کشور تحمیل کرده، اما در عین حال اثبات کرده که ساختار اقتصادی ایران به طور کامل وابسته به نظام مالی بین‌المللی نیست و می‌تواند با فرازونشیب‌هایی راه‌های جایگزین برای تداوم فعالیت خود بیابد. این تجربه باعث شده که جامعه و سیاست‌گذاران با نوعی واقع‌بینی به تحولات اخیر نگاه کنند؛ واقع‌بینی‌ای که هم فرصت‌ها را می‌بیند و هم خطرها را.

اکنون با به جریان افتادن مکانیسم ماشه، بحث‌های فراوانی درباره ابعاد و پیامدهای آن مطرح شده است. این سازوکار در ذات خود به معنای بازگرداندن تحریم‌های سازمان ملل است و از این نظر بار حقوقی و سیاسی متفاوتی با تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا یا اروپا دارد. با این حال، برای کشوری که سال‌هاست با تحریم‌های سنگین دست و پنجه نرم می‌کند، سؤال اصلی این است که تفاوت ملموس مکانیسم ماشه با وضع موجود تا چه اندازه خواهد بود. واقعیت این است که اقتصاد ایران پیشاپیش تحت محدودیت‌های شدید قرار دارد اما این موضوع به معنای بی‌تأثیری مکانیسم ماشه نیست. در عرصه اقتصادی هر محدودیت تازه‌ای می‌تواند مسیر مبادلات را پرهزینه‌تر و دسترسی به بازارهای جهانی را محدودتر کند. از سوی دیگر باید توجه داشت که شرایط بین‌المللی امروز بسیار پیچیده‌تر از یک دهه پیش است. تحریم‌های فزاینده علیه روسیه، تغییر در الگوهای تجارت انرژی و رقابت بازیگران تحریمی در بازارهای غیررسمی، همگی نشان می‌دهد که ایران برای حفظ موقعیت خود نیازمند هوشیاری و ابتکار بیشتری است.

بزرگنمایی نکنیم

مجیرضا حریری، تحلیلگر مسائل اقتصادی-سیاسی و رئیس اتاق ایران و چین در پاسخ به اینکه چگونه باید کشور را آماده فعال‌سازی مکانیسم ماشه کرد می‌گوید: «هر ارتبا باید به این نکته اشاره کنیم که تجربه بیش از یک دهه اخیر نشان می‌دهد که باشدت گرفتن تحریم‌ها اکثریت جامعه تحت فشار اقتصادی قرار می‌گیرند در هر وضعیت تلماعدال سیاسی - اقتصادی مثل جنگ، انقلاب، تحریم یا درگیری، عموم جامعه ضعیف‌تر می‌شوند و فقط یک گروه بسیار محدود از این شرایط سود می‌برند. بنابراین نگاه حاکمیت برای کنترل جامعه باید به وضعیت عمومی مردم باشد طبقات پایینی باشد.»

این تحلیلگر در همین مورد و با اشاره به اینکه نباید از مکانیسم ماشه هراس زیادی داشته باشیم، اضافه می‌کند: «من نمی‌خواهم درباره نظر دیگران صحبت کنم، اما از نگاه خودم می‌توانم بگویم که فعال شدن مکانیسم ماشه قطعاً اثر دارد. حالا اینکه بگوییم کاملاً خوب است یا کاملاً بد، هر دو اشتباه است. همان‌طور که بزرگنمایی کردن خطر آن غلط است، بی‌اهمیت جلوه دادن آن هم اشتباه است. واقعیت این است که مکانیسم ماشه حتماً اثر منفی دارد اما محتاجیم این نیست که اقتصاد ما را به طور کامل نابود کند.»

حریری با طرح یک سؤال با اشاره به آنچه باید از سوی حاکمیت برنامه‌ریزی شود، افزوده می‌کند: «توجه داشته باشید که مسأله اصلی این است که در برابر فعال شدن یا نشدن مکانیسم ماشه، ما چه چیزی می‌خواهیم بدهیم و چه چیزی می‌خواهیم بگیریم. این بخش، یک تصمیم سیاسی است نه اقتصادی. از منظر اقتصادی، همان‌طور که تحریم‌ها همیشه اثر داشته‌اند، مکانیسم ماشه هم اثر خواهد داشت. در شرایط فعلی فعال شدن مکانیسم ماشه قرار نیست شرایط را به‌مراتب بدتر بکند. در عین حال باید نگاه زنجیره‌ای به ماجرا داشت. برای نمونه، فشارهای اخیر بر نفت روسیه و محدود شدن صادرات آن، شاید در کوتاه‌مدت برای ما خطرناک‌تر از خود مکانیسم ماشه باشد. چون ما هم نفت تحریمی می‌فروشیم و هرچه عرضه نفت تحریمی در بازار بیشتر شود، دست ما برای فروش و قیمت‌گذاری تنگ‌تر می‌شود. این اثر مستقیم اقتصادی ملموس‌تری است.»

راه‌حل‌های سیاسی

باتوجه به توضیحاتی که ارائه شد باید گفت که مکانیسم ماشه صرفاً یک موضوع اقتصادی نیست. بلکه تصمیمی سیاسی است که پیامدهای آن می‌تواند در حوزه‌های مختلف اثر بگذارد. اقتصاد ایران توانسته در برابر فشارها دوام بیاورد. اما دوام به معنای بی‌نیازی نیست. تجربه گذشته نشان داده که هر دوره تشدید تحریم‌ها، فشار اصلی بر دوش طبقات متوسط و پایین جامعه قرار گرفته و در مقابل، گروهی بسیار محدود توانسته‌اند از این شرایط سود ببرند. از همین رو، ارزیابی مکانیسم ماشه تنها با در نظر گرفتن ارقام اقتصادی کافی نیست بلکه باید به این پرسش پاسخ داد که در برابر پذیرش یا نپذیرفتن آن، کشور چه امتیازاتی می‌دهد و چه متقابلی می‌گیرد؟

اشاره

شما مقصر نیستید، کورتیزول مقصر است!

کورتیزول به‌عنوان یکی از هورمون‌های حیاتی بدن ما در معرض جنگی تمام‌عیار قرار دارد. طی ماه‌های گذشته، شبکه‌های اجتماعی پر شده از تبلیغ‌های باورنکردنی در مورد داروها و روش‌هایی برای مقابله با کورتیزول، یعنی همان هورمونی که مسئول تعادل استرس، فشار و قند خون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، بازار شیادان سلامتی، بازاری پرسود و پررونق است با سودجویانی از طیف‌های مختلف، از کلاشانی که به اسم طب دینی، همزمان با اعتقادات و سلامتی جامعه بازی می‌کنند تا پزشک‌نماهایی که در فضای مجازی مشغول فروش مرگ هستند. آن‌ها هر از گاهی یک موضوع را دستاویز قرار می‌دهند، محصولی جعل و پول بادو می‌کنند و لشگری از بیماران را به میدان می‌آورند تا آن‌گاه ابدی می‌فرستند. این روند تا زمانی که رسوایی بالا گیرد ادامه دارد و بعد از آن سراغ موضوع و محصول بعدی می‌روند. این روزها بازاریابی بر اساس ترس، نه به نیازهای قوری ما بلکه نیازسازی روی آورده است؛ یعنی دست روی موضوعی گذاشته که به‌صورت عادی نیازی برای آن حس نمی‌شد سر کوب کورتیزول! طی ماه‌های گذشته، شبکه‌های اجتماعی پر شده از تبلیغ‌های باورنکردنی در مورد داروها و روش‌هایی برای مقابله با کورتیزول، یعنی همان هورمونی که مسئول تعادل استرس، فشار و قند خون است.

سودجویان برای این مقصود، صدها ویدئوی خلاقی با مضمون نحوه مقابله با کورتیزول ساخته‌اند و بدنبال محتواهاشکلات بی‌شمار برای کورتیزول نسبت می‌دهند که به هر حال یکی از موارد یادشده در هر کسی وجود دارد، از استرس و نحوه خوابیدن تا دعواها و مشکلات خانوادگی!

جنگ تبلیغاتی

کورتیزول به‌عنوان یکی از هورمون‌های حیاتی بدن ما در معرض جنگی تمام‌عیار قرار گرفته است. دکتر فرشید رضایی، متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: کورتیزول قربانی یک جنگ تبلیغاتی است.

این هورمون، یک پیام‌رسان است که به ما هشدار می‌دهد سبک زندگیمان درست نیست. مابه‌جای کشتن پیام‌رسان، باید به پیام او گوش دهیم، رفتارها و ارتباطات اجتماعی استرس‌زای خود را مدیریت کنیم، بهتر بخوابیم و بهتر غذا بخوریم. تغییر عادات و سبک زندگی، کار هنرمندانه و دشواری است و اگرچه در مقایسه با خوردن یک قرص گیاهی کذایی سخت‌تر به نظر می‌رسد، اما بدون شک تنها راه مطمئن و پایدار برای بازیس‌گیری سلامت واقعی است.

وی می‌افزاید: در ماه‌های اخیر در شبکه‌های مجازی، داروهای مشکوکی به نام طب سنتی هندی بدون نظارت مجازی تبلیغ می‌شود و افرادی به‌عنوان مروجان طب سنتی به ترویج مصرف داروها و غذاهای ضدکورتیزول و پرهیز از «غذاهای کورتیزول‌زا» مشغولند. عبارتی مانند «هورمون قاتل»، «شکم کورتیزولی»، «هورمون استرس»، «علت چاقی‌های عودکننده» یا «شما مقصر نیستید. کورتیزول مقصر است» که در فضای مجازی می‌بینیم، سرنتیجه‌ایی از یک حرکت شبکه‌ای هدفمند و مافیای اقتصادی است که قصد دارد از نقطه آسیب به مخاطبان خود ضربه مهلک وارد کند.

بازاریابی ترس‌محور

این متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: از اواسط دهه نود با گسترش شبکه‌های مجازی در کشور، شاهد تولد یک الگوی بازاریابی شوم و به غایت پرسود بودیم: «بازاریابی ترس‌محور». این الگو دو ستون اصلی دارد. اول ایجاد یک دشمن نامرئی و به تبع آن ترس در دل مخاطب و دوم فروش داروهای جادویی و راه‌حل‌های به ظاهر معجزه‌آسا برای سلامه، عوام‌فریبانه و شبه‌علمی.

سودجویان «بازاریابی ترس محور» کورتیزول را دشمن بدن معرفی می‌کنند تا با گفتمانی فریبنده، کپسول‌های گیاهی و دمنوش‌های خود را به مردم بفروشند. به گفته صفحات مجازی و شبکه‌های شبه‌علم این داروفروشان ماقبلی، مقصر اصلی چاقی، بی‌خوابی، ریزش مو و هر مشکل دیگری را که می‌توانید در زندگی خود و دوستانتان تصور کنید، هورمونی است به نام کورتیزول.

دکتر رضایی می‌افزاید: هرچند علم پزشکی، ترشح کورتیزول را به‌عنوان یکی از حیاتی‌ترین مکانیسم‌های سلامتی بدن می‌شناسد، مافیای داروفروشی غیرقانونی سعی دارد مردم را به این باور برساند که عامل بسیاری از مشکلات جسمی و روانی آن‌ها هورمون کورتیزول است و باید به هر شکلی که شده آن را کنترل کرد. حتی در برخی کانال‌های مجازی، کورتیزول را به‌عنوان عامل طلاق‌ها و دعواهای خانگی معرفی می‌کنند تا مخاطب خود را بترساند و قانع کنند تا مشتری داروهای گیاهی خطرناکی شود که با نام طب هندی یا طب سنتی می‌فروشند.

پخش شدن این محتواهای نادرست در شبکه‌های مجازی و به اصطلاح «ویرال» شدن آن‌ها با پخش شدن ویروس‌ها در جامعه شباهت دارد با این تفاوت که ویروس‌ها با عطسه و سرفه کردن در جامعه پخش می‌شوند اما محتواهای نادرست با کلیک کردن و ارسال مطالب در گروه‌های خانوادگی و دوستانه، اذهان و باورهای مردم را آلوده می‌کنند.

این فعال فرهنگ سلامت به پیشینه این نوع محتوا اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد از سال ۱۳۶۹ و بعد از همه‌گیری کرونا و نیاز شدید مردم به اطلاع‌رسانی فوری از طریق فضای مجازی، فرصتی ایجاد شد تا بازیگران بدطینت این عرصه، شامل صفحات پزشک‌نما و مکمل‌فروشی‌مربیان غیرمتخصص، سودجویانی که خود را دایسته و پژوهشگر طب سنتی می‌نامند وارد صحنه شوند. آن‌ها نیاز به یک دشمن پیچیده و نامرئی دارند تا بتوانند برای آن راه‌حل‌های سریع دروغین بسازند و به تبعیت از الگوهای غربی خود، این بار کورتیزول را انتخاب کردهاند.

کورتیزول اسم‌رمز جدید در رسانه‌های غیررسمی است و با توجه به ابعاد ناشناخته‌اش، گزینه ایده‌آلی برای سودجویی محسوب می‌شود.

کورتیزول نجات‌بخش

هورمون کورتیزول مسئول پاسخ‌دهی به اضطراب است. دکتر رضایی توضیح می‌دهد: کورتیزول یک هورمون حیاتی و نجات‌بخش است که از غدد فوق‌کلیوی ترشح می‌شود و برخلاف داستان‌های ساختگی، یا مکانیسم بسیار پیچیده‌ای که هنوز برخی ابعاد آن شناخته شده نیست به ایفای نقش‌های متعدد خود در بدن می‌پردازد. بدون کورتیزول، بدن قادر به پاسخ به استرس نبود و مازنده‌نی مقدیم.

وی می‌افزاید: بالا و پایین شدن هورمون‌هایی مانند کورتیزول، بخش مهمی از سیستم تطابق و حیات انسان است. مثلا وقتی در سربالایی راه می‌رویم و به نفس‌نفس می‌افتیم، تند شدن ضربان قلب یک پدیده طبیعی است. اکنون برای داشتن احساس بهتر آیا باید قلب خود را از سینه بیرون بیاوریم؟ آیا قلبمان مقصر است که باید تند بزند یا شیب تند کوه، علت اصلی است؟

آیا باید داروی کندکننده ضربان مصرف کنیم؟ این که به مردم بگوییم کورتیزول باعث حال بد شماست مانند آن است که بگوییم قلبتان عامل سکته قلبی است! سودجویان به‌جای توصیه به سبک زندگی سالم، کورتیزول را مقصر جلوه می‌دهند تا داروهای ساختگی و مضر خود را بفروشند.

مکانیزم عملکرد کورتیزول

هورمون کورتیزول چگونه به تهدیدات پاسخ می‌دهد؟ دکتر فرشید رضایی می‌گوید: وقتی با شرایط اضطراب‌آور روبه‌رو می‌شویم و استرس جسمی یا ذهنی موقتی را تجربه و احساس تهدید می‌کنیم، بخش آمیگدال مغز به هیپوتالاموس سیگنال می‌فرستد که شرایط اورژانسی شده و باید هرچه زودتر کاری کرد. هیپوتالاموس هم به هیپوفیز در مغز دستور می‌دهد که هورمون مرتبط را ترشح کند و دستور از هیپوفیز برای غدههای فوق‌کلیه صادر می‌شود. اما غدههای فوق کلیوی با ترشح کورتیزول چه اتفاقی را رقم می‌زنند؟

وی می‌افزاید: کورتیزول قرار است ما را در دوراهی جنگ و گریز کمک کند تا قدرت کافی برای مبارزه یا فرار داشته باشیم و هوشیارتر و بهتر عمل کنیم. به‌طور طبیعی صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شویم سطح کورتیزول در خون ما بیشتر از هنگام غروب و زمان خواب است، زیرا روزها نیاز به هوشیاری و انرژی بیشتری داریم. بدن ما با تعداد زیادی از هورمون‌هایی کار می‌کند که بر روی یکدیگر اثر دارند.

اگر نگرانی و اضطراب فردی بالا برود، می‌توان با برخی اقدامات از میزان استرس ونگرانی کم کرد تا بدن، کورتیزول کمتری ترشح کند. نه این که آن را از بین ببریم. ورزش کردن، خندیدن در جمع دوستان، روابط اجتماعی مثبت و گوش دادن به موسیقی‌های مناسب باعث ترشح آندروفین می‌شود و آندروفین‌ها نیز با پیامی که می‌فرستند از میزان ترشح کورتیزول کم می‌کنند.

داروهای غیرمجاز و سمی

شیادان فضای مجازی بعد از دشمن‌سازی از کورتیزول، موادی را به‌عنوان دارو تجویز می‌کنند که عموما تبعات بسیار کشنده‌ای دارند. دکتر رضایی می‌گوید: با مصرف دارو و دستکاری دارویی، تنظیمات بدن دچار مشکلات بیشتری می‌شود و اساسا این برخورد با هورمون، نتیجه مثبتی ندارد. البته این فقط یکی از مشکلات داروهای بی‌نام و نشان است و قسمت بدتر آن، آسیب‌هایی است که خود این داروها به سلامت وارد می‌کنند.

یکی از داروهایی که به‌نام‌های اشواگاندا، جنسینگ هندی، زنجبیل هندی یا آلیاوزمینی می‌فروشند نه زنجبیل است نه جنسینگ و نه آلیاو، بلکه گیاهی به نام «ویتانیا سومنیفره» است که در حاشیه بیابان‌ها می‌روید و هزار سال پیش در طب سنتی هندی و آفریقایی مورد مصرف قرارولی برای آن ذکر کردهاند. از اواسط قرن هجدهم که گیاه‌شناسی مدرن آغاز شد نام سومنیفرا برای این گیاه انتخاب شد که به معنی خواب‌آور است. تحقیقات و مطالعاتی که در ۲۰۰ سال گذشته بر روی این گیاه انجام گرفته نشان می‌دهد ادعاهای جادویی و اغراق‌آمیز مقدس گونه از این گیاه فقط برای ترویج فروش بیشتر آن است.

وی در پایان گفتگو می‌افزاید: کافی است بازار مجازی ایران برای اشواگاندا را بررسی کنیم؛ دهها محصول در شکل پودر و قرص و کپسول‌های دستساز و انواع اشکال دارویی در رنگ‌های مختلف از برندهای مختلف از آن در بازار ایران موجود است. چرا این تعداد از اشکال مختلف یک گیاه باید وارد بازار ایران شود؟ و چرا متولیان طب ایرانی، متولیان دارویی و متولیان سلامت کشور، اقدام مؤثری برای جمع‌آوری و بررسی آزمایشگاهی آن‌ها انجام نداده‌اند؟

وقتی پزشکانی در صفحه خود مطالب غیرعلمی و عجیب خارج از چارچوب اکلامیک منتشر می‌کنند چرا نظام پزشکی و متولیان مرتبط با آن‌ها برخورد نمی‌کنند؟ همه‌گیری اطلاعات نادرست (اینفودمی) کورتیزول، عوارض مختلفی برای مردم به وجود می‌آورد که شامل طیفی از کلاهبرداری مالی تا به خطر افتادن جان افراد جامعه است و متولیان امر ظاهرا به‌طور کلی از این موضوع غافلند.

مکث

تنها ۲۰ درصد مراسم تلارها عروسی است

چه شد که عروسی‌ها آب رفت؟

تغییر سبک زندگی جوانان و شرایط اقتصادی موجب شده است تا مراسم‌های عروسی به مهمانی‌های خلوت‌تر و کم‌هزینه‌تر تبدیل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، تا همین چند سال پیش سروصدای کارناوال‌های عروسی خیابان‌های شهر را تسخیر می‌کرد و برگزاری مراسم‌های عروسی شلوغ به انضمام پاتختی و حنابندان به یکی از آداب ثابت خانواده‌ها تبدیل شده بود اما تغییر سبک زندگی جوانان و البته گرانی برگزاری مراسم در تلارهای عروسی باعث شد که ماشین‌های لوکس و گل زده جای خود را به موتورهایی با تور سفید دنباله دار بدهند و جمعیت شلوغ تلارهای عروسی هم هر روز آب برود.

تغییر در سبک و سیاق برگزاری مراسم عروسی تا جایی پیش رفته است که بیژن عبدالهی‌مقدم، رئیس اتحادیه تلارهای پذیرایی از سهم ۲۰ درصدی مراسم عروسی در تلارها خبر داد و اعلام کرد: «۸۰ درصد مراسم‌هایی که در تلارها برگزار می‌شود تبدیل به مراسم ختم شده و ۲۰ درصد مراسم‌ها عروسی است. آنقدر برگزاری عروسی کم شده که از ۱۰۰۰ تالار موجود در تهران فقط حدود ۱۵۰ تالار فعال است.

۷۲ درصد زوج مخالف تشریفات عروسی

پرهیز از گرفتن عروسی و برگزاری یک مراسم ساده تا همین چند سال پیش یک چالش میان خانواده‌ها و زوج‌های جوان بود، هماقدر که خانواده‌ها برای حفظ آبرو و سنت‌ها بر مراسم‌های شلوغ تأکید داشتند، جوانان تصمیم به تغییر دست‌فرمان گرفته بودند. چنین تنشی به نظرسنجی‌های دولتی هم کشیده شد و در اواخر دهه ۸۰ سازمان ملی جوانان با تکیه بر یک نظرسنجی دست به موشکافی اختلاف میان خانواده‌ها و نسل جوان برای گرفتن مراسم عروسی پرداخت و اعلام کرد: «۷۲ درصد جوانان با اختصاص تشریفات به عنوان ضرورت مراسم ازدواج مخالف هستند.»

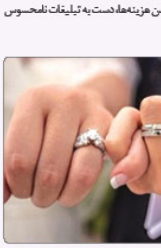
حالا که بیش از یک دهه از آن روزها که نقطه شروع اختلاف نظر جوانان و خانواده‌ها می‌گذرد، تغییرات اقتصادی و سبک زندگی مسیر را برای انتخاب گزینه جدید که همان برگزاری مراسم ساده بود را هموار کرد. محمد یکی از همین جوانان است که بدون برگزاری مراسم عروسی، زندگی خود را آغاز کرد او در مورد این انتخاب می‌گوید: «واقعیتش من خودم خیلی مراسم گرفتن رو دوست نداشتم و تا همین چند سال پیش وقتی به خانواده می‌گفتم، اصلا راضی نمی‌شدن اما وقتی زمان مراسم رسید و قبول کردن که این پول بیاد توی زندگیم خرج بشه. الانم خیلی از دوستام اینجوری سر خونه و زندگی رفتن.»

تالارها حاضر به عروسی با ۱۵۰ مهمان هستند

تا پیش از اینکه گرانی‌ها به تالارهای عروسی برسد، خانواده‌ها با یک حساب سرانگشتی، خود را برای برگزاری یک مراسم باشکوه و تماشای فرزندانشان در لباس عروس یا داماد آماده می‌کردند اما این روزها داستان فرق دارد.

نیم نگاهی به قیمت‌های ارائه شده از سوی تالارهای عروسی نشان می‌دهد جدا از هزینه‌های جانبی مراسم عروسی، اگر فقط تمرکز را بر هزینه شام عروسی بگذاریم، معلوم میشود که حداقل ۳۰۰ هزار تومان و در خوش بینانه‌ترین نگاه هم حداکثر یک میلیون تومان باید برای هر مهمان کنار گذاشت تا هزینه شام عروسی جور شود.

چنین روندی موجب شد تا هر سال تعداد مشتریان تالارهای عروسی، کم و کمتر شود تا جایی که برای چندین بار صدای بیژن عبدالهی‌مقدم، رئیس اتحادیه تلارهای پذیرایی هم از کسادی بازار تالارهای عروسی در آمده است به گفته او عروسی‌ها نسبت به گذشته خیلی کمتر شده است اگر بخواهیم در اطراف خود مقایسه کنیم؛ مشخص است که در دهه ۹۰ چقدر عروسی می‌رفتیم و الان به چه شکل است. مهم‌ترین نکته مسائل اقتصادی است. الان اگر هزار تالار در تهران باشد، فقط ۱۵۰ تا ۲۰۰ تالار به شکل مستمر کار می‌کنند. آنها هم در حد تأمین هزینه‌های جاری کار می‌کنند. الان بیشتر مراسم‌های ما مربوط به ختم است. ۸۰ درصد مراسم‌ها مربوط به ختم و فقط ۲۰ درصد عروسی است. الان میانگین هزینه‌ها ۳۰۰ هزار تومان برای هر نفر است. در زمان قدیم میگفتند که تالار را برای کمتر از ۳۵۰ نفر ندهید. اما الان اگر یک تالار ۱۵۰ نفر مهمان داشته باشد، خیلی خوشحال می‌شود.»

تبلیغات اینستاگرامی

کسادی بازار تالارهای تا حدی جدی شده است که آنها برای زنده نگه داشتن خود دست به تبلیغات اینستاگرامی هم می‌زنند و از شیوه‌هایی خاص برای زنده نگه داشتن خود استفاده می‌کنند. برخی با اعلام قیمت‌های دروغین تلاش می‌کنند تا قالب خود را گیر بیندازند و برخی هم با ارائه ترفندهای کمتر شدن هزینه‌ها دست به تبلیغات نامحسوس می‌زنند.