

نامه افتخاری به وزارت ورزش: کمک مان کنید

دبیر مرجع کنوانسیون حقوق کودک در گفت‌وگو با قدس: صورت مسئله کودکان کار را از خیابان‌ها پاک نکنید

بررسی دلایل پایین بودن نیروهای مؤثر در رشته‌های علوم انسانی و کنار طاقچه ای نیست



شماره ۲۸ شهریور ۱۳۹۶
۲۸ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۲۸
ZENDEBI@QUDSONLINE.IR

محرم چه سریالهایی از سیما پخش می شود از «هاتف» و «عقیق» تا «پرواز در ارتفاع صفر»

محدیث زیست



نفس‌های آخر دریاچه ارومیه!

تسنیم: سخنگوی کمیسیون کشاورزی مجلس با بیان اینکه دریاچه ارومیه نفس‌های آخر را می‌کشد، گفت: در حال حاضر ۷۰ درصد از دریاچه ارومیه خشک شده و حداکثر ۳۰ درصد آن باقی مانده است! پروژه‌های ستاد احیای دریاچه ارومیه نیز در کوتاهمدت تأثیر ملموسی نداشته است. مرتضی موسوی افزود: آب دریاچه ارومیه از ۱۷ رودخانه دائمی و ۳۶ رودخانه فصلی تأمین می‌شود که تغییرات اقلیمی و علل گوناگون سبب کاهش آب این دریاچه شده که نیازمند آسیب‌شناسی جدی است. وی ادامه داد: در کشور محدود ۲۵ درصد بارش‌ها به‌نگام است و دیگر بارش‌ها معمولاً ناهنگام صورت می‌گیرد که شرایط پراکندگی بارش‌ها ایجاد می‌کند تا برای نیازهای راهبردی کشور از حاصل بارش‌های سالانه چاره‌اندیشی خاصی انجام شود. مدیر کل حوضه‌های آبریز خرز و ارومیه تصریح کرد: آب تجدیدپذیر ما ثابت است و جمعیت مصرف‌کننده فزونی گرفته و ما نمی‌توانیم با آب فعلی جمعیت رو به رشد را تأمین کنیم؛ سال ساخت سد زرینه‌رود به زمانی برمی‌گردد که دریاچه ارومیه ۳۲ میلیارد مترمکعب آب داشت، چرا فقط ایجاد سد را ملاک خشکی دریاچه قرار می‌دهید، عوامل گوناگونی در این حادثه اثرگذار است.

فضای مجازی



ابلاغ کلیات طرح ساماندهی پیام‌رسان‌های خارجی

مهر: معاون مرکز ملی فضای مجازی با بیان اینکه کلیات ساماندهی فعالیت شبکه‌های پیام‌رسان موبایلی ابلاغ شده است، گفت: جزئیات فعالیت این شبکه‌ها توسط سه نهاد مرتبط در حال تبیین است. امیر خوراکیان افزود: در این سند وزارت ارشاد، وزارت ارتباطات و قوه قضائیه مکلف شده‌اند، اقدامات لازم برای اجرای آن را انجام دهند و آیین‌نامه‌های لازم را تهیه کنند. وی با تأکید بر اینکه مطابق این سند، دو جهت‌گیری مهم درباره ساماندهی فعالیت پیام‌رسان‌های خارجی در کشور و نیز مدل حمایتی از پیام‌رسان‌های خارجی دنبال می‌شود، ادامه داد: تاکنون هیچ منطق، مسیر و مدلی برای فعالیت پیام‌رسان‌های خارجی در کشور وجود نداشت، اما بعد از تبیین و ابلاغ جزئیات این سند، هر پیام‌رسان خارجی که بخواهد در کشور فعالیت کند باید منطبق بر این ضوابط باشد. به این ترتیب این شبکه‌ها این ضوابط را می‌پذیرند و در کشور فعالیت می‌کنند و در صورتی که نپذیرند با مشکلاتی مواجه خواهند شد.

مشاوره

مسئله «زیبایی» در انتخاب همسر

سلام؛ من خانمی ۲۹ ساله هستم. خواستگاری دارم که حدود ۲۳ سال سن دارند و از نظر بیشتر معیارها همانی هستند که برای همسر آینده در نظر داشتم. فقط تنها مشکل این است که ظاهر ایشان با آنچه مورد نظر من بوده تفاوت دارد. لطفاً بگویید چقدر مسئله ظاهر می‌تواند در ازدواج من مهم باشد.

فاطمه اصغری / روان‌شناس بالینی: زیبایی ظاهری، با برآورده شدن نیازهای زناشویی ارتباط زیاد دارد؛ بنابراین میل به همسری زیبا در جوانان امری طبیعی است و حتی کسانی که دیگر شرایط از قبیل ایمان، اصالت و شرافت خانوادگی و... را در انتخاب همسر مورد نظر قرار می‌دهند، دوست دارند که همسرشان زیبا نیز باشد؛ البته باید توجه داشت که زیبایی، اندازه معین و قانون خاصی ندارد، بلکه کاملاً نسبی است. آنچه که مسلم است توجه به زیبایی در امر انتخاب همسر مهم است و همواره باید مورد توجه قرار گیرد. انسان‌ها می‌توانند نکش‌های مختلفی درباره موضوعات مختلف داشته باشند، اما

معمولاً جایگاه این امر در نزد برخی خیلی مهم‌تر و در نزد گروهی دیگر در حد متوسط قرار دارد و شاید در نزد عده معدودی اهمیت بسیار کمی داشته باشد.

نکته مهم دیگر اینکه برای هر کس در هنگام انتخاب همسر برخی از معیارها در اولویت است، بنابراین اگر برای کسی مسئله ظاهر و زیبایی جزو اولویت‌های نخستین است، پس لازم است که هنگام انتخاب به این موضوع توجه خاص داشته باشد؛ البته باید مراقبت شود تا تنها عامل انتخاب، مسئله زیبایی نباشد، بلکه مجموعه معیارها و موازین انتخاب مورد توجه قرار گیرد. بخصوص که باید مراقبت شود تا هیچ معیاری قربانی سایر معیارها نشود. منظور ما از زیبایی، رضایت نسبی فرد از ظاهر طرف مقابل است، بنابراین می‌توان گفت زیبایی باید به اندازه‌ای باشد که هم‌گرا برپسندید و جذابیت کافی و پسند قلبی برای یکدیگر داشته باشید؛ یعنی شما در کنار بررسی تناسب، شایستگی و پاکی در طرف مقابل، به ظاهر وی هم توجه کنید و ببینید آیا واقعاً از صمیم قلب تمایل به ازدواج با وی را دارید؟ این مقدار علاقه، حداقل مقدار لازم برای ازدواج است و بیش از این نیازی نیست. شما باید به معیارهای مهم درمان مثل اعتقادات، فرهنگ و خانواده هم توجه خاص داشته باشید.

مقابله با دردهای مزمن بدون استفاده از درمان‌های شیمیایی می‌توانید دارو را کنار بگذارید



از زندگی / ترجمه / رها واعظی | سردردهای وقت و بی‌وقت، کم‌دردهای ناشی از کار زیاد، پادردهایی که به دلیل زیاد ایستادن گریبان ما را می‌گیرند، همه و همه دردهایی هستند که ما را وادار به خوردن دارو می‌کنند. به گزارش نیویورک تایمز، بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده، ذهن ما در کنار خوردن دارو برای آرامش بخش می‌تواند مانند دارو قدرتمندی برای بین بردن انواع مختلف دردهای مزمنی که ممکن است همه ما را دچار خود کرده باشد، کمک کند.

*** استرس را جدی بگیرد**
یکی از بزرگ‌ترین دلایل دردهای مزمن استرس است. استرس باعث می‌شود که بدن واکنش‌هایی مانند سردرد نشان دهد و راه چاره برای درمان این درد، کاهش استرس، توانایی کنترل تنش‌ها و آرام کردن آگاهانه عضلات است. زمانی که افراد دچار تنش و استرس می‌شوند، این حالت به عضلات قسمت‌های مختلف بدن آن‌ها منتقل می‌شود و درد را ایجاد می‌کند. البته هر دردی را نمی‌توان از طریق آگاهی درونی و تغییر رفتار درمان کرد، اما براساس تحقیقات اخیر، بیش از نیمی از دردهایی که یک فرد عادی در طول دوران زندگی روزمره خود تجربه می‌کند، دردهای مزمن و مکرری است که ریشه آن بیماری خاصی نیست و به راحتی، با آگاهی شخصی و بدون استفاده از هر گونه دارویی درمان می‌شود.

*** دردها نشانه‌های روشنی هستند**
دکتر جیمز کمپ بل، متخصص جراحی مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: بهترین درمان برای دردهای مزمن، درست زیر گوش ماست و نیازی به صرف هزینه‌های گزاف برای خریدن داروهای شیمیایی مسکن نیست. وی ادامه می‌دهد: در زندگی هر فرد، هر دردی در هر ناحیه‌ای از بدن یک فاجعه بزرگ است و می‌تواند زندگی و انتخاب‌های ما را در طول روزها و سال‌ها تغییر دهد. دکتر دالعی شونند، سسنگال‌های هشدار دهنده طبیعت برای انسان هستند تا به سلامت خود توجه کنند، می‌فازند: اگر افراد به دردهای خود توجه نکنند، کاملاً اشتباه است، اما باید بتوانند فرق بین دردهای مزمن را تشخیص دهند، زیرا دردهای مزمن یک هشدار مفید از طرف بدن نیستند و اگر افراد از دردهای مزمن برترند، باعث می‌شود که مجبور به تحمل رنجی دائمی شوند.

*** نیاز به دارو نیست!**
دکتر جیمز کمپ بل، استاد مؤسسه پزشکی جان هاپکینز همچنین می‌گوید: اگر درد نشانه بیماری خاص و مهمی نباشد، جدی گرفتن آن بزرگ‌ترین اشتباه است و تنها کافی است بیاورید بد که چطور چنین دردی را نادیده بگیرید و با آن زندگی کنید. این موضوع اولین قدم برای درمان دردی مزمن بدون نیاز به دارو است.

وی توضیح می‌دهد: افراد مبتلا به دردهای مزمن، در یک چرخه بی‌رویه قرار می‌گیرند که فعالیت بدنی آن‌ها را کاهش می‌دهد و همین امر سبب کاهش قدرت عضلات و ایجاد مشکلات و دردهای بیشتر می‌شود. استاد مؤسسه پزشکی جان هاپکینز با بیان اینکه مصرف داروهای قدرتمند کاهنده درد چاره چنین دردهایی نیست و تنها به حفظ درد کمک می‌کند، تأکید می‌کند: مصرف داروهای قدرتمند بدن شما را نسبت به کاهنده‌های درد مقاوم می‌کند و شما به استفاده از دوزهای بالاتر از یک دارو، نه فقط برای توقف درد، بلکه در واقع برای ادامه دار کردن آن درد وادار می‌شوید. دانستن این موضوع برای متخصصانی که در حال تحقیق بر روی دردهای مزمن دارویی هستند بسیار سودمند خواهد بود.

بر اساس تحقیقات اخیر کالج آمریکایی پزشکی، به تازگی دستور العمل‌های جدیدی برای درمان دردهای مزمن پشت سر، گردن و

کلینیک سلامت

چرا دانش آموزان امروزی کمتر می‌خوابند؟

ترجمه / مریم سادات کافلی: بررسی وضعیت دانش آموزان نسبت به ۱۵ سال گذشته نشان می‌دهد ۲۰ دقیقه از خواب شبانه آن‌ها کاملاً حذف شده است. گرچه به نظر می‌رسد والدین امروزی به نکته‌هایی مانند مصرف شیر پیش از خواب، قصه خواندن و... بیشتر اهمیت می‌دهند، اما کودکان نسبت به گذشته بیشتر از اختلالات خواب رنج می‌برند! بر اساس گزارشی که در نشریه Le Parisien فرانسه به چاپ رسید، مدت خواب دانش آموزان طی ۱۵ سال گذشته کمتر شده است! این نتیجه حاصل سه پژوهش توسط آموزش ملی این کشور با هدف شناسایی تغییرات جدید آموزشی بر خواب دانش آموزان است. وضعیت صدها دانش آموز در سنین ۵ تا ۱۰ سال حاکی از آن بود که همه آن‌ها از این مشکل رنج می‌برند. عوامل متعددی در این باره می‌تواند دخیل باشد که اولین آن وجود تلویزیون، رایانه یا تلفن همراه در اتاق خواب بوده است. بر اساس آمار سال



۲۰۱۶، سه چهارم آن‌ها حداقل یکی از این ابزارهای دیجیتال را به عنوان وسیله شخصی در اختیار دارند. قطعاً این فناوری‌ها برای خواب بی‌خطر نیستند و علاوه بر اینکه آن‌ها را به دیر خوابیدن وامی‌دارند، فرایند خواب رفتن را نیز به تأخیر می‌اندازند؛ همچنین کیفیت خواب مختل می‌شود. این وضعیت در نوجوانان ملموس‌تر بوده و با توجه به مطالعات صورت گرفته در انستیتو ملی سلامت و تحقیقات پزشکی فرانسه (Inserm) حجم ماده خاستگاری مغز نیز کم شده است.

از طرفی برخی والدین نیز چندان توجهی به سبک صحیح زندگی فرزندان ندارند و عادت دیر خوابیدن را در آن‌ها تقویت می‌کنند؛ این در حالی است که خواب کافی و منظم علاوه بر اینکه تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روحی کودک دارد، توانایی‌های شناختی و موفقیت تحصیلی بهتر او را نیز در پی خواهد داشت. منبع: www.Pourquoi.docteur.fr

