

جام جهانی و نگرانی از سرخک!

برآوردها نشان می دهد جام جهانی ۲۰۲۶ که به طور همزمان در کانادا، مکزیک و آمریکا برگزار می شود، در مجموع بیش از ۶ میلیون نفر را در این سه کشور گرد هم می آورد.
خب این می تواند از حیث اقتصادی، گردشگری و... خبر خوبی برای کشورهای میزبان باشد، اما در کنارش یک دلهره و اضطراب را هم به همراه دارد.
با توجه به تجربه شیوع کرونا، کارشناسان سلامت عمومی و نهادهای بهداشتی نگران اند که جام جهانی کار دستشان دهد!

برای همین دانشگاه جورج تاون در واشنگتن مأمور رصد بیماری های عفونی و تهدیدهای ناشی از آن شده است.
«ریکا کتز» یکی از مدیران مرکز عملیات امنیت سلامت در آمریکا به «یورونیوز» می گوید: تجمع های انبوه، همیشه پیچیده هستند و تهدیدهایی از سوی بیماری های عفونی با آن ها همراه است.
از وظایف اصلی این مرکز، پایش نشانه های بیماری در مناطق شهری میزبان و جوامعی است که مسافران به آن ها وارد می شوند.

در حال حاضر مرکز عملیات امنیت سلامت، هر روز گزارشی از وضعیت را منتشر می کند که در آن هر تحول تازه ای علامت گذاری و مشخص می شود کدام تیم های ملی با توجه به محل اردو یا مسابقه های پیش رو با خطر بالاتری روبه رو هستند.
برخی از عوامل بیماری زا که زیر نظر هستند در هر تجمع بزرگ انسانی شایع به شمار می آیند، از جمله عفونت های منتقله از راه تماس جنسی، عفونت های گوارشی و عفونت های تنفسی.
اما برخی دیگر خاص تر و مرتبط با منطقه ای هستند که مسابقات در آن برگزار می شود.

«کتز» می گوید: ما طیفی از عوامل بیماری زا را زیر نظر داریم، اما در حال حاضر بیش از همه نگران سرخک هستیم چون در هر سه کشور میزبان مواردی از آن دیده شده است و ما به شدت مراقب همه چیز هستیم.
از دیگر عوامل بیماری زای تحت پایش می توان به تب دنگی، هیپاتیت آ و آبله میمونی اشاره کرد که همه این موارد در چارچوب همان الگوهای سنتی است که در رویدادهای بزرگ و تجمع های انبوه همیشه مدنظر قرار می گیرد.



علم و سلامتی

بالاخره مفید است یا مضر؟

با همه حرف و حدیث هایی که علیه چای وجود داشته و دارد بالاخره چند سال پیش ثابت شد نوشیدن چای به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی، به پیشگیری از دیابت، چاقی، بیماری های قلبی و برخی از انواع سرطان کمک می کند.

همچنین مطالعات دیگری ثابت کرده اند برخی از انواع چای اثرات محافظتی بالقوه ای برای مغز دارند و می توانند از تحلیل رفتن عصلات در سالمندان بکاهند.

چای سبز هم به طور ویژه ای به خاطر اثرات محافظتی اش از قلب، کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول مورد توجه قرار گرفته است.

البته برای گرفتن تصمیم نهایی عجله نکنید چون بررسی جامع و جدید روی مطالعات گذشته نشان می دهد مزایای بالقوه چای برای سلامتی و افزایش طول عمر، به نحوه مصرف این نوشیدنی بستگی دارد.
مثلا چای های آماده داخل بطری (چای سرد) و چای های به اصطلاح حبایی (پابل تی) که ممکن است حاوی افزودنی های مضرى مانند شیرین کننده های مصنوعی و مواد نگهدارنده باشند حتماً مفید نیستند.

علاوه بر این، نشریه علمی «پژوهش های گیاهان نوشیدنی» هشدار می دهد مثل همه گیاهان خوراکی، باقیمانده سموم کشاورزی، فلزات سنگین و میکروپلاستیک های موجود در چای نیز می توانند خطراتی برای سلامتی ایجاد کنند.
یک مطالعه همچنین هشدار می دهد در حالی که عصاره چای سبز به یک مکمل غذایی محبوب برای کاهش وزن تبدیل شده است، گزارش های موردی متعددی از مسمومیت کبد ناشی از مصرف این نوع مکمل های مبتنی بر عصاره وجود دارد.

پژوهشگران می گویند این مسمومیت ناشی از ماده شیمیایی اپی گالوکاتچین است که در چای سبز یافت می شود.
با مثلاً یک پیان آبجیسه ای را وقتی داخل لیوان آبجوش می اندازید می تواند بیش از یک میلیارد ذرات میکروپلاستیک آزاد کند که این امر ممکن است خطرات بالقوه ای برای سلامتی به همراه داشته باشد.
مطالعات و پژوهش های مختلف متفق القول اند که مصرف متعادل چای سنتی که به طور تازه دم شده است، می تواند بسیار مفید باشد؛ به ویژه برای پیشگیری از بیماری های قلبی، دیابت و سرطان.



اوقات شرعی به افق مشهد					
انان شهر	انان مغرب	انان صبح فردا	انان شهر	انان مغرب	انان صبح فردا
۱۲:۰۵	۱۹:۴۴	۳:۰۲	۱۱:۳۲	۱۹:۱۳	۲:۲۵
غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا	غروب خورشید	نیمه شب شرعی	طلوع فردا
۱۹:۲۲	۲۳:۱۲	۴:۴۸	۱۸:۵۱	۲۲:۳۸	۴:۱۴

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی	
مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی سردبیر: سید محسن آسدی	
آدرس دفتر مرکزی مشهد: بولوار سجاده، نیش سجاد ۱۴-۱۱-۳۷۶۸۵ (۰۵۱)	
تلفن:	

۹۱۷۲۵ - ۵۷۷	روابط عمومی:	۳۷۶۶۲۵۷ (۰۵)
دفتر تهران: بولوارکشور، بین کارگر و چمستانه، شماره۳۴	نمابر سردبیر:	۳۷۶۸۴۰۰۴ - ۳۷۶۱۰۰۸۷ (۰۵۱)
تلفن:	سامانه آگهی ها:	۳۷۶۸۳۰۰۵ - ۳۷۰۰۸۸ (۰۵۱)
نمابر:	فاکس:	۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
پيامک:	مسابقات چاپی:	۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵)
ارتباطات مردمی:	چاپ مشهد:	مجمع چاپ و نشر قدس
امور مشترکین:	چاپ همزمان تهران:	چاپخانه جاجم

نشانه همان شکافی است که نسل زد را از درمان سنتی دور نگه می دارد؛ بنابراین حاضر است هرطوری شده دیده شود اما به طور کامل شناخته نشود.

■دام همدلی مجازی

این موضوع با بی اعتمادی گسترده نسل زد به نهادهای رسمی گره خورده و این بی اعتمادی به نهادهای رسمی، فقط محدود به درمانگرها نیست. نسل زد به کل، به ساختارهای سلسله مراتبی و اقتدارگرایانه بدبین است. درمانگر برای آن ها، بیشتر از یک متخصص، نماینده همان ساختارهای رسمی است که همیشه مورد تردیدشان بوده اند. به همین دلیل، پناه بردن به دوستان، همسالان و جوامع آنلاین، گزینه جذاب تری به نظر می رسد، چون هم کمتر قضاوت می شوند و هم همدلی و همراهی بیشتری نصیبشان می شود. اما اینجا یک دام بزرگ وجود دارد؛ فضاهای آنلاین، همیشه جایگزین حرفه ای و مناسبی نیستند. الگوریتم ها، در چرخه معیوب خود، محتوای مشابه را بیشتر و بیشتر به خورد کاربر می دهند و این می تواند فرد را در حلقه ای بسته از درد و ناامیدی گرفتار کند. در ابتدا، این فضاها دلگرم کننده و تسکین دهنده به نظر می رسند، اما به مرور زمان می توانند فرساینده شوند.
اعتراف کردن در شبکه های اجتماعی با بهبود یافتن واقعی فرق دارد؛ یک پست پربازدید یا انبوهی از کامنت های همدلانه، لزوماً کمکی به مدیریت حملات عصبی مثل پانیک، سوگ، خشم یا احساس گناه نمی کند. علاوه بر آن بسیاری از جوانان، از ابزارهایی مانند چت جی پی تی برای هم صحبتی درباره احساسات خود استفاده می کنند. مزیت بزرگش در دسترس بودن ۲۴ ساعته، عدم قضاوت و هزینه کم است. اما نباید فراموش کرد که هرچقدر هم پیشرفته باشد، جایگزین درمان حرفه ای نیست و فاقد تجربه انسانی، قضاوت بالینی و توانایی مدیریت بحران های پیچیده است.

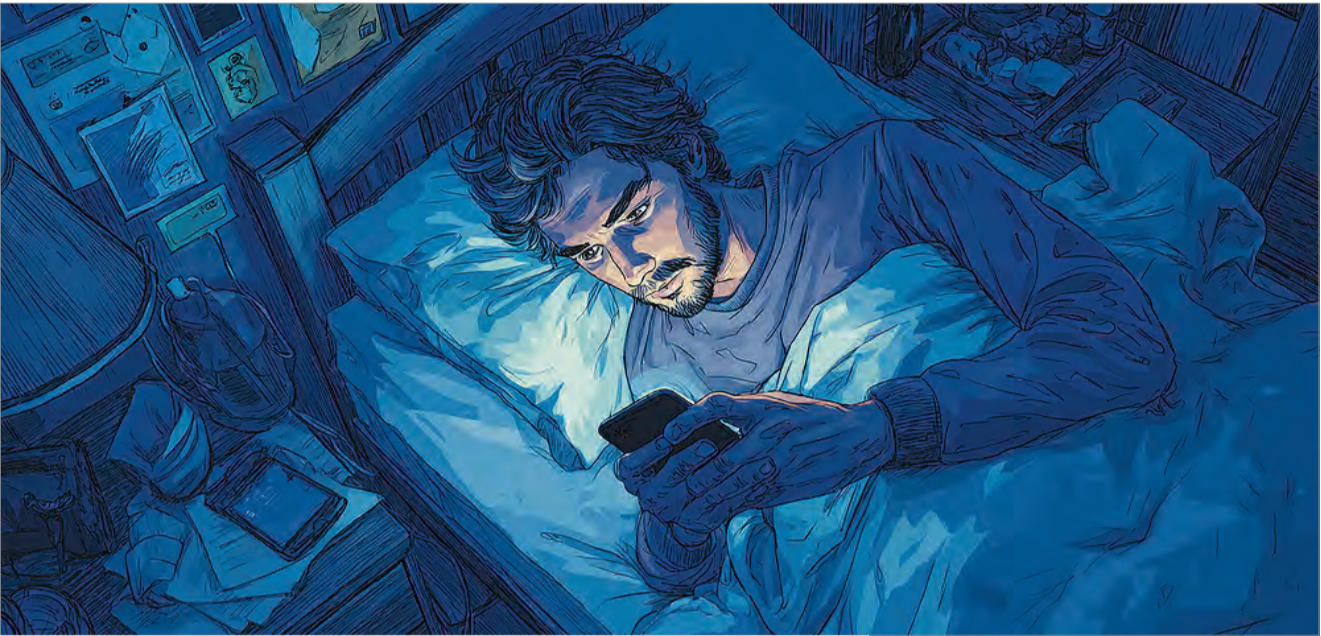
■نسل تنهای تنها

در نهایت، این نسل با وجود ارتباطات گسترده یکی از تنهاترین نسل های تاریخ است. ارتباط دائمی در شبکه های اجتماعی، وقتی صفحه خاموش می شود، خلأ و انزوا عمیق تری را به جا می گذارد. شاید مسئله، رد کردن درمان نباشد، بلکه رد کردن نسخه های قدیمی و ناکارآمد آن باشد. نسل Z مراقبت واقعی تر، شفاف تر و انسانی تری می خواهد.
محققان پیش بینی می کنند آینده سلامت روان با مدل های ترکیبی مثل حمایت حرفه ای، همراه با قدرت جوامع همسالان و ابزارهای دیجیتال رقم بخورد. درمانگرانی که زبان نسل جدید را می فهمند و در شبکه های اجتماعی حضور دارند، احتمالاً موفق تر خواهند بود. بنابراین نیاز به التیام نه تنها از بین نرفته، بلکه با شدت بیشتری از قبل وجود دارد فقط شکل جست وجوی آن تغییر کرده است.

آیا نظام سلامت روان، می تواند خود را به اندازه کافی و سریع با نیازها و انتظارات این نسل جدید تطبیق دهد، یا در این گرداب دیجیتال همچنان تنها خواهد ماند؟

جوانان عصر دیجیتال به سلامت روان چقدر اهمیت می دهند؟

نسلِ «خودم حلش می کنم»!



محققان پیش بینی می کنند آینده سلامت روان با مدل های ترکیبی مثل حمایت حرفه ای، همراه با قدرت جوامع همسالان و ابزارهای دیجیتال رقم بخورد

چه حسی به شما می دهد؟- به سوزه میم های وایرال شده موجب شده اند نسل زد به جای حل مسئله، آن را به ریشخند بگیرد و در کنار هزاران نفر دیگر که دقیقاً همین درد را دارند، احساس تنهایی کمتری کند.

■آسیب پذیری مدیریت شده

اما این ماجرا یک روی آسیب پذیری مدیریت شده هم دارد. شبکه های اجتماعی موجب شده تا این نسل استاد کنترل روایت زندگی خودشان باشند. آن ها دقیقاً می دانند کدام عکس را منتشر، کدام بخش از واقعیت را سانسور کنند و چگونه خود را در بهترین نور ممکن و البته ویرایش شده به نمایش بگذارند. حتی در لحظات فروپاشی روانی هم می توانند با چند فیلتر و کپشن تأثیرگذار، تبدیل به محتوایی جذاب و پرلایک شوند. چرا؟ چون در این فضا، فرد کنترل کامل را در دست دارد؛ مجبور نیست بخشی از این کنترل را به یک غریبه پشت میز بسپارد و با سؤالاتی روبه رو شود که پاسخ آسانی ندارند، مثلاً «از کودکی ات بگو» یا «این تجربه چه حسی در تو ایجاد کرده است؟» و سایر سؤالات مشابه

مادرانش می فهمد، اما ترجیح می دهد برای درد دل کردن، سراغ غریبه های آنلاین برود تا متخصصان پشت میز؟
سایت ترجمان درباره این پارادوکس عجیب می نویسد: بچه های نسل زد همه فن حریف اند؛ حداقل در ظاهر. آن ها واژگانی مثل «تروما»، «گس لایتینگ»، «مرزهای شخصی»، «خودمراقبتی»، «اضطراب» و «بیش فعالی»

را با چنان آب و تابی در پروفایل هایشان می چرخاند که انگار خودشان استاد روان شناسی اند. برای همین وقتی پای مراجعه به یک روان شناس واقعی، با آن فضای سلسله مراتبی و پرسش های کلیشه ای به میان می آید، ناگهان رنگ عوض می کنند. برای آن ها اتاق درمان حکم جلسه انضباطی خانوادگی را دارد و دل خوشی از آن ندارند. به علاوه اینکه فضای تراپی رسمی، گران و از همه بدتر، نشانه ضعف و ضعیف بودن است. نظرسنجی ها هم این حس عجیب را تأیید می کنند.
اینکه بخش قابل توجهی از این نسل، رفتن پیش روان شناس را مساوی با یک نقص بزرگ و اساسی در سیستم وجود خودشان می دانند. فضای مجازی هم که نور علی نور است و با تبدیل کلیشه های درمانی- مثل همان جمله معروف این

جهان امروز

انگلیس هم استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود می کند

به دنبال جهانی امن تر

نوجوانان را از این روابط جدای می کند، آن ها را امن تر نمی کند، بلکه ممکن است آن ها را به سمت پلتفرم های ناامن تر سوق دهد.»

طرح دولت انگلیس برای محدودیت شبکه های اجتماعی فراتر از طرحی است که در استرالیا تصویب شد و شامل ممنوعیت تمام پلتفرم های اصلی رسانه های اجتماعی و محدودیت های جداگانه ای برای محصولات آنلاین مانند برنامه های بازی، از جمله حذف گزینه چت با غریبه های می شود.

همچنین بر اساس این طرح افراد زیر ۱۶ سال از دانلود اسنپ چت، تیک تاک، یوتیوب، اینستاگرام، فیس بوک و ایکس و همچنین بخش زنده منح خواهند شد. افراد زیر ۱۸ سال هم از استفاده از چت بات های عاشقانه منع خواهند شد.

نخست وزیر انگلیس -استارمر- درباره این محدودیت های می گوید: «این کاری نیست که من به راحتی انجام دهم و ادعای من کم رسانه های اجتماعی هیچ فایده ای برای جوانان نداشته اند، زیرا واضح است که این اشتباه است. اما دولت همیشه با انتخاب مواجه است و برای من روشن است که ممنوعیت کامل، انتخاب درستی است.»

نخست وزیر در پاسخ منتقدان قانون محدودیت شبکه های اجتماعی نیز گفت: «نمی شود وقتی یک نوجوان به نحوی موفق شده یک نوشیدنی غیرمجاز گیر بیاورد، ما بگوییم پس بایبید فروش الکل به کودکان را ممنوع

حرف امروز

چرا پلتفرم های خارجی؟

فنی هم نشان می دهد داده ها طوری ذخیره می شوند که اگر یک هکر هم بخواهد، می تواند کار خود را انجام دهد. مثلاً در یکی از پیام رسان های وطنی تاریخچه گفت وگوها یا تان را پاک می کنید و هفته بعد وقتی آن پیام رسان را باز می کنید، می بیند تمام محتوای گفت وگویی شما سرچایش است و گاهی لازم است سه یا چهار بار تاریخچه را پاک کنید تا واقعاً پاک شود. بعد از آن می رسمیم به بخش «فنی» که خودش یک دنیای دیگر است و همه مان تجربه اش کرده ایم. پیام دیر می رسد، تماس تصویری قطع و وصل می شود، گوشی و باتری همزمان داغ می کنند و مثل این است که این اپلیکیشن ها در اوج شلوغی، یک دفعه بگویند «حخته شدیم، برویم استراحت» را! در حالی که آن طرف آب، میلیاردها پیام به راحتی رد و بدل می شود. این مشکلات زیرساختی واقعاً نشان می دهد این پلتفرم ها هنوز آمادگی میزبانی از حجم کاربران خود را ندارند، چه برسد



نکنیم! ما این کار را نمی کنیم، می کنیم؟ قوانین ما باینگر ارزش های جامعه ما هستند و قراردادهای اجتماعی را شکل می دهند. این طرح دنیای فرزندان ما را امن تر خواهد کرد... من حاضر نیستم بر سر امنیت و شادی فرزندانمان مصالحه کنم و به همین دلیل است که این ممنوعیت باید اتفاق بیفتد. قانون گذاری در این زمینه البته سخت است و به همین دلیل ما طیف گسترده ای از دیدگاه ها را در این مورد جست وجو کردیم.»

دولت انگلیس مدعی است از هر ۱۰ پدر و مادر، ۹ نفر در پاسخ به نظرسنجی از این محدودیت ها حمایت کرده اند.

