اخبار کوتاه

۱۹ منطقه پایتخت در وضعیت قرمز

روند آلودگی هوا در تهران طی روزهای اخیر ادامه دارد و کیفیت هوای پایتخت (صبح چهارشنبه) با قرار گرفتن روی شاخص ۱۵۲ در وضعیت قرمز و برای همه گروه‌های جامعه ناسالم است. به گزارش شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، وضعیت هوا در شرایط ناسالم برای همه گروه‌های سنی قرار دارد بنابراین به شهروندان تهرانی توصیه می‌شود در صورت امکان در منزل بمانند. براساس اطلاعات موجود از ایستگاه‌های سنجش کیفیت هوای شهر تهران، اکنون ۱۹ ایستگاه در نقاط مختلف پایتخت در وضعیت قرمز (ناسالم برای همه گروه‌ها) است و سایر مناطق در شرایط نارنجی قرار دارند. همچنین طی ۲۴ ساعت گذشته «سه شنبه» شاخص کیفیت هوا بر روی عدد ۱۲۸ قرار داشت و هوا در وضعیت ناسالم و آلوده برای گروه‌های سنی حساس بود.

۲۳۶؛ شاخص کیفی هوای کرج

البرز شاخص کیفی هوای کرج بر روی عدد ۲۳۶ و در محدوده بسیار ناسالم قرار گرفت. به گزارش ایلنا، چهارشنبه ۲۸ آذرماه شاخص کیفی هوای کرج بر روی عدد ۲۳۶ و در محدوده بسیار ناسالم قرار گرفت. این محدوده با رنگ بنفش مشخص شده است. زمانی که شاخص در این محدوده قرار دارد؛ افراد باید از فعالیت‌های طولانی یا سنگین خارج ازمنزل خودداری کنند. محدوده بعدی و آخر سنجش کیفیت هوا با اعداد بین ۳۰۱ تا ۵۰۰ تعیین و به عنوان وضعیت خطرناک نامگذاری شده است. این شاخص در فردیس بر روی ۱۷۰، ساوجبلاغ بر روی ۱۷۸، نظرآباد بر روی ۱۶۷ و در اشتهارد بر روی ۱۶۸ و در محدوده ناسالم قرار گرفته‌است.

«چاقی» سومین علت مرگ در ایران

رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: چاقی، سومین علت مرگ در ایران است. به گزارش ایلنا، فریدون عزیزی، رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران از ضرورت برنامه‌ریزی مدون برای ۲۴ میلیون شهروند چاق و دارای اضافه وزن خبر داد و گفت: چاقی، سومین و مصرف دخانیات، چهارمین علت مرگ در ایران است. وی افزود: در ایران که در حال پیشرفت است موضوع چاقی بیشتر از کشورهای دیگر روبه رشد است، زیرا فعالیت‌های بدنی کمتر شده و مواد غذایی زیادی در اختیار افراد قرار گرفته است. عزیزی با بیان اینکه درصد چاقی نسبت به ۳۰ سال گذشته ۲.۵ برابر شده است، ادامه داد: بین ۵۰ تا ۵۵ درصد افراد اضافه وزن دارند. وی با اشاره به افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان گفت: بین ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان و نوجوانان چاق هستند که باید با برنامه‌ریزی مناسب این موارد را پیگیری کرد.

پشه آئدس در جنوب کشور

مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان از ورود پشه آئدس از نوع اجیپتی به جنوب کشور خبر داد. به گزارش ایلنا، ابراهیم کریمی گفت: یکی از تهدیداتی که امروزه شهرها را تهدید می‌کند و هشدار می‌دهیم، پشه مهاجمی به نام آئدس است. این پشه آلوده وارد کشور شده و در مناطق مختلفی از کشور وجود دارد که در جنوب کشور از نوع اجیپتی بوده که معمولاً خطرناک‌تر است. وی با بیان اینکه این پشه در شهرستان چابهار استقرار پیدا کرده و در ۱۰ روز گذشته تعداد بیماران در این محدوده افزایش پیدا کرده است گفت: مرگ و میر پشه آئدس چند برابر کرونا است و حتما باید هشدارها را در نظر گرفت و ترتیب اثر قرار داد. گفتنی است؛ این گونه از پشه عمدتا در ظروفی که توسط انسان ساخته شده در داخل یا نزدیک اماکن مسکونی تخم‌گذاری می‌کند. آئدس اجیپتی برخلاف بسیاری از پشه‌ها در روز خونخواری می‌کند و حداکثر گزش را در صبح زود و هنگام غروب آفتاب قبل از تاریکی هوا انجام می‌دهد.

گزارش تخلفات اقلام شب یلدا

محمدعلی اسفنانی، سخنگوی سازمان تعزیرات گفت: در صورت گزارش تخلف در بازار شب یلدا دو راه ارتباطی ۱۳۵ که متعلق به تعزیرات حکومتی و ۱۲۴ که متعلق به سازمان صنعت، معدن و تجارت است وجود دارد. محمدعلی اسفنانی سخنگوی سازمان تعزیرات حکومتی در گفت‌وگو با مهر در خصوص نظارت بر قیمت اقلام شب یلدا گفت: معمولاً در ایام خاص چون ماه رمضان، ایام پایان سال و شب یلدا که برای جامعه اهمیت دارد و مردم به کالاهای خاص نیاز دارند طرح‌های ویژه‌ای داریم که بر اساس آن طرح‌ها بر کالاهای مصرفی در ایام خاص نظارت و توجه داریم.

گزارش «آرمان ملی» از طولانی‌ترین شب سال

سور سرخ یلدا

آرمان ملی – شفق محمدحسینی: پیچیده در شالی سرخ، با آن گونه‌های صورتی رنگش، ریز می‌خندد و از خاطرات شب‌های چله‌ای می‌گوید، که دورکرسی گرد تاگرد می‌نشستند و با یک مشت شب چره، یا چند مغز ساده و یک لقمه حلوا، همه اقوام دور و نزدیک می‌آمدند، تا قصه‌های شنیدنی پدربزرگی را بشنوند، که حالا سال‌هاست دیگر در این جمع نیست. اما مادربزرگ با آن گونه‌های گل انداخته از گرمای دیدار فرزندان و نوه‌هایش، اینجا نشسته است تا یلدایی دیگر، گل بگوید و گل بشنود. خان‌دایی هم وسط قصه‌های مادربزرگ، شعرهای پروین را می‌خواند. یکی حافظ را می‌آورد. از مطبخ صدا می‌آید که قدیم‌ها شاهنامه هم می‌خواندند. خلاصه اینکه در کنار آنان که گرمای وجودشان، دل‌هایتان را گرم می‌کنند، طولانی‌ترین شب سال، به یادماندنی‌تر خواهد شد. مادربزرگ می‌گوید که توروخدا یه شب از اخبار نگید. برق هم که به امید خدا قطع نخواهد شد! قیمت بنزین و دلار را هم سرجدتان بی‌خیال شوید. خان‌دایی بیتی از پروین می‌خواند و همه سکوت می‌کنند. بچه‌ها مشغول شیطنت هستند، زن‌ها در مطبخ هندوانه و انار را قاچ می‌کنند. همه جا پر از سرو صداست و زندگی که در جریان است. شاید یلدا بهانه‌ای باشد برای آنکه یک شب، همه غم‌ها را کنار در بگذاریم و به خانه‌ای گرم، قدم نهیم. خانه‌ای که نصیب همه نمی‌شود. برخی در تنهایی خود، طولانی‌ترین شب سال را می‌گذرانند و شاید به همین علت است که رستوران‌ها و کافه‌ها و سفره‌خانه‌ها در سطح و اطراف شهر، در این شب برنامه‌های تفریحی ویژه‌ای تدارک دیده‌اند، تا شاید برخی ترجیح دهند، شب یلدا را در فضایی متفاوت سرکنند. هرچند برای برگزاری شبی گرم در رستورانی بزرگ حداقل باید نفری یکی دومیلیون پیاده شوید.

یک شب هزار شب نمیشه

سر چهارراه ایستاده، با شالی که محکم دور سر و گردنش پیچیده است، اما گرمایش به پای این سرمای استخوان سوز نمی‌رسد. می‌گوید امشب همه گل‌هایم را تقریبا فروختم. تنها چند دسته نرگس باقی مانده‌اند، درست وقتی منتظر است کسی باقی گل‌ها را بخرد، ناگهان خودرویی می‌زند روی ترمز و همه نرگس‌ها را می‌خرد، تا دخترک با لبخندی پررنگ به خانه برود. هرچند جز چندکلمه کوتاه، حرفی نمی‌زند و به چند گلفروش آن طرف چهارراه می‌پیوندد. در کنار دیواری نشسته است، در چارچوب ورودی ساختمانی که شب‌ها درش بسته است، اما با بازشدن این در، این مرد هرروز به انتظار گرمایی که شاید نصیبش شود، کنار حلیم فروشی می‌نشیند. چشمانش آنقدرسریع دودو می‌زند، که انگار هیچ اعتمادی به هیچ‌کس ندارد. با کفشی پاره، که مشخص است حداقل یک ماه می‌شود از پا درنیاورده است، زل می‌زند به عابرانی که شاید او را به کاسه‌ای آش یا حلیم مهمان کنند. اما همه آنقدر عجله دارند که کسی او را نمی‌بیند. بساط دستفروش‌هایی که آجیل می‌فروشند هم در چندروز قبل از یلدای امسال بد نیست. یک بسته کوچک پسته را ۲۰۰ هزارتومان می‌فروشد. پسته‌هایی ریز و برخی هم دهان بسته هستند، پیچیده در پتویی کهنه، می‌گوید خودم هم گران خریدم. یک هفته دیگر ارزان‌تر می‌شود، این گرانی‌ها به خاطر شب یلداست، هرچند می‌گوید سال قبل پررونق‌تر از امسال بود. در مترو هم فروشنده‌ها می‌گویند بعد از روزهای کسادی بازار، حالا انگار به بهانه شب یلدا هم برخی شده خریدی کوچک هم می‌کنند. گل سری با شکل هندوانه، یا جوراب‌های با طرح شب یلدا، برخی هم زیورآلات می‌خرند. اما مسافران مترو با دست‌های پر به خانه می‌روند. با توجه به تعطیلی‌های این هفته، برخی به بازار رفته‌اند، هرچند معتقدند که قیمت‌ها بسیار بالا بود. برخی به دلیل سرخی انار و هندوانه شب یلدا، درمهمانی‌ها هم لباسی سرخ برتن می‌کنند. این مساله سبب شده است که برخی فروشگاه‌ها هم پوشاکی با تم شب یلدا بیاورند. قیمت‌ها همچنان بالاست. یک ژاکت یا پیراهنی سرخ، بیش از یک میلیون تومان قیمت دارد. این درحالی است که آجیل و میوه‌ها و شیرینی‌ها هم هرکدام به دلیل این شب طولانی دچار افزایش بها شده‌اند. برای خرید یک کیک متوسط حدود یک کیلو باید حدود یک میلیون تومان بپردازی، خلاصه اینکه اجدادمان با این هزینه‌هایی که ما یک شب مهمانی یلدا را برگزار می‌کنیم، می‌توانستند چندماه یا حتی سال زندگی کنند!

افزایش انسجام اجتماعی

امان ا... قرایی مقدم درباره آیین شب یلدا به «آرمان ملی» گفت: بزرگداشت و پاسداری از میراث فرهنگی که هویت ملی و میهنی ماست، از لحاظ انسجام اجتماعی و اتحاد و همبستگی و اینکه جوانان ما به هویت ملی و میراث فرهنگی خود پی ببرند و به آیندگان منتقل کنند، بسیار اهمیت دارد. یعنی امثال شب یلدا، مهرگان، آبانگان، تیرگان، می‌دانید که ما در دوران باستان، هرماه حداقل یک سور یا جشن داشتیم. مثلادی ماه درگذشته سه روز تعطیل بوده است، می‌دانید که پایه و اساس کریسمس هم برخی معتقدند، که همین شب یلدا بوده است. بنابراین بزرگداشت و پاسداری از شب یلدا و مانند اینها که کم هم نیستند، این جشن‌ها برای اینکه انسجام، وحدت ملی را بالاببرند و سرور و شادی را به درون جامعه بیاورند، همبستگی اجتماعی را افزایش می‌دهد و حتی می‌توانیم بگوییم که چون در شهرهای بزرگ خانواده‌ها در یک شب دور هم جمع می‌شوند. البته در شهرهای کوچک این شب نشینی‌ها بیشتر از شهرهای بزرگ است. قرایی مقدم با بیان اینکه این دورهمی‌ها سبب کاهش احساس تنهایی در افراد می‌شود، افزود: به دلیل این دورهمی‌ها، افراد احساس تنهایی و بی‌کسی و بی‌هویتی نمی‌کنند و در نتیجه حتی جلوگیری از خودکشی می‌کند. زیرا فرد وقتی به سمت خودکشی می‌رود، که احساس کند تنها و بی‌هویت است. براساس تحقیقات مثلا کاتولیک‌ها کمتر از پروتستان‌ها خودکشی می‌کنند. برای اینکه روز یکشنبه در کلیسا دور هم جمع می‌شوند و افراد احساس تنهایی و بی‌کسی نمی‌کنند. همین طور نماز جماعتی که در ایران برگزار می‌شود، یا مراسم ایام عاشورا و... کاتولیک‌ها وقتی که در کلیسا جمع می‌شوند، احساس می‌کنند که تنها نیستند. خودکشی چرا در برخی از استان‌ها بیشتر است؟ برای اینکه افراد دچار سرخوردگی می‌شوند، درمانده می‌شوند. در شهرهای بزرگی مثل تهران یکی از عوامل مهم خودکشی این است که افراد خودشان را بی‌کس و تنها احساس می‌کنند. از خانواده دور شدند. این جامعه شناس، با اشاره به تئوری‌های علمی در افزایش اثرات مثبت دورهمی‌ها و جشن‌های بزرگ، ادامه داد: بنابراین براساس تئوری‌های علمی می‌توان به جرات گفت که برگزاری مراسمی مانند شب یلدا که افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند، به خصوص نسل جوان، کمتر احساس تنهایی می‌کنند. چون احساس می‌کنند که خانواده و پیوندهایی دارند. بنابراین می‌توان گفت یکی از مزایای برگزاری جشن‌هایی مانند شب یلدا، علاوه برآن که ما هویت ملی خود را بزرگ می‌شماریم و به آن ادای احترام می‌کنیم، جلوگیری از بروز احساس تنهایی است. ما باید مانند کشورهای ژاپن و کره جنوبی و آمریکا، و همه کشورهای جهان سعی کنیم آن هویت ملی و میهنی خود را پاسداری کنیم. و به فرزندانمان منتقل کنیم. ایرانیان در طول تاریخ سعی کردند تا جشن‌های خودشان را از نوروز باستانی تا سیزده به‌در، از جمله شب یلدا را پاس بدارند.

اختلال در برنامه شاد برطرف خواهد شد؟

در حالی که در روزهای اخیر به دلیل غیر حضوری شدن مدارس، دانش آموزان و معلمان شاهد اختلال در شاد بودند؛ مسئولان این شبکه معتقدند سرویس جدید کلاس مجازی به برطرف شدن اختلالات موجود کمک می‌کند. به گزارش مهر، آلودگی هوا، برودت هوا، بارش برف، ناترازی در مصرف انرژی و سال‌های قبل شیوع کرونا از دلایلی بوده است که در این سال‌ها مدارس را تعطیل و روند آموزشی را مختل کرده است. به دنبال گسترش استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند، این ایده برای اولین بار در سال‌های شیوع بیماری منحوس کرونا شکل گرفت که می‌توان به کمک گوشی‌های هوشمند مدارس را به خانه‌ها برد؛ ایده‌ای که از سال‌های قبل از شیوع این بیماری در آموزش و پرورش شکل گرفته و بسیاری از مدارس غیردولتی به کمک نسخه‌های خارجی بخشی از آموزش خود را با گوشی‌های هوشمند ارائه می‌دادند؛ با شیوع کرونا آموزش و پرورش را ناچار کرد خیلی سریع به فکر تولید یک نسخه داخلی و ملی برای آموزش باشد و در این مسیر هم یکی از اپراتورهای تلفن همراه با راه‌اندازی شاد به این فضا کمک نمود. اوایل سال ۱۳۹۹ محسن حاجی میرزایی وزیر وقت آموزش و پرورش در سخنانی در خصوص شبکه شاد گفته بود: ما با میل خودمان وارد این شبکه نشدیم بلکه شرایط، ما را به سمت آموزش‌های مجازی پرتاب کرد و ناگزیر بودیم برای اینکه تعطیلی مدرسه به تعطیلی آموزش نینجامد شبکه آموزشی ایجاد کنیم. با این حال به رغم گذشت بیش از ۴ سال از آن موقع و آزمون و خطاهای بسیار در خصوص آموزش مجازی متأسفانه شبکه شاد هنوز آن طور که لازم است نتوانسته پشتیبانی قوی برای آموزش مجازی باشد. شبکه شاد شاید در طول سال تحصیلی بتواند بدون اختلال برخی کارهای ساده و انتقال داده‌های مرسوم را اجرایی کند ولی در هنگام استفاده حداکثری در شاد خصوصا در هنگام تعطیلی مدارس، شاد همچنان با اختلال مواجه می‌شود. بسیاری از معلمان و دانش آموزان از باگ‌ها و اختلال‌های شبکه شاد ناراضی هستند و معتقدند که شاد در زمانی که اتفاقا بیش‌ترین نیاز را آن داریم با اختلال مواجه می‌شود؛ در ارسال و دریافت یک عکس یا یک ویدئوی کوتاه ساعت‌ها کاربر را کلافه می‌کند و زمان و انرژی وی را هدر می‌دهد.

استفاده همزمان ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار دانش آموز

خشایار فهیم مدیر محصول شاد در گفت‌وگو با مهر با اذعان به وجود اختلال در شبکه شاد گفت: به دلیل افزایش تعطیلی‌هایی که داشتیم، شاهد افزایش استفاده از شبکه شاد در سراسر کشور بودیم که حتی به صورت همزمان ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار دانش آموز از شبکه شاد استفاده کرده بودند. این استفاده پرتراکم از شبکه شاد سامانه را با اختلال مواجه می‌کند. وی با اشاره به اینکه حدود ۱۵ تا ۱۶ میلیون نفر به صورت روزانه از شاد استفاده می‌کنند؛ گفت: فکر می‌کنم که بیش‌ترین تعطیلی را در هفته اخیر داشتیم که بیشتر استان‌ها با مجازی شدن مدارس خود مواجه شدند و فکر نمی‌کنم که بار ترافیک بیشتری به شبکه شاد اضافه شود. وی در پاسخ به این سوال که چه تدابیری برای حل این معضل از سوی شاد اندیشیده شده است گفت: با توجه به این مسئله که این شرایط تکرارپذیر بوده است ما از قبل تمهیداتی را برای این مسئله در نظر گرفته بودیم. کلاس مجازی را وارد شاد کردیم و از این ظرفیت جدید رونمایی کردیم. پیشنهاد ما به مدارس این است که اولاً زمانبندی برگزاری کلاس‌ها در شبکه شاد را به گونه‌ای طراحی کنند که در ساعات اوج مصرف نباشد تا حتی الامکان همزمانی استفاده از شاد کمتر شود. دوما از ظرفیت جدید شاد که همین کلاس مجازی است استفاده کنند.

۹ تا ۱۱ صبح ساعات اوج حضور

فهیم با اذعان به اینکه ارسال تصویر و فیلم در شبکه شاد با اختلال جدی مواجه شده است گفت: بهتر است که از ارتباط صوتی چند سویه برای برگزاری کلاس‌های مدارس در شاد استفاده شود. برای ارسال فایل‌ها ممکن است که در این روزها با اختلال مواجه باشیم. در ساعات پیک مصرف که معمولاً در ساعات ۹ تا ۱۱ صبح است؛ در ارسال و دریافت فایل با اختلال مشکل مواجهیم. مدیر محصول شاد با اشاره به همزمانی غیرحضوری شدن مدارس در بیشتر استان‌های کشور گفت: ما پیش از این توصیه کردیم که مقاطع ابتدایی متوسطه اول و متوسطه دوم در ساعت‌های به خصوصی از شاد استفاده کند. دبستانی‌ها صبح تا ساعت ۱۱ کلاس داشته باشند؛ دانش‌آموزان متوسط اول تا ساعت ۱ بعد از ظهر و متوسطه دوم از ۱۴ تا ۱۶ کلاس خود را در شاد برگزار کنند.

سرویس کلاس مجازی با امکانات جدید

فهیم با اعلام این خبر که سرویس کلاس مجازی شاد به زودی به صورت رسمی رونمایی خواهد شد؛ گفت: پیشنهاد اکید ما استفاده از سرویس کلاس مجازی است که امکانات بیشتری در اختیار دانش آموزان و معلمان قرار می‌دهد تا آنان یک کلاس تعاملی را به کمک تخته هوشمند، ارتباط دوسویه تصویری و ... داشته باشند. این سرویس را برای مدیران مدارس در نظر گرفتیم و آموزش‌های لازم در کانال شاد آموز قرار داده شده است تا مدیران بتوانند آموزش‌های استفاده از این سامانه را ببینند. مدیر محصول شاد افزود: استفاده از جلسات کلاس مجازی مانند دیگر سرویس‌ها و خدمات شاد رایگان است. همچنین سرورهای مجزایی هم دارد که موجب تقسیم بار در شبکه شاد هم می‌گردد و نه تنها شاد را با اختلال بیشتر مواجه نمی‌کند بلکه اختلالات موجود را هم تا حد بسیار زیادی کاهش می‌دهد. وی با اشاره به اینکه مدیران مدارس باید برای دانش آموزان و معلمان خود کلاس مجازی را تهیه کنند؛ گفت: ما یک کد تخفیف برای استفاده رایگان از کلاس مجازی به مدیران سراسر کشور ارسال کردیم و پس از اینکه مدیران این کد را دریافت کردند همه دانش آموزان و معلمانشان می‌توانند از این خدمت بهره‌مند گردند. آموزش‌های لازم برای استفاده از کلاس مجازی هم در کانال شاد آموز در یک بنر در صفحه اصلی شاد ارائه شده است تا مدیران و معلمان بت وانند از آموزش‌های لازم برای استفاده از کلاس مجازی بهره‌مند گردند.

دیدگاه

توانبخشی عصبی شناختی؛ کاربرد علم نوین برای بهبود اجتماعی

دکتر امیرمحمد شهسوارانی
جامعه‌شناس و روانشناس

امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌های مورد توجه در دانش‌های زیستی، مباحث مرتبط با علوم اعصاب هستند که به طور کلی به آنها نوروساینس اطلاق می‌شود. علوم زیر مجموعه نوروساینس، از منظر رویکرد علمی دانشگاهی، به عنوان حوزه‌هایی بین رشته‌ای تلقی می‌شوند، که ویژگی مشترک تمامی آنها بررسی فرآیندهای موجود در زندگی بشر، از زاویه فعالیت‌های عصبی است. عمده‌ترین بخش فعالیت‌های عصبی مهم و اثرگذار در زندگی انسان فعالیت‌های دستگاه اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) هستند. به صورت سنتی حوزه‌های مربوط به فعالیت‌های انسانی چه در حوزه‌های زیستی، و چه در حوزه‌های روانی و اجتماعی به دو دسته عمده مرضی (آسیب شناختی) و سالم (سلامت و پیشگیری) تقسیم شده‌اند. رویکردهای سلامت و پیشگیری مفاهیمی جدید هستند، که بر پایه اجرای اصلاحاتی بنیادی در سبک زندگی استوارند، که موجب کاهش احتمال بروز مشکلات، اختلالات و بیماری‌ها می‌شوند. طبق بررسی‌های صورت گرفته، هزینه‌های پیشگیری از مشکلات و آسیب‌ها در تمامی حوزه‌های فردی و اجتماعی بسیار کمتر از هزینه‌های درمان و چاره گشایی آن مسائل هستند. در حوزه‌های علوم اعصاب، تمامی فعالیت‌های تقویت و بهبود عملکرد دستگاه عصبی تحت عنوان نوروتراپی شناخته می‌شوند که در مفهوم به معنای تقویت سیستم عصبی افراد است. نوروتراپی انواع مختلف دارد که از روش‌های تهاجمی (نیازمند تزریق، جراحی، نصب ابزارها و ادخال، ادغام هر گونه وسیله یا موج یا جریان به بدن فرد) تا روش‌های غیر تهاجمی (بدون هیچ ادخالی به بدن فرد) موجودند. در بین نوروتراپی‌ها، توانبخشی عصبی شناختی، روشی نوین است که امروزه طرفداران بسیاری پیدا کرده است. توانبخشی عصبی شناختی یک روش درمانی ترکیبی در حوزه نوروساینس است که با استفاده از تمرینات شناختی، تغذیه، ورزش و داروهای غیر نسخه‌ای که برای بهبود عملکرد مغز و حافظه استفاده می‌شوند، به افراد کمک می‌کند تا عملکرد شناختی خود را بهبود بخشند. مهم‌ترین ویژگی توانبخشی عصبی شناختی، عدم استفاده از روش‌های تهاجمی است. تمرینات شناختی شامل تمرینات حافظه، تمرینات توجه و تمرینات انعطاف پذیری شناختی است. این تمرینات باعث بهبود قابل توجه عملکرد مغز و حافظه می‌شوند. تغذیه مناسب نیز باعث بهبود عملکرد شناختی می‌شود. مصرف مواد غذایی با خاصیت‌های خاص، مانند مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، امگا ۳ و ۶ و ویتامین‌ها، به عملکرد شناختی کمک می‌کند. ورزش physical exercise نیز به عنوان یک روش موثر در بهبود عملکرد شناختی شناخته شده است. ورزش باعث افزایش جریان خون در مغز و تحریک فعالیت‌های عصبی می‌شود که باعث بهبود عملکرد شناختی می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت توانبخشی عصبی شناختی، یک روش کاملاً استاندارد و غیرتهاجمی برای بهبود و تقویت عالی سیستم اعصاب برای زندگی طولانی مدت و کاهش تنش و بیماری در زندگی فردی و اجتماعی است، که نتیجه مستقیم آن بهبود سبک زندگی سالم است. در حوزه‌های سنتی متمرکز بر درمان، روش درمانی توانبخشی عصبی شناختی برای افرادی که نقایص شناختی دارند، مانند افرادی که دچار ناتوانی (اختلالات) یادگیری، افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و یا بیماری‌های عصبی هستند، سودمند می‌باشند. توانبخشی عصبی شناختی به عنوان یک روش غیر دارویی، درمان بسیاری از مشکلات و نقایص شناختی را بهبود می‌بخشد و به افزایش کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند. در حوزه‌های سلامت و پیشگیری، توانبخشی عصبی شناختی کمک می‌کند تا افراد به پیشگیری از بیماری‌ها و اختلالات حافظه، به‌ویژه انواع دمانس (زوال عقل) آلزایمر، بهبود توانایی‌های یادگیری و حافظه، افزایش توان یادگیری برای مطالعه و درس خواندن (به ویژه برای دانش آموزان پشت کنکوری و دانشجویان داوطلب کنکور ارشد و دکتری) کاربرد دارد. در تحقیقات نوین برای تمرینات تیم‌های ورزشی نیز مشخص شده که استفاده از توانبخشی عصبی شناختی منجر به بهبود رشد طبیعی کودکان و نوجوانان و افزایش عملکرد ورزشکاران (افزایش مدال آوری و پیروزی‌های فردی و تیمی) می‌شود.

روی خط آرمان ملی

۸۸۱۰۵۰۰۷

کبابی

کبابی‌هایی که در بازارچه حرم شاه‌عبدالعظیم وجود دارد واقعا از نظر بهداشتی در حد خیلی پایین هستند. با اینکه این غذاخوری‌ها پول زیادی هم از مشتریان می‌گیرند ولی از نظر بهداشت به هیچ عنوان رسیدگی نمی‌کنند. از مسئولان وزارت بهداشت و بازرسی تقاضای رسیدگی به این موضوع را داریم.

شاکر از تهران

میدان میوه و تره‌بار

میدان میوه‌وتره‌بار مرکزی که در حاشیه آزادگان قرار دارد، از نظر بهداشتی شرایط چندان مناسبی ندارد و هر کس به این مجموعه وارد می‌شود، در همان نگاه اول می‌تواند به این موضوع پی ببرد. این مساله مشکلات زیادی را برای افرادی که برای خرید به این میادین می‌آیند ایجاد کرده است. از مسئولان شهرداری منطقه و سازمان میادین میوه‌وتره‌بار تقاضای رسیدگی به این منطقه را داریم و انتظار داریم نظارت بیشتری بر مسائل بهداشتی داشته باشند.

یک شهروند از تهران