گزارش خبری

اخبار جنگ؛ ناقض حق امنیت کودکان

«وقتی درگیری یا جنگ سرفصل خبرها می‌شود، این خبرها در کنار بزرگسالان مخاطبان کوچکی دارد که چشم‌های کوچکشان را ریز کرده‌اند، گوش‌هایشان را تیز، اخبار را بو می‌کشند، مزه تلخ کشته و زخمی‌شدن، آوارگی و... را در دهان خود می‌چشند و با تمام وجود احساساتی مانند، ترس، غم، خشم و اضطراب را در خود حس می‌کنند. حال باید دید برای حفاظت از کودکان دربرابر اخبار جنگ و مقابله با نقض حق امنیت کودکان چه باید کرد؟». ایرنا در گزارشی به این موضوع پرداخته است:

جنگ و درگیری‌های مسلحانه خسارات قابل توجهی به زندگی انسان وارد می‌کند و یکی از علل اصلی ناتوانی در سراسر جهان به شمار می‌آید. علاوه‌بر کسانی که در نتیجه مستقیم درگیری‌های خشونت‌آمیز صدمه دیده و کشته می‌شوند، تعداد زیادی از مردم تحت تأثیر منفی اخبار گسترده جنگ قرار گرفته و سلامت آنها آسیب می‌بیند. در این بین کودکان به دلیل آسیب‌پذیرتربودن آسیب بیشتری می‌بینند و حق امنیت آنها نقض می‌شود. محمدمهدی سیدناصری، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان، در این زمینه گفته است: حق بر امنیت کودکان یکی از ارکان اصلی تأمین‌کننده نسل موفق آینده است. وظیفه تأمین حق امنیت کودکان برعهده دولت‌هاست. برقراری این حق غالبا با تهدیداتی مانند جنگ، ناتوانی کودکان، مشکلات اقتصادی، فقر فرهنگی و رسانه‌ها و فضای مجازی و... روبه‌روست که آن را نقض می‌کند. امنیت در معنای حقوقی به معنی فقدان خطر نسبت به جان، مال، عرض و حقوق آحاد مردم در جامعه است. امنیت از دیگر مؤلفه‌های حق بر سلامت کودک در بستر رسانه‌ها و فضای مجازی است.

این مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان مهم‌ترین موارد تهدیدکننده امنیت کودکان دربرابر رسانه‌ها و فضای مجازی را قرارگرفتن آنها در معرض خشونت‌های مجازی دانست و گفت: در معرض این خشونت قرارگرفتن ضمن اینکه سلامت روان کودکان را به‌شدت تهدید می‌کند، امکان بهره‌مندی آنها از این فضا را محدود می‌کند. دنیای امروز، دنیای احاطه رسانه‌ها و خبرهاست. حالا فرقی ندارد کجای دنیا باشیم، هر خبری از دورترین جای دنیا در سریع‌ترین زمان ممکن از روزنه‌های مختلف راهش را به خانه‌های ما باز می‌کند. در چند سال اخیر و به‌ویژه پس از شیوع ویروس کرونا و وقوع انواع مصیبت‌های جمعی مثل جنگ‌ها و کشته‌شدن افراد بی‌گناه، بیشتر خبرها از رویدادهای ناگوار گزارش می‌دهند. مسئله‌ای که در این بین شاید چندان مورد بررسی قرار نگرفته، تأثیر هجوم این اخبار بر ذهن و روان تأثیرپذیر کودکان و نقض‌شدن حق بر سلامت روان کودکان است.

او ادامه داد: تأثیر اخبار بد بر کودکان می‌تواند بسیار عمیق و آسیب‌زننده باشد. بااین‌حال با استفاده از راهکارهای مناسب، والدین می‌توانند به کاهش تأثیرات منفی این اخبار و پیشگیری از اضطراب کودکان کمک کنند. کنترل اخبار، ایجاد فضای گفت‌وگو و آرامش، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد محیط امن و حمایتی، از جمله روش‌هایی هستند که می‌توانند به حفظ سلامت روان کودکان کمک کنند.

این فعال حقوق کودکان با اشاره به وضعیت جهان در دو سال گذشته و اخبار منتشرشده در این مدت اظهار کرد: اخبار جنگ و درگیری‌های مسلحانه به‌ویژه در اوکراین و سودان و به‌خصوص غزه، به‌طور مداوم از رسانه‌های مختلف و شبکه‌های اجتماعی پخش می‌شود. این اخبار نه‌تنها بر بزرگ‌ترها تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند بر روان کودکان نیز اثرات منفی داشته باشد. تأثیر اخبار جنگ بر کودکان موضوعی است که به‌ویژه برای والدین اهمیت زیادی دارد. اخبار جنگ و خشونت می‌تواند به‌طور جدی بر سلامت روان کودکان تأثیر بگذارد. کودکان به دلیل عدم توانایی در درک کامل و مدیریت هیجانات خود، ممکن است دچار استرس جنگ و اضطراب‌های طولانی‌مدت شوند.

سیدناصری برخی از تأثیرات روانی اخبار جنگ بر کودکان را شامل موارد زیر دانست:

افزایش اضطراب و ترس: کودکان ممکن است به دلیل شنیدن اخبار جنگ، احساس ترس و نگرانی کنند و دائما نگران امنیت خانواده و خودشان باشند.

مشکلات خواب: اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز ممکن است باعث بی‌خوابی یا کابوس‌های شبانه در کودکان شود.

تغییرات رفتاری: کودکان ممکن است به‌طور ناگهانی دچار تغییرات رفتاری شوند؛ مانند پرخاشگری یا انزوا.

عکس: زهرا نجفیان

آلودگی هوا چه بیماری‌هایی را تشدید می‌کند؟

غول بی‌شاخ‌ودم آلودگی هوا

گزارش «شرق» از ابعاد مختلف آلودگی هوا در سطح ملی و جهانی

مریم لطفی

هفت سال از تصویب و ابلاغ قانون هوای پاک گذشته، اما به گفته مسئولان فقط ۱۲ درصد از احکام این قانون اجرائی شده است. سمیه رفیعی، سخنگوی کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس، خبر داده که براساس گزارش دیوان محاسبات کشور، از ۲۲۸ حکم مندرج در قانون هوای پاک، فقط ۲۸ حکم اجرا شده‌اند و ۱۳۸ حکم ناقص اجرا شده و ۶۲ حکم نیز اصلا اجرا نشده است. قانون هوای پاک مصوب تیرماه ۱۳۹۶ است. این قانون براساس ۳۴ ماده، دستگاه‌های مختلف اجرائی در کشور از جمله وزارت کشور، وزارت نفت، وزارت نیرو، نیروی انتظامی، شهرداری، صداوسیما و... را مکلف کرده است هریک به تناسب وظایف خود، اقداماتی را برای کنترل آلودگی هوا در کشور اجرائی کنند. قانون هوای پاک منابع آلوده‌کننده هوا را در دو دسته منابع طبیعی و منابع انسان‌ساخت تقسیم‌بندی کرده است. منابع طبیعی شامل توفان‌های گردوغبار، توفان‌های شن، آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، آتشفشان‌ها و هواویزهای دریایی است و منابع انسان‌ساخت شامل منابع متحرک از جمله هرگونه منبعی از قبیل وسایل نقلیه موتوری و غیرموتوری که در اثر حرکت ایجاد آلودگی می‌کند و منابع ثابت مانند هرگونه منبعی از قبیل صنایع، عملیات معدنی، کشاورزی، بخش‌های خدماتی، تجاری، اداری و خانگی که در محلی ثابت سبب انتشار آلاینده‌ها می‌شود. دو سال پیش، داریوش گل‌علیزاده، سرپرست مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست، تکالیف اصلی قانون هوای پاک را براساس نظر نخبگان و افراد باسابقه این‌طور برشمرده بود: اسقاط وسایل نقلیه فرسوده حدود ۱۰.۹ درصد، استانداردسازی سوخت مصرفی وسایل نقلیه حدود ۱۰.۸ درصد، بهینه‌سازی مصرف سوخت خانگی و صنایع ۱۰.۵درصد، توسعه و نوسازی ناوگان حمل‌ونقل عمومی ۹.۲ درصد، تأمین مالی و ارزیابی عملکرد مبتنی‌بر بودجه ۷.۲ درصد و تجهیز نیروگاه‌ها به سیستم‌های کنترلی ۷.۲ درصد، توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر ۶.۱ درصد و استانداردسازی سوخت مصرفی نیروگاه‌ها ۵.۹ درصد سهم در آلودگی هوا داشته‌اند.

و رشد متوقف شده، اما علائمی مانند خون‌ریزی یا درد شکم وجود ندارد تا مادر متوجه توقف بارداری شود؛ عاملی که روی مرده‌زایی (مرگ جنین بعد از هفته بیستم یا در حین زایمان) هم اثرگذار است.

پریسا طاهرزاده، جراح و متخصص زنان، زایمان و فلوشیپ نازایی، درباره تأثیر آلودگی هوا بر فرایند بارداری، به «شرق» گفته است: «آلودگی هوا شامل آلودگی‌های ناشی از ترافیک، آلاینده‌های محیطی یا کارخانه‌هاست که بیشتر حاوی اکسید نیتروژن و دودهای دست‌دوم (secondhand) و آفت‌کش‌ها هستند که موجب عوارضی در نقص ژنتیکی دی‌ان‌ای در

منفی داشته باشد. البته تأثیر بیشتر آن روی نقایص تولد ذکر شده که می‌تواند ناهنجاری‌هایی ایجاد کند. از این ناهنجاری‌ها نام برده نشده است، اما به‌هرحال مشخص است که آلودگی هوا آنومالی‌هایی روی تولد خواهد داشت». او ادامه می‌دهد: «موضوع آلودگی و تأثیرات آن می‌تواند بر نگرش افراد اثرگذار باشد و به کمترشدن بارداری یا ترس از به سرانجام نرسیدن حاملگی‌ها منجر شود. اگر آلودگی هوا برطرف شود، زایایی هم بیشتر می‌شود؛ چون به‌هرحال همه حاضر به انجام آزمایش نازایی نیستند. اگر آزمایش هم بدهند، مصرف مکمل‌ها هزینه زیادی دارد و عده‌ای از عهده تأمین هزینه آن برنمی‌آیند».

روزهای پاک؛ اندازه انگشتان یک دست

براساس داده‌های شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، پایتخت از شروع سال ۱۴۰۳ تا پایان بهار فقط پنج روز هوای پاک را پشت سر گذاشته است. براساس این داده‌ها، تهران ۷۶ روز هوای سالم، ۱۱ روز هوای ناسالم برای گروه‌های سنی حساس و یک روز هم هوای ناسالم برای همه گروه‌های سنی داشته است. همچنین اعلام شده است به ترتیب ماه‌های فروردین و اردیبهشت سال گذشته، مطلوب‌ترین کیفیت هوا و تیرماه با ۱۹ روز فراتر از حد مجاز به عنوان آلوده‌ترین ماه‌های سال ثبت شده است.

رنگ‌های شاخص کیفیت هوا

شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود. براساس این تقسیم‌بندی، از عدد صفر تا ۵۰ هوا پاک، از ۵۱ تا ۱۰۰ هوا قابل قبول یا متوسط، از ۱۰۱ تا ۱۵۰ هوا ناسالم برای گروه‌های حساس، از ۱۵۱ تا ۲۰۰ هوا ناسالم، از ۲۰۱ تا ۳۰۰ هوا بسیار ناسالم و از ۳۰۱ تا ۵۰۰ شرایط کیفی هوا خطرناک است.

هوای پاک با رنگ سبز نشان داده می‌شود و به این معنی که شرایط کیفیت هوا مناسب است و خطری برای سلامت انسان ندارد. در هوای سالم که به رنگ زرد شناخته می‌شود، کیفیت هوا قابل قبول و غلظت آلاینده‌ها کمتر از حدی است که بر سلامت انسان تأثیر منفی داشته باشد. هوای ناسالم برای گروه‌های حساس، به رنگ نارنجی نشانه‌گذاری می‌شود. در این هوا مقدار AQI بین ۱۰۱ تا ۱۵۰ قرار می‌گیرد که در نتیجه آن، گروه‌های حساس اثرپذیری بیشتری از آلودگی هوا خواهند داشت.

هوای ناسالم نیز با رنگ قرمز شناخته می‌شود. در وضعیت قرمز، همه افراد جامعه در معرض مخاطرات ناشی از آلودگی هوا قرار می‌گیرند و حتی ممکن است گروه‌های حساس دچار عوارض شدیدتری شوند. ماجرای آلودگی می‌تواند از این هم فراتر رود و به رنگ بنفش متمایل شود. رنگ بنفش به این معنا خواهد بود که هوا بسیار ناسالم است و عدد AQI بین ۲۰۱ تا ۳۰۰ قرار می‌گیرد. در این وضعیت، احتمال بروز عوارض جدی برای سلامت افراد جامعه افزایش خواهد یافت.

۷ تا ۱۱ میلیارد دلار خسارت

آلودگی هوا علاوه‌بر تلفات مادی و قربانیان انسانی، خسارات مادی بسیاری را نیز به کشورها تحمیل می‌کند. چند روز پیش، سمیه رفیعی، سخنگوی کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس، خسارات ناشی از آلودگی هوا در سال ۱۴۰۲ را بالغ بر ۵۹۷ همت عنوان کرد. به گفته او، این میزان زنگ خطری برای مسئولان مربوطه به‌ویژه سازمان‌های متولی حفاظت از محیط زیست و سلامت در کشور است.

او در سال ۱۴۰۱ نیز خسارات ناشی از آلودگی هوا به کشور را سالانه بین ۷ تا ۱۱ میلیارد دلار برآورد کرده و گفته بود این درحالی است که این ارقام سرسام‌آور به دلیل غیرمستقیم‌بودن هزینه‌های آن هنوز آن‌قدرها به چشم نیامده است. البته مهدی پیرهادی، رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران، معتقد است خسارت بیش از این حرف‌هاست و درواقع موضوع آلودگی هوا در کشور «بیش از ۱۱ میلیارد دلار» در حوزه سلامت مردم خسارت ایجاد می‌کند. او میزان خسارت آلودگی هوا به سلامت مردم در شهر تهران را نیز حدود ۳.۵ میلیارد دلار برآورد کرده است.

نرخ مرگ‌ومیر ایرانی‌ها

آلودگی هوا عامل مرگ ۳۰ هزار ایرانی در ۱۴۰۲ بوده است؛ رقم هولناکی که از سوی سمیه رفیعی، رئیس کمیته محیط زیست کمیسیون کشاورزی مجلس عنوان شد. گزارش‌ها حاکی از آن است که بعد از سکته قلبی، مغزی و تصادفات، سومین عامل مرگ ایرانی‌ها آلودگی هواست. ایسنا نوشته است میزان مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا فقط در بخش ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون از ۲۴ هزار نفر در سال ۱۴۰۱ به ۳۰ هزار نفر در سال ۱۴۰۲ افزایش یافت. در این میان، بیماران قلبی و تنفسی در صف اول مرگ ناشی از آلودگی قرار دارند.

در دی‌ماه ۱۴۰۱ نیز عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، میانگین تعداد کل موارد مرگ منتسب به مواجهه طولانی‌مدت با ذرات معلق PM۲.۵ در افراد بالای ۳۰ سال در شهرهای مورد مطالعه را به‌طور میانگین ۲۶هزارو ۳۰۷ نفر اعلام کرده بود. به گفته او، در پایتخت به‌طور میانگین مرگ هفت‌هزارو ۱۲۵ نفر منتسب به مواجهه طولانی‌مدت با ذرات معلق PM۲.۵ در سال ۱۴۰۱ گزارش شده است.

به گفته رئیس کمیسیون محیط زیست شورای شهر تهران، تعداد مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا در پایتخت در سال ۱۴۰۰ نیز شش‌هزارو ۳۹۸ نفر بوده است.

احتمال خودکشی

چند سال پیش، سازمان جهانی بهداشت در گزارشی اعلام کرد آلودگی هوا سالانه با هفت‌میلیون مرگ زودرس در ارتباط است و خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی و سرطان ریه را افزایش می‌دهد. علاوه‌براین، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد آلودگی هوا بر مغز و رفتار هم تأثیر می‌گذارد. یورونیوز با اشاره به مطالعه‌ای که دفتر ملی تحقیقات اقتصادی ایالات متحده انجام داده خبر می‌دهد آلودگی هوا ممکن است با خودکشی در ارتباط باشد. این مطالعه مرگ‌ومیر در این کشور را بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۰ بررسی کرده است.

نتایج حاصل از آن نشان می‌دهد افزایش روزانه ذرات معروف به PM۲،۵ در هوا با افزایش تقریبا ۰.۵درصدی خودکشی روزانه همراه است. همچنین افزایش ماهانه ذرات معلق در هوا در همان سطح با افزایش ۵۰درصدی بستری‌های مرتبط با خودکشی در بیمارستان مرتبط بوده است.

تشدید افسردگی

APA به عنوان پیشروترین سازمان روان‌پزشکی در جهان گزارش داده است شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد آلودگی هوا بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد. این گزارش آلودگی هوا را با سطوح بالاتر استرس، پریشانی روانی، افزایش خطر زوال عقل و آلزایمر و افسردگی مرتبط دانسته است؛ «تحقیقات دیگر قرارگرفتن کوتاه‌مدت در معرض اوج آلودگی هوا را با افزایش خطر مرگ میان افراد مبتلا به بیماری روانی جدی مرتبط دانسته است. تحقیقات جدید به طور خاص به تأثیرات آن بر مغز و سلامت روان کودکان اشاره می‌کند».

در این گزارش به یک مطالعه بزرگ روی مردم در ایالات متحده و دانمارک اشاره شده است. این مطالعه نشان داد قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا «به طور قابل توجهی با افزایش خطر اختلالات روان‌پزشکی، از جمله افسردگی، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و اختلال شخصیت مرتبط است». درحالی‌که مطالعات، ارتباط بین آلودگی هوا و مشکلات سلامت روان را پیدا کرده‌اند، چگونگی تأثیر آن بر سلامت روان به‌خوبی شناخته نشده است. نویسندگان این مطالعه در ایالات متحده و دانمارک نشان می‌دهند که تحقیقات آنها به مکانیسم‌های التهاب عصبی مرتبط با آلودگی هوا و پیامدهای روان‌پزشکی اشاره دارد.

درنگ

۶ نکته برای قدرتمندکردن حافظه کودک

ایسنا: «چیزی را که یاد گرفتم فراموش کردم»؛ این جمله، نشان‌دهنده مبارزه مشترک بیشتر کودکان برای ثبت مفاهیم در حافظه است. برخی از کودکانی که زمان کافی را صرف مطالعه می‌کنند، در حفظ‌کردن درس‌های خود تلاش می‌کنند که بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارد. حافظه و عملکرد تحصیلی کودکان را با یادگیری چندحسی، آموزش به خاطر سپردن، مهارت‌های تجسم‌بخشی، تکه‌تکه‌کردن اطلاعات، ایجاد تمرین‌های روتین و ارتباطات واقعی و ملموس، تقویت کنید. این استراتژی‌ها به کودکان کمک می‌کند تا درس‌ها را حفظ کنند، مفاهیم را از طریق فعالیت‌های عملی، برنامه‌های مطالعه ساختاریافته و مثال‌های کاربردی و عملی به کار ببرند، از رویکردی جامع برای یادگیری و حفظ اطلاعات اطمینان حاصل کنند. «چیزی را که یاد گرفتم فراموش کردم» این جمله، نشان‌دهنده مبارزه مشترک بیشتر کودکان است. برخی از کودکانی که زمان کافی را صرف مطالعه می‌کنند، در حفظ‌کردن درس‌های خود تلاش می‌کنند که بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارد. با استفاده از روش‌ها و راهکارهای مؤثر برای تقویت حافظه کودکان می‌توان این مشکل را برطرف کرد. این روش‌ها برای تصحیح چالش‌های رایجی که یادگیرندگان کم‌سن‌وسال در حفظ اطلاعات با آن مواجه هستند، به‌خوبی کار می‌کنند. با بهبود کارایی حافظه که برای امور تحصیلی و روزمره بسیار مهم است، این شش نکته می‌تواند قدرت به خاطر سپردن کودک شما را به شکلی کاملا محسوس ارتقا دهد:

یادگیری چندحسی

حواس چندگانه را حین یادگیری درگیر کنید. از فعالیت‌های عملی، کمک‌های بصری و نشانه‌های شنیداری برای تقویت مفاهیم استفاده کنید. بازی‌های تخته‌ای و کارتی مانند UNO و Go Fish با الزام کودکان به یادآوری قوانین و حرکات قبلی به بهبود حافظه کمک می‌کنند.

آموزش به خاطر سپردن

کودکان را تشویق کنید آموخته‌های خود را آموزش دهند. این روش درک و حفظ آنها را تقویت می‌کند. از یک درس از آنها سؤال بپرسید و به آنها انگیزه دهید که آن کتاب را به طور خلاصه برای شما توضیح دهند. وقت‌گذاشتن و صبوربودن با آنها برای پاسخ‌دادن، رویکرد درستی است.

مهارت‌های تجسم‌بخشی-تصویرسازی ذهنی

تصاویر ذهنی یا نقاشی‌هایی از مفاهیم ایجاد کنید. ابزارهای یادگاری و کلمات اختصاری به ادغام اطلاعاتی که فرزند شما در تلاش برای یادگیری است کمک می‌کند. از برجسته‌کننده‌ها، یادداشت‌های چسبی و خودکارهای رنگارنگ برای لذت‌بردن از تجربه استفاده کنید. یادداشت‌برداری و خط‌کشی بر مفاهیم کلیدی در کتاب درسی را تشویق کنید تا بعدا آن را بازبینی کنید.

تکه‌تکه‌کردن اطلاعات

یک فصل از کتاب را به تکه‌های کوچک‌تر و سازمان‌یافته تقسیم کنید. از سازمان‌دهنده‌های گرافیکی و نقشه‌های ذهنی برای ارائه اطلاعات منسجم استفاده کنید. این امر یادگیری فعال را ترویج می‌کند و اغلب باعث به خاطر سپردن مفاهیم و آموزه‌ها می‌شود.

روشی روتین مستقر کنید

تکرار و روال به حفظ بهتر اطلاعات کمک می‌کند. برنامه‌های منظم مطالعه و تمرین‌های روزانه، یادگیری را در کودکان تقویت می‌کند. بر جوانب و نکات سلامتی کودک خود از جمله کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش و ترویج عادات سالم در کودکان تمرکز کنید. اطمینان حاصل کنید که کودکان خوب غذا می‌خورند، ورزش می‌کنند و به اندازه کافی می‌خوابند تا عملکرد مغز و بهبود جسمانی را ارتقا ببخشد.

ارتباطات واقعی

یادگیری را به موقعیت‌های واقعی مرتبط کنید. از عملکرد روزمره اشیای اطراف خانه و قوانین علمی که حاکم بر آنهاست برای فرزندتان مثال بزنید. سفرهای میدانی و پروژه‌های عملی می‌توانند درک کودک و میزان به‌خاطرسپاری مطالب را به شکلی محسوس افزایش دهند. از تقویم یا یادداشت‌های روزانه برای پیگیری تاریخ‌ها و کارهای مهم استفاده کنید و آنها را در مکان‌های برجسته