

در فصل درخت جان ما شکوفه می‌دهد

پژوهشی تازه نشان می‌دهد فضای سبز شهری می‌تواند بر سلامت قلبی شهروندان اثر مثبت داشته باشد به این بهانه پیامدهای جسمی و روحی ارتباط بیشتر با درختان در زندگی پریاهوی امروز ابررسی کردیم



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

خانه‌های بزرگ و حیاط‌دار قدیمی این روزها جای‌شان را به مجتمع‌هایی دادند که خبری از درخت در آن‌ها نیست. در ساخت‌وساز امروز که مبتنی بر کسب سود بیشتر است از هر فضایی باید برای درآمدزایی استفاده کرد؛ خانه‌های قدیمی یکی یکی خراب می‌شوند و ساختمان‌های بدقوارهای در چند طبقه با نمای رومی جای آن‌ها را می‌گیرند که گاهی در طبقه همکف‌شان هم غیر از پارکینگ یک‌واحد کوچک برای فروش ساخته شده. درخت‌های زیبای کوچه‌ها هم قطع می‌شوند تا نمای ساختمان‌ها برای فروش بهتر دیده شود. هر طرف که سر می‌چرخانیم ساختمان‌های زشتی را می‌بینیم که خودشان را به ما تحمیل می‌کنند. جای درخت‌های سبز این روزها در شهرهای ما به شدت خالی است. بد نیست بدانید پژوهشی که طی چند سال انجام شده نشان می‌دهد درختان علاوه بر آن که برای روان‌مانش موثری دارند برای سلامت قلب شهروندان هم مفید هستند. به بهانه این پژوهش از زوایای مختلف جسمی و روحی فایده وجود درخت در محله‌ها را بررسی کردیم.

و ناگهان درخت...

تحلیل نتایج پژوهشی طولانی مدت و جالب نشان می‌دهد که زندگی در محله‌های سرسبز می‌تواند روی سلامت قلب ساکنان اثر شگفت‌انگیزی داشته باشد

حال همه ما وقتی در دل طبیعت هستیم بهتر است؛ هم جسمی، هم روحی. اما زندگی شهری و کار زیاد، حضور در طبیعت را از ما دریغ کرده. با این حال بد نیست بدانید نتایج به دست آمده از مطالعه‌ای در دانشگاه «لویزیویل» برای بررسی تأثیر محیط زیست و ورزش بر سلامتی، از مزایای زندگی در کنار درختان خبر می‌دهد. یعنی حتی یک محله که فضای سبز بهتری دارد هم می‌تواند تاحدی آن کارکرد خوب طبیعت را برای ما داشته باشد. در جریان این پژوهش محققان دریافته‌اند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی انواع سرطان‌ها در افرادی که در محله‌هایی با درختان و فضای سبز بیشتر زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که نزدیک خانه‌شان فضای سبز کمتری دارند، کمتر است. در ادامه به نتایج این پژوهش می‌پردازیم.

تحقیقی ۳ ساله برای کشفی بزرگ

علت دقیق مکانیسم این پیامدهای مثبت بر سلامت هنوز مشخص نیست، با این حال بر اساس تحقیقات قبلی، زندگی در نزدیکی فضاهای سبز می‌تواند به بهبود سلامت عمومی از جمله سلامت استخوان‌ها و کاهش روند پیری، کمک کند.

درختان چگونه سلامت را بهبود می‌بخشند؟

تحقیقات قبلی نشان داده بود که وقت گذراندن در فضای سبز سلامت روان را افزایش می‌دهد اما این مطالعه جدید ارتباط بین زندگی در کنار درختان بیشتر و سلامت جسمی را نشان داد. برخی دلایل می‌تواند موارد زیر باشد.

۱. کاهش گرما درختان با ایجاد سایه، هوای منطقه را خنک‌تر می‌کنند و این در فرونشاندن اثر گرمای شهری موثر است. چرا که هوای گرم بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کند

فضای سبز و روان شهروندان

پژوهشی که درباره آن صحبت کردیم متمرکز روی فواید فضای سبز برای سلامت شهروندان بود؛ اما بد نیست بدانید که درختان به اشکال مختلف روی روان ما هم اثر زیادی دارند که پیش از این به اشکال مختلف مورد بررسی قرار گرفته و خلاصه‌ای از آن را در ادامه می‌خوانید.

۱. کاهش علل عصبانیت

تصور کنید در یک روز شلوغ و گرم در خیابانی قدم می‌زنید و هیچ جایی نیست که لحظه‌ای نفسی تازه کنید، بوق خودروها کلافه‌تان کرده و عابران دیگر هم که مثل شما خسته و کلافه هستند با سرعت در حال تردند؛ آن قدر که شاید متوجه شما و حال‌تان نباشند و حتی تنه‌ای هم بزنند؛ در این حالت کلافگی روحی اتفاق عجیبی نیست. اما فضای سبز در یک محله فرصت خوبی برای تمدد اعصاب هم هست تا کشمش‌های آدم‌ها با خودشان و دیگر شهروندان کمتر شود.



۲. روابط از دست رفته

اضطراب ما در زندگی امروز ناشی از روابط از دست رفته ماست، این که لبخندی به همسایه و همکار و همشهری نمی‌زنیم، با همه احساس غریبگی می‌کنیم و لبریز از تنهایی هستیم. فضای سبز شهری سرعت را از زندگی ما کم می‌کند؛ مجالی برای نشستن روی نیمکت یک پارک،

سلامت روان در سایه سرسبزی

از فواید زندگی در کنار درختان و قدم‌زدن در طبیعت بر روی جسم و روان انسان‌ها چه می‌دانید؟



دکتر سید علی ظریفی | روان‌شناس

نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد شهرنشینان که کمتر به فضاهای سبز دسترسی دارند، در مقایسه با افرادی که در روستاها زندگی می‌کنند و ارتباط نزدیک‌تری با طبیعت دارند بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی و دیگر بیماری‌های روان شناختی قرار دارند. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که حتی در محیط‌های شهری، سطح هورمون‌های مربوط به تنش در شهروندانی که به نوعی امکان دسترسی به فضای سبز دارند مثلاً در نزدیکی یک پارک زندگی می‌کنند کمتر است. طبیعت گردی برای سلامت جسم و روح ما لازم و تأثیرگذار است. لازم نیست این واقعیت را تحقیقات علمی ثابت کنند. کافی است خودتان یک بار آن را امتحان کنید و از نتایج شگفت‌انگیزی که در روحيه و جسم شما دارد، لذت ببرید. با این حال، در ادامه به چند مورد از فواید روان‌شناسانه طبیعت گردی اشاره می‌کنیم.

۱- بهبود حافظه کوتاه مدت

مطالعه‌ای که در دانشگاه میشیگان انجام شد نشان داد دانشجویانی که به صورت منظم به طبیعت گردی می‌روند، برای یادآوری داده‌ها به زمان کمتری نیاز دارند. بنابراین قدم‌زدن روزانه هرچند برای چند دقیقه کوتاه در یک پارک، باعث تقویت حافظه کوتاه مدت خواهد شد. همچنین طبیعت گردی و زندگی در یک محیط سرسبز باعث پیشگیری از آلزایمر خواهد شد.

۲- کاهش استرس

در دنیای امروز که صفحه‌های نمایش ما را احاطه کرده‌اند، خروج از خانه و تماشای مناظر زیبا در طبیعت می‌تواند تأثیر شگفت‌آوری در کاهش استرس داشته باشد. حتی اگر روزانه فقط پنج دقیقه در طبیعت باشید، آرامش ذهنی بیشتری خواهید داشت.

۳- بهبود کیفیت خواب

سپری کردن زمان در محیطی با نور طبیعی، به تنظیم الگوی خواب کمک می‌کند. وقتی خورشید غروب می‌کند، مقدار مناسبی از هورمون ملاتونین در بدن ترشح می‌شود که بهبود کیفیت خواب شبانه را به دنبال دارد. واضح است که اگر خواب شبانه فرد از کیفیت مناسبی برخوردار باشد، عملکرد او در طول روز هم مفید خواهد بود.

۴- کاهش التهاب در بدن

التهاب می‌تواند اختلالات و بیماری‌های زیادی در بدن ایجاد کند؛ از سرطان و افسردگی گرفته تا بیماری‌های خودایمنی. پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند افرادی که هر هفته مدت کوتاهی در طبیعت پیاده‌روی می‌کنند، سطح التهاب کمتری در بدنشان دارند.

۵- درک عمیق‌تری از احساسات درونی

پیاده‌روی طولانی مدت در طبیعت، در واقع فرصتی برای پاک‌سازی ذهن است و حتی می‌تواند نوعی رفتار آرامش‌بخش باشد. وقت‌گذرانی در طبیعت به ما کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنیم، در هوای آزاد نفس بکشیم، به صدای پرندگان گوش دهیم و گلبرگ‌های یک گل زیبا را لمس کنیم. می‌توانیم از طبیعت درس‌های ارزشمندی بیاموزیم. طبیعت حقایقی را آشکار می‌کند که به ما کمک می‌کند رابطه بهتری با درون‌مان داشته باشیم. این دستاورد تأثیر زیادی بر موفقیت ما در حوزه‌های مختلف زندگی‌مان خواهد داشت.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۳
۵ ربیع الاول ۱۴۴۶ • ۹ سپتامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۱۵۷۹

۲۷۹۸

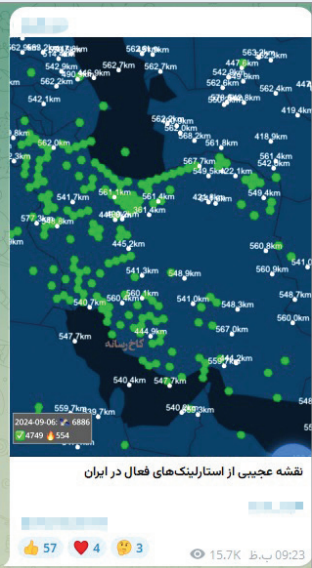
معمای استار لینک در ایران

همه چیز درباره یک ویدئوی پربازدید از نصب و راه‌اندازی استار لینک نزدیک برج میلاد تهران و پاسخ به چند سوال مهم درباره آن

ویدئویی از نصب و راه‌اندازی ماهواره استار لینک در یک مجتمع مسکونی نزدیک برج میلاد تهران، فضای مجازی را تحت تأثیر قرار داده است. ویدئویی که باعث طرح سوالات زیادی شده از جمله این که آیا واقعی است و همه در ایران می‌توانند به اینترنت آزاد و پرسرعت دسترسی داشته باشند؟ وقتی هنوز استار لینک در ایران به توافق نرسیده است تجهیزات آن چطور به ایران می‌رسد و فروشنده‌گان با ویدئوهای رضایت مشتری، کار خود را پشتیبانی می‌کنند؟ با استار لینک تکلیف فیلترینگ چه می‌شود؟ آیا بهتر نیست تا کنترل اوضاع دست خودمان است تصمیمی برای فیلترینگ بگیریم؟ چرا برای استفاده از استار لینک در ایران تدبیری نداریم و هزار سوال و اما و اگر دیگر. سوالاتی که به نظر یک سرهمه آن‌ها به موضوع فیلترینگ می‌رسد که نقش پررنگی در داغ‌شدن بازار این فناوری‌های جدید ایفا می‌کند. در روزهایی که وزیر ارتباطات دولت چهاردهم وعده حل مسئله فیلترینگ را با «اجماع‌سازی و اقتناع‌سازی» داده، نه داشتن استار لینک ما جرای عجیب و غریبی است و نه توافق با مالکان آن نشدنی به نظر می‌آید.

❖ قضیه نصب استار لینک در تهران چیست؟

ویدئویی که در اول مطلب به آن اشاره کردیم یک ویدئو کوتاه از نصب روتر استار لینک و تست سرعت آن روی پشت‌بام یک مجتمع مسکونی است. به دنبال این ویدئوها نقشه‌های مختلفی از سرویس‌های استار لینک در ایران منتشر شد که خیلی‌ها ادعای کنند نشان‌دهنده نقاط فعال استار لینک در ایران است ولی با توجه به این که داده‌ها از سایت satelitemap.space است و به صورت خوداظهاری (چیزی شبیه دانش‌نامه آزاد ویکی‌پدیا) ثبت می‌شوند به نظر نمی‌رسد همه نقاط مشخص شده به استار لینک متصل باشند. به صورت کلی می‌شود گفت از نظر تئوری ماهواره‌های استار لینک، بسیاری از مناطق ایران را تحت پوشش خود قرار داده‌اما برای اتصال باید علاوه بر تجهیزاتی مانند دیش و روتر اختصاصی، استار لینک (حدود ۵۰ میلیون تومان به بالا)، هزینه اکانت (ماهانه حدود ۳ میلیون تومان) و



دولت‌ها برای استفاده از آن طبق توافق با استار لینک مجوز صادر کرده باشند. مسیری که در کشورمان با تکلیف مانده است و باعث شده تجهیزات این سرویس به‌طور غیررسمی و حتی آنلاین و چندبرابر کشورهای همسایه و با اکانت کشورهای مانند فیلیپین به فروش برسد. با توجه به حذف بسته‌های به‌صرفه اینترنت اپراتورها در ایران و سرعت غیرقابل دفاع‌شان در مواردی اهالی مجتمع‌های مسکونی به صورت اشتراکی هزینه تجهیزات و اشتراک استار لینک را بپردازند تا بتوانند با هزینه معقول‌تری به اینترنت پرسرعت و آزاد دسترسی داشته باشند. موضوعی که باعث ارفاقان یک بازار کاسب‌کارانه و انتشار بدافزارهایی به نام استار لینک اصلی هم شده است.

❖ سروکله استار لینک از کجا پیدا شد؟

از زمانی که شرکت اسپیس ایکس و ایلان ماسک معروف پروژه اینترنت ماهواره‌های استار لینک را کلید زدند افرادی بادی در سراسر جهان منتظر این سرویس بودند. استار لینک یک منظومه ماهواره‌ای است که می‌توان به وسیله سخت‌افزارهای خاص آن که شامل یک دیش و روتر دریافت‌کننده است به اینترنت نامحدود و بدون فیلتر (سرعت بیش از ۱۰۰ مگابیت بر ثانیه) دسترسی پیدا کرد. درباره سازوکار ماهواره‌های مخصوص اسپیس ایکس می‌توان گفت، آن‌ها سیگنال‌های اینترنت را به سمت زمین ارسال می‌کنند و کاربران با استفاده از همان تجهیزات که گفتیم این سیگنال‌ها را دریافت و از اینترنت آن استفاده می‌کنند. این موضوع برای خیلی‌ها آن قدر هیجان‌انگیز و جذاب است که تا پای خرید این تجهیزات که در ایران هنوز شکل رسمی ندارد، می‌روند و شانس خود را برای اتصال به اینترنت پرسرعت امتحان می‌کنند. شرکت اسپیس ایکس می‌گوید به تدریج با اضافه‌شدن ماهواره‌های بیشتر به این منظومه، دورافتاده‌ترین نقاط جهان هم می‌توانند به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته باشند. این شرکت اولین منظومه ۶۰ ماهواره‌ای خود را سال ۲۰۱۹ میلادی به مدار ۴۵۰ کیلومتری پرتاب کرد و هر سال دارد ماهواره‌های بیشتری را به این منظومه اضافه می‌کند.

❖ باید وارد گفت‌وگوی منطقی شویم

کافی است سری به فضای مجازی بزنیم و درباره استار لینک جست‌وجو کنیم تا متوجه‌اما و اگرهای این موضوع در ایران شویم. اما الان همه چیز تغییر کرده است و تجربه زیسته مادر باره شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ و... و فیلترینگ آن‌ها می‌گوید تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند نتیجه اشتباه‌تری بدهد و کنترل اینترنت هم مانند مرجعیت تلوئیوزن از دست برود. به نظر در شرایط کنونی کشور بهترین راه در سطح ملی این است که با مالکان این شبکه‌های اجتماعی وارد یک گفت‌وگوی منطقی شویم و شرایط اجازه کار در داخل کشور را برای‌شان فراهم کنیم. در نقطه مقابل تضمین‌های جدی هم از آن‌ها برای همکاری معقول (برای نمونه بستن صفحات مخرب) داشته باشیم. همان‌طور که در جریان ناز‌های سال ۹۶ وقتی کانال میلیونی «آمدنیوز» متعلق به روح‌آ... زم به خاطر انتشار محتوایی که «دعوت به درگیری مسلحانه» بود به درخواست محمد جواد آذری جهرمی وزیر وقت ارتباطات و فناوری مسدود شد ولی حرکت بعدی ما چه بود؟ تلگرام را فیلتر کردیم و حالا ده‌ها کانال و گروه دارند در همین شبکه اجتماعی آموزش ساختن کوکنول مولوتف یا روش‌های خشن آدم‌کشی، تخریب اموال عمومی و... را ارائه می‌دهند و هیچ کاری هم از دست ما بر نمی‌آید چون مرجعیت را از دست دادیم.