

### چند نشانه بیماری قلبی که نباید نادیده گرفت



به نقل از «هندوستان تایمز»، قلب بدون‌شک مهم‌ترین عضو بدن است، بنابراین فعالیت بدنی برای عملکرد موثر آن و توجه به رژیم غذایی از الزامات است.
علایم هشداردهنده ناراحتی قلبی کدامند؛ ناراحتی قلبی اغلب با درد قفسه سینه نشان داده می‌شود، سفتی، فشار یا سوزش در این ناحیه. البته ممکن است بازوها، گردن، فک یا کمر هم تحت‌تاثیر قرار گیرند. تنگی نفس که حتی با انجام فعالیت‌ی سبک یا در حالت استراحت رخ می‌دهد، ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری قلبی باشد. احساس خفگی یا نفس‌نفس زدن هم می‌تواند همراه با آن باشد.
یک بیماری قلبی ممکن است با خستگی مداوم و غیرقابل توضیح نشان داده شود. سطح پایین انرژی می‌تواند ناشی از ناتوانی قلب شما در پمپاژ خون به‌طور موثر باشد. هرگونه تپش قلب را جدی بگیرید. آریتمی قلب یا ضربان قلب نامنظم ممکن است نشان‌دهنده یک بیماری قلبی جدی‌تر باشد.
نارسایی قلبی ممکن است باتورم در پاها، مچ یا باشکم نمایان شود. زمانی‌که قلب نتواند به اندازه کافی خون پمپاژ کند، بدن پر از مایع می‌شود. خون‌رسانی ناکافی به مغز ممکن است با بیماری قلبی مرتبط باشد. تعریق بیش از حد ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری قلبی به ویژه حمله قلبی باشد. برخی از افراد -به ویژه زنان- در طول حمله قلبی یا سایر مشکلات قلبی، حالت تهوع یا استفراغ را تجربه می‌کنند. در زنان، درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی شکم، بازوها، شانه‌ها، گردن یا فک ممکن است نشان‌دهنده مشکلات قلبی باشد. توجه به افزایش وزن که به‌طور ناگهانی رخ می‌دهد و به دلیل احتباس مایعات ناشی از نارسایی قلبی ایجاد می‌شود، بسیار مهم است. □

### باسونامی زباله‌های الکترونیکی چه کنیم؟



وسواس جهان به فناوری باعث شده زباله‌های الکترونیکی به سریع‌ترین جریان زباله روی زمین تبدیل شوند تا جایی که رئیس سابق برنامه محیط‌زیست سازمان

ملل این بحران را به عنوان «سونامی زباله‌های الکترونیکی» توصیف کرد.

طبق گزارش مجمع جهانی اقتصاد، سالانه حدود ۵۰میلیون تن زباله الکترونیکی در جهان تولید می‌شود که تنها ۲۰درصد آن به‌طور رسمی بازیافت می‌شود. این گزارش تخمین می‌زند که در صورت عدم اقدام، این مجموع تا سال ۲۰۵۰ بیش از دو برابر شده و به ۱۲۰میلیون تن خواهد رسید. کارشناسان اظهار کردند زباله‌های الکترونیکی برخلاف زباله‌های پلاستیکی که در سواحل و سایر مناطق هستند، نوعی زباله بی‌صدا محسوب می‌شوند و آلودگی زمانی شروع می‌شود که آن را به محل دفن زباله می‌اندازد.

سنگاپور از نظر مساحت، در زمره کوچک‌ترین کشورهای جهان است، در حالی که همین کشور سالانه حدود ۶۰هزار تن زباله الکترونیکی تولید می‌کند و در حال تلاش برای توسعه اقتصاد دایره‌ای است. به نقل از ویفروم، انتظار می‌رود با افزودن فوریت حل مشکلات زباله‌های الکترونیکی، اگر نرخ فعلی تولید زباله کاهش نیابد، محل دفن زباله این کشور جزیره‌ای در سال۲۰۳۵ تکمیل ظرفیت شود. در سنگاپور، تولیدکنندگان با خروجی‌های بزرگ‌تر از ۳۰۰مترمربع باید نقاط جمع‌آوری زباله‌های الکترونیکی را در داخل تأسیسات خود راه‌اندازی کنند. برخی از شرکت‌ها نظارت بر جمع‌آوری زباله‌های الکترونیکی را برعهده می‌گیرند، همچنین سطل زباله‌های الکترونیکی در منطقه شهری سنگاپور قرار داده شده تا مردم بتوانند زباله‌های استفاده‌شده خود را دفع کنند. نتایج بررسی نشان می‌دهد شرکت‌های تولیدکننده لوازم الکتیکی و کالاهای الکترونیکی باید جمع‌آوری رایگان کالاهای قدیمی را از افرادی که درخواست کرده‌اند، سازماندهی کنند. بر اساس نتایج

تحقیقی در سال ۲۰۲۱ که در مجله The Lancet Planetary Health منتشر شد، زباله‌های الکترونیکی حاوی چندین ماده شیمیایی سمی مانند سرب، کادمیوم، جیوه و نیکل همچنین ترکیبات آلی هستند که قرار گرفتن در معرض آنها بر محیط‌زیست و سلامت انسان تاثیر منفی می‌گذارد. لازم به ذکر است که مدل اقتصاد دایره‌ای درنهایت باعث تولید زباله صفر و کاهش شدید آسیب‌های زیست‌محیطی می‌شود. □

### قانون منع فروش ظروف پلاستیکی یکبار مصرف در انگلیس اجرارشد

قانون منع فروش ظروف پلاستیکی یکبار مصرف در انگلیس اجرا می‌شود. به نقل از آتاتولی، طبق این قانون، کسب‌وکارها دیگر نمی‌توانند کارد و چنگال پلاستیکی یکبار مصرف، بشقاب و سینی‌های «پلی استایرن» بفروشند. با این حال، این ممنوعیت شامل ظروف و سینی‌های پلاستیکی مورد استفاده در غذای آماده یا برای مواد غذایی از پیش بسته‌بندی‌شده در فروشگاه‌ها نمی‌شود. بر اساس ارقام پلتفرم آنلاین Statista که در ماه اوت منتشر شد، تخمین زده می‌شود که خانوارهای انگلیسی سالانه ۱۰۰میلیارد قطعه بسته‌بندی پلاستیکی را دور می‌اندازند. مصرف بشقاب‌های پلاستیکی یکبار مصرف، کارد و چنگال، نی و چوب بادکنک نیز در سال ۲۰۲۱ میلادی در اتحادیه اروپا ممنوع شد.
بنابر آمارها سالانه ۳۰۰ میلیون تن پلاستیک تولید و بیش‌ترش به محل‌های تلنبار یا دفن زباله یا به دریاها و اقیانوس ها ختم می‌شود که به محیط‌زیست لطمه و به زیست گیاهی و جانوری آسیب جدی می‌زند. □



### «شهروند» در گفت‌وگو با رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی به این پرسش پاسخ می‌دهد؛ آیا وزارت آموزش و پرورش سهم ۳درصدی استخدام افراد دارای معلولیت را رعایت می‌کند؟

# مَشقِ حمایتِ آموزش و پرورش

◀ «حمید طریفی حسینی»، رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی: «هم اکنون حدود ۶۰۰فرد دارای معلولیت در مدارس استثنایی کشور در حال خدمت هستند

[ لیلیامهداد] سهمیه ۳درصدی افراد دارای معلولیت از سهمیه استخدامی دستگاه‌های دولتی و اجرایی سال‌هاست مورد غفلت قرار گرفته است. هرچند جامعه معلولان بهزیستی چشم امید به دولت سیزدهم بسته تا این قانون را که جزو حقوق قطعی این قشر است، احقاق کند.
این در حالی است که حدود ۱۰۶هزار دانش‌آموز استثنایی در مدارس خاص و عادی کشور درس می‌خوانند. «حمید طریفی حسینی»، رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور، مرداد ۱۴۰۲گفته بود؛ سال گذشته حدود ۸۳هزار دانش‌آموز استثنایی در مدارس خاص و حدود ۲۲هزار دانش‌آموز استثنایی در مدارس عادی ثبت‌نام شده بودند؛ «هزار و ۷۳۳مدرسه استثنایی داریم. درواقع یک‌درصد از مجموع دانش‌آموزان، استثنایی هستند.» اگرچه رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی در گفت‌وگو با «شهروند» به این مسئله تأکید دارد که آموزش و پرورش برحسب قانون حمایت از افراد دارای معلولیت و قوانین موجود دیگر در آزمون‌های استخدامی اش سهم ۳درصدی افراد دارای معلولیت را لحاظ می‌کند.

تابع‌قانون‌هستیم

«ماکام‌تابع‌قانون‌هستیم.» وزیر آموزش و پرورش ۷مهرماه‌گفته‌بود:تاجایی‌که‌حق افراد دارای معلولیت باشد و براساس آنچه قانون حمایت از حقوق معلولان مشخص کرده، وظیفه داریم این افراد را استخدام کنیم، البته شغل معلمی قواعدی دارد که باید این قواعد را رعایت کرد. بنابر نظر «رضامراد صحرایی» افراد دارای معلولیت برای استخدام در مدارس استثنایی کشور در اولویت قرار دارند و به کارگیری افراد دارای معلولیت، قطعاً در آموزش و پرورش مطابق قانون اتفاق می‌افتد و مشکلی از نظر ما وجود ندارد. به‌گفته «صحرایی» امسال هم روند استخدام افراد در آموزش و پرورش تقویت و بیشتر شده است؛ «البته به کیفیت آموزش دوچندان تأکید داشته‌ایم. درخصوص استخدام افراد دارای معلولیت هم ماکام‌تابع‌قانون‌هستیم تاجایی‌که حق افراد دارای معلولیت باشد و براساس آنچه قانون حمایت از حقوق معلولان مشخص کرده، وظیفه داریم این افراد را استخدام کنیم.»

مجازات تعزیری جزای نقدی درجه ۵ تا ۸ در انتظار متخلفان

قوانین، دولت را مکلف کرده‌اند حداقل ۳درصد از مجوزهای استخدامی ارسمی، پیمانی، کارگری) دستگاه‌های دولتی و عمومی اعم ازوزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات، شرکت‌ها و نهادهای عمومی و انقلابی و دیگر دستگاه‌هایی که از بودجه عمومی کشور استفاده می‌کنند، به افراد دارای معلولیت واجد شرایط اختصاص دهد؛ به جز موارد ذکر شده در بندهای (ت) و (ث) ماده (۱۱) این قانون. بندهای (ت) و (ث) ماده (۱۱) این قانون، دولت را مکلف کرده جهت ایجاد فرصت‌های شغلی برای افراد دارای معلولیت تسهیلات ذیل را فراهم کنند؛ ۳۰درصد از پست‌های سازمانی تلفنچی (اپراتور تلفن) دستگاه‌ها، شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی به افراد نابینا و کم‌بینا و افراد دارای معلولیت جسمی، حرکتی اختصاص یابد، البته طبق این بندها ۳۰درصد از پست‌های سازمانی متصدی دفتری و ماشین‌نویسی دستگاه‌ها، شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی به افراد دارای معلولیت جسمی، حرکتی اختصاص یابد بیاید. اگرچه قانون حمایت از حقوق معلولان، سازمان اداری و استخدامی کشور را موظف کرده نسبت به تخصیص این سهمیه استخدامی برای افراد دارای معلولیت اقدام و بر رعایت آن نظارت کند. طبق قانون حقوق معلولان، متخلفان حسب‌مورد با حکم مراجع ذی‌صلاح به مجازات تعزیری جزای نقدی درجه ۵ تا ۸ موضوع ماده (۱۹) قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۷/۰۲/۱۱انضال موقت یا دائم از خدمات عمومی، تنزل مقام یا محرومیت از انتصاب به پست‌های حساس و مدیریتی یا اخراج از نهاد یا سازمان متبوع محکوم‌می‌شوند.

صلاحیت تشخیص توانایی به‌عهده سازمان بهزیستی است

«سجاد صدیقی»، مشاور وزیر و مدیر پروژه‌های استخدامی وزارت آموزش و پرورش، مرداد ۱۴۰۲ در توضیح استخدام افراد دارای معلولیت مشمول بهره‌برداری از سهمیه در آزمون‌های استخدامی آموزش‌گاری گفته‌بود: «با احتساب سهمیه استخدام ۳درصدم معلولان در آزمون‌های استخدامی ۸۰۰۰نفر از طریق آزمون استخدامی آموزش‌گاری در آموزش و پرورش جذب می‌شوند.» اگرچه تیرا ۱۴۰مسنول دبیرخانه کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان سازمان بهزیستی کشور اعلام کرده بود؛ «یکی از مشکلات در رابطه با سهمیه ۳درصدی استخدام افراد دارای معلولیت، ماده ۴۲قانون مدیریت خدمات کشوری است.» به‌گفته «منصور الله‌وردی» ماده ۴۲قانون مدیریت خدمات کشوری، استخدام را مشروط به سلامت جسمی و روانی کرده است: «بند (ز)» ماده ۴۲قانون مدیریت خدمات کشوری، آیین‌نامه اجرایی دارد که به دستگاه‌ها ابلاغ شده و براساس بنده آیین‌نامه اجرایی بند (ز)» ماده ۴۲این قانون، استخدام افراد دارای معلولیت به‌شرط آن‌که به‌تشخیص سازمان بهزیستی کشور، معلولیت مانع از مأموریت کاری آنها نباشد، بلا مانع است.» هرچند به‌گفته «الله‌وردی» صلاحیت تشخیص توانایی احراز پستی که فرد دارای معلولیت در آن قبول شده، برعهده سازمان بهزیستی است: «هیچ دستگاهی نمی‌تواند فرد دارای معلولیت را به جرم ناتوانی و معلولیت رد کند، مگر اینکه بهزیستی براساس معاینات جسمانی، این ناتوانی را تأیید کند.»

تنها ۳۸درصدم معلولان آمریکا شاغل‌اند

سازمان جهانی بهداشت سال ۲۰۲۱ طی گزارشی اعلام کرد: «بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با نوعی از معلولیت به زندگی خود ادامه می‌دهند. تعداد افراد معلول در جهان از مرز یک میلیارد نفر فراتر رفته و تقریباً هر ۵معلول، ۴نفر در کشورهای در حال

توسعه زندگی می‌کنند.» بنابر داده‌های سازمان ملل، ۸۰درصد از یک میلیارد معلول

در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند، این در حالی است که تقریباً ۴۶درصد از جمعیت معلول را افراد ۶۵سال و بالاتر تشکیل می‌دهند. طبق این داده‌ها هر ۵زن، یک زن در بخشی از زندگی خود دچار معلولیت می‌شود. از سوی دیگر گفته می‌شود افراد ناتوان ۴تا ۱۰برابر بیشتر در معرض خشونت قرار می‌گیرند. در میان کشورهای جهان طبق بررسی‌های سازمان ملل متحد، عراق بیشترین شمار معلولان در جهان را به خود اختصاص داده‌است، اگرچه طبق آمارها در آمریکا افراد با ناتوانی جسمانی اغلب مشکل اشتغال و فقر دارند. به گزارش مجله scienceمحققان دانشگاه کرنل آمریکا اعلام کردند؛ از بین افراد ناتوان جسمی که در سنین کار (۲۱تا ۶۴سال) قرار دارند، تنها ۳۸درصد در مشاغل مختلف مشغول به‌کار هستند. این آمار نشان می‌دهد دولت آمریکا در تامین مشاغل برای افراد ناتوان جسمانی دچار ضعف‌است.

۱۴۰۲نفر؛ سهمیه افراد دارای معلولیت از استخدام‌های ۱۴۰۲

«همه‌امورات اجرای آزمون اختصاصی افراد دارای معلولیت انجام شده است.» رئیس سازمان بهزیستی دوم مهرماه ۱۴۰۲گفته بود؛ «سازمان اداری و استخدامی تأیید کرده و اگر سازمان برنامه و بودجه تأیید نهایی کند، در سال ۱۴۰۲، بیش از سه هزار و ۸۰۰فرد دارای معلولیت که شرایط لازم را دارند، می‌توانند در آزمون اداری و استخدامی شرکت کنند و جذب دستگاه‌های مرتبط با موضوع بشوند.» اگرچه ۲۷شهریور ۱۴۰۲مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از اختصاص سهمیه یک‌هزار ۴۳۹نفری در مجوزهای استخدامی به معلولان در سال جاری خبر داده بود. «افروز صفاری‌فرد» ضمن ارائه آماری از میزان استخدام افراد دارای معلولیت از ۳درصد قانون استخدامی طی ۶سال گذشته، گفته بود؛ «به دنبال اجرای قانون، در سال ۱۳۹۵، ۸۲نفر، در سال ۱۳۹۶، ۷۸نفر، در سال ۱۳۹۷، ۸۹نفر، در سال ۱۳۹۸، ۳۳۳نفر در سال ۱۳۹۵، ۸۰۷نفر جذب و استخدام شدند. در سال ۱۴۰۰آزمونی برگزار نشد و در سال ۱۴۰۱، ۵۲۸نفر جذب شدند.» بنابر نظر مدیرکل پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی بهزیستی کشور، برای سال ۱۴۰۲، سهمیه افراد دارای معلولیت از استخدام هایک هزار و ۳۳۹نفر است.

۳۰نفر از هزار نفر استخدامی؛ افراد دارای معلولیت هستند

«متولی استخدام، خود وزارتخانه است. سازمان مدارس استثنایی متولی بحث استخدام و امور اداری معلم‌ها نیست.» رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید: «آموزش و پرورش برحسب قانون حمایت از افراد دارای معلولیت و قوانین موجود دیگر در آزمون‌های استخدامی اش سهم ۳درصدی افراد دارای معلولیت را لحاظ می‌کند.» بنابر نظر «حمید طریفی حسینی» در آزمون استخدامی این ۳درصد از طرف این وزارتخانه لحاظ شده است. «طریفی حسینی» در ادامه به «شهروند» می‌گوید: «این سهم ۳درصدی در آزمون آموزش‌گاری، آزمون متوسطه و هم آزمونی که برای مرئی آموزش و پرورش معلولان برگزار شده، در نظر گرفته شده‌است.» به‌گفته رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی آزمون مرئی آموزش معلولان از میان فارغ‌التحصیلان کار درمان و گفتار درمان جذب دارد که سهم ۳درصدی افراد دارای معلولیت را مدنظر قرار داده‌است: «هزار نفر از طریق این آزمون جذب می‌شوند که ۳۰نفر آنها دارای افراد دارای معلولیت هستند، البته یک ۲۵درصد و یک ۵درصد هم برای خانواده شهدا و ایثارگران مدنظر قرار می‌گیرد. اینها سهمیه‌هایی هستند که قانونی‌اند و در آزمون‌های استخدامی باید لحاظ بشوند.»

آموزش و پرورش، هماهنگ با بهزیستی عمل می‌کند

به‌گفته رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی، وزارت آموزش و پرورش حتی در حیطه محله و... با بهزیستی هماهنگی‌هایی را انجام می‌دهد زیرا تا زمانی که سازمان بهزیستی تأیید ندهد، سازمان استخدامی و اداری اجازه انتشار دفترچه استخدامی را نمی‌دهد. «حمید طریفی حسینی» به «شهروند» می‌گوید: «افراد دارای معلولیت که در آزمون‌های استخدامی شرکت می‌کنند در یک فرآیند رقابتی قرار می‌گیرند و باید نمره علمی مدنظر را کسب کنند. درواقع این شرکت‌کنندگان باید با سایر شرکت‌کنندگان سهمیه خودشان رقابت کنند و نمره و شایستگی مدنظر یک معلم را کسب کنند تا جذب این وزارتخانه شوند.» رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی به «شهروند» می‌گوید: «هم اکنون حدود ۶۰۰فرد دارای معلولیت جسمی، حرکتی، ناشنوا، کم‌بینا و... در مدارس استثنایی کشور در حال خدمت هستند. این افراد در سال‌های گذشته جذب آموزش و پرورش شده‌اند.» □