

✎ ایرانشهر

کوه‌پسماندر شمال ایران

شرایط‌دفن پسمانددر شمال‌کشور ایران یکی از مسائل زیست‌محیطی مهم است که با توجه به ویژگی‌های جغرافیایی، اقلیمی و جمعیتی این منطقه، چالش‌های خاص‌خودرآدارد. به‌طور معمول، کمبود فضای مناسب برای دفن پسماند، نبود زیرساخت‌های مدیریت پسماند، و عدم رعایت استانداردهای زیست‌محیطی از جمله مشکلات اساسی دراین مناطق هستند.

دیور پسماند به ویژه در مناطقی مانند رشت و سراوان به شدت بحرانی است و گزارش‌ها نشان می‌دهند که هر ساله حدود ۵٫۸هکتار از جنگل‌های هیرکانی به دلیل دفع پسماندهای مختلف آلوده می‌شود که شامل زباله‌های خانگی و صنعتی، و همچنین مواد خطرناک مانند:زباله‌های بیمارستانی است. در حال حاضر، تنها در سُنوان حدود ۱۶ هکتار از این جنگل‌ها تحت تأثیر آلودگی قرار دارند که پسماند آن به بیش از یک میلیون تن در سال می‌رسد، معادل حدود ۲ هزارتن درروز!

در سطح جهانی، شهرهایی که مشابه شرایط شمال ایران از نظر جغرافیایی و جمعیتی دارند، تجارب موفق‌ی در ساماند‌هی پسماند به‌ویژه در مناطق ساحلی و کوهستانی کسب کرده‌اند. شهرهایی مانند: شهرهای ساحلی آلمان،ونکوورکانادا، بارسلونای اسپانیا و…که با استفاده از روش های نوین، موفق شده اند براین چالش‌چیره‌شوندو درصد‌رسیدن‌به نقطه «صفر‌دفن پسماند»هستند.

برای همین، به نظر می رسد برای بهبود شرایط دفن پسماند در شمال ایران، می‌توان از تجارب موفق‌ی که در شهرهای مشابه جهانی به‌ویژه در زمینه تفکیک پسماند، کاهش دفن و استفاده از فناوری‌های پیشرفته برای پردازش پسماندها به‌کار گرفته شده است،استفاده کرد.

نگاه

۲ نان بخر، یکی بپز

با وجود اینکه بر اساس مصوبه شورای آرد و نان کشور، قیمت نان در استان‌های مختلف ۲۵ درصد و در تهران ۴۰ درصد افزایش داشته است و از طرفی روزانه ۴۰ درصد مایه تفاوت هزینه پخت نان به حساب نان‌آبایان واریز می‌شود اما کماکان شاهد گران فروشی‌های افسار گسیخته در حوزه نان هستیم.

غلامرضا نوری قزلبغ وزیر جهاد کشاورزی چندی پیش در گفتگو با خبرنگاری تسنیم با بیان اینکه، گران فروشی نان در کمیسیون‌های مختلف دولت در دست بررسی است، گفت: یارانه سنگینی توسط دولت به نان اختصاص می‌یابد اما این یارانه به طور کامل به دست بخشی از مصرف‌کنندگان نمی‌رسد و نشتی وجوددارد.

بنا براین گزارش این یارانه سنگین برای جلوگیری از افزایش قیمت نان و امکان خرید نان ارزان برای مردم است اما شاید مهمترین بخشی که در این زمینه به درستی به وظایف خود عمل نمی‌کند اتاق اصناف و بازرسی‌های آنها است که تا به امروز نتوانسته جلوی گران‌فروشی‌نان را بگیرد.

هنام نیک‌منش معاون بازرسی و نظارت اتاق اصناف ایران اما به تازگی از طرح «نظارت ویژه بر عرضه نان در نان‌آبایی‌ها» از ۳ آذر ماه تا ۳ دی ماه در سراسر کشور خبر داد داده است که باید دید این طرح در این چقدر موفق خواهد بود.

طرح‌های بازرسی اصناف از نان‌آبایی‌ها تا به امروز جواب نداده است و به نظر می‌رسد که برای جلوگیری از گران‌فروش نان در نان‌آبایی‌ها کشور، نیازمند اقدامات اساسی ومهم‌تری هستیم.

«شهروند» علل و آسیب‌های روان‌رنجوری بر فرد را بررسی می‌کند

رنج و نرنجان!

↪ نوروتیسم و روان‌رنجوری با روان‌پریشی متفاوت است

↪ بررسی محققان نشان داده است نوروتیسم باعث کاهش طول عمر و تمایل به افسردگی افراد می‌شود



[حانیه جهانیان] اگر هنگام تماشای فیلم‌ها به راحتی گریه می‌کنید، موقعیت‌های روزمره را تهدیدآمیز می‌بینید یا از طرد شدن در جمع‌ها وا همه دارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای مرگ زودرس باشید.آیا تا به حال متوجه شده‌اید که در هنگام تماشای فیلم‌های احساسی سریعاً به گریه می‌افتید، موقعیت‌های عادی روزمره را تهدیدآمیز می‌بینید یا از طرد شدن و نادیده گرفته شدن در جمع‌ها نگرانید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، ممکن است به ویژگی شخصیتی «نوروتیسم» یا روان‌رنجوری نزدیک باشید. بیماری روان رنجوری (یا اختلالات روانی) به نوعی از اختلالات روانی اطلاق می‌شود که ممکن است شامل علائم و نشانه‌های مختلفی باشد. این اختلالات می‌توانند تأثیرات زیادی بر روی زندگی روزمره فرد داشته باشند. در تازه‌ترین پژوهش‌ها محققان دریافتند ابتلا به روان رنجوری باعث کاهش طول عمر و تمایل به افسردگی می‌شود. در این گزارش به علل، آسیب‌ها، تشخیص و درمان این بیماری پرداخته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

متن: روان‌رنجوری، دردی که نمی‌دانی!

روان رنجوری یا نوروتیسوزیم (نارکو‌تیک) که به انگلیسی Neuroticism گفته می‌شود، به معنای سرشست مضطرب هم آمده است، این نوع اختلال یکی از صفات شخصیتی بنیادین است که با اضطراب، ترس، بدخلقی، نگرانی، حسادت، یأس، غیرت و احساس تنهایی نمایان می‌شود. واکنش این افراد به عوامل استرس‌زا ضعیف بوده و احتمال اینکه اوضاع معمولی را تهدیدآمیز و ناکامی‌های کوچک را به یأس شدید تبدیل کنند، زیاد است. روان رنجوری یا روان آزرده گرایبی یک تمایل طولانی‌مدت به یک حالت عاطفی منفی یا اضطراب است. این اختلال یک بیماری نیست بلکه یک ویژگی شخصیتی است. افراد مبتلا به این بیماری تمایل بیشتری به افسردگی دارند و بیشتر از دیگران افراد احساس گناه، حسادت، عصبانیت و اضطراب می‌کنند.

روان‌رنجوری را با روان‌پریشی اشتباه نگیرید!

موضوع روان رنجوری با روان پریشی با هم متفاوت هستند، خصوصیات و رفتارهای در فرد روان‌پریش است که با این شدت وقدرت در فرد روان‌رنجور یا وجود ندارد یا کم‌رنگ است. فرد روان پریش آنچه را که می‌بیند و تجربه می‌کند به شکل متفاوتی نسبت به اطرفیاین خود درک یا تفسیر می‌کند. افراد مبتلا به روان‌پریشی عملکردافراد درزمینه اجتماعی‌رامختل می‌کند. علائم افراد مبتلا روان‌پریشی شامل توهم‌وهذیان است. روان‌پریشی می‌تواند نشانه‌ای از اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، افسردگی شدید یا تومور مغزی باشد. همچنین ممکن است در اثر سوء استفاده الکل ومواد مخدر ایجاد شود. در دهه‌های اخیر روانشناسان تمایز بین روان‌رنجوری و روان‌پریشی را زیر سؤال برده‌اند و معتقدند روان پریشی از روان‌رنجوری ناشی شده است.

رنج روان‌رنجوری؛ چرا و چگونه؟

برای شناخت خصوصیات روان رنجور و دلایل روانشناختی روان رنجوری نیاز است علل روان رنجوری را بهتر بشناسیم.

دوران کودکی ناایمن

کودکان نیاز دارند در محیطی امن رشد ونمو پیدا کنند و قرار گرفتن در معرض برخی رویدادها در کودکی، که فراتر از فهم و تحمل آنها ست ممکن است باعث آسیب‌های روحی روانی متعددی در آنها شود. هنگامی که کودک در شرایط غیرقابل پیش‌بینی و ناامن قرار می‌گیرد، آسیب‌ها و تأثیرات زیادی در تمام زندگی او به وجود می‌آید؛ به طور طبیعی خود را در حالت اضطراب مداوم می‌بیند و دائماً به دنبال شناسایی تهدیدهاست. روان رنجوری هم ممکن است نتیجه یکی از همین آسیب‌ها باشد.

ژنتیک

محققان معتقدند طبق پژوهش‌های علمی، روان‌رنجوری می‌تواند ناشی از دلایل ژنتیکی باشد. این مساله همانند دیگر ویژگی‌ها مانند قد می‌توانند از والدین واجداد مضطرب به ارث برسند. ژن وراثت اثرات زیادی بر جسم و روان انسان دارند.

چگونه تشخیص دهیم به روان رنجوری مبتلا شده‌ایم؟

شخصیت روان رنجور، یک ویژگی شخصیتی است نه یک اختلال روانی قابل تشخیص. روان رنجوری یک شخصیت نارکو‌تیک در برابر استرس دارای ضعف است و شرایط روزمره را بسیار بدتر از واقعیت می‌بینید. سپس به‌خاطر بدبینی ومنفی‌گرایی خود رامورد سرنش قرار می‌دهد. پس یک فرد روان رنجور می‌تواند دائماً احساسات زیرآداشته باشد:

- به احساسات منفی گرایش داشتن• شکاک بودن به خود• اضطراب و تحریک‌پذیری
- نداشتن ثبات عاطفی یا بسیار ضعیف• افسردگی• نداشتن توان کنترل استرس و ناراحتی• خجالتی بودن و حس خود آگاهی کم• تغییرات خلق و خو• نداشتهن تلاش برای بازگشت به روال عادی پس از سختی‌ها• نگرانی حاد در مورد مسائل مختلف زندگی• میل به تفسیر موقعیت‌های خنثی و نامربوط به عنوان موقعیت خطرناک و تهدیدکننده• میل به بزرگ‌نمایی مشکلات• عدم کنترل احساسات و خواسته‌ها
- حسادت و نفرت• احساس ناامیدی یا عصبانیت در مورد وقایع روزمره• احساس ترس یا احساس گناه در مورد مسائل جزئی.

روان رنجوری از ابتدا تا درمان

برای درمان روان رنجوری راه‌ها و راهکارهای متفاوتی وجود دارد. درمان‌های این اختلال هم مانند تمامی اختلال‌ها باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود. برخی از این درمان‌ها عبارتنداز:

درمان دارویی

برای رفع این بیماری پزشک می‌تواند داروهای مناسب را برای کمک به کاهش علائم مرتبط با اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و … تجویز کند. داروهای ضد اضطراب و داروهای افسردگی، از جمله مهم‌ترین داروهای تجویز شده برای این بیماری هستند.

✎ اخبار جامعه

۱۴۰۴ مدارس سنگی، تا مهر

۱۴۰۴ ساماندهی می‌شوند

حمیدرضا خان‌محمدی، رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور گفت: پیش‌بینی شده عمده مدارس سنگی کشور را تا مهر ۱۴۰۴ ساماندهی کرده و درمورد مدارس کانکسی بالای ۱۰ دانش آموز هم به زودی خبرهای خوشی خواهیم داشت.
/تسنیم

جزئیات قتل سرایدار دبیرستان در تهران

آموزش و پرورش شهرستان پردیس در خصوص کشته شدن سرایدار دبیرستان دوره اول پسرانه شهید باهنر بومهن در فضای مجازی اعلام کرد: عصر روز سه‌شنبه ۱۴۰۳، در پی ورود غیرقانونی فردی با هویت برادر یکی از دانش‌آموزان به مدرسه و درگیری با عوامل اجرایی، یکی از حاضران در صحنه را با سلاح سرد مجروح می‌کند و از محل متواری می‌شود. متأسفانه فرد مصروب علیرغم تلاش‌های تیم فوریت‌های پزشکی، به سبب شدت جراحات وارده ناشی از ضربات چاقو، جان به جان آفرین تسلیم می‌کند و پرونده این جنایت در حال رسیدگی است.
/تسنیم

مصوبه «تأثیر معدل در کنکور» بازبینی می‌شود

علیرضا کاظمی وزیر آموزش و پرورش، با اشاره به دغدغه‌های دانش آموزان در حوزه تأثیر قطعی معدل در کنکور، گفت: «تأثیر قطعی معدل در کنکور» با کمک شورای عالی انقلاب فرهنگی در دستور کار قرار می‌گیرد، بازبینی و تجدید نظر می‌شود، اما اگر قرار شود تغییرات اعمال شود از ۲ سال دیگر اجرایی می‌شود.
/مهر

حادثه در مترو مهرشهر

رضا حشمتی سرپرست قائم‌مقام عملیات شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه گفت: روز جمعه ۹ آذر، یک دیزل تعمیرگاهی هنگام جابه‌جایی واگن‌های پارک‌شده در خطوط تعمیراتی پایانه مهرشهر دچار برخورد شد. وی با ذکر اینکه این حادثه در محیط تعمیرگاهی پایانه رخ داده و هیچ اختلالی در فرآیند بهره‌برداری و مسافرگیری ایجاد نکرد گفت: این حادثه هیچ صدمات انسانی در پی نداشته است.
/ایرنا

تدوین لایحه حمایت از حقوق سالمندان و ارائه آن به مجلس

سید جواد حسینی؛ رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه جمعیت ایران تا سال ۱۴۴۰ یکی از سالمندترین جوامع جهان خواهد شد، از تدوین لایحه حمایت از حقوق سالمندان و ارائه آن به مجلس شورای اسلامی خبر داد.
/تسنیم

مرگ سالانه ۱.۵ میلیون نفر در جهان بر اثر جنگل‌سوزی

طبق پژوهشی تازه که در نشریه علمی «لنست» منتشر شده است، آلودگی هوا ناشی از آتش‌سوزی جنگل‌ها سالانه منجر به مرگ ۱.۵ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود. چین، جمهوری دموکراتیک کنگو، هند، اندونزی و نیجریه بیشترین تلفات ناشی از آلودگی هوا ناشی از آتش‌سوزی را داشته‌اند.
/ایسنا

۸۰ درصد کودکان کار، ایرانی نیستند

سوده نجفی رئیس کمیته سلامت شورای اسلامی شهر تهران گفت: «۷۰ هزار کودک کار در خیابان‌های تهران وجود دارد که ۸۰ درصد این افراد ایرانی نیستند».
/فارس