info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۸۷

شنبه /۱۱ تیر/۱۴۰۱

۲ / ذوالحجه / ۱۴۴۳

02 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳

چاپ: کارگر

اشاره

۸ نشانه والدین سمی که باید از آنها آگاه بود

اگر روابط شما و فرزندتان آن‌طور که دوست دارید پیش نمی‌رود و دائما دچار تعارض‌ها و اختلافات مختلف می‌شوید این فرض را در نظر بگیرید که شاید در سبک‌های تربیتی خود دچار اشکالاتی هستند که با اصلاح آن‌ها می‌توانید رضایت بیشتری را تجربه کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانزادگی، دکتر تائو چاودری- روانشناس بالینی و مشاور در کلینیک مراقبت های بهداشتی در لاکنو در مورد فرزندپروری سمی می گوید: برخی از والدین در احساسات و رفتار عاطفی فرزندان خود دخالت می کنند که در واقع روش سالمی برای برقراری ارتباط نیست این موضوع نشان می دهد که والدین از نظر عاطفی ناپایدار هستند و فقط سعی می کنند خود را به هر طریقی به فرزندانشان تحمیل کنند. والدین سمی عذرخواهی نمی کنند در مورد موقعیت ها با فرزندان خود بحث نمی کنند. خانواده بر اساس قوانین ناکارآمد عمل می کند و حتی ممکن است طبیعتی توهین آمیز و کنترل کننده داشته باشد. همه اینها از ویژگی های والدین سمی است که باید از آنها آگاه بود این خصوصیات در بیشتر مواردتا آگاهانه انجام می‌شود، اما می‌تواند ناشی از مشکلات عاطفی یا روانی بالای والدین باشد. نشانه های والدین سمی

والدین باید مراقب فرزندان خود باشند و عامل مقاومت عاطفی آنها نباشند. علائم و نشانه های والدین سمی عبارتند از:

۱.خودمدار هستند

بسیاری از والدین وجود دارند که به قدری خودپسند هستند که از لحاظ ماهیت بسیار خودخواهه می شوند. در نتیجه این ویژگی، والدین برای فرزندان خود از دسترس خارج می شوند و گاهی اوقات از نظر عاطفی بی اعتنا می شوند این موضوع باعث می شود که والدین طبیعتی بی توجه و رفتار عاطفی بی اعتنایی داشته باشند. این والدین دیگر درکی نمی کنند که فرزندشان در رفتار عاطفی و فیزیکی چه می خواهند و بیش از حد خود محور هستند که نمی توانند به فرزندان خود اهمیت دهند.

۲.از نظر احساسی واکنشی هستند

یکی دیگر از نشانه های فرزندپروری سمی این است که والدین در هنگام ابراز احساسات بسیار پرخاشگر یا واکنشی می شوند بیان وضعیت عاطفی خود خوب است. اما به عنوان والدین باید شرایط را درک کرد و سپس بر اساس آن واکنش نشان داد اما در فرزندپروری سمی اینگونه نمی شود و والدین بسیار نمایشی می شوند. احساسات خود را افراغی می کنند و ماهیت بسیار غیرقابل دنبال کنند این نوع رفتار به ویژه بسیار اشتباه است و نشانه اصلی فرزندپروری سمی است.

۳.رفتار کنترل گر

این ویژگی یکی از علامت های بسیار رایج والدین سمی است. میان رفتار سختگیرانه و رفتار کنترل گر تفاوت وجود دارد. والدین در رفتارهای سخت گیرانه نیازهای فرزندان خود را درک می کنند و سعی می کنند همه چیز را بسیار منظم و محدود در نظر بگیرند اما در وضعیت کنترل رفتار، والدین سعی می کنند جاسوسی کنند یا همیشه در مورد چیزهای مختلف به فرزندان خود دستور دهند این باعث می‌شود بچه ها هویت خود را از دست بدهند و تبدیل به ربات هایی شوند که دستورالعمل ها را دنبال کنند این نوع رفتار به ویژه بسیار اشتباه است و نشانه اصلی فرزندپروری سمی است.

۴.سوءاستفاده عاطفی

یکی از بدترین بخش های فرزندپروری سمی، سوء استفاده عاطفی است در این مورد شوخی های نژادپرستانه یا بی رحمانه وجود دارد که سایر اعضای خانواده را مسخره می کند. ایجاد جملاتی که شنیدن و درک آنها برای کودکان بسیار شرم آور است. این جملات بسیار شبیه به چیزی است که در یک رابطه آزار دهنده عاطفی مشاهده می کنید والدین سمی با چَک ساختن از هر اشتباه فرزندشان آنها را در هم می شکنند. این رفتار اعتماد به نفس کودک و خود دوست داری او را از بین می برد. از این رو سوء استفاده عاطفی یکی از علائم جدی رابطه سمی است.

۵- سرزنش گر هستند

ناهماهنگی، اختلاف نظر، خصومت و فروپاشی خانواده ناشی از والدین سمی همیشه تقصیر شخص دیگری است. این والدین نمی توانند مسئولیت هیچ مشکلی را بر عهده بگیرند اما بقیه اعضای خانواده را سرزنش می کنند و نحوه نگرش آنها به این رویدادها را تغییر می دهند یا دستکاری می کنند.

۶- بسیار انتقادی

والدین سمی نمی توانند یا نمی خواهند دستاوردهای فرزندان خود را ببینند. صرف نظر از اینکه کودک در بزرگسالی چقدر موفق است یا می شود. آنها دائما افراد اطراف خود را پایین می آورند و در عین حال خود را استثنایی یا با استعداد می دانند.

۷- به شدت واکنش منفی دارند

والدین سمی از نظر عاطفی خارج از کنترل هستند. آنها حتی مسائل جزئی را درامراتیک می کنند و هر مسئله جزئی احتمالی را دلیلی برای خصومت، عصبانیت و توهین کلامی می دانند.

۸- هرگز از دستاوردهای فرزندان خود راضی نیستند

یکی از نشانه های بسیار مهم والدین سمی این است که هرگز از دستاوردهای فرزندان خود راضی نیستند یا احساس شادی را برای فرزندان خود نشان دهند. والدینی که همیشه در هر فعالیتی تمایل به عیب یابی و اشاره به نکات منفی دارند را می توان والدین سمی دانست. اکنون والدین باید اینگونه باشند: شما باید دستاوردهای فرزندانتان را تشویق و به آنها کمک کنید تا اهمیت آنچه را که به دست آوردهاند درک کنند. این کار باعث می‌شود که فرزندان برای این دستاورد ارزش قائل شوند و دفعه بعد بیشتر تلاش کنند.

گزارش روز

تأثیرات کرونا بر رفتار آدم‌ها

تأثیرات عجیب و غریب عالم‌گیری کرونا روی رفتارمان را بشناسیم. در دوران همه‌گیری کووید۱۹، محدودیت‌های اجتماعی و ترس‌های ناشی از ابتلا به بیماری کرونا، مردم را منزوی و دور از یکدیگر کرد تا جایی که این فاصله اجتماعی موجب تغییراتی در رفتار و نوع ارتباطمان با یکدیگر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، کووید۱۹ تا تمام سویه‌ها و جهش‌هایش بدون شک روی مردم سراسر دنیا اثر منفی گذاشته است. خود بیماری یا استرس ابتلا به آن و عدم اطمینانی که ایجاد کرده است، مردم را به نوعی تحت تاثیر قرار داده است. بنا بر بررسی‌ها، کووید۱۹ تمام جنبه‌های زندگی روزمره مردم، از خرید کالا و مدرسه گرفته تا سفر و تفریح را تغییر داده است. علاوه بر این تغییرات از نظر اقتصادی و فرهنگی، مردم گرفتار شک و تردید نسبت به وضعیت خود هستند. اما آیا این تغییرات رفتاری و ارتباطی مردم با یکدیگر، دایمی یا موقتی است؟

چگونگی تأثیر عالم‌گیری روی رفتار مردم

در بررسی‌ها مشخص شد که بیشتر واکنش‌های عمومی به عالم‌گیری «هرگ- سیاه» در قرن ۱۴م در ـ که بیماری طاعون، دنیا را به خود گرفتار کرده بود و مرگ‌ومیر بسیاری داشت - تاکنون بدون تغییر باقی مانده است. علاوه بر آن، عالم‌گیری‌های قبل از کرونا هم تغییرات چشمگیر و گسترده‌ای روی ساختارهای اجتماعی و اقتصادی -اجتماعی جوامع گذاشته است و این تغییرات همچنان باقی مانده‌اند.

بنا به گفته رئیس انجمن بین‌المللی روانشناسی دانشگاه آدلر در شیکاگو «نمی‌توان برای چگونگی و چرایی واکنش‌های مردم به موقعیت‌های استرس‌زا، یک استاندارد خاص در نظر گرفت و پیش‌بینی کرد که تمام مردم در هر زمان و موقعیت به یک شرایط بحرانی واکنش یکسان از خود نشان می‌دهند.

ما در دو سال عالم‌گیری کرونا، در دل توفان بحران‌های عالم‌گیری، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی قرار داشتیم و مردم به طور طبیعی دست به رفتارهای انطباقی زدند تا بتوانند از پس این شرایط برآیند و باید گفت این رفتارهای انطباقی معمولا موجب تغییرات پایدار در نحوه ارتباط و رفتار مردم شده است.»

انواع تغییرات رفتاری

رفتار مردم همچون واکنش‌های احتمالی آنها به بحران‌ها، فردی و چندوجهی است و نمی‌توان گفت تمام آنها واکنش و رفتارهای یکسانی دارند در واقع در ذات هر رفتاری، جنبه‌های مختلف انگیزشی، رفتاری و عاطفی نهفته است و بر اساس این جنبه‌ها، رفتار خاصی بروز پیدا می‌کند. به طور مثال از شروع این عالم‌گیری، هر کس اولویت‌های خود را دارد. برخی به سلامت و تناسب اندام‌شان بیشتر اهمیت می‌دهند در حالی که دیگران خودرن بیشتر و کم ورزش کردن برایشان اهمیتی ندارد از نظر ارتباطات هم، برخی از مردم از طریق تماس‌های ویدئویی، ارتباط خود با عزیزان‌شان را حفظ می‌کنند اما برخی دیگر انزوا را ترجیح می‌دهند. از طرفی از زمان شروع عالم‌گیری، مقامات رسمی برای پیشگیری از گسترش کووید-۱۹ از مردم می‌خواستند که محدودیت‌ها را رعایت کنند. اما برخی دیگر این محدودیت‌ها را مورد تردید قرار دادند و بدین‌ترتیب مردم دو دسته شدند. برخی محدودیت‌ها را کاملا رعایت کردند و برخی دیگر به آن اهمیتی ندادند. تمام موارد فوق منجر به تغییراتی در جنبه‌های مختلف زندگی‌مان شد که می‌توانند دائمی باشند. از برخی از این تغییرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دورکاری: افرادی که در دوران شدت عالم‌گیری کرونا مجبور به دورکاری شدند، به‌ویژه آنهایی که اولین بار این روش کار را امتحان کردند، اثر مثبتی در روند کاری خود یافتند. در واقع در بررسی‌ها مشخص شد ۶۰درصد افرادی که به دلیل کرونا مجبور به دورکاری شدند، گفتند که می‌خواهند تا پایان کامل عالم‌گیری همین روند را ادامه دهند. بنا به گفته محققان، در دورکاری، افراد می‌توانند با استفاده از نرم‌افزارهای کامپیوتری و جلسات مجازی با هم در ارتباط باشند اما در این روش، هر قدر هم خوشایند آنها باشد، باز هم حس کامل بودن را نخواهند داشت. حسی که معمولا با به کارگیری تمام حواس و در ارتباط با دیگران به دست می‌آید. این حس در افرادی که دورکار هستند از بین می‌رود یا دچار تغییر شگرفی می‌شود.

تغییر عادات خرج‌کردن: در تحقیقی که دانشمندان ایتالیایی روی ۳۸۳۳ داوطلب ۱۸ تا ۶۴ ساله انجام دادند مشخص شد، محدودیت‌های اجتماعی و قرنطینه روی عادت خرج‌کردن مردم تاثیر گذاشته است. محققان متوجه شدند مردم از نظر روحی و روانی به خرید انواع کالاها، چه ضروری و چه غیر ضروری، احساس نیاز می‌کردند و همین موضوع موجب افزایش خرید شده بود. در واقع اضطراب و ترس در خصوص کووید-۱۹، مردم را وادار به خرید کالاهای ضروری کرده بود و از طرف دیگر شیوع افسردگی میان آنها، باعث هزینه‌کردن روی کالاهای غیر ضروری شده بود. همچنین این روزها مردم عادت به خرید اینترنتی کرده‌اند و بیشتر آنها کالاهای خود را اینترنتی سفارش می‌دهند. این تغییرات چیزی است که کووید-۱۹ موجب آنها شده است.

بیماری‌های ذهنی: متاسفانه ترس و نگرانی از کرونا و صدماتی که این ویروس کشنده به جوامع سراسر دنیا زده است، بیماری‌های ذهنی متعددی همچون سندرم اضطراب کووید-۱۹ و اختلال خوردن ناشی از عالم‌گیری ایجاد کرده است که افراد بسیاری از دنیا به این بیماری‌های ذهنی مبتلا شده‌اند. بنابر بررسی‌ها، شیوع افسردگی و اضطراب در دنیا ۲۵درصد افزایش داشته است.

همچنین اختلال خوردن یا استفاده از مواد مخدر در نوجوانان دنیا ۲۵درصد بیشتر شده است.

البته اگر مثبتی که این عالم‌گیری داشته این است که مردم درباره بیماری‌های روحی آگاهی‌های بیشتری کسب کرده‌اند و دیگر به افراد مبتلا به این بیماری‌ها برچسب‌های تحقیرآمیز نمی‌زنند. تغییرات گفتاری و زبانی: در دوران عالم‌گیری یکسری تغییرات زبانی هم رخ داد و اصطلاح‌های جدید مربوط به عالم‌گیری وارد زبان‌های مردم دنیا شد. مثل، واژه Rona (رونا) که مخفف کروناویروس است.

متاسفانه ترس و نگرانی از کرونا و صدماتی که این ویروس کشنده به جوامع سراسر دنیا زده است، بیماری‌های ذهنی متعددی همچون سندرم اضطراب کووید-۱۹ و اختلال خوردن ناشی از عالم‌گیری ایجاد کرده است که افراد بسیاری از دنیا به این بیماری‌های ذهنی مبتلا شده‌اند.

افزایش بی‌اعتنایی: عالم‌گیری روی رفتارهای مردم اثر منفی گذاشته و آنها را پرخاشگر و البته برخی از افراد را بی‌اعب کرده است. بنابه گفته روانشناسان این پدیده می‌تواند ناشی از اضطراب و استرس طولانی‌مدت مربوط به کرونا باشد. همچنین متخصصان مراقبت‌های بهداشتی شاهد چنین رفتارهای نمناسبی بودهاند و در بررسی‌ها ۴۵٫۷درصد از پرستارها اعلام کردند که بی‌ادبی و بی‌تعدلی میان مراجعه‌کنندگان بسیار بیشتر از دوران قبل از عالم‌گیری بوده است. دلیل دیگر این رفتارهای نمناسب می‌تواند این باشد که برنامه‌های آموزش‌های مهارت اجتماعی در این دوران به شدت کاهش یافته و در نتیجه اثر منفی خود را روی رفتار مردم جامعه نشان می‌دهد.

نگاهی به آینده

هنوز نمی‌توان با قاطعیت نظر داد که این تغییرات پابرجا باقی می‌مانند یا خیر و آینده آن را مشخص می‌کند. اما وقتی عالم‌گیری کاملا به پایان برسد و با بهبود و تعدیل جامعه، برخی از تغییرات ممکن است به‌صورت هنجارهای جدید اجتماعی باقی بمانند. در حالی که تغییرات دیگر فراموش و محو شوند. البته باید گفت هیچ چیز کاملا مانند گذشته نخواهد شد و ما با فرصت‌دادن به خود می‌توانیم با شرایط جدید سازگار شویم و باید یادمان باشد که انسان در مسیر تکامل است و همیشه رو به جلو حرکت می‌کند و بازگشت به عقب معنایی ندارد.

قابل توجه

صنعت مد، بازیگر مهم تغییر اقلیم

برخی کارشناسان، صنعت مد را بازیگر اصلی تغییر اقلیم معرفی می‌کنند. اما فراخوان‌ها برای تحول هم زیاد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، آگاهی جامعه از تغییرات اقلیمی، مسئولیت‌های تازه‌ای برای ما ایجاد کرده است که شاید قبلا وجود نداشتند. برای مثال، چند دهه است شرکت‌های بزرگ نفتی جهان تلاش کردهاند تأثیرات آبوهوایی سوخت‌های فسیلی را انکار کنند اما حالا این موضوع به واقعیتی شناخته‌شده برای عموم مردم تبدیل شده و دیگر نمی‌توان پیامدهای آن را پنهان کرد یا این حل هنوز هم مسائلی وجود دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. یکی از آنها موضوع مصرف‌گرایی است. شاید این واقعیت را شنیده باشید که نوع غذاهای مصرفی و حجم آبی که در تهیه آنها مصرف می‌شود، با واقعیت‌هایی که درباره آبوهوای زمین می‌دانیم سازگاری ندارد اما تأثیر عادت‌های مصرف ما به همین جا ختم نمی‌شود. امروزه دانشمندان می‌گویند حتی لباس‌ها و کفش‌هایی که می‌خریم هم می‌توانند بر آبوهوا تأثیرگذار باشند زیرا صنعت مد که شاهد رشدی انفجاری است، یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان گازهای گلخانه‌ای (GHG) شناخته‌می‌شود.

سهم خانوارها در انتشار مستقیم (شامل استفاده از سوخت‌های فسیلی در منازل و حمل‌ونقل) و غیرمستقیم (از طریق مصرف کالاها و خدمات) گازهای گلخانه‌ای به طور متوسط حدود ۶۰ درصد از سهم جهانی است. بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه میشیگان انجام شد، بخش عمده‌ای از این سهم شامل مصرف انرژی، حمل‌ونقل، خدمات، بهداشت، آموزش، اوقات فراغت و غذاست.

سهم صنعت پوشاک در انتشار گازهای گلخانه‌ای

داده‌ها نشان می‌دهند مصرف کالا (به طور ویژه پوشاک) در کشورهای توسعه‌یافته تأثیر ناچیزی در انتشار گازهای گلخانه‌ای دارد اما این موضوع واقعیت دیگری را پنهان می‌کند و آن اینکه امروزه تولید بخش عمده کالاهای مصرفی که در کشورهای توسعه‌یافته به فروش می‌رسند در سایر مناطق جهان انجام می‌شود. در نتیجه حدود ۲۰درصد از انتشار غیر مستقیم گازهای گلخانه‌ای نه در داخل منازل بلکه در کشورهایی مثل چین و هند که به عنوان کارخانه‌های اصلی جهان عمل می‌کنند صورت می‌گیرد که از این میزان، ۱۲ درصد مربوط به صنعت پوشاک و کفش است.

فراخوان برای تحول

شکی نیست که این لباس‌های تولید شده اگر انبوهی از مصرف‌کنندگان حریص برای مصرف آن نباشد مسلما وجود نخواهد داشت. افراق نیست اگر بگوییم تولید جهانی لباس از سال ۲۰۰۰ میلادی تاکنون دو برابر شده است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد فقط در آمریکا هر شهروند سالانه ۷۰ شلوار قابل استفاده را دور می‌اندازد که هرکدام به طور متوسط حدود هفت تا ۱۰ بار پوشیده شده است. همچنین از هر سه شهروند انگلیسی یک نفر پس از یکی - دو بار پوشیدن یک لباس آن را قدیمی می‌داند؛ برای پاسخگویی به این تقاضای دیوانه‌کننده در زمینه مد، بیزدها سرعت تولید خود را افزایش دادهاند. بر این اساس جای تعجب نیست که برخی کارشناسان، صنعت مد را بازیگر اصلی تغییر اقلیم معرفی می‌کنند. اما فراخوان‌ها برای تحول هم زیاد است. سال ۲۰۱۸، بازیگران اصلی صنعت مد و دیگران زیر چتر سازمان ملل متحد گرد هم آمدند تا منشور صنعت مد به منظور انجام اقدامات اقلیمی را با هدف کربن‌زدایی از این صنعت برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و رساندن آن به صفر خالص تا سال ۲۰۵۰ کلید بزنند. در سال‌های اخیر، برندهای بزرگ و استارت‌آپ‌های کوچک‌ابتکارهای مختلفی از تولید پایدارتر گرفته تا بازیافت را اتخاذ کردهاند. با این حال در حال حاضر کمتر از یک درصد مواد صنعت نساجی بازیافت می‌شود. با این همه، ابتکارهای صنعتی بدون ایجاد تغییر در مصرف‌کنندگان بیهوده است. نشریه «تفسیر اقلیم طبیعت» در این رابطه می‌نویسد: «تلاش برای سبزکردن این صنعت آینده نیازمند اقدام کسب‌وکارها و مصرف‌کنندگان است. همچنین نیاز شدیدی به بازگشت به مد آهسته (در مقابل مد سریع یا فست فشن) تولید پوشاک با کیفیت بالاتر و با عمر قابل استفاده بیشتر وجود دارد به نوشته این نشریه، مد سریع یکی از بخش‌هایی است که در سال‌های اخیر مصرف‌گرایی در آن بیشترین رشد را داشته است. اما کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف سبز آبوهوا را نجات نمی‌دهد. باید کمتر مصرف کنیم؛ کیفیت را بر کمیت ترجیح بدهیم، لباس‌ها را تعمیر، اهدا و بازیافت کنیم و مهمتر از همه از خرید چیزی که نیاز نداریم پرهیز کنیم.

رد پای کربن پوشاک

حتما تعجب می‌کنید. اگر بشنوید سهم کمد لباس ما در تغییر اقلیم به هیچ وجه ناچیز نیست. بر اساس برآوردها، صنعت نساجی در مجموع مسئول چهار تا ۱۰ درصد از انتشار جهانی گازهای گلخانه‌ای است و این میزان تا اواسط این قرن می‌تواند به ۲۶ درصد برسد. برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP) اشاره می‌کند انتشار کربن از این بخش بیشتر از انتشار کربن ناشی از همه پروازهای بین‌المللی و کشتیرانی دریایی است. طبق گزارش مجمع جهانی اقتصاد (WEF)، زنجیره تولید صنعت مد و به‌ویژه صنعت نساجی سومین بخش بزرگ از نظر انتشار گازهای گلخانه‌ای، پس از مواد غذایی و ساخت‌وساز است. شورای آب و هوای استرالیا خاطرنشان می‌کند که «سوم، رد پای کربن یک لباس از تولید الیاف مصنوعی که امروزه ۶۵ درصد از کل مواد نساجی را تشکیل می‌دهد ناشی می‌شود. بر اساس برآوردها برای اینکه صنعت نساجی بتواند به هدف توافقنامه پاریس در سال ۲۰۱۵ برای محدود کردن گرمایش جهانی به ۱.۵ درجه سانتی‌گراد دست یابد باید سطح کنونی انتشار گازهای گلخانه‌ای یعنی ۲.۱ میلیارد تن «دی‌اکسید کربن معادل» که عامل اصلی گرمایش جهانی است را به ۱.۱ میلیارد تن تا سال ۲۰۳۰ کاهش دهد اما تأثیرات محیطی مد فقط در زمینه آبوهوا نیست. طبق گزارش برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد برای تولید یک شلوار جین ۳۷۸۱ لیتر آب مصرف می‌شود. نساجی صنعت تشنه‌ای است که سالانه ۹۳ میلیارد مترمکعب - معادل نیاز پنج میلیون نفر - آب مصرف می‌کند. افزون بر این، این صنعت تولیدکننده ۲۰ درصد از کل فاضلاب روی کره زمین و مقدار زیادی زباله است زیرا ۸۷درصد از کل الیاف سوزانده یا به محل‌های دفن زباله فرستاده می‌شوند. فقط لباس‌های دورریخته‌شده نیستند که آلودگی ایجاد می‌کنند: حتی شستن لباس‌های فیبر مصنوعی در هر سال، نیم میلیون تن ریزفیبر - معادل ۵۰ میلیارد بطری پلاستیکی - را وارد اقیانوس‌های آزاد می‌کند و به مشکل ریزپلاستیک‌ها می‌افزاید.

منبع: bbvaopenmind.com

برگه

انسان باید از هر حیث چه ظاهر و چه باطن، زیبا و آراسته باشد.

آنتوان چخوف

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۸	۰۵:۵۴	۱۳:۱۰	۲۰:۲۶	۲۰:۴۷

خواندنی

فلک ای دوست ز بس بیحد و بیمر گردد
بد و نیک و غم و شادی همه آخر گردد

پروین اعتصامی

خاطره امروز با حافظ

بکن معامله‌ای، وین دل شکسته بخر
که با شکستگی ارزد به صد هزار درست
زبان مور به آصف دراز گشت و رواست
که خواجه خاتَم جم، یاوه کرد و باز نَجُست

رسانه چه خبر

آبله میمونی هیچ ارتباطی با کرونا ندارد

مهر: مدیرگروه بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، به تشریح راه های پیشگیری و مقابله با آبله میمونی پرداخت. علی گل محمدی در کارگاه آموزشی توانمندسازی پیام گزاران سلامت در خصوص آبله میمونی، گفت: آبله میمونی هیچ ارتباطی با کرونا ندارد و از خانواده ویروس های آبله ای است. وی افزود: آبله دو نوع آبله گاوی و آبله کنگویی وجود دارد که آبله کنگویی مختص غرب آفریقا است که کشنده و خطر مرگ برای مبتلایان این بیماری در بر دارد. گل محمدی تصریح کرد: برای جایگزین عنوان آبله میمونی عنوانی از جمله «هلاکی بی» و «هویس بی» پیشنهاد شده است. ویروس آبله میمونی از ۷۰ سال قبل در کنگو گزارش شده بود. این ویروس در مدت ۳۳ سال از این کشور خارج نشده بود تا اینکه از طریق مسافران به آس‌یا و دیگر کشورها انتقال یافت. وی افزود: از اردیبهشت سال ۱۴۰۱ شیوع این بیماری در برخی کشورها از جمله انگلیس، پرتغال، اسپانیا و برزیل گزارش شد. علائم این بیماری شامل تب، تنه‌تنه‌ای پوستی، تورم غدد لنفاوی، سردرد شدید، درد عضلانی، کمر درد و ضعف و بی حالی است. مدیرگروه بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهه داد: تفاوت اصلی علائم آبله با آبله میمونی در ایجاد تورم غدد لنفاوی است. در حالی که در آبله اینگونه نیست. گل محمدی تصریح کرد: دوره کمون آبله میمونی ۷ تا ۱۴ روز است که امکان دارد ۵ تا ۲۱ روز طول بکشد به صورتی که در مدت یک تا دو روز بعد بیمار دچار تب می‌شود و ۹۵ درصد صورت و ۷۵ درصد پاها را درگیر می‌کند. همچنین مخاط دهان نیز ۷۵ درصد درگیر این بیماری می‌شود و حتی ۲۰ درصد چشم‌ها نیز درگیر می‌کند. وی در خصوص چگونگی انتقال این بیماری گفت: سطوح آلوده انتقال از طریق مایعات بدنی بیمار، چنگ زدگی و گاز گرفتگی و قطرات تنفسی منجر به انتقال این بیماری از فردی به فرد دیگر می‌شود. گل محمدی گفت: بهترین راه تشخیص این بیماری گرفتن نمونه پوستی و PCR است. همچنین تزریق واکسن آبله به میزان ۸۵ درصد در پیشگیری از آبله میمونی مصونیت ایجاد می‌کند، بنابراین متولدین قبل از سال ۱۳۵۵ در ایران که واکسن آبله تزریق کردند در برابر آبله میمونی مصون‌تر هستند. مدیرگروه بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطرنشان کرد: عوارض آبله میمونی شامل ذات‌الریه، عفونت خونی، مشکلات مغزی وقرنیه و در نهایت مرگ است. بنابراین برای پیشگیری از این بیماری باید همچنان ماسک استفاده و دست‌ها به خوبی شسته شود.

در ارزیابی عملکردِ خرداد ۱۴۰۱؛

روابط عمومی سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهری شهرداری کرج در جایگاه برتر ایستاد

روابط عمومی سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهری شهرداری کرج در ارزیابی عملکرد خرداد ۱۴۰۱ به عنوان روابط عمومی برتر مدیریت شهری این کلانشهر معرفی شد.

به گزارش پیام آشنا، مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری کرج در همین ارتباط گفت: بهره گیری از ظرفیت فضای مجازی، اطلاع رسانی به هنگام، تلاش در جهت ارتقای حرفه ای، تعامل با اصحاب محترم رسانه و نحوه انجام وظایف سازمانی و مأموریت های محوله از سوی این اداره کل از جمله شاخص ها و پارامترهای تعیین کننده در انتخاب روابط عمومی برتر ماه می باشند.

حامد احسانی نژاد اظهار کرد: بر این اساس و در راستای ایجاد انگیزه در مدیران و کارشناسان ارتباطات و روابط عمومی در سطح معاونت ها، مناطق تابعه و وابسته های وابسته شهرداری کرج، انتخاب روابط عمومی برتر در دوره ماهانه در دستور کار قرار گرفته که در ارزیابی عملکرد خرداد ۱۴۰۱، روابط عمومی سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهری حائز رتبه برتر گردیده است.

وی افزود: روابط عمومی این سازمان به ویژه در بحث تشویق رانندگان به حفظ فاصله گذاری اجتماعی در اتوبوس ها و تاکسی ها و اطلاع رسانی خوب پیرامون آغاز آزمایشی طرح پرداخت الکترونیکی کرایه تاکسی ها در کرج، ارتباط مستمر خبری با مجموعه کرج امروز و بهره مندی از ظرفیت های فضای مجازی در راستای اطلاع رسانی اقدامات مناسبی را در دستور کار قرار داده است که در این ارتباخت دخیل بوده اند.

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری کرج در پایان عنوان کرد: درصدد جمع آوری اطلاعاتی از امکانات و تجهیزات مورد نیاز روابط عمومی های مدیریت شهری هستیم تا در راستای تقویت و توانمندسازی و بروزرسانی آنها برنامه ریزی و اقدام نماییم، به ویژه در شرایط کنونی که جهاد تبیین مورد توجه قرار گرفته و روابط عمومی ها بازوانِ تحقق این فریضه به شمار می روند.

خط!

از ذخیره‌ی آب ایران

فقط، چند، قطره، باقیست.

من حامی کمپین «یک قطره آب» هستم.