

دانشگاه آزاد اسلامی اعلام کرد ثبت نام و انتخاب رشته تکمیل ظرفیت پذیرش دانشجو تنها بر اساس سوابق تحصیلی (نیمسال دوم) در مقاطع کاردانی پیوسته و کارشناسی ناپیوسته این دانشگاه آزاد اسلامی، از روز شنبه (۲۲ دی) آغاز و تا روز شنبه (۲۹ دی) ادامه خواهد داشت. داوطلبان می‌توانند به منظور ثبت نام به سامانه azmoon.org مراجعه و بعد از مطالعه دفترچه راهنمای ثبت نام کسب آگاهی، در صورت تمایل و داشتن شرایط باتهییه کارت اعتباری نسبت به ثبت نام و انتخاب رشته اقدام کنند.

آزادی ۱۳ زندانی در آستانه روز پدر

مدیرستاد دپه لرستان گفت: به مناسبت روز پدر ۱۳ زندانی جرایم غیرعمد در استان آزاد شدند.
مدیر ستاد دیه لرستان به ایلناگفت: ۱۳ مددجوی جرایم غیرعمد لرستانی در آستانه ولادت باسعادت حضرت علی(ع) و روز پدر در استان آزاد شدند. توکل شاکرمی با بیان اینکه کل بدهی این افراد ۱۱ میلیارد تومان بوده، افزود: از این ۱۱ میلیارد تومان، ۷ میلیارد به صورت اعسار، ۲ میلیارد گذشت شاکیان، یک میلیارد بلاعوض و یک میلیارد هم تسهیلات فراهم شده است.

۲۰۲۴ گرم‌ترین سال جهان

«آنتونیو گوترش»، دبیرکل سازمان ملل متحد، روز (جمعه) بر شدت بحران آب و هوایی در جهان تأکید کرد و گفت که مقابله با این وضعیت مستلزم اقدامات اقلیمی بی‌نظیری در سال ۲۰۲۵ است. به گزارش اسپاسنا، پس از آنکه سازمان جهانی هواشناسی، مستقر در ژنو (WMO) اخیراً سال ۲۰۲۴ میلادی را به عنوان گرم‌ترین سال ثبت شده در جهان اعلام کرد، گوترش در بیانیه‌ای گفت: گرمایش جهانی یک واقعیت تلخ است. گوترش گفت که سال ۲۰۲۴ احتمالاً اولین سال تقویمی با میانگین دمای جهانی بیش از ۱.۵ درجه سانتیگراد بالاتر از قبل از صنعتی شدن است. او گفت: وضعیت اقلیمی در سال ۲۰۲۴ نیاumento اقدامات اقلیمی بی‌نظیری در سال ۲۰۲۵ است. وی افزود: هنوز زمان برای جلوگیری از بدترین فاجعه آب و هوایی وجود دارد اما بهرمان جهان باید اکنون وارد عمل شوند. سازمان جهانی هواشناسی روز (جمعه) اعلام کرد که سال ۲۰۲۴ با ۱.۵ درجه سانتیگراد بالاتر از سطح قبل از صنعتی شدن، گرم‌ترین سال ثبت شده در تاریخ بوده است.

فوت ۱۷۸ عابر پیاده

معاون اجتماعی پلیس راهور تهران بزرگ گفت: در ۹ ماه نخست امسال نسبت به سال گذشته شاهد ۲۸ درصد کاهش تصادفات عابربین پیاده بوده‌ایم. به گزارش ایلنا، سرهنگ فیروزکشیر معاون اجتماعی پلیس راهور تهران بزرگ در خصوص آمار تصادفات فوتی عابربین پیاده بر اساس سهم تقصیر گفت: در ۹ ماهه سال جاری عابربین پیاده در ۶۹ مورد تصادفات فوتی مقصر و سهم تقصیر گرفته‌اند. سرهنگ کشیر ادامه داد: برابر ماده ۲۱۵ این‌نامه راهتنامی وارندگی، عابربین پیاده مکلف هستند در هنگام عبور از سطح معابر حتماً از پیاده‌رو عبور و بر اساس همین ماده عابربین پیاده از پریدن و دویدن ناگهانی در سطح معابر جدا خودداری کرده و همچنین تردد عابربین پیاده در سطح معابر بزرگراه ممنوع است، و برای عبور از عرض بزرگراه از گذرگاه‌های عابربین پیاده و پل های هوایی که به همین منظور تعبیه شده است استفاده کنند.

فربپ فروش صندلی رشته‌های پزشکی رانفورید

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اطلاعیه‌ای از هموطنان و والدین خواست تا فربپ تبلیغات موهوم و غیر واقعی در خصوص فروش صندلی رشته‌های پزشکی را نخورند و موارد مرتبط را به اداره کل بازرسی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گزارش کنند. به گزارش روابط عمومی معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در متن اطلاعیه این معاونت آمده است: پذیرش در رشته‌های علوم پزشکی داخل کشور فقط از طریق کنکور سراسری امکانپذیر بوده و هیچ دانشگاه دولتی یا خصوصی مجوز پذیرش را از روش‌های دیگر ندارد. عده‌ای سودجو با عناوین مختلف از طریق ارسال پیامک و تبلیغات فضای مجازی سعی در فروش صندلی پزشکی با هزینه‌های گزاف دارند که این موضوع صحت نداشته و قویا اعلام می‌شود که کلاهبرداری است.

یکشنبه ۲۳ • ۱۰ • ۱۴۰۳ شماره ۲۰۲۰ سال هشتم ۱۱ رجب، ۱۴۴۶ / ۱۷ ژانویه ۲۰۲۵

گزارش «آرمان ملی» از افرادی که باوجود آلودگی هوا مجبور به تردد در سطح شهر هستند

تردد اجباری در هوای آلوده

آلودگی هوای تهران

آرمان ملی – **شفق محمد حسینی**: کیفیت هوای پایتخت بر روی هرعددی هم که قرارگرفته باشد، باز آن دسته از افرادی که نه محصل هستند و نه در ادارات دولتی و بانک‌ها اشتغال دارند، مجبور به حضور در محل کار خود و تردد در سطح شهر، جایی میان دود و آلودگی ممتد هستند. انگار این افراد رو بین تانند! کسی آنها را در تعطیلات ناشی از آلودگی هوا لحاظ نمی‌کند. شاخص آلودگی هوا در ۲۴ ساعت گذشته روی عدد ۱۵۵ و در وضعیت ناسالم برای گروه‌های حساس قرارگرفته است. امیرمحمد شهسورانی، روانشناس و جامعه شناس، درباره تبعات آلودگی هوا بر جسم و جان افراد به «آرمان ملی» گفت: یکی از مسائلی که بسیاری از مواقع دیده نمی‌شود، تاثیر آلودگی هوا بر سیستم‌های مغزی، هیجانی و رفتاری است. به این معنا که رفتارها و احساسات و تفکر انسان، تحت تاثیر قرار می‌گیرد. اولین مساله این است که در زمانی که هوا آلوده است، به خاطر افزایش گازهای سمی، ترکیبات نیتروژنی و ترکیباتی مثل مونوکسیدکربن، اکسیژن کمتری جذب می‌شود. مونوکسیدکربن در رقابت جذب که یک فرآیند شیمیایی در سلول‌های درون بدن انسان است، چیزی حدود ۱۰۰ بار بیشتر از اکسیژن جذب می‌شود. به این معنا که اگر ما یک مولکول اکسیژن داشته باشیم و یک مولکول مونوکسیدکربن، قطع یقین آن مولکول مونوکسیدکربن جذب می‌شود. این فرآیند تا جایی است که ما اگر ۱۰۰ مولکول اکسیژن داشته باشیم و یک مولکول مونوکسید کربن، احتمال جذبشان ۱۵۰ است. درصورتی ما می‌توانیم مطمئن باشیم که اکسیژن جذب سلول‌ها می‌شود، که بشود ۱۰۱ مولکول اکسیژن در برابر یک مولکول مونوکسیدکربن.

◀ **کاهش جذب اکسیژن: افزایش خشم و اضطراب**

این جامعه‌شناس با اشاره به کاهش اکسیژن در زمان آلودگی هوا افزود: پس اولین مساله این است که در هنگام آلودگی هوا میزان جذب اکسیژن کاهش می‌یابد. نتیجه این مساله این است که دچار حالت‌هایی مانند هایپوکسی می‌شویم. حالت‌های هایپوکسی یا کاهش اکسیژن، منجر به افزایش خشم، کاهش توان تصمیم‌گیری، افزایش هیجانات منفی (مانند حالت‌های اضطراب و ناامیدی و افسردگی در افراد) در عین حال، افراد کندی روانی حرکتی پیدا می‌کنند، یعنی واکنش‌هایشان کم می‌شود. اگر بخوایم در سطح اجتماعی ببینیم، طرف متوجه نمی‌شود که تعداد زمین خوردن و لیز خوردنش بیشتر می‌شود. مثلا طرف نمی‌تواند خودش را خوب کنترل کند و ناگهان ممکن است در خیابان با خودرویی برخورد کند. مثلاً نمی‌تواند فلکس به موقع نشان دهد. طرف راننده است اما به موقع نمی‌تواند پایش را روی ترمز فشار دهد. ممکن است به خودرویی دیگر یا با عابری تصادف کند. افراد زودتر از کوره در می‌روند و صعبانیتشان خیلی بیشتر است. در ادارات و سازمان‌ها، روابط مردم با یکدیگر، یعنی چه ارباب رجوع و چه کارمند، روابط خصمانه می‌شود. مدیر با زیردستان، زیردستان با بالادستی‌ها، روابط نامناسب و پرخاشگرانه‌ای خواهند داشت. اینها فقط در سطوح هیجانی است. درک‌ها پایین می‌آید. مفاهیم کم می‌شود. افراد چون میزان خشمشان بالا می‌رود، نسبت به هم قسی‌القلب می‌شوند. یعنی بی‌رحم می‌شوند. این روانشناس با بیان اینکه افزایش آلودگی در رابطه میان زوج‌ها و افزایش بحث و جدل در ادامه گفت: تاثیر آلودگی هوا در خانواده و میان زوج‌ها نیز مشهود است که منجر به تلخکامی‌های زیاد و کاهش سطح تحمل همسران نسبت به هم می‌شود. دعوای خانوادگی ناشویی، در ساده‌ترین قسه این است که با هم دالما جدال دارند. دقیق تر بگویم،

armanmeli.ir

گزارش «آرمان ملی» از افرادی که باوجود آلودگی هوا مجبور به تردد در سطح شهر هستند

تردد اجباری در هوای آلوده

آلودگی هوای تهران



آلودگی هوا منجر به کاهش باروری و زایایی در سطح زیستی و سطح روانی می‌شود. باتوجه به اینکه ما یکی از سیاست‌های مهم کشورمان بحث جوانسازی جمعیت و افزایش جمعیت جوان است، با دقیقا با بحث آلودگی هوا، کمر به قتل این سیاست‌ها بستیم. به این صورت که زمانی که آلودگی هوا افزایش می‌یابد، میزان باروری در تخمک‌ها و اسپرم‌ها کاهش می‌یابد.

◀ **بازدهی شغلی کم کیفیت**

شهسورانی با اشاره به تبعات مختلف آلودگی هوا برجامعه و به خصوص افراد شاغل افزود: آلودگی هوا نه تنها در کوتاه مدت، بلکه درمیان مدت و بلندمدت هم به ضرر جامعه است. تاثیراتش به این صورت است که افراد به تدریج یک حالت افسردگی پیدا می‌کنند. این افراد در چنین حالتی بازدهی شغلی خوبی ندارند. ما شاهدیم که متأسفانه در افزایش خشم، کاهش توان تصمیم‌گیری، افزایش هیجانات منفی (مانند حالت‌های اضطراب و ناامیدی و افسردگی در افراد) در عین حال، افراد کندی روانی حرکتی پیدا می‌کنند، یعنی واکنش‌هایشان کم می‌شود. اگر بخوایم در سطح اجتماعی ببینیم، طرف متوجه نمی‌شود که تعداد زمین خوردن و لیز خوردنش بیشتر می‌شود. مثلا طرف نمی‌تواند خودش را خوب کنترل کند و ناگهان ممکن است در خیابان با خودرویی برخورد کند. مثلاً نمی‌تواند فلکس به موقع نشان دهد. طرف راننده است اما به موقع نمی‌تواند پایش را روی ترمز فشار دهد. ممکن است به خودرویی دیگر یا با عابری تصادف کند. افراد زودتر از کوره در می‌روند و صعبانیتشان خیلی بیشتر است. در ادارات و سازمان‌ها، روابط مردم با یکدیگر، یعنی چه ارباب رجوع و چه کارمند، روابط خصمانه می‌شود. مدیر با زیردستان، زیردستان با بالادستی‌ها، روابط نامناسب و پرخاشگرانه‌ای خواهند داشت. اینها فقط در سطوح هیجانی است. درک‌ها پایین می‌آید. مفاهیم کم می‌شود. افراد چون میزان خشمشان بالا می‌رود، نسبت به هم قسی‌القلب می‌شوند. یعنی بی‌رحم می‌شوند. این روانشناس با بیان اینکه افزایش آلودگی در رابطه میان زوج‌ها و افزایش بحث و جدل در ادامه گفت: تاثیر آلودگی هوا در خانواده و میان زوج‌ها نیز مشهود است که منجر به تلخکامی‌های زیاد و کاهش سطح تحمل همسران نسبت به هم می‌شود. دعوای خانوادگی ناشویی، در ساده‌ترین سرویس دارند. این افراد بخش خصوصی که تعطیل نشدند

لزوم بررسی سلامت روان زوجین قبل از ازدواج

جنبه‌های ضروری رابطه در یک ازدواج سالم باشد که منجر به سازگاری در زوجین و رضایت از زندگی ناشویی باشد.

◀ **لزوم خودکنترلی**

وی در ادامه بر اهمیت خودکنترلی در ازدواج تأکید کرد و گفت: خودکنترلی یکی از عوامل اصلی مهار تنوع طلبی در زندگی مشترک محسوب می‌شود و یکی از ضروری‌ترین شرایط ازدواج به شمار می‌رود. افراد باید بتوانند با گذشت زمان و رسیدن به بلوغ افکار و رفتار خود را کنترل کنند. هیچ فردی نمی‌تواند صرفاً آنگونه که تمایل دارد رفتار کند و رفتار خود را کنترل کنند. وی افزود: افرادی که توانایی خودکنترلی پس از ازدواج در زندگی ناشویی شود. وی افزود: افرادی که توانایی خودکنترلی پایینی دارند، بیشتر ممکن است مرتکب خیانت شوند و از خودگذشتگی و تلاش برای رضایت همسر برای این افراد هیچ معنایی ندارد که این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز طلاق شود. لذا با توجه به اهمیت رضایت زناشویی در محکم کردن بنیان خانواده در نظر گرفتن این عامل می‌تواند حائز اهمیت باشد. این روانشناس تصریح کرد: از آنجا که ازدواج از مهم‌ترین اتفاقات زندگی هر فردی محسوب می‌شود، برای انتخاب فرد مناسب و موفقیت در زندگی زناشویی برخورداری از سلامت روان برای زوجین یکی از معیارها و ملاک‌های موفقیت در ازدواج است. سلامت روان و ازدواج هر دو بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند؛ از یک طرف ازدواج نقش مهم و اساسی در سلامت روانی افراد دارد و برای بنای بنیان خانواده افراد باید دارای سلامت روان باشند و از طرف دیگر سلامت و بهداشت روانی در ازدواج یکی از ملاک‌های مهمی است که کیفیت زندگی زوجین را تعیین می‌کند، لذا برخورداری از سلامت روان مهم‌ترین راهکار برای رسیدن به ازدواج موفق به شمار می‌رود.

◀ **سلامت روان از عوامل پایداری خانواده‌ها**

وی گفت: یکی از علل عمده پایداری و انسجام خانواده‌ها و رضایت از زندگی زناشویی، داشتن سلامت روان است. ضروری است راهکارهایی در این زمینه طراحی و اجرا شود تا افراد با دانش و مهارت‌های لازم زندگی باکیفیت و سالم‌تری را از سر بگیرند که در نهایت ارتقا سلامت روان زوجین موجب ارتقا سلامت خانواده و جامعه خواهد شد. لزوم و اهمیت مشاوره قبل از ازدواج برای تمامی زوجین و بررسی احتمال وجود اختلالات روانی و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مهارت‌های حل مسئله به زوجین می‌تواند در انجام این امر مفید و موثر باشد. او افزود: مشاوره قبل از ازدواج به افراد این فرصت را می‌دهد قبل از آغاز زندگی مشترک، دید بهتری نسبت به شریک خود و زندگی مشترک با او پیدا کنند. یافتن نقاط قوت و ضعف خود و یادگیری مهارت‌های ارتباطی بیشتر و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌تواند آمادگی بیشتری برای برخورداری از زندگی مشترک موفق را فراهم کند.

اجتماعی ۹

گزارش

هشدار جدی برای دخالت در امور زیبایی زنان

عضو انجمن متخصصان زنان ایران با هشدار جدی پیرامون دخالت در امور زیبایی زنان گفت: دخالت در امور زیبایی زنان توسط افراد غیر متخصص و در مراکز غیرمجاز، نیازمند رسیدگی نظارت دقیق و جدیت بیشتر است.

به گزارش ایلنا، فرناز مشیری با بیان اینکه امروزه تبلیغات و اقدامات مداخله‌ای برای زیبایی زنان در نواحی مختلف بدن با گسترش فراوان در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی روبه‌رواست، افزود: متأسفانه برخی مردم فضای مجازی به خصوص اینستاگرام، تلگرام و برخی سایت‌ها را به عنوان یک مرجع قابل اعتماد و استاندارد در امور زیبایی خود انتخاب می‌کنند که این موضوع خطرناک خواهد بود. وی اظهار داشت: اگر چه به اعتقاد من انجام کارهای زیبایی در برخی افراد لازم و ضروری است اما اینکار نباید به هر قیمتی صورت گیرد به خصوص که نظارت دقیق و مناسبی بر روند تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی وجود ندارد.

عضو انجمن متخصصان زنان ایران گفت: امروزه شاهد تبلیغات وسیع و هدفمند برای انجام تزریقات چربی، ژل، بوتاکس، لیفت بانخ و لیفت با انواع دستگاه‌های اختصاصی پوست در نواحی مختلف بدن به منظور جوانسازی هستیم که در مکان‌هایی غیر از مراکز درمانی و مراکز غیر مجاز مانند آرایشگاه‌ها ارائه می‌شود و اعتماد به آن می‌تواند با پیامدهای غیر قابل‌جبران همراه باشد.

بنابر اعلام انجمن متخصصان زنان ایران، دانش آموخته دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: شاید این مساله بتواند به عنوان یکی از راهکارهای تحکیم خانواده و تعلق خاطر بیشتر زوجین به یکدیگر باشد چون هر چه احساس روحی افراد به واسطه رسیدگی به مسائل ظاهری و زیبایی بهتر باشد نتایج خوب و اثر بخشی به همراه خواهد داشت، اما نه به هر قیمت!

مشیری ضمن تأکید بر سخنان مقام معظم رهبری، افزود: باید نسبت به هر اقدامی که از سست شدن بنیاد خانواده جلوگیری می‌کند توجه داشت؛ یکی از ابزارهای تحکیم روابط زناشویی همین اقدامات زیبایی است اما به شرطی که منبع ارائه دهنده این خدمت فرد قابل اعتماد و دارای تجربه و دانش کافی باشد.

این جراح زنان با بیان اینکه مردم نباید در شبکه‌های اجتماعی، فضای مجازی، آرایشگاه‌ها و مکان‌هایی که فاقد هرگونه مجوز ارائه خدمات درمانی است به دنبال درمانگر خود باشند، افزود: اعتماد کردن به بلاگرها با تبلیغات اینستاگرامی که هیچ‌اعتمادی به اصالت و صحت آن ندارند، اشتباه بزرگ و تهدید سلامت و زیبایی خواهد بود.

مشیری گفت: شاهد تبلیغات وسیعی در مورد زیباسازی نواحی مختلف بدن بانوان و با اقداماتی مانند لایپلاستی، سفید سازی کشاله ران و پوست نواحی مختلف، تزریق ژل و چربی، کشیدن نخ و جوانسازی در فضای مجازی هستیم که عواقب و پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه دارد؛ گاهی عواقب بد عمل کردن آنقدر شدید و وسیع است که شاید با هیچ راهکاری قابل رفع نباشد، پس خواهش می‌کنیم بیشتر هوشیار باشید.

وی افزود: آسیب به نقاط حساس در نواحی زنانگی، آسیب به غدد لنفاوی و تخریب بافت و اختلال در خون‌رسانی و سیاه شدن بافت مورد نظر، خونریزی‌های وسیع در این نواحی، بخشی از عوارض مداخلات افراد فاقد صلاحیت در مکان‌های غیر مجاز است.

مشیری گفت: متأسفانه گاهی مواردی رخ می‌دهد که مجبوریم بخشی از اندام یک زن را به خاطر آسیب وسیع در اثر مداخله برای اقدامات زیبایی، جراحی و حذف کنیم پس به بانوانی که بهانه ارزان بودن به مراکز فاقد پزشک و بدون مجوز درمانی می‌روند، هشدار جدی می‌دهیم.

روی خط آرمان ملی

۸۸۱۰۵۰۰۷

معاینه پزشکان

برخی از پزشکان درمانگاه‌های تامین اجتماعی در این شلوغی و مریضی‌های مشابه مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی ناگه، بیماری افراد را تشخیص می‌دهند و بر اساس آن نسخه می‌نویسند؛ و از معاینه اساسی بیمار خودداری می‌کنند. برخی پزشکان هم منتظرند تا بیمار خبر از محل درد خود بدهد، فوراً تعدادی قرص و داروهای دیگر تجویز می‌کنند که بعضاً هیچ اثری ندارد و بیماران پس از نتیجه نگرفتن ترجیح می‌دهند که به پزشک دیگری مراجعه کنند. آیا مسئولی بر فعالیت این نوع پزشکان نظارت دارد؟!

یک شهروند از تهران

مشکلات زندگی

بازنشسته تامین اجتماعی هستم نزدیک به ۱۰ میلیون حقوق دریافت می‌کنم. گرانی‌هایی که پیش آمده است با این حقوق چطور می‌توانیم هزینه درمان و هزینه خوراک یک ماهه خود را سپری کنیم. از مسئول مجلسی و دولتی درخواست رسیدگی به این موضوع داریم.

عزتی از تهران

داروهای گران

فرزندم دچار بیماری ژنتیکی اعصاب است داروهایی که برای این بیماری مصرف می‌کنیم واقعا گران است و هر بار هم که برای نوبت دهی دکتر مغز و اعصاب می‌خواهیم بومی با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شویم. وزیر بهداشت و مسئولان باید تمهیداتی برای این چنین بیماری‌هایی بیندیشند.

اسلامی از تهران