

نگاه

۳۰ راهی که به خراب شدن رابطه زناشویی ختم می‌شود

سرهنگ کبری خسروی*

- شما فکر می‌کنید شریک زندگی شما دشمنی است که باید شکست بخورد.
- همواره اصرار دارید که حرف شما درست است.
- در هنگام بحث به شریک زندگی خود توهین می‌کنید.
- همواره حین بحث کردن صدای خود را بالا می‌برید.
- دروغ می‌گویید.
- وقتی شریک زندگی شما نیاز دارد که بحث را به بعد معوق کنید، شما اصرار داشته باشید که بحث کنید.
- از سلاح تهدید به طلاق استفاده می‌کنید.
- نمی‌توانید زمانی که برای تلفن هوشمند خودتان می‌گذارید را مدیریت کنید. این مساله را جدی بگیرید.
- با گفتن اینکه «دوستان ما با من موافق هستند» موقعیت خودتان را تقویت می‌کنید.
- حتی اگر بدباید که مسئول هستید، سرسختانه از عذرخواهی خودداری می‌کنید.
- مستغله‌ای در زمان نامناسب مثل اواخر شب وقتی که خسته هستید و یا صبح که عجله دارید پیش می‌کشید.
- شما خوب گوش نمی‌دهید.
- وقتی شریک زندگی شما شکایتی می‌کند، در دفاع می‌گویید: «تو هم همین کار را می‌کنی.»
- مقایسه‌های ناخوشایندی می‌کنید: «تو دقیقاً عین مادرتی».
- او را با دیگران مقایسه می‌کنید
- گفتن «تو همیشه…»
- گفتن «تو هرگز…»
- از مسئولیت حرف خودتان با گفتن اینکه من فقط شوخی کردم و تو شوخی سرت نمی‌شود، فرار می‌کنید.
- انتقام‌جویی به هر دوی شما صدمه می‌زند.
- وقتی که می‌دانید اشتباه کرده‌اید، آن را انکار کنید.
- گفتن اینکه «این مشکل توست»
- وقتی که به بحث استراحت می‌دهید، به یک دفاع جانانه‌تر از خودتان فکر می‌کنید
- دیگر به راه‌های عاشقانه توجهی نمی‌کنید.
- گفتن از نشان دادن عشق به شریک زندگی خود با نشان دادن مدارا، پذیرش و مراقبت.
- عدم برقراری یک رابطه متعادل در دادن و دریافت کردن.
- فراموش کردن بزرگداشت روزهای تولد، روز مادر، روز پدر و سالگردهای ازدواج.
- حاضر نیستید اتفاقات گذشته را رها کنید.
- در مقابل افراد دیگر با شریک زندگی خود رفتار شرم‌آوری دارید.
- غفلت از ابزار قدرتمانی و تشکر از شریک زندگی خود

✽**معاونت اجتماعی کلاستر ۱۱۰ شهدا تهران**

شهری

جزئیات معاینه فنی رایگان موتورسیکلت‌های پاتخت

مدیرعامل ستاد معاینه فنی شهر تهران در مورد طرح ارشادی کنترل معاینه فنی موتورسیکلت‌ها در محدوده منطقه ۱۲ توضیحاتی ارائه کرد. مهدی میرزایی قمی در مورد طرح ارشادی کنترل معاینه فنی موتورسیکلت‌ها در محدوده منطقه ۱۲ گفت: موتورسیکلت‌ها در انتشار سالانه آلاینده‌های گازی با سهم ۲۱٫۳ درصد در رتبه دوم و در تولید ذرات معلق با سهم ۱۰٫۱ درصد در رتبه سوم قرار دارند و بنا بر اعلام پلیس در سالل ۱۴۰۲ در شهر تهران ۴۶ درصد از کل تصادفات فوتی و ۶۴ درصد از کل تصادفات جرحی تهران مربوط به موتورسواران بوده است.وی با بیان اینکه در یک دهه اخیر سهم موتورسیکلت در جابجایی‌های روزانه شهر تهران از حدود ۷ درصد به ۱۳ درصد رسیده و پیش بینی می‌شود این سهم به ۱۵ درصد نیز افزایش یابد، اظهار کرد: مطابق قانون، داشتن گواهی معاینه فنی برای موتورسیکلت‌ها الزامی است و موتورسیکلت به عنوان یک وسیله نقلیه از قانون معاینه فنی مستثنی نیست.

میرزایی قمی تأکید کرد: این طرح با مشارکت ستاد معاینه فنی خودروهای تهران، پلیس راهور تهران بزرگ و شهرداری منطقه ۱۲ انجام می‌شود و بنا بر اعلام پلیس از ۱۰ آذر ماه آغاز می‌شود؛ البته معاینه فنی رایگان اعتباراتش از طریق شهرداری تهران تأمین خواهد شد.وی با تأکید بر اینکه اجرای طرح کنترل معاینه فنی موتورسیکلت‌ها در محدوده منطقه ۱۲ در دو ماه نخست تنها به صورت ارشادی انجام می‌شود و پس از آن موتورسیکلت‌های فاقد گواهی معاینه فنی در صورت تردد در محدوده بازار توسط پلیس راهور اعمال قانون خواهند شد، گفت: در دو ماه نخست این طرح و اجرای طرح کنترل معاینه فنی موتورسیکلت‌ها به صورت ارشادی، معاینه فنی موتورسیکلت‌ها رایگان است. به گزارش ایسنا، مدیرعامل ستاد معاینه فنی شهر تهران ادامه داد: باتوجه به تردد زیاد موتورسیکلت سواران در محدوده منطقه ۱۲ شهرداری تهران، خطوط سیار معاینه فنی موتورسیکلت در سه نقطه از این منطقه مستقر می‌شوند و مکان استقرار این سه واحد سیار معاینه فنی موتورسیکلت، ضلع شمال غربی میدان محمدیه، پایانه اتوبوسرانی امام خمینی واقع در خیابان خیام و میدان بهارستان است که البته استقرار سه خط سیار معاینه فنی موتورسیکلت مجهز به تجهیزات روز دنیا در منطقه ۱۲ شهرداری تهران برای نخستین بار در کشور توسط ستاد معاینه فنی خودروهای تهران انجام می‌شود.میرزایی قمی در پایان با بیان اینکه این اقدام با هدف ایجاد سازوکارهای لازم برای تشویق و ترغیب موتورسیکلت‌ها به رعایت الزامات قانونی با اولویت انجام دوراهی معاینه فنی، از طریق تسهیل در دسترسی به خدمات معاینه فنی و ارائه خدمات رایگان معاینه فنی به این وسایل نقلیه انجام می‌شود، یادآور شد: اجرای این طرح با توجه به تسهیل در دسترسی به خدمات معاینه فنی برای راکبین موتورسیکلت و بحث‌های حمایتی مرتبط با آن فرصت مناسبی را برای موتورسوارها برای انجام معاینه فنی وسیله نقلیه خود و اطمینان از سلامت فنی آن ایجاد خواهد کرد.

سلولت

۹۰ درصد از سوختگی‌ها و مرگ و میرهای ناشی از آن قابل پیشگیری است

عضو هیات علمی گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی مشهد و فلوشیپ جراحی سوختگی و ترمیمی با بیان اینکه ۹۰ درصد از سوختگی‌ها و مرگ و میر ناشی از سوختگی قابل پیشگیری است، افزود: می‌توانیم با اقدامات مناسب و پیشگیرانه از وقوع حوادث جبران‌ناپذیر جلوگیری کنیم.

علی احمدآبادی با تأکید بر اهمیت مراجعه به موقع در زمان سوختگی به مراکز درمانی، اظهار داشت: مردم با سوختگی به عنوان یک بیماری ساده برخورد نکنند تا دچار مشکلات شدید ناشی از سوختگی از عفونت تا فوت نشوند. وی افزود: با توجه به اینکه سوختگی انواع مختلفی دارد و نوع و وسعت آن مهم است، تأکید بر درمان زین نظر پزشک متخصص به خصوص در سوختگی‌های عمیق و شدید است و توصیه می‌شود و از هرگونه خوددرمانی و مراجعه به عطاری، فضای مجازی و دیگر محیط های غیرقابل تأیید، جدا خودداری شود. به گزارش وبدا، این پزشک فوق تخصص یکی از مشکلات را در عدم توجه خانواده‌ها به‌خصوص پس از درمان اولیه و ترخیص از بیمارستان دانست و گفت: در این موارد دیده شده بیماری که تا آستانه مرگ پیش رفته با اقدام به‌موقع پزشکی درمان شده و در دوره مراقبت در منزل تا زمان بهبودی کامل به علت استفاده از پمادها، محلول‌ها و روغن‌های تأیید نشده به لحاظ علمی و پزشکی مجدداً با وضعیت بسیار ناگواری به بیمارستان مراجعه کرده‌اند. وی ادامه داد: خانواده آن فرد معتقد بودند که با استفاده از این داروهای به اصطلاح سوختگی، به بیمار خود در جهت زودتر خوب شدنش کمک می‌کنند، اما غافل از آنکه آن محصول غیرقابل تأیید بوده و متأسفانه منجر به عفونت، کما و فوت آن فرد شده است.

مردم‌سالاری

چرا هوای تهران روی پاکی و سالمی را نمی‌بیند؟

راهکار کاهش آلودگی هوای تهران



و تا نتوانیم تردد خودروها را کاهش بدهیم و خودروهایی با سوخت پاک‌تر را جایگزین و پایتخت در وضعیت آلودگی قرار دارد. در بسیاری از مواقع زمان بارش باران مردم از خودروهای شخصی خود استفاده می‌کنند و اتمسفر نمی‌تواند قدرت پاک‌کنندگی بیشتری از قدرت تولید آلاینده‌ها داشته باشد و بنابراین در این مواقع به‌ه خاطر ترافیک زیاد و شرایطی که ایجاد می‌کند، آلودگی هوا به شکلی که انتظار داریم رفع نمی‌شود.

بیشترین آلاینده‌های هوای در شهر تهران هم اکنون چه چیزهایی هستند؟
تردد خودروها و به ویژه خودروهای شخصی و مصرف بنزین آن‌ها در تهران زیاد است و به دلیل سایش لاستیک و آگزوز خودروها هم ذرات معلق داریم و بیشترین آلاینده‌ای در زمستان با آن مواجه می‌شویم، همین ذرات معلق هستند

تردد خودروها و به ویژه خودروهای شخصی و مصرف بنزین آن‌ها در تهران

زیاد است و به دلیل سایش لاستیک و آگزوز خودروها هم ذرات معلق داریم و بیشترین آلاینده‌ای در زمستان با آن

مواجه می‌شویم، همین ذرات معلق هستند

برای اتوبوس‌هایی که مثل مترو سیستم

«آلودگی هوا» همان معضلی است که

سالانه جان هزاران نفر از هموطنان

در تهران و دیگر شهرهای کشور را

می‌گیرد و مسئولان هنوز نتوانسته‌اند

راهکار خوب و موثری برای کاهش و

حذف منابع آلاینده لحاظ کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت آمار میزان مرگ

و میر ناشی از آلودگی هوا در سال ۱۴۰۲

حدود ۳۰ هزار نفر بوده، این درحالی‌ست

که قانون هوای پاک سال ۱۳۹۳ به تصویب

رسید اما با اینکه ۱۰ سال از تصویب قانون

گذشته، آلودگی هوا نه تنها کم نشده

بلکه بیشتر هم شده است.درباره معضل

آلودگی هوا در تهران با یوسف رشیدی،

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

و کارشناس آلودگی هوا، گفتگو کرده‌ایم

چرا حتی در زمان‌هایی که هوا بارانی

می‌شود، باز هم هوای تهران آلوده

است؟

چون در تهران درصد تولید آلودگی هوا

که صنایع مختلف و همچنین خودروها

مهمترین علت آن محسوب می‌شوند، بالا

است، حتی در زمان بارش باران هم هوای

پایتخت در وضعیت آلودگی قرار دارد. در

بسیاری از مواقع زمان بارش باران مردم از

خودروهای شخصی خود استفاده می‌کنند

و اتمسفر نمی‌تواند قدرت پاک‌کنندگی

بیشتری از قدرت تولید آلاینده‌ها داشته

باشد و بنابراین در این مواقع به‌ه خاطر

ترافیک زیاد و شرایطی که ایجاد می‌کند،

آلودگی هوا به شکلی که انتظار داریم رفع

نمی‌شود.

بیشترین آلاینده‌های هوای در شهر

تهران هم اکنون چه چیزهایی

هستند؟
تردد خودروها و به ویژه خودروهای

شخصی و مصرف بنزین آن‌ها در تهران

زیاد است و به دلیل سایش لاستیک و

آگزوز خودروها هم ذرات معلق داریم و

بیشترین آلاینده‌ای در زمستان با آن

مواجه می‌شویم، همین ذرات معلق هستند

و تا نتوانیم تردد خودروها را کاهش بدهیم

و خودروهایی با سوخت پاک‌تر را جایگزین

و پایتخت در وضعیت آلودگی هوا به همین شکل

خواهد بود.

به عبارتی باید در گام نخست ناوگان حمل

و نقل عمومی شهر تهران را ساماندهی و به

روز کنیم؛ شاه‌کلید و اصل داستان آلودگی

هوا و کنترل آن در همه جای دنیا، توسعه

حمل و نقل عمومی است. توسعه مترو

و به روزرسانی اتوبوس‌های ویژه حمل و

نقل عمومی مهمترین بخش انجام توسعه

حمل و نقل عمومی به شمار می‌آیند. اگر

وضعیت به همین شکل ادامه پیدا کند

و هر کسی برای رفت و آمد از خودروی

شخصی خود استفاده کند، وضعیت

آلودگی هوا به همین منوال خواهد بود.

تاثیر برقی کردن ناوگان حمل و نقل

عمومی در کاهش آلودگی هوا چقدر

است؟
برای اتوبوس‌هایی که مثل مترو سیستم

در بخش‌های مختلف با ناترزی‌های انرژی

مواجه هستیم و یکی از این ناترزی‌ها

بحث ناترازی بنزین است؛ اگر بتوانیم

مسئله توسعه حمل و نقل عمومی را

شدناگ برتوانیم با تکنولوژی جدیدتر و بهتر

در حمل و نقل عمومی در اتوبوس‌هایمان

هم به جای اینکه از سوخت دیزل مصرف

کنند، از سوخت‌های پاک مثل برق استفاده

شود، نقش مهمی در کاهش آلودگی هوا

خواهد داشت. هزینه تعمیرات و نگهداری

اتوبوس‌های برقی خیلی کمتر از هزینه‌ای

اتوبوس‌های دیزلی است و اتوبوس‌های

برقی برای انجام سفرهای درون شهری هم

گزینه مناسبی هستند. برای خودروهای

شخصی و به روز کردن آن‌ها فکر می‌کنم

که هنوز ما زیرساخت‌های لازم را نداریم و

باید بیشتر تمرکز و بیشترین بودجه را روی

اتودگی هوا به همین منوال خواهد بود.

تاثیر برقی کردن ناوگان حمل و نقل

عمومی در کاهش آلودگی هوا

تهران چیست؟
تعداد روزهای آلوده

در بخش‌های مختلف با ناترزی‌های انرژی

مواجه هستیم و یکی از این ناترزی‌ها

بحث ناترازی بنزین است؛ اگر بتوانیم

مسئله توسعه حمل و نقل عمومی را

شدناگ برتوانیم با تکنولوژی جدیدتر و بهتر

در حمل و نقل عمومی در اتوبوس‌هایمان

هم به جای اینکه از سوخت دیزل مصرف

کنند، از سوخت‌های پاک مثل برق استفاده

شود، نقش مهمی در کاهش آلودگی هوا

خواهد داشت. هزینه تعمیرات و نگهداری

اتوبوس‌های برقی خیلی کمتر از هزینه‌ای

اتوبوس‌های دیزلی است و اتوبوس‌های

برقی برای انجام سفرهای درون شهری هم

گزینه مناسبی هستند. برای خودروهای

شخصی و به روز کردن آن‌ها فکر می‌کنم

که هنوز ما زیرساخت‌های لازم را نداریم و

باید بیشتر تمرکز و بیشترین بودجه را روی

اتودگی هوا به همین منوال خواهد بود.

تاثیر برقی کردن ناوگان حمل و نقل

عمومی در کاهش آلودگی هوا

تهران چیست؟
تعداد روزهای آلوده

در بخش‌های مختلف با ناترزی‌های انرژی

مواجه هستیم و یکی از این ناترزی‌ها

بحث ناترازی بنزین است؛ اگر بتوانیم

مسئله توسعه حمل و نقل عمومی را

شدناگ برتوانیم با تکنولوژی جدیدتر و بهتر

در حمل و نقل عمومی در اتوبوس‌هایمان

هم به جای اینکه از سوخت دیزل مصرف

کنند، از سوخت‌های پاک مثل برق استفاده

شود، نقش مهمی در کاهش آلودگی هوا

خواهد داشت. هزینه تعمیرات و نگهداری

اتوبوس‌های برقی خیلی کمتر از هزینه‌ای

اتوبوس‌های دیزلی است و اتوبوس‌های

برقی برای انجام سفرهای درون شهری هم

گزینه مناسبی هستند. برای خودروهای

شخصی و به روز کردن آن‌ها فکر می‌کنم

که هنوز ما زیرساخت‌های لازم را نداریم و

باید بیشتر تمرکز و بیشترین بودجه را روی

اتودگی هوا به همین منوال خواهد بود.

تاثیر برقی کردن ناوگان حمل و نقل

عمومی در کاهش آلودگی هوا

تهران چیست؟
تعداد روزهای آلوده

در بخش‌های مختلف با ناترزی‌های انرژی

مواجه هستیم و یکی از این ناترزی‌ها

بحث ناترازی بنزین است؛ اگر بتوانیم

مسئله توسعه حمل و نقل عمومی را

شدناگ برتوانیم با تکنولوژی جدیدتر و بهتر

در حمل و نقل عمومی در اتوبوس‌هایمان

هم به جای اینکه از سوخت دیزل مصرف

کنند، از سوخت‌های پاک مثل برق استفاده

شود، نقش مهمی در کاهش آلودگی هوا

خواهد داشت. هزینه تعمیرات و نگهداری

اتوبوس‌های برقی خیلی کمتر از هزینه‌ای

اتوبوس‌های دیزلی است و اتوبوس‌های

برقی برای انجام سفرهای درون شهری هم

گزینه مناسبی هستند. برای خودروهای

شخصی و به روز کردن آن‌ها فکر می‌کنم

که هنوز ما زیرساخت‌های لازم را نداریم و

باید بیشتر تمرکز و بیشترین بودجه را روی

اتودگی هوا به همین منوال خواهد بود.

تاثیر برقی کردن ناوگان حمل و نقل

عمومی در کاهش آلودگی هوا

تهران چیست؟
تعداد روزهای آلوده

در بخش‌های مختلف با ناترزی‌های انرژی

مواجه هستیم و یکی از این ناترزی‌ها

بحث ناترازی بنزین است؛ اگر بتوانیم

مسئله توسعه حمل و نقل عمومی را

شدناگ برتوانیم با تکنولوژی جدیدتر و بهتر

شنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۳- ۱۴ جمادی الاول ۱۴۴۶- ۱۶ نوامبر ۲۰۲۴- سال بیست‌وسوم- شماره ۶۴۰۴

خانواده

«کودک آزادی» بیشترین علت تماس‌ها با صدای یارا



روانشناس و مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان از برقراری ۳۳۱ مورد تماس با صدای یارا در تابستان امسال خبر داد و همچنین پرتکرارترین مسائلی که طی تماس با صدای یارا از سوی مادران مطرح شده را درخصوص مسائل و مشکلات و گزارشات مربوط به «کودک‌آزادی‌ها» اعلام کرد.

سمیه امیدی ضمن ارائه گزارش عملکرد تابستان واحد

صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان، اظهار کرد:

تعداد تماس‌گیرندگان با صدای یارا در سه ماهه تابستان

امسال ۳۳۱ مورد بوده که ۸۳درصد از تماس‌های آن

متعلق به مادران، ۱۰ درصد متعلق به کودکان، ۳ درصد

متعلق به پدران، ۳ درصد متعلق به بستگان و یک درصد

متعلق به معلم و مربی کودک بوده که در این میان، ۳۷

درصد از تماس‌گیرندگان از طریق دوستان، ۲۷ درصد

از طریق اینترنت، ۲۲ درصد از طریق بستگان و مابقی

از طریق متخصصان، موسسات غیردولتی، سازمان‌های

دولتی یا مهد و آموزشگاه‌های غیردولتی، سامانه ۱۴۸۰،

۱۳۳، مراکز غیردولتی و دولتی، شهرداری و بهزیستی با

صدای یارا آشنا شده و تماس گرفته بودندبه گفته وی،

۵۵ درصد تماس‌گیرندگان از تهران و ۴۵ درصد تماس‌ها

از استان‌های یاسوج، کرج، گلستان، پرند، اصفهان، شیراز،

گراگان، تبریز، بوشهر و ورامین، پاکدشت، امل، خراسان

رضوی، قرچک، ماموند و یکی از روستاهای استان فارس

بوده است. مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از

حقوق کودکان با بیان اینکه حدود ۹۲ درصد خانواده‌ها

به صورت هسته‌ای، ۸ درصد تماس‌گیرندگان از نوع

خانواده‌های تک والد یا طلاق عاطفی و خانواده گسترده

بودند، افزود: ۲۸ درصد مادران در رده سنی ۲۵ الی ۴۰

سال، ۲۶ درصد مربوط به ۴۰ تا ۴۵ سال و همچنین ۲۱

درصد مربوط به گروه سنی ۳۰ الی ۳۵ سال و مابقی

بوده است و با افزایش استفاده مردم از

خودروهای شخصی، تعداد روزهای آلوده

سال هم افزایش پیدا کرده است.

سالمندان کشور رصد شوند

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: باید سالمندان به‌خوبی رصد شوند که نیازها و خواسته‌های آنان ازجمله خدمات، بیمه و بیماری و وضعیت خانواری آن‌ها مورد ارزیابی قرار بگیرد.