

از گوشه و کنار

تخفیف ویژه میادین میوه و تره‌بار برای ۶ کالای اساسی



مدیر عامل سازمان میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران گفت: مردم می‌توانند میوه و آجیل شب عید را با اختلاف قیمت ۲۰ تا ۴۰ درصدی نسبت به سطح شهر از میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهیه کنند.

سید سعیدراد، با بیان این که تمام تلاش خود را می‌کنیم تا مردم بتوانند نیازهای شب عید خود را به قیمت مناسب تهیه کنند، گفت: قیمت آجیل و خشکبار را برای شب عید اتحادیه اعلام می‌کند، اما یقین بدانید هر قیمتی که اتحادیه اعلام کند، سازمان میادین میوه و تره‌بار آن ارائه خواهد کرد.

مدیر عامل سازمان میادین میوه و تره‌بار ادامه داد: بر اساس آمار بانک مرکزی نسبت به سطح شهر در بخش میوه‌جات ۲۰ تا ۴۵ درصد قیمت پایین‌تری داریم. هم‌چنین قیمت‌های صادر بخش سبزیجات ۲۲ تا ۳۲ درصد پایین‌تر است. علاوه بر این، در محصولات خوارباری مثل آجیل و خشکبار، قیمت میادین میوه و تره‌بار ۲۰ تا ۳۰ درصد نسبت به سطح شهر پایین‌تر است. البته برنامه نسبت به سطح هنوز مشخص نیست، اما حداقل همین اختلاف قیمت را حفظ خواهیم کرد؛ ضمن این که احتمال تخفیف بیشتر هم وجود دارد.

رأد هم‌چنین از تخفیف ویژه شب عید برای ۶ قلم کالای اساسی خبر داد و گفت: جزئیات این برنامه را متعاقباً اعلام می‌کنیم.

استاندار تهران:

۳ میلیون

زن سرپرست خانوار داریم



استاندار تهران با اشاره به لزوم پیشرفت زنان در دو شاخص اقتصاد و سیاست گفت: در جامعه هنوز سه میلیون زن سرپرست خانوار داریم که واقعاً به لحاظ اقتصادی توانمند نیستند.

نوشیروان محسنی‌بندی دیروز سه‌شنبه ۳۰ اسفند در افتتاحیه کارگاه‌های آموزشی تشکیل‌دهنده‌های اجتماعی زنان و خانواده‌های شهر تهران گفت: اگر ما واقعا می‌خواهیم در ابعاد مختلف به توسعه دست یابیم شرط آن مشارکت همه احاد جامعه است. ما نباید میان اقشار و سنین مختلف خط کشی کنیم.

استاندار تهران افزود: در گذشته یک مرد خانه کار می‌کرد و هشت نفر را تأمین می‌کرد اما اکنون اگر هر هشت نفر هم کار کنند به نتیجه نمی‌رسند و این فقط مختص ایران نیست و در دنیا وضعیت همین شده است.

محسنی‌بندی با اشاره به اینکه ۵۰ درصد جمعیت کشور را زنان تشکیل می‌دهند بیان کرد: اگر به شرط مشارکت اجتماعی باور داشته باشیم باید در جامعه از خلاقیت این قشر استفاده کنیم.

محسنی‌بندی با بیان این که باید روی شاخص اقتصادی و پیشرفت خانم‌ها در این حوزه خیلی کار کنیم عنوان کرد: خانم‌ها نباید در مقوله اقتصاد آسیب‌پذیر باشند. در جامعه هنوز سه میلیون زن سرپرست خانوار داریم که واقعاً به لحاظ اقتصادی توانمند نیستند.

وی با تأکید بر لزوم استفاده از ظرفیت تشکلهای مردم‌نهاد برای پیشرفت زنان در حوزه‌های مختلف اظهار کرد: نهادهای مردمی دیده‌بان هستند و می‌توانند دستگاه‌های دولتی را رصد کنند. نباید تشکلهای آنها را دولت باشند.

آلودگی نوری رامی‌توان با استفاده از تجهیزات سیستم‌های کنترل نور کاهش داد. سنسورها، تایمرها و دیمرها تجهیزات نوین ایده‌آلی هستند برای تابش نور در معابر شهری و لامپ‌هایی که در نمای ساختمان نصب می‌شوند

بیدار شدن احساس خستگی و کمرخی می‌کند.

این پژوهشگر در مورد نور خیره‌کننده اتومبیل‌های جدید هشدار می‌دهد: «هنگامی که پرتو مستقیم یک منبع نور با شدت زیاد در محور دید عابر یا راننده قرار می‌گیرد باعث کم شدن دید و ناراحتی عابر و راننده شده و خطر تصادفات را در هنگام رانندگی افزایش می‌دهد. چراغ‌های تزئینی که شهرداری در کنار خیابان‌ها برای زیبایی به کار می‌برد نیز می‌تواند باعث خیرگی و یا خستگی چشم راننده شود؛ چرا که به جز آسفالت خیابان و تابلوهای راهنمایی، راننده نباید هیچ نور دیگری در میدان دید خود ببیند. این یعنی توجه به زاویه و مقدار تابش.

هم‌چنین نور بیش از اندازه، آستانه تحمل و ساعت درونی بدن را که کنترل‌کننده سیستم‌های زیستی و ریتم‌های رفتاری است، کاهش داده و موجب افسردگی می‌شود.

خلیل‌زاده با اشاره به این که در هر حال ما ناچاریم شب‌ها از نور مصنوعی استفاده کنیم، تأکید می‌کند البته حتی برای داشتن زیست‌شبهانه هم می‌توان تدابیری در مورد میزان تابش نور اندیشید: «آلودگی نوری را می‌توان با استفاده از تجهیزات و سیستم‌های کنترل نور کاهش داد. سنسورها، تایمرها و دیمرها تجهیزات نوین ایده‌آلی هستند برای کنترل و بهینه‌سازی میزان تابش نور در معابر شهری و لامپ‌هایی که در نمای ساختمان نصب می‌شوند. حتی لامپ‌ها را می‌توان در قاب‌های مناسب قرار داد و از انعکاس و انتشار نور جلوگیری کرد. آلودگی نوری درک انسان را نسبت به شب و روز مختل می‌کند و آرامش او را بر هم می‌زند. در عین حال نورپردازی بیش از حد موجب اتلاف انرژی می‌شود و هزینه‌های بسیاری از نظر اقتصادی دارد. تعویض و مناسب‌سازی و تایمر دار کردن چراغ‌ها و استفاده از قاب برای چراغ‌های نصب شده در سطح شهر می‌تواند میزان قابل توجهی میزان آلودگی نوری کاهش دهد».

و «طول‌روز» متوجه تغییر فصل و فرارسیدن خواب زمستانی می‌شوند، در حالی که این نورپردازی‌ها باعث می‌شود درخت حس کند هنوز طول روز کم نشده و هم‌چنان تابستان است، برای همین هم فرآیند خزان درختان با تأخیر اتفاق می‌افتد.»

میرزاخلیل می‌گوید: «در کشورهای دیگر هم البته از نور برای جشن‌ها استفاده می‌شود، برای مثال در شهر لئون فرانسه هر ساله جشن نور برگزار می‌شود و در جریان آن تکنولوژی‌های جدید را روی ساختمان‌های بزرگ پیاده می‌کنند، اما دقت داشته باشیم که این مراسم تنها در محدوده زمانی چند روزه انجام می‌شود و این‌طور نیست که همیشه روی درختان و ساختمان‌ها نورپردازی صورت گیرد.»

خلیل‌زاده معتقد است آلودگی نوری مسئله‌ای چندبعدی است و علاوه بر تأثیرات منفی آن بر محیط زیست باید از نظر اقتصادی به دلیل اتلاف انرژی و نیز از منظرهای حقوقی و امنیتی مورد بررسی قرار گیرد.

این پژوهشگر آلودگی نوری تأکید می‌کند که باید بین شب و روز و ابتدای شب و ساعات پایانی شب در میزان نورپردازی تفاوت قائل شویم، چون در این ساعات میزان تردد جمعیت و طبیعتاً نیاز به نور یکسان نیست. اما متأسفانه در شهرهای ما استاندارد نورپردازی در فضای شهری رعایت نمی‌شود.

آثار آلودگی نوری بر انسان

قرار گرفتن طولانی مدت انسان در نور مصنوعی به علت وجود اشعه مادون قرمز و فرابنفش باعث آسیب‌های چشمی می‌شود. نورهای مزاحمی مانند نورهای که از پنجره در هنگام خواب وارد اتاق می‌شود باعث استرس و کاهش تمرکز در انسان می‌شود و در دراز مدت باعث زمینگی تضعیف دستگاه ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان‌های پوستی، جوش، رنگ‌پریدگی و سرطان سینه در زنان رادری دارد.

خلیل‌زاده در ادامه توضیح می‌دهد: «انسان باید در تاریکی محض به خواب برود، چون هورمون ملاتونین تنها در ساعات شب ترشح می‌شود. این هورمون وظیفه تنظیم چرخه طبیعی بدن را بر عهده دارد که بر اساس آن چرخه خواب و بیداری، گرسنگی، عادت ماهانه زنان و سایر موارد تنظیم می‌شود. اگر در اتاق خواب چراغی روشن باشد، یا از طریق تیر چراغ برق یا پارک مجاور خانه نور وارد اتاق خواب شود، این تابش، باعث اختلال در ترشح هورمون ملاتونین می‌شود و فرد بعد از

آلودگی نوری مانند سایر آلودگی‌ها تأثیر منفی بر اکوسیستم می‌گذارد. این تأثیر فراگیر است و حیوانات، انسان‌ها، گیاهان و محیط زیست را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر چند روش‌های مصنوعی به انسان امکان می‌دهد از شب هم استفاده کند؛ اما این مسئله در طولانی مدت باعث خستگی و اضطراب شده و موجب اختلالات خواب می‌شود. قرار گرفتن طولانی در معرض تابش نور مصنوعی، هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن را تحت تأثیر قرار داده و روند طبیعی آن‌ها را مختل می‌کند. این آلودگی باعث ایجاد مشکلات مختلف برای حیوانات «شب‌زی» یا تاریکی‌پسند هم می‌شود.



باید بین شب و روز و ابتدای شب و ساعات پایانی شب در میزان نورپردازی تفاوت قائل شویم، چون در این ساعات میزان تردد جمعیت و طبیعتاً نیاز به نور یکسان نیست؛ اما متأسفانه در شهرهای ما استاندارد نورپردازی در فضای شهری رعایت نمی‌شود

حیواناتی که به تاریکی نیاز دارند. **آسیب‌های زیستی آلودگی نوری** قرار گرفتن در معرض نور به مدت طولانی، چه تابش نور کم باشد، چه زیاد، آسیب‌زا است. حامد میرزاخلیل که در زمینه آلودگی نوری پژوهش می‌کند و تالیفاتش نیز در این زمینه دارد در مورد آسیب‌های جسمی و احتمال بروز سرطان‌ها بر اثر کنترل نکردن نورپردازی‌های شهری، به خصوص در اطراف و حتی بر روی درختان هشدار می‌دهد: «در برخی خیابان‌های بزرگ و مهم تهران مثل ولیعصر، پیروزی، بلوار کشاورز و بلوار میرداماد، درختان با چراغ‌های LED نورپردازی شده‌اند، بدون توجه به این که درخت هم یک موجود زنده است و به استراحت نیاز دارد. گیاهان با دو شاخص «دمای هوا»

در طولانی مدت آسیب‌های جدی بر بینایی و پوست و ساعت و ریتم زیستی بدن وارد می‌کنند. درخشندگی زنده و خیره‌کننده نور، وقتی از چراغ‌های اتومبیل‌ها و خیابان‌ها و مغازه‌ها بر ما می‌تابد، امکان تمرکز را از ما می‌گیرد. ضمن این که روش‌هایی بیش از حد شهر، مارا از دیدن زیبایی‌های آسمان شب هم محروم کرده است. نور شدید و بیش از اندازه شهرها، باعث ناپدید شدن ستاره‌ها شده است. کافی است سفری به یک روستا یا کویر داشته باشیم تا با دیدن آسمان شب آن مناطق متوجه شویم چگونه شب‌های پر نور شهرها مارا از دیدن ستاره‌ها محروم کرده‌اند.

شهرها با منابع نور شبانه‌ای که معمولاً برای روشن کردن برج‌ها و مجتمع‌های مسکونی و تجاری، خیابان‌ها، اتوبان‌ها و میدان‌ها استفاده می‌کنند، عملاً موجب آلودگی نوری می‌شوند. حتی اخیراً چراغ‌های اتومبیل‌هایی که از لامپ‌های LED استفاده می‌کنند نیز مورد انتقاد شدید فعالان محیط زیست و پزشکان قرار گرفته‌اند، این نورهای شبانه‌متدنه تنها به انسان، بلکه به گیاهان و جانوران نیز آسیب می‌رسانند. عرصه حیات و زیست‌جانورانی که بر روی زمین زندگی می‌کنند تبدیل شده است به میدان مجادله عدم تناسب میان روش‌های تاریکی و برهم خوردن توازن زندگی

باید، اما با گذر زمان، علائم آسیب‌های عصبی و اضطرابی چنین روش نادرست زیستی، خود را نشان می‌دهد. و این در حالی است که این روزها در سرمان سودای «زیست‌شبهانه» رانیز می‌پروریم و در پی آنیم که فاصله بین روز و شبمان را کم کنیم!

آلودگی نوری در کنار آلودگی‌های دیگر!

آلودگی نوری (Light pollution) عبارت است از پخش مستقیم و یا غیرمستقیم نور مصنوعی توسط انسان در محیط. استفاده بیش از حد منابع توسط انسان، همیشه مشکل‌آفرین بوده است. آلودگی نوری هم مثل آلودگی‌های دیگر ناشی از استفاده نادرست و یا بیش از حد است که از عوارض جانبی «تمدن و پیشرفت» به شمار می‌آید. روش‌هایی بیش از حد و طولانی مدت، آلودگی نوری است. اغلب ما در خانه‌هایمان از لامپ‌های پر نور، لوسترها و چلچراغ‌ها استفاده می‌کنیم و این علاوه بر هزینه زیاد و مصرف نادرست انرژی، مشکلات و عوارضی برای جسم ما هم در پی دارد؛ نور زیاد از قدرت بینایی ما کم می‌کند؛ در واقع در تابش نور زیاد، چشم ما برای دید طبیعی تپل می‌شود. از سوی دیگر بسیاری از لامپ‌های کم مصرف که به LED مشهورند، به‌رغم تبلیغات فراوانی که در پیرامون شان وجود دارد،



آذر فخری، روزنامه‌نگار

البته مانده تا شهری مثل تهران، در روش‌هایی و نور شبانه به پای پایتخت کشورهایی مثل چین، تایلند و شهری مثل توکیو برسد. اما همین میزان استفاده از نور شبانه هم برای اغلب ما مشکلاتی به وجود آورده است. به خصوص وقتی ناچاریم، در تاریکی شب، از نور مصنوعی استفاده کنیم و به‌رغم سیستم و تنظیمات بدنمان، بیدار بمانیم و کار کنیم.

تمام مدتی که نور، بی‌موقع و با شدت بر ما می‌تابد، در واقع به بدن مان تهاجم می‌شود. چرا که سیستم بدن ما هم مثل اغلب جانداران روزی روی زمین، برای کار در نور خورشید و خواب در تاریکی شب، تنظیم شده است. اما نوع کار و فعالیت و نیز روش‌های نامتعارف زندگی در هزاره دوم و سوم، این ریتم را به ریخته است. اکنون افرادی هستند که مشاغل شبانه دارند و روزها در حالی که خورشید در وسط آسمان است، می‌خوابند. افرادی هستند که از آرامش و سکوت شبانه برای مطالعه و کارهای خلاقه استفاده می‌کنند و ترجیح می‌دهند روز، پرده‌ها را بکشند و بپوشانند. ممکن است بدن ما رفته‌رفته به این ریتم نامتوازن عادت کند و با آن کنار

یادداشت

افشای راز تلخ لجبازی و نافرمانی کودکان!

والدین «لجبازی» نقطه مقابل حرف شنوی است؛ بنابراین والدین در پی این هستند که فرزندان حرف شنو پرورش دهند و دائم در تربیت به آن‌ها متذکر می‌شوند که مثل کودکی من باش.

حالا با فرض اینکه شما در کودکی حرف شنو بوده‌اید، آیا تا به حال به سوالاتی از قبیل اینکه شما چه کارهایی انجام می‌دادید که فرد حرف شنویی قلمداد می‌شدید و به عبارتی جزو کودکان لجباز نبودید، فکر کرده‌اید؟ چه عوامل و شرایطی در حرف شنو بودن شما موثر بوده‌اند؟ آیا این عوامل و شرایط اکنون در ارتباط با فرزندان نیز وجود دارد؟ اگر این عوامل و شرایط وجود دارد، پس چرا کودکان حرف شنویست و لجباز است؟



فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

روانشناسان براساس پژوهش‌ها و تحقیقات انجام شده معتقدند «لجبازی» یکی از خصایص انسانیست که از دوران کودکی می‌تواند در

سر و کله زدن با انسانی لجباز و یک‌دنده به منظور پذیرش نظرات و خواسته‌هایمان، کاری عیس و فرساینده تلقی می‌شود؛ هر چند دلایل متفاوتی می‌تواند باعث شود که فرد بصورت موضعی و در موضوعی خاص لجبازی کند اما کماکان مردمی هستند که ذاتاً لجبازند و در مقابل تغییر، مقاومت می‌کنند و به هیچ‌وجه راضی نمی‌شود تا از نظر خود کوتاه بیاید.

به باور کارشناسان روانشناسی پرسش‌حائز اهمیت آن است: تا به حال برایتان پیش آمده به طور عمیق صرف نظر از مثبت یا منفی بودن برداشت خویش از واژه «لجبازی»، به معنای آن فکر کرده باشید؟ به نظر شما چه کسی لجباز اطلاق می‌شود؟ در پاسخ می‌توان گفت از نظر

براساس تحقیقات روانشناسی نمی‌توان برای لجبازی محدوده سنی خاصی را تعیین کرد؛ ولی شیوع رفتار لجبازی بیشتر در سنین ۲ تا ۵ سالگی است زیرا کودکان در این سنین بیش از دوران‌های دیگر زندگی بدنبال کسب هویت، استقلال و خودباوری هستند. البته این خصیصه انسانی در دیگر دوران‌های زندگی همچون ایام نوجوانی برای بدست آوردن استقلال طلبی نمود پیدا می‌کند؛ و در مراحل بزرگسالی و میانسالی نیز افراد ممکن است برای رشد و دفاع از عقاید و هویت خود در برابر دیگران و همچنین کنترل زندگی خویش از لجبازی استقبال کنند.

روانشناسان بر این باورند لجبازی کودکان در انحصار یک علت و یا یک عامل نیست و فاکتورهای متعددی در پیدایش و توسعه روحیه لجبازی دخالت دارند. یکی از علت‌های اصلی «محبت افراطی والدین» است؛ در چنین الگوی فرزندپروری، تمام خواسته‌های کودک بدون هیچ معطلی پاسخ مثبت داده می‌شود و چنین کودک خواه ناخواه با روحیه لجبازی کردن پرورش می‌یابد. به‌گونه‌ای

وجود وی پرورش یابد؛ اگر والدین روش‌های تربیتی مناسب را برای پرورش فرزند خویش به کار نبرند، این صفت ناپسند تا بزرگسالی و چه بسا تا آخر عمر همراه فرد باقی خواهد ماند. بنابراین «لجبازی» به عنوان یکی از رفتارهای ناسازگارانه به صورت‌های مختلفی همچون ناسازگفتن، گریه کردن، فریاد کشیدن، شکستن و پرت کردن وسایل، آسیب‌رساندن به خود و دیگران، پاکوبیدن بر زمین و غیره به منظور بدست آوردن خواسته‌ها و نیازهایشان استفاده می‌شود.

در این میان نیز بسیاری از والدین با پاسخ‌های غلط همچون کوتاه آمدن، باج‌دادن و بهادادن به خواسته‌های فرزند خویش منجر به پرورش و گسترش رفتار نامطلوب لجبازی در وی می‌شوند. بنابراین در اکثر مواقع خود والدین مقصران اصلی شکل‌گیری بسیاری از صفات ناپسند در شخصیت فرزند خویش هستند.