

یادداشت روز
 افسردگی دوران بلوغ در دختران دو برابر پسران است
👤 دکتر مجتبی خاکسرایانعضو هیئت علمی دانشگاه و متخصص اعصاب
افسردگی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌میلی و بی‌علاقگی است که می‌تواند روی افکار، رفتار، احساسات خوشی و تندرستی فرد تاثیر بگذارد.این افراد دارای حالاتی نظیر احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی و نومیدی، در ماندگی، بی‌ارزشی، سرساری یا بی‌قراری هستند. براساس مطالعات کلی و پژوهش‌های انجام‌شده دو درصد از بچه‌های زیر ۱۰ سال افسردگی را تجربه می‌کنند، این میزان افسردگی در افراد ۱۰ تا ۱۴ سال بین ۵ تا ۸ درصد و در برخی موارد بسته به شرایط تا ۲۰ درصد گزارش شده است که معمولا ۷۰ درصد این افراد درمان مناسبی دریافت نمی‌کنند؛ زیرا نوجوانان خلاف کودکان و بزرگسالان به جای گوشه‌گیری، رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. افسردگی پیش از بلوغ در پسران بیشتر بوده؛ اما در دوران بلوغ در دختران دو برابر پسران است. دلیل بیشتر بودن افسردگی در دوران بلوغ را هورمون‌ها، مرحله تکامل جنسی، زمان شروع دوران بلوغ و حوادث استرس‌زای زندگی می‌توان گفت و تغییر در عادات غذایی، خواب، تغییر در وزن، بی‌علاقگی نوجوان به مدرسه، گوشه‌گیری، عدم تمرکز، فراموشکاری، احسان بی‌ارزش بودن و احساس گناه، شکایت پی‌در پی از بیماری در عین سلامت کامل، استفاده از مواد مخدر و الکل و خودکشی از علائم دوران افسردگی است. رویدادهای زندگی، شخصیت، درمان‌های پزشکی، مواد مخدر و روان‌گردان و بیماری‌های غیر روانی، از علل افسردگی است والدین باید بامشاهده علائم مذکور در فرزند خود با پزشک مشورت کنند، خانواده باید گوش شنوا داشته‌و فرزند خود را تشویق کند و موفقیت فرزندشان را بزرگ جلوه دهند و از داوروی و قضاوت خودداری کنند. والدین باید هر موقع نوجوان نیاز دارد، پذیرای صحبت‌های آنان باشند و آن‌ها را به ورزش ترغیب کنند. داروهای ضد افسردگی، تثبیت‌دهنده‌های خلقی و داروهای آنتی سایکوتیک (ضدروانپریشی) برای دارو استفاده می‌شود. برای درمان افسردگی از روان درمانی، درمان تحریک مغزی، نور درمانی، ورزش درمان جایگزین (طب سوسوزنی و مراقبه و تئذیه درمانی)، رویکردهای ذهن، جسم و روح (مدیتیشن، ایمان‌دا دعا)، روانکوی، شناسایی افکار مسموم، افزایش مهارت‌های ارتباطی و افزایش عزت نفس می‌توان بهره‌برد.
دیدگاه
 مافیای آموزشی مانع حذف کنکور است
مهر: عضو کمیسیون فرهنگی مجلس با اشاره به گردش مالی بالای موسسات کنکوری گفت:مافیای موجود در حوزه آموزشی، مانع ازاجرای قانون حذف کنکور می‌شود. غلامرضا کاتب با اشاره به لزوم اجرای قانون حذف کنکور، گفت: مافیای موجود در حوزه آموزشی از جمله آن‌هایی که در موسسات کنکور هستند، اجازه اجرای قانون حذف کنکور را نمی‌دهند و به‌طور مثال یکی از موسسات آموزشی طی قراردادی برای بخش آگهی و تبلیغات در دوره یک ماهه پخش مسابقات جام جهانی ۳۲میلیارد تومان به سازمان صداوسیما داده است.نماینده مردم گرمسار در مجلس شورای اسلامی افزود:مبالغ پرداختی از سوی موسسات برای تبلیغات نشان دهنده درآمدهای هنگفت این موسسات است؛ از آنجایی که موسسات آموزشی درآمدهای بسیاری از برگزاری کلاس‌ها، امتحانات... دارند طبیعتا اجازه اجرای قانون حذف کنکور را نمی‌دهند. کاتب با بیان اینکه براساس قانون مصوب سال ۹۲ باید ۸۵ درصد ورودی دانشگاه‌ها براساس سوابق تحصیلی انجام شود؛ عنوان کرد:براساس این قانون تمام دستگاه‌ها مکلفند اقدامات لازم برای تحقق این قانون را انجام دهند.وی با بیان اینکه برخی مطرح می‌کنند طی نظرسنجی‌های انجام‌شده ۸۵ مردم خواهان برگزاری کنکور هستند، ادامه داد: با نظرسنجی‌های انجام‌شده در صداوسیما نمی‌توان قانون را لغو کرد؛ قانون باید مجاری خود را طی کند کارشناسان و موسسات کنکوری نمی‌توانند برای اجرای قانون تصمیم بگیرند؛ البته به نظر می‌رسد این نظر سنجی‌ها بیشتر نظرسازی است. عضو کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه برخی از موسسات کنکوری سالانه مبلغی حدود ۴۰۰ میلیارد تومان گردش مالی دارند، تاکید کرد: موسسات کنکور سعی می‌کنند با جوسازی مانع اجرای قانون شوند؛ مردم می‌توانند نظر دهند؛ اما نمی‌توان با نظرسنجی قانون را زیر سوال برد در صورت لزوم می‌توان آن را اصلاح کرد.

افزایش ۶۵ درصدی سود خالص شرکت‌های شستا

ایستا:مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی (شستا) در تشریح اِهم اقدامات این شرکت، از افزایش ۶۵ درصدی سود خالص شرکت‌ها خبر داد.م.ر تفضی لطفی همچنین افزایش ۴۸ درصدی بازده حقوق صاحبان سهام شستا را نشان دهنده حرکت در مسیر صحیح این مجموعه دانست.وی در ادامه به برنامه ۵ ساله شستا اشاره و اظهار کرد: برنامه‌ریزی برای واگذاری ۴۹ شرکت شستا نیز در دست اقدام است.مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی (شستا) ، عرضه ۸۰ درصد سهام شرکت‌های تحت پوشش از طریق بورس را از دیگر اقدامات این شرکت خواند و تاکید کرد: همچنین افزایش ۵۰ درصدی بازده شستا نسبت به قبل از دیگر برنامه‌های این شرکت است. لطفی تدوین تفاهم‌نامه برای ادغام پتروشیمی‌های شستا با هلدینگ خلیج فارس را از دیگر برنامه‌های شستا اعلام کرد و در پایان از کاهش میانگین سن مدیران به ۴۰ تا ۴۵ سال خبر داد.

۴

شنبه ۲۰ مرداد ۱۳۹۷
سال بیست و ششم | شماره ۵۷۴۸
۲۱ آگوست ۲۰۱۸ | ۲۸ ذی القعدة ۱۴۳۹

دور دورهای شبانه، روی روان جامعه



آخر هفته ها که می شود و پنجشنبه شب ها که می رسد، اگر سری به بزرگراه های تهران بزنای خواهی دید ماشین هایی که از هم سبقت می گیرند، لایمی می کشند و عرض انسدادمی کنند. در این میان خودروهای لوکس و گران قیمت هم که سری از سرها جدا دارند، وارد میدان رقابت می شوند و دور دوری می کنند.

کافی است پنجشنبه شب‌ها سری به خیابان‌های بالای شهر تهران بزنی تا در ترافیک این خیابان‌ها گیر کنی. این روزها ماشین بازی یکی از معدود تفریحات گران در ایران است که برای جوانان شمال شهری در ماشین‌های چندصد میلیونی و برای جنوب شهری‌ها به اندازه دودی کردن شیشه‌های ماشینشان و نصب سیستم روی آن‌ها خلاصه می‌شود.

جوان ایرانی را می‌توان ر کورددار خیابان گردی دانست؛ چرا که جوانان ایرانی بیشترین وقت خود را در خیابان‌ها سپری می‌کنند. این بی هدفی و سرگردانی باعث شده است خیابان و دور کردن تفریحی سالم برای جوانان بی‌انگیزه باشد؛ البته این خیابان گردی‌ها برای برخی جوانان به یک عادت تبدیل شده است و خانواده‌ها هم قانع شده‌اند که جوانانشان تفریحی جز خیابان گردی ندارند.

سردار حسین اشتری، فرمانده نیروی انتظامی ضمن تاکید به برخورد جدی پلیس با رانندگان متخلف و افرادی که مبادرت به دور دور در خیابان و ایجاد مزاحمت می‌کنند، گفت: پلیس موظف به برخورد با هنجار شکنان است. وی ادامه داد: طبق قانون پلیس موظف به برخورد با هنجار شکنان و متخلفانی است

انتظامی

فرمانده مرزبانی کشور اعلام کرد؛

افزایش ۵برابری در گیری‌های مرزی نسبت به سال گذشته

تی نیوز: فرمانده مرزبانی ناجا با اشاره به افزایش پنج برابری در گیری‌های مرزی نسبت به سال گذشته، گفت: با به کار گیری آخرین تاکتیک‌های عملیاتی و رزمی، شاهد کاهش تلفات و شهادت نیروهای مرزبانی در مرزها هستیم.

سردار قایم رضایی در حاشیه بازدید از یگان‌های مرزی آذربایجان غربی در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد از مرزهای کشور آن هم با شرایط خاص اقلیمی و جغرافیایی، توسط مرزبانان عبور و سلحشور مرزبانی ناجا با قدرت و قوت مدیریت می‌شود.

وی با اشاره به وجود ۸۷۵۵ کیلومتر مرز کشورمان با ۱۵ کشور همسایه، افزود: با تعاملات خوبی که بین مرزبانی و سایر ارگان‌های نیروهای مسلح در مرزها برقرار است، مرزهای کشور از امنیت بسیار خوبی برخوردار بوده که وجود این امنیت پایدار؛ لطف خداوند و تدابیر داهیانه مقام معظم رهبری (مدظله

پرسه در شهر



عکس: مهر

که علاوه بر زیریا گذاشتن قوانین ومقررات راهنمایی و رانندگی، باعث سلب آسایش از خانواده‌ها می‌شوند.

دور دور کردن جوانان امروزی به یک تفریح شبانه تبدیل شده است؛ البته در روزهای تعطیل و آخر هفته ترافیک سنگین خیابان‌ها حاکی از این شگبردی‌های شبانه است. اگر یک شب به خیابان ولیعصر (عج)، ایران زمین، بلوار اندرزگو، جردن و سعادت آباد سری بزنی متوجه گشت و گذارهای جوانان می‌شوی. برخی برای اینکه گوی سبقت را از آن خود کنند پدال گاز را رها نمی‌کنند و به هر طریقی شده برای خودنمایی از سبقت گرفتن عقب‌نمی‌مانند.

برای مثال خیابان ولیعصر (عج) به دلیل جذابیت‌هایی که دارد پاتوق بسیاری از جوانان شده است. برخی خودروی خود را کنار این خیابان قدیمی و زیبا پارک می‌کنند و با خوردن بستنی و تنقلات به ماشین تکیه می‌دهند تا به دیگران

اپلیکیشن سوابق بیمه apk مورد تایید سازمان تامین اجتماعی نیست

میزان مدیرکل دفتر راهبری سیستم‌های سازمان تامین اجتماعی گفت:به انتشار موبایل اپلیکیشن غیر مجاز (سوابق بیمه apk)، بیمه‌شدگان این سازمان هوشیار باشند این برنامه، مورد تایید سازمان تامین اجتماعی نیست.علی معیری اظهار داشت:در صورت دریافت و نصب این برنامه، چالش‌های امنیتی شامل؛ سرقت اطلاعات حیاتی مانند نام کاربری و رمز عبور سرویس سابقه و دریافت هزینه ۴۰۰ تومان به صورت روزانه برای بیمه‌شدگان ایجاد می‌شود.وی افزود: بیمه‌شدگان سازمان تامین اجتماعی می‌توانند جهت دریافت ریز سوابق بیمه‌ای خود، به صورت رایگان از طریق روش‌های مطمئن https://sabeghe.tamin.ir (جهت دریافت سابقه کامل)، استفاده از کد دستوری#۱۴۲* (جهت دریافت آخرین سابقه و ریز دستمزد) و موبایل App "تامین اجتماعی من" (در دو نگارش اندروید و ios) (برای دریافت اطلاعات آخرین سابقه و ریز دستمزد) اقدام کنند.

جامعه

جوانان ایرانی، رکورددار خیابان گردی هستند

دور دورهای شبانه، روی روان جامعه

چندی پیش رئیس پلیس پایتخت از نظارت پلیس بر «دور دور» کردن در خیابان‌های تهران و برخورد با این اقدام خبر داد.

سردار حسین رحیمی درباره برخورد پلیس با دوردور کردن در خیابان‌های تهران اظهار کرد: ماموران پلیس تهران در این مدت بخش اعظمی از دور دورها را جمع کردند و در حال حاضر به شدت اقدام به دور دور در تهران، کاهش پیدا کرده‌است.

وی با بیان اینکه دور دور در معابر تهران کم شده است، ادامه داد: با توجه به عملیات پلیس در برخورد با دور دور کردن، بخشی هم به محورهای دیگر منتقل شده است که حتی به آن محورها هم رفته ایم و با این اقدامات برخورد خواهد شد.

رئیس پلیس پایتخت با بیان اینکه نظارت پلیس بر این معابر و خودروها وجود دارد، گفت: یکی از طرح‌های جدی ما برخورد با دور دور کردن همچنین مزاحمان نولمس است و ما با این افراد برخورد می‌کنیم.

تا همین چند سال پیش می‌گفتند تهران است و شب‌های آرام‌اش. راست هم می‌گفتند، ترافیک و شلوغی روز دُمار آدم را در می‌آورد. شب‌ها تا همین یکی دو سال پیش خلوت بود و خوراک گشت و گذار؛ اما چند سال است که آرامی شب‌های تهران جای خود را به لای کشیدن و کورس گذاشتن جوانان داده است. آن‌ها دور دور کردن را نوعی تخلیه هیجان می‌دانند و بر این باورند که باید این تفریح برقرار باشد؛ چرا که تفریحی جذاب‌تر از این وجود ندارد.

با مدین سپیده، شب‌های تهران به پایان می‌رسد، اما محتوای آن ساعتی بعد و با فرارسیدن شبی دیگر تکرار می‌شود؛ چرخه‌ای که گویای پایان است.

بین الملل

کرما در کره جنوبی کشته بر جا گذاشت

ایستا: موج کرما در کره جنوبی دست کم ۴۲ کشته برجا گذاشت. با افزایش دما در کره جنوبی که در بیش از ۱۰۰ سال گذشته کم‌سابقه بوده، دست‌کم ۴۰ تن کشته شدند. همچنین از اواخر ماه مه بیش از ۳۴۰ نفر به دلیل بیماری‌های ناشی از گرما از قبیل گرمازدگی تحت درمان قرار گرفته‌اند.

هفته گذشته دما در سئول – پایتخت کره جنوبی که دره سانتی گراد افزایش پیدا کرد که در مدت ۱۱۱ سال، بالاترین دما بوده است. بیشتر قربانیان افزایش کم‌سابقه دما در این کشور از میان افراد مسن و اقشار کم‌درآمده بوده که در خانه‌های خود از سیستم‌های خنک‌کننده بر خوردار نیستند. به گزارش روزنامه گاردین، همچنین دولت کره جنوبی اعلام کرده است که برنامه‌ای در نظر گرفته شده تا بالا رفتن بیش از حد دما در دسته حوادث طبیعی قرار گیرد و افرادی که بر اثر آن دچار بیماری شده یا جان خود را از دست می‌دهند، بتوانند از دولت غرامت بگیرند.

در شهر

شوراهایمی‌توانند سنگ‌صبور و

سخنگوی مردم باشند

مهر: رئیس شورای عالی استان‌ها با اشاره به مشکلات و معضلاتی که امروز شهروندان کشور با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، بر لزوم نقش آفرینی شوراهای تاکید کرد و افزود: در چنین شرایطی شوراهای می‌توانند سنگ‌صبور و سخنگوی مردم باشند.

م.ر تفضی الویری در هشتمین اجلاس عمومی شورای عالی استان‌ها گفت: خاستگاه مردمی اعضای شوراهای اسلامی و آشنایی عمیق آنان با مشکلات مردم از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های شوراهای در کشور است. اعضای شوراهای چه در روستاها و چه در شهرها همگی نمایندگان مردم هستند که می‌توانند بهترین سخنگوی مردم باشند.وی افزود: این روزها با وجود معضلات اقتصادی متعدد، شوراهای سنگ‌صبور مردم شدند و مردم دریافتند که وجود نمایندگانی از جنس خودشان که کوچه پس کوچه‌های شهر را می‌شناسند، بسیار تاثیرگذار است و در حقیقت صدای رسای آنان هستند.

رئیس شورای عالی استان‌ها ادامه داد: اعضای شوراهای که به درد و رنج مردم عمیقا آشنایی دارند و از جنس مردم هستند، درب خانه‌هایشان شبانه‌روز به روی مردم باز است و اسیر تشریفات اداری نشدند. از سوی دیگر انتظار دارند مسئولان نیز اعضای شوراهای به عنوان بهترین انعکاس دهنده خواست‌ها و نظرات مردم تلقی کنند. در این نگاه شوراهای و اعضای آن، مهم‌ترین عنصر مقوم وحدت و انسجام ملی هستند.

خبر ویژه

ساعت کار ادارات و دستگاه‌ها تا پایان مردادماه اعلام شد

ایرنا:مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری تهران درباره ساعت کاری ادارات از ۲۰ تا ۳۱ مردادماه گفت: در پی تأثیر قابل توجه طرح تغییر ساعت اداری در کاهش میزان مصرف انرژی برق، این طرح از امروز شبه ۲۰ مرداد لغایت ۳۱ مرداد ماه تمدید می‌شود.

صوری با بیان اینکه تغییر ساعت کاری ادارات در میزان صرفه جویی مصرف برق تاثیر بسزایی داشته است، افزود: روزانه ۴۰۰ مگاوات با تغییر شروع ساعت کاری ادارات، صرفه جویی شده است، لذا با توجه به این میزان صرفه جویی، استانداری تهران تصمیم گرفت ساعت شروع کار دستگاه‌های مستقر در استان به استثنای دستگاه‌های خدمات‌رسان و موارد خاص تهران از ۲۰ مرداد تا پایان ماه، ۶:۳۰ صبح اعلام شود.وی تصریح کرد: این ابلاغیه صادر و کلیه دستگاه‌های ملی و استانی از جمله ادارات، دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها، مراکز آموزشی، پژوهشی، سازمان‌ها و نهادهای عمومی غیردولتی مستقر در استان تهران موظف به اجرای این ابلاغیه هستند.مدیر کل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری تهران ادامه داد: همچنین این دستگاه‌ها باید در بازه زمانی که مشغول به فعالیت هستند، دمای سیستم‌های سرمایشی خود را با حداقل دما تنظیم کرده و همچنان خاموشی دستگاه‌های خنک‌کننده از ساعت ۱۳ مورد تاکید است.صوری افزود: البته در ابلاغیه جدید دستگاه‌هایی که از ژنراتور و مولد انرژی استفاده و برق خود را از این راه تامین می‌کنند، از این قاعده مستثنا هستند.

محیط زیست

امیدی به پیشروی آب خزر نیست

میزان : مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان گفت: نتایج تحقیقات موسسات تحقیقاتی نشان می‌دهد امید به پیشروی آب دریای خزر زیست و دریای خزر زیست و باید با شرایط موجود کنار بیاییم. امیر عبدوس اظهار کرد: برای خروج از وضعیت اضطراری خلیج گرگان دو پروژه و راهکار در کار گروه ملی نجات خلیج تصویب شده است.

وی با بیان اینکه یکی از این پروژه‌ها در شرق و دیگری در غرب خلیج پیش بینی شده است، به جزئیات آن اشاره و تصریح کرد: لایروبی یکی از کانال‌ها (محل اتصال خلیج به دریل) در شرق و انتقال آب شیرین از نکا، رود و تامین حق آبه در غرب از راهکارهای مصوب شده برای نجات خلیج گرگان است.وی افزود: از طریق استانداری گلستان بیکری‌ها برای ارسال صورت جلسه کار گروه همچنین ابلاغ و تخصیص اعتبار اجرای آن به استان‌های مازندران و گلستان، انجام شده است.مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان ادامه داد: هم‌اکنون منتظر تأمین اعتبار برای اجرای این دو راهکار هستیم.وی اضافه کرد: در جلسه روز ملی دریای خزر که در هفته جاری بر گزار شد نتایج پیش بینی رفتار می‌دهد امیدی به پیشروی آب دریای خزر نیست.عبدوس با بیان اینکه پس روی آب خزر به ضرر صیادان و بهره‌برداران شیلاتی است، خاطر نشان کرد: ما باید با شرایط موجود کنار بیاییم و پهنه سرزمینی را در خشکی مدیریت کنیم که از عقب رفتن آب خزر خیلی متضرر نشویم.



عکس: میزان

دامپروری در ارتفاعات هزار مسجد – کلات