

#### یادداشت

مقصومه صبور | کارشناس مشاوره

### چگونه با نوجوان خود صمیمی شویم؟

در دوران نوجوانی، گاهی رفتارهای نسنجیده و پرخاشگرانه‌ای از فرد بروز می‌یابد و در این زمان والدین سعی می‌کنند با صحبت کردن، تشویق و توضیح دادن، رفتار نوجوان را اصلاح کنند. باید توجه داشت پیام‌ها کوتاه، مشخص و مستقیم باشد. از بحث و جدل با نوجوان خودداری کنید. عملکرد شما با میزان نافرمانی نوجوان رابطه مستقیم دارد؛ اگر دانما فرزند خود را کنترل کنید و اجازه ندهید احساس استقلال و آزادی کند، زمینه برای پرخاشگری وابراز مخالفت فرزندتان مهیا می‌شود. برای جلوگیری از بروز اختلافات، خواسته‌ها و انتظارات خود را بیان کنید و قوانینی را با همراهی خودشان مشخص کنید. صحبت‌های خود را با شوخی و خنده توأم کنید تا استرس و فشار روحی نوجوان مهار شود. طوری رفتار کنید که هم‌کلامی با شما برای نوجوان جذاب باشد و برای این کار تنها کافی است مثل یک دوست در کنارش باشید، هنگام گفت‌وگو خلاصه و مثبت حرف بزنید و اجازه بدهید در کنار شما احساس امنیت داشته باشد و مطمئن باشد بابت اشتباهاتش سرزنش یا تنبیه سختی نخواهد شد. برای آگاهی دادن در مورد مسائل مختلف فقط در مورد فواید و مضرات هر عادت و رفتاری حرف بزنید و نتیجه را به خودش واگذار کنید. شرایط را به گونه‌ای فراهم کنید که نوجوان با حفظ استقلال فردی بتواند مهارت‌های جدیدی فرا بگیرد. با سپردن مسئولیت‌های جزئی، نوجوانان را برای زندگی اجتماعی و قبول مسئولیت‌های بزرگ آماده کنید. به آنها اجازه بدهید نظرات و عقایدشان را بیان و انتخاب کنند و مسئولیت انتخاب خود را بپذیرند. به آنها فرصت دهید از حوادث اجتماعی و طبیعی درس بگیرند. از تصمیم‌گیری به جای او، خودداری کنید. به عهد و وعده‌ای که به نوجوان می‌دهید وفا کنید. در عمل و گفتار الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. زمینه شناسایی استعدادها ویاش را فراهم کنید. درباره مسائل مختلف امور خانواده با او مشورت کنید. به یاد داشته باشید که اگر نوجوان محبت، علاقه و اشتیاق را در خانواده به دست نیارد در جای دیگری به دنبالش خواهد رفت.



#### حق با شماست

**پیامک: ۰۱۱۲۴۰۳۰۰۰ - تلفن گویا: ۰۴۴۴۴۲۰۰-۰۲۱**

#### #مترو سیج. سد معبر رسولی از تهران

توقف تاکسی‌ها و مسافربرای شخصی در روبه‌روی متروی سیج باعث ترافیک و کندی حرکت خودروهای عبوری می‌شود که قصد دارند به اتوبان سیج وارد شوند. امیدوارم محل مناسبی برای شان در نظر بگیرند.

#### #آسفالت اتوبان سیج زندی از تهران

لاین کناری اتوبان سیج آسفالت بسیار خرابی دارد و درچه‌ای هرچه متعدد فاضلاب سبب آسیب به خودروهای شود.

#### #تشرک.شهرداری مادی از تهران

از شهرداری تهران بابت ساخت پل روگذر انتهای اتوبان شهید باقری که باعث کاهش ترافیک شده است کمال تشکر و قدردانی دارم.

#### #شیشه دودی-گرما کمال از بندرعباس

باتوجه به افزایش هر ساله دمای هوای کشور و گرم شدن همه شهرها، امیدوارم پلیس راهور در انداز ده درصد شیشه دودی خودروها تجدید نظر کند.

#### #بورس اعتماد دلگشا از تهران

مهم‌ترین مشکل بورس کشوری اعتمادی به آن است، امیدوارم دولت جدید بامدیریت قوی این اعتماد را به مردم بازگرداند.

#### #ترافیک بیمارستان لبافی حمیدی از تهران

توقف خودروها روبه‌روی بیمارستان و درمانگاه تخصصی لبافی نژاد سبب سد معبر و ترافیک می‌شود.

#### #گارانثی-خودرو اکبریان از تهران

نمایندگی خودروسازان اخرا مواردی را اعلام می‌کنند که در صورت انجام آن گارانتی خودرو باطل می‌شود، مانند دودی کردن شیشه‌ها! این موضوع مگر آسبیی به خودرو می‌زند؟

### کاهش نگرانی از کمبود نیرو

علی فرهادی، سخنگوی وزارت آموزش وپرورش با بیان این‌که سال گذشته حدود ۲۳ هزار نیروی انسانی کم داشتیم، گفت: امسال آزمون آموزگاری اعلام نتیجه شده؛ نتایج آزمون دبیری هم به‌زودی اعلام خواهد شد؛ این در حالی است که نتایج آزمون نیروهای کیفیت‌بخشی اعلام می‌شود. لذا خیلی نگران کمبود نیروی انسانی نیستیم./ایسنا



### دیابتی‌ها سالی یک درصد بیشتر می‌شوند

فریدون عزیزی مشاور سازمان جهانی بهداشت با بیان این‌که در ۳۰ سال گذشته تعداد دیابتی‌های کشور دو برابر شده است، تاکید کرد: مطالعه قند و لیپید در تهران نشان داده که هر سال یک درصد به دیابتی‌ها و ۴ درصد به بیش دیابتی‌ها اضافه می‌شود و اگر تغییری در سبک زندگی افراد ایجاد نشود، سالانه حدود ۵۰۰ هزار نفر به دیابتی‌های کشور افزوده خواهد شد./ایرنا

# سالمندی در کمین پزشکان و بیماران

**اکنون در کل کشور ۱۶۰هزار پزشک داریم که تا ۲۰ سال**

**آینده ۳۴ درصد از آنها بازنشسته می‌شوند**



زهرا حامدی گروه جامعه

**کشور با بحران سالمندی دست‌وپنجه نرم می‌کند و به گفته حسام‌الدین علامه، رئیس سابق دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور سال ۱۴۲۱ شروع بحران سالمندی در ایران است و پیش‌بینی‌ها، آینده خوشایندی را برای مدیریت این**

**بحران نیز به تصویر نمی‌کشد، چراکه براساس آمار سازمان نظام‌پزشکی، تا ۲۰ سال آینده یعنی تقریباً همزمان با آغاز این بحران در کشور، ۳۴درصد پزشکان نیز بازنشسته می‌شوند و علاا بحران درمان و کمبود پزشک نیز بر این موضوع اضافه می‌شود، چون بیش از یک‌سوم پزشکان هم سالمندند!**

سالمندان ایران به ۳۲/۱درصد خواهد رسید که طبق بررسی‌های انجام‌شده، درحال حاضر، ۱۳/۲درصد از جمعیت استان گیلان و ۴/۹درصد از جمعیت استان سیستان و بلوچستان را سالمندان تشکیل می‌دهند و به این ترتیب استان گیلان بیشترین تعداد سالمند و استان سیستان و بلوچستان کمترین تعداد سالمند را دارد. علاوه‌برآن، سهم سالمندان ایران، از رشد منفی ۱۷درصدی در سال ۱۳۵۵ به رشد ۲۸درصدی در سال ۱۳۹۵رسیده است.

#### شتاب رشد سالمندی در کشور

اگرچه درحال حاضر بحران سالمندی یک پدیده جهانی است و بسیاری از کشورها با تبعات و مشکلات

#### گزارش

# غوغای پلاستیک‌ها در محیط زیست!

**سالانه حدود ۱/۵ میلیون تن پلاستیک در مصارف روزمره مردم استفاده می‌شود**

**در حالی‌که فقط ۹ درصد از این پلاستیک‌ها قابل بازیافتند!**



#### تعلیف ظروف یک‌بار مصرف توسط حیوانات

در عصر جدید، ظروف پلاستیکی از ارکان جدایی‌ناپذیر زندگی بشر شده است، درحالی‌که تجزیه آنها بین ۲۵۰ تا ۵۰۰سال طول می‌کشد. با وجود این مصرف زیاد این نوع ظروف پلاستیکی در کشور برای عموم مردم به امری عادی تبدیل شده است. محمد درویش، کارشناس محیط زیست هم در گفت‌وگویی با جام جم از ماندگاری بالای این ظروف می‌گوید: «مهم‌ترین مشکلی که ظروف یک‌بار مصرف ایجاد می‌کنند ماندگاری‌شان در طبیعت زیاد است و سین از این‌که شروع به فرایند تجزیه می‌کنند، بعضا به اشتباه مورد تعلیف

#### برش

### بازگشت به عقب!

آنچه که فعالان محیط‌زیستی هم بر آن تاکید دارند این است که ما باید به سمت مردم برویم و نهادهای دولتی به‌تنهایی نمی‌توانند بحران زباله را در محیط‌زیست حل کنند بلکه مردم و سازمان‌های مردم‌نهاد باید پای کار بایند تا بتوان از این بحران عبور کرد. از طرفی وجود نظارتی قوی‌تر در بحث تفکیک پسماند پلاستیکی در



### انجام آزمایش تب‌دنگی از زائران اتباع

جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور، با اشاره به‌اعزام کاروان بهداشت و درمان به مرزهای کشور برای ارائه خدمات به زائران اربعین، افزود: با توجه به شیوع بیماری تب دنگی در پاکستان، در مرزهای شرقی برای زائرانی که از پاکستان و افغانستان می‌آیند انجام آزمایش‌های تشخیص سریع تب دنگی را فراهم کردیم./جام جم

#### پزشکانی که کافی نیستند!

درحال حاضر به گفته رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران، از جمعیت ۱۰میلیونی سالمندان در کشور، ۳۶۰هزار نفر از آنها در وضعیت بسیار پرخطر قرار می‌کند، چراکه با سه‌برابر شدن جمعیت سالمندان نیاز به درمان آنها نیز به همان نسبت افزایش پیدا خواهد کرد. بر همین اساس یکی از دغدغه‌های اصلی مواجهه با بحران سالمندی در کشور بحث تعداد پزشکان و نبود زیرساخت‌های کافی برای ارائه خدمات درمانی است. به گفته محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام‌پزشکی ایران اکنون سرانه پزشک به جمعیت در کشور، ۱۴/۹ به ۱۰هزار نفر است اما در کشورهای دیگر این آمار به ازای هر نفر، ۳۰ تا ۴۰پزشک است. هرچند آمارها نشان می‌دهند که اکنون سرانه پزشک در ایران، یک‌چهارم تا یک‌دوم سرانه دنیاست اما موضوع در کشور همواره محل بحث و مناقشه بوده است، چراکه بابک شکارچی، معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام‌پزشکی در گفت‌وگو با جام جم مسأله کمبود پزشک در کشور را رد و مشکل را در توزیع و به‌کارگیری آنها می‌داند! البته ناگفته نماند که کمبود پزشک یک‌سوی ماجراست و توزیع نامتوازن پزشکان هم سوی دیگر است که بر شدت این مسأله در برخی مناطق دامن زده است. به‌طوری‌که حدود ۴۵درصد از پزشکان متخصص در شهر تهران با ۱۱درصد جمعیت کشور حضور دارند. درحالی‌که برای افزون بر ۵۰درصد جمعیت کشور که ساکن مناطق کم‌برخوردار هستند به‌ازای هر ۱۰۰هزار نفر، ۲۸پزشک تعریف شده است.

#### افزایش ظرفیت دانشجویان پزشکی راهکاری مسأله‌ساز

سال گذشته ۱۶۵ نفر از نمایندگان مجلس شورای اسلامی، در نامه‌ای به رئیس‌جمهور، از طرح افزایش ظرفیت دانشجویان پزشکی حمایت کردند. طبق نامه این نمایندگان متأسفانه کمبود پزشک به‌ویژه پزشک متخصص، نظام سلامت را در برابر بحران‌هایی همچون پاندمی کرونا بسیار آسیب‌پذیر کرده است. به‌گونه‌ای که در پیک‌های پی‌درپی، موضوع کمبود پزشک عامل اصلی افزایش فشار بر کادر درمان و تهدیدی جدی

#### برش

### سخن آخر

هرچند که درحال حاضر افزایش ظرفیت جذب دانشجویان پزشکی به‌عنوان یک راه‌حل برای جبران این کمبودها مطرح می‌شود اما در کنار این موضوع کاهش کیفیت آموزشی و تربیت پزشکان حائق که بتوانند شفاف‌بخش جامعه باشند هم آن سوی دیگر این ماجراست! درواقع جبران اعداد و ارقام در حوزه پزشکی نباید سبب شود تا کیفیت در برابر کمیت رنگ‌بپازد.

حیوانات، حیات وحش و دام قرار می‌گیرند. این موضوع در زنجیره غذایی و در نهایت به انسان‌ها هم می‌رسد.

زمانی که به‌ظاهر از طبیعت حذف شده اما تبدیل به میکروپلاستیک می‌شوند و در هسته باران و برف حضور پیدا می‌کنند.» البته بماند که هر کیسه پلاستیکی به‌طور متوسط فقط ۲۵ دقیقه مورد استفاده قرار می‌گیرد و به ۱۰۰ تا ۵۰۰ سال زمان برای بازیافت نیاز دارد.

#### اختراعی چالش‌برانگیز برای جهان!

طی سال‌های اخیر، پلاستیک به دلیل داشتن مزایایی نظیر عایق مناسب حرارتی و الکتریکی، سبک و مقاوم بودن در برابر مواد شیمیایی و شکستگی مورد استفاده قرار گرفته اما مصرف بیش از حد ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی تهدیدی جدی برای محیط‌زیست و کره زمین به‌شمار می‌رود.

درویش نیز با اشاره به اثرات مخرب این نوع از زباله‌ها توضیح می‌دهد: «در حال حاضر و بنابر پژوهش‌های انجام‌شده در ارتفاعات هیمالیا، آثار میکروپلاستیک حاصل از ظروف پلاستیکی از هزاران کیلومتر آن‌سوتر خود را نشان می‌دهد، بنابراین به عنوان یک ماده بسیار خطرناک می‌تواند وارد جریان خون شده و منجر به کاهش شاخص سلامتی شود.»

وی همچنین می‌افزاید: «دنیا به این سمت رفته تا مصرف پلاستیک را کاهش دهد و پلاستیک‌های زیست‌تجزیه‌پذیر و به‌صرفه‌تری را جایگزین کند.» بزرگ‌ترین اختراعات دنیای مدرن حالا به یکی از چالش‌برانگیزترین موضوعات محیط‌زیستی جهان تبدیل شده است. البته درویش نیز معتقد است که چشم‌انداز آینده این را نشان نمی‌دهد که ما بتوانیم پلاستیک را به‌صورت کامل حذف کرده اما می‌توانیم مصرف آن را کنترل کنیم.

#### قوانین محیط‌زیستی در مسیر اجرا

هیات وزیران طی جلسه‌ای در تاریخ ۲۰ مهر سال ۱۴۰۱، به پیشنهاد سازمان حفاظت محیط‌زیست و به استناد اصل یکمصدوسی‌وهشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، آیین‌نامه‌ای با عنوان کاهش مصرف کیسه‌های پلاستیکی را تصویب کرد. بنابر گفته علی سلاجه، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست، براساس این آیین‌نامه سالانه ۲۰ درصد نایلون و پلاستیک‌های زیر چهار میکرون ضخامت در کشور باید کاهش پیدا کند، به‌طوری‌که در یک بازه زمانی پنج‌ساله باید به صفر برسیم.

سلاجه همچنین می‌گوید: «مردم باید از ظروف سازگار با طبیعت و همچنین نایلون‌های غیرپلاستیکی با جنس‌هایی مانند پارچه استفاده کنند، چرا که وقتی به طبیعت افزوده می‌شود یک بازه زمانی بسیار طولانی را باید طی کند تا کم‌کم جذب خاک شود.» البته این کارشناس محیط‌زیست ضمن بیان قانون مدیریت پسماند به ما می‌گوید: «در برنامه پنج‌ساله چهارم، قانون مدیریت پسماند تصویب شده است اما طی گزارش‌هایی از مرکز پژوهش‌های مجلس کمتر از ۱۰ درصد آن اجرایی شده است، ما توانستیم حتی قوانین موجود در کشور را به‌درستی اجرایی کنیم،»