

سبک زندگی

مقایسه کردن با دیگران، ممنوع

برخی افراد دائم خود را با دیگران مقایسه و حس می کنند که از دیگران عقب هستند؛ حتی در شرایط حادث می گویند که موفقیت دیگران آرزایان می دهد؛ مخصوصا اگر آن فرد همسن یا کوچکتر از آنها باشد. این افراد عنوان می کنند که برای جلوگیری از این حسادت، به جای درمان آن، روابطشان را با افراد موفق قطع می کنند. اما ماجرا چیست؟ روانشناسان این حالت را تله مقایسه اجتماعی می نامند.

راهکار درمان

۱

به این آگاهی برسید که مقایسه کردن تا حدی طبیعی است اما وقتی دائم و مکرر نسبت به سایر افراد رخ می دهد، یک بیماری است.

۲

مقایسه خود با دیگران را تبدیل به مقایسه خود با خود براساس شرایط خانوادگی، پیشینه اقتصادی و اجتماعی کنید. اینظوری دست‌تان می آید که چقدر پیشرفت و پسرقت داشته‌اید.

۳

دست از کمال گزایی بردارید و این حس را در خودتان تضعیف کنید. در این زمینه از تراپیست و مشاور کمک بگیرید.

۴

می توانید داشته‌ها و توانایی‌های خود را شناسایی و تقویت کنید. قطعا نقاط طلایی در هر انسانی وجود دارد که رسیدن را نزدیک‌شدن به آن می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شود.

رتبه‌بندی معلمان، بد اجرا شده است

حمیدرضا حاجی بابایی، نایب‌رئیس مجلس شورای اسلامی: رتبه‌بندی معلمان بسیار بد اجرا شده و تاریخ سراغ ندارد مجلس یک‌جا ۵۰ هزار میلیارد تومان به رتبه بندی اختصاص دهد؛ اما به‌دلیل اجرای بد، کاری که می توانست باعث خوشحالی معلمان شود، باعث آزار آنها شده است.



۷۰ هزار نفر برای دانشگاه بدون کنکور ثبت‌نام کرده‌اند

علیرضا کریمیان، مدیرکل روابطعمومی سازمان سنجش: تاکنون بیش از ۷۰ هزار نفر برای مرحله تکمیل ظرفیت پذیرش دانشجو براساس سوابق تحصیلی سراسری دانشگاه‌ها در بهمن‌ماه ۱۴۰۳ ثبت‌نام و انتخاب رشته کرده‌اند. امکان ثبت‌نام و انتخاب رشته برای ظرفیت‌های خالی مانده آزمون سراسری ۱۴۰۳ تمام شده است.

کتاب‌های

اخبار جعلی

در فرهنگ‌های دیجیتال

کتاب «اخبار جعلی در فرهنگ‌های دیجیتال» که ۳۴۰ صفحه دانشگاهی استرالیا در تألیف آن مشارکت داشته‌اند، فرهنگ جامعی است بر پدیدارشناسی اخبار جعلی. به تعبیر دقیق‌تر، نویسندگان تلاش کرده‌اند به تمام جنبه‌های این پدیده بپردازند؛ از تعاریف تا توصیف شکلی و محتوایی و ترسیم نسبت آن با حقیقت و شیوه ظهوریافتگی آن. اطلاق عنوان «فرهنگ» به این کتاب چندان گزاف نیست؛ از آن رو که ذکر هر نامی، با تعریف آن همراه شده و اغلب این تعاریف، از مناظر مختلف فلسفی و علمی بیان شده‌اند. از سبوی دیگر، این کتاب را می توان مصداق معتبری از دانش‌های بین‌رشته‌ای دانست؛ چنان‌که نویسندگان هم به فلسفه، هم به علوم ارتباطات و هم به اخلاق نظری توجه داشته‌اند. در واقع یکی از بخش‌های جذاب این کتاب، بررسی اخبار جعلی از منظر اخلاق است. آیا اخلاقی است که دروغ‌ها را هم‌رسانی کنیم؟ آیا خبر جعلی را می توان گونه‌ای از خشونت دانست؟ وظیفه اخلاقی شهروندان در رابطه با اخبار جعلی چیست؟

موضوع دیگری که نویسندگان به تفصیل آن را بررسی کرده‌اند، آینده مفاهیمی است که در تماس با فرهنگ دیجیتال، قهراً دست‌خوش دگرگونی شده‌اند و خواهند شد. در آینده فرهنگی دیجیتال، شهروند کیست و غایت ارتباطات چه خواهد بود؟ تکلیف مرجعیت نهادهای سنتی چه خواهد شد؟ آیا فرایند به حاشیه رفتن رسانه‌های جریان اصلی ادامه خواهد یافت و به حذف کامل آنها خواهد انجامید؟ این مباحث، همراه ذکر مصادیق سیاسی و فرهنگی، پیش می‌رود و مطالعه‌ای موشکافانه، جذاب، مفید و خواندنی را پدید می‌آورد.

کتاب «اخبار جعلی و فرهنگ‌های دیجیتال» نوشته راب کاور، اشلی هاو و جی. دنیل تامسون به ترجمه سیدمحمد میرافشاری، توسط انتشارات همشهری به تازگی به چاپ رسیده است.



دیوار بلند وام ازدواج

صف ۴۰۰ هزار نفری زوج‌های جوان برای دریافت وامی که در قانون بر پرداخت آن تاکید شده است

گزارش

لیلا شریف روزنامه‌نگار

۱۵سال از پرداخت نخستین وام ازدواج می‌گذرد؛ این وام قرار بود در همان روزهای اول زندگی باری را از دوش زوج‌های جوان بردارد اما در سال‌های اخیر بدقولی‌ها برای پرداخت وام ازدواج آتقدر بالا گرفته است که آمارها از حفسور ۲۷۰ تا ۴۰۰ هزار جوان ایرانی در صف دریافت وام ازدواج خیر می‌دهند. گلابه جوان‌ها برای دریافت این وام کم نیست و درست در روزهایی که آنها برای شروع زندگی دوفترة با مشکلات مختلفی دست به‌گر بیان می‌شوند، باید یک چشم خود را هم به اما و اگرهای کارمندان بانک بدوزند و امید داشته باشند که وام ازدواج قبل از رسیدن روزهای منتهی به عروسی در حسابشان نشسته باشد.

افشایگری از صف پشت‌باجه بانک‌ها

آمار و ارقام در مورد جوانانی که پشت‌باجه بانک‌ها صف کشیده‌اند تا نوبت وام ازدواجشان برسد، همراه با افزایش میزان تسهیلات، قدمی کشد تا جایی که احمد دنیامالی، وزیر ورزش و جوانان در خصوص تمهیدات دولت برای پایان صف وام ازدواج و همچنین تعداد نترات در صف دریافت این تسهیلات از آمار عجیبی برده بر داشت. به گفته دنیامالی، «براساس چندین آمار موجود، حدود ۲۷۰ هزار تا ۴۰۰ هزار نفر در صف دریافت این تسهیلات قرار دارند.»

گلابه تازه عروس و دامادها

تمام آنهایی که مسیر ازدواج را طی کرده‌اند و برای شروع زندگی نیاز به پشتوانه مالی داشته‌اند، یک خاطره مشترک دارند: «در دسرهای وام ازدواج» میزان وام و مسال از ازدواج دخترها و پسرهای جوان

تفاوتی ندارد؛ وقتی پای حرف‌هایشان بنشینیم، روایت‌های مشترکی از دوندگی برای دریافت وام ازدواج دارند. مرتضی که در ماه‌های اخیر ازدواج کرده و تاونسته بالاخره به‌وام در نظر گرفته شده برای جوانان زیر ۲۳سال دست پیدا کند، در این رابطه به خبرنگار همشهری می‌گوید: «من و همسر م که زیر ۲۳سال هستیم، روی این پول خیلی حساب کرده بودیم، چون هر چه باشم ۷۰۰ میلیون برای من که تازه دارم زندگی می‌کنم، پول کمی نیست اما خوب نمی‌دانید با چه بدبختی‌ای این وام را گرفتیم، آخر یک نفر پارتی ما شد.» همه مثل مرتضی خوش شانس نبوده‌اند؛ زهرا که چند سالی از ازدواجش می‌گذرد، در مورد دوندگی‌های وام ازدواجش می‌گوید: «هن سال ۹۴ ازدواج کردم و آن زمان وام ازدواج ۳ میلیون تومان بود، خیلی من را برای این ۳ میلیون اذیت کردند و هر روز بانک یک پنهانی می‌آورد که آخر قیدش رازدم.»

وام ازدواج از ۳ میلیون تا ۳۰۰ میلیون تومان

رقم وام ازدواج در گذر زمان با تغییر و تحولاتی همراه شده است؛ این وام از سال ۱۳۸۸ تا پایان سال ۱۳۹۴ ثابت بود، اما پس از آن هر سال براساس تصمیم نمایندگان مجلس، روند صعودی را طی کرده است.



آلودگی هوا در اولویت نبوده است



شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست: ارزیابی محورهای اصلی قانون هوای پاک نشان می‌دهد حل مسئله آلودگی هوا به‌غم وجود قوانین و آیین‌نامه‌ها به دلایل مختلف در اولویت نبوده است. علاوه بر تهران، در ۷ کلانشهر کشور، آلودگی هوا به یکی از مهم‌ترین مسائل محیط‌زیستی کشور تبدیل شده است.

۲۴ میلیون خودرو فرسوده در کشور داریم



احمد طاهری، رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم: طبق قانون هوای پاک، ما باید کل ناوگان فرسوده را از رده خارج می‌کردیم اما در حال حاضر ۲۴ میلیون خودرو فرسوده در کشور داریم. در ۷ سال گذشته نتوانستیم به شکل خوبی به این قانون که یکی از مهم‌ترین موارد آن اسقاط خودروهای فرسوده است، عمل کنیم.

فرار از آلودگی با همکاری خورشید

ایران با داشتن ۳۰۰ روز آفتابی، یکی از بهترین کشورها برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر است



گزارش

زهرا رفیعی روزنامه‌نگار

روز هوای پاک را در شرایطی پشت‌سر می‌گذاریم که پس از گذشت ۷سال از تصویب قانون هوای پاک همچنان بخش زیادی از تکالیف قانونی اجرا نشده است و هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم؛ بودجه نیست، هر سال مان و وزارتخانه‌های پنهانی برای انجام ندادن تکلیفش دارد و در نهایت آنچنان که رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست می‌گوید: «ارز یابی محورهای اصلی قانون هوای پاک نشان می‌دهد حل مسئله آلودگی هوا به‌غم وجود قوانین و آیین‌نامه‌ها به دلایل مختلف در اولویت قرار ندارد.»

بهترین نواحی برای انرژی تجدیدپذیر

نیروگاه‌های خورشیدی
استان‌های اصفهان، یزد، فارس و کرمان

نیروگاه‌های زیست توده
نوار شمالی کشور

نیروگاه‌های بادی
دالان‌های بادی در نوار شرقی کشور

سالانه ۳۰ درصد تقاضای برق باید از تجدیدپذیرها باشد
براساس ماده ۱۹ قانون هوای پاک، سالانه ۳۰ درصد از افزایش تقاضای برق کشور باید از انرژی‌های تجدیدپذیر تامین شود و در ۷سال گذشته از این تکلیف قانونی فقط ۲درصد تامین شده است؛ اما اجرای این بخش از قانون در حال تحول است. صنایع، به‌خصوص بخش کشاورزی به دلایل اقتصادی به‌دنبال توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر هستند و این موضوع به نفع محیط‌زیست، کاهش ردیابی کربن، کم شدن احتراق سوخت‌های فسیلی و کاهش آلودگی هواست.

اثرات زیست‌محیطی تجدیدپذیرها برای ایران
نیروگاه‌های حرارتی ایران که از سوخت‌های فسیلی استفاده می‌کنند، از منابع اصلی آلودگی هوا هستند. نیروگاه‌های تجدیدپذیر بدون تولید آلاینده‌هایی نظیر دی‌اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق می‌توانند به کاهش این آلودگی کمک کنند. در شهرهایی مانند تهران، اصفهان و اهواز که با آلودگی شدید هوا مواجهند، توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش بیماری‌های تنفسی و قلبی - عروقی داشته باشد.

چرا ایران مناسب تجدیدپذیرهاست	۳۰۰ روز آفتابی در سال	خرید تضمینی برق	معافیت‌های مالیاتی	حمایت از سرمایه‌گذاران خارجی
چشم‌اندازی از شرایط پایتخت	۵ هزار هوای پاک	۱۷۹ روز هوای قابل قبول	۵۰ هزار همرگ‌های منتصب به آلودگی هوا در سال ۱۴۰۲	

رصد گردشگری

نگین زلال اشترانکوه



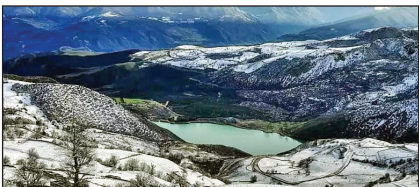
در میان رشته کوه‌های اشترانکوه در استان لرستان، دریاچه گهر قرار دارد که سالانه بیش از ۷۰ هزار گردشگر را به خود جذب می‌کند. این دریاچه با آب‌های زلال و طبیعت بکر خود، یکی از بهترین مقاصد طبیعت‌گردی در میان ۷دریاچه کوهستانی ایران است.

مارمیشو: دریاچه نیلگون کوهستانی

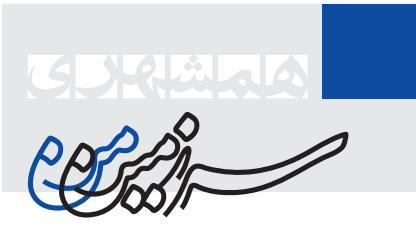


دریاچه مرمیشو یکی از زیباترین دریاچه‌های کوهستانی ایران در نزدیکی شهر ارومیه قرار دارد. این دریاچه بر اثر ریزش کوه و ایجاد سد طبیعی پدیدار شده است. مرمیشو با آب نیلورنگ خود و کوه‌های بلند اطراف آن، منظره‌ای خیره‌کننده را به‌وجود آورده است.

آرامش در دل کوهستان‌های چالوس



دریاچه ولشت یکی از ۷دریاچه کوهستانی ایران در جنوب‌غربی چالوس و شمال شرقی کلاردشت واقع شده است. این دریاچه یکی از ۱۰ دریاچه آب شیرین ایران است و به‌دلیل آب‌وهوای خاص خود، محیط‌زیست منحصر به فردی را به‌وجود آورده است.



آموزش

مدیریت مصرف آب با چند راهکار ساده

کم‌آبی نیمی از مردم جهان را تهدید می‌کند و ایران هم بین کشورهای بحرانی قرار دارد. متوسط مصرف روزانه مصرف آب خانگی در کشور ۴۰ لیتر بیشتر از مصرف جهانی آب در بخش خانگی است. بیش از ۳۰ درصد آب مصارف خانگی در ایران صرف شست‌وشوی ظروف، لباس، میوه، سبزی و استحمام می‌شود؛ بنابراین با چند راهکار ساده زیر می‌توانیم روزانه در مصرف هزاران مترمکعب آب صرفه‌جویی کنیم: هنگام شستن ظرف‌ها آب را یکسره باز نگذاریم. برای شستن میوه و سبزی ابتدا آنها را در ظرفی بخیسانیم و سپس با آب بشوییم. موقع مسواک‌زدن یا شستن دست صورت شیر آب را باز نگذاریم. مصرف استاندارد روزانه برای استحمام ۴۳ لیتر است. مدت دوش گرفتن روزانه را به ۵دقیقه کاهش دهیم و ماهانه ۴ هزار لیتر در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم.

روایت تهران

نخستین سینمای تهران کجا بود؟

نخستین سینمایی رسمی تهران ۱۰۴سال پیش توسط علی و کیلی، از بازرگانان معروف آن زمان در سالن نمایش «گراند هتل» واقع در خیابان لاله‌زار افتتاح شد. با این حال برخی منابع، نخستین سالن نمایش فیلم تهران را مربوط به ۱۲۰سال پیش (سال ۱۲۸۳ خورشیدی) می‌دانند؛ سالن نمایشی که با فاصله کمی از اختراع سینما در جهان به ایران راه پیدا کرد و در خیابان چراغ‌گاز تهران، توسط ابراهیم خان صحاف‌باشی افتتاح شد.

نخستین سینماهایی که در ایران پا گرفتند سر از کوچه‌ها و عمارت‌هایی در آوردند که این روزها در محدوده منطقه ۱۲ قرار دارند؛ لاله‌زار و خیابان چراغ‌گاز و میدان حسن‌آباد و سرچشمه و حتی ازگ تاریخی تهران. بسیاری از این سینماها حالا از بین رفته و متروک شده‌اند و خاک می‌خورند. هنوز هم اگر گشتی در محدوده خیابان لاله‌زار بزنید، سردر برخی از این سینماها را می‌بینید.