

در هر بار تمرین پناهگیری، در محل‌های امن پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.

نسل ۱۸ درصد پرندگان شکاری در خطر انقراض

هم‌زمان با آغاز هفته جهانی حیات وحش، کارشناس دفتر تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست می‌گوید بیش از ۵۰ درصد گونه‌های پرندگان شکاری جهان بافت شدید جمعیت مواجهند که در مقایسه با جمعیت کلی پرندگان جهان میزان قابل ملاحظه‌ای است. به گزارش «ایسنا»، اصغر مبارکی با اشاره به گزارش منتشر شده توسط اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت در سپتامبر سال جاری در مورد کاهش چشمگیر جمعیت جهانی پرندگان شکاری گفت: «بر اساس این گزارش، موسسه بین‌المللی حیات پرندگان (Birds life international) کلیه گروه پرندگان شکاری از جمله جغد‌ها، شاهین‌ها، عقاب‌ها، لاشخور‌ها و کرکس‌ها مورد بررسی قرار داده و نتایج حاکی از آن است که ۱۸ درصد این گونه‌ها در معرض تهدید انقراض هستند.»

«شهروند» از روش‌های انطباقی مردم با شرایط اقتصادی فعلی گزارش می‌دهد

راه کنار آمدن با گرانی؛ تغییر سبک زندگی

◀ گرانی سمت و سوی خرید مردم را تغییر داده، آنها حالا کالاهای ارزان‌تری می‌خرند، دنبال تخفیف‌ها هستند از فروشگاه‌ها خرید می‌کنند و تنقلات را کم کرده‌اند

رادر مهمانی‌ها کم کنیم، با هم همدلی کنیم، مهرورزی کنیم، مطالبه‌گر باشیم و... روانشناسان هم توصیه می‌کنند بیشتر مراقب خودمان باشیم، مراقب روانمان باشیم تا بیش از این آسیب نبینند. صرفه‌جویی کنیم، فعلا دنبال سرمایه‌گذاری نباشیم تا بتوانیم بحران فعلی را رد کنیم و این یعنی ایجاد تغییرهای کوچک و بزرگ در سبک زندگی. مردم اما حرف‌های دیگری می‌زنند. آنها می‌گویند با هر بار خرید احساس عذاب وجدان می‌کنند. در تلاش برای پس‌اندازند. گروهی هم برای رهایی از این نگرانی، خریدهایشان را بیشتر کرده‌اند و دپوی خانگی می‌کنند. خیلی‌ها مصرف غذاها و مواد خوراکی غیر ضروری و ضروری را کم کرده‌اند و دنبال تخفیف‌ها و حراجی‌ها هستند. آنها می‌گویند چاره‌ای نیست، باید سبک زندگی را عوض کرد تا بشود ادامه داد.

زهره جعفرزاده | همه جا حرف از گرانی است. تاکسی، مترو، اتوبوس، گوشه کنار خیابان‌ها و کوچه‌ها، در جمع‌های خانوادگی، مکالمه‌های تلفنی، در جمع دوستان و همکاران، همیشه آدم‌هایی نشست‌اند و از وضع موجود می‌گویند؛ از قیمت‌هایی که بالا رفته، از کالاهایی که دیگر قدرت خریدش را ندارد و از کالاهای ارزان و کم‌کیفیت‌تر که جایگزین خریدهای قبلی‌شان شده. همه مشغول حساب‌کتابند و تبدیل به ماشین حساب‌های سیار شده‌اند. نگرانی آنها از پایین آمدن کیفیت خریدهایشان است و می‌پرسند که آیا می‌توانند با ادامه این روند، خریدهایشان را ادامه دهند. در این شرایط بعضی‌ها توصیه‌هایی می‌کنند، مثل اینکه از مصرف‌گرایی دوری کنیم، از کالاهای ایرانی استفاده کنیم، بر اساس نیازها خرید کنیم، مواد خوراکی غیر ضروری نخریم، تشریفات

«مرضیه» ۳۲ ساله، کارمند و مادر یک کودک؛ مرضیه یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان درآمد دارد

قبلا وقتی می‌رفتیم فروشگاه، یک سبد پر می‌کردیم می‌شد ۳۰۰ هزار تومان	الان می‌رویم فروشگاه، یک سوم خرید قبلی می‌شود ۳۰۰ هزار تومان
قبلا دوسه تا روغن مایع می‌خریدیم	الان یک عدد می‌خریم
قبلا برندها بر ایمان مهم بود	الان دیگر از زانی جنس‌ها بر ایمان مهم است
قبلا از همه جا خرید می‌کردیم	الان از فروشگاه‌هایی که تخفیف می‌گذارند خرید می‌کنیم
قبلا هفته‌ای یک بار رستوران می‌رفتیم	حالا رستوران رفتنمان را کم کرده‌ایم
قبلا کرم ضد آفتاب الاورا ۵۷۱ هزار تومان می‌خریدم	الان قیمتش به بالای ۸۰ هزار تومان رسیده، ایرانی‌را جایگزین کردم

«مرضیه» می‌گوید این وضع عصبی‌شان کرده است: «منی دائمی قرار است چه اتفاقی بیفتد، کسانی که درآمدشان ثابت است، افزایش حقوقی نداشته‌اند که بتوانند این همه هزینه را تحمل کنند. قیمت‌ها دو، سه برابر شده است.»

«مریم» ۳۰ ساله، کارمند، متأهل بدون فرزند؛ مریم نزدیک به ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان درآمد دارد

قبلا از شامپوهای خارجی استفاده می‌کردم، شامپویی که ۱۷ هزار تومان بود	حالا شده ۳۵ هزار تومان. یک شامپوی ایرانی ۱۲ هزار تومانی را جایگزینش کردم
قبلا خریدهای روزانه‌را از سوپرمارکت می‌خریدم	الان فقط از هایپرمارکت خرید می‌کنم، مخصوصا وقتی تخفیف داشته باشد
قبلا گوشت را بدون افزودنی می‌خریدم، چون از بوی سویا بدم می‌آید	حالا ۷۰ درصد گوشت را با ۳۰ درصد سویا چرخ می‌کنم و می‌خورم
قبلا فیله مرغ و مرغ می‌خریدم	الان مرغ‌های خرم و تکه تکه می‌کنم، بال‌هایش را برای سوپ کنار می‌گذارم
قبلا از روغن کنجد برای پخت و پز استفاده می‌کردم، قیمتش ۲۵ هزار تومان بود	الان قیمت روغن کنجد نزدیک ۴۰ هزار تومان است و فقط برای سرخ کردن از آن استفاده می‌کنم
قبلا هر روز یک مشت بادام می‌خوردم، بادام کیلویی ۲۷ هزار تومان بود	حالا قیمتش به ۹۰ هزار تومان رسیده، کلا آجیل‌را از زندگی حذف کرده‌ام

مرتضی، ۳۰ ساله، مترجم، متأهل بدون فرزند. مرتضی ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان حقوق می‌گیرد

قبلا گوشت قرمز می‌خوریدم	حالا مرغ را جایگزین کردیم، مزه سویا را دوست نداریم
قبلا هفته‌ای یک بار می‌رفتیم میدان میوه و تره‌بار	الان دو هفته یک بار می‌رویم
قبلا ۱۰ هزار تومان خرید می‌کردیم	حالا برای همان میزان باید ۲۰۰ هزار تومان پول بدهیم
قبلا برای شام برنج می‌خوریدم	حالا برنج‌را از شام حذف کردیم، شب‌ها پانان و پنیر می‌خوریم یا سالاد (تعداد گوجه‌ها و خیارها را هم می‌شماریم)
قبلا رویتامین‌های روزانه نیچر میداستفاده می‌کردیم	الان خوردن ویتامین‌ها را قطع کردیم، چون حتی با قیمت قبلی که ۶۸ هزار تومان بود، هم نمی‌توانیم بخریم

خانم عباسی، ۶۰ ساله، خانه‌دار، دارای ۳ فرزند. در آمد همسرش بالای ۵ میلیون تومان است

قبلا میوه بیشتری می‌خریدیم، هر قلم دو کیلو	حالا خریدهایمان کمتر شده، یک کیلو یک کیلو خرید می‌کنم
خرما بسته‌ای ۸۹۰۰ بود، دو سه تا بسته می‌خریدم	الان شده ۱۲ هزار تومان، یک بسته بیشتر نخریدم
قبلا در قابلمه سه تکه گوشت خورشتی می‌ریختم	الان دو تکه‌اش کردم و هر تکه هم نسبت به قبل کوچکتر شده است

خانم عباسی، جزو قشر متوسط بالا به شمار می‌رود، با این حال می‌گوید که بالا رفتن قیمت‌ها فشاری به هزینه‌های خانواده آورده و معلوم نیست این وضعیت تا چه زمانی ادامه داشته باشد.



عکس: امیر جدیدی

رابعه موحد، روانشناس در گفت‌وگو با «شهروند» از بُعد روانی فشار اقتصادی بر مردم می‌گوید

روانشناسان

تعرفه مشاوره را بالا نبرند

◀ مردم در شرایط فعلی به ما نیاز دارند

صحبت از گرانی‌هاست؛ از فلان کالایی که گران شده و دیگر نمی‌توان خرید. در اتوبوس، در مترو، در تاکسی، در میان خانواده‌ها، در محل کار و... همه از بالا رفتن قیمت‌ها می‌گویند و کاهش قدرت خرید. با این حال به اعتقاد موحد، صحبت نکردن درباره شرایط فعلی خود، شکنجه دیگری است: «اگر در این شرایط آدم‌ها با هم حرف زنند، تحمل شرایط سخت‌تر می‌شود. حداقل با این حرف‌زدن‌ها متوجه می‌شوند که تنها نیستند. شاید به راهکارهایی برای عبور از بحران برسند. همین که بدانند همسایه‌شان هم جای گوشت سویا می‌خورد یا شب‌ها شام نان و پنیر می‌خورد، باعث می‌شود تا تحمل شرایط برایشان راحت‌تر باشد. چون می‌بینند که تنها نیستند.»

به اعتقاد این روانشناس، وضع فعلی، به اندازه کافی پررنگ است و بسا حرف‌زدن‌های مردم، پررنگ‌تر نمی‌شود: «به هر حال مردم الان دچار ناامیدی‌اند؛ این مکانیزم دفاعی بدن است و هشدار می‌دهد که باید از این حالت خارج شد. ما نمی‌توانیم خودمان را فریب بدهیم، تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که خودمان را حفظ کنیم.» حال روحی مردم خوب نیست؛ آنها خسته‌اند و این فشار اقتصادی، پیامدهای اجتماعی شدیدی به همراه دارد.

این روانشناس می‌گوید که در این وضعیت، مردم خشمگین می‌شوند، ناامید می‌شوند، رابطه‌هایشان خراب می‌شود، روابط در درون خانواده به هم می‌ریزد و... «قرار است پدر و مادران خسته‌الان نسل بعدی را تربیت کنند و با این شرایط، نسل بعدی بشدت آسیب می‌بیند.» به گفته موحد، مشکل پیش آمده، بحران شخصی نیست، ما برای عبور از این بحران نیاز به یک شور جمعی داریم. اتفاقی که افتاده، نه شوخی است، نه دروغ و نه غیرواقعی.

شهروند | رابعه موحد روان‌درمانگر است و در گفت‌وگو با «شهروند» تحلیل خوبی از شرایط روان مردم در وضعیت اقتصادی فعلی می‌دهد. او همین چند روز پیش، نامه‌ای خطاب به همکارانش در فضای مجازی منتشر کرد و از آنها خواست تا در این شرایط، رعایت حال مردم را کنند: «خیرا با موجی از مراجعه‌کنندگان سراسیمه و مضطرب روبه‌رو می‌شوم که مشکلات‌شان فراتر از رابطه، ازدواج، طلاق و حتی آسیب‌های دوران کودکی است. سوال آنها این است، چه خواهیم کرد؟ کجا برویم؟ چگونه زندگی روزمره را پیش ببریم؟ با اخراج و بیکاری چه کنیم؟ دانش‌جویانی که با وجود کسب موفقیت در دانشگاه‌های خارج از کشور با اشک و آه به خانه بحران‌زده فراخوانده می‌شوند، چون خانواده توان حمایت مالی از ادامه تحصیل‌شان را ندارد. مردم امروز با بحرانی بی‌مانند مواجه هستند و به امید یافتن راهی و تسکینی روحی و روانی به دفاتر روانشناسان مراجعه می‌کنند.» او در بخش دیگری از این نامه، نوشته: «همکاران روانشناس و روانپزشک بیایید در این ناامنی روانی جامعه به سهم خود آستین بالا بزنیم. بیایید تا اطلاع ثانوی یا تا حدی که ممکن است، حق مشاوره‌ها را بیشتر نکنیم. اگر قدرت تغییر تصمیم سران کشورهای جهان را نداریم، افزایش ندادن ویزیت‌ها و حق مشاوره‌ها تا چهارصد هزار تومان، برای نیم‌ساعت مشاوره دست خود ماست.»

دغدغه این روانشناس، حال روحی مردم است؛ همین هم شده تا در کنار انتشار این نامه، درخواست برگزاری سمینارهای رایگان در حوزه روان داشته باشد: «از زبان مراجعه‌کنندگانم واژه‌های ناامیدی زیاد شنیده می‌شود. میزان امید مردم کم شده و حالا در این شرایط باید از خودمان مراقبت کنیم. نباید به فکر سود باشیم. به فکر سرمایه‌گذاری نباشیم. سعی کنیم صرفه‌جویی کنیم تا بتوانیم این بحران را رد کنیم.» همه جا

آقای رضانی، صاحب یک سوپرمارکت در غرب تهران

قبلا مشتری‌وار دماغه می‌شد، یک کیسه پر می‌کرد می‌شد ۲۰ هزار تومان	حالا چند قلم بر می‌دارم می‌شود ۱۰ هزار تومان. خرید مردم کمتر شده است
خرداد، سیگار و بنستون ۵۵۰۰ بود	حالا شده ۱۳ هزار تومان، خیلی از مشتری‌های و بنستون، کنت می‌خرند و آنهایی که کنت می‌کشند دنبال مال می‌خرند. خیلی‌ها هم به فکر ترک کردن و خرید سیگار نمی‌افتاده‌اند

آقای رضانی می‌گوید، مردم مواد غذایی‌شان را با همان برندهای قبلی می‌خرند، اما به میزان کمتر. او می‌گوید فروش مغازه و مشتری‌ها کم شده، اما چون قیمت‌ها بالا رفته از نظر درآمدی، افت نکرده است.