

نگاه

کنترل خشم

خشم و عصبانیت درست مانند شادی، اضطراب یا تفریح یکی از ابتدایی‌ترین احساسات بشر است. این عواطف با بقای اولیه پیوند خورده و در طول تاریخ بشر تکامل یافته‌اند. خشم به واکنش «جنگ یا گریز» سیستم عصبی مربوط است؛ یعنی انسان را برای مبارزه آماده می‌کند. اما مبارزه لزوماً به معنی مشت زدن نیست؛ بلکه می‌تواند انسان‌ها را به مبارزه با بی‌عدالتی از طریق تغییر قانون یا تصویب لو‌ده‌های رفتاری جدید ترغیب کند.با این حال، برانگیخته شدن سریع و مداوم خشمم در روابط خانوادگی و اجتماعی مشکل ایجاد می‌کند و در بلندمدت به بدن آسیب می‌رساند.

تفاوت خشمونت و پرخاشگری : گاهی‌اوقات دو اصطلاح خشمونت و پرخاشگری به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما در حقیقت با هم متفاوت هستند. خشمونت از دیدگاه روانشناسی به پرخاشگری شدید اطلاق می‌شود که هدف آن ایجاد آسیب جدی است. به بیان دیگر، پرخاشگری همیشه به خشمونت منجر نمی‌شود؛ اما خشمونت همیشه با پرخاشگری همراه است.

عوارض عصبانیت شدیدی: اگر عصبانیت به خوبی کنترل نشود، به احساس مفیدی تبدیل می‌شود که شما را به ایجاد تغییرات مثبت تشویق می‌کند. عصبانیت باعث برانگیخته شدن واکنش «جنگ یا گریز» بدن می‌شود. در این شرایط غدد آدرنال هورمون‌های استرس از جمله آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌کنند. در نتیجه، مغز به منظور آماده شدن برای تلاش فیزیکی، خون را از شکم به سمت عضلات می‌برد. همچنین ضربان قلب، فشار خون و تنفس افزایش می‌یابد.دمای بدن بالا می‌رود، پوست شروع به تعریق می‌کند و تمرکز و دقت مغز تقویت می‌شود.

اما از آنجا که عصبانیت احساس قدرتمندی است، اگر به درستی مهار نشود، نتایج مخربی را برای شما و اطرافیان‌تان به دنبال دارد. خشم کنترل‌نشده به بحث، خشمونت فیزیکی، توهین و خودآزاری منجر می‌شود. علاوه بر این، عصبانیت در حد جنون می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و خطر ابتلا به بیماری‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را افزایش دهد. این بیماری‌ها عبارت‌اند از:

سر درد – مشکلات گوارشی مانند معده‌درد – بی‌خوابی – افزایش اضطراب –افسردگی – فشار خون بالا – مشکلات پوستی مانند اگزما – سکنه قلبی – سکنه مغزی – مشکلات تنفسی.

راه‌های کنترل خشم و عصبانیت
کنترل چندین روش به شما معرفی می‌کنیم که به آسانی بتوانید خشم خود را کنترل کنید.

زمانی که خشم و عصبانیت وجود تان را می‌گیرد در جایی آرام بنشینید چند نفس عمیق بکشید به صورت دم و بازدم انجام دهید نفس کشیدن عمیق خشم تان را کاهش می‌دهد.

برای کنترل خشم و عصبانیت خود شمارش معکوس داشته باشید یعنی از عدد ۱۰ یا ۲۰ به صورت معکوس بشمارید این روش باعث می‌شود ضربان قلب تان کاهش یابد و عصبانیت تان فروکش کند.

کلمات و جملات مثبت و آرام بخش را با خودتان تکرار کنید ، در ذهن تان مدام این کلمات و جملات را بگید من خیلی آرام هستم ، من می‌توانم خشمم خود را کنترل و مدیریت کنم ، من پر از انرژی مثبت هستم، من صورت هستم.

فالیتهایی را انجام دهید که شما را آرام کند ، قدم بزیند ، پیاده روی کنید ، دو چرخه سواری کنید.

موسیقی مورد علاقه خود را گوش دهید و کلمات را با خود زمزمه کنید. گوش دادن به فیلم عدالت آموزشی شما موثر است.

درجایی مناسب و ساکت بنشینید ، سکوت اختیار کنید و سعی کنید موسیقی بی کلام گوش دهید صدای آب ، پرندگان و… و از این طرق ذهن خود را آرام کنید.

در هنگام عصبانیت نفس عمیق بکشید، صحت و مشاخره نکنید و در حین عصبانیت تصمیم نگیرید وقتی عصبانی هستید خوب گوش نمیدهید و زود تصمیم میگیرید بهترین راه این استس سکوت کنید و آرام باشید، به صحتیهای طرف مقابل گوش دهید .

زمان خود را برای کارهای مثبت بگذارید و کارهایی انجام دهید که سالم و دور از افکار منفی و پر از انرژی مثبت باشد.

زمانهایی را برای استراحت خود در نظر بگیرید، مکانی دور از استرس و دیگران که راحت بتوانید احساسات خود را مدیریت کنید.

وقتی از دست کسی عصبانی هستید محل را ترک کنید.

معاونت اجتماعی کلانتری ۱۵۷مسعودیه

آموزش

آموزش هوش مصنوعی و اقتصاد دیجیتال در دبیرستان‌های شبانه‌روزی

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش گفت: آموزش یک مهارت با اجزای طرح خوداتکایی در دبیرستان‌های شبانه‌روزی و آموزش مهارت‌های نرم مانند هوش مصنوعی و اقتصاد دیجیتال در حال اجراست.

سید مصطفی آذرکیش در گردهمایی مشترک اعضای شورای معاونان و مدیران کل آموزش و پرورش سراسر کشور، به تبیین رویکردها و فعالیت‌های معاونت آموزش متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۲ پرداخت و اظهار داشت: توسعه عدالت آموزشی، تقویت مهارت آموزی و ارتقای کیفیت آموزشی اولویت‌های اصلی این معاونت براساس اسناد فرادستی در سال تحصیلی جدید بوده که توسط معاونت آموزش متوسطه برای اجرایی سازی در سامانه برنامه ریزی وزارخانه لحاظ شده است.

وی با تاکید بر توسعه عدالت آموزشی و لزوم اجرای آن تصریح کرد: تقویت مدارس شبانه روزی و روستایی با اجرای دو طرح کارآمد پوشش جهاد علمی و ارتقای صلاحیت‌های حرفه‌ای و تخصصی مدیران و معاونان دبیرستان‌های شبانه‌روزی و روستایی در راستای اجرایی سازی عدالت آموزشی از برنامه‌های این معاونت است.بنا بر اعلام آموزش و پرورش، عضو شورای معاونان وزارت آموزش و پرورش در ادامه گفت: افزایش نرخ پوشش تحصیلی دانش آموزان لزام‌التعلیم مقطع متوسطه از دیگر برنامه‌های این معاونت در اجرای عملی توسعه عدالت آموزشی است و در این راستا کاهش نرخ ترک تحصیل و شناسایی، جذب و نگهداشت افراد لازم‌التعلیم بازمانده از تحصیل دو اقدام عملی برای افزایش این شاخص در سال تحصیلی جدید خواهد بود.

بنا بر گزارش ایلتا، آذرکیش با اشاره به تقویت عملکرد گروه‌های آموزشی به عنوان یکی از عوامل موثر در اجرای ارتقای کیفیت آموزشی تبیین کرد: نظارت ببر عملکرد تخصصی و حرفه‌ای معلمان بسا رویکرد بالینی در کنار آموزش و توانمندسازی نیروی انسانی در تقویت حلقه واسط بین ستاد و مدرسه نقش کلیدی ایفا می‌کندوی گفت: پایش و ارزیابی مستمر وضعیت آموزشی به منظور بهبود فرایند یاددهی – یادگیری با استفاده از تجهیزات آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌ها براساس منابع و تجهیزات استاندارد و همچنین توسعه محیط‌های یادگیری فعال و مشارکتی در ارتقای کیفیت آموزشی از اهمیت بالایی برخوردار است.معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش یادآورشد: تقویت و توسعه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای برای اجرای سیاست توسعه مهارت آموزی در دستور کار بوده که برای اجرای آن از دو ابزار مهم آموزش همراه با تولید و اجرای هنرستان کارآفرین و نیز بازارآبایی رشته‌های متناسب با آمایش سرزمین و نیاز بازار کار استفاده خواهیم کرد.

محیط زیست

«سیابه انتشار» پایتخت په‌روزی می‌شود

سرپرست شرکت کنترل کیفیت هوای تهران از برنامه‌ریزی برای به‌روزرسانی سیابه انتشار و کمی‌سازی مقادیر آلاینده‌های تولیدی از منابع مختلف در پایتخت خبر داد.

فاطمه کریمی با اعلام اینکه در دهه گذشته، احصاء و محاسبه سهم منابع مختلف در تولید آلاینده‌ها انجام نمی‌گرفت، افزود: سیابه انتشار، مهم‌ترین ابزار علمی و مدیریتی شناخت و کاهش آلودگی هواست که به ما در شناسایی و اهمیت‌سنجی منابع مختلف تولید آلاینده‌ها می‌تواند کمک کند.وی با اشاره به گزارش ایلتنا، آذرکیش از کنترل کیفیت هوا در دو دوره متوالی طی سال‌های ۹۲ و ۹۶، سیابه انتشار شهر تهران را تدوین و به‌روزرسانی کرده است، اظهار کرد: این مطالعات می‌تواند به عنوان مبنای اصلی برای اتخاذ و اجرای تصمیمات موثر در کاهش آلودگی هوا و برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت هوای تهران مورد استفاده قرار گیرد، ضمن اینکه تازگیتر سیابه انتشار پایتخت نیز با همکاری دانشگاه علم و صنعت در مرحله تدوین قرار دارد.

سیاست‌های نادرست محیط‌زیستی گران تمام شده است

مازوت‌سوزی بلای جان ایرانیان



سیاست‌های نادرست زیست‌محیطی،

به‌ویژه مازوت‌سوزی، طی دهه‌های اخیر به بـحران آلودگی هوا در ایران دامن زده و بر شدت آن افزوده‌اند؛ به‌طوری که در مقاطع گوناگون، شهر تهران و سایر شهرهای بزرگ مدت‌ها در لیست آلوده‌ترین شهرهای جهان بوده‌اند.

مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباطی را بین سطوح مختلف آلودگی هوا و پیامدهای سلامتی مختلف از جمله مرگ و میر، تشدید آسم، برونشیت مزمن، عفونت‌های دستگاه تنفسی، بیماری ایسکمیک قلبی و سکنه نشان می‌دهد.از بین آلاینده‌های هوا، «مازوت» یکی از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین مواردی است که علاوه بر آسیب‌های زیست‌محیطی، سلامت انسان‌ها و جوامع شهری را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و از کیفیت آن می‌کاهد.کارشناسان آلودگی هوا، در این زمینه به طور جدی به سوزاندن مازوت اشاره می‌کنند که آن را به‌عنوان یک نفت کوره یا کیفیت پایین در نیروگاه‌ها و سایر کارخانه‌ها، به ویژه زمانی که کمبود گاز طبیعی در نیمه دوم سال رخ می‌دهد، می‌سوزانند.

نفت خام استخراج‌شده از زمین حاوی ترکیبات مختلفی است که باید با روش‌های خاصی پالایش شود. در مراحل پالایش نفت خام به روش تقطیر، ترکیباتی به نام «نفت کوره» از برج تقطیر خارج می‌شوند. مازوت یکی از انواع نفت کوره به‌شمار می‌رود که علاوه‌بر کیفیت بسیار نامطلوب، ویسکوزیته‌ی بسیار زیادی هم دارد. احساس سوزش در بینی و گلو، مشکلات تنفسی، درد قفسه سینه، افزایش احتمال بیماری‌های قلبی و قرمزی چشم، از جمله عوارض هستند. قرار گرفتن در معرض گوگرد هستند.

امروزه مازوت برای مصارف خانگی و صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از جمله موارد استفاده از مازوت می‌توان به گرم کردن خانه‌ها و کامیون‌های سوخت‌رسان، برای روشن شدن کوره‌ها، تولید بخار برای مصارف صنعتی و تولید انرژی الکتریکی اشاره کرد.

مازوت که یک نفت کوره سنگین و کم‌کیفیت است، بیشتر در نیروگاه‌های تولید و کاربردهای مشابه استفاده می‌شود. مازوت علاوه‌بر داشتن گرمای سوختن



رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا با اشاره به اهمیت خدمت مقدس سربازی گفت: شرایط خدمت سربازی از گذشته تاکنون تفاوت‌های بسیاری دارد و حتی الامکان سربازان تحصیلکرده در رشته خودشان بکارگیری می‌شوند.

سردار تقی مهری در توضیح بیشتر گفت: موضوع خدمت مقدس سربازی یکی از مسائل مهم و اساسی در هر کشوری است. در کشور ما نیز هر فعالیتی نیاز به امنیت دارد و امنیت رکن اساسی هرگونه فعالیت فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و غیره است. بنابراین همه ما نیاز به امنیت داریم. امنیت مانند ظرفی است که همه ابعاد زندگی افراد در آن جای می‌گیرد. وی افزود: نیروهای مسلح نقش مهمی را در برقراری امنیت در جامعه دارند. سربازان نقش کلیدی در برقراری نظم و امنیت در حوزه‌های مختلف دفاعی، امنیتی و انتظامی دارند و اولین جبهه در جنگ و صلح هستند؛ بنابراین خدمت سربازی درخست بسیار مهمی در کشور ما است.رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا ادامه داد: کشور ما با ۱۵ کشور

اندک دی‌اکسیدگوگرد با آن موا جابه خواهیم شد.

نفت کوره حاوی مواد مختلفی است که از نظر سمیت متفاوت هستند. بهتر است از تنفس بخارهای ناشی از این ماده خا‌ک را به‌دنبال دارد. این پدیده موجب می‌شود تا خاک قدرت خود را برای حفظ ریشه درختان و گیاهان از دست بدهد. در این شرایط، پوشش گیاهی از بین خواهد رفت و احتمال بروز سیل افزایش خواهد یافت.

همانطور که اشاره شد، نفت کوره یا مازوت متشکل از ترکیبات شیمیایی مختلفی است که بعضی از آنها هنگام سوختن وارد هوا می‌شوند. نشت این مواد شیمیایی، خاک یا آب‌های سطحی از جمله نهرها، رودخانه‌ها، مشکلات تنفسی از جمله آسم برای انسان افزایش می‌یابد.همچنین انتشار بویی بد در هوا در اثر مازوت‌سوزی، به‌معنای افزایش میزان SO۲ در بیش از ۱۰۰ ppb است. آن سلامت انسان را به طور جدی تهدید می‌کند. مقدار استاندارد دی‌اکسید گوگرد موجود در هوا ۱۰۰ppb است و چنانچه هوایی که تنفس می‌کنیم، حاوی مقادیر بیشتری از SO۲ باشد، مشکلات متعددی را تجربه خواهیم کرد. احساس سوزش در بینی و گلو، مشکلات تنفسی، درد قفسه سینه و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی و قرمزی چشم، از جمله علائمی هستند که در صورت قرار گرفتن در معرض غلظت

می‌دهد.در همین راستا، حل شدن فلزات سنگین در خاک مهم‌ترین پیامد باران اسیدی به‌شمار می‌رود و پدیده‌ی فرسایش خاک را به‌دنبال دارد. این پدیده موجب می‌شود تا خاک قدرت خود را برای حفظ ریشه درختان و گیاهان از دست بدهد. در این شرایط، پوشش گیاهی از بین خواهد رفت و احتمال بروز سیل افزایش خواهد یافت.

همانطور که اشاره شد، نفت کوره یا مازوت متشکل از ترکیبات شیمیایی مختلفی است که بعضی از آنها هنگام سوختن وارد هوا می‌شوند. نشت این مواد شیمیایی، خاک یا آب‌های سطحی از جمله نهرها، رودخانه‌ها، مشکلات تنفسی از جمله آسم برای انسان افزایش می‌یابد.همچنین انتشار بویی بد در این مواد پس از ورود به آب‌های سطحی یا نشت از مخازن، به آرامی حرکت می‌کنند و از طریق خاک به آب‌های زیرزمینی می‌رسند و این منابع را هم تغذیه و آلوده می‌کنند.مواد شیمیایی وقتی که تغییر می‌شوند ممکن است با واکنش‌های مختلف در هوا تجزیه شوند؛ زیرا نور خورشید، فتواکسیداسیون یا سایر مواد شیمیایی در هوا روی آنها تأثیر می‌گذارد. این ترکیبات ممکن است در خاک یا آب توسط ارگانیسم‌ها (باکتری‌ها و قارچ‌ها) تجزیه شوند یا بدون تجزیه تا یکسال در محیط باقی‌مانند.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا تشریح کرد معافیت‌های سربازان متأهل

معافیت‌های سربازان متأهل گفت: برای افرادی که دارای سه فرزند و بالای ۴۰ سال هستند و همچنین افرادی که زیر ۴۰ سال و دارای ۴ فرزند خدمت سربازی بخشیده شده است.به گفته وی، شرایط خدمت سربازی از گذشته تاکنون تفاوت‌های بسیاری دارد و حتی الامکان سربازان تحصیل کرده در رشته خودشان به کارگیری می‌شوند.وی خاطرنشان کرد: شرایط سربازی به قدری بهتر شده است که جوانان ما وقتی تصور می‌کنند به وجودشان نیاز است خودشان را به عرصه خدمت می‌رسانند. من از دوران کرونا خاطرمی‌دارم که هیچوقت فراموشم نمی‌شود. به خاطر دارم سال ۹۸ که پیدا کرد؛ ما برای سال ۹۹ نیاز داشتیم که تصمیم‌کرده‌های رشته‌های پزشکی، پرستاری و پیراپزشکی برای خدمت به بیماران کرونایی بیشتر از سال‌های قبل به سربازی اعزام شود.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا خاطرنشان کرد: البته سربازان متأهل، کسانی که خدمت نیز می‌گیرند که در مجموع ۲ ماه برای همسر، ۳ ماه برای فرزند اول، ۴ ماه برای فرزند دوم و ۵ ماه برای فرزند سوم از خدمت سربازی کاسته می‌شود. در واقع شرایط خوبی برای این سربازان ایجاد شده و در هفته فقط یک الی دو شب را در یادگان‌ها می‌گذرانند. همچنین این افراد می‌توانند در شهر خود یا شهر همسرشان خدمت کرده و بعد از ساعت اچارد تا سه برای ابعاد زندگی خود بپردازند. مهری با اشاره به

برخی سربازان، در شرکت‌های دانش بنیان فعالیت می‌کنند.مهری درباره اهمیت تحصیل سربازان گفت: ما در حال حاضر سربازانی داریم که خدمت سربازی بخشیده شده است.به گفته‌ها به عنوان استاد و هیئت علمی طی می‌کنند. همچنین برای عدم بازماندن سربازان از تحصیلات دانشگاهی، افراد می‌توانند خدمت خود را برای تحصیل به تعویق بینداززند.وی با اشاره به حقوق و مزایای سربازی اظهار کرد: در چند سال اخیر، توجه خاصی به حقوق و مزایای سربازان عزیز شده است.حقوق سربازان سه سال پیش ۲۰۰ هزار تومان بود، اما در حال حاضر کف حقوق سربازان حدود بیش از سه میلیون تومان است.

همچنین سربازان متأهل بیش از ۵ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کنند و برای تعداد فرزندان نیز مبلغی به حقوق اضافه می‌شود. رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا خاطرنشان کرد: البته سربازان متأهل، کسانی که خدمت نیز می‌گیرند که در مجموع ۲ ماه برای همسر، ۳ ماه برای فرزند اول، ۴ ماه برای فرزند دوم و ۵ ماه برای فرزند سوم از خدمت سربازی کاسته می‌شود. در واقع شرایط خوبی برای این سربازان ایجاد شده و در هفته فقط یک الی دو شب را در یادگان‌ها می‌گذرانند. همچنین این افراد می‌توانند در شهر خود یا شهر همسرشان خدمت کرده و بعد از ساعت اچارد تا سه برای ابعاد زندگی خود بپردازند. مهری با اشاره به

هشدار معاون وزیر بهداشت:

با ادامه روند فعلی موالید، ۲۰ سال آینده رشد جمعیت ایران صفر خواهد شد



کشور در بقیه کشورها صفر و ممنوع است. وی گفت: طبق آمار ۲۰۲۴، ۷۳ میلیون مسقط‌القای به دنیا به ثبت رسیده است. مطالعه‌ای در دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمان و اراک انجام شد و نتیجه دلایل سقط به این ترتیب بیان شد که ۴۱ درصد مربوط به نخواستن فرزند بیشتر و ۲۱ درصد مشکلات مالی است

همه موضوعات بر عهده مردم نیست و مسئولین باید وظیفه خود را درست انجام دهند. در گزارش‌ها بر موضوع و برنامه باید یک پیوستی به عنوان جوانی جمعیت داشته باشد. رئیس‌ی افزود: پدیده سقط در دنیا موضوع مهمی است و در خیلی از کشورهای اروپایی سقط ممنوع اتحاد جدی داشته باشند. هر ارگانی باید تعهد عملی خود را در اختیار بگذارند.

مردم‌سالاری

دوشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۳ - ۹ جمعی‌الاول ۱۴۴۶ - ۱۱ نوامبر ۲۰۲۴ - سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۰۰

راهور

آماده‌باش پلیس برای زمستان



رئیس پلیس راهور تهران بزرگ از مردم خواست در روزهای برفی، تردد خود را کمی دیرتر از محل آغاز کنند و به شهرداری و پلیس فرصت دهند تا مسیرها را برف روی کرده و باعث ایجاد گره ترافیکی نشوند.

به گزارش ایسنا، سردار سید ابوالفضل موسوی پور در مراسم مانور طرح زمستانی پلیس گفت:هدف از برگزاری این جلسه اعلام آمادگی واحدهای مختلف خدمت رسان به مردم عزیز در شهر تهران است هماهنگی‌های لازم انجام شده و سعی می‌کنیم امسال کمترین مشکل را داشته باشیم.وی افزود: امیدواریم امسال بارش برف و باران خوبی را در شهر را شاهد باشیم که باعث خیر و برکت می‌شود و پلیس راهور آمادگی ۱۰۰ درصدی دارد.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: ۲۳۰ محل خاص و ۵۵ محور مهم شناسایی شده تا در زمان بارش برف مشکلات آنها سریعاً برطرف شود تا مشکلات بزگتری رخ ندهند.وی گفت: در زمان بارندگی چند اتفاق برف، می‌دهد اولاً در مرکز کنترل پلیس راهور، ۲۴ ساعته مانیتانگ بخش‌های مختلف مانند اتوبوسرانی، تاکسیرانی و غیره حضور دارند تا تراکم جمعیت کمتر شده و زو‌تر افراد به منزل برسند. همچنین گشت مشترک نیز بین پلیس و شهرداری وجود دارد و در مواقع راهور و در کنار کامیون‌های شن و نمک حضور دارند.وی افزود: دپوی شن و نمک در معابر مختلف انجام شده و امیدواریم مردم با همکاری شهرداری همکاری کنند و فرصت بدهند تا معابر برای تردد آماده شود.

موسوی پور گفت: متأسفانه برخی معابر فرعی پرزدحام که بعضی از آنها هنگام سوختن وارد هوا می‌شوند. نشت این مواد شیمیایی، خاک یا آب‌های سطحی از جمله نهرها، رودخانه‌ها، مشکلات تنفسی از جمله آسم برای انسان افزایش می‌یابد.همچنین انتشار بویی بد در این مواد پس از ورود به آب‌های سطحی یا نشت از مخازن، به آرامی حرکت می‌کنند و از طریق خاک به آب‌های زیرزمینی می‌رسند و این منابع را هم تغذیه و آلوده می‌کنند.مواد شیمیایی وقتی که تغییر می‌شوند ممکن است با واکنش‌های مختلف در هوا تجزیه شوند؛ زیرا نور خورشید، فتواکسیداسیون یا سایر مواد شیمیایی در هوا روی آنها تأثیر می‌گذارد. این ترکیبات ممکن است در خاک یا آب توسط ارگانیسم‌ها (باکتری‌ها و قارچ‌ها) تجزیه شوند یا بدون تجزیه تا یکسال در محیط باقی‌مانند.

تجهیزات زمستانی در بارندگی‌ها الزامی است.

هواشناسی.

هشدار نسبت به وقوع رگبار و رعد و برق در ۲۲ استان



سازمان هواشناسی نسبت به وقوع رگبار و رعد و برق همچنین احتمال آبگرفتگی معابر در ۲۲ استان هشدار داد. سازمان هواشناسی با صدور هشدار زردرنگ با اشاره به فعالیت سامانه بارشی آورده است: وقوع رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، برخی نقاط گردوخاک، در مناطق کوهستانی و سردسیر واقع در شمال غرب و ارتفاعات رشته کوه البرز بارش برف امروز(۲۱ آبان‌ماه) در آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، کردستان، زنجان، کرمانشاه، همدان، مرکزی، ایلام، قزوین، البرز، تهران، گیلان و مازندران، سه‌شنبه (۲۲ آبان‌ماه) در آذربایجان شرقی، نیمه جنوبی آذربایجان غربی، ارتفاعات استانهای سمنان، گلستان و مرکزی پیش‌بینی می‌شود. وقوع این شرایط خود چهارشنبه (۲۳ آبان‌ماه) در اردبیل، گیلان، مازندران، گلستان، خراسان شمالی، این بیماری کمک کند. ۵ درصد سایر نیز عمده‌تا بیمار بودند و با دلایل خاصی برای نیامدن داشتند.

تهران، شمال استانهای قزوین و زنجان، شرق آذربایجان شرقی، پنج‌شنبه (۲۴ آبان‌ماه) در اردبیل، گیلان، مازندران، قزوین، البرز، تهران، خراسان رضوی، جنوبی، یزد، نیمه شمالی کرمان، غرب اصفهان، ارتفاعات استانهای سمنان و زنجان، شرق آذربایجان شرقی و جمعه (۲۵ آبان‌ماه) در شرق استان‌های خراسان رضوی و خراسان جنوبی، شمال و شرق هرمزگان، ارتفاعات شرقی تهران دور از انتظار نیست. از اثرات این مخاطره جوی می‌توان به اختلال در مسافرت‌های جاده‌ای، احتمال آبگرفتگی معابر، احتمال جاری شدن روان آب، احتمال صاعقه، لغزندگی بویژه در جاده‌های کوهستانی و گردنه‌ها سردسیر به سبب بارش برف، احتمال ریزش سنگ، احتمال خسارت به سازه‌های موقت و احتمال خسارت به محصولات کشاورزی و احتمال خسارت به تجهیزات شهری و برون شهری از جمله سقوط بنر، تابلوهای تبلیغاتی، داربست و سازه‌های موقت اشاره کرد. به توصیه سازمان هواشناسی احتیاط در مسافرت‌های جاده‌ای بویژه در نواحی کوهستانی، پرهیز از قرار گرفتن در حاشیه و بستر رودخانه‌ها و مسیل‌ها، احتیاط در فعالیت کوهنوردی، خودداری از چرای دام و تردد عشار در حاشیه و بستر رودخانه‌ها و نواحی مرتفع، لاپروبی دهانه پل‌ها، کانال‌ها و آب‌روها و تسریع در برداشت محصولات کشاورزی، آمادگی راهداری برای عملیات زمستانه در گردنه‌های برف گیر مسد نظر قرار گیرد.به گزارش ایسنا هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌های جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجه با پدیده‌های جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد.