info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۴۵
چهارشنبه ۱۱/ اُمرداد/ ۱۴۰۲
۱۵ / محرم / ۱۴۴۵
02 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۸۳۸-۲۲۵۳۲۲۲۲-۲۶- فکس: ۲۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

فردا: امروز با حافظ

ساقی بیار باده که ماهِ صیام رفت
دُرّده قدح که موسمِ ناموس و نام رفت
وقتِ عزیز رفت بیا تا قضا کنیم
عمری که بی حضور صُراحی و جام رفت

خواننده: جهان چـون کاروان ریگ دارد تعل در آتش مکن چون غافلان ریگ روان را تکیه گاه اینجا
صائب تبریزی

اذان خوانی: اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۳۸	۰۵:۱۵	۱۲:۵۲	۱۹:۰۹	۱۹:۳۹

بیرق: جایی که بودن و نبودنت هیچ فرقی ندارد، نبودنت را انتخـاب کن؛ اینگونه به بودنت احترام گذاشته‌ای...
هاروکی موراکامی

قابل توجه

چرخه خشونت!

خشونت در جامعه چرخه‌ای است که افراد با رفتار خود به دیگران منتقل می‌کنند که حاصل اضافه یا افزایش این رفتار، جامعه مضطرب و ناامید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا نقل از جام‌جم آنلاین، خشونت در جامعه مصطلی است که نمونه‌های آن به شیوه‌های مختلف از دعوای لفظی تا آسیب به دیگران مانند کتک زدن و در مواقع حادتر قتل یا خشونت فرد نسبت به خود دیده شده است که باعث افزایش تنش و اضطراب در سایر افراد جامعه هم می‌شود.

خشونت علت نیست

دراین راستا، مصطفی قلیما -بهر مددکاری اجتماعی ایران- درباره ریشه و ضرورت کاهش خشونت در جامعه اظهار می‌کند: «خشونت علت نیست، معلولی از علت‌هاست. در واقع عواملی باعث می‌شود ما عصبانی شویم و یا خشم خود به دیگران آزار می‌رسانیم، یعنی آنقدر فشار به فرد وارد می‌شود که موجب اذیت دیگران می‌شود. بعنوان مثال فرد برلساس دلایلی در اجتماع یا محیط کار با تنش مواجه شده و هنگام ورود به خانه با فرزند یا اهالی خانه با خشم و فریاد صحبت می‌کند» وی ادامه می‌دهد: «خشونت در جامعه موضوعی بسابقه است و کاهش آن به زمانی چندین ساله نیاز دارد. مسائل اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی در ایجاد یا افزایش خشونت در افراد تاثیر گذار است.» این استاد دانشگاه با بیان این که جامعه و خانواده باعث شکل‌گیری خشونت در افراد می‌شود، می‌افزاید: «خانواده زمانی تشکیل می‌شود که فرد احساس می‌کند نیازهای خودش و همسرش را می‌تواند برآورده کند و همچنین امکان داشتن یک فرزند را هم دارد اما اگر مشکلاتی در زمینه اقتصادی یا سایر موارد برای او ایجاد شود، خشونت ایجاد می‌کند. هیچ فردی از زمان تولد خشونت را در درون خود ندارد و این خشونت را فرزند از خانواده‌اش آموزه و وارد جامعه می‌شود.» قلیما یادآور می‌شود: «کودک پرخاشگر نیست، بلکه توسط اطرافیان خشونت را یاد می‌گیرد. حل نکته این است که اطرافیان هم به دلیل عواملی مانند ناامیدی از مسائل مختلف دچار خشونت می‌شوند. وقتی خانواده در فشار باشد، خشونت هم ایجاد می‌شود. بعنوان مثال پدر و مادری که غرق در مشکلات هستند، حوصله‌ای برای بچه خود ندارد و تا فرزند می‌خواهد بچگی کند، با خشونت با او رفتار می‌کنند یا حتی برچسب بیش فعالی می‌زنند.»

افراد یک روزه پرخاشگر نمی‌شوند

وی با بیان این که افراد یک روزه پرخاشگر نمی‌شوند، عنوان می‌کند: «پرخاشگری در افراد علت دارد؛ اما در بسیاری موقع فقط ظاهر خشونت دیده شده اما مشکل و علت پرخاشگری نادیده گرفته می‌شود. در واقع سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌ها و نحوه کارکرد سیستم‌ها، خشونت در جامعه را ایجاد می‌کند. خشونت در صورتی در جامعه کاهش می‌یابد که همه سیستم و سازمان‌ها کار خود را به درستی انجام دهند. بعنوان مثال اگر معلم، حقوق نگیرد، چطور می‌تواند با خیال راحت و آرام در کلاس به آموزش و پرورش فرزندان بپردازد.» این جامعه‌شناس خاطرنشان می‌کند: «وقتی فشار روی یک فرد زیاد باشد، باعث دعوا و تنش با افراد دیگر می‌شود و این موضوع مانند یک چرخه دور می‌زند و باعث افزایش خشونت می‌شود و دراین صورت زوجین با یکدیگر، با فرزندان و سایر افراد باهم دچار تنش می‌شوند. اگر عوامل را رفع نکنیم، نمی‌توان نتیجه مناسبی را انتظار داشت.»

عوامل خشونت را باید از بین برد

قلیما درباره راهکار کاهش خشونت در جامعه اظهار می‌کند: «افرادی که امید و انگیزه زندگی خود را از دست می‌دهند، خشونت در آنها زیاد می‌شود. اگر همه ارگان‌ها از فردوز هماهنگ عمل کنند، در ۲۰ سال آینده یک جامعه آرام می‌شود. همه مسائل اجتماعی به هم مرتبط است و نباید صورت مساله را پاک کرد، بلکه باید عوامل خشونت را از بین برد.» وی درباره پیامدهای افزایش خشونت در جامعه می‌گوید: «خشونت در جامعه باعث ایجاد ناهنجاری و آسیب‌های اجتماعی مانند نزدیز، زد و خورد، قتل و ... می‌شود. اکنون حتی پلیس هم اعلام کرده که در صورت نزدیزی به منظور حفظ سلامت و جان خود در مقابل دزد مقاومت نکنید.» این استاد دانشگاه می‌افزاید: «در مواقعی وقتی فشار و خشم افراد زیاد باشد و خود فرد با هر در زندگی رنج کشیده باشد، دیگر به ناراحتی دیگران اهمیت نمی‌دهد و این موضوع باعث افزایش ناهنجاری و آسیب اجتماعی می‌شود.» قلیما عنوان می‌کند: «انسان سالم مجموعه‌ای فرد دیگری صدمه وارد نمی‌کند. اما این فرد دارای خشونت این موضوع را از رفتار دیگران یا خود یاد گرفته است. بنابراین با افزایش خشونت و کارهای خلاف، می‌توان گفت که جامعه به سمت فروپاشی پیش می‌رود.» وی ادامه می‌دهد: «وقتی خشونت در جامعه زیاد شود، دیگر افراد یکدیگر و حتی جایگاه هم را قبول ندارند و قوانین اگر خود را از دست می‌دهد چون فرد خود را مجاب به رعایت قانون نمی‌کند.»

خشونت در ثروتمندان هم وجود دارد

این مددکار اجتماعی در پاسخ به این پرسش که چرا وقتی صحبت از خشونت می‌شود، بیشتر مناطق جنوبی شهرها در اذهان تصور می‌شود، توضیح داد: «اصلا نباید این تصور ایجاد شود که افراد ثروتمند خشونت ندارند. موضوع این است که خشونت افراد با درآمد کمتر بیشتر در جامعه دیده می‌شود.» قلیما ادامه می‌دهد: «وقتی افراد ثروتمند، به واسطه شرایط خود می‌توانند خشونت انجام داده را حل و فصل کنند اما هیچ فرقی در انجام خشونت وجود ندارد. به طور مثال فرزند پدر و مادری که به دلیل برهنه داشتن مسائل مهم و مدیریتی هیچوقت در منزل نیستند هم دچار خشونت می‌شود.» وی با تاکید بر این که افزایش خشونت کل جامعه را در برمی‌گیرد، می‌افزاید: «خلاف و پرخاشگری در میان ثروتمندان حتی می‌تواند بسیار آسیب‌زاتر و بزرگتر از اقدامات افراد فقیرتر باشد. اما موضوع این است که کارهای این افراد کمتر از افراد فرودست برجسته می‌شود چرا که افراد عادی و فقیر رفتوآمد بیشتری در جامعه دارند و فرصت شناخت و شناسایی را آنها بیشتر است. در بسیاری از مواقع با نزدیک شدن به بسیاری از ثروتمندان تازه خشم آنها آشکار می‌شود.» این استاد دانشگاه یادآور می‌شود: «اتفاقا فشار بر افراد ثروتمند در مواقعی بیشتر از سایرین است، چرا که آنها برای حفظ پست، جایگاه یا ثروت خود فشار زیادی را تحمل می‌کنند. درست است که یک تاجر ماشین لوکس دارد اما ممکن است خواب راحتی نداشته باشد.»

گزارش روز

امنیتی که اتفاقی نیست

کارفرمایان جدید تروریست‌ها را بشناسید

اقدامات تروریست‌ها علیه دولت و مردم ایران در هر دوره و برهه‌ای گرچه به شیوه متفاوتی انجام می‌شود اما در چند محور مشخص مشترکند؛ حامیان مدعی در غرب دارند امنیت روانی و حق زندگی ایرانیان را باهم نشانه گرفته‌اند و اغلب با وجود تمام تمهیدات در تور اقتدار امنیتی جمهوری اسلامی گرفتار می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دوم مردادماه سال جاری و همزمان با ایام عزاداری شهادت امام حسین(ع)، وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی ایران در بیانیه‌ای از بازداشت اعضای بزرگترین شبکه تروریستی وابسته به رژیم صهیونیستی در ۶ استان کشور خبر داد. جزئیات منتشر شده از این اقدام و افراد دستگیر شده، حکایت از آن دارد که این گروه هم مانند دیگر گروه‌های تروریستی در راستای اهداف چهل ساله خود درصدد برهم زدن امنیت در ایران بودند که بار دیگر ناکام ماندند.

تهران، کرمان، اصفهان، کهگیلویه و بویر احمد، کردستان و مازندران ۶ استان ایران بودند که در فهرست اهداف تروریست‌ها قرار داشتند و هدف آن‌ها، ایجاد انفجار در ایام محرم و در بخش‌های مختلف این استان‌ها بود. انفجار مرقد سپهبد شهید «قاسم سلیمانی» بعنوان‌ی در برخی مراکز تجمعات مردمی، اماکن سوخت‌گیری، انفجار دکل‌های برق، ایستگاه‌های گاز به منظور اخلال در تأمین نیازهای داخلی و صادراتی از جمله این اهداف اعلامی بودند.

این عملیات‌ها قرار بود با ۴۳ بمب تخریب‌گر که قدرت انفجاری و قابلیت کنترل از راه دور داشتند، انجام شود. ۲۰ بمب از این تعداد ویژگی پرتابی داشتند که به تأکید بیانیه وزارت اطلاعات با انگیزه استفاده علیه هیئات و تکایا آماده شده بودند و قصد عملیات وسیع خرابکارانه را داشتند.

در خط‌های تیمی شناسایی شده از این گروه انواع سازه‌های قلزی انفجاری، جشنی‌های مربوطه، انواع مواد شیمیایی صنعتی و مواد پیش‌ساز انفجاری، کیت‌های الکترونیکی، ریموت‌های کنترلی برای هدایت انفجار از راه دور، فتیله‌های انفجاری چندین قبضه کلت کمری، سلاح‌های شکاری ساچمه‌ری و مقادیر فراوانی سلاح سرد و ابزارهایی صرفا با کاربرد در اغتشاشات خیابانی، کشف و ضبط شد.

ترور، خط قرمز عقلانی و احساسی مردم ایران

با گذشت بیش از چهار دهه پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، سناریوها و اقدامات تروریستی علیه مردم ایران همچنان ادامه دارد و گویی برای آن هم پایانی نیست. گروهک‌های متنوع ترور درحالی در مسیر توطئه و ترور گام برمی‌دارند که مردم ایران با هر تفکر، قومیت، مذهب و اعتقادی در همه چهارده گذشته یک خط قرمز مشخص و مشترک داشته دارد و خواهند داشت و آن مفهوم ترور است. بیزاری تاریخی ایرانیان از تروریست‌ها، آشکارتر از آن است که کسی در مقام انکار آن برنیاید. نمونه مشخص و ملموس آن هم نحوه مواجهه با گروهک «مجاهدین خلق (منافقین)» است. با وجود چنین تنفری از این گونه اقدامات در میان عموم مردم ایران، واضح است که چنین اقداماتی با هر انگیزه‌ای صورت گیرد، هرگز در راستای خواست و منافع مردم ایران نیست. ناامن سازی مراسم‌های مذهبی و عزاداری‌هایی که در بطن تاریخ و جامعه ایران ریشه دوانده و به بخشی از آرزش و فرهنگ جمعی مردم در جغرافیای ایران تبدیل شده‌اند، نه تنها مردم را نسبت به آن‌ها دلسرد نمی‌کند بلکه تجربه چهار دهه عناد با این آیین‌ها نشان داده که مردم در حراست از آیین‌های خود عقب‌نشسته‌اند. واقعیت مشهود در جامعه امروز ایران، اشتراک نظر تمام ایرانیان درباره اهمیت امنیت در کشور، فارغ از تمام اختلاف سلایق، علایق و عقاید است و به نظر می‌رسد درک و پذیرش این اصل از سوی گروه‌های تروریستی و حامیان آن‌ها روز به روز دشوارتر می‌شود. تهدید جان مردم درحالی به رویه‌ای برای این گروه‌ها تبدیل شده که در گفتگویی وزارت اطلاعات مشخص شده است که آنها با طراحی انفجارهایی در دکل برق و گاز با ایجاد اختلال در مسیرهای از تباهی درصدد آسیب‌زدن به زیرساخت‌های کشور و دشوار ساختن دسترسی مردم بودند.

بومرنگ حمایت از تروریسم

تصور اینکه گروهک‌های تروریستی که در کمین جان و مال مردم هستند، بدون هیچ پشتیبانی و حمایتی بتوانند به داخل مرزهای ایران وارد شده در پی عملیات باشند، چندان عقلانی نیست و ساده‌انگارانه خواهد بود. اگر این گروه‌ها را بدون پشتیبان در عملیات‌های خود تصور کنیم، نکته قابل تأمل اما در مواجهه با این مهم آن است که حامیان این گروهک‌ها کدام کشورها و دولت‌ها هستند؟ تجربه نشان داده که کشورها و دولت‌ها هستند، همواره از مدعیان مبارزه با تروریسم و طرفداران حقوق بشر هستند. به همین دلیل است که وزارت اطلاعات تصریح کرده که جمهوری اسلامی حق خود را در تعقیب تروریست‌های نهایتی در فراسوی مرزهای کشور، محفوظ دانسته و اقدامات مقتضی علیه حامیان تروریسم را همچنان در دستور کار خود خواهد داشت. همچنین به کشورهایی که با دامیه حمایت از حقوق بشر، آگاهانه به پایگاه و مأمن رسمی و آشکار تروریسم تبدیل شده‌اند هشدار می‌دهد که تروریست‌ها هیچ گاه به حامیان خود وفادار نمانده‌اند و میزبانی از جانیان حرفه‌ای، همیشه هزینه‌بردار بوده است.

ماهیت کارفرمایان تروریست‌ها برای مردم و مسئولان سال هشت مشخص است و کسی در دخالت بیناد و پنهان رژیم صهیونیستی در این زمینه تردید ندارد اما آنچه دولت‌های اروپایی باید مورد توجه و تأمل قرار دهند، این مهم است که حمایت از ترور و تروریسم، بومرنگی است که روزی، جایی و به نحوی به این دولت‌ها باز می‌گردد و رویدادهای دوران اوج‌گیری داعش شاهد این مدعاست. دورانی، جنایات سیاه‌پوشان داعش گریبان قاره سبز را هم گرفت و این نات ترور است که وقتی ابزار پیشبرد مقاصد گروهی شود، سرانجام به خود آن‌ها هم آسیب خواهد رسانید. ثبت شکایت حقوقی و قانونی از سوی جمهوری اسلامی ایران در سازمان‌های بین‌المللی و حقوق بشری می‌تواند دولت‌های غربی را با تبعات چنین حمایت‌هایی روبرو کند و هزینه تحرکات تروریست‌ها و اقدامات آن‌ها را بالا ببرد.

امنیتی که اتفاقی نیست

چهار دهه نبرد سخت با ترور و تروریست‌ها، چه از نوع دولتی و چه گروهک‌های مزدور، توان امنیتی و دفاعی جمهوری اسلامی ایران را در برخورد با آنها آزمایش محسوس و ملموسی داده است و نشانه مشخصی آن هم، ناکام ماندن سناریوهای انفجاری و تخریبی آن‌ها در سال محرم است. تشرف اقدامات وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی ایران از یک سو نشانه اقتدار غیرقابل انکار این نهاد در برابر حامیان گذشته طرح‌های تروریستی است و از سوی دیگر نشان دهنده آز بین رفتن اقتدار اطلاعاتی رژیم صهیونیستی، برای حراست از امنیت ایران با توجه به مجموع عوامل تاریخی، مذهبی، سیاسی و جغرافیایی این خاک، انرژی، توان و اراده‌ای بسیار متفاوت مورد نیاز است که این اراده را می‌توان در چشمان بیدار سربازان نهادهای اطلاعاتی جمهوری اسلامی به خوبی مشاهده کرد.

اشاره

مراقبت‌ها و خودمراقبتی‌های مهم در برابر گرمازدگی

بنا به تعریف کارشناسان «انجمن اورژانس و کمک‌های اولیه سنت جان امبولانس» در انگلیس، گرمازدگی هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدن فرد تا میزانی خطرناک بالا می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر فرد از گرما بی‌رمق شود ممکن است به گرمازدگی دچار شود. وقتی کسی مدت زیادی زیر آفتاب یا در دمای بالا بماند بدنش آب زیادی از دست می‌دهد. در این وضعیت تعریق متوقف می‌شود و این یعنی بدن دیگر نمی‌تواند خود را خنک کند. این حالت می‌تواند به بروز گرمازدگی منجر شود. چنانچه در وبسایت خدمات ملی سلامت انگلیس آمده است اگر کسی که از گرما بی‌رمق شده است بتواند خودش را ظرف ۳۰ دقیقه خنک کند، سلامتش در معرض خطر جدی قرار نمی‌گیرد اما اگر دچار گرمازدگی شد، باید با اورژانس تماس گرفت.

گرمازدگی چه علامتی دارد؟

علائم بی‌رمق شدن ناشی از گرما که خدمات ملی سلامت انگلیس برشمرده است، عبارت از سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، تعریق زیاد، دل‌پیچه، افزایش ضربان قلب، دمای بدن ۳۸ درجه یا بالاتر و عطش شدید. کودکان و بزرگسالانی که دچار بی‌رمقی از گرما می‌شوند علائمی مشابه دارند اما کودکان ممکن است خواب‌آلود هم به نظر برسند. اگر کسی که این نشانه‌ها در او بروز کرده ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکند، ممکن است این عارضه در ادامه به گرمازدگی منتهی شود. علائم گرمازدگی نیز عبارت از نبود تعریق به‌رغم احساس گرمای شدید، دمای بدن ۴۰ درجه یا بالاتر، تنگی نفس، گیجی، احساس سکته، بیهوشی و بی‌اشتهایی است.

چطور به فرد گرمازده کمک کنیم؟

خدمات ملی سلامت انگلیس توصیه می‌کند اگر متوجه شدید کسی از گرما بی‌رمق شده است، باید به محلی خنک برده شود. هر کاری می‌توانید بکنید تا دمای بدنش پایین بیاید از جمله اینکه مطمئن شوید مقادیر زیادی آب بنوشد، با اسپری یا اسفنج پوستش را خنک کنید و لو را در حالتی بخوابید که پاهایش اندکی بالاتر از بدنش باشد. اگر وضعیت فرد ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکرد و اطمینان دارید که دچار گرمازدگی شده است با اورژانس تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

کارشناسان توصیه می‌کنند در مدتی که منتظر آمبولانس بوده، سعی کنید با اسفنج خیس یا پیچیدن فرد لای ملحفه‌های خیس خنک، دمای بدنش را پایین بیاورید. اگر به نظر رسید که دمای بدن فرد عادی شده است، آن‌وقت ملحفه‌های خیس را با خشک عوض کنید. همچنین در مدتی که منتظر هستید کادر اورژانس از راه برسد، مدام تنفس، نبض و سطح هشیاری و واکنش فرد را بررسی کنید. اگر هر زمان سطح هشیاری و واکنش فرد پایین آمد، باید نفس‌هایش را چک کنید و معلمون شوید راه تنفسش باز است. برای آگاهی بیشتر در مورد نحوه مراقبت از فردی که سطح هشیاری و واکنشش پایین آمده است، باید از قبل از روش‌های مراقبت‌های اولیه مطلع شوید.

چگونه می‌شود از گرمازدگی پیشگیری کرد؟

به توصیه کارشناسان با برخی اقدام‌ها می‌شود از بی‌رمقی از گرما و گرمازدگی در دمای بالا پیشگیری کرد. این اقدام‌ها عبارت از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی‌های خنک، دوش آب سرد، پوشیدن لباس‌های گشاد و رنگ روشن و اجتناب از قرار گرفتن در آفتاب در ساعت‌های اوج تابش است. به نوشته روزنامه ایندیپندنت، خدمات ملی سلامت انگلیس همچنین توصیه می‌کند مراقب کسانی باشیم که بیشتر در معرض بی‌رمقی از گرما و گرمازدگی قرار دارند که کودکان، سالمندان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند. بیشتر از این نظر آسیب‌پذیرند. نوشیدن آب، راهکار کلیدی برای نجات از عوارض گرمای شدید است. این روزها موج گرمای شدید و رکوردهای دمایی جدید منجر به بروز عوارض جدی برای سلامت جسمی و روانی در بسیاری از افراد در نقاط مختلف جهان شده است. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در این شرایط رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌تواند به کاهش عوارض نامطلوب گرما کمک کند.

وقتی بیش از حد گرم می‌شویم، چگونه بدن‌مان خنک می‌ماند؟

عرق می‌کنیم. این تبخیر آب ناشی از تعریق است که به خنک شدن ما کمک می‌کند. بر اساس یک بررسی جالب در مورد عرق که در یک مجله علمی به نام Temperature انجام شده است، وقتی بدن از مایعات برای کمک به ادامه فعالیت غدد عرق استفاده می‌کند، ممکن است ما دچار کم آبی شویم. گرمازدگی -وضعیتی که بر اثر گرم شدن بیش از حد بدن ایجاد می‌ شود - خطرناک است. کمبود شدید مایعات حتی می‌تواند باعث از کار افتادن اندام‌های اصلی بدن هم شود. طبق گزارش سازمان زمین شناسی ایالات متحده، حدود ۶۰ درصد وزن بدن ما آب است. علاوه بر عرق، آب اساسا شامل تمام مایعات بدن ما از جمله بزاق، خون، ادرار و مایعی است که از مفاصل ما محافظت می کند به طور متوسط زنان به حدود ۹ فنجان مایعات در روز و مردان به ۱۳ فنجان مایعات نیاز دارند. همچنین به یاد داشته باشید که مایعات شامل آب، قهوه، چای، شیر، آب میوه و سبزیجات و سایر نوشیدنی‌ها است. بهتر است از نوشیدنی های ممنوز از شکر نیز خودداری کنید. متخصصان اظهار کرده‌اند: ادرار خود را بررسی کنید. اگر تیره است، مصرف مایعات خود را افزایش دهید. همچنین از دیگر نشانه‌های کم آبی بدن می توان به خستگی، سرگیجه و گیجی اشاره کرد. هنگامی که ما به شدت عرق می کنیم، بدن ما بیشتر آب و نمک (سدیم و کلرید) و همچنین مقدار کمی پتاسیم، کلسیم، آهن و سایر مواد معدنی را از بدن می‌دهد. بر اساس گفته‌های مرکز کنترل و پیشگیری در ایالات متحده (CDC)، مهم‌ترین راه برای پیشگیری از گرمازدگی، نوشیدن مایعات کافی است. منتظر نمانید تا تشنه شوید. تشنگی به تنهایی نشانگر کاهش سطح مایعات در بدن است. هنگام کار در گرما نیز توصیه می‌شود که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشیم. همچنین سعی کنید آب را در فواصل زمانی مختلف بنوشید و از مصرف یکباره مقادیر زیادی آب بپرهیزید. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، آب اضافی اگر غلظت نمک در خون را رقیق کند که می تواند باعث متورم شدن سلول های مغز شود، کشنده است.

هشدار دبیرکل سازمان جهانی بهداشت درباره ساعات اوج گرما

«تدروس ادهانوم قبریسوس»، دبیرکل سازمان جهانی بهداشت (WHO) در حساب کاربری خود در توییتر، هشدارهایی را درباره ضرورت ماندن در خانه و مراقبت‌های مهم در ساعات اوج گرما منتشر کرد. به گزارش «ای‌نیوز»، وی از مردم خواست تا در ساعات اوج گرما تا حد امکان از بیرون رفتن از منزل و قرار گرفتن در فضای باز خودداری کنند و توصیه کرد که لباس‌های رنگ روشن بپوشند و با نوشیدن آب زیاد، بدن خود را هیدراته نگه دارند.

وی تاکید کرد: فعالیت های خارج از منزل را در ساعات گرمای شدید، محدود کنید. از فعالیت های شدید خودداری نمایید و از عزیزان آسیب‌پذیر خود به ویژه سالمندان و نوزادان بیشتر مراقبت کنید. دبیرکل سازمان جهانی بهداشت همچنین نسبت به رها کردن کودکان و حیوانات خانگی در داخل خودرو هشدار داد و بر اهمیت توجه به علائم مربوط به دمای بالا تاکید کرد. تغییرات اقلیمی نقش مهمی را در گرمایش زمین ایفا می کند. در همین حال عامل مهم دیگر بازگشت پیش بینی شده پدیده آب و هوایی «ال نینو» است. سازمان جهانی هواشناسی (WMO) می‌گوید این ترکیب قرار است دمای جهانی را به رکورد جدیدی در پنج سال آینده برساند. در حالی که کارشناسان آب و هوایی اظهار کرده‌اند که این اتفاق می‌تواند در سال جاری میلادی یا سال آینده میلادی (۲۰۲۴) رخ دهد. دمای بسیار بالا کار با ورزش آیسمن در هیروز از منزل را غیرممکن می کند. بیماری های قلبی و ریوی را تشدید کرده و آلودگی هوا را بدتر می کند. با این حال هنگامی که گرما با رطوبت ترکیب شود به مراتب کشنده‌تر می‌شود.

علائم کمبود ویتامین‌های مختلف در بدن

رسانه چه خبر

تولید برگ سبز چای در کشور افزایش یافت

ایرنا: رئیس سازمان چای کشور از افزایش ۲۱ درصدی تولید برگ سبز چای در استان‌های گیلان و مازندران خبر داد. حبیب جهانساز با اشاره به آغاز چین سوم برگ سبز چای در گیلان و مازندران اظهار کرد: از ابتدای چین اول برگ سبز چای تاکنون حدود ۹۸ هزار تن برگ سبز چای از چایکاران این استان‌ها خریداری شده است. وی با بیان اینکه از مجموع برگ سبز چای خریداری شده ۵۸ درصد درجه یک و ۴۲ درصد برگ سبز درجه ۲ است، افزوده کرد: ارزش این میزان برگ سبز چای خریداری شده، هزار و ۲۶۰ میلیارد تومان است. رئیس سازمان چای کشور با اشاره به وارز بخشی از مطالبات چایکاران عنوان کرد: تاکنون ۶۵۰ میلیارد تومان از مطالبات چایکاران استان‌های گیلان و مازندران وارز شده ضمن اینکه امروز سعیدنیه نیز ۵۰ میلیارد تومان مطالبات چایکاران از سهم دولت به حساب آنان واریز می‌شود، وی با بیان اینکه در اسلس آخرین آمار، ۱۶۸ کارخانه در استان‌های گیلان و مازندران طرف قرارداد خرید برگ سبز چای چایکاران هستند، خاطر نشان کرد: تاکنون افزون بر ۲۲ هزار تن چای خشک تولید شده است. برلساس تصمیم شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی، قیمت خرید تضمینی برگ سبز چای درجه یک، برای سال زراعی ۱۴۰۲ تا ۵۲ درصد افزایش نسبت به سال گذشته، ۱۳ هزار و ۹۹۰ تومان و نرخ برگ سبز چای درجه ۲ هم با ۶۲ درصد افزایش ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان است. برلساس آخرین آمار در استان‌های گیلان و مازندران بالغ بر ۵۵ هزار چایکار وجود دارد؛ وسعت باغ‌های چای این ۲ استان حدود ۲۵ هزار هکتار است. برداشت برگ سبز چای هر ساله در سه چین بهاره، تابستانه و پاییز صورت می‌گیرد. گیلان و مازندران در مجموع سالانه ۱۳۵ هزار تن برگ سبز چای تولید می‌کنند که از این میزان ۹۰ درصد در مزارع چای گیلان به دست می‌آید و از مقدار برگ سبز چای حدود ۲۰ هزار تن چای خشک استحصال می‌شود. مصرف چای در کشور به طور میانگین حداکثر ۱۰۰ هزار تن است.

مقاومت آنتی بیوتیکی تهدیدی برای پزشکی در جهان

یورونیوز: به رغم بیش از یک قرن تحقیق و توسعه، آنتی بیوتیک، جهان به سرعت در حال خالی شدن از این داروی نجات دهنده است. آنتی بیوتیک‌ها با در طبیعت هستند یا در آزمایشگاه تولید می‌شوند و برای از بین بردن باکتری‌ها طراحی شده‌اند. اما باکتری‌ها بیش از سه میلیارد سال است که در حال تکامل هستند و یاد گرفته‌اند که برای زنده ماندن، خود را تغییر دهند. بنابراین هرچه بیشتر از آنتی بیوتیک‌ها استفاده شود، باکتری‌ها هم سازگارتر می‌شوند. برلساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا در سال ۲۰۱۹، بیش از ۲۸ میلیون آمریکایی به عفونت‌های مقاوم به آنتی بیوتیک‌ها مبتلا شدند و بیش از ۳۵ هزار نفر از آنها هم جان باختند. در سراسر جهان، مرگ و میر ناشی از عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها در حال حاضر بیش از پنج میلیون نفر در سال است و انتظار می‌رود طی چند دهه به دهها میلیون نفر افزایش یابد. «برندا ویلسون»، پروفسور میکروبیولوژی دانشگاه «ایلینویز» گفت: ما در میله این بحران قرار داریم. ایالات متحده قبل از همه گیری در برابر مقاومت آنتی بیوتیکی پیشرفت قابل توجهی داشته است. به خاطر پیشگیری و کنترل بهتر عفونت‌ها و مراقبت بهتر، مرگ و میر ناشی از مقاومت آنتی بیوتیکی از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ به طور کلی ۱۸ درصد و در بیمارستان‌ها ۳۰ درصد کاهش یافت. در همین حال، همه‌گیری کووید ۱۹ بیمارستان‌ها و سایر مراکز مراقبت‌های بهداشتی را به نقطه شکست در سال ۲۰۲۰ نزدیک کرد و منجر به افزایش مصرف آنتی بیوتیک‌ها، اشکال در پیشگیری از عفونت‌ها و افزایش قابل توجه عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها در بیمارستان‌های آمریکا شد. به این ترتیب، عفونت‌ها و مرگ و میرهای ناشی از مقاومت آنتی بیوتیکی در بیمارستان‌ها حداقل در آن سال ۱۵ درصد افزایش یافتند. «ویلیام هلیج»، مدیر مرکز دینامیک بیماری‌های واگیردار در دانشگاه «هاروارد» گفت: بسیاری از جراحی‌ها بدون وجود آنتی بیوتیک‌ها برای جلوگیری از عفونت‌های بعدی، امکان پذیر نیست. بیمارانی که تحت درمان با استروئیدها هستند یا سرطان دارند به دلیل ایمنی پایین بدنشان به آنتی بیوتیک‌ها نیاز دارند.