info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۵
دوشنبه / ۱۴ آذر / ۱۴۰۱
۱۰ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
05 / December / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۵۰

امروز با حافظ

به جانت ای بتِ شیرین دهن که همچون شمع
شبانِ تیره مرادم فنای خویشتن است
چو رای عشق زدی با تو گفتم ای بلبل
مَکُن که آن گلِ خندان به رای خویشتن است

غزلانه

تا خوانده‌ام که هیچ گره بی‌گشادنیست
تلخی فروش هجر تو قنادی من است
عرفی‌شیرازی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۲	۰۷:۰۱	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

وقتی چیزی برای از دست‌دادن نداشته باشی، کنترل کردن زندگی چندان سخت نیست
ارنست همینگوی

اشاره

بهبود دیابت با رژیم غذایی آسیایی

بر اساس نتایج تحقیق جدید که در آن یک سوم شرکت‌کنندگان بیش از ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دادند، مشخص شد که افراد متعلق به قومیت آسیای جنوبی ممکن است بتوانند با پیروی از یک برنامه مدیریت وزن ساختارمند، به بهبودی دیابت نوع ۲ دست یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، یافته‌های حاصل از کارآزمایی STANDby که توسط دانشگاه گلاسکو اسکاتلند انجام شد، از یک دستور رژیم غذایی به‌عنوان «جایگزین رژیم غذایی کامل» تا ۱۲ هفته در افراد قومیتی از جنوب آسیا استفاده کرد و دریافت کاهش وزن کافی که توسط حدود ۴۰ درصد از همه شرکت‌کنندگان حاصل شد، امکان بهبود دیابت نوع ۲ آنان را فراهم می‌کند.
در سطح جهان، دیابت نوع ۲ (T۲D) بیش از ۴۰۰ میلیون نفر و در بریتانیا حدود ۴ میلیون نفر یا از هر ۱۰ بزرگسال یک نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
حدود یک نفر از هر چهار نفر در سراسر جهان اصالت آسیای جنوبی دارند، این افراد با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ به‌طور قابل توجهی نسبت به جمعیت عمومی سفید پوست بریتانیا/اروپا، به این بیماری در شاخص توده بدنی پایین‌تر و در سنین پایین‌تر مبتلا می‌شوند.
تحقیق دیگری به نام DiRECT که توسط دانشگاه گلاسکو انجام شد، نشان داده است که چگونه کاهش وزن ۱۰ کیلوگرمی یا بیشتر، با استفاده از یک برنامه مدیریت وزن مبتنی بر شواهد به‌نام "Counterweight-Plus" در ۷۰ درصد از افرادی که کمتر از ۶ سال دیابت نوع ۲ در آنان تشخیص داده شده بود، منجر به بهبود دیابت پس از یک سال شد.
حدود نیمی (۴۶ درصد) از همه شرکت‌کنندگان در تحقیق DiRECT به بهبودی دست یافتند. با این حال، در تحقیق DiRECT، به‌طور تقریبی همه شرکت‌کنندگان سفیدپوست بریتانیایی بودند بنابراین تحقیقات بیشتری برای درک پیامدهای آن در سایر گروه‌های قومی مورد نیاز بود.
کارآزمایی STANDby اکنون میزان بهبودی دیابت نوع ۲ مشابهی را در افراد قومیت آسیای جنوبی نشان می‌دهد که پیش از این در گروه‌های سفیدپوست با برنامه مدیریت وزن مشابه مشاهده شده بود.
بدون درمان با رژیم غذایی، هیچ یک از ۱۲ شرکت‌کننده در گروه کنترل بهبودی نداشتند اما پس از دریافت برنامه رژیم غذایی، ۱۰ نفر از مجموع ۲۳ شرکت‌کننده (۴۳ درصد) بدون نیاز به دارو از دیابت رها شده بودند.
کلید موفقیت کاهش وزن بود که تجمع مضر چربی در کبد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. به‌طور کلی، ۳۵ درصد از شرکت‌کنندگان بیش از ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دادند و محتوای چربی کبد به‌طور تقریبی نصف شد، از ۱۵.۳ درصد در شروع جایگزینی کل رژیم غذایی به ۸.۶ درصد رسید.
پروفسور نوید ستار، از دانشکده سلامت قلب و عروق و متابولیک دانشگاه گلاسکو گفت: بسیار مهم بود که بررسی کنیم آیا مداخله رژیم غذایی مشابه می‌تواند تاثیر یکسانی بر جمعیت جنوب آسیا داشته باشد یا خیر، بنابراین در حالی که این تحقیق بر اساس یک تحقیق گروهی کوچک از شرکت‌کنندگان است، یافته‌ها باید پیامدهای گسترده‌ای برای بخش بزرگی از جمعیت دیابت جهان داشته باشد تا به توسعه رویکردهای عملی فرهنگی بهینه برای بهبود دیابت نوع ۲ کمک کند. تحقیقات جدید همچنین باید در جستجوی یافتن راه‌های جدیدی برای به حداکثر رساندن پایداری کاهش وزن در یک دوره طولانی‌تر باشند.
پروفسور مایک لین، از دانشکده پزشکی، دندانپزشکی و پرستاری دانشگاه گلاسکو افزود: تا همین اواخر، مردم در واقع دیابت نوع ۲ یا درمان آن را به اندازه کافی جدی نگرفته بودند. تحقیق ما نتیجه چشمگیری داشته است زیرا نوعی بیماری مزمن ناتوان‌کننده بسیار وحشتناک را معکوس می‌کند و پیام بسیار قوی دیگری دارد مبنی بر اینکه مکانیسم اساسی بهبود دیابت نوع ۲ تغییر وزن با از دست دادن چربی کبد است. امیدواریم تحقیق ما با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی که مدیریت وزن مبتنی بر شواهد را برای بهبود دیابت نوع ۲ در اولویت قرار می‌دهند، امید و حمایت را برای این گروه قومی در معرض خطر بالا افزایش دهد.
در این تحقیق ۲۵ بزرگسال از قومیت آسیای جنوبی در بریتانیا، با میانگین سنی ۱۸ تا ۶۵ سال، مبتلا به دیابت نوع ۲ برای کمتر از چهار سال و با شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۴۵، انتخاب شدند.
شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی انتخاب شدند تا بلافاصله جایگزینی کامل رژیم غذایی (حدود ۸۵۰ کیلوکالری در روز برای سه تا پنج ماه) یا مداخله تاخیری را به‌عنوان یک گروه کنترل مراقبت معمول در این دوره شروع کنند. محتوای چربی کبد با طیف‌سنجی تشدید مغناطیسی اندازه‌گیری شد که یک بررسی بالینی معمولی نیست.
اثرات مداخله در یک مقایسه تصادفی اولیه برای تشخیص کاهش وزن معنادار و در یک تجزیه و تحلیل مشاهده‌ای گسترده، پس از اینکه گروه کنترل اولیه نیز مداخله را دریافت کرد، برای تعیین اندازه اثر بهبودی در تعداد بیشتری مورد آزمایش قرار گرفت.
یافته‌های این تحقیق در مجله The Lancet Regional Health — Southeast Asia منتشر شده است.

گزارش روز

چرا متهمین خانم همچنان با پوشش چادر در دادگاه حاضر می‌شوند؟

از چادر اعاده حیثیت کنید

پوشش چادر یکی از متهمان قتل شهید «روح‌الله عجمیان» در دادگاه واکنش‌های زیادی را در چندروز اخیر در پی داشته‌است. این در حالی است که این متهم در عکس‌های منتشر شده از خودش فاقد حجاب سر بوده‌است و حتی در محل حادثه نیز پوشش بسیار متفاوتی با آنچه که در دادگاه حاضر شده بود: داشت و حال دوباره این سوال را مطرح کرد که چرا متهمین در دادگاه باید با پوشش چادر که یکی از نمادهای مهم عفاف و حجاب کشور است، حاضر شوند، چه کسی این اجبار را ایجاد کرده‌است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسفندماه سال ۹۷ خبری بر لغو استفاده اجباری از چادر در دادگاه از سوی «مینو اصلانی» رئیس بسیج جامعه زنان کشور مطرح شد. اصلانی آن سال در توضیح استفاده از چادر می‌گوید: «موضوع استفاده از چادر برای زنان متهم، موضوع امروز و دیروز نیست، در همان ابتدا که چادر به عنوان پوشش متهمان مطرح شد، این اعتراض وجود داشت و به همین خاطر چادر در دادگاه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های مختلف پیدا کرد و دیگر به صورت چادر مشکی نبود. اما به این موضوع نیز کم‌توجهی شد و شاید به چشم مسئولان و سیاستمداران نمی‌آمد، این کار به تدریج در اذهان عمومی نسبت به حجاب تاثیر منفی می‌گذارد، چون اصولا شخص متهم و هرکسی که اتهامی به او وارد است فی نفسه تاثیرخاصی بر جامعه ندارد، لذا به نظر نمی‌رسید که نوع پوشش او موجب جریحه دار شدن احساسات جامعه شود. اینطور برداشت می‌شد که این موضوع تاثیری بر گرایش به حجاب در جامعه ندارد. اما به مرور و با گسترش شبکه‌های اجتماعی و فیلم‌های مختلفی که از دادگاه‌ها ساخته شد و عکس‌هایی که از دادگاه‌ها منتشر شد ایراد و اشتباه این موضوع را به شکل واضحی نشان می‌دهد و احساسات خانم‌هایی که از پوشش استفاده می‌کنند را جریحه دار می‌کند و متاسفانه به دختران جوان ما اینطور القا می‌شود که پوشش چادر پوشش متهمین جامعه است نه پوشش زنان عادی و مومن.»
با این حال و بعد از گذشت ۴ سال از این صحبت‌ها همچنان متهمان خانم زیادی که پوشش خارج از دادگاهشان چادر نبوده در دادگاه با پوشش چادر حاضر می‌شوند. در سال ۹۸ نیز عکس‌های منتشر شده از دادگاه «شبنم نعمت‌زاده» که متهم به اخلال در توزیع مایحتاج دارویی بود نیز واکنش‌های منفی زیادی را با خود به همراه داشت. خانم نعمت‌زاده با پوشش کامل چادر مشکی حاضر شده‌بود این در حالیست که وی هیچ‌گاه چنین پوششی نداشت و گویی از چادر برای استتار استفاده شده‌بود. بسیاری از کسانی که به پوشش چادر در دادگاه‌های کشور شکایت داشتند معتقد بودند متهمین خانم باید در دادگاه با همان پوششی حاضر شوند که حین ارتکاب جرم داشته‌اند نه اینکه در دادگاه یکباره با پوشش چادر حاضر شوند.
واکنشی که در جواب آن اسماعیلی سخنگوی وقت قوه قضاییه گفت: «جز قانون نیست و ما الزام به پوشش چادر برای زندانیان زن را برداشتیم اما اینکه فرد خودش چادر را سر کند ما نمی توانیم وی را از پوشیدن چادر منع کنیم، خود این چادر به لحاظ رنگ مشکی آن معلوم بود که پوشش شخصی این خانم هست و ما نمی‌توانیم افراد را از پوشش شخصی آن ها و لو اینکه با پوشش متداولش متفاوت باشد منع کنیم.» متاسفانه در سال‌های اخیر به شکل و واضح و آشکاری می‌بینیم که متهمان از پوشش چادر به عنوان مخفیگاه و پناهی برای حضور در جلسات دادگاه استفاده می‌کنند و یا آن را به شکل روبنده جلوی صورت خود می‌گیرند و به اصطلاح در آن مخفی می‌شوند تا از دیده شدن خودشان جلوگیری کنند. پوشش چادر یکی از متهمان قتل شهید عجمیان با چادر را کنار فیلم‌هایی بگذارید که از پیکر بی‌جان شهید عجمیان در جاده تهران - کرج منتشر شد، پیکر بی‌جانی که حتی بعد از شهادتش هم مورد حمله و آزار آشوبگران و قاتلانش قرار گرفت. آشوبگرانی که تا چندی پیش بی‌پروا به پلیس راه جاده و حتی روحانیون حمله می‌کردند و موجب شهادت و جراحات سنگین تعداد زیادی از مامورین امنیتی کشور شدند، حالا بعد از دستگیری و به وقت حاضر شدن در دادگاه از پوشش چادر استفاده می‌کنند!
هرچند مسئولین قضایی کشور پیش از این گفته‌اند که فقط زمانی در مساله پوشش دخالت می‌کنند که متهم پوششی مغایر موازین اسلامی داشته باشد، اما به شکل کاملا جدی دوباره باید گفت که پوشش چادر پوشش متهم نیست. آن هم متهمانی که در لحظه ارتکاب به جرم حتی حجاب نداشته‌اند و به نمادهای دینی و مذهبی کشور اهانت کرده‌اند و حال وقتی در جایگاه متهم به قتل آن هم به دلخراش‌ترین شکل ممکن در دادگاه حاضر می‌شوند سراغ پوشش چادر می‌روند. این تناقض آشکار دوباره این جمله را یادآور می شود که «چادر پوشش متهم نیست» حتی اگر خودش بخواهد پشت آن پنهان شود. پس خواهشا از چادر اعاده حیثیت کنید!

برش

هدفمندی در زندگی موجب افزایش طول عمر می‌شود

داشتن هدف مشخص در زندگی می تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این نتیجه گیری محققانی است که هشت سال صرف ردیابی حدود ۱۳۰۰۰ آمریکایی بالای ۵۰ سال کردند.
مطالعه جدید نشان داد افرادی که زندگی خود را هدفمند می‌دانستند، حدود ۱۵ درصد در معرض خطر مرگ به هر دلیلی در طول دوره ردیابی بودند. این رقم در میان شرکت‌کنندگانی که پایین‌ترین سطح هدفمندی را داشتند به ۳۷ درصد رسید.
«کوبچیرو شیبا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوستون، گفت: «هدفمندی در زندگی در قالب میزانی که افراد زندگی خود را دارای حس جهت‌گیری و اهداف می‌دانند، تعریف می‌شود».
او خاطرنشان کرد که احساس هدفمندی بیشتر با خطر کمتر مرگ زودرس در میان مردم از هر نژاد و قومیتی مرتبط است.
محققان دریافتند که این ارتباط هم در مردان و هم در زنان دیده می‌شود، اگرچه مزایای محافظتی در مردان تا حدودی ضعیف‌تر بود.
برای این مطالعه، بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸ از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا بر اساس یک پرسشنامه استاندارد، نشان دهند که زندگی‌شان چقدر هدفمند است. سپس آنها را به عنوان دارای حس هدفمندی "کم"، "متوسط-کم"، "متوسط به بالا" یا "بالا" طبقه بندی کردند. مرگ افراد در طول هشت سال آینده پیگیری شد.
با افزایش سطح هدفمندی، خطر مرگ در طی این دوره، چه در اثر سکته، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و / یا بیماری ریوی کاهش یافت.
با این حال، محققان خاطرنشان کردند که چندین عامل بر میزان گزارش یک فرد دارای هدف قوی تأثیرمی‌گذارد.
داشتن پول بیشتر، داشتن سلامت جسمی و روانی بهتر، و سن کمتر در شروع مطالعه، همگی با گزارش یک هدف بزرگ‌تر در شروع مطالعه مرتبط بودند.
به گفته محققان، افرادی که اهداف و برنامه‌های روشنی دارند، با انتظارات و پیش‌بینی‌هایی به آینده نگاه می‌کنند که برایشان معنادار است. این امر به افراد انگیزه می‌دهد که مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشند تا در نهایت بتوانند از ثمره زحمات خود لذت ببرند.

مکث

پیش‌بینی جنگ آب و هوایی در آینده‌ای نه چندان دور!

آثار تغییرات اقلیمی محدود به یک کشور خاص نیست: آلودگی هوا و کاهش ذخایرآبی به ویژه منابع مشترک میان کشورها به صورت بالقوه از عوامل تنش‌زا و مناقشه برانگیز میان کشورها در آینده نزدیک خواهد بود. در این میان کشورهایی که مانند ایران در مناطق گرم و خشک زندگی می کنند با چالش‌های بیشتری روبه‌رومی شوند.

COP27
SHARM EL-SHEIKH
EGYPT 2022

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یکی از مشکلات اساسی که همه کشورهای جهان در دوران کنونی با آن روبرو هستند، تغییرات آب و هوایی و گرم شدن کره زمین است. حتی کشوری مانند سوئد که به لحاظ قوانین محیط‌زیستی کشوری بسیار پیشرفته محسوب می‌شود، از این موضوع مستثنی نیست. تغییرات آب و هوایی و اقلیمی مشکلات متعددی را در زمینه منابع آبی ایجاد خواهد کرد و از آن‌جا که همه کشورها در آن نقش دارند و بخش زیادی از مشکل پیش آمده، می‌تواند مربوط به سایر کشورها باشد، لذا پیش‌بینی جنگ آب و هوایی در آینده‌ای نه چندان دور، خیلی هم دور از ذهن نیست.

زمین موجود زنده است

در صورتی که دمای داخل دهان یک فرد از ۳۷.۹ درجه سانتیگراد فراتر برود تب ایجاد شده است و در بزرگسالان در صورتی که دما از ۴۰ درجه فراتر رود، خطراتی را برای حیات در بر دارد. زیرا در دمای بالای ۴۰ درجه، عملکرد پروتئین‌ها و آنزیم‌های بدن مختل می‌شود. تب در دمای بالای ۴۴ درجه بسیار خطرناک است و احتمال فوت فرد بسیار زیاد خواهد بود. این تنها مثالی ساده از یک ارگانیسم زنده کوچک انسانی است که با تغییر کمتر از ۱ درجه مشکلاتی برای ارگانیسم بدن ایجاد می کند: با افزایش ۳ درجه خطر را بسیار بیشتر کرده و با افزایش دمای بیش از ۴ درجه، احتمال مرگ فرد هم افزایش می‌یابد.
اگر زمین را هم به سان یک ارگانیسم زنده در نظر بگیریم، در خواهیم یافت که تغییراتی در حد یک یا دو درجه، برای زمین خطرناک بوده و همان گونه که تب در بدن انسان موجب تخریب بافت‌های زنده می‌شود، افزایش دما در زمین هم موجب تخریب بسیاری از بافت‌ها مانند از بین رفتن منابع آبی، بروز خشکسالی و ... بسیاری مشکلات دیگر خواهد شد.
این همان چیزی است که در نظریه «گایا» هم مطرح شده است. «جیمز لاولاک» یکی از تئوری‌پردازان اصلی نظریه گایا است. پرسش اصلی وی این است که: «آیا ماده زمین، هوا، اقیانوس‌ها و سطح خشکی‌ها، نظامی غول‌آسا و ارگانیسم زیستی واحدی را تشکیل نمی‌دهند؟» لاولاک خود در این‌باره می‌گوید: « در نگاه اول جو زمین ترفندی می‌نمود که کل نظام‌های زنده برای اجرای برخی عملیات لازم، جهت کنترل، دست به یکی کرده و آن را ابداع کرده‌اند. این امر ما را به فرمول‌بندی فرضیه‌ای کشاند که ماده جاندار، هوا، اقیانوس‌ها و سطح زمین اجزای نظامی غول‌آسایند که قادر است دما، ترکیب هوا و دریا، PH خاک و مانند آن‌ها را چنان کنترل کند که برای بقای زیست‌کره در بهترین حالت خود باشد. گایا زمین را به‌عنوان یک اَبَرموجود زنده معرفی نموده است. چرخه مواد غذایی حاصل از خاک و سنگ را که براثر جویبارها و رودخانه‌ها به جریان می‌افتد، به گردش خون در بدن جانوران تشبیه می کند. در این تشبیه، رودخانه‌ها در حکم رگ‌ها، جنگل در حکم ریه و اقیانوس به مثابه قلب زمین معرفی می‌شوند. براساس این نظریه، تمام موجودات زنده دارای یک سیستم عصبی هستند. کره زمین نیز دارای چنین سیستم عصبی است که به آن شبکه مغناطیسی می‌گویند که هم از درون خود و هم از طریق کیهان نیرو می‌گیرد.

گرم شدن کره زمین مشکل جدید

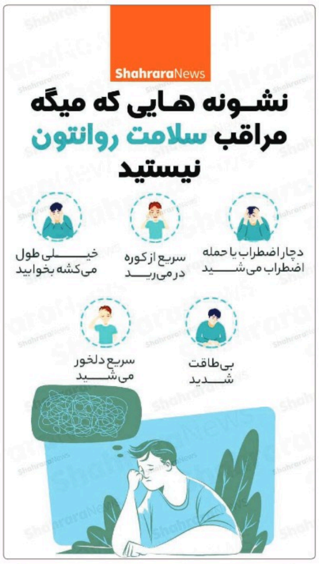
شاید اساسی‌ترین مشکلی که امروزه بشر با آن روبه‌روست، بحران زیست‌محیطی است. ازآنجاکه هستی پیکره واحد محسوب می‌شود، آسیب به هر بخش، آسیب به کل این پیکره تلقی می‌شود. بنابراین انسان باید بپذیرد که هر نوع خدشه و آسیبی که به طبیعت وارد می‌سازد، خود را یک قدم به نابودی نزدیک‌تر می‌کند.
این موضوع تنها مختص کشورهای کمتر توسعه‌یافته نبوده و حتی کشورهای توسعه‌یافته نیز با آن دست به گریبان هستند. اما از آن‌جا که این کشورها نسبت به موضوعاتی از این دست بسیار حساس هستند، میزان اهمیت آن نیز برای شهروندانشان بسیار بیشتر است. مثلا نتایج گزارش‌های مربوط به تغییرات آب و هوا نشان می‌دهد که میانگین دمای سوئد ۱.۹ درجه سانتیگراد از سده ۱۸۰۰ افزایش یافته است. یک گزارش جدید در مورد تغییرات آب و هوایی این کشور منطقه شمال اخیرا اعلام کرده که میانگین دمای سوئد از اواخر سده ۱۸۰۰ تقریبا دو درجه سانتیگراد افزایش یافته و در حالی که بارندگی افزایش یافته است، اما پوشش برف دو هفته کمتر دوام دارد. بر اساس گزارش موسسه هواشناسی و هیدرولوژی سوئد (SMHI) میانگین دما در این کشور ۱.۹ درجه سانتیگراد (۳.۴ درجه فارنهایت) در بازه زمانی ۱۹۹۱ تا ۲۰۲۰ در مقایسه با دوره بین ۱۸۶۱ تا ۱۸۹۰ بیشتر بوده است. این موسسه خاطرنشان کرد که تغییر مشاهده شده تقریبا دوبرابر تغییر میانگین دمای جهانی برای همان دوره است. آژانس هواشناسی گفته که قبلا تحلیلی به این گسترده انجام نداده بود که در آن به همان اندازه شاخص‌های مختلف تغییر آب و هوا را بررسی کرده بود. «سمجون شیمانکه» اقلیم شناس و رهبر پروژه در SMHI، در بیانیه‌ای گفته: «نتایج تجزیه و تحلیل به وضوح نشان می‌دهد که آب و هوای سوئد تغییر کرده است».

وضعیت ایران به لحاظ شاخص خشکسالی و گرمایش

بررسی اطلاعات به دست آمده از مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی، از سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۹۴ شاخص SPEI یعنی روند تغییرات شاخص خشکسالی بر اساس شاخص استاندارد شده بارش و تبخیر تعرق، کاملا برعکس شده است، یعنی اگر این شاخص برای کل کشور در سال ۱۳۶۵ برابر با ۰.۸۳ بوده، در سال ۱۳۹۴ این شاخص به ۰.۸۳- رسیده است. بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت در ۳۰ سال اخیر میانگین خشکسالی و به تبع آن تبخیر کاملا افزایش یافته و هر سال بر این میزان خشکسالی و تبخیر نیز افزوده شده است. بررسی داده‌های مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی حاوی اطلاعات جالب‌تری نیز هست. بر اساس مقایسه تغییرات بارش سالانه کل کشور طی ۵۰ سال تغییرات سینوسی بارش تجمعی کشور و روند کاهشی آن با آهنگ تقریبی ۱ – میلی‌متر در سال، در ۵ دهه گذشته ادامه داشته است. کم بارش‌ترین و پربارش‌ترین سال‌ها هم ۱۳۸۷-۱۳۸۶ و ۱۳۷۲-۱۳۷۱ به ترتیب با میزان بارش ۱۲۹/۳ و ۳۲۸/۴ میلی‌متر است. نکته قابل توجه این که روند تغییرات دما هم در کشور افزایشی و روند مقدار بارش تجمعی کاهشی بوده که افزایش روند خشکی و تشدید درجه‌های خشکسالی را در پی داشته است.
با اندکی تامل بر این دو نمودار می‌توان دریافت که تغییرات اقلیمی در ایران طی ۵۰ سال گذشته به شدت محسوس است. باید توجه داشت که ایران کشوری با آب و هوای نیمه خشک و نیمه بیابانی است که این مهم فصل کشت، داشت و برداشت را محدود به نیمه اول سال کرده است. بدین معنی که بیشترین میزان باران در فصل بهار مورد نیاز کشاورزی است و بارندگی در فصل تابستان به منزله هجوم آفت برای محصولات کشاورزی و از بین رفتن محصولات و به نوعی از بین رفتن میزان آبی است که برای تولید این محصولات به کار رفته است. در بهار سال زراعی ۱۴۰۱ – ۱۴۰۰ سهم بارش فصل بهار و تابستان به ترتیب حدود ۱۳ و ۱۱ درصد بارش سال زراعی بود که کم‌بارشی شدید فصل بهار تاثیر بسیار مخرب در تولید محصولات کشاورزی و بخصوص در دیمزارها و مراتع داشته است و بنابراین کشاورزان دیم‌کار و دامداران سنتی بیشترین آسیب و خسارت را متحمل شدند. روند افزایش میانگین دمای کشور هم با آهنگ ۰/۴۰ درجه سلسیوس در هر دهه است. اطلاعات مربوط به میانگین سالانه دما و روند تغییرات آن از ۱۳۵۱ تا ۱۴۰۱ نشان می‌دهد در ۵ دهه گذشته افزایش دما موجب افزایش پتانسیل تبخیر و تعرق و افزایش نیاز آبی شده که تاثیر مخرب آن در وقوع و فراوانی رخداد خشکسالی است. در نمودار ۵۰ ساله تغییرات دمای میانگین کشور، سال آبی ۷۱-۷۰ با دمای ۱۵/۷ درجه سلسیوس خنک‌ترین و سال‌های ۱۳۹۷-۱۳۹۶ و ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ با دمای ۱۹ درجه سلسیوس به عنوان گرم‌ترین سال ثبت شده است.

تأثیر تغییرات اقلیمی

نکته مهم در رابطه با تغییرات اقلیمی این است که آثار آن محدود به یک کشور خاص نیست. آلودگی هوا و منابع آبی در مناطق مرزی و برای کشورهای همسایه، از عوامل تنش‌زا بین این کشورهاست. بنابراین مقابله با تغییرات اقلیمی، گرمایش زمین، جلوگیری از انتشار گازهای گلخانه‌ای و... همواره پتانسیل بروز تنش را دارند که برای جلوگیری از آن باید از هم‌اکنون چاره اندیشی کرد.


ShahraraNews
نشونه هایی که میگه مراقب سلامت روانتون نیستید
دچار اضطراب یا حمله اضطراب می‌شید
سریع از کوره در می‌رید
خیلی طول می‌کشه بخوابید
بی‌طاقت شدید
سریع دلخور می‌شید

رسانه چه خبر

رشد ۶۰ درصدی ایجاد اشتغال دانش‌بنیان در کشور

ایلنا: معاون فناوری و نوآوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از ایجاد ۴۱ هزار شغل در پارک‌های علم و فناوری کشور در سال گذشته خبر داد. علی خیرالدین با اعلام این خبر گفت: ایجاد این میزان شغل در سال گذشته در پارک‌های علم و فناوری کشور نسبت به سال قبل از آن ۶۰ درصد رشد داشته است. وی با اشاره به فعالیت ۵۱ پارک علم و فناوری در سطح کشور گفت: از این تعداد ۱۲ پارک دانشگاهی هستند که خوشبختانه در پارک علم و فناوری دانشگاه سمنان نیز ۱۶۵ واحد فناور و ۱۹ شرکت دانش بنیان ایجاد شده که نوید بخش ایجاد اشتغال برای فارغ التحصیلان دانشگاهی است. معاون فناوری و نوآوری وزارت علوم گفت: کشور ایران در حوزه تولیدات علمی بسیار خوب عمل کرده است و از نظر تولید علم رتبه ۱۵ را در جهان و رتبه یک را در منطقه داریم. خیرالدین افزود: از نظر نوآوری و فناوری در سال ۲۰۱۴ رتبه ۱۲۰ را داشتیم که با توجه به شاخص جدید نوآوری به رتبه ۵۳ رسیدیم و نسبت به سال گذشته هفت رتبه صعود کردیم. معاون فناوری و نوآوری وزارت علوم از حمایت‌های این وزارتخانه از شرکت‌های دانش بنیان و واحدهای فناور خبر داد و گفت: اجرای طرح گرنت فناوری، دستیار فناوری، طرح ترویج کار آفرینی و طرح تانا از جمله طرح‌ها برای حمایت از این شرکت‌ها است.

چرا سکته قلبی در روزهای سرد سال افزایش می‌یابد

مهر: هوا که سرد می‌شود، میزان سکته قلبی هم افزایش می‌یابد. پزشکان قلب و عروق، علت افزایش سکته قلبی در روزهای سرد سال را ناشی از فعل و انفعالات بدنی بیماران قلبی می‌دانند. افزایش فشارخون و افزایش سطح فیبرینوژن خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می کند به‌عنوان مکانیسم‌های دخیل در افزایش حملات قلبی در روزهای سرد سال، مطرح شده است. زیرا هوای سرد، رگ‌های قلبی را تنگ و منقبض کرده، جریان فشار خون به اعضای بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه خطر سکته قلبی بالا می‌رود اما علت این اتفاق فقط مربوط به رگ‌های قلبی نیست بلکه هوای سرد می‌تواند باعث گرفتگی رگ‌های خونی شود، آنها را تنگ کند و باعث می‌شود که بدن تلاش کند تا بتواند دمای مرکزی را متناسب نگه دارد و همین امر فشار به رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد و باعث گرفتگی و تنگی آنها نیز خواهد شد. دلیل دیگری که سکته قلبی در فصل زمستان رایج‌تر است، این است که عفونت‌های تنفسی فوقانی افزایش پیدا می کند، التهابات بدن بالا می‌رود و رگ‌ها دیگر تعادل و استقامت قبلی را ندارند و وضعیت بدتر می‌گردد و همین امر عاملی برای افزایش حمله و سکته قلبی خواهد شد.

تزریق استروئید باعث تشدید آرتروز زانو می‌شود

هلث دی نیوز: مطالعات نشان می دهد تزریق کورتیکواستروئید برای تسکین درد در بیماران مبتلا به آرتروز زانو در واقع می تواند موجب وخیم تر شدن وضعیت بیمار شود. مطالعه جدید نشان داده است که علی‌رغم تسکین موقت علائم، تزریق‌ها با ادامه پیشرفت بیماری مرتبط هستند. از سوی دیگر، به بیمارانی که یکی دیگر از داروهای تسکین دهنده علائم موسوم به اسید هیالورونیک، تزریق شده بود، شاهد کاهش پیشرفت آرتروز زانو خود بودند. دکتر «آپاسانا آپادیای بارادواج»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «در حالی که گزارش شده است تزریق کورتیکواستروئید و هیالورونیک اسید به تسکین درد آرتروز زانو کمک می‌کند، نتایج ما به طور قطع نشان می‌دهد که کورتیکواستروئیدها با پیشرفت قابل توجه آرتروز زانو تا دو سال پس از تزریق مرتبط هستند و باید با احتیاط تجویز شوند» وی در ادامه افزود: «از سوی دیگر، اسید هیالورونیک ممکن است پیشرفت آرتروز زانو را کاهش داده و در عین حال علائم را تسکین دهد» این مطالعه شامل ۲۱۰ نفر بود که به مدت ۱۴ سال تحت نظر بودند. از میان افرادی که در مطالعه شرکت کردند، ۱۴۰ نفر هیچ تزریقی دریافت نکردند، ۴۴ نفر با کورتیکواستروئید و ۲۶ نفر با اسید هیالورونیک تزریق شدند. هر یک از شرکت کنندگان در زمان تزریق و همچنین دو سال قبل و دو سال بعد اسکن MRI از زانوشان انجام شد. محققان آرتروز زانو بیماران را با استفاده از یک سیستم درجه بندی به نام نمره تصویربرداری تشدید مغناطیسی کل اندام (WORMS) با تمرکز بر روی ضایعات مغز استخوان، غضروف، مفاصل متورم و رباط‌ها ارزیابی کردند. محققان با مقایسه نمرات تصویربرداری از اولین اسکن‌ها تا اسکن‌های پیگیری دو ساله، به دنبال پیشرفت آرتروز بودند. در افرادی که تزریق کورتیکواستروئید داشتند، محققان پیشرفت کلی آرتروز را در زانو، به ویژه در منیسک جانبی، غضروف جانبی و غضروف داخلی مشاهده کردند. در همین حال، گروهی که تزریق هیالورونیک دریافت کردند، در مقایسه با گروه کنترل بدون تزریق، به ویژه در ضایعات مغز استخوان، پیشرفت کُندتر آرتروز را نشان دادند. محققان خاطرنشان کردند آگاهی از اثرات طولانی مدت این تزریق‌ها به بیماران آرتروز و پزشکان کمک می کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری برای مدیریت بیماری و درد ناشی از آن بگیرند.