info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۶۱
سه‌شنبه / ۲۳ اسفند / ۱۴۰۱
۲۱ / شعبان / ۱۴۴۴
14 / March / 2023

صاحب امتیاز: 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 ۶۵ امروز با حافظ

پیوندِ عمر بسته به موییست هوش دار
غمخوارِ خویش باش، غم روزگار چیست؟
معنیِ آبِ زندگی و روضه ارم
جز طرفِ جویبار و میِ خوشگوار چیست؟

غزلانه

خورشید را حاجب تویی
اومید را واجب تویی
مطلب تویی طالب تویی
هم منتها هم مبتدا
مولانا



افق کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۴	۰۶:۱۷	۱۲:۱۵	۱۸:۱۳	۱۸:۳۱

برگه

اگر همیشه حقیقت را بگویید، لازم نیست چیزی را به خاطر بسپارید.
مارک تواین

قابل توجه

کمک‌های اولیه برای آسیب‌های شایع سالمندان

کمک‌های اولیه برای افراد مسن در هنگام برخورد با زمین خوردن، سوختگی، مشکلات قلبی عروقی یا سایر حوادث رایج مفید است. اقدامات اصلی را که در صورت بروز حوادث باید انجام دهید در این مطلب توضیح داده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، دانستن یک سری اقدامات کمک‌های اولیه برای سالمندان ضروری است تا بتوانند در صورت بروز حادثه اقدام کنند. در کشورهای توسعه یافته، امید به زندگی بسیار بالا است، به طوری که بخش بزرگی از جمعیت بالای ۷۰ یا ۸۰ سال سن دارند. مشکل این است که با افزایش سن، آسیب پذیرتر می‌شویم. به همین دلیل است که آسیبی که در افراد جوان لزوماً یک خطر نیست، می‌تواند در بزرگسالان مسن‌تر تهدید کننده زندگی باشد. کمک‌های اولیه برای افراد مسن به ویژه در مورد کسانی که از یکی از اعضای سالمند خانواده مراقبت می‌کنند یا برای آنها کار می‌کنند بسیار مهم است. در این مقاله نحوه عمل در هر موقعیت را توضیح خواهیم داد.

چه حوادثی نیاز به کمک‌های اولیه برای افراد مسن دارد؟

سالمندان یا افراد مسن معمولاً مشکلات حرکتی دارند یا در مواجهه با هر رویدادی شکننده‌تر هستند. دلیل آن این است که بروز بیماری‌های همزمان افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، پوکی استخوان، فشار خون شریانی و زوال عقل. علاوه بر این شرایط بهداشتی پس از یک سن خاص، بررسی نحوه انجام کمک‌های اولیه در سالمندان را ضروری می‌کند. افراد مسن بیشتر در معرض گیجی، ترس و مشکلات بینایی و شنوایی هستند. به همین دلیل است که اقدامات در سالمندان با اقدامات مربوط به افراد جوان متفاوت است. بیشتر حوادثی که در سالمندان رخ می‌دهد، سقوط است و بدترین چیز این است که تقریباً ۷۵ درصد از آنها منجر به آسیب به اندام‌ها یا شانه‌ها می‌شود. زمین خوردن اغلب به از دست دادن بینایی یا مشکلات تعادل مربوط می‌شود. در عین حال، توجه به این نکته مهم است که چنین بی ثباتی می‌تواند نتیجه مصرف برخی داروها باشد. یکی دیگر از شرایطی که در افراد مسن باید از آن آگاه بود، خونریزی است. مصرف داروهای ضد انعقاد برای درمان اختلالات قلبی عروقی برای آنها بسیار رایج است. این منجر به افزایش خطر خونریزی در صورت هر گونه آسیب می‌شود.

کمک‌های اولیه برای افراد مسن بسته به مورد

بسته به حادثه، اقدامات کمک‌های اولیه برای افراد مسن باید بر حسب مورد انجام شود. این مهم است که بدانید در هر مورد چگونه باید عمل کنید تا خطر عوارض را کاهش دهید. ما متداول ترین موقعیت‌ها را توضیح خواهیم داد.

۱. کمک های اولیه برای افراد مسن در صورت زمین خوردن

اولین اقدام در مورد کمک های اولیه برای افراد مسن، در هر شرایطی، درخواست کمک است. وقتی کسی می‌افتد، سعی کنید او را آرام کنید و به آرامی حرکت دهید. اگر در هر ناحیه‌ای درد زیاد، تغییر شکل یا ناتوانی در حرکت وجود دارد، از حرکت دادن آن قسمت خودداری کنید. اگر این کار بدون درد امکان پذیر است، به فرد کمک کنید تا بلند شود. برای این کار باید فرد را برای ثبات بیشتر روی چهار دست و پا قرار دهید. سپس به آنها کمک کنید آرنج‌های خود را از روی زمین بلند کنند.

۲. نحوه عمل در زمان وقوع حادثه

متأسفانه برخورد افراد مسن با خودرو غیرعادی نیست. در این موارد، کمک‌های اولیه برای افراد مسن باید از استراتژی PWA پیروی کند. این مخفف محافظت، هشدار و کمک است. بنابراین، اولین کاری که باید انجام دهید این است که فرد را از جاده خارج کنید یا از آن محافظت کنید. سپس بلافاصله به اورژانس اطلاع دهید. پس از انجام این کار، هر کاری که ممکن است انجام دهید تا راه هوایی پاک بماند و خونریزی متوقف شود.

۳. در صورت خفگی چگونه عمل کنیم

خفگی در هر سنی ممکن است رخ دهد. کمک‌های اولیه در افراد مسن تفاوت چندانی با سایر سنین ندارد. اگر مشکل تنفسی وجود ندارد، باید فرد را تشویق کرد تا سرفه کند و تا حد امکان به او اطمینان داد. اگر مشکل در تنفس ظاهر شد، با اورژانس تماس بگیرید و مانور هایملیش را برای رفع انسداد شروع کنید. کاری که هرگز نباید انجام دهید این است که سعی کنید جسم یا غذا را با دست یا با ضربه به سینه فرد خارج کنید.

۴. کمک‌های اولیه برای افراد مسن که مسموم شده‌اند

هنگامی که مسمومیت بروز می‌کند، باید علت آن را پیدا کنید. اگر آن را شناسایی کردید، بهترین کار این است که آن را با خدمات اورژانس در میان بگذارید تا آنها دستورالعمل های دقیقی را برای نحوه عمل ارائه دهند. فرد را تشویق به القای استفراغ نکنید و مایعات یا داروی دیگری ندهید. اگر مسمومیت ناشی از گازی مانند دی اکسید کربن یا دود یا رنگ بود، سعی کنید فرد را به منطقه‌ای با هوای تمیز ببرید.

کیت کمک‌های اولیه

برای انجام کمک‌های اولیه در افراد مسن، داشتن یک جعبه کمک‌های اولیه خوب در خانه ضروری است. در حالت ایده‌آل، همه خانواده‌ها باید یکی داشته باشند، اما اگر یک فرد مسن در خانه باشد، مهمتر است. باید حاوی چندین مورد ضروری باشد. به طور خاص، جعبه کمک‌های امداد شامل گاز، قیچی، بانداژ و موچین باشد. علاوه بر این، داشتن نوار چسب، حوله‌های ضد عفونی کننده و ضدعفونی کننده دست نیز مهم است. اگر کمپرس سرد در فریزر و دماسنج داشته باشید بهتر است. از طرفی در خانه هم باید یک سری داروهای عمومی اولیه باشد. به عنوان مثال، ضد التهاب، ضد درد، ضد تب و حتی کرم ضد عفونی کننده. بسته به شرایط بهداشتی ساکنان خانه، این لوازم متفاوت است. به عنوان مثال اگر فرد دیابتی تحت درمان با انسولین باشد، دوزهای اضافی لازم خواهد بود. فشارسنج یا دستگاه قند خون نیز توصیه می‌شود.

بسیار مهم است که قاطعانه و سریع عمل کنید

آنچه باید در نظر داشته باشیم این است که دانستن اقدامات کمک‌های اولیه برای سالمندان می‌تواند از بسیاری از عوارض جلوگیری کرده و حتی جان آنها را نجات دهد. ما باید سعی کنیم در مورد نحوه عمل در هر موقعیت کاملاً شفاف باشیم. در حالت ایده آل، هر مراقبی باید از خطرات فردی که تحت مراقبت است آگاه باشد. بسته به بیماری‌های موجود، احتمال بیشتری برای ابتلا به برخی از انواع حوادث یا موارد دیگر وجود خواهد داشت.

بنابراین توصیه می‌شود که اعضای خانواده درگیر آسیب شناسی‌های عزیزان خود شوند و خطرات آن را واقعاً درک کنند. اگر آنها سریع و موثر اقدام کنند، احتمال آسیب جدی یا غیرقابل برگشت کمتر است.

گزارش روز

آقای میرسلیم! عصبانی کردن مردم تا کی؟

اظهارنظرهای مصطفی میرسلیم نماینده مردم تهران در چند وقت اخیر چه در شبکه‌های اجتماعی و چه در مصاحبه‌ای که تازگی از وی منتشر شد، واکنش‌های زیادی را از سوی اقشار مختلف از مردم در پی داشته است. به خصوص آنکه میرسلیم در مصاحبه اخیر خود به صراحت گفت: «من کاری به نظر مردم ندارم».



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، جوان‌ترها اگر مصطفی میرسلیم را از کت و شلوارهای متفاوتش در انتخابات سال ۹۶ می‌شناسند، مو سفیدکرده‌ها او را با عضویت در حزب موتلفه و سمت‌های مختلفش از اوایل انقلاب می‌شناسند. از پیشنهاد شدن وی برای پست نخست وزیری از سوی بنی صدر که البته مجلس آن را نپذیرفت تا فعالیت‌هایش در حوزه مهندسی و وزارتش در حوزه فرهنگ در دوران سازندگی. اما آقای مهندس که در انتخابات ۹۶ در عرصه سیاست بعد از ۲۰ سال دوباره طلوع کرد بعد از امتحان شانسش برای تصدی پست ریاست جمهوری، با حضور در لیست اصولگرایان به مجلس یازدهم راه یافت. از همان روزهای نخست نمایندگی حاشیه‌های آقای میرسلیم از درگیری هایش با رئیس مجلس و یا اظهارنظرهای سیاسی‌اش در صفحه توییترش آغاز شد که معمولا هم پر واکنش بود. با این حال در طول این سه سال نمایندگی میرسلیم نه تنها دست به عصاتر نشد بلکه همچنان رک و بی‌پرده و بدون در نظر گرفتن حساسیت‌های مردم درباره آنچه که در پس ذهنش می‌گذرد صحبت می‌کند از جمله همین آخرین مصاحبه آقای نماینده درباره اوضاع فیلترینگ در کشور که حسابی هم حسابی حاشیه ساز شد. او در این گفتگو جمله‌ای گفت که باعث شد منتقدانش آن را گواه بر این بگیرند که میرسلیم درست است که در سمت نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی نشسته است اما نظر مردم برایش مهم نیست.

بخشی از این گفت‌وگو به این شرح است:

«مجری: شما با فیلترینگ موافقید؟ میرسلیم: صد درصد! اصلا باید قطع بشه: اینستاگرام فاجعه است! بدترین شبکه‌ای است که در دنیا با اون کار می‌کنیم و مضمحل! اصلا قابل دفاع نیست. مجری: به نظر شما نظر مردم هم همینه؟ میرسلیم: من کاری به نظر مردم ندارم... مجری: اگر اکثریت مردم بخوان چی؟ میرسلیم: ما که نمی‌تونیم به خاطر اکثریت این کارو کنیم! مجری: این اشتباه رو کی تعیین می‌کنه؟ میرسلیم: اونایی که اهل تشخیص هستن...»

مصطفی میرسلیم که در حال حاضر عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و نماینده مردم تهران در مجلس یازدهم است در روال این گفتگو که در فضای مجازی ترند شده است، می‌گوید: «من کاری به نظر مردم ندارم...» و آنچه مردم را ناراحت کرده این است که چرا نظر مردم نباید برای نماینده‌شان در مجلس مهم باشد؟

آقای میرسلیم! هم نماینده مردم بودن حرمت دارد هم عضو تشخیص مصلحت نظام بودن

مصطفی میرسلیم در حال حاضر دو مسئولیت دارد. او هم عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام است و هم نماینده مردم در مجلس یازدهم شورای اسلامی محسوب می‌شود. وظیفه عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام ایجاب می‌کند که بدون درنظر گرفتن فشارها و نظرات بیرونی آنچه که مصلحت می‌داند اعلام و اعمال کند. مصلحت اندیشی وظیفه اصلی است که بر دوش اعضای این مجمع قرار گرفته است. هرچند که این مصلحت اندیشی قرار است محدود به تدوین و نظارت سیاست های کلی نظام و ورود به اختلاف بین مجلس و شورای نگهبان باشد و فعلا ماجرای دسترسی به اینترنت در هیچ کدام از این مراحل نیست.

اما اگر مصطفی میرسلیم را در قامت یک نماینده مجلس در نظر بگیریم ماجرا به کلی متفاوت می‌شود. او به نمایندگی از مردم راهی خانه ملت شده تا بتواند نظرات و مطالبات مردم را دنبال کند. در چنین جایگاهی یک نماینده نمی‌تواند تا اینگونه عیان و بی‌پروا علیه افکارعمومی و نظرات آنچه اکثریت مردم نامیده می شود مخالفت کند. در سالهای اخیر شفافیت یکی از مطالبات اصلی مردم بوده و این مجلس نیز از ابتدا وعده پیگیری آن را داده است. یکی از مزایای شفافیت پیگیری عملکرد و آرای نمایندگان از سوی مردم است. مردم باید بدانند افرادی را که به خانه ملت فرستاده اند تا چه میزان به تعهداتشان پایبند بوده و چقدر با نمایندگانشان قرابت فکری دارند تا بتوانند در دوره های آتی با شناخت کامل‌تری نمایندگان خود را انتخاب کنند.

جناب میرسلیم قبل از تصویب شفافیت خود دست به شفاف سازی زده و نظر خود را اعلام کرده است که این از صداقت ایشان نشات می گیرد اما آنچه مشکل آفرین است بی توجهی به نظرات اکثریت مردم است که قرار بود ولی‌نعمت مسئولین باشند اما تبدیل به جماعتی شدند که یک نماینده آسوده می‌گوید: «من کاری به نظر مردم ندارم...»

اما این فقط نگاه شکلی به اظهارات جنجال برانگیز مصطفی میرسلیم است. در حوزه محتوایی هم به نظر می‌رسد انتقاداتی به این اظهارات وارد است. اگر فرض را بر این بگیریم که ایشان به عنوان یک طبیب دلسوز به دنبال انجام کاری است که به صلاح مردم است اما مردم ناآگاهانه با آن مخالف هستند؛ باید این نکته را مدنظر قرار دهیم که انجام اموری همچون مسدودسازی اینترنت نیازمند همراه‌سازی و اقناع افکارعمومی است و هیچ فعل اجتماعی بدون همراه سازی جامعه به درستی محقق نمی شود. پس باز هم بجای آنکه بگوییم «من کاری به نظر مردم ندارم...» باید همت کنیم تا اگر نظراتمان منطقی است آن را با مردم در میان بگذاریم و مسیر اقناع را در پیش بگیریم.

برش

افسردگی را جدی بگیرید

افسردگی خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده مطالعه‌ای جهانی بر روی ۲۶ هزار و ۸۷۷ بزرگسال با میانگین سنی ۶۲ سال، در ۳۲ کشور و با هدف شناخت عوامل خطر سکته مغزی در مناطق مختلف جهان، تیمی از محققان به رهبری دانشگاه ایرلند دریافته‌اند، افرادی که علائم افسردگی دارند بیشتر در معرض سکته مغزی حاد هستند و پس از آن بهبودی کمتری دارند. رابرت مورفی، نویسنده اصلی این تحقیق، اظهار کرد که افسردگی، افراد را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند طیف وسیعی از تأثیرات را در زندگی آنان داشته باشد. مطالعه ما با بررسی تعدادی از عوامل از جمله علائم شرکت‌کنندگان، انتخاب‌های زندگی و استفاده از داروهای ضد افسردگی، تصویر گسترده‌ای از افسردگی و ارتباط آن با خطر سکته مغزی را ارائه می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که علائم افسردگی با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط و این خطر در گروه‌های سنی مختلف و در سراسر جهان مشابه است. پس بررسی عوامل خطر، از جمله سن، جنس، تحصیلات، فعالیت بدنی و عوامل مختلف سبک زندگی، کارشناسان دریافتند افرادی که علائم افسردگی قبل از سکته مغزی را تجربه کردند، در مقایسه با افرادی که علائمی نداشتند، ۴۶ درصد در معرض افزایش خطر سکته مغزی قرار گرفتند. نتایج بررسی نشان داد که سکته مغزی متناسب با تعداد علائم افسردگی شرکت‌کنندگان افزایش می‌یابد. برای مثال، شرکت‌کنندگانی که سه تا چهار علامت و آنهایی که یک یا دو علامت را گزارش کردند، به ترتیب ۵۸ و ۳۵ درصد در مقایسه با آن‌هایی که چنین علائمی نداشتند، در معرض خطر بیشتری بودند. علاوه بر این، اگرچه به نظر نمی‌رسد شرکت‌کنندگانی که علائم افسردگی داشتند، بیشتر دچار سکته‌های مغزی شدیدتر شوند اما احتمال بیشتری داشت که یک ماه پس از سکته، نتایج عملکردی بدتری را نسبت به افراد بدون علائم تجربه کنند. این تحلیل‌ها نشان می‌دهند که شناسایی و مدیریت مؤثر افسردگی نیز ممکن است با کاهش خطر سکته مغزی همراه باشد، اگرچه به‌طور قطعی درست نیست.

این مطالعه در مجله Neurology منتشر شده است.

اشاره

حیات در رگ‌های دریاچه ارومیه؛ با برداشت غیرمجاز آب در مسیر برخورد می‌شود

پنجم اسفند امسال بزرگترین طرح انتقال آب به دریاچه ارومیه با حضور رئیس جمهوری افتتاح شد، بعد از اینکه آب از کانال کانی‌سیب به سمت دریاچه جاری شد خبرهای خوبی از میزان حجم آب دریاچه به گوش می‌رسد؛ اما برداشت‌های غیرمجاز در مسیر نگران‌کننده است و بنا به گفته مسئولان با متخلفان برخورد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دریاچه ارومیه نگین فیروزه‌ای غرب کشور، زمانی بزرگ‌ترین دریاچه داخلی ایران، بزرگ‌ترین دریاچه آب شور در خاورمیانه و ششمین دریاچه بزرگ آب شور دنیا بود اما بیش از دو دهه است که به گفته کارشناسان سالانه حدود ۴۰ سانتیمتر از ارتفاع آن کاسته شد تا اینکه بیش از ۹۰ درصد از وسعت خود را از دست داد، در واقع زنگ خطر کاهش سطح تراز دریاچه از اواخر دهه ۷۰ به صدا در آمد اما اقدامی اساسی برای جلوگیری از این کاهش انجام نشد. به مرور اظهار نظرهای زیادی درباره عوارض خشک شدن این دریاچه شور مطرح و اعلام شد در صورت خشک شدن دریاچه ارومیه توفان های نمکی میلیون ها نفر را تهدید می کند و ساکنان تا شعاع ۸۰۰ کیلومتر مربع از گرد و غبار نمکی این دریاچه در امان نخواهند بود؛ با این حساب این توفان به تهران هم خواهد رسید، تمام این مسائل دست به دست هم دادند و کارشناسان و مسوولان وقت در صدد یافتن راه حلی برای برون رفت از این معضل برآمدند تا اینکه ستاد احیای دریاچه ارومیه در سال ۱۳۹۳ تشکیل و برنامه های سخت افزاری و نرم افزاری زیادی برای نجات دریاچه مطرح و تصویب شد. یکی از این راهکارها احداث تونل انتقال آب کانی سیب بود، قرار بود که این تونل به طول ۳۵ کیلومتر به همراه یک کانال ۱۱ کیلومتری بعد از عبور از رودخانه گدار و طی مسافت ۲۸ کیلومتر، ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب را به دریاچه برساند، اجرای این طرح در سال ۱۳۹۴ آغاز شد و مقرر شده بود که تا سال ۱۳۹۷ به بهره برداری برسد اما محقق نشد تا اینکه در دولت سیزدهم عزم بر افتتاح این ابرپروژه گرفته شد و در نهایت در ۵ اسفندماه با هزینه ۳۵ هزار میلیارد ریال و با حضور رئیس جمهوری به بهره برداری رسید و آب در رگ‌های دریاچه جاری شد.

رئیس جمهوری در مراسم افتتاحیه این تونل گفت که موضوع دریاچه ارومیه، مساله و دغدغه اصلی دولت و مردم در حوزه محیط زیست و دست اندرکاران نظام اسلامی است، این طرح و این سامانه هم با نگاه ویژه و توجه ویژه دولت سیزدهم و اهتمام ویژه همه دست اندرکاران از جمله وزیر نیرو، دبیر کارگروه ملی احیای دریاچه ارومیه، قرارگاه سازندگی، مهندسان و کارگران ایرانی به سرانجام رسیده است. آیت الله رئیسی افزود: همت برای انجام کار خیلی مهم است که باید در کنار برنامه ریزی مورد توجه قرار گیرد و این سامانه هم در همین راستا به اجرا در آمده و حاصل کار همه بخش‌ها است، البته این اطمینان را می‌دهیم که در مسیر احیای دریاچه ارومیه، کشاورزی و معیشت مردم مورد آسیب قرار نخواهد گرفت و حق مردم در جای خود محفوظ است. همچنین دبیر کارگروه ملی نجات دریاچه ارومیه در مراسم افتتاحیه گفته بود که با برنامه‌ریزی انجام شده امسال شاهد احیای تالاب‌های اقماری دریاچه ارومیه خواهیم بود.

محمدصادق معتمدیان با اشاره به این که سفر اواخر اردیبهشت رئیس جمهوری به آذربایجان غربی و بازدید از دریاچه ارومیه منشاء خیر و برکات زیادی شد، اظهار کرد: بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان اعتبار با دستور رئیس جمهور در هفت ماه گذشته به پروژه تخصیص داده شد تا کارها به سرعت اجرایی و طرح تکمیل شود. وی همچنین تاکید کرد که تمرکز دولت بر اجرای برنامه‌های نرم افزاری احیای دریاچه است که از سال آینده با سرعت بیشتری اجرا می‌شود، بخش بزرگی از آب در حوضه آبریز دریاچه ارومیه به مصارف کشاورزی می‌رسد که در این راستا اجرای برنامه‌های نرم افزاری برای اصلاح الگوی کشت ضروری است. چندی پیش نیز معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان غربی نوید داده بود که وسعت دریاچه ارومیه بیش از ۹۰ کیلومتر مربع نسبت به دی ماه امسال افزایش یافت و به یک هزار و ۴۰ کیلومتر مربع رسیده است.

یاسر رهبردین به افزایش سطح تراز دریاچه ارومیه اشاره کرد و گفت: تراز دریاچه ارومیه به یک هزار و ۲۷۰ متر و ۲۱ سانتیمتر رسیده که نسبت به دی ماه بیش از ۶ سانتیمتر افزایش را نشان می‌دهد، همچنین اکنون حجم در دریاچه ارومیه به ۱.۴ میلیارد متر مکعب رسیده است این در حالی است که کمترین حجم آب ثبت شده برای دریاچه ۷۳۰ میلیون متر مکعب است که اکنون نزدیک به دو برابر شده است. تمام این تلاش ها برای کمک به دریاچه و جلوگیری از خشک شدن آن است اما یک مساله مهمی که وجود دارد، برداشت آب در مسیر است، اگر سری به حوضه های آبریز دریاچه ارومیه زده باشید حتما در تمام رودخانه های منتهی به دریاچه صحنه مشترکی را دیده اید که رگ های بدن انسان را تداعی می کند، صدها و شاید هم هزاران رشته لوله های پلاستیکی و پولیکا دیده می شود که یک سرشان در رودخانه و سر دیگرش تا ناکجا آباد پیش می رود و با موتوری که سخت کار می کند شیره رودخانه را می کشند بنابراین دیگر مجالی برای دریاچه نمی ماند تا لبی از آب این رودخانه ها تر کند.

مدیر کل دفتر حفاظت و احیای تالاب‌ها سازمان حفاظت محیط زیست درباره شرایط آب دزدی در مسیر رودخانه و کانال کانی سیب به دریاچه ارومیه و اینکه تدبیری اندیشیده شد که در مسیر آب دزدی صورت نگیرد، گفت: در این راستا مشارکت مردم بسیار مهم است، جلوگیری از برداشت های غیر مجاز با همکاری شورای تامین استان و استانداری، سازمان حفاظت محیط زیست و وزارت نیرو با جدیت در دست پیگیری است در این امر مسیر آب به طور مداوم کنترل و پایش می شود، برداشت غیر مجاز منع قانونی دارد و با متخلفان برخورد می شود.

آرزو اشرفی زاده درباره آخرین وضعیت دریاچه ارومیه اظهار کرد: پنجم اسفندماه تونل انتقال آب از سد کانی سیب به سمت دریاچه ارومیه با حضور رئیس جمهوری به بهره‌برداری رسید و بعد از آن و با رها کردن آب یک هفته زمان برد تا آب مسافت کانال و رودخانه گدار را طی کند و به دریاچه برسد، بنابراین هنوز تاثیر معناداری روی تراز دریاچه نگذاشته است که قطعا به مرور تاثیر آن بیشتر خواهد شد.

وی افزود: قرار است با اجرای کامل این طرح ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب وارد دریاچه ارومیه شود، اما در فاز اول که پنجم اسفندماه افتتاح شد مقرر شد سالانه ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب به بستر دریاچه برسد، البته طبق گفته مسوولان مربوطه سال آینده فاز دوم تونل به بهره برداری خواهد رسید.

وی اظهار کرد: اول مهرماه امسال تراز آب دریاچه ۱۲۷۰.۱۳ متر، وسعت دریاچه ۹۳۰ کیلومتر مربع و حجم آب موجود در آن ۱ میلیارد و ۲۴ متر مکعب بود که با اقدامات صورت گرفته و بارندگی‌های اخیر در ۱۴ اسفندماه تراز سطح آب دریاچه ارومیه ۱۲۷۰.۲۱ متر، وسعت آن هزار و ۴۰ کیلومتر مربع و حجم آب موجود در دریاچه ۱ میلیارد و ۴۴ میلیون متر مکعب رسید.

اشرفی زاده در پاسخ به اینکه فصل گرما و افزایش تبخیر را در پیش داریم این میزان آب چقدر دوام می آورد؟ توضیح داد: آبی که از رودخانه گدار و تونل کانی سیب وارد دریاچه می‌شود به عنوان بخشی از حقابه دریاچه ارومیه است و بقیه باید از مسیر رودخانه‌های طبیعی و محل صرفه‌جویی بخش کشاورزی تامین شود، این میزان آب با توجه به تبخیر بخش زیادی از آن از دست می‌رود اما امیدواریم که با تداوم بارندگی‌هایی که برای آخر اسفندماه و اوایل فروردین ماه پیش بینی شده، وضعیت بهتری را برای دریاچه شاهد باشیم.

وی اظهار کرد: البته از دیگر پروژه های سخت افزاری برای تامین بخشی از نیاز آبی دریاچه ارومیه تکمیل شبکه جمع آوری و تصفیه خانه های فاضلاب در حوضه ارومیه است که در صورت تکمیل مقرر است سالانه میزان ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب از این محل به دریاچه رسانده شود، بر اساس اعلام وزارت نیرو به عنوان متولی و کارگروه احیاء دریاچه، در صورت تامین اعتبار این پروژه سال آینده تکمیل و محقق خواهد شد.

مدیر کل دفتر حفاظت و احیای تالاب‌ها سازمان حفاظت محیط زیست گفت: در مجموع میزان نیاز زیست محیطی دریاچه یا همان حقابه آن ۳ میلیارد و ۴۲۶ میلیون متر مکعب است که باید اجرای پروژه های مختلف و روش های طبیعی سالانه به دریاچه برسد.

توصیه‌های ایمنی در آستانه چهارشنبه‌سوری

برای پیشگیری از حوادث احتمالی باید از اکنون نکات ایمنی را رعایت کرد تا مراسم چهارشنبه سوری بدون حادثه برگزار و تبدیل به چهارشنبه‌سوزی نشود.

- وسایل آتش‌بازی را در جعبه و دور از تابش مستقیم آفتاب قرار دهید
- از روشن کردن آتش در کنار سیم‌برق، خودروها، محیطی مسقف، پارکینگ‌ها و معابر کم‌عرض خودداری کنید
- آتش را در سطوح هموار خاکی یا بتنی روشن کنید
- برای خراب نشدن آسفالت قبل از افروختن آتش، مقداری خاک بریزید تا خاک بین آتش و آسفالت قرار بگیرد
- برای افروختن آتش از الکل یا بنزین استفاده نکنید
- از پرتاب وسایل تحت فشار مثل اسپری، کپسول و وسایل شیشه‌ای مثل شیشه آمپول خودداری کنید
- در صورت امکان یک خاموش‌کننده را به محل آتش برسانید
- پس از اتمام مراسم، دقایقی در کنار آتش خاموش شده بمانید و پس از خنک شدن باقی‌مانده‌ها، پسماند آن را در یک سطل آب ریخته و دفع کنید

بیش از همه مراقب سالمندان کودکان، بیماران و زنان باردار باشید

رسانه چه خبر

تولد بیش از ۱۷ هزار دوقلو امسال در کشور

سازمان ثبت احوال کشور: از ابتدای سال تا کنون بیش از ۱۷ هزار و پانصد و پنجاه و هفت دوقلو در کل کشور متولد شده‌اند که از این تعداد بیشترین فراوانی برای تهران با ۲ هزار و ۸۱۴ نوزاد، خراسان رضوی با یک هزار و ۲۰ نوزاد و خوزستان با یک هزار و ۳۰۷ نوزاد بوده است. همچنین در این بازه زمانی تولد نوزاد سه قلو و چهارقلو نیز در کشور به ثبت رسیده است که بیشترین آمار نوزاد سه قلو در تهران با ۸۰ نوزاد و خراسان رضوی با ۵۱ نوزاد و خوزستان و فارس با ۴۵ نوزاد سه قلو بوده است. در خصوص چهارقلوها نیز بیشترین آمار نوزادان چهارقلو مربوط به آذربایجان غربی، خوزستان، البرز و فارس بوده است.

فعالیت دستفروشان تئاتر شهر تا پایان تعطیلات نوروز ادامه دارد

ایرنا: سخنگوی شورای شهر تهران درباره ساماندهی دستفروشان اطراف تئاتر شهر گفت: دستفروشان تا پایان تعطیلات نوروز در اطراف تئاتر شهر فعال هستند. علیرضا نادعلی درباره دستفروشان و بساط گستران حوالی تئاتر شهر اظهار کرد: به طور کلی با موضوع دیوارکشی در تئاتر شهر مخالف بودیم و در همین راستا، جلسات متعددی برگزار و مقرر شد دستفروشان ساماندهی شوند. وی ادامه داد: تلاش کردیم تا شرایط را با توجه به دوران کرونا و پساکرونا به دستفروشان سخت نگیریم اما در سطح تهران نارضایتی مردم از سد معبری است که دستفروشان ایجاد می کنند و ما باید منفعت عمومی را نیز در نظر بگیریم.

بین افسردگی و کمبود خواب ارتباط قوی وجود دارد

هلث دی نیوز: یک نظرسنجی جدید در مورد خواب و سلامت روان نشان داده است که بیش از ۹۰ درصد از بزرگسالانی که گزارش داده‌اند خواب خوبی دارند، علائم افسردگی نیز ندارند. بنیاد غیرانتفاعی ملی خواب آمریکا در نظرسنجی امسال خود بر تأثیر خواب بر سلامت روان به دلیل بحران فعلی سلامت روان در ایالات متحده تمرکز کرد. «جان لوپوس»، مدیر عامل این بنیاد در بیانیه خبری خود، گفت: «ما مجبور شدم دوباره به ارتباط بین سلامت خواب و شرایط سلامت روان مانند افسردگی بپردازیم.» نظرسنجی همچنین نشان داد که حدود ۶۵ درصد از بزرگسالانی که از تجربه خواب خود ناراضی بودند، سطح خفیف یا بیشتر از علائم افسردگی را داشتند. کسانی که فقط دو شب در هفته مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب را داشتند، نسبت به کسانی که مشکل خواب نداشتند، سطوح بالاتری از علائم افسردگی داشتند. حدود ۵۰ درصد از همه بزرگسالانی که کمتر از هفت تا نه ساعت توصیه شده در شب می‌خوابند، سطوح خفیف یا بیشتر از علائم افسردگی را تجربه کردند. این بنیاد توصیه می‌کند اگر نمی‌توانید بخوابید و قبلاً برخی از اقدامات اولیه خواب سالم را انجام داده اید، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید.

علائم گوارشی و ماندگار کووید۱۹

اسکای‌نیوز: در سال‌های بعد از شروع همه‌گیری کووید، طیف وسیعی از علائم ماندگار این بیماری از افسردگی گرفته تا ریزش مو و آسیب اعضای بدن برای مبتلایان باقی مانده است. مطالعات جدید همچنین نشان می‌دهد که ابتلا به این ویروس، بدن را مستعد ابتلا به مشکلات روده‌ای می‌کند. عارضه مزمن برگشتن اسید معده یا رفلاکس، نفخ و معده درد سایر علائمی هستند که تا یک سال بعد از ابتلا به کووید در بدن افراد باقی می‌مانند. این نتایج بر اساس مطالعه‌ای به دست آمد که در آمریکا روی سوابق پزشکی بیش از ۱۱ میلیون نفر انجام شد که ۱۵۴ هزار نفر از آن‌ها بین مارس ۲۰۲۰ تا ژانویه ۲۰۲۱ به ویروس کرونا مبتلا شدند. متخصصان دریافتند مبتلایان به کووید نسبت به افرادی که به آن مبتلا نشده بودند، یک سال بیشتر علائم گوارشی داشتند. «زیاد العلی»، همه‌گیرشناس و نویسنده ارشد این مطالعه در دانشگاه واشنگتن گفت که شواهد آشکار نشان می‌دهد دستگاه گوارش مخزنی برای ذخیره کووید۱۹ است. وی گفت: این ویروس مخرب است، حتی برای افرادی که سالم محسوب می‌شوند یا به صورت خفیف با این ویروس درگیر شده‌اند. هرچند این علائم به طور کلی نسبتا شایع بود اما احتمال بروز مشکلات گوارشی در افرادی که به ویروس کرونا آلوده شدند، ۳۶ درصد بیشتر بود. این مطالعه نشان داد ابتلا به کووید۱۹ باعث می‌شود افراد ۵۴ درصد بیشتر در معرض علائم سندروم روده تحریک‌پذیر و علائم گوارشی مانند یبوست، نفخ و اسهال قرار بگیرند. احتمال ابتلا به رفلاکس اسید نیز در افراد ۳۵ درصد بیشتر بود.