



مادر محیط زیست ایران در گذشت

مهر: مه لقا ملاح، مادر محیط زیست ایران در صد و چهار سالگی در گذشت. مه لقا ملاح، بنیان گذار سازمان غیر دولتی زیست محیطی «جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست» که آزوی به عنوان «مادر محیط زیست ایران» یاد می‌شود، صبح دیروز دارفانی را وداع گفت. ملاح زاده ۳۱ شهریور ۱۲۹۶ درنوکنده بود و بعد از تحصیل در فلسفه و علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی در دانشگاه تهران مدرک فوق لیسانس علوم اجتماعی گرفت و برای ادامه تحصیل به پاریس رفت و در سوربن علوم اجتماعی خواند و با مدرک دکترا به ایران بازگشت. در فرانسه ضمنادوره کتاب‌داری رانیز در کتاب‌خانه ملی فرانسه گذراند. در یازگشت به ایران در کتابخانه دانشگاه تهران مشغول کار شد و بعد از مدتی در سال ۱۳۴۴ به ریاست کتابخانه مؤسسه تحقیقات روان شناسی برگزیده شد. وی پس ازبازنگستی تمام وقت خود را در راه مبارزه برای جلوگیری از آلودگی محیط زیست گذاشت.

گفت‌وگو

گفت‌وگو با متخصص اپیدمیولوژی

درباره واکسن زدن یا نزدن؛

مدیریت هوشمند در تزریق

واکسن اثر گذار است

فاطمه براتی /گروه جامعه news@naslefarda.net

پاییز فصل بازگشایی مدارس که هر ساله شور و شوق زیادی را برای دانش‌آموزان به همراه داشت، متأسفانه امسال هم مثل دو سال پیش متفاوت بوده، ویروس کرونا دانش‌آموزان را خانه‌نشین کرده‌است و مطالب درسی آنلاین آموزش داده می‌شود. در این میان خوف و رجا و واکسن زدن یا نزدن هم هست. آمار و اخبار هم مرتب از صعود پیک‌ها می‌گویند و انگار تردید و عدم قطعیت قطعی‌ترین مدل رفتاری و الگوی جامعه برای این روزهاست. همچنین بنا بر اعلام کانال تلگرامی وزارت بهداشت باید اعتماد مردم جلب شود. باید واکسنیاسیون را درست مدیریت کرد و حتی واکسن را به در خانه‌افراد برد و به کسانی که امکان دسترسی ندارند، رساند. حمید سوری رئیس کمیته کشوری اپیدمیولوژی کروناچندی پیش گفته بود: درست است که واکسنیاسیون یک امر شخصی و داوطلبانه است، اما کشورها می‌توانند برای صیانت از سلامت و جامعه و مردم خودشان تمهیدات سلبی و قانونی خاصی را اعمال کنند.

اطلاعات صحیح به والدین داده شود

مسعود یونسیان استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص اپیدمیولوژی در این باره به خبرنگار «نسل فردا» می‌گوید: نگرانی والدین طبیعی است یکی از راه‌های کاهش نگرانی این است که اطلاعات متناقض داده نشود و رسانه‌ها بایداطلاعات صحیح در اختیار والدین قرار دهند تا استرس کمتری را تجربه کنند، تزریق واکسن با اجبار موضوع را حل نمی‌کند می‌گویند باید اطلاعات کامل و کافی باشد، دغدغه‌های مردم شنیده شود و آموزش‌های لازم را دریافت و استفاده کنند.

انتشار اخبار نادرست جامعه را نگران می‌کند

وی ادامه می‌دهد: انتشار اطلاعات نادرست از کمپین‌های ضد واکسن و افرادی که اطلاعات صحیح و دقیق ندارند جامعه را نگران‌تر می‌کند. دانش‌آموزانی که به هر دلیلی نمی‌توانند واکسن دریافت کنند و ترس شدیدی دارند و خانواده همچنان نگران هستند می‌توانند از آموزش‌های مجازی بهره‌مند شوند اما دانش‌آموزان، معلمان و کادر آموزش مدرسه که به کرونا مبتلای می‌شوند باید در خانه بمانند تا دوره در مان سپری شود.

مدیریت هوشمند در تزریق واکسن اثر گذار است

یونسیان می‌افزاید: مدیریت هوشمند در این زمینه مؤثر است، کسانی که واکسن را دریافت نکنند از یکسری خدمات محروم می‌شوند. در خصوص تزریق واکسن برای سن ۱۲ سال به بالا هنوز دانش جهانی کافی نیست اما واکسن‌های موجود مانند: سنسین‌فارم بی‌خطر است و برای ۱۲ سال به بالا اطلاعات لازم در دسترس است بنابراین تا سنین بالاتر واکسن دریافت نکنند و اولویت‌ها رعایت نشود برای سن پایین‌تر واکسن تزریق نمی‌شود هر چه سن بالاتر باشد احتمال ابتلا به ویروس بیشتر است.

باید اطمینان داشته باشیم

هر زمان دانش اطلاعات در مورد بی‌خطر بودن واکسن برای سن ۱۲ سال کامل شد و اطمینان پیدا کردیم، توصیه می‌کنیم واکسن را دریافت کنند. این ادعا که واکسن بی‌ضرر است باور نادرستی است، هر دارویی عوارض خاص خود را دارد ممکن است عارضه در اثر واکسن ایجاد شود اما احتمال این عارضه کمتر از ابتلا به کووید ۱۹ است. در مطالعات و کارآزمایی‌های بالینی که در این زمینه انجام شده عوارض بسیار کم بوده و ممکن است عارضه‌ای ایجاد شود اما اگر مبتلا شوند خطرات بیشتری را به دنبال دارد، عوارض بلند مدت هم بسیار نادر است.

واکسن کرونا عامل ابتلا به کروناست؟

مسعود یونسیان در پاسخ به این سؤال که واکسن کووید می‌تواند منجر به ابتلا به ویروس شود، می‌گوید: تاکنون واکسنی با استفاده از ویروس زنده یا ضعیف شده نداشتیم بعضی افراد که آلوده بودند اما فاقد علامت بوده‌اند واکسن تزریق کردند و به کرونا مبتلا شدند، برخی افراد قبل از تزریق نوبت دوم که ایمنی ایجاد می‌شود آلوده شده‌اند اما واکسن کرونا عامل ابتلا به بیماری نیست و قطعا تزریق بهتر از واکسن نزدن است.

جامعه

یلدا توکلی /گروه جامعه tavakoli.yalda11@gmail.com

ترک خوردن ساختمان‌ها، آسیب دیدن جاده‌ها و پل‌ها نوعی فرونشست زمین است که این روزها دامن همه شهرها را گرفته است اما مهم‌ترین خسارت و بدترین ضربه‌ای که فرونشست به ما وارد می‌کند، این است که نفوذپذیری آب از بین می‌رود، یعنی اگر دهه‌ها برابر اکنون نزولات جوی داشته باشیم امکان نفوذ به لایه‌های درونی زمین را ندارد و کم‌کم دشت‌های حاصلخیز به بیابان‌های بی‌حاصل تبدیل می‌شوند.

توجه به فرونشست‌ها به طور جدی

در تمام ۶۱۰ دشت کشور، فرونشست اتفاق می‌افتد و عوارض بسیار خطرناک زیست محیطی دارد. باتوجه به نوع خاک اصفهان، آسیب‌دیدگی ساختمان‌ها و بناها در این شهر به مراتب چشم‌گیرتر از تهران است. خراسان رضوی، نیشابور و کاشمر نیز به طور جدی دچار فرونشست هستند. در برخی از مناطق منازل مسکونی دچار ترک‌خوردگی هستند و در همه این مناطق فرونشست باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد. به گفته کارشناسان اگر اقدامات جبرانی به موقع صورت نگیرد در سال‌های نه چندان دور تبعاتش دامن کل کشور را می‌گیرد و دیگر اثری از دشت‌های حاصلخیز نخواهیم دید و مهاجرت راهی است که مردم در پیش رو دارند.

تبدیل ایران به سرزمینی غیرقابل زیست

علی بیت‌اللهی، مدیر بخش زلزله و خطرپذیری مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی استان تهران می‌گوید: ایران رتبه چهار فرونشست زمین در دنیا را دارد و اگر همین حالا اقدامات لازم صورت نگیرد، ایران سرزمینی غیرقابل زیست می‌شود. در حقیقت اگر وضعیت

چالش‌های مرگ خودخواسته از «مرگ خوب» تا «پایان زندگی با کمک پزشکی»؛

اتانازی در نیوزیلند قانونی شد

نیوزیلند مرگ خودخواسته «اتانازی» را تصویب کرد و با اجرای آن به جرگه محدود کشورهای جهان می‌پیوندد که کمک به مرگ خودخواسته را قانونی کرده‌اند. به گزارش عصر ایران «اتانازی» که از زبان یونانی گرفته شده به‌معنی «مرگ خوب» است. این مفهوم در اصطلاح به شرایطی گفته می‌شود که در آن بیمار بنا به درخواست خودش به صورت طبیعی و آرام بمیرد. به گزارش رسانه «استاف نیوزیلند، بیماران برای استفاده از این قانون باید از کمترین قدرت فعالیت جسمانی برخوردار باشند و به شکلی غیر قابل تحمل درد بکشند. درد ورنجی که کاهش آن از طریق روش‌های مرسوم پزشکی امکان‌پذیر نباشد. واجدین شرایط این قانون باید بیماری لاعلاجی داشته باشند که طی ۶ ماه آن‌ها را از بین می‌برد. دو پزشک باید شرایط بیماری را تأیید کنند. مخالفان می‌گویند قانون مصوب فاقد تضمین‌های کافی است. حزب راست‌گرای آزادپخواه ACT نتایج به دست آمده از همه‌پرسی «اتانازی» با «کمک پزشکی به مرگ خودخواسته» را جشن گرفت. «استورات آرمنسترانگ» ساکن نیوزیلند که با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می‌کند بارها به اتمام زندگی خود فکر کرده است. اما اینک مطمئن است که هر روز می‌تواند به صورت

موافقت رئیس‌جمهوری با تخصیص اعتبار به بیمارستان هلال احمر نجف

ایرنا: رئیس جمعیت هلال احمر با بیان اینکه راهاندازی بیمارستان هلال احمر در نجف مراحل پایانی را سپری می‌کند، از موافقت رئیس‌جمهوری در راستای تخصیص اعتبار به بیمارستان امام علی(ع) هلال احمر در نجف خبر داد. کریم همتی در نشست بررسی آخرین وضعیت بیمارستان امام علی(ع) هلال احمر در شهر نجف گفت: از روز نخست زحمات زیادی در راستای تجهیز و راهاندازی بیمارستان هلال احمر در نجف کشیده شد و اگر تلاش‌های بی‌وقفه همکاران در هلال احمر نبود، بیمارستان به این مرحله نمی‌رسید.

وی افزود: از رئیس‌جمهوری به خاطر کمک و مساعدت به جمعیت هلال احمر سپاسگزاریم. ایشان در آخرین مورد با تخصیص ۲۰ میلیون دلار اعتبار جهت راهاندازی بیمارستان هلال احمر در نجف موافقت کردند.



ما نیست و بشر در هیچ کجای دنیا هیچ دانشی برای کنترل وقوع آن ندارد، گفت: معتقدم خوشبختانه با وجود بدی‌های فرونشست زمین، خطر فرونشست قابل کنترل است و تجربیاتی از چندین کشور وجود دارد که نرخ فرونشست زمین را از ۱۲ تا ۱۵ سانتیمتر به صفر رسانده‌اند.

تدوین مقررات ملی کاهش خطر فرونشست

مدیر بخش زلزله و خطرپذیری مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی تدوین مقررات ملی کاهش خطر فرونشست زمین در ایران را نقطه شروعی دانست و گفت: هنوز مقررات ملی برای فرونشست زمین نداریم و در مقررات موجود عمدتاً رویکرد زلزله داریم، حتی «ف» فرونشست در مقررات ملی دیده نشده است. وی با بیان اینکه تدوین این مقررات در این زمینه در سه بعد قابل انجام است، تصریح کرد: بعد اول کنترل خطر است یعنی کارهایی انجام دهیم تا وقوع فرونشست را کنترل کنیم، بعد دوم کنترل آثار فرونشست زمین است، شکاف‌های فرونشست را می‌توان کنترل کرد و روش‌هایی در نیوزلند، آمریکا، انگلیس و کشورهای مختلف انجام شده تا شکاف‌ها و ساختمان‌ها به ویژه به ساختمان‌های تاریخی حمله نکنند.

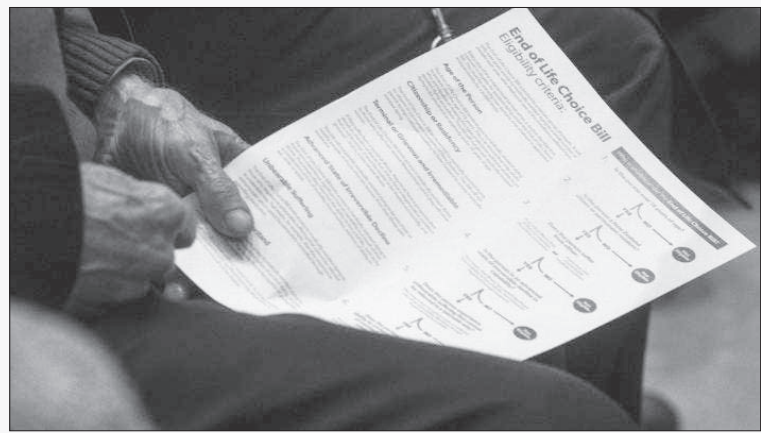
بعد سوم نیز تاب‌آوری المان‌هاست، یعنی علاوه بر کنترل فرونشست و آثار آن مثل شکاف‌ها و نشست‌ها و... چه اقدامی می‌توانیم برای تاب‌آوری انجام دهیم و سیستم‌هایی طراحی کنیم تا گسیختگی و آثار زیست محیطی نداشته باشد. وی با تأکید بر اینکه دست ما برای این کار باز است و با نگاه امیدوارانه به آینده باید گفتمان مدیریتی و کارشناسی ما در نقطه‌ای هم‌گرا شود، افزود: اقداماتی می‌توانیم انجام دهیم که نه در آسیب‌پذیری از فرونشست که در مقابله با آن سرآمد باشیم.



نمی‌شود چون در این مناطق احداثی نداریم. منظور از احداثی، ساختمان‌های مسکونی، فرودگاه و هر چیزی که به دست بشر صورت گرفته باشد.

نسبت چاه‌های مجاز به غیر مجاز نصف به نصف

وی با تأکید بر اینکه بشر نمی‌تواند در رخداد زلزله دخالتی کند اما فرونشست زمین قابل کنترل است، اذعان داشت: علت اصلی فرونشست زمین افت سطح آب زیرزمینی است. وقتی در کل کشور بالغ بر ۷۰۰ هزار حلقه چاه مجاز و به بعدی این است که فرونشست زمین را بی‌محاسب با زیرزمینی را از طریق چاه‌ها بکنیم، سطح زمین پایین و پایین‌تر می‌رود و فرونشست اتفاق می‌افتد. به عبارتی بیش از یک میلیون و ۴۰۰ هزار چاه در کشور وجود دارد. طبق آمارهایی



آن‌ها زیاد نباشد. با این حال سفر گروه‌هایی از مردم از کشورها دیگر برای اتانازی به نیوزیلند نیز قابل پیش‌بینی است. برای آرمنسترانگ این قانون به معنای کنار گذاشتن نگرانی‌های مربوط به مردن و ادامه زندگی کنونی است. او می‌گوید در صورت انتخاب مرگ کمکی و خودخواسته در دوران سخت بیماری می‌تواند از روزهای باقی مانده بهتر استفاده کرد. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، مراقبت تسکینی دربرگیرنده همه اقدامات فعال و کامل برای کاستن از رنج، درد و بهبود کیفیت زندگی در بیمار است. پیش از همه‌پرسی حدود ۱۶۰۰ پزشک‌نامه‌ای عمومی را امضا و در آن با کمک پزشکی به مرگ خودخواسته مخالفت

کردند. آن‌ها اعلام کردند گسترش مراقبت‌های تسکینی، اتانازی را غیرضروری می‌کند. نیوزیلندی‌ها حین قانونی کردن اتانازی، قانون مصرف آزاد و تفتنی حشیش را رد کردند. نیوزیلند با رأی آری خود به اتانازی به معدود کشورهای پیوست که مرگ خودخواسته با کمک پزشکی را قانونی کرده‌اند. اتانازی در بلژیک، کانادا، کلمبیا، لوکزامبورگ و هلند قانونی است و کمک به خودکشی در سوئیس با اعلام شرایط خاص مجاز است. این اقدام در سوئیس به صورت قانون در پیامده است. تعدادی از ایالت‌های آمریکا و ایالت ویکتوریا استرالیا نیز کمک‌به مرگ خودخواسته و آرام‌را قانونی کرده‌اند.



آیت‌اله رضا رضائی دبیر کل مجمع جهانی اهل بیت از تعدادی از مجروحان انفجار قندهار افغانستان در مرکز توانبخشی ستارگان درخشان تهران عیادت کرد. **نازنین کاظمی نوا** خبرگزاری ایرنا

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک...

نتایج بررسی‌های بیشتر نشان داد که پلی‌فنول‌ها می‌توانند از اکسیدشدن کلسترول مضر LDL جلوگیری کنند؛ این نوع کلسترول از دیگر عوامل مؤثر در ایجاد بیماری قلبی به‌شمار می‌رود.

دانشمندان با بررسی‌های بیشتر متوجه شدند افرادی که روزانه بیش از سه فنجان چای می‌نوشند، در حقیقت، این کارشان، خطر ابتلا به بیماری قلبی را به میزان ۲۱ درصد کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن

چای سبز یکی از مؤثرترین نوشیدنی‌های چربی‌سوز محسوب می‌شود؛ اما باید بدانید که چای سفید نیز می‌تواند به‌همان‌اندازه در چربی‌سوزی مؤثر باشد. میزان کافئین و اپی‌گالو کاتچنین گالات (نوعی کاتچنین) در هر دو چای به یک میزان است. وجود این ترکیب در چای سبز به سوزاندن چربی کمک می‌کند. مطالعات آزمایشگاهی نشان دادند که عصاره چای سفید می‌تواند فرایند شکستن چربی را تحریک و از شکل‌گیری سلول‌های چربی جدید جلوگیری کند؛ این حالت به‌دلیل وجود اپی‌گالو کاتچنین گالات (EGCG) ایجاد می‌شود.

حفاظت از دندان‌ها در برابر باکتری‌ها
چای سفید یکی از بهترین منابع فلوراید، کاتچنین‌ها و تانن‌ها به‌شمار می‌رود. ترکیب این مولکول‌ها می‌تواند با مقابله در برابر قند و باکتری‌ها، به تقویت بیشتر دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. فلوراید با افزایش مقاومت سطوح دندان در برابر حمله‌های اسیدی باکتری‌ها و قندها می‌تواند از ایجاد حفره‌های دندانی جلوگیری کند. چای سفید سرشار از کاتچنین‌ها (نوعی آنتی‌اکسیدان گیاهی) است. تحقیقات نشان داده‌اند که این آنتی‌اکسیدان می‌تواند رشد پلاک‌های باکتریایی را مهار کند.

مبارزه با سرطان

چای سفید دارای ترکیباتی است که می‌تواند در جریان مقابله با سرطان مؤثر باشد. خوشبختانه بسیاری از مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که چای سفید می‌تواند خاصیت ضدسرطانی داشته باشد. در یکی از این مطالعات مشخص شد که عصاره چای سفید می‌تواند در از بین بردن سلول سرطانی در چند نوع از سرطان ریه مؤثر باشد. البته برای اثبات خاصیت ضدسرطانی چای سفید باید تحقیقات بیشتری انجام شود.

کاهش خطر مقاومت در برابر انسولین

مقاومت در برابر انسولین بسیار رایج است و با بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سندروم متابولیک ارتباط دارد. خوشبختانه نتایج بررسی‌های مختلف نشان می‌دهند که پلی‌فنول‌های موجود در چای سفید می‌توانند خطر اثر مقاومت در برابر انسولین را کاهش دهند.

مقابله با پوکی استخوان

یکی دیگر از خواص چای سفید این است که می‌تواند در مقابله با پوکی استخوان مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد و التهاب مزمن می‌توانند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند. این عوامل می‌توانند سلول‌های مؤثر در رشد استخوان‌ها را سرکوب و در عوض، سلول‌های تضعیف‌کننده استخوان را تقویت کنند.

مقابله با پیری پوست

خوشبختانه ترکیبات موجود در چای سفید می‌توانند از پوست شما در برابر هر دو نوع پیری درونی و بیرونی محافظت کنند. نتایج یکی از تحقیقات نشان می‌دهند که قرار دادن عصاره چای سبز روی سطح پوست می‌تواند در مقابله با اثر زیان‌بار اشعه فرابنفش مؤثر باشد. بررسی‌های دیگر ثابت کرده‌اند که پلی‌فنول‌های موجود در چای سفید می‌توانند چندین ترکیب سلولی را که به شبکه فیبری پوست آسیب می‌رسانند، سرکوب و به حفظ استحکام پوست کمک کنند.

حفاظت در برابر پارکینسون و آلزایمر

پلی‌فنول‌هایی مثل اپی‌گالو کاتچنین گالات (EGCG) که در چای سفید به‌فراوانی یافت می‌شوند، می‌توانند خطر ابتلا و گسترش بیماری پارکینسون و بیماری آلزایمر را کاهش دهند.

دم‌کردن آسان

روند آماده‌کردن چای سفید بسیار آسان است. تنها کافی است کمی آب داغ را به چای سفید اضافه کنید و پس از پنج تا هشت دقیقه، آن را از صافی آن رد کنید و نوشیدن آن لذت ببرید. دمای آب ترجیحا باید بین ۷۵ تا ۸۵ درجه سانتی‌گراد باشد. از ریختن آب جوش (۱۰۰ درجه) خودداری کنید، چراکه می‌تواند طعم لطیف چای سفید را خراب کند. طعم چای سفید بسیار خوشایند است و تأثیری طراوت‌بخش دارد. **سخن آخر درباره خواص چای سفید**
چای سفید غنی از آنتی‌اکسیدان است که آن را به یک نوشیدنی بسیار سالم تبدیل می‌کند. چای سفید و ترکیبات موجود در آن، از بدن در برابر بسیاری از خطرات از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند و حتی در کاهش وزن مؤثر است. متأسفانه تحقیقات زیادی درباره خواص چای سفید انجام نشده است و برای کشف‌سازی بیشتر درباره مزایای سلامتی و خواص چای سفید به مطالعات انسانی بیشتری نیاز داریم. با وجود این، نتجاندن چای سفید در رژیم غذایی خالی از لطف نخواهد بود.

منبع: https://www.healthline.com