

سدها در کمترین ذخیره پنج سال اخیر به سر می‌برند

خزان زمین در فصل زرد

اشرف کمالی / گروه تحریریه news@naslefarda.net

با وجود کاهش نسبی دمای هوا که معمولاً نویدبخش پایان تابستان و آغاز فصل بارندگی است، منابع آبی کشور در شرایط فوق‌العاده نامطلوبی به سر می‌برند. هشدارهای جدی از سوی سازمان هواشناسی

در

یافته‌ها

تأثیرات مصرف روزانه مکمل‌های آهن

پریسا جمعی / گروه ترجمه

news@naslefarda.net

زمانی که بدن از طریق رژیم غذایی قادر به دریافت آهن کافی نیست، بهترین گزینه استفاده از مکمل‌های آهن است که در اشکال مختلف و فرمولاسیون‌های مختلف در دسترس هستند. در برخی موارد، مصرف مکمل‌ها ضروری مشکلاتی به وجود می‌آید از جمله:

۱. مشکل گوارشی

از جمله عوارض جانبی برخی مکمل‌های آهن خوراکی می‌توان به مشکلات گوارشی از جمله موارد زیر اشاره کرد:

• ناراحتی معده،

• حالت تهوع

• درد شکم

• استفراغ

• اسهال

در صورت مواجهه با مشکلات فوق، بهتر است آهن مورد نیاز بدن‌تان را از طریق غذا دریافت کنید. عوارض جانبی ناشی از مصرف مکمل‌های آهن معمولاً در نتیجه مصرف مکمل با معده خالی ایجاد می‌شوند.

۲. مدفوع تیره

مدفوع تیره یکی از عوارض جانبی معمول قرص‌های آهن خوراکی است.

• مدفوع با رنگ‌های قرمز (رنگ‌های خونی)

• گرفتگی معده

• درد شدید معده

۳. مدفوع فلز

طعم فلز یکی دیگر از عوارض جانبی رایج ناشی از مصرف دوز خوراکی مکمل‌های معدنی، از جمله آهن است و به دلیل وجود جوانه‌های چشایی حساس در زبان ایجاد می‌شود.

نمک‌های آهن در دهان حل شده و باعث ایجاد طعم فلزی می‌شوند و بعد از مدتی از بین می‌روند. برای جلوگیری از این طعم ناخوشایند فلز، توصیه می‌کنیم مکمل‌های آهن را همراه با غذا مصرف کنید.

۴. لکه کردن دندان

برخی افراد با مصرف مکمل‌های آهن عوارض جانبی گوارشی بیشتری را تجربه می‌کنند و در عوض ترجیح می‌دهند از آهن مایع استفاده کنند. یک مارضه جانبی رایج اشکال مایع آهن لکه شدن دندان‌ها است.

برای جلوگیری از لک شدن، بهتر است مکمل آهن را با آب مخلوط کنید و با نی بنوشید. مسواک زدن منظم با خمیر دندان حاوی جوش شیرین یا پراکسید نیز به جلوگیری از لکه شدن دندان‌ها کمک می‌کند.

۵. کاهش مصرف روی

آهن و روی به طور یکسان جذب می‌شوند، در نتیجه این دو ماده معدنی در بدن با یکدیگر در رقابت هستند. مکمل‌های آهن حاوی ۲۵ میلی گرم یا بیشتر آهن خالص ممکن است باعث کاهش جذب روی و کاهش سطح روی در خون شوند.

عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف بیش از حد آهن

مصرف بیشتر آهن بیش از ۲۰ میلی گرم در کیلوگرم به روده آسیب می‌زند و منجر به عوارض شدیدی از جمله موارد زیر می‌شود:

• التهاب مخاط معده و زخم

• از دست دادن مایعات و خون

• شوک

• آسیب بافتی

تجمع سمی آهن ممکن است به دلیل یک بیماری ارثی به نام هموکروماتوز باشد و احتمالاً باعث ایجاد مشکلات جدی مانند سیروز کبدی، سرطان کبد و بیماری قلبی می‌شود. افراد مبتلا به این مشکل ارثی نباید مکمل‌های آهن مصرف کنند.

و متولیان منابع آبی حاکی از آن است که «پاییز خشک» در راه است و امید چندانی به بارش‌های مستمر و چشمگیر در سه ماه آینده وجود ندارد. این وضعیت بحرانی، که نتیجه تشدید خشکسالی مستمر پنج سال اخیر در پهنه سرزمینی ایران است، نگرانی‌ها را در مورد تأمین آب شرب و کشاورزی هموطنان در ماه‌های پیش‌رو به شدت افزایش داده است. آمارها عمق این بحران را به وضوح نشان می‌دهند. میزان بارش‌های رخ داده از ابتدای سال آبی جاری (اول مهر ۱۴۰۲) تا اواخر شهریور، تنها ۱۵۰ میلیمتر بوده است. این رقم در مقایسه با دوره بلندمدت (۲۴۷.۴ میلیمتر)، کاهش ۳۹ درصدی و در مقایسه با سال

جامعه

NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

هویتی برای معضل دیده شدن، مشکل اساسی این روزهای جامعه ما

نیاز تانمایش

یلدا توکلی / گروه تحریریه

tavakoli.yalda1@gmail.com

در خیابان‌های شهر، دیگر داشتن از بودن پیشی گرفته است. گوشی آیفون، کفش نایکی، ماشین خارجی یا حتی یک فنجان قهوه خاص در دست، برای بسیاری از جوانان و حتی خانواده‌ها، معنایی فراتر از کالا دارد چرا که آنها به دنبال هویتی برای دیده شدن هستند. در جامعه متأسفانه شکاف طبقاتی هر روز عمیق تر می‌شود و از همین رو نمایش تظاهرآمیز به ثروت یا مصرف گرایی قلابی تبدیل به راهی برای فرار از احساس نابرابری شده است.

موجی که تنها بر پایه نیاز یا رفاه نیست

در سال‌های اخیر، موج تازه‌ای از مصرف‌گرایی در جامعه ایران در حال شکل‌گیری است و هر روز به آن بیشتر پرداخته می‌شود و آن را به وضوح در همه جامی‌توان دید. موجی که دیگر تنها بر پایه نیاز یا رفاه نیست، بلکه با میل به تفاوت، دیده‌شدن و خودنمایی طبقاتی گره خورده است و بسیاری از افراد به‌جای پاسخ به نیاز واقعی، در پی نمایش جایگاه اجتماعی خود هستند. پدیده‌ای که نشانه‌ای از شکاف طبقاتی، ناامیدی اجتماعی و تغییر ارزش‌های فرهنگی است. تغییری که آرام و بی‌صدا در لایه‌های زندگی روزمره نفوذ کرده است.

نمایش در شبکه‌های اجتماعی

دکتر علی تاجرنیا

دبیر کل انجمن اسلامی جامعه پزشکی

نهمین دوره انتخابات سازمان نظام پزشکی جمعه ۲۵ مهر ماه برگزار می‌شود، این انتخابات در اصل باید حدود سه ماه پیش برگزار می‌شد که به دلیل شرایط جنگ ۱۲ روزه رژیم غاصب اسرائیل علیه کشورمان به تعویق افتاد.

یکی از مسایلی که در آغاز انتخابات به شدت خود را نشان داد عدم هماهنگی و انسجام بین هیات‌های اجرایی و نظارت بود، متأسفانه شاهد بودیم در ابتدای شروع پروسه انتخابات و بحث تأیید صلاحیت‌ها برخی از موارد به شکل قانونی انجام نشد. برای مثال موضوع پاسخ‌ها به استعلامات به صورت شفاهی بود و حضور برخی از افراد در جلسات هیات‌های نظارت از جمله مواردی بود اثر گذاری خودش را داشت، در مرحله اولیه انتخابات بالغ بر ۴۰۰ نفر از اعضای نظام‌پزشکی در سراسر کشور رد صلاحیت شدند ولی بعدتر اعلام شد یک در صد واجدین شرایط صلاحیت‌شان تأیید نشده است. انتالف سپید و چهره‌های مستقل جامعه پزشکی معتقدند کمیت‌ها در تأیید و رد صلاحیت‌ها مهم نیست مهم این است که باید از حقوق تک‌تک اعضای جامعه پزشکی دفاع کنیم، اگر قرار باشد که مراتب عدم احراز صلاحیت طبق قانون صورت نگیرد حتی در صلاحیت سراسر کشور رد صلاحیت شدند ولی بعدتر اعلام شد و جدی تلقی شود.

در موضوع رد صلاحیت‌ها هم حق انتخاب‌شونده و هم حق انتخاب‌کننده تهدید می‌شود یعنی وقتی فردی را از حضور در انتخابات محروم می‌کنیم عملاً انتخاب‌کنندگان را هم از فرصتی محروم می‌کنیم، خوشبختانه فکر می‌کنم بعد از اینکه دستگاه‌های نظارتی و دستگاه‌های حافظ قانون و مقررات ورود کردند با توجه به تغییری که در رویکرد نهادهای اطلاعاتی – امنیتی و هیات نظارت مرکزی صورت گرفت خوشبختانه بخش عمده‌ای از این رد

آبی گذشته (۲۵.۱۵ میلیمتر)، کاهش ۴۰ درصدی را تجربه کرده است. به عبارت دیگر، کشور با کسری فاحش در تأمین منابع سطحی روبروست. این کمبود بارش‌ها، تأثیر مستقیم خود را بر آب ورودی به سدها گذاشته است. در سال آبی جاری تنها ۲۴ میلیارد و ۶۳۰ میلیون متر مکعب آب وارد سدهای مهم و بزرگ شده که نسبت به سال قبل، کاهش ۴۲ درصدی را نشان می‌دهد. در نتیجه این شرایط بحرانی، درصد پرشدگی سدهای کشور به رقمی نگران‌کننده رسیده و در حال حاضر تنها ۳۶ درصد مخازن آب دارند. حجم آب موجود در سدها در روزهای پایانی سال آبی با کاهش ۲۵ درصدی نسبت به سال گذشته

در

در

در

شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۴
سال سی و پنجم | شماره ۷۷۲۶
۱۴ اکتبر ۲۰۲۵ | ۲۱ ربیع الثانی ۱۴۴۷

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

روبرو است و در مجموع تنها ۱۸ میلیارد و ۸۳۰ میلیون متر مکعب

آب ذخیره شده است. اگرچه مدیریت منابع آب با کاهش خروج آب

از سدها (کاهش ۲۳ درصدی نسبت به سال قبل) تلاش برای تأمین

نیازها در شرایط سخت را نشان می‌دهد، اما تازمانی که الگوی بارش‌ها

تغییر نکند، تنها راهکار عملی برای عبور از این دور، صرفه‌جویی شدید

و مدیریت مصرف آب در تمامی بخش‌هاست. این آمارها لزوم بسیج

عمومی برای مقابله با بحران آبی را بیش از پیش ضروری می‌سازد

تا کشور بتواند ماه‌های حیاتی آینده را با کمترین تنش آبی پشت سر

بگذارد.

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

در

اخبار روز

رئیس جمهور در دیدار با استانداران ایران

رئیس جمهور در دیدار

با استانداران ایران

نسل فردا : رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت بهره‌گیری از نخبگان عرصه‌های مختلف در مدل مدیریت محله‌محور گفت: شمولیت عام نگاه

مدیران دولتی در پیشبرد اهداف این طرح بسیار مهم است. اینکه اجرای عدالت را شعار محوری

فعالیت دولت چهاردهم اعلام کردیم، برای این نبود که بر مبنای این شعار باز هم دسته‌بندی

و دعوا به راه بیندازیم، بلکه این شعار را مطرح کردیم تا حول آن وفاق کرده و دعوا و اختلاف

را خاتمه دهیم. به گزارش نسل فردا؛ مسعود

پزشکیان در نشست با استانداران سراسر کشور

که به منظور مرور اقدامات انجام‌شده برای اجرای

«برنامه مدیریت محله‌محور» برگزار شده بود،

نخستین نکته مدنظر خود در این رابطه را کیفیت

نگاه مسئولان و مدیران اجرای طرح دانست و در

توضیح آن اظهار داشت: آن چیزی را می‌توانیم

پیگیری و اجرا کنیم که می‌بینیم؛ اگر نگاه ما به

سند چشم‌اندازی باشد که هدف آن قرار گرفتن

جمهوری اسلامی ایران در جایگاه اول منطقه و

الهام‌بخش بودن آن است، می‌توانیم به چنین

جایگاهی برسیم.

رئیس جمهور با بیان اینکه وقتی نگاه ما به اهداف

سند چشم‌انداز باشد، اولین گام این است که

بینیم برای رسیدن به این هدف چه باید کرد؟

افزود: اجرای طرح مدیریت محله‌محوری، به

منظور بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های

مردمی و مشارکت دادن جدی آنها در اداره کشور