

خبر
تشدید بارش‌ها در ۸ استان و کاهش محسوس دما

یخبندان معابر تهران از چهارشنبه

سازمان هواشناسی نسبت به تشدید بارش در هشت استان و آبرگرفتنگی معابر همچنین افزایش ارتفاع موج در آب‌های جنوب کشور به بیش از ۲ متر هشدار داد.

به گزارش ایسنا سازمان هواشناسی با صدور هشدار نارنجی‌رنگ با اشاره به تشدید فعالیت سامانه بارشی آورده است: وقوع رگبار شدید باران، رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، کاهش محسوس دما، در نقاط سردسیر و ارتفاعات بارش برف و کولاک در آذربایجان شرقی، البرز، تهران و شمال سمنان و در لرستان، هرمزگان، ارتفاعات سمنان، جنوب بوشهر و جنوب شرق فارس پیش‌بینی می‌شود.

دراین شرایط جوی اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، لغزندگی گردنه‌های کوهستانی و نقاط سردسیر به سبب بارش برف، سقوط سنگ از ارتفاعات، سیلابی شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌ها، آبرگرفتنگی معابر، وزش باد شدید موقت، صاعقه، خسارت به سازه‌های موقت از جمله بنرها، داربست‌ها، تابلوهای تبلیغاتی و شکستن درختان کهنسال دور از انتظار نیست.سازمان هواشناسی نسبت به پرهیز از سفرهای غیر ضروری، خودداری از توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، خودداری از فعالیت‌های کوهنوردی و جایجایی عشایر، محدودیت در فعالیت‌های عمرانی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها، اجتناب از پارک خودرو در کنار درختان فرسوده و ساختمان‌های نیمه‌کاره و آمادگی راهداری جهت بازگویی در گردنه‌ها و نقاط سردسیر توصیه می‌کند.

کاهش محسوس دما در سطح استان از ۷ تا ۱۲ درجه سلسیوس پیش‌بینی می‌شود که از بامداد چهارشنبه (اول آذرماه) با یخبندان معابر همراه خواهد بود. اداره کل هواشناسی استان تهران با اشاره به بارش باران و برف در استان، از یخبندان معابر از بامداد چهارشنبه (اول آذرماه) در پی کاهش دما خبر داد.

به گزارش ایسنا، بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی از بعد از ظهر امروز تا فردا (۲۹ و ۳۰ آبان‌ماه) با عبور سامانه بارشی در بیشتر نواحی استان، آسمان نیمه ابری تا ابری و مه آلود، در بعضی ساعات رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید تا خیلی شدید به‌ویژه در نیمه جنوبی استان، در نیمه شمالی استان بارش باران و برف، و در ارتفاعات بارش برف، گاهی کولاک برف و در مناطق مستعد بارش بزرگ مورد انتظار است.کاهش محسوس دما در سطح استان از ۷ تا ۱۲ درجه سلسیوس پیش‌بینی می‌شود که از بامداد چهارشنبه (اول آذرماه) با یخبندان معابر همراه خواهد بود.

از بعد از ظهر روز چهارشنبه تا روز جمعه آسمان صاف تا قسمتی ابری، گاهی افزایش ابر وزش باد و روند افزایش غبار محلی پیش‌بینی می‌شود.بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، فیروزکوه با کمینه دمای ۰- درجه سانتیگراد سردترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است.

سازمان هواشناسی با صدور هشدار زردرنگ آورده است: افزایش سرعت وزش باد تا ۲۸ تا و افزایش بیشینه ارتفاع امواج تا ۲ متر در سواحل و بیش از۲ متر در فراسواحل سه‌شنبه (۳۰ آبان‌ماه) برای مناطق ساحلی و دور از ساحل استانهای بوشهر و هرمزگان در خلیج فارس، چهارشنبه (۱ و ۲ آذرماه) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های خوزستان، بوشهر و هرمزگان، در خلیج فارس و غرب تنگه هرمز، جمعه و شنبه (۳ و ۴ آذرماه) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های بوشهر و هرمزگان، در نواحی مرکزی و شرقی خلیج فارس پیش‌بینی می‌شود.



چگونه بحران سالمندی تبدیل به چالش اجتماعی و اقتصادی در ایران می‌شود؟

گردِ پیری بر سرِ مادرِ «ایران»

گروه جامعه - ایران سالخورده، ترکیب غریبی است. مثل این می‌ماند که ناخداگاه سر از مشغله و روزمره بیرون بکشی، چند قدم عقب‌تر بروی و از چیزی که پیش چشمت بود و ندیدی، به خود بلرزنی؛ که این مادر، چقدر تکیده شده است!



فرهنگی تأثیر بگذارد.

- نیاز به سازوکارهای فرهنگی: نیاز به تدوین سازوکارهای فرهنگی است تا تغییرات در ساختار سنی به‌طور مثبت دریافت شود.

علی‌رغم تبلیغات، چرا نرخ مولود کم است؟

تاکنون، فقر، ناامیدی و ترس به‌عنوان یک سه‌گانه در شکل‌گیری آمار کاهش نرخ مولود در ایران نقش بسته‌اند. اقدامات تشویقی مسئولان، از جمله اعطای وام‌ها، نوبت خودرو، معافیت‌های خدمتی،

به کارگیری‌های دولتی و نیز درمان کامل نابابوری در مراکز دولتی تحت پوشش و رایگان‌سازی زایمان طبیعی در مراکز دولتی و همچنین بیره‌هاهی، چون ممناعت از غربالگری، ممنوعیت فروش کالاها و داروهای ضدبارداری کماکان کاهش نرخ مولود به عنوان یک معضل جدی به قوت خود باقی مانده است.

اندازه‌گیری افت سطح زندگی

به گزارش امتداد، بر اساس آمارهای بوجه‌خاوار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران، سطح

زندگی در سال‌های اخیر کاهش یافته است. متوسط میزان خوراک ماهانه یک ایرانی از ۴۸ کیلوگرم در سال ۱۳۸۵ به ۳۶ کیلوگرم در سال ۱۴۰۰ کاهش یافته است، که نشان‌دهنده افت ۲۴٪ در سفره‌های ایرانیان در طول پانزده سال گذشته می‌باشد. این افت سطح زندگی از نظر اقتصادی، به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل کاهش نرخ مولود در نظر گرفته می‌شود.

تحلیل نسبت نرخ رشد جمعیت به عوامل اقتصادی

اگر اقتصاد را به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی در رشد جمعیت در نظر بگیریم، آمارها نشان‌دهنده این است که نرخ رشد جمعیت از ۶۲/۱ درصد در سال ۸۵ به ۶/۰ درصد در سال ۱۴۰۰ کاهش یافته است. همچنین نسبت مولود در سال ۸۵، ۷۹/۱۷ بوده و در سال ۱۴۰۰ به ۲۴/۱۳ کاهش یافته است. این نسبت می‌تواند به عنوان نمونه‌ای از تأثیر عوامل اقتصادی بر نرخ مولود در نظر گرفته شود.

چگونه بحران سالمندی تبدیل به چالش اجتماعی و اقتصادی در ایران می‌شود؟

گردِ پیری بر سرِ مادرِ «ایران»

گروه جامعه - ایران سالخورده، ترکیب غریبی است. مثل این می‌ماند که ناخداگاه سر از مشغله و روزمره بیرون بکشی، چند قدم عقب‌تر بروی و از چیزی که پیش چشمت بود و ندیدی، به خود بلرزنی؛ که این مادر، چقدر تکیده شده است!

براساس گزارشات جهانی، تعداد ۷۶۴ میلیون نفر از افراد با سن بالای ۶۵ سال در سرتاسر جهان به زندگی خود ادامه می‌دهند. این جمعیت بسیار زیاد، با تمرکز بیشترین نفرات در منطقه شرق و جنوب شرقی آسیا که به ۲۶۱ میلیون نفر می‌رسد، نشان‌دهنده چالش‌ها و تحولات در ساختار سنی جوامع جهان است

چالش‌های اقتصادی و اجتماعی در کشورهای پیشرفته

به گزارش امتداد، در مناطقی همچون اروپا و آمریکای شمالی، حدود ۲۰۰ میلیون نفر از افراد سالمند زندگی می‌کنند. این جمعیت رو به افزایش باعث مواجهه با چالش‌های اقتصادی می‌شود. در آینده، این کشورها با کاهش نیروی کار به دلیل افزایش درصد جمعیت سالمند روبرو خواهند شد. تنها در برخی از کشورها، تعداد افراد در رده سنی ۶۰ تا ۶۴ سال بیشتر از جوانان ۱۵ تا ۱۹ سال خواهد بود که این امر منجر به افزایش هزینه‌ها و کاهش نیروی فعال در اقتصاد می‌شود. این شرایط ممکن است باعث کاهش سرمایه‌گذاری و رشد اقتصادی شود.

چالش‌های پیری جمعیت در ایران

در سال‌های اخیر، نرخ افزایش جمعیت در ایران به مراتب بیشتر از متوسط جهان بوده است، این امر منجر به تبدیل ایران از یکی از جوان‌ترین کشورها به یکی از پیرترین کشورها شده است. این موضوع به معنای این است که ایران در مدت زمان کوتاهی، مسیری را طی می‌کند که کشورهای اروپایی در طول ۳۰۰ سال و با شیب ملایم با آن مواجه بودند. این تغییرات با چالش‌های اقتصادی و اجتماعی همراه خواهد بود. در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۹۰، جمعیت افراد بالای ۶۵ سال در ایران به ترتیب ۵.۱۹ و ۵.۷۸ درصد از کل جمعیت را تشکیل می‌داد، و برخی از تحلیلگران اقتصادی پیش‌بینی می‌کنند که این رشد تا سال ۱۴۱۰ ادامه خواهد داشت. این تغییرات به یک نگرانی از کاهش نیروی کار و افزایش هزینه‌ها، همچنین کاهش توانایی سرمایه‌گذاری و رشد اقتصادی در کشور خواهد شد.

در آینده آمار، بحران در راه است

به گزارش امتداد ، سال ۱۳۹۵ بود که آخرین سرشماری جمعیت در کشور انجام شد. تحقیقی که نشان می‌داد، درصد سالمندان در کشور به ۲.۹ درصد افزایش یافته و تعداد آنان به هفت میلیون و پانصد هزار نفر رسیده است. پیش‌بینی‌ها نیز نشان می‌دهد که این رقم در سال ۱۳۳۰ و ۲۳ درصد از جمعیت برسد. به این معنا که یک نفر از هر سه نفر در کشور به عنوان سالمند شناخته خواهد شد. نکته جالب دیگر این است که از این تعداد سالمندان، تنها ۸۵ درصد زنان و ۵ درصد مردان هستند. این آمار نشان‌دهنده افزایش نسبت سالمندان زن در کشور است و پیش‌بینی می‌شود که تعداد زنان سالمند مجرد و مطلقه طی سه دهه آینده، دسد تک سه برابر شود.

بیان مسئله: در حال حاضر بیش از ۶۰۰ هزار نفر از سالمندان ایران به تنهایی یا به دلیل طلاق، قوت همسر یا هیچگاه ازدواج نکردند و تنها یا مجرد زندگی می‌کنند. از این تعداد، حدود ۸۰ هزار نفر هرگز ازدواج نکرده‌اند و این آمار با پیش‌بینی بیش از ۱۰ برابر شدن در یک دهه آینده رو به افزایش است.

تأثیرات بر کیفیت دوران سالمندی

۱. تنهایی و انزوا: روانی و اجتماعی: سالمندان تنها ممکن است با مشکلات روانی مواجه شوند. افزایش تعداد افراد تنها می‌تواند احساس انزواي اجتماعی را تشدید کند و تأثیر منفی بر روانی آنان بگذارد.
۲. کاهش سطح سلامت: - عدم حضور فیزیکی: تنهایی ممکن است باعث کاهش فعالیت‌های فیزیکی شود که در نهایت به کاهش سطح سلامت جسمی و روحی افراد سالمند منجر می‌شود.
- نیاز به سیاست‌های پشتیبانی: تغییرات در ساختار خانواده نیاز به سیاست‌های پشتیبانی اجتماعی بیشتری دارد تا افراد سالمند در زندگی روزمره خود مورد حمایت قرار گیرند.
۲. تأثیر بر ارث‌های فرهنگی: - تغییر در نقش‌های اجتماعی:افزایش تعداد سالمندان ممکن است تغییراتی در نقش‌ها و مسؤلیت‌های اجتماعی ایجاد کند و بر ارث‌های

تشدید تنش آبی در ۴ استان

سرخنگوی صنعت آب گفت: ۴ استان خراسان رضوی، تهران، گلستان و سیستان‌و بولوچستان، محور تمرکز پروژه‌های اضطراری رفع تنش‌های آبی در کشور هستند، اگرچه در بقیه استان‌ها هم پروژه‌ها در جریان است، اما وضعیت آبی این ۴ استان از بقیه استان‌ها دچار محدودیت بیشتری است.

به گزارش تسنیم، عیسی بزرگزاده، مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی کلان منابع آب و تلفیق بوجه‌ج شرکت مدیریت منابع آب ایران و سخنگوی صنعت آب در نشست خبری اظهار کرد: ارتفاع کل ریزش‌های جوی از ابتدای سال‌ی ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۸ میل‌متر است که این مقدار بارندگی نسبت به دوره مشابه سال آبی گذشته که معادل ۲۶.۷ درصد بوده، ۲۲ کاهش را نشان می‌دهد.

وی افزود: از ابتدای سال آبی تاکنون استان‌های زنجان، قزوین و لرستان کم بارش‌ترین استان‌های کشور بوده‌اند و سه استان البرز، هرمزگان و کرمان بیشترین بارش را به ثبت رسانده‌اند؛ لازم به ذکر است بارش‌های اصلی در زمستان و بهار رخ می‌دهد و سهم بارش‌های پاییزی در کشور عمدتاً بسیار ناچیز است.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی کلان منابع آب و تلفیق بوجه‌ج شرکت مدیریت منابع آب ایران خاطرنشان کرد: ورودی سدهای کشور در

اخبار
نکاتی برای راحت‌تر خوابیدن



خواب بی‌کیفیت، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد و گاهی سبب بروز برخی از اختلالات خواب، مانند بی‌خوابی می‌شود. از طرفی خواب ناکافی به تدریج ممکن است منجر به اضطراب و افسردگی شود. روش‌های زیر را امتحان کنید تا شب‌ها راحت‌تر به خواب بروید.

۱) **از مصرف کافئین خودداری کنید**

کارشناسان توصیه می‌کنند قبل از خواب، از مصرف کافئین خودداری کنید. اگر قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا را عصرهنگام یا اواخر روز بنوشید، کافئین موجود در آن موجب بی‌خوابی شما می‌شود. شواهد نشان می‌دهد که اثر کافئین ممکن است تا شش ساعت در بدن باقی بماند.

۲) **از خیره شدن به صفحات نمایشگر با نور آبی‌بیرهیزید**

وسایل الکترونیکی مانند تلفن همراه، رایانه و صفحه تلویزیون نور آبی ساطع می‌کنند. نور آبی یکی از قوی‌ترین تأثیرات را بر چرخه خواب و بیداری دارد.

۳) **محیط خواب را آماده کنید**

محیطی که در آن می‌خوابید، تأثیر شگرفی در به خواب رفتن و کیفیت خواب دارد. اگر اتاق خواب شما خیلی پر سر و صدا، خیلی روشن، خیلی گرم یا خیلی سرد باشد، ممکن است در طول شب آذیت شده و از خواب بیدار شوید. به حداقل رساندن نور، صدا و تنظیم دما به داشتن خوابی راحت کمک می‌کند.

۴) **در طول روز ورزش کنید**

فعالیت بدنی روزانه می‌تواند در تجربه یک خواب آرام به شما کمک کند. سعی کنید در طول روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی به سلامت کلی، بخصوص بر کیفیت خواب، تأثیر مثبتی دارد. افرادی که در طول روز فعال‌ترند، در مقایسه با کسانی که روزهای خود را با بی‌تحركی و یکجانشینی سپری می‌کنند، سالم‌ترند و شب‌ها خواب بهتری دارند.

۵) **یک برنامه خواب و بیداری ثابت داشته باشید**

تحقیقات نشان می‌دهد که رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک ساعت مشخص می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. یک مطالعه نشان داد که کیفیت و سلامت خواب در افرادی که ساعات خواب و بیداری متنوعی داشتند، نسبت به کسانی که در ساعات معینی به خواب می‌روند و بیدار می‌شوند، کمتر است.

۶) **بیماری‌های زمینه‌ای را درمان کنید**

در برخی موارد، خواب ناآرام با یک بیماری زمینه‌ای مرتبط است. برخی از شایع‌ترین اختلالات خواب عبارتند از:

بی‌خوابی: بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب است و زمانی اتفاق می‌افتد که شما به طور دائم در خوابیدن و به خواب رفتن مشکل دارید.
آپنه خواب: این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که در طول خواب در مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر تنفس متوقف شود.

سندرم پای بی‌قرار: این حالت باعث ایجاد احساس گزگز در پاها می‌شود؛ شاید لازم باشد پای‌های خود را در طول خواب حرکت دهید تا این حالات برطرف شوند.

پرخوابی: پرخوابی وضعیتی است که در آن فرد در طول روز به سختی بیدار می‌ماند. افرادی که پرخوابی دارند می‌توانند در هر موقعیتی به طور ناخوسته به خواب بروند؛ به عنوان مثال، در محل کار و یا در حال رانندگی.
اختلالات ریتم شبانه‌روزی: اختلالات ریتم در خواب یک فرد، از تغییرات ساعت بیولوژیکی داخلی او ناشی می‌شود و ایجاد مشکلاتی در پاراسومنیا: پاراسومنیا مجموعه‌ای از اختلالات خواب است و شامل کابوس‌های شبانه، فلج خواب، صحبت کردن و راه رفتن در خواب می‌شود.

۷) **فعالیت‌های آرامش‌بخش انجام دهید**

اگر اغلب سخت به خواب می‌روید، بهتر است در ساعات منتهی به خواب، کارهایی را انجام دهید که باعث آرامشتان می‌شوند؛ به عنوان مثال دوش آب گرم بگیرید، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید. این قبیل فعالیت‌ها باعث آرامش جسم و روح می‌شوند و به طبع، خواب آسوده‌تری را برایتان به ارمغان می‌آورند.

هشدار نارنجی کولاک و برف در ارتفاعات تهران

باد و باران در مناطق مرکزی و جنوبی تهران



از جمله رودخانه‌های پهنه شمالی تهران و رودخانه کن و همچنین از سفرهای غیر ضروری خودداری کنند.
معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری تهران با تأکید بر ضرورت حفظ آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امداد رسان، به شهروندان تهرانی نیز توصیه کرد که ضمن اطمینان از استحکام سازه های موقت در فعالیت‌های عمرانی، احتیاط کافی را داشته‌باشند.

معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری تهران از برف و یخبندان در ارتفاعات شمال تهران و باد و باران در مناطق مرکزی و جنوبی تهران خبر داد.

به گزارش ایسنا، سعید بشیری دراین‌باره گفت: از عصر دوشنبه ۲۹ آبان تا چهارشنبه اول آذر در مناطق شمالی تهران از جمله ارتفاعات وردیج و وارش و امام زاده داود(ع)، رگبار و رعد و برق، وزش باد شدید گاهی خیلی شدید، کاهش محسوس دما، در مناطق مستعد بارش تگرگ، مناطق سردسیر و ارتفاعات مه، بارش برف، کولاک، اختلال در تردد در جاده های کوهستانی، امکان سیلابی شدن مسیل‌ها و طغیان رودخانه‌ها، آب گرفتگی و یخ‌زدگی معابر، خطر صاعقه، خسارت به محصولات کشاورزی و... پیش بینی شده است.

وی افزود: علاوه بر ارتفاعات وردیج و وارش و امام زاده داود(ع)، در مناطق جنوبی تهران در بازه های زمانی مختلف بارش باران پیش بینی شده که کاهش شدید دما به‌ویژه در روز چهارشنبه و همچنین باد شدید و خیلی شدید هم پیش بینی شده است، لذا از شهروندان تهرانی درخواست می‌شود با توجه به اختلال تردد در جاده های کوهستان و نقاط سردسیر از اتراق کنار رودخانه‌ها و مسیل‌ها