

| خبر  |
|--|
| بارش برف و باران و خطر سقوط بهمین در ۱۴ استان  |
| <b>افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور</b>  |
|   |
| سازمان هواشناسی نسبت به بارش برف و باران و احتمال انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر در ۱۴ استان همچنین وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور هشدار داد. <p>به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی، بارش باران، رعدوبرق، در مناطق سردسیر بارش برف، وزش باد شدید موقت، در مناطق کوهستانی کولاک برف و احتمال بهمین و کاهش محسوس دما تا چهارشنبه تا ۴ بهمن هشدار داد.</p> <p>این شرایط جوی روز سه‌شنبه در گیلان، غرب مازندران، اردبیل، آذربایجان شرقی، بخرمد و نوار غربی آذربایجان غربی، زنجان، شمال قزوین، چهارمحال و بختیاری، جنوب لرستان، ارتفاعات در استان‌های تهران و البرز و چهارشنبه در آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، زنجان، غرب مازندران، ارتفاعات در استان‌های قزوین، البرز، تهران، شمال و نوار غربی آذربایجان غربی، غرب کردستان، شمال غرب چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات شمال شرق خوزستان پیش‌بینی‌می‌شود.</p> <p>در اثر این مخاطره جوی اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، یخ‌زدگی و لغزندگی زمین در گردنه‌های کوهستانی به سبب بارش برف، انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر، کاهش دید، بهمین، کولاک برف، سیلابی شدن مسیل‌ها، آب‌گرفتگی معابر و احتمال قطعی برق در نواحی روستایی در نقاط سردسیر دور از انتظار نیست.</p> <p>سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی، پرهیز از سفرهای غیر ضروری به‌ویژه در گردنه‌های برف‌گیر و مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی در مناطق سردسیر، عدم توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، خودداری از فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عنایبر، پرهیز از فعالیت‌های عمرانی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها و آمادگی راهداری جهت برف‌روبی در گردنه‌ها و نقاط سردسیر و صرفه‌جویی در مصرف حامل‌های انرژی را توصیه می‌کند.</p> <p>این سازمان همچنین با صدور هشدار سطح زرد از افزایش بیشینه سرعت وزش باد تا ۲۲ تا ۳۰ کیلومتر بر ساعت و پیش از یک متر با تأکید بر فراساح ننگه هرمز از ظهر چهارشنبه تا پنجشنبه (۴ تا ۵ بهمن) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در تنگه هرمز و دریای عمان خبر داد.</p> <p>بر اثر این مخاطره جوی احتمال اختلال در تردد شناورهای سبک و نیمه‌سبک همچنین احتمال آسیب به تورها و قفس‌های صیادی وجود دارد.</p> <p>سازمان هواشناسی برای جلوگیری از آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی منع شنا و غواصی، منع فعالیت‌های سیلابی، محدودیت در تردد شناورهای سبک و تفریحی همچنین اتخاذ تمهیدات لازم جهت ورود و خروج کشتی‌ها به بندار را توصیه می‌کند.</p> <p>به گزارش ایسنا در هشدار نارنجی رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود. هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد. از سوی دیگر مسئولان نیز پس جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی را ببیندیشند.</p> |

## جامعه

| خبر  |
|--|
| بارش برف و باران و خطر سقوط بهمین در ۱۴ استان  |
| <b>افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور</b>  |
|   |
| سازمان هواشناسی نسبت به بارش برف و باران و احتمال انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر در ۱۴ استان همچنین وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور هشدار داد. <p>به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی، بارش باران، رعدوبرق، در مناطق سردسیر بارش برف، وزش باد شدید موقت، در مناطق کوهستانی کولاک برف و احتمال بهمین و کاهش محسوس دما تا چهارشنبه تا ۴ بهمن هشدار داد.</p> <p>این شرایط جوی روز سه‌شنبه در گیلان، غرب مازندران، اردبیل، آذربایجان شرقی، زنجان، شمال قزوین، چهارمحال و بختیاری، جنوب لرستان، ارتفاعات در استان‌های تهران و البرز و چهارشنبه در آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، زنجان، غرب مازندران، ارتفاعات در استان‌های قزوین، البرز، تهران، شمال و نوار غربی آذربایجان غربی، غرب کردستان، شمال غرب چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات شمال شرق خوزستان پیش‌بینی‌می‌شود.</p> <p>در اثر این مخاطره جوی اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، یخ‌زدگی و لغزندگی زمین در گردنه‌های کوهستانی به سبب بارش برف، انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر، کاهش دید، بهمین، کولاک برف، سیلابی شدن مسیل‌ها، آب‌گرفتگی معابر و احتمال قطعی برق در نواحی روستایی در نقاط سردسیر دور از انتظار نیست.</p> <p>سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی، پرهیز از سفرهای غیر ضروری به‌ویژه در گردنه‌های برف‌گیر و مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی در مناطق سردسیر، عدم توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، خودداری از فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عنایبر، پرهیز از فعالیت‌های عمرانی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها و آمادگی راهداری جهت برف‌روبی در گردنه‌ها و نقاط سردسیر و صرفه‌جویی در مصرف حامل‌های انرژی را توصیه می‌کند.</p> <p>این سازمان همچنین با صدور هشدار سطح زرد از افزایش بیشینه سرعت وزش باد تا ۲۲ تا ۳۰ کیلومتر بر ساعت و پیش از یک متر با تأکید بر فراساح ننگه هرمز از ظهر چهارشنبه تا پنجشنبه (۴ تا ۵ بهمن) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در تنگه هرمز و دریای عمان خبر داد.</p> <p>بر اثر این مخاطره جوی احتمال اختلال در تردد شناورهای سبک و نیمه‌سبک همچنین احتمال آسیب به تورها و قفس‌های صیادی وجود دارد.</p> <p>سازمان هواشناسی برای جلوگیری از آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی منع شنا و غواصی، منع فعالیت‌های سیلابی، محدودیت در تردد شناورهای سبک و تفریحی همچنین اتخاذ تمهیدات لازم جهت ورود و خروج کشتی‌ها به بندار را توصیه می‌کند.</p> <p>به گزارش ایسنا در هشدار نارنجی رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود. هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد. از سوی دیگر مسئولان نیز پس جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی را ببیندیشند.</p> |

## جامعه

### افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور

بارش برف و باران و خطر سقوط بهمین در ۱۴ استان

### افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور

سازمان هواشناسی نسبت به بارش برف و باران و احتمال انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر در ۱۴ استان همچنین وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور هشدار داد.

به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی، بارش باران، رعدوبرق، در مناطق سردسیر بارش برف، وزش باد شدید موقت، در مناطق کوهستانی کولاک برف و احتمال بهمین و کاهش محسوس دما تا چهارشنبه تا ۴ بهمن هشدار داد.

این شرایط جوی روز سه‌شنبه در گیلان، غرب مازندران، اردبیل، آذربایجان شرقی، زنجان، شمال قزوین، چهارمحال و بختیاری، جنوب لرستان، ارتفاعات در استان‌های تهران و البرز و چهارشنبه در آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، زنجان، غرب مازندران، ارتفاعات در استان‌های قزوین، البرز، تهران، شمال و نوار غربی آذربایجان غربی، غرب کردستان، شمال غرب چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات شمال شرق خوزستان پیش‌بینی‌می‌شود.

در اثر این مخاطره جوی اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، یخ‌زدگی و لغزندگی زمین در گردنه‌های کوهستانی به سبب بارش برف، انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر، کاهش دید، بهمین، کولاک برف، سیلابی شدن مسیل‌ها، آب‌گرفتگی معابر و احتمال قطعی برق در نواحی روستایی در نقاط سردسیر دور از انتظار نیست.

سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی، پرهیز از سفرهای غیر ضروری به‌ویژه در گردنه‌های برف‌گیر و مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی در مناطق سردسیر، عدم توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، خودداری از فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عنایبر، پرهیز از فعالیت‌های عمرانی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها و آمادگی راهداری جهت برف‌روبی در گردنه‌ها و نقاط سردسیر و صرفه‌جویی در مصرف حامل‌های انرژی را توصیه می‌کند.

این سازمان همچنین با صدور هشدار سطح زرد از افزایش بیشینه سرعت وزش باد تا ۲۲ تا ۳۰ کیلومتر بر ساعت و پیش از یک متر با تأکید بر فراساح ننگه هرمز از ظهر چهارشنبه تا پنجشنبه (۴ تا ۵ بهمن) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در تنگه هرمز و دریای عمان خبر داد.

بر اثر این مخاطره جوی احتمال اختلال در تردد شناورهای سبک و نیمه‌سبک همچنین احتمال آسیب به تورها و قفس‌های صیادی وجود دارد.

سازمان هواشناسی برای جلوگیری از آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی منع شنا و غواصی، منع فعالیت‌های سیلابی، محدودیت در تردد شناورهای سبک و تفریحی همچنین اتخاذ تمهیدات لازم جهت ورود و خروج کشتی‌ها به بندار را توصیه می‌کند.

به گزارش ایسنا در هشدار نارنجی رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود. هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد. از سوی دیگر مسئولان نیز پس جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی را ببیندیشند.

### افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور

سازمان هواشناسی نسبت به بارش برف و باران و احتمال انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر در ۱۴ استان همچنین وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور هشدار داد.

به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح نارنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی، بارش باران، رعدوبرق، در مناطق سردسیر بارش برف، وزش باد شدید موقت، در مناطق کوهستانی کولاک برف و احتمال بهمین و کاهش محسوس دما تا چهارشنبه تا ۴ بهمن هشدار داد.

این شرایط جوی روز سه‌شنبه در گیلان، غرب مازندران، اردبیل، آذربایجان شرقی، زنجان، شمال قزوین، چهارمحال و بختیاری، جنوب لرستان، ارتفاعات در استان‌های تهران و البرز و چهارشنبه در آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان، زنجان، غرب مازندران، ارتفاعات در استان‌های قزوین، البرز، تهران، شمال و نوار غربی آذربایجان غربی، غرب کردستان، شمال غرب چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات شمال شرق خوزستان پیش‌بینی‌می‌شود.

در اثر این مخاطره جوی اختلال در ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، یخ‌زدگی و لغزندگی زمین در گردنه‌های کوهستانی به سبب بارش برف، انسداد گردنه‌های مسیرهای برف‌گیر، کاهش دید، بهمین، کولاک برف، سیلابی شدن مسیل‌ها، آب‌گرفتگی معابر و احتمال قطعی برق در نواحی روستایی در نقاط سردسیر دور از انتظار نیست.

سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی، پرهیز از سفرهای غیر ضروری به‌ویژه در گردنه‌های برف‌گیر و مجهز بودن خودروها به وسایل زمستانی در مناطق سردسیر، عدم توقف در بستر و حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها، خودداری از فعالیت‌های کوهنوردی و جابه‌جایی عنایبر، پرهیز از فعالیت‌های عمرانی، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی و پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها و آمادگی راهداری جهت برف‌روبی در گردنه‌ها و نقاط سردسیر و صرفه‌جویی در مصرف حامل‌های انرژی را توصیه می‌کند.

این سازمان همچنین با صدور هشدار سطح زرد از افزایش بیشینه سرعت وزش باد تا ۲۲ تا ۳۰ کیلومتر بر ساعت و پیش از یک متر با تأکید بر فراساح ننگه هرمز از ظهر چهارشنبه تا پنجشنبه (۴ تا ۵ بهمن) در مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان، در تنگه هرمز و دریای عمان خبر داد.

بر اثر این مخاطره جوی احتمال اختلال در تردد شناورهای سبک و نیمه‌سبک همچنین احتمال آسیب به تورها و قفس‌های صیادی وجود دارد.

سازمان هواشناسی برای جلوگیری از آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این شرایط جوی منع شنا و غواصی، منع فعالیت‌های سیلابی، محدودیت در تردد شناورهای سبک و تفریحی همچنین اتخاذ تمهیدات لازم جهت ورود و خروج کشتی‌ها به بندار را توصیه می‌کند.

به گزارش ایسنا در هشدار نارنجی رنگ سازمان هواشناسی پیش‌بینی می‌شود که پدیده‌ای جوی اثرات منفی به دنبال داشته باشد و خسارت‌های احتمالی را سبب شود. هشدار نارنجی برای آماده‌باش دستگاه‌های مسئول برای مقابله با یک پدیده خسارت‌زا صادر می‌شود. هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد. از سوی دیگر مسئولان نیز پس جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی را ببیندیشند.

وی با اعلام اینکه در ۲۰ سال آینده از هر پنج ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود، افزود: نرخ رشد کلی جمعیت کشور سالیانه ۱.۶ درصد و نرخ رشد جمعیت سالمند حدود ۲.۵ درصد است. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه تغییرات فیزیولوژیک و استهلاک فیزیکی، روحی و روانی، کاهش قدرت عضلات، محدودیت‌های حرکتی و بیماری‌های ناتوان‌کننده در دوران سالمندی وجود دارد، گفت: افزایش طول عمر کافی نیست و کیفیت زندگی و اثربخشی سالمند در عرصه‌های مختلف فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی اهمیت بیشتری دارد.

**جمعیت ایران در سال ۱۴۸۰ به ۳۰ میلیون نفر می‌رسد**

این در حالی است که اکنون نیز اگر با همین روند پیش برویم در سال ۱۴۸۰ جمعیت ایران به ۳۰ میلیون خواهد رسید، در حالی که نصف این جمعیت همه سالمند هستند. بنابراین از هم اکنون باید به فکر این مشکل بود.

کما این که پیش از این نیز رئیس کمیته گروه‌های مردمی ستاد صیانت از خانواده و جوانی جمعیت خراسان رضوی بیان کرد: طبق آمار مشخص شده از سال ۱۴۲۵ تا ۱۴۴۰ حدود یک سوم جمعیت ایران سالمند خواهد شد که عدد نگران‌کننده‌ای است.

وی خاطرنشان کرد: اگر با همین روند پیش برویم در سال ۱۴۸۰ جمعیت کشور به ۳۰ میلیون خواهد رسید، در حالی که نصف این جمعیت همه سالمند هستند. بنابراین از هم اکنون باید به فکر این مشکل بود.

به گزارش تجارت‌نیوز، بحران‌های موزای با یکدیگر در کشور در جریان است؛ از بحران آب گرفته تا آلودگی هوا. این بار کارشناسان می‌گویند وضعیت فعلی بحرانی نیست، اما می‌تواند در آینده‌ای نزدیک، بحرانی شود. موضوع مورد نظر آنها وضعیت سالمندی در ایران است.

آطور که پیش‌تر مرکز پژوهش‌های مجلس گزارش داد، ایران تا سه دهه دیگر با افزایش نسبت سالمندان با بحران سالمندی جمعیت مواجه خواهد شد. به عبارتی رنگ هشدار به صدا درآمده و ایران فقط در چند قدمی این بحران قرار گرفته‌است.بررسی آمارهای رسمی نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۳۰، یک سوم جمعیت ایران‌راسالمندان تشکیل می‌دهند. جمعیتی که نظام سلامت، بیمه و… باید برای آن آماده باشند. به‌ویژه آنکه تغییر سبک زندگی مردم، چالش‌هایی در حوزه سالمندی ایجاد کرده‌است.نکته مهمی که روند جمعیتی ایران طی می‌کند، این است که تغییر در

### افزایش ارتفاع موج در جنوب کشور

### چالش‌های پیش روی کشور برای ۳۰ میلیون سالمند

# ایران در تله کهنسالی

گروه جامعه - شیوع تنهازیستی زنان سالمند در یک دهه اخیر از ۱۳ به ۲۳ درصد و برای مردان سالمند از ۳ به ۱۸۱ درصد افزایش داشته است. وضعیت زندگی و معیشت سالمندان زن از سالمندان مرد، نامناسب‌تر است. این البته در حالی است که احمد مؤذن‌زاده، روز ۲۳ آذرماه در پنجمین همایش ملی سالمندی که در سالن همایش‌های مرکز آموزشی و درمانی پورسینای رشت برگزار شد، با بیان اینکه جمعیت سالمند فعلی کشور، هفت میلیون نفر است، اظهار کرده بود که جمعیت سالمندی ایران در سال ۱۴۱۰ به ۱۵ درصد و در سال ۱۴۲۰ به ۲۰ درصد می‌رسد.



نرخ باروری هیچ تأثیری در تعداد سالمندان ندارد. به عبارت ساده‌تر سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با مسئله سالمندی باید آماده باشند که با حدود ۲۰ میلیون سالمند مواجه شود، چه ازدواج و فرزندآوری زیاد شود، چه نتشود!

**زنانه شدن سالمندی در ایران**

در بررسی پرونده سالمندی در ایران، یکی از موضوعاتی که باید به آن توجه داشت، زنانه شدن آن است. زنانه‌شدن سالمندی در کشور خود می‌تواند چالش‌های بیشتری پیش روی نظام تأمین اجتماعی و بهداشتی کشور بگذارد. دلیل آن هم روشن است.

بسیاری از زنان در دوره جوانی خود فرصت حضور در بازار کار و یا بیمه کردن خود را ندارند. نرخ مشارکت اقتصادی آنها نسبت به مردان به مراتب کمتر است. وضعیتی که در دوره سالمندی آنها را با مشکلات تأمین هزینه‌های زندگی مواجه می‌کند. بررسی آمارهای منتشر شده از سوی سازمان‌ها و نهادهای دولتی نشان می‌دهد که سرعت افزایش زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند است. بر اساس گزارش این مرکز، از سال ۱۳۹۵ تعداد زنان سالمند از مردان سالمند جوزد.

پیش‌تر دبیرخانه شورای ملی سالمندان در گزارشی به وضعیت زنان سالمند در ایران پرداخت. در این گزارش آمده که شیوع تنهازیستی زنان سالمند در یک دهه اخیر از ۱۳ به ۲۳ درصد و برای مردان سالمند از ۳ به ۱۸۱ درصد افزایش داشته است. وضعیت زندگی و معیشت سالمندان زن از سالمندان مرد نامناسب‌تر است.

### هم کووید زیاد شده، هم آنفلو آنزا

مینومحرز:



یک متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: در ایران نیز هم سویه جدید کرونا افزایش یافته و هم آنفلوآنزا فراگیر شده است، البته علاوه بر ویروس کرونا و آنفلوآنزا، ویروس‌های روستاتی هم که باعث عوارض تنفسی می‌شوند، بسیار شایع هستند. تاریخ بیماری‌ها از ابتلا و دردهای ما شروع نمی‌شود، مثلا هرچند درباره کرونا حافظه ما به همین ۴ سال گذشته و هزاران مرگ درنکات ختم می‌شود، اما در تاریخ، آنفلوآنزا به مراتب کشنده‌تر و ترسناک‌تر بوده است. در همین قرنی که گذشت، همه‌گیری بیماری آنفلوآنزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸، حدود ۴۰ تا ۵۰ میلیون نفر را در جهان به کام مرگ کشاند. آنفلوآنزای اسپانیایی یکی از مرگ‌بارترین وقایع بیماری در تاریخ بشر به حساب می‌آید.

پس تعجب نکنید و انتظارش را داشته باشید که نه تنها آنفلوآنزا بعد از صد سال همچنان وجود دارد، بلکه کرونا هم با مخادحافظی

نکرده است.

رو زور پیش رئیس اورژانس بیمارستان مسیح دانشوری در یک برنامه تلویزیونی درباره همین ویروس‌ها هشدار داد و اعلام کرد: ما معمولا در این موقع از سال انتظار داریم که میزان شیوع آنفلوآنزا علائم تشدید تنفسی و عفونت ویروسی خیلی کم شده باشد اما الان تعداد مراجعه به مطب‌ها و بیمارستان‌ها به ویژه در بخش اطفال به دلیل عفونت‌های ویروسی به صورت آنفلوآنزا بسیار زیاد است.

عاطفه عابدینی فوق تخصص ریه که در برنامه «روزنه» صحبت می‌کرد، ادامه داد: خانواده‌ها به ویژه کودکان مقطع ابتدایی و پیش دبستانی طی چند هفته اخیر دچار علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، گلودرد و تب شدند که از زیرسویه‌های اومیکرون و یا آنفلوآنزا و در برخی موارد عفونت است.

مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی نیز با تایید افزایش آمار مبتلایان به ویروس‌های تنفسی به خیرآنلاین می‌گوید: اکثر نقاط جهان بخاطر افزایش سفرها و رفت و آمدها در تعطیلات سال نوی میلادی سویه جدید کرونا شیوع پیدا کرده و با افزایش موارد ابتلا به کووید مواجه شده‌اند.او ادامه می‌دهد: در ایران نیز هم سویه جدید کرونا افزایش یافته و هم آنفلوآنزا فراگیر شده است، البته علاوه بر ویروس کرونا و آنفلوآنزا، ویروس‌های زمستانی هم که باعث عوارض تنفسی می‌شوند، بسیار شایع هستند.

این متخصص می‌گوید: همچنان به تزریق واکسن آنفلوآنزا توصیه

لزوم مدیریت مصرف آب در کشور

### خشکسالی برفی در مناطق کوهستانی

است و با توجه به اینکه اندکی زمان مانده تا به نیمه سال آبی برسیم، مقدار بارش برف همچنان کمتر از حد نرمال است.

وظیفه اضافه کرد: اگر طی آذرماه و دی ماه برف خوبی دریافت شود، با توجه به اینکه با افت دما به‌ویژه در مناطق کوهستانی همراه می‌شود، یخ می‌زند و ماندگاری بالاتری دارد ولی متأسفانه در این دو ماه برف چندانی نگرفتیم بنابراین با خشکسالی برفی شدیدی در مناطق کوهستانی روبرو هستیم.

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور یادآور شد: بارش برف در این مناطق مانند ذخیره آب در پشت سد است که به‌تدریج ذوب می‌شود و چشمه‌ها را پرآب و رودخانه‌ها را جاری می‌کند ولی بارش برف در سال جاری به‌شدت زیر حد نرمال و دما بالاتر از حد نرمال بوده است. این شرایط باعث می‌شود که هم برف کم‌تری باراد و هم برف باریده شده زودتر از موعد ذوب شود، در نتیجه ذخیره برفی نسبت به شرایط نرمال بسیار کمتر است.

وی ابراز امیدواری کرد: با افزایش بارش‌ها طی بهمن‌ماه تا حدودی شرایط ذخایر برفی نسبت به ماه گذشته بهتر شود.

وظیفه در پایان گفت: با توجه به کاهش بارش به‌ویژه خشکسالی برفی لازم است در جهت مدیریت مصرف آب تمهیداتی در زمینه فعالیت‌های کشاورزی و صنعتی اندیشیده شود. مردم نیز آب را بهینه مصرف کنند.

### خبر

### مصرف زیاد نمک زمینه‌ساز ابتلا به ۳بیماری خاموش



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف زیاد نمک را زمینه‌ساز سرطان معده، فشارخون و پوکی استخوان عنوان و بر رعایت تعادل در مصرف نمک روزانه (۳ تا ۵ گرم در روز)، تأکید کرد.دکتر احمد اسماعیل‌زاده درخصوص مصرف نمک دریا و نمک‌های تصفیه نشده‌ای که امروزه در بازار رواج زیادی پیدا کرده است، گفت: نمک دریا نمکی تصفیه نشده است که دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین مانند جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده است.

وی با بیان اینکه نمک دریا علاوه بر داشتن ناخالصی‌ها، دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تأمین نمی‌کند، خاطرنشان کرد: اینکه گفته می‌شود نمک دریا می‌تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تأمین کند، درست نیست؛ زیرا بدن برای تأمین املاح موردنیاز به منابع غنی‌تر نیاز دارد و این املاح را می‌توان از سایر منابع غذایی دریافت کرد.

اسماعیل‌زاده افزود: محتوایی که به طور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای تبلیغ یا توسط برخی از افراد به نام طب سنتی، تبلیغ می‌شود، برخلاف سیاست‌های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبقا افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته، بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری‌های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیان‌بار بهداشتی خواهند بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تصریح کرد: بدیهی است درصورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی ید کافی، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت‌باشد.

وی گفت: در حال حاضر نمک‌هایی به عنوان نمک دریای تصفیه شده ید دار در بازار موجود است، افرادی که تمایل به مصرف این نوع نمک دارند، باید نمکی را انتخاب کنند که حتما کلمات تصفیه شده و یددار و پروانه ساخت و علامت استاندارد بر روی بسته بندی آنها درج شده باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه مصرف نمک زیاد منجر به سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون می‌شود، عنوان کرد: اکثر مطالعات نشان می‌دهند که میانگین مصرف نمک در هر جمعیت با مرگ و میر در اثر سرطان معده ارتباط نزدیکی دارد. تأثیر بالقوه مصرف زیاد نمک زیاد در رژیم غذایی به تغییر ویسکوزیته مخاطی که از معده محافظت می‌کند، منجر می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز آسیب اپیتلیومی باشد که در نهایت منجر به زخم معده و سرطان معده شود.

او ادامه داد: از آنجایی که مصرف نمک با عفونت هلیکوباکتر پیلوری (H پیلوری) مرتبط است، ممکن است این دو عامل برای ترویج سرطان معده همکاری و فرر را مستعد ابتلا به سرطان معده کنند؛ بنابراین در مصرف نمک زیاده‌روی نکنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تأکید کرد: مصرف نمک بیش از نیاز روزانه که ۳ تا ۵ گرم از کل مواد غذایی روزانه است، می‌تواند زمینه‌ساز پوکی استخوان باشد، به این صورت که مصرف نمک باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و می‌تواند فرد را مستعد پوکی استخوان کند.

وی گفت: از طرف دیگر مصرف نمک زیاد باعث افزایش فشارخون می‌شود و می‌تواند در دراز مدت منجر به سکنه قلبی و مغزی در فرد شود؛ پس به یاد داشته باشید که در مصرف نمک تعادل را رعایت کنید تا یک عمر با سلامت زندگی کنید.



بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.

بارش برف در مناطق کوهستانی استان کردستان.