خبر

اضطراب در مناسبت‌های شاد

چرا در دیدارهای خانوادگی عصبی هستیم؟

اگر فکر دیدن خانواده باعث می‌شود دل شما از اضطراب و استرس به هم بخورد، احتمالاً از نوعی اضطراب اجتماعی رنج می‌برید. اگر فرد به ویژه در رویدادهای اجتماعی بزرگ، به شدت احساس اضطراب، استرس یا ناراحتی می‌کند، این اختلالی است که در آن از تعامل با دیگران اجتناب می‌کند. ممکن است علائم اضطراب مانند: افزایش ضربان قلب، تعرق مفرط، تنفس دشوار، احساس تهوع یا استفراغ، اسهال و ناراحتی معده و فشارعضلانی داشته باشد که در موارد شدید، ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری شود.

چگونه با مشکل درست برخورد کنیم؟

کارشناسان روانشناسی و روابط توصیه می‌کنند که خودتان را در تنگنا قرارندهید زیرا از رفتن به رویداد خانوادگی راضی نیستید. مضافاً اینکه مهم است به یاد داشته باشید که به آنها اهمیت می‌دهید و دوست دارید، اما احساسات پیچیده‌ای نیز دارید.به عنوان اولین گام برای مقابله با مشکل، لازم است درک کنید که این احساسات طبیعی هستند، زیرا لزوماً همه افراد احساس نزدیکی و آشنایی کامل با نزدیکان خود ندارند و این بدان معنا نیست که شما از مشکلی رنج می‌برید یا خانواده شما نیز از مشکل خاصی رنج می‌برند. پس از آن، باید آگاهانه با مشکل برخورد کنید تا زندگیتان را درگیر نکند، به شرح زیر:

قبل از حضور در جمع‌های خانوادگی برنامه‌ریزی کنید

یکی از بهترین راهکارها برای مقابله با اختلال اضطراب اجتماعی در جمع‌های خانوادگی، داشتن برنامه است. این کار با تهیه لیستی از اشیاء و افرادی انجام می‌شود که باید از آنها دوری کنید تا از قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده محافظت کنید. همچنین می‌توانید فهرستی از موضوعاتی را بنویسید که از صحبت کردن در مورد آنها احساس راحتی می‌کنید.

مکانی را برای استراحت و شارژ مجدد انرژی برگزینید

زمانی که در جمع‌های خانوادگی فشار روحی را احساس می‌کنید، مکان جایگزینی را به دور از تعاملات اجتماعی اختیار کرده و تدابیر احتیاطی را اتخاذ کنید. در آنجا می‌توانید کمی زمان بگذارید تا خودتان را جمع کنید و بدون دخالت کسی احساس آرامش کنید.

نظرات منفی را نادیده بگیرید

بسیاری از ما حداقل یکی از اعضای خانواده خود را داریم که دوست دارد از اطرافیانش انتقاد کند. اگرچه این یک اشتباه از سوی آنها است، اما شما نمی‌توانید اعمال دیگران را کنترل کنید. نکته کلیدی در اینجا این است که نظرات منفی را خیلی جدی نگیرید و سعی کنید آنها را نادیده بگیرید.

زیاد فکر نکنید

افرادی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، به گونه‌ای به موقعیت فکر می‌کنند که ممکن است ترس آنها را دو چندان کند. پس سناریوهای منفی را در ذهن خود ایجاد نکنید. هر چه مثبت‌تر باشید، بهتر است.

مکالمات کوتاه بهترین دوست شماست

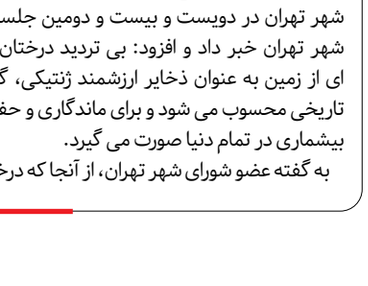
مکالمات کوتاه ممکن است ناخوشایند باشد، اما در موقعیت‌های اجتماعی، افرادی که دوستان نزدیک شما نیستند، تمرین خوبی است. مکالمات کوتاه راه بسیار خوبی برای آشنایی دوباره با یکی از اعضای خانواده است که مدتی است ندیده‌اید یا فردی که می‌خواهید بیشتر با او آشنا شوید.

در مورد چیزهایی که از آنها لذت می‌برید صحبت کنید

وقتی در مورد چیزی که از آن لذت می‌برید صحبت می‌کنید، مقابله با اضطراب اجتماعی در جمع‌های خانوادگی آسان‌تر می‌شود. این موضوعات می‌تواند حیوان خانگی، همسرتان یا حتی فیلمی که اخیراً تماشا کرده‌اید، باشد.

محدودیت‌های سختی را تعیین کنید

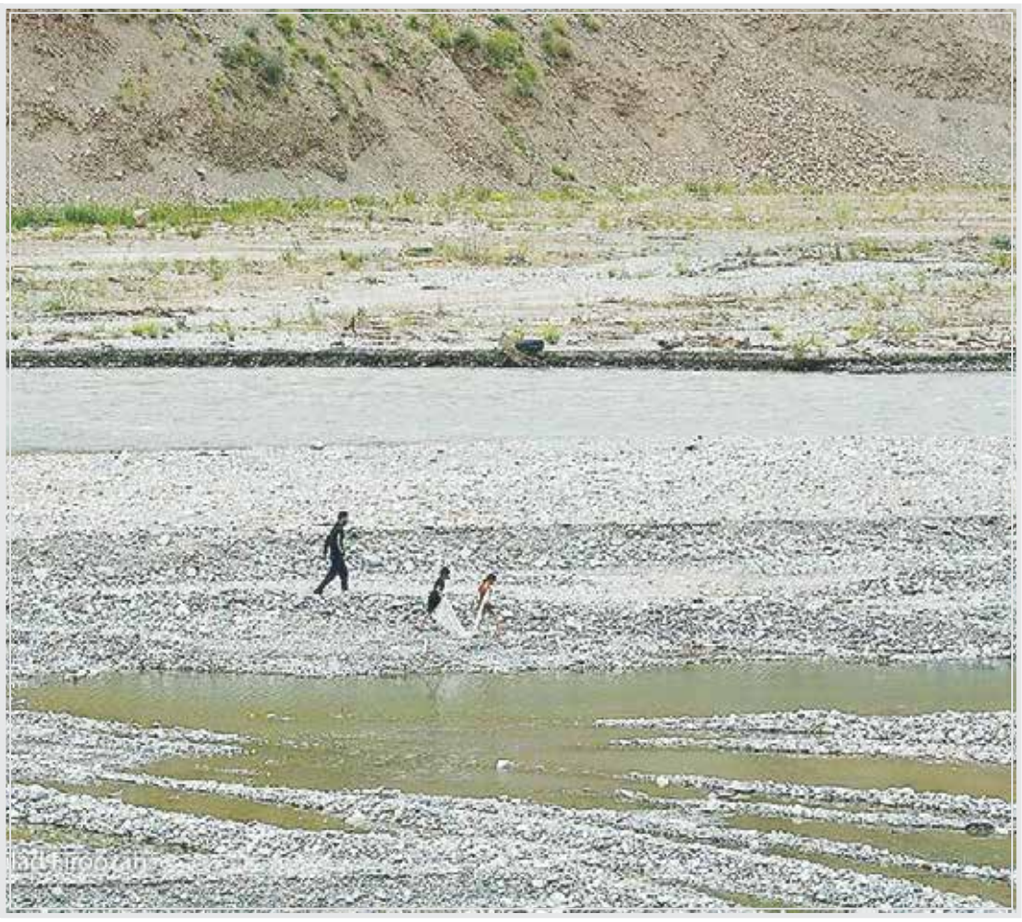
بسیاری از ما، اقوام کنجکاوی داریم که سوالات شخصی زیادی از فرد می‌پرسند. اگر در موقعیتی با یکی از عزیزان‌تان قرار گرفتید که خیلی سرزده است، موظف نیستید به سؤالات او پاسخ دهید. مودبانه مکالمه را به سمت دیگری هدایت کنید یا مؤدبانه بگویید که ترجیح می‌دهید پاسخ ندهید.



نگرانی از بروز کم‌آبی در تهران، خراسان رضوی و قزوین در تابستان ۱۴۰۳

ایران عطشان

گروه جامعه - رئیس مرکز ملی خشکسالی سازمان هواشناسی کشور با تاکید بر این که نگرانی‌هایی از بروز کم‌آبی در استان‌های تهران، خراسان رضوی و قزوین در تابستان ۱۴۰۳ وجود دارد، گفت: به نظر می‌رسد برای فصل گرم امسال باید نگران تامین منابع آبی این استان‌ها باشیم، بخصوص که مقدار بارش‌های تجمعی این استان‌ها در سال آبی جاری به ۳۶ تا ۴۴ درصد پایین‌تر از شرایط نُرمال رسیده است.



در سال‌های اخیر بر اثر برداشت بیش از حد آب به سفره‌های زیرزمینی استان‌های تهران، قزوین و خراسان رضوی وارد شده است، تمام دشت‌های این استان‌ها با سرعت بالایی در حال فرونشست هستند

بر اساس بررسی داده‌ها و اطلاعات پهنه‌ای بارش سازمان هواشناسی کشور، مجموع بارش‌های کشور ایران از ابتدای سال آبی (مهر ۱۴۰۲) تا ۱۹ بهمن ۱۴۰۲ از میانگین بلند مدت در همین بازه زمانی کمتر است و با ادامه این روند در اغلب استان‌ها در اواخر بهار و تابستان با تنش شدید آبی مواجه می‌شویم.میزان ذخایر آبی سدهای کشور تا نیمه بهمن‌ماه به ۲۰ میلیارد و ۶۲۰ میلیون مترمکعب رسیده که نسبت به زمان مشابه سال قبل، کاهشی ۲ درصدی را نشان می‌دهد.پس از بارش‌های پراکنده برف و باران در روزهای گذشته در برخی از استانها، امیدهایی نسبت به جبران وضعیت کم بارشی در کشور به وجود آمد، اما بررسی‌های دقیق نشان می‌دهد که با وجود بارش‌های نسبتا مناسب بهمن ماه امسال در نقاط مختلف کشور، همچنان ورودی آب به سدها، ۱۶ درصد پایین‌تر از مدت مشابه سال قبل است. آن هم در حالی که سال گذشته، سالی خشک و کم‌بارش محسوب می‌شد.

در همین حال «احد وظیفه» رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی در گفت‌وگو با ایلنا درباره پیش‌بینی‌های کلی از ادامه بارندگی‌ها در بهار و تابستان ۱۴۰۳ و وضعیت منابع آبی کشور تا پایان سال آبی جاری (مهر ۱۴۰۲ – شهریور ۱۴۰۳)، توضیح داد: با وجود این که در روزهای چهارشنبه تا پنجشنبه هفته جاری (۲۹ تا ۳۰ فروردین)، شاهد بارش‌های بسیار خوبی در نوار جنوبی کشورمان یعنی در استان‌های فارس، بوشهر، هرمزگان، جنوب سیستان و بلوچستان و بخش‌های عمده‌ای از جنوب کرمان خواهیم بود، اما پیش‌بینی‌های مبتنی بر مدل‌های عددی حاکی از آن است که طی دو هفته آتی، سایر نقاط کشور یعنی مناطق شمالی، مرکزی، شرقی و غربی ایران شاهد بارش‌های مطلوبی نخواهد بود.

وی افزود: طبق روال معمول، از نیمه دوم اردیبهشت به بعد، رفته‌رفته از شدت بارش‌ها در اغلب نقاط کشور کاسته می‌شود، چراکه اساسا میزان بارش‌های تجمعی اردیبهشت در ایران حدود نصف فروردین و مقدار بارندگی‌های خردادماه کمتر از نصف اردیبهشت است. با توجه به روند بارش‌های سال‌های گذشته، به صورت کلی از نیمه دوم اردیبهشت تا پایان خرداد بخصوص در بخش‌های جنوبی کشور نباید انتظار وقوع بارش‌های قابل توجهی را داشت؛ بنابراین اکنون در وضعیتی به سر می‌بریم که پنجره زمانی دریافت بارش در کشورمان هفته به هفته محدودتر می‌شود و میزان ورودی منابع آبی نیز در ماه‌های آینده کمتر خواهد شد.

پیش‌بینی وقوع بارش‌های موسمی

وظیفه درباره پیش‌بینی فصلی سازمان هواشناسی از وضعیت بارندگی‌های ایران در تابستان ۱۴۰۳ نیز گفت: در تابستان سال ۱۴۰۱ شاهد بارندگی‌های تابستانه مناسبی بودیم که در برخی استان‌های کشور از جمله تهران سبب وقوع سیل شد. اما در تابستان ۱۴۰۲ وضعیت بارش‌ها در تمام نقاط کشور بسیار نامناسب بود که همین مساله باعث تشدید بحران خشکسالی در بیشتر استان‌ها شد. با این وجود، به نظر می‌رسد که در تابستان امسال، میزان بارندگی‌ها در اغلب نقاط ایران در شرایط بهتری از سال گذشته قرار داشته باشد، اما به سطح قابل قبول سال ۱۴۰۱ نرسد. البته اساسا مقدار بارش‌های ایران در فصل تابستان بسیار اندک است، به نحوی که بارش‌های تابستانه، به طور متوسط ۵ درصد مجموع کل بارندگی‌های کشورمان را تشکیل می‌دهد.

این مقام مسئول در سازمان هواشناسی همچنین یادآور شد: بخش زیادی از بارندگی‌های تابستانه کشورمان در مناطقی نظیر شرق هرمزگان، جنوب کرمان و جنوب سیستان و بلوچستان رخ می‌دهد که اگر شرایط مناسب باشد، بارش‌های تابستانه در این نقاط به صورت موسمی خواهد بود. پیش‌بینی می‌شود با توجه به این که در حال حاضر در حال حرکت از شرایط ال‌نینو به سمت لانینا هستیم، در تابستان ۱۴۰۳ احتمالا شاهد بارندگی‌های موسمی مناسبی در جنوب شرق ایران خواهیم بود. البته در نیمه دوم تابستان نیز در سواحل دریای خزر بخصوص ذر استان‌های گیلان و مازندران و نوار شمالی استان‌های آذربایجان غربی و شرقی، معمولا بارندگی‌های نسبتا مناسبی رخ می‌دهد، اما فصل گرم سال در سایر استان‌های ایران عمدتا بارش قابل توجهی نداریم.

نقش مهم سدهای خوزستان در تعیین شاخص

وظیفه در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به آخرین گزارش ارائه‌شده توسط شرکت مدیریت منابع آب ایران که در تاریخ ۲۶ فروردین، میزان پرشدگی سدهای کشور را ۶۰ درصد اعلام کرده بود، اظهار کرد: در تحلیل گزارش وزارت نیرو از وضعیت سدها باید به این نکته توجه داشت که بخش زیادی از سدها به خصوص سدهای بزرگ در غرب و جنوب غرب کشور قرار گرفته‌اند و به‌جز سد زاینده‌رود و بعضی سدهای تهران، میزان ذخیره‌سازی آب در اغلب سدهایی که در مرکز و شرق ایران احداث شده‌اند، بسیار کمتر است؛ بنابراین آنچه به عنوان شاخص میانگین پرشدگی سدهای کشور بیان می‌شود، بیشتر نشان‌دهنده وضعیت سدهای غرب و جنوب غرب کشور به‌ویژه استان خوزستان است.

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور در توضیح بیشتر گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که اگر تمام سدهای شرق و مرکز کشور پر باشد، اما میزان ذخیره آب سدهای استان خوزستان کمتر از نصف باشد، شاخص میانگین پرشدگی سدها تا حد زیادی پایین می‌آید، ولی اگر ذخیره کافی در سدهای خوزستان وجود داشته باشد، اما سدهای شرق و مرکز کشور دارای سطح پایینی از آب باشند، میانگین پرشدگی سدهای ایران چندان پایین نمی‌رود، زیرا سدهای خوزستان تاثیر زیادی بر شاخص متوسط آب موجود در سدهای کشور یا همان رقمی که به عنوان درصد پرشدگی سدها اعلام می‌شود، دارند.

وضعیت نسبتا مناسب بارندگی‌ها در غرب و جنوب غرب ایران

این مقام مسئول در سازمان هواشناسی با بیان این که در سال آبی جاری، وضعیت بارندگی‌ها در غرب و جنوب غرب کشور نسبتا مناسب بوده است، عنوان کرد: در حال حاضر در استان‌های چهارمحال و بختیاری و لرستان، میزان کاهش بارندگی‌های تجمعی در مقایسه با شرایط نُرمال (متوسط بلندمدت) کمتر از ۲۰ درصد است و همچنین بارندگی‌های امسال استان ایلام در حدود نرمال و میزان بارش استان کرمانشاه نیز ۴ درصد بالاتر از نُرمال بوده است؛ بنابراین با توجه به این که میزان پرشدگی سدها ارتباط مستقیمی با مقدار بارش‌های تجمعی دارد و سرشاخه رودخانه‌هایی که به سدهای خوزستان می‌ریزند نیز عمدتا در استان‌های مذکور قرار گرفته‌اند، این سدها اکنون در وضعیت تقریبا خوبی هستند.

وی درباره میزان بارندگی تجمعی در سال آبی کنونی در سایر استان‌های کشور نیز گفت: در حال حاضر میزان بارش‌های استان کردستان به میزان اندکی بیش از نرمال، مقدار بارندگی استان آذربایجان غربی در حدود نرمال و مقدار بارش‌های تجمعی استان همدان تا حد کمی بالاتر از نرمال است. این در حالی است که متاسفانه در برخی استان‌های مرکز و شرق کشور شاهد کاهش محسوس بارندگی‌ها نسبت به میانگین درازمدت هستیم، به نحوی که در استان‌های اصفهان و قم، میزان بارندگی‌ها در سال آبی جاری حدود ۲۰ درصد کمتر از نرمال بوده، اما در استان‌های تهران، قزوین، سمنان و خراسان رضوی، مقدار بارش‌های امسال به ۳۶ تا ۴۴ درصد پایین‌تر از میانگین بلندمدت رسیده است.

کاهش ۲۱ درصدی متوسط بارندگی کشور نسبت به میانگین بلندمدت

وظیفه درباره وضعیت کنونی بارندگی‌ها و ذخایر سدهای استان‌های جنوبی کشور نیز توضیح داد: میزان بارندگی‌های تجمعی استان‌های فارس، بوشهر، هرمزگان و کرمان در سال آبی جاری به شکل محسوسی کمتر از نرمال بوده و این مساله باعث شده است که بخش زیادی از ظرفیت خالی سدهای این استان‌ها خالی بماند. همچنین با توجه به این که مقدار بارندگی‌ها در خراسان رضوی حدود ۴۴ درصد کمتر از نرمال بوده است و حقابه هریرود از کشور افغانستان نیز در سال آبی جاری تامین نشده، در حال حاضر میزان پرشدگی سد دوستی در شرق خراسان رضوی بین ۴ تا ۵ درصد است. همچنین آمارهای رسمی وزارت نیرو نشان می‌دهد که هم‌اکنون متوسط پرشدگی سدهای تهران حدود ۲۰ درصد است.

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی یادآور شد: در حال حاضر میانگین بارندگی‌های کشورمان از ابتدای سال آبی جاری (یکم مهر ۱۴۰۲) تا کنون (۲۷ فروردین ۱۴۰۳)، حدود ۲۱ درصد از شرایط نُرمال یا همان متوسط بلندمدت پایین‌تر است. البته در بعضی استان‌ها مانند کرمانشاه، میزان بارندگی‌ها از نرمال بالاتر است، اما در برخی استان‌ها نظیر کرمان، بوشهر و هرمزگان، متاسفانه مقدار بارش‌های تجمعی در سال آبی کنونی حتی بیش از ۵۰ درصد از میانگین درازمدت کمتر است.

نگرانی از بروز کم‌آبی

وظیفه همچنین در پاسخ به این سوال که با توجه به پیش‌بینی‌های موجود از وضعیت آینده بارش‌ها و میزان فعلی ذخایر آب سدها، در ماه‌های گرم امسال نگرانی از بروز کم‌آبی در کدام استان‌ها بیشتر است، توضیح داد: پیش‌بینی‌های هواشناسی از این حکایت دارد که در هفته‌های آتی شاهد بارش‌های مناسبی در استان‌های تهران، قزوین، سمنان و خراسان رضوی نخواهیم بود و با توجه به این که معمولا هفته‌های پایانی فروردین و هفته‌های ابتدایی اردیبهشت هر سال، جزو دوره‌های دارای بارش محسوب می‌شود، به احتمال زیاد در چند هفته آینده شاهد افزایش فاصله مقدار بارندگی‌های تجمعی استان‌های ذکرشده با متوسط بلندمدت یا همان شرایط نرمال خواهیم بود.

رئیس مرکز ملی خشکسالی سازمان هواشناسی با تاکید بر این که نگرانی‌هایی از بروز کم‌آبی در استان‌های تهران، خراسان رضوی و قزوین در تابستان ۱۴۰۳ وجود دارد، بیان کرد: استان قزوین از جمله مناطق دارای سطح بالای اراضی زراعی و باغی است و مصرف آب بخصوص در فصل تابستان در بخش کشاورزی در این استان بسیار بالا است. این در حالی است که همین حالا میزان بارندگی‌های تجمعی این استان در سال آبی جاری حدود ۴۰ درصد پایین‌تر از نرمال است و تا پایان سال آبی کنونی نیز فرصت زیادی برای جبران کم‌بارشی استان وجود ندارد، چراکه روزهای پرباران سال تقریبا به پایان رسیده است و معمولا از خردادماه تا پایان تابستان، بارندگی قابل توجهی در استان قزوین رخ نخواهد داد.

نمی‌توان روی سفره‌های زیرزمینی حساب کرد

وظیفه با بیان این که در ماه‌های باقیمانده از سال آبی جاری نباید انتظار وقوع بارندگی‌های قابل توجهی را در فلات مرکزی و مناطق شرقی کشور داشت، عنوان کرد: وقتی بارندگی‌های مناسبی رخ ندهد، به صورت طبیعی از ورودی منابع آبی نیز کاسته خواهد شد و در چنین شرایطی، با توجه به این که در استان‌هایی مثل تهران، قزوین و خراسان رضوی، همین حالا با کم‌بارشی محسوسی مواجه هستیم و همچنین سدهای این استان‌ها نیز در وضعیت مناسبی به سر نمی‌برند و در چند ماه باقیمانده از سال آبی نیز احتمالا بارش مناسبی در این مناطق رخ نمی‌دهد، به نظر می‌رسد برای فصل گرم امسال باید نگران تامین منابع آبی این سه استان باشیم؛ به خصوص که در استان تهران بارگذاری جمعیتی و صنعتی بسیار بالایی انجام شده است که نیاز آبی آن را بالا می‌برد و استان خراسان رضوی نیز هم از نظر بارگذاری جمعیتی و صنعتی و هم از نظر کشاورزی نیاز آبی زیادی دارد و قزوین هم جزو استان دارای اراضی کشاورزی و باغی وسیع محسوب می‌شود. وی در پایان تصریح کرد: متاسفانه با توجه به فشار زیادی که در سال‌های اخیر بر اثر برداشت بیش از حد آب به سفره‌های زیرزمینی استان‌های تهران، قزوین و خراسان رضوی وارد شده است، تمام دشت‌های این استان‌ها با سرعت بالایی در حال فرونشست هستند، به نحوی که نرخ فرونشست سالانه دشت قزوین به ۹ تا ۱۰ سانتی‌متر رسیده است و دشت مشهد که در غرب این شهر واقع شده است و بخش عمده بارگذاری جمعیت و فعالیت‌های صنعتی و کشاورزی مشهد در آن انجام شده، به دلیل برداشت بی‌رویه از سفره‌های زیرزمینی در حال فرونشست است؛ بنابراین برای تامین آب مورد نیاز استان‌های مذکور در فصل گرم امسال، نباید چندان روی منابع آب زیرزمینی آن‌ها حساب باز کنیم.

خبر

پاسخ به یک سؤال

آیا سیگار کشیدن باعث کاهش وزن می‌شود؟

شاید وزن سیگاری‌ها به طور میانگین کمتر از افرادی باشد که سیگار نمی‌کشند و وزن افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند معمولاً بیشتر از کسانی باشد که در حال حاضر سیگار می‌کشند، اما حقیقت چیز دیگری است! درست است که ترک سیگار، چاقی و اضافه وزن را در پی دارد، اما بدان معنا نیست که به منظور کاهش وزن باید سیگار بکشید.

به گفته متخصصان همه افراد سیگاری لاغر نیستند و این فرضیه که سیگار کشیدن باعث لاغری می‌شود، نادرست است؛ اینکه هرچه بیشتر سیگار بکشید، لاغرتر خواهید شد، مبنای علمی ندارد. مطالعات اخیر، افسانه‌ی «لاغری حاصل از استعمال سیگار» را به طور قاطع رد کرده است.

در این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کپنهاگ انجام شده، یک و نیم میلیون اروپایی سیگاری مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج کاملاً متفاوت از چیزی بود که عموم مردم تصور می‌کردند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که سیگار در واقع باعث افزایش چربی شکم می‌شود. یافته‌ها حاکی از آن است که پس از ترک سیگار، روند کالری‌سوزی افت می‌کند و بدن با سرعت کمتری نسبت به قبل کالری می‌سوزاند؛ همین موضوع به مرور سبب افزایش وزن می‌شود.

همین تئوری غلط [لاغری در پی سیگار کشیدن] باعث شده که سیگاری‌ها به این باور برسند که ادامه این عادت، آنها را لاغر نگه می‌دارد. اما با استناد به تحقیقات اخیر، این باور اشتباه است و در واقعیت حتی سیگار کشیدن سبب تجمع چربی احشایی (شکمی) می‌شود.

محققان با بررسی داده‌های ژنتیکی سیگار کشیدن و چاقی شکمی به این نتیجه رسیدند که در پی افزایش چربی ناسالم در عمق شکم، خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی و زوال عقل بیشتر می‌شود.

وقتی صحبت از سیگار کشیدن و کاهش وزن می‌شود، مقوله متابولیسم بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. سیگار کشیدن، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و فرایند متابولیسم را تسریع می‌کند، اما مقدار آن ناچیز است و به‌قدری نیست که افراد سیگاری بخواهند کاهش وزن خود را به سیگار نسبت دهند.

این در حالی است که استفاده طولانی‌مدت از سیگارهای الکترونیکی یا ویپ (Vape) و محصولات مشابه آن می‌تواند به طور قابل توجهی عملکرد رگ‌های خونی بدن را مختل کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. استفاده همزمان از سیگارهای الکترونیکی و سیگارهای معمولی ممکن است خطر بیشتری نسبت به استفاده هر یک از این محصولات به تنهایی ایجاد کند. این یافته‌ها از دو مطالعه جدید به دست آمده است که توسط مؤسسه ملی قلب، ریه و خون (NHLBI) و بخشی از مؤسسه ملی سلامت (NIH) تأیید و حمایت شده است.

این یافته‌ها اثبات می‌کند استفاده طولانی‌مدت از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند به سلامت افراد آسیب برساند. محققان سالهاست کشف کرده‌اند که سیگار کشیدن می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند؛ با این حال، اثرات سیگار الکترونیکی بر سلامت قلب و عروق به خوبی شناخته نشده است. اخیراً دو مطالعه جدید (یکی روی انسان و دیگری روی موش) با هدف روشنگری در رابطه با این موضوع انجام شد.

متیو ال اسپرینگر (Matthew L. Springer)، از اساتید برجسته پزشکی و سرپرست هر دو مطالعه، گفت: «در مطالعه انسانی، ما متوجه شدیم که مصرف سیگار الکترونیکی (به صورت مداوم)، عملکرد عروق خونی را مختل کرده و ممکن است مصرف‌کننده را در معرض خطر بیماری قلبی قرار دهد. به عبارتی ریسک ابتلا به بیماری عروقی در مصرف‌کنندگان دائمی سیگارهای الکترونیکی بیشتر است».

وجود بیش از ۲۵۰۰ درخت با بن ۲ تا ۸ متری در تهران

لزوم ثبت اطلاعات درختان در «تهران من»

رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران از وجود بیش از ۲۵۰۰ درخت با محیط بن بین ۲۰۰ تا ۸۰۰ سانتی متری در تهران خبر داد و گفت: طرح ثبت درختان ارزشمند به عنوان میراث طبیعی شهر تهران با هدف صیانت و حفاظت از درختان ارزشمند پایتخت در شورای شهر تهران به تصویب رسیده است. مهدی پیرهادی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به وجود درختان با ارزش در تهران و تصمیمات شورای شهر تهران برای حفظ آنها، اظهار کرد: در تهران بیش از ۲هزارو۵۱۷ درخت با محیط بن بیش از ۲۰۰ سانتی متر وجود دارد که از این تعداد ۲هزارو ۴۳۹ درخت محیط بن بین ۲۰۰ تا ۳۹۹ سانتی متر، ۶۶ درخت محیط بن بین ۴۰۰ تا ۵۹۹ سانتی متر، ۹ درخت محیط بن بین ۶۰۰ تا ۷۹۹ سانتی متر و ۳ درخت با محیط بن بین ۸۰۰ سانتی متر داریم.

تصویب طرح ثبت درختان ارزشمند

وی با تأکید بر لزوم دقت ویژه بر صیانت و حفظ این درختان با ارزش، از تصویب طرح ثبت درختان ارزشمند به عنوان میراث طبیعی شهر تهران در دویست و بیست و دومین جلسه علنی شورای اسلامی شهر تهران خبر داد و افزود: بی تردید درختان کهنسال در هر نقطه ای از زمین به عنوان ذخایر ارزشمند ژنتیکی، گیاهی، فرهنگی و حتی تاریخی محسوب می شود و برای ماندگاری و حفاظت آنها کوشش های بیشماری در تمام دنیا صورت می گیرد.

به گفته عضو شورای شهر تهران، از آنجا که درختان کهنسال در زندگی طولانی خود در برابر انواع تنش‌های محیطی، پایداری نشان داده‌اند؛ شناسایی، حفاظت و تکثیر این درختان کهنسال طی زندگی طولانی خود گاهی تا چند هزار سال شاهد تحولات طبیعی و تنشهای محیطی متعددی بوده و به صورت تاریخ زنده در محل رشد خود، قابل مطالعه هستند

وی افزود: در همین راستا طرح ثبت درختان ارزشمند به عنوان میراث طبیعی شهر تهران در چهارماده تهیه شد. در ماده نخست این طرح عنوان شده است که شهرداری تهران موظف است حداکثر ظرف مدت دو ماه نسبت به شناسایی و تهیه شناسنامه درختان کهنسال شهر تهران (حداقل محیط بن ۲۰۰ سانتی متر) و ایجاد بانک اطلاعاتی آنها اقدام لازم را انجام دهد.

وی ادامه داد: در این مسیر شهرداری تهران باید نسبت به ثبت اطلاعات اختصاصی درختان همانند موقعیت مکانی، مختصات طول و عرض جغرفیایی، نوع و محیط بن و... و همچنین درج اطلاعات درختان شناسایی شده بر روی سامانه «تهران من» و سایر سامانه‌های اطلاعات مکانی شهرداری اقدام کند.

پیرهادی تأکید کرد: شهرداری در این طرح مکلف شده در مدت ۶ ماه پس از لازم الاجرا شدن مصوبه با همکاری سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی نسبت به مراحل ثبت درختان به خصوص ارزشمند و دیرزیست شهر تهران به عنوان میراث تاریخی و طبیعی تهران اقدام و گزارش عملکرد خود را به شورای اسلامی شهر تهران ارائه نماید.

تکلیف شهرداری برای نصب تابلوی شناسنامه توصیفی

وی افزود: شهرداری تهران همچنین موظف است حداکثر ظرف مدت ۴ ماه نسبت به تهیه و تدوین ضوابط و دستورالعمل‌های اجرایی نحوه شناسایی گونه بندی، حفاظت و احیا کلیه درختان شهر تهران اقدام نماید. از سوی دیگر در این لایحه شهرداری تهران مکلف شده است به منظور ارتقای آگاهی شهروندان در راستای دستیابی به شهری زیست پذیر با مولفه‌های زیست محیطی نسبت به برنامه ریزی و طراحی برنامه‌های آموزشی شهروندی اقدام کند که در راستای اجرای این اقدام باید نصب و استقرار تابلوی شناسنامه توصیفی به همراه QR کد در حریم درختان کهنسال برای افزایش آگاهی عمومی شهروندان انجام شود.

رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران با اشاره به اینکه طرح ثبت درختان ارزشمند به عنوان میراث طبیعی شهر تهران با قید یک فوریت به شورا ارائه شد و در دویست و نوزدهمین جلسه علنی شورای شهر تهران مطرح و با اکثریت آراء به تصویب اعضای شورای شهر تهران رسید، یادآور شد: پس از بررسی در کمیسیون سلامت و خدمات شهری شهرداری تهران نهایتا در دویست و بیست و دومین جلسه علنی شورای شهر تهران با اکثریت آراء به تصویب رسید.