

خبر
<p>افتتاح مجموعه ورزشی امامزاده یحیی در دهه فجر</p>

### تغییر چهره «سبزه میدان» بازار تهران

در بازدید خبرنگاران از روند پروژه‌های سازمان عمران مناطق شهرداری تهران در منطقه ۱۲ بر افتتاح مجموعه ورزشی امامزاده یحیی تا دهه فجر و تغییر چهره سبزه میدان و نمایان شدن سردر میراثی بازار بزرگ تهران تأکید شد.

به گزارش ایسنا، محمدی‌نژاد مدیر پروژه مجموعه ورزشی امامزاده یحیی صبح امروز در حاشیه بازدید خبرنگاران از روند اجرای پروژه مجموعه ورزشی امامزاده یحیی گفت: در محله امامزاده یحیی که از نظر سرانه‌های ورزشی دچار کمبود است، نسبت به احداث مجموعه فرهنگی ورزشی به مساحت ۴۰۰۰ متر اقدام کردیم. وی با بیان اینکه بنا به دستور مدیران شهری مجموعه فرهنگی و ورزشی امامزاده یحیی با زیربنای ۱۱۰۰ متر در چند طبقه به مساحت ۴۰۰۰ متر احداث خواهد شد، تصریح کرد: آبان‌ماه سال گذشته پروژه ساخت این مجموعه آغاز شد و امیدواریم تا دهه فجر بتوانیم نسبت به افتتاح این مجموعه ورزشی اقدام کنیم.

مدیر پروژه مجموعه ورزشی امامزاده یحیی با تأکید بر اینکه با توجه به بافت فرسوده و سنتی امامزاده یحیی ساخت‌وساز در این مرحله سخت است، اظهار کرد: با وجود سختی‌های خاصی که برای فعالیت در کوچه‌های تنگ و باریک امامزاده یحیی داریم اما امیدواریم ظرف ماه آینده پروژه مجموعه ورزشی را از مرحله گود خارج و به مرحله ساخت در طبقات برسیم.

به گزارش ایسنا، در ادامه بازدید از پروژه‌های عمرانی منطقه ۱۲، خبرنگاران به بازدید پروژه بهسازی میدان سبزه‌میدان رفته و سامان صفری مدیر پروژه سبزه‌میدان با بیان این‌که در این پروژه حدوداً ۱۷۰۰ متر است که ۲۰۰۰ متر آن سکو و ۷۰۰ متر پیاده‌رو است، اظهار کرد: البته طرح اولیه سبزه‌میدان متفاوت بود و با توجه به توصیه و ایرادات سازمان میراث فرهنگی این طرح تغییر کرد.

وی با بیان این‌که شهرداری تهران اقدامات زیربنایی برای بهسازی سبزه‌میدان انجام داده است، ادامه داد: در زیر سبزه میدان پاساژ طلا قرار دارد که شهرداری تهران نسبت به مقاوم سازی سقف پاساژ و رفع نشتی‌ها اقدام کرده است.

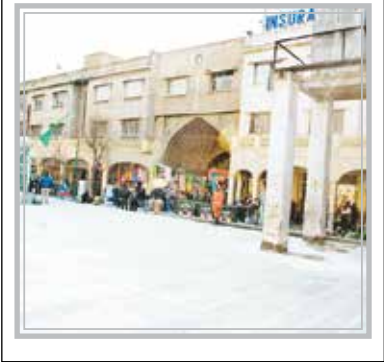
صفری با بیان این‌که در نظر داریم «سردر» ورودی جنوبی بازار طلا که در سبزه‌میدان قرار دارد، بهسازی کنیم، اظهار کرد: دسترسی جنوبی به بازار طلا از بین نمی‌رود؛ بلکه فقط ساختمانی که بر روی این ورودی وجود دارد تغییر شکل خواهد داد تا سردر میراثی بازار از دور قابل رویت باشد.

مدیر پروژه سبزه‌میدان با بیان این‌که با حذف دیواره‌های ورودی بازار طلا سردر میراثی بازار به وضوح قابل دیدن است، تصریح کرد: قرار است تا سیستم تهویه بازار طلا که بر روی میدان سبزه‌میدان است اصلاح و کاور شود که به نظر می‌رسد تا چهارماه آینده این پروژه ۴۰ میلیارد تومان وارد مدار بهره‌برداری شود.

وی با اشاره به ایرادات سازمان میراث فرهنگی اظهار کرد: به دلیل نظرات سازمان میراث فرهنگی جنس کفیپوش سبزه میدان تغییر کرد و با این‌که هزینه‌ها را افزایش داد؛ اما بالاخره توانستیم نظر مثبت میراث را جلب کنیم.

در ادامه خبرنگاران بازدیدی از خانه بلدییه تهران داشتند و آریایی نژاد سرپرست نظارت پروژه خانه بلدییه با بیان اینکه در گذشته ساختمان شهرداری تهران یا همان بلدییه در میدان امام خمینی(ره) فعلی و توپخانه سابق بوده است، گفت: اما در سال ۱۴۸۱ این ساختمان تخریب شده و شهرداری نیز به ساختمان دیگر منتقل می‌شود.

وی با بیان اینکه درسال ۹۰ مدیریت شهری تصمیم می‌گیرد تا مجدداً خانه بلدییه را احیا کند، افزود: این خانه در ۵۰۰۰ متربنا و با اعتبار حدود ۷۰۰ میلیارد تومان ساخته و در مورد کاربری آن باید گفت که مقرر شده تا کاربری ساختمان بلدییه با محیط پیرامونی اش همخوانی داشته باشد.



علی بیب‌الهی درباره مطالعات انجام‌شده برای شناسایی اینکه چه میزان جمعیتی که در پهنه فرونشستی سکونت دارد، اظهار کرد: «در این باره گزارشی تهیه کرده‌ام که در این گزارش نقشه‌های فرونشستی و سکونگاه‌های جمعیتی شهری و روستایی را بررسی کردم و تطابق دادم، مطالعات نشان می‌دهد که متاسفانه محدوده‌های جمعیتی عمده و کلان کشور مانند تهران، مشهد، شیراز، کرمان و از همه مهم‌تر اصفهان و چند کلان شهر دیگر دقیقاً در محدوده فرونشستی قرار دارند یا مجاورت و حاشیه زون‌های فرونشستی واقع شده‌اند.»به گزارش ایلنا، وی ادامه داد: محاسبات انجام شده نشان می‌دهد که چیزی حدود ۴۹ درصد جمعیت کل ایران بر روی پهنه‌های فرونشستی یا مجاورت آن سکونت دارند.

رئیس بخش خطرپذیری مرکز تحقیقات راه و شهرسازی تأکید کرد: خصلت فرونشتت زمین این است که هر روز ادامه دارد و استنباط می‌شود که اگر همین روال ادامه پیدا کند این زون‌های مجاورت فرونشتت هم جزو پهنه‌های فرونشتت خواهند شد و به این پهنه می‌پیوندند و وسعت فرونشتت افزایش پیدا می‌کند.

بیب‌الهی افزود: مساحت زون‌های فرونشستی در کشور نسبت به ۵ سال گذشته حدود ۳ برابر افزایش پیدا کرده و رشد پهنه خصوصیت فرونشتت است. وی گفت: باید توجه داشت که این حجم جمعیت و ساخت و سازها، ساختمان‌ها و زیرساخت‌ها و شریان‌های حیاتی تحت تأثیر این موضوع هستند و کاهش این ریسک نگاه ویژه‌ای را می‌طلبد.

**مشهد کانون بحران فرونشتت**
در همین حال اما معاون اداره‌کل زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی منطقه شمال‌شرق اعلام کرد: «مطابق با آخرین اطلاعات در همه مناطق میزان فرونشتت افزایش یافته که بحرانی‌ترین مناطق در محدوده شهر مشهد، دشت مشهد ـ چناران در شمال باختری و منطقه جنوب خاوری یعنی دشت نریمانی از تنگ‌شور تا دشت سرخس است.»

هادی شریفی درخسوض وضعیت فرونشتت دشت‌های استان خراسان رضوی گفت: «زمان ورود جدی مسئولان استانی به بحث فرونشتت در استان به سال ۱۳۸۸ و ایجاد کارگروه مشترک با اداره کل راه و شهرسازی بازمی‌گردد که متأسفانه با منحل شدن این کارگروه در سال ۱۳۹۸ تمرکز و محوریتی که در این محبت و به طور کلی پایش مخاطرات زمین‌شناختی وجود داشت، از بین رفت و از حالت یکپارچه خارج شد.»

به گزارش ایسنا، شریفی با بیان اینکه آخرین مطالعات انجام شده در حوزه پایش فرونشتت دشت‌های بحرانی استان خراسان رضوی در سال ۱۳۹۸ بوده است، خاطرنشان کرد: بر مبنای پردازش داده‌های رادار، برداشت‌های میدانی و محیطی، بررسی داده‌های ژئوفزیک، ژئوتکتیک و آب زمین‌شناختی، تصاویر پهپادی و توپوگرافی نرخ نشست برآورد شده و گزارش‌های تحلیلی از نقاط دارای حساسیت زیاد به نهادهای ندریبط ارسال شده و علاوه بر آن اطلاعات رقومی کلیه نقشه‌های تهیه شده جهت بهره‌برداری و ارزیابی تهیه اجری پروژه‌های عمرانی در اختیار ادارات استانی قرار داده شد است.

وی ضمن ارائه نتایج مطالعات میدانی با بیان این‌که در حال حاضر به طور مستمر داده‌های جدید به این پژوهش اضافه شده و نقشه‌ها به‌روز شده است، تصریح کرد: مطابق با آخرین اطلاعات در همه مناطق میزان فرونشتت افزایش یافته که بحرانی‌ترین مناطق در محدوده شهر مشهد دشت مشهد-چناران در شمال باختری و منطقه جنوب خاوری یعنی دشت نریمانی از تنگ‌شور تا دشت سرخس است.

**ایران جزو ۳۱ کشور در معرض خشکسالی**
شریفی با اشاره به اینکه ایران جزو ۳۱ کشور در معرض خشکسالی و کم آبی شدید است، اظهار کرد: کشاورزی سهم زیادی از آب مصرفی در کشور دارد؛ به خود اختصاص داده و طبق برآوردهای میدانی سازمان زمین‌شناسی در کل استان خراسان رضوی، دشت‌های مشهد، نیشابور، بردسکن، کاشمر، سبزوار، جوین از بحرانی‌ترین دشت‌های استان هستند که در میان آن‌ها دشت بردسکن دارای فراوان‌ترین عوارض سطحی ناشی از فرونشتت و دشت نیشابور دارای بیشترین تاسیسات در معرض خطر ناشی از فرونشتت زمین و عوارض سطحی ناشی از آن است.

وی همچنین پیشنهاداتی برای جلوگیری از بحران فرونشتت زمین مطرح کرد و گفت: باید تعارف را با یکدیگر کنار بگذاریم و در ابتدا واقعیت کم‌آبی و بحران چند منابع آب و خشکسالی را بپذیریم و اطلاع‌رسانی در مورد پیامدهای آن رت به خصوص

بیداد بحران فرونشتت در ۳۵۹ دشت کشور

# ایران ایستاده در کانون فرونشتت

گروه جامعه - رئیس بخش خطرپذیری مرکز تحقیقات راه و شهرسازی اخیراً گفت: «محاسبات انجام‌شده نشان می‌دهد که چیزی حدود ۴۹ درصد جمعیت کل ایران بر روی پهنه‌های فرونشستی یا مجاورت آن سکونت دارند.»



گسل فعال و ۴۵ گسل فعال احتمالی است.وی خاطرنشان کرد: در مورد شهر مشهد طبق نقشه نهایی طرح دقیق‌سازی گسل‌های شهر مشهد، گسل طوس و گسل کتشف‌رود در شمال مشهد؛ فعال و گسل جنوب مشهد علیرغم نداشتن فعالیت لرزه‌ای تاریخی و دستگنهی به دلیل طول زیادی و قرار گرفتن به موازات گسل فعال سنگ بست شاندیز و از طرفی قرارگیری در لبه پهنه بلند مرتبه‌سازی بسیار حائز اهمیت است و ممکن است با فعالیت هر یک از گسل‌های فعال شمال و جنوب مشهد فعالیت لرزه‌ای داشته باشد.

**۳۵۹ دشت در معرض فرونشتت**

معاون وزیر نیرو در امور آب و آبفا با بیان اینکه حدود ۳۵۹ دشت کشور دچار فرونشتت است، گفت: ۲۸درصد چاههای کشاورزی معادل ۱۷هزار حلقه چاه در دشت‌های با نرخ فرونشتت بیش از ۱۰ سانتی‌متر حفر شده است.

محمد جوان‌بخت، مدیرعامل شرکت مدیریت منابع آب ایران در کارگاه آموزشی «حکمرانی آب‌های زیرزمینی: درس‌آموخته‌ها، چالش‌ها و راهکارها» اظهار کرد: «آب کلانی بازارش و غیرقابل جایگزین در توسعه اقتصادی و اجتماعی کشورها و یکی از مؤلفه‌های مهم در حفظ تعادل و پایداری اکوسیستم محیط زیست به‌شمار می‌آید؛ همچنین آب، یکی از پارامترهای اثرگذار در آمایش سرزمین و توسعه کشورهاست.»

به گزارش تسنیم، جوان‌بخت با بیان اینکه آب زیرزمینی به‌عنوان یک منبع استراتژیک، از اهمیت بالایی برخوردار است، افزود: آب زیرزمینی به‌عنوان بزرگترین منبع آب شیرین در زمین طی نیم‌قرن‌اخیر به‌شکل می‌روییبه‌ای برای مصارف کشاورزی، شرب و صنعت مورد بهره‌برداری قرار گرفته و متأسفانه اثرات نامطلوب محیط‌زیستی همچون فرونشتت‌ها را در پی داشته است.

وی با اعلام اینکه در بسیاری از آبخوان‌های جهان نرخ برداشت آب زیرزمینی بسیار بالاتر از تغذیه آن است، گفت: این مسئله سبب شده است منابع آب زیرزمینی به‌تدریج تحت تنش‌های کمی و کیفی قابل‌توجهی قرار بگیرد.

۶۵ درصد کل برداشت آب زیرزمینی جهان توسط پنج کشور از جمله ایران مدیرعامل شرکت مدیریت منابع آب ایران ادامه داد: برداشت از آب زیرزمینی تنها در هند، ایالات متحده، چین، پاکستان و ایران حدود ۶۵ درصد از کل برداشت آب زیرزمینی جهان را تشکیل می‌دهد و این پنج کشور حدود ۷۰ درصد از آب کشاورزی را در اختیار دارند که برای آبیاری بخش عمده‌ای از این اراضی از منابع آب زیرزمینی استفاده می‌شود.

این‌که وزارت بهداشت بر اساس کدام مستندات علمی، کار آزمایشگاهی یا بالینی اقدام به صدور مجوز برای سرو گسترده قلیان اکسیژن در تهران و ۱۰ استان کشورمان کرده است، در حال‌های از ابهام قرار دارد و تا امروز هیچ سند و نتایج تحقیقات بالینی و علمی که دال بر بی‌عوارض بودن و خطرناک نبودن استعمال این نوع قلیان باشد از سوی وزارت بهداشت ارائه نشده است!

خبر
<p>اگر مستعد آکنه هستید، این مطلب برای شماست</p>

### تغذیه چگونه به پاکسازی پوست کمک می‌کند؟

آکنه یک بیماری شایع پوستی است که اغلب افراد یک دوره، به خصوص در دوران نوجوانی، درگیر آن شده‌اند. در حالی که عوامل مختلفی از جمله ژنتیک و تغییرات هورمونی در ایجاد آکنه نقش دارند، تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی نیز نقش مهمی در بروز این امر ایفا می‌کند.

**ارتباط بین رژیم غذایی و آکنه**

اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و مغذی می‌تواند به بهبود سلامت پوست و کاهش علائم آکنه کمک کند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و غذاهای غنی از پروبیوتیک می‌تواند پوست را تقویت کند و التهاب را کاهش دهد.

**چه عواملی محرک ایجاد آکنه هستند؟**

۱. التهاب
التهاب یک عامل کلیدی در ایجاد آکنه است. برخی از غذاها می‌توانند واکنش التهابی در بدن ایجاد کنند که منجر به افزایش تولید چربی، مسدود شدن منافذ و ایجاد ضایعات آکنه می‌شود.

۲. عدم تعادل هورمونی

عدم تعادل هورمونی، به ویژه افزایش سطح آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه)، می‌تواند به ایجاد آکنه منجر شود. مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند بر سطح هورمون‌ها تأثیر بگذارد و علائم آکنه را تشدید کند. این تغییر هورمونی باعث افزایش تولید سیوم یا چربی پوستی می‌شود. خوردن غذاهای فرآوری‌شده، غذاهای شیرین و قندی و غذاهای پرچرب باعث بدتر شدن اختلال هورمونی در بدن می‌شود.

۳. انسولین و فاکتور رشد شبه انسولین-۱ (IGF-۱)

بالا رفتن سطح انسولین و قند در خون، التهاب پوستی و آکنه را به دنبال دارد. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا (GI) و غذاهای سرشار از قندهای تصفیه‌شده می‌توانند باعث افزایش سریع سطح قند خون شوند؛ که این مسئله نیز منجر به افزایش تولید انسولین می‌شود. افزایش سطح انسولین می‌تواند تولید سیوم را تحریک کرده و باعث التهاب شود و روی پوست آکنه ایجاد کند.

۱. میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان
میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مانند انواع توت‌ها، برتقال، اسفناج و کلم پیچ سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند، سلامت پوست را بهبود می‌بخشند و علائم آکنه را کاهش می‌دهند.

۲. اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا۳ دارای خواص ضدالتهابی هستند که می‌توانند به بهبود علائم آکنه کمک کنند. ماهی‌های چرب (ماهی قزل آلا، ماهی خال مغالی)، گردو، دانه‌های چیا و دانه‌های کتان از منابع سرشار اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

۳. پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها که در غذاهای تخمیرشده مانند ماست، کفیر و ترشی کلم یافت می‌شوند، می‌توانند با بهبود سلامت روده، التهاب را کاهش دهند. میکروبیوم سالم روده با بهبود سلامت پوست و کاهش شدت آکنه مرتبط است.

اگر مستعد آکنه هستید، از این مواد غذایی اجتناب کنید

۱. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا (GI)
غذاهای GI بالا مانند نان سفید، غلات شیرین و تقلات فرآوری‌شده می‌توانند باعث افزایش قند خون و ایجاد آکنه شوند. جایگزین‌های با گلیسمی پایین مانند غلات کامل، حبوبات و میوه‌ها را انتخاب کنید.

۲. محصولات لبنی
برخی از مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف لبنیات و آکنه ارتباط وجود دارد. محصولات لبنی ممکن است بر سطح هورمون‌ها تأثیر بگذارند و التهاب را تحریک کنند. برای یک دوره مشخص، سعی کنید مصرف لبنیات را کاهش دهید.

۳. غذاهای فرآوری‌شده و سرخ‌شده
غذاهای فرآوری‌شده سرشار از چربی‌های ترانسالم، افزودنی‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده هستند و اغلب منجر به التهاب و تشدید علائم آکنه می‌شوند.

۴. شیرینی‌جات
خوردن بیش از حد قندو شیرینی می‌تواند منجر به افزایش سطح انسولین و افزایش التهاب شود و به طور بالقوه آکنه را تشدید کند. مصرف نوشیدنی‌های شیرین، آب نبات، شیرینی‌ها و دسرها را به حداقل برسانید.

### سرو قلیان اکسیژن و جوانانی که موش آزمایشگاهی شده‌اند

تکنسین اورژانس در محل این کافه، اقدامات درمانی اورژانسی به‌روی این دختر انجام شد؛ تکنسین اورژانس اذعان داشت که اغلب افرادی که قلیان اکسیژن مصرف می‌کنند، این حالت را تجربه می‌کنند!

**وزارت بهداشت: قلیان اکسیژن طرح مطالعاتی خود ماست!؟**

اما برای دریافت موضع وزارت بهداشت درباره سرو آزادانه قلیان اکسیژن در سطح شهر تهران و بسیاری از استان‌های کشورمان و عوارض خطرناکی که پس از استعمال آن در افراد مشاهده می‌شود، تماسی را با بهژاد، ولی زاده رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخوات وزارت بهداشت داشتیم که این مقام مسئول وزارت بهداشت در کمال ناپاوری این توضیحات را داد: اجرای طرح مطالعاتی دستگاه پاک‌دم یا قلیان اکسیژن به‌صورت آزمایشی تحت نظارت وزارت بهداشت با هدف کاهش مصرف قلیان دخانی در ۱۰ استان کشور آغاز شده است!

این وسیله ثبت اختراع شده است و بعد از اینکه تأییدی آن از سازمان غذا و دارو گرفته شد به‌عنوان تجهیزات پزشکی ثبت شده است و در سازمان غذا و دارو استانداردهایی برای آن در نظر گرفته شده است. در این وسیله از ترکیب گازهای اکسیژن و N۲O با رعایت حدود تعیین‌شده در سازمان غذا و دارو برای اطمینان از اینکه ضرری برای سلامتی افراد نداشته باشد استفاده می‌شود.

اما در ادامه و در پی این موضع بسیار قابل تأمل و پرابهام وزارت بهداشت، یک مقام مسئول در فراجا درباره قلیان اکسیژن و اجازه سرو آن با مجوز وزارت بهداشت در سطح کافه‌های شهر تهران و دیگر شهرها

