گزارش خبری

بارش برف و کاهش دما تا ۱۵ درجه

ایسنا: مدیرکل هواشناسی استان تهران با اشاره به کاهش دمای هوای استان تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد از بارش برف و باران خبر داد. مازیار غلامی افزود: سیستم بسیار سردی از جنوب سیبری به ایران نفوذ می‌کند که هوای سرد عرض‌های بالاتر را به همراه دارد و موجب یخبندان و همچنین بارش برف و باران می‌شود.

مدیرکل هواشناسی استان تهران در ادامه گفت: دمای هوای تهران در سه روز آینده به طور میانگین بین ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد در نیمه شمالی استان، دامنه‌ها و ارتفاعات و بین هشت تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد در نواحی جنوبی و مرکزی استان ازجمله پایتخت کاهش می‌یابد.

او تأکید کرد: کاهش دما به طور تدریجی در سه روز آینده، یعنی از جمعه تا دوشنبه (۲۳ تا ۲۶ آذر) پیش‌بینی می‌شود و کمینه دما به زیر صفر می‌رسد. در کل هفته آینده سرد خواهد بود و ماندگاری هوای سرد در نیمه شمالی استان به‌ویژه فیروزکوه، دماوند، شمیرانات و لواسانات تا اواخر هفته آینده دور از انتظار نیست. ماندگاری هوای سرد در پایتخت تا اواسط هفته آینده احتمال می‌رود و سپس مقداری دما افزایش می‌یابد.

غلامی توصیه کرد: در این شرایط جوی تمهیدات لازم برای جلوگیری از یخ‌زدگی در حوزه‌های مختلف مانند کشاورزی اتخاذ شود و مدیریت منابع آبی در دستور کار قرار گیرد. راهداری نیز با توجه به یخ‌زدگی جاده‌های محورهای کوهستانی، اقدامات لازم را انجام دهد.

او در ادامه با اشاره به بارش باران و برف در استان تهران گفت: ابتدا بارش باران آغاز می‌شود، سپس تبدیل به برف می‌شود. البته در ارتفاعات و دامنه‌ها از ابتدای ورود سامانه بارشی به استان برف می‌بارد. عمده بارش تا صبح یکشنبه (۲۵ آذرماه) پیش‌بینی می‌شود و تمرکز بارش برف در ارتفاعات شمال، شمال غرب و شمال شرق شامل فیروزکوه، دماوند، آبعلی، پردیس، لواسانات، شمیرانات، میگون، کن و سولقان خواهد بود.

مدیرکل هواشناسی استان تهران افزود: بارش برف در پایتخت در برخی ساعات به‌ویژه عصر و شب جمعه و شنبه به‌ویژه در نیمه شمالی شهر تهران (از اتوبان حکیم به بالا) پیش‌بینی می‌شود.

غلامی ادامه داد: وزش باد شدید لحظه‌ای برای جمعه عصر و شنبه (۲۳ و ۲۴ آذرماه) افزایش می‌یابد و ممکن است باعث ایجاد خساراتی شود.

او با توجه به این شرایط جوی در استان تهران توصیه کرد: پرهیز از سفر غیرضروری به‌ویژه در محورهای کوهستانی و صعود به ارتفاعات، مدیریت مصرف سوخت، اتخاذ تمهیدات لازم برای جلوگیری از واردشدن خسارت به گلخانه‌ها، دامداری‌ها، محصولات کشاورزی، مرغداری‌ها، ایجاد پوشش مناسب برای تأسیسات و لوله‌های آب‌رسان با توجه به وجود خطر سرمازدگی، استفاده از ضدیخ در رادیاتور خودروها و استفاده از زنجیرچرخ و تجهیزات زمستانه هنگام تردد در مناطق برفی در دستور کار قرار گیرد.

غلامی در پایان تاکید کرد: در این شرایط جوی خودداری عشایر از جابه‌جایی و چرای دام، آمادگی دستگاه‌های خدمات‌رسان امدادی و اجرائی مثل شهرداری‌ها، فرمانداری‌ها و راهداری‌ها به‌ویژه در نیمه شمالی استان و محورهای کوهستانی منتهی به شمال کشور مد نظر قرار گیرد.

گزارشی درباره حق نفس‌کشیدن شهروندان در روزهای آلوده

مرگی آرام

عکس: علی شیرندمیزان

شرق: آلودگی هوا چهره شهر را عوض کرده است؛ مردم با بی‌حوصلگی، سردرد و مشکلات تنفسی در این هوای دودگرفته به اجبار رفت‌وآمد می‌کنند.

گرد سیاهی روی شهر را گرفته است. بیشتر مردم از سر اجبار در کوچه و پس‌کوچه یا خیابان‌ها رفت‌وآمد می‌کنند. دیگر خبری از حضور پرنشاط کودکان در محله‌ها نیست؛ چون این روزها همه از هوای آلوده بیرون از خانه فراری هستند. با اوج‌گرفتن آلودگی هوا پارک‌های پررفت‌وآمد و مناطق تفریحی کم‌کم از رونق افتاده‌اند و مردم چاره‌ای جز خانه‌نشینی ندارند. بااین‌حال قطعی برق خانه‌ها هم دوباره از سر گرفته شده است.

رئیس اورژانس تهران سه روز قبل از افزایش ۳۳درصدی مأموریت‌ها در روزهای آلوده خبر داد و اعلام کرد بیش از چهار هزار بیمار تنفسی در هفته جاری تحت درمان قرار گرفته‌اند. بااین‌حال کودکان در برخی از این روزهای آلوده به مدرسه رفتند و بیشتر بزرگسالان هم باید در محل کارشان حاضر می‌شدند.

تهران شبیه شهر جنگ‌زده

وقتی در مناطق مختلف تهران قدم می‌زنی، گرد قهوه‌ای‌رنگی همه‌جا را گرفته است. ساختمان‌های بلند که معمولا نماد هر منطقه هستند، حتی از فاصله نزدیک هم دیده نمی‌شوند. همچون برج میلاد که حتی از منطقه گیشا هم بین آلودگی گم شده است. بااین‌حال هنوز برخی ادارات خصوصی مردم را مجبور می‌کنند تا در محل کار حاضر باشند.

مردم همیشه بیچاره

آسمان این روزهای پاییزی به شکلی شده که در نگاه اول همه تصور می‌کنند همه‌جا را مه گرفته و باید منتظر بارانی پاییزی باشند. همچون منصوره، زنی ۶۰ساله با بیماری زمینه‌ای قلبی که با «شرق» گفت‌وگو می‌کند: «پنجشنبه از صبح منتظر باران بودم. هر دفعه که پشت پنجره می‌رفتم، تصور می‌کردم همه‌جا مه است. اصلا باورم نمی‌شد آلودگی به این اندازه باشد. من هر روز پیاده‌روی می‌کنم. صبح‌ها از خانه بیرون می‌زنم و چند ساعتی را برای خودم در محل می‌چرخم. تفریح من همین است. اما الان با وجودی که این مدت کاملا در خانه خودم را زندانی کردم، باز با مشکلات تنفسی روبه‌رو شدم. نفس‌تنگی دارم و زیاد نمی‌توانم تحرک کنم. انگار راه گلویم را کسی می‌گیرد. حتی ترسیدم به پزشک مراجعه کنم و در مسیر رفت‌وآمد حالم بدتر شود».

مهسا دختر جوان ۲۹ساله‌ای است که حالا به دلیل شدت آلودگی با مشکلات جسمانی مواجه شده است: «تمام این روزها سردرد و حالت تهوع دارم. آن‌قدر حالم بد شد که مجبور شدم به پزشک مراجعه کنم. دکتر گفت ضربان قلبم کاهش پیدا کرده و به ۶۵ رسیده و در نهایت هم قرص مسکن برای سردرد و ضدتهوع و اشک مصنوعی تجویز کرد. یعنی حتی این وضعیت درمانی هم ندارد. من هنوز حالم بد است و با بدن کرختی که دارم حتی توان حرف‌زدن و انجام‌دادن کاری را هم ندارم. حالا با این شرایط اگر شنبه تعطیل نباشد باید سر کار برویم و این واقعا مسخره است».

کودکان به دلیل ظرافت بدنی بیشتر، آسیب‌پذیرتر خواهند بود؛ بااین‌حال در بیشتر روزهایی که هوا آلوده بود، مدارس هم باز بود و دانش‌آموزان باید به مدرسه می‌رفتند. شیما، مادر دانش‌آموزی ۹ساله، درباره این موضوع اشاره می‌کند: «آلودگی هوا پسر من را بیمار کرده. بدنش بی‌حال شده و سردرد دارد. بااین‌حال در گروه مدرسه پیام می‌گذارند که مدارس باز است. تحصیل به قیمت جان فرزندم؟ بااین‌حال خودم تصمیم گرفتم تا وقتی‌آلودگی هوا به همین شدت است، نگذارم به مدرسه برود. نهایت از درس‌ها عقب می‌ماند که خب بماند. عقب بماند بهتر است تا دوباره سردرد بگیرد یا حالت تهوع داشته باشد. برای من عجیب است که به طور کل آموزش‌وپرورش به هر چیزی فکر می‌کند جز آموزش و کودکانی که در این سیستم درس می‌خوانند». یکی دیگر از شهروندان که پسر جوانی است، درباره وضعیتی که دارد توضیح می‌دهد: «شغل من آزاد است. مغازه‌ای در مرکز شهر دارم که با شروع آلودگی دیگر مشتری‌هایم به صفر می‌رسد. برای پرداخت اجاره مغازه باید مغازه را باز نگه دارم؛ هرچند یک روزهایی حتی یک نفر هم به داخل مغازه نمی‌آید. آلودگی هوا من را ورشکست خواهد کرد. تمام ریه و سینه‌ام درد می‌کند. مانده‌ام که عاقبت ما چه خواهد شد. حالا دوباره هم قرار است برق را قطع کنند. نمی‌دانم دیگر چه کنم».

آلودگی هوا همه را افسرده‌تر می‌کند

آلودگی هوا همه مردم را بی‌حوصله و کرخت کرده است؛ درواقع اثری کامل بر شرایط روحی شهروندان دارد. بر این اساس، پژوهش‌های بسیاری هم درباره رابطه سلامت روان و آلودگی هوا وجود دارد. به طور کل، آلودگی هوا سبب بالارفتن آمار ابتلا به بیماری‌هایی مانند استرس، افسردگی و... می‌شود. بنابراین آلودگی هوا علاوه‌بر ایجاد مشکلات روان‌تنی، با تغییراتی که در سطح مواد شیمیایی مغز ایجاد می‌کند، می‌تواند سبب بروز بیماری‌های روانی شده و میزان خشونت و پرخاشگری فرد را افزایش دهد. افراد براساس ژنتیک و عادت‌های خود در این شرایط واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند، اما معمولا میزان تحمل افراد نسبت به تغییرات و فشارهای اجتماعی به دلیل بالارفتن استرس، کاهش می‌یابد. بالارفتن خشونت افراد و واکنش‌های سنگینی که نسبت به مشکلات از خود نشان می‌دهند، حتی اقتصاد جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ زیرا باعث آسیب‌های روحی و روانی می‌شود که معمولا افراد را از کار می‌اندازد. به طور کل همه این مشکلات در هم تنیده می‌شود و تمام ابعاد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آلودگی هوا و بیماری‌های غیرقابل جبران

آلودگی هوا منجر به انواع متعددی از بیماری‌های جسمانی می‌شود که عوارض برخی از آنها غیرقابل جبران خواهد بود. در سال ۲۰۱۸ تحقیقات نشان داده که ذرات ریز PM=۲.۵ ناشی از سوخت‌های فسیلی، موجب مرگ ۸.۷ میلیون نفر در دنیا شده است. آلودگی هوا ناشی از سوخت‌های فسیلی نه‌تنها آب‌وهوا را آلوده می‌کند، بلکه تعداد مرگ‌ومیر بیشتری از بیماری‌های HIV، سل و مالاریا در دنیا ایجاد می‌کند. هوایی که ما تنفس می‌کنیم، روی تمام افراد به‌ویژه کودکان، افراد مسن و طبقات کم‌درآمد اثر می‌گذارد. PM برابر ۲.۵ ذرات موجود در هوا که قطرشان ۲.۵ میکرون است یا در حدود عرض موی انسان. ذرات به این اندازه به‌راحتی استنشاق شده و به طور عمیقی به ریه نفوذ می‌کنند، سپس به گردش خون رفته و اعضای دیگر را گرفتار می‌کنند. عوارض ناشی از این آلودگی، بیماری‌های متعدد قلبی‌عروقی، سرطان، ضایعات نسجی و آسم مستمر هستند.

از خانه بیرون نروید

با وجود مشکلات سخت معیشتی، اما بهتر است تا جای ممکن شهروندان از خانه بیرون نروند و در خانه هم با نوشیدن مایعات و غذای سالم، مراقب سلامت خود باشند. این توصیه‌های بیشتر متخصص‌ها و پزشکانی است که این روزها درباره مراقبت در آلودگی هوا صحبت کردند. بااین‌حال بهتر است از هر رفت‌وآمد غیرواجب به بیرون از خانه جدا خودداری شود.

خبر

در برابر آلودگی هوا چطور از خودمان مراقبت کنیم؟

آلودگی هوای این روزها به بیشترین حد خود در سال‌های اخیر رسیده و همین بر افزایش میزان بیماران اثر خواهد داشت. پس باید راه‌های مراقبتی از خودمان را به خوبی بدانیم و بر اساس آن از خودمان و خانواده و عزیزانمان مراقبت کنیم. در سایت‌های آموزشی و بهداشتی و درمانی چند راهکار مشخص وجود دارد که به شرح زیر است:

۱. از ورزش و پیاده‌روی جدا بپرهیزید. ورزش‌کردن بسیار ضروری است اما نه در شرایطی که سموم را در هوای آزاد نفس می‌کشیم و به ریه‌ها فرومی‌دهیم.

۲. ماسک بزنید. وقتی قرار است از خانه بیرون بروید و نمی‌توانید از بودن در فضای باز بپرهیزید از ماسک‌های فیلتردار ۹۹/N۹۵ استفاده کنید.

۳. از گیاهانی که هوای خانه را تصفیه می‌کنند استفاده کنید. اگر در شهرهای صنعتی زندگی می‌کنید، استفاده از گیاهانی که هوای خانه را تصفیه می‌کنند ضروری است. سراغ انواع گیاهان عنکبوتی بروید که قابلیت تصفیه هوا را دارند. این گیاهان می‌توانند در کمترین زمان ممکن آلودگی داخل فضای بسته را به حداقل برسانند.

۴. فعالیت بچه‌ها در فضای بیرون از خانه را محدود کنید. فراموش نکنید که کودکان به شدت آسیب‌پذیر هستند.

۵. از دستگاه‌های تصفیه هوا به‌ویژه در اتاق بچه‌ها، سالمندان و زنان باردار استفاده کنید. آنها بیش از بقیه در معرض آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا قرار دارند.

۶. هر روز بخور بگیرید. با بخور گرفتن به مجاری تنفسی خود آرامش می‌دهید و استرس ناشی از آلودگی را از این مجراها دور می‌کنید. به طور معمول اجازه بدهید این بخور در فضای خانه جریان داشته باشد.

۷. مرکبات مصرف کنید. تا می‌توانید از مواد غذایی که منابع غنی از ویتامین C، منیزیم و امگا۳ هستند مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن خود را در برابر بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا تقویت کرده باشید.

۸ دمنوش‌های گیاهی بنوشید. به‌ویژه دم‌کرده زنجبیل در قالب چای یک الی دو بار در روز می‌تواند تأثیرات ناخوشایند ناشی از آلودگی هوا را به حداقل برساند.

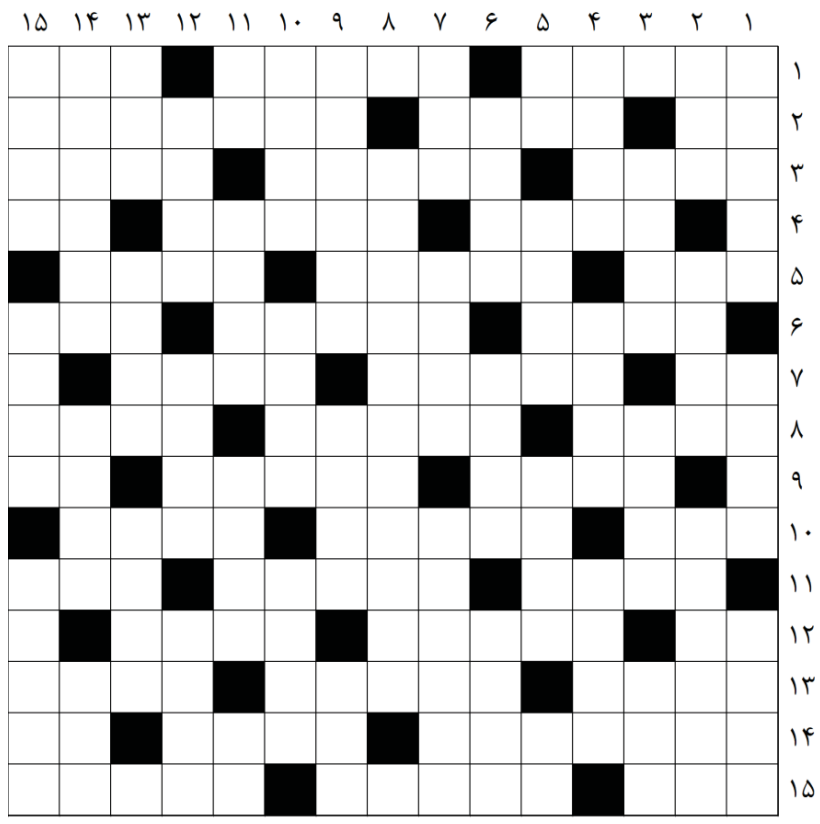
جدول ۴۹۳۹ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- واحد اندازه‌گیری شدت زمین‌لرزه- بی‌بهرگی- آهارزده ۲- ضمیری انگلیسی- فروختن به قیمت پایین‌تر از قیمت اصلی- فاتح قلعه الموت ۳- نجات‌یافتن- اثری عرفانی از فخرالدین عراقی- ترکیب آبی و قرمز ۴- استخوان جلوی قفسه سینه- از انیمیشن‌های موفق ایرانی به کارگردانی عباس عسگری- حرف ندا ۵- نگاه- سرایت بیماری- پرورش‌دهنده ۶- برچسب- دزد سر گردنه- تقویت امواج الکتریکی ۷- اندوه- فرزند کیومرث در شاهنامه- تیرانداز ۸- پرهیز کردن- مقید- ارزیابی‌کردن ۹- بزرگ‌تر- مشاور- عمر بی‌پایان ۱۰- بی‌گناه- دشنام گفتن- نشان افتخار ۱۱- مثل و مانند- مشهور- از ادوات ورزش باستانی ۱۲- خاک سرخ- وسیله توزین- انسان ۱۳- از فرم‌های مهم موسیقی‌سازی و آوازی غرب- ناشناخته- از اقوام ایرانی ۱۴- محل اقامت زائران- سرزمین- از حروف الفبا ۱۵- خوش‌خوان- به حد مطلوب نرسیده- نویسنده آمریکایی رمان خشم و هیاهو

عمودی:

۱- جاری‌شدن مایع- کسی که مال دیگری را به زور می‌گیرد- روزی‌دهنده ۲- راه آذری- تاریکی- عازم ۳- از رنگ‌های ترکیبی- از القاب امام زمان(ع)- دورویی ۴- بست نشستن- بخش انتهایی پرچم گل- قوم مغول ۵- تکرار حرفی- سزاوارتر- گل به سر روزگار می‌ریزد- راز مگوی خانم‌ها ۶- لغوکردن- نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم‌کننده- فرمانروایان ۷- مقدار فضایی که هر جسم اشغال می‌کند- سوغات تابستان- تنفر ۸- از استادان برجسته خوشنویسی معاصر ایران که در سیاه‌مشق‌نویسی چیره دست بود ۹- گفت‌وگوکردن- خوابیده- کتاب هندو ۱۰- جلگه پهناور در نواحی نیمه‌خشک- بیماری یرقان- استاندار قدیم ۱۱- دوتا نون- خواهش- سنگی قیمتی- حرف آزاردهنده ۱۲- از ماهیان جنوب ایران- تکیه گاه- پاک از تهمت ۱۳- پسر عرب- صفت بهشت- اثر تربیتی ژان ژاک روسو ۱۴- نقاش ایتالیایی عهد رنسانس- ساختگی و دروغین- زادبوم ۱۵- شاعر بافقی- جد حضرت رسول(ص)- سخن گستاخانه

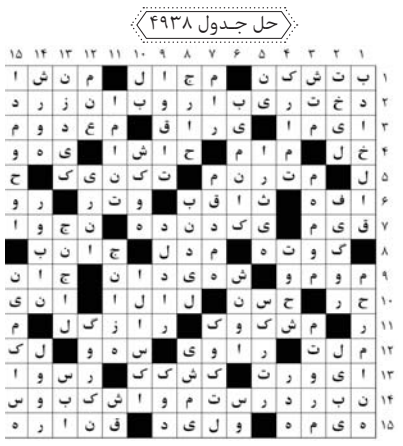


حل سودوکو ۳۹۳۴

۲	۷	۶	۳	۸	۱	۹	۵	۴
۱	۴	۸	۶	۵	۹	۷	۳	۲
۳	۹	۵	۴	۷	۲	۱	۸	۶
۹	۵	۲	۱	۶	۷	۳	۴	۸
۸	۶	۴	۹	۳	۵	۲	۷	۱
۷	۱	۳	۸	۲	۴	۶	۹	۵
۴	۲	۱	۷	۹	۸	۵	۶	۳
۵	۳	۷	۲	۴	۶	۸	۱	۹
۶	۸	۹	۵	۱	۳	۴	۲	۷

۱	۹	۵	۳	۲	۴	۷	۶	۸
۲	۳	۸	۷	۶	۵	۱	۴	۹
۶	۴	۷	۸	۱	۹	۲	۵	۳
۹	۵	۱	۲	۴	۶	۸	۳	۷
۷	۶	۲	۱	۸	۳	۴	۹	۵
۳	۸	۴	۵	۹	۷	۶	۲	۱
۴	۱	۶	۹	۳	۸	۵	۷	۲
۵	۲	۳	۴	۷	۱	۹	۸	۶
۸	۷	۹	۶	۵	۲	۳	۱	۴

حل جدول ۴۹۳۸



سودوکو سخت ۳۹۳۵

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

		۶		۴				
	۴		۷	۸	۶		۵	۹
			۲	۵		۶		
					۴	۹	۳	۸
۱	۷	۸	۹					
		۷		۶	۳			
۶	۸		۴	۱	۷		۲	
				۹		۷		

سودوکو ساده ۳۹۳۵

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

			۳		۴			
۶	۲			۱		۳		
۴		۸		۲		۱		
۵			۷				۳	۶
			۵	۹	۸			
۷	۹				۶			۲
		۶		۷		۲		۳
		۳		۶			۸	۷
			۸		۳			