

هر آنچه باید درباره نحوه دریافت کارت نوبت دوم آزمون سراسری ۱۴۰۴ بدانید

صفحه ۲

سازمان هواشناسی؛
احتمال وقوع سیل؛
تشدید رگبار در ۱۰ استان
ریزگردهای هوا سرطاز است؛
میوه زیاد بخورید
درخواست سازمان ملل از
طالبان برای توقف سرکوب
سیستماتیک زنان

پایان رفت مهاجم سابق
پرسپولیس؛
انتخاب هاشمیان
تصمیمی درست
و منطقی بود

وزارت کار و رفاه با صدور
اطلاعیه‌ای اعلام کرد:
زمان شارژ اعتبار
کالابرگ دهک‌های
۴ تا ۷ به زودی



www.Afarineshdaily.ir

آلودگی شدید و بی توجهی به سلامت عمومی



آلودگی هوای پایتخت به یکی از معضلات جدی و نگران‌کننده تبدیل شده است. در روزهایی که وضعیت هوا به رنگ بنفش اعلام می‌شود، این نشان‌دهنده خطر جدی برای سلامت عمومی است. با این حال، عدم تعطیلی مدارس و ادارات در چنین شرایطی سوالات زیادی را در ذهن مردم ایجاد می‌کند.

آلودگی هوا نه تنها بر کیفیت زندگی شهروندان تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند عواقب وخیمی برای سلامت جسمی و روانی افراد به همراه داشته باشد. بیماری‌های تنفسی، قلبی و حتی مشکلات روانی از جمله عوارض ناشی از استنشاق هوای آلوده هستند. در این شرایط، انتظار می‌رود که مسئولان دولتی و نهادهای مرتبط اقداماتی جدی برای حفاظت از سلامت مردم انجام دهند.

سوال اصلی این است که چه کسی باید پاسخگوی سلامت مردم باشد؟ آیا مسئولیت این موضوع تنها بر عهده دولت و نهادهای مربوطه است یا اینکه شهروندان نیز باید در این زمینه فعال تر باشند؟ دولت‌ها باید با اتخاذ تصمیمات صحیح و به موقع، نظیر تعطیلی فعالیت‌ها در روزهای آلودگی شدید، نشان دهند که سلامت شهروندان اولویت دارد.

از سوی دیگر، شهروندان نیز باید با آگاهی از خطرات آلودگی هوا، اقداماتی مانند کاهش تردد غیرضروری و استفاده از وسایل نقلیه عمومی را در دستور کار خود قرار دهند.

در نهایت، آلودگی هوا یک مسئله جمعی است و نیازمند همکاری همه‌جانبه دولت، نهادهای اجتماعی و شهروندان است. تنها با یک رویکرد هماهنگ می‌توانیم به سمت کاهش آلودگی و حفاظت از سلامت عمومی حرکت کنیم.

نتایج کنکور دانشگاه‌های افسری ارتش اعلام شد

صفحه ۲



تداوم اعتراضات در کنیا



در پی تیراندازی پلیس به سمت معترضان دستکم پنج نفر کشته، دهان تن زخمی شدند و بخش‌هایی از ساختمان پارلمان به آتش کشیده شد. پلیس کنیا پس از هجوم معترضان به سمت پارلمان نخست تلاش کرد با استفاده از گاز اشک آور و مأمین آبپاش، جمعیت را متفرق کند. اما پس از تداوم هجوم معترضان، به سمت آنها تیراندازی کرد. مخالفان افزایش مالیات در کنیا که آن را دچار بحران معیشتی می‌دانند، خواهان کناره گیری ویلیام روتو رئیس جمهوری این کشور هستند.

ریزگردهای هوا سرطان زاست؛ میوه زیاد بخورید

اسماعیل زاده با تأکید بر نقش تغذیه در کاهش اثرات مخرب ریزگردها تصریح کرد: ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده، به سطح ریه‌ها می‌چسبند و با ایجاد التهاب و کاهش آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه در مایع پوششی ریه، موجب تخریب سلول‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوینه سرطان ریه می‌شوند. بنابراین مصرف مواد غذایی ضدالتهاب و سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش موثری در محافظت از بدن ایفا کند. وی، توصیه‌هایی برای بهبود تغذیه در روزهای آلوده به شرح زیر ارائه داد: افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی: هویج، کدو حلواپی، گوجه‌فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، میوز و انبه به دلیل دارا بودن بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) نقش موثری در کاهش اثرات مضر آلودگی دارند. استفاده بیشتر از منابع ویتامین C: مصرف پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، توت‌فرنگی، سیب، خربزه، انار، اسفناج، سبزی خوردن، فلفل دلمه‌ای و پیاز توصیه می‌شود. گنجاندن جوانه‌ها و مغزانه‌ها در رژیم غذایی: جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخم آفتابگردان با دارا بودن ویتامین E می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند. افزایش مصرف منابع امگا ۳: ماهی، گردو و خرفه به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب مفید برای سلامت ریه بسیار مؤثرند.



آن را کاهش دهیم و بهترین راه برای مقابله با آن را پیدا کنیم. احمد اسماعیل زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا اعلام کرد: بر اساس یافته‌های علمی، قرارگیری در معرض هوای آلوده با طیف وسیعی از مشکلات در سیستم تنفسی و قلبی‌عروقی و حتی افزایش مرگ‌ومیر ارتباط مستقیم دارد. وی افزود: بسیاری از ترکیبات موجود در ریزگردها می‌توانند سرطان‌زا بوده و موجب تشدید بیماری‌های مزمن نظیر آلرژی‌های تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی شوند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بسیاری از ترکیبات موجود در ریزگردها می‌توانند سرطان‌زا بوده و موجب تشدید بیماری‌های مزمن نظیر آلرژی‌های تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی شوند.

به گزارش خبرگزاری فارس، گرد و غبار از پدیده‌های جوی است که به محیط زیست آسیب می‌زند. همچنین، تنفس هوای آلوده به گرد و غبار می‌تواند باعث مشکلاتی مانند ضعف قلبی، مشکلات تنفسی، بی‌نظمی ضربان قلب، حساسیت پوستی و کاهش دید شود. گرد و غبار با ریزگرد توده‌هایی از ذرات جامد ریز غبار و گاه دود و ... است که در جو پخش شده و دید افقی را بین ۷ تا ۲ کیلومتر و کمتر محدود می‌کند و برای بیماران تنفسی بسیار زیان‌آور است. همچنین، تنفس غلظت بالای گرد و غبار، می‌تواند باعث عطسه و سرفه طولانی مدت شود. ذرات گرد و غبار شامل میکروارگانیسم‌های مضر و ترکیبات شیمیایی پیچیده هستند. مطالعات نشان داده‌اند که تماس طولانی با ذرات ریز گرد و غبار، فاکتوری مهم در بروز سرطان ریه و بیماری‌های قلبی است. با شناخت ماهیت گرد و غبار و تأثیرات آن بر سلامت، می‌توانیم با مدیریت صحیح و بهترین روش‌ها، خسارات ناشی از

احتمال وقوع سیل؛ تشدید رگبار در ۱۰ استان

سازمان هواشناسی نسبت به تشدید رگبار و رعدوبرق در ۱۰ استان و وزش باد نسبتاً شدید تا شدید در نقاط مختلف کشور هشدار داده‌به گزارش ایستاسازمان هواشناسی با صدور هشدار نارنجی‌رنگ با اشاره به تشدید فعالیت سامانه بارشی و تقویت ناپایداری‌های همرفتی موسمی آورده است. وقوع رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت، برخی نقاط گردو خاک امروز چهارشنبه (۱۸ تیرماه) در جنوب و نیمه شرقی سیستان و بلوچستان، غرب و جنوب غرب کرمان، شمال هرمزگان، ارتفاعات دامنه در استانهای مازندران، گیلان و پنج‌شنبه (۱۹ تیرماه) در ارتفاعات دامنه در استان‌های گیلان، مازندران، مرکز و جنوب اردبیل و نیمه شرقی آذربایجان شرقی، ارتفاعات استان‌های البرز و تهران، نیمه جنوبی سیستان و بلوچستان، جنوب غرب و غرب و مرکز کرمان و شمال هرمزگان پیش‌بینی می‌شود.



طبق نتایج منتشر شده به نظر می‌رسد دوجرخه‌سورای منظم، خطر ابتلا به زوال عقل را ۱۹ درصد و خطر ابتلا به آلزایمر را ۲۲ درصد کاهش می‌دهد. محققان خاطرنشان کردند که نتایج همچنین نشان می‌دهد که دوجرخه‌سورای حتی ممکن است به افزایش اندازه ناحیه‌ای از مغز که برای حافظه مهم است، کمک کند.

سر مقاله

ضرورت برخورد قانونی با اتباع غیر مجاز؛ توازن بین قانون و اخلاق

hamidasgari2020@yahoo.com



حمیدرضا عسگری

در دنیای امروز، پدیده مهاجرت و حضور اتباع غیر مجاز در کشورهای مختلف به یکی از چالش‌های مهم اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تبدیل شده است. برخورد قانونی با این افراد امری ضروری است، اما باید توجه داشت که این برخورد نباید به خشونت رفتاری و فرهنگی منجر شود.

و عدم امنیت به کشورهای دیگر مهاجرت می‌کنند. این افراد گاهی اوقات در جستجوی فرصتی برای زندگی بهتر هستند و به دنبال آینده‌ای روشن‌تر برای خود و خانواده‌شان می‌باشند. بنابراین، درک شرایط و مشکلات آن‌ها به ما کمک می‌کند تا با رویکردی انسانی و عادلانه به موضوع نگاه کنیم.

برخورد قانونی با اتباع غیر مجاز باید بر اساس اصول حقوق بشر و قوانین بین‌المللی انجام شود. این برخورد باید شامل مراحل شفاف و قانونی باشد که حقوق فردی افراد را محترم بشمارد. به جای استفاده از روش‌های خشن و غیرانسانی، باید راهکارهایی ارائه شود که به این افراد کمک کند تا به وضعیت قانونی خود رسیدگی کنند.

یکی از نکات مهم در این زمینه، توجه به اشتراکات فرهنگی و زبانی است که ما با بسیاری از اتباع غیر مجاز داریم. این اشتراکات می‌توانند به ما کمک کنند تا با رویکردی همدلانه‌تر و انسانی‌تر به این موضوع بپردازیم. بسیاری از این افراد دارای زبان، فرهنگ و تاریخ مشترکی با ما هستند و این می‌تواند به عنوان یک پل ارتباطی برای ایجاد تفاهم و همکاری میان دو طرف عمل کند.

خشونت رفتاری و فرهنگی نه تنها به حل مشکل نمی‌انجامد، بلکه باعث تشدید تنش‌ها و ناراضی‌های اجتماعی می‌شود. در عوض، باید تلاش کنیم تا فضایی برای گفت‌وگو و تبادل نظر ایجاد کنیم. برنامه‌های آموزشی و فرهنگی می‌توانند به کاهش پیش‌داوری‌ها و افزایش فهم متقابل کمک کنند.

به علاوه، دولت‌ها باید سیاست‌هایی را اتخاذ کنند که نه تنها به کنترل مرزها کمک کند، بلکه به ادغام اجتماعی اتباع غیر مجاز نیز توجه داشته باشد. این سیاست‌ها می‌توانند شامل ارائه خدمات آموزشی، بهداشتی و اجتماعی باشند که به این افراد کمک کند تا در جامعه جدید خود جا بیفتند و از حقوق خود بهره‌مند شوند.

در نهایت، برخورد قانونی با اتباع غیر مجاز نیازمند توازن بین قانون و اخلاق است. ما باید به عنوان یک جامعه انسانی، با احترام به حقوق بشر و ارزش‌های اخلاقی، راهکارهایی را پیدا کنیم که هم نیازهای قانونی را برآورده کند و هم به کرامت انسانی احترام بگذارد. تنها در این صورت است که می‌توانیم به یک جامعه سالم، پایدار و همدل دست یابیم.

اولیانوف:

غنی‌سازی ۶۰ درصدی اورانیوم توسط ایران، پاسخی به تحریم‌های غیرقانونی است

«میخائیل اولیانوف» نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی مستقر در وین از حق ایران برای غنی‌سازی ۶۰ درصدی اورانیوم حمایت کرد. به گزارش ایلنا، وی در پاسخ به پاسخی که شبکه اجتماعی «یکس» در خصوص دلیل غنی‌سازی ۶۰ درصدی اورانیوم توسط ایران، نوشت: «آیا فکر نمی‌کنید غنی‌سازی ۶۰ درصدی صرفاً یک اقدام متقابل و پاسخی به تحریم‌های غیرقانونی و فشارهای تهاجمی است؟ به نظر می‌رسد این اقدام متقابل کاملاً مؤثر بوده و باعث نگرانی جدی کسانی شده که تلاش می‌کنند بر ایران فشار وارد کنند».

◆◆◆

درخواست سازمان ملل از طالبان برای توقف سرکوب سیستماتیک زنان

مجمع عمومی سازمان ملل متحد قطعنامه‌ای را تصویب کرد که از طالبان افغانستان می‌خواهد به سیاست‌های سرکوبگرانه خود، به ویژه سرکوب سیستماتیک زنان در این کشور، پایان دهد. به گزارش خبرگزاری آلمان، این قطعنامه مجمع عمومی با اکثریت قاطع ۱۱۶ رأی موافق، تنها با دو رأی مخالف - ایالات متحده و اسرائیل - و ۱۲ کشور از جمله روسیه و چین، رأی متنع، تصویب شد.

در این سند، مجمع عمومی سازمان ملل متحد «نگرانی عمیق خود را در مورد سرکوب جدی، رو به وخامت، گسترده و سیستماتیک همه زنان و دختران در افغانستان» ابراز کرد و از طالبان خواست که «فورا این سیاست‌ها را لغو کنند».

◆◆◆

ترامپ نظرش را عوض کرد:

آمریکا «مجبور» است ارسال تسلیحات به کی‌یف را از سر بگیرد

ترامپ نظرش را عوض کرد: آمریکا «مجبور» است ارسال تسلیحات به کی‌یف را از سر بگیرد

ترامپ در رابطه با ازسرگیری ارسال تسلیحات به اوکراین گفت: «ما مجبوریم این کار را انجام دهیم. آن‌ها باید بتوانند از خودشان دفاع کنند. این روزها به طور شدید مورد حمله قرار گرفته‌اند. ما تسلیحات بیشتری ارسال خواهیم کرد، عمدتاً تسلیحات دفاعی.»

تنها چند روز پس از دستور توقف ارسال تسلیحات حیاتی به اوکراین، دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، اعلام کرد که ایالات متحده «مجبور است» تسلیحات بیشتری به این کشور ارسال کند.

به گزارش عصر ایران به نقل از یورو نیوز؛ این اظهارات ترامپ تغییری ناگهانی در موضع‌گیری او به حساب می‌آید، چرا که پنتاگون هفته گذشته اعلام کرد که به دلیل نگرانی از کاهش ذخایر تسلیحاتی آمریکا، برخی از موشک‌های پدافند هوایی، مهمات هدایت‌شونده و دیگر تسلیحات را به اوکراین تحویل نخواهد داد.

◆◆◆

استعفای وزیر خارجه رژیم صهیونیستی از کنست

«جدعون ساعر»، وزیر خارجه رژیم صهیونیستی از کنست استعفا داد. به گزارش روسیالیوم، رسانه‌های اسرائیلی گزارش دادند که ساعر از کنست استعفا داد.

استانها

رئیس انجمن صنایع سلولزی استان البرز:

کمبود نقدینگی، بحران نیروی انسانی و نبود ایمنی کافی از جمله مشکلات این صنعت است

کرج- فرشته خاکپور

رئیس انجمن صنایع سلولزی استان البرز با تشریح چالش‌ها و برنامه‌های پیش‌رو تأکید کرد که این صنعت می‌تواند با دیگر به بازیگر مهمی در زنجیره تولید تبدیل شود. در شرایطی که فعالان عرصه تولید کشور با چالش‌هایی همچون کمبود انرژی، محدودیت نقدینگی و بحران نیروی انسانی روبرو هستند

صفحه ۷

afarinesh_ostan@yahoo.com