## آئینه شهر

اجرای طرح «شنبه‌های حمل و نقل عمومی» در پایتخت

### مسیرهای دوچرخه‌سواری توسعه می‌یابد

مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهردای تهران گفت: توسعه مسیرهای دوچرخه سواری و مسیر سرزندگی در برنامه است.

پوریا علیمردانی، مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در گفت و گو با خبرنگار شهر درباره اقدامات این سازمان درخصوص توسعه حمل و نقل پاک در پایتخت گفت: در این دوره اقدامات متفاوتی در راستای صیانت از هوای پاک و توسعه حمل و نقل پاک صورت گرفته است؛ همین طرح ترافیک یک اقدام موثری برای کاهش استفاده از وسایل نقلیه شخصی است.

وی با بیان اینکه تلاش بر این است که تا جای ممکن سفرها را از خودروهای شخصی به عمومی ببریم، خاطرنشان کرد: یکی از اقدامات سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران تنظیم برنامه ویژه طرح ترافیک است. توسعه پارک حاشیه‌ای و ساماندهی پارکینگ های حاشیه ای نیز از دیگر طرح‌های سازمان حمل و نقل است که به صورت مفصلی در دست اقدام است. در حال حاضر این طرح در منطقه ۵ اجرایی شده است. علیمردانی با تاکید بر اینکه منطقه ۴ هم در حال پیوستن به طرح توسعه پارک حاشیه‌ای است، عنوان کرد: مناطق شمالی و مرکزی تهران که محل مراجعه در ساعات پیک هستند برای پارک‌های حاشیه‌ای مورد اقدام قرار می‌گیرند. مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران ادامه داد: توسعه مسیرهای دوچرخه سواری و مسیر سرزندگی از دیگر اقداماتی بود که در حال حاضر ۴۷ کیلومتر آن در منطقه ۲ افتتاح شد و امسال با قدرت توسعه این شبکه را دنبال می‌کنیم. وی گفت: همچنین شنبه‌های حمل و نقل عمومی از دیگر طرح های سازمان است که در آن شهروندان را تشویق به استفاده بهینه ناوگان در کنار توسعه ناوگان جدید می‌کنیم. اینها همه اقداماتی است که در جهت توسعه هوای پاک و اعتلای استفاده از حمل و نقل عمومی در حال پیگیری و در دست اقدام است. علیمردانی با تاکید بر ترویج و آموزش اظهار کرد: به دنبال این هستیم که این مورد را به شهروندان آموزش بدهیم که استفاده از وسایل شخصی به نحوی خودخواهی محسوب می شود. مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران با اشاره به گسترش فرهنگ استفاده از وسایل نقلیه اشتراکی گفت: تمهیداتی نیز در این باره اندیشیده شده است. بخش خصوصی با راه اندازی خطوط اشتراکی تاکسی اتفاقی نو رقم زده، ما نیز پیگیری می‌کنیم که با کمک بخش خصوصی این مورد را در شهر توسعه بدهیم. به کمک این طرح هم مصرف بنزین کم می شود و هم توسعه برقی سازی و هوای پاک دنبال خواهد شد.

معاون شهردار تهران مطرح کرد

### حمایت عملی شهرداری تهران از آسیب‌دیدگان جنگ ۱۲ روزه

معاون هماهنگی و امور مناطق شهرداری تهران در نشست قرارگاه مردمی ایران با حضور در مناطق ۱، ۲، ۴ و ۶ از حمایت کامل و ارائه خدمات ویژه شهرداری تهران از مردم آسیب‌دیده جنگ تحمیلی ۱۲ روزه خبر داد.

به گزارش شهر به نقل از روابط عمومی معاونت هماهنگی و امور مناطق شهرداری تهران، نشست قرارگاه مردمی ایران در مناطق ۱، ۲، ۴ و ۶ با محوریت بررسی روند خدمات‌رسانی به شهروندان آسیب‌دیده از جنگ ۱۲ روزه با حضور لطف‌الله فروزنده معاون هماهنگی و امور مناطق و جمعی از مدیران اجرایی مناطق برگزار شد.

در این نشست شهرداران مناطق مذکور، گزارشی جامع از اقدامات صورت‌گرفته در روزهای اخیر را ارائه کردند و جزئیات خدمات رسانی به خانواده‌های آسیب‌دیده، توسط شهرداران نواحی مناطق درگیر تشریح شد. اقدامات فوری شامل اسکان اضطراری، توزیع اقلام مورد نیاز، پاکسازی محیطی و پشتیبانی روانی از آسیب‌دیدگان از جمله محورهای این گزارش‌ها بود.

فروزنده در این نشست با تأکید بر لزوم تسریع در فرآیندهای خدمات‌رسانی گفت: ما موظفیم با جدیت و انسجام، خدمات لازم را به شهروندان آسیب‌دیده ارائه دهیم. شهرداری تهران از همان ساعات اولیه بحران با استفاده از ظرفیت‌های مناطق، نواحی، سازمان‌ها و نهادهای مردمی وارد عمل شد و امروز نیز این مسیر با قدرت ادامه دارد.

وی افزود: نگاه شهرداری تهران به موضوع مدیریت بحران صرفاً نگاه واکنشی نیست، بلکه با برنامه‌ریزی منسجم و مردمی‌سازی خدمات به دنبال پایداری در مدیریت شهری و تکریم شهروندان هستیم.

معاون شهردار تهران با اشاره به رویکرد شهردار تهران در برنامه‌های رسانه ملی خاطرنشان کرد: شهردار همواره بر این باور است که خدمات شهرداری باید رنگ مردم داشته باشد. در بحران اخیر نیز به صراحت اعلام کرد که هیچ شهروند آسیب‌دیده‌ای نباید احساس رهاشدگی کند و این رویکرد امروز در عملکرد مناطق و نواحی درگیر مشهود و ملموس است.

**آگهی دعوت به حضور در جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت یادگار ایام (با مسئولیت محدود)**

ثبت شماره ۶۷۱

بدینوسیله از کلیه شرکاء شرکت یادگار ایام (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۶۷۱ شناسه ملی ۱۰۴۶۰۰۶۴۰۹۴ دعوت به عمل می آید تا در جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت، که در ساعت ۱۲:۰۰ و ۱۴:۰۰ و ساعت ۱۶:۰۰ در مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ در محل قانونی شرکت تشکیل می شود حضور بهم رسانید.

دستور جلسات مجمع عمومی فوق العاده

جلسه ساعت ۱۲: افزایش سرمایه همراه با ورود شریک جدید

جلسه ساعت ۱۴: کاهش سرمایه همراه با خروج شریک

دستور جلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

جلسه ساعت ۱۶: ۱- انتخاب و تعیین سمت مدیران ۲- تعیین وضعیت حق امضاء

**هیات مدیره شرکت یادگار ایام (با مسئولیت محدود)**

کد پ-م-۱۰

برج‌سازی چه بلایی سر پایتخت آورد؟

# تهران، شهری آلوده برای تمامی فصول!

**آلودگی هوا همچنین با خیزش گرد و غبار شدت بیشتری گرفته است. محمدی این وضعیت را نتیجه‌ای از تغییرات اقلیمی و مدیریت نادرست منابع طبیعی می‌داند. او خشک شدن تالاب‌های بندعلی‌خان در جنوب شرق تهران و تالاب صالحیه در غرب کرج را از کانون‌های اصلی انتشار گرد و غبار معرفی می‌کند**

یک فعال محیط‌زیست عنوان می‌کند که آلودگی هوای تهران، اگرچه در تابستان‌های گذشته نیز گزارش شده بود، اما امسال به دلیل تلفیق عوامل مختلف به سطح پیچیده‌تری رسیده است. او معتقد است حدود ۸۰ درصد از آلودگی ناشی از گرد و غبار و سوخت خودروها به سوءمدیریت بازمی‌گردد و تنها ۲۰ درصد آن را می‌توان به عوامل طبیعی و خارج از کنترل نسبت داد.

هفته گذشته تهران با موج سنگینی از آلودگی هوا روبه‌رو شد که اثرات منفی قابل‌توجهی بر کیفیت زندگی شهروندان داشته است. حضور گرد و غبار، ذرات معلق و آلاینده‌های جوی، آسمان پایتخت را به شدت تیره کرده و نگرانی جدی نسبت به سلامت عمومی ایجاد کرده است.

عباس محمدی، کنشگر محیط‌زیست و مدیر انجمن دیده‌بان کوهستان، مشکلات مدیریتی، اجتماعی و سیاسی را ریشه‌های اصلی این بحران می‌داند. او بیان می‌کند که معضل آلودگی هوای تهران صرفاً یک مسئله فنی نیست، بلکه نتیجه سال‌ها مدیریت ضعیف و عدم لحاظ راهکارهای علمی در سیاست‌گذاری‌هاست.

این فعال محیط‌زیستی به بیانیه‌ای اشاره می‌کند که در سال ۱۳۷۴ توسط ۵۰ نفر از استادان دانشگاه و کارشناسان منتشر شده بود. این بیانیه، که در زمان خود بازتاب گسترده‌ای داشت، هشدارهایی درباره آسیب‌های آلودگی هوا بر سلامت و محیط زیست ارائه کرده و پیشنهادهایی مانند تقویت حمل‌ونقل عمومی، جلوگیری از احداث صنایع آلاینده در اطراف شهر و توسعه فضای سبز مطرح کرده بود. اما محمدی معتقد است: معضل آلودگی هوا نه‌تنها رفع نشده بلکه طی این سال‌ها شدت بیشتری یافته است؛ نتیجه‌ای که ناشی از سوءمدیریت کلان و اولویت‌بندی اشتباه میان مسائل فنی، اجتماعی و سیاسی است.

او اضافه می‌کند که بسیاری از راهکارهای فنی کاهش آلودگی هوا در کشورهای مختلف جهان بررسی شده و نتایج مثبتی داشته‌اند. با این حال، در ایران به دلیل موانعی مانند فقدان اراده سیاسی و فساد سیستمی این راهکارها اجرا نشده‌اند. مواردی مثل استانداردسازی سوخت یا نوسازی ناوگان حمل‌ونقل عمومی نمونه‌ای از این راه‌حل‌های جهانی هستند که به نتیجه نرسیده‌اند.

به گفته محمدی، برای رفع این بحران نیاز به تغییرات ساختاری در مدیریت کشور و اصلاح مشکلات اجتماعی وجود دارد؛ چراکه این مسئله صرفاً با اقدامات فنی قابل حل نیست.

آلودگی هوا همچنین با خیزش گرد و غبار شدت بیشتری گرفته است. محمدی این وضعیت را نتیجه‌ای از تغییرات اقلیمی و مدیریت نادرست منابع طبیعی می‌داند. او خشک شدن تالاب‌های بندعلی‌خان در جنوب شرق تهران و تالاب صالحیه در غرب کرج را از کانون‌های اصلی انتشار گرد و غبار معرفی می‌کند. این تالاب‌ها به دلیل سدسازی‌های غیرکارشناسی مانند سدهای ماملو و لتیان و همچنین ساخت‌وسازهای گسترده در مسیر رودخانه جاجرود از بین رفته‌اند.

به گفته وی، احداث واحدهای مسکونی، هتل‌ها و رستوران‌های غیرمجاز در بستر رودخانه‌ها موجب برداشت غیرقانونی آب شده که نقش سوءمدیریت را برجسته‌تر می‌کند. برخی مسئولان، نظیر رئیس شورای شهر تهران، مشکل گرد و غبار را صرفاً به تغییرات اقلیمی نسبت داده‌اند اما نقش سوءمدیریت نادیده گرفته شده است. حدود ۸۰ درصد از آلودگی گردوغبار و خودروها ناشی از ناکارآمدی مدیریتی بوده و تنها ۲۰ درصد آن را می‌توان به عوامل طبیعی نسبت داد. همچنین اولویت دادن به توسعه شهری بدون توجه به تأثیرات زیست‌محیطی، وضعیت بحرانی آب تالاب‌ها را تشدید کرده و این روند نگران‌کننده همچنان ادامه دارد.

**برج‌سازی و تخریب خرداقلیم تهران**

به اعتقاد محمدی، یکی از عوامل اصلی تشدید آلودگی هوای تهران، ساخت‌وسازهای بی‌رویه و به‌ویژه برج‌سازی در غرب شهر است. این روند باعث اختلال در جریان‌های طبیعی باد شده که نقش مهمی در تهویه هوای شهری دارند. او با تاکید بر اظهارات یوسف رشیدی، رئیس سابق شرکت کنترل کیفیت هوا، که برج‌سازی را بدون تأثیر بر جریان باد می‌دانست، این دیدگاه را نادرست عنوان کرده و توضیح می‌دهد که جریان‌های باد در ارتفاعات ممکن است قوی باشند، اما در سطح زمین و خرداقلیم شهری، موانعی مثل برج‌ها می‌توانند این جریان‌ها را به‌طور محسوسی مسدود کنند. او وضعیت را به مثالی ساده تشبیه می‌کند: قرار دادن یک مقوا در مقابل آتش هنگام طوفان، که اثر باد را کاملاً خنثی می‌کند.

محمدی معتقد است ایجاد صدها برج بلند در غرب تهران بدون در نظر گرفتن مورفولوژی شهری، به انسداد کریدورهای طبیعی هوا انجامیده و مانع تهویه مناسب شهر شده است. او سوءمدیریت در این زمینه را نتیجه نگرش‌های سیاسی مدیران دانسته و خاطرنشان می‌کند که حتی متخصصان با تحصیلات مرتبط نیز نمی‌توانند در چنین فضایی راهکارهای علمی و عملی ارائه دهند.

**پیچیدگی بیشتر آلودگی هوا در تابستان‌های اخیر**

محمدی اذعان می‌کند که آلودگی هوای تهران مسئله‌ای دیرینه است، اما این بحران امسال به دلیل ترکیب عوامل متعدد، شدیدتر و پیچیده‌تر شده است. وارونگی هوا معمولاً در زمستان‌ها باعث تجمع آلاینده‌ها می‌شود، اما در تابستان گردوغبار به مسائل ناشی از خودروها و موتورسیکلت‌ها اضافه شده است. طبق اطلاعات رسمی، تعداد موتورسیکلت‌ها در تهران طی ده سال اخیر ۱۰ برابر شده است، در حالی که میزان آلودگی تولیدی هر موتورسیکلت بیشتر از یک خودرو معمولی است.

او همچنین به موضوع کیفیت پایین سوخت اشاره کرده و بیان می‌کند که کاهش میزان گوگرد در گازوئیل به‌تنهایی کافی نیست؛ آلاینده‌های دیگری مانند نیترات‌ها همچنان حضور دارند. علاوه بر این، خودکفایی در تولید بنزین بدون رعایت استانداردهای زیست‌محیطی منجر به عرضه سوخت غیراستاندارد شده که تهدیدی جدی برای سلامت شهروندان محسوب می‌شود.

**شهری که ورزش کردن در آن خطرناک شده است**

محمدی یکی دیگر از پیامدهای تلخ آلودگی هوای تهران را خطرناک شدن ورزش برای شهروندان می‌داند. او به بیانیه اخیر فدراسیون کوهنوردی اشاره می‌کند که به دلیل شدت آلودگی از شهروندان خواسته از کوهنوردی در تهران خودداری کنند.

او توضیح می‌دهد که تنفس عمیق حین ورزش موجب ورود آلاینده‌های بیشتری به بدن می‌شود، اتفاقی که نشان‌دهنده ساخت شهری ناسالم برای زندگی است. محمدی مشکلات اجتماعی و سیاسی را ریشه این معضل دانسته و مواردی مانند ناکارآمدی سیستم حمل‌ونقل عمومی، نبود محدودیت تردد خودروها و موتورسیکلت‌ها و بی‌توجهی به زیرساخت‌های زیست‌محیطی را عواملی می‌داند که تهران را به شهری نامناسب برای فعالیت‌های سالم تبدیل کرده‌اند.

اضطراب اجتماعی در کمین نوجوانان است

### زنگ خطری برای والدین

یک فوق تخصص روانشناسی بالینی گفت: افراد انواع اضطراب‌ها را در سنین نوجوانی تجربه می‌کنند و این دوران اگر به خوبی به اتمام نرسد، اضطراب اجتماعی در همین سنین گریبان آنها را می‌گیرد.

به گزارش مهر، نوجوانی، فصلی از زندگی است که در آن جسم و روان همزمان در حال تغییر و تحول‌اند؛ دوره‌ای میان کودکی و بزرگسالی که فرد نه خودِ کودکِ دیروز است و نه هنوز به بلوغ و ثبات امروز بزرگ‌ترها رسیده است. در این برهه پرچالش، اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالاتی است که نوجوانان تجربه می‌کنند؛ اضطرابی که ممکن است به شکل ترس از صحبت در جمع، نگرانی از قضاوت دیگران، یا حتی خودداری از حضور در موقعیت‌های اجتماعی بروز پیدا کند. چنین احساسی به‌تدریج می‌تواند به انزوا، کاهش عزت‌نفس و شکل‌گیری باورهای منفی درباره خود بینجامد و با وجود تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی گسترده‌ای که نوجوانان در این دوره با آن روبه‌رو هستند، نبود آگاهی و همراهی مؤثر والدین می‌تواند زمینه‌ساز عمیق‌تر شدن این اضطراب و بروز اختلالات جدی‌تری در آینده شود. در روزگاری که مرز میان واقعیت و دنیای مجازی روزبه‌روز کمرنگ‌تر می‌شود، نقش خانواده‌ها در هدایت، پذیرش و حمایت از فرزندانشان بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است. در همین راستا خبرنگار مهر با فرزانه عامری، فوق تخصص روانشناسی بالینی، گفتگویی داشته است.

- اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی یکی از انواع اضطراب به شمار می‌رود و به هیجان یا التهابی گفته می‌شود که فرد از حضور در جمع یا در کنار دیگران برایش اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود فرد از در جمع قرار گرفتن بترسد و زمانی که در چنین موقعیتی باشد، احساس خطر کرده و باعث کناره‌گیری فرد از جمع می‌شود. کناره‌گیری از اجتماع می‌تواند در روند زندگی عادی تأثیر گذاشته و مشکلاتی اعم از مورد تمسخر قرار گرفتن را تجربه کند. زمانی که کودک از اعتماد به نفس بالایی برخوردار نباشد، کم کم ممکن است به صورت اختلال در کودک مشاهده شود.

- چرا اضطراب اجتماعی میان نوجوانان شایع‌تر است؟

افراد، انواع اضطراب‌ها را در سنین نوجوانی تجربه می‌کنند، یعنی در دوره نوجوانی به دلیل اینکه فرد از مرحله کودکی گذر کرده است و باورهایش دچار دگرگونی شده، سازش با مسائل را ممکن است از دست بدهد. این تغییرات می‌تواند به دلیل فیزیولوژیک باشد که باعث می‌شود نوجوان فکر کند بزرگسال شده، اما به دلیل اینکه محدودیت‌هایی دارد، زیرا هنوز برای خانواده این تغییرات جا نیفتاده است و از طرفی یکسری انتظاراتی از نوجوان درخواست می‌شود که کودک را دچار بحران هویتی کرده و این بحران باعث پایین آمدن عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان می‌شود.

- یکی دیگر از دلایل ایجاد اضطراب اجتماعی تولدهای بین نسلی است. زمانی که فرزند می‌خواهد از سازش‌های گذشته با خانواده عبور کند، خانواده احساس نگرانی و شک نسبت به فرزندش پیدا می‌کند. این نگرانی خانواده باعث ترس فرزند می‌شود که اگر نتواند وظایف مختص به سنش را انجام دهد چه برخوردی با او خواهد شد؟

این موضوع اولین قدم به سمت تعارض بین نسلی را ایجاد می‌کند و خانواده‌ها زمانی که با این تشویش روبرو می‌شوند، با آن مقابله می‌کنند و همین امر باعث می‌شود تا نوجوان دچار مشکلاتی شود و اگر این مشکلات حل نشده باقی بماند، باعث بروز اختلال‌هایی در فرد می‌شود.

فیزیولوژیک نوجوان رشد می‌کند، قدش بلند تر و بزرگ‌تر می‌شود و در این دگرگونی که فرزند ما را درگیر کرده باعث شک در وجود خودش می‌شود و این شک‌ها اضطرابی که برایش به وجود آمده را شدیدتر خواهد کرد و اگر این مسئله با برخورد ناآگاهانه والدین توأم شود، باعث آشفتگی‌های بیشتری در فرد می‌شود و در نهایت حاصل این آشفتگی‌ها یک فرزند بدون اعتماد به نفس و عزت نفس خواهد بود.

- نقش فضای مجازی روی افراد دچار اضطراب اجتماعی چیست؟

فضای مجازی نه تنها برای نوجوانان بلکه برای تمامی سنین می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اما برای سنین پایین‌تر همیشه خطر بیشتر است؛ متأسفانه فضای مجازی تمام اطلاعات را بدون سانسور در اختیار تمام سنین قرار می‌دهد و شاید اطلاعاتی که فرزند ما در یک سنی به آن دست پیدا کرده برای سال‌های بعد زندگی‌اش هست و همین باعث ایجاد اضطراب می‌شود.

اگر فرزند آزادی خیلی زیادی را داشته و در این شبکه‌ها بدون نظارت اطلاعات دریافت کند، برای سلامت روان فرد خطرات زیادی را به همراه دارد.

- در دوران نوجوانی والدین چه کمکی می‌توانند به فرزندانشان کنند؟

مرحله نوجوانی سرآغاز بحران‌های فرزندان است، زیرا این نوجوان هنوز مؤلفه‌های عقلی، عاطفی و سازش یافتگی را به صورت صددرصدی پیدا نکرده و والدین با راهنمایی درست باید به نوجوان کمک کنند تا از دنیای کودکی بیرون آمده و مسئولیت پذیری را یاد بگیرد. هرچه والدین به فرزندشان نزدیک‌تر باشند نوجوان از والدین فاصله نگرفته و در مشکلات با آنان مشورت می‌کند.

از طرفی نیز والدین در این نزدیکی با فرزندشان دخالت‌هایشان را به حداقل برسانند تا ارتباطشان با نوجوان قطع نشود و فرزند احساس کند به عنوان یک نوجوان آن را پذیرفته‌اند و از حالت درون‌گرایی خارج شود. اگر این مراحل خودشناسی بدون دخالت والدین انجام نشود در دنیای امروز با وجود فضای مجازی می‌تواند فرزند در جامعه با خطراتی مواجه شود.

- نقش تربیتی والدین در دوران نوجوانی فرزندان به چه صورت است؟

قدم اول این است که والدین نقش والد را برای فرزندانشان داشته باشند. خیلی از اوقات می‌بینیم که بعضی والدین نقش خودشان را نمی‌دانند و زمانی که این نقش به درستی صورت گیرد، مرحله نوجوانی و تغییرات فرزند با چالش کمتری سپری می‌شود. بحث دوم کنترل روی استفاده فرزند از تلفن همراه و فضای مجازی است که اگر این کنترل وجود نداشته باشد، خبرها و مطالبی را فرزندشان می‌خواند یا می‌بیند که ممکن است برای سنش زود باشد و آسیب زیادی به روحیه آن وارد شود و اگر این کنترل‌ها نباشد، معضلی به نام اضطراب اجتماعی در جامعه ممکن است افزایش چشمگیری پیدا کند.

### گرما، تنها عامل تعریق نیست

بسیاری از افراد با بالا رفتن سن متوجه تغییراتی در میزان تعریقشان می‌شوند.

به گزارش ایسنا، عرق کردن اصلا چیز بدی نیست و سازوکار طبیعی بدن برای تنظیم دمای خود است. در نتیجه وقتی بدن نتواند این کار را انجام دهد، ممکن است دچار گرمازدگی شود و حتی شرایط اورژانسی پزشکی به وجود آید.

پزشکان می گویند اگر احساس می‌کنید که بیشتر از گذشته عرق می‌کنید و این فقط به دلیل گرمای هوا یا ورزش نیست، خوب است بدانید که افزایش سن، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها، استرس و برخی بیماری‌های زمینه‌ای همگی می‌توانند «ترموستات» یا تنظیم‌کننده دمای بدن را تغییر دهند.

گرما تنها عامل تعریق نیست. ورزش شدید واضح‌ترین عامل تحریک‌کننده است اما اضطراب و آشفتگی‌های احساسی هم از عوامل عمده‌اند. درد فیزیکی، غذاهای تند، کافئین، الکل، نوشیدنی‌های داغ، رطوبت، برخی داروها و تب ناشی از عفونت‌ها نیز همگی می‌توانند باعث افزایش تعریق شوند. در کنار این عوامل یکی از فاکتورهای طبیعیِ اثرگذار بر تغییر الگوی عرق کردن، سن افراد است.

مجله «تایم» در گزارشی به تغییر الگوی تعریق در طول زندگی می‌پردازد و توضیح می‌دهد که این تغییرات چه زمان مشکل‌ساز می‌شوند.

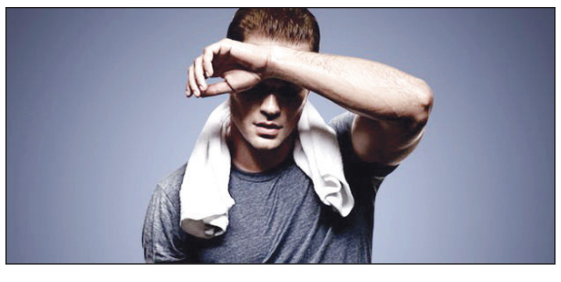
**در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی**

در اوایل بزرگسالی، غدد عرق معمولا در فعال‌ترین حالت خود قرار دارند. در این مقطع سنی، سوخت‌وساز بدن بالاست، توده عضلانی نسبتا حجیم است و سطح هورمون‌ها به‌ویژه استروژن و تستوسترون نسبتا پایدار است. در این سن احتمال دارد که فرد هنگام ورزش یا استرس بیشتر عرق کند اما در حالت کلی، بدن دمای خود را به‌خوبی تنظیم می‌کند مگر اینکه فرد بیماری زمینه‌ای داشته باشد.

**در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی**

در این دوره، بسیاری از افراد به‌ویژه زنان در میزان و زمان تعریق خود تغییراتی احساس می‌کنند. هورمون‌ها نقش بسیار بزرگی در تنظیم تعریق دارند. تغییرات استروژن و پروژسترون از جمله در دوره پیش‌یائسگی یا یائسگی ممکن است تنظیم دمای بدن را مختل کند و موجب گرگرفتگی یا تعریق شبانه شود.

از طرفی با ورود به میانسالی، سطح هورمون تیروئید هم افزایش می‌یابد که این می‌تواند دمای پایه بدن را بالا ببرد و باعث تعریق بیشتر شود. مردان هم در این سن ممکن است تغییراتی را تجربه کنند که ناشی از کاهش تدریجی تستوسترون است، هرچند معمولا این تغییرات به‌شدت تغییرات در زنان نیست.

**در دهه ۶۰ به بعد**

با بالا رفتن سن ممکن است فعالیت غدد عرق کمتر شود. این یعنی فرد به‌طور کلی کمتر عرق می‌کند اما این موضوع یک روی دیگر هم دارد: بدن ممکن است در خنک کردن خودش هم کارآیی کمتری داشته باشد؛ آنچه افراد مسن را در برابر بیماری‌های مرتبط با گرما مانند گرمازدگی و سکته گرمایی (Heat Stroke) آسیب‌پذیرتر می‌کند. اگر تعریق شما شدید و مداوم یا تاثیرگذار بر کیفیت زندگی‌تان است، با متخصص پوست یا پزشک مشورت کنید. برای درمان این عارضه روش‌های درمانی موثری از داروهای موضعی گرفته تا تزریق بوتاکس وجود دارد.