

اتحادملت - گروه جامعه؛کمبود آب در ایران موضوعی نیست که یک شبه رخ داده باشد؛ بلکه نتیجه‌ای از روند طولانی‌مدتی است که عوامل انسانی و طبیعی دست به دست هم داده‌اند تا کشور را به این نقطه رسانده‌اند. کاهش میزان بارندگی از حدود پنج دهه پیش به‌تدریج قابل مشاهده بوده است. هرچند ایران در طول این مدت، نوساناتی مانند خشکسالی‌های شدید و ترسالی‌های پراکنده را تجربه کرده، اما حالا بیش از پنج سال است که به شکل پیوسته با سال‌های خشک دست‌وپنجه نرم می‌کند. براساس گفته‌های رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی، چشم‌انداز پاییز امسال، یعنی ۱۴۰۴، نیز با کاهش قابل توجه بارندگی روبه‌رو خواهد بود.

در ابتدای سال آبی جدید (۱۴۰۴-۱۴۰۵)، بارندگی‌هایی در نوار شمالی کشور رخ داد که روزنه‌امیدی برای کشاورزان و ساکنان این مناطق بود. طبق آماري که ارائه شده، از ابتدای مهرماه تا چهارم همین ماه، میانگین بارش در کشور حدود ۰.۵ میلی‌متر بوده است. این سطح بارش حتی در مقایسه با میانگین بلندمدت ۰.۴ میلی‌متر، افزایش ۱۹.۳ درصدی را نشان می‌دهد. علاوه بر این، دمای هوا نیز تحولات جالب توجهی داشت. از ابتدای ماه جاری، میانگین دمای کشور حدود ۱.۳ درجه سانتی‌گراد کمتر از میزان معمول ثبت شده است. با این حال، سه استان جنوبی کشور شامل سیستان و بلوچستان، کرمان و هرمزگان وضعیتی متفاوت داشته و دمای آنها بالاتر از میانگین بلندمدت خود بوده است. با وجود این نشانه‌های مثبت اولیه، پیش‌بینی‌های پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو کشور حاکی از ناپایداری این روند است. انتظار می‌رود که دما از نیمه مهر تا نیمه آبان در مناطق شرقی و نوار ساحلی جنوب نزدیک به میانگین باشد؛ اما برای سایر مناطق، دما نیم تا یک درجه بالاتر از میانگین خواهد رفت. همچنین در بازه نیمه آبان تا نیمه آذر ماه، بخش‌هایی از نوار شرقی و شمالی و مناطقی در دشت کویر دمای نرمال

پیشنهاد سازمان غذا و دارو برای اصلاح آئین‌نامه داروخانه‌ها

رئیس اداره امور داروخانه‌ها و شرکت‌های سازمان غذا و دارو، از پیشنهاد سازمان غذا و دارو برای تهیه آیین‌نامه داروخانه‌ها خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ابقدانا، علیرضا احمدنیا گفت: نبود آیین‌نامه‌های جامع و به‌روز باعث شده بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها در کمیسیون‌ها و معاونت‌های غذا و دارو با مشکل مواجه شود. وی افزود: بحث‌های زیادی برای تدوین آیین‌نامه کامل و جامع انجام شده اما

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۹۳۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

پاییز خشک و کم بار

شاید ابرها در زمستان ببارند



پیش‌بینی‌های فصلی، درباره بارش‌های زمستان نیز اظهار نظر کرد و گفت: براساس مدل‌سازی‌های عددی، احتمال متوسطی وجود دارد که پایان پاییز و ابتدای زمستان شاهد بارش‌هایی نزدیک به سطح نرمال باشد. او ادامه داد که زمستان نقش مهمی در تامین بارش‌های کشور، به‌ویژه در مناطق جنوبی دارد. بر همین اساس، اگر بارش‌های مناسب در این فصل رخ دهد، می‌توان به شرایط آبی بهتر در این مناطق نسبت به سال گذشته امیدوار بود. وظیفه یادآوری کرد که سال گذشته میزان بارندگی در اغلب نواحی جنوبی کشور بین ۵۰ تا ۷۵ درصد کمتر از حد معمول بود و مجموع کم‌بارشی‌های پاییز، زمستان و بهار سبب شد سال آبی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به عنوان یکی از خشکسالی‌های شدید ایران ثبت شود. وی همچنین به تاثیر خشکسالی‌های ممتد بر شرایط کشور اشاره کرده و گفت: طی پنج سال

کوناکون

دوشنبه ۷ مهر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۵۰

۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

۲۹ سپتامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

آیا کاکائو التهاب را کاهش می‌دهد؟



با بالا رفتن سن، التهاب در بدن باقی می‌ماند و به شکل مزمن در می‌آید. این التهاب مداوم می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های وابسته به سن را افزایش دهد اما عصاره کاکائو می‌تواند این روند را کندتر کند. به گزارش ایسنا، مطالعات گذشته نشان داده‌اند عصاره کاکائو به دلیل فلاوانول‌های فراوانی که در آن وجود دارد، می‌تواند شاخص‌های التهابی در بدن را کاهش دهد. این ترکیبات طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات و چای هم موجودند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و در کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و بهبود عملکرد رگ‌های خونی موثرند. برای بررسی دقیق‌تر این ارتباط، بیمارستان بریگهام و وومنز آزمایش بالینی بلندمدت به نام «کازموس» (COSMOS) را آغاز کردند تا ببینند مکمل کاکائو چگونه بر سلامتی قلب اثر می‌گذارد و آیا می‌تواند با «التهاب پیری» (inflammaging) مقابله کند یا خیر. متخصصان نمونه خون ۵۹۸ شرکت‌کننده ۶۰ سال به بالا را که مکمل عصاره کاکائو مصرف می‌کردند، بررسی کردند. آن‌ها طی دو سال تغییرات چند نشانگر التهابی شامل سه پروتئین التهاب‌زا، یک پروتئین ضدالتهاب و یک پروتئین مرتبط با ایمنی را دنبال کردند. به گزارش ایندپندنت، آنها دریافتند پیری سالم و سلامت قلب وعروق هم‌پوشانی زیادی با هم دارند زیرا التهاب‌های مرتبط با سن می‌تواند شریان‌ها را سخت کند و به بیماری قلبی منجر شود. به همین دلیل ما بررسی کردیم که آیا مصرف چندساله مکمل کاکائو در مقایسه با دارونما می‌تواند این التهاب را تعدیل کند یا خیر و داده‌ها نشان دادند که می‌تواند. با این حال انجام مطالعات بیشتر و انتخاب نوع و کیفیت این مکمل، نیاز به تحقیقات دقیق‌تر و در نهایت تشخیص پزشک دارد.

کتابخانه

«ژنرال ماه» به بازار نشر رسید



کتاب «ژنرال ماه» به قلم لعی‌ا اعتمادی و با همت انتشارات کتاب جمرکان منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ایران پر از ژنرال‌هایی است که از روی ویلچرهایشان دنیا را می‌بینند و دخترانی دارند که مثل سمانه هنوز هم پدرشان را نشناخته‌اند. «ژنرال ماه» قصه دختر نوجوانی است که بین حرف‌های امروزی و حال و احوال گذشته گیر کرده است. وقتی

دوستانش شروع به متلک پراندن به بابا می‌کنند سمانه دلش می‌خواهد حق را بدهد به آن‌ها و دوشنبه‌ها به جای اینکه دوستان بابا بیایند خانه‌شان، بروند سینما و گردش و هزار جای دیگر که دختران این سنی دوست دارند. اما سمانه هیچ‌وقت نزدیک‌تر از چرخ‌های ویلچر بابا نرفته، هیچ‌وقت بابا را نشناخته. از نظر او این جنگی که تمام شده هیچ جایی توی زندگیشان ندارد و شاکی از خاطره بازی‌های بابا دلش می‌خواهد یک روز بگذارد و برود.

اگر شما هم مثل سمانه، به نظراتان خیلی وقت است جنگ سرآمده و این آدم‌ها دارند شلوغش می‌کنند «ژنرال ماه» یک دریچه تازه برایتان باز می‌کند. اگر فکر می‌کنید ما تا به حال خیلی همایش و بزرگداشت گرفته‌ایم و حالا وقتش رسیده جنگ را به گذشته بسپاریم، شاید شما هم فقط همان ویلچر را دیده‌اید و یادتان رفته چطور شد که زندگی صدها و هزاران آدم جوری تغییر کرد که حالا حالاها نمی‌شود با هیچ نخی وصله پینه‌اش کرد. شاید هم هیچ‌وقت نشود... انتشارات کتاب جمرکان با چاپ این کتاب، فرصتی به مخاطبش داده است تا زندگی جانبازان را بهتر ببیند و بی‌طرف به قضیه نگاه کند. داستان با جزئیات زیادی به زندگی ژنرال ماه پرداخته و انتخاب رابطه دختر و پدری که یکی از نزدیکترین و ظرفیت‌ترین روابط است، زوایای خوبی از جنگ فراموش شده را به ما نشان می‌دهد. کتاب «ژنرال ماه» به قلم خاتم لعی‌ا اعتمادی در ۱۴۸ صفحه و با قیمت ۱۴۰ هزارتومان توسط انتشارات کتاب جمرکان منتشر شده است.

👩‍🦰 **زنان از اواخر دهه چهارم زندگی با تغییرات عمده در سلامت قلب و عروق خود مواجه می‌شوند. شکل‌گیری چربی احشایی و احتمال ابتلا به سندرم متابولیک از شرایطی است که می‌تواند بر سلامتی قلب موثر باشد.**

هشت شاخص کلیدی سلامتی

🏋️ **داشتن فعالیت بدنی**

🍽️ **تغذیه سالم**

💗 **فشار خون مناسب**

🚭 **سیگار نکشیدن**

🏠 **کنترل استرس**

🛌 **خواب کافی**

نشانه‌های ابتلا به سندرم متابولیک

📈 **افزایش**

سایز دور کمر

📈 **افزایش**

فشار خون بالا

📈 **کاهش**

کلسترول خوب

📈 **افزایش**

تری‌گلیسرید

📈 **افزایش**

قندخون

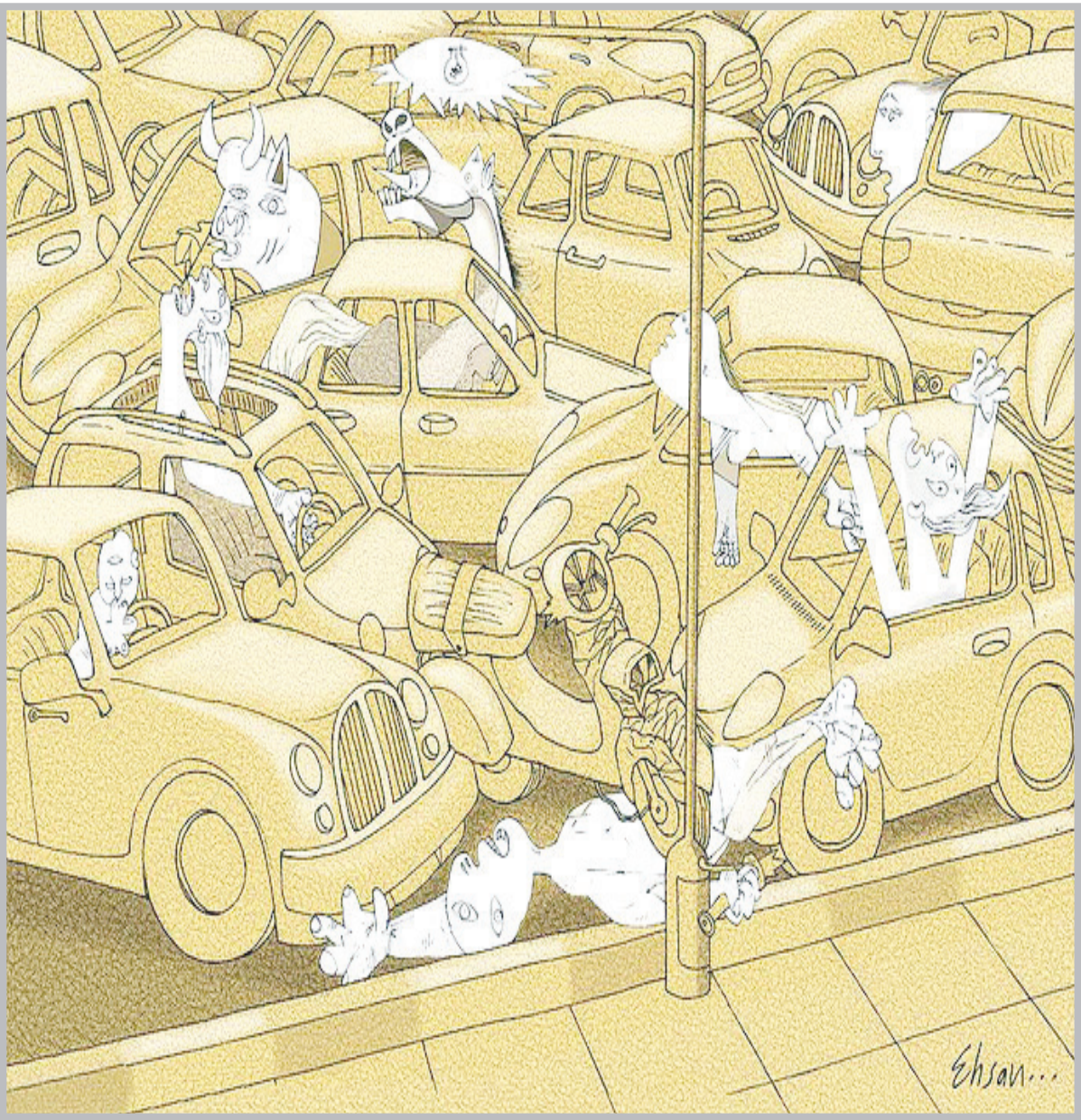
عوامل مؤثر در کاهش خطر بیماری‌های قلبی

🚭 **ترک سیگار**

💗 **فشار خون**

🏋️ **کنترل قند**

🛌 **خواب کافی**



ترافیک

داستان مصور

هنرمند: احسان گنجی

اینفوگراف

توصیه‌هایی برای حفاظت از قلب زنان در میانسالی