

اتحادملت - گروه جامعه؛ بر اساس اعلام سازمان هواشناسی، با نفوذ توده هوای سرد قطبی به کشور، روند کاهش دما تا روز چهارشنبه (۱۰ دی‌ماه) ادامه خواهد داشت و دست کم ۲۵ استان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همزمان، فعالیت سامانه بارشی نیز شدت می‌گیرد. در این شرایط، انتظار می‌رود مصرف انرژی افزایش یابد.

طبق گزارش‌های هواشناسی، پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که میانگین کمینه دما در روز سه‌شنبه (۸ دی‌ماه) در ۱۴ استان به صفر یا کمتر از آن خواهد رسید. این روند سرما در روز سه‌شنبه و سپس چهارشنبه به ترتیب به ۲۳ و ۲۵ استان کشور گسترش پیدا می‌کند.

کشور در حال تجربه نخستین بخش از بارش‌های نرمال زمستانه است که بر اساس اعلام پیشبین رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران سازمان هواشناسی، بر پایه مدل‌های عددی، میزان بارش‌ها در فصل زمستان به وضعیت نرمال نزدیک می‌شود.

این شرایط پس از تجربه پنج سال خشکسالی پیاپی در کشور رخ می‌دهد؛ زمانی که میانگین بارش سالانه به شدت کمتر از حد نرمال بود. بر اساس اطلاعات جمع‌آوری‌شده تا ۶ دی در سال آبی جاری (مهر ۱۴۰۴ تا مهر ۱۴۰۵)، ایران به‌طور میانگین ۶۲.۷ میلیمتر بارش دریافت کرده است که تنها ۲.۴ درصد کمتر از میانگین بلندمدت است. با این وجود، میانگین دمای امسال نیز همچون سال‌های قبل همچنان بالاتر از حالت نرمال بوده است. میانگین دما تا این تاریخ به ۱۵.۳ درجه سانتی‌گراد رسیده که ۱.۱ درجه سانتی‌گراد بالاتر از میانگین بلندمدت است.

به دلیل افزایش میانگین دما طی سال‌های اخیر، پدیده‌هایی مثل ذوب یخچال‌های باستانی و تبدیل بسیاری از رودخانه‌های شمال کشور به رودخانه‌های فصلی همچنان ادامه دارد. این عوامل سبب می‌شود که حتی در صورت افزایش بارندگی‌های زمستانی، مشکل کمبود آب و خشکسالی هیدرولوژیک پایان نیابد.

سامانه بارشی جاری در بسیاری از مناطق سردسیر کشور به‌صورت بارش برف فعال خواهد بود که گرچه چالش آب را کامل حل نمی‌کند، اما موقعیتی برای ذخیره‌سازی منابع

آبی فراهم خواهد آورد. با این حال، عدم آمادگی در مواجهه با این وضعیت ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی مانند انسداد مسیرهای روستایی یا مصرف نامناسب انرژی شود که می‌تواند بحران‌های محلی و زیرساختی رقم بزند. به گفته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، از روز دوشنبه (۸ دی‌ماه) با نفوذ هوای سرد قطبی از شمال غرب به کشور، اولین کاهش محسوس دما در این مناطق ثبت خواهد شد. این کاهش دما روز سه‌شنبه به نیمه شمالی کشور گسترش یافته و صبح چهارشنبه به اوج خود خواهد رسید، به‌طوری که تقریباً تمامی مناطق ایران افت دما را تجربه خواهند کرد.

سه‌شنبه؛ روزی سرد از دی‌ماه در نیمه شمالی کشور

طبق اعلام ضیاییان، کاهش دما در نقاطی از نیمه شمالی کشور به صورت محسوس خواهد بود و نسبت به شنبه، ششم دی‌ماه، بین ۱۰ تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد افت خواهد کرد. پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی نشان می‌دهد سه‌شنبه، نهم دی‌ماه، در برخی استان‌ها کمی سردتر از روز دوشنبه خواهد بود.

در این روز ۲۳ استان دمای صفر یا زیر صفر را تجربه می‌کنند. میانگین کمینه دما برای شهرکرد ۱۵- درجه، زنجان ۱۲- درجه، ارومیه ۱۱- درجه، سنجند و همدان ۱۰- درجه، تبریز ۹- درجه، ایلام ۸- درجه و اراک و برخی دیگر با کاهش مشابه روبرو خواهند بود. در همین حال، استان‌های بقیه نیز کاهش دما را حس خواهند کرد، طوری که این افت دما نسبت به روز دوشنبه در برخی نقاط کاملاً محسوس است.

چهارشنبه؛ عبور موج سرمای گذرا از کشور با وجود احتمال تغییر در پیش‌بینی‌ها، نقشه‌های هواشناسی نشان می‌دهد چهارشنبه دهم دی‌ماه، موج سرما به اوج شدت خود خواهد رسید و کمینه دما در ۲۵ مرکز استان به صفر یا زیر صفر درجه می‌رسد.

به گفته ضیاییان، این افت دما که از سه‌شنبه شروع شده، بیشتر نیمه شمالی کشور را تحت تأثیر قرار داده و صبح چهارشنبه کاهش دما به

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: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

صرفه جویی در مصرف انرژی از الزامات این روزها در زمستان

سه روز سرد و پر بارش



نقطه اوج خود می‌رسد. با این حال، ویژگی قابل توجه این موج سرما گذرا بودن آن است؛ به این معنا که پس از صبح روز چهارشنبه و رسیدن به بیشترین میزان سرما، روند افزایش دما آغاز شده و تدریجاً دمای هوا به حالت نرمال بازمی‌گردد.

رکوردهای دمای چهارشنبه نیز نشان‌دهنده شرایط مشابه سه‌شنبه است. برای مثال، شهرهایی نظیر شهرکرد با ۱۴- درجه، زنجان با ۹- درجه، ارومیه با ۶- درجه و یاسوج نیز با همین میزان کاهش دما روبرو خواهند بود. سایر شهرها همچون تهران، کرمانشاه و مشهد دمای صفر یا نزدیک به آن را تجربه می‌کنند. اگرچه دمای هوا در صبح چهارشنبه شدید خواهد بود، اما در طول روز روند افزایش تدریجی آغاز می‌شود که سبب تعدیل شرایط در برخی مناطق خواهد شد.

بر اساس این پیش‌بینی‌ها، ایران وارد یکی از سردترین نقاط زمستان امسال شده است. هرچند این موج سرمای گسترده از نظر زمانی کوتاه باشد، اما شدت کاهش دما می‌تواند در برخی مناطق باعث ایجاد یخبندان شده و مشکلاتی در تردد، خدمات‌رسانی و مصرف

کوناکون

سه‌شنبه ۹ دی ۱۴۰۴

شماره ۲۱۱۹

۹ رجب ۱۴۴۷

۳۰ دسامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

چاقی؛ معضل جهانی سبک زندگی ناسالم



عضو هیأت علمی گروه آموزش پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه چاقی به‌دنبال کاهش فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی نامناسب به یکی از معضلات همه‌گیر و جهانی تبدیل شده است، تأکید کرد: درمان مؤثر چاقی بدون اصلاح سبک زندگی، به‌ویژه تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم، امکان‌پذیر نیست.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدهدی

توانا، با اشاره به تعریف علمی چاقی، اظهار کرد: چاقی بر اساس شاخص توده بدنی یا BMI تعریف می‌شود و افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بالاتر از ۲۵ باشد، در محدوده اضافه‌وزن و چاقی قرار می‌گیرند. این شاخص از تقسیم وزن بدن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر محاسبه می‌شود.

وی با تأکید بر ارتباط مستقیم چاقی با بیماری‌های مزمن، افزود: رابطه چاقی با بسیاری از بیماری‌ها به‌خوبی اثبات شده است؛ از جمله دیابت، افزایش چربی خون، فشار خون بالا و حتی برخی انواع سرطان. همین موضوع ضرورت کاهش وزن در افراد مبتلا به چاقی را بیش از پیش برجسته می‌کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سنگ‌بنای درمان چاقی را ترکیب رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی دانست و گفت: نخستین و اساسی‌ترین رکن درمان چاقی، پیروی از یک برنامه غذایی متناسب در کنار فعالیت بدنی منظم است. فعالیت فیزیکی توصیه‌شده برای افراد مبتلا به چاقی شامل ورزش‌های هوازی حداقل پنج روز در هفته و روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است.

به گفته توانا، این فعالیت‌های هوازی می‌توانند به اشکال مختلفی انجام شوند؛ از جمله پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، راه رفتن در آب و سایر فعالیت‌های مشابه. اگرچه اثر ورزش‌های هوازی در کاهش وزن به اندازه رژیم غذایی نیست، اما نقش بسیار مؤثری در چربی‌سوزی، به‌ویژه در ورزش‌های هوازی با شدت متوسط، دارند. وی در توضیح شدت مناسب ورزش‌های هوازی، تصریح کرد: ورزش هوازی با شدت متوسط باید به‌گونه‌ای باشد که فرد دچار نفس‌نفس زدن شود و هنگام صحبت کردن، جملات را به‌صورت بریده‌بریده بیان کند. این نوع

فعالیت‌ها علاوه بر کمک به کاهش چربی بدن، موجب بهبود آمادگی قلبی-ریوی می‌شوند؛ موضوعی که در افراد مبتلا به چاقی، به‌دلیل آمادگی پایین سیستم تنفسی، اهمیت ویژه‌ای دارد. توانا با اشاره به اهمیت ورزش‌های قدرتی در درمان چاقی، ادامه داد: افراد مبتلا به چاقی باید در کنار ورزش‌های هوازی، دو تا سه روز در هفته ورزش‌های قدرتی نیز انجام دهند. این تمرینات از دو جهت اهمیت دارند: نخست اینکه افرادی که تحت رژیم غذایی قرار می‌گیرند، به‌طور ناخواسته بخشی از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند و تمرینات قدرتی همراه با فشار خون بالا، اختلالات چربی خون و دیابت به‌خوبی مشخص شده است. این متخصص پزشکی ورزشی با تأکید بر ضرورت توجه به تمرینات انعطاف‌پذیری، خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به چاقی، همانند سایر افراد جامعه، باید حداقل دو تا سه روز در هفته زمانی را به تمرینات انعطاف‌پذیری اختصاص دهند تا دامنه حرکتی مفاصل حفظ شده و خطر آسیب‌های اسکلتی-عضلانی کاهش یابد. وی با اشاره به مرحله پس از کاهش وزن، گفت: پس از رسیدن به وزن ایده‌آل، مهم‌ترین مرحله، فاز حفظ وزن است. در این مرحله نیز فعالیت فیزیکی منظم در کنار رژیم غذایی متناسب، نقش کلیدی در پیشگیری از بازگشت وزن دارد. توانا

در پایان با تأکید بر لزوم مشاوره پزشکی پیش از شروع ورزش، هشدار داد: افراد مبتلا به چاقی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های کلیوی، دیابت یا سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، حتماً باید پیش از آغاز فعالیت فیزیکی با پزشک متخصص پزشکی ورزشی مشاوره کنند. همچنین افرادی که سابقه بیماری خاصی ندارند اما دچار علائمی مانند دردهای گهگاه قفسه سینه، تپش قلب، ورم دست و پا یا علائم مشکوک قلبی هستند، لازم است پیش از شروع ورزش، تحت ارزیابی و تست ورزشی قرار گیرند تا شدت مناسب فعالیت بدنی به‌صورت ایمن و علمی تعیین شود.

اینفوگراف

هنر مند: علی میرایی

داستان مصور

بدون شرح!



۱۰ مقصد گردشگری با کمترین رضایت مسافران

