

فرسایش خاک با شدت ۱۶ تن در هکتار

افزایش فرسایش خاک با همکاری کم آبی



میان رفتن پوشش گیاهی شده‌اند که در نتیجه زمین را مستعد فرسایش می‌کنند. وی با بررسی اثرات کمبود آب و خشکسالی بر فرسایش خاک عنوان کرد که کاهش بارندگی و افزایش دما منجر به کم‌آبی و خشکسالی شده است. از سوی دیگر، همزمانی خشکسالی با افزایش فرسایش خاک، چرخه‌ای معیوب را شکل داده است. این چرخه تحت تأثیر فعالیت‌های انسانی نظیر ساخت‌وسازهای عمرانی یا بهره‌برداری کشاورزی نادرست شدت بیشتری یافته است.

بیات اضافه کرد که خشکسالی موجب خشک شدن لایه‌های سطحی خاک و نابودی پوشش گیاهی می‌شود که به نوبه خود زمین را آماده فرسایش می‌کند. کمبود آب باعث کاهش پوشش گیاهی شده و روند فرسایش بادی را تشدید می‌کند. همزمان، فرسایش خاک با کاهش ظرفیت نگهداری آب توسط زمین و پر کردن حجم مفید سدها، بحران آب را پیچیده‌تر کرده و یک حلقه بسته مخاطره‌آمیز رقم زده است.

چالش‌های سیاست‌های دولتی در حفاظت از منابع خاک

بیات در مورد اثربخشی سیاست‌های دولتی در حوزه حفاظت از خاک و آب بیان کرد که

این اقدامات به دلیل ماهیت حاکمیتی منابع و تأثیر آن‌ها بر حفظ اکوسیستم و امنیت غذایی کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. با اینکه فعالیت‌های دولتی در این زمینه اهمیت دارند، اما اجرای سیاست‌ها با مشکلات متعددی همراه است.

به گفته او، مهم‌ترین چالش‌ها در این حوزه، رویکردهای شعاری و اقدامات کلیشه‌ای هستند. البته با وجود این موانع، قدم‌های مهمی نیز برداشته شده است. به عنوان نمونه، تدوین قوانین در قالب قانون

جدید حفاظت از خاک، یکی از دستاوردهای قابل توجه است که با تلاش انجمن علوم خاک ایران و حمایت دیگر انجمن‌ها و

موسسات علمی محقق گردیده است. این عضو پژوهشکده حفاظت خاک و آبخیزداری توضیح داد که باوجود نقش سازمان‌های مختلف مرتبط با مدیریت منابع آب و خاک ذیل وزارت جهاد کشاورزی و وزارت نیرو، و همچنین برگزاری برنامه‌های آموزشی و ترویجی برای ارتقای آگاهی عمومی، این اقدامات به تنهایی کافی نبوده و پوشش جامع ندارند. تشویق به استفاده از فناوری‌های نوین در بهره‌برداری از منابع آب و خاک نیز گامی موثر ولی ناکافی است.

وی بر این نکته تأکید کرد که بزرگ‌ترین

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 - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

چهارشنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۴

شماره ۲۱۰۲

۱۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

۱۰ دسامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

چگونه از شتاب پیری بکاهیم؟

متخصصان در مطالعات اخیر دریافته‌اند که روند پیری انسان در دو بازه سنی ۴۴ و ۶۰ سالگی به طور چشمگیری شتاب می‌گیرد با این حال با اقداماتی می‌توان با پیری سریع در آستانه این دو سن مقابله کرد.

به گزارش ایسنا، متخصصان تأکید می‌کنند تغییرات زیستی مرتبط با بالا رفتن سن از پیش‌تعیین‌شده و قطعی نیستند و با برخی تغییرات در سبک زندگی از بهبود خواب و تغذیه گرفته تا تمرین‌های قدرتی و مراقبت‌های هورمونی می‌توان از شتاب پیری کاست و به بدن برای ترمیم و سازگاری فرصتی دوباره داد.

در ادامه، توصیه پزشکان درباره اقدام‌هایی که می‌توان برای مقابله با پیری سریع در آستانه این دو سن انجام داد، آمده است.

در آستانه ۴۴ سالگی...

۱- خواب را در اولویت قرار دهید: خواب باکیفیت فرصتی برای بدن به منظور بازسازی و ترمیم خود است. مطالعات فراوانی میان خواب خوب و سلامتی سیستم ایمنی، پیوندی قوی را نشان داده‌اند. در مورد پوست هم همین است. شب‌ها زمان ترمیم و بازسازی پوست است. بر همین اساس آکادمی پزشکی خواب آمریکا هفت ساعت خواب یا بیشتر را توصیه می‌کند.

۲- جدا از مصرف الکل پرهیز کنید: الکل به طور کلی مادهای سرطان‌زا شناسایی شده و مطالعات نشان می‌دهد که با افزایش سن، بدن این ماده را سخت‌تر متابولیزه می‌کند و این مسئله کیفیت خواب را پایین می‌آورد. متابولیت‌های الکل محرک هستند و معمولاً شما را نصف شب بیدار می‌کنند. مطالعه استنفورد نیز تغییرات متابولیسم الکل را در حوالی ۴۰ و ۶۰ سالگی نشان داده است.

۳- برنامه ثابت برای ورزش مقاومتی: از دست دادن توده عضلانی در زنان از دهه ۳۰ زندگی شروع می‌شود و در هر دهه حدود ۳ تا ۵ درصد بیشتر می‌شود. در حالی که با تمرین‌های قدرتی حتی چند روز در هفته می‌توان عضلات را حفظ یا حتی تقویت کرد. نیازی نیست مثل بدنسازها پنج روز هفته در باشگاه باشید. تحقیقات نشان می‌دهد دو جلسه تمرین قدرتی تمام‌بدن در هفته هم فواید بی‌شماری دارد. با این حال فراموش نکنید که باید عضله را به چالش بکشید، نه اینکه هر هفته همان دمبل ۱.۵ کیلوپی را بردارید. پیشرفت زمانی رخ می‌دهد که وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید، تعداد تکرارها را افزایش دهید یا هر چند هفته شدت تمرین را بالا ببرید.

۴- عضلات را با پروتئین تقویت کنید: شعار معروف «عضله در آشپزخانه ساخته می‌شود» شاید اغراق‌آمیز باشد، اما پربیره هم نیست زیرا اگر پروتئین و کربوهیدرات کافی نخورید، تمرین‌های قدرتی نتیجه نمی‌دهند. میزان توصیه‌شده برای پروتئین در دستورالعمل‌های رسمی پایین‌تر است اما برای اهداف مرتبط با عضله‌سازی و حفظ توده عضلانی، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، روزانه حدود ۱.۷ تا ۲.۲ گرم پروتئین مصرف شود.

۵- ورزش هوازی را فراموش نکنید: قلب هم یک عضله است و ورزش لازم دارد. مطالعات نشان می‌دهد پیری با بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد. در یک ورزش هوازی با سطح متوسط ضربان قلب بالا می‌رود، کمی نفس‌نفس می‌زنید اما هنوز می‌توانید یک گفتگوی کوتاه داشته باشید. این فعالیت‌ها می‌تواند پیاده‌روی در مسیرهای شیب‌دار، دوچرخه‌سواری، دویدن آرام یا کوهپیمایی باشد.

۶- ضد آفتاب بزنید: اگر هنوز هر روز به صورت، گردن و دست‌هایتان ضدآفتاب نمی‌زنید، وقت آن است که شروع کنید. اشعه یووی سلول‌های پوست را پیر می‌کند، به دی‌ان‌ای آن‌ها آسیب می‌زند و خطر سرطان پوست را بالا می‌برد.

در خرید ضدآفتاب به موارد زیر دقت کنید: اس‌پی‌اف ۳۰ یا بالاتر و عبارت «طیف گسترده (broad spectrum/محافظت همزمان از یووی‌ای و یووی‌بی)

در آستانه ۶۰ سالگی...

اگر موارد بالا را انجام می‌دهید، در دهه ۵۰ و نزدیک ۶۰ سالگی این اقدام‌ها را نیز به فهرستان اضافه کنید:

۱- در مورد هورمون‌درمانی با پزشک مشورت کنید: در دوران پیش‌یائسگی و یائسگی، سطح استروژن و پروژسترون زنان کاهش می‌یابد. این امر عوارض جانبی متعددی از جمله گرگرفتگی، افزایش وزن، اختلالات خواب و موارد دیگر را به دنبال دارد. هورمون‌درمانی می‌تواند بخشی از این علائم و بیماری‌های مرتبط با سن را کاهش دهد.

۲- مغز را فعال نگه دارید: اگرچه بخش مهمی از روند پیری مغز تحت تأثیر ژنتیک است اما می‌توان با تحریک ذهن و درگیر نگه داشتن مغز روند افت شناختی را کند کرد. پزشکان فعالیت‌هایی مانند مطالعه، جدول حل کردن، یادگیری مهارت‌ها و سرگرمی‌های جدید، نوشتن روزانه در یک دفتر شکرگزاری (برای سلامت روان نیز مفید است) را توصیه می‌کنند.

۳- تمرین‌های انعطاف و تعادل را اضافه کنید: با افزایش سن، بدن خشک‌تر و مفاصل سخت‌تر می‌شوند، بنابراین باید بیشتر تمرین‌های کششی و تعادلی انجام دهید. تمرین‌هایی ساده مانند راه رفتن روی پاشنه یا پنجه، ایستادن روی یک پا یا چشمان بسته، پایین رفتن از پله بدون گرفتن نرده (با رعایت احتیاط) و کار با توپ‌های ورزشی کمک‌کننده‌اند.

اینفوگراف

روایت آمارها از تغییرات تورم اقلام پرمصرف خانوار

