

عدد خبیر

۲۰ درصد

گستره ۱۱۷هزار و ۷۶۹ کیلومترمربعی خراسان رضوی زیر پوشش اداره کل حفاظت محیط‌زیست این استان قرار دارد. مساحت زیستگاه‌های طبیعی و وحوش در خراسان رضوی ۲میلیون و ۵۰۰هزار هکتار است. خراسان رضوی دارای ۴۱منطقه چهارگانه و شکار ممنوع شامل ۱۳منطقه شکار ممنوع است.

۲۴۰ میلیون

اصله نهال سال گذشته در قالب طرح کاشت یک میلیارد درخت در کشور تولید شد. به‌گفته حسن وحید، سرپرست سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور، اجرای کامل این طرح به تنهایی و با بودجه دولتی محقق نمی‌شود و نیازمند همکاری مردم، صنایع، شهرداری‌ها، دهیاری و ارگان‌های ذیربط است.

محیط زیست

مردمی‌سازی حفاظت از محیط‌زیست با مشارکت تشکل‌ها

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: ماسعی داریم که اصل شفافیت را در دستور کار جدی قرار دهیم و در مسائل سازمان به معنای واقعی پاسخگو باشیم.به گزارش ایسنا، شینا انصاری افزود: امیدوارم در این فرصت کوتاهی که برای خدمت به محیط‌زیست کشور پیش آمده است، بتوانیم همگی با هم بخش بزرگی از مسائل و مشکلات حوزه محیط‌زیست را با مشارکت فعالان و تشکل‌های محیط‌زیستی و سایر دغدغه‌مندان این حوزه حل کنیم. من اعتقاد ویژه‌ای به مشارکت دارم و خودم را متعهد می‌دانم که برای حفاظت از محیط‌زیست ایران باید رویکرد جدی جهت توافق‌سازی داشته باشیم.

او گفت: کنشگری راه‌حل‌محور باعث می‌شود که گوش شنوا در سطح کلان وجود داشته باشد و فعالان محیط‌زیست نیاید در ایستگاه نقد متوقف شوند، بلکه باید راه‌حل‌های مختلف و علمی برای حل مسائل ارائه دهند.

تندرستی

عدد خبیر

۷۴.۹ هزار

میلیارد تومان بودجه مصوب داروایر امسال بود اما اکنون تنها ۱۵ همت پرداخت شده است. فرشته میرزازاده، معاون توسعه‌ومدیریت منابع سازمان غذا و دارو با اعلام این مطلب از پرداخت‌نشدن مطالبات یک همت در حوزه شیرخشک و ۴همت اسناد دارویی از سوی سازمان هدمفندی خبر داده است.

۷۰ درصد

ارز کالاهای سلامت‌محور باید در ۶ماه ابتدایی سال تخصیص پیدا کند و ارز تخصصی هم‌مرغوب باشد. براساس اعلام سازمان غذا و دارو، زمانی که بانک مرکزی روپیه برای خرید از هند یا یورو برای خرید شیرخشک ندارد، مشکلاتی رقم می‌خورد. بنابراین بسیاری است که تخصیص‌های ارزی منظم، بهینه و بموقع باشد.

تکته روز

نوشابه گازدار، اشتها را باز می‌کند

«حس گزش خوشایندی که گاز کربنیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می‌کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی در هر وعده غذایی می‌شود.»
غزاله اسلامیان، متخصص تغذیه با بیان این مطلب گفته «مصرف نوشابه‌های حاوی قندهای مصنوعی منجر به برهم‌خوردن تعادل باکتری‌های مضر و مفید دستگاه گوارش می‌شود و تمایل به مصرف شیرینی‌ها را افزایش می‌دهد.»
اسلامیان در باره مضرات نوشابه‌های رژیمی هم توضیح داده که اسید فسفریک موجود در آنها مانند نوشابه‌های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان ضرر دارد. این نوشابه‌ها همچنین حاوی گاز کربنیک هستند که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و رفلاکس شود.



حفاظت از یوزپلنگ ایرانی در مهم‌ترین زیستگاه

علی‌اصغر حمزه پور، رئیس اداره حفاظت محیط‌زیست بردسکن: با افزایش گشت‌ها همه تلاش خود را برای حفاظت از یوزپلنگ ایرانی در مهم‌ترین زیستگاه این گونه جانوری در خطر انقراض به‌کار گرفته‌ایم. با افزایش منابع آبی، قصد احیای منطقه را داریم که به‌دنبال آن حضور یوزپلنگ را خواهیم داشت.

۶۰درصد هتل‌های ایران خالی است

رئیس جامعه هتلداران ایران: نبود گردشگر خارجی و وضعیت بد اقتصادی اشغال هتل‌ها را به زیر ۴۰درصد رساند



چرا هتل‌های ایران خالی مانده‌اند؟

جمشید حمزه زاده، رئیس جامعه هتلداران ایران: بیش از ۳سال است که ضریب اشغال سالانه هتل‌های ایران به زیر ۴۰درصد رسیده است. این موضوع دلایل بسیاری دارد. اما مهم‌ترین دلیل کاهش ضریب اشغال هتل‌های کشور به موضوعاتی همچون وجود تورم بالا در کشور، وضعیت بد اقتصادی مردم تا آنجا که بخشی از آنها سفرهای چادری را به اقامت در هتلل ترجیح می‌دهند و بخشی دیگر اصلا سفر را حذف کرده‌اند. برای اشغال هتل‌ها وجود ندارد. اما چرا هتل‌ها خالی از مسافر شده و بیش از نیمی از ظرفیت آنها خالی مانده است؟

گزارش

محمد حامد بیکانی

روزنامه‌نگار

«۳سال است ضریب اشغال هتل‌های ایران زیر ۴۰درصد است.» این جمله جمشید حمزه زاده، رئیس جامعه هتلسداران ایران در گفت‌وگو با همشهری است که چندی پیش به ایلنا گفته بودسال‌ها طول می‌کشد هتل‌های ایران پر شوند. حمزه زاده می‌گوید، نه تنها اقامت داخلی در هتل‌های ایران کاهش یافته که گردشگر خارجی هم برای اشغال هتل‌ها وجود ندارد. اما چرا هتل‌ها خالی از مسافر شده و بیش از نیمی از ظرفیت آنها خالی مانده است؟

گزارش

محمداسماعیل توکلی

روزنامه‌نگار

بیماری؛ میراث پدران پیر

والدین سن بالا چقدر می‌توانند سلامت جنین را به خطر اندازند؟

گزارش

پروانه بندبی

روزنامه‌نگار

است. البته که در باروری، هم سن پدر و هم سن مادر اثر گذار است؛ هر کدام به نحوی. در این گزارش، تکته‌های مهمی در این باره را با هم مرور می‌کنیم و البته بیشتر درباره سن بالای مردان هنگام پدر شدن.

تأثیر سن بالای پدر بر سلامت جنین

دکتر طاهره لباف، متخصص زنان و زایمان

■ تأثیر سن بالای پدر بر سلامت جنین خیلی خیلی کمتر از سن بالای مادر است؛ یعنی آنچه در محاسبات باید رعایت شود و مورد توجه قرار گیرد، بیشتر سن بالای مادر است. البته این به آن معنا نیست که سن بالای مادر هم بارداری را کاملا تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و همه مادران سن بالا—مثلا بالای ۴۰—فرزندان ناسالم به دنیا می‌آورند، اما چون یکسری بیماری‌ها مثل فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی با افزایش سن بروز می‌کنند، عوارض دوران بارداری در سنین بالا بیشتر است.

■ در مورد مادران با سن بالا تنها یک مسئله وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد و آن «سندروم داون» است. ■ در سال‌های اخیر، روند افزایشی اختلال اتیسم در دنیا گزارش شده است و ثابت‌ترین داده‌ها در میان عوامل خطرزای محیطی که تا به امروز مورد تحقیق قرار گرفته، افزایش سن پدر (اسپرم‌های مسن) و در برخی داده‌ها، افزایش سن مادر است. ■ در مورد پدران بالای ۴۰ تا ۵۰سال این مسئله خیلی مطرح نیست. برای خطراتی مثل احتمال ابتلا به اتیسم... ما بیشتر سن مادر را مدنظر قرار می‌دهیم و سن پدر نمی‌تواند برای سلامت جنین خطر ساز باشد.

تکته

به‌گفته خیلی از متخصصان احتمال ابتلای جنین دارای پدر سن بالا به اختلالات گفته شده بسیار کم است و در حال حاضر هیچ آزمایشی قادر به تعیین ریسک ابتلای جنین به بیماری‌های مرتبط با سن پدر پیش از اقدام به بارداری نیست.

ریسک بارداری

مردانی که در سن بالای ۴۵سال قصد پدر شدن دارند، همسرشان را در معرض ریسک بالای عوارض بارداری نظیر دیابت بارداری، فشارخون بالا، زایمان زود هنگام و حتی تولد دیر هنگام قرار می‌دهند.

۲ ■ یک مطالعه بین‌المللی هم مدعی است که فرزندان پدران مسن به‌طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطر ابتلا به برخی اختلالات رفتاری و روانی مثل اتیسم، اسکیزوفرنی، بیش‌فعالی و... هستند.

۳ ■ ناهنجاری‌ها در تخمک‌زنان به‌راحتی قابل تشخیص است، اما گاهی تشخیص جنین تغییراتی در مردان دشوار و حتی

مادران زیر ۴۰سال

یک مورد از ۹۰۰تولد احتمال سندروم داون دارد

مادران بالای ۴۰سال

یک مورد از ۴۰۰تولد احتمال سندروم داون دارد



سد خراسان با اقلیم زاگرس سازگار نیست

امید سجادیان، عضو شورای هماهنگی سازمان محیط‌زیست: از عوامل تأثیرگذار و نابودکننده شرایط اقلیمی که امروز در زاگرس شاهد هستیم سد خراسان است که با اقلیم زاگرس سازگار نیست. این سد که قرار است در زاگرس ساخته شود باعث تغییرات آب و هوایی منطقه می‌شود و بر پوشش گیاهی زاگرس تأثیرات منفی دارد.

حیات وحش

شناسایی ۱۵قلاده یوز در «توران» و «یوزکنام»

معاون محیط زیست و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: ۱۸توله و ۴قلاده یوزماده در منطقه توران و یک یوز ماده به نام «هلپا» با ۲توله در منطقه یوزکنام پل ابریشم طی سال جاری شناسایی شده‌اند.

حسن اکبری در گفت‌وگو با ایسنا درباره یوزهای رؤیت شده در سال‌های اخیر اظهار کرد: در سال یک‌بار زیستگاه توران را پایش می‌کنیم. بر همین اساس دوربین‌گذاری ۲ماه پیش صورت گرفت، اما هنوز چسک کردن دوربین‌ها—به پایان نرسیده است، ولی براساس آخرین اطلاعاتی که در چک دوم دوربین‌گذاری به‌دست آمده، ۳ خانواده یوز در توران دیده شده‌اند. «مهشاد» با ۴توله کوچک چند ماهه، «تلخاب» با ۲توله حدود ۱۵، اساله و «هرب» با ۲توله ۵، ۱ساله همچنین یک قلاده تنها به نام «هویا» در منطقه توران شناسایی شدند. او ادامه داد: «فراز» که یوز نر است امسال هم رؤیت و عکسبرداری شد. علاوه بر این یک قلاده یوز مادر به نام «هلپا» با ۲ توله در منطقه حفاظت مششارکتی یوزکنام پل ابریشم شناسایی شد. در مجموع به نسبت شرایط چند سال اخیر نتایج خوبی به دست آمده است.

اکبری درباره آخرین وضعیت یوزهای در اسارت گفت: در حال حاضر ۴قلاده یوز ماده آماده شرایط زادآوری و یک قلاده یوز نر یعنی «فیروز» در اسارت داریم. «ایران»، «آذر»، «توران» و یک یوز که از منطقه یوزکنام پل ابریشم به‌خاطر جدایی از مادرش و ناتوانی در شکار به مرکز تکثیر در اسارت انتقال داده شده، یوزهای ماده این مرکز هستند؛ البته یوز چهارم در مرحله احیاست و نامی برای او انتخاب نکردیم، چون احتمال دارد این یوز را به منطقه‌اش برگردانیم.

معاون محیط‌زیست و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست درباره امکان زادآوری «ایران» اظهار کرد: ما از حدود ۱ماه پیش اعتبار خوبی را در سایت تکثیر در اسارت هزینه کردیم تا آن سایت استاندارد شود. امیدواریم تا آخر مهرماه فضاها استاندارد شوند و وضعیت نگهداری یوزها طوری شود که امسال بتوانیم بارداری یکی از یوزها از جمله «آذر» و «توران» را که نخستین سسال آمادگی آنها برای جفت‌گیری است، داشته باشیم.

یوز آسیایی که زمانی در گستره وسیعی از غرب این قاره از سوریه و عربستان تا هندوستان و ترکمنستان پراکنده بود، از ۲سال پیش جز در ایران منقرض شده است.

توزیق ۵ همت نقدینگی به حوزه دارو

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: ما نباید وارد مشکلات سازمان برنامه و بودجه شویم، بلکه باید بتوانیم مشکلات خودمان را حل کنیم. در گام اول اجازه گرفتیم که رقمی از صندوق ذخیره ارزی برداشت شود و بر اساس آن ۵ هزار میلیارد تومان نقدینگی به حوزه دارو توزیق شد.

توزیق ۵ همت نقدینگی به حوزه دارو



طرح همشهری تصویرهاکبری

غیرممکن خواهد بود. ■ گفته می‌شود که سن بالای پدر می‌تواند منجر به بروز عوارضی در کودک بعد از تولد شود؛ عوارضی چون:

- اختلالات شناختی
- بیش‌فعالی (ADHD)
- اتیسم
- اختلال دوقطبی
- اسکیزوفرنی
- هموفیلی
- نقایص مادرزادی قلب
- شکاف سقف دهان و شکاف لب
- تنگی درجه ریوی

از ۴۹ سالگی به بالا برای مادران

احتمال تولد نوزاد مبتلا به سندروم داون ۱در ۱۲است

پدران بالای ۴۰سال

۶برابر بیشتر ممکن است صاحب فرزند سندروم داون شوند

تغذیه

خواص جادویی خاکشیر

خیلی‌ها تصور می‌کنند خاکشیر فقط برای تابستان، رفع عطش، گرم‌ و گرم‌زدگی کاربرد و اثربخشی دارد، درحالی‌که اثرات سودمند معجزه‌آسای آن برای پیشگیری از عارضه‌های دیگر هم مطرح می‌شود. از جمله کاهش دمای بدن و تب به‌دلیل داشتن خاصیت آنتی‌بیوتیکی، رفع برخی مشکلات گوارشی مثل یبوست، کمک کبد چرب، محافظت از سلامت پوست و مو... البته مصرف خودسرانه و بی‌رویه خاکشیر هم مضر است و هم آسیب‌رسان. به‌عنوان مثال این خوراکی گیاهی، خاصیت ملین دارد و مصرف زیاد آن ممکن است باعث تسریع حرکات روده و منجر به اسهال و کم‌آبی بدن شود یا به‌دلیل طبع سردی که دارد برای افراد مبتلا به روماتیسم و آرتروز توصیه نمی‌شود. زنان باردار هم باید به مشورت پزشک اقدام به مصرف آن کنند.

۲۰خاصیت باورنکردنی خاکشیر

تسکین سردرد، از بین بردن شوره سر، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کنترل قندخون، کاهش سطح کلسترول خون، تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از بروز سرماخوردگی، سم‌زدایی از بدن، کاهش وزن، تقویت قوای جنسی، رفع گرفتگی صدا در هنگام صبح، کمک به درمان کبد چرب، کمک به دفع سنگ کلیه، تقویت و پاکسازی معده، کمک به تنظیم فشار خون، حفظ سلامت پوست، مؤثر در کم‌کاری تیروئید، کاهش درد استخوان و مفاصل، مؤثر در درمان درد دل و یبوست و مؤثر در سنگ صفرا مهم‌ترین خواص این داروی شفابخش هستند.

ترکیب جادویی بسازید

مصرف خاکشیر به همراه برخی عرقیات می‌تواند یک ترکیب درمانی هم‌داشته باشد و به بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن کمک کند. توصیه مهم اینکه در استفاده از آنها زیاده‌روی نکنید و در صورت بروز علائم و عوارض مصرف‌شان را قطع کنید.

- **درمان یبوست:** خاکشیر و آب گرم و گل‌اب
- **درمان اسهال؛** خاکشیر، عرق‌ینناع و آب سرد
- **تصفیه خون و ضدجوش؛** خاکشیر، عرق کاسنی و شاتره
- **دفع سنگ کلیه؛** خاکشیر و عرق شتر
- **جربی‌سسوزی و کاهش وزن؛** خاکشیر، دانه چیا، عرق‌زیره و شوید
- **آرام‌بخش و خواب‌آور؛** خاکشیر، عرق‌ینناع و بیدمشک