



۲۳ روز آلوده در تیر

بر اساس اطلاعات شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، طی تیرماه سال جاری کیفیت هوای تهران ۲۳ روز در شرایط آلوده بود که طی دو روز در وضعیت خطرناک قرار گرفت. به گزارش ایسنا بر اساس اطلاعات شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، طی تیرماه سال جاری تهران هشت روز هوای قابل قبول، ۱۷ روز هوای ناسالم برای گروه‌های حساس، سه روز هوای ناسالم برای همه، یک روز هوای بسیار ناسالم و دو روز هوای خطرناک را به خود دید.
آلاینده شاخص هوا طی این ماه ذرات معلق کوچکتر از ۲/۵ میکرون بود که ۱۹ روز هوای پایتخت را آلوده کرد البته ازون نیز ۱۴ روز و ذرات معلق کوچکتر از ۱۰۰ میکرون ۱۲ روز فراتر از شرایط قابل قبول رفت. ۱۶ تیرماه آلوده‌ترین هوای تهران در سال جاری تنفس شد، به گونه‌ای که شاخص کیفیت هوا به عدد ۳۱۸ رسیدودر شرایط خطرناک قرار گرفت.



گردش مالی مکمل‌ها در ایران

مهدی پیرصالحی، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو گفته است که بازار مکمل‌ها در ایران بین ۲۵ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان ارزش دارد و با توجه به سبک زندگی و نوع تغذیه مردم، حتی نیاز است که برخی از این مکمل‌های غذایی را در سبد مصرف خود داشته باشند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند. البته باید با تجویز پزشک و نظارت‌های مناسب مصرف شوند چون برخی از آنها می‌توانند منجر به بروز عوارض شوند. معاون وزیر بهداشت با تاکید بر این که باید مردم را به استفاده از داروهای گیاهی تشویق کنیم، ادامه داد: «ما تنوع گیاهی بالایی در کشورمان داریم و مردم می‌توانند از داروهایی که از این گیاهان تولید می‌شوند استفاده لازم را ببرند.» او گفت: «مکمل‌ها مصرف خودسرانه ندارند و با تشخیص پزشک یا خود فرد مصرف می‌شوند تا کمبود ویتامین یا مشکلات تغذیه‌ای برطرف شود. در این باره مصرف بی‌رویه نداریم و خود افراد باید با مشورت کارشناسان میزان مصرف مناسب را داشته باشند. البته روی بسته‌بندی این محصولات میزان مصرف مجاز هم ذکر شده است.»

۴۳ شهر دچار تنش آبی

رئیس موسسه آب دانشگاه تهران گفته است که امسال ۴۳ شهر کشور به‌عنوان شهرهای دچار تنش آبی اعلام شده‌اندواین فقطمحدوده‌بتهراننیست.بنفشه‌زهرایی بااینان اینکه واقعاً یک باره اتفاق نیفتاده ودر پنجمین سال خشکسالی است ودر ۵۱سال زیر متوسط درازمدت شاهد کم‌بارشی بوده‌ایم. گفت: «امسال رکورددار خشکسالی در بسیاری از کشورها بوده‌ایم؛ به‌طوری‌که امسال در برخی از شهرها ۵۰ درصد کم بارشی داشته‌و کم‌بارشی داشته‌ایم که یک عدد بسیار پایینی بوده‌و شرایط بسیار بدی را ایجاد کرده است.» او ادامه داد: «از ابتدای سال بسیاری از مسئولان ما در حوزه آب هشدار داده بودند و از اوایل سال سخنگوی صنعت آب مرتباً این هشدار را داده بودند که در شرایط کم‌بارشی مردم همراهی کنند چراکه شرایط بسیار بغرنجی داریم و این شرایط در ماه‌های بعدی هم تشدید می‌شود.»

آگهی مفقودی

برگ سبز سند کمپانی و تسلسل اسناد محضری خودروی سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۲ازنگ سفید یخچالی روغنی شماره موتور ۱۱۷۲۱۱۳۲۳۱شماره شاسی ۷۲۴۱۸۱۴۴۲ شماره پلاک ۷۲ ایران ۲۱۸ از بنام محمد حسن میرزا آقایی چاکلی مفقود واز درجه اعتبار اساقط می‌باشد.

هم کاهش پیدا می‌کند.» به گفته او اشعه ماوراء بنفش همیشه وجود دارد اما مقدار آن کم بوده اما در حال حاضر به دلیل گرما، طول تابش خورشید و از دست رفتن لایه اوزون خطرات بیشتری ایجاد می‌کند: «در بسیاری از کشورها برای محافظت افراد از چتر استفاده می‌کنند. بیرون نیامدن در ساعت‌های پر خطر برای این افراد در شش ماهه نخست سال ضروری است. ما از ابتدای فروردین با این مسئله مواجه می‌شویم و هر چه شدت گرما بیشتر می‌شود اثرات منفی آن هم افزایش پیدا می‌کند. در این بازه زمانی میزان خطر به دلیل افزایش گرما بیشتر شده است.» این متخصص پوست می‌گوید این مسئله برای افرادی با سنین بالاتر هم به نسبت جوانان خطرناکتر است. افراد مسن و سالخورده نیاز به محافظت بیشتری دارند.

اعتمادزاده درباره استفاده از برخی خدمات زیبایی ناخن هم هشدار می‌دهد: «نکته مهمی که به عنوان یک زنگ خطر باید در نظر گرفته شود رواج استفاده از لاک‌های ژلش است که برای خشک شدن آنها از همین اشعه ماوراء بنفش به شکل مصنوعی استفاده می‌شود. این موضوع می‌تواند سرطان ملانوم در انگشتان را افزایش دهد و این نوع سرطان در صورتی که در سه انگشت بروز پیدا کند پزشک جراح راهی جز قطع دست فرد از مچ را ندارد و به دلیل قدرت کشندگی بالای این نوع از سرطان این راه حل بی‌فایده است و به طور معمول عمر افراد مبتلا شده به بالاتر از یک‌سال و نیم نمی‌رسد.» به گفته او، این سرطان بسیار نادر بوده اما به دلیل استفاده از منابع ماوراء بنفش مصنوعی افزایش یافته و روی دیگر سرطان‌های پوستی هم موثر خواهد بود.

مجموع بحران‌ها

در روزهایی که گرمای هوا به اوج رسیده و شاخص اشعه فرابنفش از مرزهای ایمن عبور کرده، شبکه‌های اجتماعی فارسی‌زبان پر از هشدارهایی است که یا رنگ اطلاع‌رسانی دارند یا بوی ناامیدی. این بار نه‌فقط گرما، بلکه سه بحران هم‌زمان، اشعه فرابنفش، قطع برق و بی‌آبی، صدای اعتراض کاربران عادی را در فضای مجازی بلند کرده است. مردم در این فضا هم هشدار می‌دهند، هم تجربه شخصی را روایت می‌کنند، هم مسئولان را به پاسخ‌گویی فرامی‌خوانند. افزایش شاخص UV تا سطح «بسیار خطرناک» در شهرهایی مانند تهران هم موجی از هشدار را در صفحات شخصی و خبری به راه انداخته است. کاربران، با احساس فوریت و مسئولیت جمعی، تلاش می‌کنند دیگران را آگاه کنند. توصیه‌ها عمدتاً سلامت‌محور و علمی‌اند؛ از خطر ابتلا به سرطان پوست تا آسیب چشمی و پیری زودرس. یکی از کاربران با نام حامد در شبکه ایکس نوشت: «دوستان سطح اشعه فرابنفش این دو سه روزه در محدوده‌ی بسیار خطرناکه، برای سلامتی خودتون و عزیزانتون هم که شده به هیچ وجه در معرض نور مستقیم نباشید. حتی داخل ماشین. حتماً ضد آفتاب قوی (SPF ۵۰) بزنید و هر نیم ساعت تجدیدش کنید. خیلی خیلی خطرناکه.»

پست‌های این چنینی، معمولاً فراتر از توثیت‌های کوتاه‌اند و در قالب کپشن‌های بلند و علمی منتشر می‌شوند؛ اما همه در یک مسیر قرار دارند: آگاهی‌رسانی در هماهنگی با توصیه‌های رسمی وزارت بهداشت. هم‌زمان با اوج‌گیری گرما، بحران قطع برق هم به یکی از داغ‌ترین موضوعات شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده. کاربران از ناپرایی در توزیع برق بین مناطق بالاشر و پایین‌شهر می‌گویند و بعضی با زبان طنز، تلخی ماجرا را روایت می‌کنند.

یکی از نماینده‌های افراطی مجلس در توثیتی نوشته است: «مردم مناطق گرم جنوبی پیام داده‌اند که روزی ۴ ساعت برق نداریم و برق مناطق پایین‌شهر بیشتر از بالاشر قطع می‌شود!» او این وضعیت را «بی‌عدالتی» نامیده است. یک کاربر دیگر در تویتر نوشته: «از ۶ صبح تا ۳ عصر بیمارستان بودم، خسته و کوفته رسیدم خونه دیدم برق نیست و پنج طبقه باید برم بالا.» کاربری با نگاهی اجتماعی‌تر نوشته است که چرا وقتی گفتند تحریم نعمت است، نگفتند کمبود برق، ناترازی بنزین، کمبود دارو و دلار ۷۰ تومنی همون یک نعمت رو تکمیل می‌کنه؟ «من به عنوان یک پدر حاضرم ساعت‌ها خاموشی رو تحمل کنم ولی محیط‌زیست و نظم بیش از این تخریب شه.» عده‌ای دیگر هم به مازوت‌سوزی درباره نیروگاه‌ها نوشته و معتقدند: «تجربه نشون داده هم برق رو قطع می‌کنن، هم پولش رو می‌گیرن، هم مازوت می‌سوزونن.»

در کنار خاموشی، مشکل کم‌آبی هم دغدغه پرنرنگ دیگری در میان کاربران بود. بسیاری از مردم، به‌ویژه در استان‌های جنوبی و مناطق کمبر خوردار، درباره بی‌آبی در روزهای گرم هشدار داده‌اند. یکی از کاربران شبکه ایکس نوشته: «گاز نیست، همه جا تعطیل می‌کنن. برق نیست، همه جا تعطیل می‌کنن. آب نیست، همه جا تعطیل می‌کنن... ولی ما هنوز تو خیابونیم!» مهدیس، کاربری دیگر در تویتر، گره‌خوردن این سه بحران را در یک توثیت تلخ اما گویا خلاصه کرده است: «درحالی‌که تو روزی که بخاطر حد غیر مجاز اشعه فرابنفش تهران تعطیل شده مجبور بودم بیرون زیر آفتاب باشم و برای اولین بار در زندگیم به حدی عرق کردم که تمام لباس هام خیس شدن... الان برگشتم خونه و گِس وات؟ هم آب قطعه، هم برق!»

یکپارچه وجود داشته باشد، اختیار این را خواهد داشت که از میزان فضای سبز کم کند، پساب را به صنعت دهد، سفره‌های آب زیرزمینی را تقویت و بحران آب امسال را رد کند و بعد در دوره‌های زمانی مختلف برنامه‌ای تنظیم کند. در نهایت با توجه به اینکه امکان اصلاح ساختار حکمرانی وجود ندارد، دست به دعا می‌برند که باران بیاید، اگر می‌خواهیم از خشکسالی عبور کنیم، باید هزینه‌ای بابت آن داد؛ مثلاً نباید در خیابان‌ها چمن داشت. چهره شهر تهران با اینکه قطعی‌های چندساعته آب دارد، چهره یک شهر خشک نیست. در تمام اتوبان‌ها فضای سبزی دیده می‌شود که نیاز به آبیاری دارد؛ در حالی که اقداماتی که مربوط به مبلمان شهری است- مانند همین آبیاری فضای سبز- کاهش داده نشده است. پرتی شبکه کم و مدیریت شبکه اصلاح نشده است. در مجموع دانش فنی آب موجود است اما ساختار حکمرانی نیاز به اصلاح دارد.»

▼ اوج اشعه ماوراء بنفش در اردیبهشت و خرداد

اشعه ماوراء بنفش یا همان UV یکی از اجزای نور خورشید است که به سه قسمت (A,B,C) تقسیم شده است. سوراخ شدن لایه اوزون هم به دلیل افزایش استفاده از سوخت‌های فسیلی و بالا رفتن میزان گرمای زمین سبب می‌شود هیچ لایه محافظتی در برابر این اشعه وجود نداشته باشد و به همین دلیل سطح زمین با اشعه ماوراء بنفش آلوده می‌شود.

در طول سال، شاخص اشعه ماوراء بنفش تغییرات چشمگیری از خود نشان می‌دهد که بیانگر نوسان میزان خطر قرار گرفتن در معرض آفتاب است. بررسی‌های «هم‌میهن» نشان می‌دهد اوایل اردیبهشت تا اوایل خردادماه بیشترین میزان تابش اشعه ماوراء بنفش در تهران ثبت شده است؛ جایی که شاخص اشعه ماوراء بنفش در اردیبهشت و خرداد به اوج خود یعنی ۱۳ رسید که در رده «بسیار شدید» قرار می‌گیرد. با این حال در روزهای اردیبهشت و خرداد دولت اقدام به تعطیلی ادارات نکرد. در حال حاضر شاخص اشعه ماوراء بنفش روی عدد ۱۱ ثبت شده است که دو درجه کمتر از ماه اردیبهشت و خرداد است. براساس اطلاعات منتشرشده در سایت nomadseason.com اشعه ماوراء بنفش در ماه می (اردیبهشت‌ماه) تا ماه ژوئن (خردادماه) در بالاترین حد خود بوده که با عدد ۱۳ و ۱۲ نمایش داده شده است و در حال حاضر در ماه جولای این عدد به ۱۱ رسیده است. داده‌های سایت هواشناسی weather.gov هم عدد شاخص اشعه ماوراء بنفش در تهران در حال حاضر را حدود ۱۱ نشان می‌دهد. در سایت uvindex.io شاخص اشعه ماوراء بنفش در روز اول مردادماه با عدد ۱۱/۵۵ ثبت شده است. براساس داده‌های این سایت، حدود ساعت ۱۲ ظهر بیشترین میزان اشعه در هوا وجود داشته است. همچنین براساس داده‌های سایت tutiempo.net شاخص اشعه ماوراء بنفش در تهران در روزهای پنجشنبه و جمعه به ترتیب ۱۲ و ۱۱ خواهد بود.

حسن اعتمادزاده، متخصص بیماری‌های پوستی درباره عوارض در معرض اشعه ماوراء بنفش بودن به «هم‌میهن» می‌گوید: «بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر میزان تابش اشعه بالاتر می‌رود. تابش این اشعه ابتدا منجر به برنزه شدن می‌شود. این اشعه همان چیزی است که در سولاریوم هم از آن استفاده می‌شود و این برنزه شدن خطرناک است. چون منجر به آفتاب‌سوختگی می‌شود و در ادامه به پیری زودرس و واکنش‌های پوستی می‌رسد که به شکل لک‌های پوستی بروز پیدا می‌کند.» به گفته او دریا یا برف (مناطقی که سطح سطوح صاف است) یا ورودی و کف ساختمان‌هایی که با سنگ‌هایی مانند گرانیت کف‌پوش شده، باعث می‌شود اشعه بازتاب داده شده قدرت دو برابر بیشتری داشته باشد: «سوختگی در برف و دریا دو برابر آسیب بیشتری دارد و به همین دلیل کوهنوردان سوختگی‌های شدیدتری را تجربه می‌کنند.» او درباره موقعیت جغرافیایی ایران هم می‌گوید: «کشورهایی که به استوا نزدیک‌ترند اثرات مضر تابش اشعه فرابنفش را بیشتر احساس می‌کنند و هر چه به سمت شمال می‌روید این اثرات کمتر می‌شود. اما این اثر در همه جا برقرار است.» او معتقد است کسانی که پوست‌های روشن‌تری دارند با اثرات بیشتری روبه‌رو خواهند بود و نیاز به محافظت بیشتری دارند.

خطر ابتلا به سرطان بر اثر تابش اشعه ماوراء بنفش بسیار جدی است: «این اشعه می‌تواند گستره‌ای از سرطان‌ها مانند سرطان نادر ملانوم را هم در بدن فعال کند. سولاریوم می‌تواند میزان ابتلا به سرطان پوست را تا ۱۰۰ برابر افزایش دهد. به همین دلیل این اشعه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد چون همان چیزی است که در سولاریوم هم به شکل مصنوعی از آن استفاده می‌شود.» او کوهنوردان را در این روزها مخاطب قرار می‌دهد و از آنها می‌خواهد بیشتر از دیگران مراقب باشند: «استفاده از برخی پوشش‌ها مانند کلاه یا نقاب، لباس‌های آستین بلند، دستکش نخی و استفاده از عینک آفتابی مناسب می‌تواند راه‌حل‌های فردی برای کمتر در معرض اثرات این اشعه باشد.»

اعتمادزاده درباره کاهش قدرت دفاعی بدن بر اثر تابش اشعه ماوراء بنفش می‌گوید: «زمانی که افراد مدت زمان طولانی در معرض آفتاب باشند قدرت دفاعی بدن‌شان



پهلوان از تجربه «روز صفر آب» در کالیفرنای آمریکا می‌گوید و توضیح می‌دهد که با استفاده از روش‌های فنی، فرهنگسازی و همراهی مردم توانست از آن عبور کند؛ وضعیتی که در روزهای گذشته و به گفته کارشناسان، تهران فاصله کمی با آن ندارد.

او تاکید می‌کند که در این شرایط در مسائل کلان مدیریت آب در ایران راهکارهای طولانی‌مدت را در نظر بگیریم؛ نمونه آن کاهش سهم اشتغال در بخش کشاورزی و انتقال آن به سمت صنعت است و به این ترتیب می‌توان از مصرف ۹۰ تا ۱۰۰ میلیون مترمکعبی حوزه کشاورزی کاهش داد. در این صورت در هیچ استانی مشکل آب شرب نخواهیم داشت. او می‌گوید این میزان آب برای کشاورزی ۹/۶ میلیون هکتاری هدر می‌دهیم؛ چون هم مصرف آب مجازی و هم صادرات میوه داریم و ۴۰ درصد محصولات کشاورزی هم به ضایعات تبدیل می‌شود: «کشاورزی ما الگوی درست، روش‌های آبیاری و کشت درستی ندارد که اصلاح آنها به معنی راهکارهای بلندمدت است.»

پهلوان از نبود مدیریت یکپارچه در حکمرانی آب کشور می‌گوید و توضیح می‌دهد که چطور این روند، روی منابع آبی تأثیر گذاشته است؛ نمونه آن آبیاری فضای سبز در شهری مانند تهران است که مدت‌هاست با بی‌آبی دست‌وپنجه نرم می‌کند اما همچنان شهرداری به آن ادامه می‌دهد: «درست است که عده‌ای می‌گویند این آب پساب و بازیافتی است، اما سهم سفره آب زیرزمینی است. زمانی که روز صفر در کالیفرنیا رخ داد، استفاده از چمن در فضای شهری آن متوقف شد. من طرفدار این موضوع نیستم که می‌گویند الگوی مصرف سهم زیادی در کاهش مصرف دارد، اما امروز دیگر باید منتظر راهکارهای بلندمدت باشیم و باید خودمان هم آن را رعایت کنیم.»

تاکید او بر مدیریت جامع برای گذراندن بحران فعلی است: «حل این بحران به مدیریت جامع نیاز دارد. در حکمرانی آب ایران، تأمین و توزیع آب به وزارت نیرو سپرده شده، شهرداری جداگانه تصمیم می‌گیرد که فضای سبز را آبیاری کند، جهادکشاورزی از طریق کانال‌ها کشاورزی می‌کند. در مجموع این روند به معنی مدیریت یکپارچه نیست. این نگاه بخشی است و مسئولان آن هم در یک روند شایسته‌سالارانه انتخاب نشده‌اند. اگر متخصص این حوزه در جای خودش قرار گیرد، انجام این کارها پیچیده نیست، اما در ایران در مدیریت منابع آب هم هر دستگاه جداگانه تصمیم و اقدام می‌کند. در چنین شرایطی که ضربه‌هنگ این ارکستر با هم متفاوت است نمی‌توان انتظار کار عجیبی داشت.»

این کارشناس منابع آب توضیح می‌دهد که عبور از بحران آب تهران، نیازمند هزینه‌هایی است که یک مدیریت یکپارچه باید آن را بپذیرد؛ نمونه آن هم تغییر مدیریت آبیاری فضای سبز شهر تهران است: «در شهر تهران یک دریاچه مصنوعی ایجاد می‌کنید که غیر از مسائل محیط‌زیستی، باید منبع آب آن را هم تأمین کنید. فارغ از اینکه این پساب فاضلاب است و نیاز به برق دارد که از برق نیروگاه و تصفیه‌خانه تخصیص دهید کم می‌شود. اگر یک مدیریت