

از گوشه و کنار

مصرف لبنیات کشور، یک سوم میزان استاندارد است



مشاور انجمن صنایع فرآورده‌های لبنی ایران گفت: سرانه مناسب مصرف لبنیات برای حفظ سلامت افراد ۲۷۰ کیلوگرم

است در حالی که در خوش‌بینانه‌ترین حالت سرانه مصرف این مواد سودمند در کشور مایک سوم مصرف استاندارد است. به گزارش خبرگزاری ایلنا حسین چمنی، دامه داد: مرکز آمار ایران به عنوان یک مرجع رسمی، میزان تولید شیر در کشور را ۶٫۷ میلیون تن در سال و وزارت جهاد کشاورزی میزان آن را ۱۰ میلیون تن اعلام کرده‌اند. در حالی که میزان جذب شیر برای تولید مواد لبنی در صنایع حداکثر ۸ میلیون تن است. چمنی بر این اساس میزان مصرف سرانه لبنیات در کشور را ۸۰ کیلوگرم برآورد کرد. او در توضیح برآورد میزان سرانه مصرف لبنی، گفت: اگر میزان تولید شیر در کشور به ازای هر نفر را حداکثر ۱۰۰ کیلوگرم در نظر بگیریم، ۲۰ درصد آن از جرخه مصرف داخلی خارج می‌شود. او با اشاره به فاصله مصرف استاندارد لبنیات در ایران و جهان، اظهار کرد: این فاصله فقط یک عدد نیست و می‌تواند فاجعه بزرگی را برای مردم کشورمان رقم زند. این کارشناس معتقد است: با یک دهم از هزینه‌ای که در آینده صرف نگهداری از سالمندان زمین‌گیر می‌شود می‌توان از این مشکل در آینده جلوگیری کرد. چمنی عواملی مانند تورم و کاهش توان اقتصادی مردم را بر کاهش مصرف لبنیات مؤثر دانست.

چسب زخم‌های خارجی در کشور بدون مجوز هستند



بر اساس اطلاعیه اداره نظارت بر تأمین و نگهداشت اداره کل تجهیزات پزشکی، تمامی چسب زخم‌ها بایرند خارجی در کشور

غیرمجاز اعلام شد. به گزارش خبرگزاری مهر، با توجه به اینکه در راستای حمایت از تولید داخلی به هیچ‌گونه چسب زخم خارجی از سوی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی، مجوز واردات داده نمی‌شود، تمامی چسب زخم‌های خارجی موجود در کشور غیرمجاز است. همچنین، تمامی دستگاه‌های علوم پزشکی و مراکز درمانی با توجه به مورد اعلام شده باید از خرید کالای غیر مجاز خودداری کرده و در صورت وجود این کالا نسبت به جمع‌آوری و امحای کالا و همچنین، بر خورد با متخلفین مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی اقدام کنند.

افزایش نرخ تورم ماهانه خانوارهای استان تهران

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان تهران از افزایش نرخ تورم ماهانه خانوارهای استان تهران خبر داد و گفت: نرخ تورم ماهانه استان تهران در آذر ۱۳۹۸ به ۲٫۵ درصد رسیده که در مقایسه با همین اطلاع در ماه قبل ۹ درصد افزایش داشته است. به گزارش خبرگزاری ایسنا، نعمت‌الله ترکی در تشریح نرخ تورم ماهانه خانوارهای استان تهران، گفت: منظور از نرخ تورم ماهانه، درصد تغییر عدد شاخص قیمت نسبت به ماه قبل است. تورم ماهانه برای گروه‌های عمده «خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات» و «کالاهای غیر خوراکی و خدمات» به ترتیب ۳٫۲ درصد و ۲٫۳ درصد بوده است. او افزود: نرخ تورم ماهانه برای خانوارهای شهری ۲٫۵ درصد است که نسبت به ماه قبل، ۰٫۹ درصد افزایش داشته است. همچنین این نرخ برای خانوارهای روستایی ۲٫۸ درصد بوده که نسبت به ماه قبل ۰٫۳ درصد افزایش داشته است.

بهمن در توجال تهران، یک کشته و یک مصدوم



بر اثر سقوط بهمین در ارتفاعات توجال تهران که صبح روز جمعه، ششم دی، رخ داد، دست کم یک نفر کشته و یک نفر زخمی

شدند. به گزارش ایرنا، حسن فراهانی، رئیس جمعیت هلال احمر شمیرانات، با اعلام این خبر گفت که حرکت بهمین در جایی بین ایستگاه ۵ و ۲ توجال اتفاق افتاده و نیروهای امدادی با تماس‌های مردمی از موضوع باخبر شده‌اند. باین حال، جلال ملکی، سخنگوی سازمان آتش‌نشانی تهران، به خبرگزاری فارس گفته است: «متأسفانه اطلاعات شهروندان ضد و نقیض بوده و منتظر بررسی مأموران و جمع‌بندی اطلاعات هستیم»

بر اساس اطلاعات ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت: آلودگی صوتی در ۱۱ نقطه از تهران به حد خطرناکی رسیده است.

در تهران ۱۱ نقطه دارای شاخص آزاردهنده و شش نقطه نامناسب برای کودکان و بیماران است و سنجش صوت در تهران تنها دو نقطه وضعیت مناسب و سالم دارند

نیستیم. اما برخلاف فضای شهری رفع آلودگی تا حد زیادی در استان خودمان است.

پس افزون بر اینکه سعی می‌کنید تا خودرو و موتورسیکلت خود را به طور مرتب از نظر فنی کنترل کنید تا سهم کمتری در آلودگی صوتی در سطح شهر داشته باشید، در خانه هم نکاتی را رعایت کنید تا هم خود و هم همسایه‌ها را از آلودگی مصون دارید.

یخچال، فریزر، ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی اگر درست تراز نشوند و در جای مناسب قرار نگیرند با سر و صدای بیشتر از استاندارد کار می‌کنند. پس از هر چند وقت یک بار جای آنها را تنظیم کنید.

استفاده از وسایل پرسو صدایی مانند جاروبرقی، آسیاب، غذاساز، خردکن و آمیوهر گیری را در ساعات مناسب از شبانه روز انجام دهید. قطعا صدای این فعالیت‌ها در میانه روز که زمان استراحت دیگران نیست و سروصداهای دیگری در فضا وجود دارد کمتر شنیده شده و آزار می‌رساند. صدای تلویزیون، رادیو و موسیقی خود را بیشتر از حد مجاز بلند نکنید تا برای اهالی خانه و همسایه‌ها آزاردهنده نباشد. اگر علاقه دارید نیمه شب یا با صدای بلند موسیقی گوش کنید، از گوشی هدفون استفاده کنید.

حتی اگر شما و همسایه‌هایتان همه اهل مدارا و مراقبت هستید اما تیغه‌های دیوار میان خانه به قدری نازک است که صدای پیچ پیچ همسایه هم شنیده می‌شود یا حتی قدم زدن همسایه بالایی مانند پتک بر سر تان کوفته می‌شود بهتر است از عایق‌های صوتی دیوار و کف استفاده کنید تا سلامت خود را تضمین کنید.

اگر در مشاغل فعال هستید که ذاتا پرسرو صدا هستند استفاده از گوشی‌های که صدا را کاهش می‌دهند را به هیچ عنوان دست کم نگیرید.

فعالیت آنها در مناطق مسکونی، خارج کردن ایستگاه‌های قطارهای بین شهری؛ فرودگاه‌ها، پایانه‌های مسافربری بین شهری، پادگان‌ها، پارکینگ‌های ترابری و غیره از مناطق مسکونی، ممنوعیت از تردد ماشین‌های سواری و باری، قطارهای شهری و بین شهری، هواپیماهای و بقیه وسایل حمل و نقل که به علت طول عمر زیاد از رده خارج شده‌اند، توسعه حمل و نقل عمومی به منظور کاهش استفاده مردم از خودروهای شخصی و موتورسیکلت‌های که باعث افزایش آلودگی صوتی می‌شوند و بر خورد جدیبی قضایی یا کسسانی که موجب آلودگی صوتی می‌شوند، وظایفی است که بر عهده حاکمیت و عمدتاً شهرداری‌ها گذاشته شده است.

در تهران که یکی از آلوده‌ترین شهرها از نظر آلودگی صوتی است برخی از این اقدامات مانند خروج صنایع و مشاغل پرسرو صدا از شهرها شاید بیشترین فعالیت بوده است. که در این زمینه انجام شده است. افزون بر این نصب عایق‌های صوتی در کنارهای اتوبان‌هایی که حاشیه مسکونی دارند؛ قابل دیدن‌ترین فعالیت در این زمینه است.

خروج برخی ایستگاه‌های قطار بین شهری از مراکز مسکونی و انتقال بخش پروازهای خارجی از فرودگاه مهرآباد به فرودگاه امام خمینی هم کار دیگری بوده است که در این زمینه انجام شده است. اما همچنان ایستگاه مرکزی قطار در قلب تهران فعال است و پروازهای داخلی فرودگاه مهرآباد از بالای سر اهالی تهرانسر عبور می‌کنند. فعالیت پرسرو صدای ترافیک شهری در پس مشکلات روز افزون ترافیکی و توسعه نیافتگی حمل و نقل عمومی رو به افزایش است.

کنترل عبور و مرور خودروهای سنگین شاید در طول روز کمی از بار این آلودگی کاسته باشد، اما فعالیت خودروهای سنگین به ویژه آنها که برای انتقال و تخلیه مصالح ساختمانی باید وارد محلات مسکونی شوند آن هم ساعت ۱۰ شب به بعد یعنی در زمان استراحت مردم، همچنان یک مشکل همیشگی و آزاردهنده است.

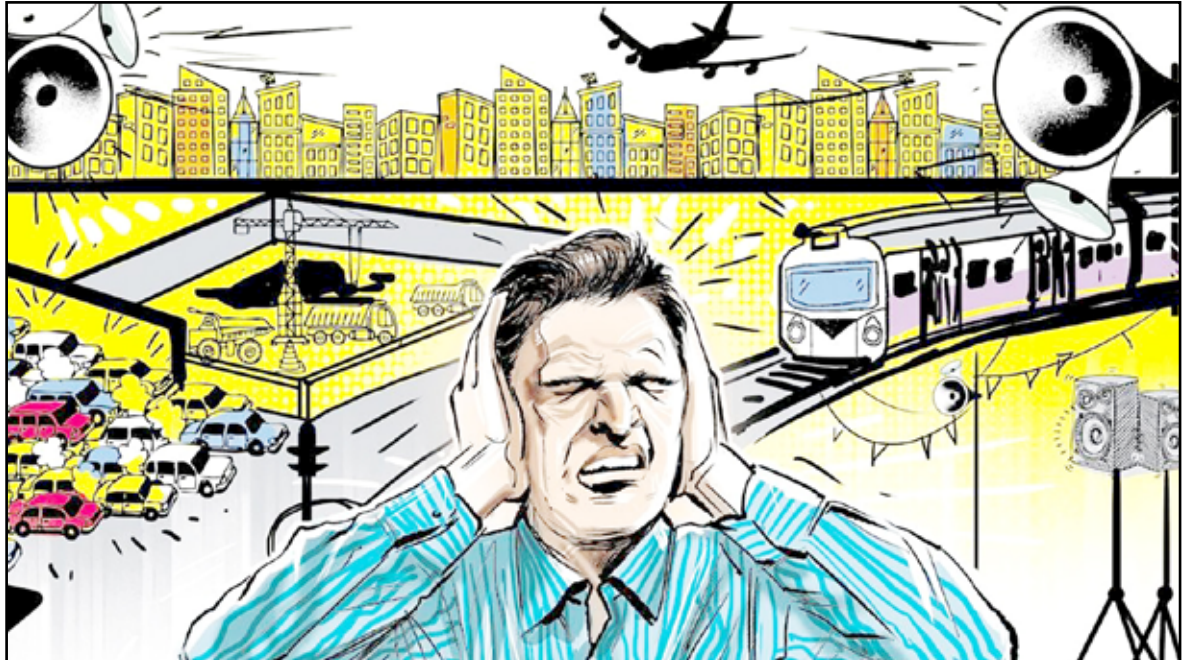
افزون بر تمام این مباحث افزایش فضای سبز و کاشت درختان بیشتر همچنان که بهترین روش مبارزه با آلودگی هوا است می‌تواند یکی از بهترین عایق‌های صوتی در هر منطقه را ایجاد کند؛ فرایندی که معمولاً در مناطق شهری شاهد رشد منفی آن هستیم.

مقابله با آلودگی صوتی در خانه
مقابله با آلودگی صوتی در خانه هم از شر آلودگی صوتی در امان

نوعه ایرانی

آلودگی صوتی در ۱۱ نقطه از تهران به حد خطرناکی رسیده است

پر شدن چوب‌خا آلودگی‌های پایتخت!



فشار خون، انقباض رگ‌ها، رنگ پریدگی، مشکلات عصبی، افت دمای بدن، اختلال خواب، کاهش شنوایی و ده‌ها عارضه دیگر می‌تواند ناشی از آلودگی‌هایی باشد که این بار به جای دشان و بینی از گوش‌ها وارد بدن می‌شوند. بلبه سخن از آلودگی صوتی است. نوعی از آلودگی که شاید حتی آثار آن نسبت به آلودگی هوا یا خوراکی و آشامیدنی بیشتر باشد؛ اما کمتر به آن توجه می‌شود.

بلایی که هر روز بیشتر از دیروز در تار و پود زندگی شهری جایز می‌کند و خود را نشان می‌دهد. تا جایی که بر اساس اطلاعات ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت در تهران آلودگی صوتی در ۱۱ نقطه از تهران به حد خطرناکی رسیده است.

همچنین ۱۱ نقطه دارای شاخص آزاردهنده و شش نقطه نامناسب برای کودکان و بیماران است و ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت در تهران تنها دو نقطه وضعیت مناسب و سالم دارند که ایستگاه‌های شهید محلاتی و گلبرگ هستند.

ایستگاه‌های میدان نماز، خراسان، منطقه ۱۸، بعثت، افسریه، نیروی هوایی، شهید گمنام، شهران، تهرانسر، حکیم و آذری ایستگاه‌هایی هستند که شاخص آنها بالای ۷۰ و خطرناک است.

آلودگی صوتی چیست؟
هر چند می‌توان هر نوع صدای ممتد، بلند، آزاردهنده، فراتر از توان و آستانه تحمل افراد را مصداق آلودگی صوتی دانست، اما با توجه به این که آستانه تحمل افراد متفاوت است، استانداردی برای این منظور در نظر گرفته شده است.

بر اساس این استاندارد حد مجاز

بر اساس این استاندارد حد مجاز مجاز آلودگی صوتی در مسکونی برای بازه زمانی ۷ صبح تا ۱۰ شب برابر ۵۵ دسی‌بل و برای ۱۰ شب تا ۷ صبح برابر ۴۵ دسی‌بل اعلام شده است.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس مطالعات و پایش‌های کوهپوش، بیماری دایابت در کشور رشد چشمگیر داشته و در برخی استان‌ها حدود نیمی از افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار گرفته‌اند. دکتر رضا ملک‌زاده پنجشنبه ۵ دی ماه در بازدید از مرکز پایش سلامت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: هدف اصلی مطالعات کوهپوش برنامه‌ریزی در راستای ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست. او ادامه داد: در سه دهه گذشته پیشرفت‌های بسیار خوبی در سطح سلامت، سواد و کاهش نابرابری‌های کشور صورت گرفته اما با وجود این اقدامات باید در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها بیشتر تلاش کنیم. او گفت: در سال ۱۳۷۰ پنج میلیون نفر از بانوان و ۶ میلیون نفر از مردان ایرانی مبتلا به دایابت بودند که اکنون ۱۲ درصد

منابع اصلی آلودگی صوتی

صداها، ترافیک یعنی صداهای ناشی از تردد خودروها، اتوبوس‌ها، موتورسیکلت‌ها، عابریین پیاده و مانند این‌ها سروصداهای ترافیک شهری را تشکیل می‌دهند که به طور میانگین ۸۵ دسی‌بل است. اگر در نزدیکی ایستگاه‌های قطار باشید ۱۰۰ دسی‌بل صدای ترافیک خواهید کرد و ساکنان نزدیک به فرودگاه‌ها هم آلودگی صوتی حدود ۱۳۰ تا ۱۴۰ دسی‌بل را تحمل می‌کنند.

صداها، ناشی از تردد خودروها، اتوبوس‌ها، موتورسیکلت‌ها، عابریین پیاده و مانند این‌ها سروصداهای ترافیک شهری را تشکیل می‌دهند. ساخت و سازهای ساختمانی که در حال حاضر کمتر محله شهری از آن مصون است، شامل صداهای فعالیت ماشین‌های سنگین، جابه‌جایی مصالح ساختمانی مانند تیر آهن و آجر، برش سنگ، کار کردن دریل و گودبرداری و...

میانگین سروصدای خانه را ۷۰ تا ۸۰ دسی‌بل اندازه‌گیری کرده‌اند. این سروصداهای معمولاً ناشی از کار کردن ماشین لباسشویی، ظرفشویی، جاروبرقی، خردکن، غذاساز، آسیاب و آمیوهر گیری، موسیقی، رادیو و تلویزیون، سیستم‌های تهویه هوا و... است.

در فضاهای تجاری و اداری هم افزون بر صداهای معمول، صدای دستگاه‌های صنعتی مانند فن‌ها، ژنراتورها و کمپرسورها هم می‌تواند منبع آلودگی صوتی باشند. حتی موسیقی ثابتی که در محل‌های تجاری به طور مداوم و دائمی در حال پخش است هم نوعی آلودگی صوتی است که برای کسانی که دائم در معرض آن قرار دارند آزاردهنده و آسیب‌رسان است.

صداها، ناهنجار ناشی از ترقه‌بازی و آتش‌بازی جشن‌های آخر سال هم اگر چه مقطعی است اما به شدت آزاردهنده و آسیب‌رسان است.

البته که تمام آلودگی‌های صوتی

آلودگی صوتی در شهرهای ایران و در مناطق مسکونی برای بازه زمانی ۷ صبح تا ۱۰ شب برابر ۵۵ دسی‌بل و برای ۱۰ شب تا ۷ صبح برابر ۴۵ دسی‌بل اعلام شده است.

اما اطلاعات متوسط ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت در تهران، نشان می‌دهد میزان آلودگی صوتی در بیشتر مناطق این ابر شهر، بالاتر از حد مجاز قرار دارند و در حالی که آستانه تحمل آلودگی‌های صوتی برای انسان ۶۵ دسی‌بل است، در بعضی از مناطق تهران آلودگی‌های صوتی تا ۹۱ دسی‌بل رسیده است.

باقی کلان‌شهرهای کشور هم وضعیت بهتری ندارند. اصفهان با میانگین ۸۲ دسی‌بل و مشهد با میانگین ۸۰ دسی‌بل کلان‌شهرهای دیگر ایران هستند که با آلودگی صوتی به طور جدی دست و پنجه نرم می‌کنند.

به یاد داشته باشید اگر چه آستانه تحمل گوش انسان ۱۳۰ دسی‌بل است و ما درگیر و آزار زندگی مدرن شهری به شنیدن صداهای مداوم و ناهنجار عادت کرده‌ایم، اما چه متوجه باشیم چه نتوانیم قرار گرفتن مدام در معرض این حجم از آلودگی صوتی عوارض جدی جسمی و روانی به همراه دارد و بازده کار و فعالیت‌ها تاثیرات غیر قابل انکاری دارد.

بر اساس این استاندارد حد مجاز مجاز آلودگی صوتی در مسکونی برای بازه زمانی ۷ صبح تا ۱۰ شب برابر ۵۵ دسی‌بل و برای ۱۰ شب تا ۷ صبح برابر ۴۵ دسی‌بل اعلام شده است.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس مطالعات و پایش‌های کوهپوش، بیماری دایابت در کشور رشد چشمگیر داشته و در برخی استان‌ها حدود نیمی از افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار گرفته‌اند.

دکتر رضا ملک‌زاده پنجشنبه ۵ دی ماه در بازدید از مرکز پایش سلامت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: هدف اصلی مطالعات کوهپوش برنامه‌ریزی در راستای ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست.

او ادامه داد: در سه دهه گذشته پیشرفت‌های بسیار خوبی در سطح سلامت، سواد و کاهش نابرابری‌های کشور صورت گرفته اما با وجود این اقدامات باید در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها بیشتر تلاش کنیم. او گفت: در سال ۱۳۷۰ پنج میلیون نفر از بانوان و ۶ میلیون نفر از مردان ایرانی مبتلا به دایابت بودند که اکنون ۱۲ درصد



این جمعیت به دایابت مبتلا می‌شوند و اگر بخواهیم در مقیاس ملی به آن توجه کنیم در آینده یک چهارم تمام ایرانی‌ها به این بیماری مبتلا خواهند بود.

دکتر ملک‌زاده با بیان اینکه با ادامه این روند تا چند سال آینده نظام سلامت تحت تاثیر بیماری دایابت قرار خواهد گرفت اظهار داشت: در حال حاضر ۲۱ درصد بزرگسالان، ۲۰ درصد رفسنجانی‌ها، ۱۹ درصد اهوازی‌ها و ۱۶ درصد مازندرانی‌ها مبتلا به دایابت هستند.

او با بیان اینکه بر اساس مطالعات کوهپوش ۴۶ درصد از جمعیت استان مازندران در مرحله پره دایابت قرار دارند و در برخی استان‌های دیگر نیز شرایط بدین گونه است گفت: به طور قطع در آینده شاهد مشکلات بهداشتی ناشی از بیماری دایابت برای نظام سلامت خواهیم بود و این در حالی است که این بیماری با رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی، کاهش وزن و تحرک بدنی، قابل پیشگیری است.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر اینکه سازمان بهداشت جهانی بر جلوگیری از آلودگی صوتی در امان

خبر

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس مطالعات و پایش‌های کوهپوش، بیماری دایابت در کشور رشد چشمگیر داشته و در برخی استان‌ها حدود نیمی از افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار گرفته‌اند.

رشد چشمگیر دایابت در ایران

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس مطالعات و پایش‌های کوهپوش، بیماری دایابت در کشور رشد چشمگیر داشته و در برخی استان‌ها حدود نیمی از افراد در معرض ابتلا به این بیماری قرار گرفته‌اند. دکتر رضا ملک‌زاده پنجشنبه ۵ دی ماه در بازدید از مرکز پایش سلامت کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: هدف اصلی مطالعات کوهپوش برنامه‌ریزی در راستای ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست. او ادامه داد: در سه دهه گذشته پیشرفت‌های بسیار خوبی در سطح سلامت، سواد و کاهش نابرابری‌های کشور صورت گرفته اما با وجود این اقدامات باید در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها بیشتر تلاش کنیم. او گفت: در سال ۱۳۷۰ پنج میلیون نفر از بانوان و ۶ میلیون نفر از مردان ایرانی مبتلا به دایابت بودند که اکنون ۱۲ درصد