

درست است که مانند نور مرئی نیست و دیده نمی‌شود، اما وجود دارد و وقتی در این روزهای داغ و پر عشت تابستان به بالاترین سطح خود می‌رسد، می‌تواند آسیب‌رسان باشد. در اوج تابش پرتوهای خورشید در دل تابستان، اشعه فرابنفش هم سسنبه‌اش از همیشه پرزورتر شده و این روزها شاخص تابش اشعه فرابنفش به ۱۱ رسیده و پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که در روزهای آینده ممکن است شاخص ۱۲ را هم تجربه کنیم. این اعداد برای اشعه‌ای که به نام UV فرابنفش در بالاترین سطح خود قرار دارد. پس از آنجایی که این اشعه انرژی بالایی دارد و می‌تواند آسیب‌زننده باشد، لازم است برای بیرون آمدن از خانه و قرار گرفتن در معرض تابش‌های خورشید و اشعه فرابنفش تدابیری ببندیشیم و از کلاه و ضد آفتاب استفاده کنیم و حتی الامکان در ساعت‌های میانی روز در معرض این تابش‌ها قرار نگیریم.

■ ■ ■

در آستانه دومین ماه تابستان گرمای هوا به اوج خود رسیده و خورشید با تمام قدرت در میانه آسمان می‌تابد، اما حکایت تابش خورشید فقط بخش مرئی و قابل دید آن نیست، بلکه در کنار نور مرئی با اشعه‌های نامرئی هم مواجهیم که اگرچه نمی‌توانیم آنها را ببینیم، اما این تابش‌ها می‌توانند اثرات سونی بر سلامت ما داشته باشند.

یکی از اصلی‌ترین این اشعه‌ها اشعه فرابنفش است که شاید بیشتر با نام UV بشناسیمش و در هنگام خرید عینک‌های آفتابی نام آن به گوش‌مان خورده باشد و به سراغ عینک‌هایی برویم که استاندارد دهای لازم را برای ممانعت از عبور اشعه فرابنفش خورشید به چشم‌هایمان داشته‌باشد؛ اشعه‌ای که یکی از اصلی‌ترین دلایل استفاده از عینک‌های آفتابی ممانعت از ورود آن به چشم است، چراکه می‌تواند بیماری‌هایی نظیر آب مروارید را موجب شود. این اشعه برای سلامت پوست هم خطرناک است. به همین خاطر هم وقتی این اشعه به بالاترین حد خود می‌رسد، باید بیشتر از همیشه مراقب سلامتی خود باشیم، چراکه مواجهه طولانی‌مدت انسان با پرتو فرابنفش حتی می‌تواند سبب بروز سرطان پوست شود.

شاخص فرابنفش در اوج

شاید برای خیلی از ما سؤال باشد که اشعه فرابنفش چیست و این یکی دیگر از کجا سر و کله‌اش پیدا شده‌است. در پاسخ به این سؤال، اما باید گفت این اشعه اصلا چیز تازه‌ای نیست و همیشه وجود داشته‌است. همانطور که امواج رادیویی، ماکروویو و زیر قرمز و سایر اشعه‌هایی که دیده نمی‌شوند وجود دارند و ما از آنها برای مقاصد گوناگون استفاده می‌کنیم، از راه انداختن رادیو و تلویزیون و ماهواره و موبایل گرفته تا حتی پخت و پز؛ البته تخریب لایه ازن سبب افزایش پرتاب فرابنفش شده‌است. روز گذشته از حوالی ظهر تا ساعات‌های ابتدایی بعدازظهر شاخص اشعه فرابنفش در پایتخت به اوج خود رسید. در چنین مواقعی کارشناسان با اعلام وضعیت «خطرناک» توصیه می‌کنند که شهروندان از ساعت ۱۱ تا حدود ساعت ۱۴ از خانه یا محل کار

گرمای بی‌سابقه، مسئولان را مجاب به تعطیلی یک روزه

استان تهران کرده‌است، اما استانی را که فقط در مرکز شهرش، میلیون‌ها نفر، هر روز در کوچه و خیابان و بازار در حال فعالیت هستند، نمی‌توان به‌سادگی تعطیل کرد. بنابراین اگرچه چهارشنبه‌در تهران (البنته استان‌های دیگری چون قم و ایلام) تعطیل اعلام شده، اما در عمل، فعالیت‌ها در نقاط مختلف استان‌ها و البته در گرمایی سوزان، ادامه خواهد داشت.

■ ■ ■

کافی است فردا، سری به میدان‌های اصلی یا خیابان‌های تجاری بزیم تا ببینیم همچنان دهها هزار نفر در مشاغل مختلف فعالیت دارند؛ افرادی که کار و بارشان با «بلاغیه» متوقف نمی‌شود. بنابراین مشخص است که تعطیلی راه حل نیست و باید تدابیری اساسی برای مسائل اقلیمی و آب و هوایی، اندیشیده شود.

تهران نیمه تعطیل

در پی تاووم گرمای شدید و هشدارهای سازمان هواشناسی، هیئت دولت تصمیم به تعطیلی استان تهران در روز اول مرداد گرفت. فاطمه مهاجرانی، سخنگوی دولت، در صفحه شخصی خود در توئیتر نوشت: «با تصمیم هیئت دولت و در پی تاووم گرمای شدید و ضرورت صرفه‌جویی در مصرف آب و برق، روز چهارشنبه در استان تهران تعطیل اعلام شد. فرصتی است برای استراحت، سفر کوتاه یا در کنار خانواده بودن؛ البته با رعایت نکات ایمنی و صرفه‌جویی در مصرف انرژی».

این تصمیم در شرایطی اتخاذ شده که شاخص‌های دمایی در تهران به آستانه‌های خطرناک رسیده و فشار

جیغ بنفش خورشید در آسمان شهر

در روزهای اخیر میزان تابش اشعه فرابنفش به بالاترین حد خود رسیده

که لازم است برای اجتناب از تبعات آن در ساعات میانی روز کمتر در معرض آفتاب قرار بگیریم



محمدرضا برونو | ایرنا

دارند، شاخص اشعه فرابنفش بالا را به ویژه در فصل گرم سال تجربه می‌کنند. وی با بیان اینکه روند گرما در سطح جهان در حال افزایش است، می‌افزاید: «افزایش دما در خاورمیانه با سرعت بیشتری در حال انجام است و افزایش شاخص فرابنفش نیز از آثار تغییرات اقلیمی به حساب می‌آید و بر همین اساس هم نتایج مطالعات مختلف بیانگر این است که شاخص فرابنفش در منطقه خاورمیانه و کشور ما به ویژه در ماه‌های گرم سال افزایش می‌یابد.»

معنای شاخص‌های فرابنفش

اشعه و امواج دسته‌بندی‌های متفاوتی دارند، برخی مانند امواج رادیویی یا ماکرو ویو دارای طول موج بلندتر و انرژی کمتر و برخی دیگر دارای طول موج کوتاه‌تر و انرژی بیشتر هستند. امواج فرابنفش، امواج گاما که از مواد رادیواکتیو ساطع می‌شوند، جزو دسته امواجی هستند که دارای انرژی زیاد هستند و اگر در معرض آنها قرار بگیریم می‌توانند به ما آسیب بزنند. به گفته دکتر شامسونی شاخص اشعه فرابنفش در یک بازه زمانی ۱۰ ساله مورد بررسی قرار گرفته، که نتایج این بررسی بیانگر این است که شاخص اشعه فرابنفش از سال ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۲ در ماه‌های گرم سال افزایش می‌یابد و میانگین چهار ماهه اشعه فرابنفش از خرداد تا شهریور ماه به ۱/۲۸ درصد می‌رسد و حداکثر

میزان این اشعه برای مرداد ماه است که این میزان به عدد ۱۲ می‌رسد. نتایج این مطالعه بیانگر این است که شاخص اشعه فرابنفش شهر تهران در ۲۱/۶ درصد از روزهای سال حدود عدد ۱۱ است. عدد ۱۱ به معنای این است که شاخص اشعه فرابنفش بسیار زیاد است، بنابراین به طور قطع در چنین شرایطی باید از وسایل حفاظتی استفاده شود. اگر شاخص اشعه فرابنفش ۲ یا کمتر از ۲ باشد، میزان خطر آن بسیار کم است و اگر شاخص شاخص از ۳ تا ۵ باشد، میزان خطر آن متوسط به شمار می‌آید و توصیه می‌شود که افراد از عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب با SPF 15، کلاه لبه‌دار و لباس آستین بلند به ویژه هنگامی که در فضای آزاد قرار دارند، استفاده کنند. همچنین در حد امکان در سایه قرار گیرند تا میزان مواجهه کمتر شود.

هنگامی که اشعه فرابنفش از ۶ تا ۷ باشد، به عنوان شاخص خطرناک قلمداد می‌شود و آن را با رنگ نارنجی نشان می‌دهند. استفاده از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار، لباس آستین‌بلند، حضور در سایه، حضور حداقلی در فضای آزاد تا ساعت ۱۱ تا ۱۶ و استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ توصیه می‌شود تا مواجهه کمتری با اشعه داشته‌باشند. اما هنگامی که شاخص از عدد ۸ تا ۱۰ باشد، میزان خطر بسیار زیاد است. اجتناب از تردد در ساعات ۱۱

تا ۱۶ توصیه می‌شود و در صورت تردد می‌بایست از کلاه لبه‌دار، کرم ضدآفتاب با حداقل SPF 15، لباس آستین‌دار و عینک آفتابی استفاده کنند. **■ عینک، ضد آفتاب و لباس آستین بلند زره مقابله با فرابنفش** به گفته معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در شرایط فعلی شاخص اشعه فرابنفش میان ۹ تا ۱۱ متغیر است. هنگامی که شاخص اشعه فرابنفش از عدد ۱۱ فراتر رود، خطر شدیدی دارد و اجتناب از تردد در ساعات ۱۱ تا ۱۶ تا توصیه می‌شود و در صورت تردد می‌بایست از کلاه لبه‌دار، کرم ضدآفتاب با حداقل SPF 15، لباس آستین‌دار و عینک آفتابی مناسب استفاده کنند. کرم ضدآفتاب در این شرایط می‌بایست هر دو ساعت تکرار شود.

خطر بروز سرطان پوست در صورت مواجهه طولانی‌مدت با اشعه فرابنفش بدون استفاده از وسایل مراقبتی و حفاظتی وجود دارد؛ این در حالی است که سرطان پوست، شایع‌ترین و قابل پیشگیری‌ترین سرطان است و با راهکارهایی مانند اجتناب از حضور در فضای باز از ساعت ۱۱ تا ۱۶، استفاده از عینک آفتابی استاندارد، لباس آستین‌بلند، کرم ضدآفتاب و حضور در سایه در صورت حضور در فضای باز می‌توان از آن جلوگیری کرد.

«سطح آسایش انسان را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد» و ضرورت برنامه‌ریزی دقیق شهری را بیش از پیش آشکار می‌سازد. **■ تعطیلی راه‌حل نیست** تعطیلی یک روزه تهران و دیگر استان‌ها، شاید اقدامی پیشگیرانه در برابر موج گرما باشد، اما در عمل، تنها بخشی از بازل مدیریت بحران اقلیمی را پوشش می‌دهد. بی‌تردید زندگی شهری را نمی‌توان متوقف کرد، نه زیر نور خورشید، نه پشت درهای نیمه‌باز مغازه‌ها و نه در خطوط پرکار خدماتی. به همین دلیل، صدای فعالیت گسترده در نقطه به نقطه شهرها، باز هم به گوش می‌رسد، هر چند آهسته‌تر، ساکت‌تر و زیر فشار دمایی که از مز تاب‌آوری عبور کرده‌است.

از یک سو، اعداد نگران‌کننده دما در گزارش‌های رسمی، و از سوی دیگر، تلاش بی‌وقفه شهروندان در مشاغل خدماتی، نشان می‌دهد که تهران وارد مرحله تازه‌ای از مواجهه با گرمایش شده‌است. مرحله‌ای که در آن، تصمیم‌های مقطعی دیگر کافی نیستند. تغییرات اقلیم گرم‌ترین سال‌های تاریخ زمین بوده‌اند و سال ۲۰۲۴ نیز به‌عنوان گرم‌ترین سال کره زمین ثبت شده‌است. ناهنجاری دما نسبت به عصر پیشاصنعتی به بیش از ۱/۵ درجه رسیده که زنگ خطر جدی برای اقلیم جهانی و منطقه‌ای محسوب می‌شود. به گفته وظیفه، تغییرات اقلیمی ایران ترکیبی از عوامل جهانی و توسعه‌های محلی، از جمله گسترش شهرها و تغییر کاربری زمین است. او هشدار داده که حتی افزایش یک تا دو درجه در ماه‌های گرم سال، می‌تواند بازنگری دارد، پیش از آنکه گرما حرف آخر را بزند.



غزه

در آرزوی قرصی نان!

این روزها در عصری که جهان به پیشرفت‌های فناوری و دستاوردهای علمی و بی‌۲ها و اف۳۵ها و بهره‌گیری‌های محیرالعقول از هوش مصنوعی در دوره تکنولوژی به خود می‌بالد، در گوشه‌ای از همین دنیا، نوار غزه تبدیل به گرسنه‌ترین نقطه جهان شده‌است؛ فاجعه‌ای بزرگ که یادآور تاریک‌ترین و سیاه‌ترین قطعی‌های تاریخ جهان است. این بحران، نه محصول بلاهای طبیعی، بلکه نتیجه مستقیم محاصره‌ای بی‌رحمانه و سیاستی سیستماتیک است که گرسنگی را به سلاحی برای مجازات جمعی بدل کرده‌است. تصاویر و گزارش‌های دلخراش از غزه، قلب هر انسان باوجدانی را به درد می‌آورد و سؤالی تلخ را پیش روی جهانیان قرار می‌دهد: چرا بشریت در برابر این فاجعه سکوت کرده‌است؟ در چند روز گذشته تصاویر و آماری از غزه در حال مخابره است که نه‌تنها در این منطقه، بلکه در سراسر جهان کم‌سابقه است. کودکانی که از گرسنگی استخوان‌هایشان بیرون زده و بی‌بی‌جان و بی‌رملی روی زمین‌اند و یک به یک از گرسنگی می‌میرند. اطفالی گریان که با ظرف‌ها و قابلمه‌هایی در صفوف توزیع غذا ساعت‌ها می‌ایستند تا هر چند روز یکبار، کمی غذا برای خانواده ببرند. و پیرمردی که در صف انتظار غذا، ناگهان از حال می‌رود و جادر جامی میرد. برنامه جهانی غذا هشدار داده‌است که از بهار تا پاییز ۱۴۰۴، تمامی ۲ میلیون ساکن غزه در معرض سطوح مختلف ناامنی غذایی قرار دارند.

یک مادر فلسطینی در گفت‌وگو با الجزیره می‌گوید: «منی توانم غذا برای خوردن پیدا کنم. جنینم هیچ ماده مغذی دریافت نمی‌کند». کاربر فلسطینی دیگری در بستر X توضیح داده که چطور ارد را با خاک مخلوط می‌کنند تا نانی برای خوردن فراهم کنند. نانی که هر نفر، در طول شبانه‌روز فقط یک‌قرص از آن دریافت می‌کند. محاصره غزه توسط رژیم صهیونیستی، که از اکتبر ۲۰۲۳ شدت گرفته، دسترسی به غذا، آب، دارو و سوخت را به حداقل رسانده‌است.

گزارش‌ها حاکی از آن است که از ماه مارس ۲۰۲۵، ارسال کمک‌های بشردوستانه به‌طور کامل متوقف شده تا فشار بر حماس افزایش یابد، اما این سیاست، غیرنظامیان، به‌ویژه کودکان، بیماران و سالمندان را هدف قرار داده‌است. سازمان غفو بین‌الملل و کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل این اقدامات را «جنایت جنگی» خوانده و هشدار داده‌اند که گرسنگی به‌عنوان سلاحی علیه مردم غزه به کار گرفته شده‌است. در این میان، از اتحادیه اروپا، که خود را مدافع ارزش‌های انسانی می‌داند و اقدامی عملی انجام نداده انتظار و توقعی نیست چه اینکه او خود متهم به همدستی با سیاست‌های ضدانسانی و فاجعه‌ساز رژیم صهیونیستی است، اما انفعال حکام کشورهای مسلمان، به‌ویژه همسایگان فلسطین پرسش‌های جدی را برانگیخته است.

چرا سازمان کنفرانس اسلامی با ۵۷ عضو، که فلسفه وجودی‌اش دفاع از حقوق مسلمانان است، نتوانسته حداقل نیازهای اولیه ۲ میلیون انسان را تأمین کند؟ حاکمان بی‌غیرت کشورهای عربی که هر کدام داعیه‌ام‌القرایی جهان اسلام را دارند، چرا هیچ فریادی بر نمی‌آورند؟ غیر از کمک‌ها و حمایت‌های جمهوری اسلامی ایران و کشور غیور یمن، کدام یک از حاکمان تن‌پور که خود بر سفره‌های رنگارنگی نمی‌نشینند، کوچک‌ترین تلاشی برای رفع این گرسنگی و قحطی از غزه کرده‌اند؟

صدای ظرف‌ها و قاشق‌های در صف غذا در غزه، افزون بر اینکه بانگ گرسنگی و مظلومیت فلسطینی‌هاست، حالا کوس رسوایی حاکمان و سیاستمداران مسلمان و غیرمسلمان جهان نیز شده‌است!

گزیده

آغاز پوشش ملی «توانا»

برای حمایت از جانبازان جنگ ۱۲ روزه

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر از آغاز پوشش ملی «توانا» با هدف ارائه خدمات ارتز، پروتز و توانبخشی به جانبازان و معلولان جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر خبر داد. محمدجواد عزتی وظیفه‌خواه، رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر اعلام کرد: پوشش ملی «توانا» با هدف کاهش آلام جانبازان و معلولان حوادث جنگ تحمیلی اخیر، توسط جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران طراحی و به مرحله اجرا درآمده‌است.

وی افزود: این طرح در دو فاز اجرا می‌شود که فاز نخست آن به مدت یک ماه شامل شناسایی، ثبت‌نام و ارجاع افراد آسیب‌دیده به مراکز تخصصی خواهد بود و فاز دوم طی حداکثر هفت ماه به ارائه خدمات توانبخشی، ارتز و پروتز اختصاص دارد. رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر ادامه داد: جامعه هدف این طرح، شامل جانبازان و افراد دچار نقص عضو ناشی از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر است و استان‌های درگیر این حوادث، با اولویت مناطق آسیب‌دیده، تحت پوشش قرار می‌گیرند. وی با اشاره به منابع ملی طرح تأکید کرد: اعتبارات مورد نیاز از محل آیین‌نامه خدمات اجتماعی جمعیت هلال احمر تأمین خواهد شد و هزینه‌ها به صورت مستقیم به مراکز درمانی و توانبخشی پرداخت می‌شود.

عزتی وظیفه‌خواه خاطر نشان کرد: در صورت نبود مرکز توانبخشی در استان محل سکونت فرد، خدمات مورد نیاز در نزدیک‌ترین استان دارای مراکز ارائه خواهد شد، اما هزینه‌های مربوط به خدمات توانبخشی ارائه شده بر عهده استان مبدأ خواهد بود. وی همچنین از مشارکت نهادهای، چون بنیاد شهید و امور ایثارگران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، استانداری‌ها و مراکز خبریه در اجرای این پوشش خبر داد و افزود: تشکیل پرونده الکترونیکی برای هر فرد، ارزیابی پزشکی و تعیین سطح معلولیت از مراحل اجرایی این طرح خواهد بود.

خبر کوتاه

■ از مون زیرمداری توسط ماهواره بر قاصد با هدف ارزیابی برخی فناوری‌های جدید در حال توسعه صنعت فضایی ایران انجام گرفت.

■ رئیس مرکز امور اتباع و مهاجرین خارجی وزارت کشور گفت: از اول فروردین تا روز گذشته ۹۸۵ هزار و ۳۷۷ نفر از اتباع غیر مجاز از دو مرز دوغانرون و میلک خارج شدند و این روند ادامه خواهد داشت، اما این افراد می‌توانند مثل افراد عادی تقاضای ورود مجدد به کشور ایران و مراحل لازم را طی کنند.

■ رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر با اشاره به اجرای طرح ملی امداد و نجات اربعین حسینی ۱۴۰۴ گفت: در این طرح، به کار این سامانه خبر داد: اولیای دانش آموزان می‌توانند پس از ورود طریق به آدرس my.medu.ir از قسمت دانش آموزان به صفحه شخصی فرهنگیان اولیا، دانش آموزان و سایر کارکنان از پروفایل فرزندان به سامانه الکترونیک لیاس دانش آموزی وارد شوند.