

- چهارشنبه ۱۸ تیرماه ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۵۹**



روزنامه سحاب

روزنامه سحاب

روزنامه سحاب

روزنامه سحاب

روزنامه سحاب

سپهرغرب، گروه زیست‌بوم – مریم کریمی آرمان؛ عضو هیئت‌مدیره مؤسسه مطالعات و توسعه محیط زیست آب و کشاورزی آکام، منشأ و هدف آتش‌سوزی‌ها در مناطق مختلف را تأمین ذغال، تصرف اراضی، درگیری با نهادهای دولتی و… اعلام کرد و گفت؛ ما باید این دلایل را شناسایی کنیم تا دستگاه‌های متولی نیز مبتنی بر این مسائل، برنامه داشته باشند. بی‌برنامگی و تکرار چرخه، تمام زنجیره تأمین را تحت تأثیر قرار داده و به نابودی آن منجر می‌شود.

آتش‌سوزی‌های جنگل‌های زاگرس علل متعددی دارد که شامل عوامل طبیعی و انسانی می‌شود. از مهم‌ترین علل طبیعی می‌توان به تغییرات اقلیمی و گرمایش جهانی و فعالیت‌های انسانی مانند روشن کردن آتش برای مصارف مختلف و سهل‌انگاری در خاموش کردن آتش، تخریب جنگل‌ها و جنگل‌زدایی اشاره کرد.

علاوه بر این، کمبود امکانات و تجهیزات برای مهار آتش‌سوزی و همچنین ناهماهنگی بین دستگاه‌های مسئول نیز در گسترش آتش‌سوزی و افزایش خسارات ناشی از آن مؤثر است.

آتش‌سوزی‌های جنگلی آسیب‌های جدی به محیط زیست، سلامت انسان و اقتصاد وارد می‌کنند. این آسیب‌ها شامل تخریب زیست‌بوم، از دست رفتن تنوع زیستی و آلودگی هوا می‌شوند. خسارات مالی سنگین به خانه‌ها، مزارع و سایر اموال، آوارگی افراد از خانه‌های خود، تأثیر

منفی بر معیشت و به تبع آن کاهش تولید و درآمد گردشگری، افزایش هزینه‌های مربوط به مهار آتش، بازسازی مناطق آسیب‌دیده و جبران خسارات همچنین به خطر افتادن سلامتی انسان‌ها از دیگر آسیب‌های آتش‌سوزی به‌شمار می‌رود.

با توجه به اهمیت موضوع و گرم شدن هوا و وقوع آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع با عضو هیئت‌مدیره مؤسسه مطالعات و توسعه محیط زیست آب و کشاورزی آکام و فعال محیط زیست گفت‌وگو کردیم که در ادامه می‌خوانید:

پدارم جدی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه تأثیر مستقیم آتش‌سوزی بر زیست‌بوم چیست؟ گفت؛ با این اتفاق گیاهان یک‌ساله و چندساله که منبع غذایی برخی از حیات وحش آن زیست‌بوم است از بین رفته و وقتی جاندار خوراکش را از دست بدهد، به‌ناچار برای امرار حیات از محدوده زندگی خود خارج شده و مشکلات دیگری را همچون اینکه در جاده‌ها به‌واسطه تصادف یا شکار از بین برود، ایجاد می‌کند.

وی به فراهم شدن بستر فرسایش خاک بر اثر از بین رفتن گیاهان اشاره کرد و افزود؛ فرسایش خاک دو وجهه دارد که اثراتش در آینده معلوم می‌شود. مشکل نخست ریزگردها است، با تغییر جریان هوا در سطح محلی یا منطقه‌ای، گرد و غبار و و حتی بادهای خوراکش را از دست شاهد جاری شدن رواناب و فرسایش خاک خواهیم بود. خاک حاصلخیز که در مراتع و جنگل‌ها باید پوشش مجدد رشد گیاهان باشد و

زیست‌بوم را ادامه دهد، کارکردهایش را از دست داده و وارد رودخانه‌ها و سدها می‌شود.

وی در ادامه معضلات ناشی از آتش‌سوزی را اینگونه بیان کرد که دمای هوا در آن منطقه افزایش یافته و دی اکسید کربن حاصل از دود، حیات وحش را تحت تأثیر قرار داده و منابع آبی سطحی را آلوده و از حالت ارزشمندی خارج می‌کند.

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه میزان قابل برگشت بودن گونه‌های گیاهی و جانوری که از بین رفته‌اند، چقدر است؟ اذعان کرد؛ به عوامل مختلفی ازجمله شدت آتش‌سوزی، نوع گونه‌ها و شرایط محیطی پس از آتش‌سوزی بستگی دارد. در شمال کشور با توجه به سرعت موجود گونه‌های گیاهی می‌توانند به سرعت خودشان را بازیابی کنند، ولی در جنگل‌های زاگرس که رطوبت کم است درختی بلوطی یا ۱۰ ساله قدمت از بین برود، ۱۰۰ سال زمان نیاز دارد که بتواند مجدد به آن ابعاد برسد.

این فعال حوزه کشاورزی با ابراز اینکه بازگشت طبیعت به شرایط قبل خود بدون دخالت انسان‌ها، بسیار زمان‌بر است عنوان کرد؛ مراتع ما اینگونه است که طی چند سال یک نوع گیاهانی ایجاد می‌شوند و بعد از گذشت زمان، گیاهان دیگری مستقر می‌شوند و این توالی تکرار می‌شود. یعنی با فرض اینکه همه شرایط اقلیمی مهیا باشد اگر پوششی در منطقه از بین برود باید گیاهان پایین زنجیره از نو کاشته شوند، پس انسان‌ها باید با برخی قوانین، محدودیت‌ها و ساز

و کارها، شرایط را برای بازگشت دوباره طبیعت به حالت عادی خود تسهیل کنند.

جدی منشأ و هدف آتش‌سوزی‌ها در مناطق مختلف را تأمین ذغال، تصرف اراضی، درگیری با نهادهای دولتی و… اعلام کرد و گفت؛ ما باید این دلایل را شناسایی کنیم تا دستگاه‌های متولی مبتنی بر این مسائل برنامه داشته باشند بی‌برنامگی و تکرار چرخه، تمام زنجیره تأمین را تحت تأثیر قرار داده و به نابودی آن منجر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه آتش‌سوزی علاوه بر تخریب محیط زیست و طبیعت اثرات منفی دیگری نیز دارد خاطرنشان کرد؛ محیطی که تأمین‌کننده معیشت برخی افراد است اگر از دست برود، مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی امنیتی را در پی خواهد داشت که باید به آن توجه شود.

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه آیا نقشه یا پایگاه داده‌ای برای پیش‌بینی آتش‌سوزی وجود دارد؟ گفت؛ بله داده‌هایی وجود دارند که از اطلاعات ماهواره‌ای و سنجش از دور برای شناسایی مناطق مستعد آتش‌سوزی و پیش‌بینی احتمال وقوع حریق استفاده می‌کنند. همچنین تعدد آتش‌سوزی در سالیان تمادای و اصطلاحاً نقاط داغ و اینکه احتمال آتش‌سوزی در چه مناطقی بیشتر است را مشخص کرده است.

نویسنده و فعال حوزه کشاورزی درخصوص اینکه آتش‌سوزی به دو منبع مهم اکسیرن و ماده

جنگ و گلوله‌هایی که به قلب طبیعت شلیک می‌شوند

شیمیایی است که در طول جنگ ویتنام توسط ارتش آمریکا به‌کار گرفته شد) میلیون‌ها درخت را خشک کرد و اکوسیستم‌های گسترده‌ای را نابود ساخت. یا در عراق، طوفان‌های شن ناشی از تخریب پوشش گیاهی به‌دنبال عملیات نظامی آمریکا، زندگی مردم و جانوران را تحت تأثیر قرار داد.

موحدی راجع به وضعیت شهرها بیان کرد؛ محیط زیست شهری در جنگ‌ها دچار فروپاشی می‌شود؛ نابودی فضای سبز، تخریب شبکه فاضلاب، آلودگی صوتی، سقی و شیمیایی و حتی آلودگی هوا با ذرات ریز ناشی از انفجارها، تأثیر مستقیمی بر سلامت انسان و سایر گونه‌های زیستی دارد.

وی با تأکید بر ضرورت توجه به ملاحظات زیست‌محیطی در مواقع درگیری خاطرنشان کرد؛ جنگ، فقط یک نزاع انسانی نیست؛ جنگ طبیعت را هم می‌کشد. اگر نتوانیم کنار مهار بحران انسانی، از طبیعت و گونه‌های زیستی مراقبت کنیم، با جنگی طولانی‌تر و بی‌صدا مواجه خواهیم

در جنگل‌ها و تخریب گسترده پوشش گیاهی می‌شود. وی بیان کرد؛ در جنگ‌های اخیر در غرب آسیا، هزاران هکتار از جنگل‌ها و مراتع بر اثر بمباران یا آتش‌سوزی از بین رفتند، حتی مین‌های زمینی و بمب‌های خوشه‌ای که پس از پایان جنگ باقی می‌مانند، سال‌ها مانع بازسازی پوشش گیاهی و زیستگاه‌های طبیعی می‌شوند.

وی با بیان اینکه حیات وحش یکی از قربانیان خاموش جنگ است، تصریح کرد؛ درگیری‌ها باعث فرار یا نابودی گونه‌های جانوری می‌شوند. سروصدای انفجار، جابه‌جایی نظامی، ورود تسلیحات سنگین به مناطق طبیعی و ایجاد اختلال در منابع آب و غذا، بسیاری از گونه‌ها را یا به مرز انقراض می‌برد یا زیستگاه‌های‌شان را به‌کلی نابود می‌کند.

این کارشناس محیط زیست با اشاره به نمونه‌هایی تاریخی گفت؛ در جنگ ویتنام، استفاده از عامل نازنجی (یک ترکیب شیمیایی بسیار خطرناک و یکی از معروف‌ترین سلاح‌های

محدود نمی‌ماند؛ شهرها نیز با بحران‌هایی نظیر آلودگی صوتی، نابودی فضای سبز، تخریب زیرساخت‌های زیست‌محیطی و آلودگی شدید هوا و آب روبه‌رو می‌شوند. در نتیجه، می‌توان گفت جنگ، دشمن خاموش و بی‌رحم طبیعت است؛ دشمنی که آثار آن حتی تا دهه‌ها پس از پایان درگیری‌ها باقی می‌ماند.

در رابطه با این موضوع، کارشناس محیط زیست می‌گوید؛ جنگ‌ها تنها محدود به مرزهای سیاسی و نظامی نیستند؛ آن‌ها با خود زنجیره‌ای از پیامدهای فاجعه‌بار را به دل طبیعت می‌کشند. هرگونه درگیری نظامی، از همان ساعات اولیه، آثار غیرقابل‌جبران بر زیست‌بوم و حیات وحش می‌گذارد.

به‌گفته الهه موحدی، در جریان جنگ‌ها، زیرساخت‌های حیاتی همچون نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها، خطوط انتقال نفت و گاز و حتی کارخانه‌های شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای ممکن است هدف قرار گیرند، این مسئله منجر به نشت مواد شیمیایی، آلودگی آب‌ها، آتش‌سوزی

سپهرغرب، گروه زیست‌بوم؛ یک کارشناس محیط زیست گفت، هرگونه درگیری نظامی، از همان ساعات اولیه، آثار غیرقابل‌جبرانی بر زیست‌بوم و حیات وحش می‌گذارد.

جنگ، یکی از ویرانگرترین جلوه‌های تاریخ بشر، تنها به مرزهای جغرافیایی و انسانی محدود نمی‌شود؛ بلکه اثرات آن به عمق طبیعت و زیست‌بوم‌ها نیز نفوذ می‌کند. در هر درگیری نظامی، نددتها جان انسان‌ها به خطر می‌افتد، بلکه زمین، آب، هوا و تمامی زیست‌مندان نیز به‌اشکال گوناگون آسیب می‌بینند.

از بمباران جنگل‌ها و سوزاندن مزارع گرفته تا آلودگی رودخانه‌ها و خاک با فلزات سمی و مواد شیمیایی، جنگ‌ها باعث نابودی زیستگاه‌های طبیعی، انقراض گونه‌ها و تخریب بلندمدت منابع حیاتی زمین می‌شوند. محیط زیست، به‌خلاف انسان‌ها که ممکن است پس از جنگ دوباره بازسازی شوند، در بسیاری موارد برای همیشه بخشی از ظرفیت زیستی خود را از دست می‌دهد. این آثار تنها به مناطق روستایی و طبیعی

سپهرغرب، گروه سلامت؛ یک متخصص

فلوشیپ طب خواب گفت؛ نورآبی ساطع‌شده از صفحه وسایل الکترونیکی باعث می‌شود که ترشح هورمون ملاتونین که نقش اصلی در تنظیم چرخه خواب دارد، به تأخیر بیفتد. در نتیجه، به خواب رفتن افراد با کلافش از تحویق افتاده و فرد خواب با کیفیتی نخواهد داشت.

با آگاهی از اهمیت خواب و رعایت اصول بهداشت خواب، می‌توانیم کیفیت زندگی خود را به‌طور چشمگیری ارتقاء دهیم و از فواید یک زندگی سالم‌تر و پرانرژی‌تر بهره‌مند شویم. سرمایه‌گذاری بر روی خواب، سرمایه‌گذاری برای سلامت کلی و سعادت فردی است.

در همین خصوص خبرنگار روزنامه سپهرغرب به دکتر فرزانه السادات جواهری، متخصص طب کار و فلوشیپ طب خواب گفت‌وگویی داشته که در ادامه می‌خوانید.

■ **لطفاً بفرمایید خواب سالم دقیقاً چیست؟**

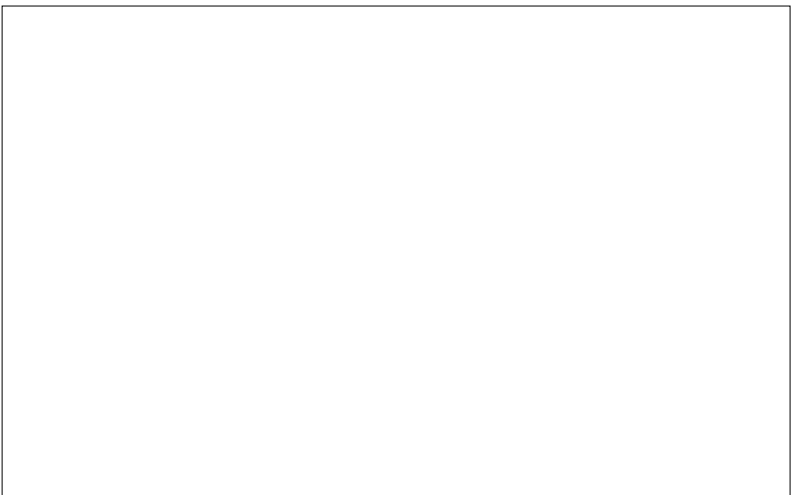
آیا فقط به تعداد ساعت خواب مربوط می‌شود یا کیفیت آن نیز نقش مهمی دارد؟

خواب خوب، خوابی است که از نظر کمی و کیفی، حداقل‌های لازم را داشته باشد. بدون تردید، خواب سالم صرفاً به کمیت محدود نمی‌شود، چراکه در بسیاری از موارد فرد با داشتن ساعات کافی برای خواب، یا حتی بیش از مقدار معمول (بیش از هفت یا هشت ساعت در شبانه‌روز)، از کیفیت خواب خود شکایت

دارد.

همچنین باید توجه داشت که نیاز افراد به خواب با یکدیگر متفاوت است. برخی شاید با خواب خواب کمتری احساس شادابی و سرعالی داشته باشند. در حالی که برخی دیگر با وجود زمان کافی همچنان احساس خستگی یا عدم رضایت از خواب خود دارند. در نتیجه، باید به اختلالات کیفی خواب توجه ویژه‌ای داشت. به‌طور کلی کمیت و کیفیت خواب، هر دو بسیار حائز اهمیت هستند و باید مورد بررسی و توجه دقیق قرار گیرند.

■ **لطفاً بفرمایید در مواجهه با بیماران خود بیشتر یا چه مشکلاتی روی‌رو می‌شوید؟ مردم**



برای آن کوچک‌ترین ارزشی ندارد و قطعاً در مواجهه با چنین شیاطین کودک‌کشی نمی‌توان انتظار حفظ محیط زیست را داشت.

بود؛ جنگی علیه نسل‌های آینده.

وی در پایان گفت؛ در جنگ ۱۲‌روزه ما با رژیم صهیونیستی طرف بودیم؛ رژیمی که جان انسان‌ها

می‌شود، یا به‌طور کلی بازدهی روزانه‌اش کاهش یافته. این‌ها همه علائمی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. همچنین، در مورد اختلالات تنفسی مانند خروپف، ممکن است اطرافیان از صدای خروپف او شکایت داشته باشند، یا علائمی مانند خشکی دهان، فشار خون بالا، رفلاکس معده، تمرکز نداشتن، خواب‌آلودگی در طول روز و کاهش کیفیت زندگی در وی مشاهده شود. همه این موارد نشانه‌هایی هستند که مراجعه به پزشک را ضروری می‌سازند.

در زمینه بی‌خوابی نیز، اگر فردی تنها یک شب در هفته و آن هم به دلایل مشخصی مانند استرس‌های موقتی یا وقایع خاص دچار کم‌خوابی شود، این وضعیت نگران‌کننده نیست اما اگر فردی حداقل سه شب در هفته دچار بی‌خوابی باشد و این وضعیت برای بیش از سه ماه ادامه پیدا کند، حتماً باید مورد بررسی تخصصی قرار گیرد.

برای مثال، ممکن است فرد به‌دلیل اتفاقی ناگوار مانند فقدان یکی از بستگان یا مشکلات عاطفی دچار اختلال خواب شود. اگر این وضعیت کمتر از دو ماه طول بکشد، قابل قبول است؛ اما اگر از سه ماه فراتر رود و الگوی خواب به‌طور مزمن مختل شود، نیاز به مداخله پزشکی دارد. همچنین، در مواردی مانند اختلالات رفتاری یا حرکتی هنگام خواب که موجب آزار خود فرد یا اطرافیان می‌شود، حتماً باید پیگیری تخصصی صورت گیرد.

نمی‌توان زمان مشخصی برای مراجعه به پزشک تعیین کرد، چراکه نوع اختلالات متفاوت است. زیرا ممکن است نیاز مکرر به بیدار شدن برای رفتن به سرویس بهداشتی، باعث اختلال در خواب شبانه شود و بازگشت به خواب را دشوار کند.

دهای اتاق خواب باید نسبت به سایر بخش‌های منزل کمی پایین‌تر باشد و از پرده‌های ضخیم و تیره‌رنگ استفاده شود تا مانع ورود نور به داخل اتاق گردد.

تلفن‌های ثابت یا همراه در هنگام خواب بر روی پیغام‌گیر قرار گیرند تا تماس‌های ناگهانی موجب بیداری فرد نشوند.

توصیه می‌کنیم افرادی که با کم‌خوابی یا بی‌خوابی مواجه‌اند، از چرت زدن در طول روز به‌ویژه بعد از ساعت پنج عصر، به‌طور جدی خودداری کنند. تنها در صورتی که خواب شب قبل به‌طور محسوسی کاهش یافته، چرتی کوتاه به مدت حداکثر ۳۰ دقیقه در ساعات اولیه بعد از ظهر قابل قبول است.