

سازمان هواشناسی هشدار داد

از حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها دوری کنید



سازمان هواشناسی نسبت به تشدید بارندگی‌ها در ۱۷ استان و احتمال طغیان رودخانه‌ها، سقوط سنگ در مناطق کوهستانی و لغزندگی جاده‌ها هشدار داد.

سازمان هواشناسی با صدور هشدار نارجی رنگ، از تشدید فعالیت سامانه بارشی و ناپایداری‌های محلی، رگبار شدید باران، رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، در نواحی مستعد گردوخاک و بارش تگرگ از دوشنبه تا سه‌شنبه(۴ تا ۵ اردیبهشت) خبر داد.

این شرایط جوی روز دوشنبه درآذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، کردستان، کرمانشاه، شمال ایلام و ارتفاعات و دامنه کرمان و سه‌شنبه درآذربایجان شرقی، کردستان، اردبیل، زنجان، کرمانشاه، همدان، ایلام، شمال خوزستان، لرستان، شمال مرکزی، جنوب سیستان و بلوچستان و ارتفاعات و دامنه در استان‌های قزوین، البرز، تهران، گیلان و مازندران پیش‌بینی می‌شود.

بر اثر این مخاطره جوی لغزندگی جاده‌ها، آبگرفتگی معابر، جاری شدن

روان‌آب، سیلابی شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌های فصلی، صاعقه، رخداد

تگرگ، خسارت به سازه‌های موقت

از جمله بنرها، داربست‌ها و تابلوهای

تبلیغاتی و اختلال در ناوگان حمل و

نقل، خیزش گرد و خاک محلی در نقاط

مستعد دور از انتظار نیست.

سازمان هواشناسی در این شرایط جوی احتیاط در سفرهای بین شهری، عدم اتراق در حاشیه و بستر رودخانه‌ها و مسیل‌ها، پرهیز از فعالیت‌های کوهنوردی، خودداری از چرای دام و تردد عشایر در حاشیه رودخانه‌ها و نواحی مرتفع، اطمینان از استحکام سازه‌های موقت، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها، با توجه به احتمال رخداد تگرگ اتخاذ تمهیدات لازم جهت جلوگیری از خسارت به بخش

کشاوزی را توصیه می‌کند.

خطر طغیان رودخانه‌ها در غالب استان‌ها

سازمان هواشناسی با صدور هشدار سطح زرد از فعالیت سامانه بارشی و ناپایداری‌های محلی، رگبار و رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، در برخی نقاط گردوخاک و احتمال بارش تگرگ از دوشنبه تا جمعه (۴ تا ۸ اردیبهشت) خبر داد.

این شرایط جوی روز دوشنبه در

اردبیل، زنجان، همدان، ایلام، لرستان، کرمان، یزد، نیمه شرقی فارس، جنوب سیستان و بلوچستان و ارتفاعات و دامنه در استان‌های البرز، تهران و مرکزی، سه‌شنبه درآذربایجان غربی، قزوین، ایلام، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، خوزستان، البرز، تهران، سمنان، گیلان، مازندران، اصفهان، یزد، ارتفاعات و دامنه کرمان و چهارشنبه در گیلان، مازندران، گلستان، خراسان شمالی، قزوین، البرز، تهران، سمنان،

وزش باد شدید و افزایش ارتفاع امواج تا ۲ متر در جنوب کشور

سازمان هواشناسی باصدور هشدار زرد رنگی دیگر از افزایش سرعت وزش باد و افزایش ارتفاع امواج بین ۱ تا ۱.۵ متر در نواحی ساحلی و بین ۱.۵ تا ۲ متر در نواحی دور از ساحل از صبح چهارشنبه تا پنجشنبه (۶ تا ۷ اردیبهشت) در نواحی مرکزی و شرقی خلیج فارس، تنگه هرمز و غرب دریای عمان، مناطق ساحلی و دور از ساحل استان‌های بوشهر و هرمزگان خبر داد.در اثر این مخاطره جوی احتمال غرق شدن شناگران و آسیب به شناورهای سبک ، تفریحی، احتمال اختلال در ورود و خروج شناورها به بندرگاه ، احتمال پاره شدن تورهای صیادی و آسیب به قفس‌ها و احتمال آسیب به تاسیسات دریایی پیش‌بینی می‌شود.

سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این پدیده جوی اجتناب اکید از اسکان چادرهای مسافرتی در بستر و اطراف مسیل‌ها و احتیاط در گذر از حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در سفرهای برون شهری، اجتناب در فعالیت‌های کوه‌نوردی و جابجایی عشایر، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی، پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها را توصیه می‌کند.

هشدار زردرنگ به معنای این است که پدیده‌ای جوی رخ خواهد داد که ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی را ایجاد کند. این هشدار برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی داشته باشند که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد. از سوی دیگر مسئولان نیز در جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی را بیندیشند.

سازمان هواشناسی برای کاهش آسیب‌ها و مخاطرات ناشی از این پدیده جوی اجتناب اکید از اسکان چادرهای مسافرتی در بستر و اطراف مسیل‌ها و احتیاط در گذر از حاشیه رودخانه‌ها، احتیاط در سفرهای برون شهری، اجتناب در فعالیت‌های کوه‌نوردی و جابجایی عشایر، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی، پاک‌سازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها را توصیه می‌کند.



کشور این شاخص مهم را حفظ کردیم. استراتژی مهم دوم این است که نباید انتقال محلی مالاریا در کشور رخ

دهد؛ یعنی چرخه بیماری در نسل دوم انتقال متوقف شود که این مورد را هم تاکنون در کشور نداشتیم.

وی از یک چالش در زمینه بیماری مالاریا یاد کرد و گفت: تعداد افرادی که در مناطق محروم مرزی جنوب و جنوب شرقی کشور» شعاری است که برای امسال انتخاب کرده‌ایم.
میراولیایی ادامه داد: استراتژی حذف مالاریا در چند پایه استوار است که یکی از مهم‌ترین استراتژی‌ها حذف مرگ ناشی از مالاریا است که خوشبختانه ما در

غیراندیمیک) ایمنی افراد در برابر مالاریا کم است؛ زیرا در طول زندگی با این انگل برخورد نداشتند به همین خاطر احتمال اینکه این بیماران دیرتر شناسایی شوند، وجود دارد و باید تلاش ما این باشد که در کوتاه‌ترین زمان ممکن بیماران را شناسایی کنیم.او به مردم توصیه کرد: ساکنین و مسافرین مناطق اندمیک در فضاهای مسقف استراحت کنند و شب‌ها بدون پشه‌بند آغشته به حشره کش محیط باز نخوابند و از دور کننده‌های حشرات استفاده نکنند. همچنین می‌بایست در صورت گزش حتماً به مراکز

بهداشتی مراجعه کنند.

او درباره آخرین اخبار دریافت گواهی حذف مالاریا از کشور توضیح داد: طبق دو شاخص عدم مرگ ناشی از مالاریا و عدم انتقال محلی بیماری ما استحقاق داریم که در سال ۲۰۲۵ این گواهی را دریافت کنیم. کارشناس اداره مدیریت بیماری‌های قابل انتقال از ناقلین وزارت بهداشت، در خصوص علامت ابتلا به مالاریا بیان کرد: این بیماری با علائم بسیار مشخص تب، لرز و تعریق متناوب شناخته می‌شود؛ ولی ممکن است بیماری به فرم‌های مختلف نیز خود را نشان دهد.

جامعه

آغاز

حفظ سطح طبیعی ویتامین D برای مبتلایان به سرطان پوست پیشرفته مفید است

داده های مطالعات جدید نشان می‌دهد که برای بیماران مبتلا به سرطان پوست پیشرفته، حفظ سطح طبیعی ویتامین D هنگام دریافت داروهای ایمونوتراپی با نسام «مهارکننده‌های ایمونوتراپی» مهم است.

به نقل از مدیکال اکسپرس، این یافته ها توسط Wiley آنلاین در CANCER، مجله معتبر انجمن سرطان آمریکا منتشر شده است.

ویتامین D اثرات زیادی بر بدن از جمله تنظیم سیستم ایمنی دارد. برای تشخیص اینکه آیا سطوح ویتامین D ممکن است بر اثربخشی مهارکننده‌های ایمونوتراپی تأثیر بگذارد، متخصصان خون ۲۰۰ بیمار مبتلا به ملانومای پیشرفته را قبل و هر ۱۲ هفته در طول درمان ایمونوتراپی تجزیه و تحلیل کردند. داده های این بررسی نشان داد که سطوح ویتامین D بر اثربخشی مهارکننده‌های ایمونوتراپی تأثیر مثبت دارد. یکی از نویسندگان اصلی این مطالعه گفت: ویتامین D به خودی خود یک داروی ضد سرطان نیست اما سطح سرمی طبیعی آن برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی مورد نیاز است. به گفته وی، ارزیابی سطح ویتامین D و مکمل آن می تواند در مدیریت ملانوما در نظر گرفته شود.

ملانوما به تومور با منشأ سلول‌های ملانین‌دار گویند. این تومور بدخیم اصولاً یک تومور پوستی است. این نوع سرطان به سرعت می‌تواند در بدن گسترش پیدا کند. نشانه‌های ملانوما خال در حال بزرگ‌شدن، تغییر رنگ خال، خارش و زخم پوستی است.

نوزادان صدها ویروس ناشناخته دارند

رضوی محققان تنوع شگفت‌انگیزی از ویروس‌های ناشناخته پیشین را در دستگاه گوارش نوزادان کشف کردند که به‌طور بالقوه نقش مهمی در سلامت طولانی‌مدت آنها ایفا می‌کند. مدت‌ها مشخص شده است که ویروس‌ها با بیماری مرتبط هستند و بدن ما در واقع میزبان انبوهی از باکتری‌ها و ویروس‌هایی است که به‌طور مداوم با یکدیگر در روده ما تعامل دارند.

دانشمندان دهه‌هاست که دریافته‌اند باکتری‌های روده در کودکان کوچک‌تر برای محافظت از آنان در برابر بیماری‌های مزمن در مراحل بعدی زندگی ضروری هستند. با این حال، دانش ما در مورد ویروس‌های موجود در روده محدود است و این موضوع باعث شد تا پروفیسور دنیس ساندريس نیلسن از دانشگاه کپنهاگ دانمارک در این زمینه بیشتر تحقیق کند. در این بررسی، تعداد استثنایی ویروس ناشناخته در مدفوع نوزادان پیدا شد. این ویروس‌ها بیش از ۲۰۰ خانواده ویروس‌هایی را نشان می‌دادند که هنوز مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

پروفیسور نیلسن، نویسنده ارشد این مقاله توضیح می‌دهد: این مورد به این معنی است که از همان اوایل زندگی، کودکان سالم با تنوع شدیدی از ویروس‌های روده مواجه می‌شوند که احتمالاً تأثیر عمده‌ای بر ابتلای آنها به بیماری‌های مختلف در آینده دارد.

یافته‌های این تحقیق در مجله Nature Microbiology منتشر شده است.

آیا شکست قوئلج انگشتان باعث آرتروز میشود؟

باورهای زیادی در مورد این رفتار رایج وجود دارد، اما زمان آن رسیده که افسانه‌های مربوط به شکستن قوئلج بند انگشت را از بین ببریم.
به نقل از هلث دی دکتر روبرت شمrlینگ روماتولوژیست گفت: شکستن قوئلج دست‌ها یک رفتار رایج است که بسیاری از آن لذت می‌برند.
این می‌تواند به یک عادت یا راهی برای مقابله با انرژی عصبی تبدیل شود؛ برخی آن را راهی برای «رهايي از تنش» توصیف می‌کنند. برای برخی، این به سادگی یک کار آزاردهنده است که دیگران انجام می‌دهند.»

گاهی اوقات افراد از روی عادت قوئلج دست‌پایشان را میشکند. مانند سیگار کشیدن، شکستن بیش از حد قوئلج انگشت می‌تواند به عادت بدی تبدیل شود. کاهش استرس یکی دیگر از دلایلی است که باعث می‌شود مردم بند انگشتان خود را ترک کنند.

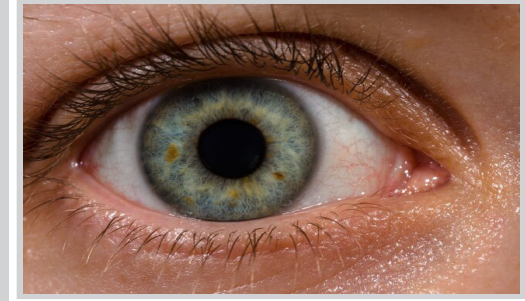
چه چیزی باعث ایجاد صدای شکستن در هنگام قوئلج بند انگشتان می‌شود؟

دکتر تاندا آنگ، استادیار بالینی در بخش روماتولوژی UCLA، توضیح می‌دهد که مطالعات کافی برای توضیح مکانیسم پشت سر و صدای قوئلج انجام نشده است. با این حال، او می‌گوید دو فرضیه وجود دارد.

اولین مورد صدای شکستن است که «می‌تواند ناشی از حرکت تمام ساختارها باشد» در انگشت مانند استخوان ها، تاندون ها و رباط.
فرضیه دوم مربوط به مایع سینوویال (مایع روان کننده مفاصل) و گاز ایجاد شده از مایع سینوویال است. دکتر آنگ توضیح می‌دهد که صدای ترک خوردن ممکن است از حرکت این گاز به داخل و خارج از فضای تنگ در مفاصل انگشت ایجاد شود.

آیا شکستن قوئلج بند انگشتان باعث آرتروز می‌شود؟

آنگ به یک مطالعه قدیمی در مورد شکستن قوئلج دست‌ها و عملکرد دست اشاره کرد.این مطالعه نشان داد که «شکستن قوئلج معمولی بند انگشت‌ها در مقایسه با افرادی که به طور مرتب بند انگشت خود را نمی‌شکنند، احتمال تورم دست و قدرت گرفتن کمتری دارند.»اما آنگ افزود: اما این مطالعه همچنین به این نتیجه رسید که «شواهد روشنی وجود ندارد که این عادت با آرتروز مرتبط باشد.او خاطرنشان کرد: با این وجود، از نظر تئوری، اگرچه ما مطالعات کافی برای حمایت از ارتباط بین شکستن قوئلج دست‌ها و آرتروز نداریم، اگر مفاصل خود را به طور قابل توجهی، چندین بار و برای مدت زمان قابل توجهی دستکاری کنید، می‌تواند باعث آسیب شود.شکستن قوئلج دست‌ها یک رفتار رایج است و آنگ پیشنهاد کرد که برای درک بیشتر ارتباط آن با بیماری دژنراتیو مفصلی باید مطالعات بیشتری در مدت زمان طولانی‌تری انجام شود.



احتمالاً نمی‌توانید جلو آن را بگیرید و این کار به عادت بدل می‌شود. هرقدر این کار را بیشتر انجام دهید شرایط وخیم‌تر می‌شود و با مالیدن زیاد چشم، احساس یف کردگی و خشکی چشم نیز به آن اضافه می‌شود.

بنابراین حتما پیش از مالیدن چشم مطمئن شوید که چشم‌هایتان تمیز است و از دست زدن بی‌مورد به چشم خودداری کنید.

به یاد داشته باشید هنگامی که شروع به مالیدن چشم می‌کنید

آنها می‌گویند: هنگامی که قرنیه ضعیف می‌شود به جای اینکه شکل کروی داشته باشد، حالت مخروطی به خود می‌گیرد. این مخروط نور را به روشی اشتباه خم می‌کند و استفاده از عینک معمولی هم بینایی را اصلاح نمی‌کند و در نتیجه برای رفع این مشکل به لنزهای خاص و گرانقیمت نیاز است.

میستری می‌گوید: با این حال اگر نمی‌توانید در برابر مالیدن چشم مقاومت کنید، حتما دست‌هایتان را بشوید یا از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنید.

وی تأکید می‌کند: رعایت بهداشت چشم ضروری است، به‌ویژه هنگامی که می‌برد و یا تغییر شکل آن چشم نزدیک‌بین می‌شود.

نشانه‌های قرنیه آسیب‌دیده شامل حساسیت به نور، تاری دید یا کاهش بینایی، دوبینی، التهاب، سردرد، چشم‌درد، خستگی و حالت تهوع است.

نیز پیش‌تر هشدار داده‌اند که مالیدن چشم می‌تواند مژه را از جایش حرکت دهد به طوری که به بار پلک زدن، قرنیه را می‌خراشد و به عارضه‌ای مانند قوز قرنیه منجر می‌شود که در آن شکل قرنیه از کروی به حالت مخروطی یا برآمده در می‌آید.

رئیس پلیس فتا فراجا خیر داد

طرح عملیاتی پلیس فتا در برخورد با هنجارشکنی و ترویج فحشا در فضای مجازی

رئیس پلیس فتا فراجا از اجرای طرح عملیاتی در خصوص برخورد با رفتارهای هنجارشکنانه در فضای مجازی خبر داد. سردار وحید مجید در این‌باره گفت: در حوزه اقدامات پیش‌دستانه مقابله و برخورد با مصادیق رفتارهای هنجارشکنانه در فضای مجازی؛ با اشراف سایبری و اجرای طرح های عملیاتی مختلف هر گونه فعالیت

مالیدن چشم‌ها به قرنیه آسیب می‌زند

دارد.

این متخصص در گفت‌وگویی با روزنامه «میر» تأکید کرد: این عادت که اغلب واکنشی خودکار به خستگی و سوزش چشم است به مشکلات زیادی منجر می‌شود.

وی گفت: تلفن، لپ‌تاپ و میز کار مملو از میکروب‌هایی مانند استافیلوکوکوس اورئوس و استرپتوکوک است که به سادگی از طریق تماس دست به چشم منتقل می‌شود و عفونت‌های احتمالی مانند التهاب ملتحمه

باکتریایی را پدید می‌آورد.

بعلاوه از آنجا که بسیاری از مشکلات بینایی به واسطه تغییر شکل قرنیه رخ می‌دهد، باید توجه داشته باشید که مالیدن چشم حتی ممکن است به جابه‌جایی، نازک شدن و تغییر شکل قرنیه منجر شود.

میستری خاطر نشان کرد: مالیدن شدید چشم باعث ایجاد خراش روی قرنیه، بیرونی‌ترین قسمت چشم شده و آن را مستعد ابتلا به چنین عفونت‌هایی می‌کند.

مالش شدید چشم به مرور حالت