

نقش‌آفرینی خبر

## نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان

شیردهی مادر، تغذیه مناسب و مورد نیاز نوزاد را از ساعات اولیه پس از تولد تأمین می‌کند و ضروری است تا ۲ سالگی تغذیه با شیر مادر برای نوزاد ادامه داشته باشد.

به گزارش فارس، شیر مسادر، بهترین منبع تغذیه، مقوی‌ترین نوع شیر و تأمین‌کننده امنیت غذایی نوزاد پس از تولد است. شیردهی مادر، تغذیه مناسب و موردنیاز نوزاد را از ساعات اولیه پس از تولد تأمین می‌کند و لازم است که تا ۲ سالگی تغذیه با شیر مادر برای نوزاد ادامه پیدا کند.

اول اوت و ۱۱ مرداد روز جهانی شیر مادر نام نهاده شده است و هدف اصلی این رویداد، ترویج فرهنگ شیردهی و شیردهی منحصربه‌فرد، برای حداقل شش ماه اول از زندگی نوزاد است. نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان و همچنین سلامت مادران سال‌هاست به‌خوبی شناخته شده است. شیر مادر به تهائی در شش ماه اول تولد برای نوزاد شیرخور کافی است و در شش ماه دوم تولد انرژی لازم پنجاهدرصد از شیر مادر و پنجاهدرصد از تغذیه تکمیلی تأمین می‌شود. زهره بدیعی، فوق‌تخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه پزشکی اصفهان اظهار کرد: کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند میزان مبتلا شدن به بیماری در آن‌ها کمتر است و خانواده و همسر باید شرایطی فراهم کنند که نوزاد آراشش بیشتری داشته باشد.

او افزود:مادران باید بدانند حجم شیر مادر، روزهای ابتدایی تولد نوزاد کم است و یک الی ۵ میلی‌لیتر در هر وعده دارد و چند روز طول می‌کشد تا حجم شیر مادر کافی باشد.

بدیعی گفت:با توجه‌به ذخایر گلیکوژن در کبد نوزادانی که سالم باشند علی‌رغم دریافت حجم کم شیر در روزهای اولیه، دچار مشکلی نمی‌شوند و قند خونشان افت نمی‌کند.

متخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیان کرد: نوزادانی که مادر دلباشی داشته باشند، نارس باشند و وزن تولد کمی داشته باشند باید پایش شوند تا درمان مناسب برای این نوزادان انجام شود.

او اظهار کرد: حجم شیر مادر در روزهای ابتدایی کم است و اگر کارشناسان شیردهی حجم شیر را تأیید کند شیرخشک نیازی ندارند. اشتباه شایع این است که اگر روزهای اول از شیرخشک یا فرمولآ استفاده شود، نوزاد سیر می‌شود، به‌خواب می‌رود و در مهم‌ترین عامل تولد شیر شیر مادر که مکیکن سینه است اتفاق نمی‌افتد.

بدیعی ادامه داد:مادران باید بدانند با شیرندان به نوزاد این شیر در سینه ذخیره نمی‌شود و هر چه نوزاد از مادر شرب مصرف کند، هورمون‌های تولید شیر افزایش می‌یابد و حجم و ترشح آن افزایش می‌یابد.

متخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خاطرنشان کرد: اگر در زمان شیردهی به نوزاد، نوزاد به سینه بچسبید، صدای قورت‌دادنش شنیده شود، گویته‌ها به‌سوی داخل نوزد نشان‌دهنده این است که نوزاد خوب شیر خورده است. فاطمه مطبلی مادر دو فرزند ۵ ساله و ۶ماهه در گفتگو با فارس، اظهار کرد: حضرت علی (ع) می‌فرمایند هیچ شیری مبارک‌تر از شیر مادرش نیست و شیر مادر هدیه ویژه پروردگار است؛ ما همین دیدگاه هر دو فرزندم تنها از شیر مادر تغذیه شدند. او افزود در مورد شیر مادر مطالعات زیادی داشته، اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر، به جز اینکه نسبت به شیرخشک راحتتر است، ویتامین و چربی بهتری دارد.

مطبلی با اشاره به کامل‌بودن شیر مادر برای تغذیه یک نوزاد ادامه داد: شیر مادر دارای آنتی‌بادی است که در مقابل ویروس و عفونت از کودک محافظت می‌کند. او افزود: شیر مادر بر هوش و استخوان‌پندی نوزاد تأثیر به‌سزایی دارد. فرزند بزرگ من که از شیر مادر تغذیه شده نسبت به سایر هم سن و سالانش که شیرخشک مصرف می‌کردند، به‌وضوح در این مورد قوی‌تر است. در سال ۱۹۹۰ سیلست‌گزاران یونیسف و سازمان بهداشت جهانی، از ۷ تا ۱۰ مرداد جلسه‌ای را در ایتالیا برگزار کردند تا برای تغذیه نوزاد با شیر مادر اصول و استانداردهای جهانی تنظیم کنند؛ هفته جهانی شیردهی برای اولین‌بار در سال ۱۹۹۶ شروع شد و تاکنون در ۱۲۰ کشور توسط یونیسف و شرکایش انجام می‌شود. هدف اصلی این رویداد ترویج فرهنگ شیردهی و شیردهی منحصربه‌فرد برای حداقل شش ماه اول از زندگی نوزاد است و در ایران این مراسم برابر با دهم تا شانزدهم مرداد هر سال است.

## رشد ۲۳ درصدی پرداخت صدقات نیکوکاران اصفهانی

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان اصفهان گفت: صدقات پرداختی نیکوکاران اصفهانی در چهارماهه سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۳ درصد رشد داشته است. علی‌آبادشاه گفت: صدقات پرداختی نیکوکاران اصفهانی علاوه بر کمک‌های دولتی، برای رفع نیازمنتهای ضروری، تأمین چیزیه، به درمان، کمک هزینه تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تحت حمایت صرف می‌شود. او افزود: از حمایت خیران در مسیر خدمت‌رسانی به نیازمندان، گفت: نیکوکاران می‌توانند اقزون بر پرداخت وجوهات نقدی، با استفاده از QRکد نصب شده بر صندوق صدقات یا شماره گیری ۰۲۱-۸۸۷۷۰۰۳۱\* در هر زمان و مکان نسبت به پرداخت صدقه خود اقدام کنند.

او با اشاره به تعداد ۴۰۹ هزار و ۳۴۵ مشترک صدقات، ادامه داد: درحال حاضر ۲۸۹ هزار و ۹۳۸ مشترک خانگی صندوق صدقات و ۱۹ هزار و ۴۰۷ مشترک الکترونیکی دارای QRکد، صدقه پرداخت می‌کنند. معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان اصفهان با بیان اینکه نیکوکاران صدقات خود را با روش‌های مختلف سنتی و الکترونیکی پرداخت می‌کنند، افزود: مجموع صدقات پرداختی نیکوکاران اصفهانی علاوه بر کمک‌های دولتی، برای رفع نیازمنتهای ضروری، تأمین چیزیه، به درمان، کمک هزینه تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان تحت حمایت صرف می‌شود. او افزود: از حمایت خیران در مسیر خدمت‌رسانی به نیازمندان، گفت: نیکوکاران می‌توانند اقزون بر پرداخت وجوهات نقدی، با استفاده از QRکد نصب شده بر صندوق صدقات یا شماره گیری ۰۲۱-۸۸۷۷۰۰۳۱\* در هر زمان و مکان نسبت به پرداخت صدقه خود اقدام کنند.

رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: موفقیت طرح پزشک خانواده در گرو الگوگیری از بازاریابی اجتماعی است.

به گزارش مهر، امروز برنامه پزشک خانواده اساس ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در بسیاری از کشورهای غربی و اروپایی است و در ایران نیز فاز اول آن به اجرا درآمده است از همین رو و پس از عملیاتی کردن برنامه در روستاها، طرح بازاریابی اجتماعی در اسناد سیاستی برنامه و اثر هفت مولفه اصلی در حالی مطرح شده که باید پرسید بازاریابی اجتماعی چیست و آیا می‌توان با بازاریابی اجتماعی خدمات پزشکی خانواده را به افراد بیشتری کسبیل داد؟ رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفتگو با مهر در خصوص بازاریابی اجتماعی می‌گوید: وقتی اعلام می‌شود که بازاریابی اجتماعی در حوزه سلامت به کار گرفته شود در واقع استفاده از اصول و فنون بازاریابی جهت تدوین برنامه‌ها، مذاکلات و ارزشیابی‌ها در جهت تلاش برای تغییر یا اصلاح رفتار سلامت در راستای جذب مشتری است. مصطفی امینی رارانی که پس از اجرای فاز یک طرح پزشک خانواده، پژوهشی با عنوان «تحلیل سیاست برنامه پزشک خانواده با استفاده از رویکرد بازاریابی اجتماعی» انجام داده، هدف از اجرای این پژوهش را ارتش گذاری خدمات پزشک خانواده و جذب مشتری نامیده و ادامه می‌دهد: فرایند استفاده از مبانی و اصول بازاریابی تجاری در حوزه سلامت برای نهدانیه شدن یک برنامه یا رفتار مطلوب سلامت و یا حذف یک رفتار نامطلوب باید با بازاریابی اجتماعی می‌توانند.

**کار موفقیت طرح پزشک خانواده در گروی رویکرداجتماعی منظم**

او با بیان اینکه برنامه پزشک خانواده به عنوان یک سیاست اجتماعی در بخش سلامت طی دو دهه گذشته به اجرا درآمده است و در قالب آن خدمات سلامت به جامعه عرضه شده، اضافه می‌کند: موفقیت طرح پزشک خانواده نیازمند یک رویکرد اجتماعی منظم و سازماندهی شده است. رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌افزاید: در صورت توجه به مفاهیم بازاریابی اجتماعی، امکان دسترسی به اهداف برنامه پزشک خانواده از جمله ارتقا شاخص‌های بهداشتی، بهبود کیفیت خدمت، رضایت مردم و ارائه دهنده‌گان خدمت، کنترل هزینه‌ها و عدالت در سلامت که پنج هدف اصلی طرح است را بیش از پیش فراهم می‌کند. او به هفت مولفه اصلی بازاریابی اجتماعی اشاره کرده و ادامه می‌دهد: تغییر رفتار، بررسی تکوینی مخاطبان و مشتریان، بخش بندی و دسته بندی مخاطبان، تبادل، آمیزه بازاریابی، رقابت و استفاده از

تئوری از اقدامات اصلی، مولفه‌های اصلی بازاریابی اجتماعی هستند که هر کدام از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. امینی رارانی با اشاره به «آمیزه بازاریابی» محصول ادامه می‌دهد: بازاریابی اجتماعی، محصول یا بسته منافع جذاب تولید می‌کند؛ رفتار پیشنهادهی که انتظار می‌رود به وسیله مخاطب هدف پذیرفته شود. او تعیین قیمت و مشخص کردن مکان را از مولفه‌های دیگر آمیزه بازاریابی خواند و ادامه داد: بازاریابی اجتماعی تا جایی که امکان دارد قیمت‌ها را کاهش می‌دهد. او همچنین در توضیح بیشتر، توجه به مکان را از دیگر آمیزه‌های بازاریابی خوانده و اضافه می‌کند: بازاریابی اجتماعی مکان یا محل تبادل خدمت را راحت و آسان می‌کند. مسیری که با کمک آن محصول یا خدمت به دست مشتری می‌رسد یا به عبارتی مکان، به محلی اشاره دارد که مشتری به محصول و اطلاعات راجع به آن دسترسی پیدا می‌کند و جایی که میدانه دوطبقه صورت می‌گیرد. این محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان خاطرنشان می‌کند: ترویج و تقویت از راهکارهای آمیزه‌های بازاریابی محصول است که ارتباط را از طریق پیام‌های قدرتمند و به واسطه رسانه‌های مرتبط با مخاطبان هدف و ترجیح داده شده توسط آنها برقرار می‌کند همچنین به بهبود، اصلاح و کیفی‌تر کردن برنامه ما مداخله اطلاق می‌شود و به عناصر ارتباطی و پیامی برنامه بازاریابی اجتماعی و همچنین شکل و محتوی اطلاعات ارائه شده و راهمایی که افراد از وجود محصول مطلع و آگاه می‌شوند گفته می‌شود.

**اصلاح برنامه پزشک خانواده قبل از اجرا با رویکرد بازاریابی اجتماعی**
او اظهار می‌کند: رقابت در رفتار مورد نظر مولفه ششم اصول بازاریابی اجتماعی در طرح پزشک خانواده است که باید مد نظر قرار گیرد. در بازاریابی اجتماعی برای تدوین و اجرای برنامه، رقبا تحلیل می‌شوند و جذابیت رفتاری رقبا در نظر گرفته می‌شود. محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان این محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌افزاید: استفاده از تئوری‌های رفتاری نیز به عنوان آخرین مولفه به عنوان چارچوب‌های ارزشمندی برای طراحی و ارزشیابی مداخلات بازاریابی اجتماعی به کار گرفته می‌شوند. در واقع یک تئوری می‌تواند مدلی برای شناخت و درک بالآخر از مخاطبان، تأثیر گذاران و رفتارهای آنها ایجاد کند. او می‌افزاید: از آنجایی که پیروی از یک الگو و مدل مناسب، می‌تواند چالش‌های فعلی برنامه پزشک خانواده را مرتفع سازد و آن را به اهداف خود نزدیک تر کند، به نظر می‌رسد، قبل از توسعه آن در سطح مناطق شهری، بر اساس رویکرد بازاریابی اجتماعی مورد بازنگری و اصلاح قرار گیرد.

محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه می‌دهد: این پژوهش نشان داد که باید به طور خاص به جنبه‌های ترویجی، تغییر رفتار و مبتنی بودن بر نظریه اهتمام جدی شود. او می‌گوید: مدل بازاریابی اجتماعی با داشتن مولفه‌هایی که تمامی جنبه‌های لازم برای طراحی جامع یک برنامه سلامت و تغییر رفتار مدنظر در گروه‌های هدف را شامل می‌شود، می‌تواند مدل مناسبی باشد.

امینی رارانی اظهار می‌کند: در برنامه فعلی پزشک خانواده به عوامل رقابتی داخلی مانند سامانه آموزش پزشک‌کی و همکاری‌های بین بخشی تنها به سازمان‌ها و سننوق‌های بیمه‌ای اشاره شده است و توجه جدی به عوامل رقابتی بخش خصوصی نشده است.او با بیان اینکه در برنامه



برای پیگیری جدیدترین اخبار

در سایت اصفهان امروز اسکن کنید

اخبار

## فرزندان پسر لجبازی بیشتری دارند

روانشناس کودک با بیان اینکه فرزندان پسر لجبازی بیشتری دارند، گفته والدین و مربی‌های کودک باید در ارتباط‌گیری با کودکان لجباز صبوری دلنسته باشند و می‌توانند از تکنیک حق انتخاب دادن به کودک بین دو یا سه گزینه استفاده کنند تا کودک یکی از گزینه‌های ارائه شده را انتخاب کند. شقایق چگونوی در گفتگو با ایما با بیان اینکه کودکانی که لجبازی دارند روی نظر و عقیده خود پافشاری می‌کنند و هیچ‌کس به‌ویژه والدین آن‌ها نمی‌تواند آن‌ها را از انجام فعالیتی که دوست دارند، منصرف کند اظهار کرد: به‌طور کلی فرزندان پسر، لجبازی بیشتری نسبت به فرزندان دختر از خود نشان می‌دهند. او با اشاره به اینکه به‌طور معمول لجبازی کودکان از سن یک سالگی شروع می‌شود، افزود: لجبازی نهنتها در کودکان، بلکه در نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان نیز وجود دارد. اما حل کردن این مشکل رفتاری در دوران کودکی، تأثیر بسزایی در دوره‌های بعدی زندگی کودک می‌گذارد. روانشناس کودک با اشاره به اینکه در لجبازی کودکان عوامل محیطی و رفتار والدین تأثیر بسزایی دارد، تصریح کرد: کودکان لجباز به هر وسیله‌ای سعی می‌کنند که خواسته خود را عملی کنند و در این مسیر حتی از گریه و فریاد نیز نین استفاده خواهند کرد. اما والدین و مربی‌های کودک باید در ارتباط‌گیری با این کودکان صبوری داشته باشند. چگونوی با تأکید بر اینکه هنگامی که کودک لجبازی می‌کند، والدین باید از لجبازی مقابل به‌طور جد خودداری کنند. ادامه داد: والدین باید برای کنترل کودکان لجباز، به فرزندشان خود گوش کنند و با صبوری نظر او را او مد نظر قرار دهند، همچنین باید از امر و نهی کردن یا مجبور کردن کودک به یک کار برهیز کنند و به او اصرار نکنند. او گفت: والدین این کودکان می‌توانند از تکنیک حق انتخاب دادن به کودک بین دو یا سه گزینه استفاده کنند تا کودک یکی از گزینه‌های ارائه شده توسط والدین را انتخاب کند یا استفاده از این روش به کودک احساس ارزشمندی و حق انتخاب داده می‌شود و کودک نیز از موضع خود تا حدودی پابین می‌آید. روانشناس کودک با تأکید بر اینکه والدین به صورت جدی باید از تشبیه بدنی یا توهین و حرف‌های زنده در تربیت کودکان خود برهیز کنند، خاطرنشان کرد: در واقع برای بهتر ترک کردن کودکان، والدین باید خود را جایی آن‌ها تصور کنند و با کودک خود همدلی داشته باشند.

رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تصریح می‌کند: از آنجایی که پیروی از یک الگو و مدل مناسب، می‌تواند چالش‌های فعلی برنامه پزشک خانواده را مرتفع سازد و آن را به اهداف خود نزدیک تر کند، به نظر می‌رسد، قبل از توسعه آن در سطح مناطق شهری، بر اساس رویکرد بازاریابی اجتماعی مورد بازنگری و اصلاح قرار گیرد.

محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه می‌دهد: این پژوهش نشان داد که باید به طور خاص به جنبه‌های ترویجی، تغییر رفتار و مبتنی بودن بر نظریه اهتمام جدی شود. او می‌گوید: مدل بازاریابی اجتماعی با داشتن مولفه‌هایی که تمامی جنبه‌های لازم برای طراحی جامع یک برنامه سلامت و تغییر رفتار مدنظر در گروه‌های هدف را شامل می‌شود، می‌تواند مدل مناسبی باشد.

## راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی هنگام ورزش

انجام ورزش در هوای گرم آسان نیست و در ماه‌های گرم تابستانی و با افزایش دمای هوا، کودکان هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. به گزارش ایما، ورزش در هوای گرم چالش‌های خودش را دارد و مراقبان بهداشتی به والدین توصیه می‌کنند برای محافظت به‌ موقع و پیشگیری از گرم‌زدگی در کودکان همواره به علائم این عارضه به ویژه در مواقعی که فرزندانشان مشغول بازی و ورزش در فضای باز هستند، توجه داشته باشند. کودکان اگر نتوانند مثل همیشه توب را خوب در دست بگیرند، گرفتگی یا داشته باشند یا از سردرد شکایت کنند، ممکن است دچار گرم‌زدگی شده باشند. اگر کودک احساس بیماری می‌کند،بایدبلافاصله از فعالیت بیشتر اجتناب و استراحت کند؛ علائم فوق مشابه علائم خستگی ناشی از ورزش است، بنابراین گاهی اوقات تشخیص این علائم دشوار است. بزرگسالان در اطراف کودکان بایدمراقب وضعیت آنها باشند و اگر متوجه موارد غیرعادی در کودک شدند، باید او را در وضعیت استراحت قرار دهند. در این شرایط خنک کردن بدن کودکان در یک مکان مطبوع زیر درختان یا در ساختمان‌های مجاور که دارای تهویه مطبوع است، برای بهبود حال آنها مؤثر خواهد بود. چنانچه پس از اقدامات اولیه، حال کودک بهبود پیدا نکرد مراجعه به یک مرکز پزشکی و کمک گرفتن از متخصص ضروری است. انجام ورزش در هوای گرم آسان نیست، یکی از راهکارهای مؤثر که ورزش را در این هوا برای آنان آسان‌تر و مفیدتر می‌کند، نوشیدن مایعات به قدر کافی است؛ آب بهترین گزینه نوشیدنی برای ورزش است. برای انجام ورزش در فضای باز و پیشگیری از گرم‌زدگی، ابتدا باید مراقب باشید که به اندازه کافی مایعات دریافت می‌کنید. بدن انسان از حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و حفظ این مقدار مایعات در بدن حیاتی است، اما در طول ورزش و فعالیت، به خصوص در روزهای گرم، حدود ۲ تا ۳ درصد از این مقدار مایعات از دست می‌رود و برای پیشگیری از کم آبی بدن، هر ۲۰ دقیقه یک بار حدود دو لیسه سب فنجان آب بنوشید. فقط آب نوشیدن حین ورزش مهم نیست، مهم‌ترین نکته این است که در طول روز میوه و سبزیجات کافی هم بخورید، چراکه نوشیدن آب وسط ورزش چندان توصیه نمی‌شود. خوردن میوه‌ها و سبزیجات در طول روز، لکترولیت‌های کافی بدن را فراهم می‌کند و حتی نیاز به نوشیدن آب به مقدار زیاد را کاهش می‌دهد و یک راه عالی دیگر برای کمک به آبسانی بدن، خوردن یک تکه میوه مانند سیب، پرتقال، یا حتی هویج، یا کرفس است. وقتی هوا خیلی گرم است، ورزش‌هایی را انتخاب کنید که بدنتان از پس آن برمی‌آید، به طور مثال برای یک روز خیلی گرم شنا ورزش مناسبی است، اگر شنا در دسترس شما نیست، یوگا و پیلاتس گزینه‌های مناسب دیگر هستند. اما ورزش نامناسب در هوای گرم انتخاب نکنید، مانند دویدن به مدت طولانی یا دوچرخه سواری زیاد؛ چنین تمریناتی بسیار انرژی از ورزشکار می‌گیرند و او را در خطر گرم‌زدگی قرار می‌دهند. مسطح آبدکی بدن خود را بشناسید، اگر ورزش در هوای گرم، شما را آزار می‌دهد یا به نازگی ورزش را شروع کردید، باید خیلی مراقب باشید، بدن شما ممکن است که تحمل کمتری نسبت به گرما داشته باشد، بنابراین شدت ورزش خود را با مربی کنترل و به طور مکرر استراحت کنید. بهتر است برای انجام ورزش در هوای گرم با یک مربی و متخصص مشورت و طبق توصیه‌های او ورزش کنید.

# آلودگی هوا معضل روزمره اصفهان



وجود خواهد آمد که نمونه آن را در آلودگی هوا در تابستان شاهد هستیم. محمد شریفی، جامعه‌شناس هم در گفت‌وگو با خبر آنلاین می‌گوید: مردم اصفهان به دلیل تکرار مداوم وضعیت آلودگی هوا و عدم مشاهده محلی محسوس در بهبود آن، به تدریج این وضعیت را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود پذیرفته‌اند. این عادی شدن به معنای کاهش حساسیت عمومی نسبت به این مشکل و کاهش تلاش‌های مردمی برای تغییر وضعیت است. او دلایل عادی شدن آلودگی هوا در بین مردم اصفهان را تکرار مداوم و فقدان تغییرات محسوس می‌داند و توضیح می‌دهد: وضعیت آلودگی هوا به طور مداوم تکرار شده و عدم تغییرات محسوس در بهبود آن، باعث شده که مردم به این وضعیت خو بگیرند. بسیاری از مردم از تأثیرات بلندمدت آلودگی هوا بر سلامت خود آگاه نیستند و به همین دلیل نسبت به آن واکنش جدی نشان نمی‌دهند. این جامعه‌شناس تأکید می‌کند: شناسایی زاینده‌رود و عادی شدن وضعیت آلودگی هوا در اصفهان یک رنگ خطر جدی است که نباید نادیده گرفته شود. برای مقابله با این چالش‌ها، نیازمند یک رویکرد جامع و پایدار هستیم. یکی از جمله راهکارهای پیشنهادی می‌توان به مدیریت منابع آب، توسعه و بهبود سیستم حمل و نقل عمومی، افزایش فضای سبز و پوشش گیاهی، و آگاهی‌بخشی به شهروندان اشاره کرد. تنها با همکاری مشترک میان مسئولان، کارشناسان و مردم می‌توان امیدوار بود که وضعیت هوای اصفهان بهبود یابد و از اثرات منفی خشکی زاینده‌رود کاسته شود. حلا دیگر، برای اصفهانی‌ها بهار با نفس‌های سنگین، تابستان با هرم گرمای خفه، یابیز با نفس‌های مسموم و زمستان با یارونگی هوا و بحران تنفس عادی شده است. برای مقابله با این وضعیت، نیاز به اقدامات جدی و هماهنگ از سوی مسئولان و آگاهی‌بخشی به مردم دارد. به همکاری مشترک و تلاش‌های مستمر به ویژه در این مسائل و عدم اجرای برنامه‌های حفاظتی از سوی سازمان محیطا زیست کشور و وزارت نیرو، وضعیت آلودگی هوا در اصفهان، بهبود نخواهد یافت و بحران‌های بیشتری به

## این هفته مراقب اشعه مضر خورشید باشید

برخ‌آور (دولت آباد)، آران و بیدگل، کاشان، بادرود، چوپانان، خور و بیابانک، ورزنه، مهاباد، زواره، فلاورجان، لنجان (زرین شهر)، مبارکه و مورچه خورت محسوس تر خواهد بود.

هواشناسی استان اصفهان در اطلاعیه امروز با اشاره به احتمال آسیب گرم‌زدگی به محصولات باغی و زراعی، دام و طیور و زنبورهای عسل- خسارت به بعضی تأسیسات و تجهیزات صنعتی و در ساعات بعد از ظهر تا شب، گاهی وزش باد شدید و گرد و خاک و کاهش کیفیت هوا در نیمه شمالی و شرقی و مرکزی استان، هشدار داده است که افزایش نسبی دما و تلاطم هوای گرم در ساعات روز و ماندگاری آن طی ایام همفا سبب افزایش مصرف حامل‌های انرژی، احتمال آتش سوزی در مراکز نواحی جنگلی، افزایش غلظت آلاینده‌ها به دلیل بالا رفتن از سطح زمین می‌شود. اداره کل هواشناسی استان اصفهان اعلام کرد از صبح روز دوشنبه تا پایان روز پنجشنبه (۱۵ تا ۱۸ مرداد) به دلیل تلاطم و تقویت توده هوای گرم، افزایش نسبی دما بین یک تا سه درجه سلسیوس به گزارش مهر، هشدار مسطح زرد رنگ زمانی صادر می‌شود که رخداد پدیده‌ای جوی ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی ایجاد کند. هشدار زرد رنگ برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد، داشته باشند؛ همچنین ازسوی دیگر مسئولان حساس و اطفال و سالمندان را به همراه دارد.

اداره کل هواشناسی استان اصفهان افزوده است، افزایش دما طی این هفته همه مناطق استان را در برمی‌گیرد اما شدت گرما به ویژه در مناطق مرکزی و شمالی و شرقی استان اصفهان، فرودگاه اصفهان، نجف‌آباد، کبوتر آباد، خمینی شهر،

ساعتی پیش با صدور مجدد هشدار سطح زرد درخصوص