



atiyehnow.ir

شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: کتابون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشرانی: میدان آرژانتین، خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازو گانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehnow.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز

نکته



دبیر کل سازمان بهداشت جهانی مطرح کرد

توافق جهانی برای دستیابی عادلانه به واکسن

دبیر کل سازمان بهداشت جهانی با اعلام اینکه تاکنون ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در جهان بر اثر ابتلا به کرونا جان خود را از دست داده‌اند، اعلام کرد برای پایان دادن به این همه‌گیری جهانی، توافق گسترده جهانی جهت دستیابی عادلانه به واکسن ضروری است. تدریس آدهانوم گفت: «خطر کرونا همچنان وجود دارد. اگر چه موارد ابتلا به کرونا و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در سطح جهانی در حال کاهش است، اما «راه نجات» از طریق اقدامات بهداشتی «متناسب و سازگار» در ترکیب با واکسیناسیون عادلانه است.»

دبیر کل سازمان بهداشت جهانی از همه کشورهای عضو خواست تا حداقل ۱۰ درصد از جمعیت جهان را تا پایان ماه سپتامبر و حداقل ۳۰ درصد را تا پایان سال واکسینه کنند. اگر کشورها داده‌ها، فرمول‌ها، تکنولوژی‌ها و منابع را با طرح کوو اکس سازمان بهداشت جهانی به اشتراک بگذارند، ما می‌توانیم جان بسیاری از افراد را نجات دهیم.

وی افزود: «در نهایت، سریع‌ترین راه برای پایان دادن به این همه‌گیری، افزایش چشمگیر تولید جهانی واکسن‌ها، آزمایشات، درمان‌ها و سایر تجهیزات پزشکی و اطمینان از دسترسی عادلانه به امکانات است.

هدف ما «اقدام سریع تا سپتامبر» به این معنا است که باید حداقل ۲۵۰ میلیون نفر را در کشورهای با درآمد کم و متوسط از جمله همه کارمندان بهداشت و گروه‌های در معرض خطر به عنوان اولویت اول، واکسینه کنیم.» تدریس آدهانوم تأکید کرد که سازمان بهداشت جهانی به کمک مالی بیشتری برای پشتیبانی فنی و راهنمایی به کشورهای نیاز دارد. یک توافق سراسری، هشدارهای اولیه در مورد تهدیدات احتمالی بهداشت جهانی را بهبود می‌بخشد، ذخیره‌سازی و تولید منابع برای مقابله با بیماری‌های همه گیر را گسترش می‌دهد، دسترسی عادلانه به واکسن‌ها، آزمایش‌ها و درمان‌ها را فراهم می‌کند و یک نیروی کار اضطراری برای رسیدگی به موارد اضطراری ایجاد می‌کند.



در روز جهانی محیط زیست درباره آسیب‌های شغلی محیط‌بانان، بیشتر بدانیم

لزتن به اندازه وطن دفاع کنید

استانداردهای جهانی می‌گویند که به ازای هر ۴ هزار هکتار فضای طبیعی، یک محیط‌بان باید از این منطقه حفاظت کند. اما در کشور ما به دلیل تعداد اندک محیط‌بانان، مسئولیت مراقبت از هر ۴۰ هزار هکتار فضای طبیعی به یک محیط‌بان سپرده می‌شود! همین تفاوت، بیانگر میزان سختی کار محیط‌بانان در کشور ما است. به این مسأله مرگ مظلومانه بسیاری از آنها، کمبود تجهیزات مراقبتی – ایمنی و هزار و یک کاستی دیگر را نیز اضافه کنید. پنجم ژوئن، روز جهانی محیط زیست است. به همین مناسبت به بررسی آسیب‌های شغلی محیط‌بانان می‌پردازیم.



راهکار



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

ساعاتی که طولانی است

یکی از مهمترین مسائلی که می‌تواند به کارمندان آسیب برساند، ساعات کاری زیاد و خارج از استاندارد است. این زمان می‌تواند در حین انجام کار در محل کار و یا انجام ادامه کار در منزل باشد که البته درباره محیط‌بانان، مسأله اول، یعنی طولانی بودن زمان کار مطرح است. در کشور ما مدت زمان کار محیط‌بانان تا ۱۸ ساعت در روز است و این مدت زمان طولانی می‌تواند به سلامت آنها آسیب وارد کند. از سوی دیگر، مدت زمان مرخصی و استراحت محیط‌بانان، ۱۲ روز در ماه است. این دو عامل هر دو می‌توانند سلامت جسمی و روانی محیط‌بانان را به خطر بیندازد.

چه کار باید کرد؟

- **استراحت کامل:** در روزهایی که ماه از زمان استراحت است، سعی کنید کاملاً از کار فاصله گرفته و به بازیابی جسمی و روانی خود بپردازید. برای مثال با ورزش، خواب و استراحت کافی، تغذیه مناسب و... دوباره انرژی را به جسم و روان بازگردانید.
- **خواب کافی:** مدت زمان کاری شما در طول روز زیاد است، به همین دلیل از نظر جسمی دچار تحلیل می‌شوید. بنابراین در طول روز در زمان‌هایی که امکان آن وجود دارد، استراحت کنید. اگر دچار اختلال خواب شده‌اید و حتی در زمان استراحت روزانه یا استراحت مقرر در ماه نمی‌توانید خوب و عمیق بخوابید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. کم‌یابی خوابی سلامت جسمی

و روانی بدن را به شدت تهدید می‌کند.

- **تغذیه مناسب:** یکی از راهکارهای جلوگیری از تحلیل جسمی، تغذیه مناسب است. بدن شما نیاز به تقویت سیستم ایمنی برای افزایش توان دارد. بنابراین از انواع میوه و سبزی، پروتئین‌ها استفاده کنید. نوشیدن مقدار مناسب و کافی آب در طول روز را فراموش نکنید.

دمایی که آسیب می‌زند

گاهی سوز سرما تا مغز استخوان نفوذ کرده و در نقطه مقابل این وضعیت، گرمای هوا به قدری طاقت‌فرساست که توان یک لحظه ایستادن در فضای باز وجود ندارد. اما محیط‌بانان باید در همین شرایط از زیست‌بومی که به آنها سپرده شده است، مراقبت کنند. بنابراین محیط‌بانان در معرض آسیب‌های مختلف جسمی مانند سرماخوردگی، ذات‌الریه، سینوزیت، آسیب‌های پوستی و در موارد حاد، کم‌آبی و بی‌آبی بدن و یا سیاه شدن اندام‌ها در اثر سرمای بیش از اندازه قرار دارند.

چه باید کرد؟

- **لباس:** بسته به فصل و زیست‌بومی که به شما سپرده شده است، لباس مناسبی را انتخاب کنید. این لباس باید از بدن شما در مقابل سرما و گرما مراقبت کرده و از طرفی مانع از تنفس طبیعی و گردش خون مناسب در بدن نیز نشود.
- **محافظ:** از وسایل محافظتی مانند کلاه نقابدار، دستکش، عینک آفتابی و در فصل زمستان، ساق دست و پا، کلاه پشمی، شال گردن و... استفاده کنید. نکته دیگر اینکه در هر فصل، لازم است لباس فصل دیگر را هم به همراه داشته باشید تا در صورت تغییر ناگهانی هوا، غافلگیر نشوید؛ به‌ویژه در آستانه تغییر فصل و آب و هوا.
- **تغذیه:** یکی از راهکارهای جلوگیری از سرما و

گرم‌زدگی، تغذیه مناسب است. به این معنا که در فصل‌های گرم سال یا در زمانی که در مناطق گرم و کویری مسئولیت دارید، از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سبک و خنک مانند انواع میوه و سبزی، نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر، آلبیمو، به‌لیمو، تخم‌شربتی و... استفاده کنید. در نقطه مقابل، زمانی که در فصل‌های سرد سال یا مناطق سردسیر در حال فعالیت هستید از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گرم مانند آجیل‌ها، نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و... استفاده کنید. این کار به تنظیم سطح انرژی و بالا بردن توان سیستم ایمنی بدن برای مراقبت از سلامت شما کمک خواهد کرد.

- **مکان:** قطعاً وقتی در پست خدمت هستید، نمی‌توانید به مکانی برای استراحت بروید، اما سعی کنید برای محافظت از سرما و گرما، در حین مأموریت نیز مکان مناسبی را انتخاب کنید.

مهارت برای حفظ جان

مسئولیت شما در هر اقلیم و جغرافیایی که باشد، باید شما مهارت‌های لازم برای زندگی و کار در شرایط مورد نظر را فرا بگیرید. بعضی از مهارت‌ها برای استخدام در شغل محیط‌بانی لازم است و بخشی دیگر نیز آموزش داده می‌شود؛ اما باز هم خطرات طبیعی برای هر محیط‌بان دور از انتظار نیست.



همه‌مستولیم

شهریورماه سال ۱۳۹۹، سرهنگ جمشید محبت‌خانی، فرمانده یگان حفاظت از محیط زیست کشور اعلام کرد که ۳ هزار و ۵۰۰ محیط‌بان در سطح کشور فعال هستند که از این تعداد، ۵ درصد آنها تاکنون به شهادت رسیده‌اند. از سوی دیگر ۲۷۳ محیط‌بان نیز بر اثر اصابت تیر، جانباخته شده‌اند. این آمارها نشان می‌دهد که باید درباره آموزش، تجهیزات لازم برای دفاع شخصی محیط‌بانان و استفاده از وسایل الکترونیکی و ایمنی برای امکان حفاظت بیشتر و بهتر از محیط‌بانان اقدام‌های بیشتری انجام شود. این موارد، علاوه بر پیگیری محیط‌بانان برای تجهیز امکانات همکاری مسئولان رانیز می‌تواند.

منبع آمار: خبرگزاری ایرنا

اینکه سنگین‌تر و حجیم‌تر از این حسگر جدید هستند.

اکسون شرکت اتریشی «توبولیتو (Tubolito)» که سازنده این حسگر جدید است، روش دیگری را در پیش گرفته و از تراشه NFC (ارتباط نزدیک میدانی) به عنوان حسگر فشار استفاده کرده است. این تراشه بدون نیاز به باتری کار می‌کند و از امواج رادیویی ساطع شده توسط تلفن هوشمند دارای تراشه (NFC) انرژی خود را تأمین می‌کند. در نتیجه کاربران می‌توانند فشار باد تایر دوچرخه خود را به سادگی و با توقف و نگه داشتن تلفن هوشمند خود در کنار

این حسگر بررسی کنند. حسگر (PSIcle) دو نسخه دارد: یکی برای دوچرخه‌های جاده‌ای و دیگری برای دوچرخه‌های کوهستان. این دستگاه ضدآب توسط دو مهندس به نام «کریس لارسن» و «جرمی هیپ» ساخته شده و به راحتی روی چرخ‌های دوچرخه قابل نصب است. حسگر (PSIcle) از آلومینیوم آنودایز ساخته شده که با لاستیک (EPDM) پوشانده شده است. این حسگر ۴۰ میلی‌متر طول، شش میلی‌متر ضخامت، ۲۲ میلی‌متر قطر و تنها پنج گرم وزن دارد. نسخه اول این حسگر (LP) نام دارد که

فشار تایر دوچرخه‌های کوهستانی را از صفر تا ۴۰ پاسکال (۲.۷۵ بار) اندازه می‌گیرد و نسخه دوم نیز (HP) است که فشار تایر دوچرخه‌های جاده‌ای را از صفر تا ۴۰ پاسکال (۲۷.۵ بار) می‌خواند. نیازی به گفتن نیست که هر دو مدل برای استفاده در حالی که دوچرخه در حرکت نیست، طراحی شده‌اند. البته شاید این در مقابل دیگر حسگرها که هنگام حرکت دوچرخه قرائت‌های زنده را انتقال می‌دهند و در صورت کم شدن فشار، زنگ هشدار را به صدا درمی‌آورند، یک نقص محسوب شود. قیمت این محصول ۵۶ دلار به ازای هر جفت است.

بهره‌گیری از فناوری در زندگی روزمره

بادلاستیک دوچرخه را با موبایل بسنجید!

چراکه نیازی به باتری هم ندارد. برخی ممکن است حسگرهای (TyreWiz) و (Airspy) را به یاد بیاورند که پیش از این به همین منظور ساخته شده‌اند. اما آنها از بلوتوث برای انتقال بی‌سیم این داده‌ها به برنامه‌ای در تلفن هوشمند دوچرخه‌سوار استفاده می‌کنند و به طور مداوم فشار هوای تایر را کنترل می‌کنند. از آنجا که این حسگرها از باتری تغذیه می‌کنند، به طور منظم نیاز به شارژ مجدد دارند، ضمن



خبر

بررسی مداوم فشار باد لاستیک دوچرخه یک کار پرزحمت و دشوار است، به همین دلیل مهندسان اقدام به ساخت یک حسگر موسوم به (PSIcle) کرده‌اند که به دوچرخه‌سواران امکان می‌دهد میزان فشار باد تایرهای دوچرخه خود را به سادگی با نگاه بر روی گوشی هوشمند خود بررسی کنند. این حسگر حتی کار را آسان‌تر نیز می‌کند؛