



یادداشت

■ آسم ■

یک سوم تهرانی‌ها آسم دارند

دکتر مصطفی معین

رئیس انجمن بیماران ریوی

آسم
الودگی هوا

مساله پاکیزگی هوا بیشتر از آن چیزی که در موردش صحبت می‌شود مهم است و یکی از نتایج منفی و بارزترین آن آسم است. متاسفانه طبق آمار جدید ۳۵/۴ درصد از جمعیت ۱۰ میلیونی شهر تهران، علائم آسم را از خود نشان می‌دهند که این امر یک فاجعه است. بیماری آسم، بیماری قابل پیش بینی، پیشگیری و کنترل است و از این رو برای پیشگیری از آسم باید برنامه داشته باشیم و برای افزایش سطح آگاهی عمومی اقداماتی صورت گیرد. مخصوصاً میزان شیوع آسم در کودکان و نوجوانان به خاطر وجود آلودگی بالاست. این در حالیکه میزان شیوع آسم در ایران حدود ۸ تا ۱۲ درصد است و به‌طور متوسط آسم در ایران از شیوع ۱۰ درصدی برخوردار است، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که متوسط شیوع آسم در کشور به ۱۳ درصد افزایش یافته است. کنترل عوامل محیطی در منزل و فضای بسته، کنترل آلودگی هوا در شهرها، انجام فعالیت بدنی مناسب، تغییر عادات زندگی و عدم مصرف سیگار از جمله استراتژی‌های جهانی برای کنترل آسم است. آلودگی هوا به‌ویژه در فصل تابستان و پاییز از دیگر عوامل خطر بروز بیماری آسم است و در این زمینه در تهران با فاجعه‌ای مواجه هستیم؛ به‌طوری که اعلام شده در ۶ ماه اول امسال، تنها ۶ روز هوای پاک داشته‌ایم. متاسفانه در این شرایط و همراه شدن با آلودگی هوا یکی از قربانیان اصلی خردسالان، کودکان، کهنسالان، بیماران قلبی - عروقی و بیماران مبتلا به آسم هستند، بنابراین با افزایش آلودگی هوا تلفات ناشی از آن نیز افزایش می‌یابد. همچنین یک راهنمای ملی آسم در کمیته کشوری آسم و آلرژی تصویب شده که در این راهنمای ملی دستورالعمل‌های پیشگیری، تشخیص و درمان گنجانده شده که روی هم رفته این راهنمای ملی آسم می‌تواند در سطح ملی به‌ویژه در سطح پزشکان خانواده اجرایی شود. بیش از ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون نفر در سطح جهان به بیماری‌های مزمن تنفسی و حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سطح جهان به بیماری‌های آسم و آلرژی مبتلا هستند و بر اساس آمارها، بیماری‌های مزمن تنفسی حدود ۷ درصد از مرگ و میر جهان را به خود اختصاص داده است.

مساله دیگر در مورد آسم کلر موجود داخل استخرها است که در یک تحقیقات مشخص شده شنا کردن در استخرهایی که با کلر ضد عفونی می‌شوند کودکان را در معرض ابتلا به آسم و انواع آلرژی‌ها قرار می‌دهد. کودکان و نوجوانانی که بیش از ۱۰۰۰ ساعت در این استخرها - چه به شکل سرپوشیده و چه به صورت باز - شنا می‌کنند بیش از هشت برابر در معرض ابتلا به آسم هستند، در حالی که شنا کردن در استخرهایی که با روش مس - نقره ضد عفونی شده‌اند، این خطر را در پی ندارد. البته اگر از کلر به مقدار و روش صحیح برای این منظور استفاده شود بی‌خطر و موثر است اما چون اغلب مقدار بسیار زیادی کلر برای ضد عفونی آب یا فضای استخرهای سرپوشیده استفاده می‌شود، باعث تحریک پذیری اعضای بدن می‌شود که شناگران را مستعد ابتلا به آلرژی‌ها و آسم می‌کند.

هنر

■ فرش ■

«فرش گل» در بزرگراه‌های تهران

چهار فرش گل مزین به اسماء مبارکه معصومین در حاشیه بزرگراه‌های شهر پهن شد. در این طرح چهار فرش گل به مساحت کلی ۷۲۳ متر مربع در سطح بزرگراه‌های همت و مدرس گسترده شده است. با توجه به فصل پاییز و محدودیت گل‌های فصلی با استفاده از انواع گل در گونه‌های بنفشه، همیشه بهار و گل کلم چهار فرش گل مزین به اسماء مبارکه یا امام رضاع(ع)، یا امام علی(ع)، یا زهرا(س) در سطح حاشیه بزرگراه‌های گسترده شده و عملیات آکاوی نیز در فرش گل مزین به اسماء متبرکه یا حسین(ع) در حال انجام است. فرش گل یا امام رضاع(ع) در بزرگراه همت و فرش‌های گل یا علی(ع) و یا زهرا(س) نیز در دو سمت بزرگراه مدرس گسترده شده است.

بانوان کوهنورد بخوانند

سلامت‌شهروندی
کوهنوردی

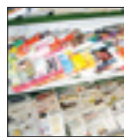
قابل توجه خانم‌هایی که اهل ورزش و مخصوصاً کوهنوردی هستند. اداره ورزش بانوان منطقه ۲۲ شرایطی را فراهم کرده که بانوان کوهنورد، آموزش مخصوص امداد و نجات ببینند. با اجرای این کار منطقه ۱۹ یکی از اولین مناطق از کلانشهرهای جهان شده که به جامعه ایمن پیوسته است. این دوره کمک‌های اولیه با حضور شهرداری تهران برگزار شده که بانوان کوهنورد بسیاری در این برنامه شرکت کرده‌اند. هدف اصلی از برگزاری این برنامه آشنایی و به کارگیری کمک‌های اولیه در هنگام روبرویی با شرایط خطرآفرین برای آسب‌دیدگان است که بانوانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند از این پس می‌توانند در مواقع بحرانی به دیگر کوهنوردان کمک کنند. اینگونه برنامه‌ها در واقع نوعی پیشگیری از بروز اتفاقات خطرناک در مواقع بحرانی است که با آموزش لازم در این زمینه می‌توان مانع بسیاری از اتفاقات شد.

کتاب داخل سبد میوه

رفاه شهروندی
کتاب

با قرار دادن غرفه‌های کتابفروشی در کنار میادین میوه و تره‌بار مدیران شهرداری این تصمیم را دارند که خواندن کتاب را مانند استفاده از میوه درونی کنند و مهم‌تر از همه فرهنگ‌سازی مناسبی را در بین خانواده‌ها به وجود آورند. همزمان با هفته کتاب سازمان فرهنگی - هنری شهرداری تهران ۶ غرفه کتابفروشی در میادین میوه و تره‌بار با حضور مدیران شهری افتتاح کرد. این فروشگاه‌ها در میادین میوه و تره‌بار پونک، قصر، هفت چنار، دهکده المپیک و اکباتان افتتاح شده که آنطور که از خبرها پیداست قرار است تا آخر آذرماه به ۱۲ فروشگاه در سطح شهر تهران برسد و تا آخر سال تا ۲۰ غرفه توسعه پیدا کند. علاوه بر این در این فروشگاه‌های کتاب، مکانیسمی قرار است راه‌اندازی شود تا سفارش کتاب از خانواده‌ها گرفته شود و خانواده‌ها بتوانند کتاب‌های مورد نظر خود را از این فروشگاه‌ها خریداری کرده و یا در منزلشان دریافت کنند.

خورجین فرهنگی

فرهنگ‌شهروندی
مطالعه

هفته کتاب بهانه‌ای شده که به این وسیله مسئولان شهری فعالیت‌های متنوعی برای شهروندان ایجاد کنند. نمونه خیلی مهم نصب نیمکت‌های فرهنگی در مراکز و معابر عمومی مانند بوستان منطقه و پاتوق‌های محله‌ای در جنوب شرق تهران است که با ایجاد فضایی به نام خورجین فرهنگی در بخشی از نیمکت‌های بوستان هر منطقه تعبیه شده است. در این خورجین‌های فرهنگی قرار است که روزنامه‌ها، جراید و کتاب‌هایی با محتوای فرهنگ شهری و حقوق شهروندی در اختیار شهروندان قرار گیرد. با این روش مطالعه کردن به عنوان یک رفتار پایدار فرهنگی در بین شهروندان رشد قابل توجهی پیدا خواهد کرد. این طرح برای نخستین بار در خاورمیانه و در معابر عمومی جنوب شرق تهران اجرا می‌شود. با اجرای این طرح به زودی بوستان‌های منطقه به مراکز فراغتی، تفریحی و آموزشی تبدیل می‌شوند.

همراه بانیم قرن آپارتمان نشینی در تهران

از اینکه پول شارژتان را پرداختید، متشکریم



از دهه ۳۰ و با سرعت گرفتن رشد تهران به سمت شمال، رفته رفته ساخت آپارتمان در تهران هم رونق گرفت.

امید توشه
مترو

ساعت ۱۱ شب، خسته از یک روز کار روزانه سخت، آماده خواب شده و هنوز چشمان تان گرم نشده، از طبقه بالا صدای وحشتناکی می‌آید. اول فکر می‌کنید که زلزله آمده اما وقتی کاملاً وحشت‌زده خود را برای فرار به بیرون آماده می‌کنید، متوجه می‌شوید که همسایه طبقه بالا در ۴۰ سالگی کودک درویش به جوش آمده و تصمیم گرفته به خواهرزاده‌اش «گرگم به هوا» بیاموزد. مهمانی‌های بی‌موقع، استفاده نادرست از فضای مشاع و از بین بردن زیبایی ساختمان یا استدلال «چار دیواری، اختیاری» و مشکل شایع برگه‌های آب، برق و گازی که مدت‌ها توی برد مقابل در ورودی می‌ماند و رنگ و رویشانی می‌رود تا همسایه‌های طبقه بالا و پایین به این نتیجه می‌رسند باید سهم شارژشان را پرداخت کنند، همه از یک چیز حکایت می‌کنند: کم‌رنگ بودن فرهنگ و اصول «آپارتمان نشینی» در میان بخش کثیری از جامعه شهری ما...

وقتی تهران آپارتمان‌دار شد

اگر زمانی که «طهران» به «تهران» تبدیل شده، آپارتمان نشینی

در فرهنگ ما رواج پیدا نکرده بود، کمی که جلوتر بیاییم یعنی آن وقتی که تاکسی و اتوبوس و سینما و رادیو به زندگی ما رخنه کرد، خانه‌هایی که به سبک «فرنگستان» و شهر مشهورش پاریس در هر طبقه‌ای یک خانواده زندگی می‌کردند، یواش یواش در نقاط شلوغ و پراز دحام شهر وارد معماری ما شد. کافی است همین حالا هم این بار که گذرتان به چهارراه استانبول و لاله‌زار و بهارستان افتاد نگاهی دقیق به ساختمان‌هایی که طبقات آن حالا تجاری شده و آجرهای دودگرفته لهستانی‌اش بیندازید، درمی‌یابید که از کدام معماری می‌گوییم. از دهه ۳۰ و با سرعت گرفتن رشد تهران به سمت شمال، رفته رفته ساخت آپارتمان رونق گرفت. البته با گذشت نیم قرن گم شدن حیاط، تخت و حوض و آب‌پاشی در بیشتر خانه‌های این شهر و قد برافراشتن برج‌های چندده طبقه، آپارتمان نشینی به یک انتخاب ناگزیر تبدیل شده است، اما باز هم عده‌ای از ما در مورد فرهنگ آپارتمان نشینی کمتر شنیده‌ایم و کمتر از آن، عمل می‌کنیم. در واقع این روزها دیگر آپارتمان و آپارتمان نشینی یک اصل است که اگر بخواهید از تاثیر آن در امان بمانید، باید قدرت خرید خانه‌ای ویلایی را داشته باشید و گر نه ناگزیرید که بپذیرید در این واحدهای آپارتمانی، دیگر خبری از آن آزادی‌های گذشته نیست و دیگر نمی‌توانیم هر طور که مایل بودیم رفتار کرده و قانون بگذاریم.

”

این روزها دیگر آپارتمان نشینی یک اصل است که اگر بخواهید از تاثیر آن در امان بمانید، باید قدرت خرید خانه‌ای ویلایی را داشته باشید

نمی‌دانید چقدر خوشحالییم

اما هیچ پدیده مدرنی بد نیست مگر اینکه از آن بد استفاده کنیم. مانند همین اینترنت که اوایل منفی ترین شکل ممکن از آن برداشت می‌شد اما در حال حاضر آن قدر در زندگی مان پررنگ است که روزی بدون آن را نمی‌توانیم تحمل کنیم. آپارتمان نشینی هم وضعیتی مشابه دارد. چون در واقع آپارتمان نشینی یک رفتار سنتی نیست و جوانان بزرگ شده در آپارتمان ناگزیرند از قوانین اجتماعی آن پیروی کنند. به هر حال باید قبول کنیم که خانه‌های با صفای قدیمی دیروز، جای خود را به آپارتمان‌های تنگ و ترش امروزی داده‌اند. حالا آنهایی که در خانه‌های اعیانی و باصفایی که حوض و ماهی و باغچه دارند زندگی می‌کنند، در اقلیت هستند و اکثریت با ما آپارتمان نشین‌هاست، به همین دلیل است که لطفاً نوشته‌های اعلانات ساختمان‌تان را جدی بگیرید؛ «همسایه گرمی از اینکه پول شارژ خود را پیش از قطعی گاز پرداخت کردید، نمی‌دانیم چگونه ابراز خوشحالی کنیم».