سلامت

پرتیراژترین هفته‌نامه ایران

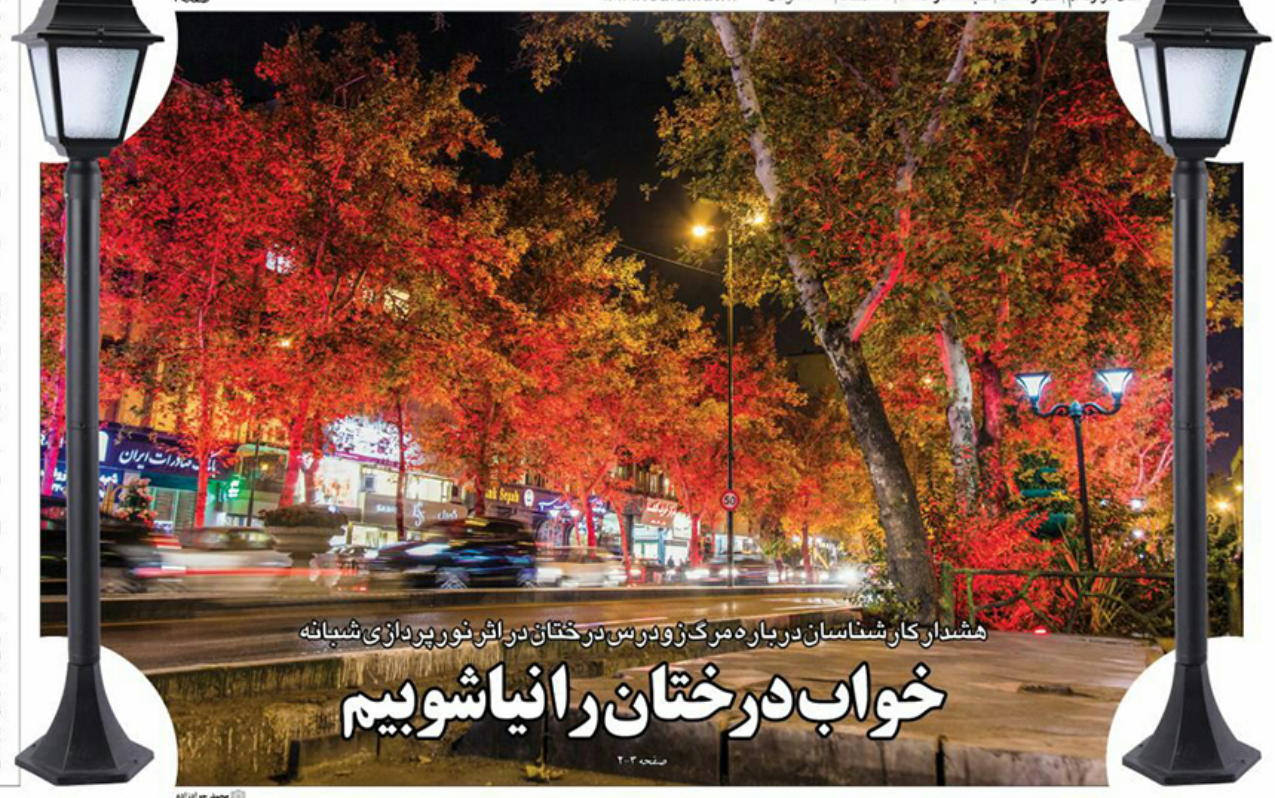
سال دوازدهم | شماره ۵۹۹ | شنبه ۶ آذر ۱۳۹۵ | ۳۲ صفحه | ۲۰۰۰ تومان www.salamat.ir

سالروز رحلت پیامبر (ص)، شهادت امام حسن(ع) و امام رضا(ع) را تسلیت می‌گوییم

آخرین وضعیت ایدز در ایران

مشاوره ایدز محرمانه و رایگان

صفحه ۷



هشدار کارشناسان درباره مرگ‌ومیر دختران در اثر نورپردازی شبانه

خواب درختان را نیاشوییم

صفحه ۲-۳

محمد جوادزاده

زیر پوست فصل

زیبایی در زمستان

فصل سرما فرا رسید و همان‌طور که می‌دانید، آب و هوای سرد می‌تواند آثار مخربی روی پوست شما داشته باشد پس لازم است قبل از اینکه پوستتان دچار آسیب شود، با اصول مراقبت از آن در آب و هوای سرد آشنا شوید. سرما پوست را خشک و پوسته پوسته می‌کند و این خشکی می‌تواند باعث خارش پوست شود و حالتی ایجاد کند که به آن...

صفحه‌های ۲۰ و ۳۱

درباره ترک گوشه لب

مبادا که ترک بردارد...

برخی مشکلات و علائم پوستی می‌تواند نشانه نوعی کمبود یا بروز عفونتی در بدن باشد. ترک گوشه لب یکی از همین علایم است که گاهی افراد آن را نادیده می‌گیرند و منتظر می‌شوند تا خود به خود بهبود یابد. با دکتر حسین طباطبایی، متخصص پوست و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در این باره گفت‌وگو کرده‌ایم...

صفحه ۲۹

توصیه‌های تغذیه‌ای

رژیم ضدکورتون

کورتون به شدت چاق‌کننده است. البته کاهش وزن همزمان با مصرف کورتون، مشکل‌تر است، اما ما افرادی داریم که همزمان با مصرف کورتون وزن کم می‌کنند. خوشبختانه یگانه درمان شده و در حال حاضر دارو مصرف نمی‌کند. بعد درمان، کار کاهش وزن راحت‌تر خواهد بود. به‌طور کلی، کورتون هم با احتباس آب در بدن ورم و ادم ایجاد می‌کند، هم اشتها را افزایش می‌دهد و سبب می‌شود فرد...

صفحه ۲۰

نورپردازی اختلالی در عملکرد گیاه ایجاد نمی‌کند. از طرف دیگر، در شب، چراغ تمام مغازه‌ها روشن است و نور ماشین‌ها و خیابان‌ها و لامپ‌های شرکت برق نیز در شب در سطح شهر وجود دارد که نورشان محاسبه نشده ولی گیاهان در معرض آن قرار دارند. در حال حاضر زیر پل تجریش و درخت‌های چنار کنار خیابان ولیعصر(عج) نورپردازی شده و برنامه‌ای برای توسعه آن نداریم. نکته مهم‌تر اینکه در تمام دنیا در بسیاری از پارک‌ها، درختان و نوده‌های گیاهی کوچک نیز نورپردازی می‌شوند و در کشورهای پیشرفته مسائل زیست‌محیطی اهمیت بیشتری دارد. بنابراین اگر نورپردازی مشکلی داشت، حتما در این کشورها نیز انجام نمی‌گرفت. همچنین باید بگویم، نوری که به قسمت انتهایی درخت می‌تابد با لنزهایی که زاویه نور را تنظیم کرده و مخصوص هر درخت است، تابیده می‌شود و میزان نور نیز محاسبه شده و هیچ مشکلی برای گیاه ایجاد نمی‌کند. طبق نظرسنجی‌هایی که از مردم داشتیم، این نورپردازی‌ها برایشان خوشایند بوده و این کار را دوست داشتند.



■ سیما روشن

حامدمیرزاخلیل، کارشناس ارشد آلودگی‌های محیط‌زیست، عضو هیئت تحریریه مجله نجوم و یکی از کارشناسان برنامه علمی آسمان شب است. با او که تاکنون مقاله‌های بسیاری در این زمینه منتشر کرده و تحقیقاتی هم در زمینه آلودگی‌های نور انجام داده، گفت‌وگویی درباره آلودگی نوری درختان انجام داده‌ایم که می‌خوانید.

سلامت: مواجهه خود شما با نورپردازی درختان و آلودگی‌های نوری از چه زمانی شروع شد؟ آیا شما هم مثل خیلی از ما از زمانی که شاهد تابش نور به درختان بودید با این مساله برخورد داشتید؟

نه، من از سال‌ها پیش درباره قضیه آلودگی نوری مطالبی خوانده و جاهایی مثل مجله نجوم مطالبی درباره‌اش نوشته بودم. در برنامه تلویزیونی چرخ هم به آلودگی نوری نگاهی داشتیم، اما از آنجا که به شخصه به زندگی شبانه حیوانات و اصلا اینکه چه حیواناتی زندگی شبانه دارند و خب تعدادی از آنها روی درخت‌ها زندگی می‌کنند، علاقه‌مند بودم به این سمت بیشتر گرایش پیدا کردم تا ببینم اثر نور مصنوعی بر درختان و گیاهان چه می‌تواند باشد.

سلامت: اصلا تعریف این نوع آلودگی چیست؟ در نگاه اول به نظر نمی‌رسد که نور منبع آلودگی باشد!

ببینید، تعریفش اثرهای منفی نور مصنوعی روی انسان، حیوانات، گیاهان و کلا محیط‌زیست است که شامل آسمان هم می‌شود و متاسفانه در محیط شهری که زندگی می‌کنیم در موارد محدودی تا سال‌های پیش با این موارد روبرو بودیم که با پروژکتورها نورهای مصنوعی روی درخت‌هامی انداختند اما آنقدر زیاد نبود که باعث نگرانی شود اما به تازگی و با این نورپردازی‌های جدید در خیابان ولیعصر(عج) و بلوار کشاورز و همچنین ریسه‌هایی که به درختان وصل کردند، این نگرانی بیشتر شده است.

سلامت: در نتیجه، برخلاف خیلی‌ها که از این نورپردازی به وجد آمدند، شما از این کار از ابتدای امر خوشحال نشدید.

بله، علتش هم این است که من فکر می‌کنم همه چیز در بدو خلقت به شکل سالم و درست خلق شده و دستکاری در ساز و کار آنها نه تنها مفید نیست، بلکه مضر است و موجب انقراض خیلی از گونه‌های جانوری، گیاهی و حیوانات می‌شود. برای من مهم‌تر این بود که هزینه و فایده این کار چقدر است؟ به هر حال این نورپردازی‌ها زیباست و بر روحیه شهروندان شهری خصوصا مردم تهران اثر مثبتی می‌گذارد اما نتیجه‌اش این می‌شود که تا چند سال دیگر ما این تکه از خیابان ولیعصر(عج) را که سرسبزترین درختان است، نداریم، سایه گستری این درختان را نداریم، پرندگان این ناحیه زندگی خود را از دست می‌دهند و خیلی آثار سوء دیگر که نشان می‌دهد ضرر این کار بسیار بیشتر از فایده‌ای است که می‌توانند داشته باشند.

سلامت: می‌توانید بگویید دقیقا با این نورپردازی چه اتفاقی برای درختان و گیاهان می‌افتد؟

به زبان ساده، ۲ عامل باعث می‌شود گیاهان شکوفه‌زایی بابرگ‌ریزی داشته باشند؛ یکی از این عوامل دمای هواست و دیگری طول روز که با توجه به اینها درخت متوجه می‌شود که مثلا طول روز کوتاه شده، هوا در حال سرد شدن است و به سمت پاییز می‌رویم، بنابراین فتوسنتز درخت کند می‌شود، آبرسانی کند می‌شود، برگ‌ها دیگر رنگ سبز تولید نمی‌کنند، رنگ برگ‌ها تغییر می‌کند و نهایتا می‌ریزد، اما وقتی نورپردازی می‌شود، هردوی این عوامل تغییر می‌کنند و برای درخت تداعی می‌شود هنوز تابستان است، طول روز کوتاه نشده و من باید به حیاتم ادامه بدهم.

سلامت: یعنی درخت‌ها سبز می‌مانند، برگ‌ریزی ندارند و به خواب نمی‌روند؟

بله، شما اگر همین الان هم به خیابان ولیعصر(عج) بروید می‌بینید درختان برگ سبز دارند.

سلامت: یعنی به‌دلیل همین نورپردازی؟

بله، البته هوا هم خیلی سرد نشده اما من پیش‌بینی می‌کنم تا آذرماه هم برگ‌های سبزشان را داشته باشند.

سلامت: حفظ این برگ‌های سبز هم به نوبه خودش می‌تواند خطر داشته باشد؟

بله، در زمستان با اولین بارندگی‌ها مساحت جمع‌آوری برف به‌وسیله درخت‌هایی که برگ دارند خیلی بیشتر از زمانی است که برگ ندارند و این مساله باعث سنگین شدن آنها می‌شود و بارها شاهد بودیم که تاب این وزن را نداشته‌اند و شاخه‌هایشان سرنگون شده و حتی خود درخت شکسته است. جدای از این مورد، وقتی در زمستان آبرسانی به برگ‌ها ادامه داشته باشد و درخت‌ها ادامه حیات بدهند و زمانی که دمای هوا به زیر صفر درجه می‌رسد، آبی که در تنه درخت وجود دارد، یخ می‌زند و درخت از داخل متلاشی می‌شود، در نتیجه در انتهای زمستان خیلی از درخت‌ها را از دست می‌دهیم. یک اتفاق دیگر هم که البته شامل حال درختانی می‌شود که میوه می‌دهند این است که رنگ دانه‌هایی که باید در فصل پاییز نشان بدهند را دیگر ندارند و باز یک اتفاق دیگر شامل حال درخت‌هایی می‌شود که در شب شکوفه می‌زنند، مثل قوزک‌های پنبه که نورپردازی آنها را هم از بین می‌برد.

سلامت: شما به اثر سوء این نورپردازی بر زندگی پرندگان و حیوانات هم اشاره کردید. در مورد آنها ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟

خیلی از پرندگان که روی این درختان لانه می‌سازند به حاشیه شهر مهاجرت می‌کنند چون قوه جهت‌گیری پرندگان بااستفاده‌ها تنظیم می‌شود و این نورهای مصنوعی مخصوصا در شهرهایی که مسیر مهاجرت پرندگان است آنها را جذب خودشان می‌کند و جهت‌یابی‌شان را ضعیف خواهد کرد. پرندگان شهری هم که مهاجرت نمی‌کنند، در این شرایط به سختی لانه‌هایشان را پیدا می‌کنند و صدمه اساسی به زندگی پرندگان وارد می‌شود. البته این اتفاق مربوط به پرندگان روز زیست است اما پرندگانی که شب زمان بیداری و زیستشان است، مثل جغد و خفاش نمی‌توانند در روشنایی شکار کنند و زندگی‌شان کاملا به خطر می‌افتد.

سلامت: اما شهرداری از این کار خود دفاع می‌کند و می‌گوید طیف‌های رنگی را انتخاب کرده که برای درختان ضرر ندارد.



به هر حال این نورپردازی‌ها زیباست و بر روحیه شهروندان شهری مانند تهران اثر مثبت می‌گذارد اما نتیجه‌اش این می‌شود که تا چند سال دیگر ما این تکه از خیابان ولیعصر(عج) را که سرسبزترین درختان است، نداریم؛ سایه‌گستری این درختان را نداریم؛ پرندگان این ناحیه زندگی خود را از دست می‌دهند و خیلی آثار سوء دیگر که نشان می‌دهد ضرر این کار بسیار بیشتر از فایده‌ای است که می‌تواند داشته باشد

من منبع علمی تمام این حرف‌هایی را که می‌زنم، دارم و بارها درباره‌شان مقاله نوشته‌ام و در دنیا هم روی این زمینه کار شده و اتفاقا شهرداری در حالی از این کار خود حمایت می‌کند و می‌گوید رنگ‌هایی استفاده کردیم که برای گیاه مناسب است یا رنگ‌های مکملی هستند که در برابر رنگ‌های مزاحم مغازه و بوتیک‌های اطراف موثر است که طیف آبی و بنفش بدترین طیف‌های رنگی برای درختان هستند و انگار وارد تونل وحشت می‌شوید چون رنگ بنفش هم استفاده کرده‌اند که انسان را یاد فیلم‌های وحشتناک می‌اندازد. رنگ قرمز هم که شهرداری از آن استفاده کرده از بدترین رنگ‌هایی است که فتوسنتز را بیشتر از بقیه رنگ‌ها مختل می‌کند. مورد بعدی که حرف این مسوولان را نقض می‌کند این است که در قانون آمده هیچ نوری جز نور معبر که تحت کنترل اداره برق است نباید وارد خیابان شود، به این دلیل که ایمنی خیابان را پایین می‌آورد و تنها نورهایی در معابر، خیابان‌ها و... باید باشند که درباره‌شان محاسبات روشنایی انجام گرفته، در حالی که درباره این نورها چه محاسباتی انجام شده و نشان داده که دید رانندگان را کم نمی‌کند؟ با توجه به این قانون هر گونه نورآرایی خیابان به‌دلیل فرح‌بخشی برای روحیه آدم‌ها باید خارج از این محدوده باشد، نه اینکه در جایی مثل خیابان پرتردد ولیعصر(عج)!

سلامت: اما در جاهای دیگر دنیا هم نورپردازی، جشنواره نور و... داریم.

بله، مثلا در فرانسه در شهر لیون جشنواره بزرگ نورآرایی داریم اما زمانش محدود به ۳-۴ روز است که شهر نورآرایی می‌شود. نور به برج‌ها، خیابان‌ها و ساختمان‌ها و در موارد محدود آن هم به بعضی از درختان تابیده می‌شود و از ساعتی به بعد این نورها خاموش می‌شوند، در حالی که زمانی که شهرداری به این درختان نور می‌دهد، خیلی زیاد است. هرچند خودشان ادعا می‌کنند تا ساعت ۱۲ شب بیشتر نیست که خود من به‌شخصه شاهد بودم بیشتر از این زمان بوده، هرچند همین مقدار هم زیاد است و بارها با ۱۳۷ و ۱۸۸۸ و... تماس گرفتم و آنها گفتند منطقه باید خاموش کند و دست آخر هم کسی پاسخ درستی نداده است.

سلامت: خودتان گفتید مقاله‌های زیادی نوشته و در برنامه‌های مختلف از این موضوع حرف زده‌اید. آیا واقعا هیچ تاثیری نداشت که حداقل حرف‌های شما را بشنوند و به نوعی از آنها استفاده کنند؟

فعلا که هیچ، ولی ما همه تلاشمان را می‌کنیم که این نورپردازی‌های غیراصولی جمع شود چون شنیده‌ایم قرار است تا خیابان راه‌آهن ادامه داشته باشند.

سلامت: اگر حرف‌های شما درست باشد جه اتفاقی در انتظار درختان است؟ و این اتفاق چند سال دیگر می‌افتد؟

درخت‌ها از بین می‌روند و هرچند ممکن است به سرعت نباشد و مثل دایناسورها که ضعیف شده بودند و ضربه آخر را شهاب سنگ‌ها به آنها زدند، برای درختان هم همین اتفاق می‌افتد چون تنها موضوع آلودگی نوری نیست و آبرسانی درختان هم در این سال‌ها به‌دلیل سنگ‌چین شدن خیابان‌ها ضعیف شده، آلودگی هم که به‌خودی‌خود وجود دارد و این نورها هم بلای آخری بوده‌اند که بر سر درختان آمده و یقینا عمر آنها را کم خواهد کرد.