info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۳۰۸۴

سه‌شنبه / ۷ تیر / ۱۴۰۱

۲۸ / ذوالقعده / ۱۴۴۳

28 / June / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳-۳۲۵۲۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲

چاپ: کارگر

اشاره

غذا خوردن با اعضای خانواده چه تاثیری بر سلامتی دارد؟

در جهان پر سرعت و دیجیتالی امروز، به راحتی می توان اجازه داد که پیامک و تماس های تلفنی سریع جایگزین مکالمات رو در رو شود، به خصوص در خانواده های پر مشغله که نوجوان و کودک دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا نوزگاه، در جهان پر سرعت و دیجیتالی امروز، به راحتی می توان اجازه داد که پیامک و تماس‌های تلفنی سریع جایگزین مکالمات رو در رو شود، به خصوص در خانواده های پر مشغله که نوجوان و کودک دارند.اما شواهد نشان می‌دهد که هیچ چیز جایگزین سنت دیرینه ارتباط دورهم نشستن برای صرف یک وعده غذایی خانوادگی نمی‌شود، به‌ویژه وقتی سلامت عاطفی این افراد را مد نظر قرار دهیم. تحقیقات زیادی نشان می دهند که وقتی اعضای خانواده ها دور یک میز جمع می شوند که یک وعده غذایی را دور هم صرف کنند، درباره اتفاقات روز خود صحبت کنند و زمانی را برای ارتباط با یکدیگر در سطح عمیق تری اختصاص دهند، تاثیرات قابل توجهی رخ می دهد. بچه‌ها نه تنها احساس ارتباط بیشتری با اعضای خانواده خود می کنند، بلکه از سلامت عاطفی بهتری نیز برخوردارند. در مدرسه نمرات بالاتری می گیرند و کمتر درگیر رفتارهای پرخطر می شوند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد، نوجوانانی که به طور منظم می نشینند و با والدین خود غذا می خورند، نسبت به نوجوانانی که اغلب، در خانه ناهار نمی خورند، بیشتر از نظر عاطفی توسط خانواده خود حمایت می شوند. همین موضوع در مورد کودکان کوچکتر نیز صدق می کند. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با خانواده خود غذا می خورند احساس نزدیکی و ارتباط بیشتری با والدین خود دارند. مطالعه دیگری نشان داد، نوجوانانی که وعده های غذایی مکرر با خانواده خود به اشتراک می گذارند، در مقایسه با نوجوانانی که وعده های غذایی کمتری را در خانه می خورند، کمتر احتمال دارد به علائم افسردگی مبتلا شوند. علاوه بر این، نوجوانانی که مرتب در خانه غذا می خورند، در مقایسه با نوجوانانی که به طور منظم با خانواده خود غذا نمی خورند، خلق و خوی مثبت تری را تجربه می کنند و دیدگاه بهتری نسبت به آینده دارند. کارشناسان می گویند، جلوی اثرات مثبت غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم زمانی اتفاق می افتد که اعضای خانواده ها دور هم جمع می شوند تا صحبت کنند، بخندند، مبارزات روزمره خود را به اشتراک بگذارند، و از یکدیگر در فراز و نشیب های زندگی حمایت کنند. این لحظات ارتباط، باعث ایجاد حس تعلق می شود که عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری را موجب می‌شود. یکی دیگر از اثرات مثبت دورهم غذا خوردن اعضای خانواده این است که با تقویت رشد فکری و عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان از سلامت عاطفی آنها حمایت می کند. بر اساس نتایج یک مطالعه، خواسته های آموزشی (تکالیف، نمرات ضعیف، آزمون های چالش برانگیز، و غیره) بزرگترین عامل استرس و اضطراب برای نوجوانان و کودکان هستند. و همانطور که این مطالعه نشان داد، این عوامل استرس زای تحصیلی می توانند تأثیرات مخربی بر سلامت روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان داشته باشند. به عنوان مثال، دانش آموزانی که سطوح بالاتری از استرس مرتبط با تحصیل را تجربه می کنند، اغلب سطوح پایین تری از رفاه و خوشی، و گزارش می کنند در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند. سطوح پایین تری از انگیزه را دارند و در معرض افزایش خطر ترک تحصیل هستند. علاوه بر این، استرس مداوم می تواند باعث ایجاد مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب شود. خوب خوب این است که صرف وعده‌های غذایی با اعضای خانواده ، با کاهش استرس تحصیلی در کودکان و نوجوانان می تواند سلامت عاطفی آنها را بهبود بخشد. محققان متوجه شدند که مکالمه هنگام شام، دایره لغات کودکان را به طور قابل توجهی بیشتر از بلندخوانی برای آنها افزایش می دهد. این مطالعه نشان داد که کودکان خردسال ۱۰۰۰ کلمه نادر (کلماتی که در لیست ۳۰۰۰ کلمه پر کاربرد یافت نمی شوند) را تنها با نشستن پشت میز شام و شنیدن/درک در مکالمات خانوادگی فرا گرفتند. در مقایسه، همین کودکان تنها ۱۴۳ کلمه نادر را با گوش دادن به والدین که کتاب های داستان را با صدای بلند می خواندند، یاد گرفتند و همانطور که شواهد نشان می دهد، کودکان با دایره لغات بزرگتر خواندن را زودتر و راحت تر از کودکان با واژگان کوچکتر یاد می گیرند. اما کودکان خردسال تنها افرادی نیستند که از دورهمی های وعده‌های غذایی اعضای خانواده بهره می‌برند. برای کودکان سنین مدرسه زیر ۱۳ سال، زمان صرف غذای دورهمی در خانواده حتی بیشتر از زمان صرف شده در مدرسه، انجام تکالیف و شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه ماندنوز، برای پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر دارد. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد، نوجوانانی که ۵ تا ۷ بار در هفته با خانواده خود غذا می‌خورند، ۲ برابر بیشتر از نوجوانانی که کمتر از دو بار در هفته با خانواده خود غذا می‌خورند، در مدرسه نمرات عالی می گیرند . زمانیکه اعضای خانواده دور یک میز می نشینند و درباره آنچه در زندگی یکدیگر می گذرد (تکالیف، پروژه های آینده، نمرات آزمون و غیره) بحث می کنند، کودکان و نوجوانان می توانند از گفتگوی والدین خود بیاموزند، حمایت و تشویق شوند، درخواست و راهنمایی کنند و در حین گذراندن سال های تحصیلی خود مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشند. این کار به نوبه خود رشد فکری و تحصیلی آنها را بهبود می بخشد و در نهایت از رفاه عاطفی آنها حمایت می کند. در نهایت، مشخص شده است که صرف وعده های غذایی با اعضای خانواده به طور قابل توجهی خطر نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، فعالیت جنسی، اختلالات خوردن و خشونت را کاهش می دهد. یک مطالعه تأیید کرد، زمانیکه اعضای خانواده پنج وعده غذایی یا بیشتر را در هفته با هم به صرف می کنند، نوجوانان کمتر سیگار می کشند، مواد مخدر مصرف می کنند یا مشروب می نوشند، و کمتر با نوجوانانی که مواد مخدر و الکل مصرف می کنند دوست می شوند. علاوه بر این، صرف منظم وعده‌های غذایی با اعضای خانواده بطور مستقیم با خطر کمتر مصرف مواد مخدر در آینده مرتبط است. حتی پس از خروج نوجوان از خانه، شاید تعجب آور باشد که صرف دورهمی وعده های غذایی با اعضای خانواده ، نوجوانان را از درگیر شدن در این نوع رفتارهای مضر حتی بیش از نمرات خوب، یا حضور در کلیسا بازمی دارد. تأثیر صرف دورهمی وعده‌های غذایی با اعضای خانواده بر سلامت عاطفی زمانی می تواند ریشه پیدا کند که والدین و فرزندان در مورد مبارزات و موفقیت‌های خود صحبت کنند؛ احساس تعلق به دست آورند و در سطح عمیق تری با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. بنابراین هنگام صرف غذا تلویزیون را خاموش کنید، بچه ها را برای نشستن به پشت میز ناهارخوری صدا کنید (حتی اگر تمام چیزی که سرومی کنید، یک پیتزای یخ زده باشد!) و بر سر این میز خانوادگی شروع به ایجاد ارتباط و تعریف کردن خاطرات کنید.

امروز با حافظ

آخر به چه گویم هست از خود خبرم، چون نیست
وز هر چه گویم نیست با وی نظرم، چون هست
شمع دل دمسازم، بنشست چو او برخاست
وافغان ز نظربازان، برخاست چو او بنشست

خواننده

باز این دل سرمستم دیوانه آن بندست
دیوانه کسی باشد، کو بی‌دل و پیوندست

مولانا

اذان شرعی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۶	۰۵:۵۲	۱۳:۰۹	۲۰:۲۶	۲۰:۴۷

برگه

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.

ادگار آلن پو

گزارش روز

روایتی از انفجار ساختمان حزب جمهوری اسلامی

«شاخص پیروزی عملیات، کشته‌شدن آیت‌الله بهشتی بود. بمب در زیر تریبون سخنرانی ایشان کار گذاشته شده بود. ساعت ۹ شب انفجار صورت گرفت. شدت موج انفجار و کهنه‌بودن ساختمان باعث فروریختن سقف و ریزش آوار شد. بیشترین تلفات نیز ناشی از ریزش آوار بود»

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، فعالیت‌های سیدمحمد حسینی بهشتی او را به هدف حمله مخالفان نظام تبدیل کرد ولی قاطعانه در برابر توطئه‌های متعدد دشمنان ایستادگی کرد. از جمله چهره‌هایی بود که با اقدامات غیر مسلحانه در او اداره کشور مخالف بود. از طرف بنی‌صدر و نیز روزنامه انقلاب اسلامی و دختر هاهنگی رییس جمهوری، شدیدترین حملات علیه او صورت گرفت. بعد از صدور رای عدم کفایت سیاسی بنی‌صدر در ۳۱ خرداد ۱۳۶۰ در مجلس، همراه با شهید رجایی و هاشمی رفسنجانی، عضو شورای موقت ریاست‌جمهوری شد. در هفتم تیر ۱۳۶۰ هنگام سخنرانی در گردهمایی حزب جمهوری در سرچشمه تهران با انفجار بمبی که توسط محمدرضا کلاهی صمدی یکی از اعضای سازمان مجاهدین خلق در سالن اجتماعات حزب کار گذاشته شده بود، همراه ۷۲ نفر از یارانش به شهادت رسید.

سعید شاهسوندی، عضو بلسابقه و پیشین سازمان مجاهدین، که در سال‌های اخیر به منتقد جدی این سازمان تبدیل شده، نقش این سازمان را در این انفجار چنین روایت می‌کند:

«شاهگاه هفت تیر، اولین و بزرگ‌ترین عمل مسلحانه سازمان مجاهدین خلق علیه جمهوری اسلامی رقم خورد. انفجار دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی. شب عملیات، علی زرکش، علیرضا معدنچی، احمد شادبختی و همسرش، محمدعلی جابرزاده انصاری، من و همسرم در خانه‌ای مخفی در اول اتوبان عباس‌آباد حضور داشتیم. زرکش خبر عملیات را به تعدادی از ما داد و گفت: «امشب منتظر یک خبر هستیم. امشب‌شین پشت دستگاه صامت و منتظر یک خبر باش!» ما از طریق دستگاه شنود بی‌سیم پاسداران و کمیته‌ها به‌گوش بودیم. وقتی ما خبر را شنیدیم، از انفجارات و شنودهایی که می‌آمد فهمیدیم که داستان چیست.

شاخص پیروزی عملیات کشته‌شدن آیت‌الله بهشتی بود. بمب در زیر تریبون سخنرانی ایشان کار گذاشته شده بود. ساعت ۹ شب انفجار صورت گرفت. شدت موج انفجار و کهنه‌بودن ساختمان باعث فروریختن سقف و ریزش آوار شد. بیشترین تلفات نیز ناشی از ریزش آوار بود ـ با انفجار دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی و کشته و مجروح‌شدن صدها تن از مقامات عالیرتبه سیکل معیوب و دایره‌شیطانی خشونت و خشونت متقابل بسته شد»

او ادامه می‌دهد: «درست در فردای هفتم تیر، من و سه رفقه دیگر به عنوان گروه موسس «رادیو مجاهد» بنا به دعوت دکتر قاسملو عازم دفتر محل سیاسی حزب دموکرات کردستان شدیم. چند هفته بعد فردی به جمع ما پیوست. ظاهری نجیب و آرام و روحیه‌ای تشکیلاتی و اجرایی داشت. هویت او برای همه مشخص نبود. او با نام تشکیلاتی «کریم رادیو» در بخش فنی رادیو مجاهد ـ سازماندهی شد. او کسی جز محمدرضا کلاهی، عامل انفجار هفت تیر نبود. آخرین شنیده‌های من در مورد او این است که در روند تحولات ایدئولوژیکی درون سازمان مجاهدین خلق، مسلحدار شد و حتی شنیدم که از سازمان کناره گرفته و در حاشیه است.»

محمدرضا کلاهی صمدی، متولد ۱۳۳۸، دانشجوی سال اول رشته برق دانشگاه علم و صنعت بود که انقلاب ایران به پیروزی رسید. او به عنوان عامل انفجار حزب جمهوری در تاریخ ۲۴ آذر ۱۳۹۴ در شهر آلمره هلند به قتل رسید. به ادعای رسانه‌های هلند، کلاهی پس از ورود به هلند نام خود را به علی معتمد تغییر داد و در یک شرکت برق کار می‌کرد او با یک زن افغان ازدواج کرده بود و در حال سوارشدن به ماشین سفید خود برای رفتن به سر کار بود که هدف گلوله قرار گرفت.

از کلاهی با عنوان فردی فعال و پرتحرک در حزب یاد می‌کنند و دلیل اعتماد بزرگانی همچون مرحوم شهید بهشتی به وی را نیز همین عامل می‌دانند. آیت‌الله موحدی کرمانی در همین زمینه نقل می‌کند: «کلاهی در دل شهید بهشتی نفوذ کرد و شهید بهشتی نیز به او اعتماد کرد. من به خاطر دارم که در جلسه شورای مرکزی حزب، کلاهی می‌گفت من باید تمام این ساختمان را به لحاظ امنیتی چک کنم تا یک وقت در پی این ساختمان مواد منفجره کارتگذاشته نشد.»

کلاهی در آن زمان در حزب جمهوری اسلامی کار می‌کرد او در زمانی کمتر از دو سال جایگاه خود را تثبیت کرده بود و این همه در حالی بود که کمتر اطلاعاتی از او در اختیار کسی از اطرافیانش قرار داشت. او توانسته بود یک بمب را در داخل کارتن کاغذها و بمب دیگری را در درون کیفش جاسازی و به‌راحتی وارد محل جلسه کند. کلاهی بعد از جاگذاری بمب‌ها به بهانه خرید چیزی از محل خارج شد و دقایقی بعد انفجار بمب سقف بتونی محل جلسه را بر سر حاضران خراب می‌کند.

قابل توجه

تغییر روش مجرمان برای خالی کردن حساب‌ها!

نخستین پرونده در تهران و با شکایت تعدادی مالباخته در دستور کار ماموران پلیس فتا قرار گرفت. بررسی شکایت‌ها نشان داد در حالی که کارت بانکی مالباختگان در اختیار خودشان بوده، با کارتشان خرید شده است. همین موضوع هیچ شکی برای کارشناسان پلیس فتا باقی نگذاشت که با یک متهم اسکیمری روبه‌رو هستند.

ماموران برای شناسایی کردن متهم به بررسی رمزهای یکبارمصرف یک سالی می‌شود که کار و کاسبی مجرمان فیشینگ را کساد کرده و این کلاهبرداران برای به‌دست‌آوردن پول‌های بادآورده سراغ روش اسکیمر رفته و از این راه توانسته‌اند به درآمد چند صد میلیونی و گاهی میلیاردی برسند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، بر اساس اعلام پلیس دلایل این مجرمان اغلب در پوشش دستفروشان طعمه‌های خود را شکار می‌کنند و اگر مغازه‌ای اجاره کنند خیلی زود و قبل از اینکه گرفتار شوند، آنجا را تخلیه کرده و به محله یا شهر دیگری می‌روند. کارشناسان پلیس تهران و البرز دیروز در دو عملیات جداگانه، متهمان دو پرونده بزرگ اسکیمر را دستگیر کردند.

اسکیمینگ ۲۵ حساب بانکی

نخستین پرونده در تهران و با شکایت تعدادی مالباخته در دستور کار ماموران پلیس فتا قرار گرفت. بررسی شکایت‌ها نشان داد در حالی که کارت بانکی مالباختگان در اختیار خودشان بوده، با کارتشان خرید شده است. همین موضوع هیچ شکی برای کارشناسان پلیس فتا باقی نگذاشت که با یک متهم اسکیمری روبه‌رو هستند.

ماموران برای شناسایی کردن متهم به بررسی آخرین خریدهای شاکیان با کارت بانکی‌شان پرداختند. بررسی‌ها نشان داد همه قربانیانی که از یک فروشگاه حیوانات خانگی خرید کرده بودند حساب بانکی آنها چند روز بعد از این خرید خالی شده است.

ماموران که اطمینان داشتند دستگاه اسکیمر در این مغازه نصب شده یا دستور قضایی راهی آن محل شده و ابتدا تحقیقات را به صورت نامحسوس آغاز کرده و دریافتند مجرمان تحت پوشش کارگران یک مغازه بزرگ فروش حیوانات خانگی در تهران مشغول کار شده و پس از کپی کارت‌های بانکی مالباختگان به وسیله دستگاه اسکیمر اقدام به برداشت غیر مجاز از حساب بانکی شهروندان کردهاند. ماموران با بررسی‌های تکمیلی موفق شدند این افراد را شناسایی و هر دو مجرم را در مخفیگاه خود در یکی از مناطق جنوبی تهران دستگیر و همراه تجهیزات اسکیمر به پلیس فتا منتقل کنند. متهمان پس از انتقال به پلیس فتا و مواجهه با شاکیان پرونده و مستندات پلیس به کلاهبرداری از بیش از ۲۸ تن به ارزش ۵۰۰ میلیون تومان اعتراف کردند.

کپی کارت در مرکز تشخیص رنگ

در پرونده دوم در استان البرز، چهار متهم در پوشش مرکز تشخیص رنگ حساب مشتریان خود را خالی می‌کردند. کارشناسان پلیس فتای البرز پس از مراجعه ۱۰ نفر از شهروندان که برداشت غیر مجاز وجوه از حساب آنها را آغاز کردند، ماموران در تحقیقات اولیه مطمئن شدند که کلاهبرداری از طریق کپی اسکیمری صورت گرفته و با بررسی تراکنش‌های مالباختگان مشخص شد همه آنها در یک بازه زمانی مشخص اقدام به کشیدن کارت در یک مرکز تشخیص رنگ در منطقه خرمدشت کرده‌اند. با افشای این موضوع چهار متهم دستگیر شدند و در تحقیقات تکمیلی به کپی کارت ۱۰ نفر از شهروندان و برداشت غیر مجاز به ارزش ۳۰۰ میلیون تومان اعتراف کردند.

شگرد مجرمان اسکیمری

سرهنگ رامین پلشایی، معاون اجتماعی و فرهنگی پلیس فتای کشور، درباره شگرد مجرمان اسکیمری گفت: افراد سودجو و کلاهبردار با نصب قطعه‌های سخت‌افزاری به نام اسکیمر روی کارتخوان‌های بانکی، با خود کارتخوان تقلبی اسکیمر اقدام به کپی‌برداری از حافظه مغناطیسی کارت‌های بانکی افراد می‌کنند. قیمت پایین اجناس و کالاهای این فروشندگان مهم‌ترین دلیل استقبال شهروندان و هموطنان در زمان خرید است که این عامل باعث شده مجرمان سایبری در قالب فروشندگان دوره‌گرد و ارزان‌فروش ظاهر شوند تا بتوانند با دستگاه اسکیمر اطلاعات کارتی مشتریان و رمز ورود آن را به دست آورده و سپس اقدام به برداشت‌های غیر مجاز کنند. مسئولان واحدهای صنفی در فروشگاه‌ها موظفند دستگاه کارتخوان را در اختیار خریداران قرار دهند؛ یا آن را در محلی بگذارند که خریدار بتواند خود عملیات بانکی را انجام دهد.

او در ادامه هشدار داد: هنگام وارد کردن رمز مطمئن شوید که دوربین مداربسته از شما فیلمبرداری نمی‌کند. زمان کشیدن کارت مطمئن شوید که دستگاه کارتخوان شکسته، چسب‌خورده یا دارای قطعه اضافی نباشد. این مشکلات می‌تواند نشانه وجود دستگاه اسکیمر باشد. اگر متوجه شدید دستگاهی چنین مشکلاتی را دارد، می‌توانید از طریق سایت پلیس فتا این مورد را گزارش دهید.

همچنین اگر احساس کردید شاید از یک دستگاه کارتخوان استفاده کرده‌اید که به اسکیمر وصل بوده، به سرعت رمزتان را تغییر دهید از سوی دیگر هر ماه و به صورت منظم رمز کارت بانکی خود را تغییر دهید. رمزتان را در اختیار فروشندگان دوره‌گرد که دستگاه کارتخوان دارند، قرار ندهید.»

مکث

یک لیوان آب، یک شعله چراغ

به موارث کم‌آبی نگران کننده، کاهش حجم ذخایر آب پشت سدها تولید برق از نیروگاه‌های برقابی را غیر ممکن کرده و ظرفیت تولید برق کشور محدود شده است.

به گزارش پیام آشنا در یادداشتی اقتصادی در روزنامه اطلاعات آمده است: «تغییرات اقلیمی اخیر که منجر به بالارفتن دمای هوا و تشدید خشکسالی در فلات ایران شده، حجم ذخایر آب‌های روسطحی و زیرسطحی کشور را به حداقل ۳۵ سال گذشته تقلیل داده و چالشی عظیم در برنامه توسعه اقتصادی و اجتماعی ایران ایجاد کرده است.

تازه‌ترین آمار نشان می‌دهد که از ابتدای سال آبی جاری (اول مهر ۱۴۰۰) تاکنون میانگین بارش‌های جوی کشور نسبت به مدت مشابه پارسال حدود ۲۶ درصد کاهش یافته است. این در حالی است که هم در همین بازه زمانی حدود ۲۷ درصد کاهش بارندگی داشتیم. دو سال قبل هم در این مقطع زمانی میانگین بارش‌ها حدود ۲۵ درصد کمتر شده بود و به همین منوال در سال‌های اخیر روند نزولی بارش‌ها تکرار شده است.

مطابق بررسی‌های علمی شتاب کاهش بارندگی‌های ایران در ۳۰ سال اخیر حدود چهار برابر بیش از شتاب کاهش بارش‌ها در ۶۰ سال گذشته شده است و این مساله نشان می‌دهد که تمامی استان‌ها با سرعتی زیاد به سمت خشکی مطلق پیش می‌روند. از طرف دیگر خشکی روان‌آب‌ها باعث شده تا مردم به برداشت بیشتر از چاه‌ها، قنوات و منابع زیرسطحی روی آورده و همین مساله سطح آب‌های زیرزمینی کشور را تا یک سوم ۳۰ سال گذشته پایین برده است این مساله برای کشوری که ۴۵ درصد از مصارف خود را به برداشت از منابع سطحی و ۵۵ درصد دیگر را به منابع زیرسطحی متکی است «تنش آبی» به بحران» تلقی می‌شود. به موارث کم‌آبی نگران کننده، کاهش حجم ذخایر آب پشت سدها تولید برق از نیروگاه‌های برقابی را غیر ممکن کرده و ظرفیت تولید برق کشور محدود شده است. بر اساس تازه‌ترین آمارها حجم ذخایر آب مخازن سدهای کشور اکنون به کمتر از ۲۵ میلیارد مترمکعب رسیده که نسبت به پارسال ۱۵ درصد کمتر شده است. پارسال هم مخازن سدهای کشور پر نشد و به دلیل کاهش بارش در ارتفاعات اطراف با کمبود حجم ورودی مواجه بود. اکنون بسیاری از سدهای موجود در فلات مرکزی، جنوبی و شرقی ایران در مرز خشکی مخزن قرار دارند و به طور میانگین در کل کشور فقط ۵۰ درصد از مخازن سدها آب دارد که این حجم نیز هرگز قابلیت چرخش توربین‌ها و تولید برق را ندارد و به همین دلیل ظرفیت تولید برق کشور حدود ۱۵ درصد نسبت به پارسال کاهش یافته است.

طبق گزارش رسمی وزارت نیرو هم‌اینک بالغ بر ۹۰ درصد از تقاضای ۶۶ هزار و ۸۰۰ مگاوات مصرف برق ایران فقط توسط نیروگاه‌های حرارتی تأمین می‌شود که در حال حاضر ۱۰۰ درصد آنها فعل و داخل مدار هستند.

این شرایط اگر چه میزان آمادگی صنعت برق کشور را برای تأمین انرژی الکتریکی نشان می‌دهد ولی به دلیل فقدان ظرفیت اضطراری، از امنیت بالایی برخوردار نیست و هر آن در صورت خرابی ناگهانی یکی از نیروگاه‌ها بیم خاموشی گسترده در گوشه‌ای از کشور وجود دارد.

در چنین شرایطی از امروز به دیوان اوج گرمای تابستان نزدیک می‌شویم و حتی پیش‌بینی شده که میانگین دمای کشور ظرف چند روز آینده رکورد ۱۰ ساله گذشته را خواهد شکست.

به طور معمول در چنین شرایطی میزان مصرف آب در سطح کشور افزایش خواهد یافت. همچنین کارکرد دستگاه‌های سرمایشی و تجهیزات خنک‌کننده در روزهای آتی، کشور را به پیک مصرف برق سوق خواهد داد و در چنین شرایطی که با خطر بی‌آبی و بی‌برقی روبه‌رو هستیم، پیش‌بینی شده تقاضای مصرف برق کشور در همین هفته برای نخستین بار در طول تاریخ از ۶۸ هزار مگاوات فراتر رفته و شرایط ویژه‌ای را برای صنعت برق کشور رقم زنند.

البته با سیاست‌گذاری اضطراری در وزارت نیرو تاکنون در هیچ نقطه‌ای از کشور جیره‌بندی آب یا خاموشی برنامه‌ریزی شده‌ای رخ نداده ولی تداوم این پایداری نیازمند صرفه‌جویی همه مردم در مصرف آب و برق است.

باید دمای دستگاه‌های سرمایشی را بین ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتیگراد تنظیم کرده و از کاربرد دستگاه‌های پرمصرف نظیر ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی و اتو به ویژه در ساعات ظهر تا غروب خودداری کنیم. حداقل در چند روز آینده می‌توان همه اعضای خانواده را تشویق کرد تا شب‌ها در یک اتاق حضور یافته و از روشنایی برق در چند اتاق جلوگیری کنیم. چنان که کاهش جریان خروجی آب از شیرآلات منزل هم می‌تواند به جلوگیری از هدررفت آب کمک کند. ضمن آن که باید از رفتارهایی نظیر شستن خودرو، حیاط و پیاده‌رو حداقل در سه هفته پیش رو جدا خودداری کنیم تا با قطعی آب روبرو نشویم.

همچنین می‌توان هنگام مسواک‌زدن شیر آب را بست تا حدود ۱۵ لیتر در دقیقه در مصرف آب صرفه‌جویی کرد. سرویس به موقع کولرهای آبی و جلوگیری از نشت آب در اطراف آنها هم به میزان ۵۰ لیتر در شبانه‌روز مصرف آب هر خانواده را کاهش می‌دهد در همین حال می‌توان آبیاری باغچه و گلدان‌ها را به ساعات شب موکول کرد تا شدت تبخیر سطحی کاهش یافته و میزان مصرف آب به نحو قابل توجهی کمتر شود.

این مورد به‌ویژه باید از سوی شهرداری‌ها و سازمان‌های خدماتی مورد رعایت قرار گیرد.

اگر هر یک از ما فقط یک لیوان کمتر آب مصرف کنیم یا هر خانواده فقط یکی از لامپ‌های اضافی منزل را خاموش کند، به طور قطع تنش امسال را بدون جیره‌بندی آب و خاموشی طی خواهیم کرد. این تصمیمی است که باید به طور جمعی برای مقابله با بروز یک بحران فراگیر اتخاذ کنیم»

رسانه چه خبر

۲۷ میلیون و ۷۱۳ هزار ایرانی ۳ دوز واکسن کرونا زده‌اند

ویدا: بنابر اعلام آخرین آمار، تا کنون ۲۷ میلیون و ۷۱۳ هزار ایرانی موفق شده‌اند ۳ دوز واکسن کرونا تزریق کنند. تا کنون ۶۴ میلیون و ۶۳۱ هزار و ۶۴ نفر ـ دوز اول، ۵۷ میلیون و ۹۷۸ هزار و ۵۴۸ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۷۱۳ هزار و ۶۶۶ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۳۲۲ هزار و ۲۷۸ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۱۷ هزار و ۶۸۵ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

یارانه نقدی به «کالابرگ» تبدیل می‌شود

ایسنا: جانشین معاون رفاه در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اعلام کرد: قرار است یارانه نقدی در قالب یک پاتفرم و بستر، به کالابرگ تبدیل شود تا مردم با مراجعه به فروشگاه‌ها بتوانند کالاها را خریداری کنند که کارهای آن تا حد خوبی پیش رفته است. طرح «مردمی‌سازی و توزیع عادلانه یارانه‌ها» از بیستم اردیبهشت ماه جاری از سوی دولت کلید خورد. با اصلاح نظام پرداخت یارانه‌ها، یارانه جدید، برای ۷۲ میلیون نفر (۲۳ میلیون خانوار) واریز شد. که برای سه دهک اول ۴۰۰ هزار تومان و برای دهک‌های بین چهار تا ۹ نیز ۳۰۰ هزار تومان بود. وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که مسئولیت تعیین وضعیت اقتصادی خانوار و دهک‌بندی آنها را برعهده داشت از زمان آغاز اجرای طرح، سامانه‌ای را برای ثبت اعتراض مردم نسبت به دهک‌بندی اعلام و سازمان هدفمندی یارانه‌ها نیز امکانی را برای ثبت نام افراد جاماندنه فراهم کرد. البته هنوز نتایج بررسی اعتراضات از سوی وزارت رفاه اعلام نشده است.

مشکلات بینایی ریسک زوال عقل را در سالمندان افزایش می‌دهد

ساینس دیلی: بر اساس بررسی سیستماتیک جدید و متاآنالیز ۱۶ مطالعه شامل ۷۶۳۷۳ شرکت‌کننده، افراد مسن با مشکلات بینایی درمان‌نشده ممکن است در معرض افزایش خطر زوال عقل باشند. نتایج این مطالعه، نیاز به تحقیقات بیشتر برای بررسی تأثیر تصحیح مشکلات بینایی در افراد مسن به عنوان مثال، با عینک یا جراحی آب مروارید برای جلوگیری از اختلالات شناختی و زوال عقل را نشان می‌دهد. «پی یی ژو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پکینگ در این باره می‌گوید: «این مطالعه یکی از اولین مطالعات است که ارتباط بین مشکلات بینایی و پیامدهای شناختی را در افراد مسن از طریق بررسی جامع همه مطالعات مبتنی بر جمعیت ارزیابی می‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد از بین رفتن بینایی یک عامل خطر برای ابتلاء به زوال عقل است. اگرچه دلایل این امر نامشخص است، اما نشان می‌دهد که تشخیص و درمان بیماری‌های چشمی ممکن است مفید باشد، هم برای بهبود کیفیت زندگی فرد و هم برای کاهش سرعت یا توقف روند از دست دادن حافظه.» محققان رابطه بین اختلال بینایی و پیامدهای شناختی را در افراد مسن‌تر بررسی کردند. آنها دریافتند که:

•افرادی که مشکل بینایی داشتند، بدون توجه به اینکه نقص بینایی آنها توسط خود گزارش شده باشد یا با استفاده از معیارهای عینی تشخیص داده شده باشد، با افزایش خطر ابتلاء به اختلال شناختی و زوال عقل روبرو بودند.

•احتمال ابتلاء به اختلال شناختی در بین افرادی که مشکل بینایی داشتند در مقایسه با افرادی که مشکل بینایی نداشتند ۱۳۷ درصد بیشتر بود.

•افرادی که در ابتدا مشکل بینایی داشتند در مقایسه با افرادی که نداشتند ۴۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به اختلال شناختی و ۴۴ درصد افزایش خطر زوال عقل بودند.

به گفته پی یی، «یافتن راه‌هایی برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن شروع زوال عقل می‌تواند به کاهش تأثیر مخرب آن بر زندگی افراد مبتلا و خانواده‌های آنها کمک کند. شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح اولین گام حیاتی برای توسعه مؤثر است.» پی یی می‌گوید: «نتایج جدید ما اهمیت معاینه چشمی منظم را برای افراد مسن نشان می‌دهد که امکان تشخیص و درمان زودهنگام مشکلات احتمالی بینایی آنها را فراهم می‌کند»