info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۲
چهارشنبه ۹/ آذر ۱۴۰۱
۵ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
30 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۴۹

امروز با حافظ

گنجِ قارون که فرو می‌شود از قهر هنوز
خوانده باشی که هم از غیرتِ درویشان است
حافظ ار آبِ حیاتِ ازلی می‌خواهی
منبعش خاکِ درِ خلوتِ درویشان است

غزلواره

تا ببردی از دل و از چشم من آرام و خواب
گه ز دل در آتش تیزم گه از چشم اندر آب
فرخی سیستانی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۸	۰۶:۵۷	۱۱:۵۵	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

اشخاص زیرک از بدبختی‌ها و گرفتاری‌های دیگران آگاه می‌شوند، ولی اشخاص نادان از بلاهای خود عبرت نمی‌گیرند.
بنجامین فرانکلین

قابل توجه

اختلالی برای تمام فصول

ناراخوانی نوعی اختلال در خواندن و نوشتن است که بیشتر، بسرها به آن مبتلا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، دانش آموزان مقطع ابتدایی ممکن است با نوعی اختلال خواندن و نوشتن به نام اختلال یادگیری مواجه باشند که اگر برای درمان آن اقدام نشود، در تمام سال‌های عمر فرد را بوقاتی می‌ماند و در مناسبات روزمره و کنش‌های اجتماعی او نیز تأثیرات نامطلوبی همچون افسردگی، فرار، کاهش عزت نفس را به دنبال خواهد داشت. اختلال ناراخوانی یکی از چندین اختلال یادگیری است که در آن فرد برای تشخیص در خواندن، نوشتن و یادگرفتن کلمات با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود؛ آیینه‌نویسی (نوشتن برعکس کلمات)، ناتوانی یا مشکل در هجاکردن واژه‌ها، یافتن هم‌قافیه برای واژه‌ها یا مشکل در تلفظ صداها یا ترکیب واژه‌ها و صداها، مشکل دریافتن کلمه مناسب برای یادسخگویی به کلمات، ناتوانی در تلفظ کردن کلماتی که بارش نا آشنا هستند، مشکل در املاءنوشتن، صرف زمان غیر معمول طولانی برای خواندن یا نوشتن و فرارکردن از موقعیت‌هایی که در آن ناچارند کتاب یا جمله‌ای را بخوانند از جمله این مشکلات هستند. البته که به صرف داشتن یک یا دو مشکل این چنینی نمی‌توان به کودکان برچسب ناراخوانی زد اما باید توجه کرد که کودکان به دلیل داشتن این نارسایی در آینده دچار مشکلات عدیده‌ای نشوند.

بالارفتن تحصیلات والدین و آگاهی آنها در زمینه‌های مختلف باعث شده تا آگاهی نسبت به اختلالات یادگیری و نشانه‌های آن در کودکان اهمیت بیشتری پیدا کند و نسبت به گذشته تعداد بیشتری از این کودکان شناسایی و تحت آموزش -درمان قرار گیرند. کودکانی که در معرض ناراخوانی قرار دارند معمولا دیرتر از همسن و سال‌های خود شروع به صحبت می‌کنند و در یادگیری کلمات جدید عجله‌ای از خود نشان نمی‌دهند. این بچه‌ها در یادگیری و به خاطر سپردن رنگ‌ها، اعداد یا نام‌گذاری حروف و در شکل‌دهی صحیح کلمات با مشکل مواجه هستند. در زمانی که این کودکان به مهد کودک می‌روند نمی‌توانند همانند همسن و سال‌های خود اشعار را حفظ کنند یا رنگ‌ها را به یاد بیاورند، بعد از ورود به مدرسه نیز آیینه‌نویسی مهم‌ترین علامتی است که این کودکان از خود بروز می‌دهند و در تلفظ صدا یا ترکیب واژه‌ها و صداها مشکل دارند. این کودکان اغلب دیکته ضعیفی دارند و زمان طولانی برای خواندن و نوشتن صرف می‌کنند. ناراخوانی، بیشتر در پسران مشاهده می‌شود و دختران، کمتر به این اختلال دچار هستند.

معضلی برای همه عمر

تمام مشکلات ناراسخوانی به کودکی ختم نمی‌شود و این افراد در بزرگسالی نیز مشکل دارند. اختلال در یادگیری ریاضی، توانایی نداشتن در خلاصه‌کردن داستان، اختلال در به‌خاطرسپردن هر چیز، عدم یادگیری زبان جدید و مشکل در تلفظ حروف و پرهیز از خواندن برخی از مواردی است که این افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. داشتن سابقه خانوادگی در ناراسخوانی، ناتوانی یادگیری در اعضای خانواده، زایمان زودرس مادر یا وزن کم نوزاد در هنگام تولد، قرارگرفتن در معرض نیکوتین، مواد مخدر، الکل یا غفونت در دوران بارداری که ممکن است رشد مغز جنین را تغییر دهد، برخی از علتی است که باعث به وجود آمدن این اختلال در کودکان می‌شود. اگر به این اختلال در کودکی توجه نشود، کودک در معرض ابتلا به بیش فعالی قرار می‌گیرد و بیش فعالی می‌تواند باعث ایجاد مشکل در حفظ توجه شود. همچنین فرد مبتلا در بزرگسالی علاوه بر نداشتن عزت نفس به مشکلات رفتاری، اضطراب، پرخاشگری، کناره‌گیری از دوستان و والدین و اقوام و ـ دچار می‌شود.

کمک در خانه

برای اینکه روند درمان کودک مبتلا به ناراسخوانی بهتر پیش برود می‌تواند برای فرزندتان با بازی بلند کتاب بخوانید. این کار را از زمانی که کودکتان شش‌ماهه یا کوچکتر است شروع کنید. زمانی که فرزندتان بزرگ‌تر شد می‌تواند داستان‌ها را با یکدیگر از روی کتاب بخوانید. همچنین می‌تواند به کتاب‌های ضبط‌شده همراه با فرزندتان گوش بدهید تا گوش او بیشتر با کلمات و صداها آشنا شود. اگر هنگام مدرسه‌رفتن کودکتان متوجه این اختلال در او شدید، بهترین راه این است که با فاصله مربی‌ها و معلمان مدرسه را در جریان این موضوع قرار دهید تا با همکاری همدیگر بهتر بتوانید به کودکتان در یادگیری دروس کمک کنید. تشویق فرزندتان به مطالعه کردن، و خرید کتاب‌های متنوع داستان و کتاب‌هایی که به موضوعات آنها علاقه دارد یکی از بهترین راه‌هایی برای بهبود مهارت خواندن در این کودکان است. بهترین و مؤثرترین راه برای تشویق فرزندتان به مطالعه این است که او شما را در حال مطالعه کتاب ببیند و دریابد شما از مطالعه کتاب لذت می‌برید.

چطور درمان می‌شوند؟

قبل از اینکه راهکارهایی برای درمان این افراد توصیه شود، مهم‌ترین اقدام، مشاوره گرفتن در این زمینه است. بر این اساس ابتدا باید شرایط هوشی کودک سنجیده شود و سپس با کمک همزمان والدین و معلمان مدرسه برای کاهش مشکل این افراد اقدام کرد. این نکته را نباید از نظر دور داشت که اختلال ناراسخوانی اختلالی است که تا پایان عمر با فرد همراه بوده و نمی‌توان انتظار درمان قطعی این افراد را داشت.

استفاده از تکنیک‌های آموزشی توسط معلمان مجرب و همراهی والدین در یادگیری این تکنیک‌ها و تمرین آنها در منزل می‌تواند راهکار خوبی برای درمان این اختلال باشد. تشویق کودک به مطالعه، ارتباط مؤثر و مداوم والدین با مدرسه و معلمان، تمرین و صحبت کردن با کودک و مراجعه به مراکز مشاوره و درمان اختلال‌های یادگیری راهکارهایی است کمی تولد کمک مؤثری برای این کودکان باشد.

گزارش روز

جولان رمال‌ها در دنیای مجازی!

چرا در هزاره سوم و عصر اینترنت هم هنوز برخی فریب رمال‌ها را می‌خورند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: تا همین چند سال پیش اگر کسی می‌خواست فال بگیرد یا سرکتاب باز کند، باید خودش را به خانه‌ای در کوچه‌پس کوچه‌های مولوی و سیروس و باغ نگوری می‌رساند تا شاید در خانه‌ای کاغذی یا دخمه‌ای تاریک بعد از آن که کلی با دربان جروبحث می‌کرد خودش را به رمال می‌رساند. رمال هم که کارش را بلد بود چطور از او حرف بیرون بکشد گلی بول روی دست او می‌گذاشت تا بتواند یکی دیگر از کسانی که به فال و رمالی اعتقاد داشتند را سرکیسه کند. این روزها که فضای مجازی به همه ابعاد زندگی ما انسان‌ها مسیطره پیدا کرده، رمال‌ها هم تلاش کردند از این بازار مکاره جا نمانند و آنها نیز به فضای مجازی مهاجرت کرده‌اند تا همیشه در دسترس باشند.

رمال‌ها راه پول درآوردن را بلدند و می‌دانند سراغ چه کسانی بروند که بتوانند آنها را فریب دهند. طعمه آنها افراد سادلوح هستند که خیلی راحت به دام آنها گرفتار می‌شوند و حاضرند پول خرج کنند تا رمال یا چند دعا، سحر و جادو مشکل‌شان را برطرف کند. نکته اینجاست از زمانی که رمال‌ها از دخمه‌های‌شان به فضای مجازی کوچ کرده‌اند باز هم مشتریان پرپوا قرص خودشان را دارند و رمال‌های به‌روز شده از طریق فضای مجازی پول زیادی به جیب می‌زنند.

افراد سادلوح قربانیان رمالان تبهکار

سیدمصطفی مظفری، کارشناس حوزه مسلط رسانه‌ای به جام جم می‌گوید: «قطعا افرادی سراغ دعا، طلسم و جادو می‌روند که دسترسی به اطلاعات ندارند و به همین دلیل به وعده‌های پوچ این افراد دلخوش می‌کنند و قربانیان این تبهکاران می‌شوند.»

این رمال‌ها مدعی‌اند که از علوم غریبه سردرمی‌آورند و علم رمل می‌دانند و از مجهولات عالم خبر و شر اطلاع دارند. همین‌ها کافی است افرادی که زیاد آگاهی ندارند فریب این ادعاها را بخورند. نکته دیگر این است که تنها افراد بی‌سواد طرفدار این رمال‌ها نیستند و بارها پیش می‌آید که افراد با مدارج بالا و موقعیت‌های خاص اجتماعی نیز بازیچه رمال‌ها و فالگیران می‌شوند.

آموختنی نیستیم

این موضوع در دنیایی که اطلاعات و اخبار در کمتر از یک ثانیه بسط و گسترش پیدا می‌کند و دسترسی به اینترنت افراد را با چالش‌های مختلف روبه‌رو می‌کند هنوز هم افرادی از طرفداران پروپا قرص رمال‌ها هستند جای شگفتی دارد. بسیاری از این افراد هم به رمال‌ها پول می‌دهند و هم سعی در پنهان کردن هویت این افراد شاید دارند. نکته اینجاست هنوز آنها باور و اعتقادشان را به این رمال‌ها از دست نداده‌اند و مدعی این هستند که اگر روبی به رمال دادهاند آن را از روی رضایت پرداخت کردهاند. در کنار این افراد که از شکایت کردن صرفنظر می‌کنند برخی نیز به این دلیل از حقوق قانونی خود عبور می‌کنند چون مایل نیستند دیگران متوجه شوند که آنها پیش رمال رفته‌اند تا مبادا آبروشان برود و متهم به خرافه‌پرستی شوند. این کارشناس حوزه رسانه معتقد است اصولا افرادی به رمال‌ها مراجعه می‌کنند که مشکل جسمی یا عاطفی و ذهنی دارند و از روانپزشک و روان‌شناس هم ناامید شده‌اند و می‌خواهند که هیچ راهی را بدون امتحان نگذارند. آنها وقتی بیشتر به این رمال‌ها مطمئن می‌شوند که سر راهشان به افرادی برمی‌خورند که ادعا می‌کنند مشکلات بزرگ زندگی‌شان با نامه‌های جادویی زن یا مرد رمال از بین رفته است و به این افراد سادلوح اطمینان می‌دهند که پرداخت هزینه‌های نجومی تنها تضمینی برای حل مشکل آنهاست.

کلاهبرداری در سایه ناآگاهی

شاید باورش برای شما هم مشکل باشد اما تیترهای «کلاهبرداری ۲۰۰ میلیون تومانی از خانواده بیمار سرطانی به بهانه درمان» «ویزیت ۲۰ میلیون تومانی برای نسخه شفابخش یک فالگیر» و «ورد چند میلیونی برای جلب محبت همسر» کنار صدها پرونده دیگر در زمانی رخ می‌دهد که رمال‌ها پای‌شان به فضای مجازی باز شده است.

معصومه محمدعلی، روانشناس و مشاور خانواده، توضیح می‌دهد: «با وجود پیشرفت سطح سواد مردم و دسترسی به اطلاعات روز، ضعف شخصیتی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، نداشتن توکل و اعتقاد قلبی به اینکه گره همه مشکلات تنها به دست خداوند باشد و نداشتن و انتخاب سادهترین راه به جای انتخاب راه‌های منطقی برای حل مشکل سبب اصلی مراجعه برخی افراد به رمال‌ها را تشکیل می‌دهد».

این روانشناس در ادامه افزود: «بررسی پرونده این افراد نشان می‌دهد که اکثر آنها معتاد و سابقه دارند اما مهم‌ترین شاخصه آنها فن بیان خوب و قدرت حرافی آنهاست».

این کارشناس بر این باور است که کوچ این رمال‌ها از خانه به فضای مجازی سبب می‌شود بسیاری از مردم نه از روی باور و اعتقاد قلبی بلکه از روی کنجکاوی و سرگرمی سراغ این افراد بروند و مجبور شوند برای «هم‌صحتی» با آنها پول‌های زیادی هم پرداخت کنند؛ بنابراین مشتریان این گروه شاید را بیکاران تشکیل می‌دهند یا افرادی که به دلیل فقر پا، از حل مشکلات‌شان ناامید شده‌اند. او دو راهکار را بسرای حل این معضل مهم می‌داند. به اعتقاد او باید فیلم‌ها و سریال‌هایی ساخته شود که فرهنگ عمومی مردم در قبال این افراد شاید بالا برود و راهکار دوم نیز این‌که راهی برای حذف بیکاری پیدا شود تا کم‌کم بساط این شیادان و کلاهبرداران برچیده‌شود.

مکث

رژیم غذایی چرب منجر به بروز دردهای مزمن می‌شود

یک مطالعه نشان داده که یک رژیم غذایی پرچرب ممکن است باعث پاسخ درد به محرک‌های غیردردناک شود، اثری که درچاقی و دیابت مشاهده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان به طور مداوم در حال کشف داده‌های جدید در مورد چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر بدن هستند.

یکی از زمینه‌های مورد علاقه این است که چگونه رژیم‌های غذایی پرچرب به درد و پاسخ‌های التهابی منجر می‌شوند. نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند پاسخ‌های درد را به محرک‌های غیردردناک القا کنند، اثر مشابهی که ممکن است در افراد چاق یا دیابت نوع ۲ دیده شود.

این یافته‌ها احتیاط را در مورد رژیم‌های غذایی پرچرب و اینکه چگونه ممکن است منجر به درد مزمن شوند، افزایش می‌دهد. رژیم غذایی فرد برای عملکرد بهینه بدن به حداقل مقداری چربی نیاز دارد. لیپیدها به بدن اجازه می‌دهند انرژی را ذخیره کند و به محافظت و ساختار سلولی کمک کند یا این حال، چربی بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلات بالقوه شود. به عنوان مثال، مصرف بیش از حد چربی اشباع شده می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. محققان مطالعه حاضر به رابطه بین رژیم‌های غذایی پرچرب و پاسخ درد بدن علاقه‌مند بودند. آنها خاطرنشان کردند که تحقیقات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند حساسیت درد را افزایش دهد. اما آنها می‌خواستند ببینند که آیا رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند واکنش درد را به محرک‌های غیردردناک القا کنند یا خیر.

محققان این مطالعه را با استفاده از گروه‌هایی از موش‌ها انجام دادند که با رژیم‌های مختلف تغذیه می‌شدند. آنها به برخی از موش‌ها رژیم غذایی استاندارد دادند، در حالی که برخی دیگر رژیم غذایی پرچرب را طی ۸ هفته دریافت کردند. در این بازه زمانی، موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند، مبتلا به چاقی یا هیپرگلیسمی نشدند. موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب دریافت کردند، پاسخ مکانیکی آلودینیا بسیار بالاتری داشتند.

آلودینیا شامل تجربه درد در پاسخ به محرک‌های غیردردناک است. «مایکل برتون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکزاس، در این باره توضیح می‌دهد: «این مطالعه نشان می‌دهد که شما برای تحریک درد نیازی نیست چاق باشید. نباید حتماً دیابت داشته باشید. اصلا نیازی به آسیب شناسی یا جراحت ندارید.» او ادامه داد: «خوردن یک رژیم غذایی پرچرب برای مدت کوتاه کافی است که منجر به بروز دردهای مزمن شود».

اشاره

خشکسالی، مهم‌ترین چالش ایران

قابل دفاع نیست که گروهی از مدیران کشور به بهانه حفظ اشتغال و مشکلات امنیت اقتصادی همچنان از تولید محصولات کشاورزی آببر در مناطق کویری و تداوم الگوی کشت غیربهره‌ور در این مناطق جلبداری می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه اطلاعات درباره بحران کم‌آبی آمده است: خشکسالی جدیدی که از حدود چهار سال قبل همزمان با بروز تغییرات اقلیمی و کاهش تدریجی بارش‌های جوی در پهنه ایران آغاز شده، اینک به مرحله بحرانی رسیده و مساله کمبود آب به مهم‌ترین چالش اقتصادی، اجتماعی و امنیتی کشور مبدل شده است.

مردم ایران در طول ۵۴ سال گذشته هیچگاه پایبندی به این خشکی نداشته‌اند و کاهش ذخایر آبی کشور هرگز به اندازه امروز نگران کننده نبوده است. طبق آمار ظرف ۶۶ روز گذشته از پاییز امسال بطور میانگین فقط ۲۸ میلی متر بارندگی در سطح کشور داشته‌ایم که نسبت به میانگین ۵۴ سال گذشته ۱۶ درصد کمتر است.

پارسال نیز در ادامه خشکسالی دو سال پیش از آن، پاییز و زمستان بی بارشی داشتیم و لدک منابع یافته‌مانده از روان آب‌ها و سفره‌های زیرزمینی به زحمت کفاف مصرف کشور را داد ولی امسال حتی از بارش‌های پاییز گذشته نیز ۲۵ درصد عقب‌تریم.

اکنون حدود ۶۵ درصد از مخازن سدهای کشور خالیست و برداشت بی‌رویه از چاه‌های زیرزمینی باعث شده که دوسوم دشت‌های ایران با فروشیست رویروشوندکسری منابع آب‌های زیرزمینی کشور که در سال ۱۳۷۸ حدود ۲ میلیارد مترمکعب بود، اکنون ۷۰ برابر شد و به بیش از ۱۴۰ میلیارد مترمکعب رسیده است. یعنی ۳ برابر حجم تمامی سدهای کشور. بارندگی لازم داریم تا سفرهای خالی شده زیرزمینی خود را به شرایط نه چندان مطلوب ۲۳ سال قبل بازگردانیم.

از سوی دیگر میزان مصرف آب در کشور بطور مداوم در حال افزایش است، به گونه‌ای که در سالهای اخیر رتبه نخست رشد مصرف آب در جهان را به خود اختصاص داده‌ایم. هم اینک سالانه بیش از ۱۰۰ میلیارد مترمکعب آب در کشور مصرف می‌کنیم که از این میزان ۹۰ درصد مربوط به بخش کشاورزی، ۸ درصد مربوط به بخش خانگی و ۲ درصد مربوط به بخش صنعتی و خدماتی است.

میزان مصرف ما نیز نسبت به ۲۳ سال حدود ۳۰ درصد رشد داشته است که ۴۰ درصد از این افزایش مصرف را باید به حساب رشد جمعیت و مابقی را به حساب افزایش تولید محصولات کشاورزی و صنعتی گذاشت.

کاهش بارش‌ها و ظهور خشکسالی اخیر برای فلات ایران پدیده نوظهوری نیست که نظام مدیریتی ما را غافلگیر کرده باشد. ما در طول قرون متمادی بارها و بارها با خشکسالی‌های متعددی روبرو بوده‌ایم که هر بار به سختی از آنها عبور کرده ایم. پس چرا این بار به مرحله بحران رسیده‌ایم و از تأمین امنیت آبی برای ماه‌های آینده نگران شده‌ایم؟ آیا همه کمبودهای فعلی را باید به حساب رخدادی بگذاریم که حداقل ۴ هزارسال در تاریخ ایران زمین قدمت دارد؟ البته قابل پذیرش است که تغییرات اقلیمی و کاهش بارش‌ها یک پدیده فراملی است و کشور ما نیز متأثر از این رویداد جهانی با تبعات خشکسالی روبرو شده است، ولی نمی‌توانیم نقش اهمال مدیریت منابع آبی و حکمرانی غلط آب در کشور را در تشدید این بحران نادیده بگیریم.

در شرایطی که نظام کشاورزی دنیا حتی در ممالک پرآب با تحول عظیمی روبرو شده و اغلب کشورها به شیوه‌های نوین آبیاری و روش‌های صرفه جویانه مصرف آب روی آوردهاند، ۸۵ درصد از کشاورزان ما همچنان از روش غرقابی و الگوهای غلط تولید تبعیت می‌کنند که منابع آب را نابود می‌کند و متاسفانه کوتاهی عمده دولت‌ها باعث شده تا همچنان فاقد یک برنامه جامع کاهش مصرف آب در بخش کشاورزی باشیم.

قابل دفاع نیست که گروهی از مدیران کشور به بهانه حفظ اشتغال و مشکلات امنیت اقتصادی همچنان از تولید محصولات کشاورزی آببر در مناطق کویری و تداوم الگوی کشت غیربهره‌ور در این مناطق جلبداری می‌کنند.

نظام کشاورزی آببر در طول سال‌های قبل می‌توانست بخشی از فرصت خود را برای تصفیه فاضلاب خانگی و صنعتی و بازچرخانی پسابها در فرآیند تولید سرمایه‌گذاری کند، هم اینک کمتر از ۵ درصد مصارف خود را از این بخش تأمین می‌کند.

این نکته که بخش کشاورزی ایران، غیربهره‌ورترین بخش اقتصاد ملی و جزو ۱۰ رتبه نخست مصرف کننده‌ترین منابع آبی در سطح جهان است، خود به خود نظام مدیریت اجرایی سالهای گذشته را بی‌تفاوتی در قبال اتلاف منابع ملی و ناکارآمدی در تغییر الگوی تولید بزرگترین بخش اقتصادی کشور متهم می‌کند.

در بخش صنعت نیز اصرار بر ادامه تولید با استفاده از تکنولوژی‌های قدیمی و آب‌بر به همراه جلمبایی غلط صنایع بزرگ مصرف‌کننده آب در مناطق خشک و کویری را باید به پای نبود استراتژی صحیح توسعه صنعتی در دولت‌ها گذاشت.

تأسفبار است که حداقل ۳۵ درصد از سهم تولید صنعتی ایران متعلق به واحدهایی است که به برداشت آبوه آب از ذخایر فقیر زیرزمینی در فلات مرکزی و شرقی ایران وابستهاند و این یعنی تولید محصول به قیمت نابودی حیات در نیمی از پهنه کشور!

در چنین اوضاعی هنوز شاخص استاندارد مصرف در برخی خانگی نیز برای ترویج فرهنگ کاهش مصرف آب و استفاده از وسایل و شیوه‌های کاهنده اقدام‌پایستهای توسط دستگاه‌های مسئول صورت نگرفته و صرفا با اعلام هشدار در مواقع کاهش بارش‌ها بسنده کرده‌ایم. حتی اعمال مکلیزم‌های تنبیهی در قانون برای جلوگیری از مصرف بی‌رویه آب در بخش خانگی با مقاومت برخی افراد دینفوذ راه به جایی نبرده است.

به این شرایط خشکسالی در ایران به مرحله بحرانی رسیده و مسئولان برای عبور از این بحران، تدبیری جز اعلام هشدار عمومی ندارند.

گویا همه نظام اجرایی کشور در طول سال‌های قبل فقط علاقه‌مند به ارزش‌هدارهای طبیعت گذشته‌اند و اقدامی برای بهبود نظام حکمرانی آب در ایران نکرده‌اند تا امروز به این وضع اسفناک دچار نشویم.

رسانه چه خبر

ثبت رکورد جهانی تزریق واکسن کرونا در ایران

وندا: معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ثبت رکورد جهانی تزریق واکسن کووید۱۹ نسبت به کل جمعیت در اوایل شهریور ۱۴۰۰ در ایران خبر داد و گفت: از ابتدای مرداد ۱۴۰۰ تاکنون بالغ بر ۱۶۶ میلیون دز و از ابتدای برنامه واکسیناسیون ۱۵۵ میلیون دز واکسن کرونا تزریق شده است. حسین فرشیدی در اولین جلسه مشترک معاونان، مشاوران و مدیران حوزه ستادی و روسای سازمان‌های وابسته با موضوع «بررسی عملکرد وزارت متبوع در دولت سیزدهم» که در سالن همایش‌های شهید سلیمانی ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، افزود: دریافت، نگهداری و توزیع ۲۱۳ میلیون دز از ۱۰ نوع واکسن کووید۱۹ به شکل ۲۴ ساعته و فعال سازی ۲۶ هزار و ۲۵۰ واحد بهداشتی برای استمرار واکسیناسیون کرونا از دیگر برنامه‌های واکسیناسیون سراسری کووید۱۹ در کشور بوده است. وی اظهار کرد: از شهریور ۱۴۰۰ تاکنون ۶۰ کلاک مورد نیاز برای تکمیل واحدهای عشایری وفضای مورد نیاز در زمان تامین شده است. فرشیدی با اشاره به پوشش جمعیتی ۳۴ میلیونی روستایی وعشایری، برنامه پزشک خانواده در کشور، افاده داد: مقدمات لازم برای اجرای این برنامه در کل کشور بر اساس دستورالعمل ۰۳ در حال انجام است. وی درباره اقدامات درمانی در زمینه بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان در مراکز بهداشتی کشور گفت: درمان حیوان گزیدگی ۲۶۱ هزار و ۶۷۸ مورد، تشخیص و درمان تب مالت ۲۰ هزار و ۴۹۰ مورد، تشخیص و درمان سالک ۱۶ هزار و ۳۰۷ مورد، شناسایی تب خونریزی دهنده کریمه کنگو ۱۳ مورد، درمان و مراقبت عقرب زدگی ۴۲ هزار و ۳۶۵ مورد و درمان و مراقبت مارگزیدگی ۶ هزار و ۲۴۸ مورد انجام شده است. معاون وزیر بهداشت از درمان ۲ هزار بیمار مبتلا به هپاتیت C به صورت رایگان در مراکز بهداشتی خبر داد و گفت: تاکنون ۶۰ واحد مشاوره هپاتیت با رویکرد بیمارابی فعال در کشور راه‌اندازی شده است.

ویتامین D تاثیری در کاهش دردهای عضلانی مرتبط با استاتین‌ها ندارد

سایبس دیلی: برخی از پزشکان مکمل های ویتامین D را برای کاهش دردهای عضلانی بیماران مصرف کننده استاتین تجویز می کنند، اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که این ویتامین تاثیر قابل توجهی ندارد بیمارانی که از استاتین ها برای کاهش سطح کلسترول بالا استفاده می کنند، اغلب از دردهای عضلانی شکایت دارند، که می تواند منجر به قطع مصرف داروی آنها شود و آنها را در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دهد. برخی از پزشکان مکمل های ویتامین D را برای کاهش دردهای عضلانی بیماران مصرف کننده استاتین توصیه کرده‌اند، اما مطالعه جدید محققان دانشگاه نوتردام، دانشگاه هاروارد و دانشگاه استنفورد نشان می دهد که به نظر می رسد این ویتامین تأثیر قابل توجهی ندارد. اگرچه مطالعات قبلی گزارش کرده اند که ویتامین D یک درمان مؤثر برای علائم عضلانی مرتبط با استاتین است، اما مطالعه جدید، که باشد، نباید حتماً دیلیت دانسته باشید. اصلا نیازی به آسیب شناسی یا جراحت ندارید» او ادامه داد: «خوردن یک رژیم غذایی پرچرب برای مدت کوتاه کافی است که منجر به بروز دردهای مزمن شود».

ورزش شدید خطر سرطان را به طرز چشمگیری کاهش می‌دهد

مدیکال نیوز: یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش با شدت بالا باعث افزایش مصرف گلوکز توسط ذرات‌های داخلی می‌شود که می‌تواند انرژی مورد نیاز برای گسترش تومورها را کاهش دهد. مطالعه انجام نشان داد که ورزش هوازی با شدت بالا باعث افزایش مصرف گلوکز توسط ذرات‌های داخلی می‌شود. محققان معتقدند این ارتباط باعث کاهش در دسترس بودن انرژی مورد نیاز برای رشد تومورها می‌شود. با استفاده از داده‌های یک مطالعه، محققان ۷۲ درصد سرطان متاستاتیک کمتری را در شرکت کنندگانی که به طور منظم در فعالیت‌های هوازی با شدت بالا شرکت می‌کردند، یافتند. در مطالعه دیگری که روی موش‌ها انجام شد، محققان دریافتند که فعالیت هوازی باعث کاهش ایجاد تومورهای متاستاتیک در غدد لنفاوی، ریه‌ها و کبد حیوانات می‌شود. سرطان متاستاز شده، سرطانی است که از جایی که شروع شده به قسمت دیگری از بدن گسترش یافته است.

محققان با تحقیق خود مکانیسم پشت اثر بیشگیرانه ورزش را شناسایی کردند. آنها دریافتند که فعالیت هوازی باعث افزایش مصرف گلوکز توسط ذره‌های داخلی می‌شود که به معنای انرژی کمتر در دسترس تومور است، به عبارت ساده‌تر، ورزش ذره‌های ما را برنامه ریزی مجدد می‌کند تا به مواد مغذی بیشتری نیاز داشته باشند که باعث می‌شود مواد مغذی کمتری برای رشد تومور در دسترس باشد.