

سر نوشت بارش ها در پاییز ۱۴۰۴ چگونه است؟

بارش ها کمتر از حد نرمال



فارس، مرکزی و یزد با کاهش ۱۰۰ درصدی بارش نسبت به میانگین بلندمدت مواجه بوده‌اند. در این میان، دیگر استان‌های کشور نیز شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند: همدان با ۹۹.۹ درصد کاهش بارش، هرمزگان ۹۸.۹ درصد، لرستان ۹۹.۹ درصد، کرمانشاه ۹۹.۲ درصد، کرمان ۹۶.۸ درصد، کردستان ۹۹.۹ درصد و قم ۹۹.۸ درصد کاهشی چشمگیر را ثبت کرده‌اند. همچنین استان‌های قزوین با ۹۷.۶ درصد کاهش، سیستان و بلوچستان ۹۳.۹ درصد، زنجان ۹۳.۳ درصد، خراسان رضوی ۹۶.۸ درصد، چهارمحال و بختیاری ۹۹.۹ درصد، بوشهر ۹۹.۹ درصد، اردبیل ۹۳.۷ درصد، آذربایجان غربی ۹۹.۶ درصد و آذربایجان شرقی نیز با ۹۴.۶ درصد کاهش بارندگی شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند.

استان تهران نیز از این روند مستثنی نبوده است؛ در حالی که میانگین بلندمدت بارش تهران برای این بازه زمانی ۳.۴ میلی‌متر است، میزان بارش ثبت‌شده در سال آبی جاری تنها به

۰.۵ میلی‌متر رسیده است که حاکی از کاهش چشمگیر ۸۳.۷ درصدی است. احد وظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور، پیش‌تر اعلام کرده بود که با احتمال زیاد، پاییز سال ۱۴۰۴ نیز گرایش به کم‌بارشی دارد و انتظار نمی‌رود تا حدوداً ۲۰ مهرماه بارندگی قابل ملاحظه‌ای رخ دهد. رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی با اشاره به بارش‌های پاییزی اخیر در نواحی شمالی کشور، اگرچه بر وقوع بارندگی در روزهای آغازین پاییز تأکید کرد، اما هشدار داد که در کل انتظار می‌رود میزان بارش در بیشتر مناطق کشور کمتر از حد نرمال باشد. همچنین براساس پیش‌بینی‌ها، بارش‌های پاییزی با تأخیری حدود ۱۰ تا ۱۵ روز از زمان معمول رخ خواهند داد، که خود مسئله‌ای حائز اهمیت برای مدیریت منابع آب است.

در همین راستا، مدیرکل هواشناسی استان تهران، حمیدرضا خورشیدی، افزود که به دلیل

کاهش سطح آب‌های زیرزمینی، حتی بارش‌های در حد نرمال نیز نمی‌توانند جریان‌های سطحی قابل‌توجهی ایجاد کنند. وی توضیح داد که بخش عمده‌ای از این بارش‌ها جذب منابع زیرزمینی می‌شود و متأسفانه با توجه به پایین بودن فعلی سطح آب‌های زیرزمینی، بارندگی‌ها تأثیر ملموسی نه بر تقویت این منابع و نه بر روان‌آب‌ها بر جای خواهند گذاشت.

آمارها نیز نشان‌دهنده شرایط مشابهی هستند؛ بارش‌ها در شمال کشور، به‌جز استان گلستان، افزایش قابل‌توجهی نسبت به میانگین بلندمدت نداشته و حتی در سایر مناطق کاهش بارندگی ثبت شده است. با در نظر گرفتن این وضعیت، پیش‌بینی می‌شود که این شرایط تغییر چندانی در وضعیت مدیریت منابع آبی کشور ایجاد نکند. بنابراین، ضروری است که امسال نیز برنامه‌ریزی دقیق و اقدامات جدی برای مدیریت و مصرف بهینه آب در دستور کار قرار گیرد تا از بروز بحران‌های جدی‌تر جلوگیری شود.

کوناکون

چهارشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۴
شماره ۲۰۶۲
۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷
۱۵ اکتبر ۲۰۲۵

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

زندگی بهتر

سیری قابل اطمینان در برابر آلزایمر

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد حتی چند دقیقه فعالیت بدنی در هفته می‌تواند حجم مغز را افزایش دهد و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. به گزارش خبرآنلاین،ارتباط میان فعالیت بدنی و سلامت مغز سال‌هاست که مورد توجه پژوهشگران است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که ورزش منظم علاوه بر بهبود حافظه، تمرکز و توانایی یادگیری، می‌تواند خطر زوال شناختی و دمانس را نیز کاهش دهد. بر اساس مقاله‌ای در نشریه Journal of Alzheimer's Disease (ژانویه ۲۰۲۴)، ورزش حتی ممکن است به‌صورت فیزیکی اندازه مغز را بزرگ‌تر کند. این پژوهش با بررسی بیش از ۱۰ هزار فرد سالم ۱۸ تا ۹۷ ساله نشان داد کسانی که در طول هفته چند روز در فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا تمرینات قدرتی شرکت داشتند، دارای حجم بیشتری از ماده خاکستری، سفید و هیپوکامپ در مغز بودند. به گفته دکتر سایروس راجی، سرپرست تیم تحقیق، این یافته‌ها نشان می‌دهد حتی سطوح کم فعالیت نیز می‌تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت مغز داشته باشد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که تنها ۲۵ دقیقه ورزش در هفته (حدود ۱۰ دقیقه در روز برای دو تا سه روز) با افزایش حجم مغز مرتبط است.

کارشناسان تأکید می‌کنند که برای بهره‌مندی از این مزایا، نیازی به برنامه‌های سنگین ورزشی نیست. حتی حرکات ساده روزانه، مانند پیاده‌روی، رقص، یوگا یا باغبانی می‌تواند مغز را فعال نگه دارد. در کنار فعالیت بدنی، تغذیه سالم نیز نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های عصبی دارد. مصرف غذاهای سرشار از امگا-۳ مانند ماهی سالمون، گردو و بذر کتان، همچنین سبزیجات برگ‌دار، چای سبز و بلوبری، می‌تواند از سلول‌های مغزی محافظت کند. برای حفظ سلامت مغز و کاهش خطر آلزایمر، کافی است روزانه چند دقیقه حرکت کنید، خواب کافی داشته باشید، استرس خود را مدیریت کنید و رژیم غذایی مغزدوستانه‌ای در پیش بگیرید. مغز نیز مانند بدن، با فعالیت رشد می‌کند و جوان می‌ماند.

کتابخانه

«طبقه بر پرده سینما» در کتابفروشی‌ها



کتاب «طبقه بر پرده سینما: طبقه کارگر جهانی در سینمای معاصر»، اثر پژوهشی سارا اتقیلدا، با برگردان سروش خانی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در معرفی این کتاب آمده است: این کتاب که در سپتامبر ۲۰۲۰ منتشر شده بود، به تحلیلی عمیق از نحوه بازتابی تجربه طبقه کارگر در هنر هفتم می‌پردازد. کتاب اتقیلدا استدلال می‌کند که بازتابی طبقه کارگر در فیلم‌ها

اهمیت حیاتی دارد، زیرا برداشت عمومی را از زندگی کارگری شکل می‌دهد و می‌تواند کلیشه‌های رایج را تقویت کند یا به چالش بکشد. نویسنده با تحلیل فیلم‌های معاصری که بر زندگی طبقه کارگر تمرکز دارند، مانند «متأسفم که مزاحمتان می‌شوم» (Sorry To Bother You)، «این است انگلستان» (This is England)، «لو آور» (Le Havre) و... نشان می‌دهد که با وجود تنوع نژادی، قومیتی و فرهنگی در میان کارگران سراسر جهان، اشتراکات تجربی مهمی بین آن‌ها وجود دارد. موضوعات اصلی کتاب شامل کار، فرهنگ، دیاسپورا (جوامع مهاجر)، جنسیت، تمایلات جنسی و نژاد است. کتاب «طبقه بر پرده سینما: طبقه کارگر جهانی در سینمای معاصر»، اثر سارا اتقیلدا، با ترجمه سروش خانی در ۳۹۰ صفحه و قیمت ۶۵۰ هزار تومان از سوی نشر افکار جدید منتشر شده است.

اینفو گراف

هنر مند: عباس ناصری

داستان مصور

حق تقدم!

راه‌های پیشگیری

برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان هفته‌ای ۲ بار بادکش ریه کنید

در اماکن عمومی با بخور اسفند و یا اکالیپتوس استفاده کنید

از خوردن بستنی، نوشابه، آب یخ و پرخوری در مصرف اغذیه با طبع سرد مثل ماست، خیار و سالاد پرهیز کنید

با سرد شدن هوا قبل از خروج از ساختمان، کلاه بر سر بگذارید و دهان و بینی را بپوشانید

از کولر ماشین وقتی بدن عرق دارد استفاده نکنید

سعی کنید هر ۶ ماه یکبار حجامت انجام دهید

از تزریق آمپول بتامتازون و دکزامتازون اکیداً پرهیزید

در صورت عفونت و تب بالا آنتی بیوتیک مصرف کنید

در صورت بروز تب، آب سیب تازه بنوشید و پاشویه کنید

تا زمان بهبود کامل، هر روز پشت ریه‌ها را بادکش کنید

اگر سرفه شدید بود شب قبل از خواب یک عدد زرده تخم مرغ عسلی بخورید

در صورت بروز گلودرد، مقداری سرکه طبیعی و گلاب مخلوط و مرتب در طول روز غرغره کنید

پیشگیری و درمان آنفلوآنزا

راه‌های درمان

