

تدبیر کنید؛ روزهای سخت «آبی» درپیش است



هرچند این روزها شرایط بارش در کشور، مناسب به نظر می‌رسد، اما واقعیت‌هایی دیگر مبتنی بر نگرانی‌ها همچنان وجود دارد.

بررسی وضعیت بارش‌ها از آغاز مهر ۱۴۰۴ تا ۱۱ بهمن‌ماه نشان می‌دهد اگرچه کشور در ماه‌های پایانی پاییز و آغاز زمستان بارش‌های نسبتاً مناسبی را تجربه کرده، اما توزیع بارندگی‌ها همچنان نامتوازن بوده است.

به گزارش سرویس اجتماعی تابناک، در این بازه زمانی مجموع بارش کشور به ۱۰۸.۷ میلی‌متر رسیده که در مقایسه با میانگین دوره بلندمدت ۱۱۱.۶ میلی‌متری، کاهش ۳ درصدی را نشان می‌دهد. این در حالی است که میزان بارندگی در مدت مشابه سال گذشته تنها ۵۶.۹ میلی‌متر بوده و بارش‌های امسال نسبت به سال قبل رشد قابل توجه ۹۱ درصدی داشته است.

با وجود بهبود نسبی بارش‌ها در هفته‌های اخیر، توزیع نامتوازن نزولات جوی همچنان یکی از چالش‌های اصلی کشور به شمار می‌رود؛ به‌طوری‌که ۹ استان در زمره استان‌های کم‌برخوردار از بارش قرار دارند.

کمربندها را ببندیم

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور با هشدار نسبت به تداوم شرایط نگران‌کننده اقلیمی گفت: با شرایطی که داشتیم، بارش‌ها تا پایان سال کمتر از نرمال خواهد بود و حتی بارش‌های زمستان و بهار نیز قادر به جبران عقب‌ماندگی شدید پاییز نیست؛ موضوعی که ضرورت مدیریت سخت‌گیرانه مصرف آب در کشاورزی، صنعت و شرب را بیش از پیش برجسته می‌کند.

احد وظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور در گفتگو با تابناک، با اشاره به وضعیت نگران‌کننده اقلیم کشور اظهار کرد: از همین الان باید کمربندها را سفت ببندیم تا بتوانیم در

شرایط هوای گرم فصل بعدی، یعنی انتهای بهار و تابستان آینده دوام بیاوریم، چون واقعاً شرایط نگران‌کننده است.

وی افزود: البته نمی‌خواهیم فقط خبر منفی بدهیم. به‌طور متوسط حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد

احتمال وجود دارد که از بهار تا تابستان آینده از فاز «لانینا» که فاز سرد است، به سمت فاز گرم آن یعنی «ال‌نینو» حرکت کنیم. ال‌نینو معمولاً شاخص مهمی برای بارش‌ها، به‌ویژه در مناطق حاره‌ای و جنب‌حاره‌ای محسوب می‌شود و در این شرایط، بارش‌های کشور ما گرایش به نرمال و حتی بیش از نرمال پیدا می‌کند.

وظیفه تأکید کرد: اگر چنین تغییری واقعاً رخ دهد، می‌توانیم برای بارش‌های سال آینده امیدوار باشیم، اما واقعیت این است که هنوز برای قضاوت زود است، چرا که ال‌نینو و لانینا پیش‌بینی‌پذیری بالایی ندارند و همه چیز

به‌صورت احتمالی مطرح می‌شود. همان‌طور که گفتیم، حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد احتمال ال‌نینو شدن وجود دارد و در مقابل، این احتمال هم هست که شرایط لانینا یا حالت خنثی ادامه پیدا کند که برای ما شرایط مطلوبی ایجاد نمی‌کند.

سطح کشت را محدود کنید

رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی ادامه داد: باید سطح کشت محدود شود و مصرف آب در همه ارکان جامعه، چه در کشاورزی، چه در صنعت و چه در بخش شرب، با در نظر گرفتن سخت‌تر شدن شرایط آینده مدیریت شود.

وی تصریح کرد: متأسفانه خبر خوبی ندارم که بتوانم بگویم شرایط به‌طور قطعی بهتر می‌شود. البته باید تأکید کنم که جو زمین پیش‌بینی‌پذیری صددرصدی ندارد و در همه جای دنیا عدم قطعیت وجود دارد. این احتمال

کوناکون

یکشنبه ۲۶ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۴۶

۲۶ شعبان ۱۴۴۷

۱۵ فوریه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

برای لاغری برنج را کته درست کنیم یا آبکش؟



متخصص طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: برنج نه دشمن سلامتی است و نه عامل قطعی چاقی؛ آنچه باعث اضافه‌وزن، افزایش قندخون یا آسیب به کبد می‌شود، روش نادرست مصرف برنج است، نه خود این ماده غذایی که بخش جدایی‌ناپذیر سفره ایرانی محسوب می‌شود.

الهه دلشاد گفت: برنج به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین غذاهای مردم

ایران، اگر بدون توجه به مزاج، زمان مصرف و نوع پخت استفاده شود، می‌تواند موجب افزایش وزن، بالا رفتن قند خون و تشدید کبد چرب شود. با این حال مصرف صحیح برنج آن را به غذایی سالم، مقوی و انرژی‌بخش تبدیل می‌کند.

ایسنا نوشت: وی تأکید کرد: در طب ایرانی، برنج طبعی معتدل و در درجه دوم خشک دارد و به‌صورت «مرکب‌القوی» عمل می‌کند؛ به این معنا که اثر آن در بدن افراد مختلف، بسته به مزاج آن‌ها متفاوت است. احساس گرمی پس از مصرف برنج نشانه مزاج گرم و احساس سردی نشانه مزاج سرد و تر محسوب می‌شود. این متخصص طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه نوع پخت برنج نقش مهمی در اثرگذاری آن دارد، افزود: برنج کته گرمی‌بخش‌تر و برنج آبکش سردی‌بخش‌تر است. انتخاب میان این دو روش باید بر اساس مزاج، وضعیت جسمی و بیماری‌های فرد انجام شود. کته برای کودکان در حال رشد، افراد لاغر و برخی بیماری‌ها مناسب‌تر بوده و آبکش برای افراد دارای اضافه وزن یا غلبه گرمی توصیه می‌شود. دانش آموخته دانشکده طب ایرانی و مکمل با اشاره به مصلح‌های برنج، یادآور شد: مصرف زیاد برنج بدون مصلح می‌تواند باعث پیوستن شود. استفاده از موادی مانند شیر، شکر سرخ، زیره و زعفران می‌تواند خواص برنج را افزایش و عوارض احتمالی آن را کاهش دهد. همچنین مصرف روزانه برنج به‌طور مداوم توصیه نمی‌شود. این متخصص طب ایرانی، شست‌وشو، خیساندن و روش پخت صحیح را از عوامل کاهش آلودگی‌های آن عنوان کرد و گفت: بهترین روش پخت برنج، نیم‌چوش کردن است. در این روش، برنج پس از شست‌وشو و خیساندن در آب و نمک، چند دقیقه با آب زیاد جوشانده، آبکش شده و سپس با مقدار کمی آب دم می‌شود. این شیوه ضمن دفع سموم، مواد معدنی مفید را حفظ کرده و لزوجت و غلظت برنج را کاهش می‌دهد؛ به همین دلیل حتی برای افراد مبتلا به کبد چرب نیز مناسب است.

کتابخانه

چاپ نهم کتاب «خانه‌ای در شیراز» منتشر شد



خانه‌ای در شیراز با عنوان اصلی Parker Pyne Investigates (تحقیقات پارکر پاین) نام مجموعه داستانی است از آگاتا کریستی و با ترجمه فائزه اسکندری، که برای نهمین بار تجدید چاپ شده است. به گزارش مهر، کتاب خانه‌ای در شیراز به قلم آگاتا کریستی و با ترجمه فائزه اسکندری به چاپ نهم رسید. خانه‌ای در شیراز با عنوان اصلی

Investigates (تحقیقات پارکر پاین) نام مجموعه داستانی است از آگاتا کریستی که نخستین بار در سال ۱۹۳۴ منتشر شد. این کتاب از ۱۲ داستان کوتاه تشکیل شده است و نام فارسی اثر برگرفته از یکی از داستان‌های همین مجموعه است که در آن آقای پارکر به عنوان گردشگر به شیراز سفر می‌کند و طی آن با رویدادهای پیش‌بینی نشده‌ای درگیر می‌شود.

جیمز پارکر پاین شخصیت اصلی تمام این داستان‌ها است. او که دوران بازنشستگی را پشت سر می‌گذارد، خدمات خود را در ستون شخصی روزنامه تایمز تبلیغ می‌کند. شش داستان اول این مجموعه در بریتانیا اتفاق می‌افتد. بعد از آن آقای پاین تصمیم می‌گیرد به مسافرت برود تا کمی استراحت کند، اما طی سفر در هر شهر، ناخواسته درگیر ماجرای تازه‌ای می‌شود. ظرافت‌ها و پیچش‌های هر داستان همچنان مهارت آگاتا کریستی را به رخ می‌کشد. کوتاه بودن داستان‌ها خواندندان را بیش از پیش ساده و لذت‌بخش کرده است؛ و همچنان باید منتظر به شوک جذاب در انتهای هر داستان باشید. چاپ نهم «خانه‌ای در شیراز» با جلد شومیز و در قطع پالتویی، در ۲۵۲ صفحه و با قیمت ۳۳۰ هزار تومان توسط نشر هرمس منتشر و عرضه شده است.

اینفوگراف

تلفن همراه و فضای مجازی با مغز کودکان چه می‌کنند؟

استفاده از تلفن همراه، تبلت و بازی‌های رایانه‌ای به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان تبدیل شده، میزان استفاده از این ابزارهای دیجیتال به خصوص اگر بیش از ۲ ساعت در روز باشد، به مرور آسیب‌های شناختی و رفتاری به کودکان وارد می‌کند

افزایش اختلالات ارتباط اجتماعی در کودکان ۴ تا ۶ ساله

از بین رفتن توانایی گفتگوی طولانی کودکان با یکدیگر

افزایش افسردگی و اعتیاد به فضای مجازی

افزایش اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی

بروز اختلال در سیستم احساسی کودکان

کمبود اعتماد به نفس حاصل از مقایسه

تغییر در سیستم عملکردی مغز کودکان

تأخیر در رشد زبان و مهارت‌های اجتماعی

محدود شدن ۴۰ درصدی دایره واژگان

بروز اضطراب جدایی دیجیتالی

کاهش توانایی تمرکز کودکان

بروز سندرم توجه پراکنده

هنرمند: جواد تکجو

داستان مصور

فیلترینگ

