

ماهنامه فرهنگی اجتماعی

دارکوب

صاحب امتیاز، مدیرمسئول و

سردبیر: مجتبی دنیایی

ویراستار: هاجر خدایی

صفحه آرا: فاطمه یزدانی

شماره سوم

اردیبهشت ماه ۱۳۹۸

تقاضا برای آب در سطح جهانی، همگام با رشد جمعیت و با سرعتی بیشتر از آن در حال افزایش است که ناشی از عواملی مانند ارتقاء سطح زندگی و بهداشت، گسترش شهرنشینی، گسترش صنایع و کشاورزی است. به صورتی که مصرف آب در سطح جهانی در ۳۰۰ سال گذشته، ۳۵ برابر افزایش یافته است که بیشتر این افزایش، بعد از ۱۹۵۰ صورت گرفته است و تقاضا برای آب در سطح جهانی، سالانه حدود ۳٫۲ درصد افزایش می‌یابد. امروزه علاوه بر آمارهایی که نشان‌دهنده کمبود آب در سطح کره زمین است؛ آمارهایی نیز نشان‌دهنده تشدید این وضعیت در دهه‌های اخیر است. کمیابی منابع آب، کشورهای مختلف جهان به‌ویژه مناطق خشک را با مشکلات زیادی مواجه کرده است. کشور ایران نیز یکی از مناطقی است که سال‌هاست درگیر بحران کم‌آبی است. این تصور که با بارش‌های سیل‌آسایی که در فروردین‌ماه رخ داد، خشک‌سالی به پایان رسیده و دوره ترسالی شروع شده است؛ طبق گفته کارشناسان، کاملاً کذب است و سرزمین ما کماکان درگیر کم‌آبی خواهد بود و وضعیت سفره‌های زیرزمینی ایران کاملاً در وضعیت قرمز قرار دارند. بحران کم‌آبی در بروز مسائل اجتماعی و فرهنگی، تأثیر مستقیم دارد. با خشک شدن یک دریاچه، بسیاری از ساکنان آن منطقه شغل خود را از دست می‌دهند و باعث شکل‌گیری بزهکاری خواهد شد یا کمبود آب در یک منطقه می‌تواند باعث درگیری‌های مردم آن سرزمین شود. همان‌طور که در سال‌های گذشته درگیری مردم اصفهان، یزد و کرمان بر سر لوله انتقال آب رخ داد و در نهایت می‌تواند امنیت یک منطقه را به خطر بیندازد؛ بنابراین مسئله بحران آب تمام نشده است و باید بیشتر از گذشته به آن پرداخته شود. البته همین امروز نیز خیلی دیر است...

*مراد کاویانی، استاد ژئوپلیتیک دانشگاه خوارزمی، در گفتگو با «دارکوب» مطرح کرد؛

* دو برابر حد جهانی بحران، آب زیرزمینی برداشت کرده‌ایم

مسئله آب در ایران یکی از جدی‌ترین چالش‌های موجود در سطح کشور است. این مسئله به ویژه در سال‌های اخیر در سطح بین‌المللی قابل توجه بوده است و از آنجا که کشورهای همسایه ایران با ساخت سدهای متعدد بر روی رودهای که به ایران سرار می‌شوند باعث خشک شدن دریاچه‌های داخل کشور شدند. کشور ترکیه با اینکه با کشور ما رود مرزی ندارد اما با ساخت سد بر روی دجله و فرات باعث شده آب ورودی به خاک عراق کم شده و در نتیجه باعث ورود گرد و غبار به خاک ایران شود. در شرق کشور ایران اما قضیه فرق می‌کند؛ کشور افغانستان با اینکه بر سر رودی آب هیرمند با ما قرارداد دارد اما سهم آبی ما را نمی‌دهد و باعث خشک شدن دریاچه هامون و مهاجرت مردم ناحیه جنوب شرقی ایران شده است این مسئله باعث شد تا به سراغ دکتر مراد کاویانی استاد ژئوپلیتیک دانشگاه خوارزمی برویم تا بینم دیپلماسی آب چقدر برای کشور ما حائز اهمیت است؟

* در بحث دیپلماسی آب بسیار عقب هستیم

وی با اشاره به پیدایش دیپلماسی آب در سیاست‌گذاری کشورهای چین می‌گوید: در طی دو دهه اخیر متأثر از تغییرات اقلیمی الگوی بارش در کل دنیا به ویژه ایران عوض شده است. وقتی می‌گویم الگوی بارش یعنی نوع بارش، میزان بارش و مکان بارش تغییر و تحول پیدا کرده است. بر اساس یافته‌های موجود طی یک و نیم دهه اخیر میزان بارش در کشورهای که روی نوار بیابانی قرار گرفته اند کاهش یافته و کشور ایران هم از جمله کشورهای است که در طول دهه اخیر منحنی‌ها نشان می‌دهند، میزان و نوع بارش تغییر کرده است. وقتی قبلاً از ما می‌پرسیدند میانگین بارش در ایران چقدر است می‌گفتیم ۲۵۰ میلی‌متر اما آمار‌ها نشان می‌دهند اولاً میزان بارندگی کم شده دوماً از نظر زمانی نیز تغییر پیدا کرده است یعنی که بخش عمده‌ای از بارندگی ما به شکل باران و زمان بارندگی نیز به آخر سال موقوف شده بود به خاطر همین دلایل کشت دیم که در پاییز انجام می‌گرفت دچار اختلال شده بود.

* واقعیت کمبود آب در شهرهای ایران

وی درباره چرایی کمبود آب در کشور گفت: بزرگترین مشکل که در داخل کشور به ویژه کلان‌شهرهای ما وجود دارد این است که ظرفیت محیطی آنها تمام شده است. وقتی می‌گویم ظرفیت محیطی منظور اینک هر محیطی توان پذیرش یک بار محیطی مشخ را دارد. بار محیطی شامل سازه، جمعیت و مسکن و... این بار محیطی افزون بر بار محیطی بود، به همین دلیل شهرهای ما شکننده شده‌اند.

یکی از این شاخص‌های شکنندگی در شهرهای ما کاهش میزان آبخوان‌های زیرزمینی است از طرفی دیگر بارش‌ها نیز کم شده بود اما نیازها افزایش پیدا کرده بودند. در نتیجه یک تعادلی که در گذشته وجود داشت تغییر کرده بود. در انتهای یک دهه اخیر در تابستان‌ها ۳۰۰ از شهرهای ایران دچار تنش آبی می‌شوند و تبدیل به یک پدیده غالب شده است. منظور از دیپلماسی حل دوستانه اختلافات بین دو کشور است بنابراین دیپلماسی آب حل مناقشات کشورها بر سر منابع آبی است. وقتی از منابع آبی صحبت می‌کنیم منظور منابع آبی مشترک است که شامل رودها، حوضه آبریز، آبخوان‌های زیرزمینی یا دریاچه‌ها شیرین می‌شود.

* سوال این است که کشور ما از مقوله دیپلماسی آب چگونه بهره برداری کرده است و تا چه اندازه مورد توجه سیاستمداران ما قرار گرفته است؟

دکتر کاویانی درباره این مقوله چنین پاسخ می‌دهد: اگر بخواهیم به این سوال جواب بدهیم اول باید بینم چند درصد امنیت آبی ما در پیوند با خارج کشور قرار گرفته که دیپلماسی آب فعالی داشته باشیم. بر اساس آمارها در بدترین حالت تنها ۷ درصد از منابع آبی ایران از خارج مرزها وارد کشور می‌شوند که عمده آن در شرق ایران و ناظر بر کشور افغانستان می‌شود. به طور مشخص هم دو رود هیرمند و هریر رود است که وارد کشور می‌شود.

وضعیت امنیتی افغانستان بر بحران کم‌آبی ما تأثیرگذار است

اگر از منظر افغان‌ها نگاه کنیم می‌توانیم این طوری صحبت کنیم که بعد از بین رفتن طالبان یک دولتی به قدرت رسیده که فقیر است و ۸۱ جمعیت این کشور در روستاها زندگی می‌کنند. بنابراین ۸۱ درصد جمعیت افغانستان کشاورز و دامدار هستند به همین دلیل نیاز به منابع



آبی در این کشور به شدت بالاست. بنابراین هر کس که در این کشور به قدرت برسد به فکر این است که آب این تعداد کشاورز و دامدار را تامین کند. بر همین اساس توجه به رودهای مرزی یکی از اساس دولتمردان افغانستان است.

هیرمند که به دریاچه هامون می‌ریخت به دلیل اینکه افغان‌ها چندین سد بر روی هیرمند زدند خشکید و بخش عمده‌ای از آن زیستگاه، شهرها و روستاهای پیرامونی نابود شدند و جمعیت آنها مهاجرت کردند که از این مهاجرت‌ها به عنوان مهاجرت اقلیمی یاد می‌کنیم. افغانستان در مورد هیرمند با ما قرارداد دارد اما افغان‌ها به این قرارداد پایبند نبودند. در مدت حداقل ۱۰ سال اخیر میزان زمین‌های کشاورزی در افغانستان افزایش پیدا کرده است. در کنار این افزایش زمین کشاورزی، میزان بارش‌ها در افغانستان نیز کم شده است؛ به همین دلیل میزان آب ورودی به ایران کم و کمتر شد تا اینکه در سال گذشته میزان آب ورودی به هامون به صفر رسید.

نکته مهم این است که عمده‌ترین منابع آبی در سیستان یا بارش است یا رود هیرمند اما با وجود قراردادی که ما با افغان‌ها داریم عملاً دیگر آبی وارد هامون نمی‌شود و از طرف دیگر نیز میزان بارش در سیستان بیشتر از ۲۰۰ میلی‌متر نمی‌شود، بنابراین آبی در سیستان وجود ندارد و امنیت آبی در جنوب شرقی کشور ما در حال تضعیف است.

* در مورد هریر رود هیچ کاری نکرده‌ایم

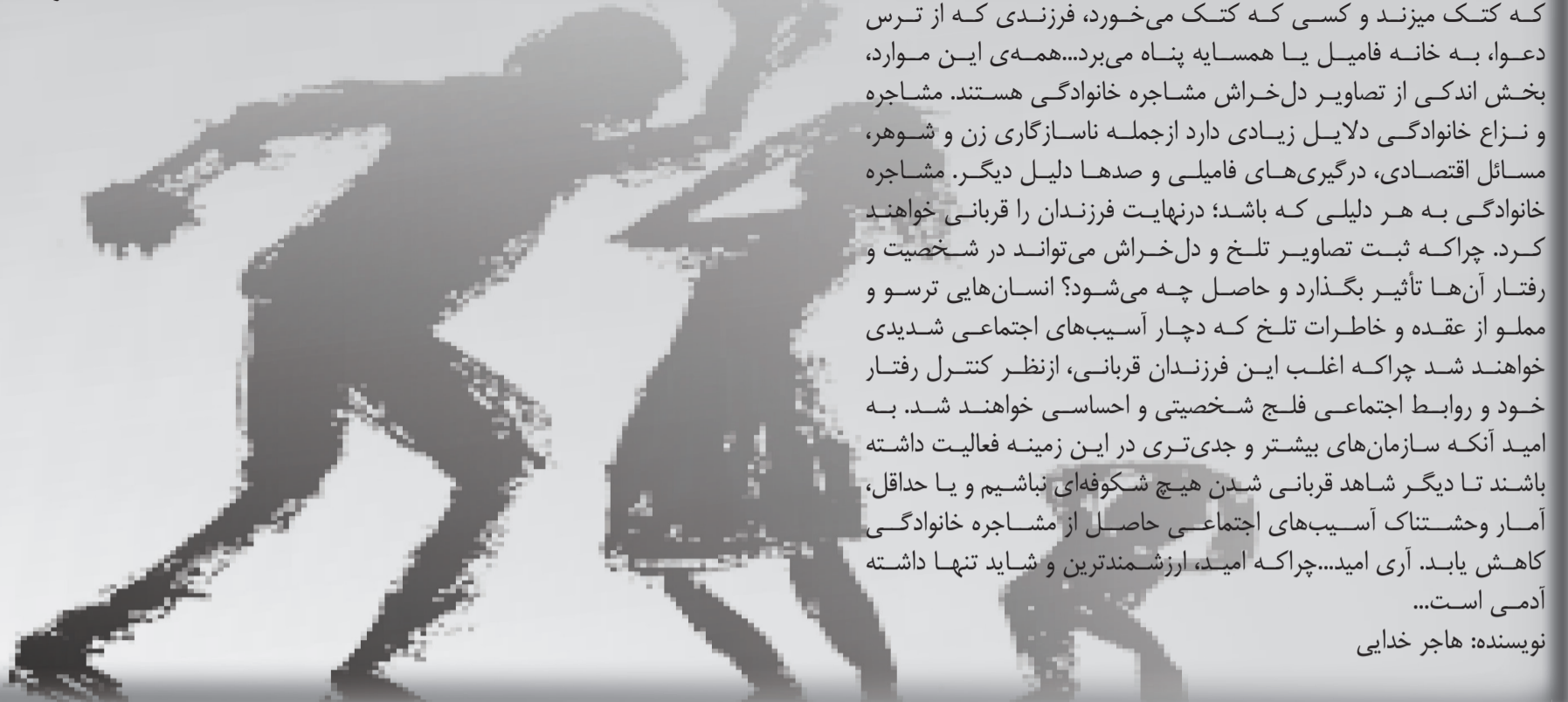
حوضه دیگری که از افغانستان به ایران سرار می‌شود، حوضه هریر رود است که اصلاً قرار دادی در مورد این حوضه با افغان‌ها نداریم. افغان‌ها با ساخت سدهای زیاد عملاً نمی‌گذارند آب زیادی به ایران بیاید. آب هریر رود تامین‌کننده آب سد دوستی بین مرز ایران و ترکمنستان هست و این سد تامین‌کننده آب کلان‌شهر مشهد است. افغانستان سیاستی که در پیش گرفته نتیجه اش عملاً قطع آب در بخش شرق کشور ماست. این اقدام به معنی تهدید آبی شهر مشهد و در نهایت تهدید آبی کل شرق کشور است.

* تنش آبی یا کمبود آب؛ کدام صحیح است؟

دکتر کاویانی در جواب این سوال که ایران دچار تنش آبی است یا کمبود آبی گفت: واقعیت این است کشور ما به دلیل موقعیت جغرافیایی خود در طول زمان دچار کم‌آبی و تنش آبی بوده است اما بحث سر این است که عنصر ایرانی در طول تاریخ با این کم‌آبی سازگار شده بود که می‌توانیم به قنات اشاره کنیم.

اما تنش آبی زمانی شروع می‌شود که منابع آبی موجود نتوانند نیازهای آبی شهروندان را تامین کنند که قبل هم اشاره کردم سالانه حدود ۳۵۰ شهر در ایران دچار تنش آبی هستند. حال بحران آب زمانی اتفاق می‌افتد که کشوری از ۴۰ درصد از منابع آبی زیرزمینی خودش استفاده کند اما در کشور ما حدود ۸۵ درصد از منابع آب زیرزمینی در حال حاضر داریم استفاده می‌کنیم این یعنی اینکه ما مرحله بحران را پشت سر گذاشتیم و در مرحله پسا بحران هستیم.

دکتر کاویانی در پایان گفت: من آینده‌ی خوبی در زمینه منابع آبی در کشور نمی‌بینم؛ اگر همین امروز هم دست به کار شویم دیر شده است و ما باید با تغییر الگوهای مصرف، تغییر قوانین و فرهنگ سازی در سطح جامعه را انجام دهیم تا بتوانیم از پیامدهای این بحران بکاهیم اما پیامدهای این برداشت بی‌رویه از منابع آب حتمی است. (مجتبی دنیایی)



صدای شکستن ظروف، فریاد و ناله، تکرار حرف‌های ناسزا، کسی که کتک میزند و کسی که کتک می‌خورد، فرزندی که از ترس دعوا، به خانه فامیل یا همسایه پناه می‌برد... همه‌ی این موارد، بخش اندکی از تصاویر دل‌خراش مشاجره خانوادگی هستند. مشاجره و نزاع خانوادگی دلایل زیادی دارد از جمله ناسازگاری زن و شوهر، مسائل اقتصادی، درگیری‌های فامیلی و صدها دلیل دیگر. مشاجره خانوادگی به هر دلیلی که باشد؛ در نهایت فرزندان را قربانی خواهند کرد. چراکه ثبت تصاویر تلخ و دل‌خراش می‌تواند در شخصیت و رفتار آن‌ها تأثیر بگذارد و حاصل چه می‌شود؟ انسان‌هایی ترسو و مملو از عقده و خاطرات تلخ که دچار آسیب‌های اجتماعی شدیدی خواهند شد چراکه اغلب این فرزندان قربانی، از نظر کنترل رفتار خود و روابط اجتماعی فلج شخصیتی و احساسی خواهند شد. به امید آنکه سازمان‌های بیشتر و جدی‌تری در این زمینه فعالیت داشته باشند تا دیگر شاهد قربانی شدن هیچ شکوفه‌ای نباشیم و یا حداقل، آمار وحشتناک آسیب‌های اجتماعی حاصل از مشاجره خانوادگی کاهش یابد. آری امید... چراکه امید، ارزشمندترین و شاید تنها داشته آدمی است...
نویسنده: هاجر خدایی

چرا گاهی اوقات مغزمان قفل می‌کند؟ با پدیده مه آلودگی مغزی آشنا شوید.

کمبود آهن

آهن به بدن کمک می‌کند تا بتواند اکسیژن را از ریه‌ها به بقیه‌ی قسمت‌های بدن برساند. بنابراین کمبود این ماده باعث مشکلات نگران‌کننده‌ای از جمله مه آلودگی مغزی می‌شود. برای تشخیص کمبود آهن معمولاً از آزمایش خون استفاده می‌شود، بنابراین اگر علاوه بر مه آلودگی مغزی، نشانه‌های دیگری مثل سردی دست و پا، تپش قلب و دردناک شدن زبان دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

سندرم خستگی مزمن

گلو درد و سردرد از نشانه‌های سندرم خستگی مزمن هستند. به علاوه، این سندرم باعث اختلال در حافظه‌ی کوتاه مدت و سخت شدن تمرکز می‌شود.

منبع: روزیاتو

آلودگی مغز از جمله سخت شدن تمرکز و آشفتگی افکار باشد.

مصرف دارو

بعضی داروها باعث اختلال در حافظه و مه آلودگی مغزی، به ویژه در افراد مسن، می‌شوند. داروهای ضد اضطراب، داروهای ضد صرع و مسکن‌های مخدری از جمله داروهایی هستند که چنین عوارض جانبی‌ای دارند.

بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند باعث احساس گیجی در شخص شود، روی توانایی قضاوت و حافظه‌ی او تأثیر بگذارد و در مجموع در توانایی‌های شناختی کوتاه مدت و بلند مدت شخص اختلال ایجاد کند.

بی‌خوابی عوارض فیزیکی هم می‌تواند داشته باشد از جمله بالا رفتن ریسک سکته‌ی مغزی، حمله‌های آسم، حمله‌های صرع، بالا رفتن فشار خون و بیماری قلبی.

حتماً برای شما هم گاهی پیش آمده که هر چه تلاش کرده اید مغزتان یاری نکرده و انگار که قفل کرده است. این حالت که در اصطلاح به آن «مه آلودگی مغزی» (Brain Fog) گفته می‌شود، خود در حقیقت از نشانه‌های مشکلات دیگری به شمار می‌رود. سخت شدن تمرکز، فراموشکاری، بی‌انگیزه شدن و احساس گیجی، همگی از نشانه‌های مه آلودگی مغزی هستند. اما چه عواملی باعث مه آلودگی مغزی می‌شود؟ این سؤال است که در ادامه به آن پاسخ خواهیم داد، اما به خاطر داشته باشید که اگر شدت این مشکل را در خود زیاد می‌بینید و این مسأله زندگی روزانه‌ی شما را مختل کرد، باید به پزشک مراجعه کنید.

اضطراب

رچه گاهی علت و ریشه‌ی اضطراب را به راحتی می‌توان پیدا کرد، اما گاهی هم اضطراب شکل مزمنی دارد و در ظاهر بی‌دلیل است، مسأله‌ای که پیدا کردن علت اضطراب را دشوار می‌کند. اضطراب می‌تواند عامل بسیاری از علائم مه

چطور با هر جور آدمی ارتباط برقرار کنیم؟

نویسنده: لیل لوندز
مترجم: فرخ بافنده

این کتاب شامل نکاتی ظریف، جالب و کارآمد در برقراری ارتباطات اجتماعی است. تمامی راهکارها با جزئیات و به تفصیل و با شرح موقعیت‌های مشابه و نحوه‌ی کارگیری آن بیان شده است. این کتاب راهکارهایی برای بهبود روابط اجتماعی هر فرد بر پایه‌ی خصوصیات مشترک همه انسان‌ها ارائه داده است. در جهت بهبود روابط عمومی خود می‌توانید از این کتاب بهره بگیرید.

(معرفی کتاب از عاطفه سمیعی)

