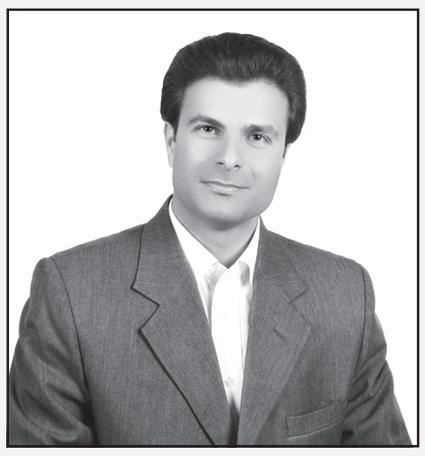
نقش باورها در سرحالی جسم

قسمت دوم (پایانی)

عباس خادم الحسینی

بنابراین در هر سن و سال و موقعیتی که هستید با اقتدار و اطمینان شانه‌های خود را عقب بکشید سینه خود را جلو بدهید سرتان را بالا نگهدارید، ستون فقرات را راست نگه دارید، قدم‌های خود را بلند و استوار بردارید و با اقتدار و اعتماد به نفس راه بروید.



در هر سن و سالی که هستید نسبت به خودتان، جسم تان و زندگی تان احساس و نظری مثبت داشته باشید تا بتوانید از زندگی نهایت لذت را ببرید. شما همان چیزی هستید که فکر می کنید هستید و همان زندگی ای را دارید که احساس می کنید دارید. بنابراین افکار، احساسات و عواطف خود را به شکلی بهتر و عاقلانه تر کنترل کنید تا بیشتر سعادتمند و خوشبخت باشید و دل جوان تری داشته باشید.

به جرأت می توانم بگویم جوان بودن دل از جوان بودن جسم هم مهمتر است. زیرا اگر دلتان پیر باشد داشتن جسم جوان سودی برایتان نخواهد داشت. پس اگر تا به امروز اجازه داده‌اید که افکار منفی از جوانی دل تان بکاهند و یا اجازه داده‌اید که محیط، دیگران و شرایط و وقایع زندگی به طور صد در صد افکار و احساسات شما را تحت کنترل در آورند و آنها را علیه شما به کار بیندازند از هم اکنون جلوی این قضیه را بگیرید و شکل این کنترل را بر عکس کنید.

شکل درست و منطقی قضیه این است که شما افکار و احساسات تان را کنترل و هدایت کنید نه آنها شما را. نباید اجازه دهید که افکار و عواطف شما به سمتی بروند که به ضرر شماست فقط به شادمانی و لذتی که می توانید از باقی مانده عمرتان (که معلوم نیست چقدر باشد) ببرید فکر کنید.

بنابراین پیشنهاد می کنم تفاوت های جسمی خود و کسانی که از شما جوان تر هستند و یا تفاوت های جسمی خود اکنون تان و خود چند سال پیش تان را آنقدرها بزرگ نکنید و اجازه ندهید این تفاوت ها شما را از اصل نشاط و شادابی دور کند.

هرگز از جملاتی مثل من دیگر برای این کارها پیر شده‌ام، از سن و سال من گذشته است و مانند اینها استفاده نکنید زیرا همان‌طور که قبلاً عرض کردم به کار بردن جملات این چنینی نا خودآگاه حس پیری را در شما مضاعف می کند و این حس ناخوشایند به مرور جسم شما را نیز تحت تأثیر منفی خود قرار خواهد داد.

داستان زندگی لوطی صادق

قسمت دوم

نویسنده: محمد مراحل (بهبهان)

به طوری که گفتیم استاد فضل الله بر حسب مقتضیات روزگار عادت کرده بود که بیشتر در مجالس بزرگان و اعیان و حاکم و نایب و از این جور آدم ها ساز بزند و البته که آدم های فقیر هم پول و در آمدی نداشتند که خرج این نوع مجالس کنند. تازه اگر مردم عادی می توانستند شکم خود و بچه هایشان را سیر کنند، جای شکرش باقی بود.

یک روز توی منزل میرعماد نایب، مجلس بزمی برپا بود و حاکم و چند نفر از اعیان و پول دارهای شهر و چند نفر از گزمه ها مشغول عیش و نوش و عشرت بودند صادق هم که نوجوان تر و تازه و هوشیاری بود در کنار پدر بی صدا و خاموش نشسته بود و با چشمان باریک بینش انگشتان پدر را که خرامانه بر پرده‌های ساز میرقصید تماشا می کرد. همه جور وسایل پذیرایی از اطعمه و اشربه فراهم بود. همه حضار با صدای گرم ساز استاد فضل الله مشغول طرب و شادی بودند.

در همین اثنا صدای ملتمسانه مردی از پشت درب به گوش رسید که می گفت:

- تو را خدا بزارین حاکم رو ببینم، باهاش کار دارم و فریاد می زد:

- جناب حاکم به دادم برسید.

معلوم نبود چه دردی داشت و از چه چیزی رنج می برد و یا از چه کسی شاکی بود.

گزمه ها و تفنگ به دست ها و بادمجان دور قاب چین ها که همیشه گرد حاکم‌ها و اعیان می پلکند و در هر دوره به اسم و نامی معروفند جلو مرد را گرفته بودند و نمی گذاشتند که به اتاق وارد شود و حرف و دردش را بگوید. یکی از گزمه‌ها که بر و بازوئی داشت و تفنگ سرپری را هم به دست گرفته بود به طرف حاکم آمد و در گوش او گفت:

- یه مرد سقاس، التماس می کنه که شمارو ببینه، میگه دخترم مریضه و محتاج کمکم. ما هر چه جوابش می کنیم، ول کن نیس که نیس. حالا امر شما چیه؟

حاکم در حالی که پستانک وافور را گوشه لبانش میمکید با صدای دو رگه ای که پر بود از نشئگی تریاک جواب داد:

- غلط می کنه، مگه حکومت گداخونه داره؟ یا من مریض خانه دارم؟ بندازش بیرون، دخترش مریض هست که باشه به ما چه مربوطه. این را گفت و بعد از سر عصبانیت نگاهی به گزمه کرد و گفت: تو هم دیگه برو بذار به کارمون برسیم. و باز هم مشغول مکیدن پستانک وافور شد.

صادق ناخودآگاه گوش حساسش را به دست این گفتگو داده بود و با هر آب و ناله مرد و تغییر حاکم شعله های آتش دلش بلند تر و سرخ تر می شد. چند لحظه بعد دیگر طاقت نیاورد از جایش برخاست که از خانه بیرون برود. پدر که مشغول نواختن ساز بود با ایما و اشاره به او می فهماند که سرجایش بنشیند و اعتقاد داشت که اگر صادق مجلس را ترک کند نوعی توهین به حضار مجلس که کم آدم هایی هم نبودند می شود. اما شدت عصبانیت صادق بیشتر از این حرف ها بود. سریعا اتاق را ترک کرد و به طرف خانه پدری اش حرکت کرد.

حضار مجلس که هر یک مشغول کار خودشان بودند با نگاهی کوتاه او را بدرقه کرده مشغول ادامه کار خودشان شدند. پدر که متوجه موضوع نشده بود، توی ذهن خودش دنبال علت می گشت که چرا پسرش بدون اجازه و با این سرعت مجلس را ترک کرده است.

صادق فاصله بین خانه نایب تا خانه خودشان را با شتاب و عجله طی کرد، انگار کسی او را تعقیب می کرد، گویی لنگ های چپ و راستش با هم مسابقه گذاشته بودند. او حس می کرد که افسار پاهایش تحت اختیارش نیستند. وقتی که به خانه رسید یک راست رفت توی زیر زمین مرطوب و به تاریکی آن جا پناه برد. خودش را روی زمین رها کرد و زانوهایش را در غم سینه فشرد و سرش را لای دست ها و بازوهای نحیفش پنهان کرد. حال عجیبی داشت. قبلا هم یکی دوبار این حال را حس کرده بود اما این دفعه فرق می کرد. انگار مالش بار اول بلوغ را توی تنش لمس می کرد و حس می کرد که اشک هایش در یک قدمی دروازه چشمانش منتظرند، منتظر یک روزنی که از آن روزن با شتاب و عجله به بیرون سرازیر شوند. اصلا بوی لطیف اشک هایش را توی دماغش حس می کرد. مادر که از اورسی های مشبک پنجره زیرزمین او را نگاه می کرد و او هم مثل شوهرش از رفتار فرزندش سر در نمی آورد. با خودش زمزمه کرد و گفت:

-ای بچه امروز چش شده؟ نکنه ناخوش احوال باشه؟ رنگ و رویش که ماسیده! و باز ادامه داد که: نه، بهش نمی آد مریض باشه، انگار از یه چیزی ناراحته. در همین افکار و خیالات بود که شیرین بیگم زن همسایه طبق معمول مثل اجل معلق سررسید و با او مشغول صحبت شد و مادر هم صادق را با تمام خیالات و اندوهایش رها کرد.

نزدیک اذان ظهر که شد استاد فرضی از خانه نایب برگشت. وارد خانه که شد از همسرش رسید: صادق نیومده خونه؟ او جواب داد: چرا خیلی وقته که امده خونه و توی زیرزمینه. پدر با حالت تعجب پرسید: توی زیرزمین چرا؟ مگه طوریش شده؟

مادر جواب داد: نمی دونم، اما از وقتی که از بیرون امد، یه راست رفته توی زیرزمین و همون جا کز کرده و با هیشکی کام تا کام حرف نزده، بدجوری رفته توخودش، و بعد نگاهی اعتراض امیز به مرد انداخت و پرسید مگه همراه تو نبود؟ مرد جواب داد:

-چرا با من بود، اما وقتی که خونه نایب کار می کردیم یه هو از توی اتاق بلند شد و زد بیرون، به من هم هیچی نگفت.

مادر با نگرانی غرید که به خدا می ترسم ای بچه یه چیزیش باشه و ما ندونیم. پدر که از دلیل ناراحتی بچه اش بی خبر بود یک راست رفت توی زیرزمین و صادق را دید که گوشه زیرزمین زانوی غم بغل گرفته و سرش را توی لاک زانوهایش فرو برده است مادر هم که به دنبال او آمده بود کنار پدر ایستاد. پدر با کمی تغیر از صادق پرسید که:

- بابا چرا بی خبر و بدون خداحافظی مجلس و ترک کردی؟ این کار، کار خوبی نبود.

- مادر وقتی که پسرش را با آن وضع دید کمی ناراحت شد و از شوهرش پرسید: نکنه کسی اذیتش کرده؟

پدر بدون آنکه توجهی به مادر نماید این بار به آرامی صادق را صدا زد و گفت: پسرم از چیزی ناراحتی؟

صادق سرش را به آرامی از چمبره تنش بیرون کشید و پدر را نگریست و این نگاه باعث شد که چشمان قرمز پف کرده اش را ز دلش را آشکار کند. پدر این بار کمی دستپاچه شد و باز پرسید: صادق طوری شده؟

صادق با دستپاچگی و احساس کمروئی، لبخند تلخی زد و جواب داد: هیچی بابا، من ناراحت نیستم.

پدر در جواب لبخند کم رنگ و تلخی زد و گفت: به من دروغ می گی، من تو را خوب می شناسم. صادق نتوانست خودش را کنترل کند و این بار هم اشک گرمش روی گونه هایش غلطید و سفیدی چشمانش را مثل یک مروارید پشت زلالی آن پنهان کرد با سادگی و احساسی که توی زلالی آن می شد تا عمق قلب مهربان او را دید و بوی عطر محبت می داد، گفت: پدرجان چرا برا این جور آدما ساز می زنی؟ پدر پرسید: برا کیا؟ صادق گفت: برا این آدمایی که وجدان ندارن، دین و ایمون ندارن، چرا ساز تو برا این جور آدما کوک می کنی؟

ادامه دارد

۹ مهرماه روز جهانی سالمند گرامی باد

سالمندی آغازی دیگر در زندگی است با کوله باری از تجربه

پروانه معینی - کارشناس مسئول بهداشت خانواده شبکه بهداشت درمان کازرون

سالمندی دوران پختگی، ورزیدگی و زمان احساس بی نیازی است و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن. سالمندان، باور ارزش های وجودی خانواده و جامعه هستند. در فرهنگ اسلامی و ایرانی، "پیری" نه بعنوان یک کلمه ناخوشایند، بلکه بصورت "کمال، حکمت، خردمندی و فرزانگی" تلقی می شود. از این رو می تواند بعنوان مرحله ای موثر و گرانقدر در زندگی به حساب آید. این واقعیت را نیز باید پذیرفت، اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف و سستی تلقی می شود، که ناشی از محدودیت انسان در جنبه های فیزیکی می باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری می توان تاحدی از ناتوانی ها پیشگیری نمود و در نهایت "قدرت فکری" سالمند را با "توان جسمی" وی همراه نمود.

مراقبت ها و پیشگیری ها:

اگرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب پذیر است اما نمی توان از بسیاری از آنها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت بدین جهت لازم است سالمندان به رعایت موارد ذیل تشویق شوند:

۱- انجام برنامه های ورزشی منظم به ویژه پیاده روی و استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، با کف غیر لغزنده

۲- رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی) و خوردن غذا در وعده های زیاد و حجم کم

۳- مصرف کافی مایعات (حداقل ۶-۸ لیوان در روز)

۴- استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید

۵- کنترل منظم وزن و فشارخون

۶- عدم استعمال دخانیات

۷- داشتن دوره های کوتاه استراحت در فعالیت های طولانی

۸- رعایت بهداشت دهان و استفاده از ورقه های نازک

۹- عدم تغییر ناگهانی محل تاریک به روشن و بر عکس

۱۰- ماساژ نواحی تحت فشار

۱۱- تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده به آهستگی

۱۲- داشتن الگوی خواب منظم

۱۳- استفاده از مرطوب کننده و ضد آفتاب

رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران سالمندی تاثیر به سزایی در روند سالم پیر شدن دارد، همچنین پژوهش ها نشان داده است سالمندانی که موارد ذیل را رعایت مینمایند عمر بیشتری می کنند و دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز به طور مرتب صبحانه می خورند.
- در هر وعده حجم غذایی کافی مصرف می کنند.
- نوسانات وزنشان کمتر است (همواره وزن مطلوب دارند).
- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
- چربی و مواد غذایی کمتری مصرف می کنند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند.

برنامه غذایی دوران سالمندی شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است. به گونه‌ای که بتواند حدود ۳۰ درصد کالری را از چربی ها، ۱۵ درصد از پروتئینها، ۵۵ درصد از کربوهیدراتها (عمدتا کربوهیدراتها مرکب) تأمین کند. به علاوه توصیه می‌شود چربیهای غیر اشباع ترجیحا از منابع گیاهی تامین شود.

در خاتمه به اطلاع عموم به ویژه سالمندان عزیز می رساند کلیه مراکز بهداشتی درمانی آماده انجام رایگان مراقبتهای سالمندی (وزن، فشارخون، نمای توده بدنی، آموزش مراقبتهای دوران سالمندی و...) هستند.

از کلیه سالمندان دعوت می‌شود جهت تشکیل پرونده و انجام مراقبت ها به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه نمایند.

ارمغان سفر هفتم...

منوچهر حبیبی

روزهای پایانی شهریور نگاه ها متوجه نیویورک بود، محل برگزاری شصت و پنجمین نشست سالانه شورای امنیت سازمان ملل متحد، نشستی که امسال در غیاب برخی از سران کشورها و دور از حال و هوای چند سال اخیر برگزار شد. بزرگترین غایب نشست امسال حسنی مبارک رئیس جمهور سابق مصربود. هر چند امسال تعدادی از رئیس دولت ها به ویژه از خاورمیانه به علت بروز انقلاب و برای جلوگیری از سقوط نظام های نامشروع و غیر قانونی جرات سفر به نیویورک را نداشتند در این رهگذر امسال از سرهنگ معمرقذافی هم که یکی از حاشیه سازترین شرکت کنندگان سال های اخیر بود خبری نبود کسی که هر سال با لباس محلی(بومی) در راس هیات به نیویورک می آمد و به جای اقامت در هتل چادری برپا می نمود و از شیر شتر می نوشید تا نشان دهد که چه رهبر مردمی و پای بند به فرهنگ و اصالت عرب است. امسال بعد از انقلاب در لیبی و سرنگون شدن حکومتش هنوز که هنوز است این حقیقت را باور ندارد و مشغول کارشکنی و ادامه کشتار مردمی است که به نامشان در سازمان ملل جارو جنجال به پا می کرد و برایشان یقه می دراند. بدون او حاشیه های اجلاس امسال هم کم نبود و اما از هیات اعزامی از کشورمان یعنی رئیس دولت و همکاران و همراهانش هم خبرهایی به سراسر دنیا مخابره می شد. احمدی نژاد رئیس دولت که بیش از ۹۰ سفر داخلی(استانی) طی شش سال گذشته در کارنامه خود دارد امسال برای هفتمین بار (غیر از سفر و شرکت در اجلاس خلع سلاح) به نیویورک رفت و در سفرهای خارجی هم نسبت به دیگر رئیس جمهورهای کشورمان رکوردار گردید و باز مورد توجه رسانه ها و خبرگزاری ها قرار گرفت هر چند او چند روز قبل از سفر با اعلام قریب الوقوع بودن آزادی دو امریکایی(جاش فتال و شین باثر که هنوز حکم محکومیت هشت ساله شان به جرم ورود غیرقانونی به ایران خشک نشده بود) پیش از سفر به آمریکا مورد و نگاه ها به ایران و هیات اعزامی به نیویورک زمان ورود رئیس دولت و اعلام خبر آزادی دو امریکایی چند ساعت قبل از رها شدن این دو آمریکایی به قید وثیقه های نیم میلیون دلاری بود که دولت و مردم آمریکا را بسیار خشنود و خوشحال نمود. بالاخره سفر هفتم احمدی نژاد توام با رفتن دو آمریکایی زندانی به عمان، ارمغان شیرینی برای امریکایی ها داشت و اما از نشست ۶۶ همین بس که مثل هر سال با سخنرانی های شرکت کنندگان آغاز شد. از اوباما تا برخی شرکت کنندگان که برای نخستین بار پا به نیویورک و آمریکا می گذاشتند در این اجلاس چند روزه صحبت کردند و مطالبی به اطلاع عموم رساندند. احمدی نژاد هم سخنانش را مثل سال گذشته با اشاره بر بی کفایتی سازمان ملل و زیرسوال بردن هولوکاست و شیطنت هایی که به دنبال ۱۱ سپتامبر رخ داد و اعلام آمادگی جهت مدیریت مشترک در اداره جهان و ... بیان کرد و خلاصه بر مواضع چند سال اخیرش پافشاری نمود و اما اوج نگاه ها به این نشست متوجه کسی جز محمود عباس رئیس حکومت خودگردان کرانه باختری رود اردن و جنبش آزادی بخش فلسطین (فتح) نبود. او که پیش از سفر به نیویورک وعده داده بود مساله استقلال فلسطین را به عنوان یک کشور مطرح می کند به قول خودش عمل کرد و پیش از سخنرانی نخست وزیر اسرائیل و در سالنی پر از جمعیت و در حالی که فلسطینیان در داخل کرانه باختری و برخی مقابل سازمان ملل تجمع کرده بودند در میان ابراز احساسات هیات های شرکت کننده در نشست از استقلال فلسطین و تشکیل کشور مستقل در کنار اسرائیل گفت و مورد حمایت و تایید بسیاری از کشورها هم قرار گرفت تا بلکه در این دوره این درخواست مورد بررسی قرار گیرد و فلسطینی ها به جای ناظر به عنوان کشوری مستقل به کرسی سازمان ملل دست یابند. به هر حال نشست شصت و ششم شاید با توجه به تحولات سیاسی در خاور میانه و انتظارات جهانی گامی مثبت و ارزشمند برای مردم گرفتار فلسطین و دیگر ملت‌های دربند بردارد.

اما آنچه مردم ایران از هیات اعزامی و از حضور و سخنرانی احمدی نژاد (به ویژه آنکه ایشان در این سفر با سران برخی دولت ها هم دیدار و گفتگو داشت) توقع و انتظار داشتند این بود که جایگاه و نقش کشورمان در دنیا بیش از پیش به شایستگی شناخته تر می گردید و لااقل این سفر که موجب خرسندی دولت و مردم امریکا شد ارمغان و دستاوردهای مثبت و ارزشمندی برای مردم و کشور بزرگمان به دنبال داشته باشد. بی شک اجلاس سالانه مجمع عمومی سازمان ملل فرصت طلایی برای مردم کشورهاست که هیات های دیپلماتیکشان در صحن سازمان ملل و در میان توجهات جهانیان از حقوق شان دفاع کنند. پس باید منتظر ماند و دید که پیامد سفر هفتم احمدی نژاد و هیات همراهشان انتظارات مردم ما را برآورده کرده است یا نه؟!

هر چند که برای آخرین بار در شهریور ماه سال ۹۱ احمدی نژاد می تواند در نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل شرکت کند اما مشکلات پیش روی کشورمان باید سریع تر بر طرف گردند.

محمدی نماینده شهرستان مریوان و سروآباد و عضو کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی:

از ۹۲ میلیارد متر مکعب آب کشور، حدود ۳۳ میلیارد متر مکعب آن به مصرف تولید می رسد

خبرنگار پارلمانی طلوع / محمدهادی مالکی

اشاره: یکی از مشکلات چند سال گذشته در بخش کشاورزی، کمبود بارش در بیشتر استان های کشور است که اگر تدابیر مهمی اندیشیده نشود این بخش دچار ضربات جبران ناپذیری خواهد شد. بر همین اساس خبرنگار پارلمانی طلوع با یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی که از استان حاصلخیز کردستان و شهرستان مریوان و سروآباد و عضو کمیسیون کشاورزی، آب و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی است گفتگویی انجام داده است که در ادامه می آید.

طلوع: آیا استان کردستان هم دچار مشکلا ت ناشی از خشکسالی شده است؟

محمدی(مریوان): تغییرات اقلیمی در سراسر جهان و مخصوصا ایران که ۸۰ درصد آن در اقلیم خشک و نیمه خشک قرار گرفته است رخ داده است. این شرایط خشکسالی در دهه اخیر که از هر دوره ۱۰ سال بارندگی، ۳ سال با خشکسالی روبرو بوده ایم و اخیرا هم این دوره سه ساله به چهار سال افزایش یافته است و عملا در سراسر ایران حتی استان کردستان که بخش عظیم آن کوهستانی و در اقلیم سرد و نیمه مرطوب بوده است اکنون به اقلیم خشک و نیمه خشک سرد در فرمول تعیین اقلیم قرار گرفته است.

طلوع: بنابراین در استان کردستان نیز کاهش بارندگی کاملا مشهود است

محمدی: بله کاهش بارندگی سالانه منجر به خشک شدن چشمه های زیادی در استان کردستان شده که به اذعان اغلب کشاورزان مسن بعضی چشمه هایی که بالغ بر صد سال دارای آب دهی مناسب بوده اند در این چند دوره خشکسالی اخیر به کلی خشک و نهرهایی که هم دارای آب دائمی بوده اند و اغلب آب باغات و اراضی کشاورزی را تامین می نمودند امروزه فقط در فصل زمستان و یک یا دو ماه فصل بهار دارای آب هستند؛ در این دوره زمانی هم باغداران و کشاورزان از این آب جاری نمی توانند استفاده نمایند.

طلوع: به نظر شما بارندگی کافی و کامل نیست یا پراکنش نامنظم علت خشکسالی های اخیر است؟

محمدی: بارش برف و باران شاید زیاد باشد اما این بارش در فصول سردسال و در زمان غیر زراعی برای کشاورزان و باغداران قابل استفاده نبوده و پراکنش نامنظم زمانی و مکانی، خود یکی از عوامل خشکسالی است. یعنی در فصل زراعی که نیاز آبی گیاهان و درختان زیاد است، افزایش دما و شدت تابش آفتاب موجب وقوع پدیده گلخانه ای می شود و به مشکل خشکسالی منجر می گردد مثلا در منطقه ای از بیجار بعضی مناطق به سمت اقلیم بیابانی می رود و کمبود بارندگی و پراکنش نامنظم باعث خشکسالی شدید و کاهش تولید در بخش کشاورزی و بیابانی شدن بعضی از مناطق در استان های سردسیر و کوهستانی هم شده است.

یا مثلا در شرق استان و حاشیه دریاچه زریبار که قبلا در سال های «ترسالی» بالغ بر هزار میلیمتر بارندگی داشته امروز میانگین سالیانه آن به کمتر از پانصد میلیمتر می‌رسد و این خود نوعی خشکسالی است چون انواع گونه های گیاهی و درختی از قبل کشت شده و یا در حال کشت بوده که کشاورزان براساس شرایط اقلیمی بارندگی بالای هفتصد میلیمتر و بارش در فصل پاییز و فصل بهار به کشت رقم ها و گونه های بهاره و پاییزه عادت کرده اند در حالی که در مناطق خشک کشاورزان براساس بارندگی صد تا صد و پنجاه میلیمتر اقدام به کشت گونه های مقاوم به خشکی نموده‌اند. و امروز هم اگر بارندگی در این مناطق (مناطق خشک) کاهش پیدا کرده از ۱۵۰ میلیمتر به ۵۰ میلیمتر رسیده است. اما در مناطق نیمه خشک و مرطوب مثل غرب و شمال غرب و شمال کشور بارندگی بیش از ۵۰۰ میلیمتر کاهش پیدا کرده است که اثرات خشکسالی این کاهش شدید به مراتب نسبت به مناطق خشک و نیمه خشک بیشتر بوده است.

طلوع: ظاهرا مشکل این مناطق بیشتر از مناطق خشك و نیمه خشك است؟

محمدی: بله همین طور است و دولت باید برای جبران خسارت به این نکته توجه کند که در تصمیم گیری ها و در آثار خشکسالی به خصوص در بخش کشاورزی و باغداری باید معیار را اختلاف دما، کاهش میانگین دامنه بارش و عدم نزول بارش در فصول زراعی و زمانی که نیاز آبی گیاهان و باغات شدید است یعنی فصل بهار و تابستان و برای کشت هم بارش در فصل پاییز و به خصوص مهر و آبان ملاک قرار گیرد.

طلوع: با توجه به اینکه تحصیلا ت شما در زمینه آبخیزداری است چه راهکاری در این زمینه دارید؟

محمدی: ما باید در ابتدا چاره ای جهت تغذیه سفره های آب های زیرزمینی پیدا کنیم و البته در بعضی جاها عملا جزء سیاست گذاری دولت هم بوده است. اما باید اذعان داشت ذخیره آب به طرق مختلف درست است نه صرفا احداث سدهای بزرگ که هزینه های بالای آن هم در مدت زمان طولانی انجام می شود.

دولت باید اقدامات علمی و کارشناسی براساس شرایط آبخیزداری و توپوگرافی منطقه انجام دهد و جایی که لازم است تغذیه مصنوعی با ایجاد حوضچه های تاخیری سدهای کوتاه و «تورکینست» و سایر روش های علمی نسبت به جمع آوری آب‌های سطحی که در فصل غیر زراعی ناشی از بارش جاری می شود اقدام کند.

طلوع: به نظر شما تا چه اندازه توانسته ایم در استفاده بهینه از منابع آب در این شرایط خشکسالی موفق باشیم.

محمدی: میانگین بارندگی سالیانه کشور ما ۲۴۰ میلیمتر و حدود ۴۰۰ میلیارد متر مکعب حجم نزولات آسمانی است که طبق برآورد کارشناسان فقط حدود صد میلیارد متر مکعب آن را کنترل و بهره برداری می کنیم که ۹۲ میلیارد متر مکعب آن در بخش کشاورزی و هشت میلیارد متر مکعب برای صنعت و شرب مصرف می گردد. در بخش کشاورزی ضریب بهره وری ۳۵ درصد است یعنی از این ۹۲ میلیارد متر مکعب حدود ۳۳ میلیارد متر مکعب آن به مصرف تولید می رسد. به عبارت دیگر ما برای تولید ۷۰۰ گرم محصول حدود ۲ الی ۴ متر مکعب آب صرف می کنیم در صورتی که تحقیقات نشان داده است که ما به ازای مصرف یک متر مکعب آب می توانیم ۲ الی ۳ کیلوگرم محصول تولید کنیم.

طلوع: آیا در زمینه افزایش بهره وری، قانونی هم در مجلس به تصویب رسیده است؟

محمدی: بله، دقیقا قانونی تحت عنوان قانون افزایش بهره وری بخش کشاورزی به تصویب رسیده که براساس آن و بعضی از مواد برنامه ۵ ساله پنجم و بعضی از بندهای بودجه نود دولت را موظف کرده راندمان (بازدهی) آبیاری تا ۴۵ درصد افزایش پیدا کند و با اجرای طرح ها و روش های نوین آبیاری (قطره‌ای و بارانی) و با قانون تعیین تکلیف چاه های فاقد پروانه، هم به سازماندهی بهره برداری از منابع آب زیرزمینی و افزایش بازدهی منجر شود و هم بر صرفه جویی دربرداشت آبخان و اجرای روش های جدید آبیاری تاکید شده است تا دولت بهره گیری از اصول علمی نسبت به کنترل آب های سطحی درفصل غیر زراعی و ذخیره آن برای فصل زراعی اقدام کند. اجرای قوانین فوق الذکر مطمئنا به اهداف مورد نظر در سند چشم انداز ۲۰ ساله و میان برنامه های پنج ساله خواهد رسید به طوری که بتوان با وضعیت موجود آب های جاری و زیرزمینی و شرایط اقلیمی حاکم بر ایران، تولید محصولات را سالیانه از ۱۲۰ میلیون تن به بیش از ۳۰۰ میلیون تن افزایش دهد.

روزنامه طلوع
از تمامی نقاط کشور آگهی و اشتراک می پذیرد
۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲
۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۴۶