

خبر
از بهبود مشکلات گوارشی تارفع افسردگی
<b>۹ فایده شگفت‌انگیز گلاب برای سلامتی</b>
گلاب، یک مایع معطر و حاصل تقطیر گلبرگ‌های گل محمدی ایرانی با بخار آب است و گاهی از آن به عنوان یک رایحه طبیعی ملایم به عنوان جایگزینی برای عطرها <span></span> ی حاوی مواد شیمیایی استفاده می‌شود. گلاب علاوه بر بوی خوش، خواص دیگری هم دارد. <p>سابقه استفاده از گلاب به بیش از هزاران سال پیش و حتی به قرون وسطی بازمی‌گردد و اینطور گمان می‌رود که منشأ آن ایران کنونی باشد. گل محمدی با نام علمی <i>Rosa Damascena</i> از غنچه تا عصاره، کاربردهای فراوانی دارد و پیشینه‌ی پرورش آن در ایران به زمان هخامنشیان برمی‌گردد و از ایران به دمشق و سپس به اروپا راه پیدا کرده است. گلاب به طور سنتی هم در محصولات زیبایی و هم در محصولات خوراکی و نوشیدنی استفاده می‌شود. از دیگر مزایای گلاب برای سلامتی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>کاهش التهابات</li></ol>

یکی از اصلی‌ترین فواید گلاب، خاصیت ضدالتهابی قوی آن است. این ویژگی می‌تواند به درمان بیماری‌های داخلی و خارجی کمک کند. حتی در تسکین سوزش و التهاب ناشی از آگزما یا روزاسه مؤثر است. خواص ضد باکتریایی گلاب باعث کاهش آکنه می‌شود.

۲. بهبود گلودرد
درمان پزشکی برای گلودرد، اغلب مصرف آنتی بیوتیک است، اما اثرات ضدباکتریایی گلاب هنوز هم به طور سنتی برای تسکین گلودرد استفاده می‌شود.

۳. پیشگیری و درمان عفونت
گلاب دارای خواص ضدعفونی‌کننده است و می‌تواند از عفونت‌ها پیشگیری کرده یا آنها را درمان کند؛ برای همین است که از گلاب در انواع درمان‌های طبیعی و دارویی استفاده می‌شود. به طور مثال، گلاب در قطره‌های چشمی برای درمان ورم ملتحمه استفاده می‌شود و خواص ضدعفونی‌کننده و ضد درد آن به درمان بیماری چشمی کمک می‌کند.

۴. خواص آنتی‌اکسیدانی

گلبرگ‌های گل محمدی و روغن آن حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند. این آنتی‌اکسیدان‌ها دارای اثرات بالقوه در جلوگیری از اکسید شدن چربی‌ها هستند و نقش چشمگیری در محافظت سلولی ایفا می‌کنند.

۵. التیام بریدگی، جای زخم و سوختگی
گلاب دارای خواص ضدعفونی‌کننده و ضد باکتریایی است و می‌تواند به تسریع بهبود زخم‌ها و مبارزه با عفونت ناشی از بریدگی‌ها و سوختگی‌ها کمک کند.

۶. تقویت خلق و خو
گلاب دارای خواص ضد افسردگی و ضد اضطرابی قوی است. یک مطالعه حیوانی در سال ۲۰۱۱ نشان داد که گلاب می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را در موش‌ها آرام کند. این ویژگی نشان از اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی گلاب دارد.

۷. تسکین سردرد
از گلاب و اسانس آن معمولاً در رایحه‌درمانی برای تسکین سردرد استفاده می‌شود. این ممکن است به دلیل اثرات تنش‌زدای گلاب باشد.

۸. خاصیت ضد پیری
گلاب به دلیل خواص ضد پیری اغلب در محصولات زیبایی استفاده می‌شود و در صورت استفاده موضعی، چین و چروک را کاهش می‌دهد.

۹. تسکین مشکلات گوارشی
طبق یک مطالعه در سال ۲۰۰۸، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد گلاب می‌تواند تأثیر مثبتی بر هضم غذا داشته باشد، ناراحتی‌های گوارشی را تسکین دهد و ترشح صفرا را بهبود ببخشد.

همچنین می‌توانید از گلاب برای تهیه دمنوش گلاب یا چای استفاده کنید که خاصیت آبرسانی دارد.



● معاهده هیرمند چه میزان ضمانت اجرایی دارد؟
براساس این معاهده ایران می‌تواند مشکل حقایه را حل کند؟
◀ ضمانت اجرایی معاهده هیرمند نیز مانند هر قرارداد بین‌المللی دیگر به اراده طرفین برای اجرا بستگی دارد. اگر طرف افغانستان به هر دلیلی امروز نخواهد به مفاد این قرارداد عمل کند، در این صورت ما باید به دنبال بندهای دیگر این معاده برویم، که می‌گوید در صورت بروز اختلاف طرفین باید به شخص ثالث و به حکمیت مراجعه کنند. اما قبل از مراجعه به حکمیت ما ابزارهای قدرتمندی داریم که می‌تواند افغانستان را مجبور به تمکین کند.

مشکلی که الان مطرح است اینکه موضوع خشک سالی و تغییر اقلیم یک واقعیت انکارناپذیر است که در منطقه غرب آسیا اتفاق افتاده است. این موضوع را در کشور با کاهش سد آب دریای خزر به دلیل گرما شدن کره زمین و کاهش بارندگی‌ها در ایران و کل جهان می‌بینیم. این واقعیتی است که آمار و اطلاعات آن را تایید می‌کند.

اما خوشبختانه قرارداد هیرمند کاملاً در ارتباط با همین وضعیتی که امروزه پیش آمده، پیش‌بینی‌های لازم را انجام داده است. در معاهده هیرمند به طور صریح ذکر شده است اگر سال، طبق اظهار طرف افغانستانی، سال نرمال آبی باشد، آب را براساس جدولی که ضمیمه معاهده شده، به ما تحویل می‌دهند؛ که در طول دوازده ماه براساس جدول تنظیم شده در ماه‌هایی که نیاز به کشاورزی است باید به ایران آب بیشتر داده شود و در ماه‌هایی که فصل کشاورزی نیست، آب کمتر داده می‌شود. در واقع یک جدول علمی است که اعداد و ارقامی که در آن آمده است کامل مبنای علمی دارد. ولی در همان قرارداد آمده است اگر سال غیرنرمال بود، متناسب با کاهش آب در بالادست، سهم پایین دست هم متناسب با آن کاهش پیدا می‌کند.

در حال حاضر ما در وضعیتی هستیم که طرف افغانستانی گفته است امسال، سال نرمال آبی نیست بنابراین هیاتی از ایران به افغانستان رفت تا وضعیت را مشاهده و بررسی کنند.

حالا براساس این سال غیر نرمال، باید سهم ما از این ۸۲۰ میلیون متر مکعب مشخص شود. مثلاً مشخص شود آورد رودخانه نسبت به سال نرمال به این میزان و درصد کاهش پیدا کرده است، بنابراین سهم ایران به این میزان و درصد کاهش پیدا می‌کند، دوباره جدول را از اول تنظیم می‌کنند.

● سال آبی از چه زمانی مشخص می‌شود؟ در

سال گذشته وضعیت چگونه بوده است؟
◀ سال آبی از مهرماه شروع می‌شود. زمانی که کشاورز زمین را شخم می‌زند، تخم می‌پاشد و آب می‌دهد تا اردیبهشت و خردادماه، موقع برداشت محصول است. این مبنای تصمیم‌گیری است ولی الان آنچه مشاهده می‌کنیم این است که در سال آبی گذشته (۱۴۰۲) آبی به ما داده نشده است و در حال حاضر طرف افغانستانی با این زمزمه‌ها، می‌خواهد ذهن ما را آماده کند که سال آبی آینده هم به ایران آب ندهد.

● افغانستان به لحاظ امکانات در حوزه سدسازی

و ذخیره آب چه سطحی دارد؟

◀ در سفر هیات ایرانی که به افغانستان رفته بود، اندازه‌گیری آب انجام شده است. ایستگاه اندازه‌گیری آب «دهراود» یک ایستگاه ۳۶۵ روزه است؛ ایستگاه یک روزه نیست. در دوره‌ای که در این ایستگاه در حاکمیت نبود، مامور اندازه‌گیر در دهراود مرتب کار خود را انجام داده و میزان شدت جریان عبور آب از ایستگاه را اندازه‌گیری و ثبت کرده است و این اطلاعات نزد افغان‌ها وجود دارد. اگر پرسید چقدر آب وارد سد کجکی شده به شما می‌گویند. ایستگاه دهراود ۶۵ کیلومتر بالاتر از سد کجکی است. برف‌های زمستان در فصل تابستان آب می‌شود و این رودخانه را سیراب می‌کند؛ مازاد سد در خروجی‌ها رها می‌شود و به قسمت پایین‌دست می‌رسد. حدود ۷۰۰ کیلومتر آب از سد کجکی باید بیاید تا به مرز ایران برسد. آنچه در سال‌های اخیر بخصوص در ۲۰ سال گذشته اتفاق افتاده، این است که افغان‌ها با کمک خارجی، ماشین‌الات خریداری کرده یا به آن‌ها اهدا شده است، کانال جدیدی احداث و کانال قدیمی را لایروبی کرده‌اند و میزان برداشت طرف افغانستان در ۷۵۰ کیلومتر تا مرز ما، خیلی بیشتر از گذشته است. وضعیت آبرسانی به پایین دست، با ساخت بند کمال‌خان بدتر شده است.

● چرا؟

◀ چون در ماه‌های بهمن، اسفند، فروردین و اردیبهشت جلوی سیلاب‌ها را می‌گیرد بلکه

طالب‌ها آبی که خود استفاده نمی‌کنند را هم به همسایه نمی‌دهند

## راهکارهای ۱۳گانه فشار برای حق آب‌ه ایران

این سال دومین است افغان‌ها با ساختن بند کمال‌خان سیلاب‌ها را منحرف کردند و در گود زره ریختند. افغانستان آبی را که خود استفاده نمی‌کنند هم از همسایه دریغ می‌کنند. در همین باره حسین فرجاد امین، کارشناس مسائل ایران و افغانستان در مورد حقایه هیرمند، مشکل آبرسانی به ایران و راهکارهای آن با فراز گفت‌وگو کرد که در ادامه می‌خوانید.



همین اتفاق بیافتد و سهم ما از ۸۲۰ میلیون متر مکعب در سال، کمتر شود.

● با توجه به حضور میلیونی اتباع افغانی در ایران و حکم حکمیت که به نفع افغانستان تمام می‌شود و همچنین معاهده هیرمند که ضمانت اجرایی برای گرفتن حق آب ندارد، ابزار ایران برای فشار آوردن به افغانستان و گرفتن حق آب چیست؟ مهاجرها؟

در مورد ابزارها باید گفت ما ۱۲ ابزار کارآمد داریم که معرفی شده‌اند. ترجیح بر این است که برای طرف افغانستان کلی گویی شود و ۱۲ ابزار را لیست نکنیم. مهاجرها جز کم اثرترین ابزارها است. اگر اراده جدی وجود داشته باشد از همین فردا می‌توانیم خیلی کارها انجام بدهیم. مهم این است که اراده خودمان را برای گرفتن حق خود نشان دهیم.

تاکید می‌کنم با وضعی که در سطح بین‌المللی داریم در مقطع کنونی اصلاً به صلحت نیست به سمت حکمیت برویم.

● چرا حکمیت به نفع افغانستان حکم می‌دهد؟
◀ چرا که در حکمیت زمین‌های زیر کشت ملک است و زمین‌های زیرکشت افغانستان هم خودشان داشته باشند، در این صورت قطعا این بار حکمیت، حق را به جانب افغانستان می‌دهد و سهم ما کاهش پیدا می‌کند. اینکه مسئولان چگونه فکر و سیاست‌گذاری کنند یا به فکر خرید یا آوردن آب از جای دیگر باشند یا به فکر شیرین‌سازی یا آوردن آب از دریا باشند، کار متخصصان است که تصمیم بگیرند تا مقرون به صرفه‌ترین روش و راه که به بحران آبی در منطقه سیستان پاسخ‌یابدار دهند، را استخراج و براساس آن عمل کنند.

● آیا می‌توان امیدوار به مذاکره و راه حل مشکلات حوزه حقایه بود؟

◀ در نظر شما می‌شود به آینده امیدوار بود؟
نمی‌توانیم از سد بازدید کنیم آنچه حق ما را مشخص می‌کند و وضعیت نرمال و غیرنرمال بودن را مشخص می‌کند ۶۵ کیلومتر قبل از سد است بازدید از آنجاست و ایستگاه سنجش همین است و اینکه دریاچه پشت سد چه مقدار آب

اخبار
۶ ساله‌های متولد «مهر» به بعد، امسال کلاس اول می‌روند؟
<b>تعیین تکلیف پیش دبستانی‌های پارسال</b>


به گفته معاون ابتدایی وزیر آموزش و پرورش، از سال آینده به بعد فقط کودکان ۶ سال تمامی که قبل از مهر ماه متولد شده‌اند می‌توانند به کلاس اول ابتدایی بروند و برای امسال نیز ثبت نام این آموزش مشروط به داشتن فضای خالی در مدارس است.

معمومه نجفی یازوکی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه دانش آموزان برای ورود به پایه اول ابتدایی باید ۶ سال تمام داشته باشند، اظهار کرد: سال گذشته در آیین نامه اجرایی ثبت نام تبصره‌ای گذاشتند که اگر کودکی متولد مهر ماه بود، در صورتی که شورای مدرسه تشخیص دهد که آن مدرسه به لحاظ تراکم کلاسی امکان پذیرش این دانش آموز را دارد، می‌تواند در پایه اول ابتدایی ثبت نام کند.

وی با یادآوری اینکه این موضوع سال گذشته

در آیین نامه اجرایی ثبت نام قید شده بود و ما شاهد بازخوردهای منفی زیادی در این رابطه از طرف مدارس بودیم، افزود: مدیران مدارس می‌گفتند مدرسه جا ندارد اما والدین معترض بودند که طبق این آیین نامه مدارس می‌توانند

دانش آموز را ثبت نام کنند و به آن بخش از آیین نامه که ثبت نام را مشروط به «داشتن تراکم کلاسی» می‌کرد، توجهی نداشتند.

**تبصره‌ای که به علت تراکم بالای مدارس حذف شد**

معاون ابتدایی وزیر آموزش و پرورش توضیح داد: لذا با توجه به تراکم بالایی که کلاس‌های ما داشت، امسال در جلسات کمیسیون معین شورای عالی آموزش و پرورش به طور کلی این تبصره برداشته شد؛ یعنی به هیچ وجه از سال آینده نباید شاهد ثبت نام بچه‌های متولد مهر ماه در پایه اول ابتدایی باشیم.

**تکلیف بچه‌هایی که پارسال پیش دبستانی بودند چه می‌شود؟**

وی درخصوص ثبت نام ۶ ساله‌های متولد «مهر» به بعد در پایه اول ابتدایی، تأکید کرد: با توجه به برداشته شدن تبصره یاد شده، امسال نیز نباید شاهد ثبت نام بچه‌های متولد مهر ماه در پایه اول ابتدایی باشیم اما از طرف دیگر برای مهر امسال تعدادی دانش آموز داریم که سال قبل درحالی پیش دبستانی را سبزی کردند که در آیین نامه اجرایی مذکور اشاره نشده بود پیش دبستانی‌ها هم می‌توانند کودکانی که به حد نصاب سنی نرسیده‌اند را ثبت نام کنند. در واقع خود والدین تصمیم گرفتند دانش آموز را زودتر از سن قانونی در پیش دبستانی ثبت نام کنند و پیش دبستانی‌ها هم با این فرض که این بچه‌ها می‌توانند سال بعد در کلاس اول ابتدایی ثبت نام کنند، اقدام به پذیرش این دانش آموزان کرده‌اند. نجفی یازوکی خاطر نشان کرد: با این حال اکنون که این دانش آموزان به پایه اول ابتدایی رسیده‌اند؛ تراکم کلاس‌های ما بالا است و نمی‌توانیم آنها در کلاس اول ثبت نام کنیم. از سوی دیگر والدین می‌گویند اگر این امکان وجود نداشته پس چرا سال قبل فرزند ما را در پیش دبستانی ثبت نام کردند؟ با این تفاسیر ما در ستاد ثبت نام این تصمیم را گرفتیم که تا پایان مرداد ثبت‌نام دانش آموزانی که ۶ سال تمام دارند و متولد قبل مهر هستند انجام شود و پس از اینکه ظرفیت کلاس‌ها مشخص شد، براساس گزارش‌هایی که از هیات ایرانی مطالعه کرده‌ام، گفتند براساس جدول اندازه‌گیری آب، سال غیرنرمال بوده، باید دوباره عدد آب ایران مشخص شود که از این ۸۲۰ میلیون متر مکعب در سال، چقدر به ایران آب داده شود. به نوعی روی عدد و ارقام چانه‌زنی می‌شود که چقدر سهم ایران باشد. شاید افغان‌ها بگویند ما نصف سهم را به ایران می‌دهیم یا بگویند یک سوم سهم به ایران داده می‌شود. در نهایت رقم مورد تأیید طرفین اعلام می‌شود.در مقابل ۱۷ میلیون متر مکعب آبی که در سال آبی گذشته که ایران دریافت کرد، ۱۷ در مقابل ۸۲۰ یعنی ۸۰۳ میلیون متر مکعب آب به ایران داده نشده است.در حال حاضر ما باید مطالبه این را داشته باشیم که هر چقدر هم خشکسالی در بالادست اتفاق افتاده باشد، سهم ایران بیشتر از ۱۷ میلیون مترمکعب می‌شود. سید کارن‌شاسان باید روی این بحث کنند، همین موضوع است.

حذف کاغذ از چرخه عملیات اورژانس

### ۳۱ میلیون تماس با ۱۱۵ طی دو سال

کاهش این زمان هستیم اما در مجموع در شهرهای کوچک و جاده‌ها مشکلی نداریم و به موقع حاضر می‌شویم، اما در کلانشهرها وضعیت ترافیک و جمعیت و ... مشکلاتی را ایجاد کرده است که امیدواریم حل شود.

● به نظر شما می‌شود به آینده امیدوار بود؟

من به آینده خوش‌بین نیستم. نمی‌شود تمام تقصیر را گردن طالبان بباندایم چرا که زمینه‌اینکار را حکومت کرزای و اشرف غنی پایه‌گذاری کرده بودند. در دوران آن‌ها بالا بردن ارتفاع سد کجکی و ساختن بند کمال‌خان و لایه رویی انهار بالادست رودخانه هیرمند اجرا شده است. نباید گفت با آمدن طالبان این کارها انجام شده است، نه. این یک روند تدریجی بود که شروع شده بود و ما در سال‌های گذشته هم آن را می‌دیدیم.

◀ از کی این موضع جدیت پیدا کرد؟

موضوع زمانی برای ما جدی شد که بند کمال‌خان تکمیل شد و افغانستان سیلاب‌های در ماه فروردین و اردیبهشت منحرف کرده و به سد کمال‌خان ریختند. این همان تنگ نظری و نامردی و برخلاف حسن همجواری است. افغانستان آبی را که خود استفاده نمی‌کنند ولی از همسایه دریغ می‌کنند. ما اکنون باید روی این موضوع مانور بدهیم که خشکسالی رودخانه همیشه وجود داشته است، در ۲۰ سال گذشته همواره اینگونه بوده که ما در زمستان و بهار سیلاب را ذخیره و به تدریج استفاده می‌کردیم.

● چند سال است که افغانستان حقایه ایران را نمی‌دهد؟

● این سال دومین است افغان‌ها با ساختن بند کمال‌خان سیلاب‌ها را منحرف



کردند و در گود زره ریختند و ما به عنوان همسایه گلایه داریم و این با داستان خشکسالی و تغییر اقلیمی معمول همخوانی ندارد. امسال در فروردین و اردیبهشت ماه چند بارسیلاب بزرگی آمده ولی به ایران نرسیده و مسیر آن منحرف شده و به گود زره که شورزار هم است، رسیده و در نهایت آب آنجا شور و غیرقابل استفاده می‌شود.