



دروز جهانی آب

ویژه نامه خبری - زیست محیطی چیا، سال اول، شماره ۱۴
فروز دین ۱۳۸۷

* کانی سہر دم و کیشہ او

کم بیونه و هاتنه خواره وی ثاوی ژیزه مینی به
هؤی هلهکیشانی له راده به دهه، ده کردنی
نادر ووستی ظاومرقی مالی و پاشماوه گدلی پیشه بی،
که لک وهر گرتني به هله له ثاو و به فیروزه دانی ثاو له
به شکانی جووتیاریدا کیشہ گهلهیکی تری ثاوه که به پریوه
بردنتی سه رچاوه کانی ثاوی سه خت کردنه ته و. کم
بیونی ثاو له تیراندا یه که له هوکاره سه ره کیهه کانی
بهره نسک بیونه وهی پدره بیدانی کاری ظابوریه که له
دهدیه داهاتوودا دیته نه زمار. به داخمه و هیشتا له تیراندا
باش که لک وهر گرتن له ثاو به شیوهی که لتووریک
جیگه و پیگهی تاییه تی خوی به دهست نه هیناوه. بویه
گهه بشتن به یه کسانی پاده داخوازی و برانده وهی ثاو
نه سلیکی سه ره کی و پیوسته که ئهم شته ته نیا به
سیسته میکی به پریوه بیهی گشتی ئه کریت. ئه و شانه هی
که تا تیستا له ولا تدا له پیوهندی له گهله داینکردنی
ثاوی جووتیاری، شاری و پیشه بی کراوه به زوری له
به پریوه بردنی به رهه مهیتان و دانی ثاودا بیوه و که متر
با یاخ دراوه ته به پریوه بردنی شیوهی به کارهیتان. بهم
بیونه وه پیداچوونه وهیه که له شیوازی برانده وه و
دهست پیوه گرتني ثاو به تاییه ت له به شی جووتیاریدا و
زور تر کردنی که لکدار بیون و راندومانی به رهه مهیتانی
هه ممو به شه کانی به رهه مهیه ره و برینه ره وهی ثاو و
هه روهها به شی مالباتی گرینگایه تیه کی زوری هه یه.
کوکوونه وهی گشتی پیکخراوی یه کیتی نیوده وله تی
به مه بستی بردن سه ره وهی ئاستی زانیاری و هاندانی
کار کردن بو ئیداره کردنی باشتري کاروباری
پیوهندیدار به ثاو و باشت پاراستنی، به رنامه گهلهیکی له
ئاستی جههانیدا به پریوه برد وو. مافی که لک وهر گرتن
له ثاو وه کوو یه کیک له مافه بندهه تیه کانی مرؤف
داده نیت. له راپورت کانی پیکخراوی نیوده وله تیدا
هاتووه: لم به ره دستدا نه بیونی ثاو بو خواره وه،
ته ندر وستی و پاراستنی خواردن بوته هؤی دژواری
گهلهیکی زور بو زیاتر له یه ک میلیار که س و ئه گهر
ره وتی هه نوکه بی به ره ده وام بیت ئه گهه رهه هدیه
که ثاو بیتنه هوکاری شه له نیوان گه لاندا.

بُو يه که م جار مرؤف روخساری خوی له نیو
نتاودا دیتهوه، له سهر هیمنی و ئارامی کانی
و رووباره کان. لهویوه ئاو تینکه‌ل به رازه کان
بورو و مرؤف ئاوینه‌ی به وینه‌ی ئاو
دروووست کرد و بعون به نوینه‌ری پاکی و
رووناکی و له سهر سفره‌ی پیکه‌وه ژیان و
زه‌ماوهند، له سهر سفره‌ی نهورؤز، له سهر
سفره‌ی باوه‌ری و دله‌کان دانیشتن...
ئاوه‌ها بورو که ئاو پیرؤز کرا.

بایهخی پهیدا کرد و دووه بهشی زور له نیکه راینه کانی
کۆمەلگای جیهانی، قەیرانی ئاواه و کۆبوونەوەی
سالانەی ولاتاني تیونەتەوەبى و تەكىپ و وەت و وېز لە
سەر كىشەئى ئاوا، خۆنی نىشانەئى ئەم پرسە گەورەبى.
بوونى پۇزىك بە ناو پۇزى جىهانى ئاوا بەر بىلاو تر
سەرنجى ئىمە بۇ لاي ئەم پرسە را ئەكىشى و ئەركە لە
سەرەمومان باسى لە سەر بىكەين. يېرەدا روویەك لە
كارناسان و بەرپەسانى بەرىپەر بىت كە زانستيانە
پۇزىچى كىشەكانى ئاوا بەرابەر بە ژيانى ئەمپە
بنەوە.ھەولى ئەوە بەن كە باشتىرين رېگە و ئامراز بە كار
بىتن، بۇ ئەوە كە متىرين ئاوا بە ھەدەر بېۋات.ھەر وەها
بە شىيەدى درووست، كانە ئاواه كان و چەم و پۇويارەكان
خەنە بەر كەلک وەر گرتىن، تا وەکوو جەريانى
سروشىيان نەكەۋىتە بەر مەتەرسىيەو. پۇزىچى تر لە
ھەر تاكە كەسىكى كە بە گۈنجاندن و بەرىپە بىدنى
چەن خالى ئاساي لە رەفتارى رۇزانە دابەر بە خەسار
پۇشتى ئاولىكى زۆر ئەگىرىت. بەرىپە بەرى ئەو
خالانە پىشنىيارى كارناسان، بى شك رېگە چارەبە كى
ئەساسى يە بۇ گرفت و كىشەئى ئاوا لە ژيانى ئەمپەدا.
ئەگەر چى بە چاوا ئاوا سەر زەھى زۆرە بەلام لە راستى
دا پرسى ئاوا بۇوەتە كىشە و هەممۇشمان ھەستى پى
ئەكەين. جا بۇيە ژىنگە پارىزان بە دروشمى ئاوا
بە وجۇرەش فراوان نىيە، كەلک وەر گرتىن دەبى سىنور
داركىرىت. خواتىيان ئەوەبى كە نىزامى سروشى ئاوا لە

فایل شماره آینده ویژه نامه چیا: «روز زمین پاک» می باشد. لذا از علاقمندان خواستاریم که مقالات خود را در این زمینه به دفتر نشریه ارسال فرمایند.

سخن آغازین

به ناوی خولقینه‌ری سروشت

تاو و ظاوه‌دانیان و تنووه و ئەمەش سەرنجمان بۆ لای
ئەو رائے کیشى کە مرۆف له پەنای کانیاوه کاندا خۆى
پىخسته‌وه، كەلکى و هرگرتونو بۆ باشتىر گەرانى ژيانى.
ئەگەر سەپەرىيىكى مىزۇو كەين، ئەبىنین زۆربەي ئەمە
شاراستانييەتە گەورانە له پال چەم و پۆخانە پىك
ھاتوون و ئەمە چۈنیەتى كەلک و هرگرتن بە كەلکبۇونى
ئاو له ژيانى مرۆف بۆ كشت و كال و پىشە كانى
ترە. سەردەمى ئىمەش نە كەمتر بەلکو بە ھۆى زىادە
كىردى جم و جوولەكانى مرۆف، فەراواتىر ئاو له ژيانى دا
بايەخى پەيدا كردووه. بەشى زۆر لە نىگەرانىيە كانى
كۆمەلگاي جىهانى، قەيرانى ئاوه و كۆبۈنە وهى
سالانەي ولاتاني تىونەتكەوهى و تەكبير و وت و ويىز لە
سەر كىشەي ئاو، خۆى نىشانەي ئەم پرسە گەورەيە.
بۇونى پۇزىك بە ئاو پۇزى جىهانى ئاو بەر بلاو تر
سەرنجى ئىمە بۆ لاي ئەم پرسە را ئەكىشى و ئەركە لە
سەر ھەموومان باسى لە سەر بىكەين. يەدا روویەك لە
كارناسان و بەرسانى بەرىوبەر بىت كە زانستيانە
پۇوبەرپۇي كىشە كانى ئاو بەرابەر بە ژيانى ئەمەرۇ
بنەوه. ھەولى ئەو بەن كە باشتىرين پىكە و ئامراز بە كار
بىتنى، بۆ ئەوهى كەمترىن ئاو بە ھەدەر بېۋات. ھەر وھا
بە شىوهى درووست، كانە ئاوه كان و چەم و پۇوبارە كان
خەنە بەر كەلک و هر گرتن، تا و كەنۋە جەريانى
سروشىتىان نە كەھويتە بەر مەتەرسىيەوه. پۇويەكى تر لە
ھەر تاكە كەسىكى كە بە گونجاندىن و بەرىۋە بەرى ئەھ
پۇشتىنى ئاويكى زۆر ئەگىرىت. بەرىۋە بەرى ئەھ
خالانەي پىشنىيارى كارناسان، بىن شك پىكە چارەيە كى
ئەساسى يە بۆ گرفت و كىشەي ئاو له ژيانى ئەمەرۇدا.
ئەگەر چى بە چاوا ئاواي سەر زەھى زۆرە بەلام لە راستى
دا پرسى ئاو بۇوهتە كىشە و ھەمووشمان ھەستى پى
ئەكەين. جا بۆيە ژىنگە پارىزان بە دروشمى ئاو
بە وجۇرەش فراوان نىيە، كەلک و هر گرتن دەبى سەنۋور
داركىرىت. خواستيان ئەوهى كە نىزامى سروشى ئاو له
گۇشار بىارىزىن و چىتىر نە كەھويتە مەتەرسىيەوه.

پیوره‌سمی نهاد ناشن

به پیوه چوو

سهری سال، له ههموو به شدار بیووان دهست خوشی کرد و هیوای سالیکی پر له شایی بُه ههموو مرؤفیک خواست. کاره که به ههمان گروتینی سه ره تاوه کاتزمیر ۶ کوتایی پیش هات.

نهندی له

نهاده کان هه لکیشراون

وهک له ههواله کانی پیشودا باس کراوه چیا به یارمه‌تی خه‌لک پوئزی ۲۳ ی پهشه‌مه له پنگای زریباردا کومه‌لی نهاده دانا. به‌لام به داخیکی گرانه‌وهه ته و نهاده که له دهستی ژووره‌وهی جاده‌که‌وه دانرا بیوون زوربه‌یان له لایه‌ن که‌سانیکی نهاده که‌وه هه لکیشراون.

احتمال جیره بندی ۹ ماهه آب و برق

در سال ۸۸

قطع برق و جیره بندی آب در طول تابستان از دست وزیر نیرو نیز خارج شده به طوری که روز سه شنبه در جمع خبرنگاران درباره احتمال جیره بندی و قطع برق در تابستان سال آینده به طور تلویحی اعلام کرد که "اگر نتوانیم و مجبور باشیم احتمال دارد در برخی از نقاط کشور شاهد جیره بندی آب و قطع برق گسترده باشیم". پرویز فتاح وزیر نیروی دولت نهم در طی سال جاری و با وجود پیش بینی هواشناسی مبنی بر نرمال نبودن سال آینده و امسال جهت بارندگی و تامین نیاز آب و برق کشور بارها در جمع خبرنگاران حاضر شد و از تمهدات وزارت نیرو برای جلوگیری از خاموشی های گسترده در سال بعد و عدم جیره بندی آب خبر داد (اتفاقاتی که در سال جاری نیز در برخی از نقاط محدود کشور اجرا شد و به دلیل محدود بودن این اخبار به طور گسترده انتشار نیافت) این بار اظهارات وزیر رنگ و بوی جدید تری داشت به طوری که در آمار ارائه شده از سوی وزیر نیرو فاصله بین تعهد تولید برق و تامین آب با نیاز مصرف زیاد تر از آنچه بود که تا امروز اتفاق افتاده بود و با این حساب باید منتظر تابستان سخت تری برای مردم در سال ۸۸ انتظار بکشیم. وزیر نیرو حتی به صراحة گفت: "سال ۸۸ سال سختی است و من می توانم به صراحة بگویم که برای تامین برق و آب مشترکی حداقل تا سه ماه اول مشکلی نداریم و پس از آن می توان برای تابستان و ماه های آینده بحث کرد."

خاوین گردنده‌وهی زریبار

له برنامه‌یه کی پیشتر پاگه‌یاندراودا، خه‌لکی شاری مهربان و یه ک دو دیهاتی دهورو به‌ری به نوینه‌رایه‌تی ئەنجومه‌نی سه‌وزی چیا دهستی دایه پاک و خاوین گردنی پنگه‌ی زریبارو ناو زریبار.

بوئه مه‌بسته پوئزی پینچشه‌مه ۲۸ ی پهشه‌مه کاتزمیر ۲۵ پاش نیوه‌پر کومه‌لیکی زور له ژینگه دوستان که بربتی بیوون له هه‌موو چینه‌کانی کومه‌لگا له مه‌یدانی بیسارانیدا کوبونه‌وهه.

دلقی ئەشغال و ماسک و دسکیش له لایه‌ن چیاوه به ناو ئاماده بیاندا بالاوه کرایه‌وه و دوای به خیره‌هاتن و وته‌کانی سه‌ره‌تا له لایه‌ن نوینه‌ری چیاوه خاوین گردنده‌وه له دهستی خواروه‌ی مه‌یدانی بیسارانیه‌وه دهستی پی کرد. دلقه‌کان له هر جوئه ئەشغالیکی ته‌جزیه نه‌بیو پر ده‌کران و دواتر له پنگه‌ی ماشینه‌کانی شاره‌داریه‌وه کو ده‌کرانده‌وهه.

دیسانه‌وه

سیه‌رانکه‌ران ژینگه ناپاریز

جوو تیارانی دهشتی بیللو له هه لسوو که‌وتی سه‌یرانکه‌رانی ئه و ناوجه‌یه ئیجگار ناپازین. وک ئەزانین دهشتی بیللوویش یه ک له سه‌یرانگا کانی دهوری مهربانه که له و هر زی سه‌یراندا سه‌یرانکه‌ریکی زوری بُو ده‌چیت.

چیروک که‌مان چیروک کی جارانه، به‌لئی خراب کردنی ژینگه سووتاندنی داره کان به شیوه‌یه کی ناپه‌واو به جیهیشتنی ئەشغال له پاگه‌یندراوه که ئەنجومه‌ن لەم ده‌رفه‌هدا میوانداری خۆی به بالاوه کردنده‌وهی خوارده‌مه‌نی به‌پتوبه‌برد.

خاوین گردنده‌وه له ده‌روازه‌که‌وه بدهرو ناو زریبار بریتی له شوسته‌یه هه‌ردوو دهست و هه‌روه‌ها قه‌راخ ئاوه کان دریزه‌یه په‌یدا کرد.

دلقه‌کانی ئەشغال به خیراییه کی سه‌ر سوور هینه‌ر پر ده‌کران، به گشتبی زریبارو پنگاکه‌ی زور به باشی له هه‌ر چه‌شنه ئەشغالیک خاوین کرایه‌وه. له ئاکامدا بھر پرسی ئەنجومه‌ن و ترا پیرۆزبایی به‌رابه‌ری زه‌حمده‌ته که‌یه هه‌یه.

از خانم ها در شستن ظرف و لباس ها و کلاً شستشوی زیاد در منزل باعث هدر روی بسیار زیاد آب است.

۱۱- برای شستن ظروف با مایع ظرفشویی غلیظ باید آب زیادی مصرف کرد. از مایع رقیق شده ظرفشویی استفاده کنید.

۱۲- آب هایی که از شستشوی میوه ها و سبزیجات به جای مانده را دور نریزید، آن ها را به گلدان ها و باغچه ها بدھید. باغچه ها و گلدان هایمان را با آب درون لوله کشی آبیاری نکنید.

۱۳- باغچه خانه را در طول روز آبیاری نکنید و این کار را به بعد از ظهر ممکن است که در آب بخار نشود. میزان آبی که هر شخص در موقع آبیاری یک ساعت به باغچه هدر می دهد می تواند مصرف روزانه یک خانواده چهارنفری را تامین کند.

۱۴- تا زمانی که به اندازه ظرفیت کامل ماشین لباسشویی لباس کثیف ندارید از ماشین لباسشویی استفاده نکنید. یک بار استفاده از ماشین لباسشویی با کل ظرفیت، کمتر از دوبار با نصف ظرفیت آب مصرف می کند.

۱۵- در هنگام شستشوی اتومبیل به جای استفاده از شیلنگ آب از سطل آب استفاده نکنید.

۱۶- به جای کاشت چمن یا درخت در محیط های غیر ضروری که زیاد آب می خواهد از بوگهای سبز (پاپتیال) که آب نمی خواهد بتکریم و پای درختان را با گونی، پوشال و پوشش های مناسب پیوشناییم تا مانع تبخیر سریع آب شوند.

گردآورنده: باجور

**شماره حساب انجمن سبز چیا
جهت دریافت کمک های مردمی:**

۸۶/۴ بانک ملت شعبه

مرکزی مریوان به نام

انجمن سبز چیا

و به همین علت از راهکارهای جوامع متعدد برای کنترل مصرف منابع است. در پایان چند راهکار اجرایی ساده برای کاهش هدر روی آب و صرفه جویی در مصرف ارائه می شود:

۱- حدود ۷۵ درصد آب خانگی در توالت و حمام مصرف می شود. در یک دوش گرفتن، به طور متوسط در مدت شش دقیقه حدود ۶۰ لیتر آب مصرف می شود. بنابراین مدت دوش گرفتن خود را کاهش دهید و از دوش با جریان کم آب استفاده کنید.

۲- شیرهای آبی که چکه می کنند را تعییر کنید. نشتی لوله ها را بروتف کنید. شیر آبی که در هر ثانیه یک بار چکه می کند سالانه شش هزار لیتر آب را هدر می دهد که همین میزان آب می تواند آب مصرفی روزانه ۴۰ نفر را تامین کند.

۳- از وسائل جدید قطع و وصل برای شیرهای آب خود استفاده کنید (سنسورهای الکترونیکی برای قطع و وصل خود کار شیرهای آب).

۴- توالت دشمن آب است، به طور مثال در

امریکا ۱۸ میلیارد لیتر آب تازه برای فلاشینگ (سیفون) توالت مصرف می شود.

۵- از سیفون دو کاره استفاده کنید (برحسب نوع

استفاده از توالت در تکنولوژی جدید تا

درصد نسبت به توالت های قدیمی در مصرف آب

صرفه جویی می شود) و یا از سیفون های با حجم

تاتکر کوچکتر استفاده کنید.

۶- اگر در تابستان می خواهید آب سرد میل کنید

شیر آب را به مدت طولانی باز نگذارید تا سرد

شود بلکه همیشه یک بطری آب در یخچال داشته باشید.

۷- در موقع مسواک زدن، آب را بیهوده باز

نگذارید زیرا در هر دقیقه ۱۰ لیتر آب به همین

دلیل به هدر می رود. یک لیوان آب به آسانی

می توان این کار را انجام داد.

۸- در زمان شستن میوه ها آب را باز نگذارید.

ظرفی را پر از آب کنید و میوه را در آن بشویید

و سپس آبکشی کنید.

۹- کتری را به اندازه مورد نیاز آب کنید.

۱۰- هنگام شستن ظرف ها، آب را بیهوده و با

فشار زیاد باز نگذارید. متاسفانه وسوسات بسیاری

فرهنگ درست مصرف گودن آب

بدون موبایل، ماشین، سرویس های گران قیمت آشپزخانه، کامپیوتر، برق، طلا و ... می توان زندگی کرد اما بدون آب بیشتر از چند روز نمی توان زندگی ماند و حیات نابود خواهد شد. پس آب از هر چیزی ارزشمندتر و گران بهتر از هر گنجی است که روی زمین داریم. فرآیند تصفیه آب بسیار هزینه بر و مشکل است. وقتی یک لیوان آب را روی زمین می ریزیم باید فکر کنیم که در برخی از همین روستاهای خودمان افراد زیادی هستند که از آب غیر بهداشتی می نوشند و شاید در آینده ای نه چندان دور مجبور باشیم آب را به صورت بطری یا گالن های بزرگ خریداری نمایم و چنین هم خواهد شد، چون کمبود آب یک شوکی نیست. واقعاً کسانی که شیر آب آشامیدنی با ارزش را باز می کنند و ساعت ها با فشار آب مشغول شستن حیاط و ماشین و ... می شوند چگونه جواب از بین بدن حق دیگران برای استفاده از آب را به خود و خدای خود خواهند داد؟! مهمترین منبع تامین آب باران است که در امور نظافت شخصی و هم در صنایع بسیار حائز اهمیت است و مصرف آن فقط به امور شخصی و مصارف خانگی محدود نمی شود، بلکه در صنایع برای خنک نگه داشتن دستگاه ها و موتورها نیز کاربرد دارد. همانطور که می دانیم دمای کره زمین رو به افزایش است. این مسئله توازن میان آب مصرفی و آب مورد نیاز را برهم می زند. بدین ترتیب آب مصرفی بیشتر از ذخایر آبی موجود می شود. این عدم توازن علاوه بر این موارد، صنایع کشاورزی راهم تحت الشاع قرار می دهد و انسان را از نعمت داشتن آب تصفیه شده و تندیه مناسب محروم می سازد. تقریباً ۶۰۰ میلیون انسان در ۳۵ کشور جهان با کمبود شدید آب مواجه هستند. پیش یین می شود که ظرف پنج سال آینده حداقل ۳۶ ایالت در امریکا به دلیل مسایل مربوط به دما، رشد جمعیت و مشکل مواد زاید، با کمبود آب روبرو شوند. یکی از تصور هایی که به خیال برخی از مردم از نشانه های تمدن و فرهنگ به شمار می رود، مصرف کردن است نا آنچا که مردم ما خانواده های پر مصرف و پر خرج را خانواده هایی با سطح بال می دانند و جامعه ای که آب زیادی مصرف می کند، آب بیشتری هم آلوده می کند. بنابراین صرفه جویی خسارت نیست بلکه استفاده بهینه و به اندازه نیاز است

ضرورت حفظ آب و منابع آبی*

اهمیت و ضرورت حفظ آب در کوردستان: حال می خواهم مختصرا به ارزش آب در منطقه خودمان پردازم. موضوع آب آشامیدنی و معدنی به عنوان سرمایه ای کلیدی مطرح شد. این مهم در مورد منطقه ما هم صدق می کند. وجود سطح زیاد آب سالم و خالص یا معدنی در اطراف ما می تواند از چند بعد قابل توجه باشد. اول اینکه آب شیرین به محافظت شخصی نیاز دارد به این صورت که هر شخصی موظف است در مصرف آب در تمام زمینه ها صرفه جویی کند از قبیل صرفه جویی خانگی و کشاورزی و ...

بعد دوم که با اهمیت تر به نظر می رسد برنامه ریزی و هدایت آب شیرین به سوی اهداف و استراتژی های اقتصادی است. در اطراف ما که این نعمت خدادادی به وفور وجود دارد باید به صورت بهینه مصرف شود زیرا بهره وری از آب در مسیر سود آوری می تواند باعث اشتغال زایی و کاهش یکاری و عوامل مرتبط با آن در جامعه شود. شهرستان مریوان نیز با توجه به شرایط اقلیمی که در آن قرار گرفته است با وجود میانگین بارندگی مناسب و مطلوب، وجود منابع زیرزمینی آب که در منطقه خود را به صورت چشممه های بزرگ و کوچک نمایان می سازد، می تواند عواملی باشند برای آگاه سازی اذهان مردم و مشولین ذیربیط تا با مدیریت مناسب و استفاده کامل و بهینه از این منابع دست نیافتنی و با ارزش گامی محکم در مسیر شکوفایی اقتصادی و فرهنگی منطقه برداشته و از به هدر رفتن این سرمایه بسیار گران بها جلوگیری نمایند.

* گردآورنده: زندگریمی



تنهای ۲/۵٪ آب های زمین قابل استفاده هستند که بخشی از همین آب ها هم به صورت یخچال های قطبی و آب های زیر زمینی هستند که دست نخورده باقی مانده اند. مسئله دیگر، ناکارآمدی ها و نابرابری ها در چگونگی مصرف آب می باشد. بخش کشاورزی ۷۰٪ آب مصرفی جهان را به خود اختصاص می دهد که بیشتر صرف تأمین نیاز غذایی ما می شود. در چرخه کشاورزی و تولید ما، اتلاف و اصراف عظیمی وجود دارد که سطح آن تقریباً ثابت بوده است و یا حتی می توان گفت، به تدریج افزایش می یابد. طی قرن گذشته، تقاضای آب برای مصارف خانگی به شدت افزایش یافته است و دوباره این سوال را به ذهن می آورد که وظیفه ما به عنوان یک فرد و یک انسان چیست؟ تقاضای مصرف آب در هر دو بخش صنعتی و خانگی افزایش یافته است و تداخل این تقاضاها در بخش های مختلف، فشار بیشتری بر بخش کشاورزی وارد می آورد که ممکن است مناطق کم آب را به کاهش تولیدات غذایی و کشاورزی وادار کند و به واردات از کشورهای دارای منابع آب بیشتر روی یاورند؛ این مسئله، امنیت غذایی را در دنیا به خطر خواهد انداخت.

اهمیت آب شیرین در جنگ ها

در جنگهای نوین از هر سلاحی برای نابود کردن دشمن استفاده می گردد. ساده لوحی است که تفکر عدم آلوده نمودن آب ها توسط دشمنان را در زمان جنگ مدد نظر قرار ندهیم و از سلامتی آب های آشامیدنی افراد غافل شویم شکی نیست شکل جنگ ها در دنیا به اصطلاح متمدن امروزی عوض شده و چیزی به نام مردانگی در آنها وجود ندارد و آنچه مد نظر دشمن است نابودی انسانها با کمترین هزینه و با ساده ترین روش بدون گذاشتن هر گونه جای پایی است در این راستا داشتن علل آلودگی آب ها و روش های مقابله با آن بسیار مهم می نماید. در حالیکه سالانه بیش از ۹۰۰ میلیارد دلار در اقصی نقاط جهان برای پیش برد اهداف جنگی آمریکا هزینه می شود، جامعه جهانی برای تأمین ۹ میلیارد دلار بودجه مورد نیاز تهیه آب شرب سالم برای تک تک افراد جهان وامانده است.

زندگی انسان اغلب در پرتو عناصری معنا می یابد که نقشی مستقیم و موثر در آن دارند. یکی از این عناصر آب می باشد که نقشی حیاتی دارد. وقتی می گوییم نقشی حیاتی دارد، با این موضوع روپرتو هستیم که انسان و آب از دو جهت با هم تعامل و ارتباط دارند: جسمی و زیستی. در اینجا به تأثیر آب در زندگی انسان می پردازیم. با افزایش روز افزون جمعیت در جهان، کمبود آب بیش از پیش خودنمایی می کند. برداشت بی رویه از منابع زیر زمینی، کاهش بارش و بروز خشکسالی در اکثر نقاط جهان، آلودگی آب های سطحی و زیرزمینی، همگی ارمنان تکنولوژی و دنیای صنعتی برای بشر می باشد. در این بین، افزایش بی رویه مصرف آب نیز بر تمامی این مشکلات افزوده است تا دست به دست هم، بحرانی دیگر را برای بشر و زمین رقم بزنند. نقاط مشترک بحران آب و نفت، صاحب نظران را بر آن داشته تا با به کار گیری تدابیر مشابه بحران نفت، بحران آب رانیز کنترل نمایند. بحران نفت که امسروزه گریبان گیر جهان شده است، بسیار شبیه به بحران آب است که روز به روز در حال افزایش می باشد. کاهش منابع، دسترسی و توزیع نابرابر، افزایش اجتناب ناپذیر هزینه ها و ایجاد بحران ها و در گیری ها بر سر چگونگی تقسیم این منع حیاتی، از جمله مسائلی است که حول محور آب مطرح است. بهره برداری بی رویه از منابع آب همانند نفت، دین سنتگینی را نسبت به نسل های آینده بر دوش ما می گذارد که پرداخت آن بسیار مشکل خواهد بود. بهره برداری های حساب نشده و بدون مدیریت صحیح، پیامدهای غیرمنتظره ای را به دنبال داشته است و اگر بخواهیم در مورد آب هم چنین مسیری را ادامه دهیم، بحران نفت دقیقاً صحنه شبیه سازی شده و عینی ای خواهد بود که سرنوشت آینده آب را نمایان می سازد. توجه به مسایل مطرح شده از طرف تک تک افراد جامعه بسیار ضروری به نظر می رسد، زیرا اگر واقعیّاً نیاز به تحول و تغییر است، این تحول باید ابتدا از درون خود ما شکل بگیرد و آگاهی افراد هر جامعه نسبت به این موضوع دگرگون شود اما این مسائل و موضوعات، فراوان و پیچیده هستند. اولین آنها این است که با وجود اینکه زمین سیاره ای آبی رنگ و زیباست، اما منابع آب قابل استفاده در آن بسیار محدود است.

که در آن زندگی می کنند تأثیر مستقیم دارد. دامنه ای عوامل زیست محیطی از تأمین آب، مسکن، تنش های روانی - اجتماعی و ساختار خانوادگی تا نظام های کمک اجتماعی و اقتصادی و تا سازماندهی خدمات بهداشتی و بهزیستی اجتماعی در جامعه کشیده می شود. اثرهای بهداشتی مربوط به شرایط محیط زیست می توانند حاد باشند - مانند همه گیری بیماری تنفسی که به علت آلایندگی هوا ایجاد می شود، یا همه گیری مسمومیت های غذایی - و یا دراز مدت باشند، مانند ایجاد سرطان یا تابه هنجاری های جنبی پس از مواجهه با پرتو تابی، اثرهای دراز مدت محیط زیست نامطلوب بیشتر اوقات ناشناخته می مانند و به این ترتیب خطرهای آن بالقوه یا اثبات نشده در نظر گرفته می شوند.

* علت های آلایندگی محیط زیست عبارتند از:

- آلایندگی هوا
- آلایندگی آب
- فاضلاب و دفع زباله
- پرتوهای یون ساز
- سانحه های صنعتی

آلاینده های آب: پیشگیری از بیماریهای ناشی از آب موکول به خالص بودن و حفاظت آب آشامیدنی است. برای حفظ تدرستی انسان لازم است آب سالم به مقدار کافی برای او تأمین شود. آب آشامیدنی سالم باید عاری از آلودگی به عوامل بیماری زا و مواد شیمیایی زیان بار باشد. عمدت ترین عفونت هایی که به وسیله ای آب منتقل می شوند عبارتند از: یوا، حصبه و اسهال خونی. علت این عفونت ها آلودگی آب آشامیدنی به مدفوع انسانی است. در کشورهایی که سیستم های نوین دفع فاضلاب و تأمین آب خانه ها وجود دارد، انتشار این بیماری ها از راه آب بسیار کم است.

چرا پرندگان به پرهایشان نوک می زندند؟

پرندگان با نوک زدن، پرهایشان را تمیز و ضد آب نگه می دارند تا نرم و صاف و پاکیزه باقی بماند. تمیز کردن با آرایش از زمانی که پر جوجه ها از زیر پوست بیرون می آید، شروع می شود. پرندگان زمانی که در حال کوچ هستند، وقت بیشتری را به این کار اختصاص می دهند.

۶. آب را از یک پیمانه مدرج شیشه ای بنوشید. این راه خوبی است برای اندازه گیری میزان آب مصرفی در روز. ۷. در هنگام فعالیت ورزشی، هیچ وقت خود را از نوشیدن آب محروم نکنید.

عنک آفتابی

سالهای است که از عنک های آفتابی چه به صورت مد و یا جهت تامین راحتی بیشتر در مقابل نور شدید، استفاده می شود. چشم پزشکان معتقدند دلیل دیگری نیز برای استفاده از عنک های آفتابی وجود دارد که آن هم تامین سلامت طولانی مدت چشم ایجاد که آن هم تامین سلامت طولانی مدت وجود دارد. نتایج چندین مطالعه در ده ساله اخیر نشان می دهد که ساعت ها افاقم در شرایط آفتابی و بدون حفاظ کافی در مقابل چشم شناس بروز بیماری های چشم را افزایش می دهد. در سال ۱۹۸۸، گروهی از چشم

پزشکان مطالعه ای را بر روی ۸۳۸ ماهیگیر خلیج Chesapeake انجام دادند که سال ها عمر خود را بر روی آب گذرانده بودند. ماهیگیرانی که هیچگونه حفاظ چشمی نداشتند در مقابل کسانی که از عنک آفتابی یا کلاه لبه دار استفاده می کردند ۳ برابر بیشتر به کاتاراکت (آب مروارید) مبتلا شده بودند. کاتاراکت درواقع کدورت عدسی چشم طبیعی است. براساس این مطالعه و مطالعات دیگر، در حال حاضر چشم پزشکان توصیه می کنند که هرگاه تا حدی در مقابل آفتاب قرار می گیرید که احتمال برزنه شدن پوست و یا سوختگی ناشی از آفتاب نیز بالا می رود، از عنک های آفتابی جاذب اشعه ماوراء بنفس استفاده نمایید، بویژه اگر در ارتفاعات و یا در نزدیکی استوا زندگی می کنید. همواره عنکی را خردباری کنید که ۹۹ تا ۱۰۰٪ اشعه UV را جذب کند. بعضی کارخانه های سازنده برچسب هایی را بر روی عنک محصول خود نصب می کنند با این مضمون که جذب UV تا بیش از ۴۰۰ نانومتر صورت می گیرد که به معنای جذب ۱۰۰٪ شاعع UV است.

محیط زیست و آلاینده ها

نخستین بار بقراط بیماری را با محیط زیست مرتبط دانست: آب، وضعیت اقلیمی و قرن ها بعد آقای Pettenkofer آلمانی نظریه ای ارتباط بیماری با محیط زیست را از نو زنده کرد. این واقعیت ثابت شده که محیط زیست بر رفاه جسمی، روانی و اجتماعی کسانی می دهد.

کارکردهای مشتب آب بر روی بدن

آب ماده تغذیه ای قابل توجهی است که برای زندگی ضروری است. بدون آب در مدت چند روز می میریم. این ماده حیاتی به عنوان وسیله حمل و نقل و واکنش بدن عمل می کند. بین ۴۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن هر فرد را آب تشکیل می دهد. آب تشکیل دهنده ۶۵ تا ۷۵ درصد وزن عضله و کمتر از ۲۵ درصد وزن چربی است. چنانچه ۹ درصد تا ۱۲ درصد آب کل وزن بدن شخص از دست برود، ممکن است به مرگ منجر شود. معمولاً در حدود ۲،۵ لیتر آب در روز برای یک فرد نسبتاً غیر فعال در یک محیط عادی لازم است. اغلب غذاها به ویژه میوه ها و سبزیجات مقادیر زیادی آب دارند، غذاهایی نظیر کاهو، خیار شور، لوبیا سبز و گل کلم نمونه هایی از غذاهای سرشار از آب هستند. آب ماده ای ضروری برای تنظیم حرارت بدن و حفظ فشار خون برای عملکرد مناسب قلبی - عروقی است. دفع مقادیر زیاد آب می تواند تعادل الکتروولیت ها را به هم بزند. نوشیدن آب کافی در فعالیت طولانی مدت موجب کاهش خطر آب زدایی شده و در نتیجه عملکرد قلبی عروقی و تنظیم دمای بدن بهبود می یابد.

نقشهای مهم آب

۱. گویجه های قرمز خون از طریق پلاسمای بیشتر آن آب است، اکسیژن را به عضلات فعال می رساند.
۲. آب کاهش درجه حرارت بدن به هنگام ورزش را تسهیل می کند.
۳. آب در تشکیل ترکیب غذا و تعادل انرژی نقش مهمی دارد.
۴. بدن بدون آب درست عمل نمی کند و به طور موثر به سوخت و سوز چربی ها نمی پردازد. کمبود آب در بدن در اثر مصرف کمتر از نیاز آن، خود را به صورت اضافه وزن ظاهری نشان می دهد.
۵. چند نکته برای حضور اطمینان از نوشیدن ۸ لیوان آب در هر روز
 ۱. با یکی از همکاران شرط بیندید که کدام یک از شما در یک روز کاری می تواند آب بیشتری بنوشد.
 ۲. وقتی خیلی هوس خوردن غذاهای غیر مغذی کردید، بلافضله بعد از صرف آن یک لیوان آب بنوشید.
 ۳. دو برابر میزان مصرف چربی ها آب بنوشید.
 ۴. یک لیوان زیبای لب طلایی تهیه کنید و از شیر آب آن را پر کنید و با لذت بنوشید.
 ۵. بلافضله پس از آرایش کردن دو لیوان آب بنوشید.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

انجمن سیز چا

شورای سردبیری:

ایرج قادری، سیروان بهمنی، عرفان حسینی، محمد دانش،

یان نیک بین

همکاران این شماره:

کوسار سلیمانی، محمد صالحی، سحر سلامی، عرفان حسن پور

صفحه آرآ:

محمد غرب فیضی

آثار مندرج در ویژه نامه چیا لزومنا نظر گردداند گان نمی باشد.

چیا در اصلاح، ویرایش و تلخیص مطالب آزاد است.

مطلوب ارسالی بازگردانده نمی شود.

مطلوب خود را به صورت تایپ شده و بر روی CD ارسال نمایید.

اصل مقالات ترجمه شده همراه با مقاله ارسال شود.

آدرس: مریوان. جنب میدان میوه و نرخه باز شهواری تلفکس: ۰۸۷۵۳۲۵۰۹۷۲

گوشی هایی که با یک لیوان آب شارژ می شوند

در سال های اخیر شیدن نام گوشی های سازگار با طبیعت چندان غریبه نیست اما سامسونگ در طرحی جدید تلفن همراهی را می سازد که با آب شارژ می شود.

به نقل از Eco Technology این شرکت کرده ای مراحل پایانی آخرین مدل تلفن همراه خود را سپری می کند که در آن تلفن همراه به جای اتصال به برق با انداختن در یک لیوان آب شارژ می شود. سامسونگ اعلام کرده است که در ساخت این تلفن همراه از میکروفیلها و ژنراتورهای هیدروژنی استفاده کرده است تا برای شارژ کردن گوشی دیگر نیازی به برق نباشد. یونگ سو که اکنون قائم مقام مرکز تحقیقات سامسونگ است در این خصوص گفت: وقتی تلفن روش می شود از ترکیب فلز و آب در آن گاز هیدروژن حاصل می شود که این هیدروژن سلول های سوخت را در تلفن به کار می اندازد . وی گفت: باطری این تلفن همراه اکنون می تواند به مدت ۱۰ ساعت تلفن را روشن نگه دارد اما ما به دنبال مدت زمان پشتیبانی بیشتری هستیم و تا سال ۲۰۱۰ که این تلفن را وارد بازار می کنیم فکری برای آن خواهیم کرد.

سازمان جهانی صلح سیز: "ویندوز ویستا عاملی برای افزایش ضایعات الکترونیکی"

سازمان جهانی صلح سیز، در رابطه با استفاده از ویندوز ویستا و متعاقب آن، افزایش ضایعات الکترونیکی هشدار داد. به گزارش ایلار، به نقل از متخصصان سازمان صلح سیز: از آنجا که ویندوز ویستا قابل نصب بر روی بسیاری از رایانه های کنونی مورد استفاده در مصارف خانگی و اداری نیست، بسیاری از کاربران مجبور به از رده خارج کردن رایانه های کنونی خود و خرید رایانه های جدید مطابق با معیارهای نصب ویندوز ویستا هستند که از رده خارج سازی PC های کنونی تایید عدمهای در افزایش ضایعات الکترونیکی در سطح جهانی خواهد بود.

طبق بررسی ها؛ ۱۱۲ هزار PC کنونی در جهان از ۴۷۲ شرکت دارای قابلیت های نصب ویندوز ویستا نیستند که این بدان معناست که ۵۰ درصد PC ها زیر خط استاندارد نصب ویندوز ویستا هستند که تبدیل به احستن کردن این PC ها خسارات زیادی به محیط زیست وارد خواهد کرد.

دیمه‌نی پیگاویان

کۆمەله‌شاخیک سەخت و گەردەن کەش
ئاسمانى شىنى گىرتۇتەباوهش

سەرپۇشى لووتىكە بەفرى زۇر سېي
بەدارستان پەش ناو دۆلى كېي

جوڭكە ئاوه كان تىياقا قەتىس ماو؛
ھەر ئەرۇن ناكەن پىچى شاخ تەواو

ھاوارو ھاڙەي كەف چەرىنى چەم!
بۇ تەنیابىنى شەو لايەلەي خەم!

توولەپى بارىك، تووناوتۇون پىشكىن
پىيواز ئەخاتەئەندىشەي بىيىن

ناو پىگا تەق تەق، لارى بەردى زىل
كەھىشتىا گەردوون پىنى نەداوەتل!

گا سەرەو ۋۇورە، گا سەرەو خوارە
تالىٰ و شىرىنى دىنیاى پىيواز!

مامۆستا گۈزان

شماره تماس ۰۹۳۶۶۴۵۹۱۰۵

- شهرداری برای میدان سپاه هزینه های زیادی صرف کرد اما حتی یک سطل زباله در آن وجود ندارد و پلاکاردهای تبلیغاتی که در اطراف آن نصب می شود زیبایی آن را از بین برده است.

- از مغازه داران چهار راه بایوه (گونی فروش ها) خواهشمند که فضای کمتری از پیاده رو را اشغال نمایند تا باعث سد معبر نشود.

(یک شهر وند)

- از همشهربانیم (گیاه فروش ها) تقاضامند که وضعیت پیاده رو های مریوان را دریابند و از شهر داری هم می خواهم که فضای را برای این گیاه فروش ها در نظر بگیرد. (باسی)

- از فرمانداری و حفاظت محیط زیست می خواهم که چاره ای برای اطراف بازارچه مرزی باشماق بیاندیشد و مکانی را برای جمع آوری زباله های آنجا در نظر بگیرند زیرا مملو از زباله شده است. (دادار)

- از اداره برق می خواهم که نسبت به تعویض تیر برقی که اخیراً توسط کامیونی خراب شده است اقدام نماید تا شاهد هیچ حادثه ای نباشیم. ابتدای خیابان شهید چراجی. (فیضی)

