



تولید برق از آتش فشان خاموش

نیروگاه زمین گرمایی؛ پروژه‌ای ۲۵ ساله که رؤیای استقلال انرژی را تعبیر کرد



دروغ‌های ترامپ

ترامپ برای کنترل بازار، دروغ‌های بی شماری درباره ایران بافته است: ۱۰۶ بار ادعای شکست ایران، ۹۵ بار ادعای نابودی ایران، ۸۸ بار توافق قریب الوقوع و ۷۵ بار ادعای بازبودن تنگه هرمز. اکنون دروغ‌های سریالی او چندرقمی شده و کارکرد خود را از دست داده است.



این بار فرق دارد



حمله بامدادی یمن به جازان، معادله جنگ را وارد مرحله تازه‌ای کرد. رسانه‌ها از انفجارهای شدید در این شهر ساحلی و صنعتی و هدف قرار گرفتن یک تأسیسات نفتی آرامکو خبر دادند؛ هم‌زمان برق برخی مناطق عربستان قطع شد و فرودگاه‌های جده و ریاض پروازها را تعلیق کردند. انصارا... این حمله را پاسخ به هدف‌گیری الحدیدیه دانست و هشدار داد: «این بار وضعیت کاملاً متفاوت است». دود، صف‌های سوخت و سکوت اجباری ریاض، پیام آشکار این ضربه بود.

دور دنیا

آیا مسواک‌زدن به قلب آسیب می‌زند؟

یافته‌ای تازه پزشکان را غافل‌گیر کرده است: دانشمندان می‌گویند باکتری دهانی «پورفیروموناس نژنیوالیس» که عامل اصلی بیماری لثه است، متهم جدید بیماری مرگ بار تنگی دریچه آئورت قلب است. بررسی‌ها نشان می‌دهد این باکتری با نفوذ به جریان خون و ایجاد التهاب، روند رسوب کلسیم و سفت شدن دریچه قلب را تشدید می‌کند. هرچند اثبات قطعی این رابطه نیاز به تحقیقات بیشتر دارد، اما این کشف هشدار می‌دهد که بهداشت دهان و دندان، فراتر از زیبایی، کلید پنهان محافظت از قلب شماست.



دفن ۸ هزار عضو قابل پیوند

سالانه ۸ تا ۱۰ هزار مرگ مغزی در کشور رخ می‌دهد که ۳ هزار نفر از آن‌ها قابلیت اهدای عضو دارند؛ اما فقط هزار مورد محقق می‌شود و ۸ هزار عضو قابل پیوند، دفن می‌شوند.

۸۰۰۰ عضو

«سازمان غذا و دارو؛ با مدیریت ذ‌خایر، کمبود داروهای اساسی به ۶۵ قلم رسید.

«شرکت راه‌آهن؛ هفت قطار فوق‌العاده در مسیرهای اربعین در اختیار زائران قرار می‌گیرد.

«انجمن واردکنندگان فراورده‌های خام دامی؛ امسال ۱۲ هزار تن گوشت قرمز وارد کشور شده است.

«سازمان امور مالیاتی کشور؛ پیامک‌های «اخذ گواهی امضا جهت استفاده در سامانه مؤدیان» جعلی است.

عمو اکبر یخبندان شیرینی از حافظه جمعی ما بود

کلوز آب

اکبر عبدی از میان ما رفت؛ اما خنده، صداقت و صمیمیتی که از او به یاد مانده، در حافظه مردم زنده خواهد بود. در روزگاری که شهرت می‌تواند میان هنرمند و جامعه دیواری بلند بکشد، او هیچ‌گاه از کوچه و بازار، درد معیشت و زندگی معمول مردم فاصله نگرفت. عبدی فقط بازیگر نقش‌های ماندگار نبود؛ او درد را می‌فهمید، شادی را می‌شناخت و با بی‌تکلفی کم‌نظیرش، خود مردم بر پرده سینما و صحنه تئاتر بود. عمو اکبر سال‌ها با طنز شیرینش، لحظه‌های کوتاه اما نجات‌بخشی را به ما هدیه داد. او درباره مرگ گفته بود: «دوست دارم جوری بمیرم که بگویند حیف شد و از یاد آدم‌ها نروم». اکبر عبدی از آن دست بازیگرانی است که هرگز از یادمان نمی‌رود، چراکه او و لحظات شیرین و لبخندهایی که برایمان خلق کرد، بخشی از خاطره جمعی مردم ایران خواهد بود.



عکس نوشت

کمک به کسبه با صرفه‌جویی

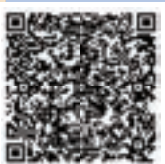
سایه خاموشی‌های ناگهانی، بازار مشهد را در بر گرفته است؛ هر روز از ساعت ۱۴ تا ۱۷، برق می‌رود و کسبه در چشم‌انتظار روشنی و مشتری می‌مانند. در این شرایط سخت‌رود، عبور از بحران برق فقط وظیفه دولت نیست. ما نیز با مصرف بهینه و کاهش مصرف در خانه‌ها، می‌توانیم بار شبکه را سبک کنیم تا چراغ مغازه‌ها روشن بماند و چرخ اقتصاد کسبه همچنان بچرخد.



در جنوب جنگ

به دنبال رد جنگ از میناب تا جاسک

از ابتدای جنگ تا امروز شهرهای جنوبی کشور بارها مورد حمله موشکی قرار گرفته است. از بندرعباس تا چابهار هر نقطه خط‌اره‌ای از جنگ دارند. در این مستند که توسط شهرآرانیوز تهیه شده است، از میناب تا جاسک، مسیر شهرهایی را پیموه ایم که در جریان حملات آمریکا، طعم تلخ جنگ را چشیده‌اند و رد جنگ بر بیکر آن‌ها باقی مانده است. «در جنوب جنگ» تلاشی است برای ثبت آنچه در روزهای پرتلاطم برای این شهرها گذشت؛ روایتی از زخم‌هایی که هنوز دیده می‌شوند و مردمی که با وجود همه تلخی‌ها، امید را از دست نداده‌اند.



تولید برق از آتش فشان خاموش

نیروگاه زمین گرمایی؛ پروژه‌ای ۲۵ ساله که رؤیای استقلال انرژی را تعبیر کرد

بهره‌برداری از نخستین نیروگاه زمین گرمایی ایران در مشگین شهر اردبیل، فقط یک خبر در حوزه انرژی نیست؛ این اتفاق می‌تواند آغاز راهی تازه برای استفاده از یکی از ظرفیت‌های پنهان و پاک کشور باشد. پس از ۲۵ سال مطالعه، حفاری و آزمون، حالا برق از گرمای درون زمین به شبکه رسیده است؛ تجربه‌ای کوچک در مقیاس تولید، اما بزرگ در معنا، چون نشان می‌دهد ایران هم می‌تواند از گرمای خاموش سیلان، انرژی پایدار بسازد.

از مطالعات زمین تا مخزن ۲۵۰ مگاواتی

داستان این نیروگاه از دهه ۱۳۷۰ آغاز شد؛ زمانی که بررسی‌های زمین‌شناسی، وزارت نیرو و مشاوران بین‌المللی نشان دادند دامنه‌های سیلان، به دلیل ساختار آتش‌فشانی، چشمه‌های آب گرم و گرا دیان حرارتی بالا، یکی از مستعدترین نقاط کشور برای تولید برق زمین گرمایی است. در سال‌های بعد، چندین چاه اکتشافی و تولیدی در عمق حدود ۳ هزار متر حفاری و وجود مخزنی داغ بادهای بالا تأیید شد. امروز فاز نخست این طرح با ظرفیت پنج مگاوات وارد مدار شده، اما برآوردها از امکان توسعه آن تا حدود ۲۵۰ مگاوات خبر می‌دهند. همین فاصله، اهمیت پروژه را نشان می‌دهد؛ این نیروگاه فعلاً کوچک است، اما می‌تواند دروازه ورود ایران به صنعتی بزرگ‌تر باشد.

نیروگاه چگونه کار می‌کند؟

اصل ماجرا ساده اما هوشمندانه است: آب یا سیالی که در اعماق زمین توسط گرمای طبیعی سیلان داغ شده، از طریق چاه‌ها به سطح می‌آید. در آنجا فشار کم می‌شود و بخشی از آن به بخار تبدیل می‌شود. این بخار، توربین‌های چرخاننده و برق تولید می‌کند. در نیروگاه مشگین شهر،



همین فرایند پایه اجرا شده و بخشی از انرژی حرارتی زمین به انرژی الکتریکی تبدیل می‌شود. تفاوت بزرگ این روش با نیروگاه‌های فسیلی آن است که سوختی مصرف نمی‌شود و تولید برق، وابسته به باد و آفتاب هم نیست؛ یعنی می‌تواند شبانه‌روزی ادامه پیدا کند. به همین دلیل، زمین گرمایی را یکی از منابع مطمئن «برق پایه» می‌دانند.

چرا این پروژه مهم است؟

ارزش اصلی نیروگاه مشگین شهر فقط در عدد پنج مگاوات نیست، بلکه در دانشی است که تولید می‌کند؛ از اکتشاف و حفاری تا طراحی، بهره‌برداری و مدیریت مخزن. این پروژه به ایران کمک می‌کند تجربه‌ای واقعی در یک فناوری پیچیده به دست بیاورد و برای توسعه میدان‌های دیگر، از سیلان تا سایر نقاط مستعد کشور، آماده‌تر شود. در کنار برق، این منبع می‌تواند در گرمایش، گلخانه‌ها، کشاورزی و حتی گردشگری درمانی هم نقش داشته باشد. به همین دلیل، نخستین نیروگاه زمین گرمایی ایران را باید نه پایان یک مسیر، بلکه آغاز یک فصل تازه دانست؛ فصلی که در آن، گرمای زمین می‌تواند به رشد اقتصاد پاک و امنیت انرژی کشور کمک کند.

«بخشید»هایی که رابطه را می‌کشند!

چرا عذرخواهی‌های بیجا و از روی ترس، نه نجات‌دهنده رابطه، بلکه شروع ویرانی آن است؟

دوستم با اطمینان می‌گفت فرقی ندارد مقصر چه کسی باشد، آخر هر دعوا، این اوست که باید کوتاه بیاید. عذرخواهی کند و زندگی را به روال عادی برگرداند. قهرهای طولانی اول زندگی، کم‌کم به او یاد داده بود غرورش را قربانی «آبروداری» کند، اما آنچه او اینار می‌نامید، در واقع عقب‌نشینی مداوم از حق خود بود. از نگاه روان‌شناس و خانواده‌درمانگر عذرخواهی بیجا نه نشانه بزرگی، بلکه نشانه برهم خوردن تعادل رابطه است. عذرخواهی فقط وقتی معنا دارد که با پذیرش خطا، مسئولیت‌پذیری، همدلی، جبران و تغییر رفتار همراه باشد. وگرنه، نه زخمی را درمان می‌کند و نه رابطه‌ای را می‌سازد، فقط به طرف مقابل یاد می‌دهد که بدون پذیرش اشتباه، همچنان طلبکار بماند. در ادامه در گفت‌وگو با روان‌شناس این هفته مشاوره متروبی به جزئیاتی می‌پردازیم که به نوعی باید و نبایدهای عذرخواهی محسوب می‌شود.

ضرورت عذرخواهی

عذرخواهی فقط برای طلب بخشش کردن و از بین بردن ناراحتی ایجاد شده نیست، بلکه شروعی برای گفت‌وگوهای سازنده و حل مسئله است. در واقع حکم چسب زخمی برای رابطه آسیب‌دیده و ترمیم آن دارد. همچنین طرف مقابل را دلگرم می‌کند که خطای ما را بپذیرد.

وقتی مقصر نیستیم

عذرخواهی کردن وقتی که اشتباهی مرتکب نشده‌ایم، نشانه بزرگی نیست. نه تنها طرف مقابلمان را متوجه اشتباه بودن کارش نمی‌کند، بلکه هیچ‌گاه سبب این هم نمی‌شود که او برای ترمیم رابطه شکسته شده و وصل آن تلاشی کند.

کسی که باید عذر بخواهد

کسی که باید عذر بخواهد، افرادی که عزت‌نفس پایین یا وابستگی شدیدی در رابطه دارند، معمولاً مسئولیت عذرخواهی در رابطه را در هر شرایطی می‌پذیرند؛ در حالی که کسی که مرتکب اشتباهی می‌شود و دیگری را می‌آزارد، باید برای عذرخواهی پیش قدم شود.



دکتر علی کاظمی دولتی، روان‌شناس و خانواده‌درمانگر؛ افرادی که عزت‌نفس پایین یا وابستگی شدیدی در رابطه دارند، مسئولیت عذرخواهی در رابطه را در هر شرایطی می‌پذیرند



پذیرفتن اشتباه

عذرخواهی وقتی مؤثر است که فرد اشتباه خودش را بپذیرد و با توضیح دادن زیادی و حاشیه‌رفتن به دنبال توجیه رفتار خودش نباشد. به عبارت ساده‌تر، عذرخواهی باید در گفتار و رفتار فرد به خوبی حس شود.

«حق باتونه، من واقعا اشتباه کردم که این حرف رو زدم.»



ویژگی‌های یک عذرخواهی

عذرخواهی وقتی اثرگذار است که رابطه آسیب‌دیده دوباره مانند قبلش شود. بنابراین عذرخواهی کردن، فقط به کاربردن یک لفظ ساده «معذرت می‌خواهم» نیست، بلکه ویژگی‌هایی دارد که مؤثر بودن آن را نشان می‌دهد.

صادقانه بودن

عذرخواهی باید صادقانه باشد، نه نمایشی. عذرخواهی که واقعی نباشد، به دل نخواهد نشست و طرف مقابل متوجه می‌شود که الکی است و او فقط به دنبال آن است که قصه را تمام کند.

«خیلی خب ببخشید دیگه! حالا بریم که خیلی دیرمون شد.»

مسئولیت‌پذیری

فرد باید بپذیرد که هرکسی مسئول رفتارها و اشتباه‌های خودش است و نباید با فرافکنی و پیچاندن موضوع از زیربار مسئولیت خطای خودش شانه خالی کند و طرف مقابل را شرایط را مقصر بداند.

اگر این کار رو نکرده بودی، منم مجبور نمی‌شدم که این حرف رو بزَنَم و حالا این قدر ناراحت بشی.»

جبران کردن

عذرخواهی نباید لفظی و با مسخره‌بازی همراه باشد و فرد باید تلاش طرف مقابلش را برای جبران ببیند تا احساس واقعی بودن آن را درک کند.

«می‌خوام خطام رو جبران کنم. چه کار کنم که از دلت درییاد؟»

احساس همدلی

فرد باید با طرف مقابلش احساس همدلی کند، نه اینکه با لبخند و مسخره‌بازی عذر بخواهد؛ «بخشید!» پیش آمده دیگه! به عبارت ساده‌تر باید از اینکه سبب ناراحتی طرف مقابلش شده است، احساس ناراحتی کند.

«می‌فهمم که رفتارم باعث بی‌اعتمادی و ناراحتی‌ات شده.»

زمان دادن

وقتی عذرخواهی صورت می‌گیرد، فرد نباید انتظار داشته باشد که طرف مقابلش بلافاصله آن را بپذیرد و همه چیز به جای قبش برگردد، بلکه باید به حس و تصمیم طرف مقابلش احترام بگذارد و به او فرصت دهد تا او را ببخشد.

«می‌دونم باعث ناراحتی‌ات شدم، معذرت می‌خوام و منتظرم تا منو ببخشی.»

تغییر رفتار

فردی که عذرخواهی می‌کند، باید تعهد بدهد که رفتارش را تغییر دهد و دیگر تکرار نکنند. تعهد عملکردی برای تغییر رفتار یک الزام در پذیرش عذرخواهی است. برای نمونه اگر فردی هر روز از سر کار دیر می‌آید و این موضوع همسرش را می‌آزارد پس از عذرخواهی دیگر نباید آن را تکرار کند.

«اگر از این به بعد خواستم دیر بیام، حتما قبش بهت اطلاع می‌دم.»

بازخورد عذرخواهی درست

- اگر می‌خواهیم بفهمیم که عذرخواهی ما مؤثر و درست بوده است یا نه، باید پس از عذرخواهی این چند ویژگی را در آن ببینیم.
- رابطه آسیب‌دیده ما با طرف مقابل ترمیم و دوباره مانند قبل شده است.
- رفتارهای طرف مقابل این پیام را مخابره می‌کند که عذرخواهی ما را پذیرفته است.

آنچه عذرخواهی را خراب می‌کند

- فهرست کردن خطاهای طرف مقابل به جای پذیرفتن مسئولیت خطای خود، توجیه زیاد درباره آنچه اتفاق افتاده است.
- توقع بخشش فوری و ناراحت شدن از اینکه چرا بلافاصله پس از عذرخواهی، طرف مقابل او را نبخشیده است.
- تکرار مکرر یک خطا با وجود عذرخواستن