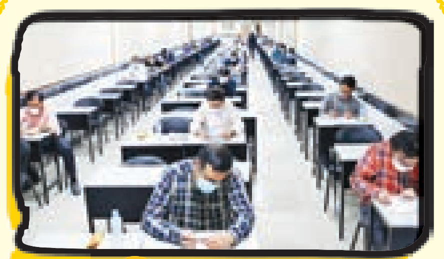
گرام گردی

شهریار فوتبال ایران ۲هزار نفر را از بیکاری نجات داد

یکی از اخباری که در روزهای گذشته در شبکه های اجتماعی دست به دست شد، بازدید علی دایی از یک مدرسه در یکی از مناطق محروم خراسان رضوی بود. اتفاقی که باعث شد دوباره حرف از علی دایی و کارهای خیرش حسابی سر زبان ها بیفتد. حالا خبر دیگری دارد در فضای مجازی می چرخد با این عنوان که علی دایی، اسطوره فوتبال ایران، یک کارخانه را از تعطیلی نجات داد. آن گونه که خبر ورزشی نوشته، شهریار فوتبال ایران در جدیدترین کار خیر خود کارخانه فولاد بردسیر کرمان را که در آستانه ورشکستگی و تعطیلی بود، خرید تا این کارخانه به فعالیت و حیات خود ادامه دهد. دایی با این کار ۲۰۰۰ کارگر را از بیکاری نجات داد که کاری بی نظیر محسوب می شود و در این اوضاع بد اقتصادی مردم ایران، خیلی به خانواده این کارگران کمک خواهد کرد. علی دایی که برای بازدید و انجام کارهای مربوط به این کارخانه در کرمان سر زده بود به شدت با استقبال کارکنان این کارخانه مواجه شد. این اتفاق موجی از واکنش های مثبت را هم از سوی کاربران در پی داشت. کاربری نوشته بود: «واقعاً شهریاری برازنده ایشونه. مرد دلسوز و وطن پرست واقعی.» و دیگری گفته بود: «خدا حفظت کنه با مرام.»

اصل این خبر را با اسکن کد در «خبر ورزشی» بخوانید.

Scan



پیام کاهش ۳۰درصدی داوطلبان ارشد چیست؟

چند سالی می شود که بی میلی جامعه برای تحصیل در دانشگاه ها به حدی نمایان شده است که فعالان آموزش عالی هم به آن اذعان کرده اند. موضوعی که کاهش جمعیت داوطلبان برای شرکت در آزمون های مختلف اعم از کنکور سراسری و کارشناسی ارشد به راحتی مؤید این مسئله است که جامعه و به ویژه نسل جوان دیگر تمایلی ندارد حتما در یکی از رشته های دانشگاهی دانش آموخته شود. به طور مثال جمعیت داوطلبان برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد سیر نزولی به خود گرفته و این میزان طی ۱۰ سال نزدیک به ۳۰۰ هزار داوطلب کاهش داشته است. نکته جالب تر اینجاست که جمعیت داوطلبان مرد در مقایسه با زنان کاهش محسوس تری داشته و از حدود ۴۴۷ هزار نفر در سال ۱۳۹۶ به ۳۰۷ هزار نفر در سال ۱۴۰۱ رسیده است؛ البته روند نزولی جمعیت داوطلبان در دکتری هم صدق می کند و جمعیت این آزمون از سال ۹۶ تا امروز ۷۳ هزار و ۵۲۷ نفر کاهش داشته و در عمل به نصف رسیده است. به طوری که برای امسال تنها ۱۸۶ هزار و ۵۵۶ داوطلب در این دوره ثبت نام کرده بودند؛ اما این میزان در سال ۹۶، ۲۶۰ هزار و ۸۳ نفر بوده است.

اما علت این اتفاق و نتیجه آن را باید کجا جست وجو کرد؟ پیشنهاد می کنیم کد را اسکن کنید و اصل این گزارش را در روزنامه «فرهیختگان» بخوانید.

Scan

عکس نوشت

گرد و غبار در روزهای گذشته بسیاری از شهرهای کشور را پوشاند. بسیاری از خبرگزاری ها با انتشار تصاویری از شهرهای مختلف از این گفتند که هوایی برای نفس کشیدن وجود ندارد. اهواز، تهران، کرمانشاه و.... دو روز پیش، مدیر کل هواشناسی هرمزگان هم از افزایش سرعت باد در جزایر غربی این شهر تا ۴۰ کیلومتر در ساعت و کاهش شدید دید افقی در کیش خبر داد.

عکس ها: سید حسین تهوّری/ خبرگزاری تسنیم

Scan

گزارش روز

مردی که گفته شد از زیر آوار برج «متروپل» آبادان نجات پیدا کرده است، زیر آوار نبود!

نجات صوری!

عروجی | برج «متروپل» همچنان وضعیت غم انگیزی دارد و آبادان هنوز در شوک این حادثه است. تصاویر و گزارش ها از تجمع حداکثری گروه امداد و آتش نشانی برای نجات مفقودان احتمالی همچنان ادامه دارد، اما این وسط نجات پیدا کردن یکی از مصدومان خبرساز شد و خیلی ها را برای مدت کوتاهی خوش حال کرد. تصویر مردی با دست های باز و تن نحیف روی برانکارد و مردمی که با سرعت او را به سمت آمبولانس هدایت می کردند؛ اما چند ساعت بعد کانال تلگرامی «قانون»، دو تصویر از حواشی حادثه ریزش ساختمان متروپل منتشر کرد که فوق العاده خبرساز شد. همه شوکه شدند. تصاویر با هم مو نمی زد. مردی که ادعا می شد ۳۰ ساعت زیر آوار بود و چند ساعت هم بستری شده بود اصلا از ابتدا زیر آوار گرفتار نبود و در ظاهر اتفاق دیگری برایش افتاده است. کاربران در توضیح این خبر به کنایه نوشتند: «عکس منتشر شده از فرد زنده خارج شده از زیر آوار پس از ۳۰ ساعت که چند ساعتی از این ۳۰ ساعت را بین کارگران مشغول بوده و چند ساعت بعد از حادثه با خبرنگار صداوسیما مصاحبه کرده است!» از طرفی گزارش صداوسیمای مرکز آبادان از حادثه پخش شده باز هم با واکنش های منفی کاربران فضای مجازی روبه رو شد. در این گزارش تصویری، خانم گزارشگر با شنیدن فریادهای دردناکی که در چندقدمی اش شنیده می شود می گوید فقط چند نفر جراحت خفیف دارند، او حتی پشت سرش را هم نگاه نمی کند و علاقه ای به دیدن حقیقت پیش رویش ندارد. از طرفی، ویدئویی که در این دو، سه روز از محل حادثه منتشر می شود نشان می دهد وابستگان و نزدیکان مفقودان با وجود هشدارها به احتمال ریزش دوباره ساختمان، به صورت خودجوش و بدون هیچ امکاناتی در حال آواربرداری با قابلمه و دست های خالی هستند. به نظر می رسد صداوسیما نمی تواند بیشتر از این به اخبار آبادان و صاحب پرحاشیه این برج، یعنی حسین عبدالباقی، بپردازد. هرچند دو روز پیش خبر مرگش از سوی دادستانی خوزستان تأیید شد. پیمان جبلی، رئیس سازمان صداوسیما، چند روز پیش در جمع دانشجویان دانشگاه شریف برای اولین بار به صراحت گفت: «برای ماجرای متروپل خواهش و تقاضا و دستور رسید که بس است. ما برای متروپل شبکه خبر را به خط کردیم، ولی از همه جا خواهش و تقاضا و دستور آمد که فقط یک ساعت دو ساعت (به این موضوع بپردازید) و بس است دیگر. ریزه کاری هایی دارد انعکاس اعتراض که اگر گاهی دور یک میز بنشینیم می توان درباره آن همفکری کرد.»

قوت غالب در روزگار قحطی

دانشمندان می گویند بحران غذایی روز به روز تشدید می شود و باید به فکر خوردن گسونه های غذایی دیگر باشیم

سیدزاده | همین چند روز پیش بود که متن و تصویری از هفته نامه اقتصادی اکونومیست درباره بحران مواد غذایی منتشر شد که حسابی در شبکه های اجتماعی دست به دست شد. در عکس این گزارش، سه خوشه گندم نمایش داده شده بود که به جای دانه های گندم، عکس جمجمه انسان روی آن نمایش و بالای عکس هم این جمله به چشم می خورد: «فاجعه غذا در حال آمدن است.» بحرانی که البته تاکنون بارها از آن صحبت شده، اما عواملی مثل جنگ در اوکراین و همه گیری کرونا هم به نظر می رسد در تشدید آن مقصر بوده است. در کنار این عوامل، تغییرات اقلیمی در سطح جهان هم که کشورها را به سمت گرما و خشک سالی بی سابقه ای برده، باعث شده است تا این موضوع بسیار جدی تر از قبل مطرح شود. در این گزارش نوشته شده بود که قیمت بالای کالاهای اساسی، تعداد افرادی را که نمی توانند مطمئن باشند به غذای کافی دسترسی پیدا می کنند از ۴۴۰ میلیون نفر به ۱.۶ میلیارد نفر افزایش یافته است و اینکه حدود ۲۵۰ میلیون نفر در آستانه قحطی هستند. این گزارش به جنگ اوکراین هم اشاره کرده بود و از این گفت که اگر این جنگ ادامه پیدا کند و عرضه مواد غذایی از روسیه و اوکراین محدود شود، صدها میلیون نفر دیگر دچار فقر خواهند شد، ناآرامی های سیاسی گسترش پیدا خواهد کرد و کودکان دچار نقصان می شوند و مردم گرسنگی می کشند. به تازگی هم دانشمندان فهرستی از گیاهان و خوراکی های کمتر شناخته شده تهیه کرده اند که در ادامه این روند بحران تغذیه ممکن است تا سال ۲۰۵۰ به فهرست غذاهای ما اضافه شود. کاج پیچی و گونه های دیگری از حبوبات و غلات که تاکنون استفاده نشده اند می توانند از این دست گونه ها باشند. بحران، بحران همه گیری است و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست. روزنامه شرق در یکی از گزارش های تازه خود از این نوشته است که بر اساس گزارش سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد، واردات غذا به ایران به طور مستمر در حال افزایش است. این گزارش نشان می دهد که از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵، ایران به طور متوسط ۲۳ درصد از مصرف گندم، ۵۲ درصد برنج و ۷۱ درصد ذرت خود را از طریق واردات تأمین کرده است و به گفته سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد، در مجموع، ۳۶.۶ درصد از غلات مورد نیاز ایران در سال ۲۰۱۶ از طریق واردات تأمین شده است. درحالی که این میزان در سال ۲۰۰۵ تنها ۱۸.۱ درصد بود. سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد پیش بینی می کند حدود ٦٦٠ میلیون نفر ممکن است تا سال ۲۰۳۰ با گرسنگی روبه رو شوند که بخشی از آن به دلیل تأثیرات پایدار همه گیری ویروس کرونا بر امنیت غذایی جهانی است. براساس نقشه بین المللی امنیت غذایی، کشور ما در زمره کشورهای پرخطر قرار دارد و در میان استان ها، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمد و سیستان و بلوچستان در دسته بسیار ناامن و استان های خوزستان، کرمان، ایلام و بوشهر در دسته ناامن غذایی قرار دارند.

توییت روز

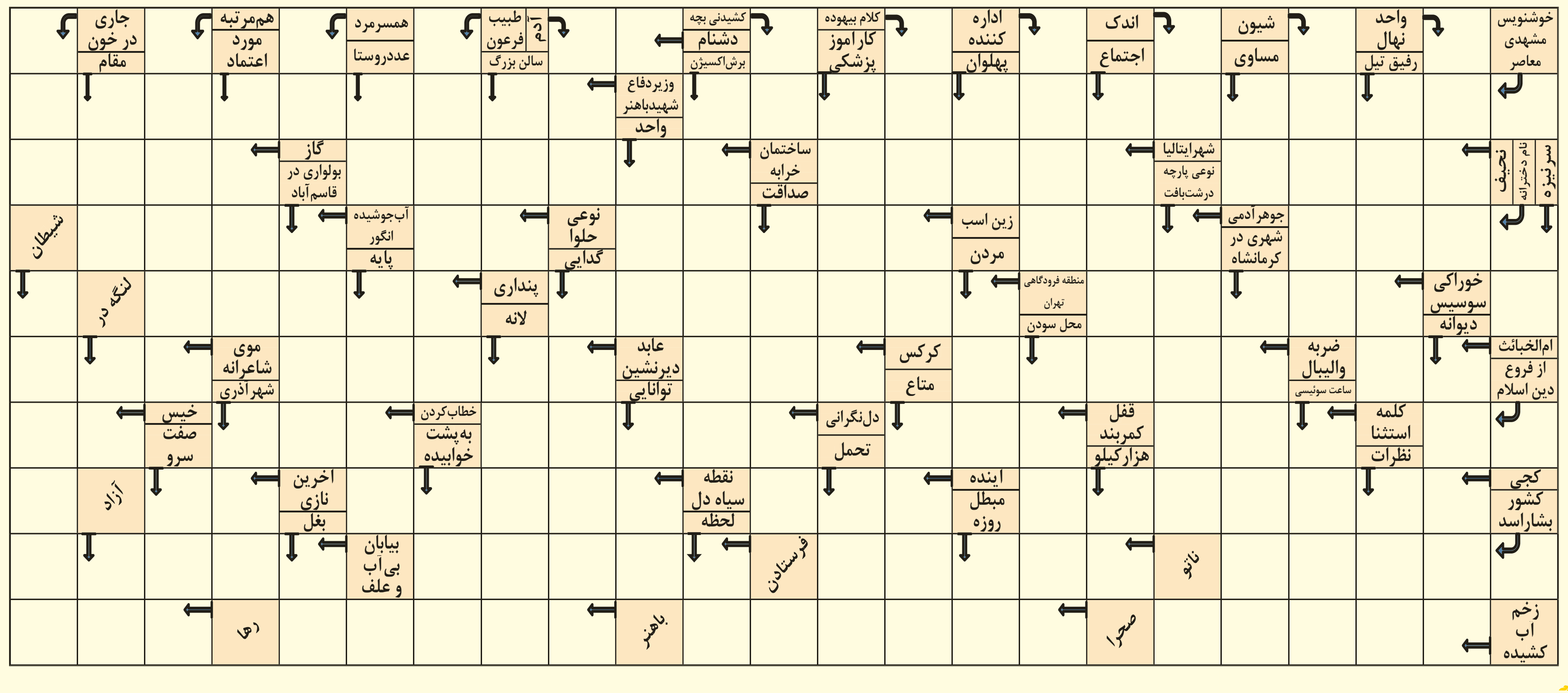
فاطمه سادات بکائی – خبرنگار
مریم کاظم‌زاده، عکاس جنگ و همسر شهید اصغر وصالی، فوت کرد. این زن آرزوی خیلی از ما خبرنگارهای زن رو زندگی کرده بود.

زینب رحیمی – خبرنگار
به هیچ‌کدام از هشدارها درباره توسعه کانون‌های گردوخاک اهمیت ندادند حالا با کوچک‌ترین وزش باد و توفان، کل ایران به جهنم تبدیل می‌شود.

فواد ایزدی – استاد دانشگاه
یک فرد هجده‌ساله ۱۹ کودک را در ایالت تگزاس آمریکا کشت. فرهنگ خشونت آمریکایی فقط منحصر به دولت آن کشور نیست. در ۵ماه گذشته در آمریکا ۱۹۸ مورد تیراندازی جمعی ثبت شده است.

رضا ساکی – خبرنگار
برق ما یک روز ۱۵ تا ۱۷ رفت و یک بار ٤ صبح تا ٦. جدول نمی‌دین؟

جدول روز



شوخی با خبر

با قابلمه تفلون همذات پنداری کنیم

مهدی محمدی

آقای فاطمی امین، وزیر محترم صمت، به گران شدن شوینده ها واکنش نشان داد و گفت: انجمن صنایع شوینده باید قیمت ها را به قبل برگرداند! هم ما و هم شما کوچک ترین شکی نداریم که قیمت شوینده ها به قبل و حتی کمتر از قبل برخواهد گشت، ولی تا آن موقع توصیه هایی داریم که به شما کمک می کند هزینه های شوینده شما کمتر شود.

شاید داستان آن مردی را شنیده باشید که در زمان رفتن به حمام با خودش خودکاری می برد و هر جایش را می شست علامت می گذاشت تا دوباره نشوید. به دلیل گرانی مواد شوینده ما هم باید با خودمان خودکار به حمام ببریم تا هیچ جایی را خدای نکرده دوباره و تکراری نشوییم و این طوری در مصرف مواد شوینده صرفه جویی کنیم! الان دیگر زمانی نیست که در خرید شوینده ها وسواس داشته باشیم، هر چیزی که بدانیم حتی یک ذره کف می کند، می تواند جایگزین هر ماده شوینده ای باشد. مثلا به جای خرید مایع دستشویی آنتی باکتریال با رایحه گل رز، می توان از همان مایع ظرفشویی استفاده کرد که رویش با قرمز نوشته است: «هنگام مصرف از دستکش استفاده کنید.»

همین شامپوخمره ای ها را در نظر بگیرید؟ چرا با آن ها فقط مو بشوییم؟ این شامپو ظرفیت نهفته بسیاری دارد که نباید از آن غافل شد. می شود از این شامپوی معرف حضور همه به عنوان شامپوفرش و حتی از آن به عنوان بقیه مایعات شوینده مثل مایع ظرفشویی و دستشویی و شیشه پاک کن استفاده کرد؛ البته این شامپو نه فقط جایگزین مایعات شوینده که حتی جایگزین خوب جامدات شوینده مثل پودر ماشین لباسشویی هم محسوب می شود!

خلاصه کلام اینکه برای خودکفا شدن از لحاظ مواد شوینده، از هر کفی دم دست دارید استفاده کنید. همین اسباب بازی حباب سازی که فرزندتان با آن حباب درست می کند، به خاطر کفی که دارد یک شوینده پنهان محسوب می شود. حتی اگر رفتید حمام و دیدید نه شامپو دارید و نه صابون و فقط مایع ظرفشویی توی آشپزخانه دارید از حس «خودقابلمه پنداری» خود بهره بگیرید و تصور کنید قابلمه تفلونی هستید که با یک بار کف مالی شدن تمیز خواهید شد!

دانستنی روز

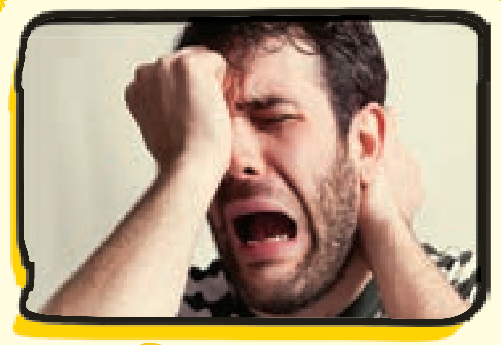
استرس باعث می شود جذاب تر به نظر برسید!

نشان دادن استرس و نقاط ضعف احساسی می تواند حس همدردی در دیگران را برانگیزد و باعث شود دوست داشتنی تر به نظر برسید. انسان ها رفتارهای عجیبی را از خود نشان می دهند. آن ها احساسات درونی خود را در لحظات ضعف نشان می دهند که به نظر کار عاقلانه ای نمی رسد. تنها با دیدن رفتار شخصی می توانید بفهمید آن شخص رنج می کشد، ناامید یا ناراحت است؛ اما آیا بهترین راهبرد تلاش برای مخفی کردن نقاط ضعف است؟ و چرا باید ریسک سوءاستفاده را افزایش داد؟ بسیاری از جانداران دیگر به ندرت تغییرات رفتاری واضحی را در شرایط ناخوشایند نشان می دهند. دام پزشک ها و سرپرست حیوانات باید به سرنخ هایی مثل تغییرات فشار خون، ضربان قلب یا سطوح هورمونی تکیه کنند تا به رنج یا استرس در حیوانات پی ببرند؛ اما چه منفعتی در نمایش آسیب پذیری وجود دارد؟ پژوهشی جدید به بررسی دلایل برقراری ارتباط با استفاده از بدن، چهره و دست ها پرداخته است. براساس یافته های این پژوهش، سیگنال های احساسی نقشی کلیدی در چگونگی ساخت و حفظ شبکه های اجتماعی دارند. به ویژه، آزمایش ها نشان می دهند هرچقدر پراسترس تر به نظر برسید دیگران بیشتر شما را دوست خواهند داشت.

تکامل و استرس

مدت هاست می دانیم تجربه استرس و رفتار با یکدیگر در ارتباط هستند. وقتی شخصی در شرایط استرس قرار دارد، رفتار موسوم به خودهدایت شده را نشان می دهد. برای نمونه هنگام استرس، صورت خود را لمس می کنید، ناخن هایتان را می جوید، با اشیا یا موی خود بازی می کنید. شکل های مشابه رفتار استرسی در میمون ها و بوزینه ها هم دیده شده اند. درنتیجه می توان گفت این رفتارها در دوره تکاملی از اجدادی مشترک سرچشمه گرفته اند. با این حال، چگونگی نگرش افراد به استرس و رفتارهای مرتبط برای پژوهشگرها همیشه یک راز بوده است. آیا افراد این گونه رفتارها را در دیگران می بینند؟ آیا احساس استرس را در دیگران تشخیص می دهند؟ این مسئله چگونه بر احساس ما نسبت به آن ها تأثیر می گذارد؟ برای این پژوهش، استرسی خفیف به داوطلبان داده شد تا رفتار آن ها بررسی شود. داوطلبان سه دقیقه زمان داشتند تا برای ارائه آماده شوند و از یک مصاحبه شغلی تقلید کنند که پس از یک تست دشوار ریاضی شروع شد. عجیب نبود که در این شرایط بیشتر شرکت کنندگان احساس استرس داشتند. پژوهشگرها فیلمی از داوطلبان دارای استرس را به گروه جدیدی از افراد نشان دادند تا این رفتار را براساس مقیاس هایی از جمله: «این شخص چه میزان استرس دارد؟» درجه بندی کنند. براساس نتایج، ظاهر افراد در شرایط استرس و نگرش دیگر افراد نسبت به آن ها مشخص شد. براساس نتایج، انسان ها در تشخیص شخص دارای استرس عملکرد خوبی دارند. هرچقدر شخصی استرس بیشتری نشان دهد، بقیه حس استرس را بیشتر از او دریافت می کنند. این نتیجه نشان دهنده رابطه ای شفاف و خطی است. رفتار خودهدایت شده طبق انتظار نقش مهمی ایفا می کند. هرچقدر شخصی رفتار خودهدایت شده بیشتری داشته باشد، افراد دیگر حس استرس را بیشتر از او دریافت می کنند. همچنین که این سیگنال ها تنها از سوی دوستان نزدیک امکان شناسایی نداشتند؛ چراکه از افراد کاملاً غریبه هم درخواست شد قضاوت خود را درباره شرکت کنندگان بگویند.

منبع: دیجیاتو



چرا وقتی بیمار یا خسته هستیم گریه می کنیم؟

اشک ریختن علاوه بر اینکه حس ناراحتی و شادی شدید را نشان می دهد، کارکردهای مختلفی در انسان دارد و به دلایل دیگری نیز اتفاق می افتد.

هفته سختی را گذرانده اید و احساس خستگی می کنید و ناگهان می بینید که در لحظه ای غیرمنتظره مانند تماشای یک تبلیغ تلویزیونی اشکتان سرازیر می شود، یا شاید دچار سرماخوردگی یا ویروس کرونا شده اید. ممکن است واقعاً از بیماری یا خستگی احساس ناراحتی کنید، اما چرا اشک می ریزید؟

اشک، عملکردهای روانی متعددی دارد. اشک به عنوان شاخصی فیزیکی از وضعیت عاطفی درون ما عمل می کند و زمانی رخ می دهد که احساس غم یا خوش حالی شدیدی کنیم. درون مغز ما، عواطف شدید، شبکه خودمختار مرکزی (CAN) را فعال می کند. این شبکه از دو بخش تشکیل شده است: سیستم عصبی سمپاتیک (زمانی که احساس خطر می کنیم، واکنش جنگ یا گریز را فعال می کند.) و سیستم عصبی پاراسمپاتیک (بدن را به حالت آرامش برمی گرداند.) احساسات شدید بخش سمپاتیک این سیستم را فعال می کند؛ اما وقتی گریه می کنیم، قسمت پاراسمپاتیک فعال می شود و حال ما را بهتر می کند.

وقتی استرس داریم یا خسته ایم، چه اتفاقی می افتد؟

ما از سنین کم یاد می گیریم که احساسات خود را کنترل کنیم و متوجه می شویم برخی زمان ها از نظر اجتماعی مناسب بروز فیزیکی احساسات منفی شدید نیست. برای مثال، گریه کردن طی تماشای فیلمی ناراحت کننده خوب است، اما گریه کردن در محل کار چندان خوب نیست. هرچه استرس و خستگی ما بیشتر باشد یا اگر دوره ای طولانی درد جسمی یا عاطفی را تجربه کنیم، سیستم سمپاتیک فعال باقی می ماند. قشر پیش پیشانی مانند کامپیوتری که به طور هم زمان برنامه های زیادی اجرا می کند، تحت فشار قرار می گیرد. مغز کمتر می تواند عواطف ما را به روش های در حد انتظار تنظیم کند و این امر به پاسخ های عاطفی در خور مشاهده مانند اشک یا انفجار خشم منجر می شود. حتی ممکن است خودمان متوجه نباشیم چقدر تحت فشار بوده ایم تا وقتی که پس از حادثه یا تجربه ای جزئی، اشکمان سرازیر می شود. برخی افراد بیشتر از دیگران گریه می کنند. زنان معمولاً بیشتر از مردان گریه می کنند، اگرچه مشخص نیست چه میزان از این تفاوت ناشی از جنبه های زیستی و چه مقدار از آن ناشی از انتظارات جامعه است. افرادی که در ویژگی های شخصیتی همدلی یا روان رنجوری نمره بیشتری کسب می کنند، معمولاً بیشتر گریه می کنند. گریه بیش از حد همچنین می تواند از نشانه های جسمی افسردگی باشد، زیرا مغز دچار درد عاطفی عمیق شده است.

منبع: زومیت

آیا می دانستید؟

آیا می دانستید که درخت بلوط تا قبل از پنجاه سالگی میوه نمی دهد؟

شعر

ای روی تو آرزوی دیرینهٔ ما
جز مهر تو نیست در دل و سینهٔ ما
از صیقل آدمی زداییم درون
تا عکس رخت فتد در آیینهٔ ما (انوری)

توییت

عاصی
از غمگین‌ترین صحنه‌های زندگی اونجاس که می‌بینی بابات برای بلند کردن چیزی نفسش گرفته که تو با یه‌دست جابه‌جاش می‌کنی.

بلوم
تُن ماهی خوردم یادم رفت قبلش بجوشونمش، الان واسه محکم کاری خودم رفتم تو وان آب داغ.

مارتین
می‌خواستم غم‌هام رو به پیتزا تبدیل کنم رفتم سفارش بدم دیدم پیتزای ۱۲۰ تومنی شده ۱۷۰ تومن یه غم به غم‌هام اضافه شد.

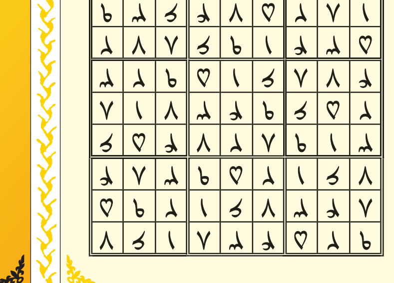
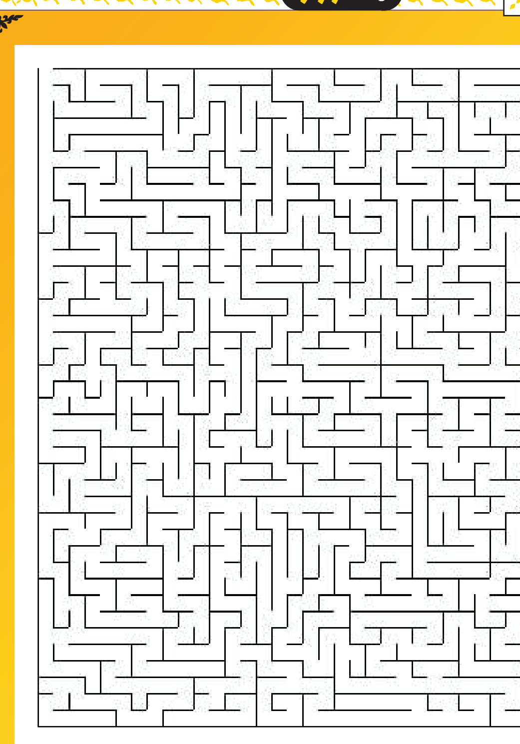
وجود
هرگز نمی‌توان احساس خود را برای دیگری دقیقا توصیف کرد و هرگز هم نمی‌توان احساس دیگری را دقیقا فهمید. هرکس با آنچه در خود احساس می‌کند کاملا تنهاست.

پاسخ جدول شماره گذشته

سودوکو

		۵	۴	۳	۸		۶	
۸		۳	۷		۱	۲	۹	
	۶		۲			۳		
۳	۱			۲	۷	۴		
	۵		۹				۱	۸
۴			۶	۱	۵	۹	۲	۳
۵	۳	۴	۱	۹		۸	۷	
۱				۷	۴		۳	۹
	۹	۷	۳		۲		۴	

پاسخ سودوکو



هزارتو