گرام گردی

هشدار؛ زنگ خطر ورشکستگی آبی

دولت تنها ۱۰ سال برای مدیریت بحران آب فرصت دارد. این هشدار بخش خصوصی به سیاست‌گذار است. بیش از ۶ دهه از آغاز بحران آبی در ایران می‌گذرد. در این بین بارها کارشناسان داخلی و سازمان‌های بین‌المللی درباره بحران آب در ایران هشدار داده‌اند. بحرانی که ناشی از مدیریت سیاسی آب در کشور است. براین اساس نیز در تمام این سال‌ها، دولت‌ها برای جلوگیری از بحران‌های اجتماعی و سیاسی چشم خود را روی مدیریت فنی و علمی آب بسته‌اند. این موضوع در جدیدترین گردهمایی فعالان بخش خصوصی بررسی شد. از نگاه فعالان بخش خصوصی اگرچه تورم، رکود، اصلاح نظام مالی و... از جمله چالش‌های کنونی کشور است، اما بحران آب ابرچالشی است که فراتر از هر موضوع دیگر باید به صورت فوری به آن پرداخت، زیرا کشور فقط ۱۰ سال برای کنترل بحران آبی کنونی فرصت دارد و زنگ خطر ورشکستگی آبی به صدا درآمده است. حال با توجه به اینکه بخش کشاورزی بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آب کشور است، باید مدیریت این بخش به طور جدی بازنگری شود. براساس داده‌های موجود، کشاورزان ایران در هر هکتار ذرت، برنج و گندم دو تا سه برابر بیشتر از میانگین جهانی آب مصرف می‌کنند. حال با تشدید بحران افزایش قیمت مواد غذایی و تنش‌های آبی کشور، پیش‌بینی می‌شود؛ ایران احتمالا ۷۰ درصد از زمین‌های کشاورزی خود را از دست خواهد داد.

برای خواندن اصل گزارش روزنامه دنیای اقتصاد می‌توانید کد را اسکن کنید.

Scan

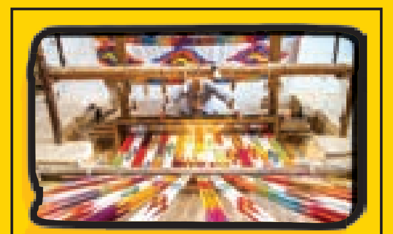
پیش به سوی نوبت یادآور

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره وضعیت کرونا در کشور اعلام کرد که امسال همه افراد بیش از دوازده سال واکسن یادآور را تزریق کنند. به گزارش ایسنا، بهرام عین‌اللهی در حاشیه جلسه امروز (چهارشنبه) هیئت دولت در جمع خبرنگاران در پاسخ به سؤالی درباره وضعیت کرونا در کشور اظهار کرد: می‌دانیم که واکسیناسیون ایمنی دائمی نمی‌دهد، بلکه مقطعی است و مدتی بعد ایمنی کاسته می‌شود. چون واکسیناسیون در حجم زیاد و نزدیک انجام داده بودیم، ایمنی در مردم بیشتر بود، اما به تازگی تغییراتی در امیکرون ایجاد شده است و جهش با سرعت بیشتری دارد که می‌تواند بیماری‌زایی ایجاد کند. عین‌اللهی تأکید کرد: ما از واکسیناسیون به عنوان واکسن «یادآور» نام می‌بریم و توصیه ما به مردم که خیلی به ما کمک کردند تا امیکرون مهار شود، این است که امسال همه افراد بیش از دوازده سال یک واکسن یادآور تزریق کنند. بازگشت حجاج، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها و ایام محرم را در پیش داریم که ممکن است ویروس را منتقل کنند و افزایش دهند. همه مراکز واکسیناسیون در این زمینه آماده باش هستند تا امر واکسیناسیون را انجام دهند.

اصل خبر را با اسکن کد در خبرگزاری ایسنا بخوانید.

Scan

عکس نوشت



«دارایی‌بافی» نوعی هنر بافت پارچه است. در این روش نخ‌های پارچه قبل از بافت رنگ می‌شود. این شیوه در تعدادی از کشورهای جهان مرسوم بوده است و در ایران نیز فقط در شهر یزد از این روش برای بافت پارچه استفاده می‌شود. این پارچه با استفاده از ابریشم طبیعی و نقوش و طرح‌های هندسی بسیار زیبا بافته می‌شود. نقوشی که در بافت این نوع پارچه استفاده می‌شود، در هنر سنتی ایران به چلیپا معروف است و استفاده از آن قدمتی چندهزارساله دارد. حسین نیکخواه ۷۸ساله تنها بافنده این هنر در ایران است. او از پنج‌سالگی به دلیل علاقه به این صنعت در کارگاه‌های مختلف دارایی‌بافی کار می‌کرده است.

عکس‌ها: مجید جراحی/ایناً

Scan

تهران درجا می‌زند؟!

درباره کاهش جایگاه تهران در گزارش اکونومیست پیرامون کیفیت زیستیِ شهرهای جهان در سال ۲۰۲۲

سید محمدرضا هاشمی| شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید در جدیدترین گزارش اکونومیست از بدترین شهرهای جهان در سال ۲۰۲۲، تهران در میان ۱۷۲ شهر جهان در حوزه کیفیت زندگی و زیست‌پذیری، در جایگاه ۱۶۳ قرار گرفته و این نشان می‌دهد که جایگاه تهران نسبت به گذشته پایین‌تر آمده است. هدف از رتبه‌بندی‌های اکونومیست، ارائه راهنمایی در حوزه شناسایی فضاهای مناسب برای سرمایه‌گذاری و راه‌اندازی کسب‌وکارها است. دو سال قبل، وقتی مشخص شد که میزان رضایت شهروندان از زندگی در پایتخت پایین است، دو ابرمشکل یکی در حوزه مشکلات ترافیکی در شهر و پیامدهای ناشی از آن یعنی آلودگی هوا بود و دیگری سلب آسایش و آرامش شهروندان به دلیل آزار و اذیت ساختمانی در پروژه‌های عمرانی و ساختمانی کیفیت زندگی شهروندان تهرانی را کاهش داده بود؛ اما گزارش امسال نشان می‌دهد که این ۲ ابرمشکل حالا به پنج مورد افزایش یافته است. ترافیک و آلودگی هوا، پیشرفت نکردن تهران در حوزه «شهر هوشمند» در مقایسه با دیگر شهرهای بزرگ جهان و اینکه امکانات عمومی بیشتر در اختیار صاحبان ثروت قرار دارد، پنج دلیل سقوط تهران در میان ۱۷۲ شهر بزرگ بررسی شده در گزارش اکونومیست بیان شده است. «حجت‌اله میرزایی»، معاون پیشین برنامه‌ریزی، توسعه شهری و امور شورای شهرداری تهران، بر این باور است که تنزل رتبه تهران در رتبه‌بندی اکونومیست در حوزه زیست‌پذیری شهرها ناشی از این است که دیگر شهرهای جهان با شتاب بیشتری رو به بهبود حرکت کرده‌اند، اما تهران درجا زده است. درواقع پایین‌تر آمدن رتبه تهران ناشی از سرعت حرکت رقبا به سمت وضعیت مطلوب‌تر است. تهران در دو حوزه از دیگر کلان‌شهرها جا مانده و همین موضوع زمینه‌ساز افت رتبه آن در رتبه‌بندی اخیر اکونومیست شده است. حوزه اول، درباره مناسبات بین‌المللی و دیپلماتیک و جذب سرمایه‌گذاری خارجی و حوزه دوم، ناتوانی تهران در هوشمندسازی شهری و شکل‌گیری اقتصاد دانش‌بنیان شهری با حمایت از فعالیت‌های استارت‌آپی بوده است. درباره دلیل اول نباید از تأثیر مستقیم تحریم‌ها بر این موضوع غافل شد، چون دیپلماسی و فعال بودن آن نقشی مهم در قرارگرفتن شهرهای بزرگ جهان در جایگاه‌های بالاتر دارد، اما درباره ایجاد شهر هوشمند به نظر می‌رسد که مشکل از تصمیم‌گیرندگان است و احتمالا تنها با الکترونیکی کردن چند خدمت شهری نمی‌توان به شهری هوشمند تبدیل شد. وین، کپنهاگ، زوریخ، کلگری، ونکوور، ژنو، فرانکفورت، تورنتو، آمستردام، اوزاکا و ملبورن، به ترتیب ۱۰ شهر اول در رتبه‌بندی زیست‌پذیرترین شهرهای جهان طبقه‌بندی شده‌اند و شهرهای دوالا، هراره، داکا، پورت مورسبی، کراچی، الجزیره، طرابلس، لاگوس و دمشق نیز بعد از تهران به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند.

گزارش روز

درباره بازنشر تصویرهایی از جمشید هاشم‌پور که او را دوباره سر زبان‌ها انداخت

قهرمانی با سر تراشیده

سیدزاده| باید به آینده سینمای ایران امید بست؟ ورودی این سینما، چه به لحاظ فیلم‌هایی که ساخته می‌شود و چه از نظر بازیگرانی که وارد این حرفه می‌شوند چه می‌گوید؟ جمشید هاشم‌پور، بازیگر کهنه‌کاری که در دنیای فیلم و سینما و بازیگری هنوز کلمه «قهرمان» را برای خیلی‌ها تداعی می‌کند، بعد از ژست ورزشکارانه‌اش مقابل دوربین عکاسان و خبرنگارها در اکران خصوصی «روز ششم» گفت به آینده سینمای ایران امیدی ندارد. صحبتی که شاید به مذاق خیلی‌ها خوش نیاید؛ اما روند ستاره‌سازی و قهرمان‌پروری در سال‌های اخیر که حول بازیگران چشم‌رنگی می‌چرخد، شاید یکی از دلایل تأیید حرف او باشد؛ بعلاوه صحبت‌های درگوشی و پشت صحنه‌ای که هر از گاهی از این طرف و آن طرف به بیرون درز پیدا می‌کند. همین چند روز پیش بود که مهران مدیری در پشت صحنه برنامه دورهمی از این گفت که «ما فکر می‌کنیم رشوه فقط در ادارات دولتی است. این می‌تواند در بیمارستان یا در خیلی جاهای دیگر هم اتفاق بیفتد و در شغل ما هم هست. یک کار کثیفی که خیلی‌ها می‌توانند انجام بدهند این است که از شما پول می‌گیرند که شما بازی کنید؛ این هم اسمش رشوه است.»

حالا هاشم‌پور بعد از این حرف و این ژست دوباره نقل محافل بسیاری شده و بهانه‌ای برای قیاس بازیگران فعلی و قدیمی، چه به لحاظ آمادگی بدنی و فیزیکی و چه به لحاظ خلق‌وخو و ویژگی‌های شخصیتی. بازیگری که با این توجیهِ «سینمای ایران احتیاج به قهرمان ندارد.» در دهه شصت انتشار تصویرش با آن هیبت و سر تراشیده روی جلد مجلات ممنوع شد، اما هنوز هم وقتی مقابل دوربین ظاهر می‌شود برای خاطره‌بازها تداعی‌کننده شمایل «زینال بندری» است و یادآور «عقاب‌ها» و «دارکوب» و «افعی». دامون قنبرزاده، نویسنده حوزه سینما، بعد از انتشار تصویر هاشم‌پور در اکران خصوصی روز ششم، در یادداشتی از او یاد کرده که در بخشی از آن نوشته است: «ژست جذاب شب گذشته او در اکران فیلمی که در آن بازی کرده است، لذت عجیبی به من داد. انگار می‌خواست نشان بدهد هنوز هم آن‌قدر قدرتمند و آماده و چابک و پرانرژی هست که بتواند مانند جمشید آریای «افعی» هوش مخاطب را از سرش بپراند. انگار می‌خواست ثابت کند در میان ستاره‌های پوشالی سینمای ایران که معمولاً فقط پول می‌گیرند و به جز سروصدا و جیغ طرفداران کم‌سن‌وسالشان، هیچ بازخوردی در گیشه ندارند، یکی از پول‌سازترین و گیشه‌پردازترین بازیگران تاریخ سینمای ایران هست و خواهد ماند. او وقتی این حرکت جذاب را جلوی دوربین‌ها انجام داد، عکاسانی که مشغول عکس گرفتن از این ژست بودند، حسابی سر ذوق آمدند و فریاد کشیدند؛ یک فریاد واقعی برای یک ستاره واقعی.»

«روز ششم»، فیلمی به کارگردانی، نویسندگی حجت قاسم‌زاده اصل و تهیه‌کنندگی رحمان سیفی آزاد و مجری طرح حسین رامه محصول سال ۱۳۹۹ است. این فیلم که از حضور در جشنواره فجر بازماند از مهم‌ترین غایبان سی و نهمین دوره جشنواره فیلم فجر بود که مورد توجه و تحسین بسیاری از منتقدان قرار گرفت. جمشید هاشم‌پور در کنار مصطفی زمانی و امیر جعفری از بازیگران این فیلم هستند که اکنون در حال اکران است.

توییت روز

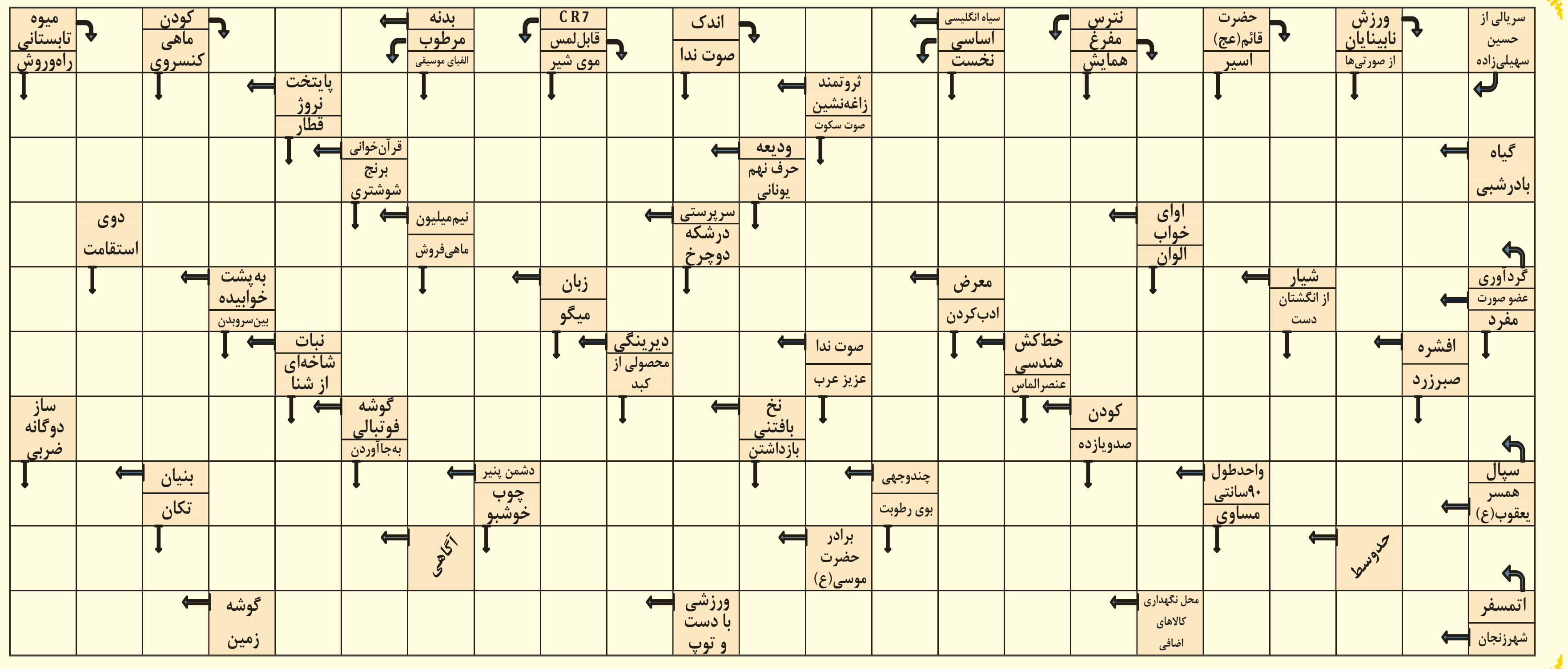
هادی یزدانی
پزشک
مدت‌هاست بیماران زیادی با ضعف، بی‌حالی و خستگی مراجعه می‌کنند و اصرار به انجام آزمایش‌هایی پرهزینه و اغلب بی‌ثمر دارند. همکاران عزیز اگر با حوصله شرح حال بگیرند متوجه می‌شوند بیشترشان دچار عوارض طولانی‌مدت کووید۱۹ شده‌اند. این بیماران اغلب فقط به اطمینان‌بخشی نیاز دارند.

آرش شفاعی
شاعر و روزنامه‌نگار
کسی که به راستی عالم باشد از گزاره‌های مطلق استفاده نمی‌کند. خاصیت دانش این است که شما را در حکم دادن محتاط می‌کند، چون همیشه احتمال می‌دهید بخشی از حقیقت را نمی‌دانید. کسی که می‌گوید: «کسی که خانواده چادری و مقید دارد دنبال فوتبال نمی‌رود.» بی‌سوادی خود را آشکار کرده است.

سید سجاد پادام
پژوهشگر مرکز پژوهش‌های مجلس
عجب والیبالی شد. درود بر سروقامتان ایران عزیز. ایران ۳، لهستان ۲.

پونه ترابی
خبرنگار
بورس این جوری شده که شاخص تا یک و ۵۰۱ می‌ریزه، فرداش با بدبختی میارنش تا یک و ۵۰۶، دوباره فرداش تا یک و ۵۰۱ می‌ریزه و این چرخه ادامه داره.

جدول ۳۵۱۸



ماهی‌ای که با ارتش بریتانیا، تانک و مسلسل روبه‌رو شد؛ اما تا آخرین لحظه مقاومت کرد

تاریخچه یک قزل‌آلای قهرمان

در نزدیکی شهر کانتربری بریتانیا و در سال ۱۹۹۷ وحشی‌ترین قزل‌آلای جهان به نام آرواره، لقب هیولای دریاچه ایکهام را از آن خود کرد و یک پرورش‌دهنده ماهی به نام آلف را به وحشت انداخت. آرواره بیش از ۳۰۰۰ ماهی قرمز ارزشمند دریاچه را بلعید و پس از جان سالم به در بردن از حملات ارتش بریتانیا به وسیله یکی از اولین شوکرهای الکتریکی دنیا شکست خورد. در ۱۰ ژوئن ۱۹۹۷ سرهنگی به نام بلاشرز و یک چوخه ارتشی با مسلسل، بمب و یک تانک کوچک برای شکست قزل‌آلا وارد عمل شدند. بلاشرز کهنه‌سرباز ارتش بود و افتخارات زیادی داشت. به محض رسیدن به دریاچه، سربازان آب را با دینامیت پر کردند. ظاهرا آلف با بمباران شدن برکه‌اش به بهای کشته شدن ماهی قاتل مشکلی نداشت. انفجار برکه، ماهی‌ها و قورباغه‌ها را در ارتفاع تقریبا ۱۵ متری به هوا پرتاب کرد.

آلف پس از خوش‌حالی از مرگ ماهی گفت: او برای من دردسرهای زیادی ایجاد کرده است؛ اما فکر می‌کنم به نوعی برای او احترام زیادی قائلم. مطمئنا از مرگ او خوش‌حالم. با این حال ماهی با موفقیت از بمباران و مسلسل فرار کرد و باز هم ویرانی به بار آورد تا اینکه دو مهندس به داخل برکه رفتند و موفق شدند آن را با یک شوکر الکتریکی ۲۴۰ ولتی و یک تور بزرگ بگیرند. معلوم شد که مقصر ماجرا یک ماهی سوف ۴۵۰ گرمی بود که کمی شبیه به قزل‌آلا است. مهندس‌ها به جای کشتن آرواره، آن را در مخزن مجاور رها کردند، جایی که احتمالا به خوردن ماهی‌های کوچک‌تر ادامه می‌داد. شکست این ماهی یک روز مهم برای سلاح‌های الکتروشوک بود. شوکر الکتریکی تنها ۳ سال قبل از این واقعه اختراع شده بود و گرفتن این ماهی به یکی از اولین استفاده‌های جنگی یک سلاح الکتروشوک تبدیل شد، بنابراین دفعه بعد که خبر توقف یک قاتل یا دزد به وسیله شوکر را می‌خوانید، ممکن است از این ماهی برای فداکاری‌اش تشکر کنید!

منبع: زومیت

آیا می‌دانستید؟

آیا می‌دانستید یک انسان به‌طور میانگین دو سال پای تلفن است؟

شعر

دی جلوه‌گری بین که آراست مرا
خوان کرم خدا مهیاست مرا
حلوا چو زغاره بود در سفره ما
امروز همان زغاره حلواست مرا(کمال خجندی)

چرا برخی‌ها دست‌هایشان را نمی‌شویند؟

میلیون‌ها نفر در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند؛ اما چرا برخی افراد، اصول ساده بهداشتی مانند شستن دست‌ها را رعایت نمی‌کنند و چگونه می‌توان نظر آن‌ها را تغییر داد؟ پیتر هگست، مجری فاکس‌نیوز، در برنامه‌ای در سال ۲۰۱۹ جملاتی به زبان آورد که زمینه‌ساز بحث‌ها و جنجال‌های زیادی در فضای مجازی شد. او گفته بود: «فکر می‌کنم نزدیک به ۱۰ سال است دست‌های خود را نشسته‌ام.» این جمله واکنش‌های زیادی را برانگیخت، البته هگست تنها نبود؛ در سال ۲۰۱۵، جنیفر لاورنس بازیگر در گفت‌وگویی غیرمنتظره گفت، پس از رفتن به توالت هرگز دست‌های خود را نمی‌شوید؛ البته هگست و لاورنس، بعدا تأکید کردند که این جملات را به شوخی گفته‌اند. همان سال، سناتور جمهوری‌خواه کارولینای شمالی، اجبار کارکنان رستوران برای شستن دست‌ها را سختگیری بیش از اندازه قلمداد کرد.

با اینکه ۱۰ سال به تنهایی یک رکورد محسوب می‌شود، طبق گزارش‌های دریافتی از توالت‌های عمومی، برخی افراد پس از رفتن به توالت دست‌های خود را نمی‌شویند. طبق پژوهشی در سال ۲۰۱۵، در سراسر جهان تنها ۲۶٫۲ درصد از مراجعه به توالت‌های عمومی با شستن دست‌ها با صابون همراه هستند. به گفته روبرت آنگر، کارشناس سلامت عمومی تکاملی در دانشکده پزشکی لندن: به نظر می‌رسد شستن دست‌ها رفتار ساده‌ای باشد؛ اما ما به مدت ۲۵ سال در حال پژوهشی درباره تشویق افراد به شستن دست‌ها هستیم و هنوز این آمار بسیار پایین است، البته دلیل نشستن دست‌ها می‌تواند نبود امکانات و حتی صابون در نقاط فقیر دنیا باشد. در کشورهای فقیرتر تنها ۲۷ درصد از جمعیت به امکانات بهداشتی دسترسی دارند و طبق تخمین‌های سازمان جهانی بهداشت و یونیسف تقریبا سه میلیارد نفر در سراسر دنیا از امکانات بهداشتی حتی در خانه خود هم محروم هستند؛ اما حتی در کشورهای ثروتمند و پردرآمد که سرشار از امکانات بهداشتی هستند، تنها ۵۰ درصد از افراد پس از توالت، دست‌های خود را با صابون می‌شویند.

آمار یادشده شوک‌آور است، آن هم درحالی‌که شستن دست‌ها یکی از مهم‌ترین و نجات‌بخش‌ترین ابداعات تاریخ بشر بوده است. پس از ترویج شست‌وشوی دست‌ها در اروپا، طول عمر میانگین در کشورهایی مثل بریتانیا به ۸۰ سال رسید. درحالی‌که در سال ۱۸۵۰، طول عمر میانگین تنها ۴۰ سال بود. عادت بهداشتی ساده‌ای مانند شستن دست‌ها امروزه می‌تواند علمی برای پیشگیری از ویروس‌ها و همه‌گیری‌ها باشد. طبق پژوهشی در سال ۲۰۰۶، شستن منظم دست‌ها می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های ریوی را بین ۶ و ۴۴ درصد کاهش دهد. از زمان شیوع همه‌گیری کووید۱۹، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که فرهنگ شست‌وشوی دست‌ها، عامل پیشگویی بسیار خوبی برای میزان شیوع بیماری خواهد بود. اغلب افراد تصور می‌کنند کووید۱۹ از طریق ذرات معلق در هوا منتقل می‌شود، درحالی‌که این ویروس پس از لمس اشیای آلوده یا لمس صورت هم منتقل می‌شود؛ اما چرا برخی افراد حتی حاضر هستند مبالغی بالا برای ژل ضدعفونی دست‌ها پرداخت کنند؛ اما از طرفی عده‌ای دیگر با لجاجت حتی از شست‌وشوی دست‌ها با صابون هم خودداری می‌کنند؟ اگر داستان‌های ترسناک و ویروس‌های جدید نتواند عادت بد مردم را تغییر دهد پس چه چیزی می‌تواند؟ طبق یافته‌ها ممکن است تنها تنبلی عامل نشستن دست‌ها پس از خروج از توالت نباشد. دلایلی مثل؛ سبک فکری یا میزان خوش‌بینی وهمی، نیاز به عادی‌انگاری و حس انزجار و دیگر معیارهای روان‌شناختی، می‌توانند از موانع شست‌وشوی دست‌ها باشند.

کارشناسان سراسر جهان امیدوار هستند با درک انحراف‌های مخفی، پاکیزگی را بین مردم دنیا ترویج دهند. به گفته آنگر: یکی از مشکلات شستن دست‌ها به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته این است که می‌توان بارها و بارها از شستن دست‌ها اجتناب کرد و بیمار نشد و معمولا بیماری چند روز بعد نمود پیدا می‌کند و شخص علت اصلی آن را فراموش می‌کند. حتی درباره کووید۱۹، بازه بین آلودگی تا دیدن علائم، پنج تا شش روز است؛ بنابراین ایجاد ارتباط بین نشستن دست‌ها و ابتلا به بیماری برای برخی افراد دشوار است.

دانستنی روز

کم‌خوابی همیشگی مغز شما را از کار می‌اندازد

مطالعه انجام‌شده روی انسان و موش نشان می‌دهد دوره‌های شدید کم‌خوابی می‌تواند آسیب‌های دائمی به مغز وارد کند تا جایی که حتی برخی رگ‌های مغزی در اثر کم خوابیدن دچار خونریزی می‌شوند و در برخی حیوانات بی‌خوابی می‌تواند حتی باعث مرگ آن حیوان شود. بیشتر ما می‌دانیم بد خوابیدن و کم خوابیدن باعث ایجاد حالت‌های گیجی، مشکل در تمرکز، بدخلقی و خواب‌آلودگی می‌شود. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که یک ماده شیمیایی به نام «آدنوزین» باعث بروز چنین وضعیت‌هایی می‌شود و عملکرد مغز را در کوتاه‌مدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعات جدید نشان می‌دهند کم‌خوابی در انسان و موش می‌تواند باعث افزایش سطح آدنوزین شود. با این حال، سطح آدنوزین را می‌توان به سرعت و پس از چند شب خواب خوب اصلاح کرد. به همین دلیل برخی افراد می‌گویند اگر امشب دیرتر خوابیدم فردا آن را جبران می‌کنم، اما مطالعات انجام‌شده طی دو دهه اخیر نشان می‌دهند چنین رویکردی اشتباه است و شب‌هایی که دیر می‌خوابیم یا روزهایی که زودتر از خواب بیدار می‌شویم، جبران نمی‌شوند و می‌توانند به مغز آسیب جدی وارد کنند. «مری الن ولز»، دانشمند حوزه خواب در دانشگاه کارولینای شمالی می‌گوید: «مدت‌هاست مشخص شده که دوره‌های شدید کم‌خوابی برای سلامتی مضر است.» اولین مطالعه تجربی درباره محرومیت از خواب سال ۱۸۹۴ از سوی دانشمند روسی، «ماریا ماناسینا» منتشر شد. در این مطالعه توله‌سگ‌ها مجبور شدند از طریق تحریک مداوم بیدار بمانند، ولی در عرض پنج روز مردند. ماناسینا پس از بررسی بدن آن‌ها مشاهده کرد، رگ‌های خونی به دلیل کم‌خوابی خونریزی کرده و غشاهای چربی تحلیل رفته بودند. ماناسینا در پایان گفت: «فقدان کامل خواب برای حیوانات کشنده‌تر از کمبود کامل غذاست.» محرومیت مزمن از خواب می‌تواند آسیب جدی به مغز برساند. چنین تحقیقاتی روی نوعی کبوتر هم انجام شده و نشان می‌دهد بی‌خوابی باعث مرگ آن نوع کبوتر شده است. دکتر سیگرید ویسی، متخصص علوم اعصاب دانشگاه پنسیلوانیا و ازکاری زامور، طی چند دهه گذشته، تحقیقات مختلفی روی حیوانات انجام داده و متوجه شده‌اند که محرومیت از خواب می‌تواند اثرات بدی روی مغز داشته باشد. محققان دریافتند وقتی حیوانات فقط چند ساعت بیشتر از حد معمول در روز بیدار نگه داشته می‌شدند، دو بخش کلیدی مغز آن‌ها به صورت چشمگیری تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از سوی دیگر هیپوکامپ که نقش مهمی در شکل‌گیری حافظه و یادگیری دارد نمی‌تواند عملکرد درستی از خود نشان دهد. به علاوه تولید آنتی‌اکسیدان در حیواناتی که دچار کم‌خوابی هستند به شدت کند می‌شود. هنگامی که سطح آنتی‌اکسیدان پایین باشد، فرد دچار مشکلات دیگری خواهد شد. دکتر فرناندز یکی از محققان این مطالعه می‌گوید: «شب‌بیداری غیرمعمول برای مغز، حتی در شرایط عادی، مشکلاتی به همراه دارد. اگر از سلول‌های مغزی بخواهید هر روز ۳۰ درصد بیشتر فعال بمانند، در واقع سلول‌ها می‌میرند.» در مغز موش‌ها، کمبود خواب به مرگ سلولی پس از چند روز محدودیت خواب منجر می‌شود. این موضوع همچنین باعث التهاب در قشر جلوی مغز و افزایش سطح پروتئین‌های تاو و آمیلوئید می‌شود که با بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون در لوکوس سرولئوس و هیپوکامپ مرتبط است. جالب این است که پس از یک سال خواب منظم، موش‌هایی که قبلا دچار کمبود خواب بودند، همچنان از آسیب عصبی و التهاب مغز رنج می‌برند.

منبع: دیجیاتو

توییت

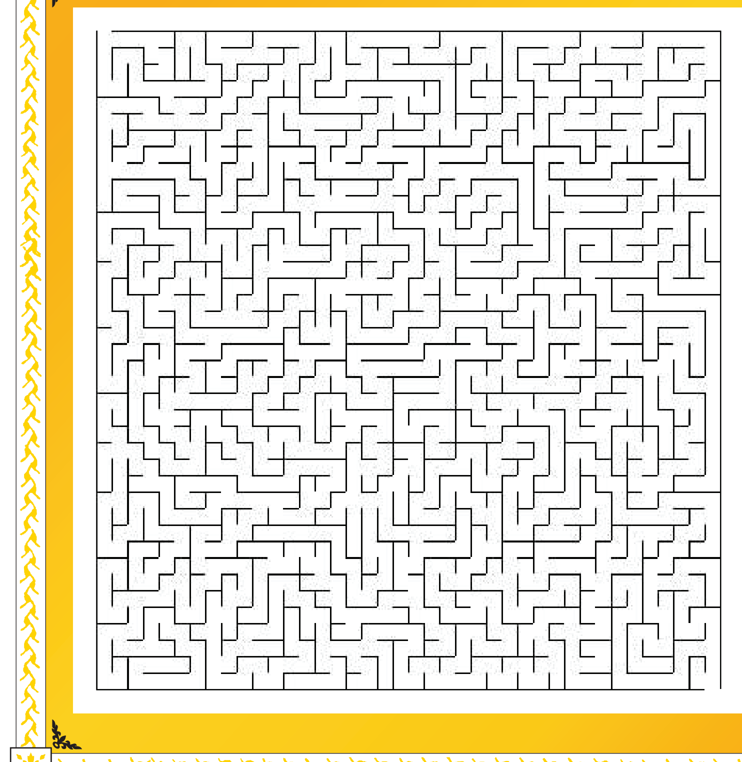
مرتضی
می‌دونی علت گریه بی‌اختیار چیه؟ اینکه بدنمون در حال مبارزه با چیزایی هست که ذهن و قلب نمی‌تونن اون‌ها رو حلش کنن.

هومن
مشکل اینجاست که فکر می‌کنید همیشه گزینه بهتری هم هست. برای همین قدر هیچ‌کس رو نمی‌دونید.

خسته
آقایی که پدرتون ۲۲ سال پیش ۵۵هزار تومن به بابابزرگم [اسال ۸۰ فوت شده] بدهکار بوده، گشتی و گشتی و گشتی خانواده‌ش رو پیدا کردی و ۱۵ میلیون ریختی واسه مامان بزرگم، از کدوم سیاره اومدی؟

یاسی
کلمه «باشه» واقعا کاربردیه. این کلمه زیباست، از بحث کردن می‌گذره، از تلاش اضافی می‌گذره، توضیحی نمی‌ده، می‌گه بیا این حق مال تو، برو باهاش هرکاری می‌خوای بکن من حوصله ندارم!

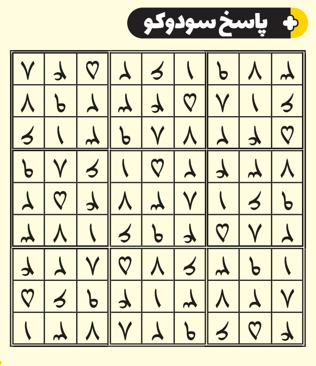
هزارتو

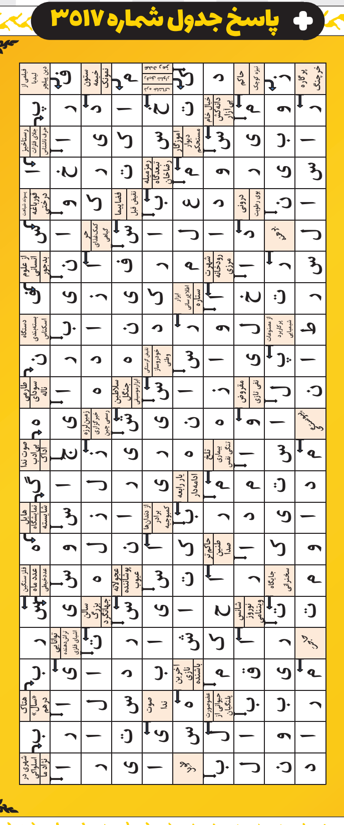


سودوکو

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

پاسخ سودوکو



پاسخ جدول شماره ۳۵۱۷