

## لی لی کنان، رکورد شکستند

یک کلیسای ایالتی در نیویورک اعلام کرده بیش از ۷۰۰ نفر در بازی لی لی شرکت کرده‌اند تا بتوانند رکورد پرجمعیت‌ترین بازی لی لی دنیا را بشکنند. تقریباً همه ما از این بازی خاطرات خوبی داریم اما این بار، ۷۰۰ نفر در نیویورک دور هم جمع شدند تا با بازی همزمان، رکورد ۶۵۰ نفری بازی لی لی را بشکنند. به گزارش upi، مقامات کلیسا برای این تعداد زیادی از افراد را دور هم جمع کردند که معتقد بودند با وجود خشونت‌ها و جدایی‌های سیاسی و حتی تبعیض‌های نژادی که در کشور بیداد می‌کند، وقت آن رسیده که مردم دور هم جمع شوند و شاد باشند و کنار آن هم رکورد گینس را جابه‌جا کنند.



## یادداشت

### عفونت‌های استخری را جدی بگیرید

دکتر محمد مهدی فیض‌آبادی / رئیس انجمن میکروب‌شناسی ایران



با توجه به حجم بالای افرادی که تابستان‌ها به استخرها مراجعه می‌کنند، احتمال انتقال برخی بیماری‌ها در آب استخرها افزایش می‌یابد. یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که به دلیل آلوده بودن آب استخرها انتقال می‌یابد، عفونت‌های گوش، عفونت‌های قارچی و باکتریایی است. به همین دلیل حفظ بهداشت آب‌ها برای جلوگیری از عفونت گوش بسیار حائز اهمیت است. بخشی دیگر، عفونت‌های ویروسی‌اند که بیشتر از راه گوارش قابل انتقال هستند. برخی از این ویروس‌ها در مدفوع آلوده وجود دارند و چنانچه آب به مدفوع حاوی عفونت ویروسی آلوده شود و فرد آب آلوده را بی‌بعد، ممکن است مبتلا به عفونت ویروسی شود. بنابراین ضدهفونی و کلرزدن به آب می‌تواند مانع از انتقال این قبیل عفونت‌ها شود. علاوه بر این، عفونت‌های جلدی و پوستی نیز بخش مهمی از بیماری‌های قابل انتقال از آب آلوده را تشکیل می‌دهند. به عنوان مثال، در صورتی که قارچ‌هایی از خانواده کچلی در آب وجود داشته باشند، ممکن است احتمال بروز بیماری‌های پوستی را بالا ببرند. به‌ویژه اگر فرد بعد از استخر، به خوبی استحمام نکند و بدن را خوب آب‌کشی نکند، ممکن است مبتلا به بیماری‌های پوستی شود. از سوی دیگر، بیماری‌ها و عفونت‌های چشمی از قبیل «سدومناس» ها و تک‌یاخته‌ها و برخی عفونت‌های میکروبی هستند که می‌توانند مشکل را شوند و چشم را آلوده کنند و باعث التهاب و عفونت و تورم چشم شوند. اگر بعضی عوامل بیماری‌زای دستگاه گوارش که عامل اسهال هستند هم در آب وجود داشته باشند و این آب آلوده را بی‌بعد، ممکن است باعث «گاستروانتریت» یا التهاب معدی -روده‌ای می‌شود. عفونت زنان هم از آن دست عفونت‌های شایعی است که در خانم‌ها به دلیل قرار گرفتن در آب‌های آلوده ممکن است بروز کند. دستگاه تناسلی زنان در این شرایط دچار عفونت‌های قارچی و بعضی باکتری‌ها در برخی خانم‌ها می‌شود. در میان این عفونت‌ها، عفونت‌های گوش و چشمی از شایع‌ترین عفونت‌ها هستند که بر اثر قرار گرفتن در آب آلوده ممکن است بروز کنند. عفونت‌های جلدی هم در رده‌های پایین‌تر قرار می‌گیرند. معمولاً انواع عفونت‌ها در استخرهایی که با کلر ضد عفونی می‌شوند بسیار کمتر دیده می‌شود. به‌طور قطع با رعایت بهداشت استخرها و حفظ بهداشت فردی تا حد بالایی از بروز این عفونت‌ها می‌توان پیشگیری کرد. تصفیه آب استخرها در حدی که استانداردها تعیین کرده‌اند کلرزنی استخرها با مقدار مشخص کلر تا حد زیادی از آلودگی‌ها می‌کاهد. افراد از استخرهایی استفاده کنند که مجهز به مواد ضد عفونی کننده با باشد و بتوانند قبل و بعد از استخر، پاهای آلوده را در آن شست‌و شوی دهند، زیرا آلودگی انتقال یافته از کفش به محوطه استخرها می‌تواند انواع میکروب‌ها را منتقل کند. افراد قبل از ورود به استخر دوش بگیرند تا آلودگی‌های احتمالی از بین برود. خروج از استخر هم با دوش گرفتن همراه باشد تا آلودگی‌های احتمالی از بدن پاک شود و بعد از آن هم باید بدن را با حوله تمیز خشک کنند. استفاده از گوشی‌ها و عینک‌های محافظ‌کننده در برابر آب، تا حدی می‌تواند از چشم‌ها و گوش‌ها در برابر انتقال میکروب و عفونت‌ها جلوگیری کند اما نفوذ آب و میکروب‌ها به گونه‌ای است که حتی از این سدها هم می‌تواند عبور و آلودگی ایجاد کنند. این کارها به کاهش خطر عفونت‌ها کمک می‌کند.

## اخلاق

چقدر خوب است وقتی انسان امکانات مختلفی در اختیار دارد به خودش مغرور نشود. از طرف دیگر شایسته است انسان‌ها همیشه خدا را به خاطر نعمت‌هایش شکر کنند و زیاده‌خواه نباشند. وقتی انسان به افرادی که از او به لحاظ مادی ضعیف‌تر هستند، نگاه کند؛ قدر داشته‌های خود را می‌داند و زیاده‌خواهی نمی‌کند. مرحوم آیتا... مجتبی‌تهرانی از استادان بزرگ اخلاق در تهران در این باره به مردم توصیه کرد در امور مادی به کسان نگاه کنید که پایین‌تر از شما هستند؛ چرا که اگر انسان به زندگی کسی که پایین‌تر از او قرار دارد نگاه کند، هیچ‌گاه حس زیاده‌طلبی در او زنده نمی‌شود. در واقع عکس این موضوع هم قابل بررسی است که اگر انسان در امور دنیوی به مافوق خود نگاه کند، حس زیاده‌طلبی در او شعله‌ور خواهد شد.

## نینجاها در روستاهای ژاپن

شاید فکر کنید نینجا متعلق به سال‌های دور بوده و دیگر خبری از این جنگجویان نیست اما گویا مردم دوروستای «ایگا» و «کوگا»ی ژاپن هنوز هم با فکر نینجاهای زندگی می‌کنند. این نینجاها تمرینات رزمی و قوانین مخصوص خودشان را داشتند و الان هم افرادی هستند که هر روز در موزه نینجا، در یک سالن اختصاصی و با پوشیدن لباس‌های نینجا ورزش می‌کنند. در بعضی خانه‌های روستای «ایگا» هنوز هم روزنه‌های مخفی وجود دارند که مانند سیستم امنیتی خانه‌های امروزی مورد استفاده قرار می‌گیرند و همین طور بسیاری از نمادهای زندگی نینجاها مانند لباس‌ها و حتی وسایل و ابزارهایی که نینجاها در زندگی روزانه خود استفاده می‌کردند.



## گزارش روز

توصیه یک کارشناس محیط‌زیست:

## مدیریت مصرف آب اولویت دارد



۴۲۰ میلیارد مترمکعب آب به صورت باران، تگرگ و برف در ایران دریافت می‌کنیم. از این مقدار،



ندا اظهاری

کمبود آب دیگر حرف تازه‌ای نیست و گوش همه تقریباً با آن آشناست اما کو گوش شنوا؟ با وجود هشدارهایی که اعلام می‌شود هنوز هم در کوچه و خیابان شاهد افرادی هستیم که بی‌محابا سینگ آب را به دست گرفته و به آن کوچمه و خیابان را می‌شویند و آب‌پاشی می‌کنند. حتی زمانی هم که با روی گشاده به آنها متذکر می‌شویم آب را هدر ندهند، با جمله «مگر تو قبض آب ما را پرداخت می‌کنی» مواجه می‌شویم. اما گزارش‌ها بیانگر آن است که دیگر کار از کار گذشته و موضوع حسابی بیخ پیدا کرده است. کمبود آب که به معنای کمبود آب آشامیدنی است، امروز دیگر مشکل بسیاری از کشورهای جهان شده، به‌طوری که قریب یک‌سوم جمعیت جهان که حدود دو میلیارد نفر را تشکیل می‌دهند، حدود یک‌ماه از سال را با کمبود آب آشامیدنی دست و پنجه نرم می‌کنند و نیم‌میلیارد نفر از مردم دنیا در طول سال با کمبود آب شدید درگیر هستند.

### اوضاع وخیم است

به تازگی، عیسی کلانتری، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست بحران آب را سبب نابودی ایران دانسته و اشاره کرده کشور تنها تا ۵۰ سال آینده آب دارد. اما در این میان، اسماعیل کهرم، کارشناس محیط‌زیست معتقد است اوضاع وخیم‌تر از این حرف‌هاست و طبق آمار و ارقام، ذخیره آب کشور شاید تا ۲۵ یا ۳۰ سال آینده بتواند جوابگوی نیازها باشد. به گفته او، ما در طول این سال‌ها مدیریت صحیحی نداشته‌ایم. چند سال پیش به دنبال مجوزی که از سوی مجلس شورای اسلامی صادر شد، ۷۰۰ هزار حلقه چاه حفر شد که نتیجه آن، کاهش فاحش سفره‌های آب زیرزمینی بود. بخش زیادی از این آب در حوزه کشاورزی صرف شد که مقادیر بالایی از آب را مصرف می‌کردند؛ مانند کاشت هندوانه که به مقدار زیادی آب برای کشت نیاز دارد. در واقع، کهرم معتقد است وضعیت آب کشور تا پیش از این سیاست‌ها و مدیریت‌های اشتباه، خیلی خراب نبود. او می‌گوید: «ما سالانه چیزی قریب به

حدود یک‌چهارم یعنی ۱۲۰ میلیارد مترمکعب را مصرف می‌کنیم و مابقی، در دریاها و کویرها می‌ریزد و از دست ما خارج می‌شود. از این ۱۲۰ میلیارد مترمکعب، حدود ۹۲ درصد آن در بخش کشاورزی استفاده می‌شود. پنج درصد در بخش صنعت و سه تا چهار درصد هم آب شرب است که

## دانستنی‌ها



آیا می‌دانستید اسیدی که در معده ما انسان‌ها وجود دارد، آنقدر قوی است که می‌تواند تیغه شمشیر و فلزات را در خود حل کند. اما جالب است بدانید سلول‌های دیواره معده مرتب خود را بازسازی می‌کنند و تازه می‌شوند، به‌طوری که هر سه تا چهار روز یک‌بار، دیواره معده جدیدی جایگزین می‌شود. به گزارش

## سلامت

ویتامین A در مرغ، گوشت، ماهی، لبنیات و بسیاری از سبزیجات وجود دارد. به‌عنوان مثال، فلفل دلمه‌ای و هویج سرشار از ویتامین A هستند. این ویتامین در عملکرد طبیعی شبکیه چشم، رشد طبیعی استخوان ها و پوست تاثیر می‌گذارد. کمبود ویتامین A یکی از دلایل میزان بالای مرگ‌ومیر، توقف عملکرد ایمنی بدن، خشکی پوست، مشکلات گوارشی، بی‌خوابی، خشکی چشم، مشکلات باروری و کاهش وزن است.

## زندگی



## ۳۰۳ مار در یک خانه

مقامات حیات وحش ایالتی آمریکا در جست‌وجوی خود، سه مار کبری و بیشتر از ۳۰۰ خزنده مختلف را در یک خانه در نیویورک پیدا کردند. به گزارش «اسوشییتد پریس»، از قرار معلوم گزارشی به مرکز رسیده بود و آنها طبق حکمی که به دست‌شان رسیده بود باید خانه‌ای را در مرز ۹۶ کیلومتری جنوب شرقی «بوفالو» جست‌وجو می‌کردند. وقتی وارد خانه شدند با سه مار کبری، شش هیولای گیلا و هفت گونه لاک‌پشت مواجه شدند که صاحب‌شان، آنها را داخل یک محفظه در بسته نگهداری می‌کرد. نگهداری از مارهای سمی در نیویورک غیرقانونی است و صاحب این خانه باید مجازات شود.



## گردشگران ویران‌گر

«جاراوا» از قدیمی‌ترین قبیله‌های جهان است که قدمتی چند هزار ساله دارد و مردم آن کاملاً از فناوری‌های روز دور هستند، به‌طوری که هنوز برای شکار حیوانات از تیر و کمان استفاده می‌کنند و به چراغ‌قوه، ستاره شب می‌گویند. اما گردشگران با شناخت این مکان، برای اطلاع از زندگی آنها به این جزیره آمدند که با انتقال بیماری‌های واگیردار، ۱۰ درصد اعضای قبیله نابود شدند. دولت هند هم مدتی قبل یک بزرگراه بین‌المللی را از وسط این جزیره عبور داد. گردشگران، سیگار را وارد این جزیره کردند که عصبانیت آنها را به دنبال داشت. در واقع، مردم این قبیله با ورود هر نوع فناوری نوین مخالف هستند.



## گزارش کوتاه

### پای یک انسان در میان است



الهام کاظمی روزنامه‌نگار

شاید بارها و در طول سال خبرهای بسیاری را درباره آتش‌سوزی جنگل‌ها در سراسر دنیا بشنوید که گاه خاموش کردن آنها روزها و شاید هفته‌ها طول بکشد. اگر دلیل این آتش‌سوزی‌ها گرمای شدید هوا نباشد مطمئن باشید حتماً پای یک انسان در میان است. در طول ۲۴ ساعت گذشته دو جنگل بسیار مهم کشور دچار آتش‌سوزی شده و خسارت‌های سنگینی به آنها وارد شده است که گمانه‌زنی‌ها می‌گویند عامل انسانی باعث آن بوده است. یکی از آنها جنگل میانکاله در نزدیکی بهشهر است که اگرچه خبرهای رسمی می‌گویند ۱۸۰ هکتار از آن دچار آتش‌سوزی شده اما حر منصور می‌گوید که فعالان محیط‌زیست در میانکاله به «فرهختگان» می‌گویند که بیش از ۳۰۰ هکتار از جنگل‌های این منطقه سوخته‌اند. آتش‌سوزی دیگر هم در جنگل ابر شاهرود است که مقامات رسمی هنوز علت آن را نمی‌دانند و فقط اعلام کرده‌اند آتش ۱۲ هکتار از جنگل ابر را سوزانده است. حر منصور در ادامه صحبت‌های خود می‌گوید طی دو روز گذشته هوای منطقه بارانی و خنک بوده و همین دلیل گرم شدن هوا نمی‌تواند عامل آتش‌سوزی باشد و همین موضوع این نظریه را که این آتش‌سوزی عامل انسانی داشته، تقویت می‌کند، را اعلام کرده‌اند. شاید یکی از دلایل اصلی میزان بالای خسارت در جنگل میانکاله این است که وزش باد باعث افزایش آتش و توسعه آن به قسمت‌های دیگر جنگل شده است.

بطری‌های شیشه‌ای را در جنگل رها نکنید، چرا که می‌توانند مثل عدسی ذره‌بین عمل کنند و مراتع خشک را به آتش بکشاند. به هیچ وجه در جنگل آتش روشن نکنید و اگر این کار را انجام دادید لاقط در سطوح بدون پوشش آتش روشن کنید و دور آتش را با سنگ محصور کنید. هیچ‌گاه ته سیگار روشن یا چوب کبریت را در جنگل رها نکنید. حرکات نمایشی با آتش برای گرفتن عکس یا ایجاد منظره زیبا شاید برای شما جذاب باشد اما ممکن است چندین هکتار از یک جنگل را به آتش بکشند.



## محیط‌زیست

از همین امروز تصمیم بگیرید به پلاستیک نه بگویید. به یاد داشته باشید کیسه‌های پلاستیکی برای تجزیه شدن حداقل به ۳۰۰ سال زمان نیاز دارند. حتی اگر بتوانید روزی یک کیسه کمتر استفاده کنید کمک بزرگی به طبیعت کرده‌اید. اگر قصد رفتن به خرید دارید، همراه خود کیسه‌های پارچه‌ای ببرید و با افتخار به فروشنده بگویید کیسه نایلونی نمی‌خواهید. درحال حاضر ساک‌های پارچه رنگارنگی در بازار موجود است که با هزینه کم می‌توانید آنها را تهیه کنید. برای بسته‌بندی مواد غذایی هم از ظروف پلاستیکی استفاده کنید؛ به‌عنوان مثال برای فریز کردن سبزی یا انواع مواد غذایی می‌توانید ظروف پلاستیکی را جایگزین کیسه‌های پلاستیکی کنید.

## مهارت فردی

اگر در برقراری ارتباط اجتماعی با افراد جدید ضعیف هستید یا چند نفرند ساده می‌توانید نقاط ضعف خود را برطرف کنید. در نخستین ملاقات چند مورد از اطلاعات شخصی و علائق خود را با طرف مقابل مبادله کنید. سعی کنید به رفتارهای معقول در محیط‌های عمومی بالای مرگ‌ومیر، الگوبرداری کنید. برای نشان دادن روحیه لطیف خود می‌توانید لطفیه‌های جالب و غیرزنده در جمع دوستان، همکاران و خانواده تعریف کنید.