

۷۰ درصد تالاب‌ها خشک است

یک فاجعه جهانی در سطح ملی

دریاچه ارومیه امروز تنها یک تابوت عظیم زیست محیطی است که در دل ایران دفن شده

و از آن تنها بقایای خشک و مرداب‌های نمکی باقی مانده است. ۱۶ درصد از آب این دریاچه که روزی نماد شکوه ایران بود، به جای زندگی، اکنون فریادی از ویرانی و بحران است. اما فاجعه فقط به اینجا ختم نمی‌شود. ۷۰ درصد از تالاب‌های کشور خشک شده‌اند این بحران نه تنها کشور را به نابودی می‌برد، بلکه نشان دهنده بی‌مسئولیتهی دولت‌ها و سازمان حفاظت از محیط زیست است که به جای برنامه ریزی و اقدام مؤثر، درگیر بازی های سیاسی و وعده های توخالی‌اند.

به گزارش رکتا، در حالی که ایران با ۲۸۰۰ تالاب پراکنده در سراسر کشور، یکی از غنی ترین سرزمین ها از نظر تنوع زیستی در جهان به شمار می‌رود، اکنون در آستانه نابودی یکی از مهمترین منابع اکولوژیکی خود قرار گرفته است. بیش از ۷۰ درصد از وسعت تالاب های ایران به دلیل تغییرات اقلیمی و خشکسالی‌های پی در پی خشک شده اند و این وضعیت تهدیدی جدی برای حیات وحش، کشاورزی، و حتی زندگی انسانی در این مناطق است.

فاجعه ای که در حال وقوع است، نه تنها بر منابع آبی کشور تأثیر می گذارد، بلکه به شدت بر امنیت غذایی، سلامت عمومی، کیفیت زندگی مردم و امنیت کشور اثر می‌گذارد.

از دست رفتن شاهگر های حیات

از مهمترین تالاب های ایران که اکنون به تصویر فاجعه بار خشکی و نابودی تبدیل شده‌اند، میتوان به دریاچه ارومیه اشاره کرد. این دریاچه که زمانی دومین دریاچه بزرگ آب شور در دنیا بود، اکنون تنها ۱۶ درصد از وسعت خود را دارد و این یعنی اکوسیستم منحصر به فرد آن به طور قریب به یقین نابود شده است.

به همین ترتیب، تالاب های جازموریان و گاوخونی که روزگاری زیستگاه بسیاری از پرندگان مهاجر و گونه های نادر گیاهی بودند، اکنون به کانون های گرد و غبار و آلودگی تبدیل شده‌اند.

در شرق کشور، تالاب های هامون، که روزگاری محل زندگی هزاران نفر و اکوسیستم های آبی بودند، به دلیل عدم دریافت حق آبه از سوی افغانستان، تبدیل به منبع ریزگردها و خاک های مهاجم شده‌اند. این وضعیت، علاوه بر تهدیدات زیست محیطی، سلامت و رفاه مردم را نیز به

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سیهبد قری، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه سبز

کوناکون

دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۴۳

۲۰ شعبان ۱۴۴۷

۹ فوریه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

پس انداز خواب چیست؟

کارشناسان سلامت تاکید می‌کنند مقدار خواب لازم برای بزرگسالان در شب، ۷ تا ۹ ساعت است و خوابیدن و بیدار شدن سر ساعت مشخص حتی آخر هفته‌ها، بهترین راهکار برای داشتن خواب باکیفیت است اما اگر زندگی واقعی، کار و برنامه‌های متغیر اجازه چنین نظمی را ندهند چه؟ اینجاست که ایده «پس‌انداز خواب» مطرح می‌شود.

به گزارش ایسنا، در ادبیات علمی، این روش «افزایش مدت خوابیدن» (sleep extension) نامیده می‌شود و به گفته دکتر «ریه‌کا رابینز»، دانشمند خواب در بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون و استاد دانشکده پزشکی هاروارد، منظور از آن ایجاد یک برنامه خواب واقعا سالم و اختصاص دادن زمان کافی برای خواب طولانی‌تر است تا بتوانید پیش از ورود به دوره‌های کم‌خوابی، مقاومت بدنتان را افزایش دهید. رابینز می‌گوید ذخیره‌سازی خواب را فقط به کسانی توصیه می‌کند که ساعت‌های کاری نامشخص یا محدودیت‌های دیگری دارند که مانع خواب کافی می‌شود. مثل پزشکان و نیروهای پلیس با ماموریت‌های حساس که خواب کافی ندارند. به گفته او، ذخیره‌سازی خواب به حفظ سلامتی آن‌ها در مقاطع کاری دشوار کمک کرده است.

البته این روش می‌تواند برای افراد دیگری که الگوی خوابشان موقتا مختل می‌شود نیز مفید باشد مثل دانشجویان پیش از امتحان‌ها یا کارمندان در آخر سال که یک دوره کاری بسیار شلوغ محسوب می‌شود.

پس‌انداز خواب چطور کار می‌کند؟

دکتر «یوال جو»، متخصص خواب و استاد مغز و اعصاب دانشگاه واشگنگتن توضیح می‌دهد که اصطلاح پس‌انداز خواب می‌تواند کمی گمراه‌کننده باشد. او معتقد است شما واقعا نمی‌توانید خواب پس‌انداز کنید اما می‌توانید بدهی خوابتان را کمی صاف کنید. به گفته او، این شبیه استفاده از کارت اعتباری است: کمی از بدهی‌تان را می‌پردازید تا بتوانید دوباره کمی بیشتر از میزان موجودی «خرج» کنید (یعنی بیدار بمانید). وقتی افراد می‌دانند قرار است بعدا خواب کافی نداشته باشند، می‌توانند شب‌های قبل از آن دوره، کمی بیشتر بخوابند. این کار کمبود خواب‌ها در آینده را تا حدی جبران می‌کند. دکتر جو می‌گوید: بیدار شدن سر ساعت مشخص برای حفظ ریتم شبانه‌روزی ما بسیار مهم است. پس بهترین حالت این است که هر روز در یک ساعت ثابت بیدار شوید اما می‌توانید شب‌ها کمی زودتر بخوابید تا خواب بیشتری داشته باشید. اگر می‌خواهید برای یک دوره مشخص خواب پس‌انداز کنید، رابینز پیشنهاد می‌دهد هر شب ۱۵ دقیقه زودتر به تخت‌خواب بروید تا به‌تدریج در طول یک هفته، حدود ۱.۵ ساعت خواب اضافی جمع شود.

محدودیت‌ها: پس‌انداز خواب همه مشکلات را حل نمی‌کند

به گزارش ایندپندنت، مطالعات نشان می‌دهد ذخیره‌سازی خواب فقط بخش خاصی از عملکرد مغز را تقویت می‌کند که مسئول واکنش سریع و توجه لحظه‌ای است. بنابراین اگر قرار است کم‌خوابی داشته باشید، پس‌انداز خواب می‌تواند سرعت واکنش و دقت شما را بهبود دهد اما با این روش نمی‌توان عملکردهای اجرایی مغز را مثل توانایی برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، حل مسئله و انجام دادن هم‌زمان چند کار را بهتر کرد. این توانایی‌ها با خواب بلندمدت ترمیم و بازیابی می‌شوند نه با کمی بیشتر خوابیدن قبل از یک دوره کاری پرفشار.

کسانی هم که مشکل بی‌خوابی دارند، نباید این روش را امتحان کنند زیرا دراز کشیدن طولانی در تخت بدون توانایی خوابیدن، اضطراب خواب را بیشتر و بی‌خوابی را شدیدتر می‌کند.

این کار نباید همیشه انجام شود

برای افرادی که الگوی خواب نسبتا درستی دارند، پس‌انداز خواب می‌تواند به گذر از دوره‌های کاری سنگین کمک کند اما پس از پایان آن دوره، مهم است که هرچه زودتر به برنامه خواب طبیعی خود برگردید. دکتر جو پیشنهاد می‌کند وقتی دوباره روی روال افتادید، حدود یک تا دو ساعت پیش از زمان خواب یک «رنگ خواب» تنظیم کنید؛ یادآوری برای کم کردن نور و کنار گذاشتن گوشی. او می‌گوید: بسیاری از ما آن‌قدر درگیر فعالیت‌های روزمره‌ایم که تا لحظه خواب بدون هیچ وقفه‌ای پیش می‌رویم و بعد انتظار داریم که فوراً هم خوابمان ببرد اما این معمولا ممکن نیست. مغز پیش از خواب به زمانی برای آرام شدن و کاهش تنش نیاز دارد.



که دولت همچنان به جای اتخاذ سیاست های جدی برای حفظ منابع طبیعی، به مسائلی غیر مرتبط و حاشیه ای پرداخته است.

ایران وسط بحران زیست محیطی

مجموعه‌ای از عوامل طبیعی و انسانی، از جمله مدیریت نادرست منابع آب، تغییرات اقلیمی و بی عملی نهادهای مسئول، ایران را در آستانه یک بحران زیست محیطی غیرقابل جبران قرار داده است.

در این شرایط، هشدارهای کارشناسان و فعالان محیط زیست برای احیای تالاب‌ها و منابع آبی کشور باید جدی گرفته شود، زیرا در غیر این صورت، ایران با یک بحران زیست محیطی و انسانی به مراتب شدیدتر روبه‌رو خواهد شد که نه تنها کشور را از لحاظ اقتصادی به ورطه نابودی می‌کشانند، بلکه به یک تهدید امنیتی بزرگ تبدیل خواهد شد.

این بحران ها به سرعت در حال گسترش هستند و هر روزی که مسئولان به آنها بی‌توجهی کنند، ایران یک قدم به یک فاجعه زیست‌محیطی و انسانی نزدیک‌تر می‌شود. آینده‌ای که در آن، تالاب‌ها و منابع آبی کشور برای همیشه نابود شوند، دیگر قابل بازگشت نخواهد بود.

اینفوگراف

هنرمند: جواد تکجو

!!!!



!!!!

