روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

سه‌شنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۲ | ۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ | ۲۴ صفحه | سال بیست و چهارم - شماره ۶۵۱۶ | Tuesday - June 20 , 2023

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

امروز در تاریخ

■ سالروز شهادت دکتر مصطفی چمران/۱۳۶۰
■ انفجار بمب در حرم امام‌رضا(ع)/۱۳۷۳
■ زادروز مصطفی زمانی، بازیگر/۱۳۶۱
■ سالمرگ البرز زارعی، کوهنورد/۱۳۹۹

واحه

از سر کوی تو با دیده تر خواهم رفت
چهره آلوده به خوناب جگر خواهم رفت
وحشی بافقی

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۶	غروب آفتاب: ۱۹:۲۳
اذان مغرب: ۱۹:۴۴	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۳
اذان صبح (فردا): ۳:۰۲	طلوع خورشید (فردا): ۴:۴۹

پیشخوان

زنان جبهه جنوبی

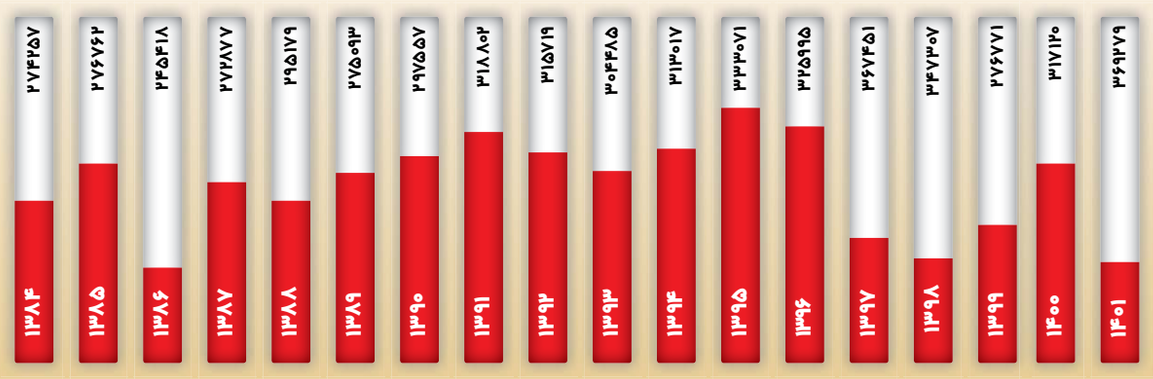
کتاب «زنان جبهه جنوبی؛ روایت پشتیبانی جنگ اهواز» با تحقیق مریم مرادی کوه‌آباد و قلم نرگس اسکندری به تازگی توسط انتشارات راه‌یار منتشر و روانه بازار نشر شده است. صحنه‌های تأثیرگذار انقلاب اسلامی همواره شاهد حضور دختران روحا... در خط مقدم میدان بوده است. از تظاهرات علیه رژیم پهلوی تا عرصه‌های علمی پس از انقلاب و قله این حضور پرشکوه را می‌توان در عرصه دفاع مقدس دید. جایی که زنان پشتوانه مستحکم مردان دلیر برای دفاع از مرزهای انقلاب اسلامی بودند. جایی که زنان پشت جبهه‌های دفاع به ترمیم زخم‌های جنگ می‌پرداختند و از مردان ایران پشتیبانی می‌کردند. زنانی که به‌معنای واقعی سرباز گمنام بودند؛ بدون پلاک، بدون لباس رزم و بدون تقدیر و تشکر. زنانی که پشت جبهه‌ها به درجه جانبازی رسیدند. تعداد زیادی از آنها حتی سال‌ها درد شیمیایی شدن را به جان خریدند تا نگذارند پشت رزمنده‌ها خالی شود و همچنان با درد و رنج توأمان ایستادند تا جبهه‌ها از مادری و خواهری خالی نشود. لباس رزمنده‌ها تأمین شود. آب و غذای خوب به آنها برسد و جراحت جوانان رشید و دلاور ایران بدون مرهم نماند. «زنان جبهه جنوبی» تلاش کرده تا گوشه‌ای از صحنه‌های مجاهدت دختران و زنان اهوازی در پشت صحنه دفاع مقدس جبهه حق را روایت کند. در بخشی از این کتاب آمده است: «رزمندگان پنجه به پنجه دشمن که می‌گذاشتند، خروارخروار لباس‌های زخم‌خورده روی دستان کشور باقی می‌ماند. نمی‌شد که همه آنها را دور ریخت. همان دست‌هایی که با قدرت به لباس‌ها مشت می‌زدند، حالا باید با ظرافت، نخ و سوزن به دست می‌گرفتند. لباس‌ها به دست مادران دوباره زنده می‌شدند و به همراه خود، مهر مادری را برای رزمندگان هدیه می‌بردند.»

مرگ می‌راند

۴۰۰ هزار کشته در جاده‌ها؛ آمار تصادفات در ایران به ما چه می‌گوید؟

اغراق نیست بگوییم برخی دلایل شهرت ایران در جهان مربوط به آمارهای منفی است. یکی از مهم‌ترینش شاید میزان تصادفات جاده‌ای و تلفات و مصدومانی است که خانواده‌های بسیاری را سیاه‌پوش و بسیاری دیگر را داغدار و دردهای ناتمام می‌کند. این آمار به اندازه‌ای است که بدانید طبق این داده‌ها با پایان بردن خواندن همین گزارش، یک ایرانی در جاده‌های ایران جان خود را از دست داده است. در ۱۰ سال گذشته ۴۰۰ هزار نفر جان عزیزشان را در این جاده‌ها از دست داده‌اند و عموم سیاست‌های به‌کاررفته در مهار آن به جایی نرسیده است که مولفه‌های موثر در این اتفاقات یکی دو تا نیست و باید یک اراده جمعی در مهار آن به کار بسته شود؛ از افزایش کیفی خودروهای داخلی گرفته تا تغییر فرهنگ رانندگی و ساماندهی جاده‌های کشور. بر اساس اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور، تعداد موارد مرگ حوادث رانندگی در سال ۸۴ در ایران ۲۷ هزار و ۷۵۵ نفر بود؛ آماری که زنگ هشدار را در دهه ۸۰ به صدا درآورد. دولت برای کاهش این تعداد مرگ برنامه‌های مختلفی را اجرا کرد. اجباری‌کردن کمربند ایمنی، کاهش حد مجاز سرعت خودروها، افزایش نظارت و کنترل پلیس و اجرای برخی برنامه‌های آموزشی مانند «سیاساکتی» از جمله این اقدامات بود. به این ترتیب روند مرگ‌های تصادفات رانندگی به مدت حدود یک دهه کاهشی شد و به حدود ۱۶ هزار مرگ در سال رسید. اما بعد از آن روندی ثابت و حتی گاه افزایشی پیدا کرد به طوری که سال ۱۴۰۱ با ۱۶/۲ درصد رشد نسبت به سال ۱۴۰۰ به ۱۹ هزار و ۲۳۷ نفر رسید. بر اساس اعلام پلیس راهور، حدود ۵۱ درصد فوتی‌های تصادفات رانندگی در جا می‌میرند. ۶ درصد حین انتقال به بیمارستان و ۴۳ درصد نیز در مراکز درمانی جان خود را از دست می‌دهند. به گفته پلیس از این ۴۳ درصد، حدود ۶۰ درصد به دلیل خونریزی داخلی و مغزی بعد از ترخیص از بیمارستان فوت می‌شوند؛ به طوری که اصلا بیمارستان متوجه نمی‌شود. پلیس راهور اعلام کرده است؛ ۴۹ درصد تصادفات منجر به فوت ناشی از بی‌توجهی به جلو و ۱۰ درصد به علت تغییر ناگهانی مسیر است. بر این اساس، ۸۰ درصد تصادفات به دلیل چهار عامل سرعت و سبقت غیرمجاز، خستگی، خواب‌آلودگی و بی‌توجهی به جلو در رانندگی است. ۶۳ درصد تصادفات در ۳۰ کیلومتری شهرها رخ می‌دهد و رفتارهای غلط ترافیکی عامل بروز این حوادث است. در همه این سال‌ها اما کمتر کسی به میزان مصدومان تصادفات اشاره کرده است. جدا از مرگ سالانه حدود ۱۹ هزار نفر که به سوگ و عزای هزاران خانواده منجر شده و خانواده‌های بسیاری را یتیم و بدون نان‌آور کرده است. توجه به آمار مصدومان این حوادث نیز بسیار تاثر برانگیز است. داده‌های سازمان پزشکی قانونی نشان می‌دهد از سال ۸۴ تا ۱۴۰۱ در مجموع پنج میلیون و ۵۲۵ هزار و ۸۶۰ نفر در تصادفات رانندگی مصدوم شده‌اند. این آمار البته احتمالا موارد مصدومیت‌های شدید است که به تشکیل پرونده در سازمان پزشکی قانونی و پیگیری‌های قضایی ختم شده است و احتمالا قله کوه یخی است که تصادفات جرحی کوچک را که هر روز در کوچه و خیابان شهرها رخ می‌دهد، نشان نمی‌دهد. آمارهای موجود نشان می‌دهد که تصادفات رانندگی هر سال حدود ۷ درصد تولید ناخالص ملی را می‌بلعد و هر سال ۹ تا ۱۱ درصد از بودجه کل کشور یعنی ۳۵ هزار میلیارد تومان به عنوان خسارت شخص ثالث پرداخت می‌شود. سالانه ۷۰۰۰ میلیارد تومان خرج درمان مجروحان تصادفات می‌شود که باید به آن ۷ درصد خسارت معادل تولید ناخالص داخلی اضافه شود. این تازه خسارت مادی قابل محاسبه تصادفات رانندگی است. خسارت‌های غیرمادی و معنوی این حوادث مانند افسردگی و عزای بازماندگان، یتیم‌شدن خانواده‌ها، از دست‌دادن نان‌آور و خسارت‌هایی که از بین‌رفتن نیروهای جوان و مولد به اقتصاد کشور وارد می‌کند، در هیچ سازمان یا نهادی در کشور محاسبه نشده است و اصلا هیچ سازمانی برای محاسبه این خسارات و پیشگیری و کاهش آنها نداریم.

نمودار فراوانی مصدومان تصادفات رانندگی در ایران



نکته‌روز

بار هستی

آیا زمین می‌تواند داخل یک سیاهچاله باشد؟

وقتی از سطح زمین به فضا خیره می‌شویم، به نظر می‌رسد منظومه شمسی ما توسط میلیاردها ستاره در کهکشان راه شیری احاطه شده است. اما اگر بیشتر به بیرون نگاه کنیم، آیا می‌توان شواهدی را پیدا کرد که نشان دهد ما در چیزی حتی خارق‌العاده‌تر مانند سیاهچاله قرار داریم؟

سیاهچاله‌ها مکان‌هایی در جهان هستی‌اند که گرانشش آنقدر قوی است که زمان و فضای اطراف آن را مخدوش می‌کند. وقتی چیزی داخلش شود هیچ‌چیز، حتی نور نمی‌تواند از آن خارج شود. در فرضیه‌ای یک سیاهچاله ممکن است زمین را مدت‌ها پیش بلعیده باشد. گارو خانا، فیزیکدان سیاهچاله در دانشگاه رود آیلند می‌گوید: «اگر این اتفاق افتاده باشد، کشش گرانشی فاجعه‌بار خواهد بود. با نزدیک‌شدن زمین به سیاهچاله، زمان کند می‌شود و بسته به اندازه سیاهچاله، هر ماده‌ای می‌تواند به شکل اسپاگتی کش بیاید. حتی اگر سیاره ما از این «اسپاگتی‌شدن» جان سالم به در می‌برد، زمین در کسری از ثانیه محو می‌شد.» بر اساس نظر خانا، می‌توانیم این احتمال که یک سیاهچاله زمین را در مقطعی از تاریخ خود بلعیده است را رد کنیم.

اما فرضیه دیگری هم وجود دارد که زمین ممکن است از ابتدا در شکم یک سیاهچاله شکل گرفته باشد. این فرضیه معتقد است که انفجار بزرگ در یک سیاهچاله به عنوان جهان مادر اتفاق افتاده و زمین همچون نوزادی در آن تشکیل شده است. با این حال بعید است که این نظریه اثبات شود زیرا هیچ چیز نمی‌تواند در افق سیاهچاله سفر کند.

اسکات فیلد، دانشیار ریاضیات در دانشگاه داراموث ماساچوست می‌گوید: «اگر ما در یک سیاهچاله هستیم، باید بسیار بزرگ باشد. در غیر این صورت ساکنان زمین متوجه اثرات آن بر نیروهای جزر و مدی، مانند اسپاگتی‌سازی و کاهش زمان می‌شدند. بنابراین هر سیاهچاله احتمالی که زمین در آن باشد باید عظیم و آنقدر وسیع باشد که نتوانیم به اندازه کافی دور یا سریع سفر کنیم تا اعوجاج‌های گرانشی را تشخیص دهیم.»

خانا معتقد است از درون یک جهان سیاهچاله، زمینی‌ها هیچ راهی برای دانستن وجود جهان مادر دیگری در هستی ندارند. با این حال خیلی دوست داشتنی خواهد بود اگر این نظریه درست باشد.

حکمت

امام جواد(ع):
عزت مؤمن در بی‌نیازی از مردم است.
تحف‌العقول

خبروز

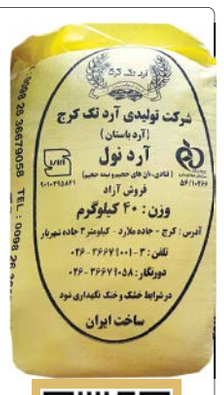
اروپای تنها

چگونه همه‌گیری تنهایی، جای کرونا را در اتحادیه اروپا گرفته است؟

بنا به گزارش جدیدی که به سفارش کمیسیون اروپا تهیه شده است، دست‌کم یک نفر از هر ۱۰ فرد ساکن در کشورهای عضو اتحادیه اروپا اغلب اوقات خود را در تنهایی سپری می‌کند. برای تهیه این گزارش پژوهشی درباره تنهایی با مشارکت ۲۵ هزار نفر صورت گرفت. حدود ۱۳ درصد از ساکنان کشورهای عضو اتحادیه اروپا گفته‌اند که خود را اغلب اوقات یا همیشه تنها حس می‌کنند. هدف از طرح اتحادیه اروپا و تهیه این گزارش دستیابی به تصویری کلی از «همه‌گیری تنهایی» در پی قرنطینه‌های متعدد در جریان شیوع ویروس کرونا بود. در گزارش کمیسیون اروپا آمده است که احساس تنهایی در ایرلند بیشتر از کشورهای اروپایی دیگر رواج دارد. بر همین اساس حدود ۲۰ درصد از ساکنان ایرلند گفته‌اند که احساس تنهایی می‌کنند. در مقابل، کمترین میزان احساس تنهایی در کشورهای هلند، جمهوری چک، کرواسی و اتریش به ثبت رسیده است. در این کشورها کمتر از ۱۰ درصد پاسخگویان از احساس تنهایی خود سخن گفته‌اند.

پرسه

حل معمای ناپدیدشدن آرد



گم‌شدن روزانه ۵۰ میلیون نان در نانوایی‌ها، خبر عجیبی بود که اواخر سال ۱۴۰۱ توسط مسئولان وزارت اقتصاد منتشر شد. خبری که یکباره فضای رسانه‌ای ایران را درنوردید و البته با توضیحات پس از انتشار خبر هم چیزی از ابهامات آن کم نشد.

ماجرای آرد و ناپدیدشدن آن البته زیرمجموعه‌های مهم و مبهم دیگری هم داشت؛ از دورریز عجیب نان از سفره جامعه ایرانی گرفته تا سوءاستفاده برخی نانوایان در فروش آرد به جای پخت نان.

البته در این میان هوشمندسازی توزیع آرد و نان توانست انحراف ۲۵ درصدی مصارف روزانه آرد نانوایی‌ها را کاهش دهد. اگرچه در هنگامه آغاز این طرح مخالفت‌هایی هم با آن صورت می‌گرفت.

غرب وحشی

همین چند روز پیش بود که ویدئویی از دستگیری مردی آمریکایی منتشر شد که به شکل بی‌رحمانه‌ای سه فرزند خود را به صورت نمایشی اعدام کرده بود و حالا هم خبر رسیده چهار عضو یک خانواده در لندن به قتل رسیده‌اند. این خبری است که پلیس این کشور دیروز به رسانه‌ها اعلام کرده است. شون ویسلون، رئیس پلیس لندن در این رابطه گفته است: این تحقیقات هنوز در مرحله اولیه قرار دارد اما بر اساس تحقیقات اولیه می‌توانم بگویم که ما فعلا به دنبال هیچ فرد دیگری در ارتباط با این حادثه بسیار فاجعه‌بار نیستیم. با این وجود، باید سناریوهای مختلف را درباره این شرایط در نظر بگیریم!

کیوآرکد را اسکن کنید

نگاه

به تماشای دشت گل

در کوهپایه بلندترین قله ایران، یعنی دماوند، دشتی بکر وجود دارد که به «دشت‌لار» یا «پارک ملی لار» معروف است. دشت لار در مرز دو استان تهران و مازندران قرار دارد. این دشت زیبا در فصل بهار و تابستان پیراهن گلداری از شقایق‌های سرخ، آلاله‌ها و راعی‌های زرد، مریم‌گلی‌های بنفش و... به تن می‌کند. یکی از دلایل شهرت دشت لار، شقایق‌های سرخ‌رنگ این دشت است که چشمان هر رهگذری را ساعت‌ها به خود خیره نگاه می‌دارد. همین قاب هدی کاشی‌پور، عکاس ایران هم نشان از شگفتی این دشت دارد.

چهارراه

سفر به سمت هراس

چند نکته مهم درباره حمله عصبی که صاحب روزی جهانی در تقویم است

آیسا اسدی
روزنامه‌نگار

یکی از اختلالات اضطرابی که با نام‌های مختلف حمله عصبی و وحشت‌زدگی یا حمله پانیک شناخته می‌شود، هجوم ناگهانی و شدید اضطراب همراه با احساس مرگ قریب‌الوقوع است. در حملات عصبی، فرد تپش قلب، تنگی‌نفس، احساس گیجی و از دست‌دادن تعادل را تجربه می‌کند. درست است که این علائم معمولا چند دقیقه بیشتر به طول نمی‌انجامد اما گاه چنان شدید و گسترده است که فرد به اشتباه تصور می‌کند دچار سکته قلبی شده است. معمولا اغلب افراد در طول زندگی خود ممکن است چند بار حمله عصبی را تجربه کنند؛ شنیدن اخبار ناگواری چون مرگ نزدیکان یکی از شایع‌ترین دلایل وحشت‌زدگی برای افراد عادی جامعه است. اما افرادی که از سایر اختلالات روانی رنج می‌برند یا تحت انواع فشارهای خانوادگی، کاری یا اقتصادی زندگی می‌کنند، ممکن است حملات عصبی بیشتر و گاه متناوبی را تجربه کنند. در چنین شرایطی فرد علاوه بر انواع مشاوره‌های روان‌درمانی، نیاز به دارودرمانی نیز دارد. دنیای پیشرفته امروز شاید از بسیاری جهات به راحتی زندگی انسان‌ها کمک کند اما حرکت سریع زندگی و تغییرات پیوسته و انواع ناآرامی‌های جهانی و مشکلات مختلف اقتصادی اجتماعی و حتی زیست‌محیطی سبب افزایش انواع اختلالات روانی خصوصا حملات عصبی شده است. این یک مشکل جهانی است. به همین دلیل ۲۸ خرداد روز جهانی حمله پانیک نامگذاری شده است. این روز سعی دارد با افزایش آگاهی عمومی در خصوص این اختلال، مردم را تشویق کند که پیچیدگی‌های زندگی را بپذیرند و تصدیق کنند که اگر چه زندگی گاهی طاقت‌فرسا می‌شود اما باید راه‌هایی برای کاهش و مدیریت اضطراب خویش بیابند:

مضر برای سلامتی

اضطراب همیشه چیز بدی نیست. در کوتاه‌مدت اضطراب پاسخ طبیعی بدن به انواع تهدیدات است. هورمون‌های مرتبطی که در بدن ترشح می‌شود، ضربان قلب و جریان اکسیژن به مغز را افزایش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند تا به طور مناسب به هر نوع تهدیدی واکنش نشان داده و پاسخ دهد. با این حال در درازمدت، اضطراب شدید و بروز پیوسته حملات پانیک می‌تواند برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد مضر باشد. حملات عصبی می‌تواند بر قلب، سیستم ایمنی و دستگاه گوارش تاثیر منفی بگذارد. افراد مبتلا به استرس مزمن بیشتر از دردهای جسمی و روان‌تنی رنج می‌برند و ممکن است در معرض خطرات بیشتری برای بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سیستم ایمنی ضعیف باشند.

تاثیرات اجتماعی منفی

فردی که قادر به کنترل احساسات و درک درست شرایط پیرامونی خود نیست و مدام به وحشت‌زدگی و حمله عصبی مبتلا می‌شود، به مرور به اضطراب مزمن و در پی آن افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان نیز دچار می‌گردد. بسیاری از افراد برای کنترل حملات عصبی خویش به جای درمان اصولی و ریشه‌یابی مشکل، گوشه‌نشینی و انزوا را برمی‌گزینند. مطالعات نشان داده افرادی که اضطراب زیاد دارند از نظر اجتماعی منزوی هستند و در ایجاد روابط جدید و حمایتی مشکل دارند. این می‌تواند به یک چرخه معیوب منجر شود؛ یعنی افرادی که از اضطراب مزمن رنج می‌برند برای مقابله با اضطراب خود به حمایت اجتماعی و شخصی نیاز دارند، اما همین اضطراب‌ها و حملات عصبی پی‌درپی به آنها اجازه ایجاد پیوندهای اجتماعی قوی و حمایتی نمی‌دهد.

راهکار چیست؟

مدیریت اضطراب و جلوگیری از بروز حمله عصبی کار آسانی نیست، اما با کمی اراده و حمایت می‌توان آن را انجام داد. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که اولین قدم برای جلوگیری از حمله عصبی، شناخت منابع اضطراب شما است. پیش از کمک‌گرفتن از روان‌درمانگرها هر آنچه به شما استرس وارد می‌کند یا هر محیطی که به وحشت‌زدگی‌تان می‌انجامد را یادداشت کنید. زمان‌هایی که دچار حمله عصبی شدید را به یاد بیاورید و سعی کنید بفهمید چه چیزی علت اصلی آن بوده است. گاه حملات عصبی در همان لحظه بروز اضطراب پدید نمی‌آید و ممکن است چند روز بعد در حالی که مثلا در حین استراحت هستید بروز کند. با پیداکردن علت‌ها، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آنها پیدا کنید. اگر امکان حذف یا کاهش عوامل موجود را ندارید، از روان‌درمانی جهت پذیرش و کنارآمدن با آن بخش از زندگی خود استفاده کنید.

هنگام بروز حمله عصبی

زمانی که دچار حمله عصبی می‌شوید همه چیز آنقدر سریع و ترسناک اتفاق می‌افتد که کنترل آن اصلا کار راحتی نیست. پس نباید انتظار داشت که بتوانید چنین موقعیت عذاب‌آوری را به درستی مدیریت کنید. نخستین کمکی که می‌توانید به خود کنید، تنظیم تنفس‌تان است. سعی کنید نفس‌های عمیق بکشید و در صورت امکان آنها را شمارش کنید. اگر تنظیم تنفس برایتان سخت است از یک پاکت کاغذی یا پلاستیکی استفاده کنید. چشمان‌تان را ببینید و به افراد یا چیزهایی که بیشتر از همه دوست دارید فکر کنید. تجسم و تصویرسازی صحنه‌های دلنشین در آرام‌شدن و رفع حمله عصبی بسیار موثر است. پس از کمی آرام‌شدن به مقدار کافی آب بنوشید و مدام برای خود تکرار کنید که این یک موقعیت موقت و گذرا است و شما رو به بهبود هستید.