



برش

امن ترین نقطه جهان در صورت وقوع یک فاجعه آخر الزمانی کجاست؟

پژوهشگران با بررسی مجموعه‌ای از عوامل، از امنیت غذایی و زیرساخت‌های صنعتی گرفته تا موقعیت جغرافیایی و توانایی کشورها برای ادامه حیات در شرایط فروپاشی جهانی، تلاش کرده‌اند تا مشخص کنند کدام کشورها در برابر یک فاجعه آخر الزمانی مقاوم‌تر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراید، اگر جنگ هسته‌ای، فوران عظیم آتشفشانی، برخورد یک سیارک بزرگ، همه‌گیری مرگبار یا یک حمله گسترده سایبری رخ دهد، پیامدهای می‌تواند بسیار فراتر از خود حادثه باشد و زنجیره تأمین جهانی، تجارت، تولید مواد غذایی و زیرساخت‌های حیاتی را مختل کند.

به گفته پژوهشگران، در چنین شرایطی مسئله اصلی فقط زنده ماندن از حادثه اولیه نیست؛ بلکه توانایی یک کشور برای تأمین غذا، انرژی و کالاهای ضروری پس از فروپاشی شبکه‌های جهانی اهمیت بسیار زیادی دارد.

بر اساس این پژوهش، استرالیا بهترین موقعیت را برای مقابله با یک فاجعه جهانی دارد. این کشور در نیمکره جنوبی قرار گرفته و از مناطق احتمالی درگیری هسته‌ای در نیمکره شمالی فاصله زیادی دارد. استرالیا همچنین یکی از تولیدکنندگان بزرگ مواد غذایی جهان است و از مناطق اقلیمی متنوعی برخوردار است که امکان تولید محصولات مختلف را فراهم می‌کند.

از سوی دیگر، استرالیا زیرساخت‌های انرژی قابل توجه و یک پایه صنعتی نسبتاً قدرتمند دارد. همین ویژگی‌ها باعث می‌شود در صورت مختل شدن تجارت جهانی، این کشور بتواند بخش بیشتری از نیازهای خود را در داخل تأمین کند. البته پژوهشگران هشدار می‌دهند که اتحاد نزدیک استرالیا با آمریکا می‌تواند در صورت وقوع جنگ هسته‌ای، میزان خطرپذیری این کشور را افزایش دهد.

پس از استرالیا، آرژانتین، برزیل و نیوزیلند در میان مناسب‌ترین گزینه‌ها قرار گرفته‌اند. موقعیت جغرافیایی کشورهای نیمکره جنوبی یک مزیت مهم محسوب می‌شود زیرا در مقایسه با نیمکره شمالی، احتمال قرار گرفتن آنها در مرکز یک جنگ هسته‌ای گسترده کمتر است.

نیوزیلند نیز به دلیل فاصله جغرافیایی از مراکز اصلی قدرت و توانایی تولید مواد غذایی، گزینه مناسبی است. اما چند عامل رتبه آن را پایین‌تر آورده است. این کشور آتشفشان‌های فعال دارد و ظرفیت صنعتی محدودی برای خود دارد. همچنین به دلیل جزیره‌ای بودن در برابر سونامی آسیب‌پذیر است. برزیل و آرژانتین نیز با وجود منابع طبیعی و کشاورزی گسترده، با مشکلاتی مانند نابرابری اجتماعی و سابقه بی‌ثباتی سیاسی روبرو هستند.

ایسلند نیز یکی از گزینه‌های مورد توجه پژوهشگران بود، اما موقعیت آن در شمال دور یک نقطه ضعف محسوب می‌شود. اگر یک فاجعه بزرگ باعث کاهش شدید نور خورشید و افت دمای جهانی شود، کشورهای شمالی ممکن است با شوک‌های شدید اقلیمی مواجه شوند.

چرا نیمکره جنوبی امن‌تر است؟ جغرافیای نقش مهمی در میزان آسیب‌پذیری کشورها دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که نیمکره جنوبی از چند جهت مزیت دارد. تعداد آتشفشان‌ها در این نیمکره کمتر است و اقیانوس‌های گسترده آن می‌تواند تا حدی مانند یک بافر اقلیمی عمل کنند. جزایر بزرگ نیز در برخی شرایط مزیت دارند، زیرا می‌توانند راحت‌تر خود را از بحران‌های خارجی جدا کنند. اما این مزیت تنها زمانی مؤثر است که کشور مورد نظر بتواند بخش قابل توجهی از نیازهای حیاتی خود را تولید کند. وابستگی شدید به واردات، مانند آنچه در کشورهای نظیر ژاپن دیده می‌شود، در صورت فروپاشی تجارت جهانی به یک نقطه ضعف بزرگ تبدیل خواهد شد.

ثروت به تنهایی کافی نیست پژوهشگران دریافته‌اند کشورهای ثروتمند دارای پایه صنعتی قدرتمند معمولاً مقاومت بیشتری در برابر بحران‌های جهانی دارند. به‌ویژه اگر وابستگی آنها به تجارت بین‌المللی زیاد نباشد. یک صنعت داخلی قدرتمند به کشور اجازه می‌دهد کالاهایی را که دیگر نمی‌تواند وارد کند، در داخل تولید کند. اما ثروت به تنهایی تضمین‌کننده امنیت نیست. برای مثال، کشورهای دارای توانایی صنعتی مانند آمریکا، بریتانیا، فرانسه، روسیه، پاکستان و هند در صورت وقوع جنگ هسته‌ای ممکن است با خطر بیشتری مواجه شوند. به همین دلیل بخش بزرگی از نیمکره شمالی در معرض خطر بالاتری قرار دارد.

میکروب‌ها و تغییرات اقلیمی؛ نبرد نامرئی بر سر آینده زمین (بخش اول)



می‌شوند. تصور کنید موجودی میکروسکوپی در محیطی بدون اکسیژن زندگی می‌کند و محصول فعالیت متابولیکی آن، گازی است که به گرم شدن زمین کمک می‌کند. این دقیقاً اتفاقی است که در مورد گروهی از میکروارگانیسم‌ها به نام باکتری‌های تولیدکننده متان بنام متانوز هارخ می‌دهد. متانوز هارخ میکروارگانیسم‌هایی مانند آنالایها و رسوبات و دستگاه گوارش برخی جانوران مثل نشخوارکنندگان زندگی و متان تولید می‌کنند. متان اگرچه نسبت به دی‌اکسیدکربن مقدار کمتری در اتمسفر دارد، اما از گازهای گلخانه‌ای بسیار مؤثر است. بنابراین، تغییر شرایط محیطی و فعالیت جوامع میکروبی تولیدکننده متان می‌تواند به یکی از حلقه‌های مهم ارتباط میان

خاک که زیر پای ما است، تنها مجموعه‌ای از ذرات معدنی نیست. یک اکوسیستم زنده و پیچیده است که میلیون‌ها نوع میکروارگانیسم در آن زندگی می‌کنند. باکتری‌ها و قارچ‌ها در تجزیه بقایای گیاهی و جانوری، آزادسازی مواد مغذی و گردش عناصر حیاتی مانند کربن و نیتروژن نقش مهمی دارند. در واقع، اگر میکروب‌ها برای مدتی فعالیت خود را متوقف کنند، بسیاری از چرخه‌های طبیعی زمین نیز مختل خواهند شد. اما داستان از اینجا جذاب‌تر هم می‌شود. میکروب‌ها فقط قربانی تغییرات اقلیمی نیستند. خودشان نیز می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند.

وقتی میکروب‌ها وارد معادله گرمایش زمین

شاید سرنوشت زمین نه در آسمان، نه در یخ‌های قطبی و نه در تصمیم‌های بزرگ سیاسی بلکه در جهانی رقم بخورد که حتی با چشم غیر مسلح قادر به دیدنش نیستیم.

هر روز که دمای زمین اندکی افزایش می‌یابد، هر بار که خشکسالی گسترده‌تر می‌شود، هر زمان که یک تالاب خشک می‌شود یا دمای اقیانوس تغییر می‌کند، در زیر این اتفاقات ظاهری، جهان دیگری نیز دستخوش تغییر می‌شود. جهانی متشکل از میلیاردها میلیارد موجود زنده میکروسکوپی.

میکروب‌ها موجوداتی که کوچک‌تر از آن‌اند که دیده شوند، اما آن‌قدر قدرتمندند که می‌توانند بر چرخه کربن، حاصلخیزی خاک، تولید گازهای گلخانه‌ای و حتی تعادل اکوسیستم‌های زمین اثر بگذارند. ما دربار تغییرات اقلیمی معمولاً از ذوب یخچال‌ها، افزایش سطح آب دریاها و موج‌های گرم صحبت می‌کنیم، اما شاید یکی از مهم‌ترین بازیگران این بحران، درست زیر پای ما زندگی کند و ما کمتر به آن می‌پردازیم. جهانی که دیده نمی‌شود، اما زمین را تغییر می‌دهد.

دیدگاه

اندر حکایت آنان که چمن زیر پایشان زرد شده ولی برای سبزی دنیا نسخه می‌پیچند!

دور دستی بر آتش دارد و از فضا بادگویی در دست، به این راحتی به خود اجازه می‌فرمان و لشنتی را نمی‌دهد. میان‌داران میدان را سرزنش می‌کند. به سکان‌داران سیاست، باره‌که، -به‌خصوص اگر خود اهل جنگ نیست- تشنه‌ها را جنگی به کسی دیکته نمی‌کند و البته در غیر جنگ، چمن وظیفه خود را ایفا می‌کند و سر بر شغل خویش فرو می‌برد. مشکل می‌تواند کجاست؟ فعلاً رخت‌چنگ‌تپش‌دانگان و طاغوت‌نشینان، بنای تعیین تکلیف بر سلب‌انداز دفاع و رزم این مرز و بوم را دارند. فغان! آن که چمن‌های زیر پایشان هم پاییز نشده‌اند!

دکتر محمدعلی قیاضی‌بخش

را به درستی پشت‌مسد و پاژل‌های این نقشه را با احساسات زودگذر و غیرپشتیبانی‌شده از عقل و خرد، آشفته و درهم‌تکند. زندگی در معنی درست خود پیش می‌رود؛ چه در جنگ و چه در صلح؛ چه در میدان و چه در دیپلماسی؛ چه در مذاکره و چه در مدار که امروز کسالتی که نه در میدان‌ها و نه در دیپلمات، چه فشارهایی را که بر هردو جبهه می‌آورد و در روند تصمیم‌گیری و اقدام اهل این دو حوزه، چه جنگ روتی که وارد نمی‌سازند، در حالی که خود به همان وظیفه‌ی شبه‌ایباری‌شان هم عمل می‌کنند.

اگر رسد بگیریم که مصالح ملک و ملت، دیدگاهی همه‌جانبه می‌طلبد و املش را دیگر هر کسی که از

بر سر وظیفه‌اش بوده انگار جز آن کار را ندانست و وظیفه‌ی خود را در به سرانجام رساندن همان کار به بهترین وجه می‌داشت. از جمله، کارگر زم‌ت‌کش که در بروجوی تپیل آتش به ایباری چمن‌های یکی از میادین، بر سر شغل خود بودا می‌گفت. به او گفت: این بروجوه و ایباری چمن؟! در جواب برآمد این شغل، وظیفه‌ی من است و هر کسی باید بر وظیفه‌اش باشد. از آن روز تا به امروز ذهن مرا نمی‌به ونگذاشته و از حکمت گفتار آن ایبار راه‌یاب‌ت‌ساخته

اگر در نقشه‌ی جامع یک زندگی عقلایی و نقش‌شناسی و مسئولیت‌دانی، هر کسی جای خود

امروز کسالتی که نه در میدان‌ها و نه در دیپلمات، چه فشارهایی را که بر هردو جبهه می‌آورد و در روند تصمیم‌گیری و اقدام اهل این دو حوزه، چه جنگ روتی که وارد نمی‌سازند در حالی که خود به همان وظیفه‌ی شبه‌ایباری‌شان هم عمل نمی‌کنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، در استثنای دمای شست و هنگامه‌ی حصر آبادان -که با یک تهپب امام‌زاده و انگیزه‌ی بالای مردم و رزمندگان به شش‌شکسته شد- مزیزی از تردیدیکلم در آبادان بود.

در بازگشت، از جمله‌خبری که به اعجاب و تحسین بازمی‌گفت، این بود که جدای از رزمندگان، هر کسی

اشاره

تنفس جعبه‌ای چیست و چگونه استرس را در چند دقیقه کاهش می‌دهد؟

شده است. نیروهای ویژه نیروی دریایی آمریکا نیز پیش از ورود به موقعیت‌های خطرناک از این روش استفاده می‌کنند. این تکنیک به محققان دانشگاه ایالتی تگزاس و دانشگاه ترونتو می‌سی‌اس‌ا‌ا انجام دادند، نشان داد تنفس جعبه‌ای می‌تواند از افزایش شدید ضربان قلب و برخی دیگر از شاخص‌های استرس در افرادی که در موقعیت‌های پرفشار قرار می‌گیرند، جلوگیری کند. هلن کار، پزشک عمومی که پزشکان و پرستاران دچار مشکلات سلامت روان را درمان می‌کند، تنفس جعبه‌ای را یکی از روش‌های مبتنی بر شواهد برای کنترل واکنش بدن به استرس و تنظیم دستگاه عصبی توصیف می‌کند. او می‌گوید: «این تکنیک توصیه می‌کند که به گفته کار، بهترین مرحله این تمرین از نظر جسمی، کم‌ترین استرس است. این مرحله، دی‌اکسیدکربن در بدن باقی می‌ماند و زمانی که مغز افزایش سطح آن را

را نکه می‌دارد، چهار ثانیه یازدم انجام می‌دهد و سپس، چهار ثانیه دیگر پیش از دم بعدی مکث می‌کند. این چرخه دوباره تکرار می‌شود. مدت هر مرحله لزوماً نباید چهار ثانیه باشد، اما بازه هر چهار مرحله باید یکسان باشد و نام این تکنیک نیز از همین الگوی چهارقسمتی گرفته شده است. استورات سندن، مربی تمرینات تنفسی، می‌گوید تنفس جعبه‌ای را می‌توان پیش از موقعیت‌های پر استرس یا اضطراب‌آور، مانند امتحان یا ارائه، انجام داد. این تمرین مدت مشخصی ندارد، برخی افراد پس از چند دقیقه تأثیر آن را احساس می‌کنند و برخی دیگر ۱۵ دقیقه ادامه می‌دهند. تمرینات تنفسی ریشه در شیوه‌های سنتی مانند یوگا دارند و قرن‌هاست که در حوزه‌هایی مانند هنرهای رزمی استفاده می‌شوند. به گفته سندن، تنفس جعبه‌ای به دلیل کمک به تمرکز ذهن و ایجاد تعادل در دستگاه عصبی محبوب

افراد هنگام استرس به شکل متفاوتی تنفس می‌کنند و این موضوع سطح دی‌اکسیدکربن بدن را تغییر می‌دهد. تنفس جعبه‌ای بدن را به تغییرات میزان دی‌اکسیدکربن در خون و مغز عادت می‌دهد و می‌تواند به مقابله با احساس استرس و هراس کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینستا، تنفس جعبه‌ای تکنیکی ساده و چهار مرحله‌ای شامل دم، نگه‌داشتن تنفس، بازدم و مکث است. این روش به عنوان راهی مؤثر برای مقابله با استرس مورد توجه قرار گرفته است. پژوهشی جدید نشان می‌دهد این روش می‌تواند از افزایش شدید ضربان قلب در موقعیت‌های پرفشار جلوگیری کند. کارشناسان می‌گویند این تمرین که ریشه در سنت‌های مختلف یوگا دارد، حتی در نیروهای ویژه نظامی نیز کاربرد دارد. تنفس جعبه‌ای از چهار مرحله تشکیل می‌شود: فرد چهار ثانیه دم می‌گیرد، چهار ثانیه نفش