info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۷۷۹۵
دوشنبه / ۲۳ تیر / ۱۴۰۴
۱۸ / محرم / ۱۴۴۷
14 / July / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: بهاره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماین، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

قول امروز

امروز با حافظ

پیرِ میخانه چه خوش گفت به دُردی کشِ خویش
که مگو حالِ دلِ سوخته با خامی چند
حافظ از شوقِ رخِ مهر فروغ تو بسوخت
کامگارا نظری کن سوی ناکامی چند

خوانش

غم مستقبل و ماضی‌ست
کان را حال می‌نمی‌نقابی در میان است از غبار
پیش و پس اینجا

بیدل دهلوی

اذان

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۱۸	۰۵:۰۱	۱۲:۱۲	۱۹:۲۲	۱۹:۴۳

برگه

زندگی کشف خود نیست، ساختن خود است...

جرج برنارد شاو

مکث

از گرمانخورید!

هر سال، تابستان که می‌شود همه از گرمازدگی می‌گویند؛ از راه‌های پیشگیری، جدی گرفتن علائم افراد گرمازده و از راهکارهای درمان این مشکل. اما با وجود همه این تکرار و تاکیدها، همچنان آمار مراجعه افراد گرمازده به اورژانس، چشمگیر است و کادر درمانی بیمارستان‌ها خوشبختانه با برای رسیدگی به افراد گرمازده در فصل گرما آماده می‌کنند؛ اما چرا درباره گرمازدگی تا این اندازه هشدار داده می‌شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم به نظر می‌رسد همه ما گرمازدگی را بسیار ساده و خفیف تصور می‌کنیم، در صورتی که افرادی که دچار گرمازدگی شده‌اند می‌دانند چنین اتفاقی، چطور می‌تواند سلامت ارگان‌های بدن را دچار آسیب اختلال و تهدیداتی جدی کند! شاید لازم است که بیشتر از هر وقت دیگری و در این روزهای خیلی گرم سال، آن را جدی بگیریم.

گرمازدگی، یکی از خادثرین و خطرناک‌ترین عوارض قرارگرفتن بدن در معرض گرمای شدید است. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که سیستم تنظیم حرارت بدن دیگر قادر به خنک کردن خود نیست؛ «وقتی دمای مرکزی بدن از ۴۰ درجه می‌گذرد و به سطوح بسیار بالا، یعنی حدود ۴۰ درجه سلتی‌گراد یا ۱۰۴ درجه فارنهایت می‌رسد می‌گوییم فرد دچار گرمازدگی شده است». این را دکتر کیوان اچیان، متخصص داخلی و طب اورژانس می‌گوید که این روزها با موارد متعددی از مراجعه افراد گرمازده به اورژانس مواجه شده است. افرادی که تصور می‌کنند گرمازدگی یک اتفاق ساده و بدیهی در فصل گرماست، در حالی که گرمازدگی یک وضعیت پزشکی اورژانسی و نیازمند مداخله فوری، برای جلوگیری از آسیب دائمی به قدام‌های بدن است.

چرا گرمازده می‌شویم؟

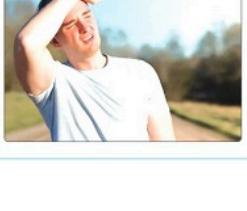
وقتی فعالیت‌های همیشگی‌مان در طول سال را در تابستان و در گرمای شدید هم ادامه می‌دهیم، بدن برای حفظ دمای طبیعی خود از طریق تعریق و گشاد کردن عروق خونی سطحی پوست، گرما را دفع می‌کند؛ «گرمازدگی دقیقا زمانی اتفاق می‌افتد که این مکانیسم‌ها در گرمای زیاد هوا، از کار بیفتند» اما دکتر اچیان از فعالیت‌هایی می‌گوید که باعث رخ دادن چنین پدیده‌ای می‌شود. فعالیت ورزشی یا کار زیاد در محیط‌های گرم باعث تولید گرمای زیاد در بدن می‌شود و اگر این گرما به سرعت دفع نشود، دمای بدن افزایش می‌یابد. مدفن در مکان‌های بدون تهویه مناسب و گرم، نشستن در خودروی متوقف‌شده در آفتاب و یا در معرض تابش مستقیم خورشید، قرارگرفتن از دیگر دلایل رخ دادن گرمازدگی است. عدم نوشیدن مایعات کافی در هوای گرم، توانایی بدن برای تعریق را کاهش داده و فرآیند خنک‌سازی رفتنش می‌کند. رابطی که پوشیدن لباس‌های تیره و تنگ‌هم ایجاد می‌کند و مانع تنفس پوست و عرق می‌شوند؛ «در این میان نباید فراموش کنیم که برخی از افراد، از جمله افراد دارای اضافه‌وزن، سالمندان، کودکان، بیماران قلبی، دیابتی و... افراد مستعدتری برای گرمازده شدن هستند».

گرمازدگی در خانه

همیشه نسبت به گرمازده شدن در حین کار و فعالیت هشدار داده‌ایم اما تابستان امسال و با گسترش بی‌سابقه گرما در کشور احتمال گرمازده شدن افراد در خانه هم وجود دارد. به‌خصوص در روزهایی که برق قطع می‌شود و سیستم‌های خنک‌کننده خانگی از کار می‌افتد و دمای خانه بسرعت بالا می‌رود؛ در چنین شرایطی اگر امکانش باشد می‌توان از خانه بیرون و به محل خنکی رفت و یا از کولر خودرو و... استفاده کنیم. از طرف دیگر برخی افراد ممکن است در داخل خانه نیز فعالیت بدنی انجام دهند؛ با لباس‌های نامناسب بپوشند و به‌تدریج دچار گرمازدگی شوند و بدون این‌که متوجه باشند دمای بدن‌شان افزایش پیدا کند؛ «نوانگهان دچار علائمی مانند تعریق، سرگیجه، تپش قلب، کاهش هشیاری، احساس مورمور شدن و از همه مهم‌تر، گرفتگی عضلات بشوند؛ این نشانه‌ها همه از گرمازده‌شدنی می‌گویند که باید بصورت برای کاهش دمای بدن و از بین بردن آن وارد عمل شویم».

رسیدگی در اسرع وقت

شاید گرمازدگی، ظاهری ساده داشته و اتفاقی معمولی باشد اما خوب است بدانیم که در صورت گذشت زمان و رسیدگی نکردن بصوقع به‌فرد گرمازده، ممکن است به قلب کلیه و سایر ارگان‌های بدن فرد آسیب‌هایی جدی وارد شود. آسیب‌هایی که تصورش را هم نمی‌کنیم؛ «موضوعی که دکتر اچیان، متخصص داخلی هم آن را تأیید می‌کند و از اقدامات اورژانسی در چنین مواقعی می‌گوید: «لازم است که فرد گرمازده، فوراً به محل مناسب داخل ساختمان دارای تهویه مطبوع یا حداقل به‌مکانی با هوای خنک منتقل شود تا آرام‌آرام دمای بدنش پایین بیاید. استفاده از آب خنک، هم برای خوردن بخورد گرمازده و هم پاشیدن روی تن و بدن او نیز می‌تواند به پایین آمدن دمای بدن فرد کمک کند. مثلا چهره‌ی که پارچه خیس و خنکی را روی نقاطی مانند گردن، زیر بغل و کشاله ران فرد قرار دهیم» از کم‌کردن لباس‌های فرد هم غافل نشوید که می‌تواند تأثیر چشمگیری در بهبود حال فرد داشته باشد؛ «هاگر همچنان و با وجود اتخاذ چنین اقداماتی، علائم گرمازدگی در فرد ادامه داشت، باید از اورژانس کمک بگیرید» و اجازه ندهیم زمان زیادی از بروز علائم گرمازدگی بگذرد».



گزارش روز

از توهین به رئیس جمهور تا سهم‌خواهی و تضعیف سیاست‌های نظام

یار کمکی دشمن

در روزهای اخیر و به‌دنبال دیدارها و برنامه‌های رئیس‌جمهور در اجلاس سران کشورهای عضو اکو در خنکنده» جمهوری آذربایجان، فعالان برخی جریان‌های سیاسی با انتقاد از این سفر و دیدارهای آن، به طرح مطالبه‌هایی با محوریت «عدم‌کفایت سیاسی رئیس‌جمهور» پرداختند؛ موضوعی که اگرچه در فضای سیاسی کشور چندان جدی گرفته نشد، اما بازتاب منفی گسترده‌ای در افکارعمومی داشت؛ تا جایی که علاوه‌بر انتقاد نمایندگان مجلس، با واکنش محمد مخبر، مشاور و دستیار رهبری مواجه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، این روزها در شرایطی که تقویت «وحدت ملی» به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی کشور مطرح است، طرح برخی موضوع‌های «وحدت‌شکن» از سوی معدود چهره‌های سیاسی، واکنش‌های منفی گسترده‌ای در افکارعمومی و همچنین در میان مقام‌های ارشد کشور به‌دنبال داشته است.

جنگ تحمیلی ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی علیه ایران که اکنون به‌عنوان یکی از نقاط عطف تاریخ معاصر کشور مطرح است، علاوه‌بر دستاوردهای نظامی، با تأثیرات عمیقی بر تحولات اجتماعی-سیاسی کشور همراه بود و «همبستگی ملی» در همه ارکان کشور شتابه‌تر رویکردی که همه دلسوزان کشور بر ضرورت استمرار آن تأکید دارند. در چنین شرایطی اما طرح برخی موضوع‌های وحدت‌شکنانه و تفرقه‌افکن از سوی تعدادی از چهره‌ها و فعالان سیاسی از طیف‌های مختلف، زمینه‌ساز ایجاد برخی نگرانی‌ها درباره کم‌رنگ شدن «وحدت ملی» شکل گرفته در فضای اجتماعی-سیاسی کشور شده و دغدغه‌هایی را در کارگزاران عمومی به‌وجود آورده است. با توجه به چنین دغدغه‌هایی هم بود که در روزهای اخیر مقام‌های ارشد کشور، از جمله در قوای سه‌گانه، ضمن تأکید بر ضرورت حفظ و تعمیق وحدت و انسجام شکل‌گرفته در کشور، نسبت به برخی شائبه‌سازی‌ها و وحدت‌شکنی‌های روزهای اخیر هشدار دادند.

انسجام‌آفرینی

مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور، یکی از مقام‌های ارشد کشور بود که در روزهای اخیر بر ضرورت بهره‌گیری از «فرصت وحدت» تأکید کرده است. رئیس‌جمهور اخیراً در جلسه‌ای با بیان اینکه همدلی بی‌نظیر ایجاد شده در کشور فرصتی برای تحول در مدیریت و رفتار مسئولان است، تأکید کرد که باید قدر این مردم را داشت و برای خدمت صادقانه به آنان تلاش کرد.

صیانت از وحدت ملی

غلامحسین محسنی‌اژه‌ای، رئیس قوه قضاییه نیز در نشست اخیر شورای عالی قوه قضاییه، بر لزوم صیانت از وحدت ملی تأکید کرد و هشدار داد دشمن به‌دنبال خدشه‌دار کردن این انسجام است. رئیس قوه قضاییه از مردم خواست از هرگونه اقدام وحدت‌شکن، پرهیز کنند.

مهم‌ترین دستاور جنگ ۱۲ روزه

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور نیز در روزهای اخیر در جریان یک گفت‌وگوی تلویزیونی، با اشاره به اینکه دشمنان، «هم‌وارد» وحدت ملت ایران نگران هستند، «انسجام ملی» را مهم‌ترین دستاور این جنگ تحمیلی دانست.

خدمت به جبهه صهیونیسم

صادق آملی‌لاریجانی، رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز روز شنبه طی پستی در فضای مجازی، «وحدت جامعه» را ضروری «عقلی» و «شرعی» دانست و با اشاره به رویکردهای صهیونیسم، تأکید کرد که هرگونه صدا یا رفتار تفرقه‌گیز، آگاهانه یا ناآگاهانه، در خدمت تقویت جبهه صهیونیسم قلمرو می‌گیرد.

مصادیق تهدیدزایی

تأکید همگان بر حفظ و تعمیق انسجام ملی شکل گرفته در کشور در پی جنگ تحمیلی ۱۲ روزه در شرایطی است که در روزهای اخیر شاهد برخی مصادیق وحدت‌شکنی از سوی بعضی از جریان‌های سیاسی بودیم که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

عدم‌کفایت رئیس‌جمهور!

در روزهای اخیر و به‌دنبال دیدارها و برنامه‌های رئیس‌جمهور در اجلاس سران کشورهای عضو اکو در «خنکنده» جمهوری آذربایجان، فعالان برخی جریان‌های سیاسی با انتقاد از این سفر و دیدارهای آن، به طرح مطالبه‌هایی با محوریت «عدم‌کفایت سیاسی رئیس‌جمهور» پرداختند؛ موضوعی که اگرچه در فضای سیاسی کشور چندان جدی گرفته نشد، اما بازتاب منفی گسترده‌ای در افکارعمومی داشت؛ تا جایی که علاوه‌بر انتقاد نمایندگان مجلس، با واکنش محمد مخبر، مشاور و دستیار رهبری مواجه شد: «طرح موضوع عدم‌کفایت سیاسی رئیس‌جمهور، حرف غلطی است، مردم و خواص باید کمک کنند این انسجام ملی همچنان ادامه پیدا کند».

با این انسجام کوه را می‌توان جابه‌جا کرد

علیرضا زاکانی، شهردار تهران هم در باره انسجام ملت بعد از جنگ ۱۲ روزه گفت: «ایران قبل از این جنگ ۱۲ روزه با ایران بعد از آن، بسیار متفاوت است. همه مردم جهان مدیون ملت ایران را تحسین و به عظمت این مردم اشاره می‌کنند. با این انسجام و همدلی، کوه را می‌توان جابه‌جا کرد».

نامه‌ی موقع

نامه اخیر ۱۸۰ اقتصاددان و استاد دانشگاه به رئیس‌جمهور و تأکید بر اثرفی بودن تغییر در رویکردها، از دیگر مواضع به‌حق‌ولگیز روزهای اخیر بوده است که برخی از آن به‌عنوان اقدامی بی‌موقع و وحدت‌شکن، آن هم در شرایط حساس کنونی، یاد می‌کنند. این نامه که در آن مطالبات سیاسی مختلفی مطرح شده بود، در روزهای اخیر به سوژه‌ای برای بررسی و تحلیل رسانه‌های ایران تبدیل و بهانه‌ای برای دامن زدن به برخی شکاف‌های سیاسی در کشور شد.

توهین به رئیس‌جمهور

اظهارات یک نماینده مجلس علیه رئیس‌جمهور را باید از دیگر مصادیق وحدت‌شکنی در روزهای اخیر به‌حساب آورد. این نماینده تهران در اظهاراتی جنجالی، انتقادات تندی را با لحنی نامناسب درباره رویکردها و اهداف رئیس‌جمهور مطرح کرد؛ اظهاراتی که بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشت و درنهایت تنها تجربه آن، تضعیف دولت، آن هم در وضعیت حساس کنونی است.

راهبردی برای جنگ

این روزها ضرورت تقویت انسجام ملی در کشور زمانی بیشتر می‌شود که با نگاهی به راهبردهای محور والشنگتن-تل‌آویو در قبال ایران، ماهیت تهدیدهای بازدارنده آنان بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد؛ رویکردی که در جریان جنگ ۱۲ روزه متحمل شکست سنگینی شد و حتی عقب‌نشینی طرف‌های مقابل را نیز به‌دنبال داشت. در چنین شرایطی هوشیاری چهره‌ها و جریان‌های سیاسی در زمینه تقویت وحدت ملی، ضروری دوچندان یافته است.

برقراری راهبرد دواشنگتن-تل‌آویو

«برقراری» را باید یکی از اهداف اصلی محور واشنگتن-تل‌آویو در طرح ریزی‌های جنگ ۱۲ روزه به‌حساب آورد. بر این اساس هم بود که ۳۶ خردادماه نخست‌وزیر رژیم‌صهیونیستی در گفت‌وگویی اختصاصی با شبکه صهیونیستی ایران اینترنشنال آگید کرد: «حملات لرقیل رافع را برای تغییر رژیم در ایران هموار می‌کند». بنیامین نتانیاهو کوشید با طرح ادعاهای واهی علیه جمهوری اسلامی، حملات آمریکا و رژیم‌صهیونیستی را فرصتی برای مردم ایران در مسیر برقراری اقدا کند؛ راهبردی که شکست آن پس از جنگ ۱۲ روزه به اثبات رسید.

ناامیدی از مردم ایران

موضع‌گیری اخیر نخست‌وزیر رژیم‌صهیونیستی درباره «راهبرد برانداری» بیش از هر چیز نشان‌دهنده ناامیدی از پیشبرد اهداف این سناریو است. بر این اساس هم بود که نتانیاهو در جریان سفر اخیرش به آمریکا، در پاسخ به سؤال خبرنگاری درباره اهداف تل‌آویو در زمینه «تغییر رژیم» در ایران، تأکید کرد که «این موضوع مربوط به مردم ایران است».

مهم‌ترین اختلاف وجودندارد

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور نیز روز شنبه در نشستی با اشاره به اینکه هیچ اختلافی میان «همدلی» و «دیپلماسی» وجود ندارد، عنوان کرد که ممکن است اختلاف‌نظرهایی در فرایند تصمیم‌گیری وجود داشته باشد، اما وقتی تصمیمی نهایی شد، دیگر اختلاف‌ها پایان می‌یابد؛ «دولت با هیچ جریانی در داخل حاکمیت، اختلاف ندارد».

۲ عامل تهدید

مهدی فضائلی، عضو دفتر حفظ و نشر آثار رهبر معظم انقلاب نیز طی سخنرانی خود در واکنش به برخی مواضع وحدت‌شکنانه، طی پستی در فضای مجازی نوشت: «تضعیف سیاست‌های کلی نظام و سهم‌خواهی گروهی از یکسو و توهین به رئیس‌جمهور محترم از سوی دیگر، تهدید یکی از مهم‌ترین عوامل پیروزی، یعنی انسجام ملی است».

طرح تنش‌هایی درباره ماجرای «جلسه» کاذبن شکلم در ایران از سوی یک نماینده پیشین مجلس، آن هم در آنتن زنده تلویزیون، از دیگر ادعاهایی بود که در روزهای اخیر بازتاب منفی گسترده‌ای در افکارعمومی داشت و اقدامی در راستای تضعیف اتحاد سیاسی شکل گرفته در کشور پس از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه ارزیابی شد؛ ادعایی که مسئولان و دستگاه‌های مربوط، بر بروغ بودن آن تأکید کردهاند و پرونده قضایی‌ای نیز درباره آن تشکیل شده است.

آرزوی شهادت برای رئیس‌جمهور

یکی دیگر از مصادیق وحدت‌شکنی در روزهای اخیر، آرزوی یک مسئول محلی در یکی از استان‌های شمالی با لحنی کنایه‌آمیز، خطاب به رئیس‌جمهور بود. ماجرا از جایی آغاز شد که پس از گفت‌وگوی پزشکیان با تاکر کارلسون، مجری معروف آمریکایی، مقام محلی مذکور در انتری صفحه اینستاگرام خود، با لحنی کنایه‌آمیز، خواستار به شهادت رساندن رئیس‌جمهور از سوی رژیم‌صهیونیستی شده بود؛ این موضوع اما بازخورد منفی گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشت و اقدام جرم دانستنی آن استان را هم به‌دنبال داشت و در نهایت فرد مذکور نیز از استوری دیگری، سخنان خود را اصلاح کرد.

اختلافی وجود ندارد

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور نیز روز شنبه در نشستی با اشاره به اینکه هیچ اختلافی میان «همدلی» و «دیپلماسی» وجود ندارد، عنوان کرد که ممکن است اختلاف‌نظرهایی در فرایند تصمیم‌گیری وجود داشته باشد، اما وقتی تصمیمی نهایی شد، دیگر اختلاف‌ها پایان می‌یابد؛ «دولت با هیچ جریانی در داخل حاکمیت، اختلاف ندارد».

۲ عامل تهدید

مهدی فضائلی، عضو دفتر حفظ و نشر آثار رهبر معظم انقلاب نیز طی سخنرانی خود در واکنش به برخی مواضع وحدت‌شکنانه، طی پستی در فضای مجازی نوشت: «تضعیف سیاست‌های کلی نظام و سهم‌خواهی گروهی از یکسو و توهین به رئیس‌جمهور محترم از سوی دیگر، تهدید یکی از مهم‌ترین عوامل پیروزی، یعنی انسجام ملی است».

طرح تنش‌هایی درباره ماجرای «جلسه» کاذبن شکلم در ایران از سوی یک نماینده پیشین مجلس، آن هم در آنتن زنده تلویزیون، از دیگر ادعاهایی بود که در روزهای اخیر بازتاب منفی گسترده‌ای در افکارعمومی داشت و اقدامی در راستای تضعیف اتحاد سیاسی شکل گرفته در کشور پس از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه ارزیابی شد؛ ادعایی که مسئولان و دستگاه‌های مربوط، بر بروغ بودن آن تأکید کردهاند و پرونده قضایی‌ای نیز درباره آن تشکیل شده است.

آرزوی شهادت برای رئیس‌جمهور

یکی دیگر از مصادیق وحدت‌شکنی در روزهای اخیر، آرزوی یک مسئول محلی در یکی از استان‌های شمالی با لحنی کنایه‌آمیز، خطاب به رئیس‌جمهور بود. ماجرا از جایی آغاز شد که پس از گفت‌وگوی پزشکیان با تاکر کارلسون، مجری معروف آمریکایی، مقام محلی مذکور در انتری صفحه اینستاگرام خود، با لحنی کنایه‌آمیز، خواستار به شهادت رساندن رئیس‌جمهور از سوی رژیم‌صهیونیستی شده بود؛ این موضوع اما بازخورد منفی گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشت و اقدام جرم دانستنی آن استان را هم به‌دنبال داشت و در نهایت فرد مذکور نیز از استوری دیگری،

اشاره

وقتی «روز ملی خلیج‌فارس» متولد شد

بیست و دوم تیرماه ۲۰ سال پیش، شورای عالی انقلاب فرهنگی، روز دهم اردیبهشت‌ماه را به عنوان «روز ملی خلیج‌فارس» تعیین و تصویب کرد. انتخاب روز دهم اردیبهشت، برمی‌گشت به رخدادها و جنگ‌هایی که از سال ۱۰۰۰ خورشیدی میان ایران و پرتغال در منطقه خلیج‌فارس شدت گرفت و درنهایت منجر به اخراج پرتغالی‌ها از آخرین سنگر و پایگاه‌شان یعنی جزیره «هرمز» شده بود.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه قدس در سالروز نام‌گذاری روز ملی خلیج‌فارس در گزارشی با این عنوان نگاهی به رویدادهای اشغال و آزادسازی «هرمز» داشته که در ادامه می‌خوانید:

اگر کسی مختصر اطلاعات تاریخی و جغرافیایی نداشته باشد و نام «قلعه پرتغالی‌ها» هرمز به گوشش نخورده و همه اطلاعاتش از کشور پرتغال به روئالدو و تقابل فوتبالی ایران و پرتغال در جام جهانی محدود شود، ممکن است با شنیدن عبارت «جنگ‌های ایران و پرتغال» جایخورد و دوتا شاخ کوچک و نقره روی سرش سبز شود!

تجارت پرتغالی

نقل یاضد و چند سال پیش است که پرتغالی‌ها پایشان به خلیج‌فارس باز می‌شود و دست آخر خیلی جلفا و از همه مهم‌تر جزیره «هرمز» را اشغال و نزدیک به ۱۱۹ سال در منطقه جا خوش می‌کنند. تاریخ‌نویس‌ها می‌گویند پرتغال و اسپانیا تا حدود قرن ۱۵ میلادی درواقع یک کشور و سرزمین به‌حساب می‌آمدند تا اینکه آخرین پایگاه مسلمانان در اروپای آن روز، گرانادا سقوط کرد و سلطه ۵۰۰ ساله حکومت اسلامی بر اسپانیا پایان یافت. از آن دوره به بعد کشوری به نام پرتغال نعتنها شکل گرفت بلکه کم‌کم گسترش پیدا کرد و در قرن ۱۶ میلادی تبدیل به امپراتوری و ابرقدرتی شد که ناوگان‌هایش در گوشه و کنار دنیا هر روز بر مستعمرات پادشاهی پرتغال می‌افزودند و در ضمن نبض تجارت بخش مهمی از جهان را نیز در دست داشتند نخستین بار هم «ولاسکو دوگاما» جهانگرد و کاشف معروف بود که توانست از غرب رأس به خلیج‌فارس و سرزمین هند پیدا کند. می‌گویند او در سال ۱۴۹۸ با راهنمایی یک ایرانی از بندری در موزامبیک به سوی هند راه می‌افتد و در برخورد با خلیج‌فارس، بعدها گزارش مفصلی از اهمیت سرزمین پارس به دربار پرتغال می‌فرستد. درواقع پرتغالی‌ها اولین استعمارگرانی بودند که از غرب اروپا به خلیج‌فارس وارد شدند و هدفشان هم در وهله نخست قبضه کردن تجارت در منطقه بود. همه دریانوردان و مأموران استراتیوری پرتغال هم متفق‌القول بودند که شرط قبضه کردن قوم تجارتی آن روزگار داشتن پایگاه و جایگاهی در خلیج‌فارس و دریای عمان است. آن‌ها ۹۱ سال پس از اینکه تنگه هرمز را محبوس کردند، ناوگان‌های نظامی و تجاریشان را به منطقه رساندند و همه چیز رفت و آمد کشتی‌های تجاری را زیر نظر گرفتند.

دست‌نشاندهای پرتغالی

درست در روزگاری که شاه اسماعیل، پادشاه تازه‌کار صفوی بعشدت درگیر جنگ با عثمانی‌ها بود، ناخدا «الفونسو آلبو کرک» پرتغالی، با بیشتر از ۲۰ کشتی جنگی به منطقه وارد شد و «هرمز» را اشغال کرد و به نام پادشاه پرتغال سند زد! آن‌ها بحرین، گمبرون (بندرعباس) و خیلی جاهای دیگر را هم اشغال کردند. اوضاع را در دست گرفتند و برای جزایری که در اشغال داشتند، امیر هم تعیین کردند. یک سال بعد یا بیشتر، شاه‌اسماعیل به امیر دست‌نشانده پرتغالی‌ها - تورن شاه - پیغام فرستاد که تسلیم ایران شده و خراج سالیانه بپردازد به جای امیر، آلبو کرک پادشاه صفوی «خیاب» را پادشاه پرتغال مثلاً به دیپلماسی متوسل شد و هیئتی را با اهدای ارزشمند به دربار شاه‌عباس فرستاد و البته با پیغامی که بحرین را به ما برگردانید و... پیغام‌های بعدی شکایت از حملات ایرانی‌ها به استحکامات پرتغالی‌ها و یا بدرفتاری با آن‌ها و... بود. شاه‌عباس هر بار نامه‌های شاه‌فیلیپ را به ملاملقات پاسخ می‌داد و حرفی هم می‌زد اما در اطراف آن در دست گرفت و فردی به نام پرتغالی داشت که درخواست‌های ایران برای اتحاد در برابر زیاده‌خواهی‌های عثمانی را بی‌پاسخ گذاشته بودند.

تصمیم او بیرون کردن پرتغالی‌ها بود. استاد تاریخ می‌گوید پشت ایران آن زمان به «حمایت کمپانی هند شرقی و کشتی‌های جنگی انگلیسی‌ها گرم بوده است. البته حضور کشتی‌های انگلیسی در جنگ با نیروهای پرتغالی در جلسک و منافق دیگر کاملاً وقعیت دارد و کسی آن را کتمان نمی‌کند. اما استاد کمتر دیده شده نشان می‌دهد جنگ نهایی که در آن «امام‌قلی خان» ولی‌فارس موفق به فتح هرمز و بیرون راندن پرتغالی‌ها شد، جنگی تمام ایرانی بوده است. «دکتر محمدباقر وثوقی» در سال ۱۳۸۷ در یک پژوهش تاریخی برخلاف بیشتر مستندات تاریخی موجود، اسنادی را رو می‌کند که نشان می‌دهد حضور انگلیسی‌ها در جنگ‌های میان ایران و پرتغال نه به درخواست دربار و دولت ایران؛ بلکه به درخواست خود انگلیسی‌ها انجام می‌شود که از مدت‌ها پیش برای حضور در خلیج‌فارس و رقابت با پرتغالی‌ها، تلاش می‌کردند. شاه‌عباس و حکومتش در آن دوره موفق می‌شود از این موقعیت و ظرفیت بهره بگیرد و در فرصت مناسب، دست پرتغالی‌ها را از منطقه کوتاه کند. در چنین شرایطی و در اردیبهشت سال ۱۰۰۱ خورشیدی آخرین پایگاه پرتغالی‌ها در هرمز سقوط می‌کند تا پادشاه این کشور متوجه شود خلیج‌فارس جای حضور بی‌گانگان نیست.

پس‌لرزه‌های جنگ

دیدگاه

چرا دهه هشتادی‌ها همیشه خسته‌اند؟

وینتوپی ارنبلم «المیرا شریفی‌مقدم» و دکتر «سعید عزیزی» بپرازیدند شده که به خسته بودن دایمی نسل Z اشاره می‌کند؛ واکنش والدین باید چگونه باشد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، یکی از چالش‌های والدین امروزی با نوجوان‌شان، کم تحرکی و تنبل بودن آن‌هاست. دکتر عزیزی در وینتوپی برپازیدند از برنامه «صبحانه ایرانی» می‌گوید: «نسل Z شامل متولدان تقریباً ۷۴ یا ۷۵ تا ۸۹ می‌شود. این نسل بچه‌های خوبی هستند چون تحلیل گردند و باهوش. اما چون هوش‌شان سرشار است و گامهای ذهنی‌شان بالاست، جسم خستهای دارند. مدام می‌گویند خستهام، حس نیست ذهن بود! جسم خسته. درگیری خیلی از والدین با نوجوانان در خانه به همین خاطر است». اما واکنش والدین باید با چنین نوجوانی چگونه باشد؟

ضرورت هوشیاری خانواده‌ها

می‌توان گفت نوجوانی یکی از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل زندگی انسان است. دنیای نوجوانان امروز با آنچه والدین‌شان در نوجوانی خود تجربه کرده‌اند، تفاوت‌های بنیادین زیادی دارد. نسل زد یعنی نوجوانان متولد ۱۳۸۰ به بعد در عصر انفجار فناوری و تغییر سریع ارزش‌ها رشد کرده‌اند. طبق آمارهای منتشر شده، والدین با فرزندان نوجوان خود مشکلات و چالش‌های زیادی دارند و یکی از مهم‌ترین چالش‌ها تنبلی و تحرک نداشتن نوجوانان است زیرا تنبلی و تن‌پروری موجب بی‌مسئولیتی و مختل شدن سلامت جسمی و روانی نوجوانان می‌شود. به همین علت هوشیاری خانواده‌ها در شناخت دلایل تنبلی و رفع این مشکل اهمیت زیادی دارد.

مهم‌ترین دلایل تنبلی نوجوانان

مهم‌ترین دلایل بروز تنبلی در نوجوانان عبارتند از: سرعت پیشرفت فناوری و استفاده زیاد از ابزارهای جدید و تغییر سبک‌زندگی؛ افزایش فشار آموزشی و درسی در این دوران از زندگی؛ توقع بیش از حد نوجوان از خود؛ فقدان انگیزه‌های درونی؛ کمبود اعتمادبه‌نفس در نوجوانان؛ تربیت و نحوه برخورد نامناسب و قدیمی والدین؛ آینده نگر نبودن؛ ارحتطلبی و لذت‌جویی؛ ترس؛ غذایی نامناسب و عادت به خواب؛ افسردگی و اضطراب؛ بی‌تحرکی و انجام ندادن فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی.

راهکارهای مناسب برای رفع تنبلی نوجوانان

۱. تعیین حد و مرزهای واضح برای نوجوان: مرزهای غیر مشخص باعث گیجی و مقاومت نوجوان می‌شود به جای تحمیل قوانین سخت، مرزها را برای نوجوان خود مشخص و وظایف و مسئولیت‌های او را تعیین کنید.

۲. گوش دادن فعالانه: به‌جای نصیحت کردن مداوم، فعالانه به سخنان آن‌ها گوش فرا دهید. هنگام گفت و گو با فرزند خود کار دیگری انجام ندهید، سراپا گوش باشید و به آن‌ها توجه نشان دهید.

۳. یاد دادن مدیریت فضای مجازی: در استفاده از فضای مجازی با آن‌ها همراه شوید و آموزش‌های لازم را ارائه کنید. به جای ممنوع کردن شبکه‌های اجتماعی درباره حریم خصوصی و امنیت و مدیریت فضای مجازی با آن‌ها گفت و گو کنید.

۴. استفاده از زبان و لحن صمیمی: برای تاثیرگذاری بر نوجوان خود به جای انتقادهای تند و سرزنش کردن او از زبان و لحن مثبت و تقویت کننده استفاده کنید. با این کار نوجوان شما احساس می‌کند، نقطه قوت‌هایش شناخته شده و او لو قدردانی می‌شود.

۵. تشویق به ورزش و انجام فعالیت‌های فیزیکی: گذراندن وقت زیاد در فضای مجازی نوجوان را از فعالیت‌های فیزیکی و ورزش دور می‌کند و این امر منجر به چاقی، ضعف عضلانی و تنبلی می‌شود.

۶. آگاهی از مشکلات روان شناختی نوجوانان: شناخت و آگاهی از احوال درونی نوجوان برای مقابله با افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات روان شناختی آن‌ها مانند کنترل خشم و تنبیه متناسب با رفتار و ارائه پاداش و تقویت کننده موثر و مناسب با سن نوجوان، مهم است.

۷. کمک گرفتن از مشاور: از متخصصان حوزه روان شناسی و مشاوره نوجوانان کمک بگیرید. وقتی ارتباط برایتان سخت می‌شود، از مشاوران حوزه نوجوانان کمک بگیرید. گاهی حتی بهترین راهکار هم به دلیل پیچیدگی روانی اجتماعی نسل جدید جواب نمی‌دهد. در این موقع حتماً از متخصصان حوزه سلامت‌روان، کمک بگیرید تا از پیامدهای منفی و بلندمدت مشکلات رفتاری فرزند خود جلوگیری کنید.