info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۲۲
شنبه / ۲۴ دی / ۱۴۰۱
۲۱ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
14 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

هر گلِ نو که شد چمن آرای
ز اثر رنگ و بوی صحبتِ اوست
دورِ مجنون گذشت و نوبتِ ماست
هر کسی پنج روز، نوبتِ اوست

فرمایش

همه آفاق عکس طلعت اوست
دو جهان پر ز نور وحدت اوست

ابن‌یمین

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۷	۰۷:۱۵	۱۲:۱۵	۱۷:۱۵	۱۷:۳۵

برگه

یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد، اما در همین مدت، یک حقیقت هنوز دارد بند کفش‌های خود را می‌بندد تا حرکت کند.

مارک تواین

اشاره

چطور می‌توان خویشتن‌دار بود؟

برای غلبه بر موانع زندگی لازم است تعادل فکری و احساسی‌مان را حفظ کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرابید، موانعی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم ما را درگیر احساسات و هیجانات می‌کند. تنها راه غلبه بر موانع این است که احساسات‌مان را کنترل کنیم و بتوانیم، به رغم هر آنتاقی که می‌افتد و به رغم متغیر بودن وقایع بیرونی، تعادل فکری و احساسی‌مان را حفظ کنیم.

روگفین باستان برای این حالت (تعادل فکری و احساسی) واژه‌ای داشتند به نام «Apatheia» که واژه‌ی Equanimity (به معنای خودداری یا تعادل) به جای Indifference (به معنای بی‌تفاوتی) معادل بهتری برای آن است. حالت خودداری در غیاب احساسات غیر منطقی یا شدید به وجود می‌آید. در ادامه این مطلب با شش گام رسیدن به این حالت آشنا می‌شوید تا به جای واکنش نشان دادن به موانع بر آنها غلبه کنید.

گام اول: احساسات‌تان را کنترل کنید

«اوست داریه امپراتوری بزرگی داشته باشد؟ فرمانروای خودتان باشید!» - یوهانیوس سیروس

زمانی که آمریکا برای نخستین بار فضانوردان را به فضا فرستاد، روی آموزش یک مهارت بیش از مهارت‌های دیگر تاکید کرد: هنر نترسیدن! در زمین، وقتی با موانع روبه‌رو می‌شوم، نخستین واکنش ما معمولاً تسلیم‌شدن بر برابر ترس است. همان طور که «سیم نقوا طالب» گفته است: «قدرت واقعی، اعلی کردن احساسات است، نه تظاهر به نداشتن آنها».

گام دوم: بی‌طرفی را تمرین کنید

«اجازه نده نیروی احساس، درست در همان لحظه‌ی نخست، همه وجود تو را تحت تاثیر قرار دهد. خطاب به حسی که داری بگو: یک لحظه صبر کن، اجازه بده تو و آن چه را که برای گفتن داری بشناسم. اجازه بده تو را بسازم!» - اپیکتیوس

در زندگی، چه مقدار از مشکلات ناشی از فضاوت چیزهایی بوده که ما کنترلی روی آنها نداشتیم؟ ادراکات دقیقاً لحظه‌ای به ما اطلاعات می‌دهند که بهتر است روی چیزی که در دم روبه‌روی ماست تمرکز کنیم. ما باید انگیزه‌ی حیوانی (غریزه‌مان) را زیر سوال ببریم تا چیزی که اتفاق افتاده فوراً درک کنیم، اما این کار مستلزم قدرت است و قدرت ملند عضله‌ای است که باید آن را تقویت کنید.

گام سوم: نگاه نکوهش‌آمیز را تمرین کنید

«تحقیر؟» به نظر عجیب است اگر بخواهیم روزمان را با این احساس آغاز کنیم، اما روقفین برای نمایان کردن مسائل و پردمبردانشتن از دلستانی که آنها را فرافرقته از تحقیر استفاده می‌کردند.

«درست شبیه نگاه کردن به گوشت کبابی و غذاهای دیگری که مقابل شماست. آن لحظه که ناگهان این فکر به ذهن‌تان می‌رسد: این غذا ماهی مرده است، پرنده مرده است، حیوان ذبح شده است. ادراکاتی نظیر اینکه مثل کنه به چیزها می‌چسبند و در آنها نفوذ می‌کنند تا ما خود واقعی آنها را ببینیم. این کاری است که باید تمام اوقات انجام بدهیم» - مارکوس اورلیوس

غذاهایی گران همان گیاهان و حیوانات مردند. لباس‌های پرنقش و نگار، در کارگاهها توسط کودکان کار دوخته می‌شوند. تروتمندان هم مثل همه باید نظافت شخصی‌شان را بر عهده بگیرند. همه چیز را همانطور که مارکوس اورلیوس گفته است از قسمت‌های که آنها را فرافرقته عریان کنید. ما می‌توانیم از این روش برای هر ماهی که سر راه ما قرار می‌گیرد استفاده کنیم؛ یعنی همه چیز را آنطور که واقعاً هست ببینیم نه آنطور که در ذهن‌مان ساخته‌ایم.

گام چهارم: دیدگاه‌تان را تغییر دهید

«انسان صرفاً وجود ندارد بلکه همیشه و در هر لحظه تصمیم با خود اوست که وجودش چگونه باشد. به همین طریق، هر انسانی آزاد است در هر لحظه‌ای تغییر کند» - ویکتور فرانکل

به یاد داشته باشید: این ماهیتیه که انتخاب می‌کنیم چگونه به وقایع بیرفون بنگریم. کاری که باید انجام بدهیم محدود کردن و گسترش دادن دیدگاهمان در برابر هر چیزی است که به یک کار قریب‌الوقوع، ما را در آزاد‌ترین و آماده‌ترین حالت نگه می‌دارد؛ چیزی شبیه ورایش گزینشی، نه به معنای فریفتن دیگران بلکه به معنای سوگیری درست خودمان.

گام پنجم: در لحظه زندگی کنید

«ترفند فراموش کردن تصویر یا ذهنیت کلی، نگاه نزدیک به همه چیز است» - چاک پالانیک

فرقی نمی‌کند در بدترین زمان یا در بهترین زمان زندگی می‌کنیم یا بازار کار ما خراب است یا باید چیزی که در حال حاضر اهمیت دارد، حال حاضر است. روی لحظه تمرکز کنید، روی چیزی که در حال حاضر می‌توانید از آن را کنترل کنید نه چیزی که شاید بشود روی شما باشد یا نباشد.

گام ششم: به دنبال فرصت باشید

«فرد عاقل با رنگ خویش وقایع را رنگ‌آمیزی می‌کند و هر اتفاقی را که پیش آید به نفع خویش تمام می‌کند» - سنکا

وقعیت، خود موقعیت است فارغ از اینکه چقدر منفی باشد. وقعیت، مزیت مثبت و آشکاری را در اختیار ما قرار می‌دهد که می‌توانیم مطابق آن عمل کنیم به شرط اینکه به دنبال آن باشیم. فرض کنید اخیراً گرفتار شده به شما وارد شده و در بستر مانده باید تا بهبود یابید (اتفاق بیرونی به ظاهر منفی). حالا فرصت شروع نگاشتن کتاب یا فیلمنامه‌ای است که قصد لحاظش را داشتید (فرصت) اینامه مثبت آن اتفاق) فرض کنید یک تصمیم خاری شما با شکست مواجه شده است. مثل فرضیه‌ای به آن نگاه کنید که با شکست مواجه شده است. شما هم مانند دانشمندان می‌توانید از این تجربه بیاموزید و مرتباً آزمایش بعدی از آن استفاده کنید. این تلنگر را بیاد داشته باشید: بی‌برتن به ماهیت وقایع منفی یا بی‌برتن به وجوه پنهان هر اتفاق و بیامد آن که ماهیتی مثبت دارد.

منبع: ryanholiday.medium

گزارش روز

رجزخوانی در اینستاگرام

مدت‌هاست که بساط قداره‌کشی و رجزخوانی اراذل و اوباش برای رقبایشان از کوچه و خیابان و پاتوق‌های محلی جمع شده و حالا سیاری از آنها با بدن‌هایی حجیم، تنومند یا خط‌خطی یا چقدر فضای مجازی جولان می‌دهند و رقیب می‌طلبند. فضایی که در آن گروهی از طرفداران برای اوباش کشته‌شده در درگیری‌های مختلف، هشتگ لوطی، مشتی، پهلوان و سلطان معرفت می‌زنند و برای زنده‌ها هم سلامتی و زنده‌باد آرزو می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم؛ در بین طرفداران آنها، همه سنی دیده می‌شود هم بالای ۲۰ سال و هم زیر ۲۰ سال‌ها برخی از زیر ۲۰ سال‌ها با تعصبی عجیب اوباش مورد علاقه خود را ستایش می‌کنند و حتی برایشان صفحات طرفداری ایجاد و به‌اصطلاح «فن‌پیج‌ها» شده‌اند. بالای ۲۰ سال‌ها هم دو گروه هستند یک گروه با ادبیات خاص خود با هر کسی که پشت آنها بدگویی کند، درمی‌افتند اما عده‌ای دیگر که آگاهترند با دادن لقب‌هایی مانند سلاطین مجازی و لات مجازی یا اقدامات آنها مخالفت می‌کنند. در گذشته پدیده اراذل و اوباش مجازی فقط محدود به چند لیسم بود اما با کمی جست‌وجو در فضای مجازی متوجه می‌شود تعداد این نام‌ها نسبت به قبل بیشتر شده و طرفداران خاص خود را دارند. گاهی این رجز خوانی‌های مجازی به درگیری در فضای واقعی منجر شده و با قتل پایان می‌گیرد.

مسعود اکبری، جرم‌شناس و مدرس دانشگاه، پدیده اراذل و اوباش را یک مفهوم جامعه‌شناختی ـ جرم‌شناختی می‌داند که به گفته او صرفاً بر اساس عملکرد این افراد نمی‌توان عنوان مجرمانه مبتنی بر حقوق کیفری را به آنها اطلاق کرد زیرا اعمال این افراد فقط به دلیل فاصله‌گرفتن و همنوایی‌نکردن با هنجارهای فرهنگی و محیطی رخ داده و اتهام کیفری در مردشان مطرح نیست.

به اعتقاد او، فقط در صورتی این عنوان مطرح است که عملکرد این اراذل منجر به وقوع برخی مفاهیم مجرمانه شود. او توضیح می‌دهد: «با توسعه و تحول مفهوم محیط از فضای حقوقی به فضای مجازی، نوعی دگرگونی در ماهیت رفتارهای بزهکارانه و منحرفانه به وجود آمد که با گسترش فضای تبادل اطلاعات، بزهکاری نیز راه خود را به سمت فضای مجازی باز کرد که این تحولات عمیق، شکل و ساختار عناصر تشکیل‌دهنده جرم و اوضاع و احوال آن را نیز تحت‌الشعاع خود قرار داد. نکته دیگری که باعث شد ما با پدیده اراذل و اوباش مجازی مواجه باشیم، عدم اشراف و شناخت فضای مجازی، سهولت نسبی در ارتکاب جرم، دشواری شناسایی بزهکاران و گم‌راه‌کردن پلیس در فرآیند تعقیب و تحقیق و دستگیری است که اراذل را متقاعد کرد در فضای مجازی فعالیت کنند. علاوه بر این موارد، امکان برقراری بیشتر ارتباط در این فضا، باعث ایجاد نوعی انگیزه و انتشای در آنان شد تا تمایل بیشتری به فعالیت در فضای مجازی داشته باشند».

به گفته این جرم‌شناس، همان‌طور که فضای مجازی برای اراذل و اوباش می‌تواند به یک فضای امن برای مجازی تبدیل شود به همین میزان هم قادر است قربانیان موردنظرش را جذب کند: «جوندومی فریبکاری در فضای مجازی، تبلیغات بدون ترس و اطمینان به عدم دستگیری و شناسایی از جانب اشاعه‌دهندگان محتوای قابل دسترس مجازی، باعث می‌شود احساس کنند هرگز شناسایی نمی‌شوند و همین مسأله فضا را برای ارتکاب اقدامات بزهکارانه فراهم می‌کند. به همین دلیل ممکن است برخی از نوجوانانی که در دام اراذل گرفتار شده‌اند، اداره بخشی از صفحات مجازی یا سایت‌های اینترنتی مربوط به آنان را به عهده بگیرند. جوانان و نوجوانان علاقه‌مند به حمایت از این اراذل و اوباش باید این نکته را بدانند که اگر رمانی شناسایی و دستگیر شوند، ادعای فریب‌خوردگی و جهل به قانون مانع مسئولیت کیفری آنها نخواهد بود. حتی اگر خودشان قربانی جرم باشند و رفتارهای منحرف آنها به دیگران آسیب زده باشد».

راهکار حل این معضل به اعتقاد اکبری، فرهنگ‌سازی مستمر، گوشزد کردن خطرات و مضرات ناشی از حمایت اراذل و اوباش، تهیه فیلم‌های کوتاه آموزشی، تعریف مفاهیم خطر در فضای مجازی، تبیین عواقب و مسئولیت کیفری ناشی از پیوستن به صفحات و گروه‌های مجازی که مرتکب اعمال مجرمانه می‌شوند، آموزش صحیح به والدین برای برخورد مناسب با فرزندان و تقویت بنیان‌های آموزشی مدارس برای تهیه اقدامات پیشگیرانه در چارچوب کلان‌های آموزشی می‌تواند نمونه‌هایی از اقدامات پیشگیرانه باشد.

مکث

این زبان سخت شکستنی است!

به نظر شما فقدان درسی به نام زبان چینی تاکنون چه میزان به دانش‌آموزان ما ضربه آموزشی زده است؟ قاعدتاً ضربه‌ای کاری بوده که مقام عالی وزارت برای ترمهای آینده تحصیلی چنین وعده مسرت‌بخشی را به جامعه آموزشی پرورشی اعلام کردند.

به گزارش پیام آشنا؛ در ادامه یادداشت روزنامه اطلاعات آمده است: «همین دو هفته پیش بود که رییس کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس از میلگین ۱۱ لا برای معدل دانش‌آموزان ایران یاد کرد و خواستار ریشه‌یابی (!) شد. شاید نخستین گام در این ریشه‌یابی این گونه تدبیر شده که یکی از سخت‌ترین، نه‌اُنوس‌ترین و غیرهمگرا‌ترین زبان‌ها از نظر توان تلفظی و نیز غیرکارآمردی ترین هادرمغلی زبر جهان بعد از ۲ تا ۶۰ ساله هستند و از سال ۹۵ تا ۱۴۰۰ بیش از دو میلیون نفر به دلیل تصادفات خودرو آسیب دیده‌اند که ۲۹ درصد آنها را روستاییان تشکیل می‌دهند. مؤمنی به افزایش تصادف ناشی از بی‌توجهی به جلو هم اشاره کرده و این عدد از ۳۴ درصد در سال ۹۸ اکنون به ۴۱ درصد رسیده که بخشی از آن به دلیل استفاده از تلفن همراه است: «علاوه بر خطای انسانی، بخشی از تصادفات هم به دلیل نقص راه و نقاط حادثه‌خیز در محورهای مواصلاتی است که در این زمینه نیاز است اعتبارات لازم برای اصلاح و بهسازی تأمین شود».

هادیقه‌رنیس پلیس راهور فراجا هم نبود تغییرات جدی در کیفیت و ایمنی خودروهای موتاژ و تولید داخل را در افزایش فوتی‌های حوادث رانندگی مؤثر می‌داند و می‌گوید: «دولت و مجلس باید برنامه کوتاه‌مدت جدی اثربخش و پایدار در موضوع خودرو داشته باشند. در موضوع واردات نیز اگر بنا به بهترین است، همچنان ۲ هزار و ۸۵۸ نقطه حادثه‌خیز وجود دارد و تا این لحظه هیچ اتفاقی در زمینه ایمن‌سازی جاده‌ها صورت نگرفته است.

دلایل افزایش تصادف و تلفات جاده‌ای

بعد از سال ۸۴ که اوج تلفات جاده‌ای حدود ۲۸ هزار نفر عنوان می‌شد، به دلایلی ازجمله شکل‌گیری کمیسیون ایمنی، حساسیت‌های اجتماعی و افزایش تجهیزات نظارتی مثل دوربین‌های کنترل سرعت در جاده‌ها این آمارها روند کاهشی به خود گرفت؛ آن هم در حالی که سفرها روند افزایشی داشت اما تلفات جاده‌ای به ۱۵ هزار رسید حالا این آمارها افزایشی شده و علاوه بر عوامل قبلی، دلایل جدیدی هم می‌توان برای آن مطرح کرد. اینها را جواد هدایتی، کارشناس حوزه ایمنی و حوادث رانندگی می‌گوید که خودش تا سال ۹۷ مسئولیت مدیر کل دفتر ایمنی و ترفیک سازمان راهداری را بر عهده داشته است: «بحث ایمنی رابطه مستقیم با وضعیت اقتصادی دارد و زمانی که عموم جامعه در ایمنی اثرگذار خواهد بود ـ در بحث تلفات جاده‌ای مهم‌ترین مسئله عامل انسانی است. راننده که یکی از مهم‌ترین عوامل انسانی است، راننده زمانی که مدیریت حمل‌ونقل را انجام می‌دهد، تصمیم بگیرد به دلیل مشکلات معیشتی آمارها وحشتناک است. ۳۰۰ هزار تصادف سالانه، ۱۷ هزار مرگ و ۶۰ هزار معلولیت. ۲۲ درصد فوتی‌ها ۲۱ تا ۳۰ ساله هستند و معلولان این تصادفات هم به دلیل ضایعات شدید نخاعی و مغزی علاوه بر تحمیل هزینه‌های کلان به نظام سلامت و بیستگی به خدمات درمانی و توانبخشی، از چرخه نیروی مولد کشور هم خارج می‌شوند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، تا همین یکسال پیش آمار معلولیت ناشی از سوانح رانندگی و تصادفات جاده‌ای حدود ۴۴ هزار نفر اعلام می‌شد، اما حالا به گفته رئیس پلیس راه کشور این عدد به ۶۰ هزار نفر رسیده.

در ۸ ماه امسال هم ۱۰ هزار و ۲۴۵ نفر به دلیل تصادفات در جاده‌ها جان خود را از دست داده‌اند که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۵ درصد افزایش داشته اما به گفته کمال هادیقه، رئیس پلیس راهور فراجا با این روند تا پایان سال باید انتظار ریسدن به تلفات جاده‌ای ۲۰ هزار مرگ را هم داشت. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۵۱ درصد از تصادفات در دو فوتی دارند، ۴۳ درصد در بیمارستان‌ها جان خود را از دست می‌دهند و ۶ درصد تصادفات هم حین انتقال منجر به فوت می‌شوند که می‌تواند ناشی از نبود بالگرد و آمبولانس یا دیرهوش مراکز درمانی باشد. این در حالی است که بیش از ۹۰ درصد حمل‌ونقل ایران، جاده‌محور است و این عدد در دنیا، کمتر از ۵۰ درصد گزارش می‌شود و بیشتر حمل‌ونقل عمومی دیگر کشورها، به‌صورت ریلی صورت می‌گیرد.

کارشناسان ۳ عامل انسانی، راه و خودرو را منجر به تصادفات جاده‌ای و فوتی‌ها می‌دانند که سهم عامل انسانی (بیش از ۵۰ درصد) بیشتر است و ۸۲ درصد تصادفات ناشی از این عامل راهبرد سرعت غیر مجاز و سبقت غیر مجاز، بی‌توجهی به جلو و خواب‌آلودگی رانندگان تشکیل می‌دهد. اما تولید بی‌رویه خودرو، نایمنی وسایل نقلیه و خارج‌نشدن خودروهای فرسوده از چرخه حمل‌ونقل هم عوامل دیگر این حوادث عنوان می‌شوند. این نکته را کمال هادیقه، رئیس پلیس راهور فراجا هم تأیید کرده و گفته: «خودروهای نایمن پاشنه‌آشیل تصادفات هستند و ۳۳ درصد از کل وسایل نقلیه کشور در شرایط فرسودگی و لـقاطی قرار دارند» حالا بررسی‌هایشان می‌دهد که مشکلات اقتصادی هم به این فاکتورها اضافه شده و صاحبان خودرو در تعویض قطعات فرسوده تعلل کنند که خود عاملی در بروز تصادفات جاده‌ای است.

تلفن همراه خطای رانندگی را افزایش داده

حسن مؤمنی، رئیس پلیس راه کشور گفته ۶۵ درصد جان‌باختگان تصادفات رانندگی در جاده‌ها ۲ تا ۶۰ ساله هستند و از سال ۹۵ تا ۱۴۰۰ بیش از دو میلیون نفر به دلیل تصادفات خودرو آسیب دیده‌اند که ۲۹ درصد آنها را روستاییان تشکیل می‌دهند. مؤمنی به افزایش تصادف ناشی از بی‌توجهی به جلو هم اشاره کرده و این عدد از ۳۴ درصد در سال ۹۸ اکنون به ۴۱ درصد رسیده که بخشی از آن به دلیل استفاده از تلفن همراه است: «علاوه بر خطای انسانی، بخشی از تصادفات هم به دلیل نقص راه و نقاط حادثه‌خیز در محورهای مواصلاتی است که در این زمینه نیاز است اعتبارات لازم برای اصلاح و بهسازی تأمین شود».

هادیقه‌رنیس پلیس راهور فراجا هم نبود تغییرات جدی در کیفیت و ایمنی خودروهای موتاژ و تولید داخل را در افزایش فوتی‌های حوادث رانندگی مؤثر می‌داند و می‌گوید: «دولت و مجلس باید برنامه کوتاه‌مدت جدی اثربخش و پایدار در موضوع خودرو داشته باشند. در موضوع واردات نیز اگر بنا به بهترین است، همان بهتر است تولید شود و بگذارید ما هم به دلیل نقص راه و نقاط حادثه‌خیز در محورهای مواصلاتی است که در این زمینه نیاز است اعتبارات لازم برای اصلاح و بهسازی تأمین شود».

هادیقه‌رنیس پلیس راهور فراجا هم نبود تغییرات جدی در کیفیت و ایمنی خودروهای موتاژ و تولید داخل را در افزایش فوتی‌های حوادث رانندگی مؤثر می‌داند و می‌گوید: «دولت و مجلس باید برنامه کوتاه‌مدت جدی اثربخش و پایدار در موضوع خودرو داشته باشند. در موضوع واردات نیز اگر بنا به بهترین است، همان بهتر است تولید شود و بگذارید ما هم به دلیل نقص راه و نقاط حادثه‌خیز در محورهای مواصلاتی است که در این زمینه نیاز است اعتبارات لازم برای اصلاح و بهسازی تأمین شود».

قابل توجه

چرا جوان‌ها بیشتر تصادف می‌کنند؟

خبر هر فوت ناشی از تصادف به صورت مستقیم و غیرمستقیم حدود ۸ میلیارد تومان است، اما معلولیت ناشی از حوادث جاده‌ای هم هزینه‌های کلانی را به نظام سلامت کشور وارد می‌کند. هزینه سرپایی این افراد با توجه به دریافت خدمات درمانی، بهداشتی، ازکارافتادگی، لوازم بهداشتی مصرفی و حمل‌ونقل، سالانه دهها میلیون تومان است اما نمی‌توان عدد دقیقی با توجه به تورم موجود برای آن عنوان کرد.

سیدمنصور رایگانی، رئیس انجمن طب فیزیکی با تأیید این مطلب می‌گوید: «در حوادث جاده‌ای ضایعات نخاعی و مغزی منجر به بروز ناتوانی و معلولیت در فرد می‌شود که هم میزان این حوادث شدیدتر رخ می‌دهد، فرد بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرد. این در حالی است که معلولیت ناشی از حوادث جاده‌ای، فرد را به خدمات درمانی و توانبخشی وابسته می‌کند که بسیار پرهزینه و زمان‌بر است».

رایگانی در پاسخ به این سؤال که چرا جمعیت جوان بیشتر در معرض چنین حوادثی قرار دارند، بیان می‌کند: «این مسئله از دیدگاه اجتماعی، روانشناسی و ـ قابل بررسی است اما از نظر آماری جوان‌ها انگیزه و فعالیت فیزیکی بیشتری دارند و در معرض آسیب‌های بیشتری قرار می‌گیرند. مخصوصاً اگر این موتورسیکلت که بدون حفاظ رانندگی می‌کنند و آن دسته از رانندگی که وسایل نقلیه‌شان استاندارد نیست و حتی کیسه هوا هم ندارد، مضاف بر اینکه در این سنین، برخی ناهنجاری‌های اجتماعی هم می‌تواند وجود داشته باشد. از جمله اینکه برخی رانندگان به دلیل مصرف مواد غیرمجاز قدرت کنترل در رانندگی را از دست می‌دهند و دچار حادثه می‌شوند».

هر نیم‌ساعت یک مرگ بر اثر تصادف

ایران در میان کشورهای جهان رتبه ۵۵ حوادث جاده‌ای را دارد و آمارهای منتشرشده سازمان پزشکی قانونی در سال گذشته نشان می‌دهد که هر نیم‌ساعت یک نفر جان خود را به‌دلیل حوادث جاده‌ای از دست می‌دهد و سیستان و بلوچستان، سمنان، مرکزی، کرمان، خراسان جنوبی، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان شمالی، فارس، بوشهر و زنجان ۱۰ استان با بیشترین تلفات جاده‌ای به نسبت جمعیت هستند. این در حالی است که طی سال‌های ۹۹ تا ۱۴۰۰ به دلیل پدمی کووید-۱۹، کاهش سفرهای جاده‌ای منجربه کاهش تلفات این حوادث شده بود اما پس از فروکش کردن بیماری، سفرهای جاده‌ای دوباره به اوج خود بازگشت و حالا با رشد تصادف‌ها در ۸ ماه امسال، مسئولان نگران رکوردزدن تعداد این تلفات در نوروز سال ۱۴۰۲ هستند

چرا جوان‌ها بیشتر تصادف می‌کنند؟

حتی تعویض لاستیک خودرو که اکنون به پنج میلیون تومان هم رسیده و اهم اولویت چندم خود قرار دهد و تا جایی که امکان دارد از لاستیک نایمن استفاده کند. این مسئله درباره دیگر قطعات یدکی هم صدق می‌کند و ایمنی اولویت درجه چندم رانندگان شده است».

**به گفته هدایتی، انعسفر ایمنی ترکیبی از موضوعات اجتماعی، اقتصادی و ولی است و به همین دلیل اگر رانندگان ذهن درگیر با مسائل متعدد داشته باشند، به دلیل کاهش تمرکز در رانندگی، احتمال بروز حادثه افزایش پیدا می‌کند. و همچنین به نقش حاتمیتی در افزایش تصادفات هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «ساختار منلسی در این حوزه برای مدیریت ایمنی وجود ندارد. طی ۱۰ سالی که کلفت تلفات وجود داشت، ساختاری در لوح تلفات شکل گرفت اما بعد از این مدت کارکرد آن تمام شد و باید به سطح بالاتر ارتقا پیدا می‌کرد. نسخه سازمان ملل برای کشورهای در حال توسعه در این باره ایجاد نهاد راهبر است. چون ایمنی یک موضوع بین‌بخشی است، باید یک رهبر برای حوزه ایمنی وجود داشته باشد که قدتدار، بودجه، برنامه و ـ را در اختیار داشته باشد و بر اساس تحلیل نتایج دادمه‌محور حرکت کند». به گفته این کارشناس، نهاد راهبر در ایمنی در کشور ما وجود ندارد و حالا با توجه به اینکه ساختار فعلی تمام ظرفیتش را طی یک دهه برای کاهش تلفات انجام داده، دیگر ارتقای ساختاری به لحاظ حکمرانی و نهاد مدیریتی به عنوان نهاد راهبر در ایمنی وجود ندارد».

نکته مهم دیگر به اعتقاد هدایتی اعمال نشدن قانون و مقررات به‌عنوان یکی از ابزارهای کارآمد در حوزه ایمنی است: «شبابه همه دنیا مهم‌ترین عامل بازدارنده در رفتارهای خطرساز‌ترس از اعمال قانون و هزینه‌های پیامد آن است ولی این ساختار در کشور ما به خوبی اجرا نمی‌شود. این مسئله از دنده عقب رفتن خودروها در بزرگراهها، مخدوش شدن پلاک‌ها، تردد‌های غیر قانونی موتورسواران و ـ به‌خوبی مشخص است. این رفتارها احتمال تصادفات و تلفات را افزایش می‌دهد به همین دلیل به جزیحت ایمنی خودرو و تأمین بودجه و اعتبار برای بهسازی راههای خطرناک اعمال قانون هم نقش محوری دارد. اهمیت این مسئله در این است که حتی در رابد هم رانندگی خوب می‌تواند با کمترین آسیب درد کند».

هدایتی سیکل معیوب این شرایط را اینطور توضیح می‌دهد که با این میزان از دوربین‌های کنترل سرعت و جریمه رانندگان خاطی، اما هیچ اجبار و الزامی قانونی برای پرداخت جریمه‌ها ندارد تا زمانی که فرد بخواهد خودروی خود را بفروشد یا وسیله نقلیه ازسوی پلیس توقیف شود.

رسانه چه خبر

پوشش مشروط داروهای SMA از سوی بیمه سلامت

ایسنا: رئیس گروه دارویی دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اعلام الزام پوشش ملی داروهای بیماران SMA از محل اعتبارات صندوق بیماران خاص و صعب العلاج و البته با شرایط تعیین شده، در عین حال جزییات خدمات دارویی ارائه شده به این بیماران را توضیح داد. نوشین جزایری درباره آخرین خدمات دارویی صندوق بیماران خاص و صعب العلاج به بیماران مبتلا به SMA، گفت: اساس بیمه بیماران خاص و صعب العلاج مصوب هیات وزیران در اواخر شهریورماه ابلاغ شد و پس از آن مبتنی بر بسته خدمت ابلاغی معاونت درمان وزارت بهداشت، سازمان بیمه سلامت ایران اقدام به پوشش مازاد هزینه‌های دارو و خدمات بیماران خاص و صعب العلاج کرد. وی با اشاره به اینکه بیماری SMA نیز در لیست بیماری‌های مورد حمایت صندوق بیماران خاص و صعب العلاج قرار دارد، اظهار کرد: الزام پوشش داروهای این بیماران از محل اعتبارات صندوق با شرایط تعیین شده طی ابلاغ وزیر بهداشت به سازمان بیمه سلامت اعلام شد که این امر نشان دهنده اهمیت بیماری و همچنین لزوم حمایت مالی از بیماران SMA است. او با بیان اینکه داروهای بیماران SMA به صورت رایگان در اختیار آنها قرار می‌گیرد، تصریح کرد: اساسی بیماران حاز شرایط تعیین شده توسط معاونت درمان وزارت بهداشت و با هماهنگی سازمان غذا و دارو به سازمان بیمه سلامت ایران ارسال شد و سازمان این بیماران را جهت دریافت دارو در سامانه‌های الکترونیک خود نشان دار کرده است. تاکنون بالغ بر ۲۰۰ بیمار SMA داروهای خود را براساس شرایط ابلاغی از سوی معاونت درمان وزارت بهداشت دریافت کردند. جزایری ادامه داد: همچنین داروخانه‌ها به هر حال تابع قوانین و مقررات وزارت بهداشت و نظارت بر داروها، توسط وزارت بهداشت تعیین و به سازمان بیمه سلامت اعلام شده است. اصیدوایم با این ساز و کار تعیین شده فرآیند پوشش داروهای بیماران SMA موجب ارتقاء سطح سلامت این بیماران شود.

پذیرش جهانی واکسن‌های کووید۱۹ روبه افزایش است

مدیسن نت: بر اساس تحقیقات جدید، در حالی که پذیرش واکسن کووید۱۹ در سراسر جهان بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ افزایش یافته است، شکاف‌های زیادی باقی مانده است. تیم‌هایی از مؤسسه سلامت جهانی بارسلونا در اسپانیا و دانشگاه شهر نیویورک همچنین به لزوم رسیدگی به تردید در مورد تزریق واکسن با استراتژی‌های ارتباطی مناسب اشاره کردند. «جفری لازاروس»، محقق ارشد و رئیس گروه تحقیقاتی سیستم‌های سلامت مؤسسه بارسلونا گفت: «ایده‌ی هنوز تمام نشده است و مقدمات باید فوراً به تردید و مقاومت در برابر واکسن به عنوان بخشی از استراتژی پیشگیری و کاهش کووید ۱۹ رسیدگی کنند.» برای این مطالعه، محققان از مردم ۲۳ کشوری که این تحقیق سخت کووید ۱۶ بودند، نظرسنجی کردند. در مجموع، این کشورها بیش از ۶۰ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شوند. این نظرسنجی نشان داد که پذیرش واکسن‌های کووید ۱۹ در سراسر جهان از ۷۵۲ درصد در سال ۲۰۲۱ به ۷۹٫۱ درصد در سال گذشته رسیده است. در همین حال پذیرش واکسن در هشت کشور بریتانیا، آفریقای جنوبی، ترکیه، مکزیک، کنیا، غنا، چین و برزیل کاهش یافته است. از هر ۸ پاسخ دهنده که واکسینه شده بودند، ۱ نفر در مورد دریافت دوز تقویت کننده مردد بود. این امر به ویژه در میان مردان و زنان جوان مشهودتر بود. نظرسنجی نشان داد افزایش تردید از ۱٪ در بریتانیا تا ۲۱٫۱٪ در آفریقای جنوبی متغیر بود. در همین حال، تمایل والدین برای واکسینه کردن فرزندشان از ۶۷٫۶ درصد در سال ۲۰۲۱ به ۶۹٫۵ درصد در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است.

احساس شادی و مثبت اندیشی در نوجوانی و سلامت بهتر در بزرگسالی

سایبنس دیلی: مطالعات قبلی نشان داده‌اند که جنبه‌های روان‌شناختی سلامت روانی، مانند توجه‌پذیری و شادی، ممکن است از عوامل مهم قابل اصلاح مرتبط با سلامت قلب و عروق در طول زمان باشند. مطالعات کنونی نشان می‌دهند نوجوانانی که احساس خوش‌بینی، شادی، عزت نفس، و محبت داشتند، در مقایسه با نوجوانانی که از این دارایی‌های روان‌شناختی مثبت کمتر برخوردار بودند، به احتمال زیاد در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ سالگی خود سلامت متابولیک قلبی خوبی داشتند. محققان دانشگاه جفرلیک، نیز مولد داده‌های مطالعه‌ملی ملی سلامت نوجوانان را بررسی کردند که در آن نزدیک به ۳۵۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی در ایالات متحده (میانگین سنی ۱۶ سال) در سال ۱۹۹۴ ثبت‌نام کردند و پیش از دو دهه دنبال شدند. محققان به صورت دوره‌ای داده‌هایی را در مورد سلامت و رفاه شرکت‌کنندگان جمع‌آوری کردند که آخرین موج جمع‌آوری داده‌ها در سال ۲۰۱۸ اتفاق افتاد، زمانی که میانگین سنی آنها ۳۸ سال بود. محققان با استفاده از پاسخ‌های نظرسنجی اولیه از زمانی که شرکت‌کنندگان نوجوان بودند، پنج ویژگی سلامت روان مرتبط با نتایج بهتر سلامت قلبی متابولیک را شناسایی کردند: خوش‌بینی، شادی، عزت نفس، احساس تعلق و احساس دوست داشتن. برای بررسی سلامت قلبی متابولیک در این مطالعه، محققان اقدامات بهداشتی را برای هفت عامل خطر بیماری قلبی عروقی و متابولیک جمع‌آوری شده در طول بازدید از کلینیک زمانی که شرکت‌کنندگان در اواخر دهه ۲۰ و ۳۰ عمر خود بودند، بررسی کردند. عوامل شامل کلسترول خوب HDL، کلسترول بد HDL ـ محاسبه شده به عنوان کلسترول کل منهای کلسترول HDL، فشار خون سیستولیک (عدد بالا)، فشار خون دیاستولیک (عدد پایین)، هموگلوبین A۱c، اندازه گیری قند خون، پروتئین واکنشی C، و شاخص توده بدنی یا BMI، بود. نتایج نشان داد نوجوانان با چهار یا تا پنج مورد بهداشت روانی مثبت ۶۹ ٪ بیشتر از سلامت قلب و عروق خوب درزرگسالی رو برو بودند. فرح قریشی ـ سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که سرمایه‌گذاری‌های اولیه بر سلامت روان نوجوانان ممکن است یک مرز