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

دوشنبه ۲۲ اسفند ۱۴۰۱ | ۲۰ شعبان ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۵۱ | Monday - Mar 13 , 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

- روز بزرگداشت شهدا
- تأسیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی / ۱۳۵۸
- زادروز محمود بهزاد، مولف و زیست‌شناس / ۱۲۹۲
- سالمرگ حسین گل‌گلاب، نویسنده و شاعر / ۱۳۶۳

واحه

زهی پسند کماندار فتنه کز بن تیر
نگاه کرد و دو چشم مرا نشانه گرفت
سایه

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۴	غروب آفتاب: ۱۸:۱۰
اذان مغرب: ۱۸:۲۸	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۳۲
اذان صبح (فردا): ۴:۵۴	طلوع خورشید (فردا): ۶:۱۷

پیشخوان

خون‌فروش

شو سن‌گوان، شخصیت اصلی رمان «خون‌فروش»، کسی که نمی‌توانیم او را یک قهرمان بنامیم، یک آدم ساده و معمولی است که در کارخانه ابریشم‌سازی گاری‌های پیله را هل می‌دهد. یک کارگر ساده، در کشوری که حزب کارگران بر کشور حکومت می‌کند. سن‌گوان چند سالی پیش از به قدرت رسیدن کمونیست‌ها به دنیا آمده است. در نتیجه دوران جوانی و میانسالی‌اش مصادف است با حکومت صدر مائو و تحولات پرشمار و شتابان آن زمانِ چین. ردپای همه این وقایع تاریخی در جای‌جای کتاب هست و یو هوآ استادانه بدون هیچ‌گونه زیاده‌روی توانسته داستانش را استوار بر پس‌زمینه تاریخی آن دوران روایت کند. «یو هوآ» وقتی در سال ۱۹۹۵ رمان خون‌فروش را چاپ کرد، کم‌کم داشت به نویسنده‌ای بین‌المللی تبدیل می‌شد. سال قبلش بود که ژانگ ییمو، کارگردان سرشناس چینی فیلم زیستن را از روی رمان قبلی‌اش به همین نام ساخته بود. بعد یو هوآ جایزه جیمز جویس را برد و به مشهورترین نویسنده چینی در خارج از کشور تبدیل شد. شهرتی که گرچه به مرور شرکای دیگری هم پیدا کرد (از جمله مو یان که در سال ۲۰۱۲ برنده جایزه نوبل ادبیات شد) تا به امروز پابرجاست و به جرأت می‌توان گفت که هر اثر تازه‌ای از او در خارج از چین بلافاصله مورد توجه قرار می‌گیرد. گذشتن از کنار ترجمه روان، بی‌تکلف و سلیس مترجم کتاب بی انصافی است. زیبا گنجی با درک درست از روح اثر و تسلطش بر زبان مبدأ و مقصد توانسته زبان سرراست و ساده‌ای را در ترجمه به کار گیرد که به همان اندازه شو سن‌گوان معمولی و دلنشین است و هیچ مزاحمتی برای خواننده ایجاد نمی‌کند. کتاب را انتشارات مروارید به چاپ رسانده است.

خواب و خیال ایرانی!

آیا جامعه ایرانی یک جامعه بدخواب است؟

میثم اسماعیلی
روزنامه‌نگار

مناسبت‌های تقویمی تنها وجه تزئینی ندارند و قرار است با ثبت در تقویم توجه ما را معطوف به نکته‌های گاه مهمی کنند. هر چند ممکن است در تقویم‌های جهانی مناسبت‌های عجیبی دید، مانند همین امروز که روز جهانی خواب است. شاید مواجهه ابتدایی ما با این موضوع یک نگاه سرسری و حتی لبخندی باشد با این دیدگاه که «دل خوش سیری چند؟» اما وقتی کمی به این موضوع تامل کنیم شاید متوجه برخی پیامدهای اختلال در خواب شویم. خواب ظاهرا یک سازوکار معمول فیزیولوژیک بدن است، نیازی مثل غذاخوردن یا آشامیدن اما حداقل در جامعه ایرانی ظاهرا به آن توجهی نمی‌شود، به این معناکه احتمالا درصد قابل توجهی از ما دچار اختلال خواب هستیم. این موضوع فارغ از پیامدهای سوء بسیار بر سلامتی جسم و روان در خلقیات ما از جمله تاب‌آوری، افسردگی و کنترل خشم تاثیرات بسیاری دارد اما به شکل عجیبی در فرهنگ زیستی جامعه ایران نشانی از توجه به خواب نمی‌شود، به این معناکه هنوز در سبک زندگی ما جایگاه مهمی ندارد. نشانه آشکارش؟ این‌که کودکانی که باید در ساعت معلومی بخوابند، پابه‌پای والدین‌شان شب‌زنده‌داری می‌کنند! تاثیرات این بی‌خوابی در اعداد و ارقام‌های جهانی هم نمود دارد، به‌عنوان مثال تخمین زده می‌شود که محرومیت از خواب سالانه بیش از ۴۰۰ میلیارد دلار در آمریکا، ۱۳۸میلیارد دلار در ژاپن و ۶۰ میلیارد دلار در آلمان هزینه دارد. عدد جالب‌تر در این حوزه مربوط به بازاری است که پیرامون این اختلالات شکل گرفته، بازاری که عنوان پرطمطراق «صنعت خواب» را به خود اختصاص داده و براساس تحقیقات بازار (یا همان ریسرچ مارکتینگ) این صنعت فقط در آمریکا گردش مالی ۳۰ میلیارد دلاری دارد اما همچنان سؤال اصلی این است که آیا برای ما «خواب» اهمیتی ندارد؟ آمارهای رسمی می‌گوید بله. انجمن پزشکی خواب ایران چند سال پیش اعلام کرده بود نزدیک به ۳۰درصد ایرانی‌ها دچار اختلال در خواب هستند. تازه‌شده این آمار را از پروفسور شبنم جلیل‌القدر، عضو هیات مدیره انجمن پزشکی خواب ایران و البته عضو انجمن جهانی خواب می‌پرسیم و او هم تایید می‌کند تازه‌ترین پژوهش صورت‌گرفته نشان می‌دهد از هر سه ایرانی یک نفر دچار اختلال خواب است. البته او این آمار را با این پیش‌فرض عنوان می‌کند که «معنای اختلال خواب لزوما مترادف با بیماری خواب نیست. این اختلال شامل طیفی از مواردی همچون سخت به خواب‌رفتن، بیداری‌های مکرر شبانه، بیداری‌های صبحگاهی و پرخوابی‌های مفرط می‌شود.» اما این آمار روی تلخ دیگری هم دارد که در آمارهای گذشته این انجمن وجود نداشت. جلیل‌القدر به جام‌جم می‌گوید: «تازه‌ترین آمار اختلال در خواب کودکان اما در ایران بسیار فاجعه است. به‌راحتی می‌توان گفت بیش از ۸۰ درصد کودکان ایرانی اختلال خواب دارند. هرچند خوشبختانه در بسیاری از موارد این اختلالات شامل بیماری خواب نمی‌شود اما نباید از پیامدهای سوء این رفتار هم چشم‌پوشی کرد.» ذهنیت غالب در ارتباط با مقدار خواب همواره این بوده که هر انسان نیاز دارد هشت ساعت در شبانه‌روز بخوابد. احتمالا همین حالا داریم خودمان بررسی می‌کنیم چقدر بیشتر یا کمتر از این مقدار می‌خوابیم اما آن‌طور که شبنم جلیل‌القدر می‌گوید به لحاظ علمی این مؤلفه‌ها یک استانداردی مبتنی بر سن افراد دارد. این عضو انجمن جهانی خواب می‌گوید: «به‌عنوان مثال کودکان زیر دو سال باید حدود ۶۰ درصد عمرشان را خواب باشند، یعنی از ۲۴ ماه ابتدایی کودک باید ۱۳ ماه آن را خواب باشد. این نسبت تا پنج، شش سالگی به ۵۰ درصد می‌رسد. از این سن تا سن نوجوانی این نسبت ۴۰ به ۶۰ درصد است. از سن ۱۲ تا ۱۸ سالگی اما سهم خواب به هشت ساعت می‌رسد. به این معنا که یک‌سوم عمر همه افراد بزرگسال باید در خواب طی شود.» اما ما چرا اینقدر به خواب بی‌توجهیم؟ خواب، یک پایه از سه پایه سلامت یعنی تغذیه و ورزش است. شبنم جلیل‌القدر معتقد است جامعه ایرانی به هیچ‌کدام از این سه پایه توجهی نمی‌کند و در میان این سه مؤلفه خواب مغفول‌تر از بقیه است. او به جام‌جم می‌گوید: «شاید یکی از دلایل این بی‌توجهی نبود اطلاع‌رسانی درست در راستای اهمیت خواب در جامعه باشد اما یکی دیگر از دلایل مهم این بی‌توجهی، به فرهنگ عمومی جامعه برمی‌گردد.» کودکان ایرانی که حالا متوجه شده‌ایم بیش از ۸۰درصد آنها دچار اختلال خواب هستند معمولا تا نیمه‌های شب بیدارند! اما به گواه فیلم‌ها و سریال‌های خارجی می‌توان حکم داد در آن کشورها وقت خواب کودکان یک قاعده تغییرناپذیر است. آیا این به سبک زندگی ما مرتبط است؟ شبنم جلیل‌القدر کمی با احتیاط به این موضوع می‌نگرد. او با تاکید بر درستی این سبک زندگی در کشورهای دیگر می‌گوید: «ما در جامعه‌ای هستیم که در آن بزرگسالان مجبور به کار دو شیفت هستند و این موضوع هم باعث اختلال خواب این افراد می‌شود و هم فرزندان آنها برای دیدن والدین‌شان بیدار می‌مانند.»

حکمت

امام علی(ع):

مشورت با دیگران سرچشمه هدایت [و رهیابی] است.

نهج‌البلاغه

نکته‌روز

فاخره بهبهانی | گروه دانش و سلامت

فرار از چهارشنبه‌سوزی

چگونه با سوانح چهارشنبه‌سوری مواجه شویم؟

دوباره به چهار شنبه آخر سال و حوادث ناشی از برپایی مراسم این روز نزدیک می‌شویم و از همین حالا از دور و نزدیک صدای انفجار ترقه‌ها به گوش می‌رسد. متاسفانه در سال‌های اخیر شکل چهارشنبه‌سوری‌ها تغییر کرده و جشن تبدیل به آتش‌سوزی و جنگ‌های خیابانی و بمب‌افکنی شده و به جای آن که آخرین روزهای سال را با خوشی و آرامش سپری کنیم، این ترس و واهمه در خانواده‌ها وجود دارد که فرزندشان سالم از خانه بیرون برود اما سالم برنگردد. تاسف‌بار این که همیشه بدترین حوادث ناشی از آتش‌بازی چهارشنبه آخرسال نصیب عابران و افرادی می‌شود که به جهت کسب و کار مجبورند در این شب در مکان‌های باز و پرتردد رفت و آمد داشته باشند.

خطرات ترقه‌ها تا چه حد است؟ کپسولی، اکلیل‌سرنج، نارنجک دست‌ساز، دینامیت و بمبک‌ها از جمله ترقه‌های بسیار خطرناکی است که در این ایام بلای جان آدم‌ها شده و اغلب این مواد منفجره در زیرزمین‌ها بدون رعایت نکات ایمنی ساخته و باعث بروز حوادثی از قبیل سوختگی، نابینایی، قطع عضو، آسیب‌های ریوی و ... می‌شود.

اکلیل و سرنج از جمله مواد خطرناکی است که اگر به مقدار اندکی در کنار هم و در فضای نامناسب نگهداری شود باعث وقوع انفجار می‌شود. برخی گمان می‌کنند این مواد فقط پس از پرتاب‌کردن دچار جرقه و انفجار می‌شود در صورتی که ممکن است هنگام ترکیب و ساخته‌شدن دچار اشتعال و انفجار شود. همچنین در اثر انفجار دینامیت و بمبک صدای مهیب و ترکش‌های نسبتا بزرگ و آسیب‌زننده‌ای پراکنده می‌شود. آسیب‌ها و صدمات نارنجک‌های دست‌ساز که با وارد شدن ضربه منفجر می‌شود به حدی زیاد است که می‌تواند در دم جان انسان را بگیرد یا منجر به قطع عضو شود. بمب‌های دودزا از دیگر ترقه‌های پرخطر است که هنگام سوختن دودی از خود پخش می‌کند که برای ریه مضر است.

اگر دچار آسیب شدیم چه کنیم؟ سوختگی ناشی از ترقه‌های کم‌خطر و فشفشه اغلب از نوع درجه یک و همراه با سوزش یا از نوع درجه ۲ با علامت مشخص تاول است. اما سوختگی ناشی از انفجار مواد محترقه و ترقه‌های خطرناک و پریدن از روی آتش اغلب درجه ۳ و شدیدترین نوع سوختگی است که می‌تواند عضلات، استخوان، عروق خونی و رشته‌های عصبی را تخریب و گاهی منجر به قطع عضو شود. در سوختگی درجه ۱ و ۲ موضع را با آب سرد بشویید و پس از التیام از پماد سوختگی استفاده کنید، در صورت ایجاد تاول هرگز آنها را نترکانید. سوختگی درجه ۳ از نوع عمیق و بسیار آسیب‌زننده بوده و هرگز از آب برای خنک‌کردن محل آسیب‌دیده به جهت بروز شوک و پماد استفاده نکنید. محل سوختگی را بپوشانید و به مراکز درمانی مراجعه کنید.

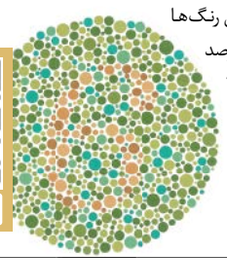
اگر در این روز به دلیل مجاورت با آتش یا در اثر انفجار مواد محترقه لباس‌تان آتش گرفت بلافاصله روی زمین بیفتید و بغلتید. استفاده از آب موثر ولی هرگز از کپسول‌های آتش‌نشانی استفاده نکنید. بد نیست بدانید استنشاق بوی دود ناشی از انفجار مواد محترقه و منفجره می‌تواند سبب بروز مشکلات ریوی و تنفسی، سرگیجه، سرفه و تهوع شود.

در صورت اصابت مستقیم ترکش‌های ناشی از انفجار مواد محترقه به داخل چشم هرگز اقدام به خروج آنها نکنید و عضو را بپوشانید و به چشم‌پزشک مراجعه کنید. تاخیر در مراجعه به مراکز درمانی احتمال نابینایی یا تخلیه چشم را به همراه دارد.

پرسه

کوررنگ‌ها جهان را چگونه می‌بینند؟

هر انسانی که از نعمت بینایی کامل برخوردار است، شاید نتواند وضعیت افراد مبتلا به بیماری کوررنگی را به‌درستی درک کند. در واقع افراد مبتلا به بیماری کوررنگی در عین شباهت، تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر دارند که نگاه‌شان به دنیای پیرامون را به کلی دگرگون کرده است. در وهله نخست شاید نام کوررنگی افراد سالم را دچار این سوءتفاهم کند که افراد مبتلا فاقد توانایی مشاهده همه رنگ‌ها هستند و جهان را یکسره سیاه و سفید می‌بینند، اما در حقیقت بیش از ۹۹ درصد افراد مبتلا به این بیماری قادر به مشاهده و تشخیص رنگ‌ها هستند. در حدود ۰/۵ درصد از زنان (یک نفر از هر ۲۰۰ نفر) و ۸ درصد مردان (یک نفر از هر ۱۲ نفر) مبتلا به یکی از اشکال کوررنگی هستند.



کیوآرکد را اسکن کنید

پیام‌های یک توافق

توافق ایران با عربستان طی دو روز گذشته باعث شکل‌گرفتن نظمی نوین در خاورمیانه شده است و البته پیامدهای آن به سرعت دارد به چشم می‌آید، این موضوع از چشم ناظران بین‌المللی هم دور نمانده که بدیهی است حذف آمریکا از منطقه به واسطه این توافق یکی از دلایل مهم آن است، در این میان بسیاری از پایگاه‌های خبری تحلیل‌های متفاوتی از این موضوع داشته‌اند. سیمون مابون - استاد روابط بین‌الملل و مطالعات خاورمیانه در «دانشگاه لنکستر» انگلستان در گفت‌وگو با فرانس ۲۴ درباره تفاهم ایران و عربستان برای بازگشایی روابط معتقد است با دورشدن ریاض از واشنگتن که به نظر می‌رسد در حال وقوع است، خاورمیانه شاهد ظهور نوع جدیدی از نظم خواهد بود. بیراه نیست بگوییم فصل مشترک همه این تحلیل‌ها درباره این توافق به موضوع شکست سیاست‌های آمریکا در منطقه بازمی‌گردد.

کیوآرکد را اسکن کنید

نگاه

کوچک‌ترین کافه جهان

اینجا کوچک‌ترین قهوه‌خانه جهان است که در قاب دوربین مجید آزاد، عکاس جام‌جم ثبت شده است. قهوه‌خانه حاج‌علی درویش به‌عنوان کوچک‌ترین کافه و چایخوری جهان در قلب بازار بزرگ تهران در فهرست میراث ناملموس کشور هم ثبت شده است. قهوه‌خانه حاج‌علی درویش مغازه‌ای با کمتر از دو مترمربع در بازار تهران است هر روز میزبان گردشگران داخلی و خارجی است که از بازار تهران دیدار می‌کنند. اگر از راسته طلافروش‌ها در بازار تهران پایین بروید در کنار مسجد حاج‌عبدا... می‌توانید قهوه‌خانه حاج‌علی درویش را بیابید.

چهارراه

رینگ فوتبال

نگاهی به برخی معروف‌ترین دعواهای بازیکنان و مربیان فوتبال

دعوای کلامی دیدیه دشام، مربی تیم ملی فوتبال فرانسه با کریم بنزما مهاجم این تیم و البته دارنده توپ طلای امسال بالا گرفته است. تازه‌ترین تحولات پیرامون این موضوع به پاسخ تند بنزما در اینستاگرامش برمی‌گردد که مربی تیم ملی فوتبال فرانسه را «دلقک» خوانده بود. اگرچه این اتفاق با پوشش رسانه‌ای بالایی همراه بوده است اما آنچه برای فوتبالدوستان بدیهی است این که این موضوع چندان تازگی ندارد و در دنیای فوتبال بارها و بارها تکرار شده است، در همه این اتفاقات هم پای بازیکنان بزرگ را می‌توان دید. ضمن این که این دعواهای فوتبالی فقط محدود به مربی و بازیکن نبوده و بیشتر از آن می‌توان به دعواهای بازیکنان با یکدیگر هم اشاره کرد. اما جایگاه مربیان در این ورزش چنان است که کمتر کسی انتظار دارد این اتفاق از سوی بازیکنان بیفتد، در ایران هم این موضوع بی‌سابقه نیست، دو دهه پیش وقتی محمد مایلی‌کهن روی نیمکت تیم ملی نشسته بود جدال او با علی دایی (از بازی با سوریه آغاز شده بود) مدت‌ها نقل محافل ورزشی بود، اتفاقی که باعث شد علی دایی در بهترین شرایط خود مدتی از تیم ملی دور بماند، اگرچه این موضوع با پادرمیانی عده‌ای ختم به خیر شد اما این اتفاق در دعوای خداداد عزیزی و بلاژویچ عاقبت خوشی نداشت و باعث شد خداداد عزیزی از تیم ملی ایران دور بماند.

بکام - فرگوسن

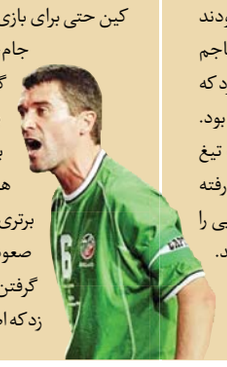
روایت خود سرآلکس از ماجرای این دعوا روشن‌تر از همه چیز است، روایتی که در کتاب او منتشر شده است. او می‌نویسد: « سال ۲۰۰۳ در مرحله پنجم جام حذفی باشگاه‌های انگلیس در اولدترافورد میزبان آرسنال بودیم که در آغاز نیمه نخست با گل برتری آرسنالی‌ها راهی رختکن شدیم. من که واقعا تحمل این نتیجه را نداشتم وقتی در رختکن اعتراض خود را با فریاد زدن بر سر بازیکنان نشان دادم، متوجه خنده تلخ دیوید بکام شدم و لنگه کفشی به سوی او پرتاب کردم که باعث پارگی ابرویش شد. این حادثه و متعاقب آن جدایی دیوید بکام را تلخ‌ترین خاطره دوران حضور ۲۷ ساله‌ام در منچستر یونایتد می‌دانم، اگرچه ما از فروش او به رئال مادرید سود زیادی نصیب باشگاه کردیم.»

بالوتلی - مانچینی

دعوای مشهور دیگر هم مربوط به یک تیم منچستری است، این بار مربوط به آبی‌های منچستر وقتی هدایت آن به عهده روبرتو مانچینی بود و البته یک بازیکن پرحاشیه ایتالیایی به نام ماریو بالوتلی در این تیم توپ می‌زد. این روایت خود مانچینی از دست به یقه‌شدنش با بالوتلی است :« در تمرینات به بازیکنان تاکید کردم که روی کیلیچی خطا نکنند. کمی بعد از توصیه من، بالوتلی تکل سنگینی روی پای او رفت. من به سمت بالوتلی رفتم و یقه او را گرفتم تا او را هل بدهم اما او بسیار قدرتمند است و من موفق به انجام این کار نشدم. البته تصاویر این گونه نشان می‌داد که انگار ما به زد و خورد با یکدیگر پرداخته‌ایم اما در حقیقت این اتفاق رخ نداد.»

زلاتان - گواردیولا

بر خلاف ظاهر آرام و البته چهره موقر پپ گواردیولا باید بدانیم او هم تنش‌های بسیاری با بازیکنان تحت هدایت خود داشته است. به عنوان مثال وقتی به یحیی توره بازیکن بارسا در این تیم بازی نمی‌رسید، او به صراحت از مشکل داشتن پپ با بازیکنان آفریقایی گفت! زلاتان ابراهیموویچ و پپ گواردیولا در مقطعی در تیم بارسلونا در کنار هم بودند اما سرمربی اسپانیایی همیشه لیونل مسی را به بازی می‌فرستاد و اغلب از مهاجم سوئدی تیمش به عنوان بازیکن جانشین استفاده می‌کرد که باعث ناراحتی زلاتان ابراهیموویچ شده بود. ایبرا البته پس از ترک بارسلونا همیشه تیغ انتقاداتش را به سمت گواردیولا نشانه رفته است. او یک بار این سرمربی اسپانیایی را یک انسان «ترسو و بی‌وجود» خواند.

روی کین - مک‌کارتی

پای تیم ملی ایران هم به نوعی به دعوای آخر ما باز شده است. البته برای ما خاطره تلخی است، دعوای آخر مربوط به روی کین و مک‌کارتی سرمربی این تیم است. آن هم در آستانه بازی حذفی مقابل تیم ملی ایران که باعث شد روی کین حتی برای بازی برگشت به تهران هم نیاید. در طول دوره صعود ایرلند به جام جهانی ۲۰۰۲ کره و ژاپن روی کین خطاب به میک مک‌کارتی گفت: تو یک بازیکن فاجعه بودی. تو یک مربی فاجعه بودی. تنها دلیلی که به نوعی با تو در ارتباط بودم این بود که تو سرمربی تیم ملی ایرلند بودی. تو حتی ایرلندی هم نیستی. تو یک انگلیسی فاجعه هستی! ایرلند جنوبی با برتری برابر ایران در مجموع دو بازی رفت و برگشت به جام جهانی صعود کرد تا همه در ایرلند این دعوا را فراموش و شروع به جشن گرفتن کنند. البته کین آن قدر حرف‌های رکیکی درباره مک‌کارتی زد که اصلا نمی‌شود آنها را بازتاب داد!