

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران، میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصیری، پلاک ۲۲ • تلفن:۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۰۲۶۱۱۹۰۳۶۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۰۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸ • توزیع: موسسه مطبوعاتی نشرگستر امروز نوبن • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترت

سه‌شنبه ۱۲ اسفند ۱۴۰۴ • ۱۳ رمضان ۱۴۴۷ • ۳ مارس ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۳۴۱ • صفحه ۴

اذان ظهرتهران ۱۲:۱۶ • اذان مغرب ۱۸:۱۹ • اذان صبح فردا ۵:۰۷ • طلوع آفتاب ۶:۳۱

www.sharghdaily.com • aparat:tasvirshargh • Telegram:SharghDaily • youtube:sharghdaily • twitter:sharghdaily • instagram:sharghdaily1

روان‌خوانی

روزهایی که باید کامل نباشیم

پگاه‌پاکزاد

این روزها انکار پوست جمعی‌مان نازک شده. صداها بلندتر شنیده می‌شوند، خبرها عمیق‌تر فرومی‌روند و آدم‌ها زودتر می‌شکنند. خستگی‌ای در هواست که فقط جسمی نیست؛ چیزی شبیه فرسودگی معنا. انکار مدام باید دوام بیاوریم؛ توضیح بدهیم، تاب بیاوریم و در عین حال طوری راه برویم که کسی تَرک‌های روی تان‌مان را نبیند. در چنین روزهایی، شفقت دیگری یک واژه لوکس روان‌شناختی نیست؛ ضرورتی عصبی و اجتماعی است.

آن‌طور که نف می‌گوید، شفقت با خود یعنی بتوانیم در مواجهه با رنج، به‌جای سرزنش، مکث کنیم. به‌جای قضاوت، انسانی‌بمانیم و این انسانی‌ماندن این روزها کار کوچکی نیست.

ما یاد گرفته‌ایم سخت باشیم. یاد گرفته‌ایم دوام بیاوریم. لبخند بزبیم. تحلیل کنیم. قوی به نظر برسیم. اما کمتر یاد گرفته‌ایم که وقتی فرومی‌رنیم، دست خودمان را بگیریم. کمتر تمرین کرده‌ایم که بگوییم: «حق داری خسته باشی». در فرهنگی که تاب‌آوری را با بی‌حسی اشتباه گرفته، شفتت شبیه یک سوءتفاهم به نظر می‌رسد؛ گویی اگر با خودت مهربان باشی، ضعیف شده‌ای. اما واقعیت برعکس است؛ شفقت، فعال‌کردن نظام آرام‌ساز مغز است. همان بخشی که اجازه می‌دهد از حالت تهدید و بقا به سمت پیوند و تطبیح حرکت شده‌ای. جامعه‌ای که مدام در وضعیت هشدار است، کم‌کم به انسان‌هایی تبدیل می‌شود که یا می‌جنگند یا کرخت می‌شوند.

در این میان، شفقت یک انتخاب سیاسی آرام است.

انتخاب اینکه به‌جای افزودن بر خشونت کلامی و خودانتقادی، مکث کنیم و بی‌رسیم؛ «چه زخمی زیر این خشم پنهان است؟»؛ چه در خودمان، چه در دیگری.

شفقت به معنای نادیده‌گرفتن خطاها نیست، به معنای انکار بی‌عدالتی هم نیست؛ بلکه یعنی وقتی با رنج مواجه می‌شویم، رنج شخصی یا جمعی، به‌جای آنکه آن را به سلاح تبدیل کنیم، آن را به پیوند بدل کنیم. بپذیریم که خستگی، ترس و درماندگی، تجربه‌هایی انسانی‌اند، نه نشانه‌های شکست. شاید این روزها بیش از هر چیز، نیاز داریم به خودمان اجازه بدهیم «کامل‌نبودن» را.

اجازه بدهیم گاهی ندانیم، گاهی نرسیم، گاهی فقط بگوییم: «امروز سخت بود». شفقت از همین‌جا شروع می‌شود؛ از لحظه‌ای که به‌جای تحقیر ضضعف، آن را در آغوش می‌گیریم. از لحظه‌ای که می‌فهمیم اگر قرار است چیزی در این روزهای فرساینده حفظ شود، پیش از هر چیز باید انسانیت‌مان باشد؛ با همه لرزش‌ها و تردیدهایش. شاید جهان بیرون به این زودی نرم نشود، اما اگر بتوانیم در درون‌مان لحظه‌ای امن بسازیم، شاید هنوز چیزی برای ترمیم باقی مانده باشد و همین برای شروع کم نیست…

شبکه‌خوانی

کمی مراقب خودمان باشیم

این روزها به نظر می‌رسد با حجم بالای حملات به شهرها و نگرانی از آینده پیش‌رو، ناگزیریم بیشتر مراقب خود و کودکان‌مان باشیم. حتی ناگزیریم کارهایی را که به نظرم‌های غیرضروری می‌رسید، هم انجام ندهیم. یکی از روش‌های خودمراقبتی غیر از کنترل دریافت اخبار می‌تواند استفاده از تکنیک‌های «آرام‌سازی» باشد؛ مواردی مانند پرداختن به روال عادی زندگی در حد امکان، حفظ خواب کافی و تغذیه مناسب به میزان معمول. همچنین انجام تمرین‌های تنفسی می‌تواند به حفظ آرامش کمک کند؛ هر چند خیلی سخت و غیرممکن به نظر می‌رسد. شیوه انجام این‌کار به صورت فیزیکی می‌تواند اندکی کمک‌کننده باشد. برای تمرین‌های «ذهن‌آگاهی» باید چند لحظه در همان‌جایی که هستید بنشینید، باید توجه خود را به اطراف معطوف کنید؛ برای مثال با دست‌هایتان به دسته صندلی یا زمین فشار وارد کنید یا با پاهایتان کمی فشار به زمین بیاورید و آنها را حس کنید. به چنین روش‌هایی تمرین «در لحظه‌بودن» می‌گویند. سعی کنید در همان لحظه و همان‌جایی که هستید، توجه خود یا فرزندتان را به محیط پیرامون یا خودتان جلب کنید، یعنی به‌هوايي که تنفس می‌کنید، به دم و بازدم توجه کنید. همچنین می‌توانید آگاهانه نفس کشید و دم و بازدم خود را بشمارید. از نظر روان‌شناسان مناسب اقدام‌هایی می‌تواند تا حدی شدت اضطرابی را که فرد در آن لحظه تجربه می‌کند، کاهش داده و باعث می‌شود فرد از آن فضای ذهنی بسیار نگران‌کننده تا حدودی خارج شده و به دنیای واقعی خود، یعنی چیزهایی که در همان لحظه در جریان است و فرد تجربه می‌کند، نزدیک‌تر شود.

گروه جامعه؛ میانه خیابان گاندی خلوت است. هنوز بوی خاک و دود در هوا پیچیده. تعدادی کارگر ورقه‌های فلزی خراب‌شده را از طبقات بالا به پایین پرتاب می‌کنند. چند نفری هم جلوی ورودی آنجا که نوشته «بیمارستان گاندی» ایستاده‌اند. برخی لباس‌های فرم به تن دارند و برخی دیگر نه. سرجمع شاید ۱۰ نفری شوند. تعدادی عکاس هم آن سمت خیابان ایستاده‌اند و صدای شاتر دوربین‌شان سکوت را می‌شکند. «همه بیماران منتقل شده‌اند؟». مرد توانایی پاسخ ندارد. از پایین نگاهی می‌اندازد، سسری تکان می‌دهد و می‌رود. آن‌طور که پیداست از نگهبانان ساختمان است. چیزی برای ساختمان بیمارستان گاندی نمانده، جز نمایی زخم‌خورده، شکسته و تخریب‌شده. داخل اتاق‌ها پیداست، اما صدایی از کسی نمی‌آید. تمام بیماران منتقل شده‌اند و کسی دنبال عزیزش نیست. هتل بیمارستان کمی جلوتر است. سالم مانده.

یکشنبه در دومین روز از جنگ، شب‌هنگام پس از شنیده‌شدن صدای انفجار، خبر آمد موشکی به بیمارستان گاندی اصابت کرده است. اما تخریب فقط محدود به ساختمان این بیمارستان نبود، محوطه روبه‌روی و ساختمان‌های اطراف هم تحت تأثیر موج انفجار، آسیب دیده‌اند. مردم نگران بیماران داخل بیمارستان‌اند و هر ماشین و موتور که می‌ایستد به تماشا، سؤال می‌پرسد: «کسی داخل بیمارستان بود؟». حسین کرمانپور، رئیس مرکز اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، در پاسخ به این سؤال، می‌گوید: «موشک درست کنار بیمارستان‌های خاتم، مطهری، گاندی و آرمان اصابت کرد. موج انفجار باعث شکسته‌شدن شیشه‌ها، انتشار صدای شدید و استنشام بوی باروت و دود از طرف بیماران و کادر درمان شد. سرعت عمل کادر درمان بالا بود و به‌سرعت بیماران را از بیمارستان خارج و به بیمارستان‌های دیگری منتقل کردند. خوشبختانه به هیچ‌کس آسیبی نرسید». محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی نیز روز گذشته اعلام کرد که تمام نوزادان و بیماران این بیمارستان منتقل شده‌اند و هیچ‌کدام آسیبی ندیده‌اند. در ادامه رئیس بیمارستان گاندی توضیحات دقیق‌تری می‌دهد. به گفته او، تانک‌های جنین از بیمارستان خارج شده و بیماران بستری‌شده هم به مراکز درمانی منتقل شده‌اند: «تعداد زیادی جنین در بخش نازایی بیمارستان داریم. زوج‌هایی که دچار مشکلات باروری هستند، خدمات IVF در دریافت می‌کنند که این پروسه منجر به جنین می‌شود.



در پی حملات انجام‌شده به پایتخت، محدوده خیابان ۱۵ خرداد تهران هدف حمله قرار گرفت. براساس گزارش‌های اولیه، این حمله موجب تخریب ساختمان‌های اداری کلاتری و واحدهای مسکني در منطقه شده است. عکس، مرضیه سلیمانی، ایرنا

گزارش از بیمارستانی که در دومین روز جنگ، تخریب شد

انتقال بیماران «گاندی» زیر موشک



پس از حادثه شب گذشته، متخصصان IVF در بیمارستان حاضر شدند و خدمات خود را ارائه دادند و جنین‌ها را به تانک‌ها منتقل کردند». براساس اعلام محمدحسن بنی‌اسد، بخش IVF بیمارستان به‌شدت آسیب دیده، به همین دلیل تمام تانک‌ها منتقل شدند. تمام جنین‌ها سالم‌اند و در مراقبت کامل قرار دارند. به گفته او، هشت بیمار در آی‌سی‌یو حضور داشتند که دو نفر از بیماران بدحال بودند و لوله‌گذاری شده بودند. همچنین نوزادانی که در بیمارستان گاندی حضور داشتند، در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان NICU بستری بودند. با این‌همه یکی از پرسنل بیمارستان آسیب جدی دید و خون‌ریزی مغزی شد. براساس اعلام رئیس بیمارستان گاندی، تمام بخش‌های بیمارستان از دسترس خارج شده است: «تلاش کرده‌ایم تا فقط بخش اورژانس و تصویربرداری به چرخه برگردد. همچنین پیگیر بازگشت بخش قلب به چرخه خدمت هستیم. اگر حمایت‌های لازم را دریافت کنیم، امیدوارم هرچه سریع‌تر به چرخه ارائه خدمت بازگردیم».

حمله به ۷ بیمارستان و پایگاه اورژانس

اما موشکباران مراکز درمانی فقط محدود به تهران نبود؛ بنا بر آنچه رئیس سازمان نظام پزشکی اعلام کرد، چند مرکز امداد اورژانس در چابهار، همدان

گزارش خوانی

تصویری از تهران



ورزشکاران جوان هم شنیده می‌شود.

در محله آبسردار تهران پس از حمله به یک پایگاه کوچک بسیج، مغازه و خانه ویران شده است. یک کتاب‌فروشی نیز آسیب دیده است.

در کوچه‌های خیابان سریعیتی از تقاطع طالقانی تا سیدخندان، برخی خانه‌ها نیمه‌ویران هستند و کتاب‌فروشی مرکزی شهر کتاب به‌شدت آسیب دیده است.

در میدان شهدا سالن اصلی سینما شکوفه آسیب جدی دیده و سقف

اتفاق خوانی

کاخ گلستان

چقدر آسیب دید؟

یکشنبه‌شب در حمله اسرائیل و آمریکا به ساختمان رادیو در ارگ و بازار، کاخ گلستان نیز آسیب دید. کاخ گلستان، تنها میراث جهانی یونسکو در تهران است. به گزارش ایسنا موج انفجارهای آیین حمله سبب تخریب و آسیب‌هایی شده است. درحال‌حاضر و طبق عکس‌های منتشرشده بخش‌هایی از کاخ، همچون آرسنی‌ها، درهای چوبی و بخشی از آینه‌کاری‌ها تخریب شده است. البته خوشبختانه به دلیل نصب دستگاه‌های خاص، هنگام انفجارها گاز مجموعه کاخ گلستان قطع بوده و به ساختار بنا آسیبی وارد نشده است. همچنین به کارکنان، یگان حفاظت و سربازان مستقر در کاخ نیز آسیبی نرسیده است. آثار موزه‌ای کاخ گلستان پس از جنگ ۱۲‌روزه و همچنین حوادث دی‌ماه ۱۴۰۴ به مخزن امن منتقل شده و از گزند آسیب در امان مانده‌اند. حفاظت از آثار هنری در زمان جنگ صرفاً یک مسئولیت اخلاقی نیست، بلکه براساس حقوق بین‌الملل، یک تعهد قانونی به شمار می‌آید. میراث فرهنگی ازجمله نقاشی‌ها، مجسمه‌ها، نسخه‌های خطی، بناهای تاریخی، موزه‌ها و آرشئوها بیانگر حافظه و هویت ملت‌هاست. هنگامی که جنگ آثار هنری را نابود می‌کند، در واقع تاریخ را محو کرده و پایه‌های صلح و بازسازی پس از منازعه را تضعیف می‌کند. به همین دلیل، حقوق بین‌الملل بشردوستانه چارچوبی مشخص برای حمایت از اموال و دارایی‌های فرهنگی در دوران محاصمه‌های مسلحانه تدوین کرده است. سنگ‌بنای این حمایت حقوقی، «کنوانسیون لاهه برای حمایت از اموال فرهنگی در صورت بروز محاصمه مسلحانه» است که پس از تخریب گسترده میراث فرهنگی در جریان جنگ جهانی دوم به تصویب رسید. این کنوانسیون تصریح می‌کند که آثار فرهنگی باید در هر دو نوع محاصمه مسلحانه بین‌المللی و غیر بین‌المللی مورد احترام و حفاظت قرار گیرند.

دولت‌های عضو معهد می‌شوند از اموال فرهنگی یا محیط پیرامونی لافضل آنها به‌گونه‌ای استفاده نکنند که آنها را در معرض تخریب یا آسیب قرار دهد و همچنین هیچ‌گونه اقدام خصمانه‌ای علیه این اموال انجام ندهند. به این معنا که موزه‌ها، بناهای تاریخی و مراکز نگهداری آثار هنری، تا زمانی که برای مقاصد نظامی مورد استفاده قرار بگیرند، نمی‌توانند به‌طور قانونی هدف حملات نظامی قرار گیرند. این کنوانسیون با پروتکل‌های الحاقی خود تقویت شده است؛ به‌ویژه «پروتکل دوم کنوانسیون لاهه» که مسئولیت کیفری فردی را روشن می‌کند و مفهوم «حمایت تقویت‌شده» را برای میراث فرهنگی با بالاترین اهمیت برای بشریت معرفی می‌کند. براساس این نظام، برخی اماکن و نهادها می‌توانند از سطح بالاتری از مصونیت در برابر حمله برخوردار شوند. این پروتکل همچنین دولت‌ها را ملزم می‌کند تخلفات جدی، ازجمله حمله عمدی به اموال فرهنگی تحت حمایت یا استفاده از آنها در پشتیبانی از عملیات نظامی را در قوانین داخلی خود جرم‌انگاری کنند.

با اتفاق رخ‌داده باید دید آیا کشورهای حمله‌کننده به ایران به این حقوق احترام می‌گذارند؟ یا این حادثه و نظایر آن اتفاق خواهد افتاد؟

کوله نجات داشته باشیم

این روزها و پس از آغاز حمله به ایران ماجرای داشتن و تهیه «کوله نجات» یا «کوله زندگی» مطرح شد. آتهایی که در شهر تهران یا شهرهای بزرگ مانده‌اند و آتهایی که دیروز و امروز در حال ترک هستند حتما این کوله یا نظیرش را برای خود و خانواده تهیه کرده‌اند. هنگامی که تهیه می‌کردند آرزو داشتند که این روز هرگز نرسد، اما رسیده است و ما اکنون در روزهای جنگ هستیم، با خساراتی که هر روز بیشتر می‌شود. به تهرانی‌ها توصیه شده است که هرچه زودتر از شهر بروند.

این کوله قرار است تا حداقل ۴۸ ساعت زندگی افراد خانواده را تأمین کند. این کوله قرار است پیش از بحران آماده شود و وسایل مورد نیاز و حیاتی افراد را در سبک‌ترین شکل ممکن دربر بگیرد. اولین چیزی که افراد برمی‌دارند مدارک و پول و کارت‌های بانکی است. در این کوله، آب و مواد غذایی (بیسکویت و کنسرو)، مدارک ضروری شناسایی، وسایل کودک،کمک‌های اولیه، داروی هر فرد، قاشق و چنگال سبک، وسایل بهداشتی، روشنائی و گرمایشی و لباس قرار دارد. مدارک فیزیکی، شماره تلفن‌های ضروری، ماسک و یاوربانک نیز از دیگر مواردی است که در کوله نجات قرار دارد. این کوله هرچه سبک‌تر و کامل‌تر باشد به نفع خانواده است.

مجتبی خالدي، سخنگوی هلال احمر، از فعالیت ۲۴ساعته داروخانه‌ها خبر داد و گفت: «خدمات مدیریت و خدمت‌رسانی بخش داروخانه‌های هلال‌احمر مانند جنگ ۱۲روزه به صورت ۲۴ساعته در حال فعالیت هستند، همچنین در حال حاضر تمام داروهای مورد نیاز مردم به صورت دپوشده در داروخانه‌ها وجود دارد». او افزود: «کلینیک‌های مربوط به جمعیت هلال‌احمر مانند مرکز توان‌بخشی نیز شبانه‌روزی در حال فعالیت بوده، به‌طوری‌که روز گذشته زیر بمباران دشمن، همکاری در مرکز توان‌بخشی در حال ارائه خدمت به مددجویان بودند».

^[1] یکشنبه‌شب در حمله اسرائیل و آمریکا به ساختمان رادیو در ارگ و بازار، کاخ گلستان نیز آسیب دید

^[2] یکشنبه‌شب در حمله اسرائیل و آمریکا به ساختمان رادیو در ارگ و بازار، کاخ گلستان نیز آسیب دید