

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: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸ • توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز • تلفن: ۶۶۲۸۷۳۴۴ • چاپ: صمیم

شترق

پنجشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۵ • ۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۷ • ۳۰ آوریل ۲۰۲۶ • سال بیست‌ویکم • شماره ۵۳۷۳ • صفحه ۵۰۱۳

اذان ظهرتهران ۱۲:۰۲ • اذان مغرب ۱۹:۰۹ • اذان صبح فردا ۳:۴۰ • طلوع آفتاب ۵:۱۳

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

ریشه در ایرانم...



وحیدمعتمدزاد

گردنی بلندتر از هر ملت و ملیتی.

ملت در واژگان سیاسی امروز ایران در تحلیل برخی به غلط به طبقه‌بندی نادرست معنا یافته که محصول شناخت و رفتاری ناآگاهانه از وجود و روح ملی ایرانی است.

جغرافیای جهان را اگر در درسی خوانده یا در چند پرواز پیموده باشی، به درست، چه در وجه تاریخ و چه در وجه طبیعت آن جدای از درس‌های اجباری کلاس فلان آموزگار تمایز در هر جنبه‌ای دارد.

نه به گمان که به یقین، ایران دایره‌المعارف تاریخ و جغرافیای جهان است و خلک‌کش قیاس تمدن و وحشی‌گری‌های بومیان صحرائی و بیابانگرد سنت‌های قدیمی.

هر جا که نام ایران می‌درخشد، خورشید آتجا در غباری تیره‌گون غروب را انتظار می‌کشد تا در افق، محو تاریخی سترگ از بی‌هویتی شود.

امروز اگر ایرانی‌سی را با خلک‌کش سیاست و مدارا به دو نیم رسم کرده‌اند، نشان از نوعی بی‌نشانی از هویت تاریخی آن است که به دست ناهلان ترسیم می‌شود؛ وگرنه نام ایرانی در هر نقطه‌ای از دنیا، خارج از محدوده سیاسی، با فرهنگی غنی، سلسه‌وار در پیوند است.

ریشه در خاکی دارم که تا امتداد کره زمین، به قدمت تمدنی هزاران‌ساله هنوز از باران نابریده کویر آن تغذیه می‌کند.

اینجا ایران است که نقشه‌ای کاملاً رسم به خطوط آشکاری دارد که حتی شبانه هم بی‌تابیدن ماه همچنان شفاف و درخشان می‌درخشد و از کمین شب‌تاب‌های مودی در امان است و غیر گذر.

گرچه کرکسانی بی‌هوا در گذرند، اما هیچ‌گاه آشیانه‌ای در انتظارشان نیست.

اینجا ایران است و دستاتی در هوا به کیش‌کیش‌کردن پرندگان غیرمهاجر مشغول‌اند، هرچند گاهی فرود می‌آیند و لقمه‌های ناچیز به نیش می‌کشند و در برگشت از منقار رها و در عمق فرود می‌آیند.

تا قصد برچیدن دانه‌دانه از خاک به‌گل‌نشسته دارند، در باتلاق په مرگ می‌نشینند.

تاریخ، شناسنامه این کشور است و هیچ بی‌نامی در صفحات آن نامدار نمی‌شود؛ نام از آن کسانی است که در لغت‌نامه فارس و فارسی‌زبان، غیرت را از بی‌غیرت جدا و حامش برگ‌های تاریخ این سرزمین کهن می‌کنند. کهن به قلم شاهنامه و شاهنامه‌خوانانی که غلطگیر واژه‌های غیر ایرانی است و هیچ‌گاه به مُرکب



رهاسازی آب کشاورزی از سد سفیدرود، ۱۰ روز زودتر از تقویم کشاورزی انجام شد. علی‌رغم کاهش بارندگی در داخل استان، معجزه بارش‌های ۷۰درصدی در سطح کشور و حوضه آبریز بالادست، ذخیره سر را به وضعیت مطلوب رسانده تا شالیکاران گیلانی با دغدغه کمتری فصل زراعی جدید را آغاز کنند. عکس: یاسین سفیری، ایسنا

هرمز؛ صورت مسئله‌ای که عوض نمی‌شود!



علی مرسلی

«نگه‌گه هرمز، راه دسترسی ایران به اقیانوس هند و جهان است. همچنین گذرگاه تمام نفت ایران از آنجاست. آیا می‌توانیم اجازه دهیم یک نیرویی متخاصم شاید انتظار داشته باشید این جمله را از زبان یکی از سرداران

سیاه شنیده باشید؛ مثلاً سردار خلبان قالیباف یا دکتر محسن رضایی، همین یک ماه اخیر. اما این جمله را می‌توانست دکتر مسعود پزشکیان، متخصص قلب، یا حاج محمود کریمی مداح، یا احمد زیدآبادی، یا حسین شریعتمداری گفته باشد. این روزها این جمله در دهان همه این شخصیت‌ها می‌نشیند.

اما این جمله را نه این هفته، نه ماه گذشته، نه ماه‌های پیش از آن، بلکه سال‌ها پیش از انقلاب ۱۳۵۷، آخرین پادشاه ایران در جریان ورود ایران به جنگ ظفار بر زبان آورده است.

تقلای ایران برای کنترل تنگه هرمز در ۱۰ قرن اخیر، از دوره صفویه به این سو شروع شده و چندان کامیاب نبوده، هرچند تسلط حاکمان فلات ایران بر آبراهه خلیج فارس ریشه در دوران پیش از اسلام دارد. تا پیش از صفویه، دولت‌های پس از اسلام در فلات ایران پنجه‌چندانی بر دریا و تجارت دریایی نداشتند. در همین خلا قدرت بود که پرتغالی‌ها، با آغاز عصر اکتشافات، در هرمز و برخی سواحل جنوبی ایران جا خوش کردند.

صفوی‌ها نخستین حکومت پس از اسلام بودند که استراتژی نظامی روشنی برای تسلط بر خلیج فارس داشتند؛ اما چون این استراتژی بر پایه اتحاد با انگلیس برای بیرون‌راندن پرتغالی‌ها بنا شده بود، پای دشمن جدید یعنی انگلیس و کمپانی هند شرقی را نیز به خلیج فارس باز کرد.

نادرشاه، برخلاف صفوی‌ها، آرزوی داشتن نیروی دریایی مستقل از انگلیس را در سر می‌پروراند؛ اما

عمر کوتاه و توان محدودش اجازه اجرای این برنامه را به او نداد. در دوره‌های پس از صفویه و افشاریه، انگلیس قدرت بلامنازع خلیج فارس بود تا پایان جنگ جهانی دوم که پرچم را اجباراً به بر قدرت جدید، ایالات متحده سپرد.

آمریکا در مقطعی تمایل نشان داد که کنترل خلیج فارس را به یک قدرت نیابتی برون‌سیاری کند؛ به این ترتیب شاه ایران به ژاندارم منطقه بدل شد. بااین‌حال، این گماشتگی هرگز بی‌تش نبود؛ سرکشی‌های شاه در بازی‌های نفتی‌اش، به‌علاوه ضعف‌های ساختاری حکومتش و کاستی‌های شخصیتی‌اش، اعتماد آمریکا به نقش ژاندارمی او را به‌تدریج فرسود.

با سقوط شاه، آمریکا نه چندان مشتاق و پایبند به ایفای نقش ناظم تمام‌عیار منطقه‌ای ماند و نه آماده پذیرش هزینه‌های آن؛ تا اینکه بی‌تفاوتی‌اش به ظهور صدام و جنگ خلیج فارس انجامید و مجبور شد این کاهلی را با دو جنگ تمام‌عیار در منطقه جبران کند.

اکنون آمریکا دوباره ناکزیر شده برای خلیج فارس نیرو گسیل دارد و حتی از موضع حیثیتی تلاش ظاهری کند برای بازنگه‌داشتن تنگه‌ای که نفت رقابیش را تأمین می‌کند!

با این همه، پس از ۶۰ سال، صورت‌مسئله برای ایران فرقی نکرده است. از شاه عباس تا امروز، هر کس بر مسند قدرت در ایران نشسته، بر یک اصل اتفاق نظر داشته است: اختیار این آبراهه هرگز و هرگز نباید به دست دشمن بیفتد.
❖منبع جمله آغازین: جیمز اف. گود، «پاری به برادرانمان، دفاع از خود: مداخله ایران در عمان، ۱۹۷۲-۱۹۷۵»، مطالعات ایران، سال ۴۷، شماره ۳ (۲۰۱۴)، ص. ۴۴۳

روان خوانی

ما و عواقب تروماهایی که درگیرش هستیم

تمام سیستم‌های غیرضروری را خاموش کرده و بدن را برای حالت بقا آماده می‌کند تا بتواند فرد را زنده نکه دارد. همین که تهدید پایان می‌یابد، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک روشن می‌شود.

این به مغز اجازه می‌دهد تا کارکرد طبیعی خود را در هر سه بخش ادامه دهد و فرد آرامش خود را به دست بیاورد. اما این اتفاق به‌سادگی برای همه رخ نمی‌دهد و گاهی برای افراد حالت PTSD رخ می‌دهد و مغز در حالت بقا می‌ماند و نمی‌تواند به آرام‌سازی خود کمک کند و در نتیجه، ممکن است در تمام مدت فرد احساس بی‌قراری، گوش‌به‌زنگی یا سطح بالای استرس یا اضطراب را تجربه کند. وقتی سیستم عصبی فرد دچار علائم PTSD مداوم می‌شود، در حالت تحریک بیش از حد است و توان تحمل فرد کم می‌شود. از همه مهم‌تر اینکه زیستن با تروما چالش‌برانگیز است؛ هم در مغز تغییرات زیادی رخ می‌دهد و هم اینکه مدام هورمون‌های استرس در بدن پخش می‌شود و فرد مدام رفتارهایی همچون خشم، اضطراب، تحریک‌پذیری، کابوس و حملات پانیک را تجربه می‌کند. از آن طرف، فرد با مشکلات حافظه، مشکل در تصمیم‌گیری و دشواری در فکرکردن و تمرکز یا یادگیری روبه‌رو می‌شود و عده‌ای حتی برای انجام فعالیت‌های عادی روزانه نیز انگیزه نخواهند داشت.

از طرفی وقتی مغز مدام در حالت بیش‌هشیاری نسبت به تهدید قرار دارد، از درک دقیق احساسات و افکار دیگران ناتوان می‌شود و با چالش‌های متعدد ارتباطی روبه‌رو شده و روابطش با دیگران دچار آسیب می‌شود. این یعنی فرد دچار چالش‌های ارتباطی شده و روابط نزدیک فرد متشنج می‌شود. در نهایت این نکته بسیار مهم است که تروما می‌تواند در یک لحظه اتفاق بیفتد؛ درحالی‌که مغز و بدن ممکن است مدت‌ها برای برگشتن به حالت قبل و ترمیم تلاش کنند.

اقتصادخوانی

مدیریت دائمی کمبود

وقتی حتی در ساده‌ترین و فشرده‌ترین شکل ممکن هزینه‌کرد، دخل و خرج به زحمت به هم می‌رسد، زندگی نه با رفاه، بلکه با حذف، تعویق و اضطراب پیش می‌رود و نوعی مدیریت دائمی کمبود است. هر خانواده به‌ویژه در این روزها برای مدیریت زندگی باید مدام در حال حساب و کتاب باشد. از مسکن گرفته تا هزینه بهداشت. در گزارشی که اقتصاد آنلاین تهیه کرده، با در نظر گرفتن درآمد ۴۵ میلیون‌تومانی برای یک خانواده سه‌نفره، مروری بر خرج و دخل آنها داشته است. این نکته بسیار مهم است که هر انتخاب، نتیجه حذف یک کالای دیگر است. اول ماه، پیش از هر خرید و هر تصمیم دیگری، اجاره‌خانه پرداخت می‌شود. در بسیاری از شهرهای ایران، حتی شهرهای متوسط، اجاره‌ها به‌راحتی بین ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان در نوسان است. براساس داده‌های رسمی «مرکز آمار ایران»، سهم «مسکن، آب، برق و گاز» در سبد هزینه خانوار شهری به حدود ۴۰ درصد رسیده است. وقتی نوبت به خرید ماهانه می‌رسد، فهرست براساس نیاز و حتی براساس توان تنظیم می‌شود. در بخش پروتئین، این خانواده تنها به حداقل‌ها بسنده می‌کند. جمع این دو بخش به حدود چهارمیلیون و ۸۰۰ هزار تومان می‌رسد. در بخش لبنیات، وضعیت محدودتر است. خرید ماهانه شامل دو بطری شیر یک لیتری، دو بسته پنیر، یک دبه ماست، دو دبه دوغ و یک کره کوچک می‌شود. جمع این اقلام حدود ۹۰۰ هزار تومان است. هزینه‌های مربوط به کودک، حتی در حداقلی‌ترین حالت، حذف‌شدنی نیست. برای یک ماه، تنها ۱۰ شیر کوچک، ۱۰ آبنمیه، ۱۰ کیک و چهار بسته بیسکویت در نظر گرفته می‌شود که حدود ۵۵۰ هزار تومان هزینه دارد. اقدام اصلی سفره نیز با سوساس انتخاب می‌شوند؛ سه کیلو برنج ایرانی حدود یک‌میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، یک بطری روغن ۳۵۰ هزار تومان، یک بسته ماکارونی ۵۰ هزار تومان، یک قوطی رب گوجه‌فرنگی ۸۰ هزار تومان، ۵۰۰ گرم چای خارجی ۶۰۰ هزار تومان و حدود ۳۰ عدد نان در ماه نزدیک به ۴۵۰ هزار تومان. جمع این بخش به حدود سه‌میلیون و ۳۵۰ هزار تومان می‌رسد. میوه و سبزیجات نیز به خیار، گوجه، سیب‌زمینی، پیاز و میوه‌هایی مثل سیب و پرتقال یا اندکی میوه‌های نوبرانه محدود می‌شوند. در بخش بهداشت، فقط اقلام ضروری خریداری می‌شود: دستمال کاغذی، مایع ظرفشویی، مایع دستشویی، نوار بهداشتی و پودر یا مایع لباسشویی. این نکته تلخ وجود دارد که صابون مایع ۲.۷۰۰ گرمی به نزدیک ۵۰۰ هزار تومان رسیده است. اگر سهم درمان را نیز اضافه کنیم، طبق آخرین آمار رسمی مرکز آمار ایران در سال ۱۴۰۴ حدود هشت درصد از هزینه خانوار است. باید چیزی در حدود سه‌میلیون و ۵۰۰ هزار تومان دیگر کنار گذاشته شود. هزینه حمل‌ونقل نیز به طور متوسط حدود ۱۰ درصد، یعنی نزدیک به چهارمیلیون و ۴۰۰ هزار تومان است. با کنار هم گذاشتن این ارقام، تصویر روشن‌تر می‌شود و جمع این هزینه‌ها به حدود ۳۷ میلیون تومان می‌رسد؛ بدون در نظر گرفتن آموزش، پوشاک، ارتباطات، تفریح و هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده.

این یعنی از ۴۴ میلیون تومان درآمد، تنها حدود هفت میلیون تومان باقی می‌ماند؛ رقمی که باید تمام اتفاق‌های غیرمنتظره زندگی را پوشش دهد. در چنین شرایطی، یک هزینه کوچک می‌تواند تعادل را بر هم بزند. یک تعمیر ساده، یک مورد بیماری، یک هزینه مدرسه یا حتی یک میهمانی معمولی، کافی است تا این ساختار شکننده فرو بریزد. به گزارش‌های رسمی، در ماه‌های اخیر سهم خوراک و مسکن در سبد خانوار افزایش یافته است؛ به این معنا که فشار بر بخش‌های دیگر بیشتر شده و خانوارها ناچارند از آموزش، تفریح یا حتی سلامت خود بزنند. در کنار همه اینها، شکل زندگی نیز تغییر کرده است. بسیاری از خدمات، از پرداخت قبوض گرفته تا آموزش و حتی خریدهای روزمره، به سبتر آنلاین منتقل شده‌اند. این تغییر، اگرچه دسترسی را ساده‌تر کرده، اما هزینه‌های جدیدی نیز ایجاد کرده است؛ از اینترنت و بسته‌های ارتباطی گرفته تا کارمزدها و خدمات دیجیتال. به این موارد، باید هزینه فیلترشکن را هم اضافه کنیم. در نتیجه، بخشی از هزینه‌های زندگی که پیش‌تر یا وجود نداشت یا ناچیز بود، امروز به یک مؤلفه ثابت در سبد هزینه خانوار تبدیل شده است.

www.iranms.org

۰۹-۶۶۹۵۳۹۰۷

۰۸-۶۶۹۵۱۱۸۷