روزنامه صبح ایران
آرمان ملی
شماره ۲۳۵۶
سال هشتم
چهارشنبه
۲۶ • ۰۱ • ۱۴۰۵
۲۶ شوال ۱۴۴۷ / ۱۵ آپریل ۲۰۲۶
اذان ظهر ۱۲:۰۶ ■ اذان مغرب ۱۸:۵۱
اذان صبح (فردا) ۴:۱۳ ■ طلوع آفتاب (فردا) ۵:۴۰

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: نیره طاهری نیک
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: تهران، چهارراه یوسف‌آباد، خیابان فتحی شقاقی به‌سمت ولیعصر پلاک ۱۸، ساختمان آفتاب، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱۸۸۱۰۵۰۰۷ دورنگار: ۰۲۱۸۸۱۰۵۳۴۱ آگهی های شهرستان: ۷-۰۲۱۴۴۰۱۴۸۰۵ - ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
چاپ: همشهری «۲» تلفن: ۶۶۲۸۳۲۴۲
توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز ۶۱۹۳۳۳۳۳

نشانی اینترنتی: www.armanmeli.ir
آیین نامه اخلاق حرفه ای
روزنامه آرمان ملی را
در سایت بخوانید

غیر محرمانه

واکنش وزیر ارتباطات به لیست سفید اینترنت

وزیر ارتباطات با اشاره به اقدامات انجام شده در این دوره، تصریح کرد: «همکاران ما در خانواده بزرگ ارتباطات تلاش کردند هیچ‌گونه اختلالی در زندگی مردم ایجاد نشود و انواع خدمات در حوزه‌های مختلف، از خدمات بانکی تا پست و خدمات الکترونیکی، به‌صورت پایدار ارائه شود. ستار هاشمی درباره وضعیت اینترنت تاکید کرد: اگر به موضوع قطعی اینترنت از منظر مخاطرات امنیتی نیز توجه شود، ضرورت دارد دسترسی همه مردم بدون طبقه‌بندی و لیست سفید به اینترنت فراهم شود. وی تصریح کرد اینترنت طبقاتی یا لیست سفید موضوعیتی ندارد و دسترسی با کیفیت به شبکه اینترنت جهانی، حق همه مردم است و ابراز امیدواری کرد این هدف در کوتاه‌ترین زمان محقق شود.

هزینه ساخت خرلنگ تامین نشد

کیانوش عیاری از سال گذشته در تدارک ساخت فیلمی با نام «خرلنگ» بود که داستان آن درباره اولین چاه نفت ایران در مسجد سلیمان است اما از آن جا که ساخت این فیلم به بودجه زیادی نیاز دارد و قرار بود وزارت نفت هم مشارکت داشته باشد، شرایط برای سرمایه‌گذاری و ساخت فیلم به زمانی بهتر موکول شده است. مهرداد غفارزاده که قرار بود تهیه‌کنندگی مشترک این فیلم را در کنار عیاری برعهده داشته باشد، با بیان این مطلب گفت: «بنا بر شرایط، آقای عیاری تصمیم دارد فیلمی کم بودجه را در یک لوکیشن بسازد.» او افزود: «ما پیگیری های لازم را برای ساخت این فیلم با نام «بالاخره» انجام می دهیم و در عین حال امیدواریم تأمین بودجه «خرلنگ» هم به نتیجه برسد تا این پروژه به سرانجام برسد».

رژیم صهیونیستی لیست سیاه منتشر کرد

وزارت امور مهاجران و اطلاع رسانی رژیم صهیونیستی لیستی را بر اساس استانداردهای مرتبط با میزان تاثیرگذاری و نشر محتوا منتشر کرده که حاوی اسامی ۱۰ شخصیت رسانه‌ای و فعال حقوقی و سیاسی برجسته است. شبکه آی ۲۴ نیوز اشاره کرد: این وزارتخانه لیستی را منتشر کرده که حاوی اسامی افرادی است که آنها را ۱۰ شخصیت تاثیرگذار در عرصه مبارزه با یهود و صهیونیسم در جهان در سال ۲۰۲۵ توصیف کرده است. وزارت اطلاع رسانی رژیم صهیونیستی این شخصیت‌ها که شامل عرب‌ها نیز می‌شود، را بر اساس میزان خطرآفرین بودن اقدامات و اظهارات و میزان تاثیرگذاری و فعالیت‌های موثر آنها علیه سیاست‌های اسرائیل انتخاب کرده است. این لیست شامل اسامی افرادی چون «باسم یوسف»، مجری و کمدین مصری، «تاکر کارلسون»، مجری جنجالی آمریکایی، «گرتا تونبرگ» فعال سوئدی، «نیک فوئنتس» تحلیلگر آمریکایی، «کندس اوئنز» فعال سیاسی اهل آمریکا و غیره می‌شود.

حضور گسترده وحدت آفرین مردم در میدان دفاع از میهن و حمایت از رزمندگان شجاع عزیزمان در مبارزه با دشمنان بدخواه مردم و کشور از چهل شبانه روز هم گذشت، مردم روز گذشته نیز سالروز گرامی داشت شهادت امام صادق (ع) را برپا داشتند.

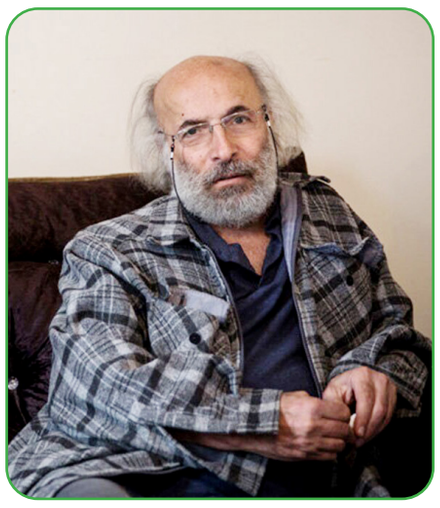
عکسنامه

عکس: حجت سپهوند

دریچه

کیانوش عیاری:

آثار تولیدی درباره جنگ روایتگر زندگی باشد



کیانوش عیاری کارگردان سینما با تاکید بر اینکه ساخت آثار سینمایی درباره جنگ مشخصا جنگ رمضان و ۱۲ روزه باید روایت زندگی باشد، گفت: در تولیدات خود پیرامون جنگ تحمیلی سوم پیامی داشته باشیم و آثار تولیدی مفهوم مشخصی را در خودش داشته باشد.

کیانوش عیاری در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: در تولیدات آثار مرتبط با جنگ تحمیلی سوم باید بیشتر زندگی در فیلمنامه موج بزند و راست گویی در اولویت باشد.

او در پاسخ به این سوال که آثاری که این روزها درباره جنگ رمضان نوشته و ساخته شده، آیا نوعی شتاب زدگی در تولیدات نبود؟ اظهار داشت: در این تولیدات به دلیل اهمیتی که دارد باید هوشیاری بالا باشد و شتاب زدگی در کار نباشد.

کارگردان فیلم سینمایی «کاناپه» گفت: فیلم‌ها باید مانایی داشته باشند و پیغامی را با خودش به همراه داشته باشد.

عیاری گفت: فیلم درباره جنگ خصوصا جنگ‌های تحمیلی دوم و سوم علیه کشورمان، باید مانا باشد و نسل‌های حال و آینده نیز با تماشای این آثار اتفاقات جنگ را به خوبی لمس کنند.

کارگردان سینمای «ویلای ساحلی» تصریح کرد: روایت زندگی و وطن در این تولیدات خودش پیام دارد و باید این پیام را به مخاطب در تولیدات مرتبط منتقل کند.

این کارگردان سینما در پاسخ به این سوال که آیا قصد ساخت اثر درباره جنگ رمضان یا ۱۲ روزه ندارد؟ اظهار داشت: هنوز تصمیم در این باره نگرفته‌ام و فیلمنامه‌ای مد نظر ندارم که بتوانم روایت درستی از زندگی داشته باشم.

عیاری به این سوال که اگر روزی خواستید فیلمی در باره جنگ رمضان بسازید، آیا عنوانی هم برای آن دارد؟ گفت: من بر اساس موضوع اسم را انتخاب می‌کنم و عنوانی مد نظرم نیست.

او گفت: موضوعات جذابی در ارتباط با جنگ وجود دارد اما هنوز به موضوعی جدی در این باره نرسیدم.

چگونه بعد از روزهای بحرانی به ریتم کار برگردیم؟

بازگشت به کار پس از روزهای بحرانی، جنگی یا دوره‌های طولانی اضطراب، بیش از آنکه یک تصمیم ساده باشد، یک فرآیند روانی و رفتاری تدریجی است. ذهنی که برای روزها یا هفته‌ها در وضعیت هشدار، پیگیری اخبار، نگرانی برای امنیت خانواده و مدیریت فشارهای روحی بوده، نمی‌تواند ناگهان با همان تمرکز گذشته به ریتم عادی کار برگردد. متخصصان سلامت روان و مدیریت منابع انسانی تأکید دارند که در چنین شرایطی، مهم‌ترین اصل، پرهیز از انتظارهای ناگهانی و بازگشت پلکانی به روال حرفه‌ای است. ایرنا نوشت، بسیاری از افراد در نخستین روزهای بازگشت، افت تمرکز، حواس‌پرتی، خستگی ذهنی و حتی بی‌انگیزگی را تجربه می‌کنند. این واکنش نه نشانه ضعف، بلکه پاسخ طبیعی مغز به دوره‌ای از تنش مداوم است. به همین دلیل، «فرمول بازگشت به کار» باید بر پایه بازسازی روال، مدیریت انرژی روانی و ایجاد ثبات تدریجی شکل بگیرد.

بازسازی روال

نخستین گام برای بازگشت موفق، پیش از نشستن پشت میز کار آغاز می‌شود. بازسازی روال روزانه، ذهن را از وضعیت بحران به وضعیت عملکرد منتقل می‌کند. در این مرحله بهتر است فرد به جای نگاه کردن به حجم انبوه کارهای عقب‌افتاده، فقط ۲ تا ۳ اولویت اصلی و واقع‌بینانه برای روز اول انتخاب کند. این انتخاب محدود، از احساس غرق شدن در کار جلوگیری کرده و حس کنترل را افزایش می‌دهد. تنظیم تدریجی خواب نیز در همین بخش اهمیت زیادی دارد. پس از روزهای بحرانی، ساعت خواب بسیاری از افراد به‌هم می‌ریزد و همین موضوع مستقیماً روی حافظه کاری، تمرکز و خلق‌وخو اثر می‌گذارد. بازگشت تدریجی به زمان خواب و بیداری متناسب با ساعت کاری، به مغز پیام می‌دهد که وارد فاز ثبات شده است. مرتب‌سازی محیط کار چه در خانه و چه در محل کار، یکی دیگر از ابزارهای مؤثر برای افزایش تمرکز است. مطالعات حوزه بهره‌وری نشان می‌دهد محیط‌های شلوغ و بی‌نظم، بار شناختی ذهن را بالا می‌برند و تمرکز را کاهش می‌دهند. حتی تغییرات کوچک مانند مرتب‌کردن میز، حذف اعلان‌های غیرضروری و آماده‌کردن ابزارهای موردنیاز می‌تواند شروع دوباره را آسان‌تر کند.

آهسته اما پیوسته

یکی از خطاهای رایج پس از بحران، تلاش برای جبران همه عقب‌ماندگی‌ها در همان روزهای نخست است. این شتاب‌زدگی معمولاً نتیجه‌ای جز تخلیه سریع انرژی روانی و کاهش انگیزه ندارد. متخصصان توصیه می‌کنند پروژه‌ها و کارهای بزرگ به گام‌های کوچک، مشخص و قابل انجام تقسیم شوند.

برای مثال، به جای اینکه هدف «جمع‌کردن کل پرونده‌های عقب‌افتاده» تعریف شود، بهتر است کار به بخش‌هایی مانند پاسخ‌دادن به ایمیل‌های ضروری، بررسی یک پروژه نیمه‌تمام یا تنظیم برنامه هفتگی تقسیم شود. همین خردسازی باعث می‌شود مغز با هر مرحله انجام‌شده، احساس پیشرفت و پاداش دریافت کند. اصل مهم دیگر، پرهیز از اضافه‌کاری در روزهای اول است. بسیاری از افراد برای اثبات بازگشت کامل خود، زمان کاری را طولانی‌تر می‌کنند؛ در حالی که این رفتار می‌تواند به فرسودگی سریع منجر شود. بازگشت پایدار، نیازمند حفظ انرژی برای چندین روز متوالی است، نه یک جهش کوتاه‌مدت. در این میان باید افت موقت بهره‌وری را نیز پذیرفت. پژوهش‌های حوزه سلامت روان محیط کار نشان می‌دهد فشار برای عملکرد بی‌نقص پس از بحران، اضطراب را تشدید می‌کند و حتی زمان بازگشت به بهره‌وری طبیعی را طولانی‌تر می‌سازد. بنابراین کنار گذاشتن کمال‌گرایی در این مقطع، نه عقب‌نشینی بلکه یک تصمیم حرفه‌ای است.

مراقبت‌های روانی و عاطفی

بازگشت به کار فقط مدیریت وظایف نیست؛ بخش مهم‌تر، مدیریت ذهن است. در روزهای ابتدایی بهتر است بین هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه کار، یک استراحت کوتاه ۵ دقیقه‌ای در نظر گرفته شود. این مکث‌های کوتاه به کاهش تنش عضلانی، افت فشار روانی و بازیابی تمرکز کمک می‌کند. مهربانی با خود نیز یکی از مهم‌ترین اصول این دوره است. اگر فرد در انجام کاری اشتباه کرد، تمرکزش را از دست داد یا بخشی از برنامه روزانه عقب افتاد، نباید آن را به ناکارآمدی شخصی تعبیر کند. ذهن پس از بحران به زمان نیاز دارد و این زمان، بخشی طبیعی از فرآیند ترمیم است. گفت‌وگو با همکاران نیز نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی دارد. تحقیقات نشان داده کیفیت ارتباطات اجتماعی در محیط کار، یکی از قوی‌ترین عوامل بازگشت حس امنیت روانی و افزایش عملکرد است. حتی یک گفت‌وگوی کوتاه درباره شرایط مشترک، می‌تواند فشار روانی را به شکل محسوسی کاهش دهد.

ثبات در مسیر

آنچه بازگشت به کار را موفق می‌کند، نه انرژی روز اول، بلکه استمرار در روزهای بعد است. برای حفظ این مسیر، در نظر گرفتن پاداش‌های کوچک روزانه بسیار مؤثر است؛ از یک استراحت دلچسب گرفته تا نوشیدن دمنوش مورد علاقه یا پایان دادن زودتر به روز کاری پس از انجام اهداف اصلی. نکته مهم دیگر، محدودکردن چک‌کردن اخبار و شبکه‌های اجتماعی است. ذهنی که مدام میان کار و خبرهای نگران‌کننده جابه‌جا می‌شود، ثبات شناختی خود را از دست می‌دهد. بهتر است برای پیگیری اخبار، زمان‌های مشخص و کوتاه تعیین شود تا تمرکز کاری حفظ شود. منابع معتبر سلامت روان نیز بر مدیریت ورودی‌های خبری به عنوان راهی برای کاهش اضطراب پسابحران تأکید دارند.

یک اصل تکمیلی

شاید مهم‌ترین نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود، این است که افراد پس از روزهای بحرانی نباید از خود انتظار داشته باشند دقیقاً همان نسخه قبلی باشند. تجربه بحران، حتی اگر پایان یافته باشد، ذهن را تغییر می‌دهد. طبیعی است که آستانه خستگی پایین‌تر، حساسیت روانی بیشتر و نیاز به حمایت عاطفی پررنگ‌تر شود.

بازگشت حرفه‌ای یعنی شناخت همین تغییرات و ساختن یک ریتم تازه بر اساس شرایط جدید. اگر این فرآیند با صبوری، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و مراقبت روانی همراه شود، نه‌تنها بهره‌وری بازمی‌گردد، بلکه فرد می‌تواند با شناختی عمیق‌تر از توان و محدودیت‌های خود، عملکردی پایدارتر از گذشته داشته باشد.

کوتاه

نحوه پرداخت خسارت خودرو واثائیه

شهرداری تهران از آسیب بیش از ۳۹ هزار واحد در تهران طی جنگ رمضان خبر داد. شهرداری تهران اعلام کرد: ۳۹ هزار و ۵۸۵ (۳۹۵۸۵) واحد در تهران از زمان آغاز جنگ رمضان تا اعلام آتش بس آسیب دیده‌اند. واحدهای آسیب دیده برمبنای میزان خسارت به چهار گروه «الف»، «ب»، «جیم» و «دال» تقسیم شده‌اند. گروه الف، واحدهای با خسارت جزئی هستند که شامل شکستگی شیشه و پنجره می‌شود. تعداد واحدهایی که خسارت جزئی دیده‌اند که ۳۲ هزار و ۶۴۳ (۳۲۶۴۳) مورد است. ۵۰ درصد واحدها، روند بازسازی را سپری کرده‌اند. گروه ب، واحدهایی هستند که به تعمیرات متوسط نیاز دارند که شامل پایدارسازی و تعمیر می‌شود. تعداد واحدهای آسیب دیده در این گروه ۵۱۳۳ مورد است. اسکان اضطراری ساکنان گروه ب در مجموعه‌های اقامتی تا پایان تعمیرات در دستور کار قرار دارد. گروه جیم، واحدهایی هستند که به مقاوم سازی نیاز دارند که سازمان نوسازی نسبت به مقاوم‌سازی این واحدهای اقدام می‌کند. بنابر اعلام شهرداری تهران، ۸۲۵ واحد در این گروه قرار دارند. همچنین تعداد واحدهای آسیب دیده در گروه «دال» ۹۸۴ مورد است که این واحدها تخریب شده و به بازسازی کامل نیاز دارند. شهرداری تهران برای گروه‌های «جیم» و «دال» تمهیداتی در نظر گرفته که شامل اجاره مسکن یا پرداخت ودیعه ۲ میلیارد تومانی و ۴۰ میلیون تومان اجاره ماهانه می‌شود. ارائه بن کارت ۴۰۰ میلیون تومانی به منظور جبران بخشی از خسارات وارده به لوازم خانگی از دیگر اقدامات شهرداری تهران است. پرداخت خسارت خودرو و اثاثیه طی چهار مرحله انجام می‌شود، ثبت در ستاد بحران، تایید پلیس، ارجاع به بیمه ایران و در نهایت پرداخت، تمهیدات در نظر گرفته شده برای این حوزه است.

سالمندان بی صدا آسیب می بینند

عضو هیات علمی گروه سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با بیان اینکه سالمندان در بحران‌ها بی‌صدا آسیب می‌بینند، سه راهکار اصلی برای حمایت روانی از این قشر در روزهای پرتنش را ارایه کرد. نسیبه زنجری گفت: سالمندان با وجود آنکه به دلیل تجربیات گذشته، تکیه‌گاه‌های آرامش خانواده در زمان جنگ هستند، اما خود نیز در معرض آسیب‌های روانی جدی قرار دارند. وی به‌ویژه بر حمایت از سالمندان بیمار، تنها، معلول و فقیر تأکید کرد و افزود: سه راهکار اصلی را برای خانواده‌ها پیشنهاد می‌دهیم. عضو هیات علمی گروه سالمندی گفت: ارتباط، سپر محافظتی شماست، با تماس روزانه و حضور در کنار سالمندان، از اضطراب‌شان بکاهید، اخبار منفی را به صورت کنترل شده و از منابع معتبر به آن‌ها منتقل کنید و اجازه ندهید در معرض اخبار اغراق‌آمیز قرار بگیرند، همچنین تمرین تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق در هنگام شنیدن صدای انفجار، می‌تواند بسیار موثر باشد. زنجری تصریح کرد: نظم، ضد اضطراب است، جنگ نظم زندگی را به هم می‌زند، تلاش کنید با حفظ روتین‌های ساده مثل زمان مشخص غذا خوردن و دارو خوردن، از فروپاشی روانی سالمند جلوگیری کنید. وی افزود: معناسازی از طریق جبران را فراموش نکنیم یعنی وقتی پیاده‌روی و دیدوبازدیدها محدود می‌شود، با بازی‌های خانوادگی، بافتنی یا نوشتن و ضبط خاطرات، به زندگی آن‌ها معنای تازه بدهید. ثبت خاطرات می‌تواند بهترین راه برای دوری از افسردگی و تجربه‌های عاطفی منفی در این دوران باشد. این متخصص سالمندشناسی در پایان با تاکید بر حمایت روانی و عاطفی سالمندان گفت: تاریخ را بعدها می‌نویسند و می‌خوانند؛ وظیفه ما اکنون این است که در زمان حال زندگی کنیم و هوای یکدیگر را داشته باشیم.

هشدار هلال احمر درباره ۱۰ اشتباه رایج

سازمان امداد و نجات با انتشار اینفوگرافیکی آموزشی، نسبت به برخی اقدامات نادرست اما رایج در کمک‌های اولیه هشدار داد و بر رعایت اصول صحیح برای جلوگیری از تشدید آسیب‌ها تأکید کرد. سازمان امداد و نجات کشور با انتشار یک اینفوگرافیک آموزشی، ۱۰ اشتباه رایج در ارائه کمک‌های اولیه را تشریح و نسبت به پیامدهای انجام اقدامات نادرست در شرایط اضطراری هشدار داد. بر اساس این گزارش، در مواردی مانند احتمال آسیب به ستون فقرات، جابه‌جا کردن مصدوم می‌تواند خطرناک باشد و توصیه شده است فرد آسیب‌دیده بدون حرکت در وضعیت ثابت نگه داشته شود. همچنین در صورت احتمال شکستگی، از صاف کردن عضو آسیب‌دیده باید خودداری شود. در این اینفوگرافیک تأکید شده است در صورت وجود جسم خارجی در زخم، خارج کردن آن می‌تواند موجب تشدید خونریزی شود و بهتر است جسم در همان وضعیت ثابت نگه داشته شود. در بخش دیگری از این آموزش، به اقدامات اشتباه در مواجهه با تشنج و مسمومیت اشاره شده است؛ از جمله اینکه قرار دادن هرگونه شیء در دهان فرد دچار تشنج نادرست بوده و همچنین نباید فرد مسموم را به استفراغ وادار کرد. این گزارش همچنین به نحوه برخورد با خونریزی شدید پرداخته و بر وارد کردن فشار مستقیم بر محل زخم و خودداری از برداشتن پانسمان اولیه تأکید دارد. در ادامه، درباره مواردی مانند خون‌دماغ شدن، توصیه شده است سر فرد کمی به جلو خم شود و از عقب بردن سر خودداری شود. در حوزه سوختگی نیز استفاده از موادی مانند خمیردندان اقدامی نادرست عنوان شده و توصیه شده محل سوختگی با آب سرد خنک شود. همچنین در مواجهه با فرد بیهوش، بررسی وضعیت تنفس و اطمینان از باز بودن راه‌های هوایی به عنوان اقدام اولیه ضروری مورد تأکید قرار گرفته است. سازمان امداد و نجات کشور با تأکید بر اهمیت آموزش صحیح کمک‌های اولیه اعلام کرد آگاهی عمومی در این زمینه می‌تواند نقش مؤثری در کاهش آسیب‌ها و نجات جان مصدومان در حوادث ایفا کند.