■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

# جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۴۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

سه‌شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۹ | ۱۳ شعبان ۱۴۴۱ | ۸ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۶۲۹ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Tuesday - 2020 April 7

**حدیث روز:** وسائل

سلامتی دین و ایمان و تندرستی بدن، از مال و ثروت برای انسان بهتر و بالاتر است.
امام محمد باقر(ع)

**پلک احساس:** حافظ

تنت به ناز طبیبان نیازمند مباد
وجود نازکت آزرده گزند مباد

**امروز در تاریخ:**

- واگذاری امتیاز رویتر توسط ناصرالدین شاه قاجار به انگلستان (۱۲۸۹ ش)
- درگذشت صادق هدایت، نویسنده و مترجم (۱۳۳۰ ش)
- شهادت سید محمدباقر صدر و خواهرش بنت‌الهدی صدر توسط حکومت بعث عراق (۱۳۵۹ ش)
- درگذشت ناصر گیتی‌جاه، بازیگر سینما و تلویزیون ایران (۱۳۹۳ ش)

**اوقات شرعی:**

اذان ظهر: ۱۳/۰۶ | غروب آفتاب: ۱۹/۳۱
اذان مغرب: ۱۹/۵۰ | نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۲۳
اذان صبح (فردا): ۵/۱۴ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۴۱

**پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه**

| تهران | اصفهان | تبریز | شیراز | مشهد | گرگان | کرمان | کرمانشاه |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ / ۴ | ۲۲ / ۵ | ۶ / ۰ | ۲۶ / ۱۳ | ۳ / ۲- | ۸ / ۱ | ۲۴ / ۱۰ | ۱۵ / ۸ |

**حکمت ۲۵:** نهج‌البلاغه

ای فرزند آدم زمانی که خدا را می بینی که انواع نعمت ها را به تو می رساند تو در حالی که معصیت کاری، بترس.

## راپورت‌های میرزا ادریس

### درخانه بمانیم یا نمانیم؟

حامد عسکری
شاعر و نویسنده

الیوم با صدای بوق و موتوری و صدای ارابه دودی سبزی‌فروش و میوه‌فروش از خواب پریدیم. مستوحش بر پنجره عمارت حاضر شده سرك كشيديم. ملاحظه کردیم رعیت در بازارچه هرکس به کار خود مشغول است، محکم خودمان را نیشگون گرفته که ببینیم خوابیم یا نه، خواب نبودیم خیلی دردمان آمد. خشایار را صدا کردیم جوابی نیامد. در عمارت پیش گشتیم، جلوی تلویزیون خواب بود. با لگدی مهربان و آرام بیدارش کرده، فرمودیم: بیدارشو! بلندشده، چشم مالید و فرمود تصدق چه خواب بود؟ فرمودیم کرونا خواب بود. عرض کرد چطور؟ فرمودیم من و تو یك خواب مشترك دیدیم. الحق که بد بلایی بود، الان بیرون را نگاه کردیم هیچ خبری نیست و رعیت به امورات خود مشغولند.

در تلویزیون دقیق شدیم دیدیم ای دل غافل هنوز از کرونا می‌گویند. خشایار پوزه خاراند که تصدقتان گردم نه خواب نبوده. گویا جناب صدر اعظم فرموده اند از بیستم باید کارها به روند و روال عادی برگردد و با حفظ پروتکل‌ها کارها از سر گرفته شود. فرمودیم مگر تا همین پریروز نمی‌گفتند در خانه بمانیم و فلان و بیسار؟ تمام شده؟ ریشه‌اش را کنده‌اند؟

عارض شد: خیر! فرمودیم یعنی توی سیزده به در منتقل می‌شد؟ عرض کرد: تصدق آن‌که جیبش پر است و نان و خورشتش به در خانه نشسته و لایو اینستاگرام می‌بیند. بیچاره آن است که باید دستش بجنبد تا دهانش بجنبد... رعیت گیوه سوخته که اگر ندود شب باید سر گرسنه بر بالین بگذارد. بالاخره می‌آید بیرون و خدا نکند ویروس بر جانش بنشیند که تازه ابتدای بدبختی است... از کار امورات مملکتی انگشت را ضدعفونی کرده گزیدیم و برای سلامت جمیع ایرانیان دعا فرموده، یك لگد دیگر به خشایار زده دلمان خنك شد.

## بازگشت دراگون به زمین

کپسول دراگون همراه بیش از ۲۰۰۰ کیلوگرم محموله و تجهیزات علمی به زمین برمی‌گردد.

به گزارش مهر، در هفته جاری کپسول دراگون متعلق به شرکت اسپیس ایکس، همراه محموله ها و آزمایش های علمی از ایستگاه فضایی بین‌المللی به زمین برمی‌گردد. عملیات جداشدن کپسول دراگون از ایستگاه فضایی بین‌المللی هفتم آوریل (سه‌شنبه عصر به وقت ایران) آغاز می شود.

این کپسول بیش از ۲۰۰۰ کیلوگرم تجهیزات علمی و محموله های دیگر را به زمین برمی‌گرداند. یکی از این محموله ها سیستم آزمایشی به نام BioNutrients است که با استفاده از میکروارگانیسم ها، مواد مغذی می سازد. از این سیستم می توان برای تامین مواد غذایی فضانوردان استفاده کرد. علاوه بر آن آزمایشی دیگر که برای پرینت اعضای بدن انسان در فضا بود نیز به زمین باز می گردد.

پروژه دیگر مربوط به مطالعه بافت های مهندسی شده قلب است. در این پروژه سلول های قلب با کمک سلول های بنیادی پرورش می یابند. هدف آن بررسی تفاوت میان سلول های قلب پرورش یافته در فضا و در زمین است.

## گفت‌وگو با دکتر عاطفه میرسیدی
## خبرنگاری که از کرونا جان سالم به در برد

# نترسیم اما مراقب باشیم

کافه میرداماد

میرسیدی بعد از شکست کرونا

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

اسفند بود و کرونا داشت اوج می‌گرفت و من از تلویزیون اخبار شبانگاهی شبکه دو را تماشا می‌کردم. عاطفه میرسیدی با دکتر حریرچی در حال گفت‌وگو بود و حریرچی مدام سرفه می‌کرد! همان شب در استوری اینستاگرام نوشتم که حریرچی و کل پخش اخبار، کرونایی شدن... فردا خبر رسید که تست کرونای دکتر حریرچی مثبت شده و رفت برای درمان و یکی دو هفته بعد هم خبر آمد که میرسیدی مبتلا شده. میرسیدی سال‌هاست در حوزه پزشکی برای تلویزیون هم گزارش‌های خوبی تهیه می‌کند و هم گفت‌وگوهای تخصصی و به درد بخوری را روی آنتن می‌فرستد. میرسیدی کرونا را شکست داد و خوشبختانه برگشت سرکارش. میرسیدی کارش را دوست دارد و الان که برگشته به گفته خودش همه پروتکل‌های بهداشتی را رعایت می‌کند و حواسش آنقدر جمع است که همکارانش از حضور او در محل کار دچار اضطراب نشوند و گمان نکنند که شاید آنها را درگیر کرونا کند. در محل کارش از دستکش و ماسك استفاده می‌کند، زیاد دور و بر همکارانش نمی‌رود و وسایل گریم را هم برای او جدا کرده‌اند که خیال خودش و دیگران راحت باشد.

**من جزو ۵۵ درصدی‌ها بودم**

با میرسیدی همصحبت شدم تا از کرونا بگوید و این که چگونه مراحل درمان را سپری کرده است. به این گوینده می‌گویم، کرونا را شکست دادید، ویروسی که مردم از آن می‌ترسند و حتی برخی با شنیدن نامش مضطرب می‌شوند؛ از تجربه مقابله با کرونا بگویید و این که چگونه می‌شود استرس این دوران را مدیریت کرد.

می‌گوید: کرونا را نمی‌بینیم و نمی‌دانیم چه کار دارد می‌کند. همین است که ترسناکش کرده است. کرونا به بدن ۳۰ درصد آدم‌ها که وارد می‌شود، تقریبا با آنها کاری نمی‌کند و این افراد اصلا متوجه نمی‌شوند که دچار کرونا شده‌اند. ۵۵ درصد افراد، مبتلا می‌شوند اما خفیف و متوسط. من جزو گروه دوم بودم و سطح درگیری‌ام متوسط بود. ۱۰ درصد مردم هم به صورت شدید دچار کرونا شده و کارشان به بیمارستان می‌کشد و بستری شده و باید داروهای قوی دریافت کنند تا بهبود یابند. ۵ درصد هم آنقدر بیماری‌شان شدید است که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند و احتمال فوت‌شان زیاد است. علائم اولیه که کرونا در من به وجود آورد ضعف و بی‌حالی بود. روز بعد سرفه‌هایم شروع شد و نمی‌توانستم نفس عمیق بکشم و قفسه سینه‌ام درد داشت. با پزشك متخصص بیمارستان امام خمینی تماس گرفتم و شرایطم را گفتم و ایشان به من گفت باید به بیمارستان بیایی برای تست.

دوم فروردین از من سی‌تی‌اسکن ریه گرفتند و گفتند که ریه‌هایم درگیر شده. نمونه حلق و گلو گرفتند و آزمایش خون. میزان اکسیژن خون هم گرفته شد که خوب بود. دارو دادند و به خانه رفتم. طبق گفته پزشك سه روز کامل در یك اتاق جداگانه استراحت مطلق کردم. فقط گاهی پنجره را باز می‌کردم و نفس عمیق می‌کشیدم. ده روز دارو استفاده کردم. همان روزهای اول خدا را شکر تنگی نفسم بهبود یافت. برای این بیماری باید ۱۴ روز در قرنطینه باشی که من این دوره را کامل در منزل و قرنطینه گذراندم. برای کسانی که سطح بیماری‌شان خفیف است، بنا به نظر پزشك معمولا تست دوم گرفته نمی‌شود و همان دو هفته ماندن در قرنطینه و استفاده از دارو کفایت می‌کند.

**کرونا اختصاصی رفتار می‌کند**

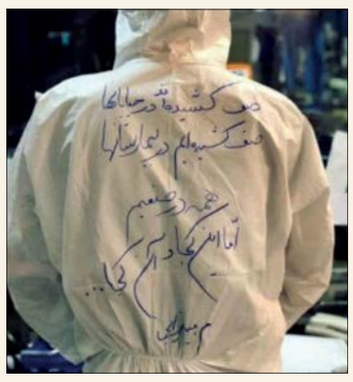
این گوینده می‌گوید: نباید از کرونا ترسید اما باید به‌شدت مراقب بود؛ چون ما نمی‌دانیم افرادی که پیرامونمان هستند، آیا ناقل کرونا هستند یا نه و نکته مهم‌تر این که ما نمی‌دانیم ویروس کرونا هرفردی را وارد چه مرحله‌ای می‌کند. کرونا در بدن هرفردی به شکل متفاوتی رفتار می‌کند؛ به همین دلیل است که کرونا عجیب‌ترین ویروسی است که تا حالا دیده‌ایم.

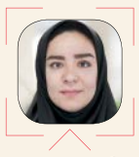
مبتلایان به کرونا گاهی علامت‌ها را بروز می‌دهند و گاهی بدون هیچ علامتی کرونا، فرد را به مرحله بستری و حتی آی‌سی‌یو می‌کشاند. بنابراین هیچ تضمینی نیست که افراد مبتلا نشوند.

دانشمندان سراسر دنیا روی این ویروس کار می‌کنند اما باز هم می‌گویند هیچی از آن نمی‌دانیم. نکته دیگری که مردم باید حتما به آن توجه کرده و به‌شدت مراقب باشند این است که کرونا در برخی افراد ریه آنها را به‌شدت آسیب‌پذیر کرده یا بخشی از آن را از بین می‌برد و فرد بهبود یافته شاید تا پایان عمر نتواند برخی از کارهای عادی و روزانه خود را انجام دهد. به همین دلیل همه مردم به‌شدت باید نکات بهداشتی را رعایت کنند تا خدای نخواسته به کرونا مبتلا نشوند. پیشگیری بهترین و کارآمدترین راه مبتلا نشدن به کروناست.

## با شروع کرونا، روی لباس کادر درمانی، کلمات و جملاتی نوشته شد که گویای حال و روز پرستاران و پزشکان است

# رد دلتنگی بر لباس سپید





نرگس خانعلی‌زاده
جامعه

یکی روی دستکشش و دیگر روی گانی که تنش کرده است متن یا شعری نوشته. یکی برای پسرش امیرعلی نوشته است که «دل مامان برایت تنگ است.» اما آن یکی تولد دو ماهگی پسرش را تبریك گفته است. مصداق واقعی حرف دل؛ حرف دل کسانی که این روزها، لحظات سختی را می‌گذرانند. می‌گویند بر تن کردن آن لباس‌ها، آن لباس‌های سرتاسری و زمخت، سخت است، گرم است؛ آنقدر که بعد از گذراندن یك روز سخت در کنار بیماران کرونایی و درآوردن آن لباس‌های سرتاسر سفید، از اثرات گرمای داخل آنها لرز می‌کنند و باید دوباره کنار شوفاژ بمانند تا دمای بدنشان به حالت تعادلی بین لباس و محیط برسد. اما حالا که همه‌شان، هم‌شکل شده‌اند و از روی آن لباس‌های ضخیم و آن ماسك‌ها و کلاه‌هایی که کل سر و صورتشان را پوشانده‌اند، به سختی می‌شود قیافه و اسم و رسم‌شان را تشخیص داد؛ حالا که آنها در بیمارستان هستند و ما در خانه، نوشته‌های خلاقانه‌شان و انتشار آن در فضای رسانه‌ای، حال و هوایشان را بهتر از قبل برای مردم آشکار کرده است. یکی از حال و روزش نوشته است که: «گرچه این شهر هراسان شده از بیماری، من پرستارم و عمریست خطر کرده دلم»، اما نوشته دیگری دلمان را از داشتن‌شان قرص می‌کند: «ما گر ز سر بریده می‌ترسیدیم، در محفل عاشقان نمی‌رقصیدیم.» چند نفری هم گله از ناملایمات داشتند که: «خسته‌ام از مردمی که دغدغه تمام شب‌های ما هستند و ما دغدغه‌ای برای آنها نیستیم.» یا گاهی صبرشان لبریز شده است: «صف کشیده‌اند در خیابان‌ها، صف کشیده‌ایم در بیمارستان‌ها، همه در صفیم، اما این کجا و آن کجا؟»

سرپرستار بخش یکی از بیمارستان‌های اختصاصی کرونا می‌گوید این یك کار دلی بوده است. کادر درمان، در این روزهایی که به‌سختی می‌گذرد، دل‌نوشته‌های کوتاه‌شان را در قالب متن و شعرها، روی این پوشش‌ها می‌نویسند؛ پوشش‌هایی که بعدها برایشان یادآور روزهای کرونازده کاری‌شان است. یکی دلش برای خانواده‌اش تنگ شده و یکی دیگر از بی‌توجهی مردم در این اوضاع و شرایط دلگیر است. یکی هم غمگین از دست رفتن یکی از بهترین لحظه‌های زندگی‌اش است: «همسر عزیزم، ببخش که اولین سال تحویل زندگی مشترکمون، کنارت نبودم.» اتفاقی که رسانه‌ای شد و حرف‌های قشنگ اما غمگینانه‌شان به گوش مردم در فضای مجازی رسید و دست به دست شد.

با دیدن آن عکس‌ها، چقدر دلمان برای آن مادر پرستاری که دلتنگ فرزندش است گرفت؟ چقدر خستگی یکی از آن پرستارهایی که از دغدغه‌اش بر روی گانش نوشته بود، دلمان را لرزند؟ چقدر آن نوشته که می‌گفت: «من اگر بنشینم، تو اگر بنشینی، چه کسی برخیزد؟ من اگر برخیزم، تو اگر برخیزی، همه برخیزند.» شیرمان کرد که کاری کنیم و قدمی برداریم؟ انگار همین نوشته‌ها، همین لباس‌ها و دستکش‌ها و همین عکس‌های دست به دست شده، توانست کمی بیشتر از قبل مردم را به خودشان بیاورد و حتی قوی‌تر از خیلی ابزارهای دیگر عمل کند؛ چیزی شبیه یك تلنگر برای بیشتر طاقت آوردن در خانه، برای تحمل این روزهای کرونازده.

**شرایط را درک می‌کنیم**

**امان!... قرایی‌مقدم/ جامعه‌شناس**

این روزها، جامعه با یك مشکل عمومی درگیر شده که در آن همه هوای همدیگر را دارند، مشکلات و غم و غصه‌های همدیگر را احساس می‌کنند، همه معنای همدردی را می‌فهمند. حالا در این روزها این کادر درمان است که در خط مقدم ایستاده؛ کسانی که وقتی عکس دل‌نوشته‌هایشان بر لباس‌های مخصوصشان را می‌بینیم، همدردی در ما معنایی تازه می‌گیرد. مردم می‌بینند، می‌فهمند آنها به خاطر ما از همسر و فرزندشان، از پدر و مادرشان، از تعطیلی‌ها و روزهای خوششان گذشته‌اند. مردم وقتی کلمه دلتنگی را روی کف دست یك پرستار می‌بینند، وقتی جملات غم‌انگیز بر لباسشان را می‌بینند، بیشتر از قبل حرف‌هایشان بر دلشان می‌نشیند، بیشتر احساس مسوولیت می‌کنند، بیشتر با کادر درمانی همدرد می‌شوند؛ اتفاقی که قبلا نبود، کم بود. در واقع گرچه این پدیده شوم، مضرات زیادی برای همه جامعه داشته اما یك نوع آموزش‌دهندگی هم در وجود این روزها نهفته است. به‌نظر می‌رسد وجود این ویروس به واسطه پرستاران، پزشکان، خیران و هرکسی که در این راه قدم هرچند کوچکی برداشته، توانسته است باقی جامعه را آگاه‌تر و بیناتر کند، فکرها را تغییر دهد و بینش‌مان را عوض کند. شاید تا به امروز کسی فکر نمی‌کرد یك بیماری واگیردار بتواند چنین احساس مشترکی بین آدم‌ها به وجود بیاورد؛ اتفاقی که این روزها رخ داد و همه مردم با جامعه پزشکی و پرستاران احساس پیوستگی، همسو بودن و وابستگی کردند. در زمان جنگ نیز همین‌طور بود؛ عکس‌ها و خبرهایی که از رزمندگان جبهه‌ها به مردم می‌رسید، همه را یکدل کرده بود تا هرکسی هرکاری از دستش برمی‌آمد، انجام بدهد. راستش را بخواهید، این روزها خیلی شبیه سال‌های جنگ است؛ این روزها هم مانند آن سال‌ها، مردم می‌دانند خطر در کمین ماست و باید در برابرش بایستیم و حالا ایستاده‌ایم و هوای پزشکان و پرستاران را که جلوتر از ما هستند، داریم. فضای مجازی این فرصت را به ما داده است که شاهد دغدغه‌های آنها در بیمارستان‌ها باشیم، دلتنگی‌های یك پرستار را در این روزهای سخت و نفسگیر درك کنیم، خستگی‌هایش را بیشتر بفهمیم و خواهش‌هایش را جدی‌تر بگیریم؛ یك یگانگی به معنای واقعی.

## مقطع حساس کنونی

### جنگ‌های تاریخی در قرنطینه خانگی

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در آخرین روزهای قرنطینه خانگی، پسربچه‌ای که مشغول مطالعه کتاب درسی تاریخ بود، رو به پدرش کرد و از وی پرسید: ای‌پدر، می‌شود بگویی جنگ‌ها چگونه آغاز می‌شوند؟ پدر که مشغول تماشای تلویزیون بود به پسربچه نگاهی کرد و گفت: بلی پسرم، مثلا فرض کن میان دو کشور فرانسه و ایتالیا اختلافی پیش بیاید. در این لحظه مادر پسربچه که مشغول تماشای آی‌جی‌تی‌وی‌های اینستاگرام بود، سرش را از داخل گوشی بیرون آورد و گفت: کشورهای اتحادیه اروپا با هم متحدند و بین‌شان اختلافی پیش نمی‌آید. پدر گفت: مگر نمی‌بینی هرروز یك کشور محموله ماسك‌های کشور دیگر را می‌دزدد؟ مادر گفت: این شرایط استثنایی است و فرق می‌کند. پدر گفت: حالا من خواستم یك مثال بزنم تا به بچه توضیح بدهم. مادر گفت: بهتر است قبل از مثال زدن فکر کنی و مثال‌های درست بزنی. پدر گفت: مثلا تو خودت همواره مثال‌های درست می‌زنی؟ مادر گفت: هرچه باشد از مثال‌های خواهر تو بهتر است. پدر گفت: باز در بحث کم آوردی و پای خواهر و مادر مرا وسط کشیدی؟ مادر گفت: بله. وسط کشیدم. رفت و آمد محدود شده بود، آیا تماس تلفنی هم محدود بود؟ می‌مرد یك زنگ می‌زد و تبریك می‌گفت؟ پدر گفت: برادر خودت چطور؟ وقت پول قرض گرفتن مخلص و چاکر است، اما کارش که راه می‌افتد می‌رود و پشت سرش را نگاه نمی‌کند؟ مادر گفت: مثال‌های درست بزن. پدر گفت: من هروقت خواستم این بچه را تربیت کنم یا چیزی به او یاد بدهم، همین‌کار را کردی. مادر گفت: لازم نکرده تو بچه را تربیت کنی، من خودم بلدم چطور بچه را تربیت کنم. در این لحظه پسربچه رو به پدر و مادرش کرد و گفت: ای پدر، ای مادر، به‌خوبی فهمیدم جنگ‌ها چگونه آغاز می‌شوند. بیشتر از این خودتان را اذیت نکنید و هرسه خاموش شدند.

## حمایت سنگاپور از توزیع کنندگان مواد غذایی

فروشگاه‌های مواد غذایی و آشامیدنی در سنگاپور اکنون می‌توانند از کمک مالی برای بسترهای نرم افزاری تحویل غذا بهره‌مند شوند. این اقدام پس از آن انجام می‌شود که سنگاپور، سرویس‌های غذا را به عنوان بخشی از اقدامات سختگیرانه‌تر برای مهار COVID-19 گسترش داد.

به گزارش انتخاب، به اپراتورهای مواد غذایی و آشامیدنی (F&B) در سنگاپور کمک مالی می‌شود تا از سه سیستم عامل تحویل مواد غذایی FoodPanda، Deliveroo و GrabFood استفاده کنند؛ زیرا این کشور قصد دارد خدمات فیزیکی رستوران‌ها را به‌عنوان بخشی از اقدامات سختگیرانه‌تر برای کنترل گسترش این ویروس متوقف کند.

در بودجه سال ۲۰۲۰ کشور سنگاپور، مبلغ یک میلیارد دلار در طول سه سال برای ارتقای قابلیت‌های امنیت سایبری و داده‌های دولت در نظر گرفته شده است که شامل تکنولوژی‌های جدید مانند هوش مصنوعی، و همچنین حمایت بیشتر بودجه برای نوآوری‌های عمیق است.