

حدیث روز:
پیامبر اسلام(ص)امنیت و سلامت دو نعمتی هستند که بسیاری از مردم قدر آنها را نمی دانند.

پلک احساس:
ماصلاح خویشتن دربی‌نوابی دیدیم
هرکسی گومصلحت بیندکار خویش را

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۰۵
اذان مغرب: ۱۹/۵۴
اذان صبح (فردا): ۵/۰۶
غروب آفتاب: ۱۹/۳۵
نیمه شب شرعی: ۲۱/۰۰
طلوع خورشید(فردا): ۶/۳۴

ج‌ام‌دیل

شایه ۳۶۳۷۰-ISSN۱۷۳۵۰۳۷۰
پایگاه اطلاع رسانی:
www.jamejamdaily.ir
پست الکترونیکی:
info@jamejamdaily.ir

یکشنبه ۲۴ فروردین ۱۳۹۹ | ۱۸ شعبان ۱۴۴۱ | ۸ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۶۳۳ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Sunday - 2020 April 12

پیش بینی آب و هوا دوشنبه



تهران



اصفهان



ارومیه



بیرجند



رشت



زنجان



زاهدان



قم



یزد

راپورت های میرزا ادريس

مشت و مال بارعایت فاصله گذاری اجتماعی



حامد عسکری

اليوم در اندرونی همايونی قدری احساس ضعف داشتيم، خشایار را صدا کردیم قدری مشت و مالمان بدهد این خماری و رخوت قرنطینه از جسممان فرار کند. دراز کشیده بودیم، لنگ هم بسته بودیم که بیاید. هی منتظر نشستیم، دیدیم خبری نیست. صدا بلند کردیم که ببینیم کجاست دیدیم ای دل غافل همان دهانه در ایستاده از دور عین خمر وززدان انگشت هایش را باز و بسته می‌کند و انگار نرمش مچ می‌کند. فرمودیم پدر سوخته نیم ساعت است دراز کشیده اایم منتظریم کدام گوری رفتی؟ عارض شد: دارم ماساژ می‌دهم. فرمودیم: چگونه؟ عرض کرد: بنده دارم با رعایت فاصله گذاری اجتماعی ماساژتان می‌دهم و به نوعی انرژی درمانی می‌کنم و اثرش از خود ماساژ فیزیkal و لمسی نیز بیشتر می‌باشد. فرمودیم: احسنت که اینقدر خواست به سلامت جناب ماست و ادامه دادیم: گویا این انرژی درمانی با چشم‌های بسته اثری بیشتر و عمیق‌تر دارد. محبت کن و چشم‌هایت را ببند که این انرژی دستان تو بیشتر به بنده برسد. خرکیف شده، عرض کرد احسنت که به این نکته دقیق واقفید. چشم‌هایش را بسته بود که يك لنگه دمپایی دم دستان بود برداشتیم کمی با لیوان آب روی میز بغل دستان خیسش کرده و به او نزدیک شدیم. همین طور صدا های عجیب غریب از خودمان در می‌آوردیم که مثلا داریم از این ماساژ لذت می‌بریم و بیچاره ملتفت نمی‌شده که داریم نزدیکش می‌شویم. به تیررس که رسیدیم، دمپایی را چنان برپس کله‌اش کوبیدیم که فاصله گذاری اجتماعی به يك باره جر خورد و به فنا رفت. دمپایی را که خود برق از چشم‌هایش پرید و به غرقه کناری گریخت که دومی را نخورد. پدر سوخته گمان می‌کند می‌تواند سر ما را کلاه بگذارد. مشت و مال نگرفتیم رمق نوشتن نداریم، والسلام...✎

گفت‌وگو با یکی از اعضای گروه جهادی که همه پزشك هستند

به فقرا مواد ضد عفونی کننده برسانید

✎ با کپسولی پر از مواد ضد عفونی کننده در کوچه‌ها راه می‌رفتند و خودروهای پارک شده را ضد عفونی می‌کردند. دستگیره‌های درو در باک بنزین را. چنتا تا جوان بودند. از یکی‌شان که کنار ماشینم ایستاد و شیلنگ متصل به کپسول را گرفت سمت دستگیره در، پرسیدم هم‌محله‌ای هستید یا از مرکز بسیج آمده‌اید، گفت: هیاتی هستیم و هم محله‌ای. شبانه‌روز نوبتی می‌رویم به کوچه و خیابان‌های محله برای ضد عفونی درهای حیاط و خودروها... از من دور شد و رفت سمت در خانه‌ای و دستگیره در را ضد عفونی کرد و بعد رنگ آبیون را هم ضد عفونی کرد.

گفتم: روی رنگ‌ها نپاشید، می‌سوزند و باید عوض شان کرد و خسارت به بار می‌آورد!... خندید و گفت: رنگ بسوزد بهتر از این است که کرونا بگیریم! اما باشد، رنگ‌ها را ضد عفونی نمی‌کنیم... از این جوان‌ها در همه شهرها و همه محله‌ها هستند و حالا دیگر همه مردم آنها را دیده‌اند. بچه‌های هیات... به مرور کارشان را بهتر یاد می‌گیرند و کم‌کم حرفه‌ای‌تر می‌شوند. اما همین‌که دل به دریا زده‌اند و در روزهایی که خیلی از مردم از ضد عفونی کردن وسایل شخصی خودشان هم خسته شده‌اند، سطح شهر و خودروها و مغازه‌ها و... را ضد عفونی می‌کنند، جای قدردانی دارد.

✎ **مدیریت کرونا در سیستان و بلوچستان**

در کنار بچه هیاتی‌ها، گروه‌های جهادی اما جدی‌تر و حرفه‌ای‌تر پای کار هستند. از همان اول که رنگ هشدار کرونا به صدا درآمَد وارد میدان شدند و همچنان هم در مناطق مختلف مشغول کارند. گروه‌های جهادی تمرکزشان روی مناطق محروم است. استان‌های کم‌برخوردارتر مثل سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی و حاشیه کالانشهرهایی مانند تهران و مشهد و... گروه‌های جهادی، تخصصی کار می‌کنند. مثل گروه جهادی شهید قاسمی که بیشتر تیم‌شان پزشک، پرستار و دانشجویان پزشکی هستند و با شروع کرونا، روی شناسایی و درمان بیماران کرونایی در مناطق محروم تمرکز کردند.

محمدجواد عزیزی یکی از سرتیم‌های گروه جهادی شهید قاسمی درباره فعالیت‌های این گروه می‌گوید: حدود ۹۰ پزشک و پرستار در این گروه فعالیت دارند که در شرایط عادی برای درمان بیماران به مناطق محروم می‌روند. با شروع کرونا ابتدا در قم و بعد در گیلان متمرکز شدیم. هم در بیمارستان‌های این شهرها و هم در بیمارستان‌های صحرایی که سپاه راه‌اندازی کرد. یکی از مناطقی که همیشه در حال رصد آن هستیم، استان سیستان و بلوچستان است. اما شیوع کرونا در این استان خیلی کم است، شاید مبتلا می‌شوند و به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند، چون در این استان مرکز درمانی کم است و مردمش آن قدر فقیرند که پول دوا و درمان ندارند. البته این را هم بگویم که سپاه و بسیج در استان سیستان و بلوچستان خیلی خوب وارد عمل شد و از همان اول همه نقاط این استان را ضد عفونی کرده و جلوی شیوع کرونا را گرفتند.

گفت و گو با مسعود روشن پژوه، مجری تلویزیون درباره کرونا

همدلی را از دوره جنگ یاد بگیریم

طاهره آشیانی

روزنامه‌نگار

✎ تا چند سال قبل اهل استودیو نبود و ترجیح می‌داد کودک درونش را هوشیار نگه‌دارد و با بچه‌ها بیرون برود و برنامه پربیننده‌ای مانند مسابقه محله را سال‌ها روی آنتن ببرد و از هر نسلی بیننده‌ها و مخاطبان خاص خود را داشته باشد. مسعود روشن پژوه با روحیه طنزش با کودکان ارتباط برقرار می‌کند و به دلیل سفرهای زیادی‌ش به سراسر ایران و ضبط برنامه‌اش تقریبا با سبک زندگی ایرانیان و به خصوص بچه‌ها آشناست.

با این مجری که چند سالی است استودیو نشینی را هم تجربه کرده و اجرای برنامه و مسابقات بزرگسالان را هم به کارنامه‌اش اضافه کرده، هم صحبت شدم تا از تجربیاتش در دوره کرونا بگویم و این که چگونه می‌توان از این دوره به سلامت عبور کرد. همان اول گفت‌وگو از این مجری با سابقه می‌پرسم، آیا به اصطلاح در خواب شب‌تان هم می‌دیدید که یک ویروس جهان را چنین متاثر کند و تغییر دهد؟

می‌گوید: خیر! اصلا. اما بنا به حرفه و کارم و این که با مردم تقریبا سراسر ایران از نزدیک آشنا هستم و سطح بهداشت مردم را می‌دانم نگران این نکته بودم که روزی از نظر بهداشتی و سلامت با مشکل روبه‌رو شویم. نگرانیم در زمینه بهداشت حتی از دل‌آپسی برای اقتصاد هم بیشتر است؛ به‌خصوص بهداشت مدارس. هنوز بسیاری از مدارس آب گرم و مایع دستشویی ندارند و زمانی که دستشویی امکانات سرد و زمستان با آب سرد دست‌هایشان را بشویند و راستش را بخواهید اصلا رغبتی برای شستن دست ندارند. اولین جایی‌که بچه‌ها آموزش بهداشت فردی را یاد می‌گیرند و ترغیب می‌شوند آن را رعایت کنند اما مدارس ما چنین رغبتی را شکل نمی‌دهد. اکنون بچه‌ها بیشتر از بزرگسالان در خطر هستند و به همین دلیل هم مدارس تعطیل شده و آموزش تعطیل شده است.مدارس آب گرم و صابون و مواد ضد عفونی کننده ندارند و زمانی که دستشویی امکانات ندارد، نباید توقع سلامتی داشت.

روشن پژوه می‌گوید: از شیوع کرونا یک‌ه نخوردم، چون همیشه خطر شیوع یک بیماری هست، هر چند کرونا ویژه‌تر است و دامنه شیوعش بیشتر است. با همه توضیحاتی که دادم، خوشبختانه کرونا زیاد به بچه‌ها آزار نمی‌رساند و دور و بر آنها کمتر می‌رود شاید به این دلیل که سلول‌های جوان‌تری دارند. اما باید بشدت مراقب باشیم که کرونا ما را نبیند، کرونا ویروسی است که در خانه همه می‌خوابد، تاکید می‌کنم؛ در خانه! اگر مراقب باشیم، وارد خانه نمی‌شود.

✎ **آرنالین خونتان را بالا ببرید**

این مجری درباره روحیه افراد و این که آنهایی که مثبت اندیش‌ترند

از کرونا بیشتر در امان هستند، می‌گوید: انواع ویروس در بدن همه ما زندگی می‌کند. باکتری نیست که بگویی با دارو از بین می‌رود و برای مدتی سراغت نمی‌آید. نمونه‌اش تبخال که نتیجه ویروس است و در بدن ما زندگی می‌کند و طی شرایطی خودش را بروز می‌دهد. کرونا ویروسی است که می‌گویند اجدادش قبلا خود را نشان داده‌اند. تجربه ثابت کرده که ترشح آدرنالین در خون باعث می‌شود تپش قلب زیاد شده و خون بیشتری تصفیه شده و بدن سرحال‌تر شود. این باعث شده که احتمال می‌دهند توانایی بدن در این شرایط بالاتر رفته و همین باعث ایمنی بدن در مقابل کرونا یا هر ویروس دیگری می‌شود. به همین دلیل من همه تلاش‌ام را می‌کنم که استنباط خاطر هم در خودم و هم اطرافیان و هم در برنامه‌های تلویزیونی که اجرای آنها را به عهده دارم به وجود آورم. با همه اینها مثل همه تاکید می‌کنم در ضمن این که نگاه مثبت خود را حفظ کرده و خود و خانواده را سرحال و شاد نگه می‌دارید اما به همه توصیه‌های بهداشتی توجه کرده و بشدت مراقب باشید که کرونا شما را نبیند و وارد خانه‌تان نشود.

✎ **همدلی را از دوره جنگ یاد بگیریم**

به روشن پژوه می‌گویم، شما سال‌های زیادی با بچه‌ها کار کرده‌اید و این روزها کودکان باید در خانه بمانند، بطور می‌توان استانه تحمل آنها را بالاتر برد که این دوره را سپری کنند؟

می‌گوید: چنین اتفاقی را ما قبلا تجربه کرده‌ایم؛ زمانی که همه مردم باید با هم همدل و همراه می‌شدند. سالی که عراق به ایران حمله کرد، من آن زمان نوجوان بودم، دو روز بعد این حمله ستاد ارتش به مردم گفت در خانه‌ها بمانید، به شیشه پنجره‌ها نوار چسب پهن بزنید و آنها را با پرده‌ها ضخیم و پتو ببوشانید که در شب نور بیرون نیاید و چراغ‌های اتومبیل‌ها را هم به رنگ آبی درآورید. یادم هست آن زمان در عرض ۷۲ ساعت کل تهران در تاریکی فرو رفت و چراغ‌های همه خودروهایی شد. آن سال‌ها همه مردم همراه شدند، من طلق آبی داشتم و آنها را برش دادم و چسب‌اندم روی چراغ‌های ماشین پدرم. اما الان نمی‌دانم چه اتفاقی رخ داده که حتی در تعطیلات عید وقتی به مردم می‌گویی از خانه بیرون نیایید اما می‌آیند! وقتی مسئولان می‌گویند اگر کار ضروری ندارید در خانه بمانید باز هم گوش نمی‌کنند. بچه‌ها با دوستانشان تلفنی در ارتباط هستند و وقتی می‌بینند که دوستانشان بیرون رفته‌اند، دیگر نمی‌توان از آنها توقع داشت در خانه بمانند. وقتی بچه‌ای در خانه مانده اما می‌بیند چند تایی از بچه‌ها در کوچه بازی می‌کنند این سوال برایشان به وجود می‌آید پس چرا من باید در خانه باشم، در این شرایط حداقل



✎ **کم‌برخوردارها را دریابیم**

عزیزی می‌گوید: یکی از کارهایی که ما در این دوره علاوه بر حضور در بیمارستان‌ها انجام می‌دهید، تولید لژ ضد عفونی کننده است. روزانه تعداد زیادی لژ و محلول ضد عفونی کننده تولید کرده و به صورت رایگان در مناطق محروم توزیع می‌کنیم. حتی در میان حاشیه‌نشین‌های شهر تهران. تلاش می‌کنیم به خانواده‌های کم‌برخوردار و آسیب‌پذیر کمک غذایی هم بکنیم. می‌دانیم اگر آنها مبتلا شوند حتی به صورت خفیف شرایط قرنطینه خانگی را ندارند. برخی از مبتلایان که از بیمارستان مرخص می‌شوند شرایط قرنطینه شدن در خانه را ندارند و این برای کل مردم خطرناک است چون آنها با درمان ناقص به میان جامعه می‌آیند و دیگران را هم مبتلا می‌کنند. تلاش می‌کنیم چنین افراد و خانواده‌هایی را شناسایی و به آنها کمک کنیم. واقعیت این است بسیاری از خانواده‌های مناطق محروم پول خرید صابون و ژل ضد عفونی کننده را ندارند و الان برای شکست دادن کرونا همه مردم باید به هم کمک کنند تا همه سلامت باشند تا کرونا از بین برود.

این عضو گروه جهادی تاکید می‌کند: اکنون بهترین زمان برای ورود خیرین و نیکوکاران برای کمک به کم‌بضاعت‌هاست. سطح ایمنی بدن ارتباط مستقیم با تغذیه دارد. خانواده‌های کم‌برخوردار تغذیه مناسبی ندارند به همین دلیل احتمال ابتلای آنها به کرونا زیاد است. از همه نیکوکاران دعوت می‌کنیم برای تغذیه مستمندان وارد میدان شوند و مواد ضد عفونی کننده و شوینده به اقشار آسیب‌پذیر برسانند. گروه جهادی شهید قاسمی روزانه تعداد زیادی آیموه طبیعی و مخلوط عسل، کنجد و چهار تخم آماده کرده و به نیازمندان می‌رساند. به نظر آنها که استطاعت دارند، می‌توانند در این کار سهیم باشند.

کرونا فراگیر است و فقیر و غنی نمی‌شناسد، برای رهایی از آن باید همه مردم مصداق شعر سعدی که می‌گوید: «بنی آدم اعضای یکدیگرند...» به هم کمک کنند. ما برای ادامه حیات به جامعه سالم که شبیه یک پیکر است نیازمندیم و در این شرایط باید تلاش کنیم همه مردم آن قدر قوی و آگاه باشند تا بتوانیم کرونا را شکست دهیم. ✎

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۱۹
تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰
دورنگار تحریریه: ۲۲۲۴۲۵۴
سازمان شهرستان‌ها: ۰۵۸۹۷
کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
امور مشترکین: ۴۴۲۶۹۰
سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
پیامک: ۳۰۰۱۱۲۴۰
روابط عمومی: ۲۲۶۲۱۴۲
چاپ: به‌صورت همزمان در تهرـان و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

امروز در تاریخ:

✎ آغاز دومین دوره مشروطه بانجديد حیات مشروطیت (۱۲۸۸ ش)
✎ تأسیس مدرسه‌عالی تلویزیون و سینمادر ایران (۱۳۴۹ ش)
✎ عبور از خط استوا برای اولین بار توسط دریانوردان پرتغالی (۱۴۸۷م)
✎ آغاز اولین واکسیناسیون عمومی جهان برای پیشگیری از بیماری فلج (۱۹۵۵م)

حکمت ۲۸:

✎ برترین زهد، پنهان داشتن زهد است.



اشتباه هردو حکیم

✎ در یکی از شهرهای یکی از کشورهای خاور دور حکیمی زندگی می‌کرد که زندگی خود را وقف خدمت به مردم و حل مشکلات آنها کرده بود و در این راه از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کرد. چندی بعد ویروسی در آن ناحیه شیوع پیدا کرد و مردم را به خود مبتلا نمود. حکیم ضمن دادن امید به مردم آنها را به فاصله گذاری اجتماعی و رعایت پروتکل‌های بهداشتی توصیه کرد و خود نیز همراه مریدان در صف مقدم مبارزه با بیماری به انجام حرکات موزون و مداوای بیماران بر اساس شیوه‌های طب سوزنی پرداخت. در این هنگام یکی از دوستان قدیمی حکیم که در شهر دیگری ساکن بود، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به نزد حکیم رفت تا با او به بحث و تبادل نظر و تشریک مساعی بپردازد. دوست حکیم از اوضاع شهری که در آن ساکن بود برای حکیم تعریف کرد و مشاهدات خود را با وی در میان گذاشت. حکیم پرسید: در شهر شما حکیمی هست که به‌ز من نباشد حکیم خوب و حاذق و مفید فایده‌ای است. از او چه خبر؟ فرزنطینه و حکیم گفت: او برعکس شما که به قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی معتقدید به ایمنی فله‌ای معتقد است و با این‌که نتیجه این ایده را در کشورهای دیگر دیده است اما هنوز دست از اعتقادش برنداشته است. حکیم گفت: عجب. دوست حکیم گفت: شما جدی گفتید ایشان به نظرات حکیم خوب و حاذق و مفید فایده‌ای است؟ حکیم گفت: حالا به‌جز این مورد اخیر، بلی. دوست حکیم گفت: شما واقعا شخص بزرگواری هستید. حکیم گفت: چرا مگر؟ دوست حکیم گفت: من از ایشان هم درباره شما سوال کردم. گفتند پیرمرد بیکار و بی‌سواد و پزتی است. حکیم گفت: انسان جایزالخطاست. الان که فکر می‌کنم انگار ما هردو درباره هم اشتباه فکری می‌کنیم و هردو خندیدند. در این هنگام خودروی توزیع ماده ضد عفونی کننده سطوح به در منزل حکیم رسید و حکیم يك شیشه نوشابه خانواده برداشت و به در منزل رفت و همان‌طور که می‌رفت، خاموش شد هم. ✎

جشن عروسی آتلاین



در اندونزی يك زوج مراسم جشن عروسی خود را به صورت آتلاین برگزار کردند تا خانواده و بستگان خود را از خطر شیوع ویروس کرونا در امن نگه دارند.

به گزارش فرارو، محمد نورجامان ۳۱ ساله و یوچی لستاری ۲۴ ساله مراسم جشن خود را در حومه جاکارتا و بدون حضور مهمانان برگزار کردند. در این مراسم فقط هشت نفر از اعضای خانواده عروس و داماد به عنوان شاهد حضور داشتند. سایر بستگان این زوج به صورت زنده و آتلاین مراسم عروسی ۴۰ دقیقه‌ای آنان را تماشا کردند.

عروس و داماد که دو سال پیش با هم آشنا شده‌اند اکتبر گذشته شروع به برنامه‌ریزی برای برگزاری مراسم جشن عروسی خود کردند. قرار بود، ۵۰۰ نفر در مراسم جشن آنها شرکت کنند، اما شیوع ویروس کرونا همه برنامه آنها را برهم زد. محمد می‌گوید ما باید شرایط را بپذیریم، چرا که کرونا تنها یک یا دو نفر را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. گرچه ممنوعیت رسمی برای برگزاری تجمعات گسترده در اندونزی وجود ندارد، اما مقامات این کشور نسبت به شیوع ویروس کرونا هشدار داده‌اند.

