

<p>■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماى جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدى عرفاتى ■ سردبیر: روح... رجایى</p>		<p>■ شماره ۳۵ ISSN ۱۷۳۷-۳۶۳۷ ■</p> <p>■ پایگاه اطلاع‌رسانى: <a href="http://www.jamejamdaily.ir">www.jamejamdaily.ir</a> ■</p> <p>■ پست الکترونیکى: <a href="mailto:info@jamejamdaily.ir">info@jamejamdaily.ir</a> ■</p>		<p>تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، شماره ۱۱۹</p> <p>■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ ■ دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲</p> <p>■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳</p> <p>■ امور مشترکین: ۴۴۲۶۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰</p> <p>■ پیامک: ۳۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومى: ۲۲۲۶۲۱۲۴</p> <p>■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌هاى روزنامه جام‌جم)</p>	
<p><b>حديث روز:</b></p> <p>امام سجاد (ع)</p> <p>خوددارى از آزار رساندن، نشانه کمال خرد و مایه آسایش دوگیتى است.</p>		<p><b>پلک احساس:</b></p> <p>محمد على بهمنى</p> <p>در این زمانه بى‌هاى و هوى لال پرست خوشا به حال کلاغان قیل و قال پرست</p>		<p><b>اوقات شرعى:</b></p> <p>اذان ظهر: ۱۳/۱۱</p> <p>غروب آفتاب: ۲۰/۱۲</p> <p>اذان مغرب: ۲۰/۳۳</p> <p>نیمه شب شرعى: ۰۰/۲۲</p> <p>اذان صبح (فردا): ۴/۳۲</p> <p>طلوع خورشید (فردا): ۶/۱۰</p>	
<p><b>حکمت ۲۰۷:</b></p> <p>❗ اگر بردبار نبستی، خود را به بردبارى وادار، زیرا کم اتفاق افتد که کسى خود را به قومى شبیه سازد و همانند آن نشود.</p>		<p><b>پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه</b></p> <p>تهران ۲۹ / ۳۹</p> <p>اهواز ۳۳ / ۴۹</p> <p>ایلام ۳۳ / ۳۹</p> <p>بوشهر ۳۳ / ۳۹</p> <p>تبریز ۲۱ / ۳۶</p> <p>شهرکرد ۱۶ / ۳۴</p> <p>کرمان ۱۹ / ۳۵</p> <p>گرگان ۲۴ / ۳۸</p>		<p><b>نهیج‌الغله</b></p>	



به‌من گفتى صبورى کن

صبورى

❗ من پارسال این روزها داشتم دور خانه خدا می‌گشتم. تاریخش را به روز و دقیق یادم نیست، ولی همین ایام بود که بعد از حضورى ده روزه در مدینه وارد مکه شدم. من کلا خیلی از شلوغى خوشم نمی‌آید و يك جورى استرس می‌گیرم و حالم ناخوش می‌شود. مدینه که بودیم شلوغ بود مکه که آمدیم شلوغ‌تر. تازه هنوز ایام تشریق شروع نشده بود و حاجیان کم و بیش پرانکه بودند، اما باز هم شلوغى عجیب غریبى داشت. آن‌قدر شلوغ که دور خانه کعبه گشتن چهل دقیقه طول می‌کشید و استلام حجرالاسود تقریبا غیرممکن بود. توى همان طواف‌هایی که پیرزن پیرمردهاى خمیده پاکستانى را می‌دیدم و حس می‌کردم الان است که برونز زیر دست و پا ترق ترق شکستن استخوان‌هایشان تا آسمان برود. امروز حدود هزار حاجى وارد مکه شده‌اند. يعنى چیزى حدودا اندازه يك قطار مترو و این برای آن مقام شریف يعنى تقریبا هیچ... پارسال خيلى خودخواهانه گفتم اى کاش خلوت بود و می‌توانستم مستجار را لمس کنم. اى کاش می‌توانستم حجر را دست ابراهيم و محمد و همه‌انمه آن را لمس کرده‌اند لمس کنم و شاید يك کالرى از انرژی آن لمس‌ها به جانم بریزد و براى هر دو دنیایم بس باشد.

من يك هزارم درصد هم فکرش را نمی‌کردم، نه من، هیچ‌کس فکرش را نمی‌کرد يك وپروس مى‌توانست مریکبار که حدود هفت، هشت گرمش توى کل دنیا پخش شده و تا حالا کلى خانواده را داغدار کرده است. اینقدرى زور داشته باشد که المپیک و حج و اربعین را تعطیل کند. حالا بعد از یکسال توى تحریریه نشسته‌ام و به این فکر می‌کنم. اى کاش همیشه شلوغ باشد. اى کاش اینقدر شلوغ باشد که هر طواف چهار ساعت طول بکشد و دستی به حجر نرسد. حج امسال با همه عظمتش تعطیل شد. اربعین هم که گویا تکلیفش معلوم شده. خدا را چه دیده‌ایم شاید قرار است این بار با هجر امتحان شویم و صبر هم همیشه مویه شیرینی داشته... خدا را چه دیده‌ایم شاید بهترش را در ازای این صبرمان برپایان کنار گذاشته. شاید این حجم غم و اندوه دل‌شکستگی و پریشانى يك پاداش حیرت‌آور داشته باشد که همه غصه‌ها را با خودش بشوید و ببرد. خدا را چه دیده‌ایم؛ صبور باشیم...

گفت‌وگو با خانم دکتر سودابه متین درباره حرفه مامایی در دوره کرونا

# زنان باردار حتما ماسک بزنند

باید به بدن فرصت داد تا با تنفس با ماسک عادت کند. پس حتما ماسک بزنید و همه بهانه‌ها را کنار بگذارید.

❗ **مراقب باشید، نه وحشت‌زده**

دکتر متین درباره ماماها و پرستارانی که در بخش زایمان فعال هستند، می‌گوید: این گروه از کادر پزشکی هم مانند دیگران در خط مقدم مبارزه با کرونا هستند. زنان باردار و کسانی که تازه فرزند خود را به دنیا آورده‌اند هم مانند دیگر مردم در معرض ابتلا به کرونا هستند؛ اما این به آن معنا نیست که آنها بیشتر از بقیه آسیب‌پذیرند، چون هنوز این فرضیه تأیید نشده. من همیشه به ماماها و ... از همه مردم بیشتر تلاش کردند و از همه بیشتر خطر ابتلا به کرونا را پذیرفتند و در بیمارستان‌ها ماندند تا بیماران را نجات دهند. در همه این ماه‌ها کادر درمان از مردم خواهش کرده و می‌کنند با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مراقب سلامت خود باشند تا فشار کار بر کادر درمان کمتر شود و آنها بتوانند دوام بیاورند و در میدان بمانند. در شبکه‌های اجتماعى و سایت‌های خبری زیادی می‌خوانیم که دولت از پزشکان و پرستاران درخواست کرده به بیمارستان‌ها بروند تا با کمبود کادر درمان مواجه نشویم یا می‌خوانیم که پرستاران، پزشکان و ماماها می‌توانند در دوره پاندمى و ابتلاى جهانی محل کار خود را ترک کنند.

❗ **کادر درمان پای کار است**

اما خانم دکتر متین، متخصص زنان و زایمان می‌گوید: تا همین الان که من با شما صحبت می‌کنم تا جایی که مطلع هستم همه اعضای کادر درمان در همه مراکز بهداشتی و درمانی مشغول کار هستند و خدا را شکر کشور ما با این مشکل هنوز روبه‌رو نشده است. همه کادر درمان با همه خستگی و کلافگی که در این دوره با آن روبه‌رو هستند، اما مشغول کارند و کم نگذاشته‌اند. من تعجب می‌کنم برخی مردم از یک ماسک ساده و استاندارد استفاده نمی‌کنند با این تصور که نفس‌شان تنگ می‌شود یا فکر می‌کنند اکسیژن خودشان پایین می‌آید! این تصور اشتباهی است. کادر درمان، ساعات طولانی از ماسک‌های چند لایه استفاده می‌کنند بدون این‌که شاکی باشند یا با کمبود اکسیژن روبه‌رو شوند. فقط یادآوری می‌کنم



**دکتر متین:**  
به نظرم کرونا با همه مصائبی که دارد، غبار سوءتفاهمی را که روی پزشکان و پرستاران نشسته بود، پاک کرد که پزشکان یک عده انسان بی‌دغدغه هستند و کارشان فقط پول گرفتن و ثروت‌اندوزی است

نیاز به اکسیژن داشته باشند از ماسک استریل اکسیژن استفاده می‌کنند. فقط در شرایط خاص است که بیمار را برای جراحی بیهوش کامل می‌کنند که در این صورت هم شرایط کاملا استریل است و همه کادر درمان حاضر در بخش جراحی هم پروتکل‌ها را کاملاً رعایت کرده و در تمام ساعات حضورشان در بیمارستان ماسک دارند.

❗ **شرایط، تحت کنترل است**

دکتر متین درباره خانم‌هایی که زایمان طبیعی دارند، می‌گوید: در این شرایط هم حتما باید ماسک داشته باشند و پرستاران و ماماها به آنها کمک می‌کنند. به‌خانی که می‌خواهد زایمان کند، بیمار نمی‌گوییم. او کسی است که به مدد و کمک نیاز دارد. در بیمارستان‌های خصوصی، مدتی است طبق قانون هر خانم باردار در یک اتاق به همراه یک ماما، فرزند خود را به‌دنیا می‌آورد. در این شکل، شرایط کاملاً قابل کنترل است. در بیمارستان‌های دولتی هم تا جایی که خبر دارم، شرایط را به‌گونه‌ای فراهم می‌کنند که مادر در شرایط استریل فرزند خود را به‌دنیا بیاورد. به‌نظم زایمان در بیمارستان‌های دولتی هم جای نگرانی ندارد، اما مادر و همراهش باید بیشتر حواس‌شان باشد و باز هم تاکید می‌کنم ماسک را به هیچ عنوان کنار نگذارند و یک همراه باخود بزنند که به سالم بودن او کاملاً مطمئن باشند.

❗ **کرونا، خجالت‌ندارد**  
دکتر متین تاکید می‌کند در

❗ **امروز در تاریخ:**  
روز جهانی ببر  
زادروز مسعود کیمیایی، کارگردان سینما (۱۳۲۰ش)  
اولین موافقت‌نامه بازرگانی ایران و سوریه امضا شد (۱۳۵۳ش)  
فرار ابوالحسن بنی‌صدر، رئیس‌جمهور مخلوع ایران و مسعود رجوی، سردهسته مجاهدین خلق به فرانسه (۱۳۶۰ش)  
درگذشت محمدتقی بهلول، مجتهد و عارف ایرانی (۱۳۸۴ش)

**گرجان**  
☀️ / ☀️  
۲۴ / ۳۸

**کرمان**  
☀️ / ☀️  
۱۹ / ۳۵

**شهرکرد**  
☁️ / ☁️  
۱۶ / ۳۴

**تبریز**  
☀️ / ☀️  
۲۱ / ۳۶

**بوشهر**  
☀️ / ☀️  
۳۳ / ۳۹

**ایلام**  
☀️ / ☀️  
۳۳ / ۳۹

**اهواز**  
☀️ / ☀️  
۳۳ / ۴۹

**تهران**  
☀️ / ☀️  
۲۹ / ۳۹

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرگان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸

**پیش‌بینى آب و هوا چهارشنبه**

**تهران** ۲۹ / ۳۹

**اهواز** ۳۳ / ۴۹

**ایلام** ۳۳ / ۳۹

**بوشهر** ۳۳ / ۳۹

**تبریز** ۲۱ / ۳۶

**شهرکرد** ۱۶ / ۳۴

**کرمان** ۱۹ / ۳۵

**گرجان** ۲۴ / ۳۸