

#### حکمت

امام جواد (ع):

توجه قلبی به خدا، رستار است از زحمت دادن اعضا و جوارح به عمل.

بحارالانوار

#### خبر روز

## قصه ما و یک ویروس سمج

چگونه کووید به طور کامل روش سالم ماندن ما را تغییر داد

اوج همه‌گیری کووید وحشیانه بود. زندگی در آن روزگار برای تمامی مردم جهان وحشتناک، دلپره‌آور و سرشار از لحظات سخت در تنهایی و تنگنا بود. اکنون پس از سه سال از شروع این بیماری لعنتی، دانشمندان خبره به درس‌ها و دستاوردهایی اشاره می‌کنند که اگر چه به سختی آموختیم، اما به سالم ماندن ما در حال و آینده کمک شایانی خواهد کرد:

**افزایش توانایی مدیریت بحران:** قبل از همه‌گیری، چند بار واقعا به این فکر می‌کردید که از خود در برابر بیماری‌های تنفسی دفاع کنید. بیشتر مردم در مقابله با بحران شانه خالی می‌کردند. امش آدلجا، پزشک بیماری‌های عفونی در مرکز امنیت سلامت جان هایکنیز می‌گوید: «تا پیش از این، ویروس‌های تنفسی آنقدرها هم برای مردم مهم نبودند. کووید همه ما را مجبور کرد که ویروس‌ها را به صورت روزانه جدی بگیریم و نشان داد عادت‌های شخصی مانند شستن دست‌ها، ماسک زدن، واکسن زدن، توجه به رفتارها و موقعیت‌های داخل خانه می‌تواند بر احتمال ابتلا به بیماری تأثیر داشته باشد. این همه‌گیری به مردم در مواجهه با بحران و نحوه مدیریت آن کمک فراوانی کرد. کووید همچنین ثابت کرد که عدم مدیریت بحران عواقبی فراتر از اقامت سخت در بیمارستان یا در موارد خفیف، از دست دادن چند روز از زندگی دارد و ممکن است فرد را به کام مرگ بکشاند.

**ویتامین D، قهرمان سلامتی:** در دوران پیش از همه‌گیری، ویتامین D به عنوان یک ماده مغذی استخوان ساز شناخته می‌شد؛ فقط همین. اما پس از آن تحقیقات مربوط به دوران کووید نشان داد که خطر ابتلا به این بیماری در افراد مبتلا به کمبود ویتامین D بیشتر است. اریک فیگل دینگ، رئیس گروه ویژه خطر کووید در مؤسسه نیوانگلند می‌گوید هنوز نتیجه‌گیری روشنی در این مورد وجود ندارد. اما پزشکان مدت‌هاست که می‌دانند این ماده مغذی نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی دارد.

ویتامین D به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. همچنین ممکن است التهاب را کاهش دهد؛ افزایشی که در تعداد زیادی از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، آلزایمر، آرتریت روماتوئید و حتی افسردگی نقش دارد. فیگل دینگ توصیه می‌کند که اگر غذاهای حاوی این ویتامین را نمی‌خورید یا آنقدر نور مستقیم خورشید دریافت نمی‌کنید، مصرف مکمل را به عنوان یک «بیمه‌نامه» در زمستان در نظر بگیرید.

**شناخت بیشتر سایر بیماری‌ها:** حتی یکی از مخرب‌ترین و گیج‌کننده‌ترین میراث همه‌گیری که ابتلا به کووید طولانی است، ممکن است به افزایش درک ما از سلامتی کمک کند. افرادی که دچار کووید طولانی شدند عارضه‌های متفاوتی داشتند از درد مفاصل گرفته تا مه مغزی، فرآیندی که در تعداد زیادی از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، آلزایمر، آرتریت روماتوئید و حتی افسردگی نقش دارد. فیگل دینگ توصیه می‌کند که اگر غذاهای حاوی این ویتامین را نمی‌خورید یا آنقدر نور مستقیم خورشید دریافت نمی‌کنید، مصرف مکمل را به عنوان یک «بیمه‌نامه» در زمستان در نظر بگیرید.

**اهمیت سبک زندگی:** کووید نشان داد افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت یا فشار خون بالا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند. این واقعیت باعث شد مردم نگاهی صادقانه به عادات سلامتی خود داشته باشند و دریابند که می‌توانند با تغذیه خوب، تحرک، پرهیز از دخانیات و الکل از بروز بیماری‌های مزمن پیشگیری کنند. آن عادات کوچک سبک زندگی ممکن است زندگی شما را نجات دهد.



# نمک به زخم بیمار

پزشکانی که فروشنده تجهیزات پزشکی به بیماران خود هستند!

به گوش می‌رسد؛ از جمله بیماری‌ها که از این مساله گلابه داشت که پزشک متخصص ارتوپدی برای جراحی او در یک بیمارستان دولتی به وی گفته که پروتز مورد نیاز جراحی را باید خودش خریداری کند و در غیر این صورت او را جراحی نمی‌کند! واکنش وزارت بهداشت اما همانی است که بود، این که این رویه ممنوع است. دکتر سلیمان حیدری، رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان می‌گوید: «فروش تجهیزات پزشکی توسط پزشکان تخلف است و در صورتی که بیماران چنین تخلفی را در مراکز درمانی مشاهده کردند، گزارش آن را به صورت مکتوب به معاونت درمان یا به صورت تلفنی به سامانه ۱۹۰ (تلفن پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت) اعلام کنند.» آن طور که او گفته تهیه تجهیزات پزشکی مورد نیاز برای اعمال جراحی بر عهده مرکز درمانی است و پزشک نباید هیچ ارتباط مالی با بیمار داشته باشد. هرگونه تجهیزات و داروی مورد نیاز بیمار باید از طریق مرکز درمانی تهیه شود و در اختیار پزشک قرار گیرد. تعمیم یک تخلف از سوی بخشی از صنف جامعه به کل آن صنف بی‌اخلاقی است، اما شاید بدتر از آن این باشد که از ناچاری بیماران هراسان و هواداران شان چنین سوء استفاده‌هایی صورت بگیرد. پیش از این هم آن طور که معاون انجمن داروسازی ایران به جام‌جم گفته بود برخی پزشکان داروهای نایاب را از واسطه‌ها خریداری کرده و در چمدان‌های شخصی در همان مطب اقدام به فروش می‌کنند. حالا هم آن طور که حیدری می‌گوید برخی پزشکان، خودشان اقدام به فروش تجهیزات پزشکی می‌کنند که این امر تخلف است و برخی دیگر نیز بیمار را به یک شرکت تجهیزات پزشکی ارجاع می‌دهند می‌گویند این کار باید حتماً از شرکتی خاص تهیه شود که این پزشکی ارجاع می‌کنند که این امر تخلف است و برخی پزشکان نیز تأکید دارند که تجهیزات مورد نیاز جراحی بیمار باید حتماً از برند مشخص و تولید کشوری خاص باشد که این مسائل بیشتر از این که جنبه درمانی داشته باشد، نوعی سوء استفاده مالی و روابط مالی ناسالم بین پزشک و شرکت‌های فروش تجهیزات پزشکی به شمار می‌آید.

در این که اوضاع اقتصادی به هر دلیل چندان بسامان نیست، شکی نیست، این که افزایش نرخ ارز ساعت زده و کالاهای اساسی هم با نوسان قیمتی رو به هستند هم همین طور. این وضعیت در نظام سلامت هم به چشم می‌خورد. کمبودهای دارویی با طغیان آنفلوآنزا در کشور باعث واردات سریع آنتی‌بیوتیک شد، هر چند ذخیره دارویی ایران را پر کرده اما در میانه این کمبود و آن جبران دلالتی هم جیبشان پیرپول شد. نیاز به درمان از آن دسته نیازهایی است که در هنگامه آن اطرافیان بیمار عقل و هوش ندارند! از نگرانی حال عزیزشان هر چه باشد انجام می‌دهند. همین وضعیت هم باعث شده گاه سوء استفاده‌هایی از سوی برخی افراد صورت بگیرد. یکی از نمونه‌هایی که حالا در پیام‌های مردمی بیشتر شنیده می‌شود اجبار بیماران از سوی مراکز درمانی برای خرید لوازم پزشکی است؛ رویه‌ای که در چند سال گذشته هم به دلیل مراجعه بیشتر جامعه به مراکز درمانی شدت گرفته است. چهار سال پیش بود که وزارت بهداشت از ابلاغ آیین‌نامه‌ای به بیمارستان‌های خصوصی، خیریه و عمومی غیردولتی و الزام آنها به تأمین تجهیزات مورد نیاز بیماران در داخل بیمارستان خبر داد. در این آیین‌نامه آمده است «این بیمارستان‌ها مکلفند لوازم و تجهیزات مورد نیاز بیماران را بر اساس قیمت‌های مصوب درج‌شده در سایت اداره کل تجهیزات پزشکی وزارت بهداشت تهیه و از ارجاع بیماران به خارج از بیمارستان اکیداً خودداری کنند.» اما تکرار انتشار گایه‌های شهروندان از این ماجرا نشان می‌دهد این رویه‌ی بی‌توجه به تبصره و آیین‌نامه هنوز از سوی برخی بیمارستان‌ها ادامه دارد. تا پیش از این، وقوع چنین اتفاقاتی بیشتر از بخش خصوصی به گوش می‌رسید اما اخیراً اخباری مبنی بر این که برخی مراجعان به بیمارستان‌های دولتی هم با چنین مشکلی مواجه شده‌اند



مهدی گیوه‌کی  
روزنامه‌نگار

#### امروز در تاریخ

- زادروز بهرام صادقی، نویسنده / ۱۳۱۵
- عملیات هویزه به فرماندهی ارتش / ۱۳۵۹
- شهادت سرلشکر «منصور ستاری» / ۱۳۷۲

#### واحه

وطن تو از که جویم که تو در وطن نگنجی  
خبر تو از که پرسم که تو در خبر نیایی  
عطار

#### اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۱۰	غروب آفتاب: ۱۷:۰۵
اذان مغرب: ۱۷:۲۵	نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۵
اذان صبح (فردا): ۵:۴۵	طلوع خورشید (فردا): ۷:۱۵

#### پیشخوان

### اعترافات رمان نویس جوان

امروز درست سالروز تولد اومبرتو اکو نویسنده ایتالیایی است، نویسنده‌ای که بیره نیست بگویم از معدود نویسندگان چند وجهی جهان است و اشراف کاملی بر حوزه‌های دیگر فارغ از ادبیات دارد. اومبرتو اکو از حوزه علمی و آکادمیک وارد حوزه ادبی شده است، هرچند به قول خودش همواره دغدغه داستان‌گویی و روایت‌پردازی داشته است. این را از آن جهت می‌گویم که تکلیف این کتاب، یعنی اعترافات یک رمان نویس جوان از همین بدو امر روشن شده باشد. البته این تکلیف روشن، به همین روشنی و به همین سادگی هم نیست، هرچه باشد، ما با متنی سروکار داریم حاصل آدمی چندوجهی که از دانش نظری گسترده‌ای برخوردار است و به قول معروف، عمری سرش در متون کلاسیک و مدرن بوده است. کتاب را چند نثر از جمله انتشارات مروارید با ترجمه مجتبی ویسی به بازار داده‌اند.

اکوانارپی است میان گذشته و حال، میان بعید و ممکن، میان سنت و نوآوری، و میان پسند خاص و پسند عام. نمی‌گذارم حافظه تاریخی از دست برود و از سوی دیگر، آینده را پیش چشم‌مان پدیدار می‌کند. همین خاصیت واسط بودن و پل بودن است که متن او را واجد توانی علمی، ادبی می‌کند. «اعترافات یک رمان نویس جوان» تحشیه‌ای است بر متن رمان نویسی اکو. این تحشیه اما، در مواردی از خود متن فراتر می‌رود و تصویری همزمان از اکوی رمان نویس و نظریه‌پرداز را به ما می‌نمایاند: بنیان‌های تئوری، الگوهای نوشتاری و دلبستگی‌های او را در مقابل ما می‌گستراند. او انتظار در این کتاب، خود نویسنده‌اش را زیر میکروسکوپ خود محقق‌اش گذاشته و به بررسی آن پرداخته است.



### داریم خفه می‌شیم!



کوارکد را اسکن کنید

«بهبود کیفیت بنزین»، «استفاده از خودروهای برقی» و حتی «نوسازی ناوگان حمل و نقل قدیمی شهرها» از جمله راهکارهایی است که مردم پایتخت هم برای برطرف‌کردن آلودگی هوا و از بین رفتن آلاینده‌هایی که این روزها نفس مردم را تنگ کرده، به آنها فکر کرده‌اند. آنها بعد از گذشت چند هفته از آلودگی‌های مستمر پایتخت کلافه‌اند و درخواست برطرف‌شدن زودتر این وضعیت را دارند. اما واکنش مسئولان در یکی از طولانی‌ترین آلودگی‌های هوای تهران در تاریخ انداختن بار تقصیر بر سر یکدیگر است، شهردار به انتقادهای می‌خندد و مسئولان پیشین هم طعنه می‌زنند، مردم اما در این اتاق گاز هولناک دارند جان می‌دهند.

### حیات در پارک ملی کویر



کوارکد را اسکن کنید

چشم ما خیلی عادت نداشت به تصاویری از حیات وحش ایران را ببینند، نه که نخواهد که آنقدر وضعیت حیات وحش در ایران ناگوار به تصویر کشیده می‌شده که گمان بر این بوده که اساساً چنین چیزی وجود ندارد. هر چند گاه و بیگاه انتشار تصاویری از پویایی اندکی از زیست‌جانوران در این سرزمین بسیار مورد استقبال واقع شده است. پارک ملی کویر در استان سمنان زیستگاه گونه‌های متنوع جانوری به خصوص پرندگان، عقاب‌سانان و چهارپایانی مانند کل و بز و قوچ و میش است که تردد آنها به صورت گروهی برای یافتن آب و غذا جلوه‌های زیبایی را از خلقت خداوندی به نمایش می‌گذارد.

### پرجاذبه‌های متفاوت

تنوع قومیتی یک ویژگی است، یک مولفه که در صدر همه جاذبه‌های گردشگری یک سرزمین قرار می‌گیرد. حضور اقوام مختلف در یک بوم به تنهایی می‌تواند برای هر سیاحی پرجاذبه باشد. همین تنوع به شکل‌گیری خرده‌فرهنگ‌های بسیاری مناجماد، از سفره‌های متنوع و شکفت گرفته تا آیین و رسوم متفاوت و البته لباس‌های متفاوت همه و همه به واسطه این تنوع قومیتی بالای ایران است. قاب خوش‌رنگ و لعاب امروز مجید آزاد، عکاس روزنامه جام‌جم گویای همین شکفتی است.



## رازهای یک رفاقت

اسرار ساختن و حفظ دوستی در بزرگسالی چیست؟



### دوستی‌های خود به خودی

ما نمی‌توانیم توقع داشته باشیم در محل کار یا حین ورزش در باشگاه حتماً دوستی مناسب با شرایط و خلق و خوی خویش پیدا کنیم. ممکن است دوستی‌های بسیاری در محیط‌هایی ایجینینی شکل بگیرد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که تکیه بر شانس در واقع می‌تواند مانع جست‌وجوی دوستان ما شود. در پژوهشی در سال ۲۰۰۹ از گروهی افراد مسن پرسیده شد که آیا از نظر آنها دوستی بر اساس تلاش است یا بر پایه شانس؟ افرادی که گزینه دوستی‌ها بر اساس شانس را برگزیدند، پنج سال بعد تنها نبودند و کمتر مشارکت اجتماعی داشتند، در حالی که کسانی که فکری می‌کردند دوستی مستلزم تلاش است، بیشتر درگیر فعالیت‌های اجتماعی و کمتر تنها بودند.

### حضور مستمر، رمز تضمین یک دوستی

وقتی می‌گوییم «به حضور خود ادامه بده» منظورمان فقط استعاره نیست. پژوهشگران توصیه می‌کنند که به معنای واقعی کلمه، از نظر فیزیکی، به طور منظم در یک جامعه ظاهر شوید. حضور مستمر سبب افزایش آشنایی طرفین از یکدیگر می‌شود و با کشف نقاط مشترک و درک نقاط متضاد دوستی عمیق‌تری شکل می‌گیرد. در دنیای روان‌شناسی، به این «اثر مواجهه محض» می‌گویند زیرا صرفاً از طریق قرار گرفتن مداوم در معرض کسی، او را به دوستی می‌گیرید. در آزمایشی چهار غریبه مخفیانه در یک کلاس روان‌شناسی دانشگاه پیتسبورگ بدون هیچ تعاملی با سایر دانشجویان گذاشته شدند؛ یکی در ۱۵ جلسه، دیگری ۵، ۱۰ و در نهایت یک جلسه. وقتی بعداً از دانشجویان پرسیده شد که چقدر از هر یک از این افراد خوش‌شان می‌آید، آنها غریبه‌ای که در بیشترین تعداد کلاس‌ها شرکت کرده بود را انتخاب کردند.

### دوست داشتنی بودن، رمز خودشگوفایی

درست است که برخی از افراد ممکن است دوست داشتنی‌تر از دیگران باشند، اما ما بیشتر از آنچه در تصویرمان است می‌توانیم بر نظر دیگران نسبت به خودمان کنترل داشته باشیم. در واقع دوست‌داشتنی بودن چیزی است که اساساً می‌توانید آن را به وجود آورید. چگونه؟ با این فرض که مردم شما را دوست خواهند داشت. در روان‌شناسی به این موضوع به اصطلاح «اثر پیشگویی پذیرش» می‌گویند. نتایج یک پژوهش علمی نشان داد افرادی که تصور می‌کنند دیگران آنها را دوست دارند، حتی با آنها است و افعالی‌شان حس پدیدار می‌شود. علاوه بر این وقتی با اعتماد به نفس بیشتر و اضطراب کمتری در مورد این که مردم چگونه شما را درک می‌کنند وارد جمعی می‌شوید، به احتمال زیاد به گونه‌ای رفتار می‌کنید که مردم در واقع از آن لذت می‌برند.

### «ترد شدن» یک اتفاق عادی است

باید بدانید که ترد شدن یکی از ترس‌های همه انسان‌ها است و این ربطی به کامل یا خوب نبودن ندارد. حتی محبوب‌ترین و مشهورترین افراد دنیا هم حداقل چند بار از جانب دیگران پذیرفته نشده‌اند و این هیچ اشکالی ندارد. باید بپذیریم که قرار نیست همه از ما خوش‌شان بیایند یا بخواهند با ما دوستی کنند پس اگر طی یک تلاش برای ایجاد ارتباط دوستی طرد شدیم نباید ناامید شده، احساس ناکافی بودن داشته باشیم و دست از جست‌وجو برای یافتن دوستان جدید برداریم، «نظریه تنظیم ریسک» در روان‌شناسی به این موضوع اشاره دارد که افراد قبل از این که بخواهند ارتباط با دیگری را به خطر بیندازند و به او وابسته شوند، ابتدا باید از احساسات مثبت شخص دیگر نسبت به خود اطمینان داشته باشند.

تنها تر از قبل کرده‌اند. دوستانی که به جای برقراری ارتباط با یکدیگر تنها از طریق چک‌کردن صفحات اجتماعی از هم خبردار هستند بهترین نمونه تأثیر منفی بر روابط دوستانه بزرگسالان است. هر چند که خانواده نقش کلیدی در سلامت روان انسان‌ها دارد، اما داشتن دوستان خوب هم می‌تواند بسیار موثر باشد. خوشبختانه محققان دهه‌ها را صرف نگاه کنجکاوانه به هنر زیبایی دوست‌یابی کرده‌اند و این علم نتایج بسیار شگفت‌انگیزی در مورد آنچه در ایجاد پیوندهای ماندگار اهمیت دارد، به‌دست آورده است. در اینجا به برخی راهکارهای مفید برای ساخت و حفظ دوستی در بزرگسالی پرداخته می‌شود.

اگر خاطرات دوران کودکی و نوجوانی خود را مرور کنید، شاید به سختی به خاطر بیاورید چگونه با دوستان تان ارتباط مستحکم برقرار کرده‌اید. همه چیز در کودکی راحت‌تر و زیباتر است. در سنین پایین معمولاً نیازی به مهارت‌های دوست‌یابی یا حفظ روابط دوستانه نیست. در بزرگسالی اما چنین نیست. با بالا رفتن سن و افزایش مسئولیت‌ها و مشکلات مختلف زندگی، برقراری ارتباط با دیگران سخت می‌شود و گاه این وسواس‌های مکرر بر سر جزئیات یک رابطه، همان دوستی‌های چندین و چند ساله کودکی را نیز از هم می‌پاشد. رویادهای دنیای امروز نیز در بروز این مسائل بی‌تأثیر نیستند؛ شبکه‌های اجتماعی به خلاف اسم‌شان افراد را