info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۴
یکشنبه / ۲۲ اسفند / ۱۴۰۰
۱۰ / شعبان / ۱۴۴۲
13 / March / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۴۲۴۳-۲۲۵۲۴۲۴۲ -۲۶ ، فکس: ۲۲۵۵۳۲۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

فال ۱۲

امروز با حافظ

این چنین موسمی عجب باشد
کـه ببندند میکده به شتاب
بـــر رخ ساقـــی پری پیـکـر
همچو حافظ بنوش باده ناب

فرنگی

خدا را جان من بر خاک مشتاقان گذاری کن
که در خاک از تمنای تو شد فرسوده قالب‌ها

هلالی جغتایی

فال کرم

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۵	۰۶:۱۸	۱۲:۱۵	۱۸:۱۲	۱۸:۳۰

برگه

صداقت برایتان دوستان زیادی پیدا نمی‌کند، ولی دوستان درستی پیدا می‌کند.

جان لنون

مکث

۲۶ درصد جمعیت کشور هنوز واکسن نزده‌اند!

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: در مجموع ۲۶ درصد از جمعیت کشور شامل کودکان زیر ۱۲ سال و دیگر گروه‌های هدف اصلا واکسن نزده‌اند که این خود می‌تواند برای این بخش از جمعیت کشور بسیار خطرناک و در واقع نگران کننده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: حدود ۲ سال از شیوع ویروس کشنده و مرگبار کرونا می‌گذرد، برخی افراد همچنان درگیر اما و اگر برای تزریق واکسن کرونا هستند. چون به دلیل برخی باورهای غلط تمایل به زدن واکسن ندارند و شاید همین امر باعث شده که اکنون آمار واکسن نزده‌های کشور بالا باشد.؛ اگرچه برخی از این آمار به کودکان ۵ تا ۱۲ سال برمی‌گردد اما براساس آمارها ۱۲ تا ۱۵ درصد افراد بالای ۱۲ سال هیچ تمایلی به زدن واکسن ندارند که بسیار برای اطرافیان آنها زمینه خطر را فراهم می‌کند. اگرچه ممکن است جمعیت زیر ۱۲ سال در روزهای آینده برای تزریق اقدام کنند اما برای آن دسته از گروه‌های هدف، بالای ۱۸ سال نیاز است که دلیل واکسن نزدن آنها بررسی بیشتری شود. برخی افراد تمایلی برای تزریق واکسنی را ندارند که مرگ به بیماری بستری و گرفتار شدن در بیمارستان را در پی دارد؛ این مساله بسیار مهمی است چرا که علاوه بر اینکه جان خود آنها را به خطر می‌اندازد، ممکن است برای افرادی که واکسینه شده‌اند نیز خطرناک باشد چون براساس آمار وزارت بهداشت ۹۰ درصد افراد بستری یا فوت شده از این افرادی است که تمایل به زدن واکسن ندارند، بلکه برای دیگر افراد نیز مشکلاتی را ممکن است به دنبال داشته باشد که جان آنها نیز به خطر بیفتد. از روز ۲۱ بهمن ۱۳۹۹ واکسیناسیون سراسری در ایران آغاز شد و از همان روزها برخی افراد باورهای غلطی را برای زدن واکسن داشتند که بعد از گذشت یکسال از تزریق واکسن دیگر افراد جامعه که تاکنون بدون هیچ عارضه‌ای به زندگی خود ادامه می‌دهند اما این افراد اصلا تمایل به واکسینه شدن ندارند و حتی برخی از اعضای خانواده را نیز از تزریق واکسن کرونا محروم می‌کنند. در حالی که تمامی اپیدمیولوژیست‌ها و پزشکان عضو ستاد ملی مقابله با کرونا بهترین واکسن را در دسترس‌ترین واکسن می‌دانند اما برخی از مردم هیچ یک از واکسن‌های تولیدی در ایران و حتی در جهان را هم نمی‌پسندند که این هم خود یک نوع مشکل دیگر است چون تمایل نداشتن به تزریق واکسن یک مشکل و قبول نداشتن واکسن‌های تولیدی هم معضلی دیگر است که باید به آن توجه کرد. اما این مسایل نباید باعث شود که بخاطر نظر شخصی برخی افراد جان افراد دیگر هم به خطر بیفتد؛ شاید اگر اهمیت دادن به تزریق واکسن کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی همه جدی گرفته می‌شد تا حدودی آمار روند کاهشی داشت و خانواده‌های کمتری داغدار می‌شدند. باید همه برای روند نزولی کرونا و پایان دادن به این ویروس تلاش کنیم تا شاهد شکست این ویروس تاجدار باشیم.

روند کاهشی امیکرون و پشت سر گذاشتن پیک ششم

برای بررسی بیشتر آمار افراد واکسینه نشده و وضعیت سویه امیکرون در کشور، عباس شیراوَن-سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره وضعیت کنونی امیکرون در کشور گفت: با وضعیتی که در حال حاضر کشور در زمینه امیکرون دارد، خوشبختانه ما تقریبا قله و پیک بیماری را پشت سر گذاشته‌ایم چون آمارها نشان می‌دهد که میزان ابتلا و بستری در مراکز درمانی و بیمارستانی نزولی شده است. وی درباره میزان فوتی‌های ناشی از ویروس کرونا در سویه امیکرون اظهار داشت: اما میزان فوتی هنوز روند نزولی ندارد و معتقدیم که این روند فوتی‌ها یا تاخیر نزولی می‌شود که امیدواریم در روزهای آینده شاهد کاهش آمار فوتی‌ها و روند نزولی آن باشیم. شیراوَن ادامه داد: اگر با همین میزان رعایتی که مردم از نظر شیوه‌نامه‌ها و پروتکل‌های بهداشتی انجام می‌دهند و حتی درصد رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و انجام واکسیناسیون گروه‌های هدف نیز روند مطلوب‌تری داشته باشد، به طور یقین پیک ششم را پشت سر خواهیم گذاشت ولی اگر مردم رعایت نکنند یا از واکسیناسیون خودداری کنند ممکن است پیک همچنان ادامه داشته باشد.

تزریق دز سوم باید به رقم بالای ۹۰ درصد برسد

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره آمار کلی تعداد افراد واکسن زده در کشور نیز گفت: براساس آمارهای موجود در حال حاضر ۹۱ درصد از جمعیت هدف کشور دز اول واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند که در این زمینه آمار نسبتا خوبی است اما می‌بایست در دز دوم و سوم نیز به چنین آماری برسیم تا زمینه ایمنی بیشتر در جامعه نیز فراهم شود. شیراوَن درباره تزریق واکسن در دزهای دوم و سوم در گروه‌های هدف این آمار را اینطور داشت: اکنون در دز دوم ۸۰ درصد و در سوم حدود ۳۰ درصد جمعیت هدف تزریق واکسن کرونا را انجام داده‌اند که باید برای ایمنی بیشتر مردم برای تکمیل واکسن خود در دزهای دوم و سوم سریع اقدام کنند. وی در ادامه در پاسخ به سوالی که چند درصد جمعیت کشور هنوز واکسن نزده‌اند تصریح کرد: بخشی از جمعیت کودکان زیر پنج سال و بخشی از کودکان ۵ تا ۱۲ سال در کشور وجود دارند که متسفانه به دلیل اینکه واکسن زدن این کودکان دیر انجام شد و درصدی از سنین مختلف در گروه‌های هدف تاکنون اقدام به تزریق واکسن نکرده‌اند که باید این افراد نیز برای داشتن ایمنی و بالا رفتن آمار واکسیناسیون و کاهش افراد واکسینه نشده هرچه سریعتر به این جمعیت بالای افراد واکسینه شده ببیوندند. شیراوَن خاطرنشان کرد: البته تعدادی از افرادی که مدت زمانی از واکسن آنها گذشته باشد نیز می‌توانند در معرض خطر ابتلا به این ویروس باشند. چون ممکن است بیش از سه ماه یا ۱۰۰ روز از آخرین تزریق واکسن آنها گذشته باشد که این موضوع باعث می‌شود که سطح ایمنی در ذل اول و دوم در این افراد پایین آید.

شدت بیماری دو واکسن نزده‌ها بیشتر است

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا ادامه داد: با توجه به اینکه انجام واکسیناسیون در کاهش ابتلا بستری و مرگ و میر این ویروس تاثیر جدی دارد و در مطالعات مکرر مشاهده شده است که میزان شدت بیماری در واکسن نزده‌ها خیلی بیشتر است و حتی در افرادی که واکسیناسیون خود را ناقص انجام داده‌اند و یا افرادی که هنوز در بادآور خود را تزریق نکرده‌اند این بیماری ممکن است نسبت به افراد واکسینه شده شدیدتر باشد. پس باید روند واکسیناسیون جدی گرفته شود وی تاکید کرد: اکنون نیز شاهد هستیم که بخش اعظمی از افرادی که بخاطر سویه امیکرون دچار مشکلات بیشتری می‌شوند و اصل بستری شدن به ویژه در بخش مراقبت‌های ویژه نیز به افراد واکسینه نشده یا غافل از دز دوم و سوم این واکسن برمی‌گردد پس به همه توصیه می‌شود که برای تکمیل روند واکسیناسیون خود در سریع‌ترین زمان ممکن اقدام کنند تا هم برای خود و خانواده‌های آنان در این شرایط مشکل پیش نیاید.

گزارش روز

«جهاد تبیین» و بودجه‌های بی‌نام و نشان

انتقاد صریح مقام معظم رهبری از تخصیص بودجهٔ هنگفت به «جهاد تبیین» نشان می‌دهد بی‌ولی‌دگی چنان به لایه‌های مختلف جامعه رسوخ کرده که نمایندگان مجلس انقلابی هم تصور می‌کنند اگر به هر موضوعی پولی اختصاص دهند مشکل حل می‌شود یا هر بحثی که مطرح می‌شود از جیب ملت ملت باید به آن بودجه اختصاص دهند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصرایران، مهرداد خدیر در ادامه یادداشت خود نوشت: آیت‌الله خامنه‌ای صبح پنجشنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۰ در دیدار با اعضای مجلس خبرگان رهبری گفتند: «طبیعت این کار یک طبیعت غلطی است که یک بودجهٔ سنگینی را بگذارند به عنوان جهاد تبیین بودجه‌های بی نام و نشانی از این قبیل غالبا به هدر می‌رود و به جایی نمی‌رسد.»

بلافاصله پس از آن هم رحیم زارع سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۱ اعلام کرد: «مجلس، بودجه‌ای را که به جهاد تبیین اختصاص داده شده حذف خواهد کرد و این رقم صرف حوزه کسب و کار و معیشت مردم و حوزه‌های فرهنگی خواهد شد تا دستاوردهای خوبی برای کشور به ارمغان آورد.»

به بیان دیگر حتما باید رهبری اشاره می‌کردند تا این نماینده متوجه شود وقتی دلار ۴۲۰۰ تومانی روغن و تخم مرغ را برمی‌دارند نمی‌شود پول آن را جای دیگری صرف کنند که هیچ ربطی به اقتصاد و تولید و معیشت ندارد و اگر هم بحث تبلیغات است سازمان تبلیغات و صداوسیما و حوزه‌ها مگر بودجه ندارند؟ خب بخشی از همان را صرف جهاد تبیین کنند.

واقعیت این است که شماری از نمایندگان مجلس که در دورهٔ جدید فقط تجربهٔ قانون‌گذاری یا کار اجرایی هستند و منابع را نامحدود تصور کرده‌اند گمان کرده‌اند کار آنها تنها اختصاص بودجه به سازمان‌های مختلف است و در کشوری که دچار کسری بودجه است و رییس مجلس خبرگان رهبری آن اعلام می‌کند سیر کردن هر شکم گرسنه معجزه است ناگهان هزار میلیارد تومان به جهاد تبیین اختصاص می‌دهند.

لابد قصد داشتند با این بودجه ابتدا همایش بگذارند تا توضیح دهند اصلا جهاد تبیین یعنی چه. قبل آن البته باید دبیرخانه درست کنند تا مقالات دریافتی را در قالب کتاب منتشر کنند و لابد یک بنیاد هم درست کنند و برای آن هیأت امنا هم بگذارند و قس علی هذا و چون چاندارد از بنیاد مستضعفان هم لابد یک ملک مصادره‌ای در منطقهٔ خوش آب‌وهوا بگیرند و به اسم تبیین، پول هدر دهند و اگر هم میل نمی‌کند حیف کنند و خوشبختانه رهبری در همین ابتدا جلوی این کارهای بودجه هدرده را گرفتند.

روزی که رئیس اتاق بازرگانی ایران در توصیف برخی از نمایندگان مجلس از لفظ «خالی» استفاده کرد، تایپ رییس مجلس این سخن را «گندمتر از دهان او» دانست و انگار آقای شافعی مرتکب ذنب لایغفر شده و اگر شورای نگهبان دهها نماینده را تاصالح بداند و رد صلاحیت کند عیب ندارد اما اگر رییس اتاق دربارهٔ برخی بگوید خالی‌اند خلاف است حال آنکه نظری بود دربارهٔ نمایندگانی که غالبا بی‌رقابت واقعی و بعضا با آرای ۱۵ یا ۲۵ هزار به پارلمان راه یافته‌اند و اتفاقا گفتار و رفتارشان نشان می‌دهد واقعا نسبت به بسیاری از امور «خالی‌الذهن» هستند. اگر نبودند می‌فهمیدند تبیین، بودجه‌نمی‌خواهد.

تصویب بودجه برای امری چون «جهاد تبیین» احتمالا به خاطر آن بوده که معنی آن را نفهمیدند یا پنداشتند مانند جهاد سازندگی است و بعید هم نبود یک طرح ارائه دهند و مثلا نام وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را به وزارت ارشاد و جهاد تبیین تغییر دهند یا کارهای دیگری از این دست. تاخرسندی رهبری یادآور واکنش مرحوم امام به پاسخ گورباچف به تامهٔ ایشان در اواخر سال ۶۷ است. رهبر قفید انقلاب فراتر از سیاست و حتی دین و مذهب و با نگاه عرفانی، رهبر شوروی سابق را به عالم ماورا فراخوانده و از محی‌الدین ابن عربی و صدر المتألهین یاد کرده بودند ولی ادوارد شوارد نادزه وزیر خارجهٔ وقت اتحاد شوروی پیامی دربارهٔ روابط دو کشور آورد. امام اما برمی‌خیزد و می‌گوید: «اصلا نفهمیدند من چه گفتم. من می‌خواستم دریچه‌های دیگری به روی ایشان باز کنم ولی متوجه نشدند»

حالا حکایت نمایندگان مجلس است. برای امور معنوی هم بودجه تخصیص می‌دهند بی آنکه به روح مطلب توجه کنند و بدانند با این پول که هدر می‌دهند شکم چند گرسنه را می‌توان سیر کرد.

نکتهٔ مهم در سخنان رهبری تأکید بر این است که «غالبا این بودجه‌ها هدر می‌رود» و راستتر از این واقعیت واقعا چه و جالب اینکه بلافاصله سخنگوی کمیسیون هم اعلام می‌کند صرف کسب و کار و معیشت مردم می‌شود و این یعنی از همین حوزه‌ها می‌خواستند اختصاص دهند. تأسف‌بارتر اینکه از خیلی از همین تصویب‌کننده‌ها اگر بپرسید «جهاد تبیین» یعنی چه پاسخ دقیقی ندارند یا یک کلیشه را تکرار می‌کنند. به این بهانه می‌توان به انفعال رییس مجلس انقلابی هم اشاره کرد که از این فضاها کاملا دور است و ذهن او درگیر موضوعات دیگر است و اگر توجه باید یادآور می‌شد منظور اختصاص بودجه نیست و کار به اینجا نمی‌کشید.

تعبیر «بودجه‌های بی‌نام و نشان» جای توجیه در زمینه‌های دیگر را هم باقی نمی‌گذارد. بودجه‌ای را به جایی اختصاص می‌دهند و هر سال به میزان تورم بر آن می‌افزایند در حالی که بودجهٔ عملیاتی یا صفر، کاری به سال قبل ندارد و بر اساس پروژهٔ تعریف‌شده بودجه اختصاص می‌دهند. بدفهمی و کارهای تماشایی را در موارد چون نصب پلاکارد دربارهٔ شعار سال هم شاهدیم. تا رهبری نام و عنوان را اعلام می‌کنند با صرف هزینه‌های بسیار آن شعار را بر سر در هر اداره نصب می‌کنند حال آنکه قرار بوده نصب‌العین برنامه‌ها شود.

بودجه یا برگرفته از پول نفت است که متعلق به نسل‌های بعد هم هست یا حاصل درآمد مالیاتی که قطعا پرداخت‌کنندگان راضی به اینگونه خاصه‌خرجی‌ها نیستند یا ناشی از فروش اموال دولتی یا از اموال و دارایی‌های فروش‌رفته یا استقراض از بانک مرکزی و تحمیل تورم به مردم. این پول‌ها را که نمی‌توان صرف امـوری چون جهاد تبیین کرد.

همین دو سه روز قبل از یک روحانی پرسیدم چرا بابت منبر خود وجهی دریافت نمی‌کرده و پاسخ داد: مگر در منبر چه می‌گفتم؟ جز امر به معروف و نهی از منکر؟ انجام کار واجب که دستمزد نمی‌خواهد. حالا به جهادگران تبیین می‌توان گفت اگر این کار را بر خود فرض می‌دانید تصویب بودجه دیگر چه ضرورتی داشت؟

شاید گفته شود رهبری تشر زدند و قضیه تمام شده اما بودجه‌هایی دیگر هم هدر می‌رود و توجیه کار فرهنگی و اقتلابی برای دریافت بودجه برداشته شده است. این کارها نه فرهنگ است، نه ایدئولوژی حتی و نه البته دیانت. تان‌دانی‌هایی است که در آنها را باید تحکر کرد.

سهراب سپهری می‌گوید «جای مردان سیاست بنشانید درخت / تا هوا تازه شود». به همین سیاق می‌توان گفت بودجه‌های بی نام و نشان را که به تعبیر صریح رهبری «غالبا هدر می‌رود» به شکم‌هایی اختصاص دهید که به گفتهٔ آقای جنتی گرسنه‌اند.

نه که نبینن تکنید بکنید اما از جیب مبارک خودتان و با بضاعت سیاسی و اعتقادی و انقلابی‌تان. اینکه دیگر پول نمی‌خواهد. جهاد این است. نه اینکه از جیب دیگری هزینه کنید. اینکه مجاهده تیست!

اتفاقا حالا باید دید که بدون بودجه چندمرده حلاجند و «خالی»اند یا پُر؟

قابل توجه

۱۰ توییت برتر فارسی در سال ۱۴۰۰

توییتر، یک شبکه اجتماعی متن‌محور است. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد توییتر «محدودیت کلمات» در آن است. این بستر هم از طریق اپلیکیشن موبایل و هم از طریق نسخهٔ وب قابل دسترس برای کاربران است. به هر نوشته‌ای که در این شبکه منتشر شده یک توییت گفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یتا: مقایسه آمار توییتر در سال ۹۹ و ۱۴۰۰ نشان می‌دهد تعداد کل کاربران فارسی‌زبان از ۲ میلیون کاربر در سال ۹۹ به ۳.۲ میلیون در سال ۱۴۰۰ رسیده است. همچنین تعداد پست‌ها نیز از ۵۰۰ میلیون به ۷۹۰ میلیون پست افزایش داشته است. در این بین تعداد کاربرانی که بیش از ۱۰۰ هزار فالوور دارند ۱۷۰ و بیش از ۲۰ هزار فالوور دارند ۱.۳ هزار کاربر بوده است. توییتر به تعداد انگشت‌شمار کاربر میلیونی فارسی‌زبان داشته است.

در این گزارش به بررسی پست‌هایی که در توییتر منتشر شده است می‌پردازیم و با بررسی حدود ۸۰۰ میلیون توییت ۱۰ پست برتر توییتر را معرفی می‌کنیم. معیار برتر بودن پست‌ها در این گزارش میزان دریافت لایک برای هر توییت بوده است.

در بین کارشناسان، شبکه اجتماعی توییتر به عنوان بستری نخبه‌پست شناسایی می‌شود. این بستر بدلیل وجود فضای آزادتری جهت اظهارنظر کاربران نسبت به سایر شبکه‌های اجتماعی به این عنوان معروف شده است.

فضای آزادی در توییتر به گونه‌ای است که بیشتر شایعات مطرح‌شده پیرامون موضوعات مختلف سیاسی، فرهنگی، ورزشی و ... از این بستر تولید و به سایر بسترها بسط پیدا می‌کند.

با وجود شایعات متعدد در این بستر نباید رویکرد خبری این بستر را نادیده گرفت؛ بخش قابل توجهی از اخبار ارتباط توسط کاربران این بستر تولید و به مرور و حتی با تاخیری چند روزه در سایر شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های خبری مطرح و بررسی می‌شود.

نکته دیگر مورد اهمیت در مورد این بستر فضای محاوره و خودمانی آن است؛ به صورتی که بخش زیادی از محتوای تولیدشده در این بستر مربوط به بازتاب اوضاع و شـرایط فعلی کاربر در زندگی روزمره خود است.

کاربران در توییتر درباره وضعیت و شرایط روزمره خود در خانه، محل کار، داخل شهر، جمع دوستانه و ... محتوا تولید و منتشر می‌کنند.

بررسی ۱۰ پست برتر بستر توییتر در سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که ۸ پست از این تعداد که براساس میزان لایک تعیین شده‌اند، مربوط به موضوعات روزمره زندگی افراد است که بسیار مورد توجه کاربران این فضا قرار گرفته است؛ موضوعاتی همچون عکس از کودک در کنار ساحل، گربه در حمام، صحبت از مشتریان یک دندانپزشک و مشکلات وی، لیست تعداد بیماران کرونایی منتشرشده توسط یک پرستار، اشاره به اشتباه در پرداخت پول از طریق کارتخوان و ـ از جمله این موضوعات بوده است. همچنین دو عکس از ۱۰ عکس پرطرفدار در این بستر مربوط به اوضاع و احوال افراد مشهور همچون بازیگران و خوانندگان است. بازتاب عکس سـنفره سیامک انصاری، همایون شجریان و علیرضا عصار و مقایسه آن با عکس این افراد بعد از ۲۵ سال و همچنین اولین پست عباس جمشیدی‌فر، بازیگر سینما و تلویزیون از جمله پست‌های پرطرفدار بستر توییتر در سال ۱۴۰۰ بوده است.

با بررسی پست‌های برتر بستر توییتر در سال ۱۴۰۰ به این نکته پی می‌بریم که بیشتر کاربران توییتر ایرانی نسبت به این شبکه اجتماعی به عنوان یک سرگرمی نگاه می‌کنند؛ هر چند بخشی از موضوعات روزمره‌ای که در این بستر تولید و منتشر می‌شوند، با رویکردی کنایه‌ای و سرسته، معضلات اجتماعی و فرهنگی را بازگو می‌کنند. این بررسی در بین منابع و کاربران داخلی صورت گرفته است.

اشاره

سنجاقک و نامه‌های چخوف

«من به مسکو آمدم تا در دانشگاه تحصیل کنم. در دومین نیمسال ۱۸۷۹ اولین نوشته ناچیز ده پانزده سطری‌ام در مه مارس یا آوریل در مجله سنجاقک منتشر شد. اگر نخواهیم چندان سخت بگیریم. (می‌توانیم همین نوشته کم‌حجم را آغاز نویسندگی‌ام بگیریم.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، چخوف می‌گفت دوران من هر چه دوست دارید بنویسید و هر جا هم کم آوردید جایش را با شعر پر کنید» زمستان ۱۹۰۴ به دوستی نوشت: «من به مسکو آمدم تا در دانشگاه تحصیل کنم. در دومین نیمسال ۱۸۷۹ اولین نوشته ناچیز ده پانزده سطری‌ام در مه مارس یا آوریل در مجله سنجاقک منتشر شد. اگر نخواهیم چندان سخت بگیریم. (می‌توانیم) همین نوشته کم‌حجم را آغاز نویسندگی‌ام بگیریم.»

او هم عاشق نوشتن و هم دلبسته مسکو بود. نیمه‌های سال ۱۸۸۱ به دوستی به نام کرامارف نوشت: «به مسکو بیایید جوری عاشق مسکو شدم. کسی که یک بار به مسکو عادت کرده باشد، هرگز این شهر را ترک نمی‌کند. من برای همیشه مسکویی شدم. بیا و خودت را به اندیات مشغول کن! این سرگرمی در خارگف غیرممکن است اما در مسکو حدود ۱۵۰ رویل عادی دارد. دست کم برای من» او نامه‌اش را با این جملات تمام می‌کرد «یا همه چیز ارزان است. شلوار ۱۰ کوپک نقره قیمت دارد! و وطن‌پرستی - تا دلت بخواهد! (دارم خفه می‌شوم.) ذره‌ای کوچک سنگی ورزو در عین حال یک بنای یادبود تاریخی! بیا! حقوقدان مسکویی هر کدام‌شان یک اسپاسوویچ و هر کدام مثل اویی چهارهم زندگی می‌کنند. بیا!»

سفر به مسکو و اقامت در این شهر برای تحصیل در رشته پزشکی، زندگی‌اش را دگرگون کرده بود. «سال ۱۸۷۹ در دانشکده پزشکی دانشگاه مسکو نام‌نویسی کردم. آن زمان از این دانشکده تنها تصوری محو داشتم. اکنون دیگر به یاد ندارم که به چه دلایلی پزشکی را انتخاب کردم. اما بعدها هرگز از این انتخاب پشیمان نشدم.»

آنجا نویسندگی را شروع کرد و بعد جدی‌اش گرفت. «درست در همان اولین سال تحصیل شروع کردم به چاپ نوشته‌هایم در مجلات هفتگی و روزنامه‌ها و این اشتغال ادبی تازه در اوایل دهه هشتاد بود که شکلی دایمی و حرفه‌ای به خود گرفت.» چنان که خودش هم همیشه می‌گفت با نوشتن داستانی کوتاه برای مجله سنجاقک - که مجله‌ای طنز بود و داستان چخوف را سال ۱۸۸۰ در چنین روزی منتشر کرد - رسما به جمع نویسندگان راه یافت. نویسندگی برایش پول و اعتبار و شادی به همراه داشت.

سال ۱۸۸۲ به برادرش آلکساندر نوشت: «ما زندگی نسبتا جالبی داریم می‌خوانیم، می‌نویسیم، شبها بیرون می‌رویم - و به موسیقی و آواز گوش می‌دهیم. - به دوستش رسولیامو می‌گفت تحصیل در رشته پزشکی، تاثیر عمیقی بر کار نویسندگی‌اش داشت: «تک ندارم که آشنائم به علم پزشکی تاثیر زیادی روی کار ادبی‌ام داشته است. پزشکی افق مشاهداتم را بسیار وسعت بخشید و دانشم را غنی کرد. تنها یک پزشک می‌تواند به فایده پزشکی برای حرفه نویسندگی‌ام پی ببرد. پزشکی تاثیری راهگشا داشت و شاید نزدیکی‌ام با این حرفه باعث شد تا از بسیاری اشتباهات اجتناب کنم. آشنایی با علوم طبیعی و روش‌های علمی باعث شد که همواره هوشیار بمانم و کوشیدم نوشته‌ام را حتما محک من با امور علمی همسو کنم و هر جا که این امکان نباشد، اصلا ننویسم.»

تاکید می‌کرد «من جزو آن دسته از نویسندگانی نیستم که در قبال علم، موضعی منفی دارند و نیز نمیدانم چرا جزو نویسندگانی باشم که آبشخورش تنها شعور خودشان است.» در پاسخ به پرسش دوستی که از او پرسید بعد کدام نویسنده را از دیگران بزرگتر می‌دانی؟ گفته بود «من اتولوستوی را از هر حیث به دیگران ترجیح می‌دهم»

رسانه چه خبر

۶۰۰ هزار نفر تهرانی در نهضت ملی مسکن ثبت‌نام کردند

وزارت راه و شهرسازی: مدیرکل راه و شهرسازی استان تهران از ثبت نام حدود ۶۰۰ هزار نفر تهرانی در طرح نهضت ملی مسکن خبر داد و گفت: بالایش ۳۰۰ هزار متقاضی انجام شد و ۴۰۰ هزار نفر در انتظار پالایش اطلاعات اولیه خود هستند. خلیل محبت‌خواه افزود: براساس تازه‌ترین آمار قریب به ۶۰۰ هزار نفر در استان تهران در سامانه www.saman.mrud.ir ثبت نام کرده‌اند. وی با بیان اینکه هنوز تبت نام برای مردان مجرد بالای ۳۳ سال سن ادامه دارد، گفت: ۱۲۴ هزار نفر متقاضی مرد مجرد در طرح نهضت ملی مسکن ثبت نام کرده‌اند. محبت‌خواه تصریح کرد: متقاضیانی که مدارکشان را کامل در سامانه بارگذاری نکرده‌اند و یا در ثبت نام اشتباه داشته‌اند تا ۲۶ اسفندماه فرصت دارند نسبت به انجام کامل ثبت نام و اصلاح آن اقدام کنند.

۲ میلیون قطعه کارت هوشمند ملی تحویل متقاضیان شد

سازمان ثبت احوال کشور: رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: با فعال‌سازی دوباره خط صدور کارت هوشمند ملی از اواخر دی‌ماه سال جاری تا کنون ۲ میلیون قطعه کارت صادر و به متقاضیان تحویل شده است. هاشم کارگر افزود: در راستای سیاست‌ها و برنامه‌های دولت مردمی برای خدمتگزاری و خدمات‌دهی مناسب و بهینه به مردم، به سرعت در مسیر ایفای تعهدات پیشین خود هستیم و با حمایت‌های وزیر کشور و همت همکاران سازمان، ضمن راه‌اندازی دوباره تولید کارت هوشمند ملی، برنامه‌ریزی لازم برای صدور و ارائه کارت به تمامی متقاضیان کارت هوشمند ملی که در گذشته موفق به تکمیل ثبت نام خویش شده‌اند و بیش از ۱۰ میلیون نفر هستند قبل از پایان نیمه اول سال ۱۴۰۱ آن را دریافت خواهند کرد.

سه فاکتور اصلی ابتلا به زوال عقل را بشناسید

هلث دی نیوز: بر اساس تحقیقات جدید، نزدیک به نیمی از موارد زوال عقل ممکن است با ده ها عامل خطر قابل تعدیل مرتبط باشد که مهمترین آنها فشار خون بالا، چاقی و عدم فعالیت بدنی است. یافته‌ها حاکی از آن است که می‌توان از بخش بزرگی از موارد زوال عقل پیشگیری کرد. مارک لی-سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مینه سوتا گفت: افراد می‌توانند با انجام اقداماتی خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش یا کاهش دهند. تحقیقات قبلی ۱۲ عامل پرخطر قابل اصلاح را شناسایی کردند که تصور می‌شود عامل تقریبا ۴۰ درصد موارد زوال عقل در سراسر جهان هستند. این مورد شامل سطح تحصیلات پایین، کاهش شنوایی، آسیب مغزی تروماتیک، فشار خون بالا، مصرف بیش از حد الکل، چاقی، سیگار کشیدن، افسردگی، انزوای اجتماعی، عدم فعالیت بدنی کافی، دیابت و آلودگی هوا هستند. در مطالعه کنونی، محققان دریافتند سه عامل مرتبط با قابلیت بیشترین خطر را با زوال عقل دارند: فشار خون بالا در ۶.۶ درصد، چاقی با ۲ درصد؛ و عدم فعالیت بدنی با ۶.۶ درصد مورد ابتلاء به زوال عقل نقش دارند. به گفته محققان، حفظ یک سبک زندگی فعال شناختی و فیزیکی و کنترل فاکتورهای خطر از طریق دارو، در طول زندگی برای سلامت مغز در آینده حیاتی است و احتمالا بر بسیاری از عوامل خطر مورد بررسی در این مطالعه تأثیر می‌گذارد.

چند توصیه برای داشتن خواب شبانه بهتر

وب ام دی: خواب شبانه خوب می تواند بر سلامتی و عملکرد روزانه افراد تأثیرات مثبتی داشته باشد. عوامل مختلفی از جمله استرس‌های کاری، مسئولیت‌های خانوادگی و برخی عوامل غیرمنتظره ماندنیماری‌هامی‌توانند در خواب شبانه افراد اختلال ایجاد کنند و بر کیفیت آن اثرات منفی بگذارند. در حالی که نمی توان همه عوامل مختل کننده یک خواب خوب شبانه را کنترل کرد اما می‌توان با انجام برخی از راهکارها کیفیت آن را بهبود بخشید. در ادامه به چند راهکار ساده به منظور داشتن یک خواب شبانه خوب خواهیم پرداخت: یک ساعت قبل از خواب تلویزیون، رایانه، تبلت یا هر نمایشگر دیگر را خاموش کنید! هر روزه در ساعت مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید. این کار موجب می شود تا مغز و بدن به زمان مشخصی برای خواب و بیداری عادت کند! مصرف کافئین را از ظهر به بعد کاهش دهید. حتی مقدار کمی از کافئین که بعد از زمان ظهر مصرف شود نیز می تواند بر یک خواب شبانه خوب اثر بگذارد! وعده‌های غذایی سنگین را در ساعات آخر شب مصرف نکنید زیرا مصرف آن‌ها سیستم گوارشی را تحت فشار قرار می‌دهد و بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد! نور را در اطراف محل خواب خود کاهش دهید زیرا سطوح پایین نور به مغز می‌فرستد تا ترشح ملاتونین* (هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری) سیگنال می‌دهد! مصرف تنباکو را کاهش دهید زیرا مصرف آن موجب ایجاد اختلال در به خواب رفتن می‌شود.