info@payamdayi.com

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۴۹۷۱
چهارشنبه / ۲۸ آذر / ۱۴۰۳
۱۶ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۶
18 / December / 2024

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ناهید حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگر

فرازهایی

امروز با حافظ

فراز و شیب بیابان عشق، دام بلاست
کجاست شیردلی کز بلا نپرهیزد
تو عمر خواه و صبوری که چرخ شعبده باز
هزار بازی از این طُرفه‌تر برانگیزد

غزل

گر شاخه‌ها دارد تری ور
سرو دارد سروری
ور گل کند صد دلبری ای
جان تو چیزی دیگری

مولانا

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۰	۰۷:۱۱	۱۲:۰۴	۱۶:۵۵	۱۷:۱۵

فرگه

تجلیل از موفقیت خوب است اما درس گرفتن از شکست‌ها مهم‌تر است...

بیل گیتس

گزارش روز

روی پوست شهر!

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرنگار، پیادروی برای خرید، پیادروی برای هواخوری و سلامت جسم، پیادروی برای تغییر حال وهوای روحی، فرقی ندارد چرا پای پیاده به دل خیابان‌ها زدیم، مهم این است که از پیادروی‌مان لذت ببریم؛ حالا اگر بخواطر راحتی ما دیگران اذیت شدند هم خیالی نیست. مهم این است که بتوانیم در لحظه آن کاری را که دل‌مان می‌خواهد انجام دهیم. پیادروها هم که تنگ و باریک، پس با یک مسابقه جدی برای این که پیادروی به ما خوش بگذرد تا به دیگران بد بگذرد، مواجه ایم؛ چون قطعاً با محدودیت مواجه ایم و قرار نیست همه از پیادروی‌شان لذت ببرند؛ پس باید هوای خودمان را داشته باشیم؛ ما در اداره ۱۰ راهکار برای این که مطمئن شوید پیادروی خوبی خواهید داشت به شما می گوییم.

۱. مطمئن شوید همه جا سرک می کشید

اصلاً مهم نیست راه عابران پیاده یا حتی خودروها بند بیاید؛ هرجا تصادف، دعوای زن و شوهری، چالش بین مغازه‌دار و مشتری و ... بود بپرید و بپرسید: «ماجرا چیه؟!» فراموش نکنید دعواهای داخل کوچه خیابان، تصادف‌ها، حضور آمبولانس و... امتیاز زیادی دارد که اگر امتیاز این مرحله را از دست بدهید «گیم‌اُوِر» شده و بعید نیست حقوق‌تان قطع شود یا از ارث محروم شوید. سعی کنید فقط به حضور در آن مکان و زمان اکتفا نکنید؛ بلکه حتماً تحلیل کنید، بگویید موتوری مقصر بود یا پرایدی، مغازه‌دار اشتباه کرد یا مشتری، صاعقه بدجایی خیورد یا درخت بدجایی بود؟ هنگام تحلیل لطفاً ژک رشتلی مسائل خانواده را هم بگیرید و مطمئن شوید به‌قدر کافی با حضور و بیانات‌تان در خیابان یا پیادهرو ترافیک و ازدحام ایجاد کرده باشید. بالاخره در دوره زمانه‌ای که بلیت اتوبوس ۸۰ هزار تومان است نباید از کنار همین اتفاقات ساده و پرهیجان کنار خیابان به احترام گذشت.

۲. همه عابران را از مکالمه‌تان با خبر کنید

مزه پیادهروی به این است که کنار هر مغازه‌ای رسیدید از وبترین عکس بگیرید. قیمت‌ها را تلفنی به رفقا بگویید. اگر چیزی که دیدید یک گزارش آنلاین بدهید و خلاصه وسط خیابان به بهانه تلفن صحبت کردن طوری نعره بکشید که دیگران فکر کنند ازدحا دیدهاید یا تخفیف ۱۲۰ درصدی. اگر تنها نبودید و گروهی در حال پیادهروی بودید که چه‌بهتر. همان وسط خیابان الکی قیافه بزنید تا هر کسی رد شد فکر کند به او خندیدید. فاز بلاگری بگیرید و از خودتان و رفقا هی عکس بگیرید. طوری با هرچیزی که دیدید سلفی بگیرید. لنگار اولین انسانی هستید که با پاروی کره ماه گذاشته، تیر چراغ برق، درخت، موزائیک و... همه سوژه‌های خوبی برای عکس هستند؛ هرکسی هم خواست رد شود چپ چپ نگاهش کنید تا بداند بی‌اجازه وارد اکتشاف فضایی شما شده است.

۳. مرام و معرفت فراموش نشود

حتی اگر ۱۰۰ نفر داخل پیادهرو معطل بمانند دلیل نداره مرام و معرفت را حین ورود به مغازه یا هر موقعیت دیگری فراموش کنید و قبل از رفتن باید بروید اقیانوس رفاقت هرقدر هم توفانی باشد، ساحل مرام و معرفت می‌تواند لنگر گاهی برای کشتی روابط شما باشد. خلاصه همان رفیق، صاحب خانه، قضایی، همکار و هر کسی را که اتفاقی توی خیابان، پلمباژ، دم در یک مغازه، نانوایی و... دیدید و تا همین چند دقیقه قبل توی دل‌تان بدوبیراه نثارش می کردید تعارف کنید قبل از شما بروذ و اگر قدر به تعارف ادامه بدهید که کار به کشتی فرنگی و گرفتن زیر یک خم طرف بکشد.

۴. خوراک یا نان اضافه

هوا بدجوری سرد شده، در همچین هوایی پیادهروی با شکم خالی لطفی نداره؛ در اولین فرصت از یک دکه زیرپله ذرت مکزیکی، پیراشکی یا سمبوسه بگیرید، زیرپله گیر نیاوردید یک فست‌فودی پیدا کنید و بگویید «دلداش یک خوراک با نون هم برای ما بزن» ۴ امابعد از گرفتن سفارش، بهترین کار ممکن آن است که دوباره بنشینید به دل پیادهروی و دل علم و آدم را آب کنید؛ با وقع هرچه‌تمام خوراکی‌تان را میل کنید و لذت ببرید؛ بی‌خیال نگاه بچه مردم، کودک کار و... شما مسئول شکم خودتان هستید؛ مگر آن‌ها از غصه‌ای که می‌خورند به شما تعارف می‌زنند که شما از ذرت مکزیکی یا خوراک‌تان تعارف‌شان کنید؟

۵. اکیپی راه بروید!

اگر چند نفر رفتید پیادهروی تا حد امکان اجازه ندهید رفقا از شما عقب بیفتند و از آن‌طرف هم سعی کنید کسی جلو نزند؛ قشنگ همه در یک راستا بروید؛ با طمأنینه هم بروید که حسابی لذت ببرید؛ باور کنید دنیا کوتاه است و رفاقت‌ها را بزرگ‌ترین سرمایه هم بروید که را بدانید؛ فوقش چند نفر پشت سرتان حرص می‌خورند؛ عیبی نداره؛ شما برای این که بتوانید خوب حرص دیگران را دریاورید باید تصور کنید که در یک جنگل خطرناک هستید و توسط موجودات ترسناکی محاصره شدید؛ تنها راه نجات شما این است که دوشادوش رفقا با ریتمی یکنواخت و البته صدای بلند خنده و بی‌اعتنا به تلاش دیگران برای سبقت، اکیپی راه بروید. فراموش نکنید خطر در کمین است و اگر عاری بتواند حلقه آخه‌تا شما را بشکند، ازدهای گیم او تو روز از همان نقطه نبوغ و تمام اکیپ را با نفس آتشینش گریل می‌کند.

۶. سوژه رویت شد

اگر همه کارهای قبلی و بعدی را انجام دادید اما این یکی را انجام ندادید، امتیاز کل مراحل را از دست دادید. این قدر با ایتم مهمی سروکار داریم، برای این که ناگهان همه دیگران را معذب و ناراحت کنید کافی است فیگور شرلوک هولمز بگیرید و به آدم‌ها مثل تبهکار فراری نگاه کنید، طوری این کار را انجام دهید که طرف مقابل لم و فامیلش را فراموش کند و به‌خودش شک کند که شاید کار عجیب یا اشتباهی کرده. نگاهی خیره، کارپراماتیک و با تنگ کردن چشم، به شما کمک می‌کند هدف‌تان در راستای آزار دیگران تامین شود.

۷. وقت کار فرهنگی است

تربیت بچه یک فرایند پیچیده و ۲۴ ساعته است؛ حین پیادهروی اگر فرزندتان کار اشتباهی کرد همان‌جا طوری با او برخورد کنید انگار گاوچندوق بلک مرکزی را خالی کرده. اگر چیزی خواست به او بگویید: «هرچی می‌خوای جیغ بزن، پرده گوش همه آدم‌های این جا چاره بشه هم برات نمی‌خرم» مدتِ روز روان‌شناسی و تربیت فرزند را بگذارید کنار و روش‌های فرمایشی انتخاب کنید که بار روانی بیشتری برای بقیه مردم داخل کوچه، پیادهرو یا پاساژ داشته باشد. به فرزندتان یاد بدهید مواظب سلامتی‌اش باشد و گرنه هم از زمین می‌خورد هم از شما. بطور مثال اگر بچه خورد زمین حتماً طوری بزندش که برود هوا و تعادل ماجرا حفظ شود.

۸. جای موتور پیادهرو است و تمام

تا محل پیادهروی را با موتور بروید؛ البته این همه پول موتور ندادید که بخواهید مثل بقیه توی ترافیک بمانید؛ بزنید توی پیادهرو، طوری از پشت سمت عابران پیاده بروید که فکر کنند یک زورگیر و کیف قاپ در حال نزدیک شدن است؛ بعد وقتی از کنارشان رد می‌شوید دیگر به این که چرا داخل پیادهرو حق‌شان را با موتورسواری می‌خورید فکر نمی‌کنند و حتی بلبت این که زورگیری نشدند خوشحال هم می‌شوند. این طوری به آدم‌ها فرصت می‌دهید قدر دلشده‌های‌شان را بدانند؛ چه کار با ارزشی.

۹. دودکش سیار باشید

پیادهروی فقط وقتی فلسفی و باکلاس می‌شود که سیگار بکشید؛ دودش را حلقه‌ای کنید بعد وقتی در آسمان پخش می‌شود طوری نگاهش کنید لگار در حال کشف از سیاره‌چاله‌های فضایی هستید همزمانش می‌توانید این جمله را هم استوری کنید: «دل‌ها عاشق می‌شوند و ریه‌ها تاوان می‌دهند» البته که فقط وریه شما نیست که تاوان می‌دهد؛ خالا همه قراری که با دوستی‌کار شما در ارتباط هستند باید تاوان شکست عشقی شما را بدهند برای این که مامورین‌تان تکمیل شود بهتر است که ته سیگار را هم روی زمین بیندازید تا محیط زیست هم از پیادهروی شما بی‌نصیب نباشد.

۱۰. کریس رونالدو را مهار کن

حتماً شنیدید که فوتبال مثل زندگی است؛ پس زندگی هم مثل فوتبال است و یک تنه قانونی چیز بدی نیست؛ عذرخواهی هم نمی‌خواهد. محکم به هر کسی که در مسیرتان بود و به عقلش نرسید راهتان را باز کند تنه بزنید؛ طوری که لگار در دقیقه ۹۰ بازی فینال جام جهانی، کریس رونالدو در محوطه جریمه تیم‌تان است موقعیت شده و همه چیز به شما و تنهای که می‌زنید بستگی دارد. خلاصه شما یک فوردبینی یا اردیبهشتی یا خرداد یا متولد مغرور یکی از ماه‌های سال هستید که نباید راه را برای کسی باز کنید اگر هم بعد از تنه زدن طرف برگشت و طلبکارانه نگاهتان کرد، بگویید «چیه خوش تیپ ندیدی؟!» یا «چیه؟ نگاه دارم؟ فوربالم چند تا دارم؟» خلاصه یک چیزی بگویید که طرف مطمئن شود شوخی با شما کار خوبی نیست.

اشاره

خورشید در آستانه غرشی قوی‌تر از میلیاردها بمب اتمی!

دانشمندان هشدار می‌دهند خورشید به زودی شاهد انفجاری به‌قدرت میلیارد‌ها بمب اتمی خواهد بود این رویداد ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری بر زمین داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گجت نیوز، براساس آخرین اخبار علمی، مطالعات جدید با بهره‌گیری از روش‌های نوین نشان می‌دهند ستارگانی شبیه به خورشید مابه طور متوسط هر صد سال یکبار شاهد فوران‌های قوی‌تر از صدها بمب اتمی موسوم به فرسراره (Superflare) هستند این یافته‌ها این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا خورشید ما نیز در آینده‌ای نزدیک ممکن است چنین رویداد شدیدی را تجربه کند؟

تا پیش از این، بر اساس مشاهدات انجام شده روی ستارگان مشابه خورشید، تصور می‌شد فرسراره‌ها با فاصله زمانی چند هزار سال یکبار رخ می‌دهند. اما مطالعه‌ای جدید که بر روی ۵۶ هزار ستاره مشابه خورشید صورت گرفته، این باور را به چالش کشیده است. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که ستارگانی مانند خورشید ما، ممکن است بسیار بیشتر از آنچه پیش‌تر تصور می‌شد، یعنی تقریباً هر صد سال یکبار، شاهد وقوع فوران‌های عظیمی قوی‌تر از میلیارد‌ها بمب اتمی باشند.

فرسراره‌ها، طوفان‌های خورشیدی بسیار قدرتمندی هستند که هزاران برابر شدیدتر از فوران‌های معمولی بوده و می‌توانند خسارات جبران‌ناپذیری به زیرساخت‌های زمینی وارد کنند. از جمله این خسارات می‌توان به سوختن تجهیزات الکترونیکی، اختلال در شبکه‌های ارتباطی، از کار افتادن ماهواره‌ها و ایجاد قطعی گسترده برق اشاره کرد.

محققان این پژوهش نتایج خود را به‌تازگی در مجله سایبنس منتشر کرده‌اند. والری واسیلیف (Valeriy Vasilyev)، یکی از محققان این پروژه، در این باره می‌گوید:

یافته‌ها ما نشان می‌دهد که ستارگانی با ویژگی‌های مشابه خورشید، پتانسیل تولید لبرشراره‌ها را دارند. تلاش‌های پرفرازی مانند اسپیس ایکس و فرابلنگ که در طول این فوران‌ها منتشر می‌شوند، می‌توانند تأثیرات قابل‌توجهی بر جو زمین، میدان مغناطیسی زمین و همچنین فناوری‌های لسلی داشته باشند. بررسی دقیق‌تر این تأثیرات، موضوع مهمی برای پژوهش‌های آتی است.

خورشید را می‌توان یک گوی غول‌پیکر پلاسمایی در نظر گرفت که ذرات باردار در سطحش به گردش درمی‌آیند و میدان‌های مغناطیسی بسیار قوی ایجاد می‌کنند. به دلیل ماهیت پیچیده این میدان‌ها، گاهی لوپات گرهایی در آن‌ها ایجاد می‌شود که با آزاد شدن ناگهانی انرژی به شکل شرارهای خورشیدی همراه است. این شرارها اغلب با پرتاب جرم تاج خورشیدی (CME) همراه هستند.

در صورتی که این فوران‌ها به سمت زمین هدایت شوند، پرتوهای لیکس و فرابلنگ سطح شده از شرارها، الکترون‌های لایه‌های فوقانی جو زمین را جدا کرده و یک لایه یونیزه ایجاد می‌کنند. این لایه مانع عبور امواج رادیویی با فرکانس بالا شده و باعث اختلال در ارتباطات رادیویی می‌شود. این اختلالات معمولاً در مناطقی که در زمان وقوع شراره در معرض نور مستقیم خورشید قرار دارند رخ می‌دهند و حدود یک تا دو ساعت طول می‌کشند.

یکی از شدیدترین طوفان‌های خورشیدی ثبت شده، رویداد کارینگتون در سال ۱۸۵۹ بود. در این رویداد، فرّری آزاد شده به اندازه‌ی انفجار همزمان حدود ۱۰ میلیارد بمب اتمی یک مگاتنی تخمین زده می‌شود. ذرات پرفرّری خورشیدی پس از برخورد به زمین، سیستم‌های تلگراف آن دوره را مختل کرده و باعث ایجاد شعله‌های بسیار درخشان حتی تا جنوب کارائیب شدند.

شواهدی مانند افزایش ناگهانی میزان کربن ۱۴ در حلقه‌های درختان باستانی نشان می‌دهند که خورشید ما می‌تواند شرارهایی صدها برابر قوی‌تر از رویداد کارینگتون تولید کند. اگر این طوفان‌ها به سمت زمین ایجاد شوند، ممکن است بسیار فاجعه‌بار باشند.

برای بررسی دقیق‌تر این احتمال، دانشمندان در مطالعه‌ای جدید، از داده‌های تلسکوپ فضایی کپلر ناسا استفاده کردند. آن‌ها با تحلیل ۵۶۴۵۰ ستاره مشابه خورشید در بازه زمانی ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳، موفق به شناسایی ۲۸۸۹ لبرشراره در ۲۵۳۷ ستاره شدند. این یافته، نشان‌دهنده افزایش قابل‌توجهی در تعداد رویدادهای لبرشراره نسبت به مطالعات قبلی است.

محققان، این تفاوت را به جهت‌گیری‌های موجود در مطالعات پیشین نسبت می‌دهند؛ مطالعاتی که اغلب به بررسی ستارگانی با دوره‌های چرخش مشابه خورشید محدود می‌شدند.

از آنجا که اندازه‌گیری دقیق دوره چرخش بسیاری از ستارگان با چالش‌هایی همراه است، این موضوع باعث شده بود تا تعداد قابل توجهی از ستاره‌های مشابه خورشید از مشاهدات پیشین حذف شوند. اما پژوهشگران مطالعه جدید، راهکاری نوآورانه برای برطرف کردن این مشکل ارائه کرده‌اند.

واسیلیف می‌گویدما از یک روش نوین برای شناسایی شرارهای ستارگان بهره بردیم. این روش به ما اجازه می‌دهد تا منابع این شرارها را در منحنی‌های نوری و تصاویر با وضوح بسیار بالا، حتی با در نظر گرفتن تأثیرات نشانی از ابزارهای رصدی، دقیقاً مشخص کنیم. این روش برای نخستین بار برای شناسایی لبرشرارها به کار گرفته شده و تحلیل داده‌های تعداد بسیار بیشتری از ستارگان را امکان‌پذیر ساخته است.

با وجود نتایج هشداردهنده این مطالعه، هنوز هم برخی فرضیه‌ها بی‌پاسخ مانده‌اند. یکی از این فرضیه‌ها، تفاوت‌های احتمالی و نادیده گرفته شده بین خورشید ما و ستارگانی است که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌اند. مثلاً، ۳۰ درصد از این ستارگان در سامانه‌های دوتایی قرار دارند و این برهم‌کنش‌های گرانشی می‌تواند منجر به وقوع لبرشرارها شود.

به گفته محققان، قبل از آنکه بتوان به قطعیت گفت که این لبرشراره‌ها بمب اتمی در کار خواهند کرد، باید این موارد را دقیق‌تر بررسی کنیم. در عین حال، آن‌ها پیشنهاد می‌کنند برای پیش‌بینی دقیق‌تر زمان وقوع طوفان‌های شدید خورشیدی در آینده، باید بررسی‌های بهتری از خورشید انجام شود. این تلاش‌ها با پرتاب فضاپیمای Vigil آژانس فضایی اروپا در سال ۲۰۳۱ تسهیل خواهد شد.

واسیلیف می‌گوید: «میدوارم خواننده‌گان بعد از مطالعه مقاله ما، این پرسش را با دقت بیشتری دنبال کنند.»

مکث

روزگاری که سرماخوردگی آدم می‌کشت!

چند سالی است رسم شده مردم ترسیده از رسیدن سیاه و سفید بیماری‌های فصلی- تنفسی- با رسیدن پاییز و تغییر آب و هوا، پیشاپیش به استقبال فصل سرما و بیماری‌هایش می‌روند و مثلا با زمن واکسن آنفلوانزا بنشان را تا آخر سال بیمه می‌کنند.

قدیم‌ترها البته نه این همه واکسن و نه بیماری‌های تنفسی- عفونی ریز و درشت وجود داشتند. برای پاییز و زمستان در مجموع یک سرماخوردگی داشتیم و یک رکام! بقیه بیماری‌های فصل‌های پاییز و زمستان هرچه بود و نبود به پای یکی از این‌ها نوشته و با روش و دواهای مربوط به همین دو مورد درمان می‌شد. دوا و درمان و اُمپول زمن هم البته مثل امروز نعنه‌ها ساده نبود بلکه خیلی قدیم‌ترها، خودش چند برابر یک بیماری سختی و بدبختی داشت!

جریمه واکسن نزدن

فتحعلی‌شاه ایران بر باد ده، در زمان حکومتش به امر تلقیح چندان اهمیتی نداد تا اینکه در عصر قاجار نوبت به صدارت شادروان میرزا تقی‌خان امیرکبیر رسید و او دستور داد تا امر منابر و معابر، جار بزنند و اجباری شدن تلقیح واکسن را به گوش عامه مردم برسانند و مثلاً اگر شهروندی واکسن نزده‌ای بر اثر ابتلا به آبله، از دنیا رفت، بازماندگان جریمه شده و برای تدفین جنازه باید پنج تومان به صندوق دولت می‌پرداختند تا مجوز دفن صادر شود.

دوباره مقاومت از روی جهل برخی از مردم در برابر دوا و درمان‌های علمی آن زمان خیلی خودنمد و شنیدنی‌اند، به جز جهل البته، پای مسائل اقتصادی و تخته شدن دکان کسانی که با دعانویسی و جادو دیگر کند. و ناظم‌الاطباء، پزشک مخصوص خود را مأمور تأسیس اولین بیمارستان تهران کرد. ناظم‌الاطباء، در سال ۱۲۶۰ هجری قمری، اولین بیمارستان تهران و ایران را در میدان حسن‌آباد و در محله هشت گنبد، تأسیس کرد که به «مریضخانه» دولتی معروف شد. اما گمان نکنید مشکل دوا و درمان مردم بلافاصله با این بیمارستان حل شد.

قرص‌های بیمارخفه‌کن!

سال‌های سال پس از ناصرالدین شاه اما اوضاع همه چیز تغییر کرد. هم اُمپول و واکسن زیاد شد و هم استقبال مردم از این روش درمانی. استیتو پاستور ایران که بنیان سال ۱۲۹۹ خورشیدی توسط عبدالحسین میرزا فرمانفرما وقف شد، یکی از وظایفش مبارزه با بیماری‌های عفونی و اگیردار از طریق واکسیناسیون و تهیه داروی مناسب بود.

پس از هجوم منتقلین به ایران و شیوع بیماری‌های مسری همچون حصبه، وبا، سل، تیفوس و... مسئله تلقیح واکسن جدی‌تر شد و با ورود داروی حیات‌بخش پنی‌سیلین، بسیاری از بیماری‌های عفونی از ایران رخت بربست. داروی پنی‌سیلین پس از پایان جنگ جهانی دوم در تمام جهان رواج یافت و میلیون‌ها انسان را از خطر مرگ رهایی بخشید اما تزریقش کار هر کسی نبود و باید به بیمارستان‌های مجهز برای تزریق مراجعه می‌شد. آن هم در ایران که کلاً زمنِ سوزن و اُمپول برای خودش داستان داشت.

با آغاز فصل سرما، انواع بیماری‌هایی مثل زکام، سرماخوردگی، تب، سرفه، عطسه و... همه گیر می‌شد و راه درمان، به استفاده از «خوا و درمان خانگی» و استفاده از انواع آش‌ها و حداکثر قرص‌ها و داروهای تَبدِرمَنگ «خب، دکترِ رفی» «کانه کالمین» و «چهار گرد» محدود می‌شد و اگر فاقه می‌کرد که قهالمرد و اگر نمی‌کرد مردم باید تا ماه‌ها با انواع درد سینه‌پهلو و دردهای دیگر می‌ساختند. تازه و مثلاً یک قرصه، قرص کانه کالمین یا کاشی کالمین که تا سال‌های دهه ۵۰ هنوز استفاده می‌شد. کافی بود تا دیدنش شما را بترساند چون قداره‌ای از وقعاً وحشتناک بود و بیمار برای قبوت دادنش در درسر زیادی را متحمل می‌شد. پنی‌سیلین هم آن زمان فقط از طریق استیتو پاستور در قبال نسخه معتبر، آن هم بشکل «محلول» فروخت می‌شد و نزدیکان بیمار با «فلاسک استوانه‌ای» بر از یخ در حالی که نسخه را قبلاً تحویل داده بودند منتظر می‌ایستادند تا دارو را تحویل بگیرند. وقتی نوشتش می‌شد کپسول شیشه‌ای محلول پنی‌سیلین را توی یخ گذاشته و باید به یکی از دو مرکز بیمارستان «هزار تختخوابی» هم حولی آب گرج و یا بیمارستان رازی در خیابان شاپور (وحدت اسلامی) برای تزریق دارو مراجعه می‌کردند!

سوزن‌های چندبار مصرف

علت اصلی مراجعه به این دو مرکز ترس «سوزن زن»ها و یا همان تزریقات چی‌های امروزی از واکنش دارو و حساسیت نشان دادن بدن بیمار بود. وسایل تزریق آن زمان هم عبارت بود از یک عدد سرنگ شیشه‌ای یک سرسوزن معمولاً کند، یک جعبه قازی از جنس روی بقه‌ازره حجیم سرنگ و یکی دو عدد انبرک برای برداشتن سرنگ از داخل آبجوش.

سرنگ باید برای مدت ۱۵ دقیقه در آب جوشانده می‌شد تا تمام میکروب‌های آن کشته شود چون بیشتر تزریق‌ها عضلانی بودند، شیشه‌ای که کند چنان بلایی به سر بیمار می‌آوردند که خدا می‌داند. تزریق سرنگی که بارها مورد استفاده قرار گرفته بود، با عضو بیمار، به قبل قدیمی‌ها کار میخ را می‌کرد! در روزهای سرد سال گاز و بار دواخط‌ها هم سبک نبودند، چون مثل دم‌مکانه‌ها و تزریقاتی‌های امروزی مملو از آدم‌های سرماخورده و زکام گرفته، بود. بیشتر فروشندگان دارو برای خوشتان «یک یا دکتر» بودند و انواع داروها را در داخل پاکت سفید کاغذی تمیزی ریخته و همراه با دستور کاربرد آن به دست مشتری می‌دادند!

برش

دور هم بگردیم

دورهمی‌های خانوادگی در فرهنگ ایرانی، همچون یک نغمه دلنشین، روح و جان خانواده‌ها را به هم پیوند می‌زند. این نغمه که در فرهنگ ایرانی- اسلامی ما به بهانه‌های مختلف و در مراسم‌های ملی و سنتی مانند شب یلدا یا حضور دوستان و اعضای خانواده متبلور می‌شود، فضایی گرم و صمیمی را ایجاد می‌کند که در آن هر کس دلنشان‌ها و خاطرات خود را به اشتراک می‌گذارد؛ از پخت و پز غذاهای خوشمزه و معطر گرفته تا بازی‌های سنتی و گفت‌وگوهای دلنشین که در عین سادگی، جشن زندگی و محبت است.

در این فضا، خنده‌ها و شادی‌ها به راحتی در دل‌ها جا می‌گیرد و بار دیگر یادآوری می‌کند که خانواده بزرگترین سرمایه هر فرد است. آیین شب‌نشینی و دورهمی خانوادگی در فرهنگ ایرانی نه تنها یک سنت زیبا و دلنشین است، بلکه به عنوان یک عامل مهم در تقویت روابط انسانی و ایجاد فضایی مثبت در زندگی افراد عمل می‌کند. با حفظ و ترویج این سنت، می‌توانیم به سلامت روانی و اجتماعی خود و نسل‌های آینده کمک کنیم و از غنای فرهنگی خود بهره‌مند شویم.

تاثیر روابط خانوادگی بر سلامت روان افراد

آیین مهمانی و دورهمی خانوادگی از دیرباز در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده است. این آیین صرفاً فرصتی برای برقراری ارتباط و تقویت روابط فردی نیست، بلکه نقش موثری در ایجاد و حفظ سلامت روانی و ثبات فرد دارد و در زمینه‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی تاثیر گذار است. این موضوع به احاط علمی نیز ثابت شده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد روابط خانوادگی مثبت و صمیمانه می‌تواند تاثیرات قابل توجهی بر سلامت روان افراد داشته باشد. برهمین اساس، تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ در مجله Journal of Family Psychology منتشر شد، نشان داد حمایت اجتماعی از طرف اعضای خانواده می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که از حمایت عاطفی و عملی خانواده برخوردار بودند احساس رضایت بیشتری از زندگی و سلامت روان بهتری داشتند. همچنین تحقیقات دیگری که در Family Relations منتشر شده نشان می‌دهد ارتباطات مثبت و موثر در خانواده می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و خودباوری مثبت افراد کمک کند. این تحقیق نشان داد خانواده‌هایی که در آنها ارتباطات گرم و صمیمانه وجود دارد، در مواجهه با چالش‌های زندگی یکدیگر را بهتر حمایت می‌کنند. مطالعه دیگری که سال ۲۰۱۹ در American Journal of Family Therapy منتشر شد، نشان داد دورهمی‌های خانوادگی منظم می‌تواند به افزایش احساس تعلق و کاهش احساس تنهایی کمک کند. این تحقیق نشان داد افرادی که به طور منظم در دورهمی‌های خانوادگی شرکت می‌کنند، سلامت روان بهتری دارند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

سلامت جامعه؛ در گرو حفظ روح جمعی

محسن نصری جامعه‌شناس می‌گوید: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فطرت انسان، اجتماعی بودن او است؛ به همین دلیل از روز اول زندگی انسان‌ها در جوامع، نیازِ به تعامل و گفتوگو با دیگران وجود داشته است؛ بنابراین دلیل جامعه‌ای می‌تواند سلامت فردی و اجتماعی خود را حفظ کند که بتواند به روح جمعی توجه کند. از آنجا که خانواده سلول بنیادین جامعه است، در دین اسلام نیز بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. چون تعامل و روابط اجتماعی ابتدا در این نهاد شکل می‌گیرد و در خصوص اثرات تعاملات خانوادگی و اجتماعی می‌افزاید: غیر از نوشدنی، امید، خودباوری و هیجانزایی که بخشی از تاثیرات این تعاملات است، در این ارتباطات فرهنگ نیز خود را نجلی می‌بخشد و افراد سبک زندگی و مسئولیت نسبت به یکدیگر را فرامی‌گیرند. البته اسلام تاکید می‌کند که این دورهمی‌ها تحافظگان سالم برگزار شودچرا که اثر تجملات بر اصل این موضوع حاکم شود، نتیجه معکوس می‌دهد و باعث تخریب روابط انسانی می‌شود. نصری ادامه می‌دهد: به همین جهت سلمانی مثل نوروز در دین نیز تاکید شده است یا مثلاً سلب یلدا که بهانه‌های شادی تا افراد در تعامل با یکدیگر قرار بگیرند که خود این اصلاح رفتار و نشاط را در پی دارد.

فضای مجازی؛ رقیب جدی تعاملات اجتماعی

این جامعه‌شناس یادآور به دلایل کاهش تعاملات خانوادگی در دهه‌های اخیر نسبت به گذشته می‌گوید: در گذشته خانواده‌ها به‌صورت گسترده بودند و فرزندان این خانواده در مواردی بعد از ازدواج هم در خیلی خانه به‌صورت مشترک با خانواده زندگی می‌کردند. اما اکنون این خانواده‌ها به هسته‌هایی کوچک تبدیل شده است که خوانین ماآلی، مرکز شدن روابط بسیار کمتر از گذشته است. از طرفی دیگر، فرورز فضای مجازی رقیب بسیار جدی برای تعاملات اجتماعی شده و روابط بین انسان‌ها را تحت تاثیر قرار داده و فرصت‌های کمتری برای رفتار جمعی و کنش‌های متقابل باقی گذاشته است. نصری می‌افزاید: همین جهت ما باید یک تعاملی را ایجاد کنیم چراکه نمی‌توان فضای مجازی را در عصر فعلی حذف کرد. اما می‌توان با تقویت مدیریت در این فضا تا حدی آن را کنترل کرد که کل زندگی را تحت تاثیر قرار ندهد. همچنین می‌توان از این ابزار در جهت تقویت روابط نیز استفاده کرد.