info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۰۳۹
سه‌شنبه / ۳۰ فروردین / ۱۴۰۱
۱۷ / رمضان / ۱۴۴۳
19 / April / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۷-۲۲۵۲۴۲۴۳-۰۲۶۱ فاکس: ۲۲۵۵۳۲۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

## مکث

### یک بام و چند هوا؛ بازی غرب با لغات

یک رسانه عربی در گزارشی به نقل از برخی تحلیلگران سیاسی به مواضع ضد و نقیض غربی‌ها در تعامل با مساله فلسطین و جنگ اوکراین اشاره کرده و می‌نویسد که غربی‌ها در برخورد با مسائل مختلف بین المللی نه معیارهای دوگانه بلکه حتی چندگانه و فرهنگ لغتی مملو از واژگان و اصطلاحات متفاوت دارند که بسته به منافع سیاسی و موضع گیری‌هایشان نوع این واژگان در سخنرانی‌هایشان فرق دارد.

**به گزارش پیام آشنا**، خبرگزاری قدس پرس در گزارشی به نقل از دو تحلیلگر فلسطینی نوشت: حمله روسیه به اوکراین دوگفتگی معیارهای غرب در تعامل با مقاومت مردم فلسطین در برابر اشغالگری اسرائیل که هفت دهه از عمر آن می گذرد را برملا کرد.

این دو تحلیلگر در گفتگو هایی جداگانه با قدس پرس تاکید کردند که غربی‌ها دائما مقاومت مردم فلسطین را "تروریسم" توصیف کردند و برای مقابله با آن و خشکاندن منابع نظامی و مالی آن تمام امکانات خود را به کار گرفتند این درحالی است که حمایت‌های نامحدود مالی و تسلیحاتی و رسانه‌ای آن‌ها برای مقابله با حمله روس‌ها به سوی اوکراینی‌ها سرازیر شده است.

مصطفی الصواف، نویسنده و تحلیلگر سیاسی تاکید کرد که غربی‌ها می‌دانند که مقاومت قانون تعامل با اشغالگران است اما سیاست غرب و آمریکا تنها یک بام و دو هوا نیست بلکه یک بام و چند هوا است و معیارهای متعددی در برخورد با پرونده‌های مختلف دارند.

وی می گوید: نگاه غربی‌ها نسبت به اوکراین اینگونه است که این یک کشور اروپایی است که مورد حمله روسیه قرار گرفته است و مردم اوکراین حق دارند از خود دفاع کنند. علاوه بر این آمریکایی‌ها با روسیه دشمنی دیرینه دارند و این امر را فرصتی برای تحقیر آن می‌بینند؛ بنابراین از طریق مزدوران و روش‌های دیگر از اوکراینی‌ها حمایت تسلیحاتی و مالی می کنند.

الصواف تاکید کرد: نگاه کشورهای غربی و آمریکا نسبت به ملت فلسطین و مقاومت آن متفاوت است و علاوه بر آن به طور آشکار از رژیم صهیونیستی طرفداری و از آن حمایت مالی و تجهیزاتی می کنند. این کشورها اسرائیل را اشغالگر نمی‌دانند و تعرض آن‌ها به فلسطین را "دفاع از خود" توصیف می کنند این درحالی است که قانون بین المللی این اجازه را داده است که "سرزمین اشغال شده با تمام ابزارها و وسایل در برابر اشغالگران مقاومت کند."

این تحلیلگر سیاسی می گوید: این رفتار نه در میان غربی‌ها وجود دارد، علی رغم اینکه حضور اسرائیلی بر روی خاک فلسطین با زور و قتل و کشتار و همدستی انگلیس بوجود آمد؛ انگلیسی که از گروه‌های صهیونیستی حمایت کرد و راه آن‌ها برای اشغال سرزمین فلسطین و بیرون راندن مردم اصلی آن را هموار کرد.

وی خاطرنشان کرد که تمرکز بر دوگانگی مواضع غربی‌ها امری ضروری است و باید آن را برملا کرد؛ این مساله نیازمند تلاش مداوم از داخل و خارج است.

از سوی دیگر محسن الاقرنجی، تحلیلگر و خبرنگار فلسطینی نیز موجود میان روسیه و اوکراین و همچنین کشورهای غربی و در راس آن ها آمریکا و اتحادیه اروپا، شعارهای دروغین غرب را رسوا کرد.

وی می گوید: همان ساعات اولیه جنگ، نقاب از چهره زشت‌ترین و خشن‌ترین شیوه دوگانگی معیارها در عصر جدید برداشت، زیرا معلوم شد که غرب، بشریت را بر اساس چشم رنگی، ملیت، نژاد و رنگ پوست طبقه بندی می کند. بنابراین ادعاهای انسانیت و ارزش‌های اخلاقی غربی‌ها رنگ باخت؛ انسانیتی که سال‌ها با ادعای داشتن آن سرهایمان را به درد آورده بودند کاری که جامعه بین المللی تنها طی چند روز برای اوکراین و مقاومت آن کرد طی ۷۴ سال برای مساله فلسطین و پایان دادن به اشغالگری اسرائیل انجام نداد بلکه بالعکس غربی‌ها با تمام وجود تلاش کردند ثابت کنند "اشغالگری واقعیتی است که نمی‌توان آن را تغییر داد" و هرکس با آن مخالفت می کرد "جنایتکار" می‌خواندند.

الاقرنجی تاکید کرد که غربی‌ها برای توصیف بحران روسیه و اوکراین از واژه‌ها و اصطلاحات زیادی مانند "جنگ موجود، حمله و تجاوز" استفاده کردند اما یک واژه دیگر به فرهنگ لغت رسانه‌ای، سیاسی و نظامی آن‌ها راه نیافت و آن "تروریسم" است زیرا طرف اسلامی و یا عربی در این جنگ وجود ندارد.

وی می گوید: غربی‌ها در جنگشان با روسیه شرکت های فناوری جهانی و در راس آن‌ها فیس‌بوک و توییتر را به کار گرفتند این درحالی است که تا به امروز نیز هجمه‌هایی علیه سایت‌های حامی مردم فلسطین وارد می‌شود و حساب صدها موسسه فلسطینی و افراد فعال و رسانه‌ای بسته می‌شود و این مساله بخش دیگری از مواضع جعلی بین المللی و اقدامات فریبکارانه آن را برملا می کند؛ اقداماتی که با نام آزادی، دموکراسی و حقوق بشر مطرح می شود.

این تحلیلگر سیاسی در ادامه خاطرنشان کرد: چطور است که بمب‌های دستی کوکتل مولوتف یکباره به سلاح قانونی در دست مردم اوکراین تبدیل می‌شود در حالی که همین بمب‌ها برای مردم فلسطین ممنوع است؟ مردمی که طی چند دهه درحال سوختن در آتش اشغالگری هستند برخی شخصیت‌های غربی نیز اکنون متوجه تبعیض نژادی شده‌اند، اشخاصی مانند ریچارد بوید، نماینده پارلمان ایرلند که از مواضع دوگانه غربی‌ها در تعامل با مساله فلسطین و اوکراین انتقاد کرد، همچنین جولی الیوت، نماینده پارلمان انگلیس نیز تاکید کرد که "حمله روسیه به اوکراین همانند مساله‌ای است که سال هاست در سرزمین فلسطین درحال رخ دادن است" اما این اظهارات منجر به خشم برخی نژادپرستان غرب شد.

## گزارش روز

### پروتکل‌های شخصی!

این روزها هر کسی برداشت خاص خود را برای استفاده از ماسک دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایران، «تا همین چند وقت پیش خیلی‌ها می‌گفتند باید بدبدید که دیگر ماسک جزئی از پوشش ما شده است؛ بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی خیلی‌ها می‌گفتند تا وقتی کرونا وجود دارد، ماسک هم هست. اما اگر این روزها به دور و برتان نگاه کنید می‌فهمید این موضوع در حال تغییر است و استفاده از ماسک به کمترین حد خود رسیده است.

شما جزو کدام دسته‌اید؟ از آنهایی که سفت و سخت به ماسک‌تان چسبیده‌اید یا از آنها که دیگر نصفه و نیمه از ماسک استفاده می‌کنند یعنی در مکان‌های سربسته و بدون تهویه ماسک می‌زنید و در فضای آزاد یا خیال راحت ماسک‌تان را برمی‌دارید. شاید هم جزو گروهی هستید که دیگر از ماسک‌زدن خسته شده‌اید و بدون ماسک در همه فضاهای عمومی تردد می‌کنید. یا هم‌به چند جا سر می‌زنیم تا ببینیم اوضاع از چه قرار است. بعد هم پای حرف‌های یک پزشک می‌نشینیم تا ببینیم نظرش درباره استفاده از ماسک چیست؟

زن و دو دختر ش در یک مرکز خرید نسبتاً شلوغ و بدون مدارها را نگاه می کنند هر سه بدون ماسک چند لحظه نگاهشان می کنم وارد یک فروشگاه می‌شوند و قیمت چند لباس را می‌پرسند وقتی از آنهامی‌پرسم چرا از ماسک استفاده نمی کنند، خیلی متعجب می گویند چرا باید از ماسک استفاده کنند وقتی سه دوز واکسن زده‌اند و کرونا هم دیگر وجود ندارد. مادر لبوهایش را بالا می‌اندازد و می گوید: «ایام عید کلی رفت‌وآمد داشتیم اما کسی کرونا نگرفت. گفتیم چه کاری است که ماسک بزنیم و نگذاریم اکسیژن به مژمان برسد. بعد هم فامیل‌هایمان که کانادا هستند گفتند دولت اعلام کرده هیچ‌کس ماسک نزند. اینجا به نظرم زیادی سخت می‌گیرند دیگر وقت آن شده اعلام کنند ماسک نزنیم» یکی از دخترها هم با خنده می‌گوید: «امان، مگر حالا تو از لولش ماسک می‌زدی؟ خخم همیشه ماسکش روی چانه‌اش بود. گفتیم دیگر همان را هم نزن اما من و خواهرم واقعاً از ماسک خسته شدیم. دوسال ماسک زدیم دیگر بس است.»

«بدون ماسک وارد نشدید»؛ این را یکی از بوتیک‌دارها روی سر در فروشگاهش چسبانده و خودش هم دو لایه ماسک زده. بوتیک کوچکش را نشانم می‌دهد که نه تهویه‌ای دارد و نه پنجره‌ای رو به بیرون: «هر این دو متر جا با وجود ماسک باز هم دوبار کرونا گرفتم. الان هر کسی هم بگوید ماسک نزن من یکی اهمیتی نمی‌دهم. کسی را هم بدون ماسک راه نمی‌دهم. نمی‌دانم یک‌مرتبه چه شد که همه بی‌خیال شدند. الان دقیقاً ۵۰ درصد مردم ماسک نمی‌زنند. یک بار دلتا گرفتم اما ریغام درگیر نشد. دکتر گفت به خاطر استفاده از ماسک شاکی آوردی و حجم اندکی ویروس وارد ریغات شده برای همین هم کس بگوید ماسک نزن گوش نمی‌دهم و اینجا هم کسی را بدون ماسک راه نمی‌دهم.»

چند دختر جوان در پارک سرسبزی که این روزها با انبوهی از یاس بنفش زیبا شده و بوی خوش آن مشام را نوازش می‌دهد با هم حرف می‌زنند هر سه ماسک‌ها را خود دستشان انداخته‌اند: «راستش را بخواهی دیگر توی فضای باز مثل اینجا ماسک نمی‌زنیم اما در فضای سربسته و بدون تهویه چرا؟ هم این‌گونه پاسخ می‌دهد: «چون خیلی‌ها فکر می‌کنند ماجرا تمام شده و دیگر کرونایی وجود ندارد و چیزی شبیه آنفلوانزای فصلی داریم در حالی که این اطلاعات کاملاً غلط است. مثل این که اگر ماسک بزنیم و واکسن هم بزنیم دیگر دیرباید بیماری مصون می‌شویم. در حالی که همه اینها با هم موجب می‌شود افراد ریسک کمتری برای ابتلا داشته باشند یا در صورت ابتلا علائم کمتری را تجربه کنند اما کسی درصد مصون نمی‌شود. همین گزارم‌های غلط کارآمدی ماسک را زیر سؤال برد و در کنار آن عادی انگاری هم اقبال استفاده از ماسک را کاهش داد.»

فرانسه و کانادا اما دوست من می‌گفت در فرانسه همین که اجبار استفاده از ماسک برداشته شد آمار کرونا بالا رفت. الان فقط در وسایل حمل‌ونقل عمومی ماسک اجباری است و در محل کار و همه جا رفت‌وآمد بدون ماسک مجاز است اما هر کشوری شرایط خودش را دارد».

پرستار قابل یک کافه سیار ایستاده قهوه‌می‌نوشد و به سیگارش پک می‌زند: «خلقوم دیگر خسته شدم از ماسک. همین طور از الکل و هر چیزی که به کرونا مربوط است. توقع زیادی است که مردم همچنان ماسک بزنند برای من ماسک دیگر معنایی ندارد، همان طور که کرونا معنایی ندارد».

اما واقعاً کرونا تمام شده؟ آیا ما هم باید مثل بعضی نقاط دنیا منتظر این باشیم که رسماً اعلام کنند می‌توانیم ماسک را برداریم؟ آیا زندگی بدون ماسک هم ممکن است یا آن طور که برخی می‌گویند ماسک دیگر همراه همیشگی ما شده است؟ دکتر هادی یزدانی- پزشک درباره ماسک و استفاده از آن در این روزها توضیح می‌دهد: «استفاده از ماسک در این روزها به کمترین حد رسیده. باید توجه داشت هیچ سیاست تک‌عاملی نمی‌تواند باعث عبور ما از همه‌گیری شود. یعنی نمی‌توان گفت فقط استفاده از ماسک واکسن، شستن دستها یا فاصله‌گذاری همه‌گیری را از بین می‌برد. همه اینها در کنار هم لایه به لایه می‌تواند جلوی بیماری را بگیرد. برای همین می‌توان گفت ماسک بخشی از همین سیاست‌گذاری‌هاست تا بتواند جلوی پخش‌شدن ویروس را بگیرد یا شدت ورود ویروس به بدن را کم کند تا اگر فرد با ویروس مواجه شد، حجم کمی وارد بدنش شود و از این نظر استفاده از ماسک مهم است.»

اما چرا این روزها به کمترین حد استفاده از ماسک در دوران همه‌گیری رسیده‌ایم؟ یزدانی به این سؤال هم این‌گونه پاسخ می‌دهد: «چون خیلی‌ها فکر می‌کنند ماجرا تمام شده و دیگر کرونایی وجود ندارد و چیزی شبیه آنفلوانزای فصلی داریم در حالی که این اطلاعات کاملاً غلط است. مثل این که اگر ماسک بزنیم و واکسن هم بزنیم دیگر دیرباید بیماری مصون می‌شویم. در حالی که همه اینها با هم موجب می‌شود افراد ریسک کمتری برای ابتلا داشته باشند یا در صورت ابتلا علائم کمتری را تجربه کنند اما کسی درصد مصون نمی‌شود. همین گزارم‌های غلط کارآمدی ماسک را زیر سؤال برد و در کنار آن عادی انگاری هم اقبال استفاده از ماسک را کاهش داد».

اما چرا برخی کشورها استفاده از ماسک را آزاد گذاشته‌اند؟ آیا این سیاست در کشورها هم به توجه به آمار ابتلا و مرگ و میر قابل اجراست؟ یزدانی می‌گوید: «هنتلب با شرایط بلد برای بحران‌های کشور سیاست‌گذاری کرد یعنی ما باید در زمینه پروتکل‌های درمانی و واکسن مشابه عمل کنیم اما درباره سیاست‌های دیگر با توجه به موقعیت و امکانات هر جایی باید معقول و منطقی باشیم. دارو یا واکسنی که در کشور دیگری استفاده شده می‌تواند در کشور ما هم استفاده شود اما سیاست‌گذاری‌های یک کشور دیگر ممکن است اینجا کارایی نداشته باشد. مثلاً ممکن است در کشوری با تست‌های زیاد و رایگان بیماریابی خوبی انجام شود و به این نتیجه برسند که آمار ابتلا واقعاً پایین است اما ما در این مورد نامولق بودیم و اصلاً در رویایی تعامی، خوب عمل نکرده‌ایم. پس نمی‌توان سیاست کشور دیگری را اینجا پیاده کنیم. طبیعتاً نقش ماسک در همه‌گیری بدون انکار است و به غیر از ماسک‌های N95 همین ماسک‌های جراحی معمولی هم نقش مهمی در جلوگیری از بیماری و گسترش آن داشته‌اند».

دکتر یزدانی در پاسخ به این سؤال که تا چه زمانی استفاده از ماسک ضروری است، می گوید: «کرونا به مانند دلتا چقدر تماس‌های نزدیک انسان‌ها مثل دست‌دادن، روبوسی و بغل کردن و از فاصله نزدیک صحبت‌کردن می‌تواند خطرناک باشد. من معتقدم همچنان ماسک‌زدن در مکان‌های بسته و پرفت‌وآمد لازم است و تا زمانی که سازمان بهداشت جهانی پایان همه‌گیری را اعلام نکرده ماسک‌زدن برای همه ضروری است. وقتی هم پایان همه‌گیری اعلام شود باز هم در مکان‌هایی که سربسته است و تهویه مناسبی ندارد مثل مکان‌های بهداشتی و درمانی حتماً همه افراد باید ماسک بزنند. این یکی از تغییراتی است که بعد از کووید باید در زندگی همه ایجاد شود. این که عده‌ای هم می‌گویند استفاده از ماسک به معنز آسیب می‌زند کاملاً غلط است و ما آسیبی لازم را با ماسک هم دریافت می‌کنیم. اینها بهانه‌هایی است که افراد می‌آورند تا از زیر بار مسئولیت اجتماعی که همان ماسک زدن است، شانه خالی کنند».

وقتی هم با هوش بالا و تقریبا همگی با شهامت‌شان مردان معتازی بودند اما هیچ‌کدام از آنان هرگز تلاشی نکرده بود تا طبقات مردم را بهم متحد کند و تمایزها و تعریف‌های بین آنها را از میان بردارد، بلکه همگی این شاهان می‌خواستند طبقات مردم را عموماً وابسته به تاج و تخت نگه دارند» می‌خواستند مردم، به جای آن که خودشان را عضوی از یک جامعه بدانند، رعیتی از رعایای شاه ببینند. «و، در اینجا یک اشتباه از من سر زده است، یکی از شاهان ماهمذش همین (کاهش تضاد و فاصله بین طبقات) بود و همه هم و غمش را صرف همین کار کرده بود و آن شاه اولیی شانزدهم بختر گشته بود».

این آخری سعی خودش را کرد اما نتیجه درست همان چیزی شد که او می‌خواست ماهش شود. به قول رلوی «به راستی که راه‌های تحقق مشیت الهی چقدر پر رمز و رازند»!

## اشاره

### مرگ دوتوکویل

«الکسی دوتوکویل (Alexis de Tocqueville) فرانسوی که شاهزده اُورِیل ۱۸۵۹ در کن درگذشت، پژوهشگری پیشرو و نویسنده‌ای نکته‌سنج بود».

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از اعتماد: «کمی بیشتر از نیم‌قرن زندگی کرد و با دو کتاب «دموکراسی در آمریکا» (۱۸۳۵) و «انقلاب فرانسه و رژیم پیش از آن» (۱۸۵۶) — که هر دو هنوز هم معتبر و خواندنی‌اند و هر دو هم به فارسی ترجمه و منتشر شده‌اند — نام خودش را ماندگار کرد و مرزهای تحقیق در علوم انسانی و اجتماعی را آن هم زمانی که هنوز این لفظ چندان رایج نشده بود، توسعه داد. در کتاب دوم که حاصل مطالعات و تاملات سال‌های پایانی عمر اوست، به چند پرسش اساسی درباره انقلاب فرانسه پاسخ می‌دهد. مثلا در پاسخ به این پرسش که ریشه تضاد طبقاتی در فرانسه منتهی به انقلاب کجا بوده، به تبعض موجود در نظام مالیاتی این کشور اشاره می‌کند و می‌نویسد: «از آنجا که مالیات‌ها طوری تنظیم شده بودند که بیشتر بر آنهایی فشار وارد می‌آوردند که کمترین وسایل را برای دفاع از خویش داشتند و نه بر آنهایی که بیشتر از همه می‌توانستند این فشار را تحمل کنند نتیجه‌ی آن گریزناپذیر و به همان اندازه نفرت‌انگیز بود: ثروتمندان از رنج مالیات خلاص و تهیدستان دچارش شده بودند».

این بی‌عدالتی، نه مشکلی تازه که زخمی متعلق به سه قرن پیش از انقلاب بود از قرن پانزدهم به بعد، هر بار دولت بی‌پول می‌شد دستش را بیشتر از قبل در جیب مردم فرو می‌کرد و تقریبا همیشه این طبقات ضعیف‌تر بودند که فشارهای مالیاتی را تحمل می‌کردند (اشراف فرانسوی بر اساس امتیازهای طبقه خودشان، از پرداخت بسیاری از مالیات‌ها معاف بودند.) هیچ نهادی هم برای دفاع از حقوق این فرودستان و اعتراض به ظلمی که تحملش می‌کردند وجود نداشت.

«هنگامی که افکار عمومی برای نظارت بر کار دولت وجود ندارد و همه قدرت‌ها در دست او جمع است و با انگکای بدان‌ها عرلسی از انقلاب که آخرین وسیله برآرا خشم ملت است ندارد کمبود پول حتی یک حکومت با حسن نیت را نیز به کارهای به‌راستی ناجوانمردانه و خودسرانه وامی‌دارد» تبعیض طبقاتی در بافت جامعه فرانسه باقی ماند و – جز در دوران یکی از شاهان این کشور – هیچ کوشش موثری برای رفع آن انجام نشد. دوتوکویل درباره کشورش می‌نویسد: «اگر چه در تاریخ طولانی سلطنت فرانسه، شاهان لایق بسیاری در دوره‌های مختلف به تخت نشستند و بسیاری از آنان با زیرکی عملی‌شان و با چیزی که آن را سرمایه اجتماعی می نامیم، مرتبط است. واین اساساً به این معنی است که شما دوستان بیشتری دارید، دایره دوستان بیشتری پیدا می کنید و درگیر فعالیت های بیشتری می‌شوید. افرادی که به مسجد می روند یا افرادی در تماس قرار می‌گیرند که اگر به مسجد نمی رفتند آنها را ملاقات نمی‌کردند. این فراوانی سرمایه اجتماعی به نوبه خود باعث ایجاد سرمایه انسانی می شود. به عبارت دیگر، اختلاط با طیف وسیعی از افراد منجر به توسعه مهارت‌های غیرشناختی وشخصیتی مرتبط با عملکرد تحصیلی بالاتر، مانند نظم، انگیزه و روتین می‌شود. تهلهای مذهبی به طور موثر به عنوان بوته‌ای برای ایجاد سرمایه اجتماعی عمل می کنند.

نتیجه اینکه اگر اختلاط با افراد در محیط های مذهبی منجر به ایجاد سرمایه اجتماعی شود، در این صورت هر چه این اختلاط بیشتر باشد، سرمایه اجتماعی بیشتری ایجاد می شود. پروفسور هورتوتگ تاکید می کند که این اثر محدود به افرادی است که در سنین شکل گیری و به ویژه در سنین ۱۵ تا ۲۰ سالگی قرار دارند.

## قابل توجه

### روزه‌داری چطور باعث پیشرفت تحصیلی می‌شود؟

تحقیقات در مورد تأثیر ماه رمضان تشان می‌دهد که رعایت دقیق فریضه‌های ماه مبارک رمضان می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تقویت کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا زندگی، به نظر می‌رسد این یافته‌ها با این نگرانی مقابله می کند که الگوهای خواب مختل شده و کمبود غذا یا تشویندی از سحر تا غروب آفتاب در طول ماه مبارک رمضان می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. «ریک هورتوگ»، نویسنده اصلی این مطالعه و استاد تاریخ اقتصادی دانشگاه «کلن»، نتایج این تحقیق تجربی را برای نشریه The National فاش کرده است — می گوید که وی نیز از این نتایج شگفت زده شده است. پروفسور هورتوتگ می گوید: من و همکارانم علاقه مند بودیم که رابطه میان دین و آموزش را بهتر درک کنیم. هر همین منظور می خواستم متوجه شویم که آیا می‌توانیم یک جنبه خاص از دینداری را مطالعه کنیم که در آن مردم از قوانین بسیار خاصی پیروی می‌کنند (مانند روزه داری ماه رمضان) که تاکنون نسبتاً مضر توصیف شده است و مشاهده کنیم که این قوانین چگونه بر نتایج آموزشی دانش‌آموزان به ویژه دانش آموزانی که در دوره نوجوانی بسر می برند، تاثیر می گذارد. وی افزود: ما با شگفتی متوجه شدیم که رعایت فریضه‌های ماه رمضان تأثیرات مثبتی بر عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌های بعد از ماه مبارک دارد. نتایج اصلی این مطالعه که توسط تیم پروفسور هورتوتگ ارائه شد به طور کامل با نتایج مطالعات قبلی متناقض است و نشان می دهد که مشارکت بیشتر در فریضه های ماه مبارک رمضان، مزایای آموزشی و تحصیلی بیشتری به دنبال دارد. محققان برای این تحقیق از داده های حدود ۳۰ سال مطالعات بین‌المللی ریاضیات و علوم «تیمس» (Timss) و برنامه ارزیابی دانش‌آموزان بین‌المللی «پیزا» (Pisa) استفاده کردند. حدود ۵۰ کشور در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفت و خلاصه ای از این مطالعه در نشریه اینترنتی voxeu.org منتشر شده است. ارزیابی تیمس در سال ۲۰۱۹ از دانش‌آموزان کلاس هشتم نشان داد که تمرات آزمون ریاضی و علوم دانش آموزان کشورهای دارای اکثریت مسلمان نسبت به تمرات دانش آموزان کشورهای با اکثریت مسیحی به مراتب پایین تر بود.شکاف‌های آموزشی مشابهی میان دانش‌آموزان مسلمانان و غیرمسلمانان حتی زمانی که آنها در یک کشور و تحت یک محیط سازمانی زندگی می‌کنند، نیز دیده می‌شود. اما محققان متوجه شدند که این شکاف های آموزشی در دوره های روزه داری کاهش می یافت. محققان با تجزیه و تحلیل مطالعه تیمس متوجه شدند که تمرات آزمون های ریاضی و علوم دانش آموزانی مسلمان بعد از ماه رمضان تا حدود ۱۱ درصد بهبود یافت؛ این در حالی است که چنین اثری در کشورهای غیر اسلامی مشاهده نشد. با این حال، پروفسور هورتوتگ گفت ، باید توجه داشت که دانش آموزان به خاطر روزه گرفتن زرنگ‌تر نمی‌شوند. در واقع، این مطالعه نشان می‌دهد که بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان بعد از ماه رمضان نه به دلیل مصرف نکردن نوشیدنی و غذاست بلکه به دلیل افزایش تعاملات و مشارکت بیشتر در مراسم مذهبی صورت می گیرد. پروفسور هورتوتگ گفت: من دانیم که مشارکت بیشتر در مراسم مذهبی

فردا ۱۰ امروز با حافظ

مگر گشایش حافظ در این خرابی بود؟
که بخشش ازلش، در می مغان انداخت
جهان به کامِ من اکنون شود، که دور زمان
مـرا به بندگیِ خواجه جهان انداخت

خرداد

ما را همه شب نمی‌برد خواب
ای خفته روزگار دریاب
سعدی

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۵۷ | ۰۶:۲۷ | ۱۳:۰۵ | ۱۹:۴۳ | ۲۰:۰۲ |

برگه

اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم شدن نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.
توماس ادیسون

## بیماری هایی که با روزه گرفتن درمان می‌شوند

## رسانه چه خبر

### چند میلیون نفر دوز سوم واکسن کرونا را نزده‌اند

**مهر:** بررسی‌ها و آمار وزارت بهداشت نشان می‌دهد که روند تزریق دوز سوم واکسن کرونا در کشور، آن طور که باید به سرعت پیش نمی‌رود. تا کنون کمی بیشتر از ۴۶میلیون نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و ۵۷میلیون نفر نیز دوز دوم را دریافت کرده‌اند. اما آنچه در این بین حائز اهمیت است، تعداد کسانی است که هر ۲ دوز واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. بنا بر اعلام وزارت بهداشت، تا کنون کمتر از ۲۷میلیون نفر در کشور ۳ دوز واکسن کرونا دریافت کرده‌اند و فاصله زیادی بین افرادی که ۲ دوز واکسن زده‌اند با کسانی که ۳ دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند، وجود دارد. عددی که به چشم می‌خورد، ۲۰میلیون نفر است که می‌تواند برای کلانتر از ایمنی جمعی در مقابل ویروس کرونا، خطرناک باشد.

### اردکانی: اردیبهشت‌ماه "پربارش" در راه است!

تسنیم: حسین اردکانی- پیشکسوت هواشناسی کشورمان در مطلب کوتاهی ضمن "پیش‌بینی بارش‌های قابل ملاحظه" برای اردیبهشت‌ماه پیش‌رو نوشت: "سفند دیوانه با تمام ویژگی‌هایش گذشت؛ فروردین کم‌لطف هم گذشت اما ان‌شاءالله اردیبهشت ماه با برکت پرصدا خواهد بود و در نهایت از ۱۵ تا ۲۰ خرداد ماه هم یک هجوم هوای گرم مانسونی را در کشور تجربه خواهیم کرد. نگرش گردش کلی جوّ در نیمکره شمالی نشان می‌دهد خوشبختانه در اردیبهشت ماه به علت رطوبت قابل ملاحظه دریاچه‌ها و رطوبت دریای سرخ که همراه با سامانه‌های جوّی مدیترانه‌ای است، کشور با بارش قابل ملاحظه‌ای روبه‌رو خواهد شد.

البته قبلا هم بیان کردم که بهار امسال با بارش کمتر از نرمال ولی بهتر از پارسال خواهد بود، با این تفاوت که این بارش‌ها در اردیبهشت ماه به‌صورت رگبارهای باران همراه با رعدوبرق و با احتمال زیاد تگرگ همراه خواهد بود. متاسفانه در صورت عدم اطلاع‌رسانی درست و به‌هنگام این پدیده از طرف سازمان هواشناسی کشور، می‌تواند به کشاورزان خسارات فراوانی برساند کما اینکه غافلگیری مرکز پیش‌بینی سازمان در مقابل پدیده‌های مخرب جوّی بارها تکرار شده است. امیدوارم وزارت راه و شهرسازی درسال جدید، مدیریت مقام معظم رهبری در مورد بهره‌بری از فصل‌الخطاب قرارداده و با نگرش اسلامی و بنیادی در خصوص تحول مدیریتی سازمان هواشناسی با بیش از ۲۵۰۰ نفر کارمند متخصص، گامی موثر در این میان بردارند."

### مواد غذایی که ایمنی بدن را افزایش می‌دهد

**هندوستان تایمز:** محققان تاکید می کنند، گرمای بیش از حد در تابستان می‌تواند منجر به خستگی، کم آبی، سوءهاضمه و کاهش ایمنی ما شود و با توجه به شیوع سویه جدید کرونا لازم است افراد از مواد غذایی که ایمنی را افزایش می‌دهند استفاده کنند. محققان تاکید می کنند، گرمای بیش از حد در تابستان می‌تواند منجر به خستگی، کم آبی، سوءهاضمه و کاهش ایمنی ما شود و با توجه به شیوع سویه جدید کرونا به نام «XE» لازم است افراد از مواد غذایی که ایمنی را افزایش می‌دهند استفاده کنند. گفته می‌شود که چندیدترین سویه امیکرون از همه بیشتر قابل انتقال است، با این حال تاکنون علائم آن خفیف است و اطلاعات کافی در مورد آن وجود ندارد؛ به همین دلیل بهترین راه برای آمادسازی سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها، عفونت‌های فصلی یا موج گرما، اتخاذ تغییرات پایدار در سبک زندگی و گنجاندن گروه‌های مختلف غذایی بر اساس فصل است. محققان می گویند، داشتن هر پنج گروه غذایی به صورت روزانه در بشقاب خود ضروری است تا نیاز روزانه به مواد مغذی برآورده شود.

در صورت عدم موفقیت، کمبود مواد مغذی می‌تواند کارکرد و ایمنی مطلوب بدن را تضعیف می کند. سیستم ایمنی ما مکانیسم دفاعی بدن ما است و سعی می کند هر آنتی ژن خارجی را از بین ببرد؛ آب نقش حیاتی در دفع سموم دارد و به عنوان مایع ایمنی طبیعی شناخته می‌شود. نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب در روز به روان شدن فرآیندهای داخلی کمک می کند و شما را به خوبی هیدراته نگه می‌دارد تا از ابتلا به عفونت در امان باشید. مصرف پروبیوتیک‌ها نیز به ایمنی سیستم بدن کمک می کند؛ غذاهایی مانند کشک، کلم ترش، دوغ و غیره به روده سالم کمک می کند و به تهیه خود از سیستم ایمنی بدن شما حمایت می کند. به گفته کارشناسان، مصرف میوه‌هایی مانند آنبه در فصل تابستان، نقش پررنگی در افزایش سیستم ایمین بدن دارد. آنبه مملو از آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین A، C و K است که برای جلوگیری از عفونت و کاهش استرس اکسیداتیو شناخته شده است. دانه‌های ریحان نیز مواد معدنی حیاتی مانند کلسیم، منیزیم و آهن را برای ما فراهم می کنند که برای ایجاد ایمنی قوی بسیار مهم هستند زیرا برای سلامت استخوان، عملکرد عضلات و تولید گلبول‌های قرمز خون مفید هستند.