info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۶۳
شنبه / ۳۰ مهر / ۱۴۰۱
۲۵ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
22 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۴۴۳ امروز با حافظ

کنون که بر کفِ گل جام باده صاف است
به صد هزار زبان بلبل در اوصاف است
بخواه دفتر اشعار و راه صحرا گیر
چه وقتِ مدرسه و بحث کشف کشّاف است؟

خواننده کدام حجت ناطق به از کلام بود؟
سخن چو هست، چه حاجت به دعوی و لاف است؟
صائب تبریزی

فال روز اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۵	۰۶:۱۹	۱۱:۵۰	۱۷:۲۰	۱۷:۳۹

برگه مهم نیست کجا متولّد شدم و چگونه و کجا زندگی کردم؛ مهم این است که در آنجا که بودم چگونه رفتاری داشته‌ام.
جوجیا اوکیف

نکته

تیتر فعلا این باشه: زنده باد جامعه دوقطبی!

کوچه‌ها و خیابان‌های تهران و شـهرهای بزرگ ایران، خاطراتی طولانی از درگیری‌های خیابانی بر سـر نژاد و اختلافات قومی و مذهبـی دارند. درگیری‌هایی که هیچ وقت، هیچ کس به اولین جرقه‌های آن فکر نکرد!

به گزارش پیام آشنا نه لقا مهر، حالا لم این نوشته‌های بی سر و ته را گذاشته‌ای «جسارتی خشم و هیاهو» و خیالات برت داشته که ویلیام فاکنری؟ یا شکسپیری که با نگاهی عاقل قدر سفیه به مردم دنیا در «مکبث» می‌نویسی «دنیا قصه‌ای است که ابلهی آن را روایت می‌کند. سرشار از خشم و هیاهو ولی پوچ»؟ نه برادر! این جسارتها اگر هم بخواهد غیر از تشابه اسمی ارتباطی با «خشم و هیاهو» ی فاکنر داشته باشد، من همان «بنجامین» ام که یک تختخاش کم است و با ذهنی که قدرت تجزیه و تحلیل درست و درمانی ندارد، نشسته است به تماشای دنیا و فقط همه آن‌چه می‌بیند را روایت می‌کند. خشم و هیاهو آتش است. از یک یا چند جرقه شعله می‌گیرد و وقتی شعله گرفت و همه درگیرش شـدند، دیگر کسـی به این فکر نمی‌کند که آن جرقه اول چه بود و چه کسـی آتش‌بیار بود؟ بگذارید اصلاً چند روایت از قرن معاصر ایران خودمان را مرور کنیم در جریان جنگ‌های جهانی و اشـغال ایران و هرج و مرجی که در پی آن به وجود آمده بود، هر روایتی از وضعیت کف جامعه از نقاط مختلف کشور را که نگاه می‌کنید، راوی خشونت و مقابل هم قرار گرفتن جامعه است. در جنگ جهانی اول و ماجرای قحطی، روی نبود که درگیری‌های خیابانی در شهرهای بزرگ کشته نگیرد. روزی نبود که صف نان جلوی نانوایی‌هایی که آرد نداشـتند به صف قداره‌کشی تبدیل نشود و مردم خون همدیگر را کف خیابان نریزند. در جریان جنگ جهانی دوم نیز، خشم و هیاهو طوری در کوچه‌ها و خیابان‌های کشور زبانه می‌کشید که کوچک‌ترین اختلاف قومی، مذهبی یا زبانی بین مردم به قداره‌کشی می‌انجامید. ماجرای درگیری‌های بین مسـلمانان و یهودیان در مشهد، درگیری بین مسلمانان و مسـیحیان در تبریز، درگیری بین مسلمانان و زرتشتیان در کرمان و صدها درگیری قومی و مذهبی دیگر که حتی با توجه به اجتماع جدایی‌طلبی عربهای جنوب ایران در سال ۱۳۳۱ می‌توان گفت تنها درگیری‌هایی در کوچه و خیابان نبودند و تمامیت مرزی کشور مورد بحث بود. جالب این جاسـت که در همین بحبوحه، دولت بریتانیا به ایران هشدار می‌دهد که با توجه به وضعیت درگیری‌های مذهبی در تبریز، اگر قوای متفقین از این شهر بروند، امنیت تبریز با مشکل جدی مواجه خواهد شد و از دست حکومت مرکزی ایران هم کاری برنخواهد آمد.

البته این ادبیات اصلاً برای دولت‌هـای مرکزی ایران تازه نبوده است. دولت بریتانیا، تقریباً در کشاکش همه خشم و هیاهوهایی که هیچکس توجه نمی‌کرد آتش بیارش که بوده است، به دولت ایران توصیه می‌کرد که برای کنترل اوضاع باید دست بریتانیا در کار بماند. در موردی مشابه، در جریان مناقشه دولت‌های قاجار و پهلوی با شیخ‌نشـین‌های جنوبی خلیج فارس بر سـر جزایر سه‌گانه، دولت بریتانیا حتی‌من اینکه پنهان و آشکار از شیخ‌نشین‌ها هم حمایت می‌کرد، مدام زیر گوش دولت ایران می‌خواند که اگر روزی ما از این منطقه برویم دیگر کلّ کنترل امنیت این جزایر از دست شما خارج می‌شود. در جریان آخرین مذاکرات بین دولت وقت ایران و شیخ‌نشین شارجه بر سر مالکیت جزایر سه‌گانه، که مذاکرات به واسطه نماینده بریتانیا انجام می‌شد، نماینده این کشور به طور واضـح در مذاکره با ایرانی‌ها طرف ایران را می‌گرفت که جزایر حق مسلم شماست و در مذاکره با شیخ شارجه او را تشویق می‌کرد که جزایر ملک تو سـت، از حقت کوتاه نیا! از این تفرقه‌افکنی در سـطح مقامات بگیرید تا مدارسی که در این جزایر دایر می‌شد و معلم‌هایی از مصر آورده می‌شدند که از اختلافات قومی، مذهبی و زبانی برای بچه‌ها بگویند و خلاصه هر چیزی که مایه اختلاف در جامعه است، پررنگ شود. در وقتی دیگر از تاریخ، مطلب عجیبی در مجله «خاطرات وحید» در دهه پنجاه بازنشر شده است که جالب توجه است. در این مطلب که بازخوانی بخشی از خاطرات ابوالفضل شهیدی است، به وقایع قحطی بزرگ ایران در جریان جنگ جهانی اول پرداخته می‌شود. ابوالفضل شهیدی که در بحبوحه قحطی و جنگ جهانی، رئیس اداره غلات اصفهان بوده، نقل می‌کند که با چه مشقتی توانسته بود سرمایه‌دارانِ شهر را مجاب کند که به کمک اداره غلات بیایند و غلات مورد نیاز مردم را از محتکران بخرند و تحویل سیلوها بدهند. درست در زمانی که مردم اصفهان دسته دسته از گرسنگی می‌مردند و شهیدی و تجار شهر هم تلاش می‌کردند کیلو کیلو گندم و غلات را از دست محتکران درآورند و به دست مردم برسانند، تلگرافی به اداره غلات رسید که دسـتور می‌داد چهار تُن غلات به قیمت بالاتر از عرف از هر کسـی که دارد خریداری شود. نماینده‌ای از تهران مأمور می‌شود و در بحبوحه قحطی که گندم در بلوایی پیدا نمی‌شد، چهار تن غلات را می‌خرد وسط میدان شهر تلنبار می‌کند. شهیدی در خاطراتش می‌نویسد «که مردمی که شکم‌شان از گرسنگی به پشـت‌شان چسـبیده بود، دور میدان جمع شده بودند و هاج و واج به کوه مواد غذایی و غلاتی که در میدان جمع شده بود نگاه می‌کردند و نیروهای متفقین هم دور کوه غلات جمع شده بودند. در این وقفـه مأمور متفقین که مشخص می‌شود مسئول اصلی خرید بوده از راه می‌رسـد و دسـتور می‌دهد تمام غلات را بار چند کامیون کنند و راه بیفتند. در آخر چند نفر از مردم گرسنه‌ای که به امید افتادن چیزی از کامیون‌ها دنبال آن‌ها راه افتاده بودند، نقل می‌کنند که کامیون‌ها از شـهر خارج شـدند و در بیابانی خارج از شهر، تمام چهار تن غله را در چاله‌های بزرگی که پیش‌تر توسط متفقین کنده شده بود، خالی کرده و روی‌شان نفت و خاک ریختند و رفتند. این ماجرا درسـت زمانی اتفاق می‌افتد که نیروهای متفقین در خیابان‌های تهران و شهرهای دیگر سیگار می‌کشند و مأموران انگلیسی به مردم القا می‌کنند که محتکران و مسـئولانی از خودتان دارند حق‌تان را می‌خورند.

با نگاهی به خشـم و هیاهوهایی که در صد سال و دویست سال اخیر در کشـور خودمان و همسـایه‌هایمان شعله گرفته‌اند، به سـرنخی از یک رفتار اجتماعی جالب می‌رسیم. اینکه در خشم و هیاهو همیشه اختلاف‌ها پررنگ می‌شوند و کسـانی هم از داخل و خارج، خودی و ناخودی، بدشان نمی‌آید که به دو قطبی‌سـازی بر سـر هر موضوعی دامن بزنند و یار کشی کنند. مردمی که در هر بحبوحه‌ای مثل سکوهای ورزشـگاه موقع بازی استقلال و پرسپولیس جلوی هم صف می‌بندند و خودشان را ملزم می‌کنند که تیم خودشان را داشته باشند و به مصاف تیم حریف بروند، هیچ وقت به اولین جرقه‌های این شعله فکر نمی‌کنند.

گزارش روز

مسیر ترانزیتی جدید چین-ایران -اروپا فعال شد

جاده ابریشم نسخه ۲۰۲۲

اولین قطار ترانزیتی چین-تاجیکستان-ازبکستان-ترکمنستان-ایران-ترکیه از کریدور شرق به غرب ایران به مقصد آنکارا حرکت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، کریدورهای ترانزیتی ایران به صورت مشـترک با کشـورهای منطقـه فعالیت دوباره خود را بعد از چند سـال از سـر گرفته اسـت تا هدف ارتقای روابط تجاری با همسـایگان و منطقه و ترانزیت ۲۰ میلیون تنی تحقق یابد. دو کریدور فعال کشـور در حال حاضر کریدور شرق-غرب و شمال-جنوب است. کریدور شرقی-غربی برای انتقال بخشی از کالاهای روسی و همچنین کالاهای چینی از مسـیر ایران به هند و اروپا نقش مهمی دارد در این کریدور مسـیرهای ترانزیتی ریلی و جاده‌ای سـرخس، اینچبرون و لطف‌آباد در شمال شرق کشور بیشترین فعالیت را دارد این مسیرها ایران را به کشورهای آسیای میانه و کشورهای عضو CIS، متصل می‌کنند و عملکرد آن به عنوان واسطه برای انتقال کالاها از این منطقه به اروپا و بخصوص نقش مهم این کریدورها برای عبور کالا از چین به سمت اروپا است.

قطارهای ترانزیتی به خط شد

در ماهـای اخیر قطارهای بـاری از مبدأ چین، روسیه، قزاقستان و ترکمنستان وارد ایران شده است و قطار باری تاجیکستان نیز بزودی این مسـیر را طی می‌کند. این قطار همزمان با افتتاح کریدور حمل و نقل ترکیبی تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان، ایران و ترکیه، وارد ایران شـد. هدف‌گذاری ایران و کشورهای مشترک‌المنافع، کشورهای آسیای میانه و حاشیه خزر، ترانزیت ۲۰ میلیون تنی تا سال ۲۰۲۳ اسـت و به این ترتیب ۲۰ میلیون تن بار با عبور از ایران به کشـورهای هدف صادر می‌شود و حجم تبادلات حمل‌ونقلی این کشورها ۲ برابر خواهد شد. در اقدامی دیگر برای رشد ترانزیت در کشور، برنامه عملیاتی مشترک و قرارداد ترانزیتی جدیدی بین ایران و ازبکسـتان منعقد می‌شود تا هم در کریدور شـمال به جنوب، و هم در کریدور شـرق به غرب همکاری‌های دوجانبه اجرا شـود. ایران همچنین با ترکمنسـتان و قزاقسـتان مراودات حمل‌ونقلی جدیدی راه‌اندازی کرده‌است.

در کریـدور ترانزیتی ریلی چین- قرقیزسـتان- ازبکسـتان -ایران مسـیر صادرات کالاهای چینی به اروپا، از خاک ایران خواهد بود.

تداوم رشد ترانزیت

برنامه رشد ترانزیت در دولت سیزدهم تدوین شده و در حال اجرا است. این برنامه بر پایه تجارت منطقه‌ای و راه‌اندازی شریان‌های عبوری از مرزهای مشترک طرح‌ریزی شده است. بر همین اساس ترانزیت کشور در یک سال گذشته متحول شده و رشد دوبرابری ترانزیت در سال ۱۴۰۰ نسبت به سال ۹۹ ثبت شده است. میزان ترانزیت در سال ۹۹ برابر ۵۶ میلیون تن بود که در سال ۱۴۰۰ به ۱۱۵ میلیون تن افزایش یافت. رشد ترانزیت امسال هم ادامه داشته و بنا بر آمار گمرک در ۶ ماهه اول امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۲ درصد رشد داشته است. رشد ترانزیت جاده‌ای در این مدت ۱۸۰ درصد و ترانزیت ریلی حدود ۳۰۰ درصد است.

در ۶ ماهه سال جاری بیش از ۷ میلیون تن کالا از مسیر ایران عبور کرده که این میزان کالاهای ترانزیتی نسبت به مدت مشابه سال قبل ۲۲ درصد افزایش داشته اسـت. فعالیت جدید کریدورهای ترانزیتی شـمال - جنوب، کریدور ترانزیتی ایران، ترکیه و پاکستان (ITI) در ۲ حوزه ریلی و جاده‌ای کریدور ترانزیتی اُمبدأ چین-قزاقستان-ترکمنستان-ایران و روسـیه- قزاقستان-تاجیکستان-ایران و تدوین برنامه‌هایی برای تسـهیل ترانزیت از سوی گمرک از عمدترین دلایل رشـد ترانزیت کشور در سال گذشته و استمرار آن در سال جاری عنوان شده است. مسیر دیگر ترانزیتی ایران با بیشترین عملکرد در انتقال کالا از روسیه به مقصد هند، کریدور شمال-جنوب اسـت که در حال حاضر از این کریدور ۱۰ میلیون تن کالای روسـیه در حال انتقال است. با تکمیل کریدور ریلی شمال-جنوب، درپخش انتهایی در مسیر رشـت-آستارا، جذب بار از این کریدور چند برابر خواهد شـد. مزیت حمل‌ونقل ریلی و کاهش هزینه و زمان حمل بار، کشورها را برای استفاده از این مسیر ترانزیتی ترغیب کرده است. بخش انتهایی کریدور ریلی شمال- جنوب قرار است با همکاری ایران و روسیه تکمیل شود.

بنا بر اعلام مسـئولان بخش حمل‌ونقل، راه‌آهن رشت-آستارا تا ۳۵ سـال آینده تکمیل می‌شود که طول این پروژه ریلی ۱۶۲ کیلومتر است. خط ریلی رشت- آستارا آخرین بخش از کریدور شمال- جنوب محسوب می‌شود که در حال حاضر از منابع داخلی برای احداث این خط آهن استفاده می‌شود البته روس‌ها هم برای سرمایه‌گذاری در این پروژه اعـلام آمادگی کرده‌اند که قرار اسـت در آینده‌ای نزدیک نحوه سـرمایه‌گذاری روسـیه در ساخت راه‌آهن رشت-آستارا مشخص شود. در چهارچوب روتی‌بخشی به کریدور شـمال - جنوب از طریق هدفگذاری کوتاه‌مدت، ترانزیت ۱۰ میلیون تنی تا پایان سال ۲۰۲۳ از مبادی و مقاصد واقع در روسیه از طریق ایران حاصل شـده است. با تکمیل بخش پایانی کریدور شمال -جنوب، دستیابی به این میزان ترانزیت میان ایران و روسیه تسـهیل خواهد شد.

در اقدامی دیگر برای افزایش بار از کریدور شمال-جنوب، پایانه ریلی اسـتارا و پل مرزی ماشین‌رو اسـتارا در نقطه صفر مرزی روی رودخانه ارس در حال احداث است. پایانه ریلی استارا با هدف توسعه حمل‌ونقل کالا از ایران در حال سـاخت اسـت و سـرمایه‌گذاری این پروژه توسط ایران و آذربایجان انجام شده است. این مسیر ریلی موجب شده ایران از طریق مسـیر ریلی آذربایجان تبادلات بار ریلی را از روسـیه و اروپا انجام دهد. بهره‌برداری از پایانه ریلی استارا و پل مرزی موجب تقویت حمل‌ونقل ریلی و ترانزیت کالا از خاک ایران خواهد شد.

برای استفاده از حمل‌ونقل ترکیبی دریایی- ریلی نیز راه‌آهن رشت-بندرکاسپین در حال ساخت است که تا اخر امسال به بهره‌برداری می‌رسد. از این خط کالاهایی از مسیر دریایی به بندرکاسپین منتقل و از آنجا از طریق ریل وارد کریدور ریلی شمال- جنوب می‌شود.

به منظـور افزایش ترانزیـت، همچنین جذب بار پاکسـتان به مقصد هند، از کریدور شمال- جنوب مورد نظر دو کشور اسـت. بر این اسـاس دو کشور در حال بررسـی امکان عبور از خـاک ایران برای حمل‌ونقل کالا بین هند هستند. در همین راستا کالاها و کامیون‌ها از پاکسـتان وارد ایران شده و با عبـور از دریای خزر به آذربایجان رفته و نهایتاً وارد خاک روسیه می‌شوند.

در راسـتای برنامه رشـد ترانزیت اخیراً اجلاس ترانزیتی ایران و ۵ کشـور منطقه در تهران برگزار شد. هدف نهایی برنامه مشترک ترانزیتی کشورهای حاشیه خزر و آسیای‌میانه با ایران ۵۰ میلیون تن بار از ۲۰۰ میلیون ترانزیت منطقه‌ای کریدور شمال- جنوب است. در سال ۲۰۲۰ مجموع مبادلات بین کشـورهای عضو کریدور شمال -جنوب بیش از ۱۳۰ میلیون تن بوده است که پیش‌بینی می‌شود این میزان به ۲۰۰ میلیون تن برسـد. کشورهای منطقه با توافقات ترانزیتی و فعال کردن کریدورهای مشترک، هدف رشد ترانزیتی را مدنظر قرار داده‌اند و با توجه به اینکه ایران در مرکز راههای ترانزیتی قرار دارد، عبور بار از ایران در آینده‌ای نزدیک در انتظار رکوردشکنی است.

برش

آیا ۹ ساعت خواب برای بدن مفید است؟

محققان تایید کردهاند که بی‌خوابی می‌تواند بر سلامت طولانی‌مدت تأثیر منفی بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، طی یک مطالعه ۲۵ سـاله که توسط دانشگاه کالج لندن (UCL) رهبری شـد، کارشنـاسـان داده‌های گزارش‌ی از ۷۰۰۰ مرد و زن ۵۰، ۶۰، ۷۰ سـاله را جمع‌آوری کردند. این داده‌ها شامل این موارد بود: میزان خواب شرکت‌کنندگان، میزان مرگ‌ومیر آنها و اینکه به چند بیماری مبتلا باشند.

این تجزیه‌وتحلیل نشـان داد افـرادی که در سن ۵۰ سـالگی به مدت پنج ساعت یا کمتر می‌خوابند، در مقایسـه با افـرادی که تا هفت ساعت می‌خوابند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به یک بیماری مزمن و ۴۰ درصد بیشـتر احتمال دارد که طی ۲۵ سال دو یا چند بیماری مزمن تشخیص داده شوند.

میـزان مرگ‌ومیر در میان گروه کم خوابـه ۲۵ درصد افزایش یافت. وقتی همه سـنین با هم ترکیب شدند، احتمال ابتلا به چند بیماری در افرادی که کمتر از پنج ساعت خوابیدند ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر بود.

مولتی‌موربیدیتی (ابتلاء همزمان چند بیماری) در کشورهای با درآمد بالا رو به افزایش است و بیش از نیمی از افراد مسن در حال حاضر حداقل دو بیماری مزمن دارند.

دکتر سورین سابیا سرپرست این تحقیق گفت: این یک چالش بزرگ برای سلامت عمومی است زیرا مولتی‌موربیدیتی، با استفاده زیاد از خدمات بهداشتی، بستری شدن در بیمارستان و ناتوانی همراه است.

با بالا رفتن سـن افراد، عادات خواب و ساختار خواب آنها تغییر می‌کند اما توصیه می‌شود هفت تا هشت ساعت در شب بخوابید زیرا مدت خواب بالاتـر یا کمتر از این قبلاً با بیماری‌های مزمن فردی مرتبط بوده است.

محققان هیچ مدت قابل توجهی برای ۹ ساعت خواب یا بیشتر در شبانه روز پیدا نکردند.

دکتر سـابیا گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مدت زمان کوتاه خواب نیز با چند بیماری مرتبط اسـت. برای اطمینان از خواب بهتر در شـب، رعایت بهداشت خواب خوب مهم است مانند اطمینان از اینکه اتاق خواب آرام، تاریک و دماغ‌مناسب باشد.

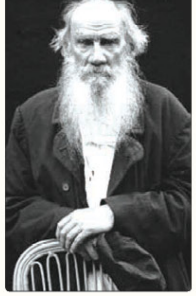
همچنین توصیه می‌شود وسایل الکترونیکی را دور کنید و از خوردن وعده‌های غذایی زیاد قبل از خواب اجتناب کنید. فعالیت بدنی و قرار گرفتن در معرض نور در طول روز نیز ممکن است باعث خواب خوب شود.

خـواب کافی به بدن شـما اجـازه می‌دهد تا استراحت کند. البته خواب ضعیف می‌تواند خطر بیماری قلبی یا سکته را افزایش دهد.

اشاره

درس بزرگ تولستوی

نامه را فرستاد. نمی‌دانست بعدش چه اتفاقی می‌افتد و از این رو سعی کرد دیگر به آن فکر نکند. چند هفته گذشت تا اینکه اکتبر ۱۸۸۷ در چنین روزی، در بازگشت به اتاق کوچکش در زیر شـیروانی آن خانه اجاره‌ای با بسـته‌ای ارسال شده از روسـیه مواجه شد. معلوم شد نامه به تولستوی رسیده و او آن را کامل خوانده است. این بسته، پاسخ مفصل (۳۰ صفحه‌ای) تولستوی به پرسـش‌های روزان بود.



به گزارش پیام آشـنا به نقل از اعتماد، آن زمـان رومـان رولان تـازه تحصیلات دانشگاهی‌اش را تمام کرده بود و سنش هنوز به ۲۲ سال نمی‌رسـید. به شعر و موسیقی دلبستگی داشت و برای هنر تقدسی زیادی قایل بود اما رسـاله‌ای از لئو تولستوی - که مدت کوتاهی از انتشـارش می‌گذاشـت - جهانـش را زیر و رو کرد. رسـاله، «چه باید کرد؟» نام داشـت و تولستوی در آن به هنر می‌تاخت. تولسـتوی نوشـته بود هنر جز گمراهی و بی‌عاری نیسـت و نام‌های به ظاهر بزرگـی مثل نپهوون و شکسـپیر نیز لایق هیچ احترام و اعتباری نیسـتند که یکی با آهنگ‌هایش انسان‌ها را فریب می‌داد و دیگری نمایشنامه‌نویسی درجه‌چندم و بازاری بود.

هضم آنچه تولستوی نوشته بود برای رولان - آن زمان کم‌تجربه و رمانتیک - دشـوار بود، زیرا هم به عظمت تولستوی و تعهد او به راستی و درستی باور داشت و هم به هنر و هنرمندانی مثل بتهوون و شکسپیر عشق می‌ورزید. رساله را دوباره از ابتدا تا انتها خواند و دوباره تکتک جملاتش فکر کرد. چند روز با خودش کلنجار رفت. سـپس در اتاقش پشت میز نشست و نامه‌ای بلند برای تولسـتوی نوشت. نوشت شما را راهنمای خودم می‌دانم و در این عصر بی‌ایمانی و آشـوب، به شرافت و حقانیت‌تان مطمئن هستم اما روحم از میراث بتهوون و موتسارت و شکسـپیر تغذیه می‌کند و هنر برایم نه سرگرمی مبتذل یا تفریح نامشروع که همه چیز اسـت. رولان هر چه را که در دل داشت برای تولستوی بازگو کرد و در انتها پرسید لطفا به من بگویید تکلیفم چیست و چه باید بکنم؟

اشتفان تسوایگ در زندگینامه رومان رولان می‌نویسد: «حال روز رولان درست مثل آدم مفلوک و بینوایی بود که در تلخ‌ترین لحظه‌ها دست به دعا برمی‌دارد و از خداوند می‌خواهد که به کمک او بشـتابد و با معجزه‌ای او را از گرداب بدبختـی و درماندگی بیرون بیاورد. این دانشجوی جوان حتی مطمئن نبود که نویسنده و شخصیت بزرگی مثل تولستوی، نامـه جوان گمنامی مانند او را بخواند. با این وصف به نهایت نامیدی رسـیده بود و کاری جز این از دسـتش برنمی‌آمد».

نامه را فرستاد. نمی‌دانست بعدش چه اتفاقی می‌افتد و از این رو سـعی کـرد دیگر به آن فکر نکند. چند هفتـه گذشت تا اینکه اکتبر ۱۸۸۷ در چنین روزی، در بازگشـت به اتاق کوچکش در زیر شـیروانی آن خانه اجاره‌ای با بسـته‌ای ارسال شده از روسـیه مواجه شد. معلوم شـد نامه به تولستوی رسیده و او آن را کامل خوانده است. این بسته، پاسخ مفصل (۳۰ صفحه‌ای) تولسـتوی به پرسـش‌های روزان بود. نوشته بود: «نامه شما متأثرم کرد و آن را با چشم‌های خیس خواندم. من دشمن هنر نیسـتم اما از هر چیزی هم که نام هنر روی آن گذاشته شود، دفاع نمی‌کنم. «به نظر من تنها هنری ارزش دارد که باعث وحدت و یگانگی انسان‌ها شـود و انسان‌ها را به سـوی خیر و خوبی هدایت کند. وانگهی هنر و عشق و علاقه ما به هنر نباید تنها مساله ما باشد بلکه مسائل مهم‌تری مثل عشق و علاقه به انسانیت و جامعه نیز وجود دارند. عشق به انسان‌ها تنها چیزی است که می‌تواند به هنر ارزش و اعتبار ببخشد».

رولان نـه فقط با دیدن نامه تولسـتوی که حتـی پس از خوانـدن آن تا مدتی مبهوت بـود بزرگ‌ترین نویسـنده آن روزگار، نامه دانشجویی جوان و گمنام را چنین به تفصیل پاسـخ داده بود و از متن نامه هم معلوم بود که سـاعت‌ها برای نوشـتن آن وقت صرف کرده اسـت. رولان به پاسـخی که دنبالش بود رسـید اما از آن مهم‌تر درسی بود که آن روز از تولستوی آموخت: اینکه همه انسان‌ها، چه مشـهور و چه گمنـام - نه در حرف که در عمل - محترمند و لایق اینکه صدایشان شنیده و به پرسش‌های آنان پاسخ داده شود. زندگینامه‌نویس می‌گوید: «رولان از آن پس هیچکس را حقیر و ناچیز نشمرد و در هر حال به یاری دیگران می‌شتافت و نامه هیچ کس را بی‌جواب نمی‌گذاشت».

رسانه چه خبر

برخورد صحیح با هیجانات را بیاموزیم

جام جم: هیجانات هر گزیه ما مروغ نمی گویند و باید آنها را به رسمیت بشناسیم. این را روانشناسان می گویند؛ همان کسانی که خیال همه ما را جمع می کنند از اینکه هیجان چیز بدی نیست و نباید دنبال فرار از آن باشیم یا جلوی آن را بگیریم؛ چون به محض کنترل و جلوگیری از هیجانات، اوضاع بدتر خواهدشد. مطالعات بالینی ثابت کرده جسم هنگام بروز خشم یا استرس دچار تغییراتی می‌شود و غم نیز عملکرد جسمی ما را تغییر می‌دهد. در واقع خشم، اضطراب و غم سه دسته اصلی از هیجانات هسـتند که گاهی فکر می‌کنیم باید آنها را حذف کنیم؛ در صورتی که این سه هیجان هشدارهنده هستند و به بقای ما کمک می‌کنند. به گفته روانشناسان اگر این هیجانات نبود، انگیزه هم نبود. پس اگر ما پیشـرفت می‌کنیم به دلیل وجود هیجانات ماست. زیرا آنسان انرژی خود را از هیجانات می‌گیرد و به این طریق علایق خود را مشـخص می‌کند. پس اگر از بعضی هیجانات دوری کنیم؛ این هیجانات به صورت بیماری‌های روان‌تنی ظاهر می‌شوند. چون هیجان سرکوب‌شده مثل روحی سرگردان به دنبال محلی برای بروز درد می‌گردد. بنابراین اگر با هیجانی روبه‌رو شدیم به آن فکر کنیم و آن را با جملاتی نظیر من غمگین هسـتم یا ترسیده‌ام، بیان کنیم و با این روش به آن هیجان اعتبار بدهیم. همچنین از روش‌های آرام‌کننده‌ای مثل پناه‌بردن به آغوش عزیزان، اشک‌ریختن و ـ روی بیاوریم.

کووید۱۹ عامل یک چهارم مرگ و میر زنان باردار آمریکایی

پایگاه آکسیوس: بررسی انجام شده در ایالات متحده نشان داد که کووید۱۹ در یک چهارم از مواردِ مرگ و میر زنان باردار نقش داشـته است. بر اساس این گزارش، کووید۱۹ عامل یک چهارم موارد مرگ و میر مادران در دو سال اول همه گیری در ایالات متحده بوده، به طوریکه میزان مرگ و میر زنان باردار سیاه‌پوست تقریبا به برابر بیشتر از همسـالان سفید پوست خود بوده است. در حالی که میزان مرگ و میر مادران در ایالات متحده پیش از شیوع کرونا ویروس نیز بیشتر از سایر کشورهای ثروتمند بود، کارشناسان دریافتند که همه گیری کووید۱۹ در تشدید عوامل افزایش دهنده مرگ و میر ناشی از بارداری نقش دارد. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، کووید۱۹ خطر مرده زایی را افزایش می‌دهد و احتمال ابتلا به نوع شدید بیماری در افرادی که باردار هسـتند نسبت به سایرین بیشتر است. همچنین در یک بررسی دیگر که کارشناسان این مرکز از ژانویه ۲۰۲۰ تا دسامبر ۲۰۲۱ انجام دادند، مشخص شد زنان باردار پنج برابر بیشتر از زنان دیگر در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شدهاند.

توصیه‌هایی به دیابتی‌ها برای انتخاب فست‌فود

مدیکال نیوز تودی: افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت سطح قند خون باید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند. قست فودها اغلب بسیار فراوری شده هسـتند و این وضعیت می‌تواند تاثیر منفی بر سلامتی بگذارد. نتایج تحقیقات نشان داده که با ترویج مصرف قست فودها در سراسر جهان، تعداد افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش یافته است و این نگرانی وجود دارد که ممکن است این دو با یکدیگر مرتبط باشند. افراد باید بیشتر اوقات از مصرف قست فودها همچون دیگر مواد غذایی ناسالم اجتناب کنند. زیرا بسـیاری از قست فودها فرآوری شده‌اند و حاوی قیمر کمی هسـتند و میزان نمک، مواد قندی یا چربی بالایی دارند. همه این عوامل می تواند قست فود را برای فرد مبتلا به دیابت مضر کند. هرچند با کمی دقت‌ش افراد مبتلا به دیابت می‌توانند بدون اینکه سلامت و تندرسـتی خود را به خطر بیندازند، از غذاهای قست فودی در حد اعتدال مصرف کنند. برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که با احتیاط غذای قسـت فودی را انتخاب کنند. آگاهی از محتوای غذا پیش از انتخاب آن می تواند به فرد کمک کند تا انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشد. بر اسـاس این گزارش، پیش از رفتن به یک قست فود افراد مبتلا به دیابت بهتر است این نکات را در نظر داشته باشند:

زمانی که بیش از حد گرسنه هستید به قست فود مراجعه نکنید چرا که شروع هر وعده غذایی با معده خالی می تواند منجر به پرخوری و انتخاب‌های ناسالم شود.

پیش از رفتن به رسـتوران از کالری و ارزش غذایی مواد غذایی آگاه شوید.

آب را جایگزین نوشابه کنید زیرا افراد مبتلا به دیابت به دلیل وجود قند بالا و خطر افزایش سطح قند خون باید از مصرف نوشابه خودداری کنند.

آهسته غذا بخورید زیرا مغز حداقل ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد تا احساس کند که معده سیر است.

تعداد موارد مراجعه به قست فود را محدود کنید و به یک تا دو بار در ماه کاهش دهید.

در انتخاب سالادها دقت کنید زیرا سالادها همیشه سالم و کم کالری نیستند.