



۱۴

گفت‌وگوی جام‌جم با یک متخصص عفونی

## خطر شیوع سرخک



## ۷معجزه متاورس برای کارآفرینان

۱۵

# زندگی

یکشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۱ شماره ۶۲۰۵

## اینجا قلب پست

۱۶



جام جم

نگاه

### تلاش برای بازگشت سالمندان به زندگی

ازهمان روزهای  
ابتدایی‌که  
ویروس کرونا  
در کشور شایع  
شد، ویروس

مهری موسوی  
مشاور خانواده

سراغ همه افراد جامعه رفت اما به طور خاص، افراد مسن و کسانی را که آسیب‌پذیر و شکننده بودند، بیشتر تحت تأثیر قرار داد؛ ابتدا به ویروس، صدمات زیادی را برای سالمندان و افراد آسیب‌پذیر به همراه داشته است. فرقی ندارد که ابتلا به بیماری یا از دست دادن نزدیکان باعث انزوا و صدمات روحی سالمندان شده‌است. به‌طور ناخودآگاه سالمندان بیشتر از دیگران به مرگ فکر می‌کنند، هرچند روند مرگ و میر و ابتلا به کرونا این روزها کاهشی شده‌است اما شیوع کرونا با افزایش ترس از مرگ و از دست دادن اطرافیان تأثیر زیادی روی روحیه سالمندان گذاشته و می‌گذارد.

صدمات روحی اما می‌تواند با بیماری‌های جسمی، مانند درد عضلانی، فشار خون، دیابت و حتی آلزایمر همراه باشد. حال که به واسطه واکسیناسیون، امید به کنترل بیماری قوت گرفته، بهتر است که خانواده‌ها و نزدیکان برای بازگشت به زندگی سالمندان کاری انجام دهند. اگر شرایط گردش در طبیعت مهیاست، افراد می‌توانند برنامه‌ریزی کنند تا دورهمی خود را در دل طبیعت بگذرانند. فراموش نکنیم امید به زندگی با همین دورهمی‌های کوچک بازمی‌گردد.

حال‌ازمان آن‌است که خانواده‌ها کمک کنند تا سالمندان به زندگی بازگردند. از آنها بخواهند از داستان‌های زمان جوانی‌شان بگویند. از این که آیا در گذشته، آنها هم تجربه شیوع بیماری از این جنس را داشتند؟ صحبت کردن درباره گذشته یا پرسیدن نظر آنها درباره وقایع مختلف باعث می‌شود که آنها از لاک خود بیرون بیایند و کم کم به زندگی برگردند. بسیاری از سالمندان می‌ترسند از مشکلات روحی و روانی خود بگویند، از این که چه حسی دارند و این باعث می‌شود که تمام احساسات‌شان را درون خود بریزند و حال زمان آن است که تخلیه روحی شوند.

صحبت کردن درباره مشکلات و ترس‌هایشان می‌تواند بسیاری از دردهای مزمن جسمی آنها را ازجمله درد عضلانی و فشار خون کاهش دهد. نزدیکان اگر می‌خواهند آنها را به زندگی برگردانند، بهتر است که به حرف‌هایشان گوش کنند. بهتر است که سالمندان دوباره به پارک برگردند و ورزش و پیاده‌روی و بی‌وقت‌گردانی با دوستان و همسالان‌شان را با حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک، شروع کنند.

نوشتن نیز می‌تواند سالمندان را به زندگی برگرداند. حتی اگر سالمند سواد نوشتن کافی نداشته‌باشد، می‌تواند خاطراتش را بنویسد، با این کار هم روند ابتلا به بیماری آلزایمر کند می‌شود و هم خود روشی برای تخلیه فشارهای روحی و روانی ناشی از انزوا و ترس از ابتلا به بیماری در اختیار دارد. بازی شطرنج از دیگر روش‌هایی است که می‌تواند روند ابتلا به آلزایمر ناشی از ترس ابتلا به کرونا را کاهش دهد.



بازسازی خانه‌ها، توزیع غذای گرم و بازگشت زبانه از برنامه‌های حاج آقا محمودزاده و دوستانش برای رفع مشکلات محله‌شان است

روش جداسازی زباله را هم به آنها توضیح می‌دهند. حدود ۷۰ درصد اهالی محله در طرح این روحانی دهه‌شمعی همراهی می‌کنند و ماهانه مبلغی حدود یک میلیون تومان برای انفاق، جمع‌آوری می‌شود. مبلغی که از نظر او بسیار ارزشمند است چراکه اگر این طرح نبود، خانواده‌های نیازمند نمی‌توانستند با آنها همراهی کنند.

### اشتغال‌زایی و انفاق

انفاق و دست‌گیری از خانواده‌ها، مهم‌ترین دغدغه این روحانی و دوستانش است. او به کمک دوستانش یک عطاری هم راه انداخته‌است. به‌جز این، برای خانواده‌های کم‌بضاعت، یک مرغداری پرورش مرغ اصیل گرگان و غاز راه‌اندازی کرده‌است. در عطاری و مرغداری حدود ۱۵ نفر مشغول به کار هستند. ابوالفضل می‌گوید که سود حاصل از عطاری و مرغداری به عنوان انفاق برای خانواده‌های نیازمند هزینه می‌کند. به جز اشتغال‌زایی، ابوالفضل و دوستانش هزینه‌های درمان خانواده‌های نیازمند را پرداخت می‌کنند و اگر خانه نیازمندی نیاز به تعمیر و نوسازی دارد، او و دوستانش مشغول ساخت یا تعمیر می‌شوند. محمودزاده تأکید می‌کند هزینه‌های درمان و داروی خانواده‌های نیازمند یا نوسازی و تعمیر خانه‌ها از سود به دست آمده از اشتغال‌زایی‌ها به دست می‌آید.

قرار دهند. پسماند جمع‌آوری شده به مراکز بازیافت فرستاده شد و از فروش هم هزینه‌ای دریافت شد؛ هزینه‌ای که به‌عنوان انفاق به خانواده‌های نیازمند اهدا می‌شود. این روحانی جوان و دوستانش، خودروی جمع‌آوری پسماند تهیه کردند و سه روز در هفته برای جمع‌آوری پسماند به در خانه‌های اهالی محله می‌روند. محمودزاده می‌گوید با این کار با مردم در ارتباطند و راه

درست گفته‌اند زباله، طلای سیاه است. این شعار برای ابوالفضل محمودزاده روحانی جوانی که در شهرستان گرگان زندگی می‌کند تبدیل به ایده‌ای شد تا به رسم دیگری به دیگران کمک کند. او طرحی در مسجد محل خدمتش راه‌اندازی کرده‌است که در آن از اهالی محل می‌خواهد زباله‌های قابل بازیافت را در اختیارش قرار دهند تا او با هزینه فروش آنها به نیازمندان کمک کند. به جز این اما محمودزاده برای حدود ۱۵ نفر از افراد نیازمند، اشتغال‌زایی کرده‌است. در محله کوچک او، بسیاری از خانواده‌های کم‌بضاعت در مرغداری یا عطاری او کار می‌کنند. سود کسب‌وکار محلی آنها صرف انفاق به خانواده‌های نیازمند می‌شود.

همچنان به نیازمندان کمک می‌کند اما به شکل خاص خودش این کار را انجام می‌دهد. او از زباله، طلا می‌سازد.

### پسماند، طلای کثیف

ابوالفضل می‌گوید همیشه دوست داشت فرهنگ انفاق را در بین اهالی محله، جا بیندازد. مشکل اما این بود که برخی از اهالی، خود به نان شب محتاج بودند. حدود سه سال قبل بود که او طرح انفاق پسماند را اجرا کرد؛ طرحی که در آن برای پسماندی که در همه خانواده‌ها وجود دارد، برنامه‌ریزی می‌کرد. محمودزاده طرح داد که اهالی محله، زباله‌های خود را برای فروش و بازیافت در اختیار گروهی از جوانان محل



لیلا شوقی  
جامعه

ابوالفضل محمودزاده، متولد سال ۶۸ است و در شهرستان گرگان زندگی می‌کند. او طلبه سطح ۳ است و از زمانی که به یاد دارد با دوستانش به مسجد علی‌بن‌ابی‌طالب (ع) رفت‌وآمد داشته‌است. مسجدی که حالا امام جماعت آنجاست. قبل از طلبگی همراه دوستانش، گروه فرهنگی و اجتماعی در مسجد تشکیل داده‌بود و برای اهالی محل کلاس‌های فرهنگی برگزار می‌کرد. یکی از کارهای ابوالفضل، کمک به خانواده‌های نیازمند بود. فعالیت‌های این روحانی جوان اما بعد از حضور در حوزه علمیه به سمت دیگری رفت. محمودزاده پیوند خود را با مسجد رها نکرد و

## تازه‌نفس‌های شهر

### تولد هر نوزاد با کاشت یک درخت گرامی داشته می‌شود



نرگس خانعلی‌زاده  
جامعه

شهر نیز جان دوباره‌ای می‌بخشد؛ «حضور او در شهر به‌عنوان شهروندی جدید محسوب شده و حیات شهروندی خوب را تداوم می‌بخشد و چه بهتر که این حیات، با کاشت درخت، جنبه ظاهری پیدا کند.»

### به بهانه حیات دوباره

این‌طور که معلوم است، حالا در شرقی‌ترین نقطه

از این پویش‌ها کم ندیده و نشنیده‌ایم؛ پویش‌هایی که با مناسبت و بی‌مناسبت کلید می‌خورند و سده‌ای از آدم‌های خوب شهر را به بهانه‌های مختلف دور هم جمع می‌کنند و قدمی برای فرهنگ‌سازی، کار خیر، دست‌گیری از نیازمند و اتفاقاتی شبیه به اینها، برمی‌دارند. پویش‌هایی که این بار شهرداری تهران هم سراغش آمده و در جهت رسیدن به هدف‌های زیست محیطی، از آنها کمک گرفته‌است. مثلاً پویش ایوان‌های زیبای ما که در قالب طرح «بالکن خانه‌ات را زیبا کن» اجرایی شد و از شهروندان خواست که بالکن‌های خانه‌شان را آن‌طور که می‌توانند زیباتر از گذشته تزئین کنند؛ بالکن‌هایی که زیبایی‌شان به شهر و محله هم برمی‌گردد. اما حالا در تازه‌ترین پویش، دست‌روی موضوع درختکاری گذاشته‌است و تولد هر نوزاد را بهانه‌ای برای رویش یک ریشه و یک درخت سبز از زمین کرده‌است؛ این همه آن چیزی که در پویش نفس‌های تازه شهر می‌گذرد و قرار است بهار امسال را متفاوت‌تر از هر وقت دیگری کند.

همه چیز از اسفندی که گذشت شروع شد؛ اسفندی که از اولین روزهایش، حال‌وهوای بهاری را پیش از رسیدن فصل بهار با خودش به همراه آورد و چه انگار که بهترین فرصت برای اجرایی شدن این پویش بود.

این را مریم اردبیلی، مشاور شهردار و مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران می‌گوید که معتقد است تولد فرخنده هر نوزاد، نه تنها به خانواده بلکه به

تهران، پویش نفس‌های تازه شهر، حساسی خبرساز شده است و در اجرایی شدن این پویش قدم‌های خوبی برداشته است. این را محمدهادی علی‌احمدی، شهردار منطقه ۱۳ می‌گوید که از اجرایی شدن طرح هر نوزاد یک درخت به‌عنوان نماد حیاتی دوباره یاد می‌کند؛ «پویش نفس تازه‌شهر که مطرح و ابلاغ شد، اداره بانوان معاونت امور اجتماعی و فرهنگی منطقه ۱۳ به میدان آمد؛ آن‌قدر که مسؤلیت شناسایی خانواده‌های این مناطق را که فرزندان در اسفند ۱۴۰۰ و فروردین ۱۴۰۱ به دنیا آوردند به‌عهده گرفت و آنها را در جریان این طرح و ایده قرار داد.»

ایده‌ای که مضمونش این بود؛ «بیایید برای فرزندان درختی بکارید» و خب چه کسی است که می‌تواند چنین پیشنهاد درخشانی را رد کند؟ برای همین جلساتی برای هماهنگی این طرح با خانواده‌ها گذاشته شد؛ در نهایت این روزها، نوزادان زیادی در آغوش پدر و مادرشان، شاهد کاشت درختی به نام و نیت خودشان هستند.

### یک تیرو چند نشان

دیگر قرار است چه اتفاقی خیرتر و نیکوتر از این رقم بخورد؟ تولد کودک با کاشت درختی گره می‌خورد که هم برای کودک سلامت، خیر و برکت خواهد داشت و هم منافع متعددی نصیب محیط‌زیست شهر و

محله‌مان خواهد شد و همه اهالی را از خوبی‌هایش بهره‌مند می‌کند. موضوعی که شهرداری منطقه ۱۳ هم با آن هم‌نظر است؛ «طبیعتاً حفظ محیط‌زیست به‌عنوان میراث ماندگار، فقط برای بهره‌مندی امروز ما نیست بلکه مربوط به آیندگان نیز هست.» و همین بهانه‌های کوچک و بزرگ است که می‌تواند این بهره‌مندی‌ها را به مردمان امروز و فردا برساند.

### به این پویش بپیوند

حالا همه چیز برای کاشت یک درخت سبز برای کودکانی که تازه متولد می‌شوند مهیاست. کافی است پدر و مادر او تصمیم بگیرند و این تصمیم را با شهرداری منطقه‌شان در میان بگذارند؛ آن‌وقت است که همه شرایط مورد نیاز برای کاشت درخت از نهال تا مکان کاشت و دیگر ابزارها در اختیارشان قرار می‌گیرد تا به هدف سبزشان برسند؛ آن‌قدر که هر کودکی می‌تواند نویدبخش یک سبزی دوباره به زندگی و شهر ما باشد؛ «نیمه اسفند ماه که نهالی را در پیاده‌روی خانه‌مان و به نیت پسرمان کاشتیم، فکر نمی‌کردیم که به این زودی شکوفه بدهد.» این را مادری می‌گوید که کمتر از دو ماه است فرزندش را به دنیا آورده و هر بار از جلوی این درخت رد می‌شود، به پسرش یادآوری می‌کند که تولدش، چه برکتی برای این محله داشته است.

### #آسفالت- پیروزی

عبدی از تهران:

آسفالت کوچه‌های محله حافظیه پیروزی، پشت پارک پیروزی و اتوبان شهید یاسینی بسیار خراب است و چند سال است هیچ اقدامی بابت نوسازی آن صورت نگرفته است. ما اهالی این منطقه، درخواست رسیدگی به این وضعیت را داریم.

### #آبیاری- شهر

دوستی از تهران:

بسیاری از آبیاری‌های کنار اتوبان و خیابان‌های شهر تهران جای‌گذاری مناسب نشده‌اند و مقداری از آب را به خیابان‌ها سرازیر می‌کنند که باعث هدر رفتن این نعمت الهی می‌شود و مردم و خودروها را هنگام تردد با مشکل مواجه می‌کند.

### #خودرو- سرقت

نادی از تهران:

گرانی خودرو باعث افزایش سرقت خودرو و لوازم آن شده است. انتظار حداقلی مردم از نیروی محترم انتظامی حفظ امنیت مال شهروندان است و امیدوارم این توقع نمود بیشتری پیدا کند.

### #اتوبان- ترافیک

سرتیپی از کرک:

مدت زیادی از ساخت و ساز در اتوبان امام علی (ع) می‌گذرد ولی این پروژه به اتمام نرسیده؛ موضوعی که باعث افزایش ترافیک در این بزرگراه شده است.

### #پارک- خودرو

محمیدیان از تهران:

پارک خودروها در حاشیه بزرگراه باقری، باعث ترافیک و تصادف می‌شود. از راهنمایی و رانندگی محترم درخواست رسیدگی دارم.

### #خودرو- بی‌کیفیت

جلالی از شیراز:

خودروهای بی‌کیفیت چینی به سه برابر قیمت واقعی در بازار داخلی به فروش می‌رسد! تا چه زمانی مردم به بهانه حمایت از تولید داخلی باید هزینه‌های هنگفتی را برای خرید خودرو متقبل شوند؟

### #همسان‌سازی- حقوق

دارایی از تهران:

امیدوارم امسال، همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری به صورت کامل اجرایی شود و مثل همیشه روی کاغذ باقی نماند.

### #صادرات- محصولات

یزدی از تهران:

صادرات بی‌رویه و غیراصولی محصولات کشاورزی، باعث گرانی در داخل کشور شده است. امیدوارم مسؤولان محترم اولویت را شهروندان خود بدانند و سپس اقدام به صادرات محصولات کنند.