



۱۵

۱۴ قدم تا شناسایی بازار جدید

یک نذر پرتقالی

رامسری‌هایی در سالروز میلاد دختر پیامبر اسلام میوه باغات خود را نذر زوار امام کردند



۱۶



۱۴

۸ روش کاهش درد دیسک کمر بدون جراحی

زندگی

یکشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۰ | شماره ۶۱۴۳



۱۳

جامعه



info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۰۴۴۴۴



#تولید-رمزارز

مرندی از تهران:

متاسفانه برخی رسانه‌ها برنامه‌های مخصوصی را برای معرفی و تشویق مردم به خرید رمزارز پخش می‌کنند و این موضوع تناقض آشکاری با سیاست حمایت از تولید داخلی دارد.



#بورس-ضرر

نصرتی از تهران:

اوراق فروشی دولت به اوج خود رسیده است و به‌نظر می‌آید قصدی برای پایان دادن به آن ندارد. اما دولت محترم چگونه و با چه برنامه‌ای می‌خواهد این مبالغ و سود آن را به سرمایه‌گذاران باز پس دهد؟ آیا باز هم مانند بازار بورس با مردم رفتار خواهد شد؟



#مترو-افتتاح

علیان از تهران:

ساخت و افتتاح خطوط و ایستگاه‌های نیمه‌کاره مترو می‌تواند کمک بزرگی به کاهش ترافیک و آلودگی هوا کند در حالی که این کار به آرامی صورت می‌گیرد. بهتر است به این موضوع رسیدگی شود.



#علائم-راهنمایی

عبیدی از تهران:

بسیاری از اتوبوس‌های خطوط تندرو در شهر تهران فاقد علائم و راهنمای ایستگاه است و باعث سردرگمی مسافران شود. درخواست رسیدگی به این موضوع را دارم.



#ساماندهی-اتوبان

تفتی از تهران:

پلیس راهنمایی و رانندگی شهر تهران اخیراً اقدام به ساماندهی ورودی و خروجی‌های اتوبان‌های تهران مانند اتوبان امام علی (ع) کرده است که این موضوع بسیار قابل تحسین است و در کاهش بی‌نظمی و ترافیک موثر است.



#ایستگاه-نامناسب

سجادی از تهران:

زیگرگرد تازه‌تأسیس متروی ۱۵ خرداد به بازار، فاقد بهر برق است و همچنین نمای بسیار بدی دارد و از نظر ظاهری مناسب نیست.



#آسفالت-افشاری

صدادقت از تهران:

آسفالت خیابان افشاری در خیابان دماوند بسیار خراب است و با توجه به ترمیم‌های پی‌در پی، پر از دست‌انداز شده است.



#ترمز-مترو

یک شهروند از تهران:

مدتی است قطارهای مترو در خط یک ترمزهای شدیدی می‌کنند به نحوی که مسافران با شدت به هم برخورد می‌کنند. در مواقعی که به راهبرها اعتراض می‌شود نیز معمولاً واکنش‌های تند دارند، به گونه‌ای که چندی پیش یکی از آنها گفت اگر ناراحت هستید پیاده شوید. لطفاً به این مشکل رسیدگی شود.

کولبر ۲۶ ساله مریوانی که تجربه‌های تلخی دارد حالا با راه‌اندازی یک کسب‌وکار کوچک به کمک بنیاد برکت، تغییر مسیر زندگی‌اش را آغاز کرده است

از احسان کولبر تا احسان مغازه‌دار



مریم خیار

جامعه

کولبرها جوانی و جوانی نمی‌کنند و زود بزرگ می‌شوند. برای همین است که حرف برای گفتن زیاد دارند و جنس حرف‌های آنها هم معمولاً از جنس غم و سختی است چون جز اندوه در زندگی نگشیده‌اند. میان این کولبرها اما کسانی هستند که این پوسته سخت و غمگین را می‌شکافند و راه‌های دیگری به جز بار به پشت گرفتن و از گردن‌ها گذشتن را انتخاب می‌کنند؛ کسانی مثل احسان اداک، جوان ۲۶ ساله کردستانی که بعد از سال‌ها کولبری حالا مغازه‌دار است.

او در مغازه کوچکش در مریوان هر چه بیشتر از کولبری فاصله می‌گیرد و در عوض روی دار امید، آرزوهایش را گره می‌زند.

می‌کشد چه حس خوشایندی باید داشته باشد؟ بعد از آن روز به خودم گفتم دیگر اصلاً کولبری نمی‌کنم ولی بعداً مجبور شدم و دوباره این کار را انجام دادم.

چه شد که مجبور شدید؟

وقتی دانش‌آموز بودم هزینه‌های تحصیل و تهیه پول توجیبی برای خودم و بعد که دانشگاه قبول شدم تا همین هزینه‌های دانشگاه مجبورم کرد؛ البته خانواده‌ام در حد توان کمک می‌کردند ولی کفاف مخارجم را نمی‌داد. کولبری را البته در زمان تعطیلی دانشگاه در تابستان انجام می‌دادم و کار اصلی‌ام کارگری در ساختمان در آخر هفته‌ها بود.

سخت‌ترین تجربه کولبری‌تان یادتان می‌آید؟

بله کاملاً. مدتی بود به‌عنوان مشاور املاک به تهران رفته بودم و یک هفته‌ای می‌شد که از تهران به مریوان برگشته بودم و تصمیم گرفتم برای کولبری به مرز بروم. روز قبل از حرکت، هوا خیلی خوب بود برای همین روزی که می‌خواستم سمت مرز بروم پیش‌بینی هواشناسی را رصد نکردم. وضعیت هوا تا گردنه هم خوب بود ولی از گردنه به بعد هوا وحشتناک شد و برف و کولاک اجازه راه رفتن نمی‌داد. آن روز من لباس گرم نپوشیده بودم و کتی داشتم که جلوی من هم بسته نمی‌شد. با این وصف حدود ۴۰۰ کولبر در مسیر بودند که عده‌ای به علت بدی هوا برگشتند ولی من و تعدادی دیگر به راه ادامه دادیم. هرچه جلوتر می‌رفتم برف و کولاک بیشتر می‌شد؛ ترس کولبرها را گرفته بود اما بالاخره هر طور که

بود به مرز رسیدیم و بارها را کول گرفتیم و برگشتیم. بار من گل‌های زینتی بود و ۴۰ کیلو وزن داشت.

نیم‌ساعت بود در مسیر بازگشت قرار گرفته بودیم که ناگهان دیدم یکی از کولبرها زمین افتاد طوری که انگار مرده است. جلو رفتم تا اگر کمکی از دستم برمی‌آید انجام دهم ولی دیدم خون از بدن او بیرون زده گویا آب سرد چشمه را خورده و همانجا یخ زده است. برادر این کولبر داشت بالای سرش گریه می‌کرد و دیگران همه به راه خودشان ادامه می‌دادند چون هرکس به فکر نجات جان خودش بود ولی در نهایت یکی از کولبرها بار خودش را انداخت و جسد را روی کولش گرفت تا به شهر برسد. کمی که پیاده‌روی کردیم، حس کردم حال من هم دارد خراب می‌شود و دارم یخ می‌زنم. برادرم عقب‌تر از من بود ولی نمی‌دیدمش که از او کمک بگیرم در ضمن نگران وضع او هم بودم. تلفنم همراهم را درآوردم که به او زنگ بزنم ولی در صفحه‌اش خودم را دیدم که موهایم یخ‌زده و از آنها قندیل آویزان شده؛ ترس برم داشت و سرعتم را بیشتر کردم تا زودتر جانم را نجات بدهم اما توان راه رفتن نداشتم برای همین به آقایی گفتم من سردم است و احساس می‌کنم خوابم می‌آید، لطفاً اگر دیدی من دارم می‌خوابم اجازه نده ولی از جایی به بعد حس کردم دیگر نمی‌توانم راه بروم و به آن آقا گفتم شما برو من همین‌جا منتظر برادرم می‌مانم ولی او اجازه این کار را به من نداد و چند سبلی به صورت‌زد که سرحال شوم. بعد گفتم که از کوله‌ام یک پلاستیک در بیاور اما من نمی‌توانستم چون دستم هیچ حس نداشتم. آن آقا خودش بارش را زمین گذاشت و یک پلاستیک روی بدنم کشید و بعد کتم را تنم کرد و مرا با طناب بست و به زور چند تکه نان خشک در هانم گذاشت و گفت حرکت کن اما من که حالم خیلی بد بود در ذهنم داشتم به مرگ فکر می‌کردم و از خانواده‌ام خدا حافظی می‌کردم و می‌گفتم مامان بابا خدا حافظ. مرا بیخشد. آن آقا اما فرشته‌نجات من بود چون با کارهایی که برایم کرد حس کردم کلمه‌کم بهتر



می‌شود تا جایی که در مسیر از او جلو افتادم.

پس خدا به شما عمر دوباره داد.

بله دقیقاً. آن روز من صحنه‌های وحشتناک زیادی دیدم که تلخ‌ترین خاطره کولبری من است. مثلاً یکی از کولبرها روی زمین افتاده بود و نمی‌توانست بلند شود و دو نفر از دو طرف سعی می‌کردند دست او را بکشند و بلندش کنند. آنها برای آن مرد آهنگ محلی می‌خواندند و می‌رقصیدند و به‌زور به او نان می‌دادند تا از جایش بلند شود. من آن موقع ۲۰ سالم بود و یک جوان هم‌سن و سال خودم را دیدم که روی زمین افتاده و توان حرکت ندارد. من بارش را با طناب بستم و هم خودم را می‌کشیدم و هم بار او را تا این که کم‌کم سرحال شد. به این ترتیب آن روز کسی جان مرا نجات داد و من هم جان کسی را.

این خاطره شما نشان می‌دهد چه روزهای سختی را گذرانده‌اید اما حالا به‌نظر می‌رسد سختی‌ها دارد تمام می‌شود و روزهای بهتر در راه است. شروع این تغییر از کجا بود؟

من درس خوانده و به دانشگاه رفته بودم، دوره خدمت سربازی را گذرانده بودم و یک سال در تهران کار کرده بودم ولی درواقع دستم خالی بود و به‌جز یک پس‌انداز کوچک چیزی نداشتم. هزینه‌های زندگی‌هم که می‌دانید چقدر بالاست و اگر یک کولبر دو روز کار نکند چیزی برای خوردن ندارد. در این وضعیت شنیدم که بنیاد برکت به کولبران وام اشتغال می‌دهد. تصمیم گرفتم این وام را بگیرم و با آن کار بکنم. مبلغ وام ۵ میلیون تومان بود و با پس‌اندازی که داشتم یک مغازه اجاره کردم و یک گلیم‌فروش فروشی راه انداختم.

این انتخاب علت خاصی داشت؟

پدرم سال‌ها قبل فرش و گلیم می‌فروخت اما به دلیل مشکلات مالی مغازه را جمع کرد. برای همین دوباره سراغ این شغل رفتم و حالا می‌توانم بگویم یک چیزی دارم.

شما کسب‌وکار کوچکی دارید اما به‌نظر می‌رسد امیدوار هستید؟

هیچ کولبری راضی به کولبری نیست و تا کسی خودش کولبری نکند نمی‌تواند بفهمد که کولبری‌کردن یعنی چه. کولبری علاوه بر سختی‌های جسمی، روح افراد را هم تخریب می‌کند. کلاً حس کولبری‌بودن بد است. با این که کولبری‌کردن جریزه می‌خواهد ولی شخصیت آدم را خرد می‌کند.

حس کسبی‌کردن چطور است؟

خدا را شکر خوب است و من راضی‌ام. با این که مغازه اجاره‌ای است و اقساط وام هم هست و در نهایت درآمد بخور و نمیری دارم ولی همین که در وقت مقرر به خانه برمی‌گردم، جانم در خطر نیست و می‌توانم با خانواده‌ام وقت بگذرانم راضی‌ام. همین که الان برای هدفی می‌جنگم خوب است. کولبر نمی‌تواند هدف داشته باشد چون فرصتی برای دنبال کردن اهدافش ندارد. **✍**



یادداشت:
صادق یوسف‌نژاد
دکترای تخصصی سلامت
در بلاپا و فوریت‌ها

بلاپای طبیعی و طغیان بیماری‌ها

در دهه‌های اخیر شدت و وسعت بلاپای طبیعی بسیار گسترده شده و علاوه بر آسیب‌های اقتصادی کلان به مرگ‌ومیر انسانی بسیار نیز منجر شده است. بیماری‌های واکسین‌ناپذیر عمدتاً مرگ‌ومیر در شرایط پس از زلزله‌ها هستند. در این شرایط به دلیل از بین رفتن زیرساخت‌های حیاتی و مهم و نبود سرویس‌های ارائه خدمات بهداشتی-درمانی و برنامه‌های کنترل بیماری‌ها، کاهش امکان دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی-درمانی اولیه، سوءتغذیه، آسیب در نظام اجتماعی، قطع دسترسی به ملزومات زندگی و نبود هماهنگی میان دستگاه‌های مختلف ارائه‌دهنده خدمات، اهمیت کنترل این بیماری‌ها نسبت به شرایط عادی بیشتر نمایان می‌شود. به دنبال وقوع بلاپای طبیعی احتمال آلودگی مواد غذایی با عوامل میکروبی و شیمیایی وجود دارد؛ بنابراین مردم در معرض خطر بیماری‌های منتقله از آب و غذا هستند چون در این شرایط تأمین، تهیه و توزیع و ذخیره غذا و آب به سختی صورت می‌گیرد و امکان آلودگی آنها در هریک از مراحل افزایش می‌یابد.

در برخی موارد ممکن است به‌علت فراهم نبودن امکانات و سوخت، پخت غذا و استفاده از روش‌هایی مثل جوشاندن آب غیرممکن باشد. امکانپذیر نبودن رعایت بهداشت فردی، اشکال در بهسازی محیط و آسیب به شریان‌های حیاتی مثل لوله‌کشی آب، برق و گاز نیز می‌تواند به خطرات بیفزاید. افراد تحت تأثیر بلاپا ممکن است دچار سوءتغذیه، شوک، استرس و انواع تروما شوند. هنگام وقوع بلاپای طبیعی مانند سیل، توفان و زلزله به دلایل مختلف از جمله آسیب امکانات بهداشتی، دفع نامناسب زباله، تجمع مواد زائد و فسادپذیر به‌طور گسترده در محیط و آسیب دیدگی سیستم انتقال آب شرب، امکان افزایش طغیان بیماری‌های منتقله از آب افزایش می‌یابد و کنترل آنها در این شرایط دشوار است. بلاپای طبیعی با منشأ آب‌وهوایی مانند سیل و بارش‌های شدید عوامل بیماری‌زاد را در محیط زیست جابه‌جا کرده و به آلودگی آب آشامیدنی منجر می‌شود. چند عامل تقویت‌کننده مانند جابه‌جایی گسترده جمعیت، تغییر محیط، شرایط جمعیت و حساسیت به‌عوامل بیماری‌زایی‌توانند از عواملی باشند که پس از بلاپا به افزایش بروز طغیان‌ها منجر می‌شوند. طغیان بیماری‌های عفونی ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها پس از بلاپای اصلی به‌وقوع پیوندند؛ بنابراین ارزیابی خطر ابتلا به بیماری‌ها باید در هفته‌های اول وقوع بلا توسط کارشناسان نظام سلامت انجام شود. مطالعات نشان داده است که حتی کشورهای توسعه‌یافته نیز به‌خوبی برای روبرویی با اثرات بلاپای طبیعی آماده نیستند و درحالی‌که دفعات وقوع بلاپای طبیعی افزایش می‌یابد، بار بیماری‌های مرتبط نیز افزایش پیدا می‌کنند. پس با توجه به افزایش وقوع بلاپای طبیعی در جهان و بلاخیز بودن کشورمان لازم است تأثیر این رویدادها بر سلامت عمومی را مشخص کنیم تا امکان پیش‌بینی‌های آینده، تعیین خط‌مشی‌های کمکی و بهبود ظرفیت سازگاری به‌وجود آید. **✍**