پویش پاک؛ تلاشی برای انگ‌زدایی از مبتلایان به کووید ۱۹

اعلان جنگ شرافت علیه کرونا

حمیده گودرزی
گزارش نویس

اینکه چطور بیماری همه‌گیری مثل کرونا می‌تواند به سرعت تبدیل به انگ اجتماعی شود و بر پیشانی عده‌ای داغ کرونایی برجای بگذارد، نیاز به پژوهشی جدی دارد. چه کسانی یا چه تیپ‌های اجتماعی و با چه انگیزه‌ای تلاش می‌کنند یک بیمار و خانواده‌اش را از همه حقوق انسانی و اجتماعی محروم کنند؛ آنها را در انزوا فرو ببرند، محدود کنند، مسخره کنند یا حتی بگویند دیگر در این آپارتمان نمانید؟ البته آن طرف ماجرا را هم باید دید؛ کسانی که بیش از مسئولیت فردی و اجتماعی خود تلاش می‌کنند باری از دوش بیماران و اطرافیانش برمی‌دارند. آنهایی که اگر نبودند، جهان جای وحشتناکی برای زندگی بود.

یکی از این نمونه‌ها پویش «پاک» است که جمعی از روانشناسان، روانپزشکان، جامعه‌شناسان، حقوقدانان، روزنامه نگاران، دانشجویان رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی، تکنسین‌های امداد و نجات و جمعی از کنشگران اجتماعی به عنوان اعضای آن، تلاش می‌کنند با فرهنگ سازی و مداخلات اجتماعی انگ‌زدایی کنند و بیماران را از انزوا بیرون بیاورند.

امیرحسین جلالی روانپزشک، عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی ایران و از چهره‌های اصلی این پویش با اشاره به برخی گزارش‌ها از سوی پزشکان، مسئولان و رسانه‌ها درباره انگ اجتماعی نسبت به مبتلایان کرونا می‌گوید: «انگ، جوانب انسانی دارد؛ به این معنا که می‌تواند افراد را از حقوق انسانی‌شان محروم کرده و بر آنها رنج روانی تحمیل کند. از سوی دیگر باعث می‌شود فرد مبتلا برای رهایی از این انگ و تبعیض بیماری خود را پنهان کند و در نتیجه زنجیره انتقال عفونت تداوم یابد. به همین دلیل به همراه عده‌ای از متخصصان حوزه‌های مختلف که تا حدودی گرایش‌های سیاسی و اجتماعی متفاوتی نیز دارند، همدل شدیم با هدف اطلاع رسانی و آگاه سازی و تغییر نگرش‌ها و رفتارهای عمومی در زمینه برخورد با بیماران و یا افرادی که احتمال می‌رود به این بیماری آلوده باشند، این پویش را راه اندازی کنیم و در جهت مسئولیت اجتماعی خود، قدمی برای انگ‌زدایی برداریم.»

به گفته وی اعضای این پویش تلاش می‌کنند در گام نخست از طریق صفحات مجازی پیام پویش را به بیماران برسانند و به آنها بگویند که تنها نیستند و دیگران صدای آنها را می‌شنوند و حرف‌شان را می‌فهمند. همچنین صدای بیماران و افرادی باشند که از ترس انگ و تبعیض رنج می‌کشند و خودشان را در تنهایی و انزوا قرنطینه کرده‌اند یا اطرافیانی که در تنهایی سوگواری می‌کنند و درد می‌کشند.

«در گام بعدی تلاش می‌کنیم با استفاده از ابزارهای فضای مجازی داستان‌ها و ماجراهای مثبت افراد بیمار و مبتلایی که بهبود پیدا کرده‌اند، همچنین مسائل خانواده‌های آنها یا داستان‌های مثبتی که از کادر درمان یا افرادی که به نوعی با این بیماری سر و کار دارند منعکس کنیم و در ادامه با تهیه ویدئوها، پادکست‌ها و محتواهای آموزشی صوتی و تصویری و تولید محتوا و پیام‌های کوتاه و انتشار آنها زمینه را برای اعلام عمومی همراهی با پویش و افزایش آگاهی عمومی فراهم کنیم.»

وی در خصوص تأثیر این پویش در بهبود وضعیت روانی جامعه می‌گوید: «جمله‌ای در رمان طاعون آلبر کامو هست که می‌گوید تنها راه مبارزه با طاعون شرافت است. وقتی می‌پرسند شرافت چیست؟ می‌گوید یعنی هرکاری از دستت برمی‌آید، انجام دهی. در شرایط بحران اجتماعی مثل بیماری کرونا هم چاره‌ای نداریم جز اینکه هر کاری از دست‌مان برمی‌آید انجام دهیم. البته در این راه باید تمام انرژی‌مان را متمرکز کنیم تا به کسی زیانی نرسد. همین که قبح این بیماری ریخته شود و درنتیجه کسی آن را پنهان نکند، قدم بسیار مهمی است.»

حسام الدین نراقی که سالهاست به عنوان کارشناس مدیریت عملیات امداد و نجات در ستاد بحران فعالیت می‌کند و در پویش‌ها و سازمان‌های مردم نهاد مختلفی فعالیت داشته درباره انگ اجتماعی کرونا و پویش پاک می‌گوید: «۱۰ یا ۱۵ سال پیش که در کمپین بیماران سرطانی فعالیت داشتم، با افراد بسیاری رو به رو بودم که فکر می‌کردند سرطان می‌تواند به آنها منتقل شود و به همین دلیل از مبتلایان به این بیماری دوری می‌کردند و اغلب آنان را سرطانی می‌نامیدند. چنین واژه‌ها و عکس العمل‌هایی از سوی جامعه اغلب باعث می‌شد بیمار دچار یک نوع سرخوردگی و تنهایی شود.

بنابراین براساس تجربه‌ای که در این سال‌ها در کمپین‌های مختلف اینچنینی به دست آورده‌ام، می‌دانم حالا هم انگ کرونا یا نامیدن بیماران تحت عنوان کرونایی که متأسفانه مثل ایدزی یا سرطانی دارد تبدیل به یک صفت می‌شود، چه تأثیر منفی بر این بیماران، خانواده‌های‌شان و همین طور کادر درمانی که با این بیماران در ارتباط هستند، می‌گذارد. البته علت این نوع رفتارها می‌تواند ناشناخته بودن و تفسیرهای غیرعلمی از این بیماری هم باشد که از بعد روانی خسارت های زیادی را به جامعه وارد می‌کند. براین اساس ضرورت دارد که گروه های تخصصی اجتماعی و روانشناسی وارد عرصه شوند و اقدام های لازم را در این خصوص انجام دهند.»

به گفته زینب نصیری مدیر کل سلامت شهرداری تهران، دیگر عضو پویش پاک، ترس از قضاوت، انگ اجتماعی، تنهایی و انزوا اتفاق ناخوشایندی است که متأسفانه این روزها در ارتباط با کووید ۱۹ با آن رو به رو هستیم و هم اکنون دغدغه بزرگ مبتلایان به این ویروس و خانواده‌های آنان همین موضوع است: «اگرچه این انگ اجتماعی با سایر انگهای اجتماعی دیگر که به برخی بیماران ازجمله مبتلایان به «ویروس اچ آی وی» و غیره زده می‌شد یا زده می‌شود بسیار متفاوت است اما در نهایت نتیجه همه آنها یکی است. در سال‌های نخست مواجهه مردم با «ویروس اچ آی وی» ناخودآگاه این موضوع به ذهنشان می رسید که فرد مبتلا احتمالاً یک رفتار هرز خارج از ازدواج و پرخطر و یا لااقل اعتیاد داشته که چنین قضاوتی فرد مبتلا را به سمت طرد اجتماعی و تحمل تنهایی و انزوا می‌کشاند.

به همین دلیل فرد مبتلا از ترس قضاوت شدن سعی می‌کرد بیماری خود را پنهان کند. درحالی که اگر واکنش جامعه نسبت به وی درست و علمی بود این اتفاق رخ نمی‌داد. اگرچه حالا به دلیل آموزش‌ها و اطلاع رسانی‌های مداوم، برخورد مردم با مبتلایان به اچ آی وی و سایر بیماری‌های مشابه بهتر شده و آنها هم راحت‌تر در جامعه حضور پیدا می‌کنند و به درمانشان ادامه می‌دهند اما هنوز همان ذهنیت وجود دارد.

آن چیزی که این دو بیماری را مشابه هم می‌کند، نگرانی جامعه از ابتلای خودش به این ویروس‌ها و ترس از انگ اجتماعی است که علت آن هم پایین بودن میزان آگاهی است. وقتی برای اولین بار ویروسی در جامعه شیوع پیدا می‌کند به دلیل تازگی که دارد، ارتباط بیمار و افراد دیگر را مغشوش می‌کند از طرف دیگر خود بیمار هم نمی‌تواند ارتباطش را با بیماری تنظیم کند. بنابراین تنها پیامی که بیماری به او می‌دهد این است که باید آن را پنهان کند چون درغیراین صورت از سوی جامعه طردخواهد شد که چنین وضعیتی در خصوص بیماران کووید ۱۹ هم درحال رخ دادن است.

از این رو به دلیل تبعات اجتماعی که کرونا در سطح جامعه داشته پویش پاک باهدف کمک کردن به مبتلایان و خانواده‌های‌شان راه اندازی شد تا به آنان یادآوری کند که تنها نیستند و اگر تا به امروز طردشدگی و سردرگمی را تجربه کرده‌اند ناشی ازعدم آگاهی، شناخت، اضطراب و ترس‌هایی بوده که کل جامعه داشته است. باید بگوییم این همدلی و کنار هم بودن در چنین روزهای سختی که افراد سعی می‌کردند فاصله‌شان را با یکدیگر رعایت کنند، تجربه خوبی بود که امیدوارم بعدها هم ادامه داشته باشد.»

قدرت شرافت، جهان پس از طاعون را دگرگون کرد و به نوزایی فرهنگی و تمدنی انجامید. آیا این روزها نیز درحال تجربه جنگ شرافت با بیماری کووید ۱۹ هستیم؛ جنگی که از دل آن فرهنگ و تمدن بشری بار دیگر از نو زاده خواهد شد؟

> جمله‌ای در رمان طاعون آلبر کاموهست که می‌گوید تنها راه مبارزه با طاعون شرافت است. وقتی می‌پرسند شرافت چیست؟ می‌گوید یعنی هرکاری از دستت برمی‌آید، انجام دهی. در شرایط بحران اجتماعی مثل بیماری کرونا هم چاره‌ای نداریم جز اینکه هرکاری از دست‌مان بر می‌آید انجام دهیم

ایرنا

جدول سودوکو ۳۳۸۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۹	۷		۳	۴	۸		۵	
	۴				۷		۳	۱
	۶		۵			۸		
			۹	۱		۵	۲	
	۹					۸		
	۲	۴		۷	۵			
	۹		۶		۳			
۷	۳		۱			۶		
	۱	۷	۲	۶		۴	۲	۵

متوسط

		۹		۷				۸
	۴				۱			
	۵		۴			۳	۷	
۱		۴	۹				۳	
		۶	۲	۱	۷	۵		
	۸				۴	۹		۱
	۷	۲			۶		۵	
			۳			۶		
۶				۸		۲		

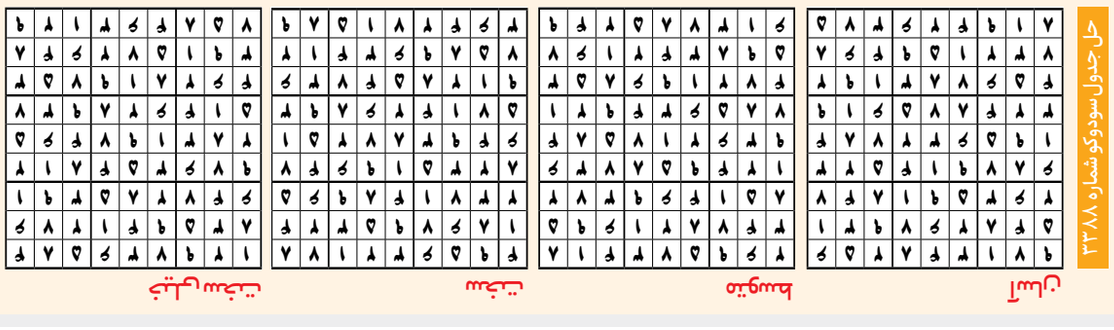
سخت

۴		۵			۲	۱	۷	
			۷					
	۳	۷		۴		۹		
۸							۴	
۶				۸				۱
	۷							۳
		۲		۵		۷	۳	
					۳			
	۶	۴	۲			۵		۹

خیلی سخت

					۶			
۸	۳					۲		
	۴	۷	۲		۵			۱
	۷			۵				
	۸	۳				۴	۶	
				۲			۳	
۴			۸		۹	۷	۵	
		۱					۴	۸
			۴					

حل جدول سودوکو شماره ۳۳۸۸



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۳۵۴

جدول عادی

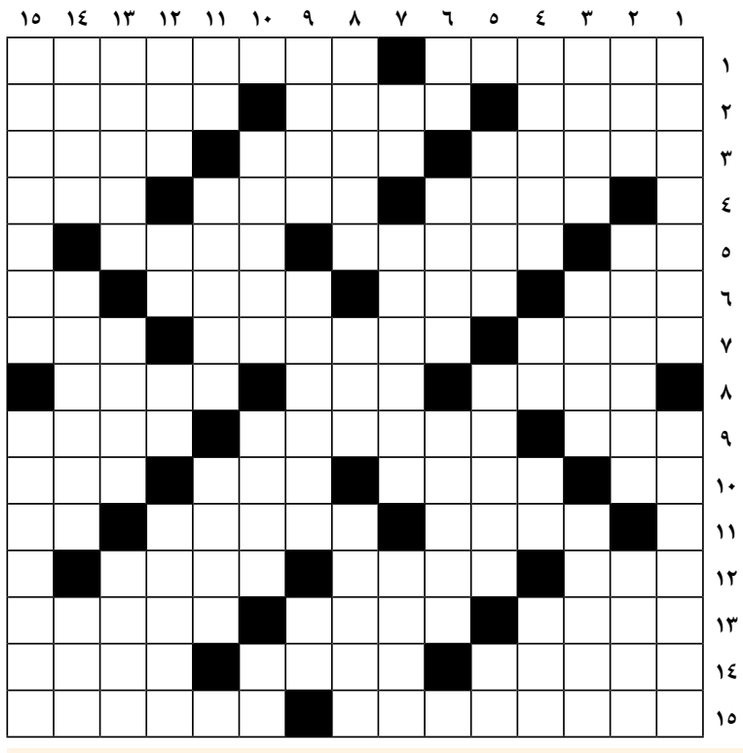
افقی:
۱- نویسنده «هملت»- فیلمی از «محمدحسین مهدویان» (۱۳۹۹- اکران بعد از توقف شیوع کرونا)
۲- شناس- راه فرار- همشیره
۳- زبانی قراردادی- از نیروهای دفاع مقدس- فیلم «علیرضا اودنژاد»
۴- درجه نظامی سابق- توبه کننده- فرآیند انجام دادن کاری
۵- تولد- گشایش- ثابت و برقرار
۶- پایان- کلامی در مقام فهمیدن- یکنوع بازی جذاب- رنجوری
۷- بند پای سمی- پاک کردن غلات- سبزی نواری
۸- نردبان- دوست- معروف
۹- دوازده ماه- پرآب ترین رود جهان- گستردنی، سفره
۱۰- نقش هنرپیشه- پیمان- گرگ- بی مو
۱۱- خوشحال- هیکل- تصدیق عامی
۱۲- کمیت- فنا- تفاله چغندر
۱۳- ضد «خارج»- ورزش توپ و راکت- معبد مسیحیان
۱۴- غصه- نظیر- خبره و زبردست
۱۵- از نوشت افزارها- بستنی خوشمزه

عمودی:
۱- مزرعه کاشت برنج- دربان و نگهبان ساختمان
۲- محفظه‌های متحرک میز- نابسامانی- گونه‌ای از قایق
۳- ریشه در رسوم قدیمی دارد- واحد پول خودمان- مؤمن
۴- امضا- بینوا- کاهن- رنگ و فام
۵- قلعه- اصطلاح بانکی- نفس آدم چاق
۶- عدم قبول- دیرنشین- فیل باستانی
۷- غذا قرمزکن!- مروارید سیاه لقب گرفته- کم خونی
۸- راستی خبر- موسیقی سیاهان- پیامبر عبرانی
۹- خواب را شیرین می‌کند- قافله- صحنه تئاتر
۱۰- سارق- عددی ترتیبی- مایه
۱۱- تفاله کنجد- برادر کمبوجیه- رهرو
۱۲- شیره اش کتیراست- پادگان تهران- لعن، دشنام- سومین شهر مهم «سوئد»
۱۳- پسر محبوب- دستاویز قراردادن- مشکی
۱۴- عضو ورودی غذا- از پهنه‌های آبی- ستاره‌ای ریز
۱۵- استادیوم- زرکوبی

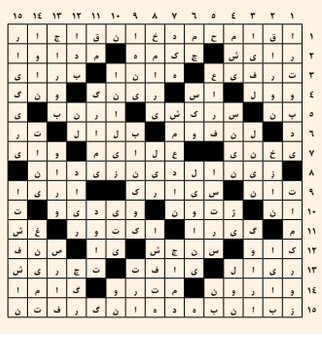
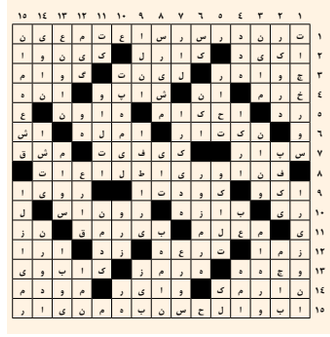
جدول ویژه

افقی:
۱- فیلمی از «مهدی فرد قادری» (روی پرده سینما) با حضور نسیم ادبی- دختر خسرو پرویز
۲- خوراک پرندگان- هتلی در «آنتالیا»- شهری در استان «هرمزگان»
۳- نجات یافتن- طبیب- سخن سنج و بافرهنگ
۴- محبوب زیبا- تأخیر- هرچیز بد و زشت
۵- سبکی در موسیقی- لاستیک زمستانی- ظرفی در آزمایشگاه
۶- میان برنامه تلویزیونی- بسیار نور دهنده- نام جدید «میانمار»- سرراست
۷- خراش گاوآهن روی زمین- شهری در استان «بوشهر»- زنجیره
۸- زادگاه «عطار»- از لوازم اداری- خانه جمع و جور!
۹- سقف خانه- سداستان «خراسان رضوی»- بخشی از استخرها
۱۰- از خواهران برونته- آشامیدنی شفا بخش- کتیبه- محله
۱۱- جهان- برچسب- یک مجموعه کامل
۱۲- پاداش کار- فلزی سمی و سرطان زا- غنی
۱۳- خوابیده- لوله رابط مایعات- سستی
۱۴- بنای قدیمی- زائده سر لوله تفنگ- زنی که تازه زاییده
۱۵- اثر دیدنی «هرمزگان»- یک بیماری خونی وارثی که به علت نقص یا کمبود یک آنزیم در گلبول‌های قرمز می‌باشد

عمودی:
۱- نام قدیم «بابل»- آبکند
۲- رفیق مشهدی- مرغ سقا- رباینده
۳- متین- ویران کننده- صدای برخورد
۴- هدیه خداوند به انسان برای تجربه کردن- بی پرده- خرده سنگ از ریگ نرم تر- کلمه شرط
۵- روییده بر انگشتان- دعای بد- سیب زمینی هندی
۶- دلیر- رستگار- جذب و کشش
۷- سیستم آسان پرداخت- تنها سنگ معدن کروم- وسیله خنک نگهدارنده
۸- پرواز کردن- چرک بدن- دستبند خانمانه
۹- بین پیچ و مهره- سنگ آذرین دانه ریز- مزه اول خرمالو
۱۰- درخارج از مسیر اصلی- مژده- محصول آب و صابون
۱۱- مخفف هستم- لباس ورزشی- کنده کار
۱۲- پدربزرگ- مچاله شده- کشیش- وسیله‌ای در آزمایشگاه
۱۳- هر آن کس که ... دهد، نان دهد- پیمودن طریقت- خطاب بی ادبانه
۱۴- خیانتکار- گوسفند استرالیایی- زبان کشیدن
۱۵- بیماری دهان و پا- عنصر فلزی کمیاب



حل جدول عادی شماره ۷۳۵۳



حل جدول ویژه شماره ۷۳۵۳