

وقتی آقای یوسا
آقای گیتس را
هرومی کند!



۱۴۰۰ ۰۶ ۱۸
۸ صفحه ویژه آخر هفته
۹ سپتامبر ۲۰۲۱ | ۲ صفر ۱۴۴۳
شماره ۳۴۷۶ روزنامه شهرآرا
هشبه

چرا مشتاقانه
خبرها بد را
دنبال می کنیم؟

زندان دریایی،
نگهبانان ماهی!

به برکت واکسن

واردات واکسن سرعت گرفته و گوش شیطان کر
شمار جان باختگان کروناپی روبه کاهش است



این روزها که همه ما پیوسته در محاصره خبرهای بد و ناگوار قرار گرفته ایم، دو عملکرد کلی در رویارویی با آن‌ها بسیار به چشم می‌خورد؛ عده‌ای از هر نشان و اشاره‌ای به آن روی برمی گردانند و عده‌ای با وسواس و مشتاقانه به دنبال همه اخبار بد و جزئیات آن می‌روند. بسیاری از ما داریم به روش دوم پناه می‌بریم. در واقع تعداد کسانی که به این روش گرایش دارند، آن قدر زیاد است که حالا دیگر واژه‌ای نیز برای آن تعریف شده است؛ شوم‌گردی.

شوم‌گردی یعنی چه؟

دواصطلاح «Doomscrolling» و «Doomsurfing» واژه‌های جدیدی هستند که به تازگی به برخی فرهنگ‌های لغت زبان انگلیسی اضافه شده‌اند. بخش اصلی تشکیل دهنده این دو اصطلاح، واژه «doom» به معنای «سرنوشت شوم» است. بخش دوم «scrolling» و «surfing» به معنای «پیمایش» و «گشت زنی» نیز از واژه‌های از پیش آشنای اسکروول کردن یا پیمایش صفحات اینترنتی و وب‌گردی می‌آید. با توجه به آنچه گفته شد، واژه «شوم‌گردی» در این متن، به عنوان معادل پیشنهادی ما برای واژه «doomscrolling» انتخاب شد.

بر اساس آنچه در فرهنگ لغت «وبستر» در توضیح این مفهوم آمده است، از این واژه برای توصیف گرایش افراد به جست‌وجوی مداوم اخبار بد، با وجود اینکه این خبرها غم‌انگیز، ناامیدکننده یا ملال‌انگیز هستند، استفاده می‌شود. اگرچه شوم‌گردی پیش از شیوع کووید ۱۹ نیز (دست کم در عمل، و نه در قالب یک اصطلاح) وجود داشت، فرهنگ لغت «وبستر» یادآور می‌شود که این مفهوم در این دوره بیش از پیش قوت گرفته است. اما دامنه آن به هیچ‌وجه فقط محدود به اخبار مربوط به ویروس نبوده است. شوم‌گردی درباره موضوعات دیگر، از قبیل نابرابری‌های نژادی و نرخ بیکاری نیز بسیار متداول است. در اصل، هرگونه اخبار بد یا ناخوشایندی می‌تواند موضوع و خوراک مناسبی برای شوم‌گردی باشد.

چرا شوم‌گردی می‌کنیم؟

مغز ما به یافتن چیزهای منفی تمایل زیادی دارد. به گفته دکتر کن ییگر (Ken Yeager)، روان‌پزشک مرکز پزشکی و کسنر در دانشگاه ایالتی اوهایو، در مصاحبه با مجله «Health»: «ما انسان‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده ایم که اول چیزهای منفی را ببینیم و توجه‌مان به سمتشان جلب شود. زیرا این چیزها می‌توانند جسمی به ما آسیب برسانند.» او تکامل رادلیل توجه انسان‌ها به چیزهای منفی می‌داند. زیرا اگر نیاکان ما می‌توانستند اطلاعات کافی درباره هر موجود خطرناک و آسیب‌رسانی به دست آورند، می‌توانستند از سرنوشتی که در رویارویی با آن در انتظارشان بود، جلوگیری کنند. ییگر می‌گوید: «ما می‌توانیم خطر را احساس کنیم. زیرا این به بقای ما کمک می‌کند.»

در دوره مدرن، بیشتر مردم حتی متوجه نمی‌شوند که هنوز دارند این کار را انجام می‌دهند. دکتر تاگلاگر (Thea Gallagher)، مدیر مرکز مطالعه و درمان اضطراب در مدرسه پزشکی پرلمن در دانشگاه پنسیلوانیا، در مصاحبه با «Health» می‌گوید: «مردم سؤال‌هایی دارند و به دنبال پاسخی برایشان هستند و فکر می‌کنند یافتن این پاسخ‌ها سبب می‌شود حالشان بهتر شود. برای همین در اینترنت می‌گردند و می‌گردند. خیلی‌ها ایشان فکر می‌کنند این کار کمکی به آن‌ها می‌کند، اما در نهایت احساس بدتری خواهند داشت.»

ییگر می‌گوید: «شوم‌گردی می‌تواند نحوه نگاه شما به جهان را به چالش بکشد. مردم تمایل به شوم‌گردی دارند، چون احساس می‌کنند از این طریق قادر به کنترل اخبار بد خواهند بود. اما شوم‌گردی فقط سبب می‌شود که احساس عجز کنند. به طور کلی شوم‌گردی می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر افراد بگذارد، اما احساس اضطراب بیش از حد، افسردگی و تنهایی چیزی است که بیشتر افراد در نتیجه آن تجربه می‌کنند.»

چطور می‌توان به عادت شوم‌گردی پایان داد؟

این پدیده، برخلاف نامی که بر آن گذاشته شده است، آن قدرها هم شوم نیست. همیشه راهی برای فاصله گرفتن و کاستن از میل

شدید به شیرجه زدن در مگاک شبکه‌های اجتماعی و غرق شدن در اقیانوس اخبار بد هست. متخصصان معتقدند که شوم‌گردی عادت است که می‌توانید با توجه و تلاش کافی، به آرامی و به تدریج از سرتان ببندازید و عادات و الگوهای سالم‌تری را جایگزینش کنید. اگر شما هم به تازگی بیشتر احساس اضطراب می‌کنید و خودتان را در اخبار بد غرق می‌بینید، می‌توانید برای مقابله با عادت شوم‌گردی خود از تکنیک‌های زیر استفاده کنید:

ذهن آگاهی

دکتر گلگر معتقد است ابتدا باید متوجه باشید که عادت به شوم‌گردی دارید. اگر عادت دارید که به محض بیدار شدن پیگیر اخبار مربوط به کووید ۱۹ در پلت‌فرم‌های آنلاین شوید، این عادت دقیقاً همان شوم‌گردی است. اگر همیشه به دنبال اطلاعات دست‌اولی درباره نحوه بازگشایی مدارس در جای‌جای کشور هستید، آن هم عادت شوم‌گردی است.

سپس باید بنشینید و فکر کنید که بعد از انجام این کارها چه حسی در شما ایجاد می‌شود. ببینید بعد از خواندن یک مقاله خاص یا وب‌گردی درباره یک موضوع خاص، چه احساسی به شما دست می‌دهد. آیا داشتن این اطلاعات حالتان را بهتر می‌کند و سبب می‌شود احساس توانمندی بیشتری کنید، یا اضطرابتان را بیشتر می‌کند و ناامیدتر می‌شوید؟ اگر احساساتان به گزینۀ دوم شبیه‌تر است، نظر دکتر گلگر این است که بهتر است هر چه زودتر از شر این عادت بد خلاص شوید.

دوری از فاجعه‌انگاری

فاجعه‌انگاری یعنی زمانی که ذهنتان بلافاصله به سراغ بدترین سناریوها برود. به وقوع پیوستن این دست‌افکار، اگرچه در دایره امکان‌قرار دارند، خیلی محتمل نیست. در این موارد ذهن شما دارد از نقطه آغازین A ناگهان و بی‌درنگ به نقطه پایانی و نهایی Z می‌رود. بهتر است به جای این کار، نوار افکارتان را که همچون فیلمی از حلقه در رفته است، جمع کنید و به مسیر اصلی و درست بازگردانید. از خودتان بپرسید پیامد محتمل تر و واقع‌گرایانه‌تر موقعیتی که درباره‌اش می‌خوانید، چه می‌تواند باشد.

متمرکزسازی

متمرکزسازی به معنای محدود کردن یک رفتار به یک زمان و مکان مشخص است. اگر احساس می‌کنید که نیاز دارید از اخبار مطلع باشید، ایرادی ندارد. با اعمال محدودیت‌های این چنینی و پایبندماندن به آن‌ها عاداتتان را در مسیری مشخص و زمان‌بندی مناسبی قرار دهید، که برای خودتان مطلوب‌تر است. به طور مثال، اگر عادت دارید بعد از بیدار شدن از خواب به سراغ گوشی‌تان بروید، حالا آن را در گوشه‌ای دیگر از اتاق قرار دهید تا دیگر نتوانید به محض بیدار شدن یا حتی پیش از بیرون آمدن از تخت، برش دارید و سرتان را گرم آن کنید. اول از تخت بیرون بیایید و بعد کمی چای یا قهوه بنوشید تا پیش از رفتن به سراغ گوشی و اخبار، روزتان را آغاز کرده باشید.

تمرین توقف اندیشه

توقف اندیشه یک تکنیک شناختی رفتاری است که برای پایان دادن به افکار وسواس‌گونه و اضطرابی استفاده می‌شود. این تکنیک بدین گونه است: وقتی نمی‌توانید اندیشه‌ای را در ذهنتان متوقف (یا به اصطلاح، خاموش) کنید، یک چراغ قرمز برای آن تصور کنید. در اینجا قدرت تخیل به کمک شما می‌آید تا بتوانید افکارتان را مهار کنید.

آگاهانه گوشی‌تان را بررسی کنید، نه از روی وسواس، ناخواسته و بی‌اختیار. هر وقت تلفنتان را برمی‌دارید، اول کمی درنگ کنید و به این فکر کنید که دقیقاً قرار است چه کار کنید. مثلاً برای خودتان ۱۵ دقیقه برای گشت‌زدن در دنیای مجازی تعیین کنید، اما به محض پایان این ۱۵ دقیقه باید تلفنتان را کنار بگذارید و دیگر سراغش نروید. البته اگر حتی همین مقدار هم سبب افزایش استرس شما می‌شود، از خیرش بگذرید.

اگر چراغ قرمز درون ذهنتان کار نمی‌کند و می‌بینید که همچنان وقت زیادی را صرف پرسه‌زدن در فضای مجازی و خواندن اخبار می‌کنید، یک بند دور مچتان ببندید تا به عنوان یادآوری فیزیکی و ملموس برای شما عمل کند. در نهایت اگر نمی‌توانید کاملاً دست از شوم‌گردی بردارید، سعی کنید از سرعتتان بکاهید. بازه تمرکز و توجه انسان بسیار محدود و کوتاه است. وقتی با سرعت در اینترنت گشت می‌زنید، زمان برای شما سریع‌تر می‌گذرد و به کاری که انجام می‌دهید، توجهی نمی‌کنید. به خودتان زمان بدهید و مدام به خودتان بگویید «یواش، ندو».

ریحانه صادقی

چرا مشتاقانه خبرها را دنبال می‌کنیم؟



به پیرکت واکسن

واردات واکسن
سرعت گرفته و گوش شیطان
کر شمار جان باختگان
کرونا بی روبه کاهش است

مریم شیعه زاده

همزمان با رونمایی شرکت های دارویی بزرگ دنیا از واکسن های کووید ۱۹ تا به امروز، حرف و حدیث های زیادی در باره آن ها وجود داشت و دارد؛ از اینکه ممکن است واکسن های آلوده به مواد مخرب باشند، بگیرد تا اینکه واکسن ها تأثیر چندانی در پیشگیری و درمان بیماری ندارند. با این حال، امروز و با گذشت چند ماه از شروع واکسیناسیون سراسری مردم در نقاط مختلف دنیا، بهتر از هر زمان دیگری می دانیم که واکسن ها تا چه اندازه می توانند از بروز مرگ و میر ناشی از کرونا جلوگیری کنند و جان افراد را نجات دهند. واکسیناسیون سراسری در ایران دیر آغاز شد، اما امروز حجم زیادی واکسن داخلی و خارجی در اختیار مردم قرار گرفته است و واکسیناسیون سریع تر از همیشه در حال اجراست. اگر هنوز برای تزریق واکسن کووید ۱۹ مردد هستید، یانمی دانید باید از کدام واکسن استفاده کنید، این مطلب را تا انتها بخوانید. می خواهیم مشخصات واکسن های موجود در کشور را برسی کنیم و برایتان از اثر بخشی آن ها بگوئیم.

کووایران برکت

کووایران برکت یک واکسن ایرانی است که گروه صنعتی شفا فارمد، از شرکت های وابسته به ستاد اجرایی فرمان امام (ع)، آن را تولید کرده است. این واکسن مجوز سازمان غذا و داروی ایران را گرفته است و فاز سوم انسانی آن در اردیبهشت ۱۴۰۰ پایان یافت. در ابتدا اعلام شد این واکسن به سرعت به تولید انبوه می رسد و تا آخر شهریور به بیش از ۵۰ میلیون دز تولید می رسد. اما روند تولید آن با آنچه اعلام شد، فاصله بسیاری دارد. تا مرداد ۱۴۰۰ و به گفته سخنگوی سازمان غذا و دارو، فقط یک میلیون و ۸۵۰ هزار دز واکسن در اختیار وزارت بهداشت قرار گرفت. این واکسن، مانند سینوفارم، از ویروس غیرفعال تشکیل شده و نتایج بالینی موفقی را پشت سر گذاشته است. کوو برکت ایمنی خود را بیش از ۹۳ درصد اعلام کرده است و طبق گفته مجریان مطالعات بالینی این واکسن، تاکنون چندین کشور دیگر نیز تقاضای مطالعات بالینی برای خرید واکسن را داشته اند. تاکنون هیچ گزارشی در باره عوارض جدی این واکسن منتشر نشده است و عوارض آن مانند دیگر واکسن های کووید ۱۹ موقت و غیر جدی است و بی شک در پیشگیری از ابتلا به کرونا بسیار مؤثر است.

اسپوتنیک وی

اسپوتنیک وی از نخستین واکسن هایی بود که محموله های بزرگ آن در اختیار مردم قرار گرفت. این واکسن ساخت روسیه است و به امارات، آرژانتین، بلاروس، مجارستان، فلسطین، صربستان و ایران وارد شده و در کشور روسیه نیز در ابعاد گسترده استفاده شده است. ایمنی اسپوتنیک وی بیش از ۹۱ درصد گزارش شده است و تزریق ۲ دز این واکسن به ۲۸ روز فاصله نیاز دارد. اسپوتنیک وی حدود یک سال پیش فاز انسانی را پشت سر گذاشت و نتایج آن در مجله لنست، که یکی از مجلات معتبر و معروف پزشکی دنیاست، منتشر شد. تزریق این واکسن برای چند گروه از مردم ممنوع است؛ اول زنانی که باردار یا شیرده هستند، دوم کسانی که واکنش های حساسیتی شدید دارند و سوم کسانی که کمتر از ۱۸ سال سن دارند. هر ویال این واکسن تک دز است و دز اول آن رنگ آبی دارد و دز دوم به رنگ قرمز و مقدار هر ۲ دز نیم میلی گرم است. این واکسن عوارض جانبی شایع دیگر واکسن ها را دارد و تحقیقات نشان داده است که هیچ یک از این عوارض جانبی جدی و طولانی نیست. اسپوتنیک حاوی ژن سازنده پروتئین تاج ویروس است و بدن با تزریق آن، پادتن یا آنتی بادی تولید می کند.

سینوفارم پکن و وو هان

شرکت سینوفارم ۲ نوع واکسن به نام های سینوفارم پکن و سینوفارم وو هان دارد و مطالعات نشان داده است که عملکرد هر دو واکسن تا حد زیادی شبیه به یکدیگر است. این واکسن از بحرین، مصر، پاکستان، مراکش، پرو، امارات و ایران سر در آورده و ایمنی آن بیش از ۷۹ درصد گزارش شده است. کارایی سینوفارم با افزایش سن کاهش پیدامی کند و بد نیست بدانید قیمت این واکسن ثابت نیست و با توجه به قراردادهای موجود، قیمت آن از واکسن هایی نظیر فایزر نیز بیشتر است. سینوفارم از ویروس غیرفعال تولید شده است و اگر چه فایزر نیز بیشتر است. سینوفارم از ویروس غیرفعال دارد. اما به طور قطع سینوفارم برای جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ مؤثر است. مقدار هر دز سینوفارم نیم میلی گرم است و برای ایمنی نیاز به ۲ دز و با فاصله ۲۸ روز دارد. این واکسن نیز برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی شود و کسانی که به صرع، بیماری های عصبی، پیش رونده یا اختلالات انعقادی مبتلا هستند، باید پیش از واکسینه شدن با پزشک مشورت کنند.

۱۵ گونه جدید کرونا تا امروز شناسایی شده است

یکی پس از دیگری

از جمله حرف و حدیث‌هایی که درباره واکسن‌های کووید ۱۹ وجود دارد، این است که چرا آمار کشته‌شدگان کشورهایمان که به رقم واکسیناسیون ۷۰ درصد رسیده‌اند، هنوز رقم شایان توجهی است؟ در پاسخ به این سؤال بد نیست بدانید که آنچه باید محاسبه شود، رقم قربانیانی است که واکسن دریافت کرده‌اند و جانانشان را از دست داده‌اند. این رقم در مقایسه با کسانی که از دریافت واکسن خودداری کرده‌اند، بسیار ناچیز است و بیشتر قربانیان را کسانی تشکیل می‌دهند که هیچ واکسنی تزریق نکرده‌اند. درباره افرادی که پس از تزریق ۲ دز واکسن به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند هم باید به دیگر متغیرهای دخیل در مسئله توجه کرد. بیماری‌های زمینه‌ای افراد، مدتی که از دریافت دز دوم واکسنشان می‌گذرد و مقدار ایمنی که در بدنشان ایجاد شده است، گروه سنی افراد، استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی از همه مهم‌تر. ابتلا به سویه‌های جدید کرونا موضوعاتی هستند که می‌توانند فرضیه‌های دقیق‌تری در اختیار ما قرار دهند. براساس آمارهای رسمی، کرونا تاکنون ۱۵ جهش در سراسر دنیا داشته است و آنچه قطعی به نظر می‌رسد، سرعت سرایت بیشتر گونه‌های جدید است. گاهی گونه‌ای متفاوت در گوشه‌ای از دنیا کشف می‌شود که ذهن دانشمندان را به خود مشغول می‌کند. به تازگی نیز سویه لامبدا سروصدای زیادی به پا کرده است و اطلاعات متفاوت و گاه متناقضی درباره آن منتشر می‌شود. سویه لامبدا نوع جهش یافته‌ای است که سازمان بهداشت جهانی درباره گسترش آن در دنیا هشدار داده است. جهش‌های تازه کرونا مسری‌تر و گاه شدیدترند و آنچه تاکنون از سویه‌های آلفا و دلتا در کشورمان مشاهده کردیم، قدرت انتقال درخور توجه آن‌هاست. این موضوع در سویه لامبدا کمی جدی‌تر دنبال می‌شود و در کشورهای شیلی، برزیل، آرژانتین، مکزیک، اکوادور و... به سرعت در حال انتشار است و به تازگی سخنگوی وزارت بهداشت اعلام کرد که لامبدا پشت مرز کشورمان است. کشورهای هلند، اسپانیا، فرانسه، پرتغال و بسیاری دیگر از کشورهای دنیا وجود لامبدا را گزارش کرده‌اند و به نظر می‌رسد لامبدا به زودی مرزهای همه کشورها را پشت سر بگذارد. لامبدا جهش‌های گوناگونی در پروتئین اپایک ویروس داشته است و پیچیده‌تر از گونه‌های گاما (برزیل)، دلتا (هند)، بتا (آفریقای جنوبی) و آلفا (بریتانیا) به نظر می‌رسد. نیویورک تا پیمز به تازگی در مقاله‌ای درباره ظرفیت محدود محققان برای مطالعه گونه‌های جدید نوشت و این شکاف اطلاعاتی را نگران‌کننده خواند. آنچه در ادامه این مقاله آمده است، به اثرگذاری درخور توجه واکسن‌ها اشاره دارد و می‌نویسد حتی اگر این اثرگذاری کمتر شده باشد، همچنان وجود دارد. دانشمندان عقیده دارند زمانی این چرخه به پایان خواهد رسید که ۸۰ درصد جمعیت دنیا واکسینه شوند، چرخه‌ای که در آن عده‌ای قربانی می‌شوند و هر روز اخبار کرونا روح و روان مردم را به بازی می‌گیرد. همه گونه‌های جهش یافته ویروس نگران‌کننده است، اما هنوز اطلاعات دقیقی از لامبدا وجود ندارد و از همین روی نمی‌توان آن را کشته‌تر لقب داد. علاوه بر لامبدا، ۳ جهش دیگر به نام‌های اتا، آیوتا و کاپا نیز کشف شده است. اتا در چندین کشور دنیا مشاهده شده است، آیوتا در ایالات متحده آمریکا وجود دارد و کاپا در هند شناسایی شده است. جهش ویروس‌های کرونا علاوه بر اینکه ضرورت واکسیناسیون سراسری را به رخ می‌کشد، احتمالاً پیام‌آور این موضوع است که واکسن کرونا در سال‌های آینده نیز در سبد مصرفی مردم دنیا خواهد بود. واکسن‌های استفاده شده در ایران از نظر میزان اثربخشی، مطمئن‌اند و از عوارض ناچیز جانبی و موقت آن‌ها می‌شود چشم‌پوشید. در صورتی که واکسیناسیون انجام نشود، احتمال ابتلا به بیماری، مصونیت‌نداشتن در برابر مرگ و... بسیار دردناک‌تر از عوارض کوتاه‌مدت و نادر واکسن‌ها خواهد بود. امروز عده‌ای بی‌دلیل به دنبال ایجاد هراس و نگرانی درباره اثربخشی واکسیناسیون، چه در داخل ایران و چه در کشورهای دیگر هستند. بد نیست مطالعه‌ای جدی‌تر درباره ایمن‌سازی واکسن‌ها داشته باشید و اجازه ندهید موج بدبینی با جان شما و عزیزانتان بازی کند. برای تزریق واکسن، اگر واجد شرایط هستید، لحظه‌ای درنگ نکنید و پس از تزریق هر دوز، همچنان فاصله ایمنی را رعایت کنید و بدون ماسک در مکان‌های عمومی حاضر نشوید.

آسترازنکا

آکسفورد-آسترازنکا توسط کره جنوبی رونمایی شد و اثربخشی آن حدود ۸۱ درصد است. این واکسن محصول مشترک دانشگاه آکسفورد و شرکت آسترازنکا است و مانند برخی واکسن‌های دیگر به صورت اضطراری و موقت تأیید سازمان بهداشت جهانی را گرفته است. تاکنون بیش از یک میلیارد دز از این واکسن‌های دیگر است که در مدت یک شده است. اثرات جانبی آن بیشتر از واکسن‌های آمریکا، بریتانیا، کانادا، سوئیس، فیلیپین تا چند روز برطرف خواهد شد. ژاپن، آمریکا، بریتانیا، کانادا، سوئیس، فیلیپین و ایران از جمله خریداران آسترازنکا بوده‌اند و نخستین محموله از کره جنوبی به بریتانیا ارسال شد. آسترازنکا نیز همچون اسپوتنیک وی حاوی ژن پروتئین تاج ویروس است و فاصله میان ۲ دز آن ۲۸ روز است. در هر ویال ۱۰ دز وجود دارد و مقدار لازم برای هر فرد نیم میلی‌گرم است. پس از بازشدن ویال، حداکثر در مدت ۶ ساعت تزریق می‌شود. در توضیحات این واکسن آمده است که اگر زنان باردار و شیرده احتمال ابتلا به کرونا دارند، می‌توانند از این واکسن استفاده کنند، اما همچنان برای افراد کمتر از ۱۸ سال ممنوع است.

جانسون‌اند جانسون

یکی دیگر از واکسن‌های کووید ۱۹، واکسن جانسون‌اند جانسون است. ایمنی آن ۸۵ درصد است و فقط پس از گذشت ۲ هفته، در بدن افراد ایمنی کامل ایجاد می‌کند. سازندگان این واکسن مدعی هستند که تا ۱۰۰ درصد جلوی مرگ و میر و بستری شدن افراد را می‌گیرد و بد نیست بدانید که تا ۶۰ درصد به طور کامل در برابر نوع دلتای این ویروس مقاومت می‌کند. مطالعات نشان داده است که کارایی واکسن‌ها در مقابل سویه‌های جدید ویروس کرونا تأثیرگذاری همیشگی خود را ندارند، اما تا حد زیادی از مرگ و میر و بستری شدن جلوگیری می‌کنند. این واکسن را شرکت بلژیکی و هلندی زیر نظر جانسون‌اند جانسون آمریکا تولید کرده‌اند. در حالت اضطراری تاکنون به گروه‌های پرخطر آفریقای تزریق شده و به کشورهای دیگری نیز صادر شده است. تزریق این واکسن در آمریکا با وقفه همراه بود، اما پس از مطالعات تکمیلی، استفاده از آن از سر گرفته شد. این وقفه به دلیل نگرانی درباره لخته شدن خون در بدن بود که سرانجام برطرف شد.

آنچه به عنوان مقدمه این متن در سطرهای پیش رو می خوانید، بخشی از مقاله «چرا ادبیات؟» است به قلم ماریوبارگاس یوسا و با ترجمه مترجم گران قدر، جناب عبدا... کوثری. این متن پیش از هر چیزی می تواند مطلع امری باشد که از آن به عنوان دفاع از ادبیات، یاد دفاع از کتاب های کاغذی یاد می کنیم. یوسا در مقاله اش پس از آنکه جایگاه کتاب و کلمات را برتر از رسانه های تصویری می داند، از جناب بیل گیتس یاد می کند که زمانی در سفرش به مادرید و در کنفرانس مطبوعاتی اش اعلام کرد که قصد دارد پیش از آنکه بمیرد، والاترین هدف زندگی اش را تحقق بخشد. این هدف به گفته خود او حذف کاغذ و بعد حذف کتاب بود! به نظر آقای گیتس کتاب پدیده ای منسوخ شده است و صفحه نمایشگر رایانه می تواند همه کارهایی را که کاغذ داشته است، بر عهده بگیرد. ^(۱) حالا برویم سراغ اصل مطلب.

مروری بر دلایل آقای گیتس و دیگران

بگذارید پیش از آنکه پاسخ عالی جناب یوسا را به آرزوی تحقق والاترین هدف بیل گیتس بشنویم، کمی درباره این موضوع حرف بزنیم. احتمالاً برخی از شما هم تاحدی با آقای گیتس موافق هستید و احتمالاً دلایلی شبیه به او را خواهید آورد؛ اینکه خواندن کتاب در رایانه و گوشی کم هزینه تر است، جای کمتری می گیرد و حمل و نقل آن آسان است و همیشه می شود صدها کتاب را در جیبمان داشته باشیم. البته می شود یک دلیل زیست محیطی را هم کنار همه این دلایل گذاشت و گفت روزنامه و مجله و کتاب دیجیتال از نابودی جنگل ها جلوگیری می کند. اگر بیشتر فکر کنید، شاید شما دلایل بهتری هم داشته باشید تا مثل آقای گیتس بزرگوار نتیجه بگیرید باید کمر همت به نابودی کتاب کاغذی بست. مثلاً بگویید کتاب کاغذی به علت بالا رفتن

قیمت کاغذ و هزینه چاپ، روز به روز گران تر می شود و منطقی است که این کالای گران را حذف کنیم. دلایلتان محترم است، اما راستش پای واقعیتی بزرگ تر در میان است و حذف کتاب شبیه جایگزینی گوشی های هوشمند با گوشی های قدیمی یا جایگزینی هر چیز جدید با چیز قدیمی نیست. این تقسیم بندی از اصل پراز ایراد است و احتمالاً آقای گیتس هم این را نفهمیده بود.

ایستادن وسط دعوی آقای یوسا و گیتس

آقای یوسا پس از بیان دلایل آقای گیتس، از اینکه در آن جلسه سخنرانی حضور نداشته و نتوانسته است آقای گیتس را هو کند، احساس تأسف می کند. نه اینکه آقای یوسا از انقلاب فناوری بی خبر باشد یا خدای نا کرده با آن مخالف باشد، اما سؤالش این است: آیا صفحات رایانه و گوشی تلفن همراه می تواند جانشین کتاب شود؟ شما به عنوان یک کتاب خوان در عمرتان چند کتاب غیر کاغذی خوانده اید؟ چقدر از خواندن کتاب غیر کاغذی لذت می برید؟ و اصلاً می توانید به حذف کاملش فکر کنید؟ آقای یوسا دلایل زیادی دارد که با این نگرش مخالفت کند. او حضور و استمرار تمدن را با حضور کتاب های کاغذی در ارتباط مستقیم می بیند و معتقد است با برچیده شدن کتاب، ادبیات لطمه ای جدی و مرگ بار خواهد خورد. البته او پارافراتر هم می گذارد و جایگزینی کتاب دیجیتال با کتاب کاغذی را به جایگزینی سریال های آبی با تراژدی های سوفوکلس و شکسپیر مقایسه می کند. ولی از این حرف ها گذشته، مادر این عصر و در این وضعیت چقدر می توانیم با این دلایل موافق یا مخالف باشیم؟

کتاب کاغذی باید حذف شود، چون...

بیا ببیند به جای پذیرش بی چون و چرای دلایل آقای یوسا یا گیتس، کمی از قوه تخیلمان استفاده کنیم. حالا که فناوری این قدر پیشرفت کرده

و همه ابعاد زندگی ما را در بر گرفته است، این تخیل فقط چند قدم با واقعیت فاصله دارد. تصور کنید کتاب کاغذی به طور کامل از بین رفته است. یعنی هدف متعالی آقای گیتس محقق شده است و همه روی گوشی های خود نرم افزارهایی برای مطالعه کتاب دارند. کتاب را به صورت دیجیتال می خرند و می خوانند. در این اوضاع بی شک هیچ کتاب فروشی ای در شهر وجود نخواهد داشت، هیچ کس را نخواهد دید که در خیابان کتاب دستش باشد، هیچ کتابخانه ای نیست، و اگر هم باشد، خالی خالی است؛ بدون هیچ قفسه ای. احتمالاً فقط تعدادی میز و صندلی است و ابزاری برای قراردادادن گوشی یا تبلت یا لپ تاپ هایی که همه از آن برای مطالعه استفاده می کنند؛ البته به فرضی که هنوز کسانی به مطالعه تمایل داشته باشند. هیچ کس هیچ شیئی را به عنوان کتاب لمس نمی کند، کلمات در داخل ابزارهای دیجیتال هستند و جهان کاملاً بدون کتاب است. ترسناک به نظر می رسد؟! شاید نه و شاید هم بله.

ایستادن وسط شهر ارواح بی کتاب

موضوع مخالفت با فناوری نیست. موضوع چیزی است که به قول یوسا نمی توان به آسانی آن را شرح داد. اما واقعیت این است که در دیدگاه اهالی کتاب، تصویر پاراگراف قبلی شبیه تصویر شهر ارواح است! شاید حتی آن شهر برای دوست داران کتاب، جهنم واقعی باشد. کتاب های کاغذی چیزی فراتر به ما داده اند. شاید هم نیاز باشد که روان شناسان درباره آن حرف بزنند؛ اینکه چه اتفاقی می افتد هنگامی که ما کاغذ را لمس می کنیم، کلمات چاپی را می خوانیم و فرایند فکر و اندیشه ما چگونه در این مسیر ساده تکامل پیدا می کند و تمدن می سازد. نویسندگان بسیاری هستند که هرگز نمی توانند تصور کنند که کتاب هایشان، بچه هایشان، حضور فیزیکی نداشته باشند و فقط کلماتی باشند در فضای صفر و یک سیستم های رایانه ای. برایشان شبیه یک کابوس است. اما در حقیقت این به معنای نفی کامل کتاب دیجیتال نیست. این حرف های

آقای گیتس را اگر با کلیشه برعکس بشنویم، چه می شود؟ اینکه یک نفر بگوید هدف متعالی من حذف کامل ابزارهای فناوری است. می بینید چقدر این جمله می تواند واکنش برانگیز باشد و فردی که آن را می گوید، یک متعصب و ضد پیشرفت تلقی شود؟! پس طبیعی است که هر چیزی باید سر جای خودش باشد. هیچ کس نباید کمر به نابودی چیزی بندد که نمی داند فواید واقعی و عمیق آن چیست؛ به خصوص ادبیات که حضورش با حضور کتاب پیوند عمیق و ناگسستنی دارد.

زورمان به هیچ چیز نمی رسد، جز کتاب

از همه این دلایل برای حذف کتاب که بگذریم، شاید دلیل تازه و به ظاهر مقبول تری که این روزها می شود زیاد به آن استناد کرد، این است که کتاب خیلی گران شده است و وقتی زورمان به خرید کتاب کاغذی نمی رسد، می توانیم نسخه دیجیتال بخیریم. خریدن نسخه دیجیتال خیلی خوب است. حتی شنیدن نسخه صوتی گاهی کاربردهای فراوانی دارد، اما این ها هیچ کدام جایگزین کتاب کاغذی نمی شود. آیا وقتی چیزی گران می شود، اولین راهی که به ذهنمان می رسد، حذف آن است؟ بعید می دانم گران شدن خیلی چیزها ما را از خریدشان منصرف کرده باشد. البته ممکن است نیاز باشد بیشتر کار کنیم و بیشتر پول پس انداز کنیم، اما بالأخره برنامه خرید را به این آسانی حذف نمی کنیم. پس چرا زورمان به کتاب می رسد؟ در نظر داشته باشید که فرایند تولید کتاب شبیه یک کارخانه است. وقتی کتاب نخرید، خیلی ها بیکار می شوند. از فروشنده کتاب بگریزید و بروید عقب تر تا ناشر و حروف چین و ویراستار و مترجم و نویسنده و... باز هم بگویم؟ نابودی این شغل ها نابودی یک فرهنگ است. وقتی این را درک کنیم، می توانیم بفهمیم کجای قصه حذف کتاب می تواند این همه دردناک باشد.

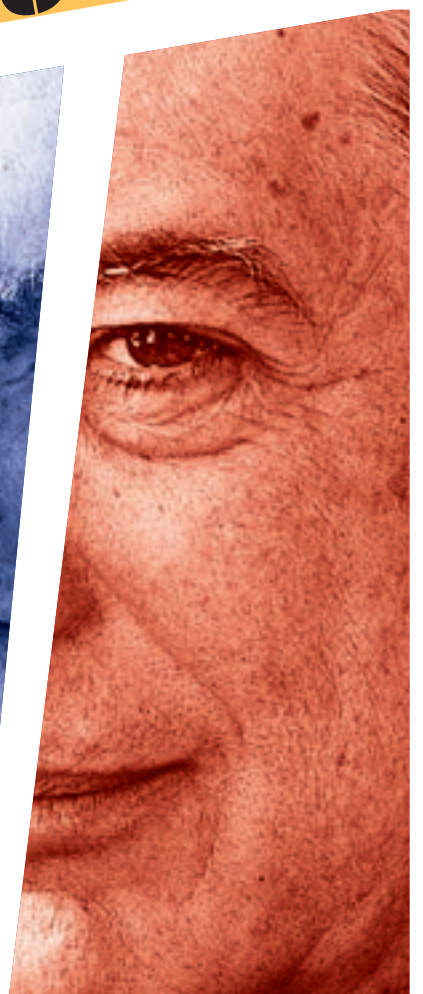
[۱] چرا ادبیات، ماریوبارگاس یوسا، ترجمه عبدا... کوثری.

نشر لوح فکر

در دفاع از ادبیات و کتاب کاغذی، در روزهایی که فناوری می نازد

الهام یوسفی

وقتی آقای یوسا آقای گیتس را هو می کند!



شاید شما اسم دزدان دریایی را در انیمیشن‌های دوران کودکی یا در مجموعه سریال «دزدان دریایی کارائیب» شنیده باشید و گمان کنید این دزدان و فعالیتشان در سال‌ها قبل منحل شده‌اند، اما آنچه باید دانست، این است که در عصر جدید دزدان دریایی وجود دارند و دریاهای شرق آفریقا را به ناامن‌ترین و خطرناک‌ترین آب‌های جهان تبدیل کرده‌اند؛ گروهی که به دزدان دریایی سومالی معروف‌اند. به بهانه انتشار ویدئوی جدیدی از این گروه در فضای مجازی و پربازدیدشدنش در بین مخاطبان، سعی کردیم در صفحه دانستنی‌های این هفته بیشتر درباره دزدان دریایی بنویسیم.

دزدان دریایی یا رابین هود؟

بسیاری از این مردان خودشان را آدم‌های خوب می‌دانند، نه راهزن‌هایی که به اموال دیگران دستبرد می‌زنند. البته می‌شود گفت که دست کم آن‌ها در گذشته زندگی شرافتمندانه‌ای داشته‌اند. ماجرا از جنگ‌های داخلی سومالی در سال ۱۹۹۰ شروع شد. کشورهای همسایه به ماهیگیری فزاینده در آب‌های این کشور پرداختند و از منابع آن‌ها بدون پرداخت هیچ‌گونه مالیاتی استفاده می‌کردند.

ماهگیران سومالیایی که از این موضوع خشمگین شده بودند، به کشتی‌ها و قایق‌های خارجی نزدیک می‌شدند و از آن‌ها

درخواست مالیات و پرداخت هزینه‌ای برای صید ماهی‌های کشورشان را داشتند، اما با تداوم ماهیگیری غیرقانونی خارجی‌ها، ماهگیران سومالی گروهی تشکیل دادند که خودشان را نگهبانان ساحلی می‌نامیدند. در واقع اولین دزدان دریایی همان ماهیگیرانی هستند که قصدشان حفظ منابع و مرزهای کشورشان بوده است. آن‌ها اظهار می‌کردند که هدف این گروه حفظ یکپارچگی کشور و جلوگیری از دست‌درازی بیگانگان است، اما رفته‌رفته فعالیت این ماهیگیران از سواحل مرزی به دیگر سواحل این کشور کشیده شد.

کسب و کار؛ سکه

امروز بیشترین حجم کالا از مسیرهای دریایا و اقیانوس‌ها حمل می‌شود. سالانه بیش از ۱۵۰۰ میلیون تن کالا با ارزش بیش از ۱۰ تریلیون دلار از طریق اقیانوس‌ها جابه‌جا می‌شود. زیرا مسیرهای دریایی برخلاف مسیرهای زمینی پستی و بلندی ندارند و زیرساخت‌های کمی لازم دارند. علاوه بر این، مزیت حمل‌ونقل بار با کشتی نسبت به مسیرهای هوایی و زمینی این است که محدودیت خاصی در اندازه کشتی و حمل‌بار ندارند.

این حجم عظیم از ثروت که روی آب‌ها جاری است، هر فرد فقیری را وسوسه می‌کند که بخشی از این ثروت را از آن خودش کند و برای دستبردزدن به آن، برنامه‌ای طراحی کند. به خصوص برای شهروندان سومالی که از هر طرف نگاه کنید، در یکی از سخت‌ترین

مکان‌ها زندگی می‌کنند. کشور سومالی به علت ۳۰ ساله جنگ داخلی دچار خشک‌سالی و قطعی شده و نبودن دولت مرکزی باعث شده است که امکان توسعه اقتصادی در عمل از بین برود و از این رو سومالی را به یکی از کشورهای فقیر جهان تبدیل کرده است و فقر مردم را ناگزیر می‌کند که به دزدی روی بیاورند. در واقع دزدان دریایی سومالی جزو کارآفرینان باهوش و موفق کشورشان هستند!

مثل آب خوردن دزد شوید

کار دزدی دریایی با شناسایی یک کشتی باری یا کشتی تفریحی پر از مسافر آغاز می‌شود. هدف پیدا کردن یک کشتی از یک کشور ثروتمند است که نزدیک ساحل در حال حرکت باشد. برای اجرای یک حمله، پیش از هر چیزی حدود ۳۰ هزار دلار لازم است که با توجه به وضعیت اقتصادی سومالی رقم کمی نیست. در نتیجه ۳ تا ۵ نفر سرمایه‌گذار پولشان را روی هم می‌گذارند و سهام حمله را از یک بازار غیررسمی می‌خرند که مخصوص این گونه حملات درست شده است. شاید بپرسید که ۳۰ هزار دلار صرف چه هزینه‌هایی می‌شود. این مقدار پول صرف تهیه قایق‌ها، کشتی، اسلحه، جی‌پی‌اس، استخدام نفرت و بقیه کارهای درطول حمله می‌شود.

دزدان دریایی با یک کشتی کوچک که تا ۲۰ نفر در آن حاضر هستند، کشتی هدف را کیلومترها تعقیب می‌کنند و وقتی به کشتی هدف نزدیک شدند، در گروه‌های کوچک چند نفری سوار قایق‌های تندرو می‌شوند و تلاش می‌کنند تا با استفاده از نردبان‌های طنابی وارد کشتی شوند. ماجرا به اینجا ختم نمی‌شود و آن‌ها برای اینکه به پول بیشتری برسند، خدمه را کنار

هم جمع می‌کنند و راه‌های ارتباطی‌شان را با بیرون از کشتی قطع می‌کنند. در این قسمت سخت‌ترین بخش کار شروع می‌شود؛ مذاکره. مذاکره‌ای که فروشنده‌اش دزدان دریایی و متاعش خدمه کشتی هدف و خریدارانش خانواده‌ها و دولت‌مردان کشور خدمه هستند. در این مذاکرات دزدان دریایی در ازای آزادی درخواست مبلغ زیادی پول از خانواده‌های خدمه می‌کنند و باید طوری عمل کنند که انگار گروگان‌ها در خطر مرگ هستند.

تقسیم حق دزدی

پولی که گرفته می‌شود، در واقع همان مقدار باج، بین ۳ گروه از افراد تقسیم می‌شود؛ گروه اول سهام‌دارانی هستند که پول اولیه برای شروع حمله را به عنوان سرمایه‌گذاری پرداخت کرده است. آن‌ها دست کم ۳۰ درصد از مبلغ باج را می‌گیرند. دسته دوم که سهم ۵ تا ۱۰ درصدی نصیب می‌شود، بندری است که کشتی در آن پارک بوده است. گروه سوم که حمله‌کننده‌ها هستند، بقیه پول را بین خودشان توزیع می‌کنند. چاره رویارویی با دزدان دریایی پاسخ شفاف و روشنی دارد؛ گشت‌زنی‌های نظامی در منطقه خلیج عدن تعداد حملات دزدان دریایی را از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۶ به حد چشمگیری کاهش داده است.

دزدان دریایی سومالی و گروگان‌های ایرانی

فروردین ۱۳۹۴ بود که لنج «سراج» با ۲۱ سرنشین در آب‌های نزدیک سومالی به اسارت دزدان دریایی درآمد. ۸ کارگر صیاد این لنج در اثر گرسنگی و تشنگی و آزارها جان باختند، ۴ نفرشان در سال ۱۳۹۷ با پیگیری دولت آزاد شدند و بقیه همچنان اسیر دزدان دریایی هستند. دزدها مبلغ هنگفتی در حد یک میلیون دلار برای آزادی اسیران طلب می‌کردند. شریف پناهنده، گروگان ایرانی که ۶ سال پیش به اسارت دزدان دریایی سومالیایی درآمده بود، آزاد شده است. آن‌طور که گزارش شده، علت آزادی او بیماری شدید و دلایل انسان‌دوستانه بوده است. آقای پناهنده همراه با ۳ ماهیگیر ایرانی دیگر که در بهار سال ۲۰۱۵ به اسارت دزدان دریایی سومالی درآمده بودند، آزاد شد. محمدشریف پناهنده، این ماهیگیر چهل ساله، تعریف کرده است که صیادان نزدیک یک قبیله و در جنگلی نگهداری می‌شدند که آفتاب شدیدش آزاردهنده بود: «نه غذا، نه آب و نه دارو و بهداشت... امروز صبح غذا می‌دادند تا صبح روز بعد. مقدار خیلی کمی برنج می‌دادند که در آب می‌جوشانیدیم و می‌خوردیم. به علت نداشتن غذای کافی، هر ۱۵ روز یک‌بار اجابت مزاج داشتیم. بعضی وقت‌ها از شدت گرسنگی حتی نمی‌توانستیم صحبت کنیم. برگ درختان را می‌خوردیم که خیلی تلخ بود و نمی‌توانستیم طعمشان را تحمل کنیم. دزدان دریایی که می‌دیدند برگ می‌خوریم، به ما شلیک می‌کردند. وقتی سردمان می‌شد، یک گونی به ما می‌دادند تا بکشیم رویمان و گرم شویم.»

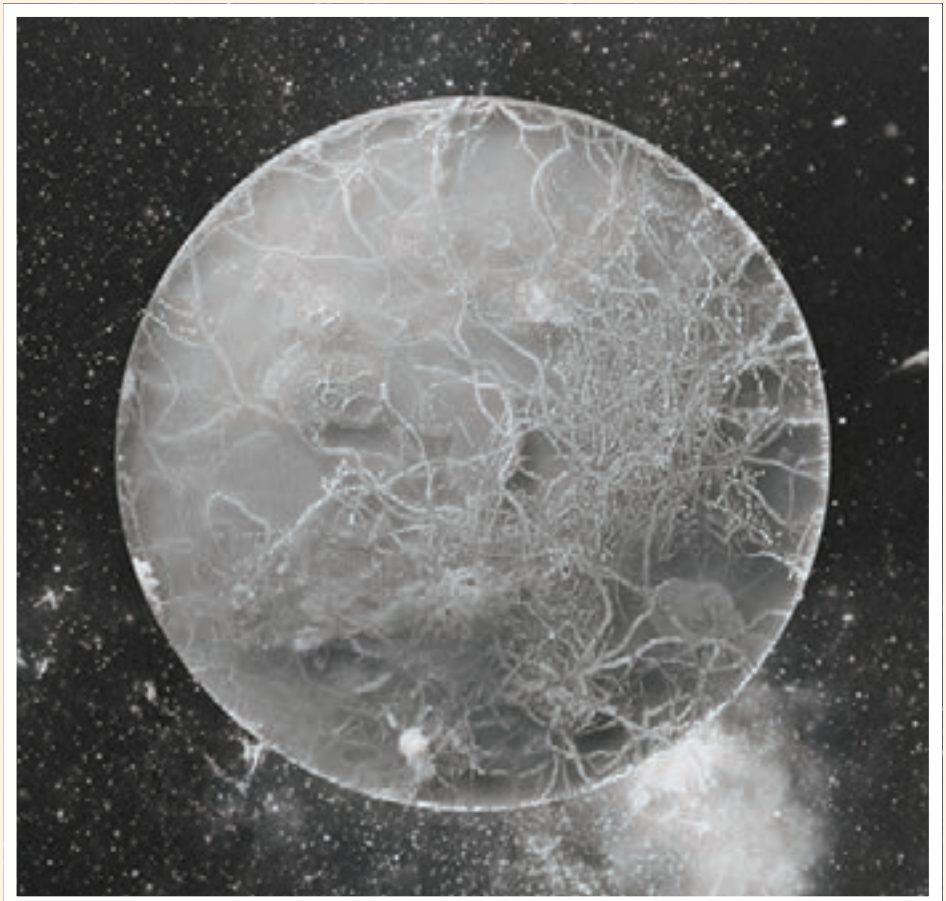
او در ادامه می‌گوید آب نداشتند که حمام کنند. چاله‌ای می‌کنند برای قضای حاجت و یک لباس را ۳ سال تمام به تن داشتند: «۲ نفر ۲ نفر ما را با زنجیر و قفل به هم بسته بودند و به همین دلیل نمی‌توانستیم راحت بخوابیم. یک سال و ۷ ماه همین وضعیت را داشتیم.» او می‌گوید روزی چندبار عیش می‌کرد و نیم‌ساعت بعد به هوش می‌آمد: «صبح که می‌شد، مثل طلبکارها جلو ما می‌نشستند، تلفن همراه به ما می‌دادند و می‌گفتند به خانواده، دولت ایران، سازمان ملل یا هر کشور دیگری زنگ بزنید و بگویید برای ما پول بفرستند تا شما را نکشیم. تا می‌خواستیم حرف بزنیم، چند خشاب گلوله دوروبرمان خالی می‌کردند یا با قنداق سلاح به ما ضربه می‌زدند.»

دزدان دریایی، نگهبانان ماهی!



عقاری

سفری ادیسه‌وار به عمق زندگی زمینی ما



برگردان به پارسی: عاطفه همایونی

مارکو کاستلی، عکاس ایتالیایی، در مجموعه عکس «ادیسه کوچک» آرزوی دیرینه انسان برای مشاهده عظمت آسمان و سیارات آن را به گونه‌ای برآورده کرده است. جهان ما با عظمت باشکوه دو گونه احاطه شده است؛ سیارات بی کران در آسمان و میکروب‌ها که جهان زمینی ما خانه آن هاست. این دو عظمت هیچ کدام با چشم دیده نمی‌شوند و دقیقاً همین جاست که عکاسی برای ثبت و نمایش آن‌ها به کمک

مجموعه «ادیسه کوچک» تصویر ما از موجوداتی را که با توجه به شمارشان صاحبان زمین به حساب می‌آیند و در هر گوشه و هر سطح و هر موجود زنده دیگر زندگی می‌کنند، بازسازی می‌کند. این مجموعه با ادغام دو حد افراطی، سیارات عظیم و باکتری‌های کوچک، خرد. این عکس‌ها نه تنها تصویری رؤیایی از سیاره‌های خیالی (در عین حال کوچک) به نمایش می‌گذارند، بلکه احساسات دیگری را در ما برمی‌انگیزند؛ ترس از سرنوشت انسان، آینده زمین، رابطه ما با ناشناخته‌ها و علم و محدودیت‌های آن. این مجموعه عطش ما برای دانش را بیشتر می‌کند. خلاصه بگوییم؛ این عکس‌ها نه تنها ترس‌ها و نگرانی‌های ما، بلکه تخیلات، رؤیاها و امیدهایی هستند که همه ما در درون خود داریم.

منبع: لنز کالچر

