



هفته‌ای که در پی خواهد آمد  
هفته مهمی در مهار طغیان  
بیماری‌های ویروسی است.  
سعی می‌کنم این‌جا  
یک جمع‌بندی از نکات مهمی که  
بهبتره بدونید بنویسم.  
در زیر بمباران شدید اخبار و اطلاعات  
گریزی از سردرگمی، اضطراب  
و شک نیست.  
امیدوارم این نکات تستی-کنکوری  
شب امتحانی که خدمتتون می‌گم  
بتونه اندکی از آشفتگی احتمالی شما رو  
کم کنه..  
ایشالا



ارسال پیام





## اول

آرامش خودتون رو حفظ کنید؛  
 می‌دونم دیگه این جمله  
 قد رمان‌های مرحومه فهیمه رحیمی  
 براتون کلیشه‌ای شده  
 ولی الدرسِ حَرْفٍ و التَّكْرَارُ 😊 أَلْف

راز حفظ آرامش هم  
 کاهش ورودی اطلاعات به ذهنتونه  
 و مشغول کردن خودتون به  
 امور لذت‌بخش شخصی  
 و بسط زندگی مومنانه

پس کمتر کانال‌های مختلف تلگرامی  
 عمومی رو بررسی کنید.  
 کمتر از من و بقیه «آمار واقعی» تلفات  
 رو برسید

کتاب بخونید، فیلم ببینید خاصه  
 فیلم‌های فانتزی، رمانتیک  
 موسیقی خوب گوش بدید  
 پادکست‌هاتون رو به‌روز کنید  
 با قرآن، ذکر،  
 صحیفه سجادیه مانوس بشید  
 نمازقضاهاتون رو بخونید.



ارسال پیام





اگر بر آینده وطن  
خودتون هراس دارید بهتره بدونید  
ایران عزیز ما  
سالها و روزهایی به مراتب سخت تر رو  
تجربه کرده  
یکیش همین موشک باران های شهری  
در سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۶۷  
یکیش حمله مغول  
یکیش قحطی ناشی از دو جنگ جهانی  
یکیش کشتار وبا  
یکیش ناامنی گسترده وطن  
پس از مرگ هر پادشاه  
و دعوی مدعیان تاج و تخت  
بر سر قدرت  
یکیش..  
یکیش..

امسال رو که بگذرونیم  
بعدها از ما به نام سلسله جان سختیون  
نام خواهند برد  
که ملخ، سیل، زلزله، ت رامپ، کرونا،  
بنزین، سلبریتی جاهل  
دوستان نادان داخلی  
دشمنان گستاخ خارجی  
نتوانستند ما رو از یا دربیارن

در تاریخ اومده، سفیر بریتانیا از سفیر  
عثمانی (در یکی از بدترین اوضاع  
عثمانی) پرسید اوضاع کشورتون  
چطوره؟  
و اون با خونسردی گفت: امپراطوری  
عثمانی در اوج اقتدارشه  
و وقتی تعجب سفیر بریتانیا رو دید،  
توضیح داد:  
دوستانم در داخل و شما در خارج  
هرکاری می‌توانید می‌کنید تا امپراطوری  
فرو پاشه  
ولی کشورم هنوز سر پاست.  
پس حقیقتاً ما قوی ترین کشوریم.





سوم

بسیاری از اطلاعات پزشکی که درباره رفتار ویروس کرونا در مجامع علمی بیان میشه، مشمول نقص بزرگ تجربی و کمبود اطلاعاته.

چرا؟

چون برای نوشته شدن خطبه خط کتابهای مرجع پزشکی مثل هاریسون آتش گرفته 😊

و کتابهای ایمونولوژی و.. باید از سراسر جهان مقاله‌های مختلف علمی-پژوهشی با سنجش دقیق و مبتنی بر موارد آزموده شده بسیار برسه دست نویسندگان این کتابها تا بعد بررسی بشه یک خط وسط یک پاراگراف توی چند هزار صفحه متن بالینی علمی که بهش می‌گیم: Text Book

یا Refrence

درباره کرونا، بیمار، پزشک، دانشمند، داروساز، سیاستمدار، با هم در حال تجربه همزمان هستند و امکان خطا، تغییرات همیشه هست.

پس لطفاً در نظر داشته باشید که: ما غرقه در دریای جهلیم و احتمالاً از ما زیاد بشنوید که نمی‌دونیم کرونا با گرما می‌ره یا نه! نمی‌دونیم کی کامل محو میشه نمی‌دونیم داروی اصلیش چیه نمی‌دونیم کسی که بگیره، بازم می‌گیره! نمی‌دونیم سال بعد هم می‌یاد یا نه..

اما همه دارند تلاش می‌کنند، جلوی این مهمان ناخوانده رو بگیرند و هیچ‌کس از فقیر و مستغنی مومن و کافر پزشک و بیمار از اون مصون نیست. ظلم علی السویه هم عدله



ارسال پیام





چهارم

عمده اطلاعاتی که درباره طغیان ویروس کرونا منتشر شده و میشه مبتنی بر تجربه کشور چینه و البته اندکی ژاپن و کره جنوبی توجه به این نکته ضروریه که از اساس کشور یکمیلیارد و اندی نفر چین هم به لحاظ وسعت، تنوع غذایی هم به لحاظ بسته بودن نظام سیاسی کشوری یکه و غیرقابل تعمیمه چینی‌ها، سال نوی مخصوص خودشون آداب غذایی و درمانی خودشون گوگل خودشون آمازون خودشون و حتی گوشی همراه خودشون رو دارن و یک نظام کمونیستی قاطع، خشن، آهنین دارن که در تمامی این سال‌ها، مردمش رو چونان ربات، تحکم‌پذیر، منظم بارآورده کافیه فیلم افتتاحیه و اختتامیه المپیک پکن رو دانلود کنید تا ببینید، نظم چینی یعنی چه؟ از طرفی زیرساخت‌های شدیداً مهارشده اطلاعاتی چین، مانع دسترسی ما به اطلاعات قطعی درباره کرونا در چینه اینکه تلفات فقط سه درصده، بچه‌ها کمتر می‌گیرن و.. حاصل تجربه چینیه و جهان به ناچار بهش اعتماد کرده فلذا.. هیچ کشوری رو یارای مقایسه با چین و مدیریتش نیست.



رسال پیام





## پنجم

در ادامه افاضات مورد قبل عارضم که برای قرنطینه ناشی از کرونا، هیچ پروتکل قطعی‌ای وجود ندارد. تجربه کشور چین هم تجربه منحصر به فردیه اونجا لازم باشه پشه رو با گلوله تانک می‌کشن و اصولاً ابایی از برخورد های خلاف کرامت انسانی ندارند و به هیچ بنی بشری در دنیا هم پاسخگو نیستند. چون یک ابرقدرتند که بخش زیادی از اقتصاد جهان به اونا وابسته‌س.

توقع همان دیسیپلین و نظم و خشونت و قاطعیت در قرنطینه کردن، از مردم و مدیران در ایران ناصوابه. اونم در شرایطی که هنوز افکار عمومی ایران از زیر فشار وقایع آبان ماه و دی ماه خارج نشده. ما در حال زیستن یک پدیده معاصر تجربه نشده ایم آن هم در عصر حکومت

این به معنای رفع مسوولیت از مردم و مدیران ما نیست

بلکه تذکری برای فهم فاصله میان بارسلونا و لوکوموتیو مسکوست. که باعث میشه همدلی، مسوولیت پذیری، انصاف بیشتری پیشه کنیم.



رسال پیام





## ششم

اگر در شهرهایی ساکن هستید که هیچ اعلام قطعی همه‌گیری کرونا نشده فعلاً، فقط و فقط

۱

کاهش حضور در مجامع عمومی سربسته

۲

اگر در ۱۴ روز گذشته به شرق آسیا سفر داشتید (حتی برای ارتقای دانش به چین و دنبال ثریا به تایلند) یا یکی از شهرهای خودمون که الان کرونایی شده، و (این مهم‌تره) این سه علامت رو دارید

(تب، سرفه خشک، تنگی نفس) ضمن کناره‌گرفتن از جامعه به پزشک عمومی یا متخصص عفونی یا متخصص داخلی در شهرتان مراجعه کنید

و صادقانه شرح حال بدید. از قرنطینه نترسید: اونجا ناخونتون رو نمی‌کشن!

۳

بدانید که بعد از مجلس و یک‌دوجین نهاد موازیش، در راس امور تقویت سیستم ایمنی است. پس میوه و سبزی تازه بخورید، از فست‌فود پرهیز کنید، قلیون و نشئه‌جات و تلخکی‌جات رو کنار بگذارید، هر روز اگر مقدورتونه یک عدد قرص سلنیوم و روی (که در رژیم غذایی مامان‌پز ما کمه) بخورید، از لیموشیرین، گردو، عسل غافل نشید، غرغره/قرقره آب‌نمک رو دو بار در روز آغاز کنید، استحمام روزانه داشته باشید، خلاصه بشید حسنی نگو، یه دسته‌گل ژولی‌پولی و هیلی‌بازی و زهد رو بگذارید کنار.



ارسال پیام





ادامه شش...

۴

از سفر به شهرها و مناطق کرونایی  
جدا پرهیزید

۵

خودتون رو برای ورود این شترسرکش  
و مهمان ناخوانده آماده کنید؛ چطور:  
به بچه‌ها روش‌های درست شست‌وشوی  
دست رو یاد بدید،

توی مدارس به دانش‌آموزها تون اصول  
مواجهه رو یاد بدید،

ضد عفونی کردن سطوح جامد با

محلول‌های توصیه شده رو آغاز کنید:

۹ لیوان آب، یک لیوان وایتکس، کمی

عصاره خوشبوکننده نعنا

پیسسسسس... پیسسسسسس

و بعد با دستمال تمیز پخشش کنید و  
بگذارید در مواجهه با هوا خشک بشه.

۶

برنامه‌های لوکس سلامت مثل جرم‌گیری

دندان، اعمال زیبایی، حجامت، چک‌آپ

سلامت رو کمی به تاخیر بیندازید.

مگر ضرورت پزشکی خاصی پشتش باشه

۷

از احتکار ماسک و اجناس در منزل

خودداری کنید.

مگه آرماگدونه؟



رسال پیام







مجدد تکرار می‌کنم که  
زدن ماسک فقط و فقط برای کسانی  
است که

۱

مبتلا به کرونا یا آنفولانزای شدید شدند.

۲

در مراکز درمانی کار می‌کنند.

۳

در محل کار یا زندگیشون بیمار کرونایی  
وجود داره

۴

سیستم ایمنیشون بسیار ضعیف شده:  
در یک‌ماه اخیر کاهش وزن شدید  
داشتید، وزنتون بسیار بالاست، دیابت  
کنترل نشده دارید، کلیه یا کبدتون یا  
قلبتون یا ریه‌تون نارساست، جدیداً در  
یک‌ماه اخیر جراحی بزرگ با بیهوشی و  
ریکاوری طولانی داشتید، آسم دارید،  
ریه‌تون در اثر مسائل شغلی یا سیگار یا  
گازهای شیمیایی آسیب دیده، به شدت  
استرسی و وسواسی هستید و تحت  
درمان داروهای روان‌پزشکی قرار دارید،  
در مراکز نگهداری بیماران کهنسال یا  
سوختگی یا اعصاب و روان کار می‌کنید  
به مدت طولانی و الان داروی کورتونی  
مصرف می‌کنید، رماتیسم فعال دارید،  
جزو سندرم‌ها یا بیماری‌های نادر هستید،  
فشارخون مهارنشده دارید،  
داروهای پیوند کبد یا ام‌اس مصرف  
می‌کنید،  
باردار هستید،  
همگی کهنسالان (افراد بالای هفتادسال)  
در یک‌ماه گذشته از آنفولانزا یا  
برونشیت حاد رها شدید





ادامه هفتم..

دقت کنید ماسک‌های N95 و FFP2 هشت ساعت دوام دارند و ماسک‌های سه‌لایه، معروف به جراحی، دو ساعت اگر قرار باشه فقط مردم شهر یک میلیون نفری قم (کانون فعلی کرونا) همگی ماسک بزنند، روزانه یک میلیون تا چهار میلیون و در هفته هفت تا ۲۸ میلیون ماسک لازمه اینو ضربدر بقیه شهرها کنید تا بفهمید تولید، بسته‌بندی و فروش این حجم ماسک از عهده چین و آمریکا هم برنمی‌یاد. در همین وقایع اخیر بنیاد خیریه بیل و ملیندا گیتس به چین ۱۰۰ میلیون دلار کمک کرد تکلیف ما که در تحریم هستیم که دیگه مشخصه

پس اجازه بدید ماسک‌ها به اهلش برسه از روش‌های جوشوندن باتری پارس هم دست بردارید: ورنه ماسک‌هاتون رو بشورید، اتو بزنید که مجدد استفاده کنید. جایی تایید نشده.





اگر مهندس شیمی یا مثل اون هستید،  
 روش‌های توصیه شده تولید  
 ضد عفونی کننده های خانگی (مبتنی بر  
 الکل یا آب اکسیژنه یا وایتکس) رو به  
 صورت شفاف و همه فهم، طوری که  
 زنان خانه دار متوجه بشن، توضیح بدید  
 و در قالب استوری یا پست در فضای  
 مجازی منتشر کنید.

دهم

چندتا چیز قطعی داریم

۱

ویروس کرونا روی سطوح جامد ۹ روز  
 دوام می یاره.

۲

بیشترین تلفاتش برای پیران و  
 موسفیدان شهرها و کسانی بوده که  
 نقصی در سیستم ایمنی و عملکردی  
 بدنشون داشتن

هوای اینا رو بیشتر داشته باشید  
 (درباره کودکان آمار ضدونقیضه..  
 فعلا بیشتر هواسون رو داشته باشید)

۳

روزانه دو تا سه بار و هر وقت از  
 بیرون آمدید داخل، از داخل آمدید  
 داخل تر، از مراکز درمانی ولو ملاقات  
 مریض، آمدید منزل، باید دستتون رو  
 بشورید.

۲۰ تا ۳۰ ثانیه با همین آب و صابون

ساده

چه بهتر یه وضو هم بزنید تنگش تا  
 ادب و توصیه پربرکت دائم الوضو بودن  
 بشه ملکه ذهن و رفتارتون.

اینو میگن از تهدید فرصت ساختن 😊



ارسال پیام





اگر در شهرهایی هستید که اون شهر یا استان، درگیر کرونا شده موارد زیر رو علاوه بر موارد گوشزدشده در استوری ششم رعایت کنید:

۱

لطفاً از اصرار بر حضور و ملاقات بیماران بستری شده در مراکز درمانی پرهیز کنید.

۲

اگر علایم زیر را دارید و چهارستون بدنتان تا امروز سالم بوده ۴۸ ساعت در منزل بمانید و با درمان‌های ساده خانگی خودتون رو مدیریت کنید:

گلودرد

سوزش گلو

سردرد معمولی بدون سابقه فشارخون یا

سکته مغزی

تب خفیف

سرفه خشک گاهی‌به‌گاهی

گرفتگی بینی

عطسه

کوفتگی بدن

ضعف

اسهال خفیف

تهوع خفیف

دل‌پیچه

اگر بعد گذشت دو روز بهتر نشدید اول به پزشکان عمومی سطح شهر مراجعه کنید.

اگر بعد دو روز از آغاز درمان، بهتر نشدید (دقت کنید گفتیم بهتر، نکفتیم سریع خوب بشید) و حتی بدتر شدید، یا اون سه علامت تب، تنگی‌نفس، سرفه خشک مداوم عارض شد، به متخصص عفونی یا داخلی مراجعه کنید.

در هر صورت از مراجعه مستقیم بع بیمارستان یا درخواست تست کرونا پرهیزید.





میگن هشتمی کو...

هشتم

عارضم که

حتماً حتماً

از نزدیکترین چوب‌بری یا باغ یا

بخش‌های هرس‌شده درختان شهر

سه یا پنج قطعه چوب

محکم تهیه کنید

مهم نیست چه چوبی باشه

مواظب باشید به خاطر این توصیه مهم

- که در فرهنگ ژاپنی جایگاه مهمی

داره-

به فضای سبز کشور آسیبی نزنید

حالا میگم اینها چه کاربرد

حیاتی‌ای دارند



ارسال پیام





## دوازدهم

### زنان باردار

که امانت الهی رو حمل می‌کنند  
سرخود، بدون مشورت ماما یا متخصص  
زنان و زایمان  
نوبت سونوگرافی یا آزمایش‌های  
غربالگری‌شون یا تزریق آمپول‌های  
باروریشون رو  
عقب‌جلو نکنند از ترس کرونا

## سیزدهم

واکسیناسیون و شیردهی متوقف نمیشه  
حتی اگر سنگ از آسمون بیاره  
این ناموس نظام سلامته  
مگر..مگر..  
پزشک معالج نظر متفاوتی بده



ارسال پیام





در تاریخ انقلاب هست  
 یه عده می‌رفتن پیش امام خمینی که  
 در تایید مجاهدین خلق حرف بزنند، یه  
 عده می‌رفتن ایشون علیه مجاهدین خلق  
 سخن بگن  
 یه عده می‌خواستن ایشون نظرشون رو  
 درباره مرحوم شریعتی بگه  
 یه عده درباره کتاب جاوید مرحوم  
 نعمت‌الله صالحی نجف‌آبادی از ایشون  
 نظرسنجی می‌کردن  
 ولی اون مرد یگانه می‌فرمود از مواضع  
 اختلافی دوری کنید  
 تا بت بزرگ رو بکشیم پایین..

هكذا الان

از دعوای سیاسی که ربطی به ما  
 مردم نداره دوری کنید دعوایی که  
 عموماً پشتش خیرخواهی نیست  
 و منافع پنهان اقتصادی-امنیتی-سیاسیه

از نشر مطالب تند با زبان بی‌ادبانه علیه  
 دولت پرهیز کنید؛ دولتی که به دلیل  
 کاهش محبوبیت، چوب‌لای چرخ‌گذاشتن‌های  
 دوستان نادان، کینه دشمنان عهدشکن  
 خارجی و بی‌تدبیری‌های خودش در اوج  
 فشاره

از تحقیر رفتارهای حکومتی و ملی  
 پرهیز کنید..

ایشالا کرونا به اروپا و امریکا و  
 اقیانوسیه نرسه ولی مطمئن باشید در  
 هنگامه بلا عیار شهروندان کشورها  
 مشخص میشه

الان وقت خوبی برای تسویه حساب با  
 طب سنتی و جدید نیست  
 از اثبات بی‌تروریستی بودن شیوع کرونا  
 هم چیزی عاید ما نخواهد شد  
 خلاصه..

همه با هم علیه کرونا





اگر از پرسنل درمان هستید  
(بروبچه‌های  
آزمایشگاه، پرستاران، بهیاران، پزشکان، بچه‌های  
دارو)  
و امکانش هست، فلورانس نایتینگل بازی  
درنیارید و حتما یک نصف روز مرخصی  
گرفته و در محل مناسب استراحت  
کنید؛  
می‌دونم.. همه ما دوست داریم به عکس  
شبيه عکس شهید باکری که از خستگی  
سرشو گذاشته به دیوار و نشسته به  
خواب رفته داشته باشیم  
ولی یک سرباز سیر، خوب خوابیده،  
سرحال، بهتر از یک سرباز  
خسته، کسل، عصبیه

اگر هم به هر علتی، چون کمی  
امکانات، نبود نیرو، طغیان مریضی  
استراحت برایتان مقدور نیست  
خدا قوت!  
اجرتان چونان مجاهدین بدر و حنین  
مجاهدان دست‌خالی خرمشهر قهرمان

خستگی شما خریداری چون خداوند دارد  
که هیچ چیز را به قیمتش نمی‌خرد؛  
بلکه گران‌تر می‌خرد.  
در صحت تن  
عافیت روح  
از این بلا گذر خواهیم کرد  
و می‌دانیم مرگ در بستر برای مجاهد  
ننگ است؛

از پزشکان متخصص هم می‌خواهیم اگر  
منع سلامتی ندارند،  
از تعطیل کردن مطب‌هایشان خاصه در  
شهرهای کرونایی پرهیز کنند.  
ما همگی باید در کنار مردمان بمانیم!







## شانزدهم

اگر در شهرهای کرونایی،  
خویشاوندی، رفیقی، آشنایی، دارید  
بهش زنگ بزنید  
و احوال پرسش شوید  
این زنگ‌های یکهویی، مثل بوسه  
ناخواسته ناگهانی  
قلب‌ها را به هم نزدیک می‌کند؛  
حاله‌ها را خوب می‌کند.

برای آشتی با رفیق، فامیل قهرکرده، دلخور  
الان بهترین فرصت است.  
به بهانه کرونایی شدن شهرش، زنگ بزنید  
یا اگر مقدورتان نیست  
بهش پیام بزنید  
برایش آرزوی سلامتی کنید  
و بگویید دعاگویش هستید  
جوابش مهم نیست  
مهم اثری است که بر روح شما  
و جهان می‌گذارد

اگر در اطرافتان کسانی هستند که  
می‌دانید این‌روزها مشغول کار در  
بخش‌های درمان شهرتان هستند،  
به آنها خدایوت بگویید:  
در کوی، برزن، تلفنی، پیامکی.

این جملات کوتاه و ساده و سرگردان و  
تکراری، به وقتش، اگر از چله‌رها شوند  
غوغا می‌کنند



ارسال پیام





## هفدهم

اگر این روزها بابت تعطیلی احتمالی  
 هیئات، اعتکافها، دعاها، تعطیلی  
 نمازهای جمعه و جماعت و محدودیت  
 حرمها یا بسته شدن احتمالی راه عتبات  
 دلخور یا دل آزرده‌اید  
 بدانید که این حسرت‌ها و تالم‌ها همگی  
 ماجور است.  
 و یادمان نرود اکنون  
 در بهترین و لاکچری‌ترین دوران شیعه  
 دوازده‌امامی به سر می‌بریم؛  
 زمانی بود که بر منابر، امامان جمعه  
 خطبه شروع نمی‌کردند مگر پس از لعن  
 بر امیرالمومنین  
 یا در برابر چشمان امام حسن (ع)  
 در مدینه سب علی ابن ابیطالب  
 می‌گفتند  
 یا زیارت قبر امام حسین بهایی به  
 قیمت جان و قطع ید داشت یا  
 گرفتن روضه در عصر رضا پهلوی ممنوع  
 بود یا تا همین چندی پیش خوف  
 تخریب بارگاه حضرت زینب در دمشق  
 وجود داشت؛

این محدودیت‌ها  
 این منع‌ها  
 موقتند؛  
 و به زودی همه آن آیین‌ها و مناسک  
 باشکوه‌تر و پرشکوه‌تر  
 برگزار خواهند شد.



ارسال پیام





## هجدهم

تاکید میشه از مصرف خودسرانه  
کورتون‌های خوراکی و تزریقی  
(دگزامتازون، تریامسینولون، متیل  
پردنیزولون، دیومدرول، بتامتازون،  
بتامتازون ال آ)  
برای کاهش علایم سرماخوردگی و  
آنفولانزا پرهیز کنید.

تاکید میشه از مصرف خودسرانه  
چرک‌خشک‌کن‌ها (آنتی‌بیوتیک‌ها)  
جداً پرهیز کنید.

پنی‌سیلین هم، عیسی بن مریم نیست  
هر درد لاعلاجی رو شفا بده!



ارسال پیام





خب...

اما اون مورد هشتم

کاربرد اون چوبها..

الغرض کاربرد خاصی نداشتند!  
و یک طرفند سینمایی هیچکاک  
- مکگافین - بود  
که تا این ته رو بخونید؛

کاربردشونم مال وقتی است که  
خواستید وصیت کنید،  
بدید دست بچه‌هاتون  
که بگید هرکدوم به تنهایی می‌شکنه  
ولی اگر فرزندانم پشت هم باشید،  
نخواهید شکست.  
محکم هم باشه که اون بچه‌تخسه‌تون  
اگر بلند شد سه‌تاشو با زانو بشکنه  
ضایع بشه!

آکیرا کوروساوا در سینمای ژاپن  
خوشگل‌ترشو در فیلم آشوب به تصویر  
کشیده!

همین دیگه 😊

فعلا...



ارسال پیام

