info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۴۶۴
سه‌شنبه / ۲۶ شهریور / ۱۳۹۸
محرم / ۱۴۴۰ / ۱۷
17 / Sep/ 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

امروز با حافظ

بوی بنفشه بشنو و زلف نگار گیر
بنگر به رنگ لاله و عزم شراب کن
زان جا که رسم و عادت عاشق کشی توست
با دشمنان قدح کش و با ما عتاب کن

خوش

دلتنگم و با هیچکسم میل سخن نیست
کس در همه آفاق به دلتنگی من نیست

وحشی بافقی

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۵	۰۶:۳۵	۱۳:۰۹	۱۹:۴۲	۱۹:۵۹

برگه

چیزی ساده تر از بزرگی نیست آری ساده بودن همانا بزرگ بودن است.

امرسون

خبر اختصاصی

روز آغازین مهر؛

زنگ ۱۸۰ مدرسه در البرز توسط خیرین مدرسه‌ساز نواخته می‌شود

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه ساز استان البرز از نواخته شدن زنگ ۱۸۰ مدرسه در روز آغاز سال تحصیلی جدید توسط خیرین مدرسه ساز استان خبر داد.

حسن مهرانی در گفت‌وگو با پیام آشنا ضمن اعلام این خبر گفت: در سال جاری ۲۱ پروژه‌ی آموزشـــی و پرورشی در دست اجراست که هشت پروژه به صورت خیری و مشارکتی با ساخت ۷۵ کلاس درس در مهرماه افتتاح خواهد شد.

او با بیان اینکه قلب‌هایی که در مسیر عمل نیک قرار می‌گیرند مشـــمول الطاف الهی خواهند بود گفت: خیرین مدرســـه ســـاز انسان‌هایی پاک هستند که مشمول عنایت خداوند متعال قرار می‌گیرند.

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه ساز استان البرز افزود: بسترسازی برای یادگیری علم و دانـــش یکی از بهترین راه‌های خدمت به مردم اســـت کـــه در آموزه‌های دین مبین اســـلام نیز بر آن تاکید شده است. به این ترتیب خیرین مدرســـه‌ســـاز بـــا تلاش در راســـتای گســـترش فضاهای آموزشی در اســـتان البرز زمینه‌ی رشـــد و شکوفایی جامعه را ایجاد می‌کنند چرا که مدرسه نماد حماسه آفرینی سنگرسازان فرهنگی کشور اســـت و مدرسه‌سازی یکی از ماندگارترین کارهای نیک.

مهرانی در پایان گفت: مراســـم اســـتانی بازگشـــایی مدارس با هماهنگی اداره کل آموزش و پرورش اســـتان البـــرز، اداره کل نوسازی استان، مجمع خیرین مدرســـه‌ساز اســـتان و آمـــوزش و پـــرورش مناطق و شهرستان‌ها در روز اول مهر برگزار می‌شود.

مقاله

سایبر کندریا یا خودبیمار پنداری اینترنتی چیست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهر کتاب- هنگامی که دچار سر درد می‌شویم ممکن است پیش پزشک برویم. شـــاید هم با خوردن دارو یا دمنوش خودمرانی کنیم. اما برخی از افراد در اینترنت به دنبال این می‌گردند که سر درد نشانه‌ی چه بیماری‌هایی می‌تواند باشد و بدترین بیماری که در آن سر درد دیده شود را به خود نسبت می‌دهند. این افراد ممکن است یک سر درد ساده را نشانه‌ی تومور مغزی بدانند. در این نوشته شما را با سایبر کندریا یا خودبیمارانگاری اینترنتی آشنایی کنیم.

سـایبرکندریا (Cyberchondria) نســـخه‌ای آنلایـــن از هیپوکندریـــا (Hypochondria) یـــا اختلال اضطراب بیماری است. سایبرکندریا حالت اضطرابی است که در آن فرد به طور شدید و غیر منطقی نگران این است که دچار بیماری جسمانی یا اختلال روان‌شـــناختی خاصی باشـــد یا احتمال بروز آن را در خود ببیند این افراد رفتار اضطرابی را با بررســـی سایت‌های اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی برای پیدا کردن و نسبت دادن یک یا چند بیماری به خودنشان می‌دهند این اختلال روان‌شناختی زاییده‌ی عصر نوین و دسترسی به اطلاعات در اینترنت است. کسانی که دچار سایبرکندریا هستند نسبت به بروز بیماری‌های جسمانی و گاهی روان‌شناختی بسیار نگرانند. آن‌ها هر نشـــانه‌ای را مشداری بزرگ می‌دانند. بررســـی ســـایت‌های اینترنتی بـــرای یافتن نشانه‌های بیماری و آشنایی با آن‌ها کار نادرستی نیست اما کسانی که دچار سایبرکندریا هستند در این مورد رفتارهای شدید و غیر منطقی انجام می‌دهند. پس هر کسی که نشانه‌های بیماری یا اختلال روان‌شناختی را در اینترنت جستوجو می‌کند دچار سایبرکندریا نیست. کسانی دچار سایبرکندریا هســـتند که پیایی به خودشان برچسب بیماری می‌زنند و بیش از اندازه نگران سلامتی خودهستند.

نشانه‌های سایبرکندریا

۱-افکار مزاحم همیشگی، شدید و غیرمنطقی درباره‌ی دچار بودن یا دچار شدن به بیماری‌های جسمانی یا روانی

۲-فرد همیشه درباره‌ی سلامتیش نگران است و به آسانی در این باره دچار اضطراب می‌شود.

۳-نگرانی و اضطراب فرد با نشانه‌هایی که در خود می‌بیند متناسب نیست. شدت نگرانی او بسیار بالاست.

۴-فرد همیشه سایت‌های اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی را بررســـی می‌کند تـــا بیماری‌ها را بر اساس نشـــانه‌هایی که در خودش می‌بیند شناسایی کند.

۵-این نگرانی‌ها و رفتارهای غیر منطقی حداقل ۶ ماه همراه فرد باشد.

آیا نبایـــد در اینترنت دنبال ریشـــه‌ی نشانه‌های بیماری باشیم؟

انجام این کار نادرست نیست. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا شناخت بهتری از بیماری‌ها داشته باشید یا بتوانید از بروز بیماری پیشگیری کنید. نکته‌ی مهم این اســـت که نباید در این مـــورد بیش از انـــدازه نگران بـــود و رفتارهای اضطرابی انجام داد. بهترین کار این اســـت که اگر دچار مشکل جسمانی هستید از پزشک و اگر احساس می‌کنید دچار مشکلاتی در زندگی خود هستید از روان‌شناس کمک بگیرید. جالب استیدانید کسانی که دچار سایبرکندریا هستند ممکن است بیایی پیش پزشک بروند تا آن‌ها را معاینه کند یا از روان‌شناس درباره‌ی نشانه‌های روانی می‌پرســـند. هنگامی که پزشک به آنان اطمینان دهد که دچار بیماری نیســـتند آرام نمی‌گیرند و ممکن است خودسرانه دارو مصرف کنند و حتی به خاطر رفتارهای نادرست بیمار شوند. این افراد معمولاً به روان‌شناس ارجاع داده می‌شوند. هنگامی که روان‌شناس به این افراد درباره‌ی اختلال خودبیمارانگاری و سایبرکندریا می‌گوید وجود آن را انکار می‌کنند و بر این باورند که آن‌ها دچار بیماری‌های گوناگونی هســـتند اما خودبیمارانگاری ندارند.

درمان سایبرکندریا

از آن‌جایی که سایبرکندریا را می‌توانیم شاخه‌ی فرعی و اینترنتی هیپوکندریا یا اختلال اضطراب بیمـــاری بدانیم روش‌های درمان یکســـانی با اختلال اضطراب بیماری نیز برای این اختلال روانی به کار برده می‌شـــود. درمان این اختلال روان‌شناختی با روان‌درمانی انجام می‌شود اما در برخی شرایط ممکن است که دارو درمانی برای کاهش شدت نشانه‌ها انجام شود. داروها نقش کنترل کننده دارند و درمان اصلی با روان‌درمانی انجام می‌شـــود. پس برای درمان این اختلال روان‌شناختی باید پیش روان‌شناس رفت.

دارودرمانی سایبرکندریا

همان‌گونه که گفته شد دارو درمانی در شرایط ویـــژه برای این اختلال روان‌شـــناختی کاربرد دارد و در بیش‌تر موارد از تجویز دارو خودداری می‌شـــود. چون برخی از کسانی که دچار این اختلال هســـتند مصرف دارو را نشـــانه‌ی این می‌دانند که دچار یک بیماری خاص هستند و این داروها برای آن بیماری تجویز شـــده اما روان‌شناس یا روان‌پزشک نمی‌خواهد به آن‌ها حقیقت را بگوید داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی برای درمان این اختلال روان‌شناختی کاربرد دارند مهارکننده‌های بازجذب سروتونین یـــا SSRI می‌تواند به درمـــان این اختلال روان‌شناختی کمک کند.

روان‌درمانی سایبرکندریا

روش‌هـــای گوناگونی بـــرای روان‌درمانی این اختلال کاربرد دارد که مهم‌ترین آن‌ها روانکاوی، طرحواره درمانی و رفتاردرمانی شـــناختی یا CBT هســـتند. در این میان CBT بیش‌ترین کاربرد را دارد. روان‌شناس در این رویکرد درمانی در تلاش است تا باورهای نادرستی که به طور غیر منطقی درباره‌ی بـــروز بیماری‌ها در فرد وجود دارد شناسایی و برطرف کند و باورهای درست را جایگزین نماید. روانکاوی نیز به دلیل نگاه تحلیل گرانه‌ی عمیق و ریشه‌ای به گذشته‌ی فرد می‌تواند درمـــان موثری برای این اختلال روان‌شناختی باشد.

خبر

علی‌بابا باز نشسته می‌شود

چک ما، مدیر و موســـس شـــرکت چینی علی‌بابا از برنامه‌های بازنشســـتگی خود خبر داده و اعـــلام کرده که به زودی از مدیریت این شرکت بزرگ خداحافظی خواهد کرد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایسنا، چـــک ما، کارآفرین چینی که موســـس و مدیر شرکت چینی علی‌بابا است، با مالکیت تعدادی از بزرگ‌ترین وبســـایت‌های تجاری و آنلایـــن جهان، در حال حاضر ســـومین فرد ثروتمند چین محسوب می‌شود. چک ما به‌عنوان موســـس و رئیس هیات مدیره شرکت چینی علی بابا (Alibaba)، یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های تجارت الکترونیک چین است که سال گذشته نیز اعلام کرده بود که قصد دارد از سمت مدیریت خود در این شرکت کناره‌گیری کرده و آن را به افراد تازه‌نفس و خلاق دیگری واگذار کند.

حالا تازه‌ترین اخبار منتشر شده در منابع خبری از جمله وبســـایت سی‌نت نشان می‌دهد کـــه او در نظر دارد بـــا تمرکز بر یادگیری دروس و مسائل جدید، در آستانه بیستمین سالگرد تاسیس شرکت چینی علی‌بابا بازنشســـتگی خود را به‌صورت نهایی و رســـمی اعلام کند. او در جریان برگزاری رویدادی در روز سه‌شنبه خاطرنشان کرد: من بابو دارم جهان سرشـــار از فرصت‌های جدیـــد اســـت و از آنجا که من مشـــتاق یادگیری مســـائل و موضوعـــات جدید و همچنیـــن ماجراجویی‌های تازه هســـتم، می‌خواهم زودتر از موعد خود را بازنشســـته کنـــم و وارد فاز جدیدی از زندگی شـــوم. شـــرکت علی‌بابا که نمونه چینی شرکت آمریکایی آمازون است به منظور رقابت و به چالش کشاندن آن وارد این عرصه شد. علی بابا (Alibaba) در ســـال ۱۹۹۹ میلادی توســـط او تاســـیس و راه‌اندازی شد تا به فروش آنلاین محصولات گوناگون در سراسر جهان بپردازد. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که شرکت علی‌بابا موفقیت روزافزون و میزان بالای سودآوری خود را مرهون تلاش و سیاست‌های هوشمندانه جک ما، به‌عنوان موســـس و رئیس هیات مدیره این شرکت است.

بریده جراید

آمارهای خانم نویسنده

اعتماد- اوایل دهه ۱۹۴۰ میلادی رمانی به نام «ســـپس هیچ‌کدام باقی نماندند» منتشر شد که هم از نظر شکل و ساختار روایت و از هم حیث استقبال مخاطبان، یک نقطه اوج و اعتلا در تاریخ داستان‌های جنایی محســـوب می‌شد. چند مرد و زن به ظاهر محترم در جزیره‌ای دورافتـــاده به دام می‌افتند و مجبـــور به مواجهه با حقیقت و عدالت می‌شوند.

قاتل که همه آنان را به خوبی می‌شناسد، ابتدا قربانیان نگون‌بخت خود را بازی می‌دهد و بعد جان‌شان را یکی پس از دیگری می‌گیرد. کتاب از انگلیسی به چندین زبان دیگر ترجمه شد و بیشتر از ۱۰۰ میلیون نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رفت.

پای این کتاب نام آگاتا کریستی دیده می‌شد که پیش از آن هم چند رمان پرفروش دیگر نوشته بود.

آگاتا کریســـتی یازدهم سپتامبر ۱۸۹۰ از پدری امریکایی و مادری انگلیســـی متولد شد. نخســـتین ازدواج او دوامی نیافت اما در چهل سالگی دوباره این‌بار با مردی جوان‌تر از خودش ازدواج کرد. شوهر دوم او باستان‌شناس بود و این دو همراه هم گوشه و کنار جهان را زیر پا گذاشتند و در این سفرها تجربیات بسیار ادوخت و فرصت و فراغت زیادی برای نوشتن به دست آورد.

کریســـتی ۸۶ سال عمر کرد و تا اواخر عمر، یعنی زمستان ۱۹۷۶ به نوشتن ادامه داد.

نزدیک به ۷۰ رمان نوشـــت و حتی چند قصه عاشقانه هم از خود به جای گذاشت، اما شـــهرت او در زمان حیات، از داستان‌های کارآگاه هرکول پوآرو و ماجراهای خانم مارپل سرچشمه می‌گرفت.

امروز هم که نزدیک به نیم قرن از مرگ نویسنده می‌گذرد بیشتر ما با همین دو شخصیت، از او یاد می‌کنیم.

هرچند گویا خود کریستی اواسط دهه ۱۹۴۰ از پوآرو خســـته و دلزده شد و داستانی برای قتل او نوشت. نزدیکانش از این تصمیم نویسنده باخبر شدند و به هر زحمتی که بود او را از انتشار این داستان منصرف کردند.

کریستی تقریبا از سال ۱۹۲۰ شـــروع به نوشتن کرد و از این راه به شهرت و ثروت زیادی دست یافت.

او جوایز زیادی را هم برد و عموم منتقدان، حتی بسیاری از آنهایی که داستان‌های پلیســـی را جدی نمی‌گرفتند به تحســـین نبوغ و چیره‌دستی خود وادار کرد.

جالب اینکه او برای انتشار نخســـتین داستان خود شش بار جواب رد شنید و تا مدتی کســـی را برای سرمایه‌گذاری و چاپ نوشته‌اش پیدا نکرد.

هنر کریستی در این بود که ذهن خواننده را با معماها و توطئه‌های داستان درگیر می‌کرد و آنها را در گشودن گره ماجرا با شخصیت‌های داستان همراه می‌ساخت.

فروش حیرت‌انگیز کتاب‌های او به کنار، آنچه کریســـتی را نسبت به جنایی‌نویســـان پیش از وی متمایز می‌کرد این بود که او ادبیات جنایی را از عناصر ملودرام و عارفانه تصفیه کرد و مرزهای مشخص‌تری برای این ژانر پرطرفدار کشـــید. آثار او به ۱۰۳ زبان مختلف ترجمه و در سراسر جهان منتشر شده‌اند. می‌گویند- و احتمالا درست هم است- که فروش کل کتاب‌های او از مرز ۲ میلیارد نسخه می‌گذرد، چنان‌که وبترین کتابفروشی‌های کشور خود مانیز نشان می‌دهد برخی از آنها هنوز هم بارها و بارها تجدید چاپ و بازنشر می‌شوند.

گردشگر ایتالیایی از عشق مردم ایران به امام حسین (ع) می‌گوید

همشهری آنلاین- یک گردشگر از کشور ایتالیا که برای دیدن آیین‌عزاداری محرم به ایرکوه ســـفر کرده بود، گفت: عشق و علاقه مردم ایران به امام حســـین (علیه السلام) به حدی است که نمی‌توان با هیچ ابزاری آنرا ثبت و توصیف کرد، باید از نزدیک آن را مشاهده کنید تا درک درستی از آن داشته باشید.

این گردشگر که به همراه تعدادی دیگر از گردشگران اروپایی برای دیدار از آیین‌های عزاداری محرم به ایرکوه سفر کرده بود، در گفت و گوی اختصاصی با ایرنا ادامه داد: من تاریخچه قیام امام حســـین (علیه السلام) را مطالعه کردم و امروز با آداب عزاداری یکی دیگر از مناطق ایران برای این رهبر دینی آشنا شدم.

وی با بیان اینکه برای چندمین بار استکه در ماه محرم به ایران سفر کرده و آیین عزاداری برخی شـــهرهای ایران را دیده، خاطرنشان کرد: وقتی که به ایتالیا برگردم شکوه و عظمت این عزاداری را برای دوستان و آشنایان توضیح خواهم داد.

این گردشـــگر ایتالیایی که از مراسم عزاداری ایرکوه عکس و فیلم تهیه می‌کرد، گفت: عزاداری ایرکوه برای من خیلی جالب است و من خوشحالم که در این مراسم مهم شرکت کردم.

وی در خصوص عزاداری مردم شهرستان ایرکوه تصریح کرد: شکوه این مراسم قابل بیان نیست و عظمت آن بسیار زیاد است، به گونه ای که انسان تحت تاثیر آن قرار می گیرد.

شهرستان ایرکوه ۷۰ هیات مذهبی شناسنامه دار و سازماندهی شده دارد که یکی از این هیات‌ها ویژه بانوان اســـت و زنجیرزنی همراه با موسیقی این شهرســـتان در فهرست آثار معنوی کشور به ثبت رسیده است.

با شعرای کرج

عطر دل انگیز

برایت می سرایم از عشق
شعرم، فرش گام هایت
می گیرم زیر شانه هایت را
عصایت خواهم شد
گرچه تکیه گاهی می خواهم
این خانه
تو را می خواند همیشه
بیا و عطر دل انگیزت را
در حجم سنگین تنهایی
بیاویز بر دیوار اتاقم
در انتظارت
بیدار خواهم ماند تا صبح

بهروز قاسمی(رها)

***

این جهان

دلم پاییز می خواهد
و بوی عطر تو را
در خنکای عصر
کنار آن بوته گل
من بی قراری هایم را سر دهم
و تو برهانی آشفتگی مرا
در هزار توی آوار خاطراتی که
لبخند تو را کم دارد
و من نشسته ام
همانند ترسکی هراسان
دلواپس قحطی خنده های تو
دلم تو را
تو را
فقط تو را
می خواهد

یونه شهاب روی

خبر اختصاصی

عرضه محصول جدید شرکت نفت پارس و خدمات شرکت بیمه آینده سازان فردای کوثر برای اعضای بسیج رسانه البرز

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان بسیج رسانه اســـتان البرز، شرکت نفت پارس (سهامی عام) به عنوان نخستین پالایشگاه تولید کننده روانکار کشـــور که با مشارکت شـــرکت بین المللی رویال داچ شـــل(SHELL) بیش از ۶۰ ســـال است که رسالت تامین روانکارهای مورد نیاز کشـــور را به عهده داشته و اکنون نیز این افتخار را دارد تا پس از اعمال تحریم های ناجوانمردانه جدیدترین محصولات خود را با بهره گیری از مرغوب ترین مواد اولیه به روزترین فرمولاسیون هائی با نام تجاری فلومکس FLOWMAX در سطوح کارایی مختلف به بازار عرضه کند.

این محصولات جهت اســـتفاده اعضای سازمان بسیج رسانه استان البرز با "قیمت ۵۰ هزار تومان" زیر قیمت بازار عرضه خواهد شد.

شـــماره هـــا جهـــت ثبت نـــام به این شـــرح اســـت: ۰۲۶۳۲۲۱۶۵۸۰ و ۰۹۳۳۵۰۹۶۷۵۰.

هم چنین ســـازمان بسیج رسانه اســـتان البرز در نظر دارد با همکاری شـــرکت بیمه آینده سازان فردای کوثر در راســـتای ارائه خدمت به اعضای بسیج رسانه استان، خدمات بیمه اقســـاطی (ثالث و بدنه) بصورت ۱۲ ماهه ارائه نماید.

شرایط طرح به صورت ذیل می باشد:

۱- بیمه نامه تا ســـقف ۲۵ ریال در طول یکسال برای بیمه ثالث و بدنه

۲-ارائه کپی شناسنامه و کارت ملی بیمه گذار

۳-ارائه یک فقره چک طرح صیاد(فاقد برگشتی)

۳-۱- بیمه گذار می تواند برای چک شخص دیگری را معرفی نماید(کپی شناسنامه و کارت ملی صاحب چک لازم است)

۴-ارائه مدارک خودرو(کارت خودرو،بیمه نامه فعلی)

۵-دریافت نامه از سازمان بسیج رسانه استان البرز جهت معرفی به دفتر بیمه

۶-مبلغ ۱هزار تومان وجه نقد

برای کسب اطلاعات بیشـــتر می توانید با شماره های ۳۲۷۵۳۷۷۶ و ۰۹۳۵۳۵۶۰۰۷۷ و ۰۹۱۹۷۹۱۷۵۲۱ تماس بگیرید.

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل-منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۹۸۰۴۰۰۰۰