Payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۹۹۸
چهارشنبه / ۱۳ خرداد / ۱۴۰۵
۱۷ / ذوالحجه / ۱۴۴۷
03 / June / 2026

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ابافرد حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۲۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶۰ ،کدپست: ۳۳۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱۸۰
چاپ: کارگر

فال ۲۴۷ امروز با حافظ

گوهرِ پاک بباید که شود قابلِ فیض
ور نه هر سنگ و گِلی، لؤلؤ و مرجان نشود
اسمِ اعظم بکُند کارِ خود ای دل! خوش باش
که به تلبیس و حیل، دیو مسلمان نشود

فرازها

دل اگر خداشناسی همه در رخ علی بین
به علی شناختم من به خدا قسم خدا را

شهریار

فال کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۶	۰۴:۵۰	۱۲:۰۴	۱۹:۱۹	۱۹:۴۰

برگه

ثروتی چون عقل و فقری چون جهل و مبرائی چون ادب و پشتیبانی همچون مشورت نیست.

امام علی علیه‌السلام

گزارش روز

چرا مردم بین پیام‌رسان‌های داخلی و خارجی سرگردان مانده‌اند؟

هشدار مسئولان درباره ضرورت به‌روزرسانی نرم‌افزارها پیش از استفاده عادی، بی‌دلیل نیست؛ چراکه در دوره‌های گذار، دستگاه‌های به‌روزرسانی نشده بیش از همیشه در معرض حملات سایبری قرار می‌گیرند. بنابراین، حتی وصل شدن اینترنت نیز بدون آمادگی فنی، می‌تواند به جای آسایش، ناامنی به همراه بیاورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، بالاخره پس از ماه‌ها اختلال و قطعی فرساینده اینترنت بین‌الملل، در روزهای اخیر نشانه‌هایی از اتصال دوباره شبکه جهانی دیده شد. داده‌های زنده ترافیک اینترنتی از افزایش سطح اتصال ایران و دسترسی دوباره به برخی پلتفرم‌ها حکایت دارد. اما این بازگشت، به جای آنکه پایانی بر نگرانی‌های کاربران باشد، خود به آغاز وضعیتی تازه انجامیده است؛ وضعیتی مبهم و ناپایدار که می‌توان آن را «برزخ پیام‌رسان‌ها» نامید.

جامعه امروز نه در وضعیت قطع کامل است و نه در شرایط دسترسی روشن و پایدار؛ بلکه در نوعی تعلیق فرساینده میان محدودیت و اتصال به‌سر می‌برد. نخستین وجه این برزخ، در سطح حقوقی و سیاستی آشکار می‌شود. یکی از نشریات در شماره تازه خود از رییس‌جمهوری، معاون اول او و وزیر ارتباطات به عنوان «هتاک شکستن طلسم اینترنت» یاد کرده است. همزمان، بیانیه تحلیلی شورای اطلاع‌رسانی دولت نیز با تشریح مبانی حقوقی، بر ضرورت آزادسازی اینترنت برای مشاغل، آموزش و اقتصاد دیجیتال تاکید کرده و میان «مخالفان دغدغه‌مند» و «اقلیت پرهیاهو» تفکیک قائل شده است.

اما همزمان، این اراده سیاسی، موانع حقوقی و دستورات موقت نهادهای قضایی در کنار عملکرد گزینشی رسانه ملی، پیامی متناقض به جامعه ارسال می‌کند. در چنین وضعی، یک پرسش اساسی مطرح می‌شود: آیا دسترسی به اینترنت یک «حق» است یا «امتیازی موقت»؟ مشکل فقط قطع یا وصل اینترنت نیست؛ مشکل، بی‌ثباتی در تصمیم‌گیری و فرسایش اعتماد عمومی است. دومین وجه این برزخ، جنبه فنی و امنیتی آن است. پس از ماه‌ها محرومیت از اینترنت بین‌الملل، بسیاری از دستگاه‌ها و اپلیکیشن‌های کاربران به‌روز نشده‌اند.

هشدار مسئولان درباره ضرورت به‌روزرسانی نرم‌افزارها پیش از استفاده عادی، بی‌دلیل نیست؛ چراکه در دوره‌های گذار، دستگاه‌های به‌روزرسانی نشده بیش از همیشه در معرض حملات سایبری قرار می‌گیرند. بنابراین، حتی وصل شدن اینترنت نیز بدون آمادگی فنی، می‌تواند به جای آسایش، ناامنی به همراه بیاورد. سومین چالش، اقتصاد قیلترشکن است. هر چند سطحی از اتصال برقرار شده، اما بسیاری از پلتفرم‌های پرکاربرد همچنان بدون ابزارهای عبور از قیلترینگ در دسترس نیستند. این یعنی کاربر ایرانی ناچار به صرف هزینه دوباره برای خرید قیلترشکن است. این هزینه فقط مالی نیست؛ پیدا کردن ابزار امن، وقت، انرژی و آرامش روانی کاربران را نیز مصرف می‌کند و همزمان بازار غیرشفاف و پرسود فروش VPN را گسترش می‌دهد.

چهارمین بعد این برزخ که شاید پیچیده‌ترین بخش آن باشد، زیست دوگانه کاربران میان پیام‌رسان‌های داخلی و خارجی است. مهاجرت کاربران ایرانی به پیام‌رسان‌های خارجی صرفاً یک انتخاب سلیقه‌ای نیست، بلکه دلایل فنی و ساختاری روشنی دارد. از یک‌سو، «یک‌سویه بودن» پلتفرم‌های داخلی و غلبه رویکرد کانال‌محور، فضای تعامل آزاد را محدود کرده و از سوی دیگر، مسائل فنی از جمله «سرعت پایین» و اختلال‌های مداوم، این مهاجرت را از نظر کاربر کاملاً توجیه می‌کند. پلتفرم‌های جهانی به دلیل زیرساخت‌های پایدارتر و شبکه مخاطبان گسترده‌تر، ابزار کارآمدتری برای زندگی مدرن محسوب می‌شوند. اما تردد دایمی میان این دو نوع پیام‌رسان، فقط مسأله‌ای رفتاری نیست، بلکه دردسر فنی هم ایجاد می‌کند. فعال بودن فیلترشکن، گاه عملکرد برخی اپلیکیشن‌ها و پیام‌رسان‌های داخلی را مختل می‌کند. در شرایط کنونی، مهاجرت از پیام‌رسان‌های داخلی به خارجی با تردید و ابهام همراه است. از یک طرف بیم بازگشت به وضعیت قطعی و انسداد دوباره وجود دارد که مانع از سرمایه‌گذاری کامل کاربران روی پلتفرم‌های خارجی می‌شود. از طرف دیگر، در ماه‌های گذشته بخش بزرگی از کاربران به ناچار در پیام‌رسان‌های ایرانی بازیابی شده و روابط کاری و خانوادگی خود را آنجا شکل داده‌اند. اکنون بازگشت به فضای خارجی با این چالش روبه‌روست که هنوز نمی‌توان تمام آن شبکه مخاطبان را به راحتی در پلتفرم‌های بین‌المللی بازیابی کرد.

نتیجه، سرگردانی میان دو فضا، اتلاف وقت برای روشن و خاموش کردن مداوم VPN و ایجاد الگوی تازه‌ای از «خستگی دیجیتال» است. جامعه ایران امروز در برزخی دیجیتال ایستاده است؛ برزخی میان حق و محدودیت، اتصال و انسداد، داخل و خارج. اینترنت دیگر یک ابزار لوکس نیست، بلکه بخشی از زیرساخت زندگی روزمره است. ادامه این وضعیت مبهم و نوسان میان وعده‌های دولت و موانع موجود، تنها فرسودگی بیشتر کاربران و تعمیق بی‌اعتمادی عمومی را در پی خواهد داشت. شکستن این طلسم، نه فقط به اراده دولت، بلکه به شفافیت حقوقی و پذیرش اینترنت به عنوان یک حق بنیادین نیاز دارد.

دیدگاه

چرا پزشکیان اهل استعفا نیست؟

ادعای استعفای مسعود پزشکیان، حتی پیش از آنکه نیازمند تکذیب رسمی باشد، از درون با منطق شخصیت سیاسی و رفتار عملی او ناسازگار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، ۱. ادعای استعفای مسعود پزشکیان، حتی پیش از آنکه نیازمند تکذیب رسمی باشد، از درون با منطق شخصیت سیاسی و رفتار عملی او ناسازگار است. پزشکیان از آغاز نشان داده نه در پی قهرمان‌سازی از خود است، نه سیاست را میدان نمایش فردی می‌فهمد.

۲. مهم‌ترین ویژگی او این است که در لحظه تعارض میان منفعت شخصی، مصلحت قدرت و نفع مردم، خود را محور تصمیم قرار نمی‌دهد. از همین‌رو، نسبت دادن کناره‌گیری، قرار از مسئولیت یا معامله سیاسی با موقعیت ملی کشور، با شناخته‌شده‌ترین وجه شخصیت او سخنانی ندارد.

در جنگ نیز همین منطق دیده شد. پزشکیان نه با زبان هیجان‌زده و قهرمانانه سخن گفت نه ترسید، نه میدان را رها کرد و نه تلاش کرد خود را مرکز روایت پیروزی یا مقاومت قرار دهد. او در میانه فشار، تهدید، جنگ روانی و اضطراب عمومی، نقش خود را در استمرار اداره کشور، حفظ آرامش اجتماعی، پشتیبانی از مردم و جلوگیری از شکاف درونی تعریف کرد. این دقیقاً همان الگویی است که از یک سیاستمدار غیرنمایشی و مسئول انتظار می‌رود: حضور بدون هیاهو، ایستادگی بدون خودستایی، و تصمیم‌گیری با نگاه به مردم.

۳. امروز نیز کشور هنوز در فضای پساجنگی ملتهب قرار دارد؛ چهل روز پس از جنگ آمریکا و اسرائیل علیه ایران. جامعه بیش از هر زمان دیگر به ثبات، اعتماد، انسجام و تداوم مدیریت نیاز دارد. پزشکیان اگر اهل ترک میدان بود، در روزهای سخت جنگ می‌توانست خود را کنار بکشد؛ اما دقیقاً در همان روزها نشان داد که مسئولیت را در دشوارترین لحظه‌ها معنا می‌کند.

۴. بنابراین این ادعا بیش از آنکه یک خبر باشد، نوعی توهم تحلیلی درباره شخصیت پزشکیان و وضعیت کشور است. کسی که نمی‌خواهد، قهرمان باشد، الزاماً میدان را ترک نمی‌کند؛ بلکه بی‌صدا، بی‌ادعا و مسئولانه می‌ماند. پزشکیان در این نقطه نه به استعفا فکر می‌کند، نه به نمایش قدرت فردی؛ مسئله اصلی او، چنان‌که بارها نشان داده، عبور کشور از بحران با کمترین آسیب به مردم و بیشترین انسجام ملی است و ایران و ایرانیان هم به او اعتماد دارند.

روزبه کردونی

اشاره

آلزایمر چیست، نشانه‌هایش کدام است و چه کنیم مبتلا نشویم؟

در طول شبانه روز، هر وقت یادتان آمد، چند بار دم و باز دم عمیق انجام دهید. مصرف قند، شکر و کربوهیدرات‌های ساده را از همین لحظه به شدت کم کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، آلزایمر یک بیماری مترقی و پیشرونده است که به مرور زمان سلول‌های مغز را از بین می‌برد. در این بیماری، فرد ابتدا حافظه کوتاه‌مدت و سپس توانایی تفکر، یادگیری و حتی انجام کارهای ساده روزمره را از دست می‌دهد و در نهایت حتی ممکن است نتواند حرف بزند یا غذا را ببلعد و به طور کامل، زمینگیر شود و محتاج دیگران. پس، آلزایمر، بسیار فراتر از فراموشی است. فراموشی، مراحل اولیه‌اش است.

علل آلزایمر

علت دقیق هنوز کشف نشده، اما عامل اصلی آن، «تجمع دو نوع پروتئین مخرب» در مغز است. این پروتئین‌ها مثل جرم روی سیم‌های تلفن، روی سلول‌های مغز می‌نشینند و ارتباط آن‌ها را قطع می‌کنند. سن بالا، ژنتیک و سبک زندگی ناسالم و حتی آلودگی هوا از عوامل اصلی بروز آن هستند.

ربط آلزایمر به مصرف قند (دیابت نوع ۳)

امروزه دانشمندان به آلزایمر «دیابت نوع ۳» می‌گویند! مصرف زیاد قند و شکر باعث می‌شود سلول‌های مغز نسبت به انسولین مقاوم شوند. وقتی انسولین در مغز درست کار نکند، مغز دچار التهاب شدید می‌شود، نمی‌تواند مواد مغذی را جذب کند و سلول‌های حافظه سریع‌تر پیر شده و می‌میرند.

علائم اولیه

- فراموشی کوتاه‌مدت مختل کننده (مثل تکرار چندباره یک سؤال یا یاد نیامدن اتفاقات اخیر)
- مشکل در برنامه‌ریزی و حل مسئله (مثل ناتوانی در محاسبات مالی یا دنبال کردن یک دستور پخت آشنا)
- اختلال در انجام کارهای روزمره (مثل فراموش کردن قوانین یک بازی یا کار با مایکروویو)
- سردرگمی در زمان و مکان (مثل گم کردن روزهای هفته یا فراموش کردن آدرس خانه)
- مشکل در درک تصاویر بینایی و فواصل (مثل ضعف در تشخیص فاصله هنگام رانندگی یا پارک کردن)
- ضعف شدید در واژه‌گزینی و تکلم (مثل جاانداختن کلمات ساده یا قفل کردن وسط صحبت)
- جا گذاشتن وسایل در مکان‌های عجیب (مثل گذاشتن کلید در فریزر و ناتوانی در ردیابی مسیر قبلی)
- کاهش شدید قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری (مثل خرید بی‌مورد از دست‌فروش‌ها یا بی‌توجهی به بهداشت‌فردی)
- کناره‌گیری از اجتماع، کار و سرگرمی‌های همیشگی
- تغییرات ناگهانی در خلق‌وخو و شخصیت (مثل بروز ناگهانی بدبینی، پرخاشگری، اضطراب یا ترس بی‌دلیل)

توجه: این ها الزاماً نشانگر آلزایمر نیستند و عوامل مختلفی مانند تعدد کارها و شرایط خاص می تواند دخیل باشد ولی در هر حال، نشانه ها را باید در صورت تداوم جدی گرفت.

چه کنیم آلزایمر نگیریم؟

مغز مثل یک ماهیچه است؛ همان طور که ماهیچه‌ها ترمش و ورزش و غذا و استراحت می‌خواهند مغز هم می‌خواهد.

برای محافظت از مغز باید:

* غذاهای سالم مانند سبزی‌ها و مواد دارای آنتی اکسیدان بخورید، مصرف قند، شکر و کربوهیدرات‌های ساده را از همین لحظه به شدت کم کنید. (قوق العاده مهم و حیاتی)
* ورزش کنید تا خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به مغز بیشتر شود. پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی را جدی بگیرید
* در طول شبانه روز، هر وقت یادتان آمد، چند بار دم و باز دم عمیق انجام دهید.
* مغز را به چالش بکشید (یادگیری زبان جدید، بازی‌های فکری مانند جدول سودوکو، مطالعه، یادگیری مهارت جدید).
* خواب کافی (برای پاکسازی شبانه مغز) داشته باشید
* روابط اجتماعی فعال داشته باشید و ارتباطات اجتماعی‌تان را تقویت کنید.

مجموعه این عوامل می‌تواند از نشستن آن جرم روی سیم‌های مغز، جلوگیری کند یا از حجمش بکاهد.

نکته مهم برای شما که هنوز پیر نشده‌اید

فرآیند تخریب سلول‌های مغزی و تجمع آن پروتئین‌های مخرب، معمولاً ۲۰ سال قبل از بروز اولین نشانه‌ها (مثل فراموشی) شروع می‌شود. این یعنی فردی که در ۶۵ سالگی علائمش ظاهر می‌شود، مغزش از ۴۵ سالگی در حال آسیب دیدن بوده است. به همین دلیل، اصلاح سبک زندگی و کاهش مصرف قند باید از دوران جوانی جدی گرفته شود.

درمان

در حال حاضر آلزایمر درمان قطعی ندارد. داروهای موجود در بازار نمی‌توانند بیماری را ریشه‌کن کنند، بلکه فقط علائم را کنترل کرده و سرعت پیشرفت بیماری را کُند می‌کنند.

مکث

این نامه چرچیل را در جنگ پیروز کرد

رسانه‌ها به تازگی به داستان نامه‌ای پرداخته‌اند که به باور بسیاری از تاریخ‌نگاران، نقش مهمی در پیروزی متفقین در جنگ جهانی دوم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیروزبان، این نامه در سال ۱۹۴۱ و در یکی از بحرانی‌ترین مقاطع جنگ برای بریتانیا نوشته شد؛ زمانی که آلمان نازی بخش بزرگی از اروپا را اشغال کرده بود و بریتانیا تقریبا به تنهایی در برابر نیروهای هیتلر مقاومت می‌کرد.

ماجرا از مرکز فوق‌محرمانه رمزگشایی بریتانیا در بلچلی پارک آغاز شد؛ جایی که گروهی از نابغه‌های ریاضی و رمزنگاری، از جمله آلن تورینگ، روی شکستن رمزهای دستگاه انیگمای آلمان کار می‌کردند. این مرکز موفقیت‌های بزرگی به دست آورده بود، اما با کمبود شدید نیروی انسانی و تجهیزات مواجه بود. حجم عظیم پیام‌های رهگیری‌شده باعث شده بود که بسیاری از اطلاعات ارزشمند هرگز به موقع بررسی و رمزگشایی نشوند.

در اکتبر ۱۹۴۱، تورینگ و سه تن از همکارانش تصمیم گرفتند برخلاف سلسله‌مراتب اداری عمل کنند و مستقیما به نخست‌وزیر بریتانیا، وینستون چرچیل نامه بنویسند. آنها در این نامه توضیح دادند که کمبود تایپیست‌ها، تحلیلگران و کارکنان فنی موجب شده عملیات حیاتی رمزگشایی با تأخیر انجام شود. نویسندگان هشدار دادند که این مشکل می‌تواند توانایی بریتانیا برای مقابله با زیردریایی‌های آلمانی و پیش‌بینی عملیات نظامی دشمن را تضعیف کند.

این دانشمندان از چرچیل درخواست منابع بیشتر، استخدام نیروهای تازه و اختصاص اولویت بالاتر به فعالیت‌های بلچلی پارک را مطرح کردند. آنها تأکید داشتند که تنها با تعداد محدودی نیروی متخصص می‌توانند سرعت و کارایی عملیات را به شکل چشمگیری افزایش دهند. نامه با لحنی محترمانه اما هشداردهنده نوشته شده بود و نشان می‌داد که نویسندگان از اهمیت حیاتی مأموریت خود آگاه هستند.

واکنش چرچیل تقریبا فوری بود. او پس از مطالعه نامه، یادداشتی کوتاه اما قاطع برای مشاور نظامی خود نوشت و دستور داد که کارکنان بلچلی پارک «هر آنچه لازم دارند» را در بالاترین اولویت دریافت کنند. این دستور معروف با عبارت «اقدام در همین امروز» همراه شد و روند تخصیص منابع را به سرعت تغییر داد. در هفته‌های بعد، نیروهای جدید استخدام شدند و امکانات بیشتری در اختیار رمزگشایان قرار گرفت.

نتایج این تصمیم بسیار فراتر از انتظار بود. تیم بلچلی پارک توانست بخش مهمی از ارتباطات رمزگذاری‌شده ارتش و نیروی دریایی آلمان را بخواند. اطلاعات به دست آمده به متفقین امکان داد مسیر حرکت زیردریایی‌های آلمانی در اقیانوس اطلس را شناسایی کنند، کاروان‌های تدارکاتی را محافظت نمایند و در بسیاری از عملیات‌های نظامی یک گام از دشمن جلوتر باشند. بسیاری از پژوهشگران معتقدند دستاوردهای اطلاعاتی بلچلی پارک جنگ را چندین سال کوتاه‌تر کرد و جان میلیون‌ها نفر را نجات داد.

به همین دلیل، این نامه امروز نه فقط یک سند تاریخی، بلکه نمادی از تأثیر دانش، فناوری و تصمیم‌گیری سریع در سرنوشت جنگ جهانی دوم به شمار می‌رود. نامه‌ای که چند دانشمند گمنام نوشتند و پاسخ فوری چرچیل به آن، زمینه‌ساز تقویت یکی از مهم‌ترین عملیات‌های اطلاعاتی تاریخ شد؛ عملیاتی که بسیاری آن را یکی از عوامل اصلی شکست آلمان نازی و پیروزی متفقین می‌دانند.