info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۸۵۵
دوشنبه / ۱۷ خرداد / ۱۴۰۰
۲۶ / شوال / ۱۴۴۲
07 / June / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برسی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۴۲-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قاب سبز

شکوه فصل بهاری

در امتداد نگاهم، به خانه می آیی
از انتهای افق، عاشقانه می آیی

شکوه فصل بهاری، سوار مرکب عشق
شدی به جانب رفتن روانه می آیی

سبد سبد گل عشقم، به پای تو ریزم
مسیر فاصله کم شد، شبانه می آیی

میان دست قشنگت، شکوه بیداری
نشسته بر لب نازت ترانه می آیی

تمام عشق خدایی، نهفته در قلبت
به سرزمین دلم، جاودانه می آیی

تو با حضور طلایی، «رها» شدی در من
که در مسیر نگاهم، به خانه می آیی

بهروز قاسمی(رها)

خبر

خداحافظی با ترس

ترس‌های بچه‌ها یکی از چالش‌های بزرگ پدر و مادرهاست: ترس‌هایی که خیلی وقت‌ها زندگی بچه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اگر درست با آنها برخورد یا حل نشود می‌تواند در بزرگسالی هم به‌شکل‌های مختلف ادامه پیدا کند. در کنار همه توصیه‌ها و راهکارهای روانشناسی که مخصوص بزرگترهاست می‌تواند از یک کتاب کودکانه برای حل این مسأله کمک بگیرید و با بچه‌ها مشارکت کنید تا ترس‌هایشان از بین برود.

کتاب «قصه‌های نترساک» یک مجموعه چهارجلدی است که در هر جلد به یکی از ترس‌های رایج بچه‌های ۳ تا ۷ ساله پرداخته. البته در قالب قصه‌ای که در آن و در هر جلد بچه از چیزی می‌ترسد و در آخر راهی برای رهایی از ترس پیدا می‌کند. در واقع این قصه‌ها کمک می‌کند بچه‌ها با ترس‌شان مقابله و کم کم آن را حل کنند. کتاب «ها» درباره ترس از جدایی از والدین، کتاب «همه» درباره ترس از جمعیت، کتاب «قفاش هیولوها» درباره ترس از موجودات ناشناخته و کتاب «تاریکی» درباره ترس از تاریکی است.

نازنین آیگانی که سال هاست در زمینه آموزش هنر به کودکان و نوجوانان فعالیت می‌کند این کتاب را نوشته و تصویرگری کرده و تصویرهای جذابش کمک می‌کند بچه‌ها براحتی با کتاب ارتباط برقرار کنند و جذب آن شوند. این مجموعه در فهرست برگزیده لاک‌پشت پرنده هم بوده و ۵ لاک‌پشت گرفته و به همین دلیل براحتی می‌تواند به آن برای حل مشکل ترس کودکتان اعتماد کنید. ضمن اینکه از سوی تعدادی از روانشناسان به‌عنوان کتاب کمکی برای مقابله با ترس کودکان توصیه شده است. در واقع با این کتاب هم با بچه‌ها داستان می‌خوانید هم یکی از مشکلات بزرگشان را حل می‌کنید.

قصه‌های نترساک
نویسنده و تصویرگر: نازنین آیگانی
نشر: زرافه

خبر

امنیت زیر ساخت‌های فضای مجازی ارزیابی می شود

رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران از راه‌اندازی آزمایشگاه ارزیابی عملکردی و کیفی محصولات امنیت فضای مجازی با هدف ساماندهی فضای کسب‌وکار محصولات بومی در حوزه امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات (افتا) و حفظ امنیت زیرساخت‌های کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، امیر ناظمی دیروز در مراسم رونمایی از آزمایشگاه ارزیابی عملکردی و کیفی محصولات حوزه امنیت فضای مجازی گفت: محصولات مختلفی که در حوزه فضای مجازی مورد استفاده قرار می‌گیرند همواره توسط کاربران در خصوص امنیت سایبری‌شان مورد تردید قرار دارند. این تردید محرک خوبی برای سازمان‌هاست که سطح کیفی و امنیتی محصول خود را ارتقا بدهند. او بابیان اینکه یکی از مهم‌ترین مسوولیت‌های سازمان‌های دولتی، تبعیت از استانداردهای در نظر گرفته شده برای این محصولات است، افزود: در این زمینه باید با پژوهشگاه‌ها و آزمایشگاه‌های مرتبط، همکاری کنند. صدور گواهی‌نامه‌های مربوط به ارزیابی امنیت محصولات فضای تولید و تبادل اطلاعات چند سالی است که از سوی سازمان فناوری اطلاعات، مرکز افتای ریاست‌جمهوری و سازمان پدافند غیرعامل به صورت ترکیبی در حال انجام است.

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات ادامه داد: اکنون یک آزمایشگاه ارزیابی هم به مجموعه قبلی اضافه شده که این امکان را فراهم می‌کند تا بحث ارزیابی کیفیت محصولات در دستور کار قرار گیرد و تولیدکنندگان حوزه امنیت می‌توانند به صورت خودخواسته و خواطلبانه نسبت به دریافت گواهی‌نامه امنیت محصولاتشان اقدام کنند. رئیس سازمان فناوری اطلاعات با بیان اینکه امنیت یکی دیگر از محورهای مهمی است که باید در حوزه فعالیت‌های سایبری مورد توجه قرار گیرد، اظهار کرد: آزمایشگاه عملکردی و کیفی محصولات امنیت فضای مجازی به‌طور ویژه‌ای روی این مسائل تمرکز کرده و نقش بسیار مهمی در آینده محصولات بومی خواهد داشت و باعث اعتماد بیشتر کاربران به این محصولات خواهد شد. معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات یکی از راهبردهای اصلی سازمان فناوری اطلاعات را خلق بازار برای حوزه امنیت، کمک به شکل‌گیری شرکت‌های دانش‌بنیان و کمک به ایجاد استارت‌آپ‌های خدمات امنیت سایبری عنوان کرد و گفت: مسیری برای ایجاد نهادهای مدرن‌تری مانند تقویت هکرهای کلاه‌سفید نیز در این زمینه فراهم شده است.

در این نشست همچنین علی‌اکبر سمندی، رئیس اداره کل ارزیابی امنیتی محصولات فیلا در سازمان فناوری اطلاعات گفت: اداره کل ارزیابی امنیتی محصولات فیلا از سال ۱۳۶۱ و در قالب سند امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات (افتا) با همکاری مرکز افتای ریاست‌جمهوری وظیفه اجرا و راه‌اندازی آزمایشگاه‌های این حوزه را برعهده گرفت و از آن سال کار ارزیابی و تست محصولات آغاز شده و برای آنها گواهی‌نامه صادر کردیم. وی ادامه داد: مشکلی که در مورد محصولات بومی، حوزه امنیت وجود دارد این است که جنبه رقابتی و صادراتی آنها به درستی معرفی نشده است. به همین دلیل است که کیفیت و کارآیی محصولات در ارزیابی‌ها مشخص نیست. از این رو در پروژه راه‌اندازی «آزمایشگاه ارزیابی عملکردی و کیفی محصولات امنیت فضای مجازی»، تاکیدمان بر ارزیابی کیفی محصولات بومی حوزه امنیت است.

گوش هایش به خوابِ گلچینی از ترانه های شاد رفته بود... مرضیه نجفی/شیراز

عکس: حامد نصرآبادیان

تلنگر

مرز «ساعت کار» و «ساعت مرگ»

دو سازمان جهانی، با انتشار نتایج تحقیق مشترک درباره آثار سوء «هفته کاری طولانی»، نسبت به عبور سازمان‌ها و شرکت‌ها از مرز «ساعت کار مناسب» هشدار دادند. مطالعات سازمان جهانی بهداشت و سازمان بین‌المللی کار نشان می‌دهد، سقف مناسب «ساعت کار»، ۳۵ ساعت در هفته است و اگر از ۵۵ ساعت تجاوز کند به «ساعت مرگ» تبدیل می‌شود.

یافته‌های یک تحقیق مشترک بین سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سازمان بین‌المللی کار (ILO)، نشان می‌دهد ساعات کاری طولانی باعث مرگ سالانه صدها هزار نفر در سراسر دنیا می‌شود. WHO و ILO که دو سازمان جهانی مرتبط با بهداشت عمومی و اشتغال هستند، ارزیابی کردهاند در سال ۲۰۱۶ تعداد مرگ‌ومیر ناشی از سکته و بیماری ایسکمی قلبی ۳۴۵ هزار نفر بوده که ۲۶ درصد افزایش را از سال ۲۰۰۰ نشان می‌دهد. این تحقیق که در نشریه Environment International منتشر شده، اولین تحلیل جهانی در مورد اثر بین رفتن سلامتی به‌دلیل ساعات کاری طولانی بوده است. WHO و ILO ارزیابی کردهاند که ۳۹۴ هزار نفر به‌دلیل سکته و ۳۴۷ هزار نفر به‌دلیل بیماری قلبی در سال ۲۰۱۶ و در نتیجه حداقل ۵۵ ساعت در هفته کار کردن، جان خود را از دست دادهاند. بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶، تعداد مرگ‌ومیر ناشی از حمله قلبی در نتیجه ساعات کاری طولانی ۴۲ درصد و تعداد مرگ‌ومیر ناشی از سکته ۱۹ درصد افزایش یافته است.

این تحقیق نتیجه‌گیری می‌کند که ۵۵ ساعت کار در هفته یا بیشتر از آن در مقایسه با ۳۵ تا ۴۰ ساعت کار در هفته، ریسک سکته را ۳۵ درصد و ریسک مرگ ناشی از بیماری ایسکمی قلبی را ۱۷ درصد افزایش می‌دهد. در سال ۲۰۱۶ طبق ارزیابی WHO و ILO، ۴۸۸ میلیون نفر در سراسر دنیا در معرض ساعات کاری طولانی بیشتر از ۵۵ ساعت در هفته بودهاند.

«بیماری‌های مرتبط با کار زیاد» به‌ویژه در مردان (۷۲ درصد مرگ‌ومیرها)، افراد ساکن در غرب اقیانوس آرام و مناطق جنوب شرق آسیا (که در لیست WHO شامل کشورهای چین، کره‌جنوبی، استرالیا تا ژاپن و چند کشور دیگر می‌شود) و کارکنان میانسال یا بالاتر، بیشتر است.

WHO اضافه می‌کند که «بیشتر مرگ‌ومیرهای ثبت شده در میان افرادی بوده که بین ۶۰ تا ۷۹ سال سن دارند و بین سنین ۴۵ و ۷۴ سال، بیش از ۵۵ ساعت در هفته کار می‌کنند.» این مرگ‌ومیرها اغلب در سال‌های بعدتر و گاهی یکی، دو دهه بعد از زمانی که فرد ساعات طولانی کار می‌کرده، اتفاق می‌افتند.

تحقیق مشترک WHO و ILO، شامل بررسی ۲۷ مطالعه در مورد بیماری‌های ایسکمی قلبی و ۲۲ مطالعه در مورد سکته و نیز داده‌هایی از بیش از ۳۳۰۰ نظرسنجی است که بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۸ در ۱۵۴ کشور جمع‌آوری شده است.

روندی نگران‌کننده

چند هفته پیش پستی در شبکه اجتماعی لینکداین که جاناتان فراستیک ۴۵ ساله آن را به اشتراک گذاشته بود، سروصدای زیادی به پا کرد و زنگ هشداری را در مورد ساعات کاری طولانی به صدا درآورد.

فراستیک که مدیر برنامه‌نویسی بانک HSBC است، یک بعدازظهر یکشنبه برای هفته کاری پیش رو آماده می‌شد که ناگهان در قفسه سینه خود احساس فشار کرد. گلو و فک و بازویش دچار درد و گرفتگی شد و به سختی می‌توانست نفس بکشد. او می‌گوید: «به اتاق رفتم و دراز کشیدم و توانستم همسرم را مطلع کنم تا با اورژانس تماس بگیرد.» وقتی آقای فراستیک حمله قلبی را رد کرد، تصمیم گرفت رویکردش را نسبت به کار تغییر دهد. او می‌گوید: «دیگر همه روزم را در برنامه زوم نمی‌گذرانم.»

پست او در لینکدایندن، توجه صدها نفر دیگر را که تجربیات مشابهی در مورد کار زیاد و اثر آن بر سلامتی خود به اشتراک گذاشتند، جلب کرد. آقای فراستیک کارفرمای خود را مقصر ساعات کاری طولانی که درگیرش کرده بود نمی‌داند اما یکی کاربران گفته بود «شرکت‌ها همچنان بیشتر از ظرفیت از کارکنان خود کار می‌کشند بدون اینکه به رفاه شخصی آنها فکر کنند.»

WHO توصیه کرده که دولت‌ها «قوانین، مقررات و سیاست‌هایی را معرفی، اجرا و تأیید کنند که کار الزام‌آور را ممنوع می‌کند و محدودیت‌های هر چه بیشتر بر ساعات کاری را تضمین می‌کند.» همچنین پیشنهاد WHO این است که کارکنان میزان ساعات کاری خود را به اشتراک بگذارند تا مشخص شود ساعات کاری آنها از ۵۵ ساعت در هفته تجاوز نمی‌کند.

نویسنده: Holly Ellyatt
مترجم: مریم رضایی

می‌دهد وقتی کشورها وارد قرنطینه سراسری می‌شوند، تعداد ساعات کاری تا حدود ۱۰ درصد افزایش می‌یابد.»

WHO هشدار داده که بحران کرونا، پیشرفت‌هایی را که می‌توانند حرکت به سوی افزایش ساعات کاری را تقویت کنند، سرعت بخشیده است. دکتر تدروس ادهانوم، دبیر کل WHO می‌گوید پاندمی کرونا «شیوه کار بسیاری از افراد را به شکل چشمگیری تغییر داده است.» او اضافه می‌کند: «دورکاری در بسیاری از صنایع به یک امر عادی تبدیل شده و مرزهای بین خانه و محل کار از بین رفته است. به علاوه، بسیاری از کسب‌وکارها مجبور شدهاند فعالیت‌های خود را محدود یا تعطیل کنند تا در هزینه‌ها صرفه‌جویی شود و آنهایی که هنوز در لیست حقوق هستند مجبورند ساعات طولانی‌تری کار کنند. هیچ شغلی ارزش قرار گرفتن در معرض ریسک سکته یا بیماری قلبی را ندارد. دولت‌ها، کارفرماها و کارکنان باید همه‌گیری نزدیک‌تری داشته باشند تا بر سر محدودیت‌ها به توافق برسند و از سلامت نیروی کار محافظت کنند.»

بریده جراید

اوضاع شعر با فضای مجازی به هم ریخته است

هنر آنلاین- نصرت‌الله مسعودی، شاعر و بازیگر و کارگردان تئاتر با این توضیح که مجموعه شعر «گزاره‌های سرگردانی» را در انتشارات ترانه پدرام اصفهان در دست چاپ دارد به هنرآنلاین گفت: اشعار جز یکی دو شعر که آن‌ها هم بازنویسی شده‌اند بقیه سروده‌های سال‌های اخیر هستند. کتاب حاوی ۲۴ شعر سپید بلند و کوتاه با مضامین اجتماعی و عاشقانه است.

او با بیان این که چند کتاب در زمینه‌های مختلف آماده نشر دارد، افزود: با توجه به شرایط گرانی کاغذ، مسایل مالی ناشران و وضعیت نابسامان فضای مجازی فعلا تصمیمی برای چاپ کتاب ندارم. اوضاع و احوال شعر به‌دلیل وجود فضای مجازی به هم ریخته است. برخی از راه می‌رسند و می‌خواهند یکشبه به (نامی) برسند که البته به آب در هاون کوبیدن مبادرت می‌کنند و باعث سردرگمی مشتاقان شعر هم می‌شوند. مثلا فردی خود را شاعر (پساکلمه) معرفی می‌کند در حالی که ابزار شعر کلمه است. به‌قول ملارمه شاعر فرانسوی، شعر رستاخیز کلمه است. البته شکلوفسکی این موضوع را توسعه داد و تئوریزه کرد و او را واضع این اصطلاح می‌دانند. محمدرضا شفیعی کدکنی هم با همین عنوان کتابی در زمینه صورت‌گرایان روسی و برخی مفاهیم دیگر منتشر کرد که اگر اشتباه نکنم به چاپ سیزده و چهارده هم رسیده است. حالا من ماندم که پساکلمه دیگر چه صیغه‌ای است. شعر پساکلمه یعنی چی؟ اگر قصد برخی صداهاست مثل خش خش، که صدای شی است و به آن «هام آوا» می‌گویند مثل خش خش یا قوقولی قوقو، این‌ها برای سرایش شعر ظرفیتی ندارند، دارند؟ شاید برای برخی کارکرد داشته باشند اما به درد دنیا و آخرت شعر نمی‌خورند.

مسعودی با تاکید بر این که برخی می‌خواهند معروف شوند حتی اگر شده رنگ سرشان را قرمز کنند که دیده شوند، ادامه داد: این‌ها اگر آثار شاعران بزرگی چون حافظ، سعدی، مولانا و ... ریتسوس، نرودا، لورکا و ... را خوانده بودند شاید چنین رویکردی به شعر و ادبیات نداشتند. تاریخ در همه زمینه‌ها سره را از ناسره جدا می‌کند: تاریخ در پروسه آگاهسازی هیچ گذشتی ندارد. سرانجام به نفع گالیله کلاه از سر بر می‌دارد و احترام‌آمیز می‌گوید زمین دور خورشید می‌چرخد. متاسفانه اکثر قریب به اتفاق ناشران نیز و البته نه همه تحت تاثیر شرایط کنونی دنبال پول باد آورده هستند.

او با بیان این که مجموعه شعر «وی پیراهنت را پست نکردی» که سال گذشته توسط انتشارات پریسک خرم‌آباد چاپ شد بازودی در قالب چاپ دوم منتشر می‌شود، اظهار داشت: این کتاب قرار بود با عنوان «آه فاریانا» منتشر شود که به دلایلی نام آن تغییر کرد. تصمیم دارم در شرایط مناسب مجموعه مقالاتی که طی سال‌ها در مورد من نوشته شده را نیز گردآوری کنم تا در قالب کتاب منتشر شود. هم‌چنین پایان‌نامه دکترایم را با عنوان «بررسی جامعه‌شناختی کیفیت زندگی معلمان و رویکرد سیاسی آنان» را که یارها با ژخوانی و بازنویسی کردم را در فرصتی مناسب به چاپ برسانم.

«خانه روشنی» اثر زنده‌یاد غلامحسین ساعدی آخرین تئاتری است که مسعودی کارگردانی کرد و به‌دلیل همه‌گیری کرونا فعلا برنامه‌ای در این زمینه ندارد تا با بهبود وضعیت تزریق واکسن دوباره نظاره‌گر صحنه تئاتر باشد.

نصرت‌الله مسعودی دکترای جامعه‌شناسی سیاسی دارد. نمایشنامه‌های «وقتی گیاهها گریه می‌کنن» و «صدای سیمره» و مجموعه شعرهای «به لهجه برگ، به یام آبان»، «کی برمی‌گردی پارمیدا؟»، «شمایل گردان»، «ما همچنان ترانه خواندیم» مشترک با نسرین جاقری، «وی دست حواء»، «چقدر شبیه هم‌اند این دوستت دارم‌ها»، «الواح عاشقانه»، «حیف که این سفر در انتهای هیچ بوسه‌ای به پایان نمی‌رسد»، «جنون که در نمی‌زند عزیز دلم»، «کمی جنون کم دارم»، «به سبک خودم دوستت دارم» و «وی پیراهنت را پست نکردی» از آثار منتشر شده اوست.

برگه

اگر زمانی دراز به اعماق نگاه کنی آنگاه اعماق هم به درون تو نظر می‌اندازند.

نیچه

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۰	۰۵:۵۴	۱۳:۰۵	۲۰:۱۵	۲۰:۳۵

خاطره

شب خرداد به آرامی یک مرثیه از روی سر ثانیه‌ها می گذرد...

سهراب سپهری

خاطره

امروز با حافظ

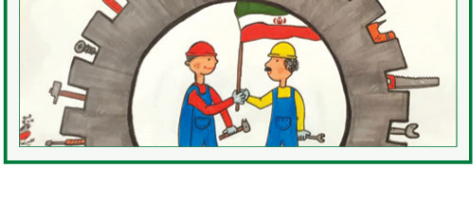
نصیحت گوش کن جانا که از جان دوست‌تر دارند
جوانان سعادتمند پند پیر دانا را
حدیث از مطرب و می گو و راز دهر کمتر جو
که کس نگشود و نگشاید به حکمت این معما را
غزل گفتی و در سفتی بیا و خوش بخوان حافظ
که بر نظم تو افشاند فلک عقد ثریا را

بریده جراید

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

SMS
۳۰۰۰۴۸۰۲۶۰۲۰

قاب نقاشی



تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

مشارکت از طریق کد دستوری:

*۷۳۷*۷۰۰#

*۷۸۰*۶۵#

پرداخت آنلاین