info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۳۵۵
چهارشنبه / ۲۵ / اُمرداد / ۱۴۰۲
۲۹ / محرم / ۱۴۴۵
16 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان آندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴-۰۲۶۳۲۵۳۰۱۰۱-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

**خواندنی**

امروز با حافظ

بـارِ غمـی کـه خاطـرِ ما خسـته کـرده بـود
عیـسی دمـی خـدا بفرستاد و برگرفت
هر سرو قد که بر مَه و خور حسن می‌فروخت
چون تو در آمدی پیِ کاری دگر گرفت

تا خوانده‌ام کـه هیچ گره بی‌گشادنیست
تلخی فروش هجر تو قنادی من است

عرفی

**اذان ظهر**

اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | اذان طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۳:۵۴ | ۰۵:۲۶ | ۱۲:۱۰ | ۱۸:۵۴ | ۱۹:۱۳ |

**جمله**

دوست داشـتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شـکلی که خداوند اراده کرده است...

داستایوفسکی

## نکته

### فیلم‌های اجتماعی عقب‌تر از شرایط جامعه

یکه‌تازی آثار طنز در سینمای ایران در شرایطی باعث نگرانی اهالی سینما می‌شود که فیلم‌های اجتماعی سهم کمی از اقتصاد سینما داشته باشند و خطر اضمحلال روند تولید این آثار را تهدید کند.

**به گزارش پیام آشنا:** به نقل از ایرنا، از سوی دیگر با اقبال مخاطبان، بخش قابل توجهی از سالن‌های نمایش و سالن‌های سینما از سوی سینماداران در اختیار فیلم‌های کمدی قرار می‌گیرد و فیلم‌های اجتماعی سهم کمتری از ظرفیت نمایش سینما دریافت می‌کنند.

**خطر سیل فیلم‌های کمدی**

«بعد از انقلاب سلیقه سینمایی تماشاگران ایرانی ارتقا یافته و در منطقه بی‌نظیر است. سینما رفتن و میهمانی رفتن همیشه این کارکرد را داشته که مشکلات را از یاد ببریم. در چنین شرایطی خوب است فیلم‌های جدی را جذب بسازیم، با کمی چاشنی امید یا هیجان.» گوینده این عبارت پرویز اجلالی است. این جامعه‌شناس سینما با وجود نگرانی برخی فعالان حوزه سینما نسبت به روق گرفتن سینمای کمدی در گیشه و تأثیر آن بر دلقه مخاطب اما این خطر را چندان جدی نمی‌داند. حسین میرزامحمدی که اولین تجربه بلند سینمایی‌اش را مضمونی اجتماعی در تلاش برای رسیدن به رتبه‌های اول جدول فروش است، نیز معتقد است اگر ان فیلم‌های طنز به دیده شدن بقیه آثار در حال اگر ان کمک می‌کند. او همچنین از ضرورت شکل گرفتن تعامل بین مدیران و فیلمسازان برای ساخت آثار اجتماعی برکشش می‌گوید: «تمایش فیلم‌های شبه‌کمدی در کنار فیلم‌های اجتماعی، باعث دیدن این فیلم‌ها شده و به چرخه سینما کمک می‌کند. در سینمای جدی با بحران روبه‌رو هستیم؛ ولی باید با این فیلم‌ها سینما را سر پا نگه داریم. ساخت فیلم‌های اجتماعی نیاز به تعامل و اعتماد دارد. هنوز مخاطب به دنبال چنین فیلم‌هایی است.» مسعود هاشمی‌نژاد، نویسنده «کت چرمی» اگرچه اگران فیلم‌های کمدی را عامل بقای فعالیت پردیس‌های سینمایی می‌داند در عین حال نسبت به دورخیز فیلمسازان برای ساخت آثار مشابه اظهار نگرانی می‌کند: «اگر روند به این شکل باشد، سال آینده با سیل فیلم‌های کمدی مواجه خواهیم شد.»

**اگر سینما زنده باشد**

پیکان انتقادات پرویز اجلالی، جامعه‌شناس سینما به کیفیت فیلم‌های کمدی است. او می‌گوید: «باید فیلم‌های کمدی خوب بسازیم، حداقل کمی بهتر. فیلمی که آقای اطیابی ساخته دلنشان دربار به‌روز دیگ آدم منجمی سختگیر با یک فرد ژیگول است. در کل فیلم‌ها دعوا سر این دو تاست. بالاخره سوژه‌های دیگری هم وجود دارد. فیلم‌های کمدی این روزها را که با آثار قبل از انقلاب مقایسه می‌کنم به نظرم برخی از فیلم‌های آن موقع حداقل بامزه‌تر بودند.» هاشمی‌نژاد در تأیید صحبت‌های اجلالی به فرمول فروش فیلم‌های کمدی از پنه برنن به فضای ناز کشورهای حاشیه‌ای دلقه نوستالژی پسند مخاطب اولیای اشاره می‌کند و می‌گوید: «این امری معمول و متداول شده که فیلمسازان سراغ الگوهای فروش آزمون پس داده بروند.»

پرویز اجلالی ضمن تأکید دوباره بر دلش سینمایی بالای مخاطب امروز در ادامه می‌افزاید: «بعد از انقلاب جوان‌های تحصیلکرده‌ای که به سینما می‌رفتند زیاد شدند. کیفیت فیلم‌های سینمایی ایران هم بالا رفته است. به هر حال سینما گر کاربلد از ظرفیت مخاطب خود شناخت دارد. ضمن اینکه با در دسترس بودن فیلم‌های روز جهان، تمایل به دیدن فیلم‌های ایرانی کمتر شده است. به خاطر گسترش جهان ارتباطات جوان‌ها خیلی خودشان را وابسته و محصور در مرز کشورشان حس نمی‌کنند. از هر جا می‌توانند به هر چیزی در هر جای دنیا علاقه‌مند باشند و فکر می‌کنند هر جایی هستند؛ بنابراین تمایل‌تاثر تحصیلکرده نسل جدید از خیلی چیزهای ایرانی از جمله سینمای ایران جدا شده است و این باعث تأسف است. اگر سینما زنده باشد و اجازه بدهند که رشد کند، دوباره مخاطبش را جذب سینمای ملی خواهد کرد. به قول مهندس بهشتی ما در هیچ جایی مثل سینما متکی به خود نبودیم. حیف است که این صنعت و توانمندی‌های آن از بین برود.»

حسین میرزامحمدی ضمن تأیید صحبت‌های این جامعه‌شناس، اضافه می‌کند: «کیشه سینما در یک سال گذشته نشان داد که سینمای دغدغه‌مند با موضوعات اجتماعی مخاطب خود را وارد سینما می‌کند؛ بنابراین اگر اعتماد و تعامل دو سویه بین فیلمسازان و مدیران شکل بگیرد و قدرت قصه‌گویی را جدی بگیریم -حز نهایت فرهنگ ما از فرهنگ قصه‌گویی و هنر و یک شب می‌آید- و سراغ موضوعات و سوژه‌های متفاوت برویم، مخاطب به سینمای ایران رفتار خواهد ماند. در نهایت این راهم فراموش نکنیم که وظیفه فیلمساز دادن راه‌حل نیست بلکه نشان دادن بخشی از سایه روشن جامعه است. یک تلنگر هم بزنیم، کار خودمان را انجام داده‌ایم.»

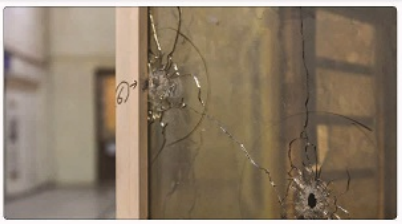
**این سینما کارکترهای غایب زیادی دارد**

زهرا اژدکایی فرد، مدرس و پژوهشگر حوزه زنان و رسانه در این گفت‌وگو در تکمیل صحبت‌های میرزامحمدی بر لزوم انسجام رابطه بین دانشگاه و سینمای اجتماعی تأکید کرده و می‌گوید: «خیلی وقت‌ها دیدن فیلم‌های اجتماعی به خودمان می‌گوییم کاش پیوند سینما و دانشگاه بیشتر بود. ما در دانشگاه موضوعات اجتماعی را بررسی می‌کنیم که ۵، ۶ سال بعد روی پرده سینما دیده می‌شود. هر سال پس از دیدن فیلم‌های جشنواره عبطه می‌خوریم موضوعی که‌اسال دغدغه سینما شده را ما حداقل ۶ سال پیش در دانشگاه مطرح کرده و برای آن سلسله نشست تخصصی برگزار کرده‌ایم. ضمن اینکه‌ما پیوند سینما و دانشگاه، موضوعات جذاب و دغدغه‌های واقعی‌تر به فیلم‌های اجتماعی را هم پیدا خواهند کرد من فکر می‌کنم اگر مخاطب خودش را در سینما ببیند، جذب آن خواهد شد.»

پرویز اجلالی در تکمیل صحبت‌های اژدکایی فردمی‌افزاید: «علاوه بر این، مردم وقتی واقعیت را ببینند جنبش می‌شوند. اگر نه می‌روند سراغ فرار از واقعیت و می‌شود فیلم‌های کمدی و شبه‌کمدی مبتذلی که ساخته می‌شود.» اژدکایی فرد در ادامه به جای خالی شخصیت‌های غایب زن در سینمای ایران اشاره و تأکید می‌کند: «در حوزه زنان که من بیشتر بر آن تمرکز دارم باید بگویم من هیچ وقت شخصیت‌های شبیه خودم را روی پرده سینما ندیدم. خیلی از تیپ‌های شخصیتی زنان در سینما غایب است. چرا مخاطب باید فیلمی که او را نمایندگی نمی‌کند ببیند؟ هر چه بیشتر طبقه‌های مختلف افراد جامعه را در سینما ببینیم، قابل‌به‌سینما بیشتر خواهد شد. البته من از حوزه زنان و حوزه تخصصی‌ام می‌گویم، احتمالاً در مورد کارکترهای مردهم همین گونه است. من احساس می‌کنم این سینما کارکترهای غایب زیادی دارد که دوست دارند خودشان را در سینما ببینند.»

## گزارش روز

# سفیدنمایی جنایت سیاه...



هنوز افکارعمومی داغ اقدام تروریستی داعش در آیان سال گذشته را فراموش نکرده و زخم ناشی از آن التهـاب ضدامنیتی خوب نشـده بود که جریان تکفیری داعشی بار دیگر اقدام به جنایت در حرم مطهر حضرت شاهچراغ کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام‌جم آنلاین: درست ماهند سال گذشـته که تقسیم کار بین آمریکا به‌عنوان ایده‌پرداز و رژیم صهیونیسـتی به‌عنوان مجری طـرح در جریان بود و گروه‌های تروریستی هم نقش میدانی و تخریبی آنها را دنبال می‌کنند؛ حادثه تروریستی اخیر به‌خوبی بیانگر خشم رژیم صهیونیستی از توفیقات روزافزون ایران قوی در دوره جدیدی است که دستگاه دیپلماسی کشور از منطقه تا حوزه دیپلماسی طی می‌کند و دست‌های این رژیم تلاش دارد با کمک پیادەنظام خود در حوزه رسـانه، آدرسـی غلـط از حمله تروریستی مجدد تکفیری‌ها به حرم شاهچراغ ارائه کند و با تحریف واقعیت در یک جنگ هیبریدی تمام‌عیار که از سال گذشته سروشکل خشن‌تری گرفت به ایجاد دوقطبی‌هـای کاذب بپردازد. به همین دلیل ضروری است در این گزارش به بررسی چندمسأله بپردازیم:

**هویت تروریست بازداشت شده**

در پی تلاش‌های سربازان گمنام امام زمان(عج) تا کنون ۱۰ نفر از عناصر مظنون به ارتباط با حادثه تروریستی حرم شـاهچراغ(ع) دستگیر شده‌اند که همگی از اتباع خارجی هسـتند و تروریست بازداشـت شده در جریان شب حمله به حرم هم تبعه کشور تاجیکسـتان بوده است که خود را در تحقیقات اولیه «رحمت... نوروزی» معرفی کرده؛ البته برخی گمانه‌زنی‌ها درباره هویت وی به این شـکل بود که نام این تروریسـت «ص. اسلیم‌پاز» اسـت.

**جرایی این عملیات تروریستی**

در مقابلی که دشمن در زمین اصلی نمی‌تواند به اهداف اصلی خود برسـد تصمیم به انجام عملیات‌های تروریسـتی مـوازی در مکان‌هایی عمومی می‌گیرد تا بتواند اثرات تلهینجار زیادی در افکارعمومی ایجاد کند و به‌صورت کور آن را پیش ببرد در واقع التهاب نانی از این زخم اجتماعی و ایجاد ناامنی ذهنی بسیار جدی است.

**اهداف پشت‌پرده اقدام تروریستی شاهچراغ**

طبیعتا موضوع آزادسـازی پول‌های بلوکه شده، قطعه‌ای از بازار ترسیم نظام نوین جهانی است که با مثلث ایران، روسیه و چین در حال شکل‌گیری اسـت و آمریکا بدون گرفتن امتیـازی در حوزه برجامی و منطقه‌ای ناچار شد به این خواسته ایران تن بدهد. رژیم صهیونیسـتی که در این ماجرا دچار درگیری و بحران‌های داخلی است، سعی دارد با ایجاد فتنه‌انگیزی در منطقه، فضایی را ایجاد کند که به خیال خود بتواند از بحران‌های داخلی خود عبور کند؛ آن هم در شرایطی که ایران در آستانه سالگرد بلوای امنیتی سال گذشته است و این امر می‌تواند بیانگر زنگ هشداری درخصوص تلاش جریان غیرنگرا برای تروریای کور با هدف ایجاد جنگی به‌مراتب سخت‌تر از سال گذشته برای مردم ایران باشد.

**بلن پیاده‌نظام کارفرمای عبری**

بعد از دستگیری یکی از عوامل تروریسـتی حرم شاهچراغ بود که تیم پیادەنظام این جریان تلاش کرد تا ضمن تقلیل این اقدام تروریسـتی به یک حمله مسـلحانه، به تظهیـر تکفیری‌ها بپردازد و این فاجعه را به سـمت برخی مباحث حزبی و جنایی تقلیل دهد و حتی ایلیی هم از خون شهدا و مجروحان این حادثه نداشته باشد؛ این جریان در فضای مجازی تلاش داشت تا این مسأله را به موضوعی نژادی و قومیتی تقلیل دهد.

**تخریب وجهه نیروهای امنیتی**

در ماجرای حمله تروریسـتی غروب یکشنبه، متاسـفانه برخی افراد و فعـالان فضای مجازی هم عامدانه یا از روی ساده‌لوحی در تلاش بودند بـا وجود تقدمایی که بـه دروازه‌بانی امنیتی در لسـتان فارس وارد بود و سبب شد دوباره چنین فاجعـه‌ای در شـیراز رخ دهد بـه خطی دلمن بزنند که به تضعیف نیروهای جان‌برکف امنیتی منجر شـود؛ مثلا یکی از استدلال‌های این افراد این بود که اگر اسـلحه فرد مهاجم دچار مشکل نشـده بود، فاجعه‌ای به‌مراتب بزرگ‌تر به‌همراه داشت؛ در حالی که چنین دیدگاهی نوعی ایجاد دوقطبی‌سازی غلط است، چرا که فضایی ایجاد می‌کند که انگار دستگاه امنیتی آمادگی لازم را نداشته در حالی که در همین یازده زمانی اخیر به‌ویژه در ایام محرم، عملیات تروریستی زیادی توسط سـربازان گمنام خنثی شده اسـت اما این خط به‌دنبال ایجاد ناامنی روانی و آسیب‌زدن به صورت امنیت در ایران است.

## برش

# از «جنبش نسل بدون دود» تا قهرمانی هلند در کنترل تنباکو

هلند در کنترل دخانیات پیشرو و موفقیت آن الهام بخش کشورهای دیگر است.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ویتروم، هلند چهارمین کشـور در جهان است که همه ۶ معیار MPOWER سازمان بهداشت جهانی را اتخاذ کرده که شامل افزایش مالیات بر محصولات دخانی و ممنوعیت تبلیغات محصولات دخانی است.

هلند بـا تبدیل شـدن به چهارمین کشـور در جهـان پس از ترکیه، برزیـل و موریس در آفریقا به نقطه عطف قابل توجهی دسـت یافته است که ۶ اقدام سیاسـتی مقرون به صرفه و پر تاثیر به نام MPOWER را اتخاذ کرده اسـت که به کشورها کمک می‌کند تلفنا برای تنباکو را کاهش دهند.

این دسـتاورد در گزارش تازه منتشر شده سازمان بهداشت جهانی در مورد دهه‌ها گیری جهانی دخانیات نشان داده شده است.

پیشرفت‌های به دسـت آمده در هلند گواهی بر تعهد سیاسی دولت به کنترل دخانیات و نمونه‌ای عالی از همکاری بین دولت-سازمان‌های بین‌المللی بهداشت و جامعه مدنی است. گزارش جدید سازمان بهداشت جهانی تاکید می‌کند که هلند تمام موارد MPOWER توصیه شده این سـازمان را در بالاترین سطح اجرا کرده است.

۲۵.۷ درصـد از جمعیت هلند در سـال ۲۰۱۴ سیگاری بودند اما تا سال ۲۰۲۱ این میزان به ۲۰.۶ درصد کاهش یافت. در حالی که زنان کمتری نسبت به مردان سـیگار می‌کشند، شیوع سیگار در بین مردان و زنان با نرخ‌های مشابهی کاهش یافته است. هلند سابقه طولانی در کنترل دخانیات دارد. بحث گسترده‌ای در مورد خطرات تنباکو در سال ۱۹۵۷ در کشور آغاز شـد. در آن زمان، شورای بهداشت هلند گزارشی با عنوان سیگار کشیدن و سلامت منتشر کرد که آشکارا ارتباط بین سیگار کشیدن و سـرطان ریه را اعلام کرد. این گزارش تأثیرگذار، سازمان‌های بهداشتی را جرمه‌ا لجمن سرطان هلند را بر آن داشت تا گام‌های پیشگیرانه‌ای بردارند.

دکتر آنجلا چیو اوسمد، برفنی دفتر کنترل دخانیات سازمان بهداشـت جهانی منطقه اروپا اظهار کرد که از آن زمان، میزان شـواهدی وجود داشت که مصرف دخانیات را با انواع مختلف سرطان و سایر شرایط تهدیدکننده زندگی، از جمله قلب و عروق و بیماری‌های تنفسی افزایش یافته است. لازم به ذکر است که محصولات تنباکو به تنهایی سالانه ۸.۷ میلیون نفر را می‌کشد.

در سـال‌های بعد، هلند گام‌های بیشـتری برای محدود کردن مصرف دخانیات برداشت. هشدارهای بهداشتی در سال ۱۹۸۲ بر روی پاکت‌های سیگار ظاهر شـد و در سـال ۲۰۰۵ تعهد این کشور به حفاظت از سلامت مردم زمانی که عضو کنوانسـیون چارچوب سازمان جهانی بهداشت در مورد کنترل دخانیات شد بیشتر تقویت شد.

تلاش‌ها در سال ۲۰۱۵ با راهاندازی کمپین «نسل بدون دود» تشدید شد که از حمایت گسترده مردم برخوردار شـد و در نتیجه به «جنبش نسل بدون دود» تبدیل شد.

## قابل توجه

# پاک کردن رد پای شخصی در اینترنت

برخـی افراد نیـا به دلایلی مثـل حفظ حریم خصوصی، حفاظت از هویت و همچنین جلوگیری از سـرقت هویتی، مورد آزار و اذیت قرار گرفتن به صورت آنلاین، حذف تصاویر به دلیل مسائل کاری و ـ می‌خواهنـد حضـور خـود و ردپای الکترونیکی‌شان را به صورت دائمی از بین ببرند.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از بیتوته، این روزها کمتر کسـی را می‌توانید پیدا کنید که با اینترنت سروکار نداشته باشد. از این رو حداقل در موتورهای جسـتجو مطلبی را دنبال کرده در یکی دو تا از شـبکه‌های اجتماعی حساب دارد و یا از سـرویس‌های ایمیل استفاده می‌کند. تا اینجای کار مشکلی به چشم نمی‌آید ولی یک نکته را باید در نظر داشته باشید و آن اطلاعات شخصـی و حریم خصوصی شما اسـت. در این بین برخی از شرکت‌ها هسـتند که اطلاعات شخصی افراد را جمع آوری کرده و به قیمت گزاف به دیگر شـرکت‌ها برای مقاصد مختلفی می‌فروشند.

**اطلاعات من کجا ذخیره شده؟**

اطلاعات شخصی شما ممکن است در بخش‌های مختلف اینترنت ذخیره شـده باشد. مهمترین منابعی که ممکن است اطلاعات شخصی شما در آنها ذخیره شده باشد، عبارتند از:

۱. وبسـایت‌ها و برنامه‌های آنلاین: وبسایت‌ها، شـبکه‌های اجتماعی، ایمیل‌ها، خدمات ابری، فروشگاه‌های آنلاین و سایر برنامه‌ها و سرویس‌های آنلاین ممکن اسـت اطلاعات شخصی شما را نگهداری کنند.

۲. موتورهای جسـتجو: موتورهای جستجو، مانند گوگل اطلاعاتی که شما به طور عمومی در وب منتشر کرده‌اید را ممکن اسـت به طور دائمی نگهداری کنند.

۳. پایگاه داده‌ها و خدمات ابری: سرویس‌های ابری و سـرویس‌های ذخیره‌سازی آنلاین نیز ممکن است اطلاعات شخصی شما را در پایگاه‌داده‌ها یا سرورهای خود ذخیره کنند.

۴. فایل‌های کش و لاگ: سـیستم‌ها و سرویس‌های مختلف ممکن اسـت لاگ‌ها و فایل‌های کش داشته باشـند که حاوی اطلاعات شخصی شما باشند. این فایل‌ها ممکن اسـت به منظور آنالیز و بهبود عملکرد دیسـتم استفاده شوند.

۵. ابزارهای آمار و تجزیه و تحلیل: ابزارهای آمار و تجزیه و تحلیل می‌توانند اطلاعات شما را برای تحقیقات و تحلیل‌های مختلف استفاده کنند.

در ضمن این نکته را هم در نظر داشـته باشید که اطلاعات شخصی شما ممکن است در منابع دیگر نیز ذخیره شده باشد که ممکن است از آنها خبر نداشته باشید به همین دلیل، درک اینکه اطلاعات شخصی شما کجا ذخیره می‌شود، بسیار دشوار است. بنابراین، همیشه مهم است که با دقت اطلاعات خود را در اینترنت به اشتراک بگذارید و سیاسـت‌ها و شرایط هر سـرویس را که استفاده می‌کنید مورد بررسی قرار دهید. برای شروع نام خود را در اینترنت سـرچ کنید و ببینید در چه سایت‌هایی نام شما وجود دارد.

**چگونه اطلاعات خود را پاک کنیم؟**

از آنجایی که در خیلی امروز اطلاعات شـخصی افراد به یک منبع یا ارزش تبدیل شده و یک راه درآمدی برای افراد سودجو و حتی کشورها است، باید در حفظ داده‌هایمان کوشا باشیم. پیشنهاد ما این اسـت که تا حد امکان، با دقت و آگاهانه اطلاعات شخصی خود را به اشتراک بگذارید و با سیاسـت‌های حفظ حریم خصوصی سرویس‌های آنلاین که استفاده می‌کنید، آشنا باشید. در اینجا چند راهکار عمومـی برای کمک به پاک کردن اطلاعات شـخصی از اینترنت آورده شده اسـت. البته باید بدانتان باشد حذف اطلاعاتتان در برخی موارد به قطع ارتباط با برخی از افراد مهم و یا متلا موتورهای جسـتجو، می‌تواند از ابزارهایی مانند URL Google Remove و Bing Content Removal Tool اسـتفاده کنید.

با اسـتفاده از این ابزارها، می‌توانید درخواست حذف محتوای خاص را ارسال کنید. البته این کار زمانبر اسـت و باید صبوری کنید و اینکه اگر طرف حسـاب شما گوگل اسـت، این کار یک شرط دارد. اطلاعات شـما باید خیلی قدیمی باشند و یا به گونه‌ای باشند که بر اساس داده‌های فعلی گوگل منسوخ شده باشند. اگر می‌خواهید یک مطلبی که مثلا قبلا در یک وبلاگ یا سایت نوشته‌اید و یا موارد خصوصی گوگل را پاک کنید، باید با مدیریت آن مجموعه تماس بگیرید و با ایمیل بفرسـتید. معمولا اطلاعات مناسبی در قسمت تماس یا ارتباط با ما در آن سایت یا وبلاگ پیدا می‌کنید. البته اگر با شما همکاری نکردند، می‌توانید از ابزارهای مناسب برای حذف URL های خاص اسـتفاده کنید که این روش کمی دشوار اسـت و نیاز به نامه‌نگاری‌های الکترونیکی دارد.

**پاک کردن مرورگر و حافظه کش**

پاکسازی تاریخچه مرورگر خود و حذف کوکی‌ها و فایل‌های موقت حتی اسـت به ازای هر مرورگر متفاوت باشد. با دسترسی به تنظیمات مرورگر و ابزارهـای مرورگر، می‌توانیـد این عملیات را انجام دهید و اطلاعاتی مانند لوکیشن، تاریخچه جسـتجوها و بازدیدها، ویدیوهایتان را پاک کنید. لطفا توجه کنیـد کـه پاک کردن تمام اطلاعات شـخصی خود روی اینترنت به صورت کامل ممکن اسـت زمانبر و دشوار باشد. همچنین، مطمئن شـوید که قبل از حذف هر اطلاعات، از آنها پشـتیبان گیـری کردهاید، به خصوص اگر این اطلاعات برای شـما ارزشمند هسـتند. همچنین لازم اسـت بدانید پـاک کردن تمام اطلاعات شخصی از اینترنت به صورت کامل و نهایی می‌تواند یک کار چالشی باشد. زیرا اینترنت کارآمد و پیچیده است و داده‌ها ممکن است در سـرور وب در مکان‌های مختلف ذخیره شده باشند و این موضوع را هم باید بدانید که برخی از اطلاعات را نمی‌توان برای همیشه از اینترنت پاک کرد.

**حـذف اطلاعات شـخصی از موتورهای جستجو**

برای کمک به حذف اطلاعات شخصی خود از کارفرمایان منتجر می‌شود.

**حذف حساب‌های آنلاین**

ابتدا، حسـاب‌های آنلاین خود را که شامل مواردی مانند رسـانه‌های اجتماعی، ایمیل، خدمات ابری، وبسایت‌های خرید آنلاین و غیره هسـتند، با ورود به هر حسـاب به طور جداگانه غیرفعال کنید و در صورت امکان آنها را حذف کنید. در واقع حذف حسـاب کاربری یکی از راه‌های ابتدایی حذف کـردن اطلاعات خود از اینترنت اسـت. با یک جسـتجوی سـاده می‌توانید طریقه حذف حسـاب کاربری در هر کدام از شـبکه‌های اجتماعی یا سرویس‌های دیگر را پیدا کنید. همچنین لازم به ذکر اسـت برخی از این سـرویس‌ها امکان حذف اکانت در آن‌ها امکان‌پذیر نیسـت و فقط می‌توانید حساب کاربری را غیرفعال کنید.

**از ابزارهای حذف و مدیریت حساب استفاده کنید**

برخی از وبسایت‌ها و خدمات آنلاین ابزارهایی را برای حذف حساب کاربری فراهم کرده‌اند. بررسـی سـرویس‌هایی مانند Just Delete Me و AccountKiller می‌تواند به شما کمک کند تا راهنمایی‌های مربوط به حذف حساب‌های خاص را بیابید.

**حـذف اطلاعات شـخصی از موتورهای جستجو**

برای کمک به حذف اطلاعات شخصی خود از

## پیش‌بینی احتمالی بارش بایستی در چند حوزه مهم ایران کشور

**حوضه آبریز دریاچه ارومیه:**
میانگین بارش: ۱۶۷میلی‌متر
پیش‌بینی: افزایش ۴۰درصدی بارش حدود ۲۶۷میلی‌متر

**حوضه آبریز دریاچه هامون/ در ارتفاعات:**
میانگین بارش: ۵۰۰میلی‌متر و مناطق پست حدود ۱۰۰میلی‌متر پیش‌بینی: حدود ۶۰۰میلی‌متر بارش

**حوضه آبریز دریاچه مهارلو:**
میانگین بارش: ۱۹۲میلی‌متر
پیش‌بینی: حدود ۳۱۰میلی‌متر بارش

**حوضه آبریز دریاچه بختگان:**
میانگین بارش: ۲۳۶میلی‌متر
پیش‌بینی: حدود ۳۸۰میلی‌متر

**سدهایی که احتمال سرریز شدن دارند**
سدهای کارون ۱، ۲، ۳، ۴، کرخه، سیمره ، دوروزن

**استان‌های صدرنشین بارش‌های بایستی:**
فارس، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد و بوشهر

**کشورهایی که بیشترین تأثیر را از بارش‌های بایستی می‌گیرند**
ایران، افغانستان، پاکستان، عمان، امارات، عربستان، عراق، ترکیه و فلسطین

* این اعداد تقریبی بوده و ممکن است بیشتر یا در حد همین رقم باشد.

## رسانه چه خبر

### دهه‌شصتی‌های روستایی وام ۲۰۰ میلیون تومانی می‌گیرند!

**مهر:** معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری از اعطای وام اشـتغال ۲۰۰ میلیون تومانی به زوج‌های دهه شصتی خبر داد. بر اساس این گزارش، با حضور آسـیه خزعلی معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشـور، تفاهمنامه مشترکی در خصوص اعطای تسهیلات اشتغال به زوجین دهه شصتی ساکن در مناطق روستایی به امضای طرفین رسید. خزعلی در تشریح این تفاهم نامه اظهار کرد: همان‌طور که وعده دادیم برای تشویق ازدواج زوج‌های دهه شصتی تسهیلات ویژه‌ای در نظر گرفته شده که یکی از آنها وام اشتغال ۲۰۰ میلیون تومانی است که شکر خدا تفاهم‌نامه آن نیز انجام شد.

### استرس و افسردگی احتمال سرطان را افزایش نمی‌دهند

**مدیسن تمت:** یک مطالعه جدید بزرگ این ایده قدیمی را به چالش می‌کشد که افسردگی افراد در برابر سرطان آسیب‌پذیرتر می‌کند. مطالعه فعلی نشان می‌دهد که هیچ ارتباطی بین وضعیت سـلامت روان و ابتـلاء به اکثر انواع سرطان‌ها وجود ندارد. این مطالعه که بر روی بیش از ۳۰۰۰۰۰ مرد گسال انجام شد، نشان داد که نه افسردگی و نه اضطراب مزمن با افزایش احتمال ابتلاء به سرطان در سال‌های آینده مرتبط نیسـتند و زمانی که محققان انواع خاصی از سرطان را بررسی کردند، یافته‌ها تا حد زیادی یکسان بود. تنها استثنا افزایش اندک خطر ابتلاء به سـرطان‌هایی بود که به شدت با سیگار کشـیدن مرتبط هسـتند، از جمله سرطان ریه. تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که سیگار کشـیدن و همچنین مصرف الکل و وزن زیاد، مضرت واقعی هسـتند نه خود افسردگی یا اضطراب. «لاتک وان تویجال»، سـرپرسـت این مطالعه و محقق روشـناسی سلامت در مرکز پزشکی دانشگاه گروننیگن در هلند، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که هیچ مدرکی برای این ارتباط وجود ندارد.» این ایده که افسردگی یا اختلالات اضطرابی می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان را افزایش دهد، منطقی اسـت. این شرایط با افزایش احتمال ابتلاء به برخی دیگر از بیماری‌های جسـمی مانند بیماری قلبی مرتبط اسـت. در این صورت، محققان بر این باورند که این ارتباط ممکن اسـت تا حدی به دلیل تخریب هورمون‌های اسـترس بر سیسـتم قلبی عروقی باشد. به طور مشابه، عنوان شده اسـت که هورمون‌های اسـترس ممکن اسـت فعالیت سیسـتم ایمنی را برای تغذیه رشد تومور کاهش دهند. یافته‌های جدید شـامل بررسـی ۱۸ گروه مطالعاتی در اروپا و کانادا بود که به طور جمعی بیش از ۳۱۹۰۰۰ بزرگسال را که در ابتدا عمدتاً بی‌آسـال بودند، اسـتخدام کردند. شرکت‌کنندگان در مطالعه از نظر علائم افسردگی و اضطراب مورد ارزیابی قرار گرفتند و بین هشت تا ۲۶ سال پیگیری شدند. در این مدت، بیش از ۲۵۸۰۰ نفر به سرطان مبتلا شدند. تیم تحقیق دریافت افراد مبتلا به افسردگی یا اختلال اضطراب به طور کلی در معرض خطر بیشـتری برای ابتلاء به سرطان نیسـتند. همچنین خطر ابتلاء به سرطان‌های مرتبط با الکل یا سرطان‌های خاص مانند سینه، روده بزرگ یا پروستات را ندداشتند. مشکلات سلامت روان با کمی افزایش خطر ابتلاء به سرطان‌های مرتبط با سیگار مرتبط اسـت.

### ویتامین K در حفظ سلامت ریه‌ها موثر است

**هلت دی نیوز:** مطالعات نشان می‌دهد ویتامین K موجود در سبزیجات سبزبرگ ممکن اسـت سلامت ریه‌ها را تقویت کند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سطوح بالیستی از این ویتامین دارند، سلامت ریه‌هایشان کمتر اسـت. از اینرو احتمال ابتلای آنها به آسم، بیماری انسداد مزمن ریه و خس خس سینه بیشـتر اسـت. دکتر «تورکیل جیسـن»، محقق ارشد از بیمارسـتان دانشـگاه کپنهاگ در دانمارک، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که ویتامین K می‌تواند در سالم نگه داشتن ریه‌های ما نقش داشته باشد.» جیسـن در ادامه افزود: «یافته‌های ما به تنهایی توصیه‌های قطعی برای دریافت ویتامین K را تغییر نمی‌دهند. اما نشان می‌دهند که ما به تحقیقات بیشـتری در مورد اینکه آیا برخی از افراد، مانند افراد مبتلا به بیماری‌های ریـوی، می‌توانند از مکمل ویتامین K بهره ببرند، نیـاز داریم». علاوه بر سـبزی‌های برگ دار، ویتامین K در روغن‌های گیاهی و دانه‌های غلات یافت می‌شود. این ماده در لخته شدن خون نقش دارد و به بدن در بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. اما محققان در مورد نقش آن در سلامت ریه، اطلاعات کمی دارنـد. برای مطالعه این موضوع، محققان دانمارکی بیش از ۴۰۰۰ نفر سـاکن کپنهاگ، ۲۴ تا ۷۷ سـاله، انتخاب کردند. شرکت کنندگان در مطالعه تحت آزمایش عملکرد ریه به نام اسـپیرومتری قرار گرفتند که میزان هوایی که فرد می‌تواند در یک ثانیه استنشاق کند (FEV۱) و حجم کل هوایی که می‌تواند در یک نفس اجباری تنفس کند (FVC) را اندازه‌گیری می‌کنند. شرکت کنندگان همچنین نمونه خون دادند و به پرسشنامه‌هایی در مورد سلامت و سبک زندگی خود پاسخ دادند. آزمایش خون سطوح پایین ویتامین K در بدن راشنان می‌داد. افراد دارای تنشگذاری سطح ویتامین K پایین به طور متوسـط FEV۱ و FVC کمتری داشتند. افرادی که سطوح پایین‌تری از ویتامین K داشتند نیز احتمال بیشـتری داشت که مبتلا به بیماری انسدادی ریه، آسم یا خس خس سینه باشند. این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین K در خونشان پایین است ممکن اسـت عملکرد ریه ضعیف‌تری داشته باشند.