info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام

شماره ۲۵۹۳
سه‌شنبه / ۶ شهریور ۱۴۰۳
۲۲ / صفر / ۱۴۴۶
27 / August / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نوآوران، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۳۴۳۳ دورنگار: ۳۲۵۳۰۱۰۱-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

کلک مشاطه صنعش نکشد نقش مراد
هر که افراز بدین حسن خداداد نکرد
مطربا پرده بگردان و بزن راه عراق
که بدین راه بشد یار و ز ما یاد نکرد



خانواده

بهار مردم آن بالنسد که سرو و گل به بار آید
بهار عاشقان کان سرو قد گلعذار آید

رفیق اصفهانی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۵	۰۵:۳۵	۱۲:۰۸	۱۸:۳۸	۱۸:۵۷

برگه

زندگی کمدی است، برای کسی که فکر می‌کند و تراژدی است برای کسی که احساس می‌کند.

ویلیام شکسپیر

اشاره

دستاورد نیم نمره‌ای!

هرچند که چند سالی است نمرات امتحان نهایی دانش‌آموزان چنگی به دل نمی‌زند و کارشناسان آموزش‌وپرورش آن را زنگ خطر «بی‌غیرتی مفرط دانش‌آموزان به درس خواندن» می‌خوانند اما چند روز پیش مراد صمدی‌آغ، وزیر سابق آموزش‌وپرورش با استناد به نتایج امسال از بهبود این وضعیت با افزایش ۵۵ معدل دیرستانی‌ها در امتحانات نهایی خبر داد و دستیابی به این آمار و ارقام را اتفاقی بی‌سابقه در تاریخ این وزارتخانه اعلام کرد؛ موضوعی که هم‌دون عضو دیدار شفاقیت و عدالت آن را بابت تلف و نمودی از وضعیت اسفناک این وزارتخانه خواند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، پیش از اعلام نتایج سال ۱۴۰۳، بررسی کارشناسان از نمرات امتحانات نهایی دانش‌آموزان درباره زمانی سال ۹۵ تا ۱۴۰۲ وضعیت منفسی را به تهدیدی علیه آینده دانطلبان تبدیل می‌شود. ماجرای امتحانات نهایی از جایی حساس و حیاتی شد که مصوبه تاثیر قطعی معدل این امتحانات بر کنکور از سوی شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسید و در واقع این امتحانات به یک بلیت برای تکیه یا واگذاری صندلی دانشگاه‌های داخواه دانطلبان تبدیل شد. مثلاً به بالارفتن درجه اهمیت امتحانات نهایی و نقش آن در آینده دانش‌آموزان تاثیری در کارآمدترشدن عملکرد وزارت آموزش‌وپرورش نداشت، چراکه همین افسال ضعف و اختلال در تزریق کارت امتحان فشار روانی بسیاری را به دانش‌آموزان و والدین آنها وارد کرد تا تمامی ها و گلایه‌های مکرر نسبت به سختی سؤالات و بعضاً آن تحمیل اضطراب شدید به دانطلبان و ناامیدشدن آنها نسبت به رتبه‌ت خود بخش زیادی از جامعه را درگیر کرد. درهرحال امتحانات نهایی با تمام فرازونشیب‌های به ایستگاه پایانی خود رسید و نمرات آن نیز اعلام شد. اگرچه به نظر می‌رسد مسئولان سابق وزارت آموزش‌وپرورش از نتایج امسال خرسند هستند اما این ماجرا روی دیگری هم دارد.

آمارهای تحریفی!

نتایج نمرات امتحانات نهایی به‌عنوان یکی از شاخص‌ها برای بررسی عملکرد و کیفیت آموزش‌وپرورش کشور شناخته می‌شود و نمرات دانش‌آموزان در امتحانات نهایی به همراه عملکرد دانش‌آموزان ایرانی در نتایج آزمون‌های بین‌المللی وضعیت کیفیت در آموزش و پرورش را نشان می‌دهد.

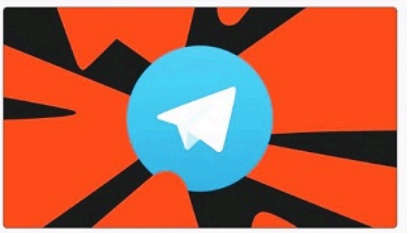
بر همین اساس هامون سبطی، عضو دیدبان شفافیت و عدالت در اشاره به افزایش ۵۵ میانگین نمرات دانش‌آموزان درسال ۱۴۰۳ تلقی وزیرسابق آموزش‌وپرورش، به‌عنوان پیشرفت آن را می‌گوید: اگر افزایش کسری از درصد به میانگین معدل دانش‌آموزان یک موفقیت به حساب می‌آید و این نزدیک به قله به معنای معدل ۱۰ است حتما خود قاله می‌شود معدل ۱۱ وی می‌گوید آموزش‌وپرورش دراین چند سال اخیر آسیب بسیاری دیده است و قابل‌گذاری در مورد آموزش‌وپرورش از نمایندگان مردم تا حدودی سلب وه شوه‌الهی سپرده شده که به مطالبات مردم پاسخگو نیستند. سبطی ادامه می‌دهد: وضعیت آموزش‌وپرورش بسیار اسفناک است و اگر در دوره جدید نیز به همین شیوه ادامه پیدا کند تا ۳ تا ۵ سال آینده در دو طیف کم‌برخوردار و برخوردار دیگر آموزش‌وپرورش رسمی کشور را موضوع اصلی زندگی جوانان ونوجوانان نمی‌دانند وبه راههای دیگری برای ساختن آینده فرزندان‌شان روی می‌آورند.عضو دیدبان عدالت و شفافیت با وخیم‌دانستن وضعیت آموزش‌وپرورش می‌گوید: وقتی در مورد میانگین نمرات و قبولی به وضعیت مطلوب دانش‌آموزان صحبت می‌کنیم و میانگین ۱۰ است این نشانه آن است که بسیار در سطح پایین آموزش وبه وضعیت مطلوب نادوان هستیم، چراکه اصلا صحبت کردن زیر ۲۵، درصد کم و زیاد شدن این میانگین‌ها فقط متحرف‌کردن افکارعمومی بامسئولان، بلندپایه است و هیچ ارزشی ندارد.آنچه روشن است این که دانش‌آموزانی که حاصل این ۱۲ سال آموزش‌وپرورش هستند نه در آزمون‌های داخلی موفق هستند و نه درآزمون‌های بین‌المللی، وقتی درهیچ عرصه علمی ما موفق حاضر نمی‌شویم بحث‌کردن درمورد این میانگین‌ها بی‌فایده است.

بهبود دقت تحصیلی دانش‌آموزان با تغییر محتوای کتب درسی

علی ابراهی، عضو دیدبان شفافیت و عدالت نیز در رابطه با تاثیر امتحانات نهایی بر آینده دانش‌آموزان می‌گوید: ازسال ۱۴۰۰ با تصویب مصوبه تاثیر قطعی امتحانات نهایی بر کنکور، دانش‌آموزان و اولیای بسیاری نسبت به این موضوع اعتراض داشتند این نشان می‌دهد که ما باید در تصمیم‌گیری‌هایمان به عدالت و باروبالی وابستری که به دانطلبان منتقل می‌شود توجه کنیم وی می‌افزاید: ما مخالف برگزاری امتحانات نهایی نیستیم، لذا امتحانات نهایی باید حتما در آموزش‌وپرورش برگزار شود و نمرات آن نیز باید تاثیر داشته شود، اما این نمرات می‌تواند تاثیر مثبت داشته باشد، مثلا اگر رتبه دانطلب کنکوریه گونه‌ای بود که می‌توانست با آن نمره در یک رشته و دانشگاه مناسب قبول شود، تاثیر قطعی باعث نشود نمره کنکور بدتر شود. ابراهی ادامه می‌دهد: مشکله روشی که درحال حاضربرش گرفته شده اعتراضاتی درپی داشته‌مثلادانش‌آموزان می‌دوتدهدرنظرشود. کارشناسان یکی ازدلایل اثاد تحصیلی دانش‌آموزان راعدم جذابیت درمتون درسی می‌دانند وی دراین رابطه می‌گوید: کتب درسی ما باید اصلاح شوند. دروافع باید در عین توجه وحفظ اعتقادات و چارچوب‌های کشور، مسائل و موضوعات را به‌روزکنیم و با پیشرفت تکنولوژی پیش برویم تا برای دانطلبان جذاب باشند، زیرا اکنون بیشترغراض دانش‌آموزان نسبت به کتاب‌های درسی مربوط به قدیمی بودن متون وتصاویر آنهاست.

گزارش روز

ماجرا به خاور میانه برمی‌گردد؟



به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس، نه اینکه فکر کنید با خبر دستگیری «پاول دوروف» کاربران و طرفداران شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها نگران از کار افتادن تلگرام‌شان شده باشند. از فیلتر بودن آن در ایران خودمان که بگذریم، خدا را شکر در روزها آن‌قدر پیام‌رسان وطنی و غیروطنی وجود دارد که به فرض ترکیدن تلگرام، کاربرش ناراحتمانه به جای دیگر لباب کبی می‌کنند.

نگرانی‌ها بابت این است که فرانسوی‌ها، مدعیان اول آزادی بیان، نمو کرلسی و این‌جور چیزها، مدیرعامل تلگرام را به بهانه‌هایی دستگیر کرده‌اند که می‌شود با آن‌ها دست و پای همه شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های دنیا را جمع کرد! یعنی همان شعر معروف پروین که می‌گوید: گر حکم شود که مست گیرند.

چند تابعیتی

«پاول دوروف» از سال ۱۹۸۴ که در شهر سنت پترزبورگ روسیه به دنیا آمد فقط ۳۲ سال زمان لازم داشت تا به کمک برادر بزرگ‌ترش، نیکولای و یکی از همکلاسی‌های سابقش شبکه اجتماعی کاملا شرقی یعنی «VK» را راه بیندازد. این شبکه که تقریباً شبیه «فیس‌بوک» بود مقر اصلی‌اش در زادگاه «دوروف»ها قرار دارد و در میان مردم روسیه، اوکراین، قزاقستان، مولداوی و بلاروس بسیار محبوب است. در یکی‌دو سال نوشته شده حدود ۹۵۰ میلیون کاربر دارد، در بسیاری از کشورهای دنیا قابل استفاده است و مراکز تحقیقاتی، آن را جهار نه‌مین وبسایت پرطرفدار دنیا معرفی کرده‌اند. البته (شاید به سبب ولبگی سیبی و نسبی با تلگرام) در ایران فعال‌فیلتر است!

«دوروف» وقتی هنوز ۳۰ سال را پر نکرده بود -سازهم به کمک برادرش- تلگرام را راه‌اندازی می‌کند که هم‌شبه جیز را درباره میزان کاربرد و محبوبیت‌هایش می‌دلید و احتمالاً دلیلی هم ندارد که ما بیشتر از این دارایی‌های مالک تلگرام را بیاستر از ۱۵ میلیارد اعلام کرده است. «دوروف» در سال ۲۰۱۴ پس از آنکه درخواست دولت روسیه برای تعطیلی گروه‌های مربوط به اپوزیسیون روی شبکه اجتماعی VK را نپذیرفت، کلافش با دولتی‌ها توی هم رفت و کرلس را ترک کرد. می‌گویند لندا به کشورک قسطی واقع در دریای کارائیب یعنی جزیره «سنت‌کیتس و نویس» و بعد هم به امارات رفت و تابعیت هر دو کشور را هم گرفت. البته قبلش همه سهام مربوط به «VK» را فروخته یا واگذار کرده بود تا تمرکزش را متوجه تلگرام کند. او تابعیت مضاعف فیلتر را هم که بالاخره بین اروپایی‌ها به طرفداری از آزادی شهرت دارد، چند سال پیش گرفته بود.

تلگرام‌لی که می‌شناسیم

تلگرام منلل همه پیام‌رسان‌ها یا شبکه‌های اجتماعی مشابهش همان‌طور که طرفدار و کاربر دارد، بی‌منتقد هم نیست. ماهیت این پیام‌رسان که ویژگی‌های یک شبکه اجتماعی را بیشتر دارد، بستر و امکان لازم برای انتشار محتوا با حداقل محدودیت و نظارت را فراهم آورده است. منتقدانش می‌گویند تلگرام بستری برای انتشار محتوای پرنوقبلی و کودک‌آزاری، ترویج خشونت و کلاهبرداری، فروش مواد مخدر و... شده است و در حال تبدیل به جیزی مثل «دارک وب» است. تلگرام به صورت بیش‌قرض از رمزگذاری سرتاسری استفاده نمی‌کند یعنی می‌تولند بر محتوای جت‌های کاربران نظارت کند. به جایش از پروتکل رمزنگاری اختصاصی MTProto استفاده می‌کند که به اندازه پروتکل‌های رایج‌تر در غرب آزمایش نشده است. البته دوروف و کارشناسش همیشه بابین در امنیت تلگرام تأکید کرده‌اند. برای همین در نوامبر ۲۰۱۴ برای یافتن باگ در تلگرام مسابقه‌ای با جایزه ۳۰۰هزار دلار برگزار شد که این مسابقه در فوریه ۲۰۱۵ بدون برنده پایان یافت.

دسترسی به تلگرام در برخی کشورها به شکل دائم یا موقت مسدود شده است. در حالی که توجه ژانس‌های امنیتی ایالات متحده ازجمله اداره تحقیقات فدرال (فبی‌آی) قرار گرفته و خیلی نگران است او اضافه کرده بود آژانس‌های آمریکایی سعی کرده بودند یکی از مهندسان را استخدام کنند تا یک راه مخفی برای کنترل تلگرام و جاسوسی از کاربران پیدا کنند.

«لری جاسون» تحلیلگر سابق سیاهم ازجمله قراری است که به ماجرای دستگیری دوروف واکنش نشان داده و نکات جالبی را یادآور شده است. او می‌گوید: «من فکر می‌کنم ریشه این موضوع و بازداشت به خاورمیانه برگردد؛ قطعاً آن‌ها پاول دوروف را به حمایت از تروریسم متهم خواهند کرد، چون او از سانسور برخی گروه‌ها خودداری کرده است. تلگرام توسط حامیان حماس و حماس استفاده می‌شود. در اصل تلگرام یکی از معدود کانال‌های ارتباطی است که اجازه می‌دهد آزادانه به سیاست‌های غرب انتقاد شود. اتهامات علیه دوروف یک پرونده سیاسی ساختگی است که برای ارعاب دوروف طراحی شده است».

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، «فر نازایان» فعال شبکه‌های اجتماعی در مطلبی در وبسایت مدیوم نوشت: رسانه‌های اجتماعی زندگی واقعی نیستند. شرکت‌های مالک شبکه‌های اجتماعی میلیاردها دلار هزینه می‌کنند تا این سکوها را تا حد امکان اعتیادآور بسازند و بتوانند توجه شما را جلب و حوانی شما را از آنچه برایتان مهم است، منحرف کنند. من در سال ۲۰۲۲ زمانی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، این را امتحان کردم یعنی تمام حساب‌های کاربری‌ام در شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کردم تا ببینم آیا واقعاً می‌توانم این کار را انجام دهم یا نه. حدس می‌زنید چه شد؟ من این کار را کردم و از آن زمان هرگز به عقب نگاه‌کردم زندگی من خیلی بهتر شد و اکنون می‌خواهم به شما بگویم که چرا شما هم باید آنها را حذف کنید.

باید اعتراف کنم که بدترین شبکه اجتماعی، اینستاگرام است. این سکو نمی‌تواند بدتر از آنچه امروز است، شود.

اما اینستاگرام چیست؟ یک نمایش قراری که سبک زندگی لوکس دارند.

در آن چه می‌بینید؟ تصویری از شخصی که زندگی شگفت‌انگیزی دارد.

اما این تصاویر واقعی نیستند. اینستاگرام مکانی است که مردم بهترین عکس‌های خود را در آن به اشتراک می‌گذارند. اجازه دهید این جمله را تکرار کنم. اینستاگرام جایی است که مردم بهترین عکس‌های خود را در آن به اشتراک می‌گذارند.

مثلا شخصی یک تور دوهفته‌ای به «بالی» انجوزی می‌رود و به خاطر اشتباهی توسط مردم محلی مورد ضرب و شتم قرار گرفت. اما این چیزی نیست که او قرار است در اینستاگرام به شما نشان دهد. او به شما نشان می‌دهد که چقدر در ساحل لذت برده (حتی اگر چنین تجربه‌ای نداشته باشد) و از بین ۹۷ عکسی که گرفته، فقط ۷ عکس رابه شما نشان می‌دهد و وانمود می‌کند که سفرش چقدر عالی بوده است. این اینستاگرام است.

این افراد با محتوا‌هایشان بافت می‌شوند شما احساس بدی نسبت به زندگی خود داشته باشید، آنها شما را مجبور می‌کنند که زندگی خود را با زندگی جعلی آنها مقایسه کنید و شما آگاهانه این کار را انجام می‌دهید. شما فکر می‌کنید فقط زندگی شما بد است، اما در واقعیت، زندگی شما بسیار بهتر از زندگی آنهاست. احتمال دلشت آنها در آن سفر به مرند، اما هرگز آن را به شما نشان نمی‌دهند، زیرا اینستاگرام برای این کار نیست.

اما من می‌خواهم از آنها پیسرم که اگر واقعاً برگرم نشان دادن آن لحظه جه فایدی دارد؟ بیایید فقط لذت ببریم؛ شما نیازی به نشان دادن ندارید. اهمیتی ندارد که شما در حال تفریح هستید یا نه. اگر واقعاً می‌خواهید زندگان دهید، همه‌چیز را نشان دهید؛ خوب، بد، بهترین، بدترین و همه‌چیز.

این یک طرف اینستاگرام است. افرادی هم هستند که فقط می‌خواهند با تولید پست‌ها و ویدئوهای جعلی شناخته شوند. آنها اهمیتی نمی‌دهند که دیگران می‌گویند. آنها فقط می‌خواهند کمی توجه دریافت کنند تا بتوانند به سرعت به درآمد برسند. خواهید دید که افراد زیادی این کار را انجام می‌دهند و درآن مرحله شما آن مزخرفات فریب‌کارانه را باور می‌کنید و یک خسته‌کننده‌اید.

ممکن است بگویید که فقط افراد درست را دنبال می‌کنید، اما چگونه می‌خواهید آن افراد کیستند؟ مثل این است که به شما بگویند اجازه ندارید همه‌کاران این است که به شما بگویند اجازه ندارید همه‌کاران خود را دنبال کنید، مطمئناً همه‌آنهای خود را می‌بینید و گپ‌ها با هم گفتگو یا دعوا خواهید داشت. شما نمی‌توانید از آن افراد کنید.

اگر به اینستاگرام معتاد باشید، اوضاع بدتر هم می‌شود. روزشما با تماشای تصویر داستان یازندگی جعلی شخص دیگری شروع می‌شود. از خواب بیدار می‌شوید، گوشی را برمی‌دارید، اینستاگرام را فیس‌بوک را باز می‌کنید و شروع به مقایسه خودتان با دیگران می‌کنید و ناراحتید که چرا فقط زندگی شما بد است. فکر نمی‌کنید این برای سلامت روان نمی‌دهند، زندگی شما مضر است؟

فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد. فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد. فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد.



مکث

چرا استفاده از رسانه‌های اجتماعی را متوقف کردم؟

پایگاه رسانه‌ای مدیوم در گفتگو با یک فعال شبکه‌های اجتماعی نوشت: دو سال است که حساب‌های اینستاگرام، فیس‌بوک، تیک‌تاک، تلگرام و حتی واتس‌اپ خود را حذف کردم و می‌توانم بگویم این یکی از بهترین کارهایی است که در زندگی‌ام انجام داده‌ام.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، «فر نازایان» فعال شبکه‌های اجتماعی در مطلبی در وبسایت مدیوم نوشت: رسانه‌های اجتماعی زندگی واقعی نیستند. شرکت‌های مالک شبکه‌های اجتماعی میلیاردها دلار هزینه می‌کنند تا این سکوها را تا حد امکان اعتیادآور بسازند و بتوانند توجه شما را جلب و حوانی شما را از آنچه برایتان مهم است، منحرف کنند. من در سال ۲۰۲۲ زمانی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، این را امتحان کردم یعنی تمام حساب‌های کاربری‌ام در شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کردم تا ببینم آیا واقعاً می‌توانم این کار را انجام دهم یا نه. حدس می‌زنید چه شد؟ من این کار را کردم و از آن زمان هرگز به عقب نگاه‌کردم زندگی من خیلی بهتر شد و اکنون می‌خواهم به شما بگویم که چرا شما هم باید آنها را حذف کنید.

باید اعتراف کنم که بدترین شبکه اجتماعی، اینستاگرام است. این سکو نمی‌تواند بدتر از آنچه امروز است، شود.

اما اینستاگرام چیست؟ یک نمایش قراری که سبک زندگی لوکس دارند.

در آن چه می‌بینید؟ تصویری از شخصی که زندگی شگفت‌انگیزی دارد.

اما این تصاویر واقعی نیستند. اینستاگرام مکانی است که مردم بهترین عکس‌های خود را در آن به اشتراک می‌گذارند. اجازه دهید این جمله را تکرار کنم. اینستاگرام جایی است که مردم بهترین عکس‌های خود را در آن به اشتراک می‌گذارند.

مثلا شخصی یک تور دوهفته‌ای به «بالی» انجوزی می‌رود و به خاطر اشتباهی توسط مردم محلی مورد ضرب و شتم قرار گرفت. اما این چیزی نیست که او قرار است در اینستاگرام به شما نشان دهد. او به شما نشان می‌دهد که چقدر در ساحل لذت برده (حتی اگر چنین تجربه‌ای نداشته باشد) و از بین ۹۷ عکسی که گرفته، فقط ۷ عکس رابه شما نشان می‌دهد و وانمود می‌کند که سفرش چقدر عالی بوده است. این اینستاگرام است.

این افراد با محتوا‌هایشان بافت می‌شوند شما احساس بدی نسبت به زندگی خود داشته باشید، آنها شما را مجبور می‌کنند که زندگی خود را با زندگی جعلی آنها مقایسه کنید و شما آگاهانه این کار را انجام می‌دهید. شما فکر می‌کنید فقط زندگی شما بد است، اما در واقعیت، زندگی شما بسیار بهتر از زندگی آنهاست. احتمال دلشت آنها در آن سفر به مرند، اما هرگز آن را به شما نشان نمی‌دهند، زیرا اینستاگرام برای این کار نیست.

اما من می‌خواهم از آنها پیسرم که اگر واقعاً برگرم نشان دادن آن لحظه جه فایدی دارد؟ بیایید فقط لذت ببریم؛ شما نیازی به نشان دادن ندارید. اهمیتی ندارد که شما در حال تفریح هستید یا نه. اگر واقعاً می‌خواهید زندگان دهید، همه‌چیز را نشان دهید؛ خوب، بد، بهترین، بدترین و همه‌چیز.

این یک طرف اینستاگرام است. افرادی هم هستند که فقط می‌خواهند با تولید پست‌ها و ویدئوهای جعلی شناخته شوند. آنها اهمیتی نمی‌دهند که دیگران می‌گویند. آنها فقط می‌خواهند کمی توجه دریافت کنند تا بتوانند به سرعت به درآمد برسند. خواهید دید که افراد زیادی این کار را انجام می‌دهند و درآن مرحله شما آن مزخرفات فریب‌کارانه را باور می‌کنید و یک خسته‌کننده‌اید.

ممکن است بگویید که فقط افراد درست را دنبال می‌کنید، اما چگونه می‌خواهید آن افراد کیستند؟ مثل این است که به شما بگویند اجازه ندارید همه‌کاران این است که به شما بگویند اجازه ندارید همه‌کاران خود را دنبال کنید، مطمئناً همه‌آنهای خود را می‌بینید و گپ‌ها با هم گفتگو یا دعوا خواهید داشت. شما نمی‌توانید از آن افراد کنید.

اگر به اینستاگرام معتاد باشید، اوضاع بدتر هم می‌شود. روزشما با تماشای تصویر داستان یازندگی جعلی شخص دیگری شروع می‌شود. از خواب بیدار می‌شوید، گوشی را برمی‌دارید، اینستاگرام را فیس‌بوک را باز می‌کنید و شروع به مقایسه خودتان با دیگران می‌کنید و ناراحتید که چرا فقط زندگی شما بد است. فکر نمی‌کنید این برای سلامت روان نمی‌دهند، زندگی شما مضر است؟

فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد. فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد. فیسبوک و اینستجت هیچ تفاوتی با هم ندارند. آنها نیز مضر هستند، اما نمی‌توان آن‌ها را به‌طور کلی حذف کرد.

واقعی می‌کردم درست مثل ویدئوهای خنده‌داری که در یوتیوب می‌بینید و بعد از یک یا دو هفته نمی‌دانید حتی ویدئو را تماشا کرده‌اید یا نه، زیرا آن ویدئو تأثیر قابل توجهی بر زندگی شما ندارد.

مانند اینستاگرام، یکی دیگر از ویژگی‌های مشابه واتس‌اپ، اپلیکیشن (Status) است. این ویژگی مانند استوری‌های اینستاگرام است، اما از آنجایی که آنها قراری از مخاطبان شما هستند، ماجرا شخصی‌تری‌می‌شود.

با این حال، واتس‌اپ مزایایی هم دارد. اگر به اطلاعات یا استادی از فردی از خانواده یا دوستان خود نیاز دارید، می‌توانید از آنها بخواهید که آن را در واتس‌اپ ارسال کنند. اما این کار را می‌توان توسط رسانه‌های دیگر مانند ایمیل یا گوگل درایو یا موارد دیگر نیز انجام داد و این کاری است که من انجام می‌دهم.

باعمه اینها، باید بگویم برای من رسانه‌های اجتماعی هیچ مزیت واقعی نداردند. این رسانه‌ها زندگی شما را بهبود نمی‌بخشند و سطح حیات شما را تنظر هم بهتر نمی‌کند مگر اینکه یک تولیدکننده محتوا باشید و بخواهید شما به دنبال شما باشند. اما برای بیشتر ما، این رسانه‌ها در عوض برعکس عمل می‌کنند و باعث می‌شوند شما با دیدن زندگی ساختگی دیگران، افسرده، مضطرب و درگیر حسادت شوید.

بهترین قدم‌ها که دیدم آن افراد کیستند؟ ترسناک نیست؟

این زندگی شماست و شما باید تصمیم بگیرید. اما من فقط می‌خواهم بگویم اگر فقط در رسانه‌های اجتماعی مصرف‌کننده محتوا هستید و اگر از نظر روحی، معنوی یا حداقل مالی برزندگی شما تاثیری نمی‌گذارد، فکر می‌کنم باید تمام حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کنید. اما اگر این شبکه‌ها به نوعی زندگی شما را بهتر می‌کنند، قبل از تصمیم‌گیری، باید بیشتر فکر کنید. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بتوان در زندگی دیگران زندگی کرد. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بتوان زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه کرد. زندگی کوتاه‌تر از آن است که بتوانید در رسانه‌های اجتماعی، فقط برای دیدن فیدها و تصاویر جعلی وقت بگذارید. مصاطبه که «لستیو جابز» گفته بود: زمان شما محدود است. پس آن را با زندگی کردن در زندگی دیگران هدر ندهید. گرفتار تعصبات نشوید که زندگی را ناظر کردن دیگران است.

فرانسوی‌ها مطرح کرده و حرف از احتمال بریدن ۲۰ سال زندان برای مالک تلگرام می‌زنند از جمله مقولاتی است که می‌شود آن‌ها را به مالکان دیگر پیام‌رسان‌های جهانی هم تعمیم داد. برای همین اقدام فرانسه در بازداشت «دوروف» واکنش زیادی به دنبال داشته است. مثلا پست آخر مکرون، رئیس جمهور فرانسه در اینستاگرام آماج هشتگ FreeDUROV قرار گرفته است. «ایلان ماسک» مالک شبکه اجتماعی ایکس هم به انتقاد از بازداشت دوروف پرداخته و آن را مخالف آزادی بیان دانسته است. «تاکر کارلسون» چهره مشهور رسانه‌ای و مجری سابق فاکس‌نیوز هم در برنامه‌اش نشده به این ماجرا نوشته است: «یک کشور غربی و متحد دولت بایدن و از اعضای ناتو دوروف را دستگیر کرده. این هشداری برای هر صاحب پلتفرمی است که از رسانور حقیقت به دستور دولت‌ها و آژانس‌های اطلاعاتی امتناع می‌کند. تاریکی به‌سرعت جهان آزاد سایق را فرامی‌گیرد...».

«دوروف» چند ماه پیش در گفتوگو با «کارلسون» مدعی شده بود بیش از حد مورد توجه آژانس‌های امنیتی ایالات متحده ازجمله اداره تحقیقات فدرال (فبی‌آی) قرار گرفته و خیلی نگران است او اضافه کرده بود آژانس‌های آمریکایی سعی کرده بودند یکی از مهندسان را استخدام کنند تا یک راه مخفی برای کنترل تلگرام و جاسوسی از کاربران پیدا کنند.

«لری جاسون» تحلیلگر سابق سیاهم ازجمله قراری است که به ماجرای دستگیری دوروف واکنش نشان داده و نکات جالبی را یادآور شده است. او می‌گوید: «من فکر می‌کنم ریشه این موضوع و بازداشت به خاورمیانه برگردد؛ قطعاً آن‌ها پاول دوروف را به حمایت از تروریسم متهم خواهند کرد، چون او از سانسور برخی گروه‌ها خودداری کرده است. تلگرام توسط حامیان حماس و حماس استفاده می‌شود. در اصل تلگرام یکی از معدود کانال‌های ارتباطی است که برای ارعاب دوروف طراحی شده است». رانسی این راهم بگوییم که با انتشار خبر دستگیری پاول دوروف در فرانسه، قیمت ارز دیجیتال «تون‌کوین» که به تلگرام مرتبط است، بیش از ۱۲ درصد سقوط کرد!

رسانه چه خبر

ورود معاون دادستان کل به مشکلات پرستاران

مهر: معاون دادستان کل کشور، خواستار ارائه مکتوب اولویت‌های مشکلات پرستاران و حضور نماینده سازمان نظام پرستاری در کارگروه سلامت دادستانی کل کشور شد. مسئولین سازمان نظام پرستاری، در دیدار با غلام عباس ترکی معاون حقوق عامه دادستانی کل کشور، خواستار رسیدگی جدی قوه قضائیه به موضوع عدم اجرای قوانین و ترک فعل‌هایی شدند که موجب دگرگونی جامعه پرستاری شده است. در این دیدار، وحید زمان زاده رئیس شورای عالی سازمان و احمد نجاتیان رئیس کل سازمان نظام پرستاری، با معاون دادستان کل کشور دیدار و گفت‌وگو کردند. معاون دادستان کل کشور نیز اظهار قبولی کرد؛ با ورود جدی دستگاه‌های نظارتی برخی قوانین برجا مانده پرستاری به جهت حمایت از این قشر و همچنین بهبود خدمات سلامت برای مردم اجرایی شوند. ارگه همچنین خواستار ارائه مکتوب اولویت‌های مشکلات پرستاران و حضور نماینده سازمان در کارگروه سلامت دادستانی کل کشور شد.

دریا سالانه ۱۰۰۰ نفر را می‌بلعد

ویدا: رئیس سازمان اورژانس کشور با بیان اینکه در ۵ ماه نخست امسال ۸۱۵ مورد غرق شدگی در کشور ثبت شد که حاکی از رشد ۴ درصدی غرق شدگی نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۲ است، جعفر میعادفر رئیس سازمان اورژنس کشور اظهار کرد: در ۵ ماه اول امسال از بین ۸۱۵ نفر غرق شده، ۷۶۲ نفر ایرانی و ۵۳ نفر معادل ۷ درصد از کل غرق شدگان، اتباع سایر کشورها بوده‌اند. از این تعداد غرق شده خوشبختانه ۳۳۶ نفر پس از نجات توسط اورژنس پیش بیمارستانی تحت درمان قرار گرفتند و متأسفانه ۴۷۹ نفر نیز جان خود را از دست دادند. وی با اشاره به رشد ۴ درصدی فوتی‌های ناشی از غرق شدگی در ۵ ماه اول امسال، از کاهش ۳۰ درصدی غرق شدگی در ساحل خبر داد و گفت: ۸۰ درصد افراد غرق شده و ۸۶ درصد از فوتی‌ها مردان هستند. بیشترین غرق شدگی در روزخانه‌ها، ساحل دریاها و استخرهای کشاورزی ثبت شده است. رئیس سازمان اورژنس کشور از پیشگیری مانند آموزش شنا و کمک‌های اولیه درخواست کمک و تماس با ۱۱۵، جلوگیری از فرو رفتن قربانی در آب، نجات غرق و خروج غرق‌شدگی از آب و آغاز عملیات احیاء به‌عنوان زنجیره بقا در غرق شدگی یاد کرد و گفت: بیشترین موارد غرق شدگی در سال جاری در کشور در ماه تیر و بیشترین مورد روزانه غرق شدگی مربوط به روز ۲۸ مرداد بوده است. به گفته وی، استان‌های مازندران با ۸۷ مورد، فارس با ۷۰ و بوشهر با ۵۸ مورد، بیشترین غریق را داشته‌اند و بیشترین رشد ثبت موارد غرق شدگی در سال جاری در ۵ ماه نخست امسال مربوط به استان‌های فارس، سیستان وبلوچستان و گلستان بوده و استان‌های قزوین، مازندران و خراسان رضوی به مدت مشابه سال گذشته، روند کاهشی داشته اند. معاون خلفه‌نشان کرد: بر اساس اطلاعات سازمان پزشکی قانونی از ابتدای سال ۸۹ تا پایان سال گذشته در محیط‌های آبی کشور، ۲۰ هزار و ۵۵۵ نفر معادل سالانه حدود یک هزار و ۸۲ نفر بر اثر غرق شدگی جان خود را از دست داده‌اند که بیشترین فوتی ثبت شده در سال ۹۸ با یک هزار و ۲۷۵ نفر و کمترین فوتی ثبت شده نیز مربوط به سال ۹۴ با ۸۷۹ نفر بوده است. رئیس سازمان اورژنس کشور غرق شدگی را سومین عامل مرگ ناشی از حوادث غیرعمد در دنیا دانست و گفت: بیشترین خطر در فصل تابستان به ویژه برای نوجوانان و جوانان، غرق شدگی است. به طور میانگین هر سال حدود ۲۳۶ هزار نفر به دلیل غرق شدگی جان خود را از دست می‌دهند که بیشترین گروه قربانی غرق شدگی، کودکان و مردان هستند. وی تصریح کرد: خلیج فارس با ۸۴ مورد و دریای کاسپین با ۸۰ مورد، بیشترین غرق شدگی در سواحل دریایی را داشته اند. همچنین استان‌های خوزستان با ۲۸ مورد، آذربایجان غربی با ۲۴ مورد و گیلان با ۱۸ مورد، بیشترین غرق شدگی در رودخانه‌ها را در کشور داشته‌اند.

گوشت قرمز می‌تواند عامل اصلی سرطان روده بزرگ در جوانان باشد

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که سرنخ هایی وجود دارد که نشان می‌دهد گوشت قرمز و فرآوری شده می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان شود. محققان آمریکایی دانند که بیماران جوان‌تر مبتلا به سرطان روده معمولاً سطوح بالاتری از متابولیت‌های ایجاد کننده سرطان در خون خود دارند. تجزیه و تحلیل نشان داد که تفاوت در رژیم غذایی عامل بسیاری از تفاوت‌های مشاهده شده بین بیماران جوان و مسن‌تر سرطان روده بزرگ است. این دروافع خبر خوبی است، زیرا محققان فکر می‌کردند که ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، به تغییر میکروبوم روده در مقیاس بزرگ نیاز باشد. میکروبوم شامل هزاران میکروب مختلف است که در روده زندگی می‌کنند که بیش