info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۳۸
یکشنبه / ۹ آبان / ۱۴۰۰
۲۴ / ربیع الاول / ۱۴۴۲
31 / October / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۲-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: 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

قابل توجه

تنهایی کرونازنگ خطر فردگرایی را به صدا در آورد

محققان استرالیایی تأثیر خانه‌نشینی‌های کرونایی بر دوستی افراد و سایر روابط صمیمی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که تنهایی موضوع مهم اجتماعی و بهداشتی است که با سلامت روانی ضعیف و مرگ زودهنگام مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویفروم، بررسی‌ها نشان می‌دهد که محدودیت‌های کرونایی روابط نزدیک ما را تحت تاثیر قرار داده است. بسیاری از ما باوجود افزایش تعاملات آنلاین در هنگام خانه‌نشینی‌های کرونایی با افزوا و تنهایی مواجه شده‌ایم. در میان نگرانی‌ها درباره دوستی‌ها و مهارت‌های اجتماعی از دست رفته، ممکن است افراد این سوال را داشته باشند که آیا زندگی اجتماعی آنها با توقف محدودیت‌ها به حالت عادی باز می‌گردد؟

این مطالعه جدید، آنچه در زندگی اجتماعی استرالیایی‌ها در دوران قرنطینه اتفاق افتاده را بررسی کرده است و یافته‌ها نشان می‌دهد، بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ ممکن است تاثیر طولانی‌مدت بر دوستی‌ها داشته باشد، اما به معنای بهترشدن آنها نخواهد بود.

در این مطالعه تجربیات بیش از ۲۰۰۰ استرالیایی بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۱ در مدت خانه‌نشینی و پس از آن بررسی (هر فرد سه بار در مورد تعاملات، شیوه زندگی و برنامه‌های خود) شدند. سن شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۸۸ و حدود دو سوم آنان زن بودند. استرالیا به دلیل خروج زودهنگام از خانه‌نشینی در سال ۲۰۲۰ موقعیت منحصربه‌فردی برای این نوع مطالعه داشت و توانستیم در مدت خانه‌نشینی کرونایی و چندین ماه پس از آن، از تجربه استرالیایی‌ها مطلع شویم.

تنهایی زمانی رخ می‌دهد که روابط ما نیازهای اجتماعی ما را برآورده نمی‌کند. دانشمندان علوم اجتماعی در دهه‌های اخیر نگران تنهایی بوده‌اند زیرا مواردی مانند افزایش فردگرایی در فرهنگ‌ها و افزایش خانواده‌های مجرد وجود دارد و بیماری کووید-۱۹ منجر به تسریع چنین تغییراتی شده است. در واقع، بسیاری از استرالیایی‌های مورد بررسی، کاهش کیفیت و اندازه دوستی‌های خود را نه تنها در اوج همه‌گیری در سال گذشته بلکه ماه‌ها پس از پایان خانه‌نشینی در سال ۲۰۲۰ نیز گزارش کردند. آنچه افراد بازگو کردند شامل موارد ذیل است:

افزایش قطع ارتباط

با کمال تعجب، بسیاری از شرکت‌کنندگان از افزایش قطع ارتباط و تنهایی در زمان خانه‌نشینی خبر دادند. تعامل با دوستان یکسان نبود اما نگران‌کننده‌تر این بود که این احساسات ماه‌ها پس از پایان خانه‌نشینی ادامه یافت و برخی از پاسخ‌دهندگان تاثیری پایدار در نگرش به دوستی و معاشرت را توصیف کردند.

کوچک‌شدن شبکه‌های دوستی

شرکت‌کنندگان توضیح دادند که چگونه شبکه‌های دوستی با قطع ارتباطات دورتر در زمان خانه‌نشینی کاهش یافته است. برخی از روابط به دلیل عدم هم‌نشینی‌ها کوچک شد زیرا استرس بیماری همه‌گیر افراد را وادار به برقراری ارتباط تنها با افرادی کرده است که بیشتر به آنان اهمیت می‌دهند و متاسفانه با کاهش محدودیت‌ها نیز این ارتباطات افزایش پیدا نکرد. تداوم محدودیت‌ها بر فعالیت‌های گروهی، احساس قطع ارتباط را افزایش داد و با ادامه تحصیل آنلاین و دورکاری، ایجاد روابط جدید با افراد نیز انجام نشد.

دوستی‌های آنلاین جدید

اگرچه خانه‌نشینی منجر به قطع ارتباط جسمی افراد شد، اما استفاده از رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و ویدئو کنفرانس افزایش یافت. محققان عنوان کردند: خانه‌نشینی همراه با این رونق ارتباطات دیجیتالی به ارتباط با دوستان دور کمک کرده است. البته این موضوع نیز نتوانست بر افزایش کلی تنهایی غلبه کند و یا جایگزین تعامل فیزیکی شود.

اهمیت ارتباط مجدد دوستی‌های شخصی

نتایج مطالعات قبلی نشان داده است که ارتباط دیجیتالی می‌تواند به کاهش تنهایی در موارد برای تقویت روابط شخصی موجود کمک کند اما این مطالعه نشان داد که این ارتباطات نمی‌تواند دوستی‌های شخصی پساکرونا را به تنهایی جبران کند. قبل از پذیرش تغییراتی مانند دفاتر کاملا مجازی که وابستگی ما به تعامل دیجیتالی را تقویت می‌کند، باید مراقب و ارزش معاشرت حضوری را به خاطر داشته باشیم و با دوستان قدیمی و جدید در آینده ارتباط مجدد برقرار کنیم.

این بررسی نشان می‌دهد که نمی‌توانیم معاشرت پساکرونا را همانند قبل بدانیم و باید برای ملاقات با دوستان قدیمی و دوستان جدید تلاش آگاهانه‌ای انجام دهیم.

گزارش روز

حمله سایبری چگونه شکل می گیرد؟

باید توجه کرد که همیشه بدین صورت نیست که متوجه شویم جایی مورد نفوذ قرار گرفته مگر این که هدف هکر نمایش قدرت باشد. همیشه فردی که از اطلاعات ما استفاده می کند لزومی ندارد بلیت استفاده از آنها به ما هشدار دهد؛ مگر این که بخواهد ابراز قدرت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، چهار عامل برای موضوعات اخیر مربوط به هک سازمان‌ها یا نهادهای اخیر قابل بررسی است. چندی پیش مقاله‌ای خوانده بودم که در آن تحلیل شده بود نشت اطلاعات به چند صورت رخ می‌دهد و همیشه هک سیستم‌ها به این صورت نیست که افراد از آگاه باشند یا این که اختلالی در سیستم ایجاد کند. گاهی این رخدادها در صورتی به واقوع می‌پیوندند که باعث دزدیده‌شدن اطلاعات می‌شوند. مانند آن چه در نشت اطلاعات سایت هنغمندی یارانه‌ها در سال‌های پیش رخ داد. با این توضیحات سراغ مرور چهار عامل اثرگذار می‌رویم. عامل اول، سکوت و تکذیب‌های مختلف در این حوزه است. با سکوت یا انتشار تکذیبیه راه به جایی نخواهیم برد. با شناسایی دقیق عوامل است که می‌شود در تجربه‌های اینچنین، دانش را به سایر قسمت‌ها منتقل و از تکرار حوادث جلوگیری کرد اما متاسفانه نهادها و سازمان‌ها در زمانی که این اتفاق‌ها رخ می‌دهد، یاد گرفته‌اند که تکذیب و سکوت پیشه کنند. دانش یا چنین رفتارهایی تسری پیدا نمی‌کند. به بیان دیگر با ادامه‌دارشدن این روش، نهتنها محل A که محل B نیز مورد آسیب و حمله قرار خواهد گرفت چون همه در حال تکذیب و سکوت هستند. نکته دوم این است که توسعه رایگان را به جای توسعه هزینه‌محور یاد گرفته‌ایم. به عنوان مثال وینوز، آنتی‌ویروس، ابزار ITSM و ابزارهای فرآیندی و... رایگان را ترویج داده‌ایم. این در حالی است که بابت سخت‌افزارها هزینه‌های زیادی پرداخت می‌شود اما برای نرم‌افزارها یا همان ابزارهای نام‌شهود مدیریت داده‌ها و دارایی‌ها اصولا از ابزارهای OPEN SOURCE استفاده می‌شود که اینها نیز می‌توانند به راحتی هک شوند. باید توجه کرد که همیشه بدین صورت نیست که متوجه شویم جایی مورد نفوذ قرار گرفته مگر این که هدف هکر نمایش قدرت باشد. سال‌هاست از طریق همین نرم‌افزارهایی که رایگان به دست آورده‌ایم تحت نفوذ و آسیب هستیم ولی متاسفانه از آن مطلع نیستیم؛ چرا که همیشه فردی که از اطلاعات ما استفاده می‌کند لزومی ندارد بلیت استفاده از آنها به ما هشدار دهد؛ مگر این که بخواهد ابراز قدرت کند.

عامل سوم عدم توجه نهادهایی که برای مبادله از این دست رخدادها شکل گرفته‌اند به دانش روز است. دانش روز نیز لزوما ارتباطی با تحریم ندارد. متاسفانه دیده می‌شود که برخی نهادها مهم‌ترین چیزی که از امنیت می‌دانند، جداسازی اینترنت و اینترانت است. امروزه این حرف در عمیق‌ترین شکل ناشی از نادانستگی در خصوص میزان امکاناتی است که شبکه‌های رایانه‌ای دارند. البته به این امر مرتبط نیست که اینترنت کشور به اینترانت وصل است یا خیر. به بیان دیگر مراکز مبادله‌کننده از چنین رخدادهایی وظایف خود را به نازل‌ترین شکل ممکن انجام می‌دهند؛ بیشتر به صورت شکلی و شعاری. آخرین محور در این خصوص، عدم توجه واقعی به دانش امنیت و موضوع امنیت توسعه نرم‌افزاری است. نرم‌افزارهای کشور از تکنیک‌های امنیتی مطلع نیستند. به این علت که متاسفانه مرکزی مانند ماهر و سایر مراکز مشابه دانش احکامات و احتمالات قابل رویه‌روشدن را کمتر به اشتراک می‌گذارند و بیشتر به دادن هشدار بسنده می‌کنند.

در خاتمه خاطره‌ای عرض کنم. مدیر طرحی بودم که قرار بود اطلاعات فایروال آن مرکز را بگیریم. آن اطلاعات پس از مدتی کشمکش با سایر بخش‌های حفاظتی به دست ما رسید. تنظیمات کارخانه‌ای فایروال آن چیزی بود که برای آن مدت‌ها در آن مرکز معطل شدیم. این امر نشانه گرفته از این است که پیمانکاران نه از روی تخصص و قدرت و توانایی بلکه بسته به میزان تاییدات و ارتباط‌های شان انتخاب می‌شوند. در صورت تداوم این روند باید منتظر چنین روزهایی باشیم و به نظر می‌رسد بیشتر از این نیز برای کشور رخ می‌دهد. زمانی که در رابطه با تکنولوژی و حراست فناوری صحبت می‌شود، نباید صرفا به موضوعات فرعی توجه شود، بلکه احتیاج به افرادی داریم که به فناوری نیز اشراف داشته باشند و از این جمله شعاری جداسازی اینترنت و اینترانت به‌دور باشند. در دنیا روش‌های جدیدتری برای فناوری عرضه شده اما این بحث‌ها در کشور در ۲۰ سال پیش فریز شده و لازم است نهادهای ناظر بر این امر بیشتر در این حوزه مطالعه کنند و مطلع شوند.

مکث

چرا و چگونه متوسط نباشیم؟

وقتی می‌خواهید در حد متوسط بمانید، یعنی دارید توانایی‌ها و استعدادهای خود را پنهان کنید و اجازه می‌دهید که فرصت‌های زیادی را از دست بدهید. شما اولین شغل در دسترس را می‌پذیرید؛ اگر چه واقعا انتظارات شما را برآورده نمی‌کند. رابطه شما یکنواخت می‌شود و به خاطر راحت‌طلبی، تمام فعالیت‌ها، تلاشی‌ها یتان هدر می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سواد رنگی، میان مایگی نوعی نگرش و شیوه‌ای از زندگی است. بد نیست زیرا یک کمبود است. بد است زیرا تو به خود اجازه می‌دهی در هر کاری به حداقل مقدار قابل قبول بسنده کنی. وقتی متوسطی، مدام موظبی: کاری انجام ندهی که غیرمعمول باشد. خطری نکنی، کشف نکنی، تلاش نکنی، اشتباه نکنی، خطایی ازت سر نزند و خلاصه نه ببینی، نه ببایی یا جای پای دیگران گذاشتن به تقلید و مقلد بودن در کار و زندگی، البته راحت و دست‌باب است اما فعلیت و پتانسیل انسان کشف نشده و شکوفا نگشته، تلف می‌شود در عمری بی‌ثمر به میان‌مایگی کسی که به خود اجازه داده در سایه متوسط‌بودن بماند، به‌سادگی به فعلیت و پتانسیل کامل خود نمی‌رسد. زیرا میان‌مایگان، فراتر از محدوده راحتی خود تلاشی نمی‌کنند. وقتی می‌خواهید در حد متوسط بمانید، یعنی دارید توانایی‌ها و استعدادهای خود را پنهان کنید و اجازه می‌دهید که فرصت‌های زیادی را از دست بدهید. شما اولین شغل در دسترس را می‌پذیرید؛ اگر چه واقعا انتظارات شما را برآورده نمی‌کند. رابطه شما یکنواخت می‌شود و به خاطر راحت‌طلبی، تمام فعالیت‌ها یتان هدر می‌رود.

۱. یک هدف یا رؤیا برای انجام‌دادن تعیین کنید

من فکر می‌کنم وقتی ما فاقد رویا یا هدفی برای رسیدن و انجام‌دادن هستیم، متوسط‌بودن می‌تواند به‌راحتی در زندگی ما جا بیفتد. به همین دلیل هیچ دارویی بهتر از این نیست که به چیزی فکر کنید که می‌خواهید به آن برسید و برای آن شروع به کار کنید. هر رؤیایی مهم است. از سفر به مکانی دور که به آن علاقه دارید، تا شروع کسب‌وکار خود. دوست دارید چه کار کنید؟ اگر اکنون رؤیایی ندارید یا نمی‌دانید چه چیزی می‌تواند رؤیای شما باشد، به فعالیت‌هایی فکر کنید که دوست دارید انجام دهید. هنگامی که رؤیای خود را پیدا کردید، سؤال بعدی این است که آیا شجاعت تحقق آن را دارید. متوسطی به شما می‌گوید نمی‌توانید این کار را انجام دهید. من معمولی‌تان می‌گوید این کار پیچیده‌ای است و از عهده انجام آن برنمی‌آیی یا انجام آن زمان زیادی می‌برد. اما شما باید تجزیه و تحلیل کنید که آیا واقعا این همان کاری است که می‌خواهید انجام دهید یا نه. اگر واقعاً آن را می‌خواهید، راهی برای رسیدن به هدف پیدا کنید به یاد داشته باشید که رؤیای بزرگ داشته باشید و این رؤیا را با اقدامات کوچک پیش ببرید. یک قدم کوچک روزانه مؤثرتر از اقدامی بزرگ در ماه است.

۲. با افرادی رفت‌وآمد کنید که به شما انگیزه می‌دهند

اگر با افراد متوسط ارتباط برقرار کنید، درست مانند آنها فکر و رفتار می‌کنید. این حرف من را اشتباه نگیرید! من نمی‌گویم به تمام روابط خود پایان دهید اما برایتان خوب است که افرادی را وارد زندگی خود کنید که به شما الهام و انگیزه می‌دهند. سر فرصت افرادی را پیدا کنید که به خواسته‌های خود رسیده‌اند و آنها را در زندگی خود بگنجانید. خواهید دید که چگونه به‌تدریج روشنان برای دیدن جهان تغییر خواهد کرد و یاد خواهید گرفت که راه‌های رسیدن به رؤیایتان را پیدا کنید.

۳. راه خود را بروید

اگر توجه کرده باشید دیده‌اید، افرادی که به اهداف بزرگ دست می‌یابند کسانی هستند که از الگوهای عادی دور شده‌اند. وقتی مسیر و مراحل مشابهی را که دیگران رفته‌اند، دنبال کنید نمی‌توانید نتایج متفاوتی انتظار داشته باشید. جرات کنید راهی را انتخاب کنید که کمتر کسی آن را پیموده است: هر چند که مشکلات و دردسرهای بیشتری داشته باشد. شما با فاصله نتایج مثبتی را نمی‌بینید اما هنگامی که نتایج ظاهر شوند، باورتان نمی‌شود. سعی کنید ذهنیت خود را تغییر دهید و اجازه ندهید هنگامی که دیگران به شما می‌گویند «داری اشتباه می‌کنی!» یا «کاری که داری انجام می‌دی شکست می‌خورد» ترس به شما چیره شود. به یاد داشته باشید که هر کس یا ما باید راه خود را دنبال کنیم.

۴- ریسک کنید، حتی اگر مردم فکر کنند شما دیوانه‌اید

زندگی بدون خطر کردن بسیار خسته‌کننده است و شما را در معمولی‌بودن غرق خواهد کرد. خوب است به شغلی اکتفا کنید که بتواند قبض‌های ماهانه را پرداخت کند اما مطمئناً زندگی چیزهای بیشتری از این دارد. یادتان هست که به دانش یک رؤیا یا هدف اشاره کردم؟ خوب، مطمئناً در حین تلاش بر ای رسیدن به هدف و رؤیایتان کسانی خواهند بود که به شما بگویند این کار غیرممکن است. واقعیت این است که صرف نظر از این که هدف شما چیست، همیشه افراد بدبین یا ترسویی هستند که از ترس، رؤیاهای خود را از بین برده‌اند و اکنون سعی می‌کنند شما را نیز تشویق به چنین کاری کنند. حتی اگر نشناختی مرتکب شوید، بهتر است جز جدیدی را امتحان کنید تا در بلاتکلیفی و تردید در مورد آن چه اتفاق افتاده باقی بمانید.

شما متولد نشده‌اید که متوسط باشید

هر یک از ما مهارت‌ها و ویژگی‌های منحصربه‌فردی داریم و می‌توانیم زندگی خود و دیگران را شکوفا کنیم. با این حال بسیاری از مردم در آن چه راحت و آسان است گیر کرده و تصمیم می‌گیرند از آن فراتر نروند. شما یکی از آن افراد نباشید. شما نیز مانند بقیه عناصر جهان برای انجام کاری خاص به دنیا آمده‌اید. شاید الآن نمی‌دانید که چیست یا واقعاً به آن اعتقاد ندارید اما این حقیقت است. فقط کافی است آن را پیدا کنید و گام بعدی را برای رسیدن به آن بردارید.

اشاره

چرا مرگ‌ومیر کرونا در مردان بیشتر است؟

شیوع بیماری کووید۱۹ بین مردان و زنان تقریبا یکسان است؛ ولی درصد مرگ‌ومیر مردان بیشتر از زنان گزارش شده است. پژوهشگران با انجام یک مطالعه مروری مقالات منتشر شده در این موضوع را بررسی کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بررسی داده‌های کشورها نشان می‌دهد که شیوع بیماری کووید۱۹ بین مردان و زنان تقریبا یکسان است؛ ولی درصد مرگ‌ومیر مردان بیشتر از زنان گزارش شده است.

با توجه به این موضوع پژوهشگران زیست‌فناوری با انجام یک مطالعه و با بررسی مقالات منتشر شده در این زمینه، علت تفاوت در شدت و میزان مرگ‌ومیر بیماری کووید۱۹ بین زنان و مردان از دیدگاه سلولی مولکولی، هورمونی و ایمنی مورد بررسی قرار دادند. برای انجام این مطالعه، مقالات منتشر شده طی سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱، در پایگاه‌های اطلاعاتی جمع‌آوری شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. در این مطالعات تاثیر هورمون‌های جنسی بین دو زن و مرد تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند. تا کنون مشخص شده که تستسترون دارای اثر سرکوب‌کننده سیستم ایمنی است. در حالی که استروژن بر سیگار در مردان و فرار از غیرفعال‌سازی کروموزم X به عنوان عاملی که در اختلاف میزان مرگ‌ومیر در دو جنس موثرند، عنوان شده است.

تفاوت پاسخ‌های سیستم ایمنی در برابر عفونت‌های ویروسی در زنان و مردان متفاوت است. تعداد و فعالیت برخی سلول‌های ایمنی ذاتی و پاسخ‌های التهابی در زنان بالاتر از مردان است و به طور کلی زنان سیستم ایمنی ذاتی و اختصاصی قوی‌تری نسبت به مردان دارند. همچنین ترشح هورمون‌های جنسی بین دو زن و مرد تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند. تا کنون مشخص شده که تستسترون دارای اثر سرکوب‌کننده سیستم ایمنی است. در حالی که استروژن بر سیستم ایمنی اثر تقویت‌کننده دارد. سطح تستسترون بالا می‌تواند سطح پاسخ‌های آنتی‌یادی را افزایش دهد. همچنین سطح تستسترون بالا در مردان باعث کاهش پاسخ‌های آنتی‌یادی نسبت به واکسن‌ها می‌شود.

عامل دیگر که سبب تفاوت در شدت و میزان مرگ‌ومیر کووید۱۹ در بین زنان و مردان می‌شود، وجود یک کروموزوم X اضافه در زنان است که این ممکن است بر بیان گیرنده ACE۲ تاثیر بگذارد.

مورد دیگری که در خصوص تفاوت زنان و مردان و تاثیر آن در میزان مرگ‌ومیر ناشی از کووید۱۹ مطرح می‌شود، اختلاف رفتاری در مصرف سیگار بین دو جنس است. مطالعه‌ای نشان داده که سیگار کشیدن می‌تواند باعث افزایش بیان ACE۲ که گیرنده ویروس بیماری کووید۱۹ است، شود و این می‌تواند محل‌های ممکن برای ورود ویروس را افزایش می‌دهد. به همین دلیل مردان سیگاری در مقابل بیماری کووید۱۹ آسیب‌پذیرترهستند.

یافته‌های این مطالعه حاکی از این است که با توجه به شیوع تقریبا یکسان بیماری کووید۱۹ در بین دو جنس زن و مرد، عواملی مانند قوی‌تر بودن سیستم ایمنی در زنان، بالا بودن استروژن در زنان نسبت به مردان، افزایش پاسخ‌های آنتی‌یادی در زنان نسبت به مردان، نقش محافظتی در برابر التهاب در زنان و... می‌تواند دلایلی بر کاهش شدت و میزان مرگ‌ومیر حاصل از بیماری در بین زنان باشد. در انجام این تحقیق محبوبه گل‌چین و مرضیه لولایی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات پزشکی تولیدمثل پژوهشگاه‌رویان اصفهان مشارکت داشتند. یافته‌های این مطالعه مهره‌ساز سال جاری، به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی علت تفاوت شدت بیماری کووید۱۹ و مرگ ناشی از آن در میان زنان و مردان: یک مطالعه مروری» در دوماهنامه فیض دانشگاه علوم پزشکی کاشان منتشر شده است.

برگه

بدون ذهن باز هرگز نمی‌توانید موفقیت بزرگی به دست آورید.

مارتا استوارت

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۳	۰۶:۲۸	۱۱:۴۹	۱۷:۱۰	۱۷:۲۹

خواندنی

بیا ای جان بیا ای جان بیا
فریاد رس ما را
چو ما را یک نفس باشد
نباشی یک نفس ما را

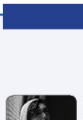
انوری

امروز با حافظ

ساقی بیار آبی از چشمه خرابات
تا خرقه‌ها بشوییم از عجب خانقاهی
عمر بیست پادشاها کز می تهیست جامم
اینک ز بنده دعوی و از محتسب گواهی

داستانک

ایستگاه هیچ



ریحان ستوده

دانه سنگین برفها به صورت سفیدم میکوبید.خواستم بپرسم که خیلی وقت است که اینجا نشسته‌ای! که دیدم روی لباس سیاهش مشت مشت برف سفید نشسته و نوک دماغش مثل یک توت فرنگی وحشی سرخ شده وخودش رامالند کرمی که قرارداست در پیله جاشود سخت جمع کرده.

کنارش نشستم ونگاهم رابه انتهای پیل هادوختم. قطار که آمد درش دقیقا روبه روی ماباز شداما اوسوار نشد فقط به انتهای قطار خیره شد. من هم سوارنشدم.

-مسنتظرکسی هستید؟

-بله.

-یک مسافر؟

-نه ، یک زن جوان زیبا؛ باقدامی کشیده ـلب های سرخ ـموهای بلند مشکی ویک پالتوی سفید.

-امیدوارم زود بیاید.

بلندشدم و از ایستگاه خارج شدم.

من از موهای مشکی خسته شده بودم. حتی از بلندیشان برای همین پنج شنبه پیش آنها را زدم و رنگشان راشرابی کردم، رنگ موهای زن‌های عاشق.

وخودتان که میدانید پالتو سفید به رنگ موهای شرابی نمی آید.

هفته دیگر نامه جدیدی برایش پست میکنم. بامشخصات جدیدم، شاید هم نکنم.

ایستگاه هیچ

رسانه چه خبر

مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور از ۸۵ میلیون دُز فراتر رفت

روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت: مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور از ۸۵ میلیون دُز فراتر رفت. بر اساس گزارش مذکور تا روزجمعه ۵۲ میلیون و ۱۹۹ هزار و ۴۴۰ نفر دُز اول، ۳۲ میلیون و ۸۸ هزار و ۹۴۰ نفر دُز دوم و ۸۱ هزار و ۵۲۷ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. بنابراین مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۸۵ میلیون و ۳۶۹ هزار و ۹۱۷ دُز رسیده است.

پیشنهاد آموزش و پرورش برای بازگشایی دبستان‌ها

تسنیم: سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به پیشنهاد بازگشایی مدارس ابتدایی از اول آذرماه گفت: مدارس باید حداقل یک روز در هفته باز باشند و امکان ندارد مدرسه‌ای خودش تصمیم بگیرد که آموزش را به طور کامل در فضای مجازی ادامه بدهد.

مردم شناسه و رمز ثنای خود را در اختیار کافی‌نت‌ها قرار ندهند

ایرنا: مدیرعامل کانون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی گفت: مردم در مراجعه به کافی‌نت‌ها برای انجام امور قضایی از دادن شناسه و رمز خود به آنها خودداری کنند، زیرا این اطلاعات مانند کلید گاوصندوقی است که بدون آگاهی در اختیار دیگری قرار داده‌اند.

افزایش پیوند کبد بر اثر مصرف زیاد مشروبات الکلی در پاندمی کرونا

مدیسن نت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تقاضا برای پیوند کبد در میان آمریکایی‌هایی که مشروبات الکلی زیاد مصرف می‌کنند در طول پاندمی کووید۱۹ افزایش یافته است.