گوناگون

چگونگی خرید تک جلدی کتب درسی اعلام شد

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: با شرکت پست قراردادی امضا کردیم که هر قردی در هر جایی کتاب دستش نرسیده یا نیاز نداشته نگردد است می‌تواند در سامانه به‌عنوان خرید تک‌جلدی ثبتنام کند و شرکت پست هم بلافاصله کتاب را می‌فرستد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا علی باقرزاده با اشاره به گلایه برخی خانواده‌ها از کمبود کتاب درسی، عنوان کرد: کتاب‌های متوسطه اول از طریق نمایندگی‌های قروش کتاب توزیع می‌شود و خیلی مسئله‌ای نداریم. وی افزود: در دوره ابتدایی هم تقریباً در هیچ استان و شهرستانی با مشکل مواجه نیستیم چون تمام قراردادی که در سامانه سناد ثبتنام کردند برایشان ثبت سفارش شده است و روزبه‌روز هم قرارند ثبتنام و ارسال کتاب را کنترل می‌کردیم.

●دو درصد بیشتر از تعداد دانش‌آموزان کتاب درسی چاپ کردیم

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی خاطرنشان کرد: مشکل اصلی برای کتاب‌های پایه دهم اتفاق افتاد که بعضاً در انتخاب رشته یا مسئله مواجه بودند و قاعدتاً نادر سناد ثبتنام نکنند. نمی‌دانیم که چقدر کتاب باید به مدارس بفرستیم. وی با تأکید بر اینکه مشکل کسری کتاب نداریم، گفت: در بعضی از مناطق، ثبتنام دانش‌آموزان دیر اتفاق افتاد و در روزهای اول و دوم مهر هم ثبتنام داشتیم که آنجا ممکن است کتاب با تأخیر رسیده باشد اما مشکلی از بابت کسری چاپ نیست و تقریباً ۲ درصد بیش از تعداد دانش‌آموزان کتاب چاپ کردیم.

●امکان خرید تک جلدی کتاب درسی تا ۱۵ مهر

باقرزاده گفت: با شرکت پست قراردادی امضا کردیم که هر قردی در هرجایی کتاب دستش نرسیده یا ثبتنام نکرده است می‌تواند در سامانه به‌عنوان خرید تک‌جلدی ثبتنام کند و شرکت پست هم بلافاصله کتاب را می‌فرستد. وی بابیان اینکه سامانه برای ثبتنام تک‌جلدی کتاب‌ها فعلاً باز است، افزود: بدنا تاریخ تا ۱۵ مهر سامانه باز باشد حتی تا آخر مهر هم در بعضی از نقاط سامانه را باز می‌گذاریم.

●کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی در دست چاپ است

به گزارش معاونت روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت آموزش‌وپرورش، باقرزاده با اشاره به کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی پسران و دختران، گفت: کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی پسران و دختران بازنگری کلی شد و اواخر شهریور برای چاپ رفت که این کتاب با تأخیر به دست دانش‌آموزان می‌رسد.

درمان "کبد چرب" را به این دانه‌های معجزه‌آسا بسپارید

"کبد چرب" در انواع و اقسام خود حتی در موارد حاد و توسعه‌یافته آن که گاهی منجر به "سیروز کبدی" می‌شود، پروسه درمان ساده و بدون عارضه‌ای بر اساس دستورات طب سنتی دارد و در اکثر موارد در صورت رعایت برخی تدابیر ساده و...

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، بسیاری از افراد در صورت مواجهه با بیماری یا عارضه خاصی، تصور می‌کنند که برای درمان بیماری خود حتماً باید متوسل به مصرف داروهای شیمیایی یا نسخه‌های پیچیده شوند! اما بر اساس آموزه‌های طب سنتی، اکثر بیماری‌ها حتی برخی از بیماری‌های صعب‌العلاج، درمان‌های بسیار ساده و بر اساس اصلاح تغذیه و رعایت برخی از پرهیزها دارند؛ به‌طور مثال امروزه "کبد چرب" بیماری‌ای است که بسیاری از مردم کشورمان به آن گرفتار هستند و در طب نوین برای درمان این بیماری، انواع و اقسام داروهای شیمیایی با عوارض بسیار تجویز می‌شوند و در بسیاری از موارد این داروهای شیمیایی نتیجه چندانی در درمان کبد چرب ندارند! جالب اینکه همین بیماری کبد چرب در انواع و اقسام خود حتی در موارد حاد و توسعه‌یافته آن که گاهی منجر به "سیروز کبدی" می‌شود، پروسه درمان ساده و بدون عارضه‌ای بر اساس دستورات طب سنتی دارد و در اکثر موارد در صورت رعایت برخی تدابیر ساده و پرهیزات اوقات‌شده از سوی طبیب، به‌راحتی در بازه‌زمانی حدود ۴ ماهه درمان می‌شود. یکی از ترکیبات تجویزی برای درمان کبد چرب، استفاده از "خاکشیر" است که البته کاربردهای خاکشیر در حوزه درمان‌های طب سنتی بسیار گسترده است؛ استفاده از جوشانده یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر به‌صورت ناشتا نقش بسیار چشمگیری در درمان کبد چرب و عوارض کبدی دارد البته کنار مصرف خاکشیر باید سایر پرهیزات و تدابیر لازم را نیز رعایت کرد مانند پرهیز از مصرف آب یخ، پرهیز از مصرف روغن‌های مایع تراریخته موجود در بازار و...

●دانه‌های ریز معجزه‌گر "خاکشیر" می‌تواند شما را در درمان:

-دفع سنگ کلیه
-درمان ضعف معده
-درمان لکه‌های صورت
-درمان تورم لوزه‌ها
-بهبود جوش صورت
-درمان مشکلات کبدی
-بهبود یبوست
یاری دهد.

مصرف صبح ناشتا یک لیوان خاکشیر همراه با عسل، آب لیمو ترش تازه و آب گرم نیز می‌تواند اثرات درمانی گسترده‌ای داشته باشد.

فاکتورهای پرخطر ابتلا به سرطان خون را بشناسید

سرطان خون موسوم به لوسمی یا لوکمیا، سرطان مغز استخوان و سیستم لمفاوی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در سرطان خون، مغز استخوان سلول‌های غیرعادی سفید خون تولید می کند که عملکرد خوبی ندارند. انواع گوناگون سرطان خون وجود دارد و برخی علائم مشترک در آنها عبارتند از ضعف و ناتوانی، لرز، گره های لمفاوی متورم، لکه قرمز بر روی پوست و حساسیت در استخوان ها است. معمولا لوسمی یکی از شایع ترین سرطان ها در بین کودکان است. این بیماری زمانی روی می دهد که DNA سلول های سفیدخون به دلایل نامعلوم آسیب می بینند. این صدمه و آسیب منجر به تقسیم غیرقابل کنترل این سلول ها می شود.

●هر اداعه به برخی از فاکتورهای پرخطر ابتلا به این بیماری اشاره می شود:

درمان قبلی سرطان: اگر قردی به خاطر ابتلا به سرطان تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی قرار گرفته باشد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به سرطان خون قرار دارد.

مشکلات ژنتیکی: اختلالات ژنتیکی نظیر سندروم داون می تواند احتمال ابتلا به سرطان خون را افزایش دهد.

سیگار کشیدن: ذرات مضر موجود در سیگار منجر به انباشت مواد سمی در خون شده و خطر ابتلا به سرطان خون افزایش می یابد. سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به لوسمی شده باشد، ریسک ابتلا به این بیماری افزایش می یابد.

یک جرعه کتاب

سی نگرش برای تحول زندگی‌تان: بگویید، باور کنید، دریافت کنید

نویسنده: گیت دی هرل

مترجمان: احسان کاظم- کتایون دانشمند

انتشارات نسل نوآندیش

پیام آشنا: شرایط جامعهٔ امروزی به‌گونه‌ای است که برای افراد در هر سن و شرایطی، کار و مشغله‌ای فراوان به‌وجود آورده است. هر کس به‌دنبال اهداف خود در زندگی است و هر روز در تلاش برای رسیدن به آن‌هاست. گرچه اهداف ما با یکدیگر متفاوت است همگی ما در یک هدف مشترکیم و آن رسیدن به خوشبختی است. هر کس بنابر عقاید، آرزوها و رسالت خود در زندگی تعریفی خاص و منحصربه‌فرد از خوشبختی دارد؛ اما واقعیت این است که جدا از هر تعریفی که از خوشبختی دارید، اصلی بنیادین وجود دارد که برای همه افراد مشترک است. درست مثل این که هر دانش‌آموز در دوران تحصیل به رشته‌ای خاص علاقه پیدا می‌کند و دوست دارد آن رشته را دنبال کند. این اصل، نگرش ما به زندگی است. اصول موفقیت و خوشبختی با نگرش‌هایمان ارتباط مستقیم دارد: زیرا نگرش‌هایمان هستند که کیفیت زندگی‌مان را رقم می‌زنند. کتاب «سی نگرش» به شما می‌گوید که چگونه نگرش، با همهٔ مسائل زندگی ارتباط مستقیم دارد و به چه شکل کیفیت زندگی‌مان را تغییر می‌دهد و بشر باید از چه نگرش‌هایی برخوردار باشد تا در این راستا به موفقیت دست یابد و درنهایت چه چیزی باید تغییر کند؟ این کتاب به‌خوبی نشان خواهد داد که چطور نگرش صحیح، یکی از کلیدهای اصلی برای زندگی موفق به‌شمار می‌آید. شما با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که نگرشتان نه‌تنها بر تعاملات، بلکه بر نتیجه تمام کارهایتان تأثیر می‌گذارد. بنابراین نگرش مثبت به شما کمک می‌کند تا با موفقیت از میان سختی‌های زندگی گذر کنید. نویسنده در این کتاب کوچک ۳۰ واژهٔ کلیدی را گردآوری کرده و هریک از آن‌ها را همراه با تعریف واژه‌ها، باورهایی نسبت به آن‌ها و داستان‌های شخصی افراد، افکار و نقل قول‌های روزانه‌ای آورده است که شما را ترغیب می‌کند تا این عقاید و گفته‌ها را به مرحله اجرا درآورید. بسیار مفید و مختصر. هر زمان که احساس بی‌قراری کردید یا اگر هنوز هم به شنیدن یا خواندن واژه‌ای، نقل قولی یا چیزی که عزت نفس یا نگرشتان را تقویت کند احتیاج دارید، این کتاب را بردارید. پلنخ، انگیزه و منبع الهام شما، سلاح گفتاری‌تان در این صفحات هستند.

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی:

داروهای خارجی دارای مشابه ایرانی، از فهرست بیمه خارج می‌شوند

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی در خصوص حذف برخی داروها از پوشش بیمه، گفت: طبق تصمیم شورای عالی بیمه و وزارت بهداشت داروهای خارجی دارای مشابه ایرانی، از فهرست بیمه خارج می‌شوند. این موضوع مختص سازمان تامین اجتماعی نیست و همه صندوق های بیمه ای باید این مصوبه را اجرا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی سازمان تامین اجتماعی، دکتر مصطفی سالاری در ششمین جلسه از نشست‌های گفت وشنود که با موضوع تأمین اجتماعی و سالمندی و مقررات بازنشستگی در موسسه عالی پژوهش برگزار شد، افزود: کارگروه این جلسات شنیدن مطالب شرکای اجتماعی و ذینفعان است که قطعاً این گفتگوها در تصمیم گیری‌ها اثرگذار است. وی با بیان اینکه با دریافت دیدگاه ها و نظرات ذینفعان به دنبال کسب رضایتمندی آنها هستیم، گفت: خلاصه این جلسات تنظیم و برای وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ارسال می‌شود. دکتر سالاری با اشاره به نظرات مطرح شده از سوی روسا و نمایندگان بازنشستگان حاضر در جلسه گفت: همسان سازی حقوق بازنشستگان مطالبه به حق این قشر است که در این خصوص مقدماتی آغاز شده است و مجلس نیز به همسان سازی حقوق بازنشستگان توجه دارد. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی در خصوص حذف برخی داروها از پوشش بیمه که مورد سئوال حضار بود، نیز گفت: این تصمیم شورای عالی بیمه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است که داروهای خارجی که مشابه ایرانی دارند از فهرست بیمه خارج شوند. تا ضمن صرفه جویی از تولید داخلی حمایت شود.

وی افزود: در خصوص بیمه تکمیلی و پرداخت مطالبات مراکز درمانی طرف قرارداد برنامه های خوبی در حال اجرا است و تلاش می کنیم تاخیر به شرکت های بیمه نداشته باشیم. سالاری در مورد پرداخت مطالبات مراکز درمانی طرف قرارداد نیز یادآور شد بر اساس تفاهم نامه با وزارت بهداشت حرکت می کنیم تا پرداخت‌ها به موقع انجام شود و وسیع شود. درواقع، یکی از این نتایج باید رخ دهد تا کسی را بتوان مفسد فی الارض دانست.

وی افزود: در خصوص بیمه تکمیلی، تکریم و کیفیت خدمات برای بازنشستگان و بیمه شدگان نیز حفظ شود. وی با تاکید بر اینکه در نظر است مطالبات طرف قرارداد مراکز درمانی تامین اجتماعی سر ماه و به‌موقع پرداخت شود، افزود: ماه جاری نیز تعهدات خود را در قبال وزارت بهداشت ایفا کرده‌ایم و اجازه نمی‌دهیم کسری در این زمینه ایجاد شود و سعی می‌کنیم چنین رویه‌ای استمرار یابد. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی افزود: نرخ امید به زندگی طی سال های گذشته افزایش یافته است. سن بازنشستگی در ۳۰ سال گذشته کاهش پیدا کرده است و این مساله در محاسبات بیمه ای صندوق های بیمه ای تاثیرگذار است. از دیگر عواملی که هزینه های این سازمان را افزایش داده، بیمه های حمایتی بوده که البته توسط این دولت و این مجلس ایجاد نشده است. سالاری گفت: گسترش نامه مشاغل سخت و زیان آور و وضعیت اشتغال در کشور نیز در محاسبات بیمه ای ما تاثیرگذار بوده و نرخ بشتیبانی را کاهش داده است. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی تصریح کرد: خدماتی که این سازمان موظف به ارائه آن است، با مدیریت بهینه ادامه پیدا می کند.

شبه ها با مسائل حقوقی

تعریف افساد فی الارض، مجازات و احکام آن در قانون مجازات اسلامی

افساد فی الارض یکی از اصطلاحاتی است که این روزها هم در محافل حقوقی و هم در رسانه‌ها بسیار شنیده می‌شود. با وجود این، شاید تعریف، وجوه و ابعاد آن برای همه روشن نباشد در این نوشتار به اختصار، زوایای مختلف این اصطلاح حقوقی را بررسی می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جطور، ابتدا با جایگاه افساد فی الارض و تعریف آن در دنیای حقوق کیفری آشنا می‌شویم؛ سپس مجازات این جرم را بررسی خواهیم کرد.

●معنای افساد فی الارض

افساد فی الارض یکی از مهم‌ترین و پرسابقه‌ترین عناوین مجرمانه است. قانونگذار این اصطلاح را در سال ۱۳۹۲ وارد قانون مجازات اسلامی کرد و آن را به‌طور مستقل جرم‌انگاری نمود. ماده ۲۸۶ قانون مجازات اسلامی (مصوب ۱۳۹۲) در تعریف افساد فی الارض چنین می‌گوید:

«هر کس به‌طور گسترده مرتکب جنایت علیه تمامیت جسمانی افراد، جرائم علیه امنیت داخلی یا خارجی کشور، نشر اکاذیب، اخلال در نظام اقتصادی کشور، احراق و تخریب، پخش مواد سمی و میکروبی و خطرناک یا دائر کردن مراکز فساد و قحشا یا معاونت در آنها گردد به گونه‌ای که موجب اخلال شدید در نظم عمومی کشور، ناامنی یا وارود خسارت عمده به تمامیت جسمانی یا اموال خصوصی و عمومی یا سبب اشاعه فساد یا قحشا در حد وسیع گردد، مفسد فی الارض محسوب و به اعدام محکوم می‌گردد.»

●ویژگی‌های جرم افساد فی الارض

مطابق ماده ۲۸۶، رفتارهای مجرمانهٔ ذکرشده در صدر ماده باید دو ویژگی داشته باشد:

● نخست، ارتکاب این رفتار مجرمانه به‌طور گسترده باشد.

● دوم، این رفتار مجرمانه موجب اخلال شدید در نظم عمومی کشور، ناامنی یا وورد خسارت عمده به تمامیت جسمانی یا اموال خصوصی و عمومی یا سبب اشاعه فساد یا قحشا در حد وسیع شود.

●گسترده، «شدید»، «عمده» و «وسیع» به تعاریف دقیق و روشنی ندارند و به بیان بهتر، تفسیرپذیرند؛ بدین‌جهت، در موجاتی می‌توان یک شخص را با اتهام ارتکاب جرم افساد فی الارض به مجازات اعدام محکوم کرد.

● قصدش رخ‌دادن یکی از نتایج ذکرشده در ویژگی دوم باشد:

● علم و آگاهی داشته باشد که رفتارش ناگزیر به آن نتایج خواهد انجامید.

بنابراین، حتی اگر یکی از این نتایج رخ دهد ولی مقام قضایی نتواند یکی از این دو عنصر معنوی (خواستن نتیجه یا آگاهی به وقوع نتیجه-) را احراز و اثبات نماید، نمی‌توان مرتکب رفتار مجرمانه را به اتهام افساد فی الارض به مجازات قانونی مقرر شده برای آن محکوم‌نمود.

●مجازات افساد فی الارض

همان‌طور که در متن ماده نیز اشاره شده است، در صورت تحقق شرایط مذکور در این ماده و ارتکاب شخص به جرم افساد فی الارض، او به مجازات اعدام محکوم خواهد شد. حال، باید ببینیم که با نبود آن دو ویژگی ذکرشده، چه اتفاقی می‌افتد. طبق تبصره ماده ۲۸۶، کافی دست کم یکی از نتایج برشمرده‌شده در ماده ۲۸۶ تحقق می‌یابد ولی قاضی احراز می‌کند که مرتکب قصد ایجاد این نتایج را نداشته و همچنین، علم و آگاهی هم نداشته است که رفتار او به این نتایج می‌انجامد. در این صورت، دو حالت ممکن است رخ دهد:

● الف. این رفتار مشمول مجازات قانونی دیگری باشد: در این حالت، شخص به همان مجازات قانونی محکوم خواهد شد؛

● ب. جرم او مشمول مجازات قانونی دیگری نباشد: مرتکب به بیش از ۲ تا ۵ سال با بیش از ۶ ماه تا ۲ سال حبس تعزیری محکوم خواهد شد.

قانونگذار از اصطلاح افساد فی الارض صرفا به ماده ۲۸۶ قانون مجازات اسلامی محدود نمی‌شود. در قوانین دیگر نیز مانند قانون مجازات جرائم نیروهای مسلح و سایر قوانین می‌بینیم که قانونگذار بارها از این اصطلاح استفاده کرده است؛ توضیح آنکه قانونگذار در این قوانین برخی از جرائم با آشکال خاص ارتکاب برخی از جرائم را در حکم افساد فی الارض دانسته است. در این موارد، بدون آنکه نیازی به تحقق تمامی شرایط و قیدهای ماده ۲۸۶ باشد، شخص مرتکب به مجازات این جرم (اعدام) محکوم خواهد شد.

●برخی از احکام خاص افساد فی الارض در قانون مجازات اسلامی

در قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲، در برخی موارد خاص برای افساد فی الارض احکام ویژه‌ای در نظر گرفته شده است. دو نمونه از این احکام به شرح زیر است:

● الف. طبق ماده ۴۶ قانون مجازات اسلامی، حکم محکومیت قطعی در جرم افساد فی الارض، در یکی از روزنامه‌های محلی در یک نوبت منتشر می‌شود. به‌طرفی که، نشر حکم موجب اخلال در نظم یا امنیت نشود.

● ب. اگر شخصی مرتکب معاونت در جرم افساد فی الارض شود، طبق بند «ث» ماده ۴۷ قانون مجازات اسلامی، صدور حکم و اجرای مجازات او قابل تعلیق و تویق نخواهد بود.

هرشنبه با فناوری

در صورت فراموشی رمز عبور آیفون و آیپد چه باید کرد؟

اگر رمز عبور آیفون یا آیپد خود را فراموش کردید، چه اقداماتی باید انجام دهید؟ آیا امکان بازیابی رمز عبور یا پاک کردن اطلاعات موجود در دستگاه وجود دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، برای باز شدن قفل گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های امروزی از فناوری‌هایی تظیر حسگر اثر انگشت و تشخیص چهره استفاده می‌شود. آیفون‌ها و آیپدهای اپل به دو فناوری Touch ID و Face ID مجهز شده‌اند و کاربر از طریق این دو روش احراز هویت، قفل گوشی را باز می‌کند. تداوم استفاده از این روش‌ها ممکن است بعضا باعث شود، کاربر رمز عبور تعیین‌شده برای دستگاه را از یاد ببرد. در چنین مواقعی چه باید کرد؟ خوشبختانه اگر رمز عبور آیفون یا آیپد خود را فراموش کنید، باز هم روشی برای دسترسی به محتوای دستگاه وجود دارد؛ البته فراموش نکنید که در این روش به رمز عبور اپل ID خود نیاز پیدا خواهید کرد.

روش اول: بازیابی اطلاعات از طریق آی کلاود

اگر در گوشی اپل آیفون یا آیپد شما، قابلیت Find My iPhone را فعال کرده‌اید، می‌توانید به‌سادگی از طریق یک مرورگر وب، اطلاعات روی دستگاه را پاک کنید. توجه داشته باشید که این کار تمامی آیتم‌های روی گوشی یا تبلت وجود دارد را پاک می‌کند البته بعدا می‌توانید از طریق تسخیص پشتیبانی که پیش‌تر تهیه و در آی کلاود ذخیره کردید، اطلاعات را بازگردانید. در ادامه به شما آموزش می‌دهیم که چگونه می‌توانید از طریق Find My iPhone اطلاعات روی آیفون یا آیپد خود را بازیابی کنید:

۱. وارد وب‌سایت iCloud.com شوید.

۲. از طریق نام کاربری و رمز عبور Apple ID در سایت آی کلاود لاگین کنید.

۳. روی گزینه Find iPhone کلیک کنید.

۴. هر تقشه به‌دنبال آیفون خود بگردید و روی آن کلیک کنید.

۵. در لیستها گزینه Erase iPhone را انتخاب کنید. با گذراندن مراحل بالا، اطلاعات آیفون یا آیپد شما به‌طور کامل پاک می‌شود و دستگاه به حالت تنظیمات کارخانه برمی‌گردد. سپس می‌توانید از طریق تسخی پشتیبان ذخیره‌شده در آی کلاود، اطلاعات را بر گردانید.

روش دوم: بازیابی اطلاعات از طریق آیتونز

اگر روی دستگاه خود قابلیت Find My iPhone را فعال نکرده‌اید یا نتوانستید اطلاعات گوشی را با موفقیت از طریق سایت آی کلاود پاک کنید، نگران نباشید چرا که امکان انجام این کارها از طریق اپلیکیشن آیتونز نیز وجود دارد. در قدم نخست، باید آیفون یا آیپد خود را در حالت ریکاوری (Recovery Mode) قرار دهید. روند انجام این کار بسته به نوع دستگاهتان، متفاوت خواهد بود:

در آیفون ۸، آیفون ۸ پلاس، آیفون ۱۰ و مدل‌های جدیدتر باید کلید کنترلی را به‌همراه یکی از کلیدهای مربوط به ولوم صدا فشار دهید و نگه دارید تا اسلایدر مربوط به خاموش کردن گوشی روی صفحه ظاهر شود.

در این مرحله باید اسلایدر را به سمت راست بکشید تا گوشی خاموش شود. سپس باید درحالی که کلید کنترلی گوشی فشار داده‌اید، آن را به رایانه‌ی خودتان متصل کنید. آنقدر کلید کنترلی را نگه دارید تا روی صفحه‌ی حالت ریکاوری ظاهر شود.

در آیفون ۷، آیفون ۷ پلاس و آیپاد تاچ (نسل هفتم) باید ابتدا دستگاه را به‌شکل معمول خاموش کنید. سپس در حالی که کلید مربوط به پایین آوردن ولوم صدا را فشار داده‌اید، دستگاه را به رایانه متصل کنید. آنقدر کلید پایین آوردن ولوم صدا را فشار دهید تا حالت ریکاوری روی صفحه‌ی دستگاهتان ظاهر شود.

در آیفون ۶ اس و مدل‌های قدیمی‌تر، آیپاد تاچ نسل ششم و مدل‌های قدیمی‌تر و همچنین آیپدهای دارای دکمه هوم باید دستگاه را به‌شکل معمول خاموش کنید. سپس درحالی که کلید هوم را فشار داده‌اید دستگاه را به رایانه‌ی خود متصل کنید. آنقدر کلید هوم را فشار دهید تا حالت ریکاوری روشی صفحه‌ی دستگاه ظاهر شود. وقتی که دستگاه را وارد حالت ریکاوری کردید، وارد مرحله‌ی بعد می‌شویم. در این مرحله اپلیکیشن iTunes (یا اگر از سیستم‌عامل مک OS کاتالینا استفاده می‌کنید، اپلیکیشن Finder) پیامی این چنیتی روی صفحه ظاهر خواهد کرد «There is a problem with the iPhone that requires it to be updated or restored». در این مرحله روی گزینه‌ی Restore کلیک کنید تا تمامی اطلاعات و تنظیمات روی آیفون، آیپد یا آیپاد تاچ به‌طور کامل پاک شود. وقتی که دستگاهتان مجددا روشن شد، می‌توانید مراحل تصب اولیه‌ی iOS را یکی پس از دیگری بگذرانید. سپس خواهید توانست اطلاعات دستگاه را از طریق تسخه‌ی پشتیبان تهیه‌شده در آی کلاود، بازیابی کنید. در هر صورت دستگاه شما بالا خواهد آمد و خواهید توانست مجددا برای آن رمز عبور تهیه کنید. پس از اینکه اطلاعات دستگاهتان را بازیابی کردید و آیفون یا آیپد مجددا روشن شد، احتمالا با صفحه‌ی موسوم به Activation Lock روبه‌رو خواهید شد. این صفحه یا روی خود آیفون و آیپد ظاهر می‌شود یا روی آن دستگاه میتنی بر ویندوز یا مک که اطلاعات آیفون یا آیپدتان را با آن بازیابی کردمید. در این مرحله برای دسترسی کامل به دستگاه، لازم است تام کاربری و رمز عبور اپل ID را وارد کنید.

تازه‌های سلامت

کدام نوع از گیاه‌خواری برای سلامت مضر است؟

سال‌هاست که دیگر گیاه‌خواری تنها به علت عدم علاقه به مصرف گوشت و مرغ نیست و از سوی برخی افراد یک انتخاب خودخواسته است. اما سوال اصلی اینجاست که گیاه‌خواری می‌تواند تمام مواد مورد نیاز بدن را تامین کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برلیانت یزرگمهر -مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران- ضمن اشاره به خواص سبزیجات و گیاهان در تغذیه، گفت: سبزیجات به حفظ سلامت انسان کمک می‌کند و برای قلب و عروق بسیار مفید است. از آنجایی که از منابع تامین ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی هستند، می‌توانند باعث تعدیل فشارخون، پیشگیری از وقوع بیماری قلبی-عروقی، پایین آوردن چربی نامطلوب خون، جلوگیری از یبوست و... شوند.

وی در ادامه سبزیجات را حاوی پیش‌سازهای ویتامین A معرفی کرد و گفت: ویتامین A در بهبود دید چشم‌ها در روز و شب، رشد کودکان و نوجوانان، سلامت مخاط، سلامت دندان و لثه و... موثر است. نکته قابل توجه آن است که میوه‌ها و سبزیجات کهنه مقدار زیادی از ویتامین خود را از دست داده‌اند؛ پس بهتر است از سبزیجات تازه و شاداب استفاده کنیم.

یزرگمهر، گیاه‌خواری را بر چهار وجه برشمرد و گفت: نوع اول گیاه‌خواری «لاکتوز وجیترین» است. در این حالت افراد از شیر و لبنیات استفاده می‌کنند. نوع دوم کسانی هستند که از محصولات حیوانی تنها تخم‌مرغ مصرف می‌کنند و دسته سوم نیز کسانی هستند که هر دو گروه مواد غذایی را در کنار رژیم گیاهی خود استفاده می‌کنند.

وی در ادامه نوع چهارم گیاه‌خواری را «خام گیاه‌خواری» یا گیاه‌خواری صرف عنوان کرد و گفت: این نوع از رژیم گیاه‌خواری می‌تواند مشکلاتی برای بدن ایجاد کند. جذب پروتئین یکی از این مشکلات است. مواد گیاهی دارای منابع غنی اسیدهای آمینه اساسی برای بدن نیستند؛ به همین دلیل باید ترکیب منابعی از مواد گیاهی استفاده شود که مصرف یکی بتواند کمبود دیگری را جبران کند. به عنوان مثال برای جذب و دریافت پروتئین، حبوبات منابع مناسبی هستند.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی مشکل دیگر این نوع خاص از رژیم گیاه‌خواری را عدم دریافت کلسیم از غذا دانست و تصریح کرد: کلسیم در مواد گیاهی به خوبی هضم و جذب نمی‌شود و قسمت عمده‌ای از آن دفع می‌شود. بنابراین توجه به مصرف کلسیم مهم است؛ چراکه کمبود آن در گروه‌های سنی مختلف می‌تواند باعث نرمی استخوان، پوکی استخوان و راشیتیسم شود.

وی در خصوص جذب آهن‌های گیاهی، گفت: آهن‌های گیاهی اصلا جذب خوبی ندارند و لازم است تا مقداری آهن حیوانی مصرف شود. راه دیگر دریافت آهن از منابع گیاهی مصرف همزمان ویتامین C در رژیم غذایی است؛ به عنوان مثال لیموترش به خوبی می‌تواند این بخش از نیاز بدن را تامین کند.

یزرگمهر آسیب‌زننده‌ترین مشکل رژیم خام‌گیاه‌خواری را کمبود ویتامین B۱۲ معرفی کرد و افزود: کمبود این ویتامین سبب کم‌خونی شدید و کشنده می‌شود. در واقع این کم‌خونی باعث می‌شود غشاء روی سلول‌های عصبی بر اثر کمبود این ویتامین از بین برود و از آنجایی که این بیماری خود را پس از چندسال نشان می‌دهد، اصلاح آن کار دشواری است.

وی در ادامه ضمن آنکه رژیم غذایی خام‌گیاه‌خواری را مناسب ندانست، افزود: البته انواع دیگر گیاه‌خواری از آنجا که آسیبی به بدن نمی‌رساند، مناسب است اما موضوعی که در تمام رژیم‌های یادشده باید رعایت شود، موضوع بهداشت و شستشوی دقیق سبزیجات پیش از مصرف است.

مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران در پایان، رجوع به گیاه‌خواری با شیوه سنجیده را مناسب دانست و گفت: البته برای کسانی که تاکنون عادت به این نوع از تغذیه ندارند شاید در ابتدا مشکلاتی نظیر نفخ و دل درد پیش آید که با افزایش تدریجی سهم سبزیجات در سبد تغذیه خود می‌توانند این مشکل را نیز برطرف کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام بردارییم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸