گوناگون

هشدار پلیس فتا نسبت به سوءاستفاده از نرم‌افزار «شاد»

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا گفت: خانواده‌ها و دانش آموزان هوشیار باشند برخی مجرمان با سوءاستفاده از نرم‌افزار شاد به اکائت شبکه‌های اجتماعی کاربران دسترسی غیرمجاز پیدا می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ رامین پاشایی اظهارکرد: در این روش مجرمان در شبکه اجتماعی «شاد» اقدام به ایجاد اکائتی با نام «ربات پشتیبانی شاد» می‌کنند. سپس به منظور دسترسی به اکائت شبکه اجتماعی کاربران عمدتاً با فعال‌سازی شبکه اجتماعی «وبیکا» و سایر شبکه‌های اجتماعی فعال در کشور با استفاده از شماره تلفن کاربران پیامی را با "مضمون و اخطار کد دریافتی را ارسال نمایید در غیر این صورت دسترسی شما در شبکه آموزشی شاد قطع خواهد شد" برای طعمه‌های خود ارسال می‌کنند.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا افزود: برخی خانواده‌ها و دانش آموزان عمدتا به علت ناآگاهی و اضطراب ناشی از قطع دسترسی به شبکه آموزشی شاد مبادرت به ارسال کد تأیید به کلاهبرداران و شرایط دسترسی غیرمجاز به اکائت‌های کاربری خود را در شبکه‌های اجتماعی برای مجرمان سایبری فراهم می‌کنند.

وی ادامه داد: این افراد با سوءاستفاده از دسترسی ایجاد شده با روش‌های مختلفی نظیر ارسال پیام، درخواست واریز فوری پول به شماره حساب اعلامی به علت نیاز مبرم مالی به کاربران و یا سایر تهدیدات در حوزه دسترسی به اطلاعات خصوصی از فریب‌خوردگان کلاهبرداری می‌کنند.

پاشایی افزود: کاربران ضمن استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌بایست راه‌های بالا بردن امنیت و دانش فنی خود را در خصوص استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها فرا بگیرند و به هیچ عنوان به پیام‌های مشابه که بدون درخواست آنان دریافت شده، توجه نکنند و در صورت دریافت پیام‌هایی با مضمون واریز پول از سوی آشنایان و دوستان در حوزه مخاطبان و ـ ابتدا موضوع را با تماس تلفنی از درخواست‌کننده بررسی کنند.

وی به خانواده‌ها و دانش‌آموزان توصیه کرد مراقب باشند چرا که برخی مجرمان با سوءاستفاده از نرم‌افزار شاد به اکائت شبکه‌های اجتماعی کاربران دسترسی غیرمجاز پیدا می‌کنند.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا خاطرنشان کرد: هموطنان می‌توانند در صورت مشاهده موارد مشکوک و یا نیاز به کسب مشاوره موضوع را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir قسمت ثبت گزارش‌های مردمی جهت رسیدگی ارسال کنند.

فروش داروهای ترک اعتیاد در عطاری‌ها غیرقانونی است

کارشناس اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه عطاری‌ها حق فروش داروهای ویژه ترک اعتیاد را ندارند، افزود: برخی عطاری‌ها به شکل غیرقانونی داروهایی مانند متادون یا سایر داروهای نگهدارنده را به فروش می‌رسانند در حالیکه این داروها را فقط کلینیک‌های ترک اعتیاد حق دارند، تجویز کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آزاده اولیایی افزود: این داروها با تجویز و دستور پزشک در اختیار معتادان قرار می گیرد و بخشی از درمان است اما متاسفانه می‌بینیم که به صورت قاچاق در برخی عطاری ها با قیمتی پایین‌تر عرضه می‌شود. این داروها را خالصی دارد و اغلب از مواد اعتیادآور در این داروها استفاده شده است.

وی تصریح کرد: به‌طور مثال فردی که برای تقویت جنسی، این دارو را از عطاری تهیه کرده بود، وقتی به ما مراجعه کرد از او تستی گرفتیم و آن داروی دست ساز حدود ۶ الی هفت تست اعتیاد آور را مثبت کرد.

کارشناس اعتیاد سازمان بهزیستی کشور تأکید کرد: عطاری ها به هیچ عنوان مرکز توزیع داروهای شیمیایی نیستند و حتی داروهای گیاهی اگر به صورت قرص و کپسول باشد حتما باید زیر نظر پزشک مصرف شود و حتما باید در مرجع قانونی مانند داروخانه ها یا مرکز ترک اعتیاد توزیع شود.

اولیایی ادامه داد: برخی داروها در داروخانه ها توزیع می‌شوند و برخی دیگر مانند همان نگهدارنده ها از جمله متادون فقط در مراکز ترک اعتیاد توزیع می‌شوند و عطاری‌ها حق فروش غیرقانونی این داروها را ندارند زیرا این داروها می‌توانند با مواد ی ترکیب شده باشند که ضررهای جبران ناپذیری به مصرف کننده وارد کنند.

وی با بیان اینکه امروز یکی دیگر از انواع اعتیادهایی که در کنار اعتیاد به مواد مخدر داریم اعتیاد به داروهاست، یادآور شد: بدتر از مصرف داروها رو آوردن برخی افراد مصرف کننده به عطاری‌ها است. باورهای غلطی در این باره وجود دارد و بسیاری از افراد فکر می کنند یک داروی گیاهی چون از طبیعی تهیه می شود کم خطر است. در حالیکه این یک باور غلط است و تجربه هم نشان داده برخی عطاری ها به شکل غیرقانونی داروهایی مانند متادون یا سایر داروهای نگهدارنده را به فروش می‌رسانند که این داروها را فقط کلینیک‌های ترک اعتیاد حق دارند، تجویز کنند.

امسال کودکان کمتر درگیر آنفلوانزا شدند

رئیس مرکز طبی کودکان، معتقد است که رعایت نکات بهداشتی در جامعه باعث کاهش میزان ابتلای کودکان به آنفلوانزا شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا شروین بدو، گفت: ما بیش از آنچه تصور می کنیم کودکان فهیم و قانونمند هستند. اگر به کودک، قانونی را توضیح دهیم میزان قانون رئیس آنها از بزرگسالان کمتر است.

وی افزود: میزان مرگ و میر کووید۱۹ در کودکان بسیار پایین‌تر از بزرگسالان و سنین بالا است.

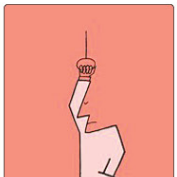
شروین بدو ادامه داد: کودکان ممکن است در سنین مختلف به کووید۱۹ مبتلا شوند، حتی کرونا در دوره نوزادی دیده شده است.

وی افزود: احتمال ابتلای کودکانی که بیماری زمینه‌ای مثل بیماری‌های خونی، بیماری‌های دستگاه تنفسی، دیابت کنترل نشده و... دارند، به کرونا بیشتر است و احتمال دارد شدت بیماری در مقایسه با کودکان دیگر شدیدتر باشد در نتیجه اعضای خانواده باید دقت بیشتری در این زمینه داشته باشند.

رئیس مرکز طبی کودکان، گفت: از نظر رعایت مسائل کووید۱۹، کودکان به دو گروه تقسیم می‌شوند. یک گروه کودکان ۳ تا ۱۲ سال که متوجه بسیاری از مسائل می‌شوند و آموزش پذیر هستند و گروه بعدی کودکان ۱ تا ۳ سال است که در اینجا نقش خانواده و نظافت فردی خود والدین و افراد خانواده مهم است.

وی افزود: به کودکان دارای معلولیت باید توجه بسیار بیشتری شود.

یک جرعه کتاب



فلسفه تنهایی
نویسنده: لارس اسوندسن
مترجم: شادی نیک‌رفعت
نشر گمان

پیام آشنا: «فلسفه تنهایی» از کتاب‌های مجموعه خرد و حکمت زندگی نوشته لارس اسوندسن است که به فلسفه، جوهر و ابعاد گوناگون تنهایی و رابطه تنهایی با مفاهیم دیگری همچون دوستی، اعتماد، فردگرایی، سلامتی، مسئولیت و... می‌پردازد. این کتاب شما را وامی دارد که با واقعیت خود روبه‌رو شوید و در آن تأمل کنید. خود را از نو بشناسید و درک خود را از مفهوم تنهایی گسترش دهید.

کتاب‌های این مجموعه، فلسفه را ساده نمی کند بلکه از ابهت هراس‌آور فلسفه می کاهند. پیشنهادهایی هستند برای تفکر، دعوت به اندیشیدن در زندگی روزمره و تأمل در مسائلی که هرروزه با آن مواجهیم، اندیشیدن به غایت و معنای زیستن، لذات دنیا، تنهایی، عشق، دوستی و... این کتاب‌ها نقطه عزیمتی هستند برای فکر کردن به پرسش‌های ازلی ابدی انسانی و همچنین تعمق در خوشی‌ها و مصائب انسانی که در این گوشه جهان و در این جای تاریخ پدیدار شده است. کتاب‌های این مجموعه نسخه نمی‌پیچند و سیاهه‌ای از اعمال نیک و بد پیش روی شما نمی گذارند بلکه می خواهند به فهم بهتر زندگی و پرسش‌ها و تجربه‌هایمان کمک کنند؛ چراغی بیفروزند تا در این اتاق تاریک زندگی و در لحظاتِ دشوار، در کمان از پرسش‌های بی‌پایان انسانی روشن‌تر شود، بدانیم فیلسوفان و حکیمانِ جهان به این پرسش‌ها چطور فکر کرده‌اند؛ تا با فهم دقیق‌تر و دیدی بازتر بتوانیم در حتی می‌کوشیم تجربه‌مان از کنسرت با خنرانی را با زنست و ادا اطوار بیان کنیم ــ اما بخشی از تجربه‌مان همیشه خصوصی و شخصی می‌ماند چون نمی‌توان آن را کاملاً با دیگران در میان گذاشت. درد را معمولاً نمی‌شود مطرح کرد. وقتی درد خیلی شدید شود، جهان و زبان فرد را نابود می‌کند. درد آدم را لال می‌کند. درد شدید را نمی‌توان با دیگران درمیان گذاشت، صرفاً به این دلیل که وقتی درد همه دنیای آدم می‌شود، دیگر جایی برای چیز دیگری باقی نمی‌گذارد».

بخشی از کتاب:

«همه آدم‌ها در تجربه‌شان از جهان تنهایند. وقتی به سخنرانی کسی گوش می‌دهید، در حالی که صدها نفر اطرافتان هستند، شما در شنیدن کلمات به نوعی تنهایید. در یک کنسرت بزرگ، گرچه در میان هزاران نفرید، باز هم با موسیقی تنهایید. چون آنچه اهمیت دارد تجربه شما از موسیقی است. واضح است که ما این تجربه‌ها را با دیگران هم در میان می‌گذاریم ــ واکنش‌هایشان را تحلیل می‌کنیم و از واکنش‌های خودمان هم در قالب کلمات به آنها می‌گوییم، حتی می‌کوشیم تجربه‌مان از کنسرت یا سخنرانی را با زنست و ادا اطوار بیان کنیم ــ اما بخشی از تجربه‌مان همیشه خصوصی و شخصی می‌ماند چون نمی‌توان آن را کاملاً با دیگران در میان گذاشت. درد را معمولاً نمی‌شود مطرح کرد. وقتی درد خیلی شدید شود، جهان و زبان فرد را نابود می‌کند. درد آدم را لال می‌کند. درد شدید را نمی‌توان با دیگران درمیان گذاشت، صرفاً به این دلیل که وقتی درد همه دنیای آدم می‌شود، دیگر جایی برای چیز دیگری باقی نمی‌گذارد».

اضافه شدن رنگ "آبی" به رنگ‌بندی‌های کرونایی

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا با اشاره به کاهش بار بیماری کرونا در کشور، گفت: بر این اساس وضعیت جدیدی تحت عنوان رنگ آبی یا کم خطر برای شهرها تعریف شده است که بر این اساس پس از گذر از وضعیت زرد شهرها به یکباره به رنگ سفید نمی‌رسند و به وضعیت آبی خواهند رفت که به معنای از بین رفتن ویروس در آن منطقه نیست.

به گزارش پیام آشنا، دکتر مسعود مردانی با اشاره به اضافه شدن رنگ آبی به رنگبندی شهرها درخصوص اعلام وضعیت بیماری در شهرها، گفت: بر اساس مصوبات ستاد کشوری کرونا وضعیت آبی هم به رنگ بندی‌های قبلی اضافه شده است و بر این اساس شهرها از وضعیت زرد (خطر متوسط) به وضعیت آبی یا کم خطر می‌روند و سپس در صورت تداوم شرایط مناسب، به رنگ سفید وارد می‌شویم.

وی ضمن اینکه اضافه شدن رنگ آبی را مناسب دانست، اضافه داد: با این شیوه پس از کاهش آمار دیگر این احساس به وجود نمی‌آید که کرونا کلا از بین رفته است، بلکه هشداری خواهد بود که بر رعایت پروتکل‌ها پایبند باشیم.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره وضعیت ورودی مبتلایان کرونا به بیمارستان‌ها، اظهار کرد: خوشبختانه وضعیت بسیار خوب است و ورودی کمی به بیمارستان‌ها داریم و به دنبال آن موارد مرگ و میر نیز کاهش یافته است.

وی افزود: با توجه به جهش ویروس کرونا در مناطق مختلفی مانند انگلستان، آفریقا و... نگرانی‌هایی وجود دارد که منطقی است اما تاکنون موارد گزارش شده از نوع جهش یافته آن در کشور تغییری در روند کل بیماری در کشور ایجاد نکرده است.

سرایت‌پذیری نوع جهش یافته ویروس کرونا بسیار بالا است و جوانان هم در معرض خطر بیشتری هستند اما مرگ و میر آن خوشبختانه زیاد نیست.

مردانی با تأکید بر اینکه آلودگی هوا معضلی برای افزایش ابتلا به کرونا است، تصریح کرد: آلودگی هوا می‌تواند سبب افزایش مواردابتلا به بیماری شود از این رو توصیه می‌کنیم در شهرهایی که آلودگی هوا شدت بالایی دارد، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای قلبی، ریوی و... از منزل خارج نشوند که هم از آلودگی هوا مصون باشند و هم احتمال ابتلا به کرونا در آنها به حداقل برسد.

روزنه

وقتی «انگ» کرونایی می‌خوریم؛

ویروسی که نباید «تابو» شود

شاید یکی از مهم‌ترین آسیب‌های روانی بیماری کرونا، موضوع «انگ» یا برچسب زدن این بیماری به افراد مبتلا باشد که متأسفانه همطراز برخی بیماری‌هایی است که همچنان «تابو» هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «انگ» باعث می‌شود افراد مبتلا به کرونا، علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند. بنا بر این، افزایش آگاهی‌های عمومی و اطلاعات علمی و همچنین اصلاح باورهای فرهنگی در رابطه با بیماری کرونا می‌تواند فرصت مغتنمی برای انگ زدایی از این بیماری باشد.

انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، سبب ایجاد احساسات منفی می‌شود. «انگ»، نگرش‌های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز و طرد کننده نسبت فرد یا گروهی از افراد با یک ویژگی خاص است و باعث از بین رفت یکپارچگی جامعه و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود.

انگ زدن به مبتلایان به کرونا سبب می‌شود بیماری خود را پنهان کننده دیرتر برای درمان مراجعه کنند و اشتیاق کمتری برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرنده داشته باشند.

توصیه‌های وزارت بهداشت برای انگ زدایی کرونا را به منطقه خاصی مانند چین یا شهر خاصی در کشور نگذاری نکنیم.

به افراد مبتلا نگوییم «کرونایی» یا «قربانیان کرونا»، به جای آن بگوییم «افراد مبتلا به کرونا» یا «افرادی که به دلیل کرونا فوت کردند و یا تحت درمان» هستند.

به جای موارد «مشکوک» بگوییم، آنهایی که امکان دارد ویروس کرونا داشته باشند.

به جای عبارتی مانند «پخش کردن ویروس»، «آلوده کردن» یا «مبتلا کردن دیگران»، که با سرزنش همراه است از جملاتی چون «پخش شدن واننتشار ویروس» استفاده کنیم.

به یاد داشته باشیم افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه‌ای در معرض انگ هستند.

مراقب افراد سالمند در خانواده و اجتماع باشیم و از آنها حمایت کنیم.

از جملاتی مانند «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای در خطر مرگ هستند» استفاده نکنیم.

ضمن رعایت توصیه‌های بهداشتی و آموزش روش‌های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه‌های بیماری با خشم و طرد برخورد نکنیم.

مبتلایان به کرونا را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حال شأن را از طریق تلفن یا ایمیل بپرسیم.

به افراد بیماری که در خانه مراقبت می‌شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل، به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.

به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوستم، آشنا، همسایه و... دامن نزنیم.

در زمان همه‌گیری بیماری، مراقب یکدیگر باشیم. افراد مبتلا به ویروس کرونا ممکن است هریک از ما یا عزیزان ما باشند. بنابراین آنها را «دیگرانی» جدا از خودمان ندانیم.

بدانیم

۸ توصیه مهم در استفاده از تلفن همراه؛

اشتباهاتی که هنگام استفاده از تلفن همراه مرتکب می‌شوید

امروزه تلفن همراه به بخش لاینفک زندگی ما تبدیل شده است و بسیاری از افراد جامعه ساعات طولانی از روز خود را با گوشی‌های هوشمند سپری می کنند اما باین وجود خیلی از افراد در استفاده از موبایل مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که می‌تواند باعث کاهش عمر تلفن همراه و آسیب به سلامتی خودشان شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، افراد معمولاً بدون آنکه متوجه باشند بسیاری از رفتار و اعمال را از روی عادت انجام می‌دهند یکی از این عادات نحوه استفاده از برخی تکنولوژی‌های مدرن مانند گوشی هوشمند است. دستورالعمل خاصی برای استفاده صحیح از تلفن همراه وجود ندارد و اغلب افراد در استفاده از تلفن همراه دچار اشتباهاتی می‌شوند که حتی نمی‌دانند آن کارها چه خطراتی را به دنبال دارد به همین منظور مادر ادامه به شایع‌ترین اشتباهات در استفاده از تلفن همراه و روش‌های تصحیح کردنشان می‌پردازیم:

هنگام خواب تلفن همراه را بالای سرتان می گذارید

مطالعات نشان می‌دهد که نور آبی، اعلان‌ها، تشعشع تلفن همراه و قرار گرفتن در معرض الکترومغناطیسی (EMF) می‌تواند باعث اختلال در خواب شده و به مجموعه‌ای از بیماری‌ها مانند تپش قلب، درد عضلات، ضعف و کوخلقی در روز کمک کند؛ بنابراین زمان خواب، تلفن همراه خود را روی حالت هواپیما قرار دهید و یا بهتر است آن را بیرون از اتاق خواب خود بگذارید.

وقتی از WiFi استفاده نمی کنید، آن را روشن می گذارید

هنگامی که وای فای بر روی دستگاه روشن گذاشته شود، دستگاه موبایل اقدام به جستجوی دستگاه‌های الکترونیکی دیگر کرده و سعی می کند به وای فای‌های دیگر متصل شود؛ همین امر محیط اطراف شما را با پرتوی فرکانس رادیویی پر می کند و روی مغز شما تأثیر بدی می‌گذارد؛ بنابراین حتما WiFi و بلوتوث خود را در صورت عدم استفاده خاموش کنید.

به روزرسانی‌های مهم را نادیده می گیرید

اگر می‌خواهید از تلفن خود محافظت کنید باید سیستم‌عامل و برنامه‌های آن را با جدیدترین نسخه به‌روز نگه‌دارید. دلیل به‌روزرسانی سیستم‌عامل و برنامه‌های موبایلی این است که هنگامی که آسیب‌پذیری امنیتی در یک برنامه یا سیستم‌عامل شناسایی می‌شود، از کاربران خواسته می‌شود تا برنامه موردنظر را به‌روزرسانی کنند. درواقع، به‌روزرسانی برنامه‌ها به شما امکان می‌دهد به جدیدترین قابلیت‌ها دسترسی داشته باشید و امنیت و پایداری برنامه را بهبود ببخشید.

تلفن همراهتان را رسانه نمی کنید

تلفن همراه در طول روز تاحدّ دادهها را می خوند و می‌نویسد و مقدار قابل توجهی از اطلاعات را در حافظه دسترسی تصادفی (RAM) خود ذخیره می کند. با راه‌اندازی مجدد یا ریستارت تلفن همراه، حافظه RAM پاک‌شده و همه برنامه‌ها بسته می‌شوند؛ این امر می‌تواند عملکرد و عمر باتری را بهبود ببخشد. اگر هرگز موبایل خود را راه‌اندازی مجدد نمی کنید، احتمالاً با کندی برنامه‌ها و بر شدن حافظه رم مواجه خواهید شد اما ریستارت موبایل باعث آزادسازی حافظه رم شده و سرعت و عملکرد گوشی را بالا می‌برد. نیازی نیست که هربار تلفن همراهتان را ریستارت کنید اما توصیه می‌شود این کار را حداقل یکبار در هفته انجام دهید برای ریستارت کردن تلفن همراه کافی است کلید کنار دستگاه (که معمولاً برای باز کردن قفل صفحه تلفن همراه از آن استفاده می کنید) را چند ثانیه فشار دهید و سپس گزینه راه‌اندازی مجدد و یا Restart را انتخاب نمایید.

بعد از خالی شدن شارژ باتری آن را شارژ می کنید

اغلب افراد به غلط تصور می کنند که برای شارژ تلفن همراه باید منتظر خالی شدن باتری باشند اما این کار نه‌تنها باعث افزایش عمر دستگاه شما نمی‌شود بلکه کاملاً برعکس است. باتری‌های فعلی از یون‌های لیتیوم تشکیل شده‌اند که دیگر نیازی نیست صبر کنید تا باتری موبایل به صفر برسد. در حالت ایده آل می‌توانید چندین بار آن را در طول روز شارژ کنید این کار عمر تلفن شما را بیشتر خواهد کرد.

هنگام مکالمه موبایل را دستتان می گیرید

این یکی از اشتباهات رایجی است که اغلب افراد مرتکب می‌شوند اما این عادت اشتباه باعث می‌شود تا میزان جذب انرژی فرکانس رادیویی توسط بدن انسان افزایش یابد؛ بنابراین توصیه می کنیم هنگام مکالمه تلفنی حتماً از هدست یا بلندگو استفاده کنید. خصوصاً اگر لازم است با کسی مکالمه طولانی داشته باشید این کار نه‌تنها به دست شما کمی استراحت می‌دهد بلکه باعث کاهش کمردرد و تنش عضلانی شده و همچنین به شما کمک می کند تا از تأثیر مستقیم اشعه الکترومغناطیسی مضر در نزدیکی مغز خودجلوگیری کنید.

قسمت داخلی گوشی را تمیز نمی کنید

تلفن همراه یکی از پرکاربردی‌ترین قسمت‌هایی است که می‌تواند پیش‌ترین آلودگی‌ها را داشته باشد؛ به همین دلیل افراد اغلب سعی می کنند روی صفحه نمایشگر را تمیز نگه‌دارند، غافل از اینکه تمیز کردن قسمت‌های داخلی تلفن همراه به‌اندازه تمیز کردن قسمت ظاهری آن مهم است زیرا بی‌توجهی به تمیز کردن قسمت داخلی گوشی باعث کاهش عمر باتری و کند شدن سرعت تلفن همراه می‌شود.

از تصاویر پس‌زمینه متحرک و روشن استفاده نمی کنید

اغلب افراد از تصاویر پس‌زمینه مختلف (از مکان‌های دیدنی تا تصاویر افراد مشهور) استفاده می کنند اما این کار باعث کاهش عمر تلفن همراه شما می‌شود. توصیه می کنیم با انتخاب، تم تیره، به‌صرفه جویی در انرژی و افزایش عمر باتری کمک کرده و هرگز از تصاویر تاریخ‌پوشش و یا تصویر متحرک استفاده نکنید؛ مخصوصاً دارندگان تلفن همراه اسامسونگ!

تازه های سلامت

با این راهکارهای طب سنتی از شر "سرفه" خلاص شوید!

طب سنتی برای درمان انواع سرفه به‌خصوص سرفه‌های خشک کرونا توصیه‌های غذایی و دارویی متعددی دارد که در این مطلب به معرفی برخی از این راهکارها پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "سرفه" یکی از شایع‌ترین علائم بیماری‌های تنفسی و یکی از آزاردهنده‌ترین عوارض بیماری کرونا است که در این روزهای کرونایی بسیاری از هموطنان مبتلا به کرونا از این عارضه رنج می‌برند و گاهی این سرفه‌ها بقدری مزمن و طولانی‌مدت می‌شود که فرد را ناگزیر به مصرف هر دارویی می‌کند.

در همین رابطه، طب سنتی برای درمان انواع سرفه به‌خصوص سرفه‌های خشک کرونا توصیه‌های غذایی و دارویی متعددی دارد که در ادامه به معرفی برخی از این راهکارها می‌پردازیم.

غذاهای مفید برای درمان سرفه

به‌باور متخصصان طب سنتی حریره‌ها از بهترین غذاها برای سرفه به‌شمار می‌رود. حریره نشاسته و مغز بادام با مقداری شکر و افزودن مقداری پودر رازیانه یا پودر بذر کتان، خوراک لذیذی است که برای بهبود سرفه توصیه می‌شود.

مصرف انواع سوپ سبزیجات تهیه‌شده با گشنیز، جعفری، پیاز، هویج و کدو و همچنین شیربرنج با دارچین و زعفران و انواع فرنی از دیگر خوراکی‌های مفید برای سرفه است؛ ضمن این‌که سوپ جو اگر با گوشت مرغ و پرندگان کوچک مثل بلدرچین و کبک طبخ شده باشد برای بیمارانی که از سرفه‌های خشک رنج می‌برند، مفید است.

دمنوش‌های مؤثر در تسکین سرفه

مصرف برخی ترکیبات و گیاهان دارویی می‌تواند برای برخی بیماران مبتلا به کرونا مفید و برای عده‌ای دیگر آسیب‌رسان باشد، این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که برخی بیماران در حال مصرف چند داروی شیمیایی‌اند و ممکن است تداخلات دارویی گریبانگیر بیماران شود. بر اساس راهنمای منتشرشده از سوی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، برای سرفه خشک مبتلایان به کرونا، دمنوش یک قاشق غلاخوری بنفشه، ختمی یا پنیرک هر هشت ساعت توصیه شده است.

همچنین توصیه می‌شود، بیمارانی که از سرفه‌های خلط‌دار رنج می‌برند، از جوشانده نیم‌کوب پنج عدد عناب با چوب دارچین به‌میزان دو تا سه سانتی‌متر، هر هشت ساعت استفاده کنند.

تأثیر استفاده از روغن‌های گیاهی در بهبود سرفه

استفاده از روغن‌های گیاهی از روش‌های رایج تسکین سرفه در طب سنتی ایران است. به‌این منظور می‌توانید روغن را روی قسمت‌های جلویی و پشتی قفسه سینه بمالید و به‌آرامی ماساژ دهید. روغن بنفشه، روغن بادام شیرین، روغن کدو و روغن حیوانی برای سرفه‌های خشک و روغن زنجبیل، روغن قسط و روغن زیتون برای سرفه‌های خلط‌دار توصیه می‌شود. همچنین مالیدن اسانس نعناع نزدیک بینی و روی قفسه سینه بیماران جهت کاهش درد قفسه سینه و اسپاسم راه‌های هوایی، از دیگر راهکارهایی است که می‌تواند مفید باشد.

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای

حکیم‌نیوز نوشت، آموزه‌های طب سنتی، نوشیدن آب سرد، ترشیجات، میوه‌های ترش و نارس، ادویه‌جات بسیار گرم مثل زنجبیل، فلفل، سیر و پیاز خام، غذاهای سنگین و دیرهضم مثل حلیم و کله‌پاچه، غذاهایی با طبع سرد مثل ماست، دوغ، خیار و گوجه، غذاهای سرخ‌شده و کاسنی برای بیماران که سرفه می‌کنند مناسب نیست همچنین قرار گرفتن در معرض هوا و محیط‌های سرد به تشدید علائم منجر می‌شود و توصیه می‌شود که بیماران در ناحیه سر، صورت و قفسه سینه پوشش کافی داشته باشند.

با جامعه 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 ماباشان است.

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

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

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای حکمت اله قدسی خورده بلاغ فرزند عین اله به شماره شناسنامه ۱۲ و خانم شهره بقوعبری فرزند ولی به شماره شناسنامه ۶۵۴ و آقای نصرت بیاتی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۳۴۱ و خانم کتایون زندی فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۱۱۲۱ هر یک نسبت به یک دانگ و نیم دانگ مشاع (۱/۵۰ دانگ مشاع) از شش دانگ به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۵۰ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۴۹ فرعی از ۱۵۴ -اصلی واقع در حسن آباد خریداری به طور وکالتی از مالک رسمی خانم ام البنین نصیری دهقان که مالکیت نامبرده درصفحه ۲۹۷ دفتر ۱۲۵۵ مجاز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۹۹/۷۸۱ ف.الف
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۱۰/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۰/۱۶
عباسعلی شوش پاشا
رئیس ثبت اسناد و املاک