کوناکون

ساخت اولین اورژانس هسته ای در پایتخت

رئیس کارگروه هسته ای دانشگاه علوم پزشکی ایران، بر ضرورت آموزش کادر درمان در مواجهه با آلودگی‌های رادیواکتیو تاکید کرد و گفت: اولین اورژانس هسته ای در بیمارستان شهدای هفتم تیر احداث می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی نشاط‌مریز، یکی از مشکلات کشور را مجهز نبودن مراکز درمانی برای مقابله با آلودگی‌های ناشی از مواد رادیواکتیو دانست و افزود: دکتر فیزیک بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران چند سال است که آموزش بیمارستان‌ها، حفاظت‌های پرتویی و پیشرفته، نحوه ارزیابی مشکلات و تکمیل تجهیزات را بر عهده دارد.

وی با بیان اینکه باید اورژانس بیمارستان‌ها برای مقابله با آلودگی‌های ناشی از مواد رادیواکتیو مجهز و کادر درمان آموزش‌های لازم را دریافت کنند، ادامه داد: در کمیته علمی سلامت پرتویی و هیئت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی ایران مقرر شده که در بیمارستان هفتم تیر واقع در شهرری اورژانس فوریت‌های هسته‌ای راه‌اندازی شود.

نشاسته ریز گفت: نقشه این اورژانس بر اساس استانداردهای جهانی در وسعتی حدود ۳۰۰ متر مربع به دستور رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران طراحی شده و تأمین بودجه اولیه برای ساخت آن نیز در دست اقدام است.

وی با بیان اینکه در حوزه اورژانس هسته‌ای به غیر از شهر بوشهر مورد شاخصی و عملیاتی وجود ندارد، افزود: همزمان با ساخت بنای اورژانس هسته‌ای بیمارستان هفتم تیر، با ارزیابی دقیق از آلودگی‌های احتمالی تجهیزاتی که نیاز است به تدریج خریداری می‌شوند.

نشاسته‌ریز با اشاره به تشکیل کمیته علمی سلامت پرتویی متشکل از نمایندگان سازمان انرژی اتمی، وزارت بهداشت، پدافند غیر عامل کشور، وزارت دفاع در دانشگاه علوم پزشکی ایران، یادآور شد: مواد رادیواکتیو اگر در محیط پراکنده شوند، اثرات سو و مرگ آوری دارند؛ این مواد قابلیت این را دارند که وارد سیستم‌های حیاتی مثل آب، خاک، گیاهان و بدن حیوانات شده و در نهایت وارد بدن انسان‌ها شوند.

وی گفت: یکی از شایع‌ترین آسیب‌های مواد رادیواکتیو، بروز انواع سرطان است، بنابراین آموزش حفاظت فردی برای افرادی که در معرض آلودگی‌های رادیواکتیو قرار دارند، بسیار مهم است. رئیس کارگروه هسته‌ای و پرتویی پدافند غیرعامل دانشگاه علوم پزشکی ایران، از برگزاری دوره‌های جدید آموزش برای پزشکان، متخصصان طب اورژانس و کارکنانی که با پرتو سر و کار دارند، خبر داد و یادآور شد: آخرین دوره‌های آموزشی به پیش از همه‌گیری کرونا بر می‌گردد.

موارد ابتلا به آنفلوانزا ۴۰ درصد افزایش یافت

سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: موارد ابتلا به آنفلوانزا کنون به ۴۰ درصد افزایش یافته است و وارد روند همه‌گیری بیماری شده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شهنام عرشی افزود: تعداد موارد ابتلا به آنفلوانزا در پنج هفته گذشته کمتر از یک درصد بود که اکنون روند افزایشی دارد و ۵۰ درصد سرماخوردگی های شدید، ابتلا به آنفلوانزا تشخیص داده می شود.

وی اظهار کرد: هر سال حدود هزار تا ۲ هزار موارد ابتلا به آنفلوآنزا را حتی در فصول گرم سال نمونه برداری می کنیم البته افرادی که علایم سرماخوردگی دارند، اما فصال روند ابتلای افراد به آنفلوآنزا زودتر شیوع یافته به همین دلیل مشاهده می شود که مراجعات مردم به مراکز درمانی افزایش یافته است.

عرشی تاکید کرد: علایم بیماریهای ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا مشترک است، اما تب بالا و ناگهانی، درد شدید عضلانی بدن و گوادرد علایم ابتلا به آنفلوآنزا است که فرد مبتلا باید بین ۵ تا ۷ روز استراحت کامل داشته باشد تا دور تفاهت را طی کند.

به گفته این مقام مسوول در وزارت بهداشت، سرماخوردگی شدید در افرادی که واکسن آنفلوآنزا را تزریق نکرده اند، بیشتر دیده می شود و تجویز آنتی بیوتیک و مصرف آن تاثیری در بهبودی بیماری ندارد مگر اینکه عفونت های باکتریایی به ریه فرد مبتلا وارد شود آن وقت باید با دستور پزشک آنتی بیوتیک استفاده شود.

تاثیر مثبت ماسک بر کاهش ابتلا به آنفلوآنزا

عرشی تاکید کرد: همه گیری ابتلا به آنفلوآنزا فعلا در کشور ادامه دار است و از بیماران سرطانی، دیالیزی، پیوندی، دیابتی، قلبی، سالمندان، کودکان و بیماران دارای نقص ایمنی بدن می خواهیم که واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند و سایر افراد نیز در مکانهای شلوغ حتما ماسک بزنند و فاصله فیزیکی را رعایت کنند. وی به والدین توصیه کرد اگر دانش آموزی دچار علایم سرماخوردگی بود، به مدرسه نرود و با مصرف مایعات دوران نقاهت را بگذرانند.

بر اساس این گزارش، هفته گذشته مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در اطلاعیه ای از مردم خواست بر کاهش ابتلا به آنفلوآنزا حتما ماسک بزنند. این مرکز با اشاره به این که در راستای مراقبت و کنترل بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری های واگیر شدید تنفسی و کاهش حساسیت عمومی نسبت به رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی، ایجاد آمادگی های لازم با شروع فصل سرما الزامی است، ۶ کار اساسی در کنترل و پیشگیری از انتقال و انتشار بیماری های تنفسی، را به این شرح اعلام کرد: پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و یا عطسه کردن (ترجیحا استفاده از ملسک یکبار مصرف)، شستشوی مداوم و مکرر دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون و به طریقه صحیح)، نوشیدن آب و مایعات کافی و استراحت کردن، استفاده از داروهای ضد ویروسی در صورتی که سیستم ایمنی آسیب پذیری داشته باشید و بنا به تشخیص و تجویز پزشک، عدم استفاده خودسرانه داروهای آنتی بیوتیک؛ این داروها بر روی سرماخوردگی و آنفلوانزا و بیماری های ویروسی تاثیری ندارند، پرهیز و عدم حضور در اماکن عمومی و تجمعات.

زنان و خانواده

باید الگوی مناسبی برای زنان در داخل و بین الملل داشته باشیم

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت باید بتوانیم الگوی مناسبی برای زنان در سطح داخلی و نیز معرفی آن در سطح بین‌المللی داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نشست تبیین سیاست‌های کلی برنامه هفتم توسعه با محوریت بررسی و تبیین بند ۱۵ این سیاست‌ها با موضوع تحکیم نهاد خانواده و رفع موانع رشد و شکوفایی بانوان با حضور آسیه خزعلی معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، فاطمه قاسم‌پور نماینده مجلس شورای اسلامی، لیلا سادات زعفرانچی معاون بررسی‌های راهبردی معاونت امور زنان ریاست جمهوری، لاله فرهنگ متین فعال حوزه زن و خانواده، فرشته روح‌افزا کارشناس حوزه خانواده، در مؤسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی برگزار شد.

آسیه خزعلی- معاون زنان ریاست جمهوری با اشاره به اهتمام ویژه رهبر معظم انقلاب به برنامه هفتم توسعه گفت: ما در معاونت زنان ریاست جمهوری از روزهای ابتدایی ابلاغ سیاست‌های کلی مقام معظم رهبری پیگیر بحث برنامه هفتم توسعه هستیم و در این راستا نشست‌های مختلفی برگزار کرده و رایزنی‌هایی با مجمع تشخیص مصلحت نظام داشتیم. معاون زنان ریاست جمهوری افزود: ما اطلاعاتی را از مدیران استانی و مشاورین و بخش‌های مختلف در مساله بانوان جمع‌آوری کردیم و در جلسات کارگروهی به نتایج خوبی رسیدیم و امیدواریم با همکاری و تعامل بیشتر کارها و اقدامات را از تفا دهیم.

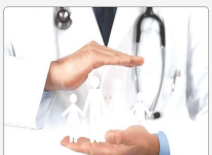
تبعات از هم پاشیدگی خانواده

خزعلی به بحث سبک زندگی، خانواده و جوانی جمعیت اشاره کرد و گفت: در مساله زنان و خانواده در سطح سیاست گذاری و فرآیند برنامه هفتم از دو منظر باید به آن پرداخت که مواردی مربوط به حوزه زنان و خانواده و نقش محوری آن و نگاه جنسیتی و خانواده محوری است که در همه برنامه‌ها و گروه‌ها باید به آن توجه شود. وی با بیان اینکه از هم پاشیدگی خانواده تبعات زیادی برای جامعه دارد، تصریح کرد: نقش فرهنگی و تربیتی خانواده‌ها در تشکیل شخصیت و شکل دهی هویت نوجوانان و جوانان پایین آمده است و عمدتاً به فضای مجازی سپرده شده است. معاون زنان ریاست جمهوری به اهداف برنامه‌ریزی شده در برنامه هفتم توسعه اشاره کرد و گفت: بحث آسیب زدایی در بخش مشاوره و یکپارچه سازی در سطح سیاست گذاری برای صیانت از تحکیم خانواده و کاهش نرخ طلاق موضوع مهمی است که دنبال می‌کنیم.

۸ درصد افزایش طلاق در پایان برنامه ششم

خزعلی یادآور شد: در برنامه ششم توسعه قرار بود تا ۲۰ درصد کاهش طلاق را داشته باشیم اما متأسفانه در پایان برنامه ششم ۸ درصد افزایش طلاق را داریم. خزعلی با بیان اینکه مساله آسیب زدایی یکی از برنامه‌ها و اهداف معاونت زنان ریاست جمهوری است، خاطر نشان کرد: باید بتوانیم الگوی مناسبی برای زنان در سطح داخلی و نیز معرفی آن در سطح بین‌المللی داشته باشیم و این یکی از خلاءهای است که با آن مواجه هستیم و باید به آن پرداخت. وی افزود: ما باید نظام آماری زنان را سیاست گذاری کنیم تا برنامه‌ریزی و مبنای دقیقی از وضعیت زنان داشته باشیم. در مساله عدالت محوری کار چندانی روی آن انجام نشده و جلسات مختلفی داشتیم تا شاخص‌ها به عدالت محوری بپردازد و این مسائل باید در برنامه هفتم به آن پرداخته شود. خزعلی با بیان اینکه در موضوع زنان با مرکز ملی آمار هماهنگ هستیم تا مسائل زنان و خانواده را با دقت پیگیری کنیم، گفت: متأسفانه، چهره و تصویر زن ایرانی در سطح بین‌الملل صدمه دیده و نیاز به کار جدی و وسیع دارد.

برنامه «پزشکی خانواده» برای ۵۵ میلیون ایرانی!



معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت با اشاره به فعالیت حدود ۷۰۰۰ پزشک خانواده روستایی و ۴۳۰۰ پزشک خانواده شاغل در نظام ارجاع شهری، درباره گلایه پزشکان خانواده نسبت به میزان حقوق و دریافتی‌هایشان، گفت: رشد منابع ما نسبت به سال قبل کمتر از ۱۰ درصد بوده است و امکان اینکه رشد تعرفه بیشتری برای پزشکان درنظر بگیریم، را نداشتیم.

به گزارش پیام آشنا، مهدی رضایی درخصوص آخرین اخبار و اطلاعات اجرای برنامه پزشکی خانواده، بیان کرد: تا کنون در کشور چند الگو از پزشکی خانواده داشتیم که پزشکی خانواده روستایی و شهری شامل آن است. الگوی سوم هم قرار است برای تعمیم پزشکی خانواده در سایر استان‌ها در مناطق شهری باشد که بیش از ۵۵ میلیون نفر جمعیت قرار است وارد این طرح شوند. البته قرار است این طرح به شکل تدریجی و منوط به تامین منابع با تولیت وزارت بهداشت به اجرا برسد و سازمان‌های بیمه‌گر هم قرار است به عنوان تامین کننده منابع مالی حضور داشته باشند.

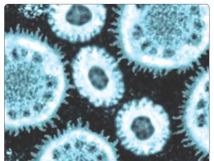
وی درباره نارضایتی برخی پزشکان فعال در طرح پزشکی خانواده درخصوص میزان پرداخت مطالبات، تصریح کرد: موضوع نارضایتی از تعرفه‌ها هم از این بخش نشات می‌گیرد. امسال در استان فارس و مازندران حدود ۳۰ درصد سرانه پرداخت نسبت به سال قبل افزایش یافت اما مطالبات بیش از این بوده است و این درحالی است که رشد منابع ما نسبت به سال قبل کمتر از ۱۰ درصد بوده است و ما امکان اینکه رشد تعرفه، بیشتری برای پزشکان درنظر بگیریم، را نداشتیم.

او ادامه داد: با وجود تورم رسمی ۴۲ تا ۴۵ درصد، رشد حقوق کارکنان دولت ۱۰ درصد بوده است و در همین زمینه ترمیم حقوق در دستور کار قرار گرفت و بر این اساس ما هم، گله پزشکان محترم را کاملا قبول داریم، اما با توجه به منابع سازمان بیمه سلامت، بیش از ۳۰ درصد توانایی افزایش تعرفه خدمات را نداریم. در واقع رقمی را پذیرفتیم که بتوانیم متناسب با آن پرداخت هم انجام دهیم و خوشبختانه تا این لحظه از سال بدون حتی یک روز تاخیر به تعهدات خود عمل کردهایم.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت در پایان، گفت: حدود ۷۰۰۰ پزشک خانواده روستایی و ۴۳۰۰ پزشک خانواده شاغل در نظام ارجاع شهری داریم. این تعداد پزشک برای ۲۰ میلیون جمعیت روستایی و ۶ میلیون جمعیت شهری فعال هستند.

قابل توجه

عفونت تنفسی خاورمیانه چقدر خطرناک است؟



"سندرم تنفسی خاورمیانه" یا "مرس" (همچنین به عنوان MERS یا MERS CoV شناخته می‌شود) یک بیماری تنفسی نادر اما با عوارض شدید است و در اثر ویروسی از خانواده کرونا ویروس به اسم MERS CoV ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این بیماری می‌تواند باتب و سرفه، شروع شده و به ذات الریه و مشکلات تنفسی تبدیل شود. مرس اولین بار در سال ۲۰۱۲ میلادی در خاورمیانه شناسایی شد و بیشتر در این منطقه شایع است. مرس بین حیوانات و انسان‌ها پخش می‌شود. شواهدی نیز وجود دارد که نشان می دهد شترها در خاورمیانه منبع اصلی این ویروس هستند.

این بیماری همچنین می‌تواند از طریق قطرات پخش شده ناشی از سرفه، از فردی به فرد دیگر منتقل شود؛ با این حال به نظر نمی‌رسد بسیار مسری باشد مگر اینکه در تماس نزدیک با فرد مبتلا به آن قرار بگیرید.

علائم این بیماری عبارت از تب، سرفه، مشکل در تنفس و اسهال و استفراغ هستند.

همچنین متخصصان توصیه می کنند که اگر افراد مشکوک به ابتلا به این بیماری هستند، می‌بایست به پزشک مراجعه کنند.

به گفته پزشکان در حال حاضر هیچ درمان خاصی برای مرس وجود ندارد و هدف درمان روی از بین بردن علائم بیماری متمرکز می‌شود.

بر اساس آمارهای رسمی، حدود ۳۵ درصد از افرادی که به مرس مبتلا می شوند در نتیجه این عفونت جان خود را از دست می‌دهند.

چند توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلا به مرس

در صورتی که فکر می کنید در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستید، نکات زیر را حتما رعایت کنید:

* دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
* اگر در نزدیکی محل نگهداری از شترها قرار گرفتید از تماس با این حیوان خودداری کنید.
* از مصرف شیر خام شتر و یا سایر محصولات شتر اجتناب کنید.
* از نوشیدن هر نوع شیرخام، فرآورده های شیرخام و .. خودداری کنید.

تقابل ایران با گوگل

با تاسف اعلام‌شدن روبیکا از سوی گوگل‌پلی، اکنون گوگل‌پلی، گوگل‌مپ و چند سرویس دیگر گوگل برای کاربران ایرانی فیلتر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، پس از آنکه گوگل‌پلی با یک برچسب به کاربران هشدار داد که روبیکا از امنیت کافی برخوردار نیست، حالا تجربه کاربران نشان می‌دهد که گوگل‌پلی برای چندمین بار طی هفته‌های اخیر به صورت کامل فیلتر شده است. همچنین گزارش‌ها از فیلترینگ سرویس نقشه گوگل یعنی گوگل‌مپ خبر می‌دهد. برخی از کاربران همچنین برای دسترسی به سرویس‌های دیگر گوگل مانند جی‌میل و گوگل‌میت هم روز گذشته با اختلال مواجه بودند. بنابراین شاید بتوان گفت که اکنون کاربران در میانه جنگ پلتفرم‌ها در حال قربانی‌شدن هستند. طی سال‌های گذشته، وزارت خزانه‌داری آمریکا تحریم‌های حوزه فناوری یا در اصطلاح «فناتحریم» را برای ایرانی‌ها اعمال کرده است. firebase به عنوان یک پلتفرم کاربردی و یکی از زیرمجموعه‌های آن به نام crashlytics که مورد استفاده برنامه‌نویسان است، در اواخر سال ۱۳۹۹ در فهرست تحریم‌ها قرار گرفت تا فعالان حوزه فناوری اطلاعات در تنگنا قرار بگیرند. این در حالی است که ایرانی‌ها با مکاتبه و درخواست‌های مکرر خواهان رفع تحریم از این پلتفرم‌ها شدند و یک مهندس ایرانی شاغل در گوگل، موضوع فایربیس را پیگیری کرد و مسئله حل شد. همچنین روز گذشته برای مدتی خبری در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شد که بیانگر هشدار «نامن‌بودن پلتفرم کتاب صوتی فیدیبو بود» اما پیگیری‌ها و بررسی‌های همشهری نشان می‌دهد که فیدیبو بدون هیچ مشکلی از گوگل‌پلی دانلود و نصب می‌شود.

هشدار گوگل و پاسخ روبیکا

سپر ایمنی گوگل اخطاری برای برخی کاربران روبیکا ارسال کرد و پس از آن، روبیکا طی اطلاعیه‌ای درباره این موضوع توضیح داد و همچنین خواستار ارائه مستندات از سوی گوگل درباره این ادعا شد. کاربرانی که قصد دانلود اپلیکیشن روبیکا را دارند پیامی با عنوان «به وسیله گوگل‌پروتکت مسدود شده» دریافت می کنند. در ادامه این پیام آمده است: «این اپلیکیشن سعی می کند که از داده‌های شخصی از جمله پیامک‌ها، عکس‌ها، صوت‌های ذخیره‌شده یا تاریخچه تماس‌های تلفنی شما جاسوسی کند.» اگر چه کاربران می‌توانند روبیکا را از پخش install anyway دانلود کنند اما داخل پرانتز کلمه نامن یا unsafe مشاهده می‌شود. پس از این اتفاق، حالا نوبت روبیکا بود که طی بیانیه‌ای نسبت به این موضوع واکنش نشان دهد. روبیکا در ابتدا تلاش کرد از یک مسیر سریع‌تر این مشکل را حل کند به همین خاطر در صفحه توییتر خود و با تگ‌کردن گوگل‌پلی نوشت: «گوگل‌پلی عزیز همان طور که در جریان هستید، روبیکا اخیرا آپدیت جدیدی نداشته و در سطح دسترسی اپ به گوشی، تغییری ایجاد نکرده است. در لایه دسترسی هم درخواست متفاوتی نسبت به قبل ایجاد نشده، پس لطفا مستندتاتی که برای هشدار سپر ایمنی اعلام کرده‌اید را در اختیار ما قرار دهید.» این در حالی است که ساعتی بعد این اپلیکیشن ایرانی طی بیانیه‌ای واکنش رسمی‌تری را منتشر کرد. روبیکا در بیانیه خود آورده است: «از صبح روز ششم آبان‌ماه ۱۴۰۱، سپر ایمنی گوگل اخطاری برای برخی از کاربران روبیکا ارسال کرده است. ما در تلاشیم از طریق ارتباط با گوگل‌پلی درباره جزئیات این اعلان اطلاعات بیشتری کسب کنیم. این اتفاق در حالی رخ داده است که روبیکا به‌تازگی آپدیت جدیدی منتشر نکرده و دسترسی‌های پیشین خود را نیز تغییر نداده و این دسترسی‌ها هم کاملا متعارف و مشابه سایر پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی است.» روبیکا در ادامه به انگیزه‌های سیاسی گوگل‌پلی برای چنین محدودیتی اشاره و یادآوری کرده است که «با توجه به اقبال گسترده کاربران به روبیکا که شاهد آن ارسال روزانه بیش از ۵۰۰ میلیون پیام یکتا توسط نزدیک به ۳۵ میلیون کاربر فعال در ماه اخیر از میان نزدیک به ۵۰ میلیون نصب فعال است، احتمال وجود انگیزه‌های سیاسی در این اقدام بیش از پیش تقویت می‌شود؛ هجمه‌ای که به‌تازگی توسط اپل و به بهانه تحریم‌های آمریکا علیه ایران اجرا شده بود» در بخش دیگری از این بیانیه می‌خوانیم: «مطابق آنچه در بیانیه قبلی روبیکا اعلام کردیم، از اعمال محدودیت به دلایل سیاسی و امنیتی برای دسترسی کاربران به سرویس‌های بین‌المللی حمایت نمی‌کنیم اما تلاش پلتفرم‌های بین‌المللی برای ایجاد محدودیت برای کاربران ایرانی را هم بر خلاف ادعاهایشان می‌دانیم.» روبیکا در پایان این بیانیه تأکید کرده که در حال بررسی شرایط فنی است و پس از کسب اطلاعات بیشتر جزئیات جدید این اتفاق را اطلاع‌رسانی خواهد کرد.

واکنش وزارت ارتباطات

همچنین برچسب google protect بر اپلیکیشنی که تلاش می‌شود به عنوان جایگزین اینستاگرام و واتساپ از سوی متولیان حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات معرفی شود، از دید مسئولان وزارت ارتباطات دور نماند و رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات نسبت به این اتفاق واکنش نشان داد. محمداحسان خرامید در صفحه شخصی خود در فضای مجازی، درباره این موضوع توشت: «با توجه به جدول میزان دسترسی‌ها در ابهای مختلف، مشخص می‌شود مشکل گوگل‌پلی دسترسی و استاندارد اپ‌هاتیست، مشکل اصلی بر سر رقابت و انحصارشکنی است.» این در حالی است که روز گذشته هم ادعایی مبنی بر برچسب هشدار امنیتی گوگل برای دانلود ونصب فیدیبو (پلتفرم کتاب صوتی) مطرح شد، با این حال بررسی‌ها نشان می‌دهد که این موضوع صحت ندارد و اپلیکیشن فیدیبو از طریق گوگل پلی در دسترس و قابل دانلود و نصب است. ندا برادران، مدیرعامل فیدیبو، هم اعلام کرده است که «خبر هشدار امنیتی گوگل‌پلی درخصوص ناامن بودن اپلیکیشن فیدیبو غیر واقعی است. اگر اپلیکیشن فیدیبو روی گوشی همراهتان نصب است، پیشنهاد می‌کنم با Play Protect این موضوع را چک کنید؛ هیچ هشداری مبنی بر بدافزاری این اپلیکیشن دریافت نمی‌کنید.» بنابراین به نظر می‌رسد اسکرین‌شاتی که گفته می‌شود مربوط به فیدیبو است، هشدار گوگل‌پلی درباره اپلیکیشن دیگری است که سهوی یا عمدی به فیدیبو نسبت داده شده است.

چشم در برابر چشم

اکنون به نظر می‌رسد که با نوعی جنگ پلتفرم‌ها روبه‌رو هستیم که فرنالیان آن، کاربران ایرانی هستند. پس از اتفاقاتی که طی یکی - دو روز گذشته شاهد بودیم، حالا تجربه کاربران حاکی از فیلتر گوگل‌پلی، گوگل‌مپ و گوگل‌چت است. همچنین برخی دیگر از کاربران از اختلال گسترده در Gmail خبر می‌دهند و می‌گویند بدون وی‌پی‌ان امکان ارسال ایمیل برای آنها مقدور نیست. فراموش نکنیم که چندی پیش هم گوگل از طریق شناسایی اکانت کاربران ایرانی اجازه دسترسی آنها به گوگل‌پلی و دانلود اپلیکیشن‌ها را به آنها نمی‌داد. در واقع اگر چیزی از آن، گوگل‌پلی از طریق آی‌پی، کاربران ایرانی را شناسایی می‌کرد، این بار حتی اگر کاربران ایرانی از وی‌پی‌ان هم استفاده می‌کردند، نمی‌توانستند از گوگل‌پلی اپلیکیشن‌ها را دانلود کنند. این در حالی بود که یک بار دیگر، کاربران ایرانی با درخواست‌های مکرر از گوگل‌پلی خواستند که این مشکل را رفع کند. این بار هم یک مهندس ایرانی شاغل در گوگل، این درخواست‌ها را پیگیری کرد و مسئله حل شد. بنابراین به نظر می‌رسد در صورتی که روبیکا با مکاتبات رسمی، موضوع هشدار امنیتی گوگل را پیگیری کند، این چالش هم رفع خواهد شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند، ادم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست، خیلی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خوش را در ما نمی‌شناخت، می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
زوزه سازماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

کدام غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می کنند؟

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولا هنگام سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی آنها را تجربه می کنیم؛ علائمی که با گذشت زمان بهبود می‌یابند البته به شرط درمان به موقع و عدم مصرف خوراکی‌هایی که ممکن است شرایط بیماری را تشدید کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می کشد اما اگر رژیم غذایی و روش زندگیمان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود.

ممنوعیت‌های غذایی در هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی فصول سرد سال شامل موارد زیر است:

شیرینی‌ها: مصرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. افزایش قند خون باعث مهار کار گلبول‌های سفید خون می‌شود و عفونت در بدن گسترش می‌یابد به علاوه، مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.

کربوهیدرات‌های ساده: این نوع کربوهیدرات‌ها نیز باعث افزایش قند خون می‌شوند. البته همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند. نان گندم کامل، غلات کامل و ـ را در هنگام سرماخوردگی مصرف کنید چون حاوی فیبر فراوان است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

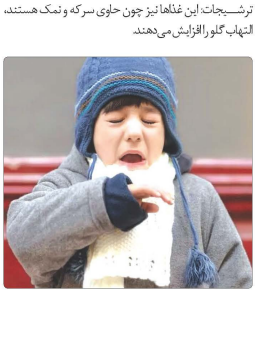
غذاهای تند: لدوبه‌های تند اگرچه برای رفع احتقان بینی در هنگام سرماخوردگی مفیدند، اما اگر مبتلا به آنفلوآنزا هستید و از معده درد نیز رنج می‌برید، به هیچ وجه غذایتان را تند نکنید.

میوه‌های خانواده مرکبات: اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، باز هم توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب کنند چون این میوه‌ها باعث تحریک معده شده و حالت تهوع را تشدید می‌کنند.

غذاهای چرب: وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم می‌شود. در این هنگام مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد.

آب‌نبات‌های بدون قند: این نوع آب‌نبات حاوی سوربیتول است که می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. سوربیتول قابل هضم نیست و می‌تواند باعث اسهال و ناراحتی معده شود. اسهال در سرماخوردگی خطرناک است چون باعث کاهش آب بدن می‌شود.

کافئین: نوشیدنی‌های کافئین‌دار بدن را کم آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش داده و مقابله با عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند.

غذاهای تره: این غذاها می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند. کراکر، آجیل و حتی سبزیجات خام را در هنگام سرماخوردگی مصرف نکنید.

ترشیجات: این غذاها نیز چون حاوی سرکه و نمک هستند، التهاب گلو را افزایش می‌دهند.