info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۲۴
دوشنبه ۱۰ بهمن ۱۴۰۱
۸ رجب / ۱۴۴۴
30 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

اشاره

آیا امید و رویا ناجی مسیر پروازی غربی درناهای سیبری در ایران می‌شوند؟

یکی از دغدغه‌های سازمان حفاظت محیط‌زیست از بین رفتن مسیر پروازی غربی درناهای سیبری به ایران بود که با تلف شدن "امین" تک درنای سیبری رقم می‌خورد؛ بر این اساس یک درنای ماده را از بازیک وارد کشور کرد تا همسفر امید شود که با هم‌امشین این دو، حفظ این مسیر دور از انتظار نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، امید به عنوان تک درنای سیبری آخرین و تنها بازمانده از نژاد جمعیت غربی درناهای سیبری است که ۱۵ سال متوالی برای زمستان گذرانی به تنهایی از سیبری به ایران می‌آید و با این کار یک تنه مسیر پروازی غربی ایران را حفظ کرده اما نگرانی سازمان حفاظت محیط‌زیست این است که سن امید زیاد است و با تلف شدن این تک درناه مسیر پروازی ایران هم از بین برود و از این رو در صدد یافتن راه حلی برای عبور از این نگرانی بود.

بر این اساس سازمان حفاظت محیط زیست برای آوردن جفتی برای امید با بازیک وارد مذاکره شد و در نهایت با انجام اقدامات بین المللی، پنج شنبه شب گذشته- ۶ بهمن، جفت امید به نام رویا وارد ایران و با رعایت پروتکل های لازم وارد میانکاله شد و در قفسی که از چند ماه پیش برای این منظور تهیه شده بود جای گرفت. از آنجا که امید ۱۵ سال است برای زمستان گذرانی تنهایی وارد تالاب میانکاله می شود، رفتارها و مکان هایی که بیشتر در آنها تردد می کند برای سازمان محیط زیست شناخته شده است از این رو قفس رویا را در همان مکان قرار دادند تا این دو درنا هر چه زودتر با هم آشنا شوند که شاید با جفت شدن با هم بتوانند این مسیر پروازی را حفظ کنند و از آنجا که جفت امید ماده است شاید هم امیدی به ادامه نسل این گونه ارزشمند باشد هر چند هدف سازمان محیط زیست جفت گیری این دو نیست اما اگر این اتفاق میمون رخ دهد جای خوشحالی دارد.

درنای سیبری به سه جمعیت اصلی شرقی، غربی و مرکزی تقسیم می شد که جمعیت مرکزی آن به هند مهاجرت می کرد و منقرض شد، جمعیت غربی به ایران می آمد که الان فقط یک درنای نر با نام امید از آن باقی مانده که با تلف شدن آن این جمعیت نیز کامل منقرض می شود اما جمعیت شرقی آن هنوز وجود دارد و می گویند که سه هزار درنا از آن همچنان به چین مهاجرت می کند که مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست در این باره به خبرنگار محیط زیست ایرنا گفت: سه جمعیت پروازی درنا از یک گونه هستند از این دو هند ماده ما پیدا کردن جفتی از این درناها برای امید بود که بتوانیم حداقل مسیر پروازی غربی این پرنده را در ایران حفظ کنیم.

فلامرضا ایدلی درباره اینکه حالا که جفت امید ماده است آیا جفت گیری و ادامه نسل این درناها مد نظر است؟ افزود: جفت گیری مد نظر ما نیست و نمی خواهیم هم این کار را انجام دهیم بلکه هدف ما فقط این است که مسیر پروازی غربی در ایران حفظ شود. این مسیر پروازی فلاح فقط با امید برقرار است که اگر اتفاقی برای این پرنده بیفتد این مسیر کامل از بین می رود و کور می شود، ما می خواهیم مسیر پروازی درناهای سیبری به سمت جنوب که مسیر غربی آن از ایران است حفظ شود.

وی اظهار کرد: رویا جفت امید در یک مزرعه شخصی زیر نظر اتحادیه های تخصصی خوشنال پرورش یافته است و به صورت کامل دستی نیست در واقع آموزش های لازم را دیده و با رعایت تمام این ضوابط در آن مزرعه پرورش یافته و به عبارتی نیمه وحشی است بنابراین امیدوارم بتوند با امید هم باشد.

ایدلی درباره برنامه آشنایی این دو پرنده گفت: رویا فعلا در قرنطینه است یعنی قفس بزرگی را با رعایت تمام استانداردها و مشورت فردی که در بازیک وظیفه نگهداری و آموزش این پرنده را بر عهده داشت، ساخته و آمدا در زیستگاه امید قرار دادیم تا به مرور با محیط تطبیق داده و کم کم با هم آشنا شوند تا بتوانند با هم هماهنگ و جفت شوند.

وی در پاسخ به اینکه امید وحشی و رویا نیمه وحشی است؛ چقدر به جفت شدن این دو امیدوار هستید؟ اظهار کرد: اگر امیدوار نبودیم که این درنا را از بازیک به ایران نمی آوردیم، البته ممکن است هر کار علمی یک درصدی شکست بخورد اما این دلیل نمی شود که ما کاری انجام ندهیم و دست روی دست بگذاریم، باید با تلاش بتوانیم این مسیر پروازی را حفظ کنیم و اکنون باید از این فرصت به دست آمده بهره لازم را ببریم.

مدیر کل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست درباره اینکه گفته می شود آوردن رویا به ایران هزینه زیادی دربرداشت، گفت: برای آوردن رویا هزینه ای متقبل نشدیم فقط برای ساخت قفس و نگهداری آن هزینه کردیم اما برای انتقال هیچ هزینه ای متوجه سازمان محیط زیست نشده است.

وی گفت: رویا از پنجشنبه گذشته وارد ایران شده و در این مدت کوتاه هم گزارش های امیدوار کننده ای از نزدیک شدن امید و رویا به دست ما رسیده است.

ایران با اقلیم متنوعش، خلسنتاگاه گونه های جانوری زیادی است که برخی از آنها مانند تمام دنیا در خطر انقراض قرار دارند، یکی از آنها درنای سیبری پرنده ای باشکوه و جلال است که با قدی نزدیک به یک و نیم متر و فاصله دو بال با بیش از دو متر نهایت خاصی به این پرنده بخشیده است، اما این پرنده هم در شمار گونه های در خطر انقراض قرار دارد.

درناها برای زندگی به آب وابسته اند به طوری که تغذیه لانه‌سازی، زادآوری و زمستان گذرانی این پرنده در تالاب‌های ترجیحا وسیع و کم عمق (حداکثر ۳۰ سانتیمتر) آب شیرین یا میدان دید مناسب است و بیشتر از ریشه‌ها، جوانه‌ها، دانه‌های گیاهان آبزی، حشرات، ماهی‌ها و جوندگان کوچک تغذیه می کنند که در ایران تالاب فریدنکنار هر ساله میزبان یک درنا که یالیمه‌اند و جفتی از هیچ امید است مسیر پرواز را برای دیگر درنا هم از این بر برود جمعیت غربی آن کامل منقرض می شود.

البته برای حفظ این گونه از انقراض اقدامات ملی و بین المللی زیادی انجام شده است، بنیاد جهانی درناها در دهه ۷۰ شمسی طرح احیای درناها را در ایران آغاز کرد، در واقع یک کار بین المللی با بودجه صندوق جهانی محیط زیست و حضور کارشناسان خارجی و همکاری سازمان حفاظت محیط زیست روسیه و بنیاد جهانی درناها انجام شد و می خواستند جمعیت این پرنده را احیا کنند که شواهد نشان می دهد با وجود هزینه بسیار موفق نشدند.

گزارش روز

خطر «آبکی شدن» خدمات سلامت

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور با بیان اینکه قیمت‌گذاری دستوری نرخ خدمات سلامت باعث کاهش کیفیت خدمات پزشکی می‌شود، گفت: باید در کشور کف تاب‌آوری مراکز ارائه‌دهنده خدمت را بررسی و احصا، کنیم و از دولت هم انتظار داریم که آن‌ها را اعمال کند.

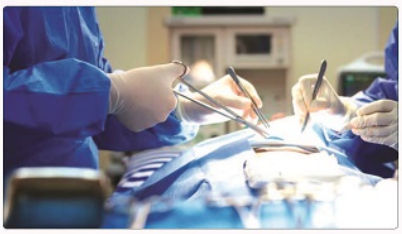
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی سالاریان دربارهٔ پیشنهادات مطرح‌شده برای تعیین تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۲، گفت: باید توجه داشته باشیم که تورم موجود در جامعه می‌تواند بر روی کیفیت خدمات سلامت، انگیزه پزشک، مهاجرت پزشک و ... اثر بگذارد. بنابراین تعرفه بسیار مهم است از سوی دیگر تعرفه، انصافی که باعث شود پرداخت از جیب مردم در این شرایط بسالا رود، نیز خطرناک بوده و می‌تواند آسیب‌زا باشد.

نعرفه‌های پزشکی افزایش واقعی باید تا خدمات پزشکی آبکی نشوند

وی افزود: دولت‌ها در این مواقع موظفند که به عنوان پایه‌ای‌ترین حق یک فرد که سلامت و حفظ جان است، به کمک مردم بیایند و بخش خاصی و اثرات تورم و جبران قیمت بالارفته را در بیمه‌ها اعمال کنند تا هم خسرو پرداخت از جیب مردم افزایش نیابد و هم با پایین نگه داشتن دستوری نرخ، این وزن بر شانه نحیف جامعه پزشکی تحمیل نشود. امروز اعلام می‌کنند که تورم ۴۶.۳ درصد است، وقتی تورم متوسط ۴۶.۳ درصد است، در حوزه پزشکی که اکثر دستگاه‌ها و لوازمش از خارج از کشور خریداری می‌شود و ولیست به ارز است، قطعا تورم ۲۰ تا ۳۰ درصد بیش از این ۴۶ درصد است. بنابراین واضح است که برای حفظ کیفیت خدمات سلامت و برای اینکه کیفیت خدمات تنزل پیدا نکرده و این خدمات به قولی آبکی نشود، دولت، باید بیمه‌ها را تقویت کند و افزایش واقعی در تعرفه‌های پزشکی رخ دهد.

افزایش میل به سمت رشته‌های زیبایی و جراحی‌های غیرضرور

سالاریان ادامه داد: اینکه بخواهیم به صورت دستوری و با توجه به میزان پول مقرری که داریم، نرخ خدمات پزشکی را تعیین‌گذاری کنیم، باعث کاهش کیفیت خدمات پزشکی می‌شود. در عین حال این روش به سلامت مردم آسیب زده و باعث شده که کیفیت خدمات سلامت در سال‌های اخیر افت پیدا کند و در عین حال بسیاری از پزشکان خوب ما مهاجرت کردند، بسیاری به سمت رشته‌های زیبایی یا جراحی‌هایی که خیلی حیاتی نیست، رفتند. از طرفی پزشک مجبور است برای اینکه مطیش بگردد و زیر بار هزینه‌های آنچنانی نرود، این اقدامات را انجام دهد. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور درباره پیشنهادات این سازمان در زمینه افزایش تعرفه‌های سال آینده، گفت: عددی که معمولا پیشنهاد می‌کنیم به این صورت است که برای جزء حرفه‌ای یعنی دستمزد پزشک، میزان افزایش نظر گرفته شده. همچنین برای تعیین جزء فنی که مربوط به خرید دستگاه اجاره مطب و ... است، اما را در زمینه تورم باید در نظر گرفت که البته هر یک از این‌ها وزنی دارد. سازمان نظام پزشکی بر این اساس پیشنهادش را ارائه می‌دهد. هرچند دولت همیشه از این مبلغ پیشنهادی سازمان می‌کاهد. در ماه اخیر نرخ تورم حداقل ۴۶ درصد است. از طرفی افزایش حقوق کارگری هم اعمال می‌شود که باید در تعیین تعرفه‌ها مورد توجه قرار گیرند. در حال حاضر هم در شورای عالی بیمه در حال پیگیری هستیم.



تعیین تعرفه‌ها بر اساس کف تاب‌آوری مراکز درمانی سالاریان با بیان اینکه تورم در حوزه درمان، بالاتر از تورم میانگین در جامعه است، گفت: قیمت دستگاه‌هایی مانند MRI، لوازم سی‌تی‌اسکن، دلوها، کیت‌های آزمایشگاهی و ... تا پنج الی هفت برابر شده است. همه این موارد به عنوان جزء فنی در نظر گرفته شده و باید لحاظ شود. باید در کشور کف تاب‌آوری مراکز ارائه‌دهنده خدمت را بررسی و احصا، کنیم و از دولت هم انتظار داریم که آن‌ها را اعمال کند.

لزوم افزایش نعرفه‌ها؛ از هتلینگ تا ویزیت

وی درباره بخش‌های مختلف تعرفه که باید مورد توجه قرار گیرد، گفت: به عنوان مثال در حال حاضر در بخش هتلینگ ببینید که قیمت هتل‌داری در مراکز درمانی اعم از ساختمان، تخت، مواد غذایی که باید به بیمار و همراه بیمار ارائه شود و ... چقدر افزایش یافته است. در زمینه آزمایشگاه قیمت‌ها چند برابر شده است. ما انتظار داریم که وقتی آزمایش می‌دهیم، متخصص پاتولوژی به درستی آزمایش‌مان را بررسی کند و وقتی قیمت‌ها چند برابر شد، این مستلزم تعیین و افزایش مناسب تعرفه‌هاست. حتی در حوزه مطب‌داری و نسخه‌نویسی باید توجه کرد که یک متخصص اطفال دو سال قبل در تهران چقدر اجاره مطب می‌پرداخته و اکنون اجاره مطب چقدر است؟. بنابراین ویزیت هم باید افزایش مناسب داشته باشد تا برای پزشک، کار در مطب به‌صرفه باشد.

افتتاح مطب ماماییی به صفر رسیده است

سالاریان گفت: در حل حاضر طبق مشاهداتی که داشته‌ایم، استقبال برای افتتاح مطب بسیار کم شده و بسیاری از مطب‌های فعال هم به دلیل مشکلات درآمدی بسته شدند، زیرا مطب‌داری از نظر اقتصادی به‌صرفه نیست. همچنین بسیاری از مطب‌ها هم به کارهای غیرضرور تغییر عملکرد داده‌اند. البته ما نمی‌گوییم که انجام اقدامات و اعمال زیبایی بد است و باید به میزان نرمال در دسترس مردم باشد، اما اینکه فوق‌تخصص رشته‌های مختلف کار زیبایی کنند، معنا ندارد. جامعه برای یک فرد امکانات گذاشته تا درس تخصصی و فوق‌تخصصی بخواند، اما وقتی فارغ‌التحصیل می‌شود، نمی‌تواند مایحتاج مسکن و مایمنش را تامین کند. در نتیجه مجبور است کاری را انجام دهد که اصلا نیاز به این همه سال آموزش نداشته است. این موارد نشان می‌دهد که ما در تعرفه‌گذاری و نرخ‌گذاری خدمات سلامت، درست عمل نکرده‌ایم و دولت حق جامعه پزشکی را انادکرده است. وی درباره وضعیت تعطیلی مطب‌های پزشکی در سال‌های اخیر، گفت: افتتاح کلینیک‌ها و موسسات درمانی، بسیار کاهش یافته است. در برخی رشته‌ها اصلا مطب ماماییی به صفر رسیده است. به این معنا که افتتاح مطب ماماییی در کل کشور شاید در سال اتفاق نیفتد یا با ایجاد مطب جدید در زمینه طب پایه و عمومی بسیار کم شده است و اگر هم ایجاد شود، در حوزه خدمات زیبایی و امتیاز است. البته نه اینکه ارائه این خدمات بی‌ارزش باشد، بلکه نشان می‌دهد که ارائه خدمت در سایر حوزه‌های پزشکی به هیچوجه به صرفه نیست و این باعث می‌شود که مردم خدمت مورد نیازشان را دریافت کنند.

تخصص‌ها و فوق‌تخصص‌هایی که در خطرند

سالاریان با بیان اینکه جامعه پزشکی کشور به لحاظ علمی بسیار موفق است، اظهار کرد: در کشورهای پیرامونی‌مان و در دنیا، در حوزه پزشکی حرف برای گفتن داریم. بنابراین لازم است که این سرمایه حفظ شود و با بی‌تدبیری آن را از دست ندهیم. باید توجه کرد که اکنون با این وضعیت درآمدی پزشکان و تعرفه‌های پزشکی، رشته‌هایی مانند عمومی، داخلی و اطفال در خطرند و اخیرا رشته‌های جراحی هم مانند جراحی عمومی به این گروه اضافه شدند. کرسی‌های بسیاری از رشته‌های پزشکی مانند عفونی، اطفال و ... خالی مانده و این موضوع اخیرا هم به رشته‌های فوق‌تخصصی تسری یافته است. به عنوان مثال فوق جراحی قلب و ... قرد می‌گوید من سال‌های عمرم را در یک رشته فوق‌تخصص حساس آموزش ببینم، در بالای ۴۰ سالگی فارغ‌التحصیل شوم و بعد ببینم بزاری وجود ندارد و تعرفه‌های تعیینی هم اصلا منطقی نیست. با این شرایط کرسی‌های آموزشی در این رشته‌ها خالی می‌ماند. وی درباره رشته‌های در معرض خطری که دلوطلب برای آن‌ها کم است، گفت: زمانی که حقوق مکفی باشد و امکانات وجود داشته باشد، کسی بدش نمی‌آید که مدرک بالاتر اخذ کند، اما وقتی فردی می‌بیند که در بالای ۴۰ سالگی فارغ‌التحصیل می‌شود و نمی‌تواند خرج حطیش را دربیاورد و باید یک حقوق حداقلی و کارمندی را که می‌توانسته در سن ۲۰ سالگی به دست آورد، اکنون در ۴۰ سالگی در بیمارستان به‌دست آورد، قطعا گرایشی برای خواندن تخصص در برخی رشته‌ها نداردمتاسفانه رشته‌های مامور هستند که قابل نیست به آن‌ها کم شده است؛ مانند تخصص طب اورژانس، عفونی، داخلی و ... این موضوع دارد به سمت رشته‌هایی که در گذشته لوکس هم محسوب می‌شد، کشیده می‌شود. به عنوان مثال درباره فوق‌تخصص جراحی‌های انفعال، قلب، قفسه سینه و ... حتی تخصص‌هایی که بسیار استراتژیک است، مانند فوق تخصص عروق و ... در خطرند و کرسی‌هایشان خالی می‌ماند. زیرا فارغ‌التحصیلی که در دوره عمومی یا تخصص می‌خواهد به مقطع بالاتر برود، بررسی می‌کند و می‌بیند که دو سال باید با کمترین حقوق که در حد دلشجویی است، سختترین کار را انجام دهد و بعد از فارغ‌التحصیلی هم بازار دلجسب نیست. بنابراین بجای این کار، یا بازارهای جنابتری در کشورهای اطراف وجود دارد که مهاجرت می‌کنند یا اینکه وارد بازارهای جذابتر و پول‌سازتر داخلی می‌شوند. سالاری ادامه داد: در عین حال نمی‌توان همکاران ما را سرزنش کرد؛ چراکه آنها هم باید امرار معاش کنند، زندگی کنند و بتوانند پاسخگوی خانواده باشند. بازار زیبایی اکنون بسیار داغ شده و بسیاری از همکارانی که در رشته‌های مختلف تحصیل کردند، میلشان به سمت استراتژیکی هم دارند، می‌بینیم که در مطبوها و بیمارستان‌ها به سمت اعمال جراحی زیبایی روی آوردند. البته باید توجه کرد که اینهم مُمکن است و ماندگار نیست. به نظر می‌رسد که با ادامه روند در سال‌های آتی از نظر تخصص و خدمات پزشکی دچار آسیب و معضلات زیادی می‌شویم و مردم در این زمینه دچار خسران خواهند شد.

مکث

بیماری پارکینسون از روده ها آغاز می شود

مطالعه اخیر نشان می‌دهد که بیماری پارکینسون، که در آن بخش‌هایی از مغز به تدریج در طی سالیان متمادی آسیب می‌بیند، ممکن است در واقع از روده شروع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه محققان بریتانیایی و آمریکایی، نزدیک به ۳۰ درصد از بلاتری های اخیر گیج بیماران مبتلا به بیماری پارکینسون با افراد بدون این بیماری متفاوت است. «آیسه دمیرکان»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه سوری، می گوید: «مرگ و میر و اختلالات ناشی از پارکینسون سریعتر از هر اختلال عصبی دیگری در سراسر جهان در حال افزایش است. موارد تشخیص داده شده در ۲۵ سال گذشته بیش از دو برابر شده است.» دمیرکان در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «این روند بسیار نگران کننده است زیرا هیچ درمان شناخته شده ای برای آن وجود ندارد. با این حال، هرچه بیشتر در مورد علل این بیماری بیاموزیم، می توانیم در توسعه درمان‌های جدید و در نهایت درمان، آگاهتر باشیم.» پارکینسون یک اختلال مغزی است که می تواند باعث حرکات غیرقابل کنترلی مانند لرزش، سفتی اندام و مشکل در تعادل و هماهنگی شود. این مطالعه ۴۹۰ فرد مبتلا به پارکینسون و ۲۳۴ فرد سالم از نظر عصبی را انتخاب کرد. از هر کدام از افراد، نمونه مدفوع و اطلاعاتی در موردشان گرفته شد. هنگامی که نمونه ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، محققان دریافتند که باکتری ها، ژن ها و مسیرهای بیولوژیکی در افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد بدون اختلال حرکتی بیش از ۳۰ درصد متفاوت است. یکی از نمونه‌ها، گونه‌ی باکتریایی Bifidobacterium dentium بود که به عنوان عامل ایجاد عفونت‌هایی مانند آبسه‌های مغزی شناخته می‌شود. آنها در افراد مبتلا به پارکینسون هفت برابر بیشتر بودند، در حالی که سطوح Roseburia intestinalis، یک باکتری که در روده های سالم یافت می شود، ۷.۵ برابر کمتر بود. یوست یکی از علائم شناخته شده بیماری پارکینسون است. گروهی از باکتری های شناخته شده به عنوان عامل عفونت نظیر اشریشیا کلی، کلبسیلا پنومونی و کلبسیلا کولزپنومونیه در افراد مبتلا به پارکینسون افزایش یافته بود.

برش

ترفندهای افزایش سرعت اینترنت

برای رفع مشکلات کندی اینترنت ترفندهای زیادی وجود دارد که به سادگی قابل اجرا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگر بخواهیم به طور ساده بگوییم، تمامی برنامه‌هایی که در تلفن شما نصب هستند و هشدارهایی از آنها برای تلفنتان می‌بینید، اینترنت مصرفی می‌کنند و همین دلیلی بر کندی و زوذ تمام شدن حجم اینترنت شما است. برای رفع این مشکل به تنظیمات و قسمت برنامه‌ها مراجعه کرده و روی برنامه مورد نظر زده و گزینه Background Data را خاموش کنید.

تعداد افراد متصل به اینترنت را بررسی کنید

در مواقعی که با دیگران به صورت شریکی از یک منبع اینترنت استفاده می‌کنید، تعداد افراد در سرعت و کیفیت اینترنت تاثیر دارد. به زبان ساده فردی که در حال دانلود چندین فایل حجیم است سرعت اینترنت را برای دیگر قرار کند می‌کند. برای جلوگیری از به وجود آمدن چنین شرایطی NetCut یک ابزار شبکه است که به کمک آن می‌توان متوجه شد چه کسی به شبکه ما متصل شده است و محدودیت‌هایی برای آن تعریف کرد.

بروزرسانی خودکار برنامه‌ها را غیرفعال کنید

درست است که بروزرسانی برنامه‌ها یک امر مهم است و بهتر است همیشه از برنامه‌های بروز استفاده کنید، اما خودکار بودن این روند مخصوصا برای برنامه‌هایی که از آنها استفاده نمی‌کنید، در سرعت اینترنتتان تاثیر گذار است. برای این کار به تنظیمات رفته و گزینه Don't auto-update apps را انتخاب و روی DONE ضربه بزنید.

از Saver Data استفاده کنید

این مورد برای گوشی‌های اندرویدی قابل استفاده است و به شما این امکان را می‌دهد که میزان داده‌ای را که برنامه‌های شما می‌توانند در پس‌زمینه استفاده کنند، محدود می‌کند. برای فعال کردن این گزینه به تنظیمات رفته و وارد Connections شوید. سپس Data Usage را باز کنید و روی Data Saver بزنید و آن را فعال کنید.

کش مرورگر و برنامه‌ها را پاک کنید

این گزینه هم برای گوشی‌های اندرویدی بسیار خیلی موثر است. برای این کار به منوی تنظیمات رفته و برنامه مرورگر و سایر برنامه‌هایی که کش دارند را پیدا کنید. در تنظیمات داخلی این نرم افزارها گزینه Clear Cache وجود دارد. با پاک کردن آن فضای موبایلتان خالی می‌شود و همین در سرعت اینترنت تاثیر گذار است. همچنین می‌تواند از اپلیکیشن‌های حذف خودکار کش استفاده کنید.

آبلود تصویر را غیرفعال کنید

اگر در شبکه‌های اجتماعی و وب گردی در مرورگرها نیازی به عکس ندارید گزینه Text-Only مرورگر خود را فعال کنید که به صورت خودکار عکس‌ها را آپلود نکند این ویژگی در منوی تنظیمات اکثر مرورگرها وجود دارد.

از مرورگرهایی که مسدودکننده تبلیغات دارند، استفاده کنید

حتما این مورد برایتان پیش آمده که هنگام جستجو در یک مرورگر، ناخواسته وارد صفحات مختلف تبلیغاتی می‌شوید. این موضوع در مصرف حجم اینترنت و سرعتتان تاثیر منفی دارد پس بهتر است از مرورگرهایی که مسدودکننده تبلیغات دارند استفاده کنید. البته می‌توانید از اپلیکیشن‌های مسدودکننده تبلیغات نیز استفاده کنید.

سیم کارتتان را به 4G یا 5G تبدیل کنید

خیلی از مواقع مشکل اصلی کاربران، به نوع سیم کارت آنهاربرمی‌گردد. اگر سیم کارتتان از نوع قدیمی و نسل ۲ است، حتما اقدام به تعویض آن کنید چرا که سیم کارت‌های نسل 4G یا 5G سرعت بالایی در اتصال به اینترنت دارند.

تنظیمات شبکه موبایل خود را درست کنید

خیلی موقع با یست کردن تنظیمات شبکه می‌تواند به مشکلاتی که پیش آمده رامجدد بارگذاری کنید و موبایل شما از سرعت خوبی برخوردار شود.

تغییر APN

APN عمل نقطه دسترسی تنظیمات اولیه اینترنت گوشی همراه است که به طور خودکار برایتان ارسال می‌شود و مشخص می‌کند که برای دسترسی به اینترنت باید به کجا متصل شوید حال با تغییر این نقطه می‌تواند سرعت اینترنتتان را افزایش دهید. برای این کار در آیفون از تنظیمات وارد Cellular شوید و روی Cellular data network ضربه بزنید اگر اینترنتتان همراه اول است در بخش APN باید mcinet را وارد کنید و اگر اینترنتتان ایرانسل است در بخش APN باید mtnirancell را وارد کنید. در گوشی‌های اندرویدی نیز از طریق تنظیمات گوشی به قسمت Connections یا Wireless & Network بروید و گزینه Mobile Network را انتخاب کنید و در قسمت Access Point Names روی Add بزنید. اگر اینترنتتان همراه اول است در بخش APN باید mcinet را وارد کنید و اگر اینترنتتان ایرانسل است در بخش APN باید mtnirancell را وارد کنید. به طور کلی اینترنت کمتر، تجربه بسیار بدی است و این موضوع وقتی یک کلاس درس دارید و یا اینکه باید یک پروژه کاری را تحویل دهید بسیار آزارده‌نده می‌شود. اما می‌توانید با امتحان کردن روش‌های ساده‌ای که در این مطلب برایتان بازگو کردیم، تا حدی مشکلات کندی اینترنتتان را رفع کنید.

رسانه چه خبر

سامانه «برپا» راه‌اندازی شد

ایرنا: وزیر آموزش و پرورش گفت: سامانه «برپا» برای جبران افت کیفیت تحصیلی و حل مشکل دانش‌آموزی که به هر علتی دسترسی به تحصیل ندارند، راه‌اندازی شد. یوسف نوری روز یکشنبه در آیین افتتاحیه سامانه «برپا» (برنامه پشتیبان آموزشی) در وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: این سامانه بر اساس دانش روز طراحی شده و در آن از آخرین فناوری‌های در حوزه فنی و مدل کسب و کار استفاده شده است. وی افزوده داد: در سامانه «برپا» تلاش شده است تا از ظرفیت جوادل اولیا، دانشگاه‌ها، حوزه‌ها، پژوهشگاه‌های علوم پایه، استفاده مناسب شود و این کار خیر رانشر و افزایش دهند. وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در آموزش و پرورش از هر دو کلاس درس یک کلاس درس را خیرین می‌سازند، به ظرفیت فراهم‌شده در سامانه «برپا» برای جبران افت کیفیت تحصیلی و حل مشکل دانش‌آموزی که به هر علتی دسترسی به تحصیل ندارند، اشاره کرد. نوری تاکید کرد: دانش‌آموزان، آموزنده دانش هستند و باید مسیر خود را پیدا کنند و هر دانش آموز باید یک مهارت را بیاموزد و این موضوع به یک فرهنگ در جامعه تبدیل شود.

کنترل شدید فشار خون خطر مشکلات شناختی را در افراد کاهش می‌دهد

مدیسون تت: تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که کاهش شدید فشار خون خطر زوال شناختی را در افراد ۵۰ ساله و بالاتر مبتلا به فشار خون بالا کاهش می‌دهد. مطالعه جدیدی که توسط محققان چینی انجام شد، نشان می‌دهد در مقایسه با افرادی که فشار خون سیستولیک آنها به سطوح استاندارد کاهش یافته بود، افرادی که به شدت سطح سیستولیک خود را کاهش دادند، بدون توجه به اینکه سطح دیاستولیک آنها قبل از درمان بالا یا پایین بود، با خطر کمتر زوال عقل یا اختلالات شناختی خفیف روبرو بودند. اندازه‌گیری فشار خون دو عدد دارد. عدد بالایی فشار سیستولیک، نیروی وارد بر دیواره شریان‌ها در هنگام تپش قلب را اندازه‌گیری می‌کند. عدد پایین، فشار دیاستولیک، همان نیرو را بین ضربان‌ها اندازه‌گیری می‌کند. مطالعات قبلی فشار خون سیستولیک بالا، به ویژه در دوران میانسالی را به عنوان یک عامل خطر برای زوال شناختی و زوال عقل معرفی کرده‌اند و نشان داده‌اند که کاهش آن این خطر را کاهش می‌دهد. محققان در این مطالعه که برای جمع‌آوری داده‌ها به مدت پنج سال طراحی شده بود، پی بردند کاهش شدید فشار خون، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ را کاهش می‌دهد. در ادامه، آنها دریافتند که در مقایسه با کنترل فشار خون استاندارد، کنترل شدید خطر زوال عقل را کاهش نمی‌دهد اما تأثیر قابل توجهی بر کاهش اختلال شناختی خفیف دارد.

تست جدید تشخیص آلزایمر از ۳.۵ سال قبل از بروز علائم بالینی

سایبنس دیلی: در تحقیقات جدید، آزمایشی مبتنی بر خون ایجاد شده است که می تواند برای پیش بینی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر از ۳.۵ سال قبل از تشخیص بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این مطالعه از این ایده حمایت می کند که اجزای موجود در خون قادر می توانند تشکیل سلول های مغزی جدید را تعدیل کنند، فرآیندی که نورورژنز نامیده می شود. نورورژنز در بخش مهمی از مغز به نام هیپوکامپ رخ می دهد که در یادگیری و حافظه نقش دارد. در حالی که بیماری آلزایمر بر تشکیل سلول های مغزی جدید در هیپوکامپ در مراحل اولیه بیماری تأثیر می گذارد، مطالعات قبلی تنها قادر به مطالعه نورورژنز در مراحل بعدی آن از طریق کالبد شکافی بودند. برای درک تغییرات اولیه، محققان کالج کینگ لندن طی چندین سال نمونه‌های خونی را از ۶۳ فرد مبتلا به اختلال شناختی خفیف جمع‌آوری کردند، وضعیتی که حافظه یا توانایی شناختی فرد شروع به تحلیل می کند. در حالی که همه افرادی که اختلال شناختی خفیف را تجربه می کنند به بیماری آلزایمر مبتلا نمی شوند، افرادی که اختلال را دارند با سرعت بسیار بالاتری نسبت به جمعیت عمومی، مبتلا به آلزایمر تشخیص داده می شوند. از ۶۳ شرکت کننده در این مطالعه، ۲۶ نفر به بیماری آلزایمر مبتلا شدند. دکتر «الکساندر اموریسکا»، یکی از نویسندگان این مطالعه، توضیح می دهد: «در مطالعه خود، سلول های مغز را با خون گرفته شده از افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف درمان کردیم و بررسی کردیم که چگونه این سلول ها در پاسخ به خون با پیشرفت بیماری آلزایمر تغییر می کنند.» در مطالعه چگونگی تأثیر خون بر سلول های مغز، محققان چندین کشف کلیدی انجام دادند. نمونه‌های خونی که طی سال‌ها از شرکت کنندگانی که متعاقباً بهتر شدند و به بیماری آلزایمر مبتلا نشدند جمع‌آوری شد، باعث کاهش رشد و تقسیم سلولی و افزایش مرگ سلولی آپوپتوز شد (فرآیندی که طی آن سلول‌ها برای مرگ برنامه‌ریزی می‌شوند). با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این نمونه ها تمایل سلول های مغز نابالغ به نورون های هیپوکامپ را نیز افزایش می دهند. در حالی که دلایل اصلی افزایش نورورژنز همچنان نامشخص است، اما نظریه محققان این است که ممکن است این یک مکانیسم جبران کننده اولیه برای تخریب عصبی باشد که توسط افراد مبتلا به بیماری آلزایمر تجربه می شود. زمانی که محققان تنها از نمونه‌های خونی استفاده کردند که خیلی قبل تر از زمانی که صرف کنند که آن مبتلا به بیماری آلزایمر شده باشند، جمع‌آوری شده بود، متوجه شدند که تغییرات در نورورژنز ۳.۵ سال قبل از تشخیص بالینی رخ داده است. به گفته محققان، «یافته های ما بسیار مهم هستند و به طور بالقوه به ما امکان می دهند شروع زودهنگام آلزایمر را به روشی غیر تهاجمی پیش بینی کنیم. این می تواند مکمل سایر نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون باشد که منعکس کننده علائم آلزایمر مغز هستند تجمع آمیلوئید و تاولوت.

توجه

بکوش که نسبت به مردم بدبین نشوی، زیرا که صاحب سوءظن را جز زحمت ابدی و کسالت روحی بهره‌ای نباشد.

سقراط

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۰۷	۱۲:۱۹	۱۷:۳۱	۱۷:۵۱

خواننده

سفر دراز نباشد به پای طالب دوست
که زنده ابدست آدمی که کشته اوست

سعدی

خاطره

امروز با حافظ

رخ تو در دلم آمد مراد خواهم یافت
چرا که حال نکو در قفای فال نکوست
نه این زمان دل حافظ در آتش هوس است
که داغدار ازل همچو لاله خودروست