info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۷۸
دوشنبه / ۱۳ دی / ۱۴۰۰
۲۹ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
03 / January / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۵۳۸۳۸-۳۲۵۴۱۴۹۵-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

یک شماره رُند ۵۰۰ میلیون ناقابل!

در اتفاقی نادر یک اپراتور تلفن همراه، شماره‌های رند را به حراج گذاشته که هر شماره حداقل ۱۲۰ میلیون تومان قیمت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، یک سیم کارت با شماره رند و راحت، حداقل ۱۲۰ و حداکثر ۲۱۱ میلیون تومان! چند روز پیش بود که اپراتور همراه اول اعلام کرد سامانه‌ای را به فروش سیم کارت‌های رند که شماره‌های سراست دارند، اختصاص داده است. اما روز گذشته تصویری از این سایت در فضای مجازی خبرساز شد که قیمت پایه یکی از شماره‌های رند مبلغ ۱۲۰ میلیون گذاشته شده و اولین کسی که برای این شماره تلفن در حراجی شرکت کرده، مبلغ ۱۳۰ میلیون تومان را پیشنهاد داده است!

دوم دی ماه سامانه جدید حراج شماره‌های رند همراه اول رونمایی شد و آن طور که سایت همراه اول اعلام کرده متقاضیان شرکت در حراج شماره‌های رند همراه اول، باید ضمن تأیید شرایط و ضوابط مربوط به شرکت در حراج و همچنین ورود اطلاعات خواسته شده به شکل صحیح و شناسنامه‌ای در سامانه مذکور، برای واریز آنلاین رقم ودیعه که معادل ۲۰ درصد مبلغ پایه شماره تلفن همراه مدنظرشان است، اقدام کنند.

برقراری اعتبار زمانی هر حراج نیز منوط به دو شرط است که لزوما هر دو باید برقرار باشد تا حراج به اتمام برسد. شرط نخست آن که «زمان قانونی» حراج به اتمام برسد که این زمان برای هر حراج متغیر است و در زمان شروع حراج اعلام می‌شود. دیگری هم این که از آخرین پیشنهاد قیمت روی یک شماره، باید ۸ ساعت گذشته باشد؛ در صورت اعلام پیشنهاد جدید قبل از اتمام مدت زمان حراج، مدت حراج برای یک دوره ۸ ساعته دیگر تمدید می‌شود.

با مراجعه به سایت حراج شماره‌های رند همراه اول احتمالا شوکه می‌شوید. برای سیم کارت دایمی با شماره ۰۹۱۲۴۴۱۱۴۴۱ مبلغ پایه ۱۲۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده و دیروز در آخرین پیشنهاد، مبلغ ۲۱۱ میلیون تومان برای آن ثبت شده است. در زمان تنظیم این مطلب، هنوز حدود ۷۷ ساعت تا پایان حراج شماره تلفن مانده است، اما آخرین فردی که برای شماره رند ثبت نام کرده، ۲۴ میلیون هم ودیعه بابت شرکت در حراجی پرداخت کرده است.

از ۴۵ تا ۵۰۰ میلیون!

اگر سایت را مرور کنید بیشتر شوکه می‌شوید. سیم کارت دایمی دیگری با شماره ۰۹۱۲۰۵۷۰۰۰۰ به مبلغ ۱۱۰ میلیون وارد حراجی شده، اما آخرین پیشنهادی که برای این شماره ثبت شده مبلغ ۴۱۳ میلیون تومان است که واقعا بالاست. در ضمن برای این شماره حدود دو ساعت دیگر تا پایان حراجی مانده و احتمالا این سیم کارت به همین قیمت فروخته می‌شود. مورد بعدی که واقعا عجیب است، سیم کارتی با شماره ۰۹۱۳۲۲۲۲۱۲۲ است که با قیمت پایه ۵۵ میلیون وارد حراجی شده، اما در آخرین پیشنهاد ۵۰۰ میلیون ثبت شده که فرد شرکت کننده ۱۱ میلیون ودیعه داده است.

شماره‌های دیگر هم با مبالغ هنگفت دیگری از ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلیون تومان برای سیم کارت‌های رند همراه اول ثبت سفارش شده که هرکدام حدود ۵ تا ۷ ساعت تا پایان قرعه کشی مهلت دارند. به عنوان مثال شماره ۰۹۱۵۱۱۳۱۳۱۳ با مبلغ پایه ۵۵ میلیون وارد حراجی شده، اما ۳۱۰ میلیون و ۷۵۰ هزارتومان برای آن پیشنهاد شده که مبلغ بسیار بالایی است و واقعا عجیب است که افرادی حاضرند برای یک شماره تقریبا رند و سرراست چنین پول‌هایی خرج کنند!

عدد

امروز با حافظ

فغان کاین لولیان شوخ شیرین کار شهر آشوب
چنان بردند صبر از دل که ترکان خوان یغما را
ز عشق ناتمام ما جمال یار مستغنی است
به آب و رنگ و خال و خط چه حاجت روی زیبا را

خواندنی

عروس فکرت من از ثنای تو نشاط آرد
بلی با چهره یوسف نشاط آید زلیخا را

وطواط

اذان شرعی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۱۱	۱۷:۰۵	۱۷:۲۵

برگه

بهتر است ثروتمند زندگی کنیم تا این که ثروتمند بمیریم.

جانسون

گزارش روز

ماجرای نامه حاج قاسم به صدام چه بود

«حاج اسد» از فرماندهان جبهه مقاومت در خاطرات خود از سردار سلیمانی به بیان ناگفته‌هایی از «نامه حاج قاسم به صدام» و «اقامه نماز سردار در کاخ کرملین» پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ساعت یک و بیست دقیقه جمعه ۱۳ دی ۱۳۶۸ حاج قاسم سلیمانی، «سردار بزرگ و پرافتخار اسلام آسمانی شد و خون پاک او به دست شقی‌ترین آحاد بشر بر زمین ریخت»، این بخشی از پیام تسلیت رهبر معظم انقلاب بعد از شهادت فرمانده فقید سلیمانی جبهه مقاومت است که هنوز با گذشت دو سال از ترور سرحاله سردار در فرودگاه بغداد باورپذیر نیست؛ خبری که همه معادلات را تغییر داد و منطقه غرب آسیا را برای همیشه برای رژیم تروریستی آمریکا ناامن کرد. حالا در دومین سالگرد شهادت مردی هستیم که در روز تشییع خود همه ایرانیان را با هر سلیقه سیاسی به خیابان‌ها کشاند تا یک تشییع تاریخی رقم بخورد، وداع با فرماندهای نظامی که تاریخ هیچگاه چنین محبوبیتی را سراغ نداشته و ندارد. در روزهای منتهی به سالگرد شهادت سردار بخش‌هایی از مهمترین خاطرات و ناگفته‌های خانواده و همرزمان حاج قاسم را بازخوانی کردیم. آنچه در ادامه می‌آید گفت وگوی محدمرضا اسدبیگی معروف به «حاج اسد» یکی از فرماندهان محور مقاومت است که از دوستان صمیمی و همرزمان حاج قاسم بوده است. او می‌گوید: «۳۳ سال در رکاب او و در سربازی سردار سلیمانی بودم و شاید یکی از افتخارات زندگی‌ام همین شاگردی برای سردار دل‌ها بود؛ حاج قاسم به معنای واقعی همه گرفتاری‌ها و بلاها را به جان خرید تا آرامش و امنیت برای مردم فراهم کند چرا که او در مقابل توطئه‌هایی از قبیل طرح خاورمیانه بزرگ و معامله قرن ایستاد»

وقتی حاج قاسم الگوی فرماندهان ارتش روسیه می‌شود

حاج اسد به عشق و علاقه سربازان لشکر فاطمیون، حسینیون، حیدریون و زینبیون برای دیدار لحظه‌ای با سردار سلیمانی اشاره کرده و می‌گوید «حاج قاسم به قدری رئوف و مهربان بود که همه او را پدر معنوی خود می‌دانستند. حتی یکی از فرماندهان عالی‌رتبه روسی چنان تحت تاثیر رفتارهای سردار قرار گرفته بود که بارها به ما می‌گفت، سردار با اینکه یک ژنرال بزرگ جهانی است ولی با سربازان و زیردستانش به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویا هم رده آنهاست. در حالیکه ما با مسقطلران یک درجه پایین‌تر از خودمان برخورد مناسبی نمی‌کنیم که سعی می‌کنم تا رفتار سردار سلیمانی را الگوی خودم قرار دهم.» همرزم حاج قاسم، شخصیت کاریزما، مردمی، شجاعت، فراجناحی و فراملی بودن سردار سلیمانی را رمز محبوبیت او در جهان می‌داند و می‌گوید: «شخصیت حاج قاسم به گونه‌ای بود که دشمنان از شنیدن نامش به لرزه می‌افتادند حتی بسیاری از آنها او را دشمن دانا خطاب می‌کردند. در مقابل دوستان با شنیدن اسمش به شوق و ذوق می‌آمدند» سردار اسدبیگی خاطره‌ای از نامه حاج قاسم به صدام را اینگونه تعریف می‌کند: «با توجه به شرایط سوریه و تصرف منطقه لوکمال، سردار سلیمانی مدتی در یک خانه خالی در این منطقه ساکن بود ولی بعد از اتمام کارهایش یک نامه‌ای به صاحبخانه نوشت و از او طلب حلالیت کرد. حاج قاسم در این نامه خطاب به این شهروند سوری نوشته بود که مدتی از خانه شما استفاده کردیم، هزینه‌ای را لای چارچوب در گذاشته‌ام؛ اگر این هزینه کافی نیست به شماره‌ای که در نامه نوشته‌ام زنگ بزنید تا تمام طلبتان را پرداخت کنم.» این همرزم شهید سلیمانی ادامه می‌دهد: «وقتی صاحب‌خانه بعد از آزادی منطقه به خانه خود باز می‌گردد متوجه نامه شده و عاشق مرام شهید سلیمانی می‌شود در حالی که او یک فرد سنی مذهبی است که خلوطهش به خاطر عشق به صدام نامش را «صدام» گذاشته بودند. در حال حاضر با اینکه خانه این مرد ۴۵ سال توسط داعش ویران شده ولی همچنان دو ستون از آن خانه باقی مانده که روی یکی از ستون‌ها عکس سردار سلیمانی نصب شده است.» سردار اسدبیگی عشق و علاقه جوانان مسیحی و غیرمسلمان جهان برای حضور در جبهه مقاومت را مصداق فراملی بودن حاج قاسم می‌داند و می‌گوید: «این تاثیر و فرماندهی سرداری مثل سلیمانی بود که جهان را در بهت و حیرت گذاشته بود.» آن طور که همرزم حاج قاسم تعریف می‌کند، بارها در جلسه طراحی عملیات‌های بزرگ که با حضور فرماندهان روسی، ایرانی و سوری تشکیل می‌شد، سردار سلیمانی نیز حضور داشت و همیشه همه طرح‌ها و نقشه‌ها را شنیده و در آخر اظهار نظر می‌کرد و هیچ عملیاتی نبود که نظر حاج قاسم در آن گنجانده نشود.

ناگفته‌هایی از دیدار پوتین و حاج قاسم

این فرمانده جبهه مقاومت در این خصوص توضیح می‌دهد: «وقتی از فرماندهان روس می‌پرسیدیم شما که با این نقشه‌های بزرگ به جلسه می‌آیید ولی چرا در آخر پیشنهادات سردار سلیمانی را تصویب می‌کنید که جواب می‌دادند اولا اطلاعات سردار دقیق‌تر از نقشه است، دوما به علت درایت، هوش و تجربه سردار از ۸ سال جنگ ایران و عراق، شناخت کامل از جریانات جبهه مقاومت باعث می‌شد که بهترین طرح‌ها را ارائه دهد.» این سردار جبهه مقاومت در خاطره‌ای از سردار سلیمانی در سفر تاریخی حاج قاسم به مسکو و دیدار با پوتین اشاره می‌کند و می‌گوید: «در سال ۹۳ سردار سلیمانی از طرف ایران برای مذاکره و دعوت روسیه برای حمایت از سوریه به مسکو رفت، اگر چه مقام‌های روسی دیدار ۱۵ دقیقه‌ای با پوتین را برای سردار تدارک دیده بودند اما این دیدار چندین ساعت طول کشید و حاج قاسم رئیس جمهوری روسیه را برای مشارکت در جنگ سوریه همراه کرد. در این بین پوتین یک وقت استراحت برای مشورت با فرماندهان عالی رتبه خود تشکیل می‌دهد و حاج قاسم در این فرصت کوتاه در کاخ کرملین اذان می‌خواند و نمازش را اقامه می‌کند.»

بهترین اذان و اقامه نماز حاج قاسم در کاخ کرملین

به گفته سردار اسد بیگی، حاج قاسم همیشه اقامه نماز در کاخ کرملین را یکی از بهترین نمازهایش می‌دانست: «کسب رضایت روسیه برای حمایت از سوریه توسط حاج قاسم سلیمانی تاثیر زیادی در موفقیت‌ها و پیروزی‌های محور مقاومت داشت زیرا به اجرای عملیات‌ها و نحوه آن سرعت بخشید.» سردار اسدبیگی به حقایقات سردار و عشق و علاقه او به ائمه اطهار، مخصوصا حضرت زهرا (س) نیز اشاره کرده و می‌گوید «حاج قاسم طی دو، سه سال اخیر عجیب عوض شده بود. انگار همان سردار قبلی نبود. آرامش عجیبی داشت و جلوه معنویاش نیز شکل دیگری به خود گرفته بود. حتی یکبار به یکی از فرماندهان جبهه مقاومت گفتم که میوه وقتی می‌رسد باغبان آن را می‌چیند، سردار هم الان عین میوه رسیده است.» سردار اسدبیگی به نقل خاطراتی از نحوه مواجهه حاج قاسم با جوانان و مسلمانان منطقه قفقاز می‌پردازد و می‌گوید: حاج قاسم معتقد بود که جوانان و مومنین قفقاز جزو اولین یاران امام زمان (عج) هستند و این را با اعتقاد کامل می‌گفت. یکبار به ایشان گفتم: شما که این مطالب را می‌گویید، مطالب بسیار سنگین و بزرگی است. آیا برای این سخنان دلایل و استنادات دارید؟ که فرمود: بله من مطالعه کردم و می‌دانم. اولین افرادی که به امام زمان (عج) در عصر ظهور ملحق خواهند شد، مردم آذربایجان هستند.

ماجرای تشکیل گروه حسینیون در سوریه

سردار اسدبیگی در بخش دیگری از سخنان خود به تشکیل گروه‌های مقاومت در بحران سوریه اشاره می‌کند و می‌گوید: گروه‌های مختلفی در زمان جنگ سوریه در داخل این کشور ایجاد شد که مدتی بعد به نام زینبیون، فاطمیون، حزب‌الله و حیدریون نام‌گذاری شدند. این گروه‌ها شامل شیعیان و یا سنی‌های کشورهای مختلف بودند. در بین این‌ها، گروه دیگری بنام گروه حسینیون هم به وجود آمد که متشکل از شیعیان و مسلمانان کشورهای حوزه CIS یا همان کشورهای مستقل شده از شوروی سابق بود. رزمندگان این گروه از روسیه، کشورهای حوزه قفقاز و ترکیه بود و حتی می‌توان گفت آذری زبان‌های شیعه حاضر در کشورهای اروپایی همچون آلمان نیز به این گروه ملحق شده بودند. این گروه با اینکه تعداد چندان زیادی را شامل نمی‌شدند اما در عرصه سوریه نمود ظاهری پیدا کرده و حاج قاسم این گروه را به خوبی شناخته بود.

سفارش حاج قاسم درباره مردم قفقاز

همرزم و معاون سردار سلیمانی در جنگ سوریه با بیان خاطراتی از گروه حسینیون می‌گوید: در یکی از روزهایی که حاج قاسم در منطقه حضور داشت یکی از اعضای گروه حسینیون، خودش را به حاج قاسم رساند و گزارشی در خصوص حسینیون و اقدامات انجام یافته به حاج قاسم ارائه داد. پس از آن و من پیش حاج قاسم گلایه کرد. او گفت که من آنها را اذیت می‌کنم و اجازه نمی‌دهم تا گروه حسینیون بیش تر از این در سوریه فعالیت کنند و با افراد جدیدی را اعزام کنند. پس از آن، حاج قاسم خطاب به من توضیحات خواست و من گفتم که به دلیل محدودیت‌ها امکان حضور افراد بیشتر از این گروه وجود ندارد. به این خاطر که حضور بیشتر این افراد در سوریه برای خودشان و ما تبعات دارد. حاج قاسم آنجا به من فرمود که حق نداری جلوی اینها را بگیری و از طرفی باید به این افراد رسیدگی کرد.

قابل توجه

چقدر می توانیم روی یک پا بایستیم؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد برای ایستادن روی یک پا نشان‌دهنده سلامت آنهاست و تقویت توانایی انجام این کار به تناسب اندام و به طور بالقوه بر طول عمر می‌افزاید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «به گفته محققان، توانایی ایستادن روی یک پا با افزایش سطح فعالیت بدنی و کاهش به خطر افتادن و کیفیت و طول عمر مرتبط است و ناتوانی در حفظ تعادل روی یک پا به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر در افراد سالم با افزایش خطر آسیب عروق خونی کوچک مغز و کاهش توانایی درک افراد ارتباط دارد. محققان می‌گویند در صورت ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل پارکینسون، سکته مغزی یا آلزایمر احتمال کمتری وجود دارد که فرد بتواند بدون لرزش روی یک پا بایستد. داده‌ها نشان می‌دهد مدت زمانی که افراد می‌توانند روی یک پا بایستند برای مردان و زنان در سنین مختلف متفاوت است و ناتوانی در رسیدن به این زمان‌های هدف برای هر گروه سنی، می‌تواند مشکلات سلامت فرد را برجسته کند. هنگامی که از سلامت خوبی برخوردارید، برای یکپارچه‌سازی اطلاعاتی که از حواس تعادل (چشم‌ها، گوش‌های داخلی و بازخورد عضله‌ها و مفاصل) دریافت می‌کنیم به سیستم عصبی مرکزی و محیطی خود متکی هستیم. پس از دریافت و یکپارچه‌سازی اطلاعات، ماهیچه‌های مرتبط با تعادل (مچ پا، ساق و عضلات مرکزی، گاهی ماهیچه‌های بازو) را در زمان مناسب برای انجام تنظیمات لازم در وضعیت خود درگیر می‌کنیم تا بتوانیم متعادل و عمودی بمانیم. هر چه از نظر بدنی فعال‌تر باشیم، احتمال بیشتری وجود دارد که تعادل خوبی داشته باشیم. علاوه بر برخی مشکلات سلامت که در بالا ذکر شد مشکلات دیگری مانند افسردگی و بوکی استخوان که منجر به افزایش خطر افتادن و شکستگی می‌شود و نداشتن تناسب اندام با ضعیف‌شدن توانایی تعادل مشخص می‌شود. شما می‌توانید توانایی خود برای ایستادن روی یک پا و حالت تعادل‌تان را در هر سنی بهبود ببخشید. این کار در صورتی که یک مشکل عصبی داشته‌باشید، چالش برانگیزتر است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد در بسیاری از موارد، تعادل در دنبال تمرین بهبودیافته و مشکلاتی مانند زمین‌خوردن را کاهش داده است. شما می‌توانید برخی تمرین‌های تعادلی ساده را امتحان کنید. اگر چشمان خود را ببندید ایستادن روی یک پا می‌تواند بسیار چالش‌برانگیزتر شود. همچنین بستن چشم‌ها باعث می‌شود حواس دیگر بهتر عمل کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ایستادن روی هر پا به مدت یک دقیقه و سه بار در روز می‌تواند به بهبود تراکم استخوان لگن در افراد سالمند کمک کند و احتمال شکستگی استخوان این ناحیه را در صورت زمین خوردن کاهش دهد.

منبع: news۲۴

مکث

عکس‌های منتخب ۲۰۲۱؛

عکس‌ها حرف می‌زنند

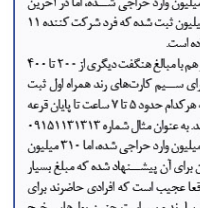
در انتهای سال ۲۰۲۱ رسانه آسوشیتدپرس به معرفی چند عکس منتخب از عکاسان این رسانه در سالی که گذشت پرداخته است. عکس‌هایی که حکایت از ماجراهای سال اخیر دارند.

تصویر یک گزارش، به نقل از آسوشیتدپرس، تصویر یک دختر افغان در محله‌ای فقیرنشین در کابل است که با دیدن عکاس اروپایی، بازی را رها کرد، جلوی دوربین او حاضر شده و ژست گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سال ۲۰۲۱ پر از حوادثی بود که اگر ۵ سال قبل آن‌ها می‌شنیدیم برایمان باور کردنی نبودند اینکه یک بیماری واگیردار سراسر جهان را در بر بگیرد و تمام مردم دنیا علیه یک دشمن واحد که آن قدر کوچک است که با چشم دیده نمی‌شود، دست به دست هم بدهند اینکه بسیاری از قدرت‌های بزرگ در مقابله با این دشمن کوچک به استیصال برسند.

ویروس کرونا از یک طرف و فقر و مهاجرت‌های اجباری در دنیا از طرفی دیگر، باعث شد بیشتر محتواهای خبری سالی که گذشت، جز تلخی چیزی برای آیندگان به یادگار نگذارد. رسانه آسوشیتدپرس چند عکس منتخب از عکاسانش را بازنشر کرده که راویان تلخی سال ۲۰۲۱ اند.

تصویر بعدی مهاجران غیرقانونی را نشان می‌دهد که از قایق ناامن، شان نجات پیدا کرده و در کشتی نجات نشسته‌اند. قایق‌های مهاجران هر از گاهی در دریای مدیترانه و جاهای دیگر غرق می‌شوند.



تصویر بعدی مقابله پلیس با معترضان آمریکایی که قصد ورود به ساختمان کنگره آمریکا را داشتند را نشان می‌دهد. بعد از شکست دونالد ترامپ در انتخابات آمریکا، هواداران او به ساختمان کنگره یورش بردند.

و در نهایت، تصویری که طی دو سال گذشته برای تمام مردم دنیا با هر زبان و رنگ و نژادی آشنا بوده است. تابلوهایی که کرونا روی دست انسان‌های روی زمین گذاشت.

قاصدک

رویا

اشک‌ها را
در خواب‌هایم
پنهان می‌کنم
دیگر
طاقت بیداری نیست
خاموشی
در آغوشم می‌گیرد
آرام
به سرزمین خواب‌ها میروم
با رویای تو
چه بال بالی میزند دل پروازم
فرشته‌ام
یا
کبوتر
نمیدانم

سوفیا جمالی صوفی

رسانه چه خبر

شناسایی «اُمیکرون» در ۱۶ استان کشور تا کنون

ایسنا: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت مجموع موارد تأییدشده امیکرون در کشور تا ۱۱ دی‌ماه ۱۵۹۱ مورد اعلام کرد. محمد هاشمی در با انتشار پیامی، در تویتر موارد مثبت شناسایی شده امیکرون در کشور تا ۱۱ دی‌ماه را اعلام کرد. هاشمی در مورد مثبت شناسایی شده امیکرون در استان‌ها را به این شرح اعلام کرد: «تهران ۲۸، بوشهر ۳، هرمزگان ۴۵، مشهد ۲۵، مازندران ۱، بلبل ۴، اصفهان ۹، زاهدان ۶، یزد ۸، تبریز ۳، شیراز ۳، قم ۳، اراک ۱، البرز ۱، ارومیه ۱، شهرکرد ۱». وی مجموع موارد تأییدشده را ۱۵۹۱ مورد اعلام کرد.

تعیین تکلیف واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال تا هفته آینده

مهر: معاون درمان وزارت بهداشت، از تعیین تکلیف واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال تا هفته آینده خبر داد. سعید کریمپور خصوص تزریق واکسن کرونا به کودکان، بیان کرد: درباره تزریق واکسن به افراد زیر ۱۲ سال بحث و بررسی صورت گرفت ولی تصمیم قطعی هنوز نداریم. باید دانست که تصمیمات در ستاد ملی مقابله با کرونا باید مصوب و ابلاغ شود. در برخی کشورها واکسن کرونا به گروه سنی زیر ۱۲ سال تزریق می‌شود و ما هم تا هفته آینده تعیین تکلیف خواهیم کرد.

تناسب اندام بیش از کاهش وزن در افزایش طول عمر مهم است

وب مد: وزن بدن به اندازه عملکرد قلب و عروق خونی مهم است و کاهش چند کیلوگرم از آن موجب بهبود سلامت به روش‌های ملموس و طولانی مدت می‌شود. کاهش وزن فواید سلامتی ثابت شده‌ای دارد اما آیا کاهش وزن برای همه افرادی که در گروه «اضافه وزن» یا «چاق» طبقه بندی می‌شوند اولویت اصلی است؟ دکتر گلن گلسر- استاد علم ورزش در دانشگاه ایالتی آریزونا، می‌گوید: به نظر نمی‌رسد میزان کاهش وزن موجب کاهش خطر مرگ شود. زیرا کسانی که بیشترین کاهش وزن را داشته‌اند بیشترین کاهش خطر مرگ را نداشته‌اند. وی در ادامه می‌افزاید: «تحرک بیشتر و خوب غذا خوردن به طور مداوم و قوی، با خطر کمتر مرگ به هر دلیلی مرتبط است. فواید سلامتی ورزش و رژیم غذایی تا حد زیادی مستقل از کاهش وزن است.» مطالعات نشان می‌دهد که افزایش فعالیت بدنی خطر مرگ به هر علتی را بین ۱۵ تا ۵۰ درصد و خطر بیماری قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. هنگامی که برای بهبود تناسب قلب خود بیشتر ورزش می‌کنید این تغییر حتی چشمگیرتر می‌شود. تناسب اندام بیشتر می‌تواند خطر مرگ و میر را ۳۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

افزایش مرگ‌های سرطانی جهان در سال ۲۰۱۹

ساینس دیلی: بر اساس یک مطالعه علمی جدید، مرگ و میر ناشی از سرطان به ۱۰ میلیون نفر و موارد جدید ابتلا به این بیماری به بیش از ۲۳ میلیون نفر در جهان در سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. در آغاز دهه ۲۰۱۰، کل مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان به ۸۲۹ میلیون نفر و موارد جدید ابتلا به سرطان به ۱۸۷ میلیون نفر رسید. آمار تا پایان دهه در سال ۲۰۱۹ به ترتیب نشان‌دهنده افزایش ۲۰.۹ درصدی و ۲۶.۳ درصدی است. محققان بار و روند سرطان در سراسر جهان را برای ۲۰۴ کشور و منطقه برآورد کردند. آن‌ها در یافتند که سرطان بعد از بیماری‌های قلبی عروقی از نظر تعداد مرگ و میر، در سطح جهان در سال ۲۰۱۹ در رتبه دوم قرار دارد. سرطان نای، برونش و ریه؛ سرطان روده و رکتوم؛ سرطان معده؛ سرطان سینه؛ و سرطان کبد عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در ۱۱۹ کشور برای مردان و ۲۷ کشور برای زنان بود. اگرچه بار مطلق سرطان هم در مرگ و هم در موارد جدید از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ افزایش یافته است اما نرخ مرگ و میر کلی مطابق با سن جهانی ٪۵.۹ کاهش یافته است.