info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۲۶۵
سه‌شنبه / ۱۵ فروردین / ۱۴۰۲
۱۳ / رمضان / ۱۴۴۴
04 / April / 2023
صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۳۳
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

بیار باده که رنگین کنیم جامه زرق
که مستِ جام غروریم و نام هشیاریست
خیالِ زلفِ تو پختن نه کارِ هر خامیست
که زیرِ سلسله رفتن طریقِ عیّاریست

بشناس فرق دوست ز دشمن‌بچشم‌عقل
مفتون مشو که در پس هر چهره‌چهره‌هاست
پروین‌اعتصامی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۱	۰۵:۴۷	۱۲:۰۸	۱۸:۳۰	۱۸:۴۹

ترس از عشق، ترس از زندگی است و آنان که از عشق دوری می‌کنند، مردگانی بیش نیستند

برتراند راسل

برش

اقدامی برای حذف امضاهای طلایی؛
تسهیل صدور مجوز کسب و کار به خط پایان نزدیک می‌شود

تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار از جمله تکالیف قانونی دولت‌ها بود که اجرای آن ۱۳ سال بر زمین ماند، اما دولت سیزدهم آن را اجرایی کرد و امروز صدور مجوزها الکترونیکی و شفاف شده که گامی در راستای حذف امضاهای طلایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آغاز فعالیت اقتصادی و دریافت مجوزهای لازم در این خصوص همواره با دشواری‌های فراوانی همراه بوده است. فرآیند پیچیده و طولانی صدور مجوز کسب و کار در کشور سال‌هاست که به‌عنوان یکی از چالش‌های اساسی پیش روی فعالان اقتصادی مطرح است.

ماده ۷ قانون اصل ۴۴ قانون اساسی ۱۳ سال است که دولت را موظف کرده تا شرایط کسب و کار را برای فعالان اقتصادی تسهیل کند، اما قبل از دولت سیزدهم هیچ‌گاه گام بلندی برای اجرای این تکلیف قانون برداشته نشده بود.

با شروع به کار دولت سیزدهم، بهبود محیط کسب‌وکار با جدیت آغاز شد. بر این اساس همه دستگاه‌های اجرایی مکلف شدند تا ۱۸ اسفند ۱۴۰۰ دو کار اصلی و مهم برای تسهیل شرایط صدور کسب‌وکار در کشور انجام دهند. نخستین اقدام این بود که همه دستگاه‌ها باید شرایط صدور مجوزهای زیرمجموعه خود را شفاف و غیرقابل تفسیر کنند و برای راه‌اندازی یک فعالیت اقتصادی نباید هیچ شرط مبهمی باشد و متقاضیان راه‌اندازی کسب‌وکارهای مختلف باید خیلی راحت و کامل از شرایط مجوز درخواستی خود آگاه و مطلع شوند. دومین وظیفه اصلی دستگاه‌های مختلف اتصال سامانه تخصصی صدور مجوز تا ۱۸ اسفند ۱۴۰۰ به درگاه ملی مجوزها بود تا متقاضیان بتوانند به صورت الکترونیک از داخل خانه یا گوشی همراه خود، در حداقل زمان مجوز درخواستی خود را دریافت کنند.

امیر سیاح، رئیس مرکز ملی مطالعات پایش و بهبود محیط کسب‌وکار وزارت امور اقتصادی و دارایی در خصوص اقدامات انجام شده در قانون تسهیل کسب و کار و درگاه ملی مجوزها، اظهار کرد: طراحی و اجرای درگاه ملی مجوزها سه گام داشت: نخستین گام این بود که شرایط صدور همه مجوزها تدوین، تصویب و اعلام شود که از اواخر سال ۱۴۰۰ شروع و در سال ۱۴۰۱، حدود ۹۹ درصد به اتمام رسیده است به جز یک دستگاه دولتی (سازمان برنامه و بودجه) و فدراسیون‌های ورزشی و کانون وکلا که در این زمینه مقاومت می‌کنند و شرایط صدور مجوز را اعلام نمی‌کنند. وی افزود: بر اساس تصمیمات اتخاذ شده مقرر بود تا پایان سال ۱۴۰۱ به جای فدراسیون‌های ورزشی مجوز کسب و کارهایی همچون مدرسه فوتبال، خانه کشتی، آکادمی فوتبال را صادر کنیم. مراحل کار به این صورت بود که ابتدا اعلام کردیم مجوزهایی که صادر می‌کنند، اعتبار ندارد و در بلندمدت حساب بانکی افرادی که مجوز خانه کشتی و مدرسه فوتبال دریافت می‌کنند را از طریق سازمان امور مالیاتی مسدود کردیم، زیرا کسب و کار غیرقانونی است و در مرحله دوم هر فردی که تقاضای مجوز داشته باشد بلافاصله مجوز صادر می‌کنیم.

رئیس مرکز پایش و بهبود محیط کسب‌وکار وزارت اقتصاد گفت: در گام نخست افراد می‌توانستند شرایط مجوز صدور را مشاهده و در گام دوم به صورت الکترونیکی درخواست صدور مجوز را ثبت می‌کردند و در مرحله بعد بر اساس شرایط اعلام شده صدور مجوز انجام می‌شد.

سیاح اظهار کرد: دو گامی که در درگاه ملی صدور مجوز اعلام شد تا پایان اسفند ۱۴۰۱ تا ۹۹ درصد اجرا شد. تعدادی از صادرکنندگان مجوز کسب و کار هنوز الکترونیکی نیستند و تلاش می‌کنیم که تکلیف خود را انجام دهند. اما دستگاه‌های همچنان مشکل دارند و موفق نشدند مثل قوه قضائیه. وی بیان کرد: گام سوم در اجرای طرح درگاه ملی صدور مجوز کسب و کار این است که شرایط اعلامی صدور مجوز را تسهیل و امضاهای طلایی را حذف کنیم و این اقدام با پروژه پاکسازی از پاییز ۱۴۰۰ شروع شد و در فاز اول پاکسازی از ۲۳ هزار شرطی که برای ۴۸۰۰ مجوز اعلام شده بود، ۸۹۶ شرط حذف شد.

این مقام مسئول گفت: پاکسازی به این نحو است که شرط‌هایی که اعلام شده را بررسی کردیم تا قوانین مغایر تسهیل صدور مجوز کسب و کار که مبهم است را کشف و حذف می‌کنیم. برخی از موارد در اختیار هیات مقررات زدایی، برخی مربوط مصوبه هیات وزیران و برخی نیز مصوبه مجلس است که هر کدام طی فرآیند مشخصی حذف می‌شود.

شفاف شدن و الکترونیکی کردن صدور مجوزها در سال ۱۴۰۲

سیاح ادامه داد: گام سوم در طرح درگاه ملی مجوزها مربوط به سال ۱۴۰۲ است و در این گام مقررات زدایی همه جانبه برای تسهیل شرایط انجام می‌شود و این در ادامه اقدامات سال ۱۴۰۱ است که شفاف کردن و الکترونیکی کردن صدور مجوزها را در دستور کار داشتیم‌است.

رئیس مرکز ملی مطالعات پایش و بهبود محیط کسب‌وکار تصریح کرد: سال ۱۴۰۲ دستگاه‌ها را موظف می‌کنیم نظارت پیشینی را کم و نظارت پسینی را گسترش دهند. وی توضیح داد: مدت زمان لازم برای صدور مجوزها متفاوت است و برخی بلافاصله منتشر می‌شود و برخی تا چند ماه طول می‌کشد و بسته به کسب و کار دارد. در مجوزهایی که پیچیدگی خاصی دارد مثل مجوز بیمارستان که پیچیدگی‌های خاص خود را دارد یا مجوزهایی را داریم که نیازمند تغییر کاربری هستند و بنابراین باید چندین استعلام انجام شود و در نتیجه صدور مجوز آنها زمان‌بر است. سیاح گفت: یکی از مراحل پاکسازی مقررات صدور مجوز کسب و کار این است که تا جایی که امکان دارد زمان صدور مجوز را کاهش دهیم.

بر اساس این گزارش، بیستم اسفندماه وزارت اقتصاد اعلام کرد که ثبت درخواست صدور مجوز تمام ۲۳۱۸ مجوز صنفی کسب و کار از طریق درگاه ملی مجوزها ممکن شد و به این ترتیب پروانه کسب و کار ظرف سه روز صادر می‌شود.

گزارش روز

۱۴۰۱؛ آنچه در ایران گذشت...

«متروپل» ریخت؛ زاینده‌رود جاری شد؛ مهسا امینی از دست رفت و شعار «زن، زندگی، آزادی» فراگیر شد. کیان پیرفلک، کودک ۹ ساله در جریان حملات تروریستی «ایذه» به شهادت رسید؛ حرم حضرت شاهچراغ(ع) به خون کشیده شد. «امید» بار دیگر به ایران آمد و با «رویا» همسفر شد و...

۱۴۰۱
آنچه گذشت...

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بارها پیش آمده که همه ما در آستانه شروعی نو، آنچه گذرانده‌ایم را مرور کرده‌ایم. غبارها را زدوده‌ایم؛ از خاطرات خوب با لبخند عبور کرده‌ایم و خاطرات تلخ را با قطره‌ای اشک از سرگذرانده‌ایم. حالا بیایید با هم خیلی سریع و گذرا ۱۴۰۱ را مرور کنیم؛ آنچه گذشت...

بچه؛ عروسک سال!

بچه یک کودک کار بی‌ادب و بددهان اما مهربان بود که روبه روی تالار عروسی خانه ایرج طهماسب گل می‌فروخت. او در قسمت اول مجموعه نمایشی مهمونی توسط «قیمه» به ایرج طهماسب و مخاطبان معرفی شد و در این خانه ماندگار شد. ما سال ۱۴۰۱ را با این عروسک شروع کردیم و تا سر می‌چرخاندیم، یکی می‌گفت: «تو رو ستنا قربونت برم...» این شخصیت توسط ایرج طهماسب در برنامه «مهمونی» خلق شد و صداپیشگی‌اش را «هوتن شکیبا» برعهده گرفت. پیمان فاطمی (عروسک گردان) نیز در کنار این تیم قرار گرفت تا بچه محبوب‌ترین شخصیت عروسکی سال ۱۴۰۱ باشد.

جذاب سال: علی دایی

فروردین ماه ۱۴۰۱ فیفا اعلام کرد که قرعه‌کشی مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به زودی برگزار می‌شود. فیفا اسامی مهمانان مطرحی که قرعه کشی را انجام می دهند، اعلام کرد و بر این اساس علی دایی نیز یکی از افرادی بود که مراسم قرعه‌کشی را انجام داد. لوتار ماتئوس (آلمان)، کافو (برزیل)، عادل احمد (قطر)، علی دایی (ایران)، بورا میلوتینوویچ (صربستان)، جی جی اوکوچا (نیجریه)، رباح ماجر (الجزایر) و تیم کیهیل (استرالیا) ۸ اسطوره‌ای بودند که قرعه‌کشی جام جهانی را انجام دادند. صحنه ورود علی دایی به این مراسم بارها به عنوان یک صحنه افتخارآمیز میان کاربران دست به دست شد.

لرستانی: زن سال / مرد سال!

شهره لرستانی، بازیگر، کارگردان و فیلمنامه‌نویس مطرح، تیرماه ۱۴۰۱ از عمل تطبیق جنسیت خود خبر داد و اعلام کرد که نام مازیار را برای خود برگزیده است. این اتفاق از سوی کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی با واکنش‌های فراوان روبه‌رو شد و در حالی که عده‌ای از «تغییر جنسیت» او سخن می‌گفتند، فعالان حقوق تراجنسیتی‌ها یادآوری کردند که باید از عبارت «تطبیق جنسیت» برای چنین اتفاقی استفاده کرد. او گفت هویت سابق او دردی بوده که ۵۶ سال ادامه داشته و امیدوار است که بتواند آن را به درمان برساند.

سرود سال / «سلام فرمانده»

شاید برای اولین بار ۱۴۰۱ سرود سال هم داشت! چرا؟ درست است که ما دقایقی قبل از تحویل سال ۱۴۰۰ با سرودی با عنوان «سلام فرمانده» آشنا شدیم، اما شکوفایی این اثر در سال ۱۴۰۱ بود. اثری که با همخوانی دهه نودی‌ها غوغا کرد و با خوانندگی ابوذر روحی اجراهای متعددی پشت سر گذاشت. این سرود علاوه بر اجراهای استانی متعدد در کشمیر، پاکستان و نیجریه نیز اجرا شد.

بزرگترین راهپیمایی سال / اربعین حسینی(ع)

حالا خیلی وقت است که پیاده روی اربعین تبدیل به بزرگترین اجتماع شیعیان جهان شده است اما دو سالی ویروس کرونا اجازه برگزاری با شکوه این مراسم را نداد تا اینکه سال ۱۴۰۱ باز هم جلوه ای از این رستاخیز بزرگ شد.

مهم ترین اتفاق دریایی سال / ول کن تا ول کنم!

خرداد ماه ۱۴۰۱ منابع رسمی اعلام کردند که گارد ساحلی ایران دو نفتکش یونانی «دلتا پسودن» و «پردنت لد ریور» را در سواحل بندرلنگه و عسلویه توقیف کرده است. نفتکش محموله‌ای را در بصره عراق بارگیری کرده بود. بر اساس اطلاعات رسیده، مقصد نفتکش آگیوی تئودوروی در نزدیکی کورینث بود و محموله برای پالایشگاه روغن موتور واقع در آنجا فرستاده می شد. چندی بعد آتن اعلام کرد که ۲ نفتکش با پرچم یونان که در ماه می توسط سپاه پاسداران ایران توقیف شده بودند، روز چهارشنبه ۱۶ نوامبر پس از آنکه رفع توقیف شدند آبهای ایران را ترک کردند. تهران هم از رفع توقیف کشتی حامل محموله نفتی ایران پس از ۶ ماه توسط یونان خبر داد. وزارت بازرگانی دریایی یونان در بیانیه‌ای اعلام کرد: «پس از چند ماه مذاکره با تهران، نفتکش‌های «پرودنت واریور» و «دلتا پوزئیدن» که از ۲۷ مه توقیف شده بودند، آبهای ایران را ترک کردند.» ایران پس از ۱۰۰ روز از توقیف دو نفتکش، بیشتر ۵۰ ملوان آن‌ها را آزاد کرد.

مهم ترین خبر سال / صفر شدن آمار کرونا در ایران

۱۳ خرداد سال ۱۴۰۱ پس از دو سال و ۱۰۰ روز، روز صفر کرونا در ایران اعلام شد.

با تلاش دولت در تسریع امر واکسیناسیون، زحمات شبانه‌روزی کادر درمان در تشخیص و درمان بیماری و مشارکت مردم در مقابله با کرونا، در نهایت باعث شد، شاهد صفر شدن آمار فوتی‌های کرونا در کشور باشیم.

صعود سال / شادی دختران والیبالیست و قهرمانی تاریخی زنان تکواندوکار

مردادماه سال ۱۴۰۱ والیبال زنان ایران توانست با برتری برابر تیم والیبال زنان جمهوری آذربایجان به فینال بازی های کشورهای اسلامی ۲۰۲۱ قونیه ترکیه صعود کند. زنان سرقامت ایرانی در این دوره به مدال نقره دست یافتند. قهرمانی تاریخی زنان تکواندوی ایران و رسیدن به مقام نخستین بازی های آسیایی از خبرهای مسرت بخش مردادماه ۱۴۰۱ بود. تیم کشورمان با کسب ۳ مدال طلا، دو مدال نقره، یک مدال برنز و ۵۰۰ امتیاز بر سکوی قهرمانی آسیا ایستاد.

ممنوعیت سال / فیلترینگ!

شهریورماه ۱۴۰۱ با بروز نا آرامی‌هایی در ایران، فیلترینگ اپلیکیشن‌های اجتماعی مانند واتساپ و اینستاگرام انجام شد.

«امید» و «رویا»ی سال ما

«امید» تنها بازمانده از گونه تک درنای سیبری در ایران است که امسال هم برای چهاردهمین سال بدون جفت خود «آرزو» به تالاب فریدونکنار سفر کرد. امید یکی از پرندگانی است که مهاجرت منظم دارد و حرکت خود را از سیبری آغاز می‌کند و پس از قامتی کوتاه در ولگا روسیه و قزاقستان وارد تالاب فریدونکنار می‌شود و تا اسفند ماه مهمان ایران است.

در نهایت طبق تدابیر سازمان محیط زیست، قرار شد جفتی با عنوان «رویا» با امید همسفر که شود که درنهایت رویا با امید ادامه مسیر نداد.

عجیب سال / توافق ایران و عربستان

در واپسین روزهای سال، وزارت امور خارجه بیانیه ای را مبتنی بر توافق بزرگ ایران و عربستان صادر کرد. در این بیانیه آمده بود: «سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران در دولت جناب «آقای دکتر ابراهیم رئیسی»، در اجرای عملی دکترین سیاست خارجی متوازن، دیپلماسی پویا و تعامل هوشمند و در مسیر عینیت بخشیدن به سیاست همسایگی و در تکمیل گام های موثر قبلی، یک گام مهم دیگر به پیش نهاد و در نتیجه مذاکرات فشرده و عملگرایانه، توافق پکن را به منظور قرار گرفتن روابط جمهوری اسلامی ایران و عربستان در مسیر طبیعی محقق نمود.»

حسرت سال / جام جهانی ۲۰۲۲

حذف تیم ملی فوتبال ایران در مرحله گروهی جام جهانی قطر ۲۰۲۲ یکی از حسرت های بزرگ امسال بود. تیم ملی فوتبال ایران، جام جهانی ۲۰۲۲ را با شکستی سنگین آغاز کرد و با دریافت ۶ گل از تیم ملی فوتبال انگلیس سنگین‌ترین شکست خود در تاریخ جام جهانی را تجربه کرد. دیدار ایران و ولز در جام جهانی ۲۰۲۲ نیز در تاریخ ۲۵ نوامبر ۲۰۲۲، بین ایران و ولز در مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ در ورزشگاه احمد بن علی در الریان قطر برگزار شد. این مسابقه که بهترین پیروزی ایران در رقابت‌های جام جهانی بود، با پیروزی ۲–۰ برای ایران به پایان رسید. در این دیدار وین هنسی دروازه‌بان ولز با خطا روی مهدی طارمی کارت قرمز مستقیم دریافت کرد که اولین اخراج این رقابت‌ها محسوب می‌شد.

در نهایت، تیم ملی فوتبال ایران مقابل آمریکا با نتیجه یک بر صفر شکست خورد و از جام جهانی ۲۰۲۲ قطر حذف شد.

تلخی‌های سال...

آوار «متروپل»

ظهر روز دوشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۱ بخشی از برج «متروپل» آبادان بر اثر شکست سازه‌ای فروریخت. این حادثه تلخ ۴۳ کشته و ۳۷ زخمی به دنبال داشت. دلیل فروریختن این ساختمان به صورت رسمی اعلام نشده است. با این حال پژوهشکده مهندسی سازه پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، سه دلیل اصلی فروریختن این مجتمع را عدم توجه به رعایت سیستم‌های مهندسی، عدم توجه سازندگان به هشدارهای مهندسان ناظر و بی‌توجهی شهرداری آبادان به این هشدارها اعلام کرد. ریزش متروپل یکی از تلخ ترین اتفاقات سالی بود که گذشت.

سیل امامزاده داود(ع)

در ساعت ۱:۳۰ دقیقه بامداد ۶ مرداد ۱۴۰۱، بارش شدید و ناگهانی باران سیل در دره امامزاده داوود(ع) باعث جاری شدن حجم زیادی آب و گل و لای به سوی پایین‌دست شد. این سیلاب با ساختمان امامزاده برخورد کرد و باعث مرگ بیش از ۱۰ نفر و مصدومیت بیش از ۲۰ نفر گشت. بنای امامزاده داوود(ع) نیز در این حادثه آسیب جدی دید.

مهسا امینی و...

بدون تردید خبر درگذشت مهسا امینی یکی از اتفاقات تلخ سال در ۲۵ شهریور ۱۴۰۱ پس از دستگیری از سوی گشت ارشاد، مرگ مغزی شد. درگذشت او موجب بروز واکنش‌ها و اعتراضات گسترده‌ای در نقاط مختلف ایران شد. واکنش‌ها به خبر درگذشت او در شهرهای ایران و فضای مجازی سبب شد که هشتگ فارسی #مهسا_امینی با گذر از مرز ۳۰۰ میلیون توییت و ری‌توییت ترند جهانی شود و رکورد جهانی تاریخ توییتر را بشکند. این اتفاق چند ماه ناآرامی در ایران به دنبال داشت. شعار اصلی کنشگران در این چندماه «زن، زندگی، آزادی» بود.

حمله تروریستی داعش به حرم حضرت شاهچراغ(ع)

حمله تروریستی به حرم شاهچراغ (ع) یک حمله مسلحانه در محوطه حرم شاهچراغ شیراز بود که در عصر ۴ آبان ۱۴۰۱ اتفاق افتاد. در نتیجه این حمله ۱۳ نفر شهید و بیش از ۲۰ نفر زخمی شدند. ساعتی پس از این حمله، داعش با انتشار بیانیه‌ای مسئولیت این حمله را پذیرفت.

بنام خدای رنگین کمان...

کیان پیرفلک کودک ۹ ساله ساکن ایذه بود که در جریان حمله تروریستی به ایذه هدف گلوله قرار گرفت و کشته شدن او موجی از واکنش را در فضای مجازی و فیلم کوتاهی از کیان در حالی که قایق دستساز خود را برای جشنواره دانش‌آموزی «جابربن حیان» آزمایش می‌کند و کلامش را با عبارت «به نام خدای رنگین کمان» شروع می‌کند، در شبکه‌های اجتماعی بازتاب گسترده‌ای پیدا کرد و با واکنش زیادی رو به رو شد. مصرع «به نام خداوند رنگین کمان» شعری از «محمود پوروهاب» است که در کتاب فارسی دبستان قرار دارد؛ این مصرع تبدیل به مطلع بسیاری از متن‌هایی شد که در غم ازدست دادن این کودک نوشته شد.

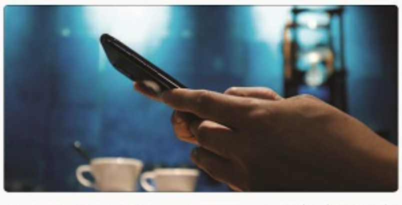
خوی؛ وقتی زمین لرزید!

در ۸ بهمن ۱۴۰۱ زمین‌لرزه‌ای با بزرگی ۵/۹ ریشتر دوباره شهر خوی را لرزاند. این زمین‌لرزه در ساعت ۲۱:۴۴ روز شنبه در فاصله ۶ کیلومتری از شهر خوی در عمق ۷ کیلومتری زمین رخ داد. این زلزله حدود ۶۰ پس‌لرزه در پی داشت که بزرگ‌ترین آن‌ها در ساعت ۱۸:۱۱ عصر یکشنبه با بزرگی ۴/۵ ریشتر رخ داد. این اتفاق تلخ ۳ کشته و ۱۱۶۰ مصدوم بر جای گذاشت.

اشاره

با این ترفند ساده جلوی جاسوسی از گوشی‌تان را بگیرید

ترفندی وجود دارد که کمتر شناخته شده است و می‌تواند به صاحبان گوشی‌های اندرویدی قدرت توسعه بدهد و به کاربران یک امنیت ویژه داده که این باعث می‌شود هیچ برنامه یا هکری از شما جاسوسی نکند.



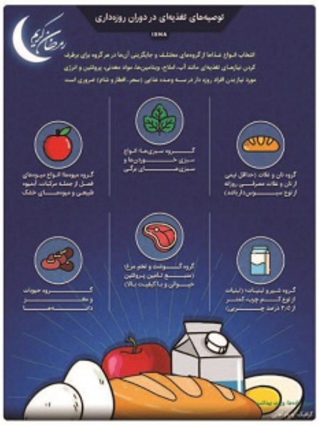
به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، فعال کردن حالت برنامه‌نویس به این معنی است که می‌توانید قفل ویژگی‌های جدیدی را که معمولاً فقط برای روسای نرم‌افزار اندروید محفوظ است، باز کنید.

برای انجام این کار، تنظیمات را باز کنید و به پایین صفحه درباره تلفن بروید.

چند بار بر روی Build number ضربه بزنید؛ در این مرحله حالت توسعه‌دهنده (developer mode) باید باز شود.

بعد به سیستم در داخل برنامه تنظیمات بروید. سپس گزینه Developer options را کلیک کنید. به پایین حرکت کنید تا به کاشی‌های توسعه‌دهنده تنظیمات سریع ضربه بزنید (Quick settings developer tiles) از آنجا می‌خواهید کلید ضامن سنسورها را روشن کنید. اکنون وقتی به تنظیمات سریع، مینی منوی کشویی در صفحه اصلی خود می‌روید، گزینه Sensors را مشاهده خواهید کرد. با این کار همه حسگرهای گوشی شما برای برنامه‌های شخص اول و سوم خاموش می‌شود. این شامل همه چیز می‌شود، از دوربین و میکروفون گرفته تا شتاب سنج و ژیروسکوپ. برای مثال، وقتی TikTok را باز می‌کنید، همچنان می‌توانید بین ویدیوها پیمایش کنید، اما نمی‌توانید به دوربین یا میکروفون دسترسی داشته‌باشید.

با این حال، از این ویژگی باید به اندازه کافی استفاده شود، زیرا باعث می‌شود برخی از ویژگی‌ها مانند چرخش و روشنایی خودکار از کار بیفتند.


توصیه‌های تغذیه‌ای در دوران روزه‌داری
رمضان کریم
ISNA
انتخاب انواع غذاها از گروه‌های مختلف و جایگزینی آن‌ها در هر گروه برای برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای مانند آب، املاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است
گروه نان و غلات (حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس‌دار باشد)
گروه سبزی‌ها: انواع سبزی خوردن‌ها و سبزی‌های برگی
گروه میوه‌ها: انواع میوه‌های فصل از جمله مرکبات، آلبالو طبیعی و میوه‌های خشک
گروه شیر و لبنیات (لبنیات از نوع کم چرب، کمتر از ۲/۵ درصد چربی)
گروه گوشت و تخم مرغ (منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا)
گروه حبوبات و مغز دانه‌ها

رسانه چه خبر

افزایش تعداد شهرهای قرمز کرونایی به ۱۹ شهر

ویدا: در حال حاضر ۱۹ شهر در وضعیت قرمز، ۴۵ شهر در وضعیت نارنجی، ۲۲۳ شهر در وضعیت زرد و ۱۵۱ شهر در وضعیت آبی قرار دارد. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بر اساس آخرین به روزرسانی‌ها، تعداد افزایش تعداد شهرهای با وضعیت زرد در کشور شهرهای با وضعیت قرمز از ۱۳ به ۱۹ شهر افزایش و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی از ۴۸ به ۴۵ شهر کاهش یافت. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۹۴ به ۲۲۳ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۱۹۳ به ۱۵۱ شهر رسید.

بیمه سلامت ۳۵ میلیون ایرانی تمدید شد

مهر: مدیرکل دفتر بیمه‌گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران، از تمدید بیمه بالغ بر ۳۵ میلیون جمعیت تحت پوشش بیمه سلامت ایران خبر داد. حنان حاجی محمودی گفت: بیمه بالغ بر ۳۵ میلیون نفر از افراد تحت پوشش بیمه سلامت ایران، بدون مراجعه به دفاتر پیشخوان و پنل شهروندی، تمدید شده است. وی افزود: بقیه بیمه شدگان که اغلب فرزندان بالای ۱۸ سال کارکنان دولت و همچنین بیمه شدگان اختیاری و افرادی که جزو سه دهک اول جامعه نیستند، می‌توانند با مراجعه به پنل شهروندی و دفاتر پیشخوان، نسبت به تمدید بیمه خود اقدام کنند.

بیماری قلبی پنهان احتمال حمله قلبی را ۸ برابر افزایش می‌دهد

هلث دی نیوز: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که میلیون‌ها نفر از افراد میانسال ممکن است بدون هیچ نشانه‌ای از بیماری قلبی در حال قدم زدن باشند، اما همچنان با خطر بالا حمله قلبی روبرو هستند. بیماری قلبی خاموش یا تحت بالینی ممکن است عامل این اتفاق باشد. این وضعیت، ضخیم شدن یا سخت شدن اولیه شریان‌های قلب است که می‌تواند به مرور زمان بدتر شود و باعث درد قفسه سینه شود که به آن آنژین یا حتی حمله قلبی گفته می‌شود. محققان دریافتند افراد میانسال مبتلا به چنین بیماری‌های تحت بالینی قلبی با خطر بسیار بیشتر حمله قلبی غافلگیر کننده روبرو هستند. دکتر «کلاوس فوگلسانگ کوفوید» متخصص قلب در بیمارستان دانشگاه کپنهاک دانمارک، نویسنده این مطالعه توضیح داد: «بیماری تحت بالینی قلب به تغییراتی در سیستم گردش خون اشاره دارد که عمدتا با افزایش سن دیده می‌شود و در برخی افراد ممکن است باعث حمله قلبی و مرگ زودرس شود. نکته مهم این است که بسیاری از افراد ممکن است این تغییرات را داشته باشند، اما هیچ وقت بیماری قلبی بالینی نخواهند داشت.» برای این مطالعه، از بیش از ۹۵۰۰ فرد ۴۰ ساله یا بیشتر بدون بیماری قلبی شناخته شده اسکن گرفته شد تا ببینند چه اتفاقی در شریان‌های قلبشان می‌افتد. از این تعداد، ۵۴ درصد از افراد هیچ نشانه‌ای از بیماری تحت بالینی قلب را نشان ندادند. ٪۳۶ بیماری غیرانسدادی و ٪۱۰ بیماری انسدادی یا گرفتگی عروق داشتند. افراد مبتلا به بیماری انسدادی بیش از هشت برابر در معرض حمله قلبی بودند.

فواید امگا ۳ در جلوگیری از کاهش بینایی

صدا و سیما: محققان به تازگی دریافتند، نوعی از اسید چرب امگا ۳ می‌تواند به جلوگیری از زوال بینایی ناشی از بیماری آلزایمر، دیابت و چندین اختلال دیگر کمک کند. سال‌هاست که فواید امگا ۳ بر سلامتی انسان اثبات شده است و بسیاری از مردم جهان به طور مرتب از این مکمل استفاده می‌کنند. یافته‌های جدید محققان دانشگاه ایلینویز نشان‌دهنده تاثیر مثبت این ماده بر سلامت بینایی است. این پژوهشگران طی یک سری از مطالعات انجام شده بر روی موش‌ها، دریافتند: شکلی از اسید چرب امگا ۳ به نام دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) یا لیزوفسفولیپید DHA یا LPC-DHA می‌تواند توسط شبکیه جذب شود و به بهبود بینایی و پیشگیری از نابینا شدن کمک کند. بر اساس یافته‌های این مطالعه اعلام شده در چشم‌های سالم، امگا ۳ نوع DHA موجود در شبکیه به حفظ گیرنده‌های نوری کمک می‌کند. این گیرنده ها، نورون‌های تخصصی هستند که نور را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می کنند و از طریق عصب بینایی به مغز می‌فرستند. بیماران مبتلا به آلزایمر، دیابت، دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و چندین اختلال دیگر دارای سطوح پایین DHA هستند که این موضوع اغلب منجر به از دست دادن بینایی آن‌ها می‌شود. رایج‌ترین نوع DHA که معمولا در مکمل‌های روغن ماهی یافت می‌شود، تری آسیل گلیسرول dHA یا TAG-DHA است. با این حال، این ماده به تنهایی نمی‌تواند از جریان خون به شبکیه چشم منتقل شود. محققان در مطالعات خود دریافتند، موش‌هایی که برای نشان دادن علائم مشابه با بیماری آلزایمر پرورش یافته بودند، پس از شش ماه تغذیه روزانه با مکمل LPC-DHA، ۹۶ درصد افزایش DHA شبکیه را نشان دادند. در عین حال باید توجه داشت مکمل‌های TAG-DHA که در یک دوره زمانی مشابه به این جانوران داده شد، تأثیری بر سطح DHA شبکیه نداشتند. دوز مورد استفاده در این مطالعه معادل حدود ۵۰۰ میلی گرم در انسان بود و این میزان امگا ۳ مقداری است که معمولاً در کپسول‌های روغن ماهی یافت می‌شود. به گفته محققان، با این حال، مطالعات بیشتری برای تایید اینکه LPC-DHA برای ایمن بودن یا نبودن در انسان مورد نیاز است. دکتر سوگازینی داوامانی (Sugasini Dhavamani)، استادیار پژوهشی در دپارتمان پزشکی دانشگاه شیکاگو در این باره می‌گوید: افزایش DHA شبکیه در دوزهای بالینی امکان‌پذیر نیست، زیرا ویژگی سد خونی شبکیه با ویژگی‌های سد روده‌ای متفاوت است. این مطالعه از رویکرد جدید LPC-DHA رژیمی استفاده می‌کند که بر موانع روده و خون شبکیه غلبه می کند و عملکرد شبکیه را بهبود می‌بخشد. شرح کامل این پژوهش در نشست سالانه انجمن بیوشیمی و زیست‌شناسی مولکولی، در سیاتل ارائه شد.