info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۵۳
یکشنبه / ۱۷ مهر / ۱۴۰۱
۱۲ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
09 / October / 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: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۴۴ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواندنی

امروز با حافظ

مجوی عیش خوش از دور باژگون سپهر
که صاف این سَر خُم جمله دُردی آمیز است
سپهرِ برشده، پرویزنیستَ خون‌افشان
که ریزه‌اش سرِ کسری و تاجِ پرویز است

خواندنی

دلیری که دلم کرد و می‌زند در صلح
به اعتماد نگه‌های رغبت آمیزاست

وحشی‌بافقی

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۴	۰۶:۰۸	۱۱:۵۳	۱۷:۳۷	۱۷:۵۵

برگه

اگر مشکلی داری، به دلیل طرز فکر توست و تنها راهی که می‌توانی مشکلات را برای همیشه حل کنی، این است که طرز فکرت را تغییر دهی.

وین دایر

اشاره

تصویر واقعی زنان پس از انقلاب

رشد فزاینده جایگاه زنان در بحث سوادآموزی، حضور در دانشگاه و در نهایت اشتغال در سطوح مختلف در سال‌های پس از انقلاب، امری است که بر هیچ کس پوشیده نیست. حالا بالای ۹۵ درصد زنان کشور باسواد هستند. این در حالی است که در سال‌های قبل از انقلاب ۷۵ درصد زنان، بی‌سواد بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، امام خمینی(ره) از همان اوایل انقلاب و با توجه به ضرورتی که در زمینه سواد و دانش در جامعه احساس می‌شد، نهضت سوادآموزی را در راستای آموزش خواندن و نوشتن به بزرگسالان بی‌سواد و کودکانی که در مناطق محروم بوده و دسترسی به مدرسه نداشتند، تشکیل دادند. امروز بسیاری از زنان ما در مشاغل مختلف تا سطوح مدیریتی مشغول به کار هستند. هرچند هنوز تا رسیدن به ایده آل در حوزه اشتغال در پست‌های مدیریتی فاصله وجود دارد، اما می‌توان امیدوار بود با بررسی و کارشناسی‌های تخصصی در این حوزه بتوان نرخ آن را بالا برد.

مینو اصلانی- فعال حوزه زنان درباره حضور زنان در جامعه و اشتغال گسترده آنها در سال‌های پس از انقلاب می‌گوید: موضوع سوادآموزی و اشتغال وسیع زنان پس از انقلاب اسلامی یکی از افتخاراتی است که در دامن جمهوری اسلامی پرورش یافته و ظرفیت‌های بسیار بالا، استعدادها، توانمندی‌ها و خلاقیت‌های ایشان مورد توجه قرار گرفته و زمینه ظهور و بروز آن فراهم شده است. تا پیش از انقلاب این ظرفیت وجود نداشت. در عین حال، خانواده‌ها هم مایل نبودند دخترانشان در خیابان از مشاغل حضور داشته باشد و بیشتر زنان در محدوده آموزش و پرورش مشغول به کار بودند. الحمدلله بعد از پیروزی انقلاب اسلامی با نگاه توأم با کرامت نسبت به زنان، شناخت هویت آنها و تکریم جایگاه زن به عنوان یک انسان و فردی که حق انتخاب و حیات اجتماعی دارد، شخصیت وجودی ایشان، محترم شمرده می‌شود. تا پیش از انقلاب بیش از ۷۰ درصد زنان سواد نداشتند و در بین خانواده‌ها اشتیاقی به سوادآموزی دختران و زنان وجود نداشت. به گفته اصلانی، بعد از انقلاب اسلامی شاهد رشد فزاینده محیط‌های آموزشی از پرورشی و ارتقای تحصیلات تکمیلی بودیم. در سطوح تکمیلی با در نظر گرفتن خوابگاه‌های دانشجویی و اولویت قرار دادن دانشجویان دختر در امور رفاهی و استفاده دختران از این تسهیلات، آمار دانشگاهیان دختر نیز تا اندازه زیادی افزایش پیدا کرد و به تدریج زنان جایگاه حقیقی خود را در جامعه به درستی پیدا کردند. علاوه بر آن بر خلاف فرهنگ غرب که از زن به‌عنوان ابزار استفاده می‌شود، زن ایرانی توانست شأن خود را هم حفظ کرده و در عین حال در محیط‌های فرهنگی، سینمایی و تلویزیونی نیز رشد و شکوفایی داشته باشد. این فعال حوزه زنان با اشاره به نگاه مقام معظم رهبری در دیدگاه اسلامی، بیان می‌کند: زنان با حفظ کرامت و شأنیت زن بودن و مادر بودن، زمینه فعالیت در جامعه دارند و در برخی وزارتخانه‌ها، ادارات و بخش‌های مختلف خصوصی حضور چشمگیر و گسترده‌ای دارند و در نهایت هم برای پیشرفت کشور از استعدادها و توان زنان بهره‌مند هستیم. البته در برخی حوزه‌ها و پست‌های مدیریتی خلأهایی دیده می‌شود اما با در دست داشتن ابزار بیشتر این خلأها نیز برطرف خواهند شد. در بارهای مورد نیز با توجه به رسالت پرورش نسلی، باید تفاوت‌هایی در ساعت کاری زنان وجود داشته باشد و در حال حاضر چنین خلأهایی نیز بر نشده‌اند.

او در ادامه اضافه می‌کند: با توجه به مسأله پرورش فرزندان در حوزه مادران شاغل، باید نظام مرخصی‌ها و حمایت‌ها تعریف مناسب‌تری داشته باشد. حتی برخی دختران نیز مسئولیت‌های خاص خود را در محیط‌های خانوادگی دارند.

اصلانی با تأکید بر اینکه در حوزه پست‌های مدیریتی در بعضی جاها به دلایل مختلف کمتر شاهد حضور زنان هستیم، می‌افزاید: زمینه مرتفع شدن مشکلات در این حوزه‌ها باید فراهم شود تا حضور ایشان بیشتر و پررنگ‌تر دیده شود. به عنوان مثال باید تحصیل‌های متناسب در برخی حوزه‌ها فراهم شود تا حضور ایشان در سایر عرصه‌ها نیز پررنگ‌تر شود. در نهایت آنچه برای خانم‌های ایرانی اهمیت دارد و در اولویت است بحث خانواده است. در سیستم‌های مدیریتی هم باید به گونه‌ای عمل شود که سازکار مناسب وجود داشته باشد. بهتر است برای کاهش مشکلات در این حوزه الگوهای بومی برای اشتغال زنان و حتی مردان وجود داشته باشد. ما با تمدنی چندهزارساله و وجود باهوش‌ترین اقوام در دنیا طبعاً باید دارای نظامات اشتغال و نظامات اداری و حمایتی و سازمانی بیشتری در حوزه زنان باشیم و این موارد بیشتر مورد توجه قرار گیرند.

ورودی زنان به دانشگاه بیش از مردان است

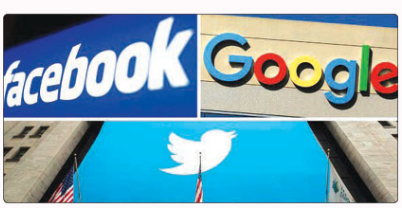
فرشته روح افزا- پژوهشگر حوزه زنان و استاد دانشگاه با بیان اینکه در حوزه سوادآموزی نسبت به قبل از انقلاب، رشد زیادی داشتیم، توضیح می‌دهد: چندین سال است که بالای ۹۰ درصد زنان باسواد هستند. ورودی زنان به دانشگاه‌ها بیشتر از پسران است و در مقطع کارشناسی ۶۰ تا ۷۰ درصد ورودی‌ها را دختران به خود اختصاص می‌دهند. حالا در تخصص‌های پزشکی هم دختران آمارهای بالایی دارند. در زمینه باشگاه‌های ورزشی تخصصی بانوان، بیش از ۸۰۰ باشگاه تخصصی داریم. این در حالی است که قبل از انقلاب تنها چند رشته ورزشی برای زنان وجود داشت اما حالا در تمامی رشته‌های ورزشی زنان فعال هستند.

به گفته او، در حوزه پست‌های مدیریتی هم در کلیه وزارتخانه‌ها، نمایندگان امور بانوان داریم. در مورد اساتید زن نیز شاهد رشد فزاینده‌ای هستیم. در همه حوزه‌ها و در تمامی مسائل از جمله نویسندگی هم زنان ما به حدی رسیده‌اند که در خارج از کشور هم مورد تقدیر قرار می‌گیرند. در این حوزه نه تنها با قبل از انقلاب قابل مقایسه نیستیم بلکه نسبت به ۱۰ تا ۱۵ سال پیش نیز رشد زیادی دیده می‌شود. رشد زنان در حوزه معنویات و فرهنگ نیز مثال زدنی است و این امر در تربیت فرزندان نیز بسیار مؤثر است. رشد بانوان در مقوله معنویت و علوم حوزوی تا اندازه‌ای پیشرفت داشته که حالا زنان در مسائل علمی حوزوی هم دخالت داشته و نظرات مفید و مؤثری را ارائه می‌دهند. روح افزا با اشاره به اینکه در زمینه پست‌های مدیریتی زنان دو نیاز وجود دارد، بیان می‌کند: ارائه آموزش‌های لازم و شایسته سالاری در این حوزه مؤثر هستند. پیوست فرهنگی و علوم حوزوی از جمله موارد مهمی است که در این زمینه باید لحاظ شود تا اثرگذاری بالای آن سبب افزایش نرخ پست‌های مدیریتی زنان در کشور شود.

گزارش روز

اغتشاش در رسانه، آرامش در خیابان!

چشم‌های ظاهربین و جزئی‌نگر دیر متوجه می‌شوند؛ زمانی متوجه می‌شوند که شیشه‌های مغازه‌ای خرد شود، راهی شهر را ببینند و بوی دود آتش در مشامشان برود تا از خود بپرسند چه شده؟



به گزارش پیام آشنا. آشوب اخیر در خیابان‌های برخی شهرهای کشور بیش از آن که در خود خیابان‌ها جریان داشته باشد در رسانه شعله می‌کشد.

در این مورد، هم رسانه نقش تهییج آن را بازی کرد و هم بازتاب آن در رسانه بیش از واقعیت بود. روزنامه همشهری در گزارشی به این موضوع پرداخته است.

خیلی ساده خیال می‌کنیم وارد فضای مجازی می‌شویم و با یکدیگر ارتباط داریم و از این ارتباطات لذت می‌بریم یا در بستر این ارتباطات درآمدی بدست می‌آوریم یا مثلا سخنی را تبلیغ و ترویج می‌کنیم؛ شبیه موج‌های که روی یک برگ حرکت می‌کند و زندگی تشکیل داده و رفت‌وآمد می‌کند؛ درحالی که آن برگ در دستان کسی است که می‌تواند آن را کاملا جابه‌جا کند. بدون نگاه کلان هیچ‌گاه موج نمی‌فهمد چه بلایی سرش می‌آید. بدون نگاه عمیقی که ارده‌های مسلط بر زندگی را دریابد. اساسا برخی از مسائل برای آدم‌ها مسئله نخواهد بود.

چشم‌های ظاهربین و جزئی‌نگر دیر متوجه می‌شوند؛ زمانی متوجه می‌شوند که شیشه‌های مغازه‌ای خرد شود، راهی شهر را ببینند و بوی دود آتش در مشامشان برود تا از خود بپرسند چه شده؟

حالا چه شده واقعا؟

واقعیت آن است که استقلال کشورها را فقط در مرزهای آبی و خاکی نباید دید. اگر اساس استقلال یک کشور به این نکته مربوط است که چه‌کسی برای آن تصمیم بگیرد، تابع کدام اراده باشد، اراده‌ی خارجی که می‌خواهد از استعدادها و ظرفیت‌ها به نفع خود بهره ببرد یا اراده‌ای داخلی جوشیده از هویت و متن مردم؟ آنان که قائل به انحراف مابحری مشروطه بودند، اذعان می‌کردند که قرار بود در ایران اراده حاکمیت به‌نفع اراده مردم تغییر کند. محدود شود یا اساسا از اراده مردم بجوشد. اما آنچه محقق شده این بود که اراده حاکمیت در دستان بیگانه مستبد قرار گرفت؛ یعنی کسانی حاکم بر سرنوشت کشور شدند که گمانشه بودند مرز آبی و خاکی نماد هویت و اراده یک جامعه است. وقتی آن را از دست می‌دهید یعنی اراده دیگری همه شما را زیر سلطه گرفته است. یک سؤال در همین میانه بحث؛ اینکه آیا آنان که بنا بر در اختیار گرفتن اراده و توان یک کشور داشتند برای خودشان، الان نابود شدند؟ تصمیم‌شان عوض شده و بنا بر حاکمیت بر کشور ندارند؟ و آنان که برای مردم ما حاکم می‌گماشتند، الان از کارشان پشیمانند؟

راستی در میانه اغتشاشات ایران این خبر را شنیده‌اید یا گم کرده‌اید؟ اینکه آمریکا تلاش می‌کند دسترسی مردم را به اینترنت آسان کند؛ اینکه حتی برای اینترنت ماهواره‌ای تلاش هایشان را آغاز کرده‌اند. این نکته را کنار این پرسش بگذارید که چرا آمریکایی که حتی بلحاظ دارویی نیز ایران را تحریم کرده بود، در فضای اینترنتی نعمتها محدودیتی ایجاد نکرد، بلکه تلاش کرد از این جهت گسترشی را برای مردم ایران حاصل کند؟

مقوله استقلال یک کشور به حکمرانی او وابسته است و حکمرانی امروز بستری جدی پیدا کرده است به نام فضای مجازی. فضای مجازی با همه لوازمش و این همان نکته‌ای است که خیلی‌ها تحت تنظیم وزن بسیار مهم است. پروفسور مانور ادامه داد: افزایش مصرف پروتئین نیز ممکن است همراه با این سه تغییر موثر باشد؛ افزودن فیبر، کلسیم، پروتئین و نوشیدن چای سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند اما هیچکدام از این‌ها تاثیر زیادی نخواهد داشت مگر اینکه ورزش کنید و میوه تحت مدیریت و حکمرانی دشمن ماست؛ برای همین یک محیط ناامن است. اراده مردم در این بستر تحت‌تأثیر اراده حکمرانان آن است. سخن گفتن از مردم و اراده مردم بدون توجه به حاکمیتی که اراده آنها را رنگ می‌زند- سخن گفتن از حاکمیت دشمن است؛ اینجاهمان بستری است که نفی استقلال کشور می‌شود؛ یعنی شما مردم خود را تحت مدیریت و حاکمیت دشمن رها و بدون هیچ امنیت و آزادی‌ای صحنه را برای دوشیدن آنها فراهم کرده‌اید. اگر ماجرای اغتشاشات ۱۴۰۱ هیچ درسی نداشته باشد، مگر همین یک نکته برای ما کافی است که بدانیم بستر استقلال کشور، جایی است که اراده مردم رقم می‌خورد و رها کردن اراده مردم و سپردنش به‌دست حاکمیت طاقوت باعث می‌شود حتی خوبی‌های مردم را نیز در این بستر به‌نفع حاکمیت دشمن رقم بزنیم. وقتی حاکمیت طاقوت رقم خورد «یخرجونهم من النور الی الظلمات» شکل می‌گیرد و این خطرناک است؛ یعنی خوبی‌ها در خدمت حرکت به‌سمت ظلمت قرار می‌گیرد. ما در هر نقطه‌ای باید درباره حاکمیت سخن بگوییم. حاکمیت را به چه کسی می‌سپاریم؟ و این یعنی استقلال هویت خود را حفظ می‌کنیم یا نه؟ و این یعنی پاسداشت مفهوم مقدس آزادی؛ چراکه آزادی یعنی رها بودن اراده ما از اراده بیگانه و نفی حاکمیت دیگران.

ضربه‌های اقتصادی عجیب و غریبی که به‌دلیل بالا آمدن گفتمان نامیدی و بی‌نسبت در کشور شکل می‌گیرد، ضربه‌های اقتصادی‌ای که به‌دلیل الگوریتم‌های حاکم در بستر پلتفرم‌ها می‌خوریم و باعث به‌چشم‌آمدن و دیده‌شدن یک نظام فرهنگی و گفتمانی می‌شود که خروجی‌ش رحم نکردن مردم به یکدیگر و جنگیدن آنها با هم و شکل‌گیری دوقطبی‌های اجتماعی است؛ ضربه‌های اقتصادی‌ای که به‌دلیل تحلیل اطلاعات ردپدل شده بین مردم که در اختیار دشمن است و می‌تواند براساس آن ذهن جامعه را مدیریت کند و صحنه را تحت حاکمیت خود دراورد. چه‌کسی؟ همان که تحریم می‌کند؛ همان که فشار اقتصادی می‌آورد؛ همان که تصمیم دارد در نظام تصمیم‌گیری حاکمان دست ببرد و مهم‌ترین نقطه نفوذش نیز تأثیر بر اراده عمومی مردم است: ضربه‌های اقتصادی که به‌دلیل نداشتن قدرت مراقبت از مردم در مقابل راهزنان و دزدان مجازی شکل می‌گیرد. اینکه نمی‌توانید دست هیچ مجرمی را که از راه ضرر به دیگران سود می‌برد قطع کنید. اساسا قدرت قانون‌گذاری وجود ندارد. مرجعیت اجتماعی طبق قواعدی شکل می‌گیرد که دشمن می‌سنند. پدیده سلبریتی را در این بستر تحلیل کنید. در این صحنه است که انقلابی رنگی در اوکراین شکل می‌گیرد و یک سلبریتی جاودار می‌شود؛ درحالی‌که حتی خاک کشورش مثل آب خوردن به کشور دیگری منتقل می‌شود و او کاری نمی‌تواند بکند. اما تبدیل به یک قهرمان می‌شود. قهرمان مجازی آنطور که صحنه مجازی شکل می‌گیرد. در این صحنه است که صفحه تراپ را می‌بندند و از دسترس خارج می‌کنند و عملا بازوی تأثیرگذاری او را می‌بندند و او مجبور می‌شود برای خود و حضورش در این بستر فکری کند و بستر دیگری شکل دهد. اینها فضای درگیری قدرت حقیقی است. محل بروز روشن حکمرانی شیطان است. صحنه‌ای است که دایره حکمرانی و استقلال یک کشور را شکل می‌دهد برای این صحنه به‌اندازه نفوذ کموله در غرب و جیش‌الظلم در شرق مهم است و باید برای آن فکری کرد. این اغتشاشات راهی را که برای رسیدن به این عقلانیت عمومی و اجتماعی باید طی می‌کردیم و متوجه می‌شدیم که در دوران پساکرونا و زمانه پلتفرم‌ها چگونه نسل نوجوان و جوان مادر این چنبره غیرمستقل و ناامن گرفتار شده است. کوتاه کرد این کوتاه شدن مسیر و رشد عقلانیت مدیران برای تدبیر درباره استقلال به‌نیج حکمرانی در فضای مجازی از الطاف خفیه اغتشاشات اخیر بود.

مکث

بهترین مکمل‌های غذایی کاهش وزن کدامند؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد لبنیات کم‌چرب، فیبر و چای سبز بهترین مکمل‌ها برای کاهش وزن هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، فیبرهای محلول مانند فیبرهای موجود در لوبیا، سبزیجات و میوه‌ها کاهش وزن را بهبود می‌بخشد و با کاهش اشتها چربی شکم را کاهش می‌دهد. کافئین و فلاونوئیدهای موجود در چای سبز به سرعت بخشیدن متابولیسم و پردازش سریعتر چربی کمک می‌کند. ویتامین D و کلسیم در سطوح نسبتا بالایی در محصولات لبنی وجود دارد؛ سطوح پایین کلسیم اغلب با چاقی مرتبط است و ویتامین D نیز به جذب کلسیم کمک می‌کند. نتایج این مقاله حاصل تحقیقاتی است که مطالعات متعددی را روی مکمل‌ها برای کاهش وزن مورد بررسی قرار داده است. پروفسور مارتینا مانور، محقق این تحقیق، گفت: در حالی که مکمل‌ها به کاهش وزن می‌تواند کمک کند، با این حال ایجاد تغییرات در رژیم غذایی بسیار مهم است. هیچ مکملی برای کاهش وزن بیشتر افراد، مگر اینکه رژیم غذایی خود را تغییر و ورزش روزانه انجام دهند، تاثیر زیادی نخواهد داشت. داده‌ها نشان می‌دهد ورزش نه‌تنها برای کاهش وزن و حفظ توده عضلانی بلکه برای تنظیم وزن نیز بسیار مهم است. پروفسور مانور ادامه داد: افزایش مصرف پروتئین نیز ممکن است همراه با این سه تغییر موثر باشد؛ افزودن فیبر، کلسیم، پروتئین و نوشیدن چای سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند اما هیچکدام از این‌ها تاثیر زیادی نخواهد داشت مگر اینکه ورزش کنید و میوه و سبزیجات بخورید. این تحقیق به بررسی انواع مکمل‌های کاهش وزن از جمله سرکوب‌کننده‌های اشتها و کافئین پرداخت اما تعداد کمی از آن موثر بود. پروفسور مانور گفت: آنچه مردم می‌خواهند کاهش وزن و حفظ یا افزایش توده بافت بدون چربی است، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه هیچ مکملی این کار را انجام دهد، وجود ندارد. هم‌چنین برخی مکمل‌ها دارای عوارض جانبی ناخوشایند مانند نفخ نامسائل بسیار جدی مانند سکته مغزی ومشکلات قلبی هستند.

برش

شایع‌ترین علائم کنونی کووید چیست؟

پروفسور تیم اسپکتور، یکی از بنیان گذاران مطالعه سلامت زوئی کووید بریتانیا(ZOE)، گفت: بر اساس آمارها واضح است اکنون شاهد شکل‌گیری موج پاییزی کووید ۱۹ همراه با افزایش پذیرش بیمار در بیمارستان هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، پروفسور اسپکتور، دانشمند ارشد در مطالعه زوئی کووید در به روز رسانی اخیر این اپلیکیشن، توضیح داد: در حال حاضر از هر ۲۷ نفر یک نفر مبتلا به ویروس هستند و عدد R به ۱.۱ رسیده است؛ عدد R یک پیلتگر این است که به طور متوسط هر کسی که آلوده می‌شود، یک فرد دیگر را نیز آلوده می‌کند.

وی افزود: در حال حاضر عفونت میان همه گروه‌های سنی به ویژه بین افراد بالای ۷۵ سال در حال افزایش است.

پروفسور اسپکتور در مورد یک سویه جدید کووید بالقوه به نام BQ1.1 نیز هشدار داد: در حال حاضر ویروس‌شناسان بر این سویه نظارت دارند اما نوع BA.5 همچنان غالب است.

با افزایش تعداد موارد در سراسر بریتانیا پروفسور اسپکتور به روز رسانی شایع‌ترین علائم ثبت شده در برنامه زوئی را منتشر کرد. ۱۰ علامت اصلی کووید کنونی که باید از آن‌ها آگاه باشید در ذیل فهرست شده است.

گلودرد

در حال حاضر گلودرد شایع‌ترین علامت کووید در اپلیکیشن زوئی کووید است که توسط ۶۸ درصد از کاربران گزارش شده است. گلودرد معمولا در مراحل اولیه عفونت رخ می‌دهد و نوشیدن مایعات فراوان باید به کاهش درد کمک کند.

سردرد

سردرد اغلب یکی از اولین علائم عفونت است و در حال حاضر بسیار شایع‌تر از تب یا از دست دادن حس چشایی یا بویایی است؛ به طوری که ۵۵ درصد از افراد این علامت را در برنامه زوئی گزارش کرده‌اند. همچنین نتایج مطالعه‌ای در نروژ نشان داد افراد مبتلا به کووید معمولا سردردهای متوسط تا شدید دردناک یا احساس درد‌های ضربان‌دار یا کوبنده دارند.

سرفه(بدون خلط)

بر اساس مطالعه زوئی سرفه خشک که به طور گسترده به عنوان یکی از علائم کلاسیک کووید شناخته می‌شود معمولا از هر ۱۰ نفری که آزمایش آن‌ها مثبت است، چهار نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سرفه مداوم به معنای سرفه کردن چند بار در روز به مدت نصف روز یا بیشتر است و معمولا بسیار خشک خواهد بود.

انسداد بینی

انسداد بینی معمولا با سرماخوردگی نیز همراه است اما به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از علائم کووید گزارش می‌شود؛ به طوری که ۵۱ درصد از کاربران برنامه زوئی می‌گویند که از آن رنج می‌برند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ممکن است به تسکین این درد کمک کنند.

آبریزش بینی

آبریزش بینی توسط ۵۱ درصد از کاربران در برنامه زوئی گزارش شده است. آبریزش بینی یکی از علائم کلیدی عفونت اومیکرون محسوب می‌شود؛ همچنین می‌تواند نشانه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باشد اما اگر احساس ناخوشایندی دارید آزمایش بدهید یا تا زمانی که احساس بهتری ندارید، خود را ایزوله کنید.

سرفه(با خلط)

طبق این گزارش ۴۷ درصد از کاربران برنامه زوئی سرفه همراه با خلط داشتند. که احتمالا نشانه عفونت کووید است؛ اگرچه ممکن است این موضوع ناشی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نیز باشد. سرویس سلامت ملی بریتانیا(NHS) توصیه می‌کند در صورت مشاهده علائم کووید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید.

عطسه کردن

در مجموع ۴۴ درصد از افراد آلوده به کووید عطسه را به عنوان یک علامت در برنامه زوئی گزارش کرده‌اند؛ اگرچه این عطسه میان کسانی که واکسینه و سپس آزمایش ویروس آن‌ها مثبت شده، شایع‌تر است.

صدای خشن

افراد آلوده به امیکرون گزارش کردند قبل از شروع احساس ناخوشی، صدایی خشن داشتند. نتایج مطالعات نشان داده بین کووید و تحرک تارهای صوتی ارتباط وجود دارد و این عفونت خطر تلخ تارهای صوتی را به دلیل آسیب اعصاب محیطی افزایش می‌دهد. این مورد اغلب نشانه اولیه عفونت شده و معمولا جای خود را به گلودرد داده است.

درد و درد عضلانی

بدن‌درد و درد به عنوان یکی از علائم همه سویه‌های کووید گزارش شده است؛ به طوری که برخی از بیماران مبتلا به امیکرون از کمردرد شکایت داشتند. درد فقط چند روز طول می‌کشد و معمولا در شروع بیماری رخ می‌دهد.

خستگی

خستگی، خفیف و شدید، با امیکرون همچنین سویه‌های قبلی کووید مرتبط است و معمولا بین پنج تا هشت روز ادامه خواهد داشت و می‌تواند علی‌رغم استراحت یا داشتن یک خواب خوب شبانه احساس ناخوشی در شما ایجاد کند.

رسانه چه خبر

رنگ‌بندی نقشه کرونایی کشور تغییر کرد

وزارت بهداشت: نقشه کرونایی کشور در پایان هفته، تغییر رنگ داد و به تعداد شهرهای آبی رنگ افزوده شد. مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تعداد شهرهای قرمز هم‌اندد هفته‌های گذشته، در عدد صفر باقی ماند. همچنین، تعداد شهرهای نارنجی نیز به ۱۸ شهر رسید. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تعداد شهرهای زرد از ۲۰۰ به ۱۹۲ و تعداد شهرهای آبی از ۲۲۲ به ۲۳۸ شهر رسید.

تدوین بسته حمایتی برای کسب کارهایی که به پلتفرم‌هایی داخلی مهاجرت کنند

ایرنا: وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از تهیه و تدوین بسته حمایتی برای کسب و کارهایی که به پلتفرم‌هایی داخلی مهاجرت کنند، خبر داد و گفت: برنامه‌هایی برای فیلترینگ اینستاگرام نداشتیم و نداریم. در پی محدودیت‌هایی که در خصوص اینترنت ایجاد شده بود، بسیاری از کسب و کارهایی که در بستر اینترنت فعالیت می‌کردند، دچار مشکل شدند. عیسی زارع‌پور در حاشیه مراسم افتتاح سایت مرکز کنترل عملیات و بهره‌برداری از ماهواره‌های سنجشی ایران به نام «خیام» در جمع خبرنگاران و در پاسخ به سوال ایرنا درباره جبران خسارت وارده به کسب و کارها اظهار کرد: تعامل خوبی با وزارت امور اقتصادی و دارایی در این خصوص ایجاد شده است. وی افزود: ما یک برنامه برای کسب و کارهایی که به پلتفرم‌هایی داخلی مهاجرت کنند، در نظر گرفته‌ایم و با کمک وزارت اقتصاد یک بسته حمایتی مانند معافیت مالیاتی و تسهیلاتی از این قبیل، برای آنها پیش‌بینی شده است. وزیر ارتباطات در خصوص اخباری که در مورد برخی کسب و کار از جمله دیجی‌کالا منتشر شده است، نیز گفت: این مسائل را باید حل کنیم. زارع‌پور همچنین در خصوص فیلترینگ اینستاگرام، اعلام کرد: در شرایط عادی برای فیلترینگ اینستاگرام برنامه‌ای نداشتیم، ولی با توجه به اینکه این پلتفرم‌ها به قواعد پایبند نبودند، تصمیم‌گیری با مراجع ذیصلاح است و در سیاست‌ها تجدیدنظر شود.

سال ۱۴۰۰ چند نفر در کشورمان متولدشدند؟

تسنیم: نرخ ولادت در سال ۱۴۰۰ یک میلیون و ۱۱۶ هزار و ۲۱۱ بوده که به ترتیب استان‌های تهران، خراسان رضوی و خوزستان در رتبه‌های اول تا سوم بیشترین تعداد ولادت قرار دارند. سال ۱۴۰۰ از کل ولادت‌ها، ۵۷۵ هزار و ۹۵۸ نفر مرد و ۵۴۰ هزار و ۲۵۳ نفر زن ثبت شده و از مجموع ولادت‌های ثبت شده در سال ۱۴۰۰ در کشور به ترتیب استان تهران با ۱۴۴ هزار و ۹۳۹ نفر، استان خراسان رضوی با ۱۰۷ هزار و ۲۹ نفر و استان خوزستان با ۹۱ هزار و ۲۰۴ نفر در رتبه‌های اول تا سوم بیشترین تعداد ولادت در سال گذشته در بین استان‌ها را داشته‌اند. در استان تهران از ۱۴۴ هزار و ۹۳۹ ولادت، ۷۵ هزار و ۸ نفر مرد و ۶۹ هزار و ۹۳۱ نفر زن بوده‌اند. استان‌های سمنان با هفت هزار و ۳۳۳ نفر، ایلام با هفت هزار و ۷۶۲ نفر و کهگیلویه و بویراحمد با ۱۰ هزار و ۴۴۱ تولد به ترتیب در کل ولادت‌های سال گذشته رتبه کمترین ولادت در کشور را به خود اختصاص داده‌اند و در استان سمنان از ۷ هزار و ۳۳۳ ولادت ۳ هزار و ۷۶۳ نفر مرد و ۳ هزار ۵۷۰ نفر زن بوده‌اند. سال گذشته ۵۴۴ هزار و ۵۱۵ فوتی به ثبت رسیده است که بر پایه مرگ و میرهای ثبت شده در سازمان ثبت احوال کشور، از مجموع فوت‌های ثبت شده در سال گذشته در کشور، استان تهران با ۸۹ هزار و ۶۴۸ فوت، استان خراسان رضوی با ۴۴ هزار و ۲۶۲ فوت و استان اصفهان با ۳۵ هزار و ۸۸۷ فوت به ترتیب بالاترین میزان فوت در کشور را به خود اختصاص داده‌اند. در سال ۱۴۰۰ همچنین در سه استان ایلام با ۲ هزار و ۲۵۳ فوت، استان کهگیلویه و بویراحمد با ۳ هزار و ۸۱۷ فوت و استان سمنان با ۴ هزار و ۶۶۲ فوت به ترتیب کمترین میزان فوتی در کشور به ثبت رسیده است.