info@payamdaily.ir

پیام آشنا

شماره ۲۱۰۰
یکشنبه ۲ / امرداد / ۱۴۰۱
۲۴ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
24 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

خانه ۴۰ امروز با حافظ

یا رب چه غمزه کرد صُراحیِ که خون خُم
بانعره‌های قلقُلش اندر گلو ببست
مطرب چه پرده ساخت که در پرده سماع
بر اهل وجد و حال، درِ های و هو ببست

خواهش

هر گل که برآید ز گل
تربت مجنون
بوی خوشش آمیخته با
نکهت لیلی ست

جامی

اذان کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۸	۰۶:۰۸	۱۳:۱۲	۲۰:۱۶	۲۰:۳۶

برگ

آدمی را آزمـــودن به کـــردار باید کرد نه به گفتار، چه بیشـــتر مردم، زشت کردار و نیکوگفتارند.

فیثاغورث

یادداشت اختصاصی

نکاتی که باید درباره سویه جدید ویروس کرونا (BA.5) بدانیم

جهش یافتـــه BA.5 از کرونا ویروس اومیکرون در حال حاضر به سویه غالب در بسیاری از نقاط جهان تبدیل شـــده و بیشـــترین آمار مبتلایان و بستری شدگان را به خود اختصاص داده است. تعریق شدید شبانه به گونه ای که لباس ها و رختخواب شخص مبتلا خیس شـــود، گلودرد شـــدید بصورت عدم توانایی در بلع، خشکی بیش از حد و خارش و تورم در ناحیه گلو، از مهمترین علائم ابتلا به این سویه جدید هستند. احساس خستگی و بدن درد، کاهش حس بویایی و چشایی، سردرد و احتقان سینوس ها از دیگر علائم شایع در بیماران مبتلا به این جهش یافته جدیدهستند.

جهش های این ویروس به گونه ای هستند که به آن این امکان را می دهند تا در مقایسه با سویه های قبلی اتصال بهتر و کارآمدتری با سلول های دستگاه تنفسی برقرار نماید و در نتیجه از قدرت عفونت زایی بیشتری برخوردار است. بعلاوه جهش ها در این واریته سبب شده اند تا ســـویه BA.5 بتواند از سیستم ایمنی حتی در افراد واکسینه شده و همچنین افرادی که به دفعات به بیماری کووید۱۹- مبتلا شده اند، فرار کند. اگرچه، انتظار می رود افرادیکه دوزهای سوم و چهارم واکسن کرونا را دریافت کرده اند و یا افرادیکه در گذشته به بیماری کرونا مبتلا شده اند و واکسن نیز تزریق کرده انـــد در صورت ابتلا به این ویروس علائم شدید نداشته باشند و بیماری در آنها بیشتر بصورت یک سرماخوردگی سبک باشد.

نکته مهم در مورد این واریته آنســـت که از قدرت سرایت کافی برای ایجاد موج جدید کرونا در کشور برخوردار اســـت و ما شاهد شکل گیری موج هفتم کرونا در ایران هستیم. در همین راستا لازم به ذکر است که هر فرد مبتلا به سویه BA.5 می تواند ۱۸ نفر را آلوده و بیمار نماید.

برای حفظ سلامتی خود و خانواده‌تان، ضروری است که برنامه واکسیناسیون خود را تکمیل کرده و حتما دوزهای بوستر (دوزهای سوم و چهارم) را نیز دریافت نمایید، همچنان فاصله اجتماعی را رعایت نمایید و همچنان در مکان های سرپوشیده ماسک بزنید.

مریم ملاصالحی
دانشجوی دکتری بیوشیمی
Alborz.payam@gmail.com

قاصدک

توبگو

تو بگو فاش کنم راز تو را
یا بماند به ابد در دل من ؟
تو بگو سخن از عشق بگویم
یا که راهب بشوم ، بروم پیش خدا؟
تو بگو مثل لیلی عاشق بشوم
یا که فرهاد شوم بروم کوه خدا را بکنم؟
تو بگو مست کنم ، می شکنم
یا که عابد شوم و مسجد بروم ؟
تو بگو عشق تو را بدهم تقی بخرم
یا که دیوانه ای مثل مجنون بشوم ؟
تو بگو ـ من چه شوم
من هر چه تو خواهی بشوم

عاطفه شجاعی

رسانه چه خبر

۱۴۳ شهر در وضعیت قرمز و نارنجی

ویدا: تعداد شـــهرهای قرمز و نارنجی در نقشه کرونایی کشور افزایش یافت. بر اساس تازه‌ترین رنگ بندی نقشه کرونایی کشور، تعداد شهرهای قرمز و نارنجی دوباره افزایش یافت. بر همین اساس، ۵۷ شهر در وضعیت قرمز و ۸۶ شهر نیز در شرایط نارنجی قرار گرفتند. تعداد شهرهای زرد از ۲۰۸ به ۱۹۶ شهر و تعداد شهرهای آبی رنگ نیز از ۱۹۰ شهر به ۱۰۶ شهر کاهش یافت.

نسخه الکترونیکی کتب درسی سال تحصیلی جدید منتشر شد

ایسنا: فایل الکترونیکی (PDF) کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در پایگاه کتاب‌های درســـی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به نشانی CHAP.SCH.IR منتشر شد. دانش آموزان، معلمان، دبیران، کارشناسان و والدین می توانند فایل الکترونیکی (PDF) کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ را از پایگاه کتاب‌های درسی به نشانی CHAP.SCH.IR به صورت رایگان دریافت و استفاده نمایند. این فایل PDF با قابلیت برقراری پیوند (لینک) بین فهرست مطالب کتاب درسی با صفحات داخلی و همچنین برقراری پیوند بین شمایل (آیکون) رمزینه پاسخ سریع (QRcode) با نشانی محتوای الکترونیکی مرتبط جهت تسهیل و تسریع در دسترسی به محتوا ارائه شده است.

اعلام زمان آغاز تدریس زبان فرانسه در مدارس

باشگاه خبرنگاران جوان: رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش درباره زمان آغاز تدریس زبان فرانسه در مدارس توضیح داد. معاون وزیر آموزش و پرورش درباره تدریس زبان فرانسه در مدارس گفت: آماری که از اســـتان‌ها و مدارسی که علاقه‌مند هســـتند اعلام کردیم و لیست آن را به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی داده‌ایم، ان‌شاءالله دنبال آن هســـتیم که برنامه‌ها و کتاب درســـی برای این اتفاق هر چه ســـریع‌تر به مدارس اعلام شود. احساس ما این است که به امید خدا و با توجه به قولی که داده‌ایم از مهر امسال این اتفاق عملی شود. محمودزاده درباره تاثیر معدل در کنکور ۱۴۰۲ دانش‌آموزان گفت: با تصویب این قانون قرار بر این نیست که هر مدرسه با نظر خود امتحانات را برگزار کند و اگر این باشد که بسیار اتفاق بدی خواهد افتاد. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: اگر قرار باشد تاثیر معدل در کنکور لحاظ گردد مانند پایه دوازدهم که اکنون آزمون هماهنگ و یکسان برگزار می‌شود امتحانات در پایه‌های دیگر نیز به صورت یکسان و دروس نهایی برگزار می‌شود و بحث قرنطینه سوالات مطرح نیز در این موضوع مطرح خواهد شد. محمودزاده افزود: مدارس در نمرات تاثیرگذار نیســـتند و حتی مدارس برگزارکننده آزمون‌ها نخواهند بود و تمامی این موضوعات فکر خواهد شد و برای آن برنامه‌ریزی خواهد شد. او گفت: اگر قرار بر تاثیرگذاری معدل باشد حتما مانند پایه دوازدهم دقیقا تمامی مراقبت‌های لازم اتفاق خواهد افتاد و وزارتخانه امتحان‌ها را به صورت کشوری برگزار خواهد کرد و مدارس تاثیرگذار در امتحان‌ها نخواهند بود. معاون وزیر آموزش و پرورش در اینجا گفت: آموزش و پرورش به دنبال آن است که عدالت تربیت و آموزشی کاملاً در مدارس کشور رعایت شود و حتی مشکلاتی که مدارس محروم گاهی اوقات با آن مواجه هســـتند را حتماً لحاظ خواهد کرد و ارزیابی‌های لازم انجام می‌شود و هیچ دانش‌آموزی چه در مناطق محروم یا مناطق دیگر کشور با مشکل مواجه نخواهند شد.

اشاره

مصرف این ۳ دمنوش ۴۰ سال جوان‌تر تان می کند

تحقیقات نشان داده است سه نوع چای می‌توانند نقش بسزایی در جوان‌سازی پوست ایفا کنند. در این مطلب با این سه نوع چای آشنا می‌شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین: در میان دمنوش‌ها و چای‌های گیاهی، بابونه از شـــهرت بالایی برای درمان بیماری‌های پوستی برخوردار بوده و سال هاســـت که برای درمان خشکی پوست، ترک پوست و حتی برای درمان آکنه‌ها استفاده می‌شود. از آنجا که نوشیدن چای دارای تاثیرات مثبتی روی رنگ پوست است، محصولاتی که در آنها چای به کار می‌رود، نیز می‌تواند برای پوست مفید باشد.

تحقیقات نشان داده است سه نوع چای می‌توانند نقش بسزایی در جوان‌سازی پوست ایفا کنند. این سه نوع چای به شرح زیر است:

چای سبز یکی از دمنوش‌های جوان کننده چهره

چای سبز با چای قرمز یکی از دمنوش‌های جوان‌کننده‌چهره

تحقیقات نشان داده است سه نوع چای می‌توانند نقش بسزایی در جوان‌سازی پوست ایفا کنند. این سه نوع چای به شرح زیر است.

چای سبز یکی از دمنوش‌های جوان کننده چهره

آفتاب زیاد ممکن است به پوست آسیب رسانده و باعث پیری پوست شود. تحقیقات نشان می‌دهد چای سبز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد.

«کاتچین» موجود در چای سبز التهابات پوستی ناشی از پیری را کاهش می‌دهد. از طرفی، این ماده پوست را از آفتاب سوختگی محافظت کرده و آثار منفی اشعه UV خورشید را روی پوست می‌زداید.

تجمـــع رادیکال‌های آزاد در بدن در اثر جذب بیش از حد اشعه UV سلول‌های سالم پوست را تباه می‌کند. پلی فنول‌های موجود در چای ضدالتهاب بوده و توانایی بازسازی DNA را دارند و می‌توانند تغییرات سلولی ناشی از التهاب رادیکال‌های آزاد در بدن را اصلاح کنند. علاوه بر نوشـــیدن یک فنجان چای ســـبز در هر روز می‌توانید از محصولات آرایشـــی حاوی چای سبز نیز استفاده کنید.

چای بابونه یکی از دمنوش‌های جوان‌کننده چهره

در میان دمنوش‌ها و چای‌های گیاهی، بابونه از شهرت بالایی برای درمان بیماری‌های پوستی برخوردار بوده و سال‌هاست که برای درمان خشکی پوست، ترک پوست و حتی برای درمان آکنه‌ها استفاده می‌شود.

چای بابونه حتی برای درمان پوســـت‌های جوشـــار و ملتهـــب نیز مفید اســـت. ایـــن گیاه سرشـــار از فلاونوئیدهاست که برای مهار رادیکال‌های آزاد ضروری است.

چای روبیوس یا چای قرمز یکی از دمنوش‌های جوان‌کننده‌چهره

چـــای روبیوس یا چـــای قرمز کـــه از بوته‌های قرمز آفریقای جنوبی استخراج می‌شود، بدون کافئین است. خاصیتهایی که نمی‌خواهند. کافئین بدنشان زیاد شود، می‌توانند از این نوشیدنی مفرح برای رطوبت‌دهی به پوستشان بهره‌ببرند.

ایـــن گیاه منبـــع دو ترکیب ضدالتهاب موســـوم به اسپالاتین و نوتوفاگین است. البته فلاونوئیدهای موجود در روبیوس هم خاصیت ضدالتهابی داشـــته و برای درمان آکنه‌ها بسیار مفید است.

اهداء خون اهداء زندگی