گوناگون

کودکان و خطرات استفاده از گوشی‌های هوشمند

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا با اشاره به روند افزایش تعداد کودکان سایبری، نسبت به استفاده نادرست کودکان از گوشی هوشمند والدین، به هموطنان هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس فتا، سرهنگ دوم علی محمد رجبی گفت: در چند سال اخیر شاهد افزایش چشمگیر درصد استفاده کودکان از اینترنت و افزایش کودکان سایبری هستیم و میزان زمانی که آنها آنلاین می‌گذرانند نیز به طور پیوسته در حال افزایش است. وی گفت: فضای مجازی و اینترنت فواید زیادی برای کودکان دارد و می‌تواند به آن‌ها در یادگیری، رشد و تکامل یافتن کمک کند اما لازم است والدین آگاه باشند تا بتوانند علاوه بر اعمال نظارت مناسب بر نحوه استفاده کودکان از اینترنت، روش صحیح استفاده از آن را نیز به آنها آموزش بدهند، چرا که استفاده نادرست از اینترنت و فضای مجازی می‌تواند خطرات جبران ناپذیری را به بار بیاورد. سرهنگ رجبی گفت: گوشی هوشمند یکی از روش‌هایی است که کودکان از طریق آن به اینترنت و فضای مجازی متصل می‌شوند و اکثر کودکان به دلیل نداشتن تبلت یا گوشی هوشمند شخصی، اغلب از گوشی والدین خود استفاده می‌کنند که این امر با توجه به وجود اپلیکیشن‌ها و پیام‌رسان‌های مختلف و همچنین وجود اطلاعات مهم در گوشی بزرگسالان، علاوه بر گسترده کردن بستر خطر برای کودکان، می‌تواند باعث بروز خطراتی نیز برای والدین آنها شود. وی در تشریح این موضوع گفت: کودکان هنگام بازی با گوشی والدین به صورت آنلاین، با برخی از تبلیغات منتشر شده در وب‌سایت‌ها و پیام‌رسان‌های موبایلی از جمله اینستاگرام که هرگونه عکس و فیلم در آن رد و بدل می‌شود، مواجه خواهند شد و کنجکاو می‌شوند که مشاهده کنند و حتی صفحه‌ها را دنبال کنند که این امر می‌تواند کودکان را با صدماتی از قبیل بلوغ زودرس، اختلال شخصیتی، افسردگی و... مواجه کند. سرهنگ رجبی به نوع دیگر این خطرات که والدین را تهدید می‌کند اشاره کرد و گفت: در برخی بازی‌های آنلاین امکان ارتباط گیری و چت کردن وجود دارد و بسیاری از مجرمان از این طریق در قالب دوستی با کودکان ارتباط برقرار می‌کنند که علاوه بر احتمال اعمال موارد مجرمانه بر روی کودکان از قبیل خشونت و قلدری سایبری، می‌توانند آنها را به سمت سایت‌های فیشینگ یا نرم افزارهای حاوی بدافزار هدایت نموده و اقدام به سرقت اطلاعات بانکی والدین کنند. این مقام انتظامی مهمترین مورد در زمینه فعالیت کودکان در اینترنت را اینمی خود آن‌ها و خانواده‌شان عنوان کرد و در خصوص رعایت مواردی برای ایمنی کودکان در اینترنت اظهار کرد: استفاده کودکان از اپلیکیشن‌ها و وب‌سایت‌ها یا بازی‌های موبایلی، باید با اجازه والدین باشد و خانواده‌ها باید به کودکان خود نحوه صحیح استفاده از گوشی و اینترنت را یاد بدهند و فعالیت‌هایش در اینترنت را مدیریت کنند. وی به خانواده‌ها توصیه کرد وقت بیشتری را به فرزندان خویش اختصاص بدهند و با بالا بردن دانش و سواد سایبری، کودکان خود را در فضای مجازی همراهی کنند. سرهنگ علی محمد رجبی در پایان گفت: هموطنان عزیز می‌توانند با مراجعه به سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir از آخرین اخبار و اطلاعات سایبری و همچنین جدیدترین شگردهای مجرمانه مطلع شده و مجرمان سایبری را در رسیدن به اهدافشان ناکام بگذارند.

تزریق دوز سوم واکسن کرونا به یک‌میلیون و ۹۷۱ هزار نفر رسید

آمارهای روزانه وزارت بهداشت نشان می‌دهد که تا کنون یک میلیون و ۹۷۱ هزار نفر موفق شده اند دوز سوم واکسن کرونا را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا، مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۵۸ میلیون و ۴۸۹ هزار و ۵۶۵ نفر دوز اول، ۴۸ میلیون و ۹۲۶ هزار و ۴۵۰ نفر دوز دوم و یک میلیون و ۹۷۱ هزار و ۳۲۹ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۰۹ میلیون و ۳۸۷ هزار و ۲۴۴ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۲۹۶ هزار و ۳۰۹ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

۳۹.۴ درصد تولدها در ۶ماه نخست سال جاری فرزند اول هستند

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور گفت: در ۶ ماه نخست سال جاری ۵۳۳ هزار و ۸۸ نوزاد متولد شدند که ۳۹.۴ درصد از این ولادت‌ها فرزند اول خانواده هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیف الله ابوترابی افزود: از ۵۳۳ هزار و ۸۸ نوزاد متولد شده در ۶ ماه نخست امسال ۲۸۸ هزار و ۳۰ نوزاد پسر و ۵۶۹ هزار و ۵۰۲ نوزاد دختر بودند. وی ادامه داد: از کل ولادت‌های رخداده در نیمه نخست امسال ۳۶.۴درصد ولادت مرتبه اول (فرزند اول) و ۴۰.۶ درصد ولادت مرتبه دوم(فرزند دوم)، ۱۵.۲ درصد ولادت مرتبه سوم (فرزند سوم) و ۸.۸ درصد ولادت مرتبه چهارم(فرزند چهارم) و بیشتر بوده است. سخنگوی سازمان ثبت احوال در مورد اینکه نوزادان متولد شده در ۶ ماه امسال دارای خواهر یا برادر بودند نیز گفت : نیمی از ولادت‌های رخ داده در این مدت مربوط به نوزادانی است که یک برادر یا خواهر بزرگتر از خود دارند. وی خاطر نشان کرد بررسی ولادت‌های مرتبه اول ثبت شده در۶ ماه نخست سال ۱۴۰۰برحسب گروه سنی مادران نشان می‌دهد که بیشترین سهم ولادت‌های مرتبه اول(فرزند اول) ثبت شده با ۲۷.۲ درصد مربوط به مادران ۲۰ تا ۲۴ ساله است. ابوترابی با بیان اینکه میانه سنی مادران در ولادت‌های مرتبه اول ۲۶ سال است تصریح کرد یعنی نیمی از مادران در زمان به دنیا آوردن اولین فرزند خود ۲۶ ساله و بیشتر یا کمتر بوده‌اند و همچنین در حدود ۱۲ درصد از نوزادانی که اولین فرزند هستند مادرانی با سن بالای ۳۵ سال داشته‌اند. سخنگوی سازمان ثبت احوال گفت: بررسی ولادت‌های مرتبه دوم ثبت شده در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۰ برحسب گروه سنی مادران نشان می‌دهد که بیشترین سهم ولادت‌های مرتبه دوم ثبت شده با ۲۱.۱ درصد مربوط به مادران ۳۰ تا ۳۴ ساله است. وی ادامه داد: در حدود ۵۹ درصد از ولادت‌های مرتبه دوم مربوط به مادران ۲۵ تا ۳۴ ساله است و این ولادت‌ها، مربوط به نوزادانی است که یک خواهر یا یک برادر بزرگتر از خود دارند و میانه ولادت‌های مرتبه دوم مربوط به مادران ۳۰ ساله است، به عبارت دیگر نیمی از نوزادانی که فرزند دوم خانواده هستند مادر ۳۰ ساله و بیشتر یا کمتر دارند. ابوترابی با اشاره به اینکه بررسی ولادت‌های مرتبه سوم و بیشتر ثبت‌شده در نیمه نخست سال ۱۴۰۰ برحسب گروه سنی مادران نشان می‌دهد که بیشترین سهم ولادت‌های ثبت‌شده با رقم ۲۷.۷ درصد مربوط به مادران گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ ساله است. وی افزود: مادران ۲۵ تا ۳۹ سال با رقم ۸۶.۹ درصد (به‌ترتیب با ۲۵.۴، ۲۷.۷ درصد و ۳۲.۹ در گروه‌های سنی ۲۵-۲۹، ۳۰-۳۴، ۳۵-۳۹) بیشترین سهم ولادت‌های مرتبه سوم و بیشتر را به خود اختصاص داده‌اند و میانه ولادت‌های مرتبه سوم و بیشتر مربوط به مادران ۳۲ ساله است. به‌عبارت دیگر نیمی از نوزادانی که فرزند سوم خانواده‌اند از مادرانی با سن ۳۲ ساله و بیشتر به دنیا آمده‌اند.

یک جرعه کتاب

میشل شدن
نویسنده: میشل اوباما
مترجم: سعید ابراهیم پور
گوینده: نگار خسروی
شنیدار

پیام آشنا: میشل اوباما همسر رئیس جمهور سابق آمریکا باراک اوباما در کتاب میشل شدن، زندگی خود از زمان کودکی تا روزی که کاخ سفید را ترک کرده را روایت می‌کند. این کتاب در آمریکا و سراسر جهان مورد توجه قرار گرفت، به بیش از ۴۲ زبان دنیا ترجمه شد و در اولین روزهای انتشار خود فروش بسیار بالایی داشت. یکی از جذابیت‌های کتاب این است که در اولین روز انتشارش، صف‌های بسیاری در مراکز فروش جهت خرید کتاب تشکیل شده و حدود ۷۰۰ هزار نسخه در همان روز اول فروش رفته است.

درباره کتاب صوتی میشل شدن

کتاب صوتی میشل شدن به روایت زندگی قدرتمندترین و درخشان‌ترین زن سیاه پوست دنیا می‌پردازد. حکایت زنی که سختی‌ها و موانع زندگی را گام به گام پشت سر گذاشته و با صبر، پشتکار و هوش بالایش آینده‌ای درخشان برای خود رقم زده است. میشل اوباما در این کتاب صوتی به شما می‌گوید که در گذشته چگونه انسانی بوده و چه دیدگاه‌هایی نسبت به مسائلی مانند طبقه اجتماعی، نژاد و جنسیت داشته است. او شما را با احساس خود در مورد زندگی شخصی، خانوادگی، ویژگی های اصلی شخصیتی و تمام اتفاقات و افرادی آشنا می‌کند که به او کمک کردند تا به شخصیتی که هم اکنون است، تبدیل شود. میشل اوباما در این کتاب صوتی برجسته که در حقیقت نوعی داستان رویای آمریکایی است، از شروع زندگی خود در طبقه ی دو خانه یکی از دوستان‌شان در جنوب شهر شیکاگو صحبت می کند که به دلیل نرخ بالای جرم و جنایتش زبانزد همگان بود. اما هیچ کدام از این شرایط سخت و دشوار نتوانست جلوی موفقیتش را بگیرد و زندگی رویایی که همیشه در ذهنش بود را برای خودش ساخت. او در این کتاب صوتی، از نژاد، جنسیت، امتیازات، سختی‌ها، تلاش‌ها و مشکلاتی صحبت می‌کند که باعث می‌شوند ما با یکدیگر متحد شویم.

بخشی از کتاب صوتی میشل شدن

تقریبا از همان دقیقه‌ای که برای شرکت در انتخابات، توافق کردیم باراک برایم تبدیل به شبحی انسانی شد. حالا دیگر نوعی پیکسل شده از مردی را که می‌شناختم می‌دیدم.

مردی که ناگهان باید همه جا حضور پیدا می کرد و درگیر کارهایی بسیار مهم ترمی شد.

کمتر از یک سال دیگر انتخابات مقدماتی در ایالت آیووا آغاز می‌شد.

باراک به سرعت کارکنان خودش را استخدام کرد و به دنبال حامیان مالی که چک‌هایی با رقم بالا می‌نوشتند افتاد.

تصمیم داشت نامزدی‌اش را به مناسب‌ترین نحو ممکن اعلام کند. هدف این بود که فکر مردم را بخواند و با آنها تا روز انتخابات همراه باشد.

کمپین‌ها می‌توانستند به سادگی برنده و یا بازنده باشند.

ماجرای واکسن تقلبی آسترازنکا در ایران چه بود

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت در واکنش به خبری مبنی بر تقلبی بودن واکسن آسترازنکا در ایران، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید محسن زهرایی گفت: تمامی واکسن‌هایی که در نظام واکسیناسیون کشور در مراکز و پایگاه‌های کشور استفاده شده است اعم از آسترازنکا و یا دیگر واکسن‌ها، مستقیماً از شرکت‌های تولید کننده در دنیا خریداری شده و با نظارت دقیق در سطح کشور توزیع و مصرف شده است و از این جهت هیچ گونه نگرانی وجود ندارد.

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت افزود: زمانی که به این خبر مراجعه می‌کنیم، توجه می‌شویم که هشدار سازمان بهداشت جهانی مبنی بر این است که واکسن آسترازنکایی که خارج از سیستم قانونی واکسیناسیون کشور استفاده شده است تقلبی و پر شده بوده است.

وی تاکید کرد: اگر به سایت‌های خبری داخل کشور در رسانه‌ها و صدا و سیما مراجعه کنید متوجه می‌شوید که در تابستان اخباری اعلام شد که گروه‌ها و باندهای کلاه برداری با گرفتن مبالغ زیاد واکسن پر شده، تقلبی و یا واکسن‌هایی که احیانا به صورت قاچاق وارد کرده بودند، در خارج از سیستم واکسیناسیون کشور در خانه، شرکت و یا جاهای زیرزمینی و غیرقانونی با گرفتن مبالغی به افراد تزریق کردند و این افراد متأسفانه در دام این کلاهبرداران افتادند.

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت در ادامه گفت: این موضوع در واقع هشداری است که بسیار خطرناک است و افراد هوشیار باشند و واکسیناسیون خارج از سیستم کشور انجام ندهند.

زهرایی با بیان اینکه این مورد تجربه‌ای است که ممکن است در کشورهای دیگر نیز رخ بدهد، افزود: به همین دلیل نیز سازمان بهداشت جهانی این نکته را منتشر کرده است تا افراد و کشورها به چنین مخاطراتی که می‌تواند کشورها را تهدید کند، توجه داشته‌باشند.

وی در پایان تاکید کرد: تمامی واکسن‌هایی که در نظام واکسیناسیون کشور در مراکز و پایگاه‌های واکسیناسیون کشور استفاده شده است اعم از آسترازنکا و یا دیگر واکسن‌ها، مستقیماً از شرکت‌های کشورهای تولید کننده خریداری شده است و با نظارت دقیق در سطح کشور توزیع و مصرف شده است و از این جهت هیچ گونه نگرانی وجود ندارد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

بهترین افزونه‌های سال ۲۰۲۱ کروم به انتخاب گوگل

گوگل کروم با فاصله زیادی محبوب‌ترین مرورگر جهان محسوب می‌شود و به‌تنهایی از ویژگی‌های مفید متعددی بهره می‌برد. اما به لطف هزاران افزونه جذاب، کاربران به راحتی می‌توانند امکانات این مرورگر را چندین برابر کنند.

اگر از جمله کاربرانی هستید که به استفاده از افزونه‌های مرورگر علاقه زیادی دارید، گوگل روز گذشته بهترین افزونه‌های کروم در سال ۲۰۲۱ را انتخاب کرد که توصیه می‌کنیم به این گزینه‌های معرفی شده نگاهی بیندازید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی‌کالامگ، باید خاطرنشان کنیم که برخی از این افزونه‌ها در سال ۲۰۲۱ ارائه نشده‌اند اما به نظر گوگل افزونه‌های قرار گرفته در این لیست، در سال ۲۰۲۱ مورد توجه زیادی قرار گرفته‌اند.

ارتباط و همکاری

• Loom – این افزونه ضبط و اشتراک‌گذاری ویدیوها را امکان‌پذیر می‌کند.

• Mote – با استفاده از این افزونه می‌توانید از طریق پیام‌های صوتی برای کارهای مختلف بازخورد ارائه دهید.

• WordTune – این افزونه‌ی بسیار جذاب به کاربران کمک می‌کند که ترکیب و کلمات جمله خود را تغییر دهند تا بتوانند برای مکاتبات به زبان انگلیسی با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند.

بهره‌وری

• Forest – افزونه‌ی Forest با ارائه یک نوع بازی و کاشت درخت‌های مجازی به کاربران کمک می‌کند بهره‌وری خود را افزایش دهند.

• Dark Reader – افرادی که ساعات زیادی را صرف خواندن نوشته‌ها می‌کنند، می‌توانند از این افزونه استفاده کنند که حالت تاریک را برای تمام سایت‌ها فعال می‌کند.

• Tab Manager Plus – این ابزار برای مدیریت بهتر تب‌های گوگل کروم استفاده می‌شود.

• Nimbus Screenshot & Screen Video Recorder – اگر از جمله افرادی هستید که در سایت‌ها از بخش‌های گوناگون اسکرین‌شات و ویدیو ضبط می‌کنید، بهتر است به این افزونه نگاهی بیندازید.

یادگیری مجازی

• Kami – افزونه Kami یک فضای یادگیری تعاملی برای معلمان و دانش‌آموزان ارائه می‌دهد.

• LearningTeam – یک ابزار مختص یادداشت‌برداری محسوب می‌شود که البته برای پلتفرم آموزشی Google Classroom هم می‌تواند استفاده‌شود.

• Toucan – در زمینه‌ی آموزش زبان ابزارهای زیادی وجود دارد که این کار را به شکل لذت‌بخشی انجام می‌دهند. Toucan هم یکی از این ابزارها به حساب می‌آید.

• Rememberry – برای یادگیری زبان جدید، با استفاده از این افزونه می‌توانید فلش کارت‌های حاوی لغت‌های جدید ایجاد کنید و در ساعات مختلف آن‌ها را مرور کنید.

متفرقه

• Stylus – این افزونه پرطرفدار در زمینه تغییر شکل ظاهری گوگل کروم امکانات زیادی را ارائه می‌دهد.

• Rakuten – کاربرانی که برای خریدهای اینترنتی دنبال تخفیف‌های مختلف هستند، می‌توانند از این افزونه استفاده کنند که همواره کدهای تخفیف سایت‌های گوناگون را پیدا می‌کند.

روزنه

باید و نباید‌های سرخ کردن عمیق موادغذایی

سرخ‌کردن عمیق یکی از روش‌های آماده‌سازی و فرآوری برخی مواد غذایی به‌ویژه انواع پر پایه گوشت مرغ و سیب‌زمینی است. در این روش ماده غذایی در روغن بسیار داغ غوطه‌ور شده تا زمانی که دمای مرکز آن به حد قابل قبول و ایمن برسد و به اصطلاح کامل بپزد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم این روش اگر به طور صحیحی انجام شود، بخش خارجی بسیار ترد و داغ و بخش‌های داخلی با اطمینان پخته و در نتیجه برای مصرف ایمن خواهد بود. این روش بسیار سریع است و به دلیل بالابودن دمای روغن، میکروارگانیسم‌ها به طور کامل از بین می‌روند.

چه نوع روغنی برای این روش سرخ کردن پیشنهاد می‌شود؟

یکی از شاخص‌های کیفی همه روغن‌ها نقطه دود آنهاست، همان دمایی که روغن در آن شروع به تجزیه‌شدن کرده و طعم و بوی آن تغییر پیدا می‌کند. روغن‌های از قبیل بادام‌زمینی، سویا و گلرنگ بالاترین نقطه دود (۲۳۳ درجه سانتی‌گراد)، روغن هسته انگور (۲۳۰ درجه سانتی‌گراد)، روغن کانولا (۲۱۵ درجه سانتی‌گراد) و روغن‌های ذرت، زیتون، کنجد و آفتابگردان (۲۱۰ درجه سانتی‌گراد) دارند. این روغن‌ها صرف‌نظر از تفاوت در ویژگی‌های تغذیه‌ای، طعم‌پرانی کاربرد در سرخ کردن عمیق مناسب هستند.

چندنکته کلیدی

پرکردن بیش از حد سبد در این روش سبب می‌شود برخی از تکه‌های مواد غذایی کامل نپزند و در نتیجه برای مصرف ایمن نباشد. حتی ممکن است پخت به صورت یکنواخت نباشد و برخی قسمت‌ها بیش از حد حرارت ببینند. زمانی که مواد غذایی در حال سرخ‌شدن هستند، مواد جدید به آن اضافه نکنید زیرا امکان پاشیدن روغن داغ نیز وجود دارد.

دمای مرکزی قطعات گوشت طیور باید به ۷۳ درجه سانتی‌گراد و ماهی ۶۲ درجه سانتی‌گراد برسد. بر این اساس بهترین زمان برای پخت کامل قطعات کوچک گوشت مرغ بین ۱۲ تا ۲۰ دقیقه، فیله ماهی بین سه تا پنج دقیقه و برای میگو چهار تا شش دقیقه است.

نکات بعد از سرخ کردن

اگر قصد استفاده مجدد از روغن را دارید حتما آن را با پارچه صاف کنید تا تمامی ذرات معلق سوخته از آن خارج شود. روغن را در ظرفی که کاملا در آن بسته می‌شود و به دور از نور می‌توانید نگهداری کنید.

می‌توانید این روغن را تا زمان استفاده مجدد در یخچال قرار دهید در صورتی که روغن دچار تغییر طعم و بو شده یا رنگ آن کدر بود یا در حین سرخ کردن کف زیادی داشت، آن را دور بریزید و هرگز مجدد استفاده نکنید. هرگز این روغن‌ها را در سینک ظرفشویی تخلیه نکنید.

نگهداری غذاهای سرخ‌شده

بقیه‌مانده غذاهای سرخ‌شده باید حداکثر تا دو ساعت پس از سرخ کردن در یخچال قرار بگیرد. اگر دمای محیط بالاتر است باید تا یک ساعت پس از پخت بقیه‌مانده آن را در یخچال قرار دهید. پس از دو ساعت در دمای محیط رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌ها آغاز شده و غذا را برای مصرف غیر ایمن می‌کند. غذاهای سرخ‌شده را می‌توان در فریزر نیز نگهداری کرد. برای مثال مرغ سرخ‌شده با این روش سه تا چهار ماه در فریزر قابل نگهداری است. اما معمولا مواد غذایی سرخ شده بافت ترد و مزه مطلوب خود را از دست می‌دهند. بخش زیادی از این تغییر کیفیت مربوط به مرحله یخ‌زدایی (دیفراست) آن‌ها است.

آیا سویه جدید «اومیکرون» واکسن گریز است؟

دکتری ویروس‌شناسی پزشکی گفت: واکسن کرونا در مقابل «اومیکرون» همچون سویه‌های گذشته احتمال ابتلا، شدت وضعیت بیماری و مرگ‌ومیر را کاهش خواهد داد، اما نتایج مطالعات اولیه نشان می‌دهد علیرغم تزریق واکسن هم احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهرداد روشناد درخصوص سویه جدید ویروس کرونا که تحت عنوان «اومیکرون» نام‌گذاری شده، توضیح داد: ویروس کرونا در مناطق مختلف دنیا به ویژه برخی نواحی که کنترل بیماری ضعیف بوده است، دچار موتاسیون (جهش) شده و به گونه قالب بیماری‌زایی درآمده است.

وی تصریح کرد: سویه اومیکرون هم علائم بیماری کووید۱۹ را به دنبال داشته و بالتبع به شواهد اولیه به نظر می‌رسد، نسبت به دیگر سویه‌های کرونا خفیف‌تر است. اما به دلیل افزایش قدرت سرایت بیماری از انسان به انسان، علیرغم تزریق واکسن کرونا هم افراد در معرض خطر آلودگی قرار خواهند داشت.

این استاد علوم پزشکی ادامه داد: بنابراین رعایت اصول بهداشتی مقابله با کرونا اعم از حفظ فاصله گذاری فیزیکی، استفاده از ماسک استاندارد، پرهیز از اجتماعات و شست وشوی مداوم دست‌ها مجددا باید متذکر شود.

وی یادآور شد: آخرین اعم داده‌ها در خصوص «اومیکرون» مربوط به آفریقای جنوبی بوده و در صورت شیوع در دیگر کشورها، گروه‌های جمعیتی و همچنین ایران، قدرت انتقال، شدت وضعیت بیماری‌زایی و... می‌تواند تغییر کند، اما به طور کل این سویه نیز از خانواده کرونا ویروس بوده و وضعیت بیماری هم مشابه با جهش‌های قبلی خواهد بود.

بر اساس این گزارش، سازمان بهداشت جهانی سویه جدید ویروس کرونا در آفریقای جنوبی را «اومیکرون» نام‌گذاری کرده است.

جهش های کرونوزومی سویه جدید کرونا دو برابر دلتا ویروس و سرعت انتشار آن بسیار بالاست. این سویه جدید اکنون در مکزیک، هنگ کنگ و اسرائیل شیوع یافته و کشورهای جهان هم‌مه‌گیری این سویه را برای دنیا خطرناک ارزیابی می‌کنند.

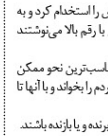
علیرضا زالی- رئیس ستاد مقابله با کرونا در تهران نیز گفته است: سویه جدید اومیکرون ۵۰۰ برابر سرعت سرایت‌پذیری بیشتری نسبت به سویه‌های قبلی این ویروس داشته و تاکنون ۵۰ جهش گزارش شده که ۳۰ جهش کلیدی و قدرت انتقال بسیار بالایی دارد.

مسعود مردانی- عضو ستاد ملی مقابله با کرونا هم روز شنبه ششم آذرماه سویه جدید «اومیکرون» را واکسن گریز خواند و اظهار کرد: اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با سویه جدید کرونا در کشور باید سخت‌گیرانه‌شده و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی الزامی است.

براساس اعلام وزارت بهداشت، واکسیناسیون سراسری از ۲۲ بهمن سال گذشته در کشور آغاز شد و تا کنون ۵۸ میلیون و ۴۸۹ هزار و ۵۶۵ نفر دُز اول، ۴۸ میلیون و ۹۲۶ هزار و ۴۵۰ نفر دُز دوم و یک میلیون و ۹۷۱ هزار و ۳۲۹ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۰۹ میلیون و ۳۸۷ هزار و ۲۴۴ دُز رسیده است.

از ابتدای شیوع کرونا در کشور(اسفند ۹۸) تا کنون ۱۳۰ هزار و ۵۲۴ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده‌اند.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
اگر بدانید مردم هزار بار بیشتر به یک سردرد معمولی که اهمیت می‌دهند تا به خبر مرگ من و شما، دیگر نگران نخواهید شد که درباره‌ی شما، چه فکری می‌کنند.
دیل کارنگی
@ Minimalha

تازه های سلامت

جراحی آب مروارید ممکن است احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که برای درمان آب مروارید تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، با احتمال کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه واشنگتن دریافتند از بین بیش از ۳۰۰۰ سالمند مبتلا به این بیماری چشمی، کسانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند حدود ۳۰ درصد کمتر احتمال دارد در سال‌های آینده مبتلا به آلزایمر تشخیص داده شوند.

دکتر «سیسیلیا لی»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: این یافته‌ها نمی‌تواند ثابت کند که جراحی آب مروارید به محافظت در برابر آلزایمر کمک می‌کند. با این حال، شواهد محکمی ارائه می‌دهد که می‌تواند چنین باشد.

آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم است که می‌تواند با علائمی مانند تاری دید، مشکل دید در شب و دیدن هاله اطراف نور همراه باشد. آب مروارید در میان افراد مسن بسیار شایع است.

جراحی برای برداشتن آب مروارید و جایگزینی آن با لنز مصنوعی می‌تواند مشکلات بینایی را بهبود بخشد.

مطالعات گذشته، آب مروارید و همچنین سایر اختلالات بینایی را با افزایش خطر زوال عقل از جمله آلزایمر مرتبط دانسته اند. در این مطالعه، محققان بر روی ۳۰۳۸ بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر که آب مروارید داشتند و در ابتدا فاقد زوال عقل بودند، تمرکز کردند. کمتر از نیمی از آنها تحت عمل جراحی آب مروارید قرار گرفتند.

به طور متوسط در طول هشت سال، ۸۵۳ بیمار مبتلا به زوال عقل، اغلب آلزایمر، تشخیص داده شدند. اما این خطر در میان افرادی که تحت عمل جراحی آب مروارید قرار گرفته بودند، در مقایسه با افرادی که این کار را نکرده بودند، ۲۹ درصد کمتر بود.

به گفته محققان، جراحی آب مروارید، و متعاقب آن بهبود بینایی، خطر زوال عقل را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا مشکلات بینایی ارتباط افراد مسن را با جهان محدود می‌کند.

به گفته لی: اگر خوب نمی‌بینید، ممکن است نخواهید بیرون بروید و معاشرت کنید. یا ممکن است نخواهید ورزش کنید زیرا نگران ایمنی خود هستید.

تصور می‌شود که مانند ورزش فیزیکی، تحریک اجتماعی و ذهنی از پیری سالم مغز حمایت می‌کند.

لی در ادامه افزود: نظریه دیگری مطرح است که به نور آبی مربوط می‌شود. با گذشت زمان، آب مروارید می‌تواند زرد شود و به طور خاص نور آبی را مسدود می‌کند. برخی از سلول‌های تخصصی در شبکیه چشم به نور آبی بسیار حساس بوده و هم با چرخه خواب و هم با شناخت (حافظه و مهارت‌های تفکر) مرتبط هستند.

محققان تاکید می‌کنند که مردم باید آگاه باشند که سلامت عمومی آنها از جمله سلامت قلب، بینایی و شنوایی ممکن است بر احتمال زوال عقل آنها تأثیر بگذارد.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸