info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۲۹
سه‌شنبه / ۲۰ تیر / ۱۴۰۲
۲۲ / ذوالحجه / ۱۴۴۴
11 / July / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۲-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

همه کس طالبِ یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کِنِشت
سرِ تسلیمِ من و خشتِ در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهمِ سخن، گو سر و خشت

فرهنگ

مزده بده، مژده بده، یار پسندیدمرا
سایه او گشتم و او بر به خورشیدمرا
هوشنگ ابتهاج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۱۵	۰۴:۵۹	۱۲:۱۱	۱۹:۲۳	۱۹:۴۴

برگه

آسمان هر کس به اندازه روشنی و تاری قلب او، روشن یا تار است...
مارک تواین

گزارش روز

همه چیز درباره شبکه اجتماعی تردز؛

قاتل توییتر در راه است؟

مدت‌ها بود که اخباری مبنی بر اینکه شرکت متا، مالک اینستاگرام و فیسبوک قصد دارد تا شبکه اجتماعی متن‌محور جدیدی برای رقابت با توییتر توسعه دهد، در رسانه‌ها منتشر می‌شد. حالا چند روزی است که این شبکه اجتماعی با نام Threads یا به‌صورت ساده‌تر، Threads برای کاربران اندروید و آی‌او‌اِس منتشر شده و از همان ابتدا با استقبال خیره‌کننده کاربران مواجه شد.

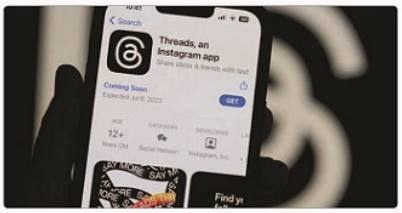
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مارک زاکربرگ، مدیرعامل کمپانی متا در همان ساعات اولیه انتشار پلتفرم تردز، با ارسال یک پست در تردز نوشت «هفت ساعت پس از انتشار تردز، ۱۰ میلیون نفر در این شبکه ثبت نام کرده‌اند.» زاکربرگ در پست‌های دیگری که در تردز منتشر کرده از سیل کاربرانی که به تردز آمده‌اند تعجب کرده و نوشته «ورود این حجم از کاربران به تردز، احساس شروع چیز بخصوصی را به من می‌دهد اما ما کارهای زیادی برای توسعه تردز پیش رویمان داریم.» زاکربرگ در آخرین پستی که در تردز منتشر کرده نوشته «تاکنون ۲۰ میلیون نفر در تردز ثبت‌نام کرده‌اند و این حجم از کاربر، فراتر از انتظارات ما بوده است.»

بد طلوعی متا در کپی‌برداری از سایر شبکه‌های اجتماعی

شرکت متا بد طلوعی در کپی‌برداری از موفقیت‌های شبکه‌های اجتماعی دیگر و اضافه کردن این قابلیت‌ها به پلتفرم‌های خود دارد. برای مثال در سال ۲۰۱۶ پس از محبوب شدن اسنپ‌چت میان کاربران، اینستاگرام قابلیت استوری (Story) را که اولین‌بار اسنپ‌چت آن را معرفی کرده بود، از این پلتفرم کپی کرد و به اینستاگرام اضافه کرد. در آخرین مورد، پس از محبوبیت تیک‌تاک شبکه اجتماعی که کاربران در آن ویدیوهای کوتاه منتشر می‌کنند، متا با کپی‌برداری از تیک‌تاک قابلیت ریلز (Reels) را برای اینستاگرام معرفی کرد و مزیت رقابتی که تیک‌تاک داشت را در اینستاگرام کپی کرد. حالا تردز آخرین نسخه کپی‌برداری متا از دیگر شبکه‌های اجتماعی است و اگر استقبال‌ها از این پلتفرم ادامه داشته باشد، تردز تبدیل به رقیب جدی برای توییتر خواهد شد.

تردز چیست؟

اپلیکیشن تردز، به نوعی نسخه‌ی متن‌محور یا میکروبلاگ اینستاگرام است و شباهت زیادی به توییتر دارد. اینطور که به نظر می‌رسد، هدف از توسعه این اپلیکیشن رقابت با توییتر بوده است. تردز به کاربران اجازه می‌دهد متن، تصاویر یا ویدیو پست کنند. کاربران تردز مانند توییتر، می‌توانند محتواهای دیگران را لایک و بازنشر کنند. محدودیت کاراکتری برای پست‌هایی که در تردز منتشر می‌شوند، ۵۰۰ کاراکتر هستند و می‌توانند حاوی لینک‌ها، تصاویر یا ویدیوهایی با حداکثر زمان ۵ دقیقه باشند.



ثبت‌نام در تردز با پروفایل اینستاگرام

اینستاگرام یکی از پرکاربرترین شبکه‌های اجتماعی دنیاست و یکی از راهکارهایی که شرکت متا برای استقبال بیشتر اینستاگرامی‌ها از تردز انجام داده، همگام‌سازی آن با اینستاگرام است. تردز به کاربران اجازه می‌دهد تا با همان نام کاربری که در اینستاگرام داشتند، بتوانند در تردز هم ثبت‌نام کنند و پروفایل اینستاگرامشان را به تردز منتقل کنند.

نحوه استفاده از تردز

اپلیکیشن تردز ظاهر ساده‌ای دارد و شبیه به اینستاگرام است. پس از ورود به این برنامه، در پایین صفحه پنج دکمه همراه با آیکون قرار دارند. آیکون خانه، فید اصلی این پلتفرم را نمایش می‌دهد.

آیکون ذره‌بین: توسط این گزینه می‌توانید صفحه یا حساب‌های دیگران را جست‌وجو کنید.

آیکون کاغذ و قلم: با زدن این دکمه می‌توانید ترد جدیدی بنویسید.

آیکون قلب: این صفحه فعالیت‌های شما را نشان می‌دهد. می‌توانید ببینید که اخیرا چه کسی به شما درخواست فالو داده یا با چه کسانی برای شما ریپلای نوشته‌اند.

آیکون کاربر: با انتخاب این گزینه صفحه‌ی پروفایل تردز خود را مشاهده می‌کنید.

تردز قابلیت پیام دایرکت ندارد

یکی از قابلیت‌هایی که در تردز فعلا ممکن نیست، امکان ارسال پیام مستقیم یا دایرکت مسیج به کاربران دیگر است اما مارک زاکربرگ قول داده که به زودی در بروزرسانی‌هایی که برای تردز منتشر خواهد شد، قابلیت ارسال پیام دایرکت را هم به این پلتفرم اضافه کند.

کل کل مدیرعامل متا و توییتر در فضای مجازی

ایلان ماسک و مارک زاکربرگ که قرار بود در یک مبارزه فیزیکی در قفس با یکدیگر مبارزه کنند، حالا با توسعه تردز در فضای مجازی شروع به کل کل کردند. زاکربرگ که سال‌ها بود در پلتفرم توییتر، هیچ توییتی ارسال نکرده بود، پس از عرضه‌ی تردز، یک میم معروف از مرد عنکبوتی را پست کرد و تلویحاً بر شباهت تردز و توییتر اشاره کرد. یکی از کاربران توییتر که از قضا از طراحان دوج کوین هست با انتشار تصویری از کلیدهای کپی و پیست کمپیوتر، نوشت که «اپلیکیشن جدید متا کاملاً با استفاده از دکمه‌های CTRL + C + V + ایجاد شده است. برخی از کاربران دیگر توییتر هم طرحی را منتشر کردند که در آن، لوگوی اپلیکیشن تردز به یک کوم تبدیل شده و نماد پرندگی آبی معروف توییتر در حال خوردن آن است. برخی از کاربران هم با انتشار این عکس لوگوی تردز را دستمایه شوخی قرار دادند و نوشتند که لوگوی این اپلیکیشن، شباهت زیادی به گوش یکی از کاراکترهای لیمپیشن معروف سهمپسون‌ها دارد!

خط و نشان ایلان ماسک برای زاکربرگ

پس از عرضه شبکه اجتماعی تردز و استقبال خوب کاربران از این شبکه که شباهت بسیاری به توییتر دارد، ایلان ماسک، مالک توییتر با طرح اتهاماتی نسبت به زاکربرگ و شرکت متا، این کمپانی را به کپی‌برداری از توییتر و استخدام مهندسان توییتر برای توسعه تردز متهم کرد. ماسک در این رابطه گفته «رقابت خوب است ولی تقلب، کاری که متا انجام داده کار خوبی نیست.» تیم متا در این رابطه اما استخدام برخی از مهندسان توییتر را تکذیب نکرده اما رسما اعلام کرده که اپلیکیشن تردز توسط اعضای تیم مهندسی اینستاگرام طراحی و توسعه داده شده و تا از هیچ‌کدام از مهندسان سابق توییتر در تیم توسعه تردز استفاده نکرده است. آلکس اسپیرو، وکیل توییتر هم در نامه‌ای که به زاکربرگ، مدیرعامل متا نوشته، این شرکت را به «کاربرد عمدی و غیرقانونی اسرار تجاری و همچنین نقض مالکیت معنوی توییتر» متهم کرده است.

مدیر اینستاگرام: نمی‌خواهیم جایگزین توییتر شویم

آدام موسری، مدیر پلتفرم اینستاگرام اما به طرح این اتهامات از سوی ایلان ماسک و توییتر پاسخ داده است. او می‌گوید اپلیکیشن تردز قرار نیست جایگزین توییتر شود. هدف ما از توسعه این اپلیکیشن ایجاد محیطی با «خشم کمتر» برای کسانی است که به توییتر علاقه‌ای ندارند.» موسری همچنین در ادامه گفته «تمایلی نداریم که تردز را جایگزینی برای توییتر بنامیم. هدف ما این است که میدانی عمومی برای کاربران اینستاگرامی بسازیم که واقعا هرگز سراغ توییتر نرفته‌اند. تردز نباید به محفل سیاستمداران و بستری برای انتشار اخبار جنگ و سیاست تبدیل شود.»

آیا تردز قاتل توییتر خواهد بود؟

اگرچه که هنوز زمان زیادی از عرضه تردز نگذشته و نسخه پایه این شبکه اجتماعی در دسترس کاربران قرار گرفته اما با این حال کاربران زیادی در این مدت زمان کوتاه به تردز پیوسته‌اند. توییتر در روزهای اخیر اوضاع خوبی ندارد. از زمانی که ایلان ماسک، توییتر را خرید اتفاقات عجیبی در توییتر افتاده است. یکی از این اتفاقات که سر و صدای زیادی کرد، پولی شدن قابلیت تیک آبی در توییتر بود که انتقاد بسیاری از کاربران این پلتفرم را به همراه داشت.

به باور کارشناسان، برخی از تصمیمات اشتباه ایلان ماسک در توییتر، فضا را برای به میدان آمدن رقیبی تازه‌نفس مانند متا که هم از بودجه مالی خوبی برخوردار است و هم به کاربران اینستاگرام و فیسبوک دسترسی دارد، فراهم کرده است. در آخرین مورد، توییتر اعلام کرده که برخی از محدودیت‌ها را برای صفحه پست‌ها توسط کاربران اعمال کرده و کاربران دیگر نمی‌توانند هرچقدر دلشان بخواهد پست‌های دیگران را در توییتر ببینند و پس از رسیدن به محدودیت دیدن پست‌ها، باید پول بپردازند. این حوالی توییتر در استقبال کاربران چشمگیر کاربران تردز تأثیر داشته است اما برخی از کارشناسان معتقدند که توییتر قدیمی است، از پیشگامان پلتفرم‌های متنی بوده و زیرساخت‌های پیشرفته‌ای دارد و کاربران به راحتی آن را ترک نمی‌کنند.

علاوه بر این، عرضه پلتفرمی مانند تردز که برای رقابت با توییتر پا به عرصه گذاشته اولین مورد نیست. پیش از تردز، بلواسکای توسط جک دورسی، از بنیان‌گذاران توییتر عرضه شد و فضایی شبیه به توییتر دارد اما به دلیل ساده بودن و همچنین محدودیت‌هایی مانند عضویت کاربران با معرف، با استقبال چندانی مواجه نشد. شبکه اجتماعی تروث سوشال (Truth Social) هم از پلتفرم‌هایی بود که پس از تعلیق اکانت ترامپ در توییتر و برای رقابت با این پکه پا به عرصه گذاشت. این پلتفرم توسط گروه رسانه و فناوری ترامپ، رئیس‌جمهور سابق آمریکا راه‌اندازی شد اما از این شبکه اجتماعی هم استقبالی نشد.

درنهایت باید گفت که اپلیکیشن تردز اینستاگرام با وجود تمام کم و کسری‌هایی که دارد، هنوز در ابتدای مسیر خودش قرار دارد و مشاهده متنظر افزوده شدن ویژگی‌های متنوع به آن باشیم. هرچند که همین ابتدای راه هم کاربران زیادی را به خود جذب کرده و در وهله اول با استقبال کاربران مواجه شده است. باید فرصت داد و دید پلتفرم تردز می‌تواند با محکم کردن جای پای خود، تبدیل به رقیب جدی برای توییتر تحت مدیریت ایلان ماسک شود یا مانند اپلیکیشن‌هایی مانند وضعیت کلاب هایپس یا بلواسکای در ایران، چند صباحی دلخ می‌ماند و پس از فروکش هیجان‌ها، کاربران آن را کنار می‌گذارند.

اشاره

درمورد لاغری با ماساژ بدانید

شاید شما هم به دنبال آگاهی بیشتر در مورد عملکرد ماساژ در کاهش وزن باشید، پس این مطلب را حتماً بخوانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیمان، اگر به دنبال راهی برای کاهش وزن هستید که غیر از ورزش یا رژیم غذایی باشد، پس حتماً ماساژ را امتحان کنید. خیلی از وب‌سایت‌ها اطلاعات زیادی در مورد استفاده از ماساژ برای کاهش وزن و لاغری ارائه داده‌اند و در واقع ماساژ تراپی را روشی مؤثر برای کاهش وزن می‌دانند.

برای اینکه درک بهتری از این موضوع داشته باشیم که آیا استفاده از ماساژ به‌عنوان ابزاری برای کاهش وزن واقعیت دارد یا یک باور اشتباه است و بیشتر جنبه تبلیغ و بازاریابی دارد لازم است کاهش وزن را از نظر علمی بررسی کنیم. کاهش وزن به فرایندی گفته می‌شود که طی آن سلول‌های چربی تخلیه می‌شوند و در نتیجه وزن بدن کاهش می‌یابد. بدن وقتی که در حالت کمبود کالری قرار می‌گیرد، سراغ سلول‌های چربی می‌رود. بنابراین، آیا ماساژ می‌تواند باعث چربی‌سوزی شود؟ جواب کوتاه خیر است. ماساژ نمی‌تواند باعث شود بدنتان سلول‌های چربی را بسوزاند یا خودبه‌خود باعث کاهش وزن شود؛ اما ماساژ می‌تواند ابزار مفیدی برای تکمیل یک برنامه کاهش وزن و لاغری باشد که قطعاً باید همراه با دیگر عادت‌های سالم‌به کار گرفته شود.

ماساژ برای کاهش وزن

ماساژتراپی می‌تواند با کمکی که به ریکاوری بعد از تمرین و کاهش استرس می‌کند، تلاش‌های شما برای کاهش وزن را موثرتر کند. ماساژ باعث خواب بهتر، کاهش درد عضلات، افزایش ملیف حرکتی و کاهش کمردرد می‌شود. ماساژتراپی برای کسانی که سعی دارند وزن کم کنند عالی است؛ اما به‌تنهایی باعث کاهش وزن نمی‌شود. ماساژ در واقع کمک‌کننده می‌کند، باید بدنه‌ماندنتان به رژیم غذایی که دارید راحت‌تر و تأثیر تمرین و ورزشی که می‌کنید بیشتر شود.

ماساژ فواید برای سلامتی دارد:

. خواب بهتر

. کاهش درد عضلات

. کاهش استرس

بهبود وضعیت ذهنی

بهبود طیف حرکتی

. کاهش اضطراب

. کاهش کمردرد

ضمناً ماساژ یک بافتی و جلبنده بسیار عالی و سالم است که می‌تواند بعد از تلاش و تمرینات که انجام می‌دهید به خودتان بدهید؛ خیلی از افرادی که در تلاش برای کاهش وزن و لاغری به نتایج موفقیت‌آمیزی رسیده‌اند، از تکنیک ماساژ در کنار رژیم غذایی و ورزش کمک گرفته‌اند. ماساژ کمک می‌کند کدورفین‌ها در بدن آزاد شوند و احساس شادی و سرخوشی به شما دست بدهد. به‌طور کلی وقتی اقدامات سالمی برای بدنتان انجام می‌دهید، رابطه بهتری با خودتان برقرار می‌کنید و احساس می‌کنید ارزش و احترامی را که لایقش هستید به خودتان هدیه دادید. مطالعات زیادی این ادعا را ثابت کرده‌اند. تحقیقی نشان داده ماساژ خصوصاً برای افرادی که گروه خاصی قوی در اطراف خود ندارند بسیار مفید است.

بهترین نوع ماساژ برای لاغری چیست؟

ماساژ فواید زیادی دارد. ماساژ سودمندی از جهت تسکین استرس معروف است. ماساژ عمقی بافت‌ها برای کسانی که ورزش می‌کنند و در معرض درد‌های عضلانی‌گیر شده است. ماساژ شیاتسو تکنیکی است که در آن ترابیست از فشار بر نواحی خاصی از بدن برای تسکین و آرامش استفاده می‌کند. حالا چه نوع ماساژی برای لاغری بهتر است؟ بسیاری از کارشناسان می‌گویند ماساژ سوئدی برای بیشتر افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مفید است. اگر بر لزلتان است، توصیه می‌کنیم، ماساژ سوئدی با فشار متوسط (حداقل) بگیرید. این ماساژ برای گردش خون و شل کردن عضلات بسیار مفید است و می‌تواند مشکل بیشتر نواحی بدن را حدف بگیرد و حس عمومی تندرستی را در شما تقویت کند. یک توصیه دیگر هم این است که در تلاش‌هایی از بفتنان که مشکل دارید، یاد بگیرید که خودتان در خانه و با روغن ماساژ، ماساژ بدهید. زیرا کمک زیادی به گردش خون بین جلسات تمرین و ماساژتان می‌کند. توصیه‌می کنیم‌یک ماساژتراپیست ماهر پیدا کرده و ارتباط خوبی با او برقرار کنید. این مسئله مهم است زیرا خیالتان را آسوده می‌کند تا حین خمانگی که می‌گیرید احساس راحتی کنید.

ماساژ لنفاوی (تخلیه لنف)

ماساژ تخلیه لنفاوی تکنیکی است که شامل استفاده از فشارهای ملایم و ریتمیک بر نواحی لنفاوی می‌شود که موجب تخلیه مایعات اضافی و سموم از بدن خواهد شد. این نوع ماساژ فوایدی دارد که یکی از آنها کمک به کاهش مایعات احتبالی می‌باشد. احتمالی مایعات در بدن، باعث تفخ و افزایش وزن می‌شود. ماساژی که به تخلیه لنف‌ها کمک می‌کند می‌تواند تورم را کاهش داده و احتفاظ مایعات اضافی بدن ظاهری لاغرتر به بفتنان بدهد. همچنین، ماساژ تخلیه لنفاوی موجب بهبود گردش خون و تقویت سیستم ایمنی نیز شده و پتنوع‌های برای تلاش‌هایی است که در جهت کاهش وزن می‌کنید. این نوع ماساژ با تقویت عملکرد تخلیه در سیستم لنفاوی بفتنان، توانایی این سیستم در دفع سموم را بیشتر کرده و این به نفع سلامتی و تندرستی شما ست.

ماساژ مفید چگونه به متابولیسم کمک می‌کند؟

اگر به دنبال راهی برای تقویت سوخت‌وساز بفتنان و کمک به کاهش وزنتان هستید پس ماساژتراپی را در برنامه داشته باشید. هرچند خیلی از افراد تصور می‌کنند ماساژ فقط برای آرامش است؛ اما در واقع اثر قابل توجهی بر میزان سوخت‌وساز بدن هم دارد.

ارتباط ماساژ و متابولیسم از جنبه علمی

طبق تحقیقات، ماساژ می‌تواند گردش خون را تقویت کند که یکی از نتایجش افزایش تعداد کالری‌هایی است که در زمان استراحت می‌سوزانید. ضمناً ماساژ استرسان را کم می‌کند که یک شاخص اصلی در مشکلات مربوط به متابولیسم بدن است. ماساژ می‌تواند با کاهش استرس، هورمون‌های کنترل‌کننده متابولیسم را تنظیم کند؛ هورمون‌هایی مثل انسولین و کورتیزول.

ماساژ و کبوم

ماساژ و کبوم یک راه غیرتهاجمی برای کاهش سلولیت‌است که به بازتولید کلاژن‌ها، رفع تنش از عضلات، بهبود قابلیت ارتجاعی پوست، کاهش ضخامت در نواحی ناخودرد پوست، افزایش کلاژن و کاهش درد‌های عضلانی کمک می‌کند. برای این نوع ماساژ باید به یک وکبوم تراپیست حرفه‌ای مراجعه کنید.

آیا می‌توانید روی ماساژ به‌عنوان روشی برای کاهش وزن حساب کنید؟

همان‌طور که گفتیم ماساژ می‌تواند بخش مهم و مؤثری از یک برنامه کاهش وزن باشد؛ اما لازم است توقعات واقع‌گرایانه داشته باشید. برای اینکه در تلاشتان برای کاهش وزن موفق باشید، تمرکز خود را روی تغذیه سالم که از نظر کالری کنترل شده است بگذارید. هر روز فعالیت بدنی داشته باشید و ماساژ را به هم به برنامه‌ی روزانه خود اضافه کنید. ماساژ تراپیستی که انتخاب می‌کنید نیز اهمیت دارد.

۱۵ گل و گیاهی که در آب رشد می‌کنند!

رسانه چه خبر

مراقب اشعه خورشید باشید

مهر: دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به خطرات تابش مستقیم اشعه UV خورشید و سرطان پوست، هشدار داد. نسترن نمازی گفت: اشعه ناشی از تابش نور خورشید منجر به پیری زودرس پوست و سرطان پوست شود. این متخصص پوست در پاسخ به این سوال که آیا گرم شدن هوا می‌تواند منجر به سرطان پوست شود، افزود: گرمای هوا به شکل مستقیم در بروز سرطان پوست نقش ندارد. نمازی در عین حال شدت تابش نور خورشید در تابستان را مورد اشاره قرار داد و گفت: زاویه تابش نور خورشید در تابستان عمودتر است و اشعه UV بیشتر، پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی بر استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای پیشگیری از اشعه UV خورشید تاکید کرد و افزود: مدت زمان طولانی‌تر در معرض نور خورشید، احتمال ابتلاء به سرطان پوست را افزایش می‌دهد. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: افرادی که پوست روشن دارند، بیشتر در معرض خطرات اشعه UV خورشید قرار دارند. نمازی افزود: معمولا در تابستان به دلیل طولانی‌تر شدن روز، کسانی که در معرض تابش نور خورشید قرار دارند، بهتر است هر دو یا سه ساعت، از کرم ضدآفتاب استفاده کنند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اوج تابش نور خورشید را از ساعت ۱۰ تا ۱۶ دانست. این متخصص پوست گفت: افرادی که برنزه و سولاریوم می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان پوست قرار دارند.

یک عامل مهمِ کاهش انرژی و «مه مغزی» در زنان

نیویورک‌پست: بر اساس مطالعه‌ای تازه که در آمریکا انجام شده است، از هر ۱۰ دختر نوجوان و زن جوان در این کشور دست‌کم چهار نفر به فقر آهن دچار هستند و این کمبود به کاهش انرژی و مه مغزی منجر می‌شود. اکثر زنان و دخترانی که آهن خونشان تا سطح خطرناکی پایین آمده است از این موضوع آگاه نیستند زیرا علائم این عارضه مشابه اختلال‌های دیگر است. به گفته متخصصان شایعترین علائم فقر آهن عبارتند از: خستگی، احساس سرما، ریزش مو، شکنندگی ناخن، مشکلات شناختی مانند مه مغزی، افت عملکرد ورزشی، تنگی نفس، سردرد و اختلال خواب. آزمایش فریتین، پروتئینی که آهن را در سلول ذخیره می‌کند معمولا از کودکان نوپا، زنان بارداری یا کسانی گرفته می‌شود که علائم متعدد و مشهود کم‌خونی دارند. دکتر «انجلا ویلند»، متخصص خون و نویسنده این مطالعه در این زمینه می‌گوید: فقر آهن مشکلی با آثار مضر است اما علائم فقر آهن و حتی کم‌خونی میان زنان جوان در آمریکا عادی‌سازی شده است. بنابر گزارش ایندیپندنت، متخصصان امیدوارند این یافته‌ها پزشکان را ترغیب کند از زنان جوان بیشتر آزمایش فریتین بگیرند و به آن‌ها توصیه کنند غذاهای سرشار از آهن در برنامه غذایی‌شان بگنجانند مانند سبزیجات برگ‌دار سبز، تخم‌مرغ، لوبیا، گوشت و غذاهای دریایی. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند قرص مکمل آهن را همراه آب پرتقال بخورید زیرا به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

آسیب نخاعی می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی شود

مدیسن‌نت: آسیب نخاعی شدید به اندازه کافی آسیب‌زا است. حال تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این آسیب می‌تواند باعث نقص ایمنی شود و بیماران را در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های تهدید کننده جان قرار می‌دهد. «جان شوآب»، استاد عصب‌شناسی و علوم اعصاب در کالج پزشکی ایالتی اوهایو و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «عفونت‌ها و سپسیس ناشی از آن، علت اصلی مرگ‌ومیر از آسیب نخاعی هستند.» شوآب در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «مطالعه ما شواهدی مبنی بر نقص ایمنی ارائه می‌دهد که بیماران آسیب دیده نخاع را در معرض ابتلا به عفونت قرار می‌دهد.» این تیم با مطالعه بر روی ۱۱۱ بیمار دریافت که موشوست‌ها، گلبول‌های سفید که با باکتری‌های خونی مبارزه می‌کنند، مدت کوتاهی پس از آسیب‌دیدگی نخاعی غیرفعال شدند. همچنین میزان آنتی‌بادی و ایمونوگلوبولین‌های خونی در این بیماران کاهش می‌یابد. محققان میزان یک مولکول سطح سلولی به نام mHLA-DR را بر روی مونوسیت‌ها اندازه‌گیری کردند مشخص شد که تعداد کمی از این مولکول‌ها آسیب‌پذیری در برابر ابتلا به سپسیس را در بیماران بدحال پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها ممکن است به طور بالقوه منجر به ایجاد درمان‌های جدید برای کاهش حساسیت بیمار به عفونت شود. حفظ ابتلا، به سندرم نقص ایمنی برای بیماران با آسیب کامل و سطح بالاتر، مهره چهارم قفسه سینه یا بالاتر، در مقایسه با بیمارانی که آسیب ناقص، سطح پایین‌تر، مهره پنجم قفسه سینه یا پایین‌تر داشتند، بیشترین بود. شوآب گفت: «بیمارانی که آسیب کامل نخاعی داشتند و متعاقباً کنترل سیستم عصبی مرکزی بر عملکرد سیستم ایمنی را از دست دادند، بیشترین احتمال را برای نقص ایمنی داشتند.»

آگهی مزایده عمومی شهرداری مشکین دشت در سامانه تدارکات

شهرداری مشکین دشت در نظر دارد بر اساس مجوز شماره ۱۷۲۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۳ شورای اسلامی شهر مشکین دشت از طریق مزایده عمومی در سامانه الکترونیکی دولت نسبت به فروش ۲ دستگاه خودروی راه سازی به شرح ذیل اقدام نماید، لذا داوطلبان واجد شرایط می توانند از انتشار روزنامه نوبت اول تا روزنامه نوبت دوم به مدت یک هفته نسبت به دریافت اسناد از سامانه تدارکات اقدام نمایند و تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم در سامانه تدارکات، قیمت های پیشنهادی خود را بارگذاری نمایند.

۱. قیمت بر آورد اولیه مطابق جدول ذیل می باشد.

۲. مبلغ سپرده شرکت در مزایده طبق جدول ذیل بصورت ضمانت نامه بانکی که بمدت ۹۰ روز حداقل دارای اعتبار و قابل تمدید باشد و یا واریز نقدی به شماره حساب ۰۱۰۷۱۹۵۲۹۲۰۰۹ و شماره شبا IR۰۵۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۰۷۱۹۵۲۹۲۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه مشکین دشت

۳. مهلت دریافت اسناد مزایده از سایت: از ساعت ۸ صبح روز سه شنبه ۱۴۰۲/۴/۲۰ لغایت روز سه شنبه ۱۴۰۲/۴/۲۷

۴. مهلت زمان ارائه پیشنهاد: از روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۴/۲۸ لغایت ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه ۱۴۰۲/۵/۹

۵. زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۳:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۲/۵/۱۰

۶. هزینه چاپ آگهی و کارشناسی به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۷. برنده مزایده مکلف به پرداخت ۹٪ مالیات بر ارزش افزوده به شماره حساب ۰۱۰۷۱۹۲۵۲۶۰۰۰ درآمد شهرداری میباشد.

۸. شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار میباشد.

۹. برندگان اول تا سوم مزایده به ترتیب هر گاه حاضر به پرداخت مبلغ پیشنهادی خود نشوند، سپرده آنان ضبط خواهد شد.

۱۰. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط، در اسناد مزایده مندرج است و در صورت نیاز متقاضیان می توانند با شماره تلفن ۰۲۶۳۶۲۱۵۱۵۹ امور قراردادها تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی: ۱۵۲۴۵۷۸

ردیف	شرح	مبلغ کارشناسی	مبلغ سپرده
۱	خودرو بیل بکهو لودر مدل کشوئی کابین دار، فاقد شماره انتظامی، مدل ۱۳۷۷، به رنگ زرد	۴.۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال	۲۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
۲	خودرو لودر هیکو فاقد شماره انتظامی، مدل ۱۳۷۸ به رنگ زرد	۶.۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال	۳۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

علیرضا صفرخانلو
شهردار مشکین دشت