info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۹۱۳
دوشنبه / ۲۴ شهریور/ ۱۴۰۰
۶ / صفر / ۱۴۴۲
13 / September / 2021

صاحب امتیاز موسسه هگماتان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برسی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۵۲۳۸۳-۲۲۵۲۳۲۳۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۳۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

فال ۲۴۸ امروز با حافظ

عجب از لطف تو ای گل که نشستی با خار
ظاهرا مصلحت وقت در آن می‌بینی
صبـــر بـــر جور رقیبـــت چـــه کنم گر نکنم
عاشقان را نبود چاره به جز مسکینی

خواندنی

اثر میر نخواهم که بماند به جهان
میر خواهم که بماند به جهان در اثرا

رودکی

اذان ترج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۲	۰۶:۴۷	۱۳:۰۱	۱۹:۱۴	۱۹:۳۳

برگه

آرزو دارم روزی این حقیقت بـــه واقعیت مبدل شود کـــه همهٔ انسان‌ها برابرند.
مارتین‌لوترکینگ

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید
۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

گزارش روز

سیلِ واکسن و چند پرسش!

بیـــداد کرونا و بیش از ۱۱۳هـــزار زندگی‌ای که در ایران گُرد جان‌هایی که در ســـایه نبود واکســـن و تزریق قطره‌چکانی آن در کشور و البته انگلاتی در مدیریت بیماری، هر روز روانه قبرستان شد، حالا اما جای خوشحالی است که از زمین و آسمان واکســـن می‌بارد و وعده کنترل بیماری در ماه‌های پیش رو داده شده است...

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایرنـــا: تا ظهر روز جمعه و بنابر آمار رسمی، بیش از ۱۱۳ هزار ایرانی به دلیل کرونا در کشور جان باختند؛ اعدادی فراتر از ظرفیت استادیوم بزرگ آزادی؛ تلفاتی عظیم و چند صدخانواده‌ای که روزانه داغدار شدند و امیدهایی که زیر خاک رفتند.

رکورد شکنی نحس و واکسنی که نبود

اما امان از "ملتا" و خیز پنجم و مرداد و شـــهریور؛ کارخانه تولید بیمار و رکوردهای نحـــی که روزانه شکســـته شد و تا ۷۰۹ مرگ رسمی هم پیش رفت؛ بیمارســـتان‌ها اشباع بود و بیماران در جـــستجوی تخت و در صف دارو و قبرســـتان‌ها هم مملو از پیکرهای بی‌جان بیمـــاران کرونا؛ صحنه‌هایـــی دلخراش و روزهایی ســـیاه کـــه هیچ پیش‌بینـــی‌ای از آینده نداشت. رعایت پروتکل‌ها به ۳۸ درصد رسیده بود و متخصصـــان هم تنها راه بیرون رفت از این وضع را "واکســـن" می‌دانستند؛ واکسنی که نبود.

"تمکی" وعده‌هایی که محقق نشد

از ابتدای طرح مبحث واکســـن کووید-۱۹ در دنیا، مســـئولان وقت وزارت بهداشت ایران نیز اعلام کردند که تامین واکســـن کرونا در کشـــور را از سه طریق واردات، تولید داخل و تولید مشترک به شرط انتقال دانش فنی، پیگیرند و بر همین اساس هم سند ملی واکسیناسیون کرونا در کشور و اولویت‌های تزریق گام به گام را تدوین و تصویب کردند. وزارت بهداشـــت وقـــت همچنین تاکید کرد که برای دســـتیابی به اهداف نهایی واکسیناسیون و قطع گردش ویروس، باید نسبت به مصون کردن حداقل ۷۰ درصد جامعه اقدام کرد و بر این اساس باید نزدیک به ۶۰ میلیون نفر در کشور واکسینه شوند. در عین حال اگر مبنا دریافت حداقل ۲ نوبت واکســـن بـــه ازای هر فرد باشد، نیازمند ۱۲۰ میلیون دوز واکسن برای کشور خواهیم بود. همچنین اگر عملیات بخواهد در طی یک سال به پایان برسد باید ماهی ۱۰ میلیون دوز واکسن در اختیار نظام سلامت قرار گیرد. این موضوع به معنای واکسینه کردن پنج میلیون نفر در ماه و معادل تقریبی ۲۱۰ هزار نفر در روز اســـت. پس از فراز و نشـــیب‌های تامین آن مورد نیاز برای خرید واکسن، نهایتا عبدالناصر همتـــی –رییس کل وقت بانک مرکزی در تاریخ چهارم دی ماه گفتـــه، در صفحه توییتر خود از رفع موانع خرید واکسن کرونا خبر داد و گفت: "موافقت اولیه برای انتقال از حساب یک بانک (غیر از منابع بانک مرکزی در کره) بامداد امروز دریافت شد و دســـتور پرداخت وجه را صادر کردیم. پیگیری‌های لازم در این زمینه بی وقفه ادامه دارد." وی عنوان کرد که" بانک مرکزی ایران برای خرید واکســـن کرونا در این مرحله ۲۰۰ میلیون یورو تخصیص داده است. در صورت نیاز، منابع بیشتری نیز تأمین خواهیم کرد. "همتی همچنین در تاریخ ۱۶ دی ماه مجـــددا در صفحه توییتر خود از واریز پیش پرداخت توافقی برای خرید ۱۶۸ میلیون دوز واکســـن کوواکس به حساب کارگزار سازمان بهداشت جهانی خبر داد.

کاری که کار آقای "وزیر" نبود

در هر حال وعده‌هایی مســـئولان دولت قبل از رییس جمهور گرفته تا وزیر بهداشت و سایرین برای تامین واکســـن و اعداد و ارقام اعلامی از پیش خرید و خرید قطعی واکســـن در موعد مقرر محقق نشد و مکررا نیز علت آن را تحریم‌ها و البته به‌عهدی کشورهای سازنده واکســـن خواندند و از ســـوی مســـئولان وقت وزارت بهداشـــت نیز مکررا اعلام شـــد که در مورد واکسن وارداتی آنچه از جانب طرف ایرانی باید انجام می شد به رغم تمام مشکلات در زمان خود انجام شده و برنامه‌ریزی‌ها دورانديشانه و واقع بینانه بوده است!

در این میان البته بر تولید داخلی واکســـن و حمایت از آن نیز بسیار تاکید شد؛ به طوری که مکررا اعلام شـــد ایران در تمام زمینه‌های واکسن کرونا، ورود کرده و وزیر وقت بهداشت وعده داد که واکسن ایرانی تا خرداد به روی میز اســـت و عده‌ای که سرانجام با ارایه مجوز مصرف اضطراری به دو واکســـن "کووایران برکت" و "پاســـتوکووک" محقق شد، اما تا این بازه زمانی ســـهم واکســـن برکت در سبد واکســـینیون ملی بســـیار ناچیز بوده و "پاستوکووک" هم هنوز توزیعی نداشـــته است. در مجموع تأخیر در واردات واکسن به کشور انتقادهای زیادی را به دنبال داشته و دارد. انتقادهایی که بسیاری آن را فرصت سوزی به بهانه واکسن داخلی دانستند و معتقدند که اگر واکسیناسیون زودتر شروع می‌شد، شرایط این پاندمیک نمی‌شد. انتقاداتی که نمی‌کی وزیر وقت بهداشت، پاسخ روشنی به آنها نداد و روز توديع خود با انتظار گلایه‌ای از تنهاماندن در مدیریت بیمـــاری، گفت:« کجای دنیا وزیر بهداشـــت واکســـن وارد می‌کند؟ [دکتر عین‌اللهی خواســـته که او زیر بار این حرف نرود، کار وزارت بهداشت تلقیح واکســـن است. شما باید طلبکار باشید و نه بدهکار.» و به این ترتیب وزارت بهداشت را ترک کرد.

اما سیل واکسن

اما با ورود کار آمدن دولت جدید، ورود برگشت واکنون و به فاصله حدود دو ماه، ابراهای وزارت بهداشـــت مملو از واکســـن است. ابراهیم رئیســـی- رئیس جمهور از همان ابتدا اولویت دولت را مدیریت کرونا و تامین واکســـن خواند و از طرح تحول جامع مقابله با کرونا خبر داد. بهرام عین‌اللهی- وزیر بهداشت دولت سیزدهم نیز اولویت برنامه کاری‌اش را واکســـینیون علیه کرونا قرار داد و وعده افزایش سرعت واکســـینیون را داد؛ وعده‌ای که در حال تحقق اســـت؛ به طوری که روند ورود محموله‌های پنج میلیونی واکسن به کشور آغاز شده و تاکنون هم چندین محموله جدید رســـیده و آمار تزریق روزانه واکســـن از یک میلیون دُز فراتـــر رفته و برای روزانه بیش از دو میلیون دُز و شبانه‌روزی شدن مراکز تزریق، برنامه‌ریزی می‌شود. در هر حال تازه ترین گزارشی که معاون فنی گمرک ایران در رابطه با وضعیت واردات واکســـن به وزارت بهداشت اعلام کرده است نشان می دهد که از ۱۵ بهمن سال گذشته تا ۱۹ شهریور ماه سال جاری ۴۶ میلیون و ۶۷۶ هزار و ۸۰۶ دوز واکســـن در ۴۹ محموله وارد کشور شده است. براساس گزارش معاون فنی گمرک ایران، تعداد واکسن‌های وارداتی در شهریور ماه بالاترین حد را نسبت به ماه‌های گذشته داشته اســـت؛ به طوری که از بهمن پارسال تا ۱۹ شهریور امسال، بیشـــترین میزان حدود ۱۶ میلیون و ۹۹۷ هزار و ۱۶۶ دوز در حدود ۱۳ روز گذشته از شهریور ماه وارد کشور شده است. بعد از آن در مرداد ماه ۱۳ میلیون و ۴۲۷ هزار و ۱۰ دوز در رده بعدی در تیر ماه ۶ میلیون و ۴۰۴ هزار و ۸۰۰ دوز واکسن به ایران آمده است. در خرداد ماه نیز یک میلیون و ۲۰۰ هزار دوز، اردیبهشت سه میلیون و ۶۵۳ هزار، فروردین یک میلیون و ۳۰۰ هزار و ۸۰۰ دوز وارد ایران شده است. در دو ماه پایانی سال گذشته نیز در نیمه دوم بهمن ماه ۱۲۰ هزار دور اسفند ۵۷۵ هزار دوز واکسن وارد کشور شده است. در مجموع طبق اعلام اونقلی، ۴۳ درصد واکسن‌های وارداتی در شهریور، ۲۹ درصد مرداد، ۱۴ درصد تیر، ۸ درصد اردیبهشت، ۲ درصد خرداد، ۳ درصد فروردین، وارد شده و یک درصد در اســـفند ماه و در بهمن کمتر از یک درصد است. در حال حاضر روند تامین واکسن به گونه‌ای است که وزیر بهداشت گفته است: «ما فکرش را نمی کردیم که چنین حجمی از واکسن تامین شود.» عین‌اللهی از تامین حدود ۵۰ میلیون دُز واکسن تا آخر شهریور ماه خبر داده و گفت:" وقتی در جلسات برای اعتماد می گفتم که واکسن می آوریم، فکرش را نمی کردم که بجای باران، سیل جاری شود و با لطف خداسیلی از واکسن به سوی کشور روانه شده.

چندپرسش

جای بسیار خوشحالی است که اکنون واکســـینیون کرونا در کشـــور روی دور تند قـــرار گرفته و وعده مدیریت بیماری و کاهش چشمگیر مرگ‌ومیر در ماه‌های پیش رو داده شده است. اما حتی چند سؤال باقی است:

چه شد که به یکباره واردات واکســـن در کشور ورق خورد؟

چه شـــد که تولیدکنندگان بدعهد واکسن در دنیا، اکنون در حال عمل به قول و قرارها هســـتند؟

اگر امکان واردات واکسن در این سطح وجود داشت، چرا تا پیش از این برای آن اقدام نشده بود؟

آیـــا واقعا بـــه بهانه واکســـن داخلـــی در واردات فرصت‌سوزی شد؟

قابل توجه

۱۸ اپلیکیشن عجیب و خاص اما کاربردی که نمی دانستید وجود دارند

افراد از گوشی‌های خود برای مقاصد متفاوتی استفاده می‌کنند. برای همین است که دنیای اپلیکیشن‌ها این قدر عظیم و گسترده است و تقریبا برای هر چیزی یک اپلیکیشن مخصوص پیدا می‌کنید حتی برای مقاصدی که شاید در مخیله‌ات‌ال هم نگنجد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از دیجی کالا مگ، در میان میلیون‌ها اپلیکیشـــنی که برای گوشی‌های موبایل منتشر شده، گونه‌هایی پیدا می‌شوند که برای افراد خاص و کاربردهای خاص طراحی شده‌اند. محصولاتی که بعضـــی از آن‌ها به قدری عجیب و غریب، و در عین حال کاربردی هســـتند که شاید تا حالا نمی‌دانستید که وجود دارند.

در مقاله‌ای که مشـــغول خواندنش هســـتید، هشت اپلیکیشـــن عجیب و خاص اما کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم. کلیه این اپلیکیشن‌ها در عین این که کاربرد خاص دارند، اما به نحو احســـن کار خود را انجام می‌دهند و شاید در صورت آشنایی با آن‌ها دوست داشته باشید همگی را در گوشی‌تان امتحان کنید.

برای آشنایی با این هشت اپلیکیشن با ما همراه باشید:

Easter Egg Collection in Android: تمام ویژگی‌های مخفی اندروید

همان‌طور که از عنوانش مشخص اســـت Easter Egg Collection in Android تمام ایســـتر آگـــهی اندروید طـــی این ســـال‌ها را در خودش جمع‌آوری کـــرده آن نمی‌دانید ایســـتر آگـــهای اندروید ویژگی‌هایی مخفی هســـتند که فقط با انجام یک سری کارهای خاص می‌توان به آن‌ها دســـترسی داشت. اما این اپلیکیشن کار را راحت کرده و همه را یک جا گرداوری کرده است.

تمام کاری که این اپلیکیشـــن می‌کند جمع‌آوری ایستر آگـــهای اندروید از اولین نســـخه این ســـیستم عامل (نان زنجبیلی) تا جدیدترین نســـخه اســـت. گشـــتوگذر در میان این ایســـتر آگـــهها واقعا کار لذت‌بخشی است و خیلی خوب می‌تواند ببینید که اندروید طی این سال‌ها چقدر در طراحی سیستم عامل خود پیشـــرفت کرده است. Easter Egg Collection in Android شاید این باشد که یـــک بار در زندگی‌تان نصبش کنید اما به هر حال وجود دارد و خیلی هم خوب کارش را انجام می‌دهد.

Embiggen: ســـازنده متن‌هـــای خیلی درشت برای نقاط شلوغ

این هم یکی دیگر از اپلیکیشن‌های عجیب این مقاله اســـت. Embiggen اپ ساده‌ای است که فقط و فقط برای انجام یک وظیفه طراحی شـــده اینکه نوشته‌های شما را بزرگ کند. طوری که تمام صفحه نمایش گوشی را بگیرند. بلااستفاده و مســـخره به نظر می‌رسد این طور نیست؟

حقیقت این است که شاید Embiggen در مواقع بسیار نادر، کاربرد خود را هم پیدا کند. مثلا فرض کنید در استادیوم یا جای بسیار شلوغی هســـتید که صدا به صدا نمی‌رســـد و سعی دارید در این شلوغی‌ها توجه آدم‌های اطرافتان را به خود جلب کنید. فقط کافی است یک پیام درشت روی گوشی خود بنویســـید و آن را بـــه طرف جمعیت بگیریـــد. در این صورت می‌بینید که Embiggen آن قدرها هم که به نظر می‌رســـد بی‌مصرف نیســـت!

Flying With Gauss: اجـــرا کننـــده بازی‌های سنگین PC روی گوشی

نام یک توســـعه‌دهنده خلاق در پلی اســـتور اســـت که مجموعـــه‌ای از خاص‌ترین اپلیکیشن‌ها را برای اندروید تهیه کرده است. بعضی از این اپلیکیشن‌ها شامل Xash3D، Husky for Pleroma، FWGS، CS 1.6 و چیزهای دیگر می‌شوند.

یکی از جالب‌ترین کارهایی که این توســـعه‌دهنده انجام داده، ساخت موتورهای گرافیکی قدرتمندی اســـت که می‌توانند عناوین مشهور Half-Life و Counter-Strike PC را روی گوشـــی‌های اندرویدی اجرا کنند. این انجین‌های گرافیکی عملکرد خارق‌العاده‌ای دارند و اگر از گوشی نسبتا قدرتمندی استفاده کنید، می‌توانید تجربه‌ای در حد و اندازه‌ی PC از این بازی‌ها داشته باشید. البته نه تا زمانی که دیتای بازی‌ها را خودتان دانلود و روی گوشی نصب کنید. شاید کمتر کسی حوصله کار با انجین‌های گرافیکـــی Flying with Gauss را داشـــته باشد، اما مطمئنا ســـلایق خاص از محصولات این توسعه‌دهنده مناقبه‌ای استقبال خواهند کرد.

InstaMocks: قاب‌هـــای آماده برای قرار دادن اسکرین شات

InstaMocks اپلیکیشن جالبی است که اجازه می‌دهد اسکرین‌شات‌هایتان را در قاب هر موبایلی که دلتان می‌خواهد، بگذارید. در اپلیکیشن تقریبا ۴۰ دیوایس مختلف قابل انتخاب است و در لحظه هم می‌توانید روی ۱۰ اسکرین‌شات کار کنید.

شاید بپرسید اصلا قرار دادن اسکرین‌شات در قاب گوشـــی‌های مختلف چه فایده‌ای دارد؟ فایده این موضوع را فقط توســـعه‌دهندگان و تولیدکنندگان محتوا متوجه می‌شوند. اگر توسعه‌دهنده هســـتید و می‌خواهید اپلیکیشنتان را به طور شیک و زیبایی به نمایش دیگران بگذارید، یا یوتیوبر هســـتید و برای ویدیوهای آموزشی نیاز به تصاویر بدنگفتنی جذاب دارید، مطمئنا InstaMocks را اپ خوب و کارآمدی خواهید یافت.

با اینکه InstaMocks برای کاربران عادی خیلی کاربرد ندارد اما در پوشـــش نیازهـــای خاص افراد عملکرد فوق‌العاده‌ای نشان می‌دهد.

PhotoPills and SunSurveyor: ابزار پیدا کردن بهترین نقاط عکاسی

ایـــن دو اپلیکیشـــن واقعـــا «مخاطب خاص» دارنـــد عکاســـان حرفـــه‌ای PhotoPills و SunSurveyor برای عکاسان طراحی شده‌اند تا آن‌ها را برای یافتن بهترین نقاط طلوع و غروب خورشید یا بهترین مکان‌ها برای عکاسی از کهکشان راشیری در آسمان شب راهنمایی کنند.

اگر چه این دو از نظر ســـاختاری با هم تفاوت‌هایی دارند، اما برای رســـیدن به هدف خود از محاسبات پیچیده ریاضی و راهنماهای دو بعدی و ســـه بعدی و واقعیت افزوده (AR)، کمک می‌گیرند. به همین خاطر برای عکاس‌های حرفه‌ای از ارزش بســـیار زیادی برخوردار هســـتند و می‌توانند شرایط را برای گرفتن عکس‌های بســـیار زیبا و خیره‌کننده فراهم کنند.

PhotoPills و SunSurveyor رایـــگان نیســـتند. با توجه به کارفوق‌العاده‌ای که انجام می‌دهند تعجبی هم ندارد که پولی باشند.

RunPee: فهمیدن بهترین زمان رفتن به توالت موقع تماشای فیلم

در سالن سینما نشستید و به بخش‌های بســـیار مهم فیلم می‌رســـید، اما ناگهان احتیاج شدیدی به توالت پیدا می‌کنید و مجبور می‌شوید وسط فیلم سالن را ترک کنید. اما وقتی که برگشتید، آیا دیگر می‌توانید از کســـی بپرسید که در مدت نبودنتان در فیلم چه اتفاقی افتاد؟

بلوتان باشد یا نه، یک اپلیکیشن دقیقا برای چنین موقعیت‌هایی طراحی شـــده اســـت: RunPee می‌تواند زمانی که فیلم را برای رفتن به توالت ترک کردید، بعد از بازگشت به شما بگوید که در نبودتان چه اتفاقی در فیلم افتاده تا حتی یک لقایه از فیلم را هم از دســـت نداده باشـــید! قابلیت جالب دیگر اپلیکیشن هم این است که زمان مناسب برای رفتن به دستشوی را هم به شما می‌گوید که صحنه‌های مهم فیلم را از دست ندهید.

مطمئنا RunPee اپلیکیشنی نیست که همه در گوشی‌هایشان نصب کنند اما شکی نیست که کارش را به‌خوبی انجام می‌دهد.

Shark Tracker by Ocearch: اپلیکیشن جستجوی کوسه‌ها در اقیانوس

هیـــچ آدم عاقلی اقیانوس‌ها را بـــرای پیدا کردن کوسه‌ها جســـتجو نمی‌کند، مگر آنکه محقق یا شکارچی باشد! با این وجود ممکن اســـت قصد سفر دریایی داشته باشید و دلتان بخواهد ببینید که در آب‌های پیش رو کوسه وجود دارد یا خیر؟ اپلیکیشن Shark Tracker بـــرای همین منظور طراحی شده است.

این اپلیکیشـــن نه تنها الگوهای حرکتی کوسه‌ها را در آبـــها را برایتان نمایان می‌کند، بلکه اطلاعات علمی بســـیار خوبی هم به شما می‌دهد که اگر به جانورشناسی علاقه داشته باشید حتما از آن لذت می‌برید. جالب اســـت بدانید که اپلیکیشـــن‌های مشابهی با Shark Tracker هم در فروشگاه‌های اپلیکیشن وجود دارند به طور مثل Blitzortung اپلیکیشنی است که به طور تخصصی برای ردیابی رعد و برق در سراسر دنیا طراحی شده است.

Simulator ۹۸ Win: اپلیکیشن شبیه‌ساز ویندوز ۹۸ در اندروید

ویندوز ۹۸ دیگر هیچ کاربرد خاصی ندارد. مگر برای عاشقان نوستالژی که بخواهند یک بار دیگر کار در محیط این ســـیستم عامل را تجربه کنند. البته این بار در گوشی‌های موبایل Simulator ۹۸ Win یک شبیه‌ساز حرفه‌ای از ســـیستم عامل کلاســـیک مایکروســـافت اســـت که تمام ویژگی‌هایش کار می‌کند. نکته جالب دربـــاره Simulator ۹۸ Win وجود اپلیکیشـــن‌های اپ‌ایجیتال ویندوز مثل Internet Explorer, Minesweeper, Solitaire, Windows Media Player, Notepad و... است که کار کردن با آن‌ها خالی از لطف نیســـت. به‌خصوص حالا که ۲۳ از عرضه این ســـیستم عامل گذشته و روزگار بســـیار پرفراز و نشیبی را تجربه کرده است.

گزارش روز

معروف ترین سویه‌های ویروس کرونا

عنوان	اولین محل ثبت	گروه درگیر	احتمال سرایت	دوره نهفتگی	مرگ
ویروس اولیه	چین	بیماران و ساکنوردکان	بین ۱/۵ تا ۲/۵ درصد	۲ تا ۱۴ روز	۳/۴ درصد از تعداد مبتلایان
آلفا B.1.1.7	انگلیس	افراد ۱۵ تا ۵۵ سال	۵۵٪ بیشتر از ویروس اولیه	۲ تا ۱۰ روز	۳۰٪ بیشتر از گونه‌های قبل
بتا B.1.351	آفریقای جنوبی	افراد بالای ۵۵ سال	۵۰٪ بیشتر از انواع گونه آلفا	۲ تا ۱۰ روز	کشنده تر از آلفا نیست
گاما P.1	برزیل	تماس سن‌ها	۳۰۰ برابر بیشتر از نوع اولیه	۲ تا ۶ روز	—
دلتا B.1.617.2	هند	افراد زیر ۵۰ سال	۵۵٪ بیشتر از گونه آلفا	۱ تا ۴ روز	۳۰٪ بیشتر از گونه آلفا

WWW.MEHRNEWS.COM

رسانه چه خبر

قالیباف: مسأله رمزارزها در دستور کار مجلس است

تسنیم: رئیس کمیســـیون اقتصادی مجلس، نسبت به قرار ندادن گزارش کمیسیون متبوعش در دســـتور کار صحن علنی در خصوص رمزارزها انتقاد کرد و همچنین خواســـتار خارج کردن قروش نفت از حالت ســـنتی و عرضه نفت خام در بورس انرژی شد.

نگرانی برای تأمین کالاهای اساسی وجود ندارد

خانه ملت: نایب رئیس مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مردم آثار ارز ۴۲۰۰ تومانی در دولت قبل در سفرهای خود ندیدند، گفت: هیچ نگرانی برای تأمین کالاهای اساسی وجود ندارد.

مجلس استعفای قاضی‌زاده هاشمی را پذیرفت

ایرنا: نمایندگان مجلس شـــورای اسلامی با استعفای قاضی زاده هاشمی از نمایندگی مردم مشهد و کلات موافقت کردند. در جلسه علنی دیروز- یکشنبه- استعفای سید امیر حسین قاضی زاده هاشـــمی- نماینده مشـــهد از نمایندگی پارلمان در دســـتور کار صحن علنی قرار داشـــت. بعد از صحبت‌های قاضی زاده هاشمی در توضیح دلیل استعفایش و صحبت های مخالفان با استعفای او، نمایندگان مجلس با ۲۱۸ رای موافق، ۲۲ رای مخالف و ۵ رای ممتنع از مجموع ۲۵۳ نماینده حاضر با اســـتعفای قاضی زاده موافقت کردند. قرار است قاضی زاده هاشمی به عنوان رئیس بنیاد شهید منصوب شود.

به زودی تزریق روزانه واکسن به دو میلیون دُز خواهد رسید

ایسنا: رئیس کمیســـیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی گفت: واردات مستمر در کنار تولید واکسن نشان داد اگر اراده کار و خدمت باشـــد، کارها به ســـامان می‌رســـد. ولی اسماعیلی در صفحه شخصی خود در توییتر نوشت: «واردات مستمر در کنار تولید واکسن در داخل کشور و تزریق بیش از یک میلیون و ۱۰۰ هزار دُز، نشـــان داد اگر اراده کار و خدمت باشد، کارها به ســـامان می‌رســـد. با اراده قوی که امروز در رئیس جمهور محترم دیدم، به زودی تزریق روزانه واکسن به دو میلیون دُز خواهد رسید».

آلودگی صوتی ترافیک خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

مهر: گزارش محققان نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در ترافیک و ســـر و صدای وسایل نقلیه ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

مکث

۵ تمرین یوگای صورت که باید در خانه امتحان کنید

درست مثل رفتن به باشگاه، بدن شما را سرحال می‌آورد و به شما حســـی از نشاط می‌دهد. تمرینات الهام گرفته شده از یوگا، باعث تقویت عضلات صورت می‌شـــود و به شـــما در جوان نگه داشتن پوســـتتان کمک‌می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، پوست به خاطر حالت‌های مختلف صورت که بخشی از عادت‌های روزمره افراد است، مانند خط اخم بر پیشـــانی، به مرور زمان فرم اصلی خود را از دست می‌دهد. بســـیاری برای رهایی از این خطوط و چروک‌ها به جراحی و تزریق پناه می‌آورند. اما یوگای صورت ادعا می‌کند که می‌تواند بدون جراحی و حتی استفاده از محصولات پوســـتی گران‌قیمت، بر روی صورت اثرات ایفتینگ پوست را ایجاد کند. برخی از متخصصان پوست این ادعا را تایید می‌کنند. دیورا لانگویل، متخصص پوست می‌گوید هدف از یوگای صورت افزایش گردش خون و اکســـیژن‌رسانی به پوست است که در نهایت باعث درخشندگی و جوان‌سازی پوست می‌شود.

مزایای یوگای صورت

-خطوط تنش را به حداقل می‌رساند.
-ماهیچه‌های صورت را تقویت کرده و در نهایت چشـــم‌ها گشاد می‌شوند و گونه‌ها به بالا می‌روند و خط فک محکم می‌شود.
-گردش خون در پوســـت را افزایش می‌دهد و باعث درخشـــش پوســـت‌می‌شود.
-خطوط ظریف و چین و چروک را صاف می‌کند.
-به مقابله با اثرات جاذبه زمین می‌پردازد.

خطرات احتمالی یوگای صورت

البته برخی معتقدند یوگای صورت، به عنوان یک رژیم ضد پیری ممکن است نتیجه معکوس نیز داشته باشد. برخی از متخصصان می‌گویند ایجاد انحراف در صورت از این طریق می‌تواند منجر به چین و چروک بیشتر شود. در واقع بســـیاری از چین و چروک‌های صورت ناشی از فعالیت‌های تکراری عضلات صورت مانند اخم یا لبخند زدن است و کشـــیدن مرتب صورت و ورزش عضلات نیز ممکن است بتواند چین و چروک و خطوط ریز را در صورت ایجاد کند.

۵ تمرین یوگای صورت

در اینجا پنج تمرین مورد استفاده در مطالعه جاما درماتولوژی آورده شده است. بهتر است برای شروع هر روز پنج دقیقه تمرین کنید و در نهایت به عنوان بخشی از برنامه مراقبت از پوست و مراقبت از خود، آن را به حداکثر ۱۵ دقیقه در روز برسانید. اگر نگران خطرات آن هســـتید، تمرین‌ها را در حداقل زمان نگه دارید.

۱.بلندکننده گونه: دهان خود را باز کرده و یک شکل O ایجاد کنید. لب بالایی خود را بر روی دندان قرار دهید و لبخند بزنید تا عضلات گونه به سمت بالا کشیده شود. انگشتان اشاره را به آرامی در بالای عضلات گونه مستقیم زیر چشم قرار دهید. عضلات گونه را آزاد کنید تا پایین بیایند. ســـپس دوباره لبخند بزنید. جوری که انگار می‌خواهید ماهیچه‌ها را به ســـمت چشم هل دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. آخرین مرتبه، ماهیچه‌ها را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید و به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید این کار را سه بار تکرار کنید.

۲.فرم‌دهی گونه: بدون نشان دادن دندان‌های خود لبخند بزنید و لب‌های خود را به بیرون بچرخانید. انگار که می‌خواهید لب‌ها را تا حد ممکن نشان دهید. ســـعی کنید با گوشـــه‌های دهان خود لبخند بزنید تا کمی کشش و ســـوزش در گوشـــه‌های دهان خود احســـاس کنید. انگـــشتان اشاره را بر گوشـــه‌های دهان قرار دهید و همزمان با فشـــار دادن به عضله، انگشتان را به ســـمت بالای استخوان گونه بکشید. عضله را تا قســـمت استخوان گونه و به ســـمت گوشـــه چشم خود بلند کنید. وقتی به بالای استخوان گونه خود رســـیدید به مدت ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و عضلات گونه‌های خود را ســـفت کنید. در حین انجام این کار با گوشـــه‌های دهان خود لبخند بزنید. این کار را سه بار تکرار کنید.

۳.بلندکننده ابرو: نوک ســـه انگشت میانی را زیر هر ابرو قرار داده و فشار دهید تا چشـــم‌های شما به زور باز شود. ابروهای خود را مخالف انگشتان به پایین بیاورید و در همین حین لبخند بزنید و نگه دارید. ســـپس چشـــمان خود را ببندید و کره چشـــم خود را به ســـمت بالای ســـر خود ببرخانید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و لبخند بزنید. رها کنید و ســـه بار تکرار کنید.

۴.فک و گردن: دهان خود را باز کنید و صدای «آآآ» ایجاد کنید. لب‌ها و گوشـــه‌های لب را به داخل دهان ببرید و فک پایین را به جلو بکشـــید. با استفاده از فک پایین، دهان خود را آهســـته جمع کنید و هر بار که اسکوب می‌کنید چانه خود را حدود ۲ ســـانتی‌متر بالا بکشید و سر خود را به ســـمت عقب متمایل کنید. فک پایین خود را ۱۰ بار باز و بســـته کنید در آخرین مرتبه، چانه شما باید به ســـمت سقف باشد. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ و آن را ســـه بار تکرار کنید.

۵.تقویت کننده شقیقه: هنگام بســـتن فک، نوک انگشتان خود را به شقیقه فشار دهید. دندان‌های خود را به هم چســـبانید و چانه را به ســـمت بالا متمایل کنید. دندان‌ها را جمع کنید و تمرکز خود را روی شقیقه بگذارید. و به این فکر کنید که گوش‌های خود را به عقب حرکت دادهاید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. ســـپس دندان‌های پشت را فشار دهید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید. عضلات شقیقه شـــما باید با هر فشار خم شوند. آرام باشید و این حرکت را ســـه بار تکرار کنید.