

نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۱۹۱۶
شنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۰
۱۱ مهر / ۱۳ آبان ۱۴۲۲
18 / September / 2021

info@payamdamad.ir

ساجد انصاری نویسنده مسوول
مدیرمسئول: محمود جویوی
مدیر: پرواز خاکی
تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۴۲۳۸
فکس: ۰۲۶-۳۲۵۴۲۳۸
انتشار در طرح روزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۳ چاپخانه کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و کلیه ها و پیشنهادات خود در باره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۴۲۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

ضررهای احتمالی مکمل های ویتامین و مواد معدنی

یکی از دلایل محبوبیت مکمل های این است که تصور می شود چنین محصولاتی بی ضرر هستند اما متذکره دروهای شیمیایی دیگر مصرف پتانسیل ها و مواد معدنی نیز خطرات احتمالی زیادی در مصرف دارد. مشکل اینجاست که برخلاف دروهای معمولی مکمل های غذایی ملزم به هشدار دادن به مصرف کنندگان در مورد خطرات احتمالی نیستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم مکمل های غذایی محصولات طبیعی سلامت و تغذیه ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، آنزیمها، عناصرهای گیاهی و جلبکها هستند که کارکرد آنها تقویت رژیم غذایی افراد است. یکی از دلایل محبوبیت مکمل های این است که تصور می شود چنین محصولاتی بی ضرر هستند اما متذکره دروهای شیمیایی دیگر مصرف پتانسیل ها و مواد معدنی نیز خطرات احتمالی زیادی در مصرف دارد. مشکل اینجاست که برخلاف دروهای معمولی مکمل های غذایی ملزم به هشدار دادن به مصرف کنندگان در مورد خطرات احتمالی نیستند.

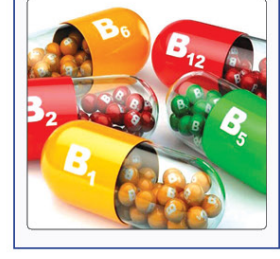
آسیب های احتمالی مکمل های غذایی

اغلب مردم چیزی درباره ضررات مکمل های غذایی نمی شناسند. زیرا باور افراطی در رویکرد مصرف مکمل ها رایج است. اگرچه این مواد و تصادف که از این محصولات هشدارهایی در مورد اثرات احتمالی مهم روست هستند. خود دارند یا وجود این ترکیبات موجود در مکمل های ضررناکی کلمات نامشخص دارند. بهرچه هرگز در دوزهای بالا مصرف شوند. دست کم چهار نوع از مضرات آن می توان برای این محصولات ذکر کرد:

- ۱- عوارض جانبی**
عوارض جانبی ناشی از مصرف ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است در صورت استفاده کوتاه مدت یا طولانی مدت رخ دهد. معمولاً اما عوارض جانبی، بر اثر مصرف دوزهای بالا بروز می کنند. مکمل ها همچنین ممکن است عمل ایجاد بیماری جدید شوند یا شرایط موجود را به هم بزنند. برخی مکمل ها در دوران بارداری و شیردهی نیز خطراتی ایجاد می کنند.
- ۲- تداخلات دارویی**
تداخل با سایر داروهای موجود غذایی خاص و برخی بیماری ها می تواند دروهای دیگر را سمی تر کند یا تاثیر آنها بکاهد.
- ۳- به تأخیر انداختن درمان مؤثر**
بسیاری از افراد به خوددردی یا مصرف محصولات نامرکآمد ممکن است مشکلات مزمن تر را به تأخیر بیندازد. زمان ارزشمندی را هدر داده و باعث پیشرفت بیماری شود.
- ۴- ایجاد امید کاذب**
امید کاذبی که مصرف این دروها ممکن است در اثر ایجاد کنند، می تواند عامل تضعیف روحیه و ایجاد افسردگی باشد و در مدیریت وضعیت سلامت اختلال ایجاد کند.

خطر استفاده از مقدار بیابالا

بسیاری از مکمل های غذایی به طور ایمن برای اهداف پزشکی نسخه خردیاری می شود. برای مثال برای زنان در بارداری اسید فولیک و ید یا مکمل های ویتامین و مواد معدنی برای کمبود آهن تجویز می شود. اما بیشتر افراد مکمل ها را به صورت بدون نسخه خریداری می کنند. خوددردی یا استفاده از آنها می تواند در این افراد به ندرت مزمن مؤثر یا ایمن را در نظر می گیرد و اغلب، دوز توصیه شده روی پرچسب یا میزبندی را که فکر می کنند درست است مصرف می کنند. کدیده استفاده ایمن مصرف دوزی از این مکمل ها است که تحقیقات نشان داده در این افراد بیشتر از خطر است.



امروز با حافظ

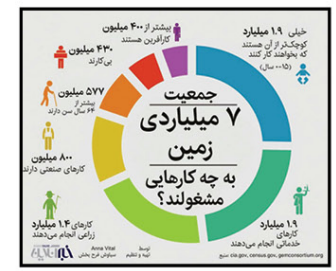
سپیل این اشک روان صبر و دل حافظ برد
بلغ الطاقه یا ماقبله عینی بنی
تو بدین ناز کی و سر کنشی ای شمع چکل
لایق بندگی خواجه جلال الدینی

ماجرای بزم اسراریم
مست جام بشود
دیداریم
بیدل دهلوی

برگه

اگر طالب زندگی سالم و بالندگی می باشیم
باید به حقیقت عشق بورزیم.

اسکات پک



رسانه چه خبر

نوبت دومی دوز دوم واکسن کرونا هوشمندشد

مهر مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت در اطلاعیه ای از افزایش نوبت دوم هوشمند دوز دوم واکسن خبر داد. در متن اطلاعیه آمده است: افرادی که دوز اول واکسن را دریافت کرده اند می توانند از یک هفته قبل از تاریخ اعلام شده برای دریافت دوز دوم، از طریق سامانه **salamat.gov.ir** محل تاریخ و ساعت دریافت دوز دوم خود را انتخاب کنند. بر اساس این گزارش، سلفه بر اساس نوع واکسن دوز اول تزریق شده به هر فرد صرفاً مرکزی را نمایش می دهد که امکان تزریق دوز دوم همان واکسن را دارند. بدین ترتیب از معمولی و از دامپزشکی استفاده کنندگان در پایگاههای واکسیناسیون نیز تزریق دوز دوم جلوگیری می شود.

طرح متناسب سازی حقوق بازنشستگان اعلام وصول شد

ایرئدر در جلسه هفته گذشته مجلس شورای اسلامی، ۲۰ طرح از جمله متناسب سازی حقوق بازنشستگان، تعدیل مبالغ اجرائی وامیاتی قانون شمولی حل اختلاف و ترمیم رویه تعویب محاسبات مسکنی، محرومان و سلفه های تأمین مسکن آن ها اعلام وصول شد.

آغاز واکسیناسیون دانش آموزان از دو هفته آینده

قارس وزیر بهداشت از آغاز واکسیناسیون دانش آموزان از دو هفته آینده خبر داد و خاطرنشان کرد: تقریباً تمام اسنادی فکشاگها را واکسینه کردیم و واکسیناسیون دانشجویان نیز آغاز شد و فکشاگهای علوم پزشکی از اواسط مهرماه بازشایی می شود. اما در مورد سایر فکشاگها، وزارت علوم تصمیم گیری می کند. بازشایی مدارس نیز از اواسط واکسینه کردن دانش آموزان است و واکسیناسیون دانش آموزان نیز از دو هفته آینده آغاز می کند.

شکستن حباب قیمت خودروهای خارجی با اجزای طرح واردات خودرو

تسنیم: نایب رئیس کمیسیون صنایع مجلس با داخل از تصویب طرح واردات خودرو گفت: قیمت خودروهای خارجی در کشور ۸ برابر قیمت واقعی آن است و رویه تعویب قیمت خودروهای خارجی باید بیاید خودرو داخلی هم کاهش قیمت خواهد داشت.

۲۸ درصد متقاضیان، وام رونق تولید گرفتند

ایستار بر اساس جدیدترین آمار منتشر شده از سوی وزارت صنعت، معادن و تجارت (صمت) در چهار ماهه اول اسفند ۱۴۰۰، درصد از کل ثبت نام کنندگان دریافت تسهیلات رونق تولید و حدود ۲۷ درصد از ثبت نام کنندگان تسهیلات برنامه تولید و اشتغال (تیرماه ۱۳۹۰) موفق به دریافت آن شده اند.

هنگام آلودگی دچار خواب آلودگی می شوید؟ این راهکارها به شما کمک می کند!

بر اساس یک نظرسنجی که توسط بنیاد ملی خوب ایالات متحده انجام شده است، ۶۰ درصد از دانشگران بزرگسال اعلام کرده اند که در حین زندگی دچار خستگی و آلودگی شده اند. یک سوم از آنها دچار خواب آلودگی شده و ۶ درصد آنها نیز در نتیجه این خواب آلودگی دچار حوادث رفتاری شده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتل، محرومیت از خواب شبانه و دریافت خواب کمتر از ۶ ساعت منجر به افزایش میزان تصادفات ناشی از خواب آلودگی می شود.

باید این حال شما ممکن است قادر به جلوگیری از خستگی تمام وقت حین رفتاری باشید و آن هم از طریق ۹ روش مؤثر:

- ۱- استراحت کنید
- ۲- کافئین مصرف کنید
- ۳- از نوشیدن الکل و مصرف داروهای خواب آلودگی اجتناب کنید
- ۴- به وضعیت نشستن خود توجه کنید
- ۵- برای میان وعده های توقف داشته باشید
- ۶- رفتاری را متوقف کنید

آیا کرونا وحشی تر می شود؟

این روند ادامه پیدا می کند و دوباره شاهد یک جدید خواهیم بود.

پرنهام برای ارزی کنترل کرونا وجود ندارد
درین حال قدرت بستر ویروس کرونا در این یک به حدی بالا بود که بی سلفه خواهد شد و حتی هنوز با رسیدن به قله خود فاصله زیادی داشت که رکورد ایلات و بستر در بیماری است. این یک به حدی بالا بود که بی سلفه خواهد شد و حتی هنوز با رسیدن به قله خود فاصله زیادی داشت که رکورد ایلات و بستر در بیماری است.

تا کنون چندین یک شلتاب اما مداخلات موقتی نشتاتیم واکسیناسیون زملی می تواند موقتی شود که اگر تصادف جامعه واکسن زده و ایستای پیدا کرد به نداشتن در حال حاضر این اتفاق هنوز رخ ندهد.

به گزارش پیام آشنا روزنامه شهروند نوشت: بسیاری از کارشناسان بر این باورند که این یک پیکر چندین یک سلفه همگین کرونا در کشور بوده است. یکی سلفه همگین و جان فرسا که از هندسار وارد شد و خوشتر از آن ایران رسد و تا جایی که وقتش جان گرفت بیماری ایجاد کرد. اما برای میان و بزرگتر می شود که از هندسار وارد شد و خوشتر از آن ایران رسد و تا جایی که وقتش جان گرفت بیماری ایجاد کرد. اما برای میان و بزرگتر می شود که از هندسار وارد شد و خوشتر از آن ایران رسد و تا جایی که وقتش جان گرفت بیماری ایجاد کرد.

یک چهارم نفس کلان درمان را گرفت

پیکر چهارم نیز همگین ظاهر شد و چند هفته بعد برای کلان درمان رقم زد. تازه این روند رو به رشد از لوح خود برمی گشت و اما راه پابین می آمد که کشفهای ورود کرونائی هندس به ایران ظاهر شد و کاهش توجه مردم به رعایت زود نیز فروکش کرد و تا آخر از بهیشت سال ۱۳۹۹ این روند ادامه داشت اما این روند کاهش کلی بود که مردم گمان کنند کرونا برای همیشه رخت بر بسته و از حادوی موجودیتها نیز زنده شد.

یک سوم همگین آمد

لاخر تابستان و اوایل پاییز ۱۳۹۹ دوز دوم موج سوم خوشتر از نشان می داد و این حالی بود.

خیال آسوده است، می خوابی - ۵ که ام دیدار است / مرتضی آذرفر - الیکوردز



نگران حریم خصوصی هستید؟ با مرورگرهای امن آشنا شوید

اگر حریم خصوصی برایتان مهم است وقت آن است که مرورگر جدیدی را امتحان کنید. اکثر مرورگرها به صورت پیش فرض اطلاعات شخصی شما را در اختیار شرکت های تبلیغاتی و بازاریابی می گذارند. این اطلاعات می تواند شامل آدرس IP، تاریخچه جستجو، آدرس های بازدید شده، و سایر داده های شخصی شما باشد. اگرچه این شرکت ها می توانند این داده ها را حذف کنند، اما این کار به ندرت اتفاق می افتد. به جای آن، شما می توانید از مرورگرهای امن استفاده کنید که حریم خصوصی شما را به طور پیش فرض محافظت می کنند.

حریم خصوصی چیست؟
حالت خصوصی در مرورگرها از مسدود کردندهای ردیابی خصوصی که اغلب می تواند به عنوان افزونه مرورگر اضافه شود. مسدودکنندهها فرستای ردیابهای شما را حذف می کنند. همچنین می توانند به شما اجازه دهند تا با مرورگر خود به صورت ناشناس در اینترنت حرکت کنید. این کار به شما اجازه می دهد تا بدون اینکه شرکت ها بتوانند به شما دسترسی داشته باشند، به وبسایت ها بروید. این کار به شما اجازه می دهد تا بدون اینکه شرکت ها بتوانند به شما دسترسی داشته باشند، به وبسایت ها بروید.

وقایع مرورگرها
فایروالکس آنتی ویروسها و فایروالکس آنتی ویروسها می توانند به شما کمک کنند تا از حریم خصوصی شما محافظت کنید. این کار به شما اجازه می دهد تا بدون اینکه شرکت ها بتوانند به شما دسترسی داشته باشند، به وبسایت ها بروید.