info@payamdaily.ir

پیام آشنا

شماره ۱۹۲۱
سه‌شنبه ۶ مهر / ۱۴۰۰
۲۱ / صفر / ۱۴۴۲
28 / September / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۵۳۲۳۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

کافئین را بیش از حد مصرف نکنید!

عاشقان کافئین می‌دانند که دریافت بیش از حد این ماده باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی می گردد، مانند: عصبانیت، آشفتگی، اضطراب بی خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و ویلستگی، به طوری که ترک مصرف کافئین سردرد، خموذگی، عصبانیت و اضطراب را با خود به همراه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا، کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی بیوتیک ها وجود دارد، بنابراین توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

شکلات: شکلات اگرچه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بالایش برای پیشگیری از بسیاری شرایط پزشکی توصیه می شود اما می تواند مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هم داشته باشد. در این میان شکلات تیره اگرچه یک انتخاب سالم تغذیه ای است اما بیشتر از شیر شکلات کافئین دارد. کافئین اسید معده را افزایش می دهد مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، مانند شکلات تلخ، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به فلاکس معدی مری باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند.

قرص های لاغری: قرص های چربی سوز اغلب دارای کافئین و افدرین هستند و بر اساس این دو ماده باعث افزایش مصرف کالری و افزایش متابولیسم بدن می شوند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی رویه و خودسرانه آنها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

مسکن های بدون نسخه: دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید بدانید که آنها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هستند به طوری که اگرچه مصرف گاه به گاه آنها در کاهش درد موثر است اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم تر می کند. مسکن های بدون نسخه از قبیل استامینوفن حاوی ۱۲۰ میلی گرم کافئین هستند.

آب ویتامینه: آب ویتامینه یا آب ویتامین دار، آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین ها و الکترولیت ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی های طعم دار، کافئین و مواد شیرین کننده هستند در نتیجه حتما پیش از مصرف این آبها برچسب روی شیشه آنها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار است با خودتن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

منبع: activebeat

امروز با حافظ

بلبل ز شاخ سرو به گلبانگ پهلوی
می‌خواند دوش درس مقامات معنوی
یعنی بیا که آتش موسی نمود گل
تا از درخت نکته توحید بشنوی

فرازی

جرمی ندارم بیش از این
کز جان وفادارم ترا
ور قصد آزارم کنی هرگز
نیازارم ترا

انوری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۵	۰۵:۵۹	۱۱:۵۶	۱۷:۵۲	۱۸:۱۰

برگه

من تنها یک چیز می‌دانم و آن این که هیچ نمی‌دانم

سقراط

گزارش روز

اکانت واتس‌اپ شما مسدود می‌شود اگر مرتکب این خطاها شوید!

به تازگی درباره ۹ خطایی که ممکن است منجر به ممنوعیت حساب مجرمان در برنامه واتساپ شود هشدار داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران جوان، به نقل از ارم نیوز: وب سایت آلمانی gige.de که در زمینه فناوری دیجیتال تخصص دارد، نشان می‌دهد که "واتس‌اپ" ۹ قانون مهم را در زمینه استفاده تعیین کرده است که هیچکس مجاز به نقض آن نیست. در ادامه، این ۹ مورد را مرور می‌کنیم.

۱- توهین به کاربران

هیچ کاربری مجاز به توهین، تهدید یا مزاحمت برای سایر کاربران و اظهارنظرهای نژادپرستانه یا توهین آمیز نژادی در مورد آن‌ها نیست.

۲- دعوت به خشونت

واتساپ اجازه نمی‌دهد از آن برای تحریک خشونت یا انجام اقدامات غیرقانونی یا نامناسب استفاده شود. این امر در مورد به اشتراک گذاری مطالب مربوط به جنایات خشونت آمیز نیز صدق می‌کند.

۳- انتشار اخبار جعلی

از این پیام رسان برای انتشار اخبار دروغ یا دروغ‌های عمدی، اظهارات غلط یا اظهارات گمراه کننده استفاده نمی‌شود.

۴- ارسال هرزنامه

هر پیامی که به دفعات زیاد در واتساپ پخش شده باشد ممکن است نوعی هرزنامه محسوب شود. هرزنامه‌های های واتساپ گاها به شکل تبلیغاتی، شایعه و حتی کلاهبرداری هستند. برای مقابله با این گونه هرزنامه‌ها باید از بازنشر آن پیام جلوگیری شود و شماره فرستنده بلاک شود. هرزنامه‌ها در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند در دردسرساز باشند بنابراین کاربران واتساپ مجاز به توزیع "پیام‌هایی مانند پیام‌های گروهی" به دفعات زیاد نیستند و استفاده از "پیام رسانی خودکار" یا "تماس خودکار" ممنوع است. بنابراین پیام‌ها یا تماس‌هایی که از قبل ضبط شده و به طور خودکار در زمان معینی به صورت پی در پی ارسال می‌شوند مجاز نیستند، اما تنها در صورتی که از طرف واتساپ تأیید داشته باشید، استثنا وجود دارد.

۵- جعل هویت

واتساپ نیازی به نام واقعی ندارد و کاربران را می‌توان با شماره تلفن آن‌ها شناسایی کرد. در حالی که نام را می‌توان آزادانه انتخاب کرد، اما شما مجاز نیستید وانمود کنید که فردی با هویت متفاوت هستید.

۶- توزیع بدافزارها

شما مجاز به استفاده از پیام رسان برای توزیع ویروس‌ها یا بدافزارها نیستید.

۷- جاسوسی از کاربران

شما مجاز به جاسوسی از طریق واتساپ کاربران نیستید و همچنین نمی‌توانید از کاربران با درباره آن‌ها به صورت غیرمجاز یا غیرمجاز اطلاعاتی دریافت کنید.

۸- تغییر مکرر شماره تلفن همراه

واتساپ با یک شماره تلفن همراه مرتبط است. هیچ حسابی وجود ندارد که بتوانید بدون شماره تلفن و فقط با نام کاربری و رمز عبور وارد آن شوید. پس اگر شماره تلفن همراه خود را اغلب تغییر می‌دهید، واتساپ می‌تواند شما را از مراحل تأیید خارج کند.

۹- هک یا دستکاری کد در واتس‌اپ

هر کسی که بخواهد پیام رسان را هک کند یا کد را دستکاری کند، بلافاصله مسدود می‌شود.

قابل توجه

دستگاه‌های اندازه گیری فشار خون در خانه چقدر دقیق هستند؟

مواد حیاتی شما، مانند دما، ضربان قلب و فشار خون، عوامل مهم تعیین کننده سلامت شما هستند. اگر از داروهای فشارخون بالا استفاده می‌کنید یا در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستید، اندازه‌گیری فشارخون بسیار مهم است. اگرچه اندازه‌گیری فشارخون توسط یک متخصص از طریق دستگاه دستی دقیق‌ترین نتایج را به شما می‌دهد، ولیکن مراجعه به مطب پزشک برای قرائت روزانه همیشه راحت یا امکان‌پذیر نیست

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در حال حاضر بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند قرائت‌های فشارخون مرتب، فشار خون خود را در خانه با فشارسنج چک کنند. انجام این کار به افراد این ایده را می‌دهد که فشار خون آن‌ها در فاصله زمانی مراجعه به مطب پزشک کجاست. و می‌تواند آن‌ها را برانگیزد تا بیشتر به سلامت خود اهمیت دهند. همچنین به پزشکان در تنظیم سریع داروها برای حفظ فشارخون در منطقه سالم کمک می‌کند اما فشارسنج‌های خانگی همیشه از نظر کمابید دقیق نیستند و بسته به آستانه دقت استفاده شده ممکن است در ۵ تا ۱۵ درصد بیماران نادرست باشند. اما هنوز هم یک ابزار نظارت ارزشمند هستند. از آنجا که بسیاری از پزشکان حداقل تا حدی به اندازه‌گیری‌های خانگی برای راهنمایی درمان متکی هستند، چنین نادرستی‌هایی می‌تواند با مصرف زیاد یا بسیار کم داروهای فشار خون پایان یابد. متخصصین می‌گویند ما در آن راهی هستیم که از مردم می‌خواهیم فشارهای خود را در خانه اندازه‌گیری کنند. ما می‌خواهیم بیماران را توانمند کنیم با همچنین می‌خواهیم از صحت اندازه‌گیری‌ها اطمینان حاصل کنیم.

دقیق‌ترین مانیتورهای بازویی دیجیتال

مانیتورهای دیجیتالی بازویی رایج علمی برای اندازه‌گیری فشارخون در خانه هستند. دقت آن‌ها بیشتر از مانیتورهای مچ است و تسلط بر آن‌ها آسان‌تر از مانیتورهای آنالوگ بازویی است. دقت و سهولت استفاده آن‌ها را برای اکثر مردم به انتخابی هوشمند تبدیل کرده است. علاوه بر بسیاری از فشارسنج‌های بازویی دیجیتال دارای ویژگی‌های کاربرپسندی مانند تورم خودکار کاف و ذخیره فشار خون هستند. با این حال مانیتورهای بازویی دیجیتال کامل نیستند. آن‌ها کران‌تر از انواع دیگر دستگاه فشارسنج خانگی هستند در حقیقت برخی از مدل‌ها بیش از ۲ میلیون تومان قیمت دارند. همچنین آن‌ها همیشه کاملاً دقیق نیستند. حرکت دادن بدن در حالی که مانیتور روشن است می‌تواند یک خوانش غلط را نشان دهد. برخی از مانیتورهای دیجیتالی بازو، راهنمی توان در بازوی راست استفاده کرد. بنابراین استفاده از این مدل‌ها برای برخی افراد دشوار است. سرانجام افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند ممکن است نتوانند فشارخون را از هر نوع مانیتور دیجیتال اندازه‌گیری کنند.

رتبه دوم: مانیتورهای بازویی آنالوگ

مانیتورهای بازویی آنالوگ، را مانیتورهای آنرویید یا عقربه‌ای نیز می‌نامند. شما از آن‌ها برای کنترل فشارخون خود استفاده می‌کنید. آن‌ها دارای یک توپ لاستیکی هستند که شما آن را فشار می‌دهید تا کاف را در اطراف بازوی خود باد کنید. سپس سنسور شماره‌گیری را امداد می‌کنید و به گوشی پزشکی متصل شده گوش فرامی‌دهید تا خوانده شود. آن‌ها اغلب بسیار ارزان‌تر از مانیتورهای بازویی دیجیتال هستند. مانیتورهای آنالوگ می‌توانند دقیق باشند، اما استفاده از آن‌ها برای بسیاری از افراد دشوار است. خواندن از روی صفحه عقربه‌ای می‌تواند بسیار دشوار تر از خواندن صفحه دیجیتال باشد و افرادی که مشکل شنوایی دارند ممکن است در شنیدن ضربان قلب خود در گوشی پزشکی مشکل داشته باشند. به علاوه صفحه و سایر قسمت‌های دستگاه فشارسنج آنالوگ می‌توانند به راحتی آسیب ببینند. وقتی قطعات آسیب می‌بینند، مانیتور آنقدر دقیق نخواهد بود.

حداقل دقت: فشارسنج مچی

مانیتورهای مچ دست جمع و جور هستند، اما همیشه دقیق‌ترین قرائت را ارائه نمی‌دهند. آن‌ها به طور کلی برای سنجش فشارخون شما در سفر مناسب هستند. آن‌هایی توانند راه خوبی برای درک سریع فشارخون شما باشند، در حالی که به مطالعه دقیق نیاز ندارید. مانیتور مچی می‌تواند برای افرادی مفید باشد که بازوهای آن‌ها با اندازه مانیتورهای بازو در خانه متناسب نیست. افرادی که به طور معمول اندازه‌گیری فشارخون را در دناک می‌یابند، ممکن است از دستگاه فشارخون مچی نیز سود ببرند. علاوه بر این، آن‌ها جایگزینی مناسب برای افرادی هستند که به دلیل محدودیت در حرکت دادن بازوها و دست‌ها در استفاده از فشارسنج بازویی مشکل دارند.

اشتغال ۱۱ میلیون نفر در شبکه های اجتماعی

مکث

آمار جهانی مبتلایان، فوتی ها و بهبودیافتگان کرونا

شمار مبتلایان به بیماری «کووید۱۹» در جهان تا کنون به ۲۳۲ میلیون و ۶۰۷ هزار و ۶۴۳ نفر رسیده و مرگ چهار میلیون و ۷۶۷ هزار و ۶۴ نفر بر اثر ابتلا به این بیماری تأیید شده است و ۲۰۹ میلیون و ۲۴۲ هزار و ۱۳۶ نفر از مبتلایان نیز بهبود یافته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، روند افزایش آمار ابتلا به بیماری کووید۱۹ که تاکنون در ۲۲۱ کشور و منطقه در جهان شیوع یافته ادامه دارد و این بیماری همچنان در دنیا قربانی می گیرد. بر اساس آمارهای جهانی، آمریکا با بیش از ۴۴۷ میلیون مبتلا و بیش از ۷۰۶ هزار قربانی همچنان در صدر فهرست کشورهای درگیر با بیماری کووید-۱۹ قرار دارد. هند نیز با آمار بیش از ۳۳۶ میلیون مبتلا پس از آمریکا در رتبه دوم جهانی به لحاظ میزان ابتلا قرار دارد و آمار مبتلایان به کووید۱۹ در برزیل هم از ۲۱.۳ میلیون نفر فراتر رفته و در حال حاضر سومین کشور جهان به لحاظ بالاترین شمار مبتلایان است. همچنین پس از ایالات متحده، کشورهای برزیل با بیش از ۵۹۴ هزار و هند با بیش از ۴۴۷ هزار جانباخته، بالاترین آمار قربانیان کووید۱۹ را در این فهرست جهانی گزارش داده‌اند.

بر اساس این فهرست، روسیه نیز با گذشتن از آمار ۲۰۳ هزار جانباخته تاکنون بیشترین تلفات کرونا را در بین کشورهای اروپایی داشته است. بنابر جدول به روز شده در پایگاه اطلاع‌رسانی "ورلدمتر"، شمار مبتلایان و قربانیان این بیماری در ۱۰ کشوری که طبق گزارش‌های رسمی بالاترین آمارها را تاکنون داشته‌اند تا صبح روز دوشنبه به ترتیب، به شرح زیر است:

	نام کشور	مجموع مبتلایان	مجموع قربانیان
۱	ایالات متحده	۴۳,۷۵۰,۰۸۳	۷۰۶,۳۱۷
۲	هند	۳۳,۶۷۸,۷۸۶	۴۴۷,۲۳۵
۳	برزیل	۲۱,۵۵۱,۷۲۳	۵۹۴,۴۸۴
۴	انگلیس	۷,۶۶۴,۳۳۰	۱۳۹,۱۶۸
۵	روسیه	۷,۴۲۰,۹۱۴	۲۰۳,۰۰۰
۶	ترکیه	۷,۰۳۹,۵۰۰	۶۲,۱۶۶
۷	فرانسه	۶,۹۹۴,۳۱۹	۱۱۴,۶۶۲
۸	ایران	۵,۵۳۳,۵۲۰	۱۱۹,۶۶۰
۹	آرژانتین	۵,۵۲۰,۰۴۰۲	۱۱۴,۸۶۲
۱۰	کلمبیا	۴,۹۵۱,۶۷۵	۱۲۶,۱۹۵

بر اساس این گزارش، براساس آمار فوق در حال حاضر در ۱۵ کشور، شمار مبتلایان از رقم سه میلیون نفر عبور کرده است و پس از ایالات متحده هند و برزیل - که همچنان سه کشور رکوردار شمار مبتلایان در دنیا هستند - کشورهای انگلیس، روسیه، ترکیه، فرانسه، ایران، آرژانتین، کلمبیا، اسپانیا، ایتالیا، اندونزی، آلمان و مکزیک نیز بیش از سه میلیون مبتلا را ثبت کرده‌اند.

به همت شرکت عمران شهر جدید اندیشه انجام شد:

راه‌اندازی مرکز واکسیناسیون در بازار ایرانی اسلامی شهر جدید اندیشه

خبرنگار پیام، مریم علی اکبرزاده: مرکز واکسیناسیون سلمان فارسی در بازار ایرانی اسلامی شهر جدید اندیشه به همت شرکت عمران این شهر جدید و با حضور مسؤولین استانی و شهرستانی راه‌اندازی شد.

سیزدهمین مرکز تجمیعی واکسیناسیون کووید ۱۹ در شهرستان شهریار با حضور استاندار تهران، فرماندار شهرستان شهریار، مدیرعامل شرکت عمران شهرجدید اندیشه، رییس شبکه بهداشت و درمان و دیگر مسؤولین شهرستانی و شهری در مسجد سلمان فارسی بازار ایرانی اسلامی شهر جدید اندیشه آغاز به‌کار کرد.

مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید اندیشه در گفتگو با خبرنگاران، این مرکز را از بزرگ‌ترین مراکز واکسیناسیون در غرب استان تهران عنوان کرد و تشریح نمود: شرکت عمران شهر جدید اندیشه در راستای ایفای مسؤولیت های اجتماعی، وظیفه خود دانست که با در دست گرفتن گوشه‌ای از کار، شبکه بهداشت و درمان را در امر واکسیناسیون ملی یاری دهد.

دکتر مهدی مسلم خانی افزود: مسجد سلمان فارسی در بازار ایرانی اسلامی، مصلای شهر جدید اندیشه محسوب می‌شود که با همکاری امام‌جمعه محترم این شهر در اختیار شبکه بهداشت و درمان قرار گرفت و توسط شرکت عمران نیز تجهیز و راه‌اندازی شد.

این مسئول خاطرنشان کرد: مرکز واکسیناسیون سلمان فارسی اکنون با قابلیت تزریق ۵ هزار دوز واکسن در روز آماده خدمت‌رسانی به شهروندان شهر جدید اندیشه و همچنین شهرهای اطراف در شهرستان شهریار است و در صورت اعلام آمادگی شبکه بهداشت و درمان، شرکت عمران ازلحاظ تجهیزات و امکانات، آمادگی بهره‌برداری شبانه‌روزی از این مرکز را نیز دارد.

دکتر مسلم خانی ادامه داد: با توجه به اینکه این مرکز واکسیناسیون در کنار بازار بزرگ ایرانی اسلامی شهر اندیشه راه‌اندازی شده است مراجعین می‌توانند در صورت معطلی احتمالی به علت نوبت‌دهی، از فضای گردشگری این بازار نیز استفاده کنند.

استاندار تهران نیز در این آئین طی سخنانی اظهار داشت: خوشبختانه با پیگیری‌های صورت گرفته، واکسن به‌اندازه کافی به جمهوری اسلامی ایران وارد شده است و همچنین واکسن‌های تولید داخل نیز به‌مرور وارد چرخه واکسیناسیون شده‌اند.

دکتر لوشیوران محسنی بندپی ادامه داد: تاکنون درصد قابل توجهی از جمعیت هدف را با دوز اول واکسینه کرده‌ایم و بیش از دو میلیون نفر نیز دوز اول و دوم واکسن خود را دریافت کرده‌اند.

این مسئول افزود: با توجه به این‌که در دانشگاه علوم پزشکی واکسن کافی موجود داریم، در جهت توسعه مراکز تجمیعی واکسیناسیون با هیچ محدودیتی روبرو نیستیم.

وی فضای مرکز واکسیناسیون سلمان فارسی در بازار ایرانی اسلامی شهر جدید اندیشه را فضایی مطابق استاندارد دانست و گفت: مرکز واکسیناسیون سلمان فارسی در شهر جدید اندیشه سیزدهمین مرکز واکسیناسیون تجمیعی در شهرستان شهریار است که به صورت دو شیفته قادر به تزریق روزانه ۵ هزار دوز واکسن در روز است و در صورت نیاز قابلیت بهره‌برداری از این مرکز به صورت ۲۴ ساعته نیز وجود دارد.

استاندار تهران یادآور شد: تمام کوشش ما این است که تعهد تزریق روزانه ۶۰۰ هزار تا ۷۰۰ هزار دوز واکسن در استان تهران را محقق کنیم.

وی با اشاره به مستندات علمی، به تأثیر واکسن در کاهش ابتلا، مرگ‌ومیر و بستری بر اثر کرونا گفت: از مردم خواهشمندم که با مراجعه به‌موقع به مراکز واکسیناسیون کمک کنند که از سرگیری فعالیت‌های اقتصادی، آموزشی و اجتماعی که مستلزم انجام واکسیناسیون بالای ۷۵ درصد از جمعیت است هرچه زودتر محقق گردد.