info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۲۲
چهارشنبه / ۷ مهر / ۱۴۰۰
۲۲ / صفر / ۱۴۴۲
29 / September / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۳۲۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

پیشگیری از ریزش موها با ۷ خوراکی مؤثر

ریزش مو در اثر برخی بیماری ها مانند بیماری های خودایمنی، دیابت، کم بود ویتامین، استرس و حتی کم بود خواب، اختلالی شایع است.

به گزارش پیام آشنا: تحقیقات نشان می دهد که امکان بازگشت موهای ریخته شده از طریق تغییرات در رژیم غذایی میسر است. در اینجا ۷ ماده غذایی موثر در رشد مجدد موها و جلوگیری از ریزش مو بیشتر معرفی شده است.

ماهی سالمون

شما برای تقویت موهای موجود رشد رشته های جدید نیاز به دریافت پروتئین کافی دارید. پروتئین برای تولید کراتین که جزء کلیدی ساختار مو است ضروری است. یک انتخاب هوشمندانه می تواند مصرف پروتئین های دریایی مانند ماهی باشد. آن هم به لطف وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین ها.

عسل

مصرف عسل چه به صورت خوراکی و چه به عنوان یک درمان موضعی، می تواند نازک شدن موها را بهبود ببخشد. در مطالعات مشخص شده که بیماران مبتلا به درماتیت سبوئیک که پوسته پوسته شدن، خارش و از دست دادن مو را تجربه می کنند، استفاده از مخلوط آب و عسل برای ۴ بار در هفته منجر به بهبود ریزش مو خواهد شد.

آجیل و دانه ها

بادام، پسته و دیگر انواع آجیل برای جلوگیری از ریزش موهای شما مفید است. نه تنها حاوی امگا سه هستند بلکه حاوی مقدار زیادی زینک هستند که برای موهای شما مفید است. علاوه بر این، آجیل باعث درخشندگی و ضخامت بیشتر موها می شود و سرشار از سلنیوم است (سلنیوم نوعی ماده معدنی مهم برای سلامت پوست سر است).

اسفناج

مطالعات نشان داده که زنان مبتلا به ریزش مو، دارای سطوح پایین تر آهن و ویتامین D2 هستند در این میان غذاهای غنی از آهن و ویتامین ث مانند اسفناج برای پیشگیری از مو بسیار مفید است. اسفناج برای تولید سبوم ضروری است. سبوم یک نوع ماده چرب است که از طریق غددهای مو ترشح می شود و در واقع نوعی نرم کننده طبیعی موی سر محسوب می شود.

میوه های حاوی ویتامین سی

بهتر است میوه هایی را انتخاب کنید که حاوی ویتامین سی باشند چرا که از ریزش موهای شما جلوگیری می کنند. پرتقال، توت فرنگی، کیوی و طالبی جزء این میوه ها هستند. ویتامین سی به عنوان آنتی اکسیدان از پوست و مو محافظت می کند. این ویتامین همچنین برای جذب آهن، ماده دیگری که برای جلوگیری از ریزش موها ضروری است، لازم است.

میگو

میگو و دیگر مواد غذایی حاوی زینک برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است. البته جذب زینک بیش از حد نیز موجب ریزش موها می شود زیرا میزان تستوسترون تولیدی بدن را افزایش می دهد. میزان زینکی میزان نیاز روزانه به زینک ۱۱ میلی گرم است. اگر به این میزان استفاده شود از ریزش موها جلوگیری می شود.

تخم مرغ

اگر گیاه خوار هستید و به دنبال غذاهایی پروتئین دار برای تقویت موهایتان هستید، تخم مرغ و محصولات لبنی حاوی منابع غذایی کافی برای موهای شما هستند. به دنبال مواد لبنی کم چرب مانند شیر و ماست کم چرب باشید.

منبع: prevention

امروز با حافظ

مرغان باغ قافیه سنجند و بذله گوی
تا خواجه می خورد به غزل‌های پهلوی
جمشید جز حکایت جام از جهان نبرد
زنهار دل مبند بر اسباب دنیوی

خواننده

پیش از من و تو لیل و نهاری بوده است
گردنده فلک نیز بکاری بوده است

خیام

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۶	۰۶:۰۰	۱۱:۵۶	۱۷:۵۱	۱۸:۰۹

برگه

هنر، کلید فهم زندگی است.

اسکار وایلد

گزارش روز

سرعت پایین وای‌فای ربطی به تعداد کاربران دارد؟

غیرمعمول نیست که خانواده‌ها به طور همزمان دارای پنج یا تعداد بیشتری دستگاه متصل به یک شبکه وای‌فای باشند. اما آیا اتصال تعداد زیاد دستگاه‌ها بر سرعت شبکه وای‌فای تأثیر می‌گذارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، امروزه، هر فرد به طور معمول دارای سه دستگاه متصل به اینترنت است از جمله این دستگاه‌ها می‌توان به لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، تلفن‌های هوشمند و کنسول‌های بازی اشاره کرد. این امر غیرمعمول نیست که خانواده‌ها به طور همزمان دارای پنج یا تعداد بیشتری دستگاه متصل به یک شبکه وای‌فای باشند. اما آیا اتصال تعداد زیاد دستگاه‌ها بر سرعت شبکه وای‌فای تاثیر می‌گذارد؟

روترهای وای‌فای چگونه کار می‌کنند؟

روترهای وای‌فای بخش مهمی از یک شبکه خانگی بی‌سیم هستند. آنها داده‌ها را در شبکه بی‌سیم محلی ارسال و دریافت و امکان برقراری ارتباط بین دستگاه‌ها را فراهم می‌کنند. روتر یک ایستگاه پایه برای اتصال بی‌سیم در خانه شما ایجاد می‌کند. شبکه‌های وای‌فای بسیار شبیه به امواج رادیویی بر بستر فرکانس‌ها کار می‌کنند. با این وجود، این فرکانس با توجه به نوع وای‌فای مورد استفاده شما متفاوت است. فرکانس ۲.۴ گیگاهرتز رایج‌ترین باند برای اتصالات وای‌فای استاندارد است. روتر و دستگاه‌هایی که سیگنال را دریافت می‌کنند باید در فرکانسی یکسان باشند تا ارسال و دریافت داده‌ها صورت بگیرد. ترافیکی که در شبکه شما جریان دارد به بسته‌های داده تقسیم می‌شود که هر یک دارای آدرس ویژه‌ای هستند. از این رو می‌توانند به دستگاه درست ارسال شوند. اما به دلیل این که دو دستگاه به طور همزمان نمی‌توانند در یک فرکانس مشابه باشند، سیگنال وای‌فای می‌تواند هنگام اتصال دستگاه‌های بیشتر دچار کندی شود.

آیا اتصال بیش از حد دستگاه‌ها موجب کندی وای‌فای می‌شود؟

پاسخ مثبت است. تعداد دستگاه‌های متصل موجب کندشدن شبکه وای‌فای می‌شود. در این زمینه، کندشدن به معنای آن است که روتر نمی‌تواند با تمام دستگاه‌های موجود در شبکه به طور همزمان ارتباط برقرار کند. از آنجاکه شبکه وای‌فای باید فرکانس خود را با هر دستگاه به اشتراک بگذارد، ترافیک بسیار زیادی می‌تواند در یک فرکانس یکسان شکل بگیرد زیرا دستگاه‌های دیگر نیز تلاش می‌کنند بسته‌های داده خود را روی آن ارسال کنند. این کندی با سرعت اینترنت ارتباطی ندارد. شما می‌توانید سرعت خوبی از شرکت خدمات‌دهنده خود دریافت کنید اما یک شبکه بی‌سیم کند در خانه داشته باشید.

به طور معمول، این کندی زمانی رخ می‌دهد که چهار یا پنج دستگاه به شبکه متصل باشند؛ اگر چه این مساله تا حد زیادی به روتر وابسته است. با افزایش تعداد دستگاه‌های متصل به شبکه، میزان کندی نیز افزایش می‌یابد.

کاهش سرعتی که تجربه می‌کنید به تعداد دستگاه‌های متصل به شبکه بی‌سیم و میزان داده‌ای که استفاده می‌کنند، بستگی دارد. کاهش خفیف در نتیجه افزوده‌شدن دستگاه‌های بیشتر به شبکه بی‌سیم طبیعی است. فراتر از آن ممکن است متوجه افت سرعت یا عملکرد برای هر یک از دستگاه‌های متصل به شبکه شوید.

چند دستگاه باید به شبکه وای‌فای متصل باشند؟

توصیه می‌شود بیش از پنج دستگاه به صورت همزمان به یک شبکه بی‌سیم متصل نباشند تا پهنای باند بیش از حد تحت تاثیر کندی قرار نگیرد. از سوی دیگر تا ۲۵ دستگاه می‌توانند به شبکه‌های وای‌فای عمومی متصل شوند، پیش از آن که شبکه دچار کندی شود و بار دیگر این شرایط به خود روتر نیز بستگی خواهد داشت.

موارد زیر از دیگر عوامل تاثیرگذار بر سرعت شبکه بی‌سیم هستند:

قدرت سیگنال وای‌فای

سیگنال وای‌فای ارسالی از روتر عاملی کلیدی در زمینه تعداد دستگاه‌هایی است که می‌توانند به آن متصل شوند. اگر قدرت سیگنال ضعیف باشد، ممکن است با کندی شبکه وای‌فای پس از اتصال تعداد کمی از دستگاه‌ها مواجه شوید. بررسی قدرت سیگنال و استفاده از یک گسترش‌دهنده محدوده شبکه وای‌فای در صورت مواجهه با کندی هنگام اتصال چند دستگاه می‌تواند مفید باشد.

عمر روتر

روترهای قدیمی دارای سرعت‌های کمتری هستند و نمی‌توانند به اندازه روترهای جدید از تعداد زیاد دستگاه‌های متصل پشتیبانی کنند. استفاده از یک روتر جدید با مشخصات بهتر روش دیگری است که می‌تواند به افزایش سرعت اتصال وای‌فای کمک کند.

تعداد موانع در مسیر سیگنال وای‌فای

اگر روتر در یک اتاق قرار دارد و دیگر دستگاه‌ها از مکانی دیگر قصد اتصال به آن را داشته باشند، احتمال مواجهه با کندی شبکه وای‌فای به واسطه موانع پیش روی سیگنال، مانند دیوارها افزایش می‌یابد. بهتر است روتر در مکانی مرکزی قرار بگیرد تا قوی‌ترین سیگنال دریافت شده یا در صورت امکان دستگاه‌هایی که قصد اتصال به شبکه وای‌فای را دارند به روتر نزدیک‌تر شوند.

سفت‌افزار منسوخ

سفت‌افزار یا فرمور یک روتر عملکردهای پایه دستگاه را کنترل می‌کند. سفت‌افزار کیفیت و قدرت سیگنال‌ها از تمام دستگاه‌ها، تخصیص کانال، تنظیم قدرت سیگنال و موارد دیگر را کنترل می‌کند. اگر مشکلی در سفت‌افزار وجود داشته باشد، می‌تواند موجب مشکلاتی در اتصال وای‌فای شده و احتمال بروز کندی اتصال بی‌سیم را افزایش دهد.

برخی تولیدکنندگان روتر به طور مرتب بروزرسانی‌های سفت‌افزار را برای دستگاه‌های خود منتشر می‌کنند که گاهی اوقات مشکلات را برطرف می‌کنند اما گاهی اوقات نیز ممکن است به بررسی شرایط روتر توسط یک کارشناس نیاز باشد.

چگونه سرعت وای‌فای را افزایش دهیم

اگر قصد دارید از کندی سرعت پیشگیری کنید بهترین کار کاهش تعداد دستگاه‌های موجود در شبکه وای‌فای است. اگر این کاری نیست که به‌راحتی برای شما قابل انجام باشد - که قابل درک نیز است - می‌توانید موارد زیر را برای افزایش سرعت اتصال وای‌فای خود مد نظر قرار دهید:

تغییر مکان روتر

محل قرارگیری روتر شما می‌تواند در کاهش یا افزایش سرعت شبکه وای‌فای تاثیرگذار باشد. از این رو تغییر مکان آن همواره یکی از گزینه‌هایی است که می‌تواند برای بهبود شرایط مد نظر قرار دهید. در صورت امکان روتر را به دستگاه‌هایی که قصد اتصال به شبکه را دارند، نزدیک‌تر کرده و تغییرات سرعت را بررسی کنید.

استفاده از کابل اترنت

کابل‌های اترنت موجب کاهش سرعت وای‌فای نمی‌شوند زیرا از کانال فرکانس متفاوتی نسبت به وای‌فای استفاده می‌کنند. اگر نیازی به اتصال بی‌سیم ندارید، اتصال از طریق کابل اترنت ممکن است به بهبود سرعت و دورزدن کندی سرعت شبکه وای‌فای کمک کند.

ارتقاء روتر

استفاده از یک روتر بی‌سیم جدید و با مشخصات بهتر می‌تواند به کسب عملکرد و سرعت بهتر کمک کند. اگر نمی‌توانید سرعت‌های کم یا کندی را تحمل کنید، این تغییری است که می‌تواند ارزشش را داشته باشد.

استفاده از یک گسترش‌دهنده محدوده وای‌فای

اگر نگران کندی یا سرعت‌های پایین شبکه وای‌فای خود هستید، یک گسترش‌دهنده محدوده وای‌فای می‌تواند برای تقویت سیگنال روتر به بخش‌هایی از خانه که دور از آن هستند، کمک کند.

مکث

مردگان تان را بیاورید!

سال ۱۶۶۵ طاعون در شهر لندن جولان می‌داد و هر هفته جان چند هزار نفر را می‌گرفت. اوج آن به چنین روزهایی از آن سال برمی‌گشت که آمار رسمی مرگ‌ومیر هفتگی به حدود ۸ هزار نفر رسید. آن هم در شرایطی که - به نوشته ویراستار سایت آن‌دیس‌دی - کسی مرگ فقرا را نمی‌شمرد و ثبت نمی‌کرد که یعنی تلفات طاعون بسیار بیشتر از عدد رسمی اعلام شده بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، از شاه چارلز دوم (فرمانروایی از ۱۶۶۰ تا ۱۶۸۵ میلادی) گرفته تا بیشتر ثروتمندان و بسیاری از کسانی که توان مالی‌اش را داشتند، از شهر گریخته‌اند و به گوشه‌ای امن و خلوت پناه برند. حتی پارلمان را به دانشگاه آکسفورد منتقل کردند، همه مغازه‌ها را بستند و خیابان‌ها را خالی گذاشتند. فقط شب‌ها عده‌ای با گاری در کوچه‌ها راه می‌افتادند و فریاد می‌زدند: «مردگان‌تان را بیاورید!» و به این شکل جنازه‌ها را تحویل می‌گرفتند و برای تدفین در گورهای دسته‌جمعی به خارج از شهر می‌بردند. در آن طاعون حداقل یک‌پنجم تا یک‌چهارم اهالی لندن مردند و به قول جبل لیور، نویسنده مجله نیویورکر، آنهایی هم که زنده ماندند، زخم‌های عمیق روحی و ذهنی برداشتند. ترس تا عمیق‌ترین لایه‌های وجود لندنی‌ها رخنه کرده بود. شاید نه از خود مرگ که از سیطره طولانی‌مدت آن و نیز از ناامیدی عمیقی که مثل سایه بر شهر سنگینی می‌کرد. «لندنی‌ها قدرت تفکر و تصمیم‌گیری‌شان را از دست دادند. سراغ منجمان، پزشکان قلابی و اَجیل می‌رفتند. بدن خود را برای یافتن نشانه‌های بیماری می‌کاویدند. غده، تاول، لکه‌های سیاه به پیشگویان التماس می‌کردند، بابت پیشگویی‌ها پول می‌پرداختند. دعا می‌خواندند، ضجه می‌زدند. چشم‌های‌شان را می‌بستند. گوش‌های‌شان را می‌پوشاندند در خیابان گریه می‌کردند.»

چنان که در چنین حوادثی معمول است عده‌ای در آغاز خطر را باور نکردند و ترس دیگران را به مسخره گرفتند اما خطر واقعی بود و با دست سیاه خود دیربلوترین منکرانش را هم - البته کمی با تاخیر نسبت به دیگران - سرانجام مجاب می‌کرد. به نوشته دانیل دوفو «آنهایی که ترسیده بودند و همچنین آنهایی که باتدبیر بودند به روستاها گریختند و آنهایی که تعلل کردند دچار افسوس و پشیمانی شدند. هنگامی که سرانجام تصمیم به ترک شهر گرفتند در تمام لندن اسبی باقی نمانده که بخرند یا کرایه کنند و تازه، دروازه‌های شهر هم بسته شده و دیگر هیچ راه فراری برای کسی باقی نمانده بود».

در هر خانه‌ای که کسی از طاعون می‌مرد، با رنگ سرخ ضربدری بزرگ نقش می‌کردند و بالای آن می‌نوشتند: «پروردگارا به ما رحم کن!» همچنین نوشته‌اند آن سال دانشگاه کمبریج را هم بسته و دانشجویان و مدرسان را مرخص کردند. ایساک نیوتن نیز در این تعطیلی اجباری خانه‌نشین شد و در تنهایی، بیشتر و عمیق‌تر از گذشته مطالعاتش را - از جمله درباره ایده قانون جاذبه - دنبال کرد. از اواخر پاییز ۱۶۶۵ طاعون رفته‌رفته ضعیف‌وضعیف‌تر شد و نخستین نشانه‌های پایان سیطره‌اش را بروز داد. برخی ثروتمندان فراری از شهر که خبر تضعیف طاعون را شنیدند، یکی پس از دیگری به خانه‌های خودشان برگشتند. چارلز دوم هم که از ایمن‌بودن جان خودش مطمئن شده بود اواسط زمستان ۱۶۶۶ به پایتخت برگشت».

اشاره

خانه بخریم یا نه؟ قیمت مسکن در دهه اول بهمن

اگر در این زمستان قصد خرید خانه دارید باید توجه کنید که برخی از مناطق تهران در ماه گذشته افزایش قیمت نداشته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تغییرات در قیمت مسکن را آنها که صاحب‌خانه هستند و آنهایی که خانه به دوش پیگیری می‌کنند. بسیاری با بالا رفتن قیمت خانه قصد فروش ملک خود کردند و به علت قیمت‌های بالا موفق به فروش نشدند. اما همین افزایش قیمت باعث شد که فشار بیشتر بر مستاجران بیاید و کسانی که قصد کرده بودند برای اولین بار خانه بخرند هم ناکام‌مانده‌اند.

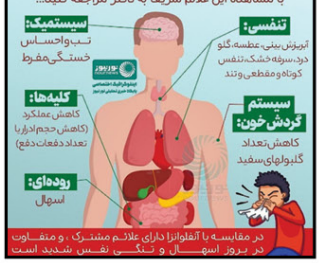
فصل زمستان همیشه با خود رکودی در معاملات ملک داشته است. برخی کارشناسان می‌گویند که بازار مسکن به طور کلی طی حدود دو ماه گذشته وارد رکود شده و تقاضا در حوزه خرید و فروش و هم در حوزه رهن و اجاره با افت مواجه شده است.

اگر در این زمستان قصد خرید خانه دارید باید توجه کنید که برخی از مناطق تهران در ماه گذشته افزایش قیمت نداشته‌اند. بیشترین رشد قیمت مربوط به منطقه ۱۲ با ۶۱.۵۸ درصد رشد است. منطقه ۱۳ نیز ۱۲.۷ درصد رشد قیمت داشته و منطقه ۱۸ با ۱۲.۴ درصد در جایگاه‌های بعدی رشد قیمت قرار دارد. مناطق ۲۱ با رشد ۱۰.۱۳، منطقه ۲۲ با ۷.۵۵، منطقه ۶ با رشد ۵.۷ رو به رو بوده‌اند. بیشترین کاهش قیمت نیز مربوط به منطقه ۱۱ تهران است که ۵.۶۹ درصد کاهش قیمت را تجربه کرده است.

بحث دریافت مالیات از خانه‌های خالی زمان بسیاری است که در صدر اخبار مسکن است اما تصویب آن به دلایل مختلف و مالکان قدرتمند تا کنون با چالش روبه‌رو بوده است که این تصمیم می‌تواند قیمت مسکن را به صورت چشم‌گیری کاهش دهد. حالا قرار است آپارتمان‌های خالی مسکن مهر پردیس نیز مشمول مالیات خانه‌های خالی شود.

توضیحات کامل علائم کرونا

با مشاهده این علائم سریعا به دکتر مراجعه کنید...



در مقایسه با آنفلوانزا دارای علائم مشترک، و متفاوت در بروز اسهال و تنگی نفس شدید است

رسانه چه خبر

وزیر بهداشت: قرنطینه هوشمند در کشور عملیاتی می‌شود

ایرنا: وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: طرح قرنطینه هوشمند طی چند هفته آینده در کشور جایگزین قرنطینه عادی خواهد شد.

متخلفین باید از اقدامات سازمان تعزیرات نگران باشند

فارس: وزیر دادگستری گفت: باید اقدامات سازمان تعزیرات طوری باشد که متخلف نگران باشد و از تعزیرات بترسد و اصناف زیادی که تخلف ندارند، بدانند نمی‌خواهیم در جامعه ناآرامی ایجاد کنیم بلکه به دنبال برخورد با تخلفات هستیم تا آرامش در بازار به وجود بیاید.

زائران اربعین در بازگشت به کشور تست کرونا می‌دهند

مهر: مسئول کمیته بهداشت و درمان ستاد مرکزی اربعین گفت: پیش بینی های لازم از قبل برای انجام تست کرونا روی زائران در نظر گرفته شده است. پیمان صابریان افزود: تعدادی رسید تست به عراق ارسال شده و زائران می‌توانند در کشور عراق تست داده و در صورت نداشتن مشکل به کشور وارد شوند. وی گفت: در صورتی که تست در ورودی‌های کشور انجام شود، ایستگاه‌هایی در نظر گرفته شده که اگر افراد بدحال باشند بلافاصله برای درمان به نزدیک ترین بیمارستان و در صورت بدحال نبودن به نقاهتگاه‌ها منتقل می‌شوند. صابریان افزود: جواب تست‌های گرفته شده در مرزها ظرف کمتر از ۱۵ دقیقه مشخص می‌شود.

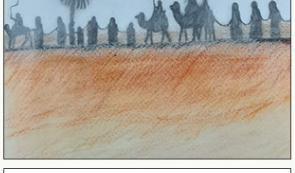
«نسخه الکترونیک» کامل می‌شود

ایسنا: سرپرست سازمان تأمین اجتماعی گفت: تأثیر اجرای طرح نسخه الکترونیک را از منظر دریافت کنندگان خدمات بررسی می‌کنیم و این طرح را با هدف تسهیل و ارتقای خدمات درمانی تکمیل می‌کنیم.

نیاز کشور به "ذخیره استراتژیک واکسن کرونا" برای یک‌سال

ایلنا: عضو کمیته علمی کشوری کرونا با تأکید بر اینکه کشور باید برای یکسال ذخیره استراتژیک واکسن کرونا داشته باشد، گفت: اگر همه تولیدکنندگان واکسن داخلی تا بهمن ماه مجوز مصرف عمومی را بگیرند، ممکن است دوباره انواع مختلفی از واکسن را هم بخواهیم.

قاب نقاشی



علی کرامتی - ۹ ساله