

مدیریت مصرف باتری در شرایط جنگی

در روزهای بحرانی جنگ نیاز داریم که از شارژ کافی باتری‌های موبایل در مواقع اضطراری مطمئن باشیم.برای کاهش مصرف باتری گوشی همراه، می‌توانید مجموعه‌ای از تنظیمات و عادات را به کار بگیرید که به بهینه‌سازی استفاده از انرژی کمک می‌کنند. در زیر، روش‌هایی کاربردی برای کاهش مصرف باتری را مشاهده می‌کنید.

■ **خاموش کردن نوینفیکیشن‌های غیر ضروری**
 اعلان‌ها صفحه را روشن و فعالیت‌های مکرر در پس‌زمینه ایجاد می‌کنند.

■ **کاهش روشنایی صفحه** | (Brightness)
 روشنایی صفحه یکی از بزرگ‌ترین عوامل مصرف باتری است. بهتر است آن را به‌صورت دستی روی حد متوسط یا پایین تنظیم کنید یا از گزینه «Auto Brightness» استفاده کنید.

■ **فعال‌سازی حالت ذخیره انرژی** | (Battery Saver / Power Saving Mode)
 این حالت عملکرد پردازنده، روشنایی و فعالیت‌های پس‌زمینه را محدود می‌کند.

■ **غیرفعال کردن وی‌فای، بلوتوث و جی‌پی‌اس** | این قابلیت‌ها در صورت روشن بودن، به‌طور مداوم انرژی مصرف می‌کنند. بنابراین زمانی که به آنها نیاز ندارید، می‌توانید از طریق تنظیمات گوشی، خاموش‌شان کنید.

■ **بستن اپلیکیشن‌هایی که در پس‌زمینه فعالیت دارند** | اپ‌هایی مثل شبکه‌های اجتماعی، ایمیل و پیام‌سان‌ها باتری زیادی مصرف می‌کنند. آنها را از قسمت «Background App Refresh» در سیستم‌عامل iOS یا «Battery Usage» در اندروید بررسی و کنترل کنید.

■ **کاهش زمان خاموش‌شدن خودکار صفحه** | (Screen Timeout)
 مثلاً آن را روی ۳۰ ثانیه یا کمتر تنظیم کنید. اینگونه صفحه نمایش زودتر خاموش می‌شود.

روتین دارویی خود را در روزهای بحرانی قطع نکنید

بحران بزرگی مثل جنگ استرس‌زاست که خیلی از افراد از عهده مدیریت آن برنمی‌آیند و این موضوع به وضوح می‌تواند بر سلامت آنان نیز تأثیر بگذارد.

به‌عنوان مثال، خیلی از افراد در موقعیتی بحرانی مثل جنگ ممکن است مصرف داروهای روتین خود را قطع کنند؛ در حالی که پزشکان تأکید دارند که نه‌تنها مصرف داروهای روتین بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های گوارشی و... نباید تحت هیچ شرایطی قطع شود، بلکه مصرف برخی ویتامین‌ها، مکمل‌ها و مواد معدنی هم نباید در شرایط بحران کنار گذاشته شود. مثلاً ویتامینی مثل D که پزشک قبلاً تجویز کرده که باید ماهانه یک قرص ۵۰هزار واحدی یا روزانه یک قرص ۱۰۰۰ واحدی مصرف کنید، در صورت قطع مصرف، عوارض متعددی ممکن است برایتان داشته باشد.

■ **نکته حیاتی**
 در شرایط جنگ و بحران، حفظ روتین غذایی و دارویی و توجه به سلامت جسم اهمیت بسیار زیادی دارد. مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی مانند ویتامین D، امگا۳ و E می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت کلی بدن نقش مؤثری ایفا کند. حذف خودسرانه این مکمل‌ها ممکن است منجر به کمبودهای مواد مغذی و کاهش مقاومت بدن در مقابل استرس‌های جسمی و روانی شود.

■ **روتین غذایی**
 علاوه بر حفظ روتین دارویی، تلاش کنید رژیم غذایی روزانه‌تان حتی در این روزها که در بحران به سر می‌بریم، شامل همه گروه‌های مواد غذایی مثل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، منابع پروتئین سالم و چربی‌های مناسب باشد. این نوع رژیم به تأمین نیازهای مغذی اصلی کمک می‌کند و از مشکلات ثانویه جلوگیری می‌کند.

■ **هیدراته ماندن**
 هیدراته نگه‌داشتن بدن هم در این روزها اهمیت زیادی دارد، چون هم فرایند متابولیک بدن را فعال نگه می‌دارد و هم اینکه هر قدر آب بدن‌مان تأمین‌تر باشد، استرس و اضطراب و افسردگی هم کمتر سراغ‌مان می‌آید.



واهمه دشمن از کسب علم در ایران
 مصطفی قانعی، دبیر ستاد زیست‌فناوری، سلامت و فناوری‌های پزشکی معاونت علمی: دقیقاً آنچه باعث می‌شود تراز قدرت ایران در دنیا افزایش یابد و کشور قوی شود، کسب دانش و علوم روز دنیا و جهاد علمی است. طبیعی است هنگامی که دشمن پیشرفت روزافزون دانشمندان ایرانی را می‌بیند، با این روند مقابله می‌کند.

کابوسی بالدار صهیونیست‌ها

شاهد-۱۳۶ نمونه‌ای برجسته از توانمندی ایران در ساخت پهپادهای انتحاری محسوب می‌شود

در سال‌های اخیر، واژه «شاهد-۱۳۶» به یکی از برجسته‌ترین نمادهای دفاعی و تهاجمی ایران در صحنه جنگ‌های مدرن تبدیل شده است. این پهپاد انتحاری، محصول شرکت صنایع هواپیماسازی ایران (هسا)، با طراحی ساده ولی کاربردی خود، نقش مهمی در تحولات نظامی ایفا کرده است. شاهد-۱۳۶ نمونه‌ای برجسته از توانمندی ایران در زمینه تولید تسلیحات بدون خلبان است که قیمت پایین، دقت قابل قبول و تأثیر روانی بالایی بر دشمنان دارد.

گزارش گروه دانستنیه

طراحی و مشخصات فنی
 شاهد-۱۳۶ یک پهپاد انفجاری با بردی بین ۱۸۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلومتر (براساس نوع موتور و کلاهک جنگی) است که می‌تواند به‌مدت چند ساعت در آسمان محل هدف حضور یابد و پس از شناسایی دقیق، به‌سوی آن حرکت کند. این پهپاد از موتور پیستونی دوزمانه استفاده می‌کند. شاهد-۱۳۶ دارای سامانه‌های ناوبری جی‌پی‌اس و مجهز به دوربین‌های تصویری است که اجازه ردیابی و هدایت دقیق را فراهم می‌کند.

تأثیر استراتژیک و روانی
 چیزی که شاهد-۱۳۶ را برجسته می‌کند، فقط قابلیت‌های نظامی آن نیست، بلکه تأثیر روانی و سیاسی آن است. این پهپاد به‌دلیل قیمت پایین و توانایی عملیاتی طولانی، یکی از ابزارهای مؤثر در تضعیف دفاع‌های هوایی متکی به سیستم‌های گران‌قیمت است. استفاده از چنین پهپادهایی می‌تواند باعث تغییر در نحوه طراحی جنگ‌های آینده شود؛ جایی که فناوری‌های پیشرفته ولی گران‌قیمت، تحت فشار قرار گیرند. همچنین، شاهد-۱۳۶ به نوعی نماد توانمندی ایران در برابر تحریم‌هاست. در شرایطی که دسترسی به فناوری‌های پیشرفته غربی محدود شده، ایران توانسته با ساخت این پهپاد، نه‌تنها نیازهای دفاعی داخلی خود را تأمین کند، بلکه در بازی قدرت منطقه‌ای نیز حضور فعال داشته باشد. شاید بتوان گفت شاهد-۱۳۶، نمادی از آن است که در دنیای جدید جنگ، گاهی سادگی می‌تواند قدرتمندتر از پیچیدگی باشد.

موتور پیستونی ۵۵۰ ام‌دی | وزن ۲۰۰ کیلوگرم | فاصله دوسر بال ۲/۵ متر | طول ۳/۵ متر

مکالمات تلفن ثابت تا پایان تیر رایگان شد
 محمد جعفر پور، مدیرعامل شرکت مخابرات ایران: با هدف تقویت ارتباطات و پاسخگویی به نیاز روزافزون مردم به تسهیل دسترسی و کاهش بار تلفن همراه در شرایط خاص تصمیم گرفتیم همه مکالمات مشترکان تلفن ثابت استانی و بین‌استانی تا پایان تیرماه رایگان شود.



۱ حمله سایبری ایران

شبکه ۱۲ تلویزیون رژیم صهیونیستی گزارش داد که ایران یکشنبه‌شب حمله سایبری موفقی را در سرزمین‌های اشغالی انجام داده است. به گزارش این شبکه، ایرانی‌ها موفق شدند به صفحات تعداد زیادی از روزنامه‌نگاران و شخصیت‌های اسرائیلی دست پیدا کنند.

۲ این فایل‌ها را باز نکنید

به‌دنبال شایعه حمله سایبری یک گروه هکری به بانک ملی، این بانک در بیانه‌ای ضمن رد نفوذ به اطلاعات حساب‌های مشتریان اعلام کرد که گروه هکری اقدام به ارسال فایل‌هایی حاوی بدافزار به کاربران کرده است که نباید آنها را باز کرد.

۳ رؤسای دانشگاه‌های جهان واکنش نشان دهند

یوسف حجت، رئیس دانشگاه تربیت مدرس در نامه‌ای سرکشاده به رؤسای دانشگاه‌های جهان از آنها خواست ضمن محکومیت حمله جنایتکارانه رژیم صهیونیستی به جمهوری اسلامی ایران و ترور شخصیت‌های نظامی و دانشمندان و استادان برجسته کشور، نسبت به این جنایات ضدبشری، مواضع صریح و روشنی اتخاذ کنند.

۴ تعویق در بازپرداخت

صندوق نوآوری و شکوفایی اعلام کرد بازپرداخت اقساط تسهیلات به شرکت‌های دانش‌بنیان تا ۲۳تیر ۱۴۰۴ تعویق افتاد. این تصمیم بابت کاهش دغدغه این شرکت‌ها در پرداخت اقساط تسهیلات صندوق نوآوری گرفته شده است.

۵ فریب نخورید

پس از هک‌شدن یکی از صرافی‌های دیجیتال، کاربرانی در شبکه‌های اجتماعی ادعا می‌کنند از تیم پشتیبانی یا بیمه این صرافی هستند و می‌توانند دارایی شما را بازیابی کنند. صرافی مذکور با انتشار یک اطلاعیه هشدار داده که فریب این کلاهبرداران را نخورید.

۶ نامه استادان دانشگاه علم و صنعت ایران در نامه‌ای

۲۸۵نفر از استادان دانشگاه علم و صنعت ایران در نامه‌ای به محکوم کردن تهاجم رژیم صهیونیستی به میهن اسلامی حمایت کامل خود را از رهبری معظم انقلاب و نیروهای دفاعی کشور اعلام کردند.

۷ پهپاد پشه‌ای

ارتش چین در گامی تازه به سوی تسلیحات میکروالکترونیکی، از ساخت یک پهپاد مینیاتوری در ابعاد پشه با قابلیت اجرای اموریتهای مخفی در میدان نبرد پرده برداشت.

آمار کودکان و زنان شهید

تابه‌حال در نتیجه حملات صهیونیست‌ها به کشورمان، ۱۳کودک و ۴۴زن به شهادت رسیده‌اند. این آماری است که حسین کرمان‌پور، مسئول روابط‌عمومی وزارت بهداشت تا عصر دیروز اعلام کرده است. به گزارش وزارت بهداشت، ۲نفر از این زنان شهید، مادران یاردار بودند.



◀ **بیمارستان‌های کشور، در آمادگی کامل**
 ۸۰بیمارستان در سراسر کشور آمادگی کامل برای ارائه خدمات دارند. به‌گفته دکتر عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت «کادر درمان در تمام ۸۰بیمارستان کشور به‌ویژه شهرهایی که مورد تهاجم مستقیم قرار گرفته‌اند برای ارائه خدمات سلامت آمادگی کامل دارند.»

آمادگی برای دارورسانی سیار

محمود بیگلر، سرپرست مجموعه داروخانه‌های ۱۱۳آبان از آمادگی برای ارائه خدمات سیار دارورسانی در شهر تهران خبر داد. او در پاسخ به سؤال همشهری مینی بر آغاز ارائه این خدمات بیان کرد: «بسن آمادگی را در مجموعه داروخانه‌ها ایجاد کرده‌ایم و در صورت بروز هر شرایطی (مثلاً به‌علت دور کاری)، احتمال افزایش خدمات سیار بلافاصله خدمات سرپایی در سطح شهر و خدمات سیار دارورسانی به بیماران و شهروندان عزیز ارائه خواهد شد.»

■ مکان‌های ممنوعه در حملات هوایی

کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند که این روزها و در طول حملات هوایی از حضور در برخی مکان‌ها پرهیز کنید. براساس اعلام آنها افراد باید از حضور در پشت‌بام و کنار پنجره‌ها، فضاهای نزدیک به دیوارهای خارجی، طبقات خیلی بالا یا همکف خوابگاه، بالکن و مکان‌هایی که جلوی آنها باز است، اجتناب کنند. مکان‌های امن‌تر در داخل خانه شامل راهروهای مرکزی یا اتاق‌های بدون پنجره هستند.

■ مشاوره‌های پزشکی با ۴۰۳۰

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت گفته، سامانه ۴۰۳۰ فقط خدمات مشاوره‌ای ارائه نمی‌دهد و مردم می‌توانند علاوه بر مشاوره‌های سلامت روان، سوالات مختلف خودشان درباره بیماری‌های سرطان، مشاوره‌های بارداری و... را از کارشناسان این سامانه پرسند و راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند.

■ انسولین نایاب نیست

برخی خبرها حاکی از نایاب‌شدن انسولین و افزایش چندبرابری قیمت داروهای دیابتی است که باعث نگرانی بیماران شده. البته براساس اعلام سازمان غذا و دارو، داروهای بیماران دیابتی در فهرست داروهای حیاتی قرار دارند و روند تأمین آنها به‌صورت مستمر رصد می‌شود. اما پیگیری‌های همشهری نشان می‌دهد که برخی برندهای انسولین در داروخانه‌ها و حتی داروخانه‌های منتخب دولتی هم موجود نیست. یک داروخانه‌دار در این باره به همشهری می‌گوید: «به ما اعلام کرده‌اند که برندهای کمبودشده احتمالاً تا هفته آینده توزیع خواهد شد.»

■ خودسرانه آرام‌بخش نخورید

استفاده از قرص‌های آرامبخش و اعصاب‌وران بدون دستور روانپزشک یا روانشناس ممنوع است. متخصصان در این باره تأکید می‌کنند مصرف خودسرانه این داروها، باعث بروز عوارض مختلف از جمله بی‌حالی و فراموشی می‌شود و می‌تواند وابستگی هم ایجاد کند.

تغذیه سالم در روزهای مقاومت

در شرایط اضطراری جنگ و بحران‌هایی از این دست، چه مواردی را در تغذیه رعایت کنیم

تأمین آب سالم

دسترسی به آب آشامیدنی سالم در کشور فراهم است، اما از قرار دادن بطری‌های آب معدنی در برابر نور خورشید خودداری شود.

• تأمین کالری کافی اما متعادل

در شرایط اضطراب و کاهش فعالیت بدنی (مثلاً به‌علت دور کاری)، احتمال افزایش وزن وجود دارد. دریافت کالری باید متناسب با سطح فعالیت باشد و از منابع سالم مانند غلات سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات تأمین شود.

مصرف پروتئین کافی

برای حفظ توده عضلانی، مصرف منابع پروتئینی حیوانی مانند تخم‌مرغ و گوشت و همچنین منابع گیاهی مانند حبوبات، سویا و آجیل‌ها ضروری است. در شرایط سخت‌تر، پروتئین‌های فاسدنشدنی مانند کنسروها و آجیل در اولویت قرار گیرند.

• مصرف میوه و سبزیجات

برای تأمین فیبر و ویتامین‌ها، میوه و سبزی تازه بهترین گزینه است. در صورت کاهش دسترسی، میوه خشک یا کنسرو شده جایگزین مناسبی خواهد بود.

کاهش مصرف غذاهای ناسالم و فرآوری‌شده

از مصرف تنقلاتی مانند چیپس، پفک، نوشابه‌ها، غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و فست‌فودها خودداری شود. این غذاها حاوی چربی، نمک و قند زیاد هستند که به سلامت آسیب می‌زنند.

• مصرف لبنیات و شیر

قبل از خواب مصرف لبنیات به‌ویژه شیر کم‌چرب پیش از خواب، علاوه بر تأمین مواد مغذی، به بهبود خواب و آرامش روانی کمک می‌کند.

تأمین انرژی از منابع مناسب

برای انرژی، از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، برنج و حبوبات استفاده شود.



گزارش گروه تندرستی

در شرایطی خاص و بحرانی که به سر می‌بریم؛ شرایطی که به نوعی زندگی روزمره و عادات‌های روتین بخشی از شهروندان را هم به هم ریخته است. در چنین شرایطی، اینکه بدانیم چه باید کرد و چه نباید کرد، از اهمیت زیادی برخوردار است. در این بین رعایت نکات تغذیه‌ای، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و می‌تواند موجب حفظ سلامت عمومی در شرایط خاص و بحرانی شود. طبیعی است وقتی شما از سلامت عمومی برخوردار باشید، اضطراب و استرس و نگرانی کمتری هم خواهید داشت. در این باره، نکته‌هایی را که احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرده با هم مرور می‌کنیم.

خرید به‌اندازه نیاز

از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری شود. واحدهای تولیدی مواد غذایی در کشور با تمام ظرفیت فعال هستند و نگرانی بابت کمبود اقلام ضروری وجود ندارد.

ذخیره غذاهای سالم و فاسدنشدنی
 تمرکز خانواده‌ها باید بر تهیه غذاهای سالم با ماندگاری بالا برای تأمین کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری باشد.

با حفظ آرامش، تغذیه صحیح و پرهیز از هدررفت منابع غذایی، می‌توانیم سلامت فردی و اجتماعی جامعه را حتی در دشوارترین شرایط حفظ کنیم.

غذاهایی که نباید مصرف کنیم
 چیپس، پفک، نوشابه‌ها، غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و فست‌فودها

غذاهایی که باید مصرف کنیم
 غلات سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، تخم‌مرغ، گوشت، سویا، آجیل‌ها، نان، برنج، میوه خشک یا کنسروشده، شیر کم‌چرب