

### چه عواملی باعث سوختن سیم‌کارت می‌شود؟

برخی مشترکان تلفن همراه هر چند سال یک بار و یا شاید هر چند ماه یک بار ممکن است که به دلایل مختلف با مشکلی به نام سوختن سیم کارت مواجه شوند.

به گزارش خبرنگار ارتباطات و فناوری اطلاعات خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، برای این موضوع می‌توان دلایل مختلفی در نظر گرفت اما در هر صورت عمر مفید سیم کارت با نحوه استفاده، نگهداری و حتی میزان مصرف از آن بی‌ارتباط نیست.

به گفته برخی کارشناسان افزایش میزان روشن یا خاموش کردن تلفن، مقدار و تعداد مکالمات و حتی تعداد پیامک‌های



ارسالی و دریافتی، همه در کاهش عمر سیم کارت اثر دارند. سیم کارت معمولاً وقتی می‌سوزد که صحیح از آن استفاده نکنید. صدمه فیزیکی، وارد کردن پین کد (معروف به Pin)

اشتباه بیش از دفعاتی معلوم، وارد یا خارج کردن سیم کارت هنگام روشن بودن موبایل، اتصال موقت، نماندن یا تماس با رطوبت، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، لمس یا آغوشن صفحه طلایی آن به درازت، غبار، چربی و... از عوامل دیگر خرابی و سوختن سیم کارت به شمار می‌رود.

بر همین اساس سیم‌کارت‌هایی که در فضای مرطوب، شرجی، شهرهای نزدیک دریا، در مجاورت حرارت بالا... استفاده می‌شود، امکان دارد زودتر خراب شده و یا در فاصله زمانی کوتاه‌تری بسوزند.

یکی دیگر از مسائلی که می‌تواند باعث سوختن سیم کارت شود گوشی‌های غیراستاندارد است چراکه در موارد متعدد این گوشی‌ها ولتاژها را به مقدار استاندارد یا بدرستی به سیم کارت منتقل نمی‌کنند و به همین دلیل لازم است پیش از خرید توجه کافی نسبت به این موضوع صورت گیرد.

البته در این زمینه مسوولان مخابراتی بر این نکته تأکید دارند که امکان سوختن بدون دلیل سیم‌کارت‌ها وجود ندارد و نمی‌توان عمر استاندارد برای سیم‌کارت‌های تلفن همراه تعریف و مشخص کرد.

حراست، امواج، ضربه، تغییرات ولتاژ و

### اختلال روانی کسانی که از گذاشتن عکس خود در شبکه‌های اجتماعی سیر نمی‌شوند!



از خود و گذاشتن آنها در سایت‌های اجتماعی دارند از اختلالات روانی رنج می‌برند. تحقیقات صورت گرفته توسط روانشناسان نشان می‌دهد، افرادی که تمایل زیادی به تهیه عکس

از خود و گذاشتن آنها در سایت‌های اجتماعی دارند از اختلالات روانی رنج می‌برند. تحقیقات صورت گرفته توسط روانشناسان نشان می‌دهد، افرادی که تمایل زیادی به تهیه عکس از خود و گذاشتن آنها در سایت‌های اجتماعی دارند از اختلالات روانی رنج می‌برند.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، عکس گرفتن از خود (Selfie) که به رواج تلفن‌های همراه هوشمند مجهز به دوربین عکاسی پیشرفته شیوع یافته است، در اصل شاخصی است که عدم اعتماد به نفس فرد را مشخص می‌کند.

دکتر «دیوید ویل» روانشناس بیمارستان Priory لندن تأکید کرد: دو سوم بیمارانی که با اختلال بدشکلی بدن (BDD) به این مرکز مراجعه کرده‌اند، تمایل زیادی به تهیه عکس از خود و قرار دادن در سایت‌های اجتماعی دارند.

تهیه عکس از خود اعتماد محبوب نمی‌شود، بلکه نشانه‌ای از اختلال بدشکلی بدن است که شامل کنترل کردن بیش از حد ظاهر است.

این افراد ساعت‌ها زمان صرف می‌کنند تا عکسی از خود بگیرند که هیچگونه نقص ظاهری در آن دیده نشود که این مساله بیانگر مشکل عدم اعتماد به نفس فرد است.

به طور مثال یک نوجوان ۱۵ ساله انگلیسی به دلیل ناراضی بودن از ظاهر خود در عکس‌ها اقدام به خودکشی کرد. این نوجوان بیش از ۱۰ ساعت زمان برای تهیه ۲۰۰ عکس از خود صرف کرده بود که هیچکدام مورد رضایت وی واقع نشده و باعث اقدام به خودکشی وی شده بود.

محققان هشدار می‌دهند که تمایل بیش از اندازه به تهیه عکس از خود به ویژه در نوجوانان، یک شاخص مرتبط با عدم اعتماد به نفس یا درگیر شدن نوجوان با مشکلات روانی دیگر است.

### معلم و گل‌های کاغذی!



منوچهر حبیبی

هر سال با آمدن اردیبهشت ماه، وقت شکوفایی گل‌ها و عطر آگین شدن فضای شهر و روستاها می‌رسد و در این ایام زیبا، دو سالروز ارزشمند کارگر و معلم، زینت بخش این ماه زیبا می‌شود.

روز یازدهم اردیبهشت زمان ارج گذاری به کارگران زحمتکش کشور است و روز دوازدهم آغاز هفته بزرگداشت مقام والای معلمان دلسوز و عزیزمان می‌باشد.

اما این کاری است که هر سال انجام می‌شود و طی یک هفته‌ای که اختصاص به بزرگداشت مقام شاخ معلمان دارد، مراسم و برنامه‌هایی در مدارس و مراکز آموزشی و ادارات برگزار می‌شود که شاید بارزترین این مراسم تقدیم شاخه‌های گل

دانش آموزان به معلمان و مربیان و... باشد. اما صرف نظر از این برنامه‌هایی که تدارک دیده می‌شود و گاه با شیوه‌های تحمیلی و ناخوشایندی که به هیچ وجه در شأن و جایگاه معلمان و عزیزان فرهنگی نیست، به نقش و موقعیت معلمان و اساتید و مربیان در مراکز آموزشی، مدارس و دانشگاه‌ها آن طور که شایسته و بایسته است توجه شده است. یعنی معلم را معلم می‌بینیم و به او اعتماد و باور داریم، عرصه فرهنگی و تربیتی را تمام و کمال در اختیارش گذاشته‌ایم تا او بتواند با اعتماد به نفس و با تمام نیرو و توان، وظیفه و رسالت خویش را انجام دهد.



چه بگوید که موجب جلب اعتماد انسان‌هایی گردد که فقط می‌خواهند با آنان صادق باشند. انسان‌هایی که به هر سو چشم می‌اندازند با معماهایی روبرو می‌شوند که نیاز به یک یار و همراه و رفیق صمیمی، یک دوست واقعی و محرم به عنوان معلم و استاد دارند.

اما معلم من، معلم تو و همه ما، آیا در جایگاه واقعی‌اش قرار دارد؟ آیا آن قدر خردش احساس امنیت و اعتماد می‌کند که به دور از هیاهو و بلوا، فرزندانمان را هدایت کند؟ آیا سلام و ارادتش طور دیگری تعبیر و تفسیر نمی‌کنند؟ آیا هر آنچه در مدرسه و بیرون مدرسه رخ می‌دهد را به حساب خطا و اشتباه او نمی‌گذارند؟

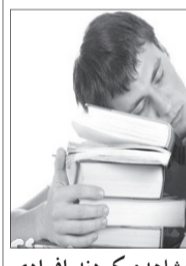
تاریخ یک بررسی در دانشگاه کمبریج نشان داد افرادی که در طول روز بیشتر عادت به چرت زدن دارند در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، بیشتر افراد به دنبال این هستند که در اواسط روز یک چرت کوتاه بزنند اما طبق بررسی‌ها ما این کار می‌تواند خطر مرگ در سنین جوانی را افزایش دهد.

پزشکان در این مطالعه که ۱۳ سال طول کشید مشاهده کردند افرادی که هر روز بیش از یک ساعت چرت می‌زنند، ۳۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از پروین، در این بررسی سوابق پزشکی ۲۵ هزار مرد و زن ۴۰ تا ۷۹ ساله بررسی و بر اساس مدت زمانی که در طول روز چرت می‌زدند در گروه‌های مختلف تقسیم بندی شدند. در پایان این مطالعه مشخص شد افرادی که در طول روز بیش از یک ساعت می‌خوابند بیش از افراد دیگر در معرض خطر مرگ زود هنگام ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی هستند. پزشکان در این مطالعه تأکید کردند لازم است مطالعات بیشتر و دقیق‌تری در این زمینه انجام شود.

### چرت نیمروز و خطر مرگ زودرس

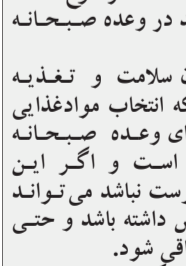


به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، بیشتر افراد به دنبال این هستند که در اواسط روز یک چرت کوتاه بزنند اما طبق بررسی‌ها ما این کار می‌تواند خطر مرگ در سنین جوانی را افزایش دهد.

پزشکان در این مطالعه که ۱۳ سال طول کشید مشاهده کردند افرادی که هر روز بیش از یک ساعت چرت می‌زنند، ۳۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از پروین، در این بررسی سوابق پزشکی ۲۵ هزار مرد و زن ۴۰ تا ۷۹ ساله بررسی و بر اساس مدت زمانی که در طول روز چرت می‌زدند در گروه‌های مختلف تقسیم بندی شدند. در پایان این مطالعه مشخص شد افرادی که در طول روز بیش از یک ساعت می‌خوابند بیش از افراد دیگر در معرض خطر مرگ زود هنگام ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی هستند. پزشکان در این مطالعه تأکید کردند لازم است مطالعات بیشتر و دقیق‌تری در این زمینه انجام شود.

### ۳ خطای رایج در خوردن صبحانه



صبحانه یکی از وعده‌های مهم غذایی و در عین حال یکی از عوامل مهم برای لاغر شدن است اما این بدان مفهوم نیست که هر نوع ماده خوراکی را به هر قدری که بخواهید می‌توانید در وعده صبحانه بگنجانید.

کارشناسان سلامت و تغذیه معتقدند که انتخاب مواد غذایی مناسب برای وعده صبحانه ضروری است و اگر این انتخاب درست نباشد می‌تواند تاثیر عکس داشته باشد و حتی موجب چاقی شود.

به گفته این کارشناسان، سه اشتباه معمول که اکثر مردم در انتخاب مواد خوراکی صبحانه انجام می‌دهند و باید اصلاح شود عبارتند از:

- آب پرتقال در مقایسه با خود میوه پرتقال، مقدار بیشتری قند و کالری دارد و به همین دلیل افراد برای آنکه فیبر خوراکی بیشتری دریافت کنند و مدت زمان طولانی‌تری نیز احساس سیری داشته باشند، توصیه می‌شود که خود پرتقال را به جای آب این میوه بخورند.

- برخی افراد تمایل به خوردن ماست میوه‌ای در وعده صبحانه دارند. ماست کم‌چرب به عنوان ماده‌ای لبنی انتخاب مناسبی برای صبحانه است اما ماست میوه‌ای حاوی قند زیاد است و مصرف آن در واقع کالری اضافه وارد بدن می‌کند.

- مصرف غلات مغزی در وعده صبحانه نیز می‌تواند مفید باشد اما این حال نباید در خوردن آنها زیاده‌روی کرد. بیشتر افراد در هر وعده صبحانه حجم زیادی غلات را به دفعات بیشتر مصرف می‌کنند که همین امر موجب می‌شود بیش از نیاز بدنشان کالری دریافت کنند.

### علمی - فرهنگی

### ساده‌ترین راه برای فرار از سرطان و سکت

قرار دهند تا بوی بدنشان را به خود جذب کند. در ادامه از یک گروه خانم خواستند تا بویها را بر اساس خوشبند بودن، جذابیت، مردانه بودن و شدت جدا کنند. در مرحله بعد هر گروه از مردان رژیم خود را عوض کردند و دوباره بوی بدن آنها ارزیابی شد. به نظر خانم‌ها بوی بدن مردانی که رژیم گیاهخواری داشتند به میزان قابل توجهی جذاب‌تر، خوشایندتر و ملایم‌تر بوده است.



فشار خون پایین می‌آید

سندرم متابولیک و نیز بیماری‌های دیابت ۲، سکنه و بیماری‌های قلبی در افراد فرزندانشان به حساب می‌آوریم؟ آیا معلم را به عنوان شریک و همیم در رسیدن به ترقی و تعالی فرزندانمان پذیرفته‌ایم؟ آیا او را در مجموعه تربیتی و آموزشی، فرهنگی و علمی و اخلاقی و اجتماعی، پیشگام تصور می‌کنیم؟

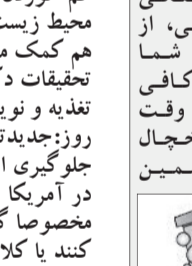
فشار خون پایین می‌آید

سندرم متابولیک و نیز بیماری‌های دیابت ۲، سکنه و بیماری‌های قلبی در افراد فرزندانشان به حساب می‌آوریم؟ آیا معلم را به عنوان شریک و همیم در رسیدن به ترقی و تعالی فرزندانمان پذیرفته‌ایم؟ آیا او را در مجموعه تربیتی و آموزشی، فرهنگی و علمی و اخلاقی و اجتماعی، پیشگام تصور می‌کنیم؟

فشار خون پایین می‌آید

سندرم متابولیک و نیز بیماری‌های دیابت ۲، سکنه و بیماری‌های قلبی در افراد فرزندانشان به حساب می‌آوریم؟ آیا معلم را به عنوان شریک و همیم در رسیدن به ترقی و تعالی فرزندانمان پذیرفته‌ایم؟ آیا او را در مجموعه تربیتی و آموزشی، فرهنگی و علمی و اخلاقی و اجتماعی، پیشگام تصور می‌کنیم؟

### خانه ای مثل دسته گل در نیم ساعت



برای خانم‌های شاغل، حفظ تمیزی و آراستگی خانه، یکی از سخت‌ترین کارهاست. آنها در پایان یک روز کاری فشرده، به خانه می‌رسند و قبل از انجام فهرست بلند و بالایی کارها از خستگی بی‌هوش می‌شوند. اولین نتیجه آزاردهنده این جریان تند زندگی، از دست رفتن تمیزی خانه است اما ما یک فرمول جادویی به شما می‌گوییم که می‌تواند خانه را برای ۲ هفته تمیز نگه دارد. کافی است هر روز فقط نیم ساعت قبل از خارج شدن از خانه وقت بگذارید. این فهرست را مثل دستور رژیم غذایی روی یخچال بچسبانید و اجرا کنید؛ موفقیت شما در داشتن خانه‌ای تمیز تضمین شده است.

بعد از شستن ظرف‌ها، سینک و شیر ظرفشویی را هم تمیز کنید تا اثری از لک و کثیفی روی آن نماند. برای این کار ۵ دقیقه وقت بگذارید.

با استفاده از یک دستمال یا حوله آبخیزخانه سطح کابینت‌ها و گاز را هم تمیز کنید. بد نیست یک مایع شست و شو دهنده همه کاره هم دم دست داشته باشید تا در صورت مشاهده با لکه، کار شما آسان باشد. این کار را در یک دقیقه انجام بدهید.

جارو و تی کشیدن کف خانه را می‌توانید هفته‌ای یک بار در آخر هفته‌ها انجام بدهید ولی هر روز نگاهی به کف خانه بیندازید و اگر لکه خاصی ایجاد شده، با استفاده از اسپری همه کاره و دستمال پاک کنید. این کار بیشتر از ۲ دقیقه وقت شما را نمی‌گیرد.

حتی اگر دستمال‌های آبخیزخانه شما تمیز است اما تصویر دستمال‌های آبخیزخانه روی هم تکرار شده، کثیفی و آلودگی را یادآوری می‌کند. ۳۰ ثانیه وقت بگذارید؛ دستمال‌های خیس را آویزان کنید و دستمال‌های خشک را در محل خودشان قرار بدهید.

سینک دستشویی را با یک دستمال تمیز کنید. برای این کار می‌توانید از دستمال‌های یک‌بار مصرفی که به همین منظور تولید شده‌اند، استفاده ولی استفاده از این دستمال‌ها صرفه اقتصادی ندارد، یک ورق دستمال معمولی نیاز شما را برطرف می‌کند. این کار ۳۰ ثانیه از وقت شما را می‌گیرد.

آینه دستشویی را تمیز کنید. با یک دستمال آینه دستشویی شما تمیز و شفاف می‌شود. تمیز کردن آینه بیش از ۱۵ ثانیه وقت شما را نمی‌گیرد.

نگاهی به حوله‌های حمام بیندازید و در صورت کثیف بودن آنها را عوض کنید. این کار را می‌توانید در ۱۵ ثانیه انجام دهید. اگر از دستمال حوله‌ای به جای حوله استفاده می‌کنید، این کار از برنامه شما حذف می‌شود.

اگر کف حمام یا دستشویی شما خیس است، با استفاده از حوله مخصوص این کار آنجا را خشک کنید چون خیس ماندن کاشی‌ها و حتی شیرالات باعث لک شدن می‌شود. این کار هم حدود ۲ دقیقه زمان می‌برد.

با یک دستمال، نشیمنگاه توالت فرنگی را تمیز کنید. این کار هم در ۱۵ ثانیه انجام می‌شود.

تخت‌تان را مرتب کنید. تمرین کنید تا این کار را در ۲ دقیقه انجام دهید.

وسایل پراکنده شده از شب گذشته را هم جمع کنید. امیدوارم بیش از ۲ دقیقه وقت شما را نگیرد.

تیکن‌های میل را مرتب کنید. صندلی‌ها را سر جای خود قرار بدهید و در میز سرو سامانی به وضعیت اتاق نشیمن خود بدهید. این کار را در ۵ دقیقه انجام دهید.