info@payamdaily.in

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۰۵
سه‌شنبه / ۹ آبان / ۱۴۰۲
۱۵ / ربیع الثانی / ۱۴۴۵
31 / October / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهده حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۳۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۴۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

بیاضِ رویِ تو روشن چو عارضِ رُخِ روز
سوادِ زلفِ سیاهِ تو هست ظلمت داج
دهانِ شهدِ تو داده رواجِ آبِ خضر
لبِ چو قندِ تو بُرد از نباتِ مصر رواج

طنز

ساختی از عین خود غیری که عالم این بود
نقشی آوردی پدید از خود که آدم این بود

شمس مغربی

فال کارگر

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۲	۰۶:۲۷	۱۱:۴۹	۱۷:۱۱	۱۷:۲۹

برگه

زندگی همین امروز است. امروز تنها چیزی است که به وجودش اطمینان دارید...

دیل کارنگی

قابل توجه

تای چی و مهار عوارض پارکینسون

تای چی ممکن است علائم و عوارض بیماری پارکینسون را برای چندین سال مهار کند

به گزارش پیام آشنا نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد تای چی، هنر رزمی چینی که شامل توالی از حرکات کنترل شده بسیار آهسته است، ممکن است علائم و عوارض بیماری پارکینسون را برای چندین سال مهار کند. یافته های تحقیق نشان می دهد که تاثیر این هنر رزمی با پیشرفت کندتر بیماری و دوزهای کمتر داروهای مورد نیاز در طول زمان همراه است. بیماری پارکینسون، اختلال عصبی تاثیرناتوان کننده و پیشرونده است که با کندی حرکت، لرزش در حالت استراحت، عضلات سفت و غیر قابل انعطاف مشخص می شود. این بیماری، سریع ترین عصبی در حال رشد در جهان است و پیش بینی می شود که تعداد مبتلایان تنها در چین تا سال ۲۰۳۰ به ۵ میلیون نفر برسد. بر اساس گفته موسسه خیریه پارکینسون انگلستان، در بریتانیا هر ساعت دونفر به این بیماری مبتلا می شوند. هنوز هیچ درمانی برای پارکینسون وجود ندارد، اما داروهایی تولید شده علائم را بهبود بخشیده اند البته تمام تظاهرات این بیماری را درمان نمی کنند. محققان توضیح می دهند که هیچ مدرکی مبنی بر کاهش سرعت پیشرفت این بیماری وجود ندارد. نتایج تحقیقات منتشر شده قبلی نشان می دهد که تای چی علائم پارکینسون را در کوتاهمدت کاهش می دهد اما اینکه آیا این بهبود می تواند در طولانی مدت ادامه پیدا کند، مشخص نیست. در تلاش برای کشف این موضوع، محققان دو گروه از بیماران مبتلا به بیماری پارکینسون را برای بیش از هشتاد و شش هفته تحت بررسی قرار دادند. گروه اول به تای چی پرداختند و گروه دوم تحت تمرینات کششی قرار گرفتند. یک گروه متشکل از ۱۲۷ بیمار دو بار در هفته به مدت یک ساعت به کمک ارائه کاملا حرفه ای برای تای چی تمرین کردند. گروه دیگر ۱۸۷ بیمار به مراقبت استاندارد خود ادامه دادند و تای چی تمرین نکردند. نتایج، به طور رسمی در همه شرکت کنندگان در شروع دوره پایش ارزیابی شد و پیشرفت بیماری، از جمله افزایش نیاز به داروسپس در نوامبر ۲۰۱۹ تا دسامبر ۲۰۲۰ و ژوئن ۲۰۲۱ بررسی شد. میزان حرکت و سایر علائم، مانند عملکرد سیستم عصبی خودمختار (شامل حرکات روده، مشکلات ادراری و قابی عروقی)، خلق و خوی، کیفیت خواب و شناخت و شیوع عوارض مانند دیسکینزی (حرکت غیر ارادی)، دیستونی (تون عضلانی غیر طبیعی)، کاهش یا بدغذایی، به درمان دارویی در طول زمان، اختلال شناختی خفیف، توهمات، ستدرم پای بی قرار نیز با استفاده از مقیاس های معتبر ردیابی شد. شایان ذکر است که شدت بیماری، مصرف دارو، جنسیت، سن و سطح تحصیلات در هر دو گروه مشابه بود.

نتایج تحقیق نشان داد که پیشرفت بیماری در تمام نقاط پایش در گروه تای چی کندتر بود. همانطور که توسط سه مقیاس معتبر برای ارزیابی علائم کلی، حرکت و تعادل ارزیابی شد، تعداد بیمارانی که نیاز به افزایش داروهای خود در گروه مقایسه داشتند نیز بطور قابل توجهی بیشتر از گروه تای چی بودند و در گروه بدون تای چی این تعداد ۸۳.۵ درصد از سال ۲۰۱۹ و کمی بیش از ۹۶ درصد در سال ۲۰۲۰ در مقایسه با ۷۱ درصد و ۷۸.۵ درصد در گروه تمرین تای چی بود. عملکرد شناختی در گروه تای چی مانند سایر علائم غیرحرکتی، کندتر تحلیل رفت. در حالی که خوب و کیفیت زندگی بطور مداوم بهبود یافت. شیوع عوارض در گروه تای چی بطور معناداری کمتر از گروه مقایسه و شامل دیسکینزی ۱.۴ درصد در مقابل ۷.۵ درصد، دیستونی صفر درصد در مقابل ۱.۶ درصد، توهم صفر درصد در مقابل کمی بیش از ۴ درصد، اختلال شناختی خفیف ۴درصد در مقابل ۱۰ درصد و ستدرم پای بی قرار ۷ درصد در مقابل ۱۵.۵ درصد بود. سقوط، سرگیجه و کمردرد سه عارضه جانبی گزارش شده توسط شرکت کنندگان در تحقیق بودند. اما همه این عوارض در گروه تای چی بطور قابل توجهی کمتر بود در حالی که ۲۳ نفر دچار شکستگی شدند همه اینها در طول زندگی دوره رخ داد و در گروه تای چی کمتر ۶ در مقابل ۱۷ بود. محققان خاطرنشان کردند که این پژوهش یک تحقیق مشاهده ای است و نمی تواند علت و معلولی را تعیین کند. محققان همچنین اذعان داشتند که تعداد شرکت کنندگان در تحقیق به نسبت کم بود و آنان بطور تصادفی در گروه خود قرار نگرفتند اما محققان نتیجه گرفتند یافته های ما نشان داده است که تای چی اثر مفید طولانی مدت بر بیماری پارکینسون دارد که نشان دهنده اثرات بالقوه اصلاح کننده بیماری بر علائم حرکتی و غیرحرکتی، به‌ویژه راه رفتن، تعادل، علائم خودمختار و شناخت است. آنان افزودند: بیماری پارکینسون می تواند عملکرد حرکتی و علائم غیرحرکتی را به‌تدریج بدتر کند که منجر به ناتوانی و تاثیر بر کیفیت زندگی می شود. اثر مفید طولانی‌مدت بر بیماری می تواند زمان بدون ناتوانی را طولانی‌تر کند و منجر به کیفیت زندگی بالاتر بیمار شود. این یافته‌ها در مجله Neurology Neurosurgery & Psy-chiatry منتشر شده است.

تای چی تمرینی برای مغز و بدن

تای چی با حدود ۲۵۰ میلیون تمرین کننده در سراسر جهان، اغلب به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های بدنی در جهان شناخته می‌شود. این هنر در قرن هفدهم در چین به‌عنوان یک هنر رزمی شکل گرفت. بر خلاف کاراته یا تکواندو، تای چی به‌جای مبارزه، روی قدرت آرام تمرکز می‌کند که باعث می‌شود آن را برای افراد مسن یا کسانی که آسیب دیده‌اند قابل دسترس‌تر کند.

فواید تای چی برای سلامتی

این شکل ملایم ورزش می تواند به حفظ قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل کمک کند و می تواند فعالیتی عالی برای بقیه عمر شما باشد. تای چی، اغلب به‌عنوان «مراقبه در حرکت» توصیف می‌شود اما می توان آن را «هاور در حرکت» نامید. شواهد لرزاننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این تمرین ذهن و بدن که از چین به‌عنوان یک هنر رزمی سرچشمه گرفته است، می‌تواند در درمان یا پیشگیری از بسیاری مشکلات سلامتی لرزش دارد شما می‌توانید این تمرینات را شروع کنید، حتی اگر در بهترین شکل یا بهترین وضعیت سلامتی نباشید. در این تمرین کم فشار و حرکت آهسته، بدون مکث کردن یک سری حرکات به‌نام حرکات حیوانات را انجام می‌دهید. در حین حرکت، نفس عمیق و طبیعی می‌کشید و توجه خود را ملتفت برخی از انواع مراقبه بر احساسات بدنی خود متمرکز می‌کنید. تای‌چی از جهات مختلفی با سایر انواع ورزش متفاوت است. حرکات آهسته، دایره‌ای هستند. هرگز اجباری نیستند. ماهیچه‌ها به‌جای کشیده شدن آرام هستند. مفاصل به‌طور کامل کشیده یا خم نمی‌شوند و وقفه‌های همیشه کشیده نمی‌شوند. تای‌چی را می‌توان به‌راحتی برای هر کسی تطبیق داد. از آمادتیرین افراد گرفته تا افرادی که روی صندلی چرخدار یا در حال نقاهت پس از جراحی هستند. مجموعه روبه‌رشدی از تحقیقات در حال انجام است. قلب کنید برای استفاده از تای‌چی هست تا این هنر رزمی به‌عنوان مکمل درمان پزشکی استاندارد یا درمان کمکی در جهت پیشگیری و توانبخشی بسیاری از شرایط همراه با لازوال سن، کاربردی شود. درمان کمکی، درمانی است که همراه با درمان‌های پزشکی اولیه، با برای رسیدگی به بهبود بیماری یا علائم اولیه آن، یا به‌طور کلی، برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی بیمار استفاده می‌شود.

منابع
https://medicalxpress.com
https://jnnp.bmj.com
https://www.sciencemedicalcentre.org
https://www.health.harvard.edu

گزارش روز

آیا تهدیدهای آمریکا ایران را می‌ترساند؟!

دیوان ایجاد رعب و وحشت با شکر کشی و حرکت دادن ناوها حداقل علیه ایران و متحدانش دیگربه سر آمده است در غرب آسیا مردمان زیادی برای جنگ با اسرائیل و آمریکا لحظه شماری کرده و منتظر پیدا کردن فرصتی برای ورود به جبهه ها هستند

به گزارش پیام آشنا عبدالرحیم انصاری- تحلیلگر سیاسی در یادداشتی در کانال خود در ایتا نوشت:
تنش ها در غرب آسیا بالا گرفته و درگیری های اخیر مقاومت فلسطین با اشغالگران اسرائیلی شرایطی جنگی را در منطقه حکمفرما کرده است. رژیم اسرائیل هفته اکتبر ۲۰۲۳ در یک غافلگیری تمام عیار بزرگترین شکست خود در ۷۵ سال گذشته و از زمان اشغال فلسطین را تجربه کرد؛ اتفاقی که در آن به اعتراف مسئولان اسرائیلی ۱۴۰۰ صهیونیست کشته، چند برابر این تعداد زخمی و صدها تن نیز به اسارت مبارزان فلسطینی درآمدند. این شکستی است که به باور بسیاری تحلیلگران جبران نخواهد شد و اسرائیل هرچند در واکنش به شکست فضاحت بار خود کشتار زنان و کودکان غزه بابمب های اهدایی آمریکا را آغاز کرد، اما دیگر نمی‌تواند اوضاع را به ایام قبل از این حمله بازگرداند!

آمار کشته شدگان مظلوم و محصور غزه که بیشتر آنها را کودکان و زنان بی گناه تشکیل میدهند تا این لحظه از ۵ هزار نفر عبور کرده و تصاویر هولناک منتشر شده از آن خشم ملت های آزاده جهان را برانگیخته است.

امروز در حالی که مردم در سراسر دنیا به حمایت از فلسطینیان برخاسته و تظاهرات میکنند، دولت آمریکا و برخی کشورهای اروپایی نظیر انگلیس، آلمان و فرانسه تمام قد از کودک کشی رژیم صهیونیست حمایت میکنند. در این میان تنها دولتی که حمایت های خود از مظلومان فلسطینی را در اشکال مختلف ادامه میدهد، دولت جمهوری اسلامی ایران است که کشوری که آمریکا و اسرائیل او را مضر شمرده و منطقه میدانند.

نیویورک تایمز بیست و دو اکتبر در گزارشی با عنوان "آمریکا سامانه های دفاع موشکی بیشتری به خلیج میانه میفرستد" نوشت: بایدن به ایران هشدار داده تا به جنگ حماس علیه اسرائیل نپیوندد! آندرس مارتینز نویسنده این مطلب با اشاره به حضور ناو آبراهام لینکلن در منطقه ی تحت اشراف سنتکام و بیانیه آمریکا در این خصوص مبنی بر ضرورت دخالت ایران، آمریکا و اسرائیل جبهه های جدیدی را باز میکنند! این در حالی است که آمریکایی ها از آغاز درگیری ها تا کنون بارها از نبود نشانه های دست داشتن ایران در این درگیری ها اعتراف کرده اند.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر انقلاب اسلامی نیز اخیرا با رد دست داشتن ایران در طراحی و اجرای حمله به اشغالگران، در یکی از سخنرانی های خود تصریح کرد این اتفاق مهم را فلسطینی ها رقم زده اند

با این وجود به نظر نمیرسد ایران اگر قصد دخالت داشته باشد، تهدیدهای آمریکا را مانعی جدی تلقی کرده و برای آن اهمیتی قائل شود. اسرائیل در حد و اندازه ای نیست که ایران رأسا بخواهد علیه اش اقدام نماید. اجزای مختلف مقاومت از جمله حزب الله لبنان، انصارالله یمن، مقاومت در عراق، سوریه و غیره به اندازه کافی برای برخورد با اسرائیل قدرت دارند و احتمالا در صورت نیاز به کمک حماس خواهند رفت.

نیویورک تایمز بیست و دوم اکتبر در گزارشی با عنوان "آمریکا سامانه های دفاع موشکی بیشتری به خلیج میانه میفرستد" نوشت: بایدن به ایران هشدار داده تا به جنگ حماس علیه اسرائیل نپیوندد! آندرس مارتینز نویسنده این مطلب با اشاره به حضور ناو آبراهام لینکلن در منطقه ی تحت اشراف سنتکام و بیانیه آمریکا در این خصوص مبنی بر ضرورت دخالت ایران، آمریکا و اسرائیل جبهه های جدیدی را باز میکنند! این در حالی است که آمریکایی ها از آغاز درگیری ها تا کنون بارها از نبود نشانه های دست داشتن ایران در این درگیری ها اعتراف کرده اند.

امروز در حالی که مردم در سراسر دنیا به حمایت از فلسطینیان برخاسته و تظاهرات میکنند، دولت آمریکا و برخی کشورهای اروپایی نظیر انگلیس، آلمان و فرانسه تمام قد از کودک کشی رژیم صهیونیست حمایت میکنند. در این میان تنها دولتی که حمایت های خود از مظلومان فلسطینی را در اشکال مختلف ادامه میدهد، دولت جمهوری اسلامی ایران است که کشوری که آمریکا و اسرائیل او را مضر شمرده و منطقه میدانند.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر انقلاب اسلامی نیز اخیرا با رد دست داشتن ایران در طراحی و اجرای حمله به اشغالگران، در یکی از سخنرانی های خود تصریح کرد این اتفاق مهم را فلسطینی ها رقم زده اند

با این وجود به نظر نمیرسد ایران اگر قصد دخالت داشته باشد، تهدیدهای آمریکا را مانعی جدی تلقی کرده و برای آن اهمیتی قائل شود. اسرائیل در حد و اندازه ای نیست که ایران رأسا بخواهد علیه اش اقدام نماید. اجزای مختلف مقاومت از جمله حزب الله لبنان، انصارالله یمن، مقاومت در عراق، سوریه و غیره به اندازه کافی برای برخورد با اسرائیل قدرت دارند و احتمالا در صورت نیاز به کمک حماس خواهند رفت.

رابه عنوان یک حریف واقعی جدی نمی گیرد همانطور که از گزارش نیویورک تایمز بر می آید جبهه مقاومت آنقدر قوی است که بایدن حتی صهیونیستها را از جنگ با حزب الله لبنان نیز بر حذر داشته است. حال تصور کنید اگر ایران وارد معرکه شود چه اتفاقی خواهد افتاد.

آنچه مسلم است جمهوری اسلامی نه از تهدیدات آمریکا میترسد و نه از استقرار سامانه های دفاع موشکی یا گسیل ناو و افزایش تعداد تفنگداران آمریکایی در منطقه؛ یعنی اگر قرار به تقابل مستقیم باشد، همانگونه که قبلا نیز در حمله به پایگاه آمریکایی عین الاسد در عراق یا اقدام پهپاد گلوبال هاوک تردید نکرد، این بار هم در زمن ناوها و پایگاه های نظامی آمریکایی تردیدی به خود راه نخواهد داد.

ایران و متحدانش جغرافیای وسیعی از منطقه را در اختیار دارد و در طول سالها از دستیابی به پیشرفته ترین سلاح ها نیز بهره مند شده اند این فرق میکند با آمریکایی که نهایتا با چند ناو و چند پایگاه استیجاری آسیب پذیر میخواهد با قدرت اول نظامی در منطقه مقابله نماید.

دیوان ایجاد رعب و وحشت با اشکر کشی و حرکت دادن ناوها حداقل علیه ایران و متحدانش دیگربه سر آمده است در غرب آسیا مردمان زیادی برای جنگ با اسرائیل و آمریکا لحظه شماری کرده و منتظر پیدا کردن فرصتی برای ورود به جبهه ها هستند البته سرانوشت جنگ، غزه بتابه عقیده برخی صاحبنظران، دوزمانیی از انصحلال اسرائیل و پایان اشغالگری آمریکا در آسیای غربی را نشان خواهد داد، به هر حال باید منتظر ماند و دید چه میشود!

مکث

کلاهتان را در فضای مجازی دو دستی بچسبید

اینترنت آنقدر بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ما شده است که گاهی اوقات فراموش می کنیم همه کسانی که در فضای مجازی با آنها روبرو هستیم، نه تنها با ما هم عقیده نیستند، بلکه ممکن است یک کلاهبردار و سارق حرفه ای باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا گشت و گذار راحت در اینترنت، جست و جوی آسان همه چیز و هر نوع محتوا گاهی ما را به این واقعیت دور می کند که دنیای مجازی همچون دنیای واقعی هر نوع قشر و مسلکی را در خود جای داده، از انسان های شریف و نخبه گرفته تا افراد خطاکار و شرور همگی به بعد چهارم زندگی دست یافته‌اند. با این حساب اینترنت باغ شخصی و خانوادگی ما نیست که فقط دوستان و آشنایان ما جا خوش کرده باشند؛ به همان اندازه که با دوستانمان در فضای مجازی احساس نزدیکی داریم، کلاهبردارن اینترنتی نیز در حال سرک کشیدن هستند تا با کوچکترین بی توجهی، انواع و اقسام شگردهای خود را عملی کنند. هر قدر هم تلاش کنیم که کلاهی سرمان نرود، سارقان مجازی در تکاپو هستند تا یک چشم بهم زدنی تا ما را قربانی خود کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا راه‌های مقابله با کلاهبرداری‌های اینترنتی را بیاموزیم.

فیشینگ؛ متداول‌ترین کلاهبرداری اینترنتی

در این روش کلاهبردار با اطلاع از سامانه‌های ثبت نامی جدید سایت یا جذابی دقیقا شبیه سایت اصلی طراحی کرده و از طریق سیم کارت‌های بی نام و نشان پیامک‌های حاوی لینک آلوده تبهکار را به شما ارسال می‌کند و دام خودش را پهن می‌کند تا ما هم به دام بیافتند. به محض کلیک بر روی لینک موجود در پیامک وارد صفحه‌ای شبیه سفحه اصلی بانک شده و با وارد کردن شماره کارت، رمز دوم و CVV۲ فرصت برداشت از حساب را در اختیار مجرم می‌گذارید. حالا چیکار کنیم که به دام فیشینگ نیافتیم:

-فقط به صفحاتی که https و علامت قفل سبز رنگ کنار لینک صفحه درگاه پرداخت دارند اعتماد کنید

-چنانچه درگاه پرداخت کیبورد مجازی دارد و ترتیب کلیدها در کیبورد جا بجا شده و با رفرش درست نمی‌شود به کلاهبرداری اینترنتی شک کنید

- پیام‌های تبلیغی هیجگاه از طریق شماره‌های شخصی ارسال نمی‌شود.

کلاهبرداری اینترنتی با رسید جعلی

- پس از دریافت رسید پرداخت حتما موجودی حساب خود را چک کنید و به صورت عدم واریز به حساب اجتماعی یا خدمت مورد نظر را تحویل ندهید؛ اسم و شماره کارت شما در رسید به معنی درست بودن رسید نیست.

-شماره پیامک واریز بانک را با شماره سایر پیامک‌ها چک کنید؛ کلاهبردار با استفاده از شماره جعلی پیامک واریز ارسال می‌کنند.

- تمنا پیامک واریز بانک را قبل تکمیل و اگر خدمات پیامکی ندارید از طریق دستگاه خودپرداز موجودی خود را چک کنید.

کلاهبرداری با دستگاه اسکیمر

در روش کلاهبرداری اسکیمر، کلاهبردار اینترنتی با بهره‌مندی از اقرار دادن مدارهای مختلطیسی در کارتخوان‌ها و علی‌رغم کلا اطلاعات کارت‌های بانکی را بدست می‌آورد و با ساخت کارت جعلی اقدام به برداشت حساب می‌کنند. برای پیشگیری از به دام اسکیمر افتادن؛ هنگام استفاده از عابر بانک یا کارت‌خوان، قسمت وارد کردن کارت و صفحه ورودی رمز را بررسی کنید. وجود هرگونه سوراخ دستکاری یا اسیب دیدگی، جسب یا نوار اطراف قسمت ورودی کارت، تغییر رنگ کیبورد دستگاه عملی برای شک به وجود یک اسکیمر است و از کار کردن با آن دستگاه خودداری کنید.

روش‌های جلوگیری از سایر کلاهبرداری اینترنتی

ماننده کلاهبرداری با ویروس‌ها، با نرم‌افزارهای جاسوسی، با وعده برنده شدن در قرعه‌کشی، با جعل ستد، با سایت‌های شرط‌بندی و...

-رایانه‌ها و دستگاه‌های تلفن همراه خود را به روز نگه دارید. نداشتن جدیدترین نرم‌افزارهای امنیتی، مرورگر وب و سیستم عامل، بهترین دفاع در برابر ویروس‌ها و سایر تهدیدات آنلاین است. به‌روزرسانی‌های خود کار را روشن کنید تا به محض دردسترس شدن، جدیدترین اصلاحات را دریافت کنید.

-رمزهای عبور قوی تنظیم کنید یک رمز عبور قوی حداقل هشت کاراکتر طول دارد و شامل ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک، اعداد و کاراکترهای خاص است.

-اطلاعات شخصی را شخصی نگه دارید هکرها می‌توانند از پروفایل‌های رسانه‌های اجتماعی برای کشف رمزهای عبور شما و پاسخ به این سوالات امنیتی در ازای‌های بازنشانی رمز عبور استفاده کنند. تنظیمات حریم خصوصی خود را کنترل کنید و از ارسال مواردی مانند تولد، آدرس، نام و غیره خودداری کنید. مراقب درخواست‌های ارتباط از طرف افرادی باشید که نمی‌شناسید.

-اتصال اینترنت خود را امن کنید همیشه از شبکه بی سیم خانگی خود یا رمز عبور محافظت کنید. هنگام اتصال به شبکه های Wi-Fi عمومی، مراقب اطلاعاتی که از طریق آن ارسال می کنید باشید.

-قبل از خرید آنلاین، مطمئن شوید که وب سایت از فناوری امن استفاده می‌کند.

-رمز کارت را چند وقت یک بار عوض کنید و رمز کارت را بر روی کارت نتویسید و پس از اتمام خرید آنلاین از سایت خارج شوید

-از رمز دوم پویا استفاده کنید

-در صورت برنده شدن در قرعه کشی فقط شماره شبا خود را برای دریافت هدیه در اختیار دیگران قرار دهید

به عنوان سخن آخر باید بگویم اینترنت و فضای مجازی تکنولوژی است که در کنار مفید بودن مورد سوء استفاده بسیاری افراد سودجو قرار گرفته است. بنابراین تمام حواس خود را جمع کنید تا با یک سهل انگاری اطلاعات مهم و با سرمایه زندگی خود را از دست ندهید و قربانی فضای مجازی نباشید.

اشاره

درباره اثرات ناشی از داروهای تاریخ گذشته بر سلامت خودمان و طبیعت، چه می‌دانید؟

در جست وجوی یک نابودی اصولی!

قانون کلی است! این که بسته‌های شیمیایی و دارویی در زمینه بسته‌های خطرناک بوده و نگهداری، حمل ونقلو دفع آنها باید تحت ضوابط خاص ملی و بین‌المللی انجام شود. اتفاقی که البته در مسیر خوبی قرار گرفته است و در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته یا در حال توسعه، برنامه‌های مدیریتی برای بسته‌های دارویی و شیمیایی وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم آنلاین، برنامه‌هایی که در نهایت، منجر به ورود داروهای شیمیایی و فاسد به طبیعت و البته چرخه زندگی ما می‌شود و اجازه نمی‌دهد اثرات این مواد شیمیایی، سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما به‌یاقی مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه‌می کنید؟

کافی است نگاهی به یکی از کمدهای آشپزخانه‌تان بیندازید که ایالب است از دارو و قرص و شربت! کمدی که هرچند وقت یک‌بار، مواد شیمیایی سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما باقی‌مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه‌می کنید؟

کافی است نگاهی به یکی از کمدهای آشپزخانه‌تان بیندازید که ایالب است از دارو و قرص و شربت! کمدی که هرچند وقت یک‌بار، مواد شیمیایی سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما باقی‌مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه‌می کنید؟

اشتباه‌ترین کاری است که می‌توانیم در برابر داروهای بی‌مصرف انجام دهیم؛ داروهایی که اگر به هر طریقی به طبیعت برگردند و وارد آب‌های زیرزمینی شوند، آسیب‌های طولانی‌مدتی بر سلامت‌مان وارد خواهند کرد. به نظر می‌رسد روش‌های عملی‌تر و صحیح‌تری برای از بین بردن داروها وجود داشته باشد.

داروزباله نیست!

این عبارت، عنوان یک پویش است؛ پویشی که برنامه‌هایی که در نهایت، منجر به ورود داروهای شیمیایی و فاسد به طبیعت و البته چرخه زندگی ما می‌شود و اجازه نمی‌دهد اثرات این مواد شیمیایی، سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما به‌یاقی مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه‌می کنید؟

کافی است نگاهی به یکی از کمدهای آشپزخانه‌تان بیندازید که ایالب است از دارو و قرص و شربت! کمدی که هرچند وقت یک‌بار، مواد شیمیایی سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما باقی‌