info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۲۳
یکشنبه /۱۱ مهر / ۱۴۰۰
۲۶ / صفر / ۱۴۴۲
03 / October / 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: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۲۳۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
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 گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

کافئین و قهوه باعث خستگی می‌شود؟ گاهی بله!

تصور ما این است قهوه خستگی و احساس خواب‌آلودگی را از بین می‌برد. اما آیا ممکن است با مصرف قهوه احساس خستگی بیشتری کنیم؟ دانشمندان به این سوال پاسخ می‌دهند

به گزارش پیام آشنا: بی‌حالی، قند خون و کم آبی بدن تا حدودی تأثیرات متناقض قهوه بر سطح انرژی ما را توضیح می‌دهند. کافئین، اصلی‌ترین ماده فعال در قهوه به تقویت کننده انرژی معروف است. اما کافئین نیز یک دارو است، به این معنی که بسته به عادت‌های مصرفی و ژن‌های ما می‌تواند تأثیر متفاوتی بر هر یک از ما بگذارد.

نقاص کافئین این است که در کوتاه مدت به توجه و هوشیاری کمک می‌کند اما در بلندمدت ممکن است اثری معکوس داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهند که اثر بلندمدت کافئین به کم‌توجهی و کرختی می‌انجامد درست برعکس اثر کوتاه‌مدت آن. یکی از اثرات کافئین به «فشار خواب» معروف است. در این حالت مصرف کافئین باعث می‌شود که در طول روز خواب‌آلود باشیم. ساعت بیولوژیک بدن ما در این حالت پیام خواب می‌دهد و در طول روز از ما می‌خواهد که بخوابیم. محققان هنوز در حال مطالعهٔ نحوه افزایش فشار خواب در بدن هستند. در طول روز، سلول‌ها و بافت‌های ما از انرژی استفاده می‌کنند و اصطلاحاً سوخت و ساز دارند. مولکولی به نام آدنوزین تری فسفات یا ATP همینطور که در حین ورزش، انجام کار و سایر فعالیت‌ها می‌سوزد و انرژی آزاد می‌کند یک مادهٔ شیمیایی جانبی هم تولید می‌کند که تجمیع این ماده باعث خواب‌آلودگی می‌شود.

از نظر شیمیایی، کافئین در سطح مولکولی بسیار شبیه آدنوزین است و همین باعث می‌شود که به همان گیرنده‌های مغزی بچسبد که آدنوزین می‌چسبد و لذا از اتصال آدنوزین به گیرنده‌ها جلوگیری می‌کند. در نتیجه کافئین به طور موقت فشار خواب را سرکوب می‌کند و باعث می‌شود احساس بیداری بیشتری داشته باشیم. در همین حال، تجمع آدنوزین در بدن ادامه دارد و به محض از بین رفتن کافئین به سمت گیرنده‌ها هجوم خواهند آورد.

هنگامی که کافئین از بین می‌رود، بدن فشار بسیار بالایی را دریافت می‌کند و باید آن را جبران کند. در این حالت تنها راه کاهش و تنظیم مجدد فشار خون بالا، خواب است. پیچیدگی ماجرا اینجا است که هرچه بیشتر کافئین مصرف کنیم، مقاومت بدن ما در برابر آن بیشتر می‌شود. کبد با ساختن پروتئین‌هایی که سریع‌تر کافئین را تجزیه می‌کنند سازگار می‌شود و گیرنده‌های آدنوزین در مغز ما تکثیر می‌شوند، به طوری که می‌توانند برای تنظیم چرخه خواب به سطوح آدنوزین حساس باشند. در نهایت، ادامه یا افزایش مصرف کافئین بر خواب تأثیر منفی می‌گذارد. که باعث می‌شود احساس خستگی بیشتری کنیم.

اگر کمتر می‌خوابید و استرس دارید و برای بهبود آن به کافئین تکیه می‌کنید، این فقط یک راه حل کوتاه مدت است و در دراز مدت اوضاع را بسیار بدتر می‌کند. مصرف قهوه و کافئین را بیشتر می‌کنید و همین باعث تجمیع بیشتر آدنوزین خواهد شد و این باعث می‌شود نیاز شما به خواب بیشتر و بیشتر شود.

همچنین، کافئین ممکن است باعث افزایش قند خون یا کم آبی بدن شود و هر دوی این‌ها باعث می‌شود ما بیشتر احساس خستگی کنیم. اگر حتی بعد از یک فنجان قهوه احساس کرختی در هنگام بعد از ظهر دارید، راه حل آن ممکن است این باشد که کافئین کمتری مصرف کنید. یکی از راه‌ها این است که هر روز قهوه نخورید تا بدن شما بتواند هرگونه کافئین موجود در سیستم شما را پاک کند و سپس آن را به تدریج به برنامه معمول خود اضافه کنید. در حالت ایده آل، نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار باید سرگرم کننده و مفید باشد و در زمانی که به آن نیاز داریم به ما کمک کند نه اینکه باعث به هم خوردن چرخهٔ خواب و بیداری ما بشود.

متخصصان توصیه می‌کنند که اگر احساس می‌کنید که کافئین دیگر به شما انرژی نمی‌دهد، کمی چرت بزنید، کمی ورزش کنید یا بیرون از فضای بسته در معرض نور طبیعی قرار بگیرید یا این کارها می‌توانید انرژی طبیعی را افزایش دهید. خواب خود را زیر نظر داشته باشید و مطمئن شوید که خوب می‌خوابید. خواب کافی و فعالیت بدنی اولین اقدامات برای غلبه بر مشکل تمرکز و خواب‌آلودگی است. کافئین یک مکمل مفید است، اما نباید به آن وابسته شد.

منبع: The New York Times

فال روز

امروز با حافظ

این قصه عجب شنو از بخت واژگون
ما را بکشت یار به انفاس عیسوی
خوش وقت بوریا و گدایی و خواب امن
کاین عیش نیست در خور اورنگ خسروی

خواندنی

هر شب افروخته از آتش دل‌مشعله‌ها
رود از کوی غمت سوی عدم‌قافله‌ها

جلی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۰	۰۶:۰۳	۱۱:۵۴	۱۷:۴۵	۱۸:۰۳

برگه

آدمی ساختهٔ افکار خویش است؛ فردا همان خواهد شد که امروز می‌اندیشیده است.

مترلینگ

کافیا

مقدار کافئین انواع قهوه
به اندازه فنجان‌ها دقت کنید!

تهیه شده توسط سایت کافیا
www.cafia.ir

گزارش روز

چرا برخی افراد واکسن کرونا تزریق نمی کنند؟

بهبود شرایط واردات واکسن کرونا در هفته های اخیر منجر به سرعت گرفتن واکسیناسیون شده اما این در شرایطی است که برخی افراد تمایلی به تزریق واکسن ندارند؛ از مهم ترین دلایل مخالفت‌ها، اطلاعات غلط ضد واکسن و انتشار آنها در فضای مجازی است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: تزریق واکسن کرونا در شرایط شیوع ویروس کرونا، اقدامی عقلانی است، اما چه اتفاقی رخ می‌دهد که این عقلانیت در جامعه کمتر از حد انتظار مشاهده می‌شود؟ این در حالی است که باید بدانیم، عقلانیت یکی از مباحث روان شناسی اجتماعی است که در رفتارهای مختلف جامعه مشاهده می‌شود ولی آیا فقط عقلانیت و رفتار های اجتماعی در این زمینه تأثیر دارند یا جای خالی آموزش و اطلاع رسانی مناسب از طرف مسئولان نظام سلامت هم احساس می‌شود؟

سرعت گرفتن واکسیناسیون و فقدان آموزش مناسب

در شرایطی که دولت سیزدهم از ابتدای مسیر خود، قدم های محکمی در راستای واکسیناسیون و واردات واکسن کرونا برداشت، جامعه شاهد سرعت گرفتن توزیع و تزریق واکسن کرونا نیز بود، اما اتفاق عجیبی که در این مسیر مهم رخ داد، ضعف در اطلاع رسانی و آموزش مناسب از طرف نظام سلامت بود. ارائه اطلاعات و آموزش های نه چندان هدفمند و سودمند برای جامعه، افراد را به سمت فضای مجازی و اطلاعات نادرست منتشر شده در صفحه‌های اینستاگرامی سوق داده و نتیجه آن چیزی جز این نشده که برخی افراد به دلیل تکیه کردن به این اطلاعات نادرست، تمایلی به تزریق واکسن کرونا نداشته باشند. نظام سلامت در حساس ترین زمان به جای ارائه اطلاعات صحیح درباره واکسیناسیون و اهمیت آن، سراغ تبلیغات اقدامات خود رفته و بااتشار مطالبی که نمی‌تواند سود چندانی برای تشویق به واکسیناسیون داشته باشد، آسمان آبی واکسیناسیون در دولت سیزدهم را تا حدی غبار آلود می‌کند. در این میان، وقتی مردم در برابر اطلاعات درست و طبقه بندی شده قرار نمی‌گیرند، به ناچار به شبکه‌های ماهواره‌ای یا صفحه‌های اینستاگرامی پناه می‌برند و اطلاعات نادرست جای اطلاعات صحیح و درست درباره واکسیناسیون را می‌گیرد.

عمده‌ترین دلایل امتناع از تزریق واکسن کرونا

نکته قابل تامل این است که برخی از افرادی که از تزریق واکسن کرونا امتناع می‌کنند، این اقدام خود را به نوعی سد دفاعی در برابر چیزی تعریف می‌کنند که شناخت زیادی در برابر آن ندارند. نازنین آهنگری- دکتر روان شناس درباره این‌که چرا برخی افراد با توجه به مشاهده خطرات ناشی از ابتلا به کووید ۱۹، از تزریق واکسن کرونا امتناع می‌کنند، بیان کرد: یکی از سو گیری هایی که باعث می‌شود عقلانیت را در زمینه تزریق واکسن کرونا به کار نگیریم، سو گیری منفی نگری است. یعنی تمایل داریم به اطلاعات منفی بیش از حد توجه کنیم. در این شرایط افراد تمایل به منفی نگری دارند. زیرا این موضوع در برخی مواقع از انسان مراقبت می‌کند، به این معنی که اگر فرد می‌خواهد به جایی برود و احتمال خطر بدهد، همین فکر کردن به احتمال خطر می‌تواند آمادگی قبلی در فرد برای مواجهه با خطر ایجاد کند. بنابراین می‌توان عدم تمایل برخی افراد به واکسیناسیون کرونا را نوعی اجتناب از خطر محتمل دانست. وی ادامه داد: یکی دیگر از دلایل این نوع رفتار اجتماعی، حفاظت از آزادی شخصی افراد است. در برخی جوامع، افراد از هر اختیاری برای انتخاب، حتی اگر به ضررشان باشد، استفاده کرده و با آن مخالفت می‌کنند تا در نهایت ادعا کنند که حرف آنها به کرسی نشسته است. این حفاظت از آزادی شخصی گاهی به ضرر مردم می‌شود، اما به آنها احساس کنترل شرایط را می‌دهد. آهنگری گفت: یکی دیگر از دلایل این رفتار اجتماعی، متقاعد سازی است. یعنی گاهی مردم این طور نگاه می‌کنند که در این زمینه هم ممکن است متقاعد شویم و نمی‌خواهیم این اتفاق رخ بدهد.

اطلاع رسانی مناسب انجام شود

نکته قابل توجه دیگر در زمینه تشویق به واکسیناسیون، تبلیغات اجتماعی و تشویق است. بعد از آغاز اپیدمی کرونا، در جهان اعلام شد که این بیماری ناشناخته است و درمان و داروی قطعی ندارد. موضوعی که هنوز هم برقرار است و برای این بیماری داروی قطعی نداریم. سپس برای این بیماری واکسن تولید شد و برخی گفتند چطور ممکن است برای یک بیماری ناشناخته به این سرعت واکسن تولید شود. بنابراین به نظر می‌رسد کارشناسان در نظام سلامت به اندازه کافی در زمینه آموزش مردم در زمینه این بیماری و سپس واکسیناسیون کرونا کار نکرده‌اند و این اطلاع رسانی مناسب با توجه به گستردگی بسترهای موجود در نظام سلامت، به درستی بهره برداری نشده تا از شدت بی اعتمادی جامعه نسبت به تزریق واکسن کم شود. آهنگری در این زمینه اظهار کرد: اطلاعات ضد و نقیض در فضای مجازی نقش بسیار موثری در امتناع مردم از تزریق واکسن دارد و این در حالی است که اکثر مردم از قوه تجزیه و تحلیل این اطلاعات برخوردار نیستند و در نتیجه سو گیری منفی خواهند داشت تا خود را از خطر بیشتر محافظت کنند. آنچه مانع استقبال مردم از تزریق واکسن می‌شود، اطلاعات غیرعلمی است که تزریق واکسن کرونا را بد جلوه می‌دهند.

راه حل بازگشت به زندگی عادی، واکسن است

در مورد ویروس کرونا باید بدانیم که مهم‌ترین راه حل همه‌گیری و بازگشت به زندگی عادی تزریق واکسن کرونا است. ولی نکته مهم این که تزریق واکسن کرونا علاوه بر جنبه شخصی، جنبه اجتماعی نیز دارد و باید تعداد کافی از مردم این واکسن را تزریق کنند تا انربخشی اجتماعی داشته باشد. محمد رضا فلاحیان- پزشک و متخصص میکروب شناسی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال در این زمینه گفت: بعضی از افراد ممکن است در خصوص تزریق واکسن تردید داشته و تعدادی نیز با تزریق واکسن مخالف باشند. بعضی افراد که درباره تاثیر واکسن شک دارند یا نگران هستند، ممکن است با شنیدن نظرات دیگران یا خواندن مطالبی در رسانه‌های اجتماعی یا در فضای مجازی، از دریافت واکسن خودداری کنند. این متخصص میکروب شناسی ادامه داد: ممکن است برخی در خصوص این‌خطر بودن یا عوارض جانبی واکسن سوالات یا دغدغه‌هایی داشته باشند یا به شرکت‌ها و کشورهای سازنده واکسن بی‌اعتماد باشند. معمولا اطلاعات و اخبار نادرست منتسب به افراد مشهور و سرشناس است و توسط افرادی منتشر می‌شود که احتمالا خودشان هم از نادرست بودن آنچه می‌خوانند و به اشتراک می‌گذارند بی‌خبر هستند. معمولا افرادی که این ادعاهای ضد واکسن را منتشر می‌کنند سوابق علمی و پزشکی ندارند و خود ادعاها هم مطرح شده هم گاهی دور از ذهن به نظر می‌رسند. اکثر این ادعاها در صدد القای بی‌خطر نبودن واکسن‌ها و متقاعد کردن دیگران به وجود نظریه توطئه است که اتفاقات را نتیجه برنامه محرمانه‌ای می‌دانند که از سوی افراد قدرتمند طراحی شده، بدون اینکه شواهد و دلایل محکمی برای اثبات این ادعا وجود داشته باشد. فلاحیان گفت: اطلاعات غلط ضد واکسن و انتشار آنها مشکل بزرگی در شرایط کنونی محسوب می‌شوند. اگر مردم از دریافت واکسن ها خودداری کنند، نه تنها سلامت خودشان، بلکه سلامتی دیگر اعضای جامعه را هم به خطر می‌اندازند. برخی افراد تصور می‌کنند مطالعه پست ها در تلگرام یا واتساپ یا اینستاگرام به معنی تحقیق است و تصور می‌کنند نفس انتشار مطلب در شبکه های اجتماعی به این معناست که آن ها برای مخالفت خود با واکسیناسیون دلیل و منبع معتبری دارند.

پیشگیری هنوز حرف اول را می‌زند

پیشگیری از هر جهت بر درمان ارجح است. این موضوع در زمینه کرونا نیز برقرار است. این بیماری هنوز درمان قطعی ندارد و در نتیجه پیشگیری اهمیت بیشتری دارد و مهم‌ترین اقدام در زمینه پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹، تزریق واکسن است. فلاحیان- پزشک و متخصص میکروب شناسی در این باره گفت: در زمینه کرونا مهم‌ترین عامل پیشگیری، تزریق واکسن‌های ایمنی با کارآیی بالا است. با تزریق واکسن کرونا، سیستم ایمنی بدن تقویت شده و در برابر عامل عفونی مقاوم خواهد شد. همه ما از دوران نوزادی واکسن‌های متعددی را دریافت کردیم که از جمله آن می‌توان به واکسن فلج اطفال، سل، سه گانه اشاره کرد. جدا از واکسن‌های اجباری، برخی افراد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری ها واکسن های دیگری مانند هپاتیت بی، منتژیت، تب زرد را هم تزریق کرده‌اند.

کرونا باید به وسیله واکسن کنترل شود

بیماری کرونا نیز مانند سایر بیماری‌های واگیردار باید به وسیله واکسن کنترل شود. کنترل موارد بستری و مرگ و میر به علت کرونا در همه کشورهایی که واکسیناسیون گسترده علیه کووید ۱۹ انجام داده‌اند، مشاهده شده است. فلاحیان درباره انواع واکسن‌های کرونا اظهار کرد: واکسن‌های رایج کرونا بر سه پلتفرم ساخته شده‌اند. اول براساس پلتفرم ویروس‌های کشته شده مانند واکسن‌های سینوفارم و برکت هستند. پلتفرم دوم بر اساس وکتور ساخته شده‌اند که از جمله آن می‌توان به واکسن‌های آسترازنکا و اسپوتنیک اشاره کرد. همچنین سومین پلتفرم نیز بر اساس mRNA ساخته شده‌اند که واکسن‌هایی مانند مدرنا و فایزر بیون‌تک از جمله این واکسن‌هاست. وی اظهار داشت: همه واکسن های کرونا قبل از تزریق عمومی باید مجوزهای لازم را جهت ایمن بودن و کارآیی لازم اخذ کنند. خوشبختانه در یک ماه اخیر، روند واکسیناسیون کرونا سرعت گرفته و کمبود ها تا حد زیادی برطرف شده، اما برخی افراد از تزریق واکسن خودداری کرده و حتی تجمعاتی علیه واکسیناسیون برگزار می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد همچنان آموزش و اطلاع رسانی صحیح در زمینه تزریق واکسن کرونا حرف اول را می‌زند. این در شرایطی است که دستگاههای اطلاع رسانی در نظام سلامت مشغول فعالیت های دیگری هستند و جای خالی ارائه آموزش به شیوه‌های نوین و قابل قبول جامعه به شدت احساس می‌شود.

اشاره

آیا بازی‌های ویدئویی به خشونت دامن می‌زنند؟

مطالعات نشان می‌دهد، بازی‌های ویدئویی خشن در ژانر تیراندازی و مبارزه نقشی در تحریک رفتار خشونت‌بار ندارند و ریشه جرائم خشن چون تیراندازی کور را باید در معضلات اجتماعی جست‌وجو کرد.

به گزارش پیام آشنا: آمار تیراندازی‌های کور در آمریکا در سال‌های اخیر در مقایسه با گذشته افزایش چشمگیری داشته است. دورانی بود که گویی یک روز درمیان جزئیات یک حمله مرگبار تیراندازی تیتر رسانه‌های می‌شد. با هجوم این اتفاقات ناگوار، افراد انگیزه تیراندازها را به بحث گذاشتند. یکی از مواردی که خیلی به آن اشاره می‌شد، تأثیر بازی‌های ویدئویی خشن از جمله ندای وظیفه و جی‌تی‌ای بر رفتار افراد بود. براساس این دیدگاه افرادی که پای این دست از بازی های رایانه‌ای می‌نشینند، تحت تاثیر فضای آنها بیرون می‌روند و به روی دیگران آتش می‌گشایند. این ایده حامیان زیادی پیدا کرد و روز به روز به جمع افرادی که خواستار ممنوع شدن بازی های ویدئویی خشن بودند، افزوده می‌شد.

اما حقیقت است است که بازی های ویدئویی بر رفتارهای فوق خشونت‌بار تاثیر اندکی دارند یا عملا بی‌تاثیرند. دلیلی وجود ندارد که این نوع بازی‌ها که بین طیف وسیعی از گروه‌های سنی محبوبند ممنوع شوند چون در حقیقت عوامل دیگری هستند که بر بروز رفتارهای خشونت بار اثر می‌گذارند.

به گفته جیمز آیوری (James Ivory) استاد دانشگاه و مدیر تحقیقات دانشگاه ویرجینیا تک، مطالعات نشان می‌دهد موارد‌ی چون سوءمصرف مواد مخدر، فقر و تجربه سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی، از دلایلی هستند که باعث می‌شوند افراد دست به تیراندازی کور بزنند. با وجود این، افراد تمایل دارند از پرداختن به مسائل این چنینی پرهیز کنند و با مقصر دانستن بازی‌های ویدئویی خشن در این دست رویدادها، راه ساده را در پیش‌گیرند.

فیلیپ ام. بوفی (Philip M. Boffey) ستون نویس حوزه عصب شناسی اخلاقی نیز چند سال پیش در یک مقاله به نکته‌ای مشابه پرداخت. پس از حادثه تیراندازی کور سال ۲۰۱۹ در ال پاسو این باور رایج شد که بین این نوع رفتار و انجام بازی‌های ویدئویی خشونت‌بار، رابطه وجود دارد. متاسفانه برای طرفداران این نظریه، انگیزه تیرانداز صرفا نفرت قومی بود. بوفی در مقاله خود مطالعات انجام شده روی رابطه بین بازیهای خشن با رفتار خشونت‌بار را مورد بررسی قرار داد اما هیچ ارتباط محسوسی پیدا نکرد.

دلیل خوبی برای تردید نسبت به این نظریه وجود دارد؛ محبوبیت بازی‌های ویدئویی در دهه‌های گذشته در سطح جهانی رشد کرده است. بنابراین اگر ارتباطی میان این دست از بازی‌ها و تیراندازی‌های کور وجود داشت، باقی کشورهای جهان نیز باید با این پدیده مواجه می‌شدند اما تنها آمریکاست که با این مشکل در چنین مقیاسی دست و پنجه نرم می‌کند و حالا زمان آن فرا رسیده که ریشه‌های واقعی این مشکل مورد بررسی قرار گیرند.

معضل رواج تیراندازی‌های کور با ممنوع کردن یک سری از بازی‌های ویدئویی برطرفدار حل نخواهد شد. جامعه آمریکا باید چشمان خود را باز کند و بداند که عوامل جدی دیگری وجود دارند که به رفتارهای خشونت‌بار منتهی می‌شوند و باید تمرکز را روی انگیزه‌های به اثبات رسیده گذاشت.

منبع: تارنمای روزنامه دانشگاه بیلور آمریکا

رسانه چه خبر

صدور کارت واکسن دیجیتال برای ایرانیان آغاز شد

مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت: صدور کارت واکسن دیجیتال به زبان فارسی و انگلیسی برای همه ایرانیان آغاز شد. مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت از آغاز صدور کارت واکسن دیجیتال به زبان فارسی و انگلیسی برای همه ایرانیان خبر داد و اعلام کرد: تمامی افرادی که یک یا دو نوبت واکسن زده‌اند می‌توانند در سامانه salamat.gov.ir کارت واکسن دیجیتال فارسی خود را به رایگان دریافت کنند. برخی محدودیت‌ها در زمینه مسافرت، حضور در اماکن آموزشی و ورزشی و محدودیت‌های مشاغل و اصناف به زودی برای دارندگان کارت واکسن دیجیتال فارسی برداشته خواهد شد. همچنین افرادی که مسافرت خارج از کشور دارند نیز می‌توانند از طریق همین سامانه کارت واکسن دیجیتال انگلیسی خود را به رایگان دریافت کنند.

تأمین ارز کالاهای اساسی در نیمه نخست ۱۴۰۰، برابر با کل سال گذشته

بانک مرکزی: مدیرکل عملیات و تعهدات ارزی بانک مرکزی گفت: ۹.۵ میلیارد دلار ارز برای کالاهای اساسی اعم از نهاده‌های دامی، دارو و تجهیزات پزشکی در ۶ ماهه اول امسال تأمین شده که این میزان، برابر کل ارز تأمین‌شده برای همین اقلام در سال ۹۹ است.

پایش سلامت ۶۶۸ هزار مسافر در مبادی مرزی کشور

هلال احمر: رئیس سازمان امداد ونجات جمعیت هلال‌احمر گفت: در طرح مراقبت بهداشتی پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در مبادی مرزی رسمی کشور که با همکاری جمعیت هلال احمر همراه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حال انجام است، ۶۶۸ هزار و ۴۰۷ نفر پایش شدند. مهدی وفی‌پور ادامه داد: همچنین از ۹۸ هزار و ۳۳۷ نفر در مرزهای کشور تست فوری کرونا گرفته شد. ولی پور افزود: در این که در ۱۶ استان جریان دارد ۴۷۱ نیروی عملیاتی مشارکت دارند.

دورخیز ایران برای صادرات ۱۰۰ میلیارد دلاری

ایسنا: رئیس سازمان توسعه تجارت می‌گوید: در کوتاه مدت امکان افزایش قابل توجه میزان صادرات ایران به کشورهای همسایه و منطقه وجود دارد و ظرفیت صادرات ایران می‌تواند به ۱۰۰ میلیارد دلار در سال برسد.

ادعای ساخت نخستین قرص ضد کرونا

آی‌ای: شرکت داروسازی آمریکایی "مرک"(Merck) ادعا کرده که موفق به ساخت نخستین قرص ضد کرونای جهان به نام "مولنوپیراویر"(molnupiravir) شده است که بستری شدن و مرگ و میر را به نصف کاهش می‌دهد و عوارض جانبی ناشی از ابتلا به کروناویروس را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

کاهش قیمت سکه به دنبال افت نرخ ارز

ایرنا: قیمت هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید در بازار تهران روز گذشته- شنبه، ۱۰ مهرماه، با ۵۰ هزار تومان کاهش نسبت به روز کاری گذشته (پنجشنبه، هشتم مهرماه) به رقم ۱۱ میلیون و ۸۸۰ هزار تومان رسید.