info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۳۱
دوشنبه / ۲۶ مهر / ۱۴۰۰
۱۱ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
18 / October / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۲-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
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

نوجوان من افسرده است یا درون گرا؟

یک روانشناس با بیان اینکه ۱۴ سالگی سن شروع اختلالات روانی است و تمام بیماری‌های روانی از ۱۴ سالگی آغاز می‌شوند اما در اغلب موارد ناشناخته و درمان نشده باقی می‌مانند، درباره تفاوت افسردگی و درون گرایی نوجوانان گفت: این تفاوت را در معیارها و نشانه‌های افسردگی می‌توان جستجو کرد چراکه در تعریف افسردگی صحبت از هرگونه تغییر در فرد می‌شود اما در خود فرو رفتن فرد درون‌گرا، جزء ویژگی‌های سالیانه او محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شبنم طلوعی اظهار کرد: آغاز نوجوانی و بلوغ همزمان با این دوره است که نوجوان دوست دارد اوقات زیادی را تنها باشد و این مساله تا اندازه‌ای طبیعی است. اگر این دوره با نشانه‌های افسردگی همراه شود حتما باید خانواده‌ها برای حل این مساله به روانشناس و مشاور مراجعه کنند.

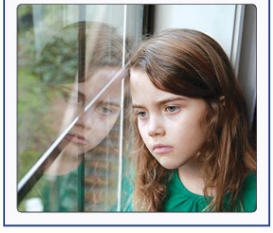
این روانشناس اندوه، اشک، گریه، ناامیدی، کاهش انگیزه فعالیت، خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته، انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران، اعتماد به نفس پایین و احساس گناه، زودرنجی و حساس شدن، افزایش بی‌قراری و خشم و تنفر، اشکال در ارتباط با دیگران، غیبت‌های مکرر از مدرسه و عدم انجام تکالیف، تمرکز ضعیف بر روی مطالب، اختلال عمده در خواب و خوراک، افکار و رفتار دال بر خودکشی، سخن گفتن و تلاش در راستای رفتن از منزل را از جمله نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان دانست و افزود: نوجوانی و سال‌های بلوغ دوره حساسی از زندگی است که در آن تحولات زیادی رخ می‌دهد، برای بسیاری این دوره هیجان انگیز و برای بسیاری همراه با استرس و هراس است. در برخی از این موارد اگر احساسات مدیریت نشوند، منجر به بیماری روحی روانی در نوجوانان می‌شود.

وی رشد شناختی در ایجاد انعطاف پذیری ذهن نوجوان برای مقابله با چالش‌های امروزی را دارای اهمیت دانست و تصریح کرد: ترویج برنامه‌های بهداشتی برای نوجوانان نعتنها منجر به افزایش سطح سلامت آنها در کوتاه مدت بلکه در دراز مدت منجر به پیشرفت اقتصاد جامعه می‌شود. در واقع پیشگیری با آگاهی بهتر انجام می‌شود و این به آن معنا است که فرد از همان ابتدا با علائم زودهنگام ابتلا به بیماری و علائم بیماری روانی آشنایی داشته باشد. در این رابطه معلمان و والدین می‌توانند مهارت‌های زندگی را به نوجوانان برای مقابله با چالش‌های روزمره مدرسه و خانه آموزش دهند.

به گفته طلوعی، برای کمک به پیشگیری از اختلالات روانی و بیماری‌ها در میان نوجوانان و جوانان باید از سنین اولیه برای کنترل و بهبود بیماری‌های روانی تلاش کرد.

این روانشناس در ادامه سخنان خود گفت: حمایت روانی اجتماعی از نوجوان در مدرسه و سایر موقعیت‌های اجتماعی در جلوگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی آنها بسیار موثر و دارای اهمیت است. برای رسیدن به هدف پیشگیری و کنترل بیماری‌های روانی در نوجوانان باید امکانات لازم برای آموزش کارکنان بهداشتی فراهم شود تا آنها در شناسایی و مدیریت اختلالات روانی نوجوانان سرعت بیشتری داشته باشند.

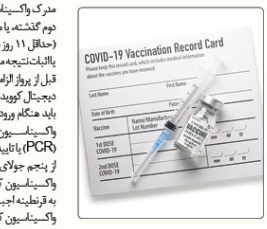
وی به والدین توصیه کرد: برای افزایش آگاهی نوجوانان از شیوه‌های مراقب از سلامت روانی خود (خودمراقبتی) باید آموزش‌هایی برای والدین و معلمان در راستای افزایش مهارت‌های ارتباطی نوجوانان داده شود. والدین باید گوش شنوای نوجوان باشند تا نوجوان در خانه احساس امنیت کند و شیوه رفتار با نوجوان را آموزش ببینند تا بتوانند با حساس ترین دوره زندگی فرد مواجهه خوب و پرثمری داشته باشند.



گزارش روز

برای ورود به کدام کشورها ارائه کارت واکسن الزامی است؟

بیش از یک سال است که سفرهای بین‌المللی کاهش یافته است اما با انجام واکسیناسیون بسیاری از کشورها در حال بازگشایی مرزهای خود هستند و در تلاش برای شروع صنعت گردشگری، یکی پس از دیگری گذرنامه واکسن کووید را معرفی می‌کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ممکن است در برخی کشورها ورود گردشگران واکسینه شده و افرادی که واکسن دریافت نکردند منعی نداشته باشد اما کشورها ورود هر یک متفاوت است البته بعضی از کشورها با توجه به موج اخیر دلتا، آزمایش کووید را برای مسافران واکسینه‌شده نیز الزامی کردهاند برای کودکان استثنائاتی مرتبط با سن آنان وجود دارد و ممکن است هنگام سفر با والدین یا همراه واکسینه‌شده یا عدم آزمایش منفی کووید باشند و یا نیاز است که آزمایش منفی بیماری کووید را همراه داشته باشند و یا قرنطینه شوند.

استفاده از گذرنامه واکسن کووید۱۹ در برخی از کشورها به شرح ذیل است:

برای ورود به کشور آلبانی باید آزمایش منفی کووید ۷۲ ساعت قبل از پرواز یا آزمایش منفی آنتی‌ژن سریع ۴۸ ساعت قبل از پرواز ارائه کنید و یا مدرکی برای انجام واکسیناسیون کامل حداقل ۱۴ روز قبل از سفر داشته باشید. از مسافران زمستان خواسته می‌شود که گواهی آزمایش منفی کووید، ۷۲ ساعت قبل از پرواز و یا مدرک واکسیناسیون کامل ۱۴ روز قبل را ارائه کنند. کابینه وزیران آذربایجان مقررات جدید را اعلام و تقریبا واکسیناسیون را در این کشور اجباری کردند. از اول سپتامبر افراد ۱۸ سال به بالا باید مدارک واکسیناسیون خود را ارائه کنند تا به مکان‌های مختلف از جمله رستوران‌ها و کافه‌ها، مراکز خرید و هتل‌ها وارد شوند. همه مسافرانی که وارد اتریش می‌شوند باید قبل از سفر به صورت دیجیتالی ثبتنام کنند تا گواهی ترخیص قبل از سفر (PTC) دریافت کنند و هنگام سفر آن را ارائه دهند. همچنین آزمایش منفی کووید گواهی واکسن و یا اثبات عدم ابتلا به بیماری کووید۱۹ الزامی است. کشور بحرین در ۱۷ فوریه، مدرک واکسیناسیون را به برنامه ردیابی خود افزود و دو هفته بعد از دریافت دوز دوم واکسن افراد می‌توانند به راحتی سفر کنند. در کشور بنگلادش، انجام واکسیناسیون کامل یا واکسن فایزر و استرازنکا به قرنطینه نیاز ندارند. اتباع خارجی در کشور بلاروس که واکسینه نشده‌اند، می‌توانند تا پنج روز در بلاروس بدون رعایت قرنطینه، مسکن داشته باشند.

در کشور بلغارستان، گردشگران برای ورود به این کشور مدرک واکسیناسیون کامل که ۱۴ روز از دریافت دوز دوم گذشته، یا مدرک بهبودی از بیماری کووید-۱۹ (حداقل ۱۱ روز بعد از نتیجه مثبت آزمایش کووید) و یا اثبات نتیجه منفی آزمایش بیماری ۱۹ تا ۷۲ ساعت قبل از پرواز الزامی است. در کشور بلژیک گواهینامه دیجیتال کووید اروپا که گواهی کووید نامیده می‌شود باید هنگام ورود به این کشور ارائه شود که شامل واکسیناسیون کامل فرد، آزمایش منفی پی‌سی‌آر (PCR) یا تاییدیه ابتلا به بیماری می‌شود.

از پنجم جولای، گردشگران در کانادا و افرادی که واکسیناسیون کامل انجام داده اند در ورود به کانادا به قرنطینه اجباری ۱۴ روزه نیازی ندارند. گذرنامه واکسیناسیون کووید ۱۹ در چین بر این اساس است که فرد کاملا واکسینه شده، به انجام آزمایش کووید-۱۹ یا نتایج آزمایش منفی نیاز دارد و باید گذرنامه‌های واکسن را به دو صورت دیجیتالی و یا کاغذی تهیه کرد. شهروندان و مهاجران ساکن شیلی می‌توانند در صورت واکسیناسیون در طرح Mobility Pass این کشور ثبتنام کنند بر اساس این مجوز تحرک افراد از برخی محدودیت‌های بیماری کووید معاف هستند و سفر در سراسر کشور را آسان‌تر می‌کند.

در کشور کلمبیا یکدامه گردشگرانی که با واکسن‌های مدرنا، فایزر، آسترازنکا و جانسون اند جانسون واکسیناسیون کامل شده‌اند، می‌توانند بدون مشکل سفر کنند. گردشگران واکسینه‌شده باید گواهی واکسن ۱۴ روز گذشته را ارائه کنند. مسافران واکسینه‌شده پس از ورود به دومینیکا دیگر نیازی به قرنطینه ندارند و این تنها در صورتی است که فرد دوز نهایی را بیش از دو هفته قبل از ورود به دومینیکا از یکی از واکسن‌های تاییدشده دومینیکا (آسترازنکا، جانسون، مدرنا، فایزر و سینوفارم) دریافت کرده باشد.

برای ورود به کشور مصر، مسافرانی که واکسیناسیون کامل را با واکسن مورد تایید سازمان بهداشت جهانی حداقل ۱۴ روز قبل از سفر انجام داده‌اند، به انجام آزمایش نیازی ندارند. کشور استونی در دوم فوریه اعلام کرد به مسافران وروی این کشور اجازه می‌دهد به شرط اینکه مدارک واکسیناسیون را ارائه دهند از شرایط قرنطینه اجتناب کنند. گواهی واکسن نیز باید شامل زمان ساخت واکسن، نام واکسن، صادرکننده و شماره دسته واکسن باشد. مقامات فنلاند مرزهای خود را به روی مسافران واکسینه‌شده که گواهی واکسیناسیون معتبر اتحادیه اروپا را دارند، باز کردهاند. شهروندان فرانسوی به‌عنوان بخشی از گواهی دیجیتال کووید-۱۹ اتحادیه اروپا می‌توانند با دسترسی به کد کیو آر (QR) تایید واکسیناسیون را دریافت کنند. در کشور گرجستان از اول فوریه مسافرانی که واکسیناسیون را کامل انجام داده‌اند با ارائه اسناد واکسیناسیون کامل، از هر کشوری مجاز به ورود به این کشور هستند. برای ورود به کشور گینه، وزارت بهداشت در ۲۸ جولای اعلام کرد درخواست ویزا باید به همراه گواهی واکسن باشد که حداقل ۱۵ روز قبل از سفر، واکسیناسیون کامل انجام شده باشد.

مسافران برای ورود به اندونزی باید گواهی آزمایش PCR (صادر شده در ۴۸ ساعت) یا آزمایش آنتی‌ژن منفی ۲۴ ساعت قبل از سفر یا اثبات واکسیناسیون که حداقل یک دور واکسن را دریافت کرده‌اند، ارائه دهند. افراد باید قبل از ورود به کشور عراق، برگه آزمایش منفی کووید- ۱۹ چاپ‌شده یا گواهی واکسیناسیون کووید- ۱۹ را ارائه کنند و عدم ارائه منجر به انجام آزمایش با هزینه خواهد شد.

مردم ایتالیا می‌توانند از یک پورتال آنلاین برای ارائه کارت سبز که مبنی بر دریافت واکسیناسیون کامل، انجام آزمایش یا بهبودیافتگی از بیماری کووید- ۱۹ است، استفاده کنند و افراد برای شرکت در مجالس مانند عروسی، کنسرت و بسیاری از تجمع‌ها به این کارت نیاز خواهند داشت. کویت از اول آگوست به افرادی که اقامت معتبر یا مدرک واکسیناسیون کامل را دارند، اجازه ورود به کشور را می‌دهد. در کشور لبنان، افرادی که واکسیناسیون کامل را انجام داده‌اند از قرنطینه معاف خواهند شد و مسافران به‌عنوان اقدام پیشگیرانه باید آزمایش را انجام دهند اما هزینه آن را شرکت هواپیمایی انتخابی پرداخت خواهد کرد. دولت لیتوانی گذرنامه فرصت (opportunity passport) را برای افرادی که آزمایش کرونا ویروس منفی، واکسیناسیون کامل یا بهبودی از بیماری کووید-۱۹ را داشته‌اند، ارائه می‌کند. این گذرنامه به افراد اجازه می‌دهد تا در فعالیت‌های بیشتری از جمله شرکت در محافلی با تعداد ۵۰۰ نفر و در فضای بسته و رستوران‌ها شرکت کنند. افراد برای ورود به مراکش باید مدرکی ارائه کنند که نشان دهد واکسیناسیون کامل را انجام داده‌اند و دوز دوم را حداقل دو هفته قبل از سفر دریافت کرده‌اند. برای ورود به کشور هلند، شهروندان اتحادیه اروپا که واکسیناسیون را کامل انجام داده‌اند، گواهی دیجیتال دریافت می‌کنند و از آن برای ورود به این کشور استفاده خواهند کرد.

در کشور نروژ، افرادی که در برابر کووید- ۱۹ واکسینه شده‌اند و یا در ۶ ماه گذشته از بیماری بهبود یافته و یا قبل از سفر نتیجه آزمایش منفی همراه دارند، می‌توانند وارد این کشور شوند. برای ورود به کشور عمان، هر فردی غیرساکن این کشور باید به طور کامل واکسینه شده باشد. هر فردی که در لهستان واکسینه شود، با دریافت گذرنامه واکسن می‌تواند از خدمات بهداشت عمومی بدون انجام آزمایش استفاده کند و نیاز به رعایت فاصله فیزیکی ندارد. همچنین پس از تماس با فرد آلوده به کووید نیز دوز مجوز به قرنطینه نخواهد شد. همه مسافرانی که وارد فیلیپین می‌شوند باید در بدو ورود ۱۴ روز قرنطینه شوند و اگر واکسینه کامل شده باشند، قرنطینه به هفت روز کاهش پیدا خواهد کرد. مسافران با ارائه کارت واکسن در بدو ورود به کشور قطر نیاز به آزمایش آنتی‌بادی دارند. اگر آزمایش مثبت باشد از قرنطینه معاف هستند و اگر آزمایش منفی باشد باید قرنطینه شوند. افراد واکسینه‌شده مجاز هستند که در رویدادهای بزرگ شرکت کنند. برای ورود به کشور گینه، وزارت بهداشت در ۲۸ جولای اعلام کرد درخواست ویزا باید به همراه گواهی واکسن باشد که حداقل ۱۵ روز قبل از سفر، واکسیناسیون کامل انجام شده باشد.

مسافران برای ورود به اندونزی باید گواهی آزمایش PCR (صادر شده در ۴۸ ساعت) یا آزمایش آنتی‌ژن منفی ۲۴ ساعت قبل از سفر یا اثبات واکسیناسیون که حداقل یک دور واکسن را دریافت کرده‌اند، ارائه دهند. افراد باید قبل از ورود به کشور عراق، برگه آزمایش منفی کووید- ۱۹ چاپ‌شده یا گواهی واکسیناسیون کووید- ۱۹ را ارائه کنند و عدم ارائه منجر به انجام آزمایش با هزینه خواهد شد.

مردم ایتالیا می‌توانند از یک پورتال آنلاین برای ارائه کارت سبز که مبنی بر دریافت واکسیناسیون کامل، انجام آزمایش یا بهبودیافتگی از بیماری کووید- ۱۹ است، استفاده کنند و افراد برای شرکت در مجالس مانند عروسی، کنسرت و بسیاری از تجمع‌ها به این کارت نیاز خواهند داشت. کویت از اول آگوست به افرادی که اقامت معتبر یا مدرک واکسیناسیون کامل را دارند، اجازه ورود به کشور را می‌دهد. در کشور لبنان، افرادی که واکسیناسیون کامل را انجام داده‌اند از قرنطینه معاف خواهند شد و مسافران به‌عنوان اقدام پیشگیرانه باید آزمایش را انجام دهند اما هزینه آن را شرکت هواپیمایی انتخابی پرداخت خواهد کرد. دولت لیتوانی گذرنامه فرصت (opportunity passport) را برای افرادی که آزمایش کرونا ویروس منفی، واکسیناسیون کامل یا بهبودی از بیماری کووید-۱۹ را داشته‌اند، ارائه می‌کند. این گذرنامه به افراد اجازه می‌دهد تا در فعالیت‌های بیشتری از جمله شرکت در محافلی با تعداد ۵۰۰ نفر و در فضای بسته و رستوران‌ها شرکت کنند. افراد برای ورود به مراکش باید مدرکی ارائه کنند که نشان دهد واکسیناسیون کامل را انجام داده‌اند و دوز دوم را حداقل دو هفته قبل از سفر دریافت کرده‌اند. برای ورود به کشور هلند، شهروندان اتحادیه اروپا که واکسیناسیون را کامل انجام داده‌اند، گواهی دیجیتال دریافت می‌کنند و از آن برای ورود به این کشور استفاده خواهند کرد.

کارت‌های واکسیناسیون جعلی

بازار سیاه کارت‌های واکسیناسیون جعلی کووید-۱۹ نیز به راه افتاده است و کارشناسان اکنون گفته‌اند برخی از افرادی می‌دانند تا محدودیت‌های کرونایی را دور بزنند و کارت واکسن جعلی تهیه کنند و از این طریق به سفر بروند.

منابع
usnews.com
movehub.com
afar.com

مکث

ارتباط مواد شیمیایی مصنوعی در مواد غذایی با مرگ زودهنگام

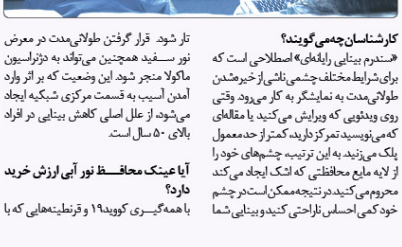
به گفته محققان، فتالات ها، مواد شیمیایی موجود در بسیاری از محصولات روزمره، ممکن است بر متابولیسم تأثیر گذاشته و باعث التهاب در بدن شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اپوری دی هلث، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن روزانه ما در معرض طبقه‌ای از مواد شیمیایی موسوم به فتالات‌ها ممکن است سالانه منجر به مرگ زودهنگام حدود ۱۰۰ هزار نفر در میان آمریکایی‌های مسن شود. مواد شیمیایی موسوم به فتالات ها در بسیاری از محصولات رایج در زندگی روزمره یافت می‌شود. از آنها در اسباب بازی‌ها، کفپوش‌ها، بسته بندی و نگهداری مواد غذایی، شامپو و بسیاری از لوازم آرایشی و پاک کننده‌هایی که دارای عطر هستند استفاده می‌شود. طبق اعلام مؤسسه ملی علوم بهداشت محیط زیست آمریکا، فتالات‌ها یکی از مواد شیمیایی هستند که هورمون‌های بدن را که بخشی از سیستم غدد درون ریز هستند کاهش داده یا تداخل ایجاد می‌کنند. سیستم غدد درون ریز، کلیه فرآیندهای بیولوژیکی بدن را از زمان تولد تا مرگ فرد تنظیم می‌کنند، از جمله رشد مغز و سیستم عصبی، متابولیسم و سطح قند خون و رشد و عملکرد سیستم تولیدمثل. محققان این مطالعه پی بردند غلظت بالای فتالات با مرگ زودرس و مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۵۳۰۳ نفر بررسی شد. محققان دریافتند شرکت کنندگان در رده سنی ۵۵ تا ۶۴ سال بابیشترین غلظت فتالات در ادرارشان، بیشتر از افرادی که در معرض کمترین ماده شیمیایی بودند، بر اثر بیماری قلبی فوت کرده بودند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

اشاره

عینک محافظ نور آبی چقدر کارایی دارد؟

روش‌های مختلفی برای محافظت از چشم‌ها در برابر نور آبی وجود دارد که یکی از آنها استفاده از عینک محافظ نور آبی است.



به گزارش پیام آشنا، نور سفیدی که از خورشید، لامپ‌های فلورسنت، لامپ‌های ال‌ای‌دی، نمایشگر رایانه و سایر وسایل الکترونیکی منتشر می‌شود از نورهای مختلف قرمز، آبی، نیلی، زرد، سبز، بنفش و نارنجی تشکیل شده که هر کدام در طول موج متفاوتی منتقل می‌شود. نور آبی و بقیه نورهای طیف رنگی نقش اساسی در درک ما دارند اما قرارگرفتن بیش از حد در معرض نور آبی می‌تواند به سلامت ما آسیب برساند. خستگی دیجیتالی چشم از شایع‌ترین اثرات قرارگرفتن در معرض نور آبی است. جدا از درد و سوزش ناشی از خستگی چشم، نور آبی می‌تواند منجر به بلود آمدن آسیب طولانی‌مدت به سلول‌های شبکیه شود.

روش‌های مختلفی برای محافظت از چشم‌ها در برابر نور آبی وجود دارد که یکی از آنها استفاده از عینک محافظ نور آبی است.

کارشناسان چه می‌گویند؟

«سندرم بینایی رایانه‌ای» اصطلاحی است که برای شرایط مختلف چشمی ناشی از خیره شدن طولانی‌مدت به نمایشگر به کار می‌رود. وقتی روی دیدئویی که ویرایش می‌کنید یا مقاله‌ای که می‌نویسید، تمرکز دارید، کمتر از حد معمول پلک می‌زنید. به این ترتیب، چشم‌های خود را از لایه مایع محافظتی که اشک ایجاد می‌کند محروم می‌کنید. در نتیجه ممکن است در چشم خود کمی احساس ناراحتی کنید و بینایی شما تار شود. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور سفید همچنین می‌تواند به دژنراسیون ماکولا منجر شود. این وضعیت که بر اثر وارد آمدن آسیب به قسمت مرکزی شبکیه ایجاد می‌شود، از علل اصلی کاهش بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است.

آیا عینک محافظ نور آبی ارزش خرید دارد؟

با همه‌گیری کووید۱۹ و قرنطینه‌هایی که با خودبه همراه داشت زمان استفاده از نمایشگرها افزایش پیدا کرد. در این شرایط برخی از چشم‌پزشکان استفاده از عینک نور آبی را برای حفظ سلامت چشم کاربران توصیه کردند. برخی از کاربران نیز کاهش خستگی چشم با استفاده از این عینک‌ها را گزارش کردند. اما این عینک‌ها معمولا گران قیمت بوده و برخی از متخصصان چشم، استفاده از این عینک‌ها را غیر قابل توجیه می‌دانند. به عقیده این متخصصان، هنوز تحقیقات کافی در مورد اثربخشی این عینک‌ها انجام نشده است. افزون بر این، نور آبی به‌تنهایی عامل سردردها و خشکی چشم نیست. عینک‌های نور آبی مطمئنا آسیبی به چشم نمی‌رساند اما هیچ مدرکی وجود ندارد که به سلامت چشم کمک کند.

این گروه از پزشکان توجه به نکات دیگری همچون تنظیم زمان استفاده از وسایل الکترونیکی، پلک‌زدن کافی، حفظ فاصله مناسب، تنظیم میزان نور دستگاه‌ها و نیز استفاده از قطره‌های چشمی را در مبارزه با خستگی چشم موثرتر می‌دانند.

منبع: Everyday Health

برگه

شکست خوردن سخت است اما سخت‌تر از شکست، آن است که هرگز برای موفقیت تلاش نکنیم

تئودور روزولت

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۲	۰۶:۱۶	۱۱:۵۱	۱۷:۲۵	۱۷:۴۳

خواندنی

چو دانستی که معبودی ترا هست
بدار از جستجوی چون و چه دست

نظامی

امروز با حافظ

بـر در میـکده رنـدان قلـندر باشند
که سـتانند و دهنـد افسر شـاهنشاهی
خشت زیر سر و بر تارک هفت اختر پای
دست قدرت نگر و منصب صاحب جاهی

اشاره

حضور پلیس فتا ایران در پویش جهانی آگاه سازی عمومی پیرامون جرایم سایبری

پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا: معاون امور بین الملل و حقوقی پلیس فتا ناجا از شرکت پلیس فتا ایران در پویش جهانی #فقط یک کلیک (#JustOneClick) با موضوع آگاه سازی عمومی پیرامون جرایم سایبری خبر داد. سیروس دالوند با اشاره به خبر پویش جهانی #فقط یک کلیک (#JustOneClick) که اخیرا توسط سازمان اینترپل طراحی شده و در سراسر دنیا در حال اجرا است، اظهار داشت: این پویش با موضوع آگاه سازی عمومی پیرامون جرایم سایبری به مدت سه هفته از ۱۲ تا ۳۰ مهرماه برگزار می شود. وی اضافه کرد: با توجه به ارزیابی تهدیدات سایبری، این پویش بر روی سه موضوع باج افزار، فیشینگ یا کلاهبرداری سایبری و هک ایمیل تجاری (BEC) متمرکز است.

طرح‌های نیمه تمام احیای دریاچه ارومیه باید تکمیل شود

تسنیم: معاون اول رئیس جمهور با تأکید بر اینکه احیای دریاچه ارومیه علاوه بر موضوع محیط زیست به سلامت و معیشت مردم و اعتبار و حیثیت نظام جمهوری اسلامی ایران مرتبط است، مطرح کرد: احیای دریاچه ارومیه تنها دغدغه مردم استان‌های حوزه این دریاچه نبوده بلکه خواست عمومی ملت ایران است که این دریاچه را سرمایه ملی می‌داند ضمن آنکه اثرات مخرب زیست محیطی خشک شدن این دریاچه می‌تواند کشور را با آسیب‌ها و مشکلات زیادی مواجه کند.

یک میلیون دز واکسن وارد کشور شد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: شصت و هشتمین محموله واکسن کرونا در تاریخ ۲۵ مهر به کشور وارد شد. با ورود شصت و هشتمین محموله واکسن به کشور، واکسنهایی که از منابع خارجی وارد کشور شده است، از مرز یکصد میلیون دز گذشت. برپایه این گزارش، این محموله شامل یک میلیون دز واکسن آسترازنکا اهدایی کشور لهستان بود که با پرواز لوفتانزا وارد کشور شد. لازم به ذکر است تا دهم آبان ماه، تعداد واکسن ورودی به کشور از مرز یکصد و پنجاه میلیون دز خواهد گذشت.

تاکید بر ویرایش کتاب‌های درسی دوره اول متوسطه

وزارت آموزش و پرورش: رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ویرایش کتاب‌های درسی دوره اول متوسطه، یکی از مباحثی است که بر آن تأکید ویژه دارم، گفت: در کتاب‌های درسی، کنترل کیفیت لحاظ شود. افرادی که به آنها ابلاغ داده شده، باید تمام کتاب‌ها را بررسی و بازبینی کنند.

آغاز تزریق دُز سوم واکسن کرونا برای کارکنان نظام سلامت

ایسنا: رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت از آغاز تزریق دز سوم واکسن کرونا برای کارکنان نظام سلامت خبر داد و گفت: طبق مصوبه کمیته فنی کشوری واکسیناسیون کووید، افراد براساس همان اولویتی که دُز اول واکسن را دریافت کردند، دُز سوم را هم دریافت می‌کنند.