## گوناگون

### حذف وثیقه برای مشمولان متقاضی شرکت در مراسم اربعین

رئیس سازمان وظیفه عمومی نیروی انتظامی از حذف وثیقه برای مشمولان متقاضی شرکت در مراسم اربعین، در تشریح این خبر اظهار کرد: با مساعدت سازمان وظیفه عمومی، تمام مشمولان غیر غایبی که تمایل به شرکت در مراسم معنوی اربعین حسینی(ع) دارند، می‌توانند بدون سپردن وثیقه، مجوز خروج از کشور را به صورت اینترنتی دریافت کنند.

رئیس سازمان وظیفه عمومی نیروی انتظامی با تأکید بر اینکه فقط برای مشمولان غیر غایب مجوز خروج از کشور صادر می‌شود، گفت: با تدابیر پیش‌بینی شده تمام دانش‌آموزان، دانشجویان و طلاب حوزه علمیه که قبلاً معافیت تحصیلی اخذ کرده‌اند و مشمولان دارای برگ آماده به خدمت بدون غیبت، می‌توانند به صورت اینترنتی و از طریق درگاه خدمات الکترونیک انتظامی www.epolic.ir برای دریافت مجوز خروج از کشور اقدام و در این حماسه بزرگ حسینی شرکت کنند.

این مقام ارشد انتظامی خاطرنشان کرد: مشمولان و خانواده‌های آنها برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.po-lice.ir، سامانه تلفن گویا به شماره ۹۶۴۸۰ - یا کانال سازمان در پیام‌رسان سروش به نشانی khabaresarbazi@ از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

### آغاز واکسیناسیون افراد ۱۸ سال به بالا به زودی

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از آغاز طرح واکسیناسیون افراد ۱۸ سال به بالا به زودی با گسترش مراکز شبانه روزی خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علیرضا رئیسی در مراسم افتتاح مرکز واکسیناسیون مصلی بزرگ تهران، با اشاره به همراهی‌های بی شائبه دستگاه‌های مختلف از جمله سپاه، ارتش، بسیج و شهرداری و همچنین ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در تهران در دوران مبارزه با بیماری کرونا اظهار کرد: میدان مقابله با بحران کووید ۱۹ درس آموخته‌هایی داشت که باید مستند شود و در این مسیر رشادت‌های کادر درمان، به ویژه شهدای مدافع حرم نقشی ماندگار و الگویی تمام عیار در عرصه پاسداری از میهن است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، مهم‌ترین راه پیشگیری از گسترش ویروس را واکسیناسیون و ایمنی جمعی دانست و گفت: راه اندازی مرکز واکسیناسیون مصلی تهران در شتاب بخشیدن به روند واکسیناسیون بسیار مؤثر خواهد بود، چرا که این مرکز پتانسیل ارائه خدمات ۲۴ ساعته را دارد تا سهم عمده‌ای از واکسیناسیون تهران را پشتیبانی کند.

رئیسی از آغاز طرح واکسیناسیون افراد ۱۸ سال به بالا به زودی با گسترش مراکز شبانه روزی خبر داد و گفت: امیدواریم روند واکسیناسیون این افراد طی ۱۰ روز تا ۲ هفته به اتمام برسد.

وی، همکاری در ارائه خدمات واکسیناسیون را اقدامی ارزشمند خواند و افزود: با واکسینه کردن افراد، احتمال مرگ و میر به شدت کاهش می‌یابد و این اقدام در کنترل بیماری بسیار مؤثر است.

### کاهش مصرف ۳ ماده غذایی از خطر زوال عقل می کاهد

به گفته محققان، داشتن یک رژیم غذایی مناسب مغزی می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و سلامت قلب کمک کند. جایگزینی غذاهای چرب و فرآوری شده با غلات کامل و سبزیجات سالم می‌تواند احساس سلامتی را حفظ کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از دیلی اکسپرس، علل زوال عقل می‌تواند پیچیده باشد. سن شایع‌ترین عامل خطر زوال عقل است، به این معنی که افراد با افزایش سن به احتمال زیاد دچار نوعی زوال عقل می‌شوند.

انتخاب شیوه زندگی نیز می‌تواند بر احتمال ابتلاء به زوال عقل تأثیر بگذارد و این شامل رژیم غذایی نیز می‌شود.

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که از طریق انواع غیرمعمول پروتئین در مغز ایجاد می‌شود.

برخی از پروتئین‌ها که آمیلوئید نامیده می‌شوند، در اطراف سلول‌های مغزی، پلاکی ایجاد می‌کنند در حالی که برخی دیگر به نام تائو باعث درهم پیچیده شدن سلول‌های مغزی می‌شوند.

با آسیب بیشتر سلول‌های مغزی، انتقال دهنده‌های عصبی (مواد شیمیایی که پیام‌ها را بین سلول‌های مغزی منتقل می‌کنند) کاهش می‌یابد و در نتیجه به عملکرد کلی مغز آسیب می‌رسد. یکی از اولین نواحی آسیب دیده، خاطرات فرد است، به همین دلیل است که افراد مبتلا به آلزایمر، گیج یا فراموشکار به نظر می‌رسند. مشخص شده است که رژیم غذایی MIND (تلفیق رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی کاهش فشارخون موسوم به DASH) شروع زوال عقل را به تعویق می‌اندازد.

محققان و کارشناسان، برای جلوگیری از زوال عقل، اجتناب از مصرف سه نوع ماده خوراکی زیر را توصیه می‌کنند:

**غذاهای سرخ شده**

سعی کنید غذاهای سرخ شده از رستوران‌های فست فود را با غذاهای خانگی جایگزین کنید. در خانه برای سرخ کردن از روغن‌های مانند روغن زیتون استفاده کنید.

**پنیر**

رژیم غذایی MIND خوردن پنیر را کمتر از یک بار در هفته توصیه می‌کند. سعی کنید پنیر را برای موارد خاص نگه دارید.

**کره و مارگارین**

سعی کنید میزان مصرف کره و مارگارین را به کمتر از یک قاشق غذاخوری در روز محدود کنید. روغن زیتون با توجه به رژیم MIND انتخاب بهتری است.

محدود کردن مصرف گوشت قرمز و خوردن شیرینی مانند کیک و بستنی، نیز بخش مهمی از رژیم غذایی است.

## یک جرعه کتاب

**ترک آسان سیگار به روش آلن کار**
**نویسنده: آلن کار**
**مترجم: کاوس نویدان - افسانه درویشی**
**گوینده: علی همت موسیوند**
**نوین کتاب گویا**

**پیام آشنا:** کتاب صوتی آسان‌ترین روش ترک سیگار به روش آلن کار نوشته آلن کار و ترجمه افسانه درویشی است که با صدای علی همت موسیوند می‌شنوید.

کتاب حاضر به بیش از ۲۰ زبان مختلف ترجمه شده و در زمره‌ی پر فروش‌ترین کتاب‌های جهان قرار گرفته‌است.

مترجم کتاب می‌گوید:

«شهرت و موفقیت جهانی کتاب حاضر به خاطر نوع برخورد نویسنده و دیدگاه وی نسبت به مسأله دخانیات و نیز ارائه راهکارهای عملی در ترک سیگار می‌باشد. آنچه که مانع فرد سیگاری در ترک سیگار می‌شود، ترس است. ترس از این که وی بدون سیگار قادر نخواهد بود از عهده‌ی فشارهای روانی برآید، ازمناسبات اجتماعی و خوردن غذا لذت ببرد، تمرکز کند و ... آنچه که افراد سیگاری برای ترک کردن به آن نیازمندند، رها شدن از یک سری احساسات نادرست و تصورات غلط در مورد مصرف سیگار است».

**شنیدن کتاب صوتی آسانترین روش ترک سیگار را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم**

سیگاری‌هایی که می‌خواهند ترک کنند، افراد علاقه‌مند به بحث ترک به طور کلی، کسانی که می‌خواهند بدانند چرا اراده به تنهایی برای ترک کافی نیست.

**بخش‌هایی از کتاب آسانترین روش ترک سیگار**

از مشاوره با افراد سیگاری مطرح می‌کنم این است: «آیا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟»

این سؤال کمی احمقانه به‌نظر می‌رسد چون تمام افراد سیگاری واقعاً دوست دارند سیگار را ترک کنند.

برای اثبات این موضوع از آنها بپرسید: «با شناختی که اکنون از سیگار دارید، اگر می‌توانستید به زمانی برگردید که سیگاری نبودید آیا باز هم سیگار می‌کشیدید؟» در جواب اکثراً خواهند گفت: «به هیچ عنوان» اگر از بیشتر افراد سیگاری ـ حتی آنهایی که فکر نمی‌کنند سیگار برای سلامتشان مضر باشد یا آنهایی که نگران تأثیر منفی سیگار در جامعه نیستند و یا کسانی که استطاعت مالی دارند و می‌توانند از عهده مخارج آن برآیند (که امروزه تعداد این افراد زیاد نیست) ـ بپرسید که آیا آنها فرزندانشان را به کشیدن سیگار تشویق می‌کنند یا خیر؟

## وزیر بهداشت: یک میلیون ایرانی آلزایمر دارند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در حال حاضر نزدیک به یک میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری آلزایمر وجود دارند که با توجه به پاندمی کرونا و عوارض ناشی از آن بی‌تردید این آمار بیشتر شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ویدا، در متن پیام بهرام عین اللهی که به مناسبت ۲۱ سپتامبر (۳۰ شهریور) روز جهانی آلزایمر منتشر شده، آمده است: سلامتی بهترین نعمت خداوندی است که مراقبت صحیح از جسم وجان، یکی از راه های درست شکرگزاری از این عطیه الهی است.

وی افزود: از طرفی باید به یاد داشت که با گذر عمر، توان انسان تحلیل رفته، جسم ضعیف تر شده و بدن با اختلالاتی مواجه می شود که امری طبیعی است و نباید عیب شمرده شود.

وزیر بهداشت ادامه داد: آلزایمر از جمله عوارض دوران کهنسالی است که با بالا رفتن سن، سلول های بافت خاکستری مغز تخریب شده و حافظه فرد با مشکلاتی مواجه می شود.

عین اللهی افزود: توجه و احترام و نیز گفت و گو با افراد کهنسال یکی ازراهکارهایی است که می تواند در پیشگیری از بروز این بیماری موثر باشد. کلام الهی و سفارش ائمه معصومین بر احترام به پیران و سالخوردگان بی تردید توجه دادن همگان به این مهم است.

وزیر بهداشت تأکید کرد: در حال حاضر نزدیک به یک میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری آلزایمر وجود دارند که با توجه به پاندمی کرونا و عوارض ناشی از آن بی تردید این آمار بیشتر شده است.

عین اللهی افزود: ۲۱ سپتامبر روز جهانی آلزایمر فرصت مغتنمی است تا ضمن باز تعریف این بیماری، شهروندان را آگاه نموده تا گاه مواجهه با چنین بیماراتی، با نهایت مهربانی و صبوری پاسخگوی نیازآنان باشیم.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم، از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

### سه حرکت کششی برای فرار از گرفتگی عضلانی

ناگهانی بلندشدن و بیرون‌جستن از رختخواب کار درستی نیست. بهتر است با تحریک عضلات و ذهن، بدن خود را به آرامی در حالت بیداری قرار دهید تا در طول روز دچار ناراحتی عضلانی نشوید.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از خبرآنلاین، انجام کشش‌های دینامیکی یا پویا می‌تواند بهترین انتخاب شما برای شروع فعالیت‌های روزمره‌تان باشد. این کشش‌ها شامل حرکات نرم و مکرر است.

این کار به توزیع مجدد مایعات، خون و مواد مغذی که ممکن است در هنگام خواب به دلیل فشار جاذبه زمین متوقف شده باشد، کمک می‌کند. در این مطلب با سه حرکت کششی مناسب آشنا می‌شوید.

**۱. کشش تمام بدن**

همچنان که زیر پتو هستید، انگشتان دستانتان را در هم قفل کنید و به سمت بالای سر بکشید و در حین عمل دم که هوا را وارد ریه می‌کنید، کف دست‌ها را به سمت دیوار یا قسمت پشتی تخت بچسبانید. در همین هنگام، پاها را به سمت روبه‌رو و انگشتان پا را به سمت جلو بکشید. آرنج‌ها و زانوها را صاف نگه دارید.

این وضعیت کششی را به مدت پنج ثانیه نگه دارید و سپس با بازدم، نفس را خارج کنید. برای آرامش بدن این حرکت را سه بار مکرر انجام دهید.

**۲. کشش زانو به سمت قفسه سینه**

به پشت دراز بکشید. زانوهایتان را خم کنید و کف پا را روی تشک بگذارید.

دست‌ها را دور پاهایتان قلاب کنید و به کمک آنها پا را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. سرتان را روی بالشت ثابت نگه دارید و این حرکت را با شمارش ۱۰ نفس آرام و طولانی پایان دهید. این حرکت برای تقویت عضلات پایینی کمر مفید است.

**۳. حرکت کششی خم به جلو**

همان طور که روی تخت به پشت دراز کشیده‌اید، پاها را به سمت جلو بکشید و بالاتنه را صاف نگه دارید. با ورود هوا به ریه، ستون فقراتتان را کش دهید و پس از عمل بازدم، خیلی آرام بالاتنه را به سمت پاها بکشید و تا پاشنه پا نزدیک کنید.

گردن را رو به پایین آویزان کنید و این حالت را به درازای ۱۰ نفس عمیق حفظ کنید. این حرکت برای تقویت ماهیچه همسترینگ (ماهیچه پشت ران)، لگن و ستون فقرات مفید است.

انجام این حرکات در آغاز روز، انگیزه و انرژی لازم برای انجام فعالیت‌ها را در شما ایجاد می‌کند و دردهای صبحگاهی را تا حد قابل توجهی تسکین می‌دهد.

## یادداشت اختصاصی

### راه های مقابله با استرس

## ۱۰ روش عالی و ساده برای مقابله با استرس

**۱- چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید**

کارشناسان معتقدند که تنفس عمیق باعث تسکین ذهن ما می‌شود.

مدتی بی‌صدا بنشینید، چشم‌ها را بسته و نفس عمیق بکشید. این کار آرامش را به ذهن ما بازمی‌گرداند و با انجام چنین حرکتی می توانید به سرعت بر استرس غلبه کنید.

**۲- موسیقی استرس شما را برطرف می کند**

استراحت از کار روزانه و گوش دادن به آهنگ مورد علاقه خود می تواند به شما در غلبه بر استرس کمک کند.

**۳- مدیتیشن روزانه به شما کمک می کند تا استرس را از بین ببرید**

با ۱۰ دقیقه مدیتیشن روزانه، استرس ما برطرف می‌شود. مدیتیشن یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با استرس است.

**۴- با هم غذا بخورید**

غذاخوردن با همدیگر استرس ما را کاهش می‌دهد. این به این دلیل است که وقتی با هم غذا می خوریم، خنده و سرگرمی رخ می‌دهد، به همین دلیل ذهن ما شاد می‌شود و استرس خود را فراموش می‌کنیم.

**۵- درباره چیزهای خوب بنویسید**

کارشناسان معتقدند که شما باید هر روز درباره چیزهای خوب در خاطرات خود بنویسید. درباره مواردی بنویسید که شما را خوشحال می‌کند و خداشکر می‌کنید.

**۶- رژیم غذایی سالم داشته باشید**

هر زمان که تحت استرس هستید، غذای ناخواسته، فست فود یا شیرین می خورید، اما در آن زمان باید غذای سالم مانند شکلات تلخ، سبزیجات سبزرنگ، میوه‌های خشک بخورید. همه این غذاهای سالم به شما در مقابله با استرس کمک شایانی می‌کند.

همچنین می‌توانید روزانه ۱ لیوان شیر داغ قبل از خواب شب بنوشید.

**۷- شادی کوچک راهی برای کاهش استرس**

اگر سرگرمی دارید که از انجام آن لذت می‌برید، باید مدتی از زندگی شلوغ خود فاصله بگیرید و سرگرمی خود را انجام دهید.

برای رهایی از استرس، با دوستان یا خانواده خود قدم بزنید و علت اصلی استرس خود را بیابید، اضطراب خود را برای همیشه برطرف کنید و از شادی‌های کوچک در زندگی خود لذت ببرید. انجام این کار شما را از استرس خلاص می‌کند.

**۸- ورزش روزانه**

ورزش روزانه باعث ترشح هورمون هایی به نام "اندروفین" در بدن ما می‌شود که خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشد و احساس خوشبختی می‌کنیم.

ورزش روزانه باعث می‌شود در طول روز احساس سرزندگی کنیم همچنین افکار منفی را از ما دور می‌کند.

**۹- برای رهایی از استرس روانی، انجام برنامه منظم بسیار مهم است**

اگر روال عادی را رعایت نکنید، استرس شما به طور مداوم افزایش می‌یابد. خواب خوب بسیار مهم است زیرا به بدن و ذهن شما استراحت می‌دهد. صبح زود بیدار شوید و از طلوع خورشید و طبیعت لذت ببرید، این کار احساس شادی را در شما ایجاد می‌کند.

هرگز صبحانه خود را از دست ندهید. شروع خوب روز، کل روز شما را بهتر می کند و به شما در کنترل استرس و اضطراب کمک خواهد کرد.

**۱۰- برای رفع استرس ماساژ دهید**

ماساژ بدن در واقع بسیار خوب است. این کار باعث آرامش و شادی بدن و ذهن شما می‌شود.

اگر هر روز هنگام خواب کف پا را با روغن ماساژ دهید، باعث آرامش ذهن شده و استرس را از شما دور می‌کند.

**پریسابیات**

## همه چیز درباره واکسیناسیون دانش آموزان

سرانجام قطار واکسیناسیون کرونا به ایستگاه دانش‌آموزان و افراد زیر ۱۸ سال رسید تا با گسترش واکسیناسیون آنان سرانجام بتوان پس از قریب به یک سال و نیم، به بازگشایی حضوری مدارس امیدوار شد و خانواده‌ها با نگرانی کمتری فرزندان خود را راهی مدرسه کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، دومین سال تحصیلی زیر سایه کرونا در راه است. موضوعی که طی مدت اخیر گمانه‌زنی‌های زیادی درباره آن شکل گرفت تا تصمیم جامعی درباره بازگشایی حضوری مدارس یا ادامه آموزش مجازی گرفته شود که هرچه زودتر این غیبت ۵۸۰ روزه از آموزش حضوری در کشور تمام شود؛ اما با قید یک شرط مهم: «واکسیناسیون دانش‌آموزان».

با سرعت گرفتن روند واکسیناسیون در کشور از اواسط مرداد ماه و واکسیناسیون معلمان و کادر اجرایی مدارس، کم کم زمزمه‌ها برای بازگشایی مدارس بالا گرفت. موضوعی که علاوه بر واکسیناسیون معلمان منوط به تأمین واکسن مکفی برای واکسیناسیون ۱۳ میلیون دانش‌آموز بود. به طوری که دکتر علیرضا رئیسی- معاون بهداشت وزارت بهداشت در این رابطه تأکید کرده بود: «موضوع بازگشایی مدارس فقط به واکسیناسیون کودکان مرتبط نیست، معلمان و کادر مدارس که واکسینه شدهاند اما برنامه داریم که والدین دانش‌آموزان هم واکسینه شوند که پیش‌بینی ما برای این کار ۲۰ میلیون دُز واکسن است. از طرفی ما ۱۳ میلیون دانش‌آموز داریم که ضرب در دو یعنی ۲۶ میلیون دوز واکسن لازم است.»

با این حال اما امکان بازگشایی حضوری مدارس از اول مهر بسیار ضعیف و حتی نشدنی است؛ زیرا فرایند واکسیناسیون دانش‌آموزان حداقل دو ماه زمان خواهد برد و با این احتساب و طبق اظهارات مسوولان امر، احتمالا زمان بازگشایی حضوری مدارس به اواخر فصل پاییز موکول شود.

**اولویت اول برای سال آخری‌ها**

در این میان اما وعده‌ها برای واکسیناسیون دانش‌آموزان سرانجام از روز گذشته (۲۸ شهریورماه) با تزریق واکسن به دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم (متولدین ۱ مهر ۱۳۸۲ تا ۱ مهر ۱۳۸۳) به مرحله اجرایی رسید. البته این درحالی بود که وزیر بهداشت پیش‌تر تاکید کرده بود واکسیناسیون دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال بلامانع است اما بر اساس آنچه که در سامانه salamat.gov.ir مشاهده می‌شود، فعلا سامانه برای متولدین ۱۳۸۳ و ماقبل بازگشایی شده است که احتمالا این تصمیم برای جلوگیری از بروز تجمع دانش‌آموزان در مراکز تجمیعی واکسیناسیون گرفته شده است.

از طرفی دکتر محمدمهدی گویا- رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت نیز درباره واکسیناسیون افراد زیر ۱۸ سال، تاکید کرده است: «از آنجا که دانش آموزان پایه دوازدهم باید خود را به تحصیل حضوری رسانده و آماده شرکت در آزمون کنکور شوند، از نظر ما در اولویت قرار دارند؛ بنابراین، امیدواریم که واکسیناسیون را از پایه دوازدهم آغاز کرده و به پایه‌های بعدی برسیم.»

البته بر اساس اعلام دکتر بهرام عین‌اللهی- وزیر بهداشت: «انجام واکسیناسیون به منزله بازگشایی مدارس نیست، بلکه زمینه‌ها فراهم می‌شوند و برای بازگشایی مدارس لازم است هر دو دز واکسن تزریق شود و در مرحله بعدی با مطالعات گسترده‌ای که انجام می‌شود، واکسیناسیون کودکان ۷ تا ۱۲ سال نیز آغاز خواهد شد.»

**چرایی انتخاب سینوفارم برای دانش آموزان**

اما سوال اصلی اینجاست؛ کدام واکسن‌ها برای دانش‌آموزان مناسب است؟ پرسشی که وزیر بهداشت در پاسخ به آن تاکید می‌کند که «براساس مطالعاتی که انجام شده واکسن سینوفارم برای این گروه سنی تزریق خواهد شد و این واکسن در اختیار همه مراکز نیز قرار داده شده است.»

پیش از این نیز دکتر محمدرضا شانه‌ساز- رئیس سازمان غذا و دارو از صدور مجوز تزریق واکسن‌های پاستوکووک و سینوفارم برای سنین کمتر از ۱۸ سال خبر داده بود. به اذعان او مطالعات بالینی بر این واکسن‌ها نشان داده است که این واکسن‌ها می‌توانند در سنین نوجوانی استفاده شوند که البته در سبد واکسیناسیون ما هم وجود دارد.

البته علی‌رغم وجود واکسن سینوفارم در کشور و سهم بالای تزریق آن، اما هنوز واکسن پاستوکووک به شکل جدی در شبکه واکسیناسیون کشور توزیع نشده است، اما شانه‌ساز در این زمینه نیز تاکید کرده است: «ما در مهر ماه امیدواریم که حداقل ۶ میلیون دز واکسن پاستور را داشته باشیم و واکسن پاستور در مهر ماه به صورت جدی وارد بازار می‌شود.» بر این اساس طبق اظهارات رییس سازمان غذا و دارو، فعلا دو واکسن اصلی کاندید برای تزریق به نوجوانان و دانش‌آموزان کشور سینوفارم و پاستوکووک است.

در هر حال اکنون قطار واکسیناسیون کرونا به ایستگاه دانش‌آموزان رسیده است تا با گسترش واکسیناسیون آنان سرانجام بتوان پس از قریب به یک سال و نیم به بازگشایی حضوری مدارس امیدوار شد.

روند واکسیناسیون معلمان نیز با سرعت خوبی انجام شده و بنابر اعلام محمدحسن بیگی- مدیرکل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش خوشبختانه تاکنون بیش از ۹۰ درصد معلمان، دوز اول واکسن خود را دریافت کرده‌اند و تزریق دوز دوم نیز از روزها قبل آغاز شده است.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**