info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۰۵
یکشنبه ۹/ آمرداد/ ۱۴۰۱
۲ / محرم / ۱۴۴۴
31 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهوه حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

۲۱۰۵ امروز با حافظ

اندر آن ساعت که بر پشت صبا بندند زین
با سلیمان چون برانم من که مورم مرکب است
آن که ناوک بر دل من زیر چشمی می‌زند
قوتِ جانِ حافظش در خنده زیر لب است

خواندنی

عالم دیگر به دست آور که در زیر فلک
گر هزاران سال می‌مانی همین روز و شب است
صائب تبریزی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۶	۰۶:۱۳	۱۳:۱۲	۲۰:۱۰	۲۰:۳۰

برگه

امام حسین(ع) فرمود: پروردگارا! آن که تو را نیافت، چه یافت و آن که تو را یافت، چه از دست داد؟
(بحار الانوار، ج ۹۵ ص ۲۲۶ ح۳)

اشاره

سرنوشت عجیب برخی بازیگران سریال مختارنامه

سرنوشت عجیبی در انتظار برخی از دست‌اندرکاران مختارنامه بود و همین بهانه‌ای شده برای پرداختن به این سوژه که البته همزمانی آن با پخش مجددش هم بی‌تأثیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سریال مختارنامه در سالیان اخیر بارها و بارها از رسانه ملی به بهانه‌های مختلف بازپخش شده. می‌توان گفت که ضعف صداوسیما در تولید آثار باکیفیت باعث شده تا همان آثار قدیمی به فواصل زمانی کم برای چند مرتبه بازپخش شود و داد مردم را دربیاورد. اما جدای از همه این‌ها مختارنامه داستان دیگری دارد. سرنوشت عجیبی در انتظار برخی از دست‌اندرکاران مجموعه بود و همین بهانه‌ای شده برای پرداختن به این سوژه که البته همزمانی آن با پخش مجددش هم بی‌تأثیر نیست.

ماه‌چهره خلیلی

ماه‌چهره خلیلی‌زاده دارای مدرک کارشناسی ارشد معماری از دانشگاه آکسفورد انگلستان بود و یک دوره بازیگری را در «مدرسه متد» (Method School) واقع در لندن گذرانده بود. او نوه دختری پروین سلیمانی بود و بازیگری در تلویزیون را با سریال مختارنامه (۱۳۸۹) و کارآفرین «جاریه» ساخته داوود میربقری و بازی در سینما را با چشمان سیاه ساخته ایرج قادری آغاز کرد.

ماه‌چهره خلیلی در ۱۷ مرداد ۱۳۹۹ بر اثر سرطان لوزالمعده در ۲۲ سالگی در لندن درگذشت. پیکر او در ۲۱ مرداد ۱۳۹۹ با حضور خانواده و دوستانش در آرامستان مسلمانان منطقه هندون واقع در شمال غرب لندن به خاک سپرده شد.

کریم اکبری مبارکه

کریم اکبری مبارکه، بازیگر و کارگردان سینما و تئاتر بود. وی لیسانسیه بازیگری و کارگردانی تئاتر از دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران بود و فعالیتش را از تئاتر و از سال ۱۳۵۰ شروع کرد. پس از آن در سال ۱۳۵۹ از دوره تلویزیون شد. او در آثار کارگردانان نامداری مانند بهرام بیضایی و داوود میربقری ایفای نقش کرده بود و مشهورترین نقش وی در سینما نقش سرکرده در فیلم مرگ یزدگرد و در تلویزیون نقش لن ملجم مرادی در سریال امام علی و اَحمَر بن شَمیط در سریال مختارنامه بوده است. سالیان سال چهره او به عنوان لین ملجم مرادی در یادها ماندگار شده بود تا که مرحوم اکبری با ایفای نقش یکی از یاران مختار دوباره به شهرت رسید. پنجشنبه هشتم آبان ۱۳۹۹ بود که بر اثر ابتلا به کرونا این بازیگر کشورمان در ۶۷ سالگی از میان ما رفت.

مازیار (شهره) لوسنانی

مازیار لوسنانی سال ۱۳۴۵ در تهران با نام شهره صالحی لوسنانی متولد شد. وی فارغ‌التحصیل کارشناسی رشته کارگردانی تئاتر از دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران در سال ۱۳۶۹ و همچنین فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد رشته فیلمنامه‌نویسی سینما از مرکز اسلامی آموزش فیلمسازی مجتمع فیلمسازی باغ فردوس در سال ۱۳۷۳ است.

بازی در تئاتر را از سال ۱۳۶۴ با نمایش‌های دانشجویی از جمله «ادم‌برفی»، «زیبایی بی‌اعتنا»، «من به باغ عرفان»، «ازاکس»، «پیشنهاد ازدواج» و «تبعیدی‌ها» تجربه کرد و تا ۱۳۶۹ ادامه داد. بازی در سینما را از سال ۱۳۷۰ با فیلم «خیار» به کارگردانی علیرضا داوودنژاد آغاز کرد.

لوسنانی را در مختارنامه با کارکتر سردسته زنان کوفی به یاد می‌آورید. او روز چهارشنبه ۲۲ تیر ۱۴۰۱ از تطبیق جنسیت خود خبر داد و گفت نام مازیار را برای خود برگزیده است. این اتفاق از سوی کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی با واکنش‌های فراوان روبه‌رو شد و در حالی که عده‌ای از «تغییر جنسیت» او سخن می‌گفتند، فعالان حقوق تراجنسیتی‌ها یادآوری کردند که باید از «تطبیق جنسیت» برای چنین اتفاقی استفاده کرد.

رضا رویگری

رضا رویگری (زاده ششم دی ۱۳۲۵) فعالیت حرفه‌ای خود را در اواخر دهه ۱۳۴۰ آغاز کرده و در سینما، تلویزیون و تئاتر پرکار بوده است. او همچنین خواننده سرود «للملله» در اوایل انقلاب ۱۳۵۷ است. رویگری برای بازی در بوتیک (۱۳۸۲) نامزد دریافت تندیس زرین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد جشن سینمای ایران شد.

رضا رویگری که با نقش «کیان ایرانی» در مختارنامه ماندگار شد، چند سالی است که به بیماری میبالتست و در این مدت کمتر در سینما و تلویزیون بازی کرده و چند بار هم در بیمارستان بستری و تحت مداوا قرار گرفته است و در آسایشگاه کهریزک به سر می‌برد. او این خبر را از طریق کلیپ ویدیویی به طرفدارانش و مردم اطلاع‌رسانی کرد.

فریبرز عرب‌نیا

فریبرز عرب‌نیا در سال ۱۳۴۳ در تهران متولد شد. او پس از طی کردن دوره خدمت سربازی در سال ۱۳۶۴ به ترکیه رفت و در دانشگاه خاورمیانه آنکارا مشغول به تحصیل رشته مدیریت شد اما آن را نیمه‌تمام رها کرد و به ایران بازگشت تا در رشته مورد علاقه‌اش مشغول شود. او پس از گذراندن تحصیلات دانشگاهی و دوره‌های تخصصی تئاتر و سینما به شکل حرفه‌ای وارد کار شد و تئاتر را در کانون تئاتر تجربی زیر نظر حمید سمندریان و سینما را در دوره‌ای دوساله در مجتمع آموزشی سینما تحصیل کرد.

بازیگر فیلم‌های سلطان و شوکران در سال ۱۳۷۰ با آنه فقیه نصیری ازدواج کرد که در نهایت به طلاق منجر شد. عرب‌نیا برای بار دوم در سال ۱۳۷۹ با عسل بدیعی ازدواج کرد که این زندگی بعد از چهار سال در سال ۱۳۸۳ به طلاق کشید. مختار تلویزیون ایران چند سالی است به کانادا مهاجرت کرده این خبر را پژمان راهبر، تحلیلگر ورزشی، منتشر کرده و در توئیترش نوشته بود که مختار ایران را ترک کرد و به کانادا رفت تا از صفر شروع کند.

گزارش روز

گوشی هوشمند؛ اعتیاد فراگیر دنیای مدرن!

صفحه نمایش‌ها به بخشی ضروری از زندگی انسان تبدیل شده‌اند. ترک کردن این ابزار برای بسیاری از انسان‌ها بی‌ثمر ممکن است اما کاهش آن و انجام روش‌هایی برای بالا بردن آرامش در زندگی مورد اهمیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زندگی در عصر حاضر آلودگی‌های مختلف خودش را دارد که مهم‌ترین دلیل آن، پیشرفت تکنولوژی است. همان دلیلی که می‌خواهد زندگی انسان‌ها را با بالاترین کیفیت و بهترین سطح رفاه نشان دهد. اما در بسیاری از موارد، این توهمی بیش نیست. فناوری به تمام جنبه‌های زندگی ما هجوم آورده است و توانسته سبک زندگی‌مان را به طرق مختلف تغییر دهد. از آموزش الکترونیکی گرفته تا پزشکی دیجیتال و کشاورزی دیجیتال و آشپزخانه‌های مجازی کنار گذاشتن هر کدام از این‌ها برای انسان امروز بسیار دشوار است. شاید یکی از مهم‌ترین جلوه‌های انقلاب دیجیتال، تلفن‌های هوشمند باشد که وارد تمام جنبه‌های زندگی ما شده و روش‌های زندگی ما را با اپلیکیشن‌ها، پلتفرم‌ها، وبسایت‌ها، رسانه‌های اجتماعی تغییر داده است. آخرین آمارهای بین المللی نشان از اهمیت این گوشی‌ها در زندگی ما دارد. طبق پلتفرم «Statista»، تعداد فعلی کاربران تلفن‌های هوشمند در جهان امروز ۶۶۴۸ میلیارد نفر است و این موضوع به این معناست که ۸۳.۷۲ درصد از جمعیت جهان صاحب تلفن هستند. یک تلفن هوشمند! نکته مورد اهمیت این جاست که این تعداد به طور چشمگیری رو به افزایش است. حتی بیشتر از آمار مربوط به سال ۲۰۱۶، زمانی که تنها ۳.۶۶۸ میلیارد کاربر، ۴۹.۴۰ درصد از جمعیت جهان به‌عنوان کاربر تلفن همراه در آن سال وجود داشت.

اعتیاد به صفحه نمایش

دلایل زیادی پشت این افزایش عظیم وجود دارد و شاید یکی از مهم‌ترین آنها شرکت‌های بزرگ فناوری با ابزارها، مکانیسم‌ها و صنعت قدرتمندی باشد که محصولاتی با طراحی خاص را برای ایجاد اعتیاد ارائه می‌دهد! از هم در جامعه‌ای که تا حد زیادی تسلیم استاندارد‌ها، اضطراب‌ها و انتظارات امروزی شده است که توسط این همه گوشی و صفحه نمایش شکل گرفته است. مایه تأسف این که اعتیاد به نمایشگرها که در بزرگ‌ترین جلوه‌اش، همین گوشی‌های هوشمند است در همه سنین از بزرگسالان گرفته تا جوانان، نوجوانان و حتی کودکان گسترش یافته است. والنگتن پست گزارش داد: یک روان‌شناس که عمدتاً با دانش‌آموزان دبیرستانی کار می‌کند، سبک کارش را این‌گونه توصیف می‌کند: «در طول کار به طور معمول از مراجعان جدید می‌خواهم قفل تلفن‌های خود را باز کنند و نشان دهند که هر روز چقدر زمان را در مقابل یک صفحه نمایش می‌گذرانند. نتایج قابل پیش‌بینی دیده می‌شود.» که در ادامه تکمیل کرده: «من به ندرت پیدا می‌کنم که یکی از این افراد کمتر از ۹ ساعت را با تلفن همراه خود سپری کند. این افراد بیشتر از زمان خواب‌شان، با تلفن همراه خود وقت می‌گذرانند.

آیا می‌توانیم از تلفن‌های خود دور باشیم؟

یک خلم ۴۷ ساله در پایان سال گذشته تصمیم گرفت که کار مهمی انجام دهد. او به این فکر افتاد که خلاص شدن از شر تلفنش سلامت روانش را بهبود می‌بخشد و زندگی او را نجات می‌دهد. از ایشان در مورد دلیل این تصمیمش پرس و جو شد و گفت: «به‌خاطر کار با گوشی در حال دیوانه شدن بودم. بنابراین، در سال نو، به خانواده و دوستانم گفتم که گوشی هوشمند خود را از این به بعد ترک خواهم کرد و به استفاده از یک دستگاه قدیمی غیرهوشمند که تنها می‌توانم با آن تماس بگیرم و پیامک برقرار کنم و دریافت کنم، بازخواهم گشت.» او گفت: «یکی از لحظات مهمی که منجر به تصمیمم شد. گذراندن یک روز در پارک با دخترم، ۶ و ۳ سالهام بود. آن روز وقتی اطراف را مشاهده کردم، در یک آن دیدم ۲۰ نفر به تلفن‌های‌شان خیره شده‌اند و به فرزندان خود و کارهایی که انجام می‌دهند توجهی نمی‌کنند و با فرزندان خود بازی نمی‌کنند. ناگهان به خودم آمدم، گوشی را کنار گذاشتم و فکر کردم که چه زمانی این اتفاق افتاد؟» در این دنیایی که همه دلتنگ زندگی واقعی هستند! در دنیای دیگری زندگی می‌کنند که کاملاً دور از واقعیت است. از خودم پرسیدم: «اگر به بستر مرگ بروم آیا از خودم راضی‌ام که باید این روش زندگی می‌کردم؟» این که زمان بیشتری را در توئیتر صرف کردم یا اخبار بیشتری را به صورت آنلاین بخوانم یا فیلم‌های بیشتری را در سایت‌ها تماشا کنم، من را خنثی می‌کند؟»

سوال مطرح شده بسیار مهم است، شاید حتی مهم‌ترین آن این بود:

«با اینترنت، اینستاگرام و سایت‌ها و محتوایی‌شان را در آخرین لحظات زندگی خود به یاد خواهیم آورد؟ یا به زندگی‌ای که جلوی نمایشگرها از دست دادیم فکر خواهیم کرد؟» او با تصمیم «دوری از تلفن‌های هوشمند» یک بار برای همیشه! سلامت روان و سپس زندگی خود را نجات داد.

می‌خواهیم با مرور ۵ دلیل، به ضرورت فکر کردن به چنین تصمیم در زندگی هر شخص بیندیشیم

پلتفرم «innerdrive» بر اساس یک مطالعه علمی که جدیداً انجام پذیرفته است، در مورد این موضوع نشان می‌دهد که تلفن‌های هوشمند باعث اختلالات روانی بسیاری می‌شوند که به شدت بر روی بدن انسان تأثیر می‌گذارد. سلامتی و آسایش روانی انسان‌ها از جمله:

۱- عدم تمرکز و ترس

استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند منجر به کاهش تمرکز می‌شود. بیرون آوردن تلفن هنگام مطالعه، کار یا انجام تکالیف می‌تواند عملکرد را ۲۰ درصد کاهش یابد. محققان تأکید می‌کنند که «حضور یک تلفن همراه ممکن است به مقدار قابل توجهی حواس‌تان را پرت کند که به کار یا مطالعه شما آسیب برساند.» بسیاری از افراد پیر و جوان، در اثر بارهای سنگین روانی زندگی دچار ترس می‌شوند و این مشکل در بین جوانان و دانش آموزان مدارس و دانشگاه‌ها نیز شایع است که بخشی از آن به دلیل حس بلاتکلیفی‌است که با مرحله نوجوانی و آغاز جوانی همراه است. این که این افراد اغلب تلفن‌های خود را به طور مکرر چک می‌کنند، چه در حین مطالعه برای جوانان و چه در حین کار برای بزرگسالان نیز در تشدید این استرس بسیار موثر است. خود بررسی مکرر گوشی، نتیجه اضطراب و تنش است که انگار کسی منتظر پیامی است که او را از تنش و اضطراب نجات دهد و وجود تلفن‌های هوشمند این پدیده را به میزان قابل توجهی افزایش داده است. خوشبختانه، راه‌های زیادی برای غلبه بر این نوع استرس ارائه شده است مانند تمرکز بر لحظه حال، اجتناب از انجام چندین کار به طور همزمان و کاهش زمان اختصاص داده شده به حضور در شبکه‌های اجتماعی.

۲- فراموشی

پیام‌های تلفنی و اعلان‌ها هم علت حواس پرتی است و هم معلول آن! والدین اغلب از فرزندان خود می‌خواهند که کاری را انجام دهند، اما از این که دختر یا پسرشان به طور کامل خواسته‌های او را فراموش کرده‌اند تعجب می‌کنند. برخی مطالعات نشان می‌دهد که فراموشی و حافظه کم تا حدی به دلیل امواج ساطع شده از تلفن همراه است که مشکل فراموشی بسیاری از افراد معتاد به تلفن و تلفن همراه را توجیه می‌کند.

۳- نگاه تحریف شده

اگر نگویم همه، اکثر معتادان به گوشی‌های هوشمند، به مرور به رسانه‌های اجتماعی مختلف نیز معتاد می‌شوند. گزارش الجزیره در تاریخ ۲۳ جولای ۲۰۲۱ اعلام می‌کند که مطالعات ثابت کرده است که این ابزارها دیدگاهی مخدوش از واقعیت ارائه می‌دهند. هیچ کس به قدرتهای که در فیس بوک شاد ظاهر می‌شود خوشحال نیست یا به اندازه‌ای که در توئیتر نشان می‌دهد عاقل نیست و ما طبیعتاً زندگی و واقعیت خود را با این حقایق نادرست و با افرادی که فکر می‌کنیم شاد و عاقل هستند مقایسه می‌کنیم. مقایسه‌ای که روانی و ذهنی خسته کننده است و باعث ناراحتی و احساس حقارت می‌شود و ترس از شکست را تقویت می‌کند.

۴- سلامت روانی

نظریات بسیاری از روانشناسان بر این گذاره صحه می‌گذارند که استفاده بیش از حد تلفن همراه برای سلامت روان مضر است و منجر به افزایش اضطراب، تنهایی و کاهش عزت نفس می‌شود. همچنین اتکا به تلفن همراه در صورت عدم استفاده از آن می‌تواند منجر به ناامیدی و بی حوصلگی می‌شود.

۵- بی خوابی و کم خوابی

محمد سنگاله در گزارش خود گفته است: «استفاده روزانه از تلفن به مدت بیش از ۲۰ دقیقه در یک زمان منجر به کاهش نامطلوب کیفیت و مدت زمان خواب می‌شود و کسانی که تلفن همراه خود را (مخصوصاً) شب‌ها در اتاق خواب نگه می‌دارند نسبت به کسانی که این کار را نمی‌کنند زمان کمتری می‌خوابند که یکی از دلایل آن این است که روشنایی نور پس زمینه روشن است. استفاده از تلفن و نگاه کردن به صفحه نمایش در شما ترشح هورمون خواب ملاتونین را به تأخیر می‌اندازد و شما را برای مدت طولانی بیدار نگه می‌دارد. برای راحت خوابیدن توصیه می‌شود برنامه خواب منظمی داشته باشید. دو ساعت قبل از خواب ورزش کنید یا دوش آب گرم بگیرید. از همه مهم‌تر قبل از خواب از استفاده از نمایشگرها از جمله موبایل خودداری کنید. فرار دادن گوشی در مکانی خارج از اتاق خواب نیز بهترین کار است». شاید بهترین کار این باشد که مانند خانم کاپلینگ، از این تلفن‌ها صرف نظر کنیم! اما آیا می‌توانیم؟

مکث

افراد با ریسک بالا منتظر تولید واکسن‌های به روز شده کرونا نباشند

کارشناسان کالج پزشکی ویل کورنل در ایالات متحده اظهار کردند: افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید۱۹ هستند، منتظر تولید واکسن‌های به روز شده کرونا نباشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، پنج کارشناس واکسن به خبرگزاری رویترز گفتند: افرادی که در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹ هستند و هنوز دومین دُز یادآور واکسن را دریافت نکرده‌اند، نباید منتظر نسل بعدی واکسن‌هایی باشند که سویه آمیکرون را هدف قرار می‌دهد و باید از واکسن‌های موجود استفاده کنند.

در بسیاری از کشورها از جمله ایالات متحده زیر سویه آمیکرون موسوم به BA.۵ در حال افزایش است اما واکسن‌های موجود همچنان در برابر بستری شدن در بیمارستان و کاهش خطر مرگ موثر هستند.

همچنین با توجه به تکامل ویروس در حال حاضر مشخص نیست در فصل پاییز چه سویه‌ای از ویروس به طور گسترده منتشر می‌شود یا اینکه آیا واکسن‌های جدید با زیر سویه‌های BA.۴/۵ و BA.۱ مطابقت خواهند داشت؟

دکتر "جان مور"، استاد میکروبیولوژی و ایمونولوژی در کالج پزشکی ویل کورنل گفت: اگر به تزریق دُز یادآور نیاز دارید نسبت به تزریق آن اقدام کنید.

در ایالات متحده، تنظیم‌کنندگان مقررات دارویی از شرکت‌های فایزر و مدرنا درخواست کرده‌اند تا دُزهای یادآوری از واکسن را تولید کنند که زیر سویه‌های BA.۴ و BA.۵ و همچنین ویروس اصلی را هدف قرار دهند.

همچنین تنظیم کنندگان مقررات دارویی در اروپا اعلام کرده‌اند که تمایل دارند از دُزهای یادآور مبتنی بر آمیکرون که زودتر در دسترس اروپا باشد، استفاده کنند.

تنظیم‌کنندگان مقررات دارویی ایالات متحده امیدوارند واکسن به روز شده که سویه اصلی کرونا و سویه آمیکرون را هدف قرار میدهد محافظت گسترده‌تری در برابر سویه‌های آتی ایجاد کند.

کارشناسان تأکید دارند با توجه به افزایش کنونی موارد ابتلا و کاهش مصونیت فعلی، بهترین دُز یادآور برای افرادی که در معرض خطر هستند، واکسنی است که در دسترس قرار دارد.

قابل توجه

نکات ایمنی در هنگام استفاده از چادرهای مسافرتی

تعطیلات فرصت باارزشی برای مسافرت های خانوادگی است، هر ساله در تعطیلات نوروزی و تابستانی هزاران خانواده به کرانه‌های دریا، دریاچه‌ها و مناطق جنگلی مسافرت می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا چند سالی است که چادرهای مسافرتی پای ثابت اینگونه مسافرت ها شده است. خانواده ها با استفاده از این چادرها ضمن کاهش هزینه اقامت، امکان حضور در مناطق ممنوع گردشگری یافته‌اند. اما استفاده از این چادرها خطراتی را نیز به دنبال دارد که توجه به توصیه های زیر برای کاهش خطرات آنها مفید خواهد بود.

محل برپایی چادر مسافرتی:

ابتدا باید محلی ایمن را برای چادر زدن انتخاب کنید. محل برقراری چادر مسافرتی در محلی دور از ریزش سنگ باشد.

محلی که برای چادر زدن انتخاب می کنید را از هر گونه خار و خاشاک و چوب خشک پاکسازی کنید.

زیر پل‌ها و معابر چادر نزنید. همچنین دقت کنید چادر نباید در جهت باد باشد. منطقه‌ای که برای زدن چادر در نظر می گیرید باید صاف باشد.

از برقراری چادر مسافرتی در کنار رودخانه‌ها و کف دره‌ها به علت جاری‌شدن سیل و صدای آب خودداری کنید.

از زدن چادر در مجاورت چشمه‌ها خودداری کنید زیرا حیوانات شب‌ها برای استفاده از آب چشمه می‌آیند که این مسأله می‌تواند ایمنی شما را به خطر بیندازد.

در مواقع بارندگی از یک نایلون زیر چادر استفاده کنید تا رطوبت از کف چادر منتقل نشود. از پریا کردن چادر زیر درختان به علت برق‌گرفتگی ناشی از صاعقه بپرهیزید. چادر در زیر درختان بعد از مدتی بارندگی خیلی سریع‌تر خیس می‌شود.

چادر در جهت موافق باد در فاصله حداقل ۵ متری روشن کنید.

اگر عادت به سیگار شما زیاد است، باید بسیار محتاط باشید زیرا یک کبریت نیمه‌افروخته و یا یک ته سیگار می تواند چادر مسافرتی را به آتش بکشد.

از استفاده از چراغ خوراک‌پزی و روشنایی که دارای شعله هستند در چادر خودداری کنید. هر نوع سوخت را در محل امنی خارج از چادر نگهداری کنید.

حتی الامکان در داخل چادر مسافرتی یک خاموش کننده آتش نشانی داشته باشید.

از محل استقرار امکانات ایمنی و امدادی در دسترس، مثل نزدیکترین ایستگاه آتش نشانی و حتی نزدیکترین تلفن عمومی اطلاع یابید.

پنجره ها کار تهویه چادر را انجام میدهند پس در هنگام خواب حداقل قسمت پایینی پنجره باز نگه دارید.

محل زدن چادر نباید در مسیر عابران یا حیوانات باشد. حتما در زمان بیرون آمدن و داخل شدن به چادر در آن را ببندید چون حیوانات موذی مانند مار و عقرب سریع داخل چادر می‌روند.

یک کیسه نایلون برای جمع‌آوری زباله‌هایتان در نظر بگیرید و پس از ترک محل آن را از محیط زیست بیرون ببرید.

محل زدن چادر باید در دید باشد تا در زمان حادثه نیروهای امدادی بتوانند به راحتی محل را پیدا کنند.

در زمین‌های پست مانند گودال‌ها چادر نزنید.

چادر خود را روی علفزارها بنا نکنید. از بر پا کردن چادر کنار دیواره‌های سنگی خودداری کنید.

مطمئن شوید چادر شما حداقل ۶ متر از دیگر چادرها فاصله داشته باشد تا خطر گسترش سریع حریق کاهش یابد.

نکات مهم بعد از برپایی چادر مسافرتی:

حداقل تا فاصله ۵ متری از چادر آتش و یا ذغال درست نکنید. آتش را می‌توانید پشت چادر و در جهت موافق باد در فاصله حداقل ۵ متری روشن کنید.

رسانه چه خبر

۲۳۲ شهر در وضعیت قرمز و نارنجی

وزارت بهداشت: در تازه ترین رنگ بندی نقشه کرونایی کشور، تعداد شهرهای قرمز و نارنجی افزایش یافت تا هفته گذشته ۵۷ شهرستان در وضعیت قرمز، ۸۶ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۹۹ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۰۶ شهرستان در وضعیت آبی قرار داشتند. بر همین اساس، تعداد شهرهای قرمز و نارنجی به ترتیب ۱۲۰ و ۱۱۲ شهر افزایش یافت. در حال حاضر، ۱۶۶ شهر در شرایط زرد قرار دارند و فقط ۵۰ شهر کشور آبی هستند.

۱۵۳ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است

ویدا: تا کنون ۶۴ میلیون و ۲۸۱ هزار و ۳۵۶ دوز نوبل، ۵۸ میلیون و ۱۵۴ هزار و ۲۶۱ نفر دوز دوم و ۳۰ میلیون و ۱۷۵ هزار و ۶۱۷ نفر، دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۱۱۱ هزار و ۳۲۳ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۲۸ هزار و ۸۳ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

افزایش تعداد فوتی‌های سیلاب کشور اخیر به ۵۶ نفر

تسنیم: رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از افزایش تعداد فوتی‌های سیلاب کشور اخیر به ۵۶ نفر خبر داد. مهدی ولی‌پور رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر در خصوص آخرین آمار فوتی‌ها و مفقودی‌ها سیلابهای اخیر در سطح کشور اظهار کرد: چهارمحال و بختیاری، اصفهان، یزد و تهران از استان‌های هستند که شب جمعه متاثر از سیل بودند. وی تصریح کرد: متاسفانه جمع آمار فوتی‌های ناشی از سیلابهای اخیر به ۵۶ نفر رسیده است. همچنین آمار مفقودی سیل‌های اخیر به ۱۸ نفر افزایش یافته است. ولی‌پور ادامه داد: حدود ۱۵۰۰ نفر در پی سیلابهای اخیر عملیات امداد و نجات و انتقال هموطنان را به نقاط امن انجام می‌دهند.

ابلاغ برنامه جدید حذف هپاتیت های ویروسی در کشور

مهر: معاون بهداشت وزارت بهداشت، از تدوین بسته جدید برنامه حذف هپاتیت‌های ویروسی در کشور خبر داد. کمال حیدری، در پیامی به مناسبت فرارسیدن روز جهانی هپاتیت، از تدوین بسته جدید برنامه حذف هپاتیت‌های ویروسی خبر داد و گفت: این بسته جدید به زودی به عنوان یک اولویت بهداشتی به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ می‌شود. وی یادآور به تاکید سازمان جهانی بهداشت بر ضرورت دسترسی تمامی سطوح جامعه به مراقبت‌های مرتبط با این بیماری، افزود: بسته جدید به عنوان برنامه حذف هپاتیت‌های ویروسی در کشور بر خدمات بیماریابی فعال و غیر فعال، مشاوره، مراقبت و درمان این بیماری در نظام شبکه متمرکز است. ۲۸ جولای، برابر با ۶ مرداد، به نام روز جهانی هپاتیت نامگذاری شده و هدف از آن، افزایش آگاهی‌ها در خصوص این بیماری کبدی است که در صورت بی‌توجهی به آن، می‌تواند با عواقب خطرناکی همراه باشد. تلاش‌های جهانی، حذف هپاتیت‌های ویروسی نوع B، C و D را اولویت قرار داده و شکل مزمن این سه هپاتیت، مسئول بیش از ۹۵ درصد مرگ‌های ناشی از این بیماری است. از آنجایی که شاید مشاوره و ابزارهای تشخیصی، درمانی و پیشگیرانه از هپاتیت‌های مزمن ویروسی اغلب دور از دسترس افراد و گاهی تنها در بیمارستان‌ها متمرکز است، سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی هپاتیت ۲۰۲۲، بر ضرورت دسترسی تمامی سطوح جامعه به مراقبت‌های مرتبط با این بیماری تاکید می‌کند. این سازمان، حذف هپاتیت‌های ویروسی تا سال ۲۰۳۰ را هدف قرار داده و بر این اساس، اهداف خردی را تعیین کرده است تا مبنای اقدامات کشورهای عضو قرار گیرد. خوشبختانه ایران در حال حاضر جزو کشورهای با شیوع نسبتاً کم هپاتیت B محسوب می‌شود و شاهد روند کاهشی این بیماری در کشور هستیم. اما از آنجایی که باوجود بستر آماده نظام شبکه، گروه‌های پرخطر سخت در دسترس به صورت خودجوش مراجعه نمی‌کنند، اداره هپاتیت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر در معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بسته جدید برنامه حذف هپاتیت‌های ویروسی را با همکاری کارشناسان و مدیران مرکز مدیریت شبکه تهیه کرده است. این بسته خدمات بیماریابی فعال و غیر فعال، مشاوره، مراقبت و درمان هپاتیت در نظام شبکه را شامل شده و به زودی به‌عنوان یک اولویت بهداشتی به دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ می‌شود.