

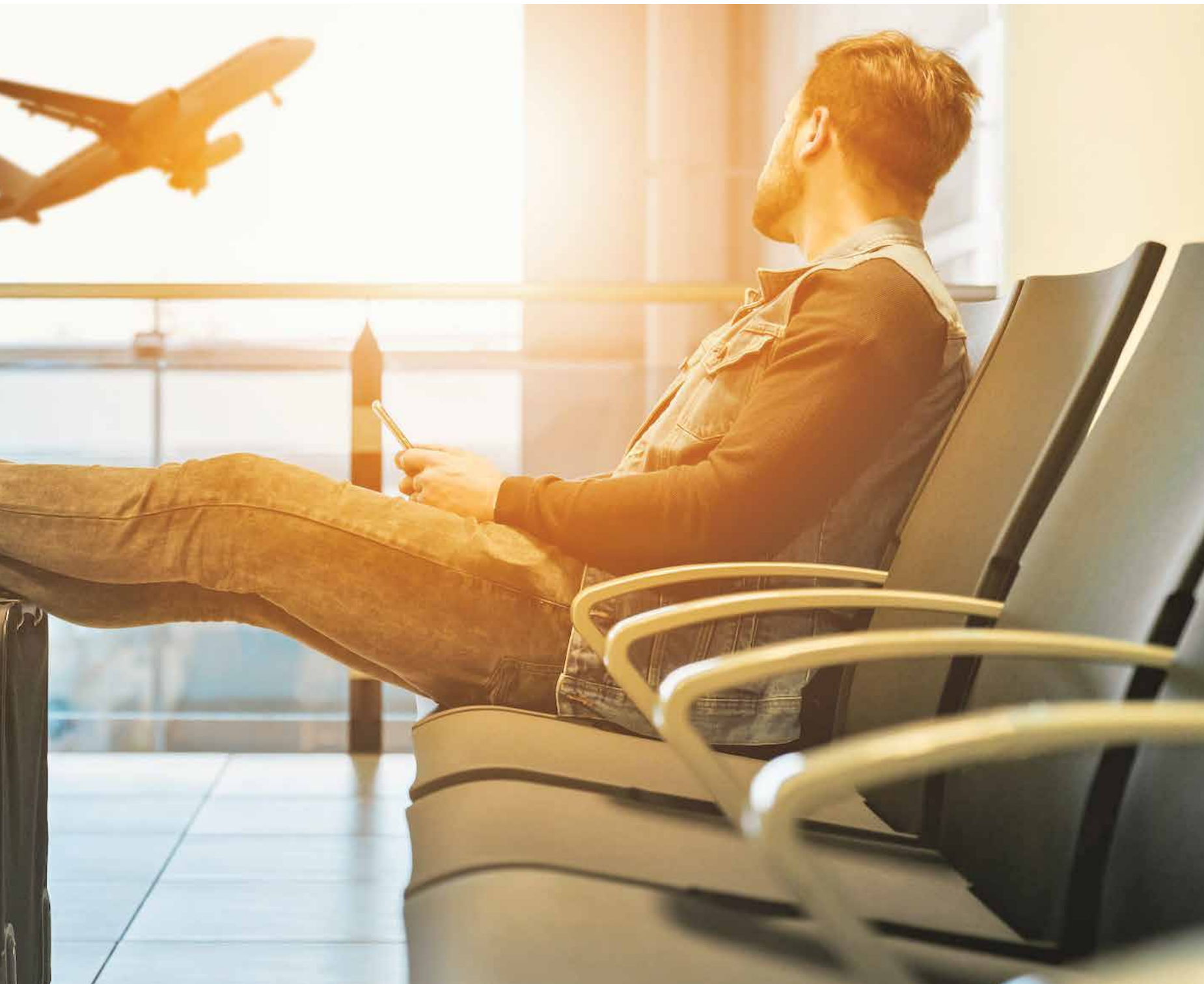
## از این دیدگاه

پیک آنفلوانزا  
در سیر نزولی  
قرار دارد

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیماری آنفلوانزا که از اواخر مهرماه سال جاری شروع شده و در اواسط آبان‌ماه به اوج موج اولیه خود رسید، اکنون در سیر نزولی پیک بروز اولیه قرار دارد.

به گزارش ایرنا از ویدا، شهنام عرشى افزود: بروز سالانه آنفلوانزا به طور معمول دارای سه موج است که موج اولیه بروز بیماری معمولاً در ابتدای فصل پاییز، موج دوم معمولاً با شدت کمتر از موج اولیه در ماه‌های بهمن و اسفند و موج سوم در اردیبهشت‌ماه سال بعد رخ می‌دهد.

وی تأکید کرد: با توجه به گذر از پیک بزرگ موج اولیه و روند کاهشی آن، اکنون باید برای بروز موج دوم در بهمن‌ماه سال جاری آمادگی داشته باشیم. در این راستا آموزش‌های بهداشت فردی و اجتماعی با تأکید بر استفاده از ماسک به‌ویژه در اماکن بسته و بدون تهویه، شست‌وشوی مرتب دست‌ها، تهویه مناسب اماکن به‌خصوص اماکن تجمعی و انجام واکسیناسیون آنفلوانزا در گروه‌های هدف و اولویت‌دار بسیار ضروری است. سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، گفت: به دلیل احتمال ابتلا به بیماری در همه فصول سال، انجام واکسیناسیون سالانه آنفلوانزا منوط به انجام آن فقط در اوایل مهرماه نیست و در هر زمانی از طول سال و برای گروه‌های اولویت‌دار با توجه به دسترسی به واکسن آنفلوانزا، الزامی و ضروری است. همچنین لازم است در صورت علامت‌دار بودن، به پزشک مراجعه و از مصرف خودسرانه دارو و خوددرمانی پرهیز شود. توصیه می‌شود تا رفع علامت‌های حاد بیماری از حضور در محل کار و مدرسه اجتناب شود.

جا نماندن از پرواز  
با چند راهکار ساده

آنا عبادی

روزنامه‌نگار

بلکه همه برنامه‌های سفری تنظیم شده هم از دست می‌رود و شاید این لحظه تلخ به آسانی از خاطر نرود. برای اینکه هیچ وقت از پرواز جا نمانید، این چند راهکار را به ذهن بسپارید.

**چک لیست سفر تهیه کنید**  
حتماً چند روز قبل از سفر یک

چک لیست تهیه کنید و همه لوازم و مدارک لازم برای سفر و کارهای قبل از سفر را در آن بنویسید. با علامت زدن کنار هر یک از موارد فهرست شده، از انجام تمام کارها پیش از سفر آماده کنید و در کیسه پلاستیکی زیپ دار، در دسترس خود قرار دهید.

**چمدان‌تان را یک روز قبل ببندید**  
بستن چمدان خود را هرگز برای لحظات آخر نگذارید. یک یا چند روز قبل از سفر چمدان‌تان را ببندید تا اگر نیاز به وسایلی

داشتید و در دسترس نبود، آنها را در فرصت مناسب و بدون استرس تهیه کنید.

مدارک شناسایی‌تان را دم  
دست بگذارید

بدون ارائه کارت شناسایی سفر عملاً امکان‌پذیر نیست. پس مدارک شناسایی‌تان را از پیش از سفر آماده کنید و در کیسه پلاستیکی زیپ دار، در دسترس خود قرار دهید.

زنگ ساعت‌تان را برای خروج  
از خانه هم کوک کنید

حتماً از روز قبل زنگ ساعت را کوک کنید تا خواب نمانید. بهتر است زنگ ساعت را برای زمان حرکت نیز کوک کنید تا بموقع از منزل خارج شوید.

چند روز قبل از سفر یک چک لیست تهیه کنید. با علامت زدن کنار هر یک از موارد فهرست شده، از انجام تمام کارها پیش از سفر، مطمئن خواهید شد. سعی کنید در فهرستان چیزی از قلم نیفتد

۷۲ کشور متقاضی حضور در  
جشنواره فیلم فجر شدند

۵۷۸ فیلم متقاضی حضور در بخش بین‌الملل چهل و یکمین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر شدند. به گزارش روابط عمومی جشنواره بین‌المللی فیلم فجر، در مجموع ۵۷۸ فیلم از ۷۲ کشور متقاضی حضور در بخش بین‌الملل شدند. علاوه بر آثاری از سینماگران ایران، فیلم‌هایی از کشورهای اتریش، آلمان، استرالیا، کانادا، لهستان، انگلستان، ترکیه، بلژیک، فرانسه، اوکراین، آمریکا، اسپانیا و اتریش آتارشان را برای حضور در بخش بین‌الملل این دوره جشنواره ثبت کرده‌اند.

نمایشگاه بین‌المللی کتاب بیروت با  
حضور ایران افتتاح شد

شصت و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب بیروت با حضور ناشرانی از کشورهای ایران، عمان، امارات متحده عربی، مرکز فرهنگی فرانسه، سوریه، عراق، عربستان و لبنان افتتاح شد. به گزارش ایرنا، خانه کتاب و ادبیات ایران با همکاری رایزنی فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در لبنان برای دومین بار در قالب غرفه ملی جمهوری اسلامی ایران با عرضه بیش از ۵۰۰ عنوان کتاب از ناشران ایرانی در حوزه‌های مختلف کودک و نوجوان، ادبیات، هنر، شعر، تاریخ، ادبیات دفاع مقدس و پایداری، دین و... در این دوره از نمایشگاه بین‌المللی کتاب بیروت حضور دارد.

«هیس! پسرها گریه  
نمی‌کنند» به فجر نمی‌رسد

پوران درخشنده از به تعویق افتادن مجدد ساخت فیلم «هیس! پسرها گریه نمی‌کنند» خبر داد. این کارگردان گفت: ابتدا کرونا و بعد هم مشکلات مالی و نبود سرمایه باعث شد تا ساخت فیلم جدیدم «هیس! پسرها گریه نمی‌کنند» بارها به تعویق بیفتد و مشکلات همچنان هم ادامه دارد. آماده بودم تا فیلم «هیس! پسرها گریه نمی‌کنند» را بسازم، تمامی مقدمات سرمایه‌گذاری و تهیه‌کنندگی انجام شده بود، اما باز هم انگار ساخت این فیلم در سال جاری و یا رساندنش به جشنواره فیلم فجر شدنی نیست.

