با وجود قرار گرفتن مطالبات دانش آموزان در هاله‌ای از ابهام، وزارت بهداشت توصیه‌هایی به دانش آموزان در مورد صبحانه صحیح داشته است!

حکایـــت تکراری...

وقتی مردم گرفتار مشکلات معیشتی هستند چه توصیه بهداشتی برای خوردن صبحانه و ناهار و میان وعده دارید؟

آرمان ملی: در حالیکه دانشجویان کشور هنوز از وضعیت بازشدن کلاس‌های خود به دلیل برگزاری برخی اجتماعات اعتراضی آگاه نیستند و بازشدن کلاس‌ها و رفتن دانشجویان به کلاس‌های درس در ابهام است دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت وعده غذایی صبحانه صحیح توصیه‌هایی را به دانش‌آموزان ارائه کرده است! نکته مهم دیگری که نمی‌توان به سادگی از کنار آن عبور کرد، این واقعیت غم‌انگیز است که بسیاری از دانش‌آموزان هم مثل سایر اعضای خانواده‌شان در شرایط بد اقتصادی و وضعیت سخت معیشتی گرفتار شده‌اند. در توصیه‌های تغذیه‌ای دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به دانش‌آموزان، آمده است که «صبحانه وعده‌ای ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن است!» با این شرح که: «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است، اما بسیاری از کودکان و نوجوانان به‌طور منظم صبحانه نمی‌خورند. خوردن یک صبحانه مغذی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا تغذیه بهتر و حتی عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می‌شود. صبحانه خوردن گرسنگی را در طول ساعات مدرسه کاهش می‌دهد که خود می‌تواند باعث کاهش حواس پرتی شده و عملکرد تحصیلی، خلق و خو و رفتار دانش‌آموز را بهتر کند. کودکان و نوجوانانی که صبحانه می‌خورند عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به بقیه دارند.» با تایید این نکته که تغذیه بهتر می‌تواند در عملکرد مغز موثر باشد و یادآوری دوباره این نکته که دلیل صبحانه نخوردن شمار برخی از دانش‌آموزان عدم توانایی اقتصادی و تنگدستی معیشتی است به ادامه این توصیه‌نامه می‌پردازیم که گفته: «در یک صبحانه مقوی، توصیه می‌شود از انواع نان به‌ویژه نان‌های تیره و سبوس‌دار در کنار مواد غذایی حاوی پروتئین مانند پنیر و تخم‌مرغ استفاده شود. همراه کردن این اقلام غذایی با شیر و مغز دانه‌هایی مثل گردو به تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش‌آموزان کمک خواهد کرد.» گفته شده که «خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و میل به خوردن شیرینی‌ها و مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای پایین، کاهش می‌یابد. نخوردن صبحانه با تمایل به خوردن مقدار غذای بیش از نیاز بدن در وعده‌های بعدی همراه است که خود باعث اضافه وزن و چاقی در فرد خواهد شد.» و شاید نیازی به تکرار دوباره این موضوع نباشد که وقتی اصل قضیه که همان فقر اقتصادی، مطرح می‌شود دیگر بحث به چاقی و این قسم مسائل نمی‌رسد. همچنین گفته شده که «میزان پرخاشگری و افسردگی و کمبود مواد مغذی در بین دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند نسبت به افرادی که صبحانه نمی‌خورند به مراتب کمتر است.» باید گفت که این توصیه‌نامه، مصرف میان وعده‌های سالم در ساعات بین کلاس‌ها را بسیار مهم دانسته و گفته: «میان وعده که به عنوان مصرف مواد غذایی بین وعده‌های غذایی اصلی تعریف می‌شود، یکی از منابع اصلی دریافت کالری است. دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. دانش‌آموزان در این سنین باید برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی، حتما میان وعده، البته از نوع میان وعده‌های سالم، استفاده کنند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آنها در حد مطلوب باقی بماند. نخوردن میان وعده‌ها با کاهش قند خون در این افراد همراه است که خود می‌تواند با پرخاشگری، عدم توجه کافی به دروس در سر کلاس و عدم تمرکز و یادگیری کافی همراه باشد.» و باز همان مساله تکراری که وقتی وعده‌های اصلی وجود ندارند چه میان وعده‌ای؟ اما این توصیه‌نامه ادامه داده که «دانش‌آموزان چه میان وعده‌هایی استفاده کنند تا هم به رشد آنها کمک کند و هم به یادگیری بهتر آنها؟» و توضیح داده: «بهترین میان وعده‌ها برای دانش‌آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه‌ها (سیب، پرتقال، نارنگی، موز، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و...) و سبزیجات تازه (مانند هویج، کاهو، خیار و...) و میوه‌های خشک (مانند برگه میوه‌ها، کشمش و انجیر خشک و مویز و توت خشک)، مغزدانه‌ها (مانند گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت‌های سبوس‌دار است. یادمان باشد که میان وعده‌هایی مانند چیپس و غلات حجیم شده نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در بین دانش‌آموزان می‌باشند. استفاده از نان‌های محلی از جمله نان‌های خشک و نان‌های سبوس‌دار نیز می‌تواند گزینه مناسبی برای مصرف میان وعده‌ها در بین دانش‌آموزان باشد.» توصیه‌نامه به ناهار هم اشاره کرده، آن را مهم دانسته و گفته: «وعده ناهار یکی از وعده‌های اصلی است که در تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن به‌ویژه برای دانش‌آموزان که در سنین رشد قرار دارند اهمیت زیادی دارد. یکی از نکات بسیار مهم در وعده غذایی ناهار دانش‌آموزان، زمان مصرف آن است که نباید خیلی به تاخیر بیفتد. توصیه می‌شود تمام دانش‌آموزان وعده غذایی ناهار خود را بین ساعت ۱۲ تا ۱ ظهر مصرف کنند و مصرف این وعده به بعد از تعطیل شدن مدرسه موکول نشود. در وعده غذایی ناهار، دانش‌آموزان می‌توانند از انواع غذاهای مرسوم در فرهنگ ایرانی استفاده کنند مشروط بر اینکه میزان چربی این غذاها خیلی زیاد نباشد، از غذاهای سرخ کرده به تکرر استفاده نشود و این وعده غذایی در کنار خود حتما یک واحد لبنیات و یک واحد سبزی (مثل سبزی خوردن یا سالاد یا دو تا خیار یا گوجه) را به‌همراه داشته باشد. اگر دانش‌آموزان وعده غذایی ناهار خود را از مدرسه تهیه می‌کنند بهتر است به آنها آموزش داده شود که مصرف غذاهای پرچرب و فست فودها در مدرسه به عنوان ناهار به حداکثر یک یا دو بار در ماه محدود شود و بیشتر روزها از سایر غذاهای سنتی که در مدارس سرو می‌شود استفاده کنند. اگر می‌بینید که امکان ناهار خوردن در مدرسه برای دانش‌آموز مهیا نیست یا دانش‌آموز بیشتر اوقات در مدرسه از غذاهای ناسالم استفاده می‌کند بهتر است یک لقمه نان و پنیر برای وی بگذارید تا در ساعت ناهار آن را به عنوان یک میان وعده مصرف کند تا برای خوردن ناهار به منزل برسد. استفاده از انواع سالادها به عنوان وعده ناهار نیز برای دانش‌آموزان می‌تواند جذاب باشد. برای اینکه این سالاد را به عنوان یک وعده برای دانش‌آموزان جا بیندازید می‌توانید در این سالادها از انواع حبوبات پخته شده، کمی پنیر رنده شده و کمی گوشت مرغ نیز استفاده کنید تا دانش‌آموز آن را به عنوان یک وعده اصلی بپذیرد.» و حکایت همان حکایت تکراری ست و دیگر نیازی هم به تکرار مکررات نیست...

آمار رو به افزایش اختلالات شنوایی در ایران

شیوع کم‌شنوایی در میان کارگران بسیار بالاست

آرمان ملی: رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت با اشاره به آمار رو به افزایش کم‌شنوایی در ایران، اختلالات شنوایی در میان کارگران را بسیار بالا توصیف کرد. سعید محمودیان، در گفت‌وگویی که با ایلنا داشته، گفته: «به‌رغم تمام پیشرفت‌هایی که در علم پزشکی رخ داده است، متأسفانه بر اساس گزارش‌های مستند سازمان جهانی بهداشت و بررسی‌هایی که در وزارت بهداشت ایران انجام شده است، آمار کم‌شنوایی روند رو به افزایشی داشته است چنانکه اگر این اختلال را به عنوان یک بیماری در نظر بگیریم، میزان آن در جامعه ۶. ۷ درصد جمعیت است بدین معنی که ۶. ۷ درصد جمعیت ایران دچار اختلال کم‌شنوایی هستند. این عدد نزدیک آمارهای جهانی است.» محمودیان یادآور شده: «این بیماری در سال ۲۰۰۵، رتبه سیزدهم را در میان بار بیماری‌ها به خود اختصاص داده بود، اما این رتبه در سال ۲۰۲۰ به سوم رسیده است. این بدین معنی است که ریسک فاکتورها در حوزه کم‌شنوایی به خوبی کنترل نشده و مبتلایان به این اختلال افزایش پیدا کرده است.» او همچنین در مورد شیوع کم‌شنوایی در گروه‌های سنی اظهار کرده: «آمار این بیماری در میان نوزادان حدود ۳ نفر در هر هزار تولد است که در برخی از استان‌ها به حدود ۷ نفر و برخی دیگر به ۱۴ نفر در هر هزار تولد می‌رسد که میانگین آن ۳ نوزاد کم‌شنوا در هر هزار تولد است. آمار شیوع اختلال کم‌شنوایی در بچه‌های پیش دبستانی حدود ۳ تا ۵ درصد و در دانش‌آموزان نیز حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد است. این آمار در سالمندی به‌شدت افزایش داشته و به بالای ۶۷ درصد رسیده و در افراد بالای ۸۰ سال نزدیک ۱۰۰ درصد می‌رسد.» محمودیان تصریح کرده:

«توجه به شیوع بالای کم‌شنوایی بسیار دارای اهمیت است چرا که عواقب و عوارض زیادی ایجاد می‌کند، چنانکه در میان سالمندان موجب دمانس شده و آمار آلزایمر را تا ۷ برابر افزایش می‌دهد. از سوی دیگر در دوره نوزادی و کودکی موجب اختلال یا تأخیر در گفتار شده و عملا دو نوع معلولیت ایجاد می‌کند. از سوی دیگر در دوران دانش‌آموزی نیز عقب ماندگی تحصیلی ایجاد می‌کند و این موضوع در آینده کار، معاش، درآمد و حتی ازدواج آن‌ها را به خطر می‌اندازد.» او بیان کرده: «ما امروز از واژه‌ای به عنوان ناشنوایی استفاده نمی‌کنیم بلکه از کم‌شنوایی استفاده می‌کنیم، کم‌شنوایی درجه دارد و افرادی که در گذشته به آن‌ها کر گفته می‌شد الان به عنوان سخت‌شنوا شناخته می‌شوند، در واقع شنوایی این افراد به‌شدت افت کرده به گونه‌ای که ارتباط آن‌ها قطع می‌شود. اگر افرادی سخت شنوایی متوسط به بالا داشته باشند معمولا در گفتار هم دچار اختلال می‌شوند. درمان افراد سخت‌شنوا کاشت حلزون شنوایی است.» او ادامه داده: «در حال حاضر برنامه سلامت شنوایی وزارت بهداشت که تمامی ایرانیان را دربر می‌گیرد شامل غربالگری برای تمامی نوزادان است و خوشبختانه برای افراد زیر چهار سال سخت‌شنوا کاشت حلزون انجام خواهد شد. برای سایر افراد نیز سمعک تجویز می‌شود. خوشبختانه در جهت عدالت محوری و دسترسی همه افراد با کمک بیمه‌ها عمل کاشت حلزون شنوایی برای افراد زیر چهارسال رایگان انجام خواهد شد.» او تأکید کرده: «باید با مراقبت‌های بهداشتی مانند شناسایی زودهنگام و ارائه خدمات درمانی به موقع مانند جراحی کاشت حلزون یا استفاده از سمعک آمار کم‌شنوایی و سخت شنوایی در کشور کاهش پیدا کند و این افراد بتوانند مانند سایر افراد جامعه زندگی کنند.» رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت، گفته: «اینکه درصد جراحی کاشت حلزون در خردسالان کم‌شنوایی که هنوز به سن گفتار یا زبان آموزی نرسیده‌اند، کاملا موفقیت‌آمیز است و فرد بلافاصله مانند دیگر افراد خواهد شد و اگر به این مساله رسیدگی نشود، مثلا به سن بیست سالگی برسد از آنجا که سن زبان‌آموزی را رد کرده است از شانس بهبودی کمتری برخوردار است به همین دلیل لازم است که از همان سنین پایین غربالگری انجام شود.» او همچنین در مورد هزینه‌های کم‌شنوایی بر کشورها نیز اظهار کرده: «بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کم‌شنوایی سالانه حدود ۸۰۰ میلیارد دلار بر نظام سلامت کشورها صدمه می‌زند. اگر کشورها برنامه‌های پیشگیرانه برای کم‌شنوایی نداشته باشند، نظام سلامت آن‌ها باید سالانه هزینه گزافی را بپردازد. عملا سالی ۳ هزار تا ۵ هزار نوزاد در کشور به دنیا می‌آیند که به کم‌شنوایی شدید مبتلا هستند، اگر به این افراد رسیدگی نشود باید برای آن‌ها در آینده هزینه‌های مختلفی شود، از سوی دیگر این افراد دیگر مولد نبوده و دچار مشکلات اجتماعی و اقتصادی خاصی هم خواهند شد.» او یادآور شده: «بر اساس بررسی‌هایی که تا سال ۹۵ در کشور انجام شد، مشاهده کردیم که برنامه‌های غربالگری و درمان زودهنگام برای کودکان زیر چهار سال کیفیت زندگی این افراد را به‌رغم شنوایی تا ۷ درجه می‌تواند افزایش دهد و مثلا اگر یک میلیارد تومان برای غربالگری هزینه می‌دهیم از آن سو حدود ۲۰ میلیارد تومان صرفه جویی می‌کنیم. به همین دلیل یک برنامه کاملا مقرون به صرفه برای بیمه‌ها، مردم و... است.» رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت همچنین در مورد وضعیت سلامت گوش در میان کارگران نیز اظهار کرد: شیوع کم‌شنوایی در میان کارگران بسیار بالا است. بر اساس بررسی‌های انجام شده در میان اقشار مختلف اختلالات شنوایی در ۱۷ درصد افرادی که در مراکز صنعتی حضور داشتند وجود داشت. اگر کارخانه‌ها و کارگاه‌ها نیز بررسی شوند آمار این اختلالات افزایش پیدا می‌کند.

اخبار کوتاه

شکل‌گیری موج شیوع کووید-۱۹ در اروپا

همزمان با آغاز روند کند تزریق دُز یادآور واکسن کرونا، موج شیوع بیماری کووید- ۱۹ در اروپا پدیدار شده است. به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد با کاهش دما، موج جدیدی از بیماری کووید- ۱۹ در اروپا در حال شکل گیری است و کارشناسان بهداشت عمومی هشدار داده‌اند که سردرگمی در مورد انواع واکسن‌های موجود احتمالا دریافت دُزهای یادآور واکسن را محدود می‌کند. زیرسویه‌های ۵/BA. ۴ اُمیکرون که تابستان امسال به گونه‌های غالب بیماری تبدیل شدند، همچنان عامل اکثر موارد ابتلا به حساب می‌آیند، هرچند زیر سویه‌های جدیدتر اُمیکرون در حال افزایش است. مقامات سازمان جهانی بهداشت (WHO) به تازگی در اظهاراتی اعلام کردند که صدها شکل جدید اُمیکرون توسط دانشمندان ردیابی می‌شود. داده‌های سازمان جهانی بهداشت که اواخر روز چهارشنبه منتشر شد، نشان داد: با وجود کاهش چشمگیر تست‌های غربالگری، هفته گذشته تعداد مبتلایان در اتحادیه اروپا به ۱. ۵ میلیون نفر رسید که هشت درصد نسبت به هفته قبل افزایش داشت. در سطح جهانی، تعداد مبتلایان همچنان رو به کاهش است. همچنین آمار بستری‌ها در بسیاری از کشورهای عضو اتحادیه اروپا و انگلیس طی هفته‌های اخیر افزایش یافته است. واکسن‌های به روز شده کروناویروس از ماه سپتامبر در اروپا عرضه شده‌اند و دو نوع واکسن که زیر سویه BA. ۱ و همچنین زیرسویه‌های ۵/BA. ۴ را هدف قرار می‌دهند در کنار واکسن‌های نسل اول در دسترس هستند.

آخرین وضعیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی

مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گزارش آخرین وضعیت بررسی رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور در مقابله با ویروس کرونا را اعلام کرد. به گزارش ایلنا، براساس اعلام مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، آخرین وضعیت کشوری نتایج اقدامات ناشی از تشدید بازرسی‌ها از تاریخ ۶ تا ۱۳ مهر ماه ۱۴۰۱ به این شرح است؛ از تعداد ۳۵۷۷۸۰۷ مرکز تهیه، توزیع و عرضه و فروش موادغذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، ۱۴۶۹۸۸ مرکز مورد بازرسی قرار گرفته‌اند و از تعداد ۲۸۴۲۵ مرکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش موادغذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی که اخطار دریافت کرده و به مراجع قضائی معرفی شده‌اند، ۳۳۷ مرکز پلمب شده‌اند.

چرا مخازن زباله در تهران جمع آوری شده؟

ایسنا نوشت: شهردار تهران نسبت به جمع‌آوری برخی مخازن زباله در سطح شهر تهران توضیحاتی ارائه داد. علیرضا زاکانی در حاشیه مراسم افتتاح سه مجتمع یاورشهر در جمع خبرنگاران در خصوص جمع‌آوری مخازن زباله در برخی نقاط شهر تهران گفت: بالغ بر ۶۰۰ مخزن زباله در حوادث روزهای اخیر آتش زده شده است. در برخی نقاط مرکزی شهر برای اینکه از این مخازن برای راهبندان استفاده نشود تمهید شد که این مخازن جمع‌آوری شوند. در حقیقت این کار برای مدیریت رفت و آمد انجام شده و قطعا در آینده بار دیگر این مخازن به سطح شهر بازگردانده خواهد شد.

ثبت بیش از یک میلیون تولد و ۵۴۴ هزار فوتی در سال ۱۴۰۰

بر پایه آمار ثبت احوال کشور نرخ ولادت در سال گذشته یک میلیون و ۱۱۶ هزار و ۲۱۱ مورد ثبت شده که در سال گذشته همچنین تعداد فوتی‌های ثبت شده ۵۴۴ هزار و ۵۱۵ مورد بوده است. به گزارش ایسنا، از کل ولادت‌های سال گذشته ۵۷۵ هزار و ۹۵۸ نفر مرد و ۵۴۰ هزار و ۲۵۳ نفر زن ثبت شده است. از مجموع ولادت‌های ثبت شده در سال ۱۴۰۰ در کشور به ترتیب استان تهران با ۱۴۴ هزار و ۹۳۹ نفر، استان خراسان رضوی با ۱۰۷ هزار و ۲۹ نفر و استان خوزستان با ۹۱ هزار و ۲۰۴ نفر در رتبه‌های اول تا سوم بیش‌ترین تعداد ولادت در سال گذشته در بین استان‌ها را داشته‌اند. در استان تهران از ۱۴۴ هزار و ۹۳۹ ولادت ۷۵ هزار و ۸ نفر مرد و ۶۹ هزار و ۹۳۱ نفر زن بوده‌اند. استان‌های سمنان با هفت هزار و ۳۳۳ نفر، ایلام با هفت هزار و ۷۶۲ نفر و کهگیلویه و بویراحمد با ۱۰ هزار و ۴۴۱ تولد به ترتیب در کل ولادت‌های سال گذشته رتبه کمترین ولادت در کشور را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین در استان سمنان از ۷ هزار و ۳۳۳ ولادت ۳ هزار و ۷۶۳ نفر مرد و ۳ هزار و ۵۷۰ نفر زن بوده‌اند. همچنین سال گذشته ۵۴۴ هزار و ۵۱۵ فوتی در کشور به ثبت رسیده است .

فـــرارو

فیلترشکن‌ها در دنیا چه کاربردهایی دارند

وی‌پی‌ان‌ها چگونه عمل می‌کنند

این روزها تب فیلترشکن داغ است و حالا از تجارت سالانه چندهزار میلیارد تومانی این بازار سخن گفته می‌شود اما این فیلتر شکن‌ها به عبارت علنی شبکه خصوصی مجازی چگونه عمل می‌کنند؟ به گزارش خبرآنلاین، افراد به دلایل مختلفی از VPN استفاده می‌کنند تا فعالیت آنلاین خود را خصوصی نگاه داشته و بدون مداخله، از اینترنت استفاده کنند. بسیاری برای دسترسی به اپلیکیشن‌های دچار محدودیت شده، انواعی از این فیلترشکن‌ها را انتخاب می‌کنند. گردش مالی شگفت‌انگیزی دارد و البته خطرات زیادی چون هک شدن و ... چون برای بسیاری از این فیلترشکن‌ها باید به درگاه‌هایی متصل شد که می‌توانند مشکل ساز باشند ولی شاید باورش برایتان سخت باشد که اگرچه این فیلترشکن‌ها سال‌هاست در کشورهای مختلف حربه‌ای برای دور زدن فیلترینگ است اما در تعریف کارایی این فیلترشکن‌ها ویژگی‌های زیادی نوشته شده است! این شبکه شخصی مجازی را گروهی ساده‌ترین و موثرترین راه برای افراد می‌دانند تا بتوانند از ترافیک اینترنت خود محافظت کنند. هنگامی که به یک سرور ایمن VPN متصل می‌شوید، ترافیک اینترنت شما از یک تونل رمزگذاری شده عبور می‌کند که افرادی از جمله هکرها و شرکت‌های ارائه‌دهنده سرویس اینترنت قادر به رویت آن نخواهند بود.

تغییر آدرس آی.پی

یکی از دلایل استفاده از VPN، تغییر آدرس IP شماست؛ عددی منحصربه‌فرد که هویت شما و موقعیت‌تان در دنیا را نشان می‌دهد. با استفاده از VPN، آدرس آی‌پی شما به موقعیت دیگری تغییر می‌کند، بسته به موقعیت VPNیی که از آن بهره می‌گیرد.

تغییر آدرس!

تغییر آدرس IP با بهره‌گیری از VPN به شما کمک می‌کند تا هویت‌تان را دربرابر وب‌سایت‌ها، برنامه‌ها و سرویس‌هایی که شما را ردیابی می‌کنند، محافظت کنید.

افزایش امنیت

استفاده از VPN شما را در برابر نقص‌های امنیتی مختلفی محافظت می‌کند. مسافران، کارگران دورکار و افراد مختلف، هنگامی که از یک شبکه عمومی WiFi غیرمطمئن و رایگان بهره می‌برند، ترجیحا بهتر است که VPN خود را روشن کنند.

در چه زمان‌هایی باید از VPN استفاده کرد؟

در شرایط زیر، استفاده از VPN برای شما کاربردی و مفید خواهد بود؛ هنگام سفر: سفر کردن بدین معنا نیست که باید شیوه استفاده‌تان از اینترنت را تغییر دهید. استفاده از VPN در طول سفر به شما کمک می‌کند که دقیقا مثل زمانی که در سرزمین مادری‌تان هستید، بتوانید خیلی ایمن آنلاین شده و از اینترنت استفاده کنید.

هنگام استفاده از شبکه‌های WiFi عمومی:

اگر در یک فضای عمومی مثل کافی‌شاپ، فرودگاه، مرکز خرید یا پارک به اینترنت WiFi عمومی وصل می‌شوید، باید مراقب اطلاعات خصوصی و مهمی که در دستگاه‌تان دارید باشید. پس با اتصال به VPN، می‌توانید ایمنی‌تان را بالا برده و با خیال راحت از این سرویس اینترنت عمومی بهره ببرید.

انجام بازی‌های آنلاین:

برای انجام بازی‌های آنلاین با دوستانی در کشورهای دیگر، باید از خودتان در برابر حملات DDoS محافظت کنید و با اتصال به سرور VPN یی که نزدیک به سرور بازی است، احتمال پینگ شدن یا تاخیرهای احتمالی را کاهش دهید.

به اشتراک گذاشتن فایل‌ها:

به اشتراک گذاشتن فایل‌های P۲P عموما بدین معناست که افراد غریبه می‌توانند آدرس IP شما را دیده و دانلودهای شما را ردیابی کنند. اما استفاده از VPN آدرس IP شما را خصوصی نگه خواهد داشت.

هنگام خرید:

جالب اینجاست که برخی فروشگاه‌های آنلاین در کشورهای خارجی، قیمت‌های متفاوتی را برای افرادی از کشورهای مختلف به نمایش می‌گذارند. شما با اتصال به VPN می‌توانید بدون توجه به اینکه از کدام کشور خرید می‌کنید، بهترین قیمت‌ها برای اجناس مدنظرتان را ببینید.

روی خط آرمان ملی

۸۸۷۶۰۱۷۶

بیمه تامین اجتماعی

نزدیک به ۲۰ سال است که برای دریافت بیمه پول به تامین اجتماعی می‌ریزم. به علت بیماری به یکی از بیمارستان‌های تامین اجتماعی رفتم. برایم آزمایش و سونوگرافی نوشت. وقتی برای انجام این دو کار رفتم، آزمایش را نزدیک به ۴۰۰هزار تومان و سونو را نزدیک به ۳۰۰هزار تومان پول دادم. این چه تامین اجتماعی هست که باید اینقدر پول برای درمان بیماری خود بدهیم .ازمسئولان تقاضا داریم فکری اساسی برای این گرانی‌ها کنند.

کاظمی از تهران

شیرخشک

فرزندم آلرژی دارد و باید شیرخشک رژیمی دریافت کند از هلال‌احمر تهیه می‌کنم. این شیر خشک در جای دیگری یافت نمی‌شود و قابل اعتماد نیست. با هلال‌احمر شهرستان کرج تماس گرفتم می‌گویند تاریخ جدید این شیرخشک هنوز توزیع نشده و فقط تاریخ قدیمی که اعتبارش تا نوزدهم آبانماه است. خواهش می‌کنم رسیدگی کنید تا بلکه سری جدید این شیرخشک وارد بازار شود.

یک شهروند از کرج