

تایید نخستین«DNA واکسن» جهان علیه کرونا در هند

شهر خبر: واکسن ZyCoV-D که تزریق آن در سه دوز انجام می‌شود نخستین واکسن کروناویروس از نوع DNA یا «DNA واکسن» است که استفاده اضطراری آن در هند مورد تایید قرار گرفته است. DNA واکسن‌ها، وکتورهایی هستند که قادرند در سلول‌های پستانداران رونویسی شده و با ابزار ژنی خود، باعث تحریک سیستم ایمنی میزبان علیه عامل بیماری‌زا شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد: این واکسن در ۶۶درصد از افراد در یافت‌کننده از بروز علائم بیماری پیشگیری کرده‌است.قرار است هر سال حدود ۱۲۰ میلیون دوز از این واکسن در هند تولید شود. پیش از این آزمایشات مربوط به اثربخشی واکسن نوع DNA روی نمونه‌های جانوری انجام گرفته که تایید شده‌است. بر اساس این خبر هند تاکنون بیش از ۵۷۰ میلیون دوز از سه واکسن کروناویروس تایید شده کوویشیلد، کوواکسین و اسپوتنیک وی را تزریق کرده‌است.

یافته‌ها

راهکارهایی برای غلبه

بر هر چه فویباست:

چند راه برای ترسیدن

پریسا جمعی / گروه ترجمه

news@naslefarda.net

از قدیم گفته‌اند که از هرچه بترسید بر سرتان می‌آید. شاید ترس‌های روزانه، زندگی برخی افراد را به جهنمی تبدیل کرده باشد که آن‌ها به هیچ وجه توان مقابله با آن را ندارند. راه‌هایی وجود دارد که می‌توانند نگرانی‌های روزانه این دسته از افراد را کم کرده تا آن‌ها بتوانند بدون ترس به زندگی روزمره‌شان بپردازند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید، می‌توانید با استفاده از ۱۰ روش غلبه بر ترس‌های روزانه زیر، زندگی راحت‌تری را تجربه کنید.

۱- با ترس غلبه بسر ترس‌هایتان وقت بگذارید

زمانی که دارید در دریایی از ترس و اضطراب غرق می‌شوید، بسیار سخت است که به کارها و اتفاقات پیرامون تان فکر کنید. اولین و مهم‌ترین کار این است که برای غلبه بر ترس‌هایتان وقت گذاشته و سعی کنید در زمان مناسب به سراغ آن‌ها بروید. برای ۱۵ دقیقه ترس‌ها و نگرانی‌تان را کنار گذاشته و حواستان را پرت کنید. پیاده‌روی، خوردن چای یا یک حمام گرم انتخاب‌های مناسبی برای این موضوع به شمار می‌رود.

۲- با تنفس استرس را از خود دور کنید
زمانی که ضربان قلب شما بالاتر می‌رود یا دستان عرق می‌کند، بهتر راه این است که با آن مقابله نکنید. سر جایتان نشسته و تنها سعی کنید با نفس کشیدن حواستان را پرت کرده و روی تنفس تان تمرکز کنید. کف دستتان را روی شکم گذاشته و به آرامی نفس بکشید. هدف این است که به مغز تان توانایی تطبیق با شرایط استرس‌زا را بدید تا بتواند خود را سر و سامان دهد.

۳- با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید
فرار کردن از ترس‌ها موجب می‌شود که آن‌ها روز به روز ترسناک‌تر شوند. اگر شما بتوانید با ترستان روبه‌رو شوید، آن‌ها کم‌کم از بین می‌روند. پس بهتر است به سرآغشان رفته و راه غلبه بر ترستان را پیدا کنید.

۴- به بدترین نتیجه‌ها فکر کنید
سعی کنید بدترین نتیجه را به عنوان عاقبت کار تان در نظر بگیرید. مثلاً فکر کنید هر لحظه ممکن است تحت تأثیر استرس بالا سکنه کنید. پس از آن خواهید دید که چیزی برای از دست دادن نخواهید داشت و به راحتی می‌توانید کارهایتان را انجام بدهید.

۵- منطقی باشید

در برخی مواقع بهتر است منطقی بود و با کمک مستندات به سراغ ترس‌ها رفت. برای مثال اگر از گیر کردن در آسانسور می‌ترسید، بهتر است از خودتان بپرسید آیا کسی را می‌شناسید که چنین اتفاقی برایش افتاده باشد. حتی می‌توانید از خودتان بپرسید که آیا دوست دیگری را می‌شناسید که چنین ترسی داشته باشد. امکان دارد با پرسیدن این سوال‌ها از خودتان به خنده افتاده و به ترس‌هایتان رافراموش کنید.

۶- کمال‌گرایی منطبق نباشد
زندگی پر از استرس‌های گوناگون است، بسیاری از ما حس می‌کنیم که باید همیشه در زندگی بهترین بوده و بدون نقص باشیم. تمامی انسان‌های کره زمین روزهای خوب و بد زیادی دارند. مهم‌ترین قضیه این است که در آن لحظات به یاد آوریم که حالمان مقطعی بوده و می‌تواند تغییر کند.

۷- تصور کنید در یک محل امن و شاد حضور دارید

چشمانتان را ببندید و یک محل امن و آرام را تصور کنید. این محل می‌تواند ساحلی زیبا یا یک خاطره شاد در کودکی باشد. در این محل، دیگر چیزی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. با تصور کردن این محل شاد خواهید توانست لحظه‌ای را در آرامش سپری کرده و ذهنتان را مرتب کنید.

۸- در مورد ترس‌هایتان صحبت کنید
با آدم‌های قابل اعتمادتان درباره ترس‌های خود صحبت کنید. اگر نمی‌توانید با دوست، همکار یا عضوی از خانواده‌تان صحبت کنید، به مشاور یا روانشناس روی آورید تا مشکلاتتان را بازگو کرده و از قدر نشان بکاهد.

منبع: <https://www.nhsinform.scot>

هشدار درباره تصادفات ساختگی و خودزنی برای دریافت ديه

خبر آنلاین؛ کارشناس حوزه معاینات بالینی سازمان پزشکی قانونی گفت:افراد، به هیچ عنوان سراغ ایجاد تصادفات ساختگی و خودزنی نروند، چرا که این گونه موارد در بیشتر مواقع توسط کارشناسان پزشکی قانونی شناسایی و برای طی مراحل بعدی به مقامات قضایی اعلام می‌شوند.
علی اصغر قربانی افزود: بیشترین مراجعات به پزشکی قانونی مربوط به تصادفات و نزاع است و در بین این مراجعه‌کنندگان، گاهی افرادی دیده می‌شوند که اقدام به خودزنی کرده‌اند یا با ایجاد سانحه و تصادف ساختگی مدعی آسیب‌های جسمانی می‌شوند.
هدف این افراد در تصادفات ساختگی، عمدتاً اخذ ديه یا ارش و جبران خسارت آسیب‌های ادعایی به ویژه از شرکت‌های بیمه است.نکته حائز اهمیت در خصوص مصدومان تصادفات ساختگی این است که برخی از صدمات ایجاد شده، مثل شکستگی استخوان‌ها، شدید است و آسیب‌های جدی به سلامت فرد وارد می‌کنند.

nasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

۷

یکشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۰

سال سی ام | شماره ۶۵۹۲

۲۲ آگوست ۱۳۸۰ | ۱۳ مردم ۱۴۴۲

گفت‌وگو با دارنده رتبه یک جهانی المپiad بین‌المللی فیزیک؛

بود و نبود نخبه‌ها در ایران برای کسی فرقی نمی‌کند

سید یاسین حسینی: حمایت مالی نسبت به رشته‌های محض بسیار کم است و در ایران کمتر!



کاربردی می‌کنند از فیزیک محض ندارند. از دیگر اشکالات این است که در وزارت علوم یک تفکری هست که می‌گوید دانشجوی رشته فیزیک، شیمی یا علوم پایه تا موقعی که پرفسور نشود نمی‌تواند چارچوب‌های علمی را ببندد یعنی نظریه بدهد. این تفکر اشتباه است. مثلاً برای بحث واگراییش به من می‌گفتند چرا از الان آمده‌ای نظریه‌پردازی می‌کنی در حالی که من از سازمان علوم فدرال دکتری افتخاری گرفتم زیرا در کنگره رم واگرایش را ارائه کردم و اثبات شد. شناسی که آوردم این بود که در خارج از کشور پذیرفته شدم و اگر این اتفاق نمی‌افتاد قطعاً در داخل ایران برای سنگ‌اندازی می‌شد و می‌گفتند چون استاد نیستی نمی‌توانی تئوری و نظریه بدهی. از دیگر اشکالات این است که ایران می‌گوید ما نیاز به فیزیک محض نداریم در صورتی که پایه فیزیک کاربردی همین محض است. هر صنعتی یا هر محصولی که توسط مهندسان ساخته می‌شود قطعاً نیاز تئوریکال دارد. از دیگر اشکالات که آزار دهنده است اینکه رتبه ایران در

اگر بخوایم در کنگره های بین المللی شرکت کنیم باید به یورو هزینه کنیم. مثلاً در کنگره بین المللی رم هر چند ما نماینده کشورمان بودیم اما هزینه رفت و برگشت مان با خودمان بود در حالی که باید خود کشور پرداخت می کرد. توقع داشتیم جایزه پولی می دادند اما ندادند و گفتند برای هدایای نقدی بوجه نداریم، صرفاً یکسری لوح و مدال دادند.

تخصصی فاصله بگیریم؛ با توجه به اینکه جامعه نخبگان کشورمان همواره از برخی بی‌مهری‌ها رنج می‌برند شما هم به عنوان یکی از چهره‌های جوان فیزیک ایران اگر صحبتی، در دلی دارید بفرمایید.

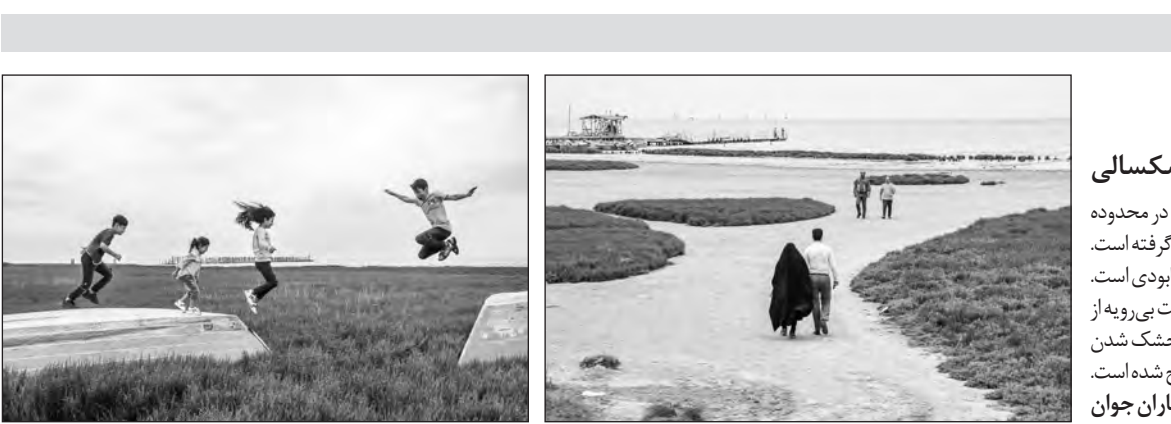
این مسیرها با چه چالش‌هایی مواجه بودید؟
به هر حال مشکلات متعددی وجود دارد. در مباحث علمی مشکلات فراوان است خصوصاً برای امثال من که در بحث‌های فیزیک محض کار می‌کنند. ببینید، ما دانشجویانی هستیم که علاقه‌مند به اثبات و حل مسئله روی کاغذ هستیم. فیزیک دو قسمت می‌شود یکی کاربردی که مرتبط با صنعت و مهندسی است و با این قسمت از فیزیک می‌شود پول درآورد. ولی آن قسمت از رشته ما که فیزیک محض است و با تئوری‌ها و اصول علمی محض کار می‌کنیم یک مقدار اشکال ایجاد می‌کند. یعنی از لحاظ حمایت مالی برای فعالیت‌های علمی‌مان مشکل داریم. شرکت‌های دانش‌بنیان حمایتی که از فیزیک



در مدارس، ایجاد امکان رعایت حداقل تراکم در کلاس‌های درس، تهویه کلاس‌ها، واکسیناسیون معلمان و کادر اداری، واکسیناسیون والدین دانش آموزان و در صورت تأمین واکسن، واکسینه کردن آن دسته از دانش آموزان که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند، انجام شده و سپس درباره دایر شدن حضوری کلاس‌های درس تصمیم‌گیری شود.
براین اساس سال تحصیلی جدید از ابتدای مهر آغاز خواهد شد، اما آموزش حضوری تا فراهم شدن شرایط بهداشتی مقرر به تعویق خواهد افتاد. در این جلسه بر لزوم تداوم اجرای محدودیت ترددها تا پنجم شهریور تأکید و مقرر شد براساس ارزیابی نتایج درباره نحوه و شکل اجرای این محدودیت‌ها پس از این تاریخ تصمیم‌گیری شود. مصوبات این جلسه برای بررسی و تصویب به جلسه فردای ستاد ملی مقابله با کرونا ارائه شد.



محدودیت‌های مصوب ستاد دارد که لازم است از همکاری مردم و تلاش‌های دست‌اندر کاران حوزه بهداشت و درمان و نیز اصناف، بازاریابان و هیئت‌های مذهبی برای اجرای مصوبات تشکر کنیم.
در این جلسه مقرر شد وزارت بهداشت دستورالعمل‌های ناظر به نحوه فعالیتست اصناف در پاساژها و بازارهای سرپوشیده را بازنگری و ارائه کند و همچنین در صدور مجوز برای تولید انواع واکسن‌های تولید داخل با رعایت جهات فنی و تخصصی تسریع شود. در این جلسه بر لزوم توسعه کسبو کارهای الکترونیک اعم از عرشه کالا، خرید و فروش و حمل‌ونقل آن تأکید شد.
همچنین با توجه به نزدیک شدن فصل بازگشایی مدارس، اعضا پیشنهاد کردند ابتدا تمام شرایط و زیرساخت‌های بهداشتی ضروری، نظیر تأمین استانداردهای مطلوب سرویس‌های بهداشتی



عکس خبر

«خلیج گرگان» در جدال با خشکسالی

خلیج گرگان بزرگ‌ترین خلیج دریای خزر است که در محدوده جغرافیایی ایران و بین دو استان مازندران و گلستان قرار گرفته است. در حال حاضر درصد بسیاری از خلیج خشک شده و رو به نابودی است. دلایلی از جمله تغییرات اقلیمی، گرمایش جهانی، برداشت بی‌رویه از سفره‌های آبی، کاهش بارندگی و افزایش تبخیر برای خشک شدن خلیج گرگان مطرح شده است.

فائزه کابلی/ باشگاه خبرنگاران جوان

کوتاه از جامعه

پنجشنبه‌ها تعطیل نیست

ایسنا: معاون توسعه مدیریت و منابع استاندار تهران از بازگشت ساعات اداری از ابتدای شهریورماه سال جاری به ۷:۳۰ تا ۱۴:۳۰ خبر داد. غلامرضا عباس‌پاشا در تشریح ساعات کاری در استان تهران از روز دوشنبه (یکم شهریورماه) گفت: ساعات کاری ادارات که برای صرفه‌جویی در مصرف برق و براساس ابلاغ وزارت کشور از ۷ تا ۱۳ اعلام شده بود، از نخستین روز شهریورماه به ۷:۳۰ تا ۱۴:۳۰ تغییر پیدا می‌کند. وی تأکید کرد: تعطیلی ادارات در روز پنجشنبه نیز با توجه به تمدید نشدن از سوی هیئت دولت به حال اول باز می‌گردد و روزهای پنجشنبه از اول شهریور تعطیل نیست. معاون استاندار تهران درباره ادامه دور کاری در استان تهران نیز گفت: باتوجه به‌ادامه شرایط قرمز کرونایی در استان تهران تمامی محدودیت‌ها از جمله دور کاری کارمندان همچون گذشته ادامه خواهد داشت.

بستری مبتلایان به دلتا، ۲ برابر بیش از سویه‌هاست

ایرنا: عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: احتمال بستری شدن مبتلایان به دلتا دو برابر بیش از سویه‌های دیگر کروناست. مسعود مردانی افزود: افسرد مبتلا به دلتا نسبت به سویه‌های دیگر کرونا بیمارتر هستند و علائم این ویروس در آن‌ها شدیدتر است و وضعیت آن‌ها زودتر به وخامت می‌رود. وی اظهار داشت: سردرد، گلودرد، آبریزش بینی و سرفه در مبتلایان به دلتا کرونا بیشتر مشاهده می‌شود و در مراکز درمانی بستری می‌شوند. متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: تاکنون هیچ ارتباطی بین گروه خونی و خطر ابتلا به کرونا وجود ندارد و افراد فکر نکنند که گروه خونی «O» به کرونا مبتلانی‌شوند. به گفته مردانی، با توجه به گسترده‌گی شیوع کرونا از نوع دلتا و سرعت انتقال پذیری آن به افراد توصیه می‌شود روزانه میوه و سبزیجات و مایعات زیاد مصرف کنند. وی خاطر نشان کرد: به میزان کافی غلات و حبوبات مصرف شود و رعایت پروتکل بهداشتی در این روزها بیش از گذشته ضرورت دارد.

رأی قطعی خلع‌ید هفت تبه به دولت و خریدار ابلاغ شد

باشگاه خبرنگاران جوان: رأی قطعی شعبه ۵۵ حقوقی تهران دایر بر خلع‌ید هفت تبه به دولت و خریدار ابلاغ شد؛ بنابراین گزارش، بر این اساس مالکیت هفت تبه از خریدار خلع‌ید به دولت واگذاز می‌شود و با حکم صادره این مجتمع به بیت‌المال بازمی‌گردد. گفتنی است؛ ۲۲ تیرماه سال جاری سخنگوی قوه قضاویه از دستور حجت‌الاسلام و المسلمین محسنی اژه‌ای رئیس قوه قضائیه در نخستین روزهای آغاز کاری خود برای پیگیری پرونده هفت تبه خبر داده بود.

فراخوان مشمولان اعزامی پایه خدمتی شهرپور ماه

تسنیم: سازمان وظیفه عمومی ناجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: کلیه مشمولانی که برگ آماده به خدمت به تاریخ شهریورماه سال ۱۴۰۰ در یافت کرده‌اند، باید با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی پلیس ۱۰۱، برگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. در این اطلاعیه آمده است؛ این دسته از مشمولان باید روز دوشنبه یکم شهریورماه سال ۱۴۰۰ در ساعت، محل و مراکزی که در برگ معرفی‌نامه مشمولان اعلام شده، حضور یابند تا به خدمت دوره ضرورت اعزام شوند. گفتنی است؛ مشمولان باید اصل مدارک مورد نیاز اعم از برگ آماده به خدمت، برگ محل مراجعه، برگ واکسیناسیون، کارت ملی و شناسنامه، مدارک مربوط به شرایط خاص مانند تاهل، گواهی فوت والدین، جانبازان، خانواده درجه یک شهدا و وسایل شخصی را به همراه خود داشته باشند. همچنین برای پیشگیری از بروز شیوع بیماری کرونا، مشمولان اعزامی از روز اعزام توسط وظیفه عمومی استان‌ها و مراکز آموزش نیروهای مسلح مورد معاینه غربالگری قرار می‌گیرند.

نحوه و زمان فعالیت مجدد مراکز تعویض پلاک

فارس: معاون اجتماعی پلیس راهور ناجا اعلام کرد که مراکز شماره گذاری و تعویض پلاک از دیروز فعال شد. سرهنگ عین‌اله جهانی درباره فعالیت مراکز شماره گذاری و تعویض پلاک در کشور، گفت: مراکز شماره‌گذاری و تعویض پلاک در ایام تاسوعا و عاشورای حسینی تعطیل بودند، اما اکنون فعال هستند. وی ادامه داد: شهروندان برای مراجعه به این مراکز حتماً باید نوبت اینترنتی دریافت کرده و در همان ساعت مقرر نیز به مرکز مربوطه مراجعه کنند. همچنین لازم است که از آوردن همراه اضافه به این مراکز خودداری شود. معاون اجتماعی پلیس راهور ناجا گفت: تمامی پروتکل‌های بهداشتی در مراکز تعویض پلاک و شماره‌گذاری رعایت می‌شود.