

چرا باید واکسن آنفلوانزا بزنیم

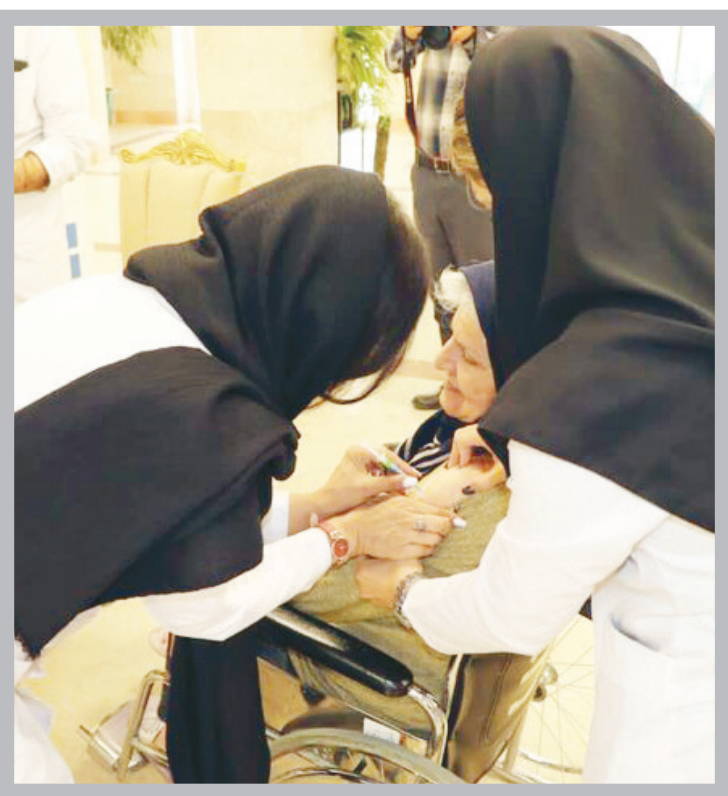
واکسیناسیون سالانه مؤثرترین راه پیشگیری

اولین گزارش هفتگی وزارت بهداشت از وضعیت کووید در کشور، نشان می‌دهد که باید به فکر مقابله با شیوع بیماری‌های ویروسی در آستانه فصل پاییز باشیم.
 به گزارش خبرنگار مهر، در آستانه شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا، زنگ خطر شیوع بیماری‌های ویروسی به گوش می‌رسد و به نظر می‌رسد با تزریق واکسن آنفلوانزا، علاوه بر افزایش ایمنی در برابر ویروس آنفلوانزا، ایمنی زایی بدن خود را در مقابل سایر بیماری‌های ویروسی نیز تقویت کنیم.

فرهاد مددزاد پزشک و پژوهشگر حوزه دارو، گفت: آنفلوانزا یک بیماری حاد دستگاه تنفسی است که به وسیله تیپ‌های مختلف ویروس آنفلوانزا ایجاد می‌شود. ویروس آنفلوانزا می‌تواند منجر به بیماری متوسط تا شدید در افراد شود. این بیماری حتی می‌تواند برای برخی از افراد بسیار کشنده باشد. ویروس آنفلوانزا در افرادی که بیماری زمینه‌ای و یا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، بیماری شدیدتری را ایجاد می‌کند.

وی افزود: تزریق واکسن آنفلوانزا بهترین و مؤثرترین راه پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا و خطرات بالقوه ناشی از این بیماری است. مددزاد گفت: کمیته واکسیناسیون کشوری آمریکا، واکسیناسیون سالانه را به عنوان مؤثرترین راه پیشگیری از آنفلوانزا برای تمام افراد بالای ۶ ماه توصیه می‌کند. بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا، دهم شهریور تا دهم آبان است؛ اگر واکسیناسیون در این بازه زمانی امکان پذیر نبود توصیه می‌شود که تا پایان دی ماه تمدن تزریق صورت گیرد.

وی افزود: تزریق واکسن آنفلوانزا در گروه‌های پرخطر از جمله بیماران دیابتی، آسم، بیماری‌های انسدادی ریه COPD، بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی، بیماران سرطانی، بیماران مبتلا به اختلالات قلبی عروقی و افراد مبتلا به اختلالات خودایمنی؛ ضروری است. کودکان، زنان باردار



و در جهان نیز در ردیف ۲۰ کشور برتر تولید کنندگان موفق دنیا هستیم. قبادی با اشاره به جایگاه ایران در تولید داروهای با فناوری بالا، گفت: متأسفانه واردات برنامه ریزی شده برخی داروها و واکسن‌های خارجی کم‌تر تولید کننده داخلی را خم کرد و شکست. امروز صنعت بیوتکنولوژی در ایران آماده تولید انواع دارو و واکسن است، اما به شرطی که جلوی واردات هدفمند همین داروهای که در کشور تولید می‌شود، گرفته شود. وی افزود: تولید واکسن آنفلوانزا در کشور جز مهم‌ترین اولویت‌های دولت‌هایی که طی دو دهه اخیر تصدی امور را عهده دار بودند، محسوب

مددزاد: واکسن نوترکیب تولید داخل فاقد هر گونه پروتئین با منشأ تخم مرغ، آنتی بیوتیک و یا مواد نگهدارنده است.
این واکسن به دلیل فرایند تولید نوترکیب با فناوری بالا، حساسیت زایی کمتری نسبت به واکسن‌های تولید شده بر پایه تخم مرغی موجود در ایران دارد.

خبر خوب

تکمیل فاز اول پایگاه فضایی چابهار تا پایان ۱۴۰۳



سخنگوی سازمان فضایی ایران با بیان اینکه این سازمان در میانه فاز اول پروژه طراحی و ساخت پایگاه فضایی چابهار است، گفت: این فاز تا پایان سال ۱۴۰۳ برای پرتاب مدار پایین آماده می‌شود. به گزارش ایسنا، حسین دلیریان در گفت و گویی در صدا و سیما، پایگاه فضایی چابهار را یکی از پروژه‌های کلان سازمان فضایی دانست و گفت: با توجه به دغدغه‌های رئیس جمهور در حوزه فضایی، اعتبارات این پروژه تامین شده است. در جلسه اول شورای عالی فضایی نیز که در سال ۱۴۰۰ و بعد از ۱۱ سال برگزار شد، یکی از دستورات رئیس جمهور، اجرای فرآیند طراحی و ساخت پایگاه ملی پرتاب چابهار بود. وی با تأکید بر تأمین اعتبارات پروژه طراحی و ساخت پایگاه فضایی چابهار خاطرنشان کرد: پایگاه ملی فضایی چابهار دارای ۳ فاز است که سازمان فضایی در نیمه فاز اول آن قرار دارد و امیدواریم در نیمه اول سال ۱۴۰۳ و در ابتدای سال ۱۴۰۴ این پایگاه، قابلیت پرتاب ماهواره خورشید آهنگ توسط پرتاب‌گرهای تاکتیکی سوخت جامد را پیدا کند. دلیریان، فاز اول پروژه پایگاه فضایی را پرتاب مدار پایین ذکر کرد و یادآور شد: طبق برنامه ریزی‌های صورت گرفته در برنامه ۱۰ ساله فضایی این پایگاه تا سال ۱۴۱۰ قابلیت پرتاب بین‌المللی را خواهد یافت.

افکار پویا

ده جمله به یادماندنی از جیم ران:
 ۱. آرزو نکن شرایط ساده تر بود، آرزو کن تو قوی تر بودی. آرزوی مشکلات کمتر نکن، آرزو کن مهارت‌های بیشتری داشتی. آرزوی چالش‌های کمتر نکن، آرزو کن دانایی بیشتری را.
 ۲. چالش رهبری در این است که قوی باشی، اما نه گستاخ، مهربان باشی، اما نه ضعیف، جسور باشی، اما نه موجب آزار دیگران، متفکر باشی، اما نه تنبل، افتاده باشی، اما نه کمرو، سربلند باشی، اما نه مغرور، شوخ طبع باشی اما نه بدون ملاحظه.
 ۳. بر هر حال باید رنج یکی از این دورا تحمل کنیم؛ درد منظم بودن یا درد تاسف روزها گران قیمت هستند. زمانیکه یک روز را خرج می‌کنید، یک روز کمتر برای خرج کردن دارید. پس مطمئن شوید که روزهایتان را به درستی خرج می‌کنید.
 ۵. انضباط لب بین اهداف و دستاوردها هستند.
 ۶. اگر تمایل به ریسک‌های غیر متعارف ندارید، مجبور خواهید بود با متعارفها کنار بیایید.
 ۷. انگیزه چیزی است که به شما قدرت شروع را می‌دهد، عادت چیزی است که شما را در راه نگه می‌دارد.
 ۸. موفقیت چیزی جز تمرین روزمره چند نظم ساده نیست.
 ۹. به جمع‌های ساده نپیوندید، رشد نخواهید کرد، جایی بروید که انتظارات و خواست‌های عملکردی بالا است.
 ۱۰. یاد بگیرید با چیزی که دارید خوشحال باشید و همزمان به دنبال تمام چیزهایی که میخواهید بروید.

سطح تحصیلات عالی خطر ژنتیکی آلزایمر را تعدیل می‌کند

به گفته محققان، تحصیلات یک عامل محافظ در برابر آلزایمر ایجاد می‌کند، حتی در افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید محققان بیمارستان عمومی ماساچوست این باور را به چالش می‌کشاند که ژنتیک تنها عامل تعیین کننده در خطر آلزایمر است، به ویژه برای افرادی که مستعد ابتلا به انواع زودرس این بیماری هستند. در این مطالعه، محققان داده‌های ۶۷۵ فرد حامل جهش ژنتیکی PSEN1 E280A را تجزیه و تحلیل کردند. این جهش ژنتیکی اغلب منجر به بروز علائم آلزایمر در حدود سن ۴۹ سالگی می‌شود. محققان کشف کردند که افراد مبتلا به این جهش که دومین جهش

افزایش دهنده خطر یعنی APOE e4 را نیز داشتند، شروع سریع‌تری از زوال شناختی را تجربه کردند. برعکس، افرادی که دارای جهش محافظ APOE e2 بودند، شروع تأخیری علائم شناختی را مشاهده کردند. در حالی که افرادی که دارای یک جهش پرخطر اضافی بودند، زوال شناختی سریع‌تری را تجربه کردند، محققان دریافتند که سطح تحصیلی بالاتر می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کند و حتی در صورت وجود خطرات ژنتیکی قوی، اختلالات شناختی را کاهش دهد. تیم مطالعه همچنین چگونگی تأثیر سطح تحصیلات بر توانایی‌های شناختی را در افراد حامل جهش PSEN1 E280A، از جمله افرادی که دارای انواع مختلف ژنتیکی APOE بودند، ارزیابی کردند.

یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که پیشرفت تحصیلی بیشتر، با سال‌های تحصیل بیشتر، با عملکرد شناختی بهتر، به ویژه در میان افرادی که بالاترین خطر ژنتیکی برای این بیماری را دارند، مرتبط است. دکتر «استفانی لانگلا»، نویسنده اول این مطالعه در بخش روانپزشکی بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «پیشرفت تحصیلی بالاتر در برابر قوی‌ترین عوامل خطر ژنتیکی بیماری آلزایمر محافظت می‌کند و ممکن است مکانیسم مهم ذخیره شناختی در افراد دارای خطر ژنتیکی باشد.» وی در ادامه توضیح داد: «نتایج ما نشان می‌دهد که افزایش سطح تحصیلات ممکن است یکی از راه‌های حفظ عملکرد شناختی در افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر باشد.»

۳۲ کشوری که بیشترین میراث جهانی را ثبت کرده‌اند

رتبه	کشور	تعداد آثار	رتبه	کشور	تعداد آثار
۱	ایتالیا	۵۸	۱۶	ترکیه	۱۹
۲	چین	۵۶	۱۷	یونان	۱۸
۳	آلمان	۵۱	۱۸	لهستان	۱۷
۴	فرانسه	۴۹	۱۹	پرتغال	۱۷
۵	اسپانیا	۴۹	۲۰	چک	۱۶
۶	هند	۴۰	۲۱	بلژیک	۱۵
۷	مکزیک	۳۵	۲۲	کره جنوبی	۱۵
۸	انگلیس	۳۳	۲۳	سوئد	۱۵
۹	روسیه	۳۰	۲۴	پرو	۱۳
۱۰	ایران	۲۶	۲۵	سوئیس	۱۳
۱۱	ژاپن	۲۵	۲۶	اتریش	۱۲
۱۲	آمریکا	۲۴	۲۷	هلند	۱۲
۱۳	برزیل	۲۳	۲۸	آرژانتین	۱۱
۱۴	استرالیا	۲۰	۲۹	بلغارستان	۱۰
۱۵	کانادا	۲۰	۳۰	کرواسی	۱۰
			۳۱	دانمارک	۱۰
			۳۲	آفریقای جنوبی	۱۰

داستان محور



خمیه شب بازی / محمدعلی رجیبی