افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه بارکینگ، ابتدای بولوار هجرت، روبه روی معاونت خدمات شهری، کوچه ۱۲-روزنامه افسانه
تلفن: ۸۷-۳۲۲۳۵۸۸۰ (۸ خط) * چاپ و لینوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsanehonline.com/aboutus.html

سه شنبه ۱۱ شهریور ۱۳۹۹ ۱۲ محرم ۱۴۴۲ ۱ سپتامبر ۲۰۲۰ شماره ۴۲۳۴

اوقات شرعی شیراز

شهریور ۱۳۹۹	محرم ۱۴۴۱		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۲	۱۳	چهارشنبه	۰۵:۱۶	۰۶:۳۸	۱۲:۵۹	۱۹:۲۰	۱۹:۳۶	۰۰:۱۸

دمای هوای شهرستان های فارس

آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
۳۰	۲۷	۲۷	۳۰	۳۸	۳۷	۳۵	۳۹	۳۵	۴۴	۳۹	۳۴
۱۴	۱۰	۱۱	۱۷	۲۲	۲۶	۱۵	۲۱	۲۰	۲۳	۲۵	۱۷

چهره

استفان هان

واکسن کرونا سیاسی شد

«استفان هان» رئیس سازمان غذا و داروی آمریکا در مصاحبه با روزنامه «فایننشال تایمز» گفت که مایل است قبل از اتمام کارآزمایی های بالینی، مجوز اضطراری واکسن کووید-۱۹ را صادر کند. این اظهارات دیروز یک هفته پس از آن صورت می گیرد که «دونالد ترامپ» رئیس جمهور آمریکا سازمان غذا و داروی این کشور را متهم کرد که عمداً به کندی حرکت می کند تا از نظر سیاسی به او آسیب برساند.

طبق مصاحبه ای که در فایننشال تایمز منتشر شده است، رئیس سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمادگی خود را برای دور زدن کامل روند تصویب فدرال برای اینکه واکسن کووید-۱۹ در اسرع وقت در دسترس قرار گیرد، اعلام کرده است.

«استفان هان» با تأکید بر اینکه این اقدام به دلیل فشار دولت ترامپ برای پیگیری سریع واکسن نخواهد بود، به این نشریه گفت که اجازه پیگیری فوری و استفاده از واکسن را قبل از اتمام کارآزمایی های بالینی مرحله سوم، در صورتی که منافع آن از خطرات آن بیشتر باشد، صادر خواهد کرد.

وی گفت: این وظیفه توسعه دهنده واکسن است که درخواست مجوز کند و ما درخواست آنها را تصویب می کنیم. اگر آنها قبل از پایان مرحله سوم آزمایشات بالینی این کار را انجام دهند، ممکن است ما آن را مناسب بدانیم. همچنین ممکن است که آن را نامناسب بدانیم، در هر صورت این ما هستیم که تصمیم می گیریم.

این اظهارات با وجود نگرانی برخی از مقامات بهداشتی مبنی بر اینکه داده های آزمایشات بالینی برای حمایت از کاربرد گسترده درمان با پلاسما هنوز ضعیف است، یک هفته پس از صدور مجوز اضطراری از طرف این سازمان برای استفاده از پلاسمای خون در درمان بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بستری در بیمارستان صورت گرفته است.

خواندنی

تاثیر فعالیت یک گیرنده درد در ترمیم پوست

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند که شاید فعال‌سازی یک گیرنده درد در پوست بتواند به بهبود ترمیم آن کمک کند.

به نقل از مجله ساینس، ترمیم زخم‌های پوست پستانداران معمولا می‌تواند به بروز اسکار فیبروتیک منجر شود.اسکار، اثری است که آسیب‌ها یا زخم‌های پوستی به جا می‌گذارند.

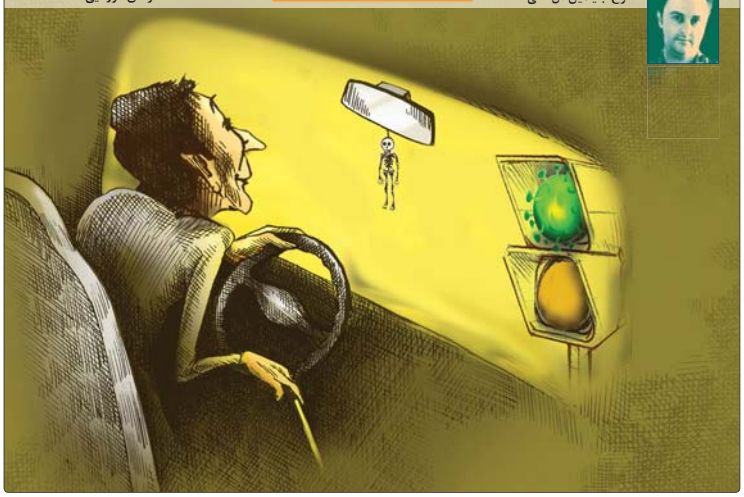
برخلاف پژوهش‌های انجام شده در این مورد، مکانیسم‌هایی که با کمک آنها می‌توان بافت اصلی غیر فیبروتیک را بازیابی کرد، هنوز به خوبی درک نشده‌اند.«جنی وی» پژوهشگر دانشگاه پنسیلوانیا (UPenn) و همکارانش در بررسی جدید خود نشان داده‌اند که فعالیت نوعی گیرنده درد موسوم به «TRPA1» که در نورون‌های حسی پوست وجود دارد، می‌تواند شکل‌گیری اسکار را محدود کند و بازیابی بافت را بهبود ببخشد.گیرنده‌های درد که «نوسیسپتور» (Nociceptor) نامیده می‌شوند، نسبت به محرک‌های مکانیکی، دما و مواد شیمیایی مضر واکنش نشان می‌دهند.

این گروه پژوهشی، کارآیی فعال شدن TRPA1 را در ترمیم زخم سه مدل موش تائید کردند و همچنین دریافتند که فعال‌سازی موضعی این گیرنده درد می‌تواند به تولید واکنش در محل زخم منجر شود. فعال سازی TRPA1 موجب می‌شود که سلول‌های دندریتیک پوست، پروتئین «اینترلوکین۲۳» (IL-۲۳) را تولید کنند و به بهبود بازیابی بافت منجر شوند. یافته‌های این پژوهش، بینش‌های جدیدی را در مورد مسیرهای سیگنال‌دهی عصبی-ایمنی پوست ارائه می‌دهند که برای بازیابی بافت پستانداران مهم هستند.

چراغ زرد

طرح: بنیامین آل علی

سفرهای کرونایی



رسانه

آخرین مشکل مملکت هم حل شد!

*** فریور خرابانی در روزنامه آرمان نوشت:**

بعد از چند روز تعطیلی در شرایطی که وضعیت باثبات مانده خدمت شما رسیدیم. دقت کنید وقتی تعطیل هستیم نه قیمت ارز بالا می‌رود و نه قیمت خودرو و مسکن افزایش پیدا می‌کند. این نشان می‌دهد اگر به چیزی دست نزنیم، مشکلی هم به‌وجود نمی‌آید!

۱- معاون وزیر راه: ۱/۵ میلیون مالک خانه خالی پیامک مالیاتی دریافت کردند.

الف- مالکان: چه‌کار کنیم؟ پُرشون کنیم؟

ب- مسئولان: شما ببینید فقط ۱/۵ میلیون نفر خونه خالی دارند، پیشرفت از این بیشتر؟ باز غر بزنید!

ج- در نتیجه مالکان تصمیم گرفتند با افزایش قیمت اجاره، هزینه پرداخت مالیات را هم تامین کنند.

د- آیه شینزو نخست‌وزیر ژاپن اعلام کرد: اگه استعفای من کمکی به وضعیت مسکن می‌کنه که دوباره استعفا بدم.

۲- ۴۰ نفر از نمایندگان طرح «ساماندهی پیام‌رسان‌های اجتماعی» را امضا کردند.

الف- این افراد نظرشان در این باره را در حساب توییتری خود اعلام کردند.

ب- این نماینده‌ها پیش از این در توییتر برنامه‌های انتخاباتی خود را اعلام کرده بودند.

ج- نماینده‌های موافق دیگر هم با ریتویت کردن توییت‌های نمایندگان موافق این طرح، نظر موافق خود را ابراز کردند.

د- در شرایطی که هیچ مشکلی در کشور نداریم، نماینده‌ها در تلاش هستند آخرین مشکل مملکت را هم حل کنند.

۳- علی‌اصغر کاظمی پیشکسوت بوکس: برخی قهرمانان ملی بوکس ما در پیک موتوری کار می‌کنند.

الف- در حالی‌که ستاره‌های سرخابی که سالانه چند میلیارد پول می‌گیرند، از فساد در فوتبال دلخور هستند.

ب- مسئولان ورزش: درحالی‌که می‌توانستن معتاد بشن اما نشدن و کار کردن! کار هم که عار نیست.

ج- اخبار بیست و سی ضمن مثبت خواندن این خبر گفت: در شرایطی که مایک تایسون و دیگر قهرمانان بوکس آمریکا در خانه‌های بزرگ خود مشغول عیش و خوش‌گذرانی هستند، قهرمانان بوکس ما کار می‌کنند و کنار مردم هستند.

د- مسئولان: فقط کاش کلاه‌کاست بذارن که ما نگران سلامتی‌شون نباشیم!

ایستگاه

چگونه استرس کرونا را مهار کنیم؟

ایرنا: برخی روانپزشکان بر این باورند که استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش های را در بدن ایجاد می کند. در گذشته های دور این هورمون باید ما را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن، و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می کرد. این هورمون موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیشتر و تولید انرژی برای واکنش سریعتر و قوی تر در برابر خطر می شود اما در شرایط فعالی این استرس اگر طولانی باشد، می تواند منجر به اضطراب شود که آثار بسیار مخربی در بدن دارد. به گفته آنان، ترس و استرس زیاد و بیش از حد سبب می‌شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند و استرس بیش از حد نسبت به آلوده شدن به ویروس، اختلال وسواس جبری به وجود خواهد آورد. در زمانی که اضطراب و استرس مبتلا شدن به بیمار همه وجود فرد را فراگرفت از ترس اینکه آلودگی به سراغش نیاید مدام دستان خود را هر لحظه با ژل و یا مواد ضدعفونی می کند و این در حالیست اصلا نیاز نیست این کار با هر شک و تردید به آلوده شدن، انجام شود. مینو معتمد روانپزشک در این زمینه گفت: وضعیت ترس سیستم ایمنی بدن را از بین می برد، وقتی ترس را به دوستان و اعضای خانواده خود انتقال دهید، تقریبا شبیه به انتشار میکروب به آنها است، پس نباید این کار را با افراد دیگر نیز انجام داد. وی افزود: ترس مانند لبخند یا خمیازه نیز می تواند مسری باشد که در شرایط کنونی و در این مواقع بهتر است نگذاریم حس ترس به دیگران منتقل شود، باید خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضای خانواده تبدیل کرد و از شرایط قرنطینه خانگی جهت انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده شود. این روانپزشک تصریح کرد: داشتن افکار مثبت و دور کردن افکار منفی، بدبینی، افسردگی، اضطراب و نگرانی در مورد ابتلا به بیماری باعث کاهش سیستم ایمنی و دفاعی بدن شده و بدن را در مقابل ویروس ضعیف یا ناتوان می کند، پس تا جایی که می توانید از افکار منفی دوری کنید، معتمد پیشنهاد کرد با کسانی که دوست شان دارید و آرام تان می کنند تلفنی صحبت کنید و یا برای آنها پیام‌های دوستانه، مهربانانه ارسال کنید و بپذیرید که همه چیز در کنترل شما نیست، سعی کنید برنامه زندگی عادی خود را حفظ کنید، همچنین در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

***نفس عمیق بکشید**

وی اظهار داشت: نفس‌های عمیق بکشید تا بدن تان آرام گیرد و هورمون‌های استرس دور شوند، از تکنیک‌های آرام بخش عضلانی، تمرینات ذهن آگاهی و یوگا استفاده کنید تا استرس شما کنترل شود، اگر در خانه مانده اید، استراحت کنید، خواب خوب و رژیم غذایی سبک به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. معتمد تصریح کرد: ورزش در خانه به رفع استرس کمک می کند و نیایش باعث ایجاد آرامش می شود، از آنها غافل نشوید و برنامه ها و فیلم های خنده دار برای مدت زمانی ذهن شما را از استرس و افسردگی دور می کند، قهوه و کافئین در این شرایط پر استرس خوب نیست از نوشیدن آنها بپرهیزید و دم نوش های آرام بخش را جایگزین آنها کنید. به گفته این روانپزشک، اضطراب و ترس را در وجود خود بالا نبرید، از موقعیت‌های استرس زا دوری کنید، رعایت همین توصیه تکراری دست شستن دستها از همه چیز مهم تر است.

***اشکال متفاوت استرس**

احمد حاجبی مدیرکل دفتر سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این زمینه گفت: در شرایط کرونایی هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم.

آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسهام عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

وی افزود: در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی مانند، اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر یا مسئله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کرختی دارند، به خاطر داشته باشید که در بحران ها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند، اما اکثرا واکنش های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است. حاجبی خاطرنشان کرد: در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید، حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش، یا نیایش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانی‌ها دور کنید.

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت ادامه داد: وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است، در برنامه تان بگنجانید.

***مدیریت نگرانی ها**

حاجبی تصریح کرد: دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که می توانید با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید.سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

وی تاکید کرد: از خود مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

چراغ قرمز

نامه عجیب نمایندگان به سران قوا درباره زنگنه!

معاون پارلمانی رئیس‌جمهوری گفت: مطلبی که تعدادی از نمایندگان به سران قوا برای برکناری وزیر نفت نوشته‌اند، صرفا یک نامه اداری است. حسینعلی امیری درباره نامه تعدادی از نمایندگان به سران قوا مبنی بر برکناری وزیر نفت تصریح کرد: بخشی از قانون اساسی مربوط به اختیارات نهادهای سیاسی و قوای سه‌گانه است و ساز و کارهای مربوط به نصب و عزل وزرا در قانون اساسی کاملا مشخص شده است. مطلبی که تعدادی از نمایندگان به سران قوا برای برکناری وزیر نفت نوشته‌اند، صرفا یک نامه اداری است. او ادامه داد: آثار حقوقی راجع به نصب و عزل یک وزیر در قانون اساسی وجود دارد و این نامه فاقد آثار ساز و کار است. اینکه نماینده یا نمایندگانی بخواهند به روسای قوه نامه بنویسند، تاکنون سابقه نداشته است.

آخرین وضعیت پرونده محمدعلی نجفی

حمیدرضا گودرزی، وکیل محمد علی نجفی شهردار اسبق تهران با اشاره به آخرین وضعیت پرونده موکلش در دیوان عالی کشور اظهار کرد: هنوز هیئت عمومی دیوان عالی کشور برای بررسی پرونده نجفی تشکیل نشده است. وکیل محمدعلی نجفی با اشاره به زمان برگزاری هیئت عمومی بیان کرد: به دلیل آن که پرونده‌های دیگری در صف انتظار هیئت عمومی هستند، هنوز جلسه رسیدگی به پرونده موکل بنده برگزار نشده است. وی گفت: از آنجایی که پرونده نجفی زندانی دارد و او در زندان است، نوبتش متفاوت است و احتمالا ظرف چند هفته آینده جلسه تشکیل و نظر پرونده اعلام شود.

اصولگرایان در انتخابات ۱۴۰۰ به سراغ جلیلی نمی روند

محمد مهاجری، فعال سیاسی اصولگرا در پاسخ به این سؤال که به نظر شما جلیلی ۱۴۰۰ با جلیلی ۹۲ چه تفاوتی کرده است؟، بیان داشت: چرا می گویید جلیلی ۱۳۹۲؟! بگویید جلیلی ۱۳۸۴ چه فرقی با جلیلی امروز یا ۱۴۰۰ دارد؟ به نظرم هیچ. او ادامه داد: قطعا اصولگرایان سراغ آقای جلیلی نخواهند رفت. چون او اصلا سابقه مدیریت اجرایی حتی در حد فرمانداری یک شهر کوچک را هم نداشته بنابراین عقل سلیم حکم می کند که اصولگرایان سمت او نروند.

جهان صنعت رفع توقیف شد

روزنامه جهان صنعت که چندی پیش توقیف شده بود از امروز منتشر می‌شود.

باشگاه روزنامه‌نگاران ایران با اعلام این خبر نوشت: این روزنامه چند هفته پیش به علت گفت وگو با محمدرضا محبوب‌فر که یک کارشناس بهداشتی است و ارائه آمار غلط از سوی او درباره کرونا توقیف شده بود.

جهان صنعت، روزنامه‌ای با رویکرد تحلیلی است که بیشتر در حوزه اقتصاد فعالیت دارد. این روزنامه از سال ۱۳۸۲ منتشر می‌شود.

سلامت

سیگاری ها در برابر کرونا آسیب پذیرترند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: افراد سیگاری به علت در تماس بودن انگشتان دست و احتمالا سیگار آلوده، در برابر بیماری کووید-۱۹ آسیب پذیرتر هستند. دکتر افشین دلشاد اظهار کرد: افراد سیگاری در برابر بیماری کووید-۱۹ آسیب پذیرتر هستند چراکه سیگار کشیدن به معنای این است که انگشتان دست و احتمالاً سیگار آلوده با لب در تماس هستند و این رفتار احتمال انتقال ویروس از دست به دهان را افزایش می دهدوی بیان کرد: افراد سیگاری ممکن است در حال حاضر دچار بیماری های ریوی و یا کاهش ظرفیت ریه باشند که این خود شانس ابتلا به بیماری را به شدت افزایش می دهد. دلشاد عنوان کرد: مصرف دیگر محصولات دخانی از جمله قلیان به علت استفاده مشترک از آن انتقال بیماری کووید-۱۹ در محیط های عمومی و اجتماعی را تسهیل می کند همچنین افرادی که در شرایطی قرار دارند که نیاز به اکسیژن را افزایش می دهد و یا توانایی بدن در استفاده از آن کاهش می یابد، در معرض خطر بیشتری از عوارض ناشی از پنومونی ویروسی دو طرفه قرار می گیرند.

فناوری

ابداع بازوی رباتیک با کمک چاپ ۳بعدی

یک مخترع جوان آمریکایی، نوعی بازوی مصنوعی ابداع کرده که با کمک فناوری چاپ سه‌بعدی ساخته می‌شود. آن‌لیمیتد تومارو اخیرا سفارشاتی را برای بازوی رباتیک سه‌بعدی خود موسوم به «ترولیمب» (TrueLimb) ثبت کرده است. کسانی که خواهان دریافت ترولیمب هستند، در خانه و با کمک یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود، به اسکن اندام با استفاده از یک اسکنر سه‌بعدی می‌پردازند. معمولا داشتن تناسب با اندام مصنوعی، نیازمند کار کردن با یک متخصص است و می‌تواند هزینه‌ها را افزایش دهد. ابزار قدیمی این کار معمولا حدود ۸۰ هزار دلار هزینه دارد؛ در حالی که هزینه ترولیمب فقط ۸۰۰۰ دلار است.

کتاب

صید ماهی بزرگ

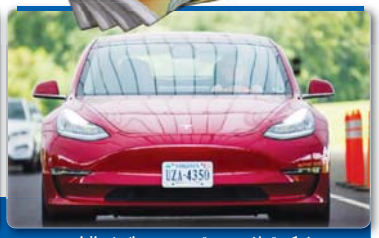
کتاب صید ماهی بزرگ اثری از دیوید لینچ، کارگردان برجسته آمریکایی است با ترجمه علی‌ظفر قهرمانی‌نژاد. دیوید لینچ در این کتاب درباره دریچه‌ای که به اسلوب‌های هنری، سبک کاری شخصی و ایده‌های خلاقانه‌اش منجر شده صحبت می‌کند و خواننده را راهنمایی می‌کند تا ماهی بزرگ صید کند.! از همین رو کتاب صید ماهی بزرگ را می‌توان کتابی درباره «خلاقیت هنری» دانست هرچند که متن کتاب رنگ و بوی کتاب‌های خودیاری دارد. با این حال اگر با این کارگردان آشنایی داشته باشید می‌دانید که کارهای او همیشه می‌تواند متفاوت باشد. به هر روی تلاش نویسنده این است که از طریق تجربه ۳۳ سالهاش از مراقبه به خواننده نحوه صید ماهی بزرگ (ایده‌های بزرگ، کارهای خلاقانه، اقدامات شگرف) را یاد بدهد.

AFSANEHONLINE
WWW.AFSANEHONLINE.COM
AFSANEHONLINE
افسانه را آنلاین بخوانید

اخترشناسان بقایای یک ابرنواختر را در اعماق اقیانوس هند کشف کرده اند و اعتقاد آنها بر این است که این ابرنواختر باستانی حدود ۳۳ هزار سال پیش به زمین سفر کرده است

سامانه تماس اضطراری (E-Call) توسط شبیه‌ساز تصادف توسط جمعی از متخصصان داخلی طراحی و تولید شد. این سامانه به زودی مورد تست قرار می‌گیرد

شرکت چینی هواوی هم اکنون روی کسب وکار سرویس ابرایانشی تمرکز کرده است و با وجود تحریم های آمریکا همچنان به تراشه های آمریکایی دسترسی دارد



شرکت تسلا در جدیدترین به روزرسانی نرم افزاری خودروهای خودران خود امکان خوانش تابلوهای محدودیت سرعت و موارد دیگر را فراهم کرده است