



## مرگ پرستار اتریشی پس از دریافت واکسن انگلیسی آسترانکا

یک پرستار ۴۹ ساله از شهر سوتل در شمال غرب استان نیدراسترایش اتریش پس از دریافت اولین دوز واکسن انگلیسی آسترانکا به دلیل لغتگی خون فوت کرد.  
یک پرستار ۴۹ ساله از شهر سوتل در شمال غرب استان نیدراسترایش اتریش پس از دریافت اولین دوز واکسن انگلیسی آسترانکا به دلیل لغتگی خون فوت کرد.  
یک پرستار ۳۰ ساله و از همکاران این فرد فوت شده نیز پس از دریافت واکسن آسترانکا به دلیل آمبولی ریه به بیمارستان منتقل شده است.

## استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود



دارد افزود: حذف ورزش از برنامه زندگی روزانه می تواند سبب اضافه وزن وچاقی شود و بنا برآخرین گزارشات سازمان بهداشت جهانی و مجامع علمی معتبر، به عنوان یک فاکتور اصلی برای ابتلا به بیماری کووید۱۹ مطرح است و متأسفانه بیشترین ارتباط دربیماران چاق مشاهده شده است.  
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز تغذیه را یکی دیگراز فاکتورهای اصلی موثر بر سیستم ایمنی بدن گفت: در بحث تغذیه ، انرژی دریافتی اهمیت دارد یعنی میزان دریافت مواد غذایی بایدکافی باشد. لذا سوءتغذیه که گاه برائر گرفتن رژیمهای لاغری نادرست حاصل می شود، باعث نقص سیستم ایمنی می شود.  
وی افزود :دریافت پروتئین ها در برنامه رژذغذایی دردوره شیوع کرونا ،نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی بدن دارد.لذا استفاده از انواع پروتئین ها درخانواده گوشت ها که شامل گوشت قرمز، ماهی و مرغ وهمچنین حبوبات ولبنیات است بایددر برنامه غذایی باشند و نمی توان آن ها را از برنامه غذایی حذف کرد .

دکترمجید محمدشاهی با اشاره به فاکتورهای مهم در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بیان کرد: اولین فاکتور در کیفیت سیستم ایمنی این است که استرس کمتری داشته باشیم، هرگونه استرس و فشار روحی و روانی با ترشح هورمون هایی مثل کورتیزول دربدن ما می تواند در کم شدن توانایی سیستم ایمنی نقش داشته باشد.لذا باید خونسردی خود را حفظ کرده و استرس های بیجا و بی اندازه درمواجهه با بیماری کرونا ما را بیشتر در معرض نقص سیستم ایمنی قرار می دهد. وی عامل دیگر در تقویت سیستم ایمنی را خواب مناسب، کافی و به موقع درطول شب دانست و گفت: بدخواهی ، کم خوابی و شب زنده داری و خواب ناکافی در طول روز، سبب اختلالات هورمونی بسیار زیاد در سیستم بدن شده و می تواند در تضعیف سیستم ایمنی نقشی بسیارجدی داشته باشد.  
محمد شاهی با اشاره به نقش موثر تحرک و فعالیت فیزیکی درتقویت سیستم ایمنی بدن گفت: این مورد نیزبه خاطرحدودیت های شیوع ویروس کرونا و تعطیل شدن باشگاه ها و ماندن افراد درخانه ،سبب کم شدن میزان فعالیت بدنی افراد درسنین مختلف و کاهش فعالیت فیزیکی شده است، این کاهش تحرک فیزیکی می تواند با تضعیف سیستم ایمنی و قدرت دفاعی بدن، را درمقابل بیماری کرونا آسیب پذیرتر کند. وی با بیان این که فعالیت فیزیکی و ورزش به صورت کلی در تقویت سیستم ایمنی نقش

## بلایی که سیگار بر سر پوست و مو میاره!



سیگار کشیدن علاوه بر این که قلب را ضعیف می کند، بر روی ریه ها و استخوان تاثیر می گذارد، احتمال ناباروری و سکنه مغزی را افزایش می دهد، عارضه مهم دیگری هم دارد و آن تغییراتی ناخوشایند در پوست و مو است.  
سیگار کشیدن علاوه بر این که قلب را ضعیف می کند، بر روی ریه ها و استخوان تاثیر می گذارد، احتمال ناباروری و سکنه مغزی را افزایش می دهد، عارضه مهم دیگری هم دارد و آن تغییراتی ناخوشایند در پوست و مو است. آمار نشان می دهد که میزان سیگار کشیدن زنان در ایران در حال افزایش است و این مسئله به خصوص در مورد دختران و زنان جوان جدی است. مشکلات تناسلی جنسی جدای تمام عوارض قلبی، ریوی و عروقی است که در زنان سیگاری بر جای خود است. عوارضی مانند سرطان پستان و مثانه بر قوت خود باقی است. همه عوارضی که مردها دارند هم زن ها دارند؛ و باید بگویم که عوارض سیگار در زن ها ده برابر شدیدتر از مردان است.

اگر سه راه ۲۸ روز در نظر بگیریم، هفته اول می تواند عادت ماهیانه باشد و روز چهاردهم روز تخمک گذاری زنان است. این در زنان عادی بین ۱۳ تا ۱۵ روز تورانس دارد ولی در افراد سیگاری این نظم و انضباط را ندارد. ممکن است آن ها یک ماه ۲۰ یا یک ماه ۱۰ تخمک گذاری کنند یا اصلا یک ماه تخمک گذاری نداشته باشد. در واقع عوارض واد سعی در سیگار، وقتی بر شریان های تناسلی زنان نفوذ می کنند، فرایند تولید مثل آن ها را نامنظم می کنند. حتی این بر زمان خونریزی زنان هم تاثیر دارد و می تواند زمان آن را تا ده روز افزایش دهد. این برای خانم هایی است که بیش از ۱۰ سال سیگار مصرف می کنند.

افتادگی و چین و چروک پوست  
دود تنباکو حاوی بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی سرطان دار است. این مواد همچنین به کلان و الاستین دو جزء اصلی پوست آسیب می رسانند. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار و سیگاری های دست دوم نیز می توانند این ضایعات پوستی را تجربه کنند؛ یعنی افتادگی و چین و چروکهای عمیق پوست.  
سنتان را از آنچه هست بیشتر نشان می دهد  
افراد سیگاری به علت درون دادن مرتب دود سیگار در اطراف دهانشان خطوط چروک را تجربه می کنند، اما آسیب به همین جا ختم نمی شود. نیکوتین موجود در سیگار، پوست را ضعیف می کند که در نتیجه نقاط مختلف پوست از جمله پیشانی، چشم ها، گردن و قفسه سینه دچار چین و چروک می شود. متخصصان می گویند سیگار سرعت پیری پوست را افزایش می دهد طوری که حتی افراد جوان سیگاری دو سال بیشتر از سن واقعی شان نشان می دهند. زنان سیگاری ده برابر بیشتر مستعد سرطان ها بدترین نوع دخانیات قلیان است و متأسفانه زیان د زانی که امروز قلیان تدخین می کنند. هر یکبار قلیان کشیدن (متوسط ۱۵ دقیقه) معادل ۲۰ تا ۱۰۰ سیگار است توجه کنید که عارضه تخمدان کمترین عارضه سیگار برای زنان است. عارضه های اصلی سرطان های دهان و زبان، مری، ریه، مثانه و معده و سکنه های مغزی و قلبی است.  
پوکی استخوان در زنان سیگاری بیشتر است  
پوکی استخوان عارضه ای است که با بالا رفتن سن به وجود می آید و در نتیجه از استحکام بافت و املاح استخوانی کم شده و در نتیجه از مقاومت آن کم می شود و به تدریج در سنین بالاتر با سرعتی کم، از تراکم استخوان ها کم شده و با بالا رفتن سن، پوک می شوند. در زنان بعد از سن یائسگی به علت توقف ترشح هورمون های زنانه که نقش مهم این هورمون ها

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۶۰۴

۲۰ اسفند ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

۷ پزشکی و گردشگری

# کویر آران و بیدگل

# در انتظار شکوفه های بهاری

آسمان کویر سرپرده عرش الهی است و زمینش میعادگاه و جولانگاه صابران و عاشقان، شب ها ستارگان چون گل میخ های زرین بر سقف لاجوردین آسمان کوفته شده اند؛ قرصه تمام ماه چون طبق زر گذاخته، آسمان را از پرتو خویش پر میکند، شهاب ها چون تیری که از شست کسی به خطا در رفته باشند در میان آسمان می جهند و سینه آنرا می شکافند. کویر این عظمت بی کرانه مرموز، چون دریایی از شن و ماسه و خاک همواره طوفان خیز است و دگرگون پوشش گیاهی کویر هم سخت کوش و با اراده چون مردم آن است

نورباران میکند. از پشت حریر کبود رنگ، نوایی دلپذیر با نسیم هم-آهنگ میگردد و دل را به ورای زمین میبرد. با صلا ی مؤذن هراشفتهای شیفته میگردد. مسجد جامع قاضی، نقشینه، بازار، حاج عبدالصمد و ... هر انسانی را غرق در جذبه و حیرت میگذارد. زیبایی ملکوتی این مساجد، کاشی کاربها، محراب، گلدسته ها و شبستانها کشاکشی میان رفتن و ماندن را به تصویر میکشند. سقفهای طاق چشمه این مساجد، روح خود را به مرکز خود میکشاند، تو را از خودت میگیرند و در هاله ای از نور و مهر فرو میبرند. این مساجد کهن یادگاری نفیس از روزگار تیموری و صفوی است. بشر همین روز که از بستان بهشت پا بر زمین گذاشت شاگرد درس زیست از سفره بکر و گسترده زمین شد و همواره برای مرتفع کردن هراسهای و هرسهای زندگی کوشید. انسان با تلاش ماهرانه و پیگیرش برای فردا، نمادی از استواری و فداکاری است. کشاورزی، سفال گری، رنگ رزی، زری بافی، شعربافی، گلیم بافی، منبت کاری، گچکاری و ... برای سالیان متمادی این کوریان مستعد و پرشور را به خود مشغول داشته است.

این شهر از دیرباز شاهد فرهیختگان بسیاری بوده که تارهای زکات و علم و هنر را با پودهای کوشش گره زده اند. ملا غلامرضا آرانی، ملا محمد جعفر بیدگلی، صباحی بیدگلی، خاندان بیضایی، نظام وفا آرانی، دکتر حسن عظیمی آرانی، ... هر یک برگی از درخت پر بار تمدن ایران اند که با کیمیای وجود خود خاک ایران زمین را به گوهری زرین بدل کرده اند. در آران و بیدگل هم، شیوه ها و سنت های گذشتگان می روند تا در بطن خرده فرهنگ های نو گم شوند، پارک های خرم و زیبای شادی، زیتون، احمدآباد، شهید سلمانی و ... جایگزین طبیعت بکر و دست نخورده شده اند و بازار جدیدی شهر که از معماری اصیل الهام گرفته به آرامی، بازارها و گذرهای قدیمی را از یاد می برد و کاملاً آشکار است که این دیار نیز شتابان به سوی افق های برتر و آیندهای شکوفاتر گام بر می دارد.

می کند و روح در دنیایی دیگر سیر می نماید. کاشی های هفت رنگ شبستان تداعی آسمان بهشت است. دستان گلدسته ها چنان بدون خستگی به طرف بالا کشیده شده که انگار جام شربتی از آسمان می جوید و یا شاید خوشه خوشه ستاره می چیند. مرغ نگاه دامن کشان ضریح را اشاره می کند، همه رنگ های تن مثل براده های آهن به طرف ضریح جذب می شوند. سکوتی لذت بخش هر روح دل خسته را مسخر می کند، خود را و هیچ موجود زمینی را نمیبینی، میخواهی سرت را بر روی نشانه های نقره ای ضریح بگذاری و منتظر پاسخی ازایستگاه هایمانی، نیرو و معنویت غیرزمینی؛ مقرنس کاری سقف، قندیل های بلوری را می ماند که از آب کوثراند، آیینه های برش خورده آینه کاربها همه چیز را می شکنند اما از جلوه این عجبکارند، انگار ظریف دستان بهشتی دست اندر کار این عمارتها بوده اند.

از گذرها و کوچه ها می گذریم، بوی کاه گل شام را می نواز، سکوی کنار در چوبی خستگی را از تن بیرون می-کند. کوبه در را به صدا می آوریم، مهربانی به پیشواز می آید با لباسی ساده و گیوه های سفید، لبخندی آرام و رویی بی ربا ما را به سفره قناعتش می خواند و چه زیبا زندگی میکند در این گلستان عشق شمع ها و پروانه های کویری! زندگی در این بناهای درونگر، آب زلال و شفاف ی را می ماند که حول محوری مشخص میچرخد و وجود تقارن در اجزای این عمارت ها و محدود شدن فضا با دیوارها، هیکل موزون و محجوبی را ترسیم کرده. گل های شمعدانی، دور حوض و لبه ایوان چیده شده. شاخه های ظرف یاس از میان باغچه، ساق های خود را بر روی چینه گذاشته و با رایحه گلهای سپید و صورتیش دلربایی می کند. فواره حوض نمادی از وقار و تلطف، آب را بر سر و دوش ماهی های کوچک و قرمز میباشد و آنها را به بازی میگیرد، نسیم خنکی که از لابلای بادگیر وارد سرداب نمناک شده از پنجره حیاط به بیرون می تراود و سبک و آرام در این جزیره غریب موسیقی عطر گلها را می نواز.

درهای پنج دری به میهمان نوازی گشوده میشود. صدای ساز و سرود دل نشینی گوش را میخواند. تارهای مرتعش قالی در میان انگشتان قالیباف چون آهنگی روح احساس را می رقصاند. لچک ها، ترنج ها و مرغان غزلخوان در میان شاخساران سبز تصویری از جنس رویا در مجاورت روح است. نقوش و رنگها در این قالی های دست بافت شاهکاری را می نمایند که از اسرار ناگفتنی نقاش و بافنده آن شکل گرفته.

سحرگاهان دشتی پر از شکوفه بالایا سر را

## اشاره:

هر صایه روشن رویاها به دخیال گاروان کوهگشان په راه می افتد، چون مرفغان آسمان نشانه را از ستاره میگیرم؛ مزارع سرسبز آسمان را په پیایان کویر پیوند میزنم و باطالیع با شکوه خورشیده په نقطهای خیره میشود و ای یار همسفر، صایه پالهای فراخت را بر ماسه های نرم و تفتیده کویر می پییم، په هم زبانی ات سلام میدهم و دست دوستیم را په ننگه مهربانت گره میزنم؛ بیا با هم در فضایی سرشار از عطر شوق هم گام شویم در این راه و قد بگذاریم به دیاری پاک و آسمانی در مرکز ایران زمین. اینجا «آران و بیدگل» است.

کویر سرزمینی به قدمت تاریخ است؛ محل فرود آدم و حوا بر زمین و جایگاه نزول پیام الهی بر انبیاست. در کویر، عطر الهام را در فضایی مرموز و اسرارآمیز پیچیده اند، اینجا آسمان و زمین به هم دوخته شده، عید و معبود به هم نزدیکترند. آسمان کویر سرپرده عرش الهی است و زمینش میعادگاه و جولانگاه صابران و عاشقان، شب ها ستارگان چون گل میخ های زرین بر سقف لاجوردین آسمان کوفته شده اند؛ قرصه تمام ماه چون طبق زر گذاخته، آسمان را از پرتو خویش پر می کند، شهاب ها چون تیری که از شست کسی به خطا در رفته باشند در میان آسمان می جهند و سینه آنرا می شکافند. کویر این عظمت بی کرانه مرموز، چون دریایی از شن و ماسه و خاک همواره طوفان خیز است و دگرگون پوشش گیاهی کویر هم سخت کوش و با اراده چون مردم آن است، گز و اسکنبیل، درختان پوست بر اندام خشکیده بیابان، با شجاعت بر آتش روئیده اند، گاهی باد و طوفان، خاک از روی ریشه های عربان اسکنبیل، کنار می زند. اما این درخت برای بقاء ریشه هایش را در زمین فرو می برد و آب حیات را در اعماق ماسه ها جستجو می کند. شتر رهپیمای صبور آن و مرنجاب اقامت گاه خستگان راهیش. دریاچه نمک دیگر دوست تشنه کویر و خویشاوند آفتاب است که خلوت صحرا او را دربر گرفته و بر شیرینی نمکینش لبخند می زند.

آران و بیدگل، بر پا شده بر رمل ها و ریگهای روان، در شمالی ترین نقطه استان اصفهان، زائیده پیکره سیلک در روزگار جستجو و مهاجرت انسان آریایی است. با گسترش اسلام در ایران، آران و بیدگل یکی از مراکز مهم مذهب تشیع شد و از اولین نقاطی بود که به این مذهب مقدس روی آورد، که وجود بقاع امامزادگان در این خطه حاکی از این ادعاست، عاشقشان سینه این کالبد کویری را می جوشاند، با اولین قدم در حريم امامزادگان، طاقت بی قرار ی

## صدور مجوز تست انسانی واکسن شهید فخری زاده

از زمان شیوع ویروس کرونا در کشور، شرکت های دانش بنیان ایرانی قدم در راه ساخت واکسن کرونا گذاشته اند و هم اکنون چند واکسن ایرانی کرونا موفق به اخذ مجوز تست انسانی شده اند و مجوز تست انسانی واکسن شهید فخری زاده هم صادر شده است.  
از زمان شیوع ویروس منحوس کرونا در کشور، شرکت های دانش بنیان ایرانی قدم در راه پرفراز و نشیب ساخت واکسن کرونا گذاشته اند. نخستین واکسن ایرانی کرونا که وارد فاز تست انسانی شد، واکسن «کوو ایران برکت» بود که در پلنفرم ویروس غیرفعال ساخته شده و فاز اول تست انسانی خود را با موفقیت پشتسر گذاشته و در آستانه ورود به فازهای بعدی مطالعه بالینی است؛ فاز دوم و سوم تست انسانی نخستین واکسن ایرانی کرونا با مجوز و موافقت وزارت بهداشت، بهطور همزمان در روز ۲۳ یا ۲۴ اسفند آغاز خواهد شد و تا نیمه خرداد ۱۴۰۰ تولید انبوه واکسن کوو ایران برکت به سرانجام خواهد رسید.  
دومین واکسن ایرانی کرونا که اخیراً به مرحله تست انسانی رسیده است، واکسن «کووپارس»

مؤسسه سرم و واکسن سازی رازی است که مطالعه فاز اول بالینی خود را آغاز کرده است و به ۱۳۳ داوطلب تزریق خواهد شد؛ این واکسن از نوع نوترکیب است و به گفته محقق این پروژه، یکی از امین ترین پلنفرم های ساخت واکسن کروناست.  
واکسن رازی کووپارس، اولین واکسن کروناست که علاوه بر دوز تزریقی، دوز استنشاقی نیز دارد؛ در صورت موفقیت تولید این واکسن، این دوز استنشاقی به قطع زنجیره انتقال بیماری کمک خواهد کرد.  
فلاح، معاون تحقیقات و فناوری مؤسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی با بیان این که فاز اول تست انسانی این واکسن ۲۳ روز طول می کشد، گفته است: در فاز دوم ۵۰۰ نفر وارد مطالعه خواهند شد و اگر نتایج فاز دوم واکسن کووپارس رضایت بخش باشد وارد فاز سوم کارآزمایی بالینی خواهیم شد؛ در فاز سوم دهها هزار نفر در سنین مختلف واکسن را دریافت می کنند و امیدواریم که همزمان با اتمام فاز دوم مطالعه بالینی واکسن کووپارس رازی راه اندازی خطوط تولید صنعتی نیز دنبال شود.

