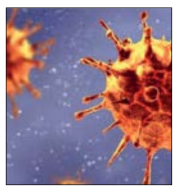


وجود آنتی‌بادی مانع ابتلای دوباره کرونا نمی‌شود

یک متخصص عفونی با بیان این‌که ایمنی ایجادشده ناشی از ویروس کرونا از ابتلای مجدد به این ویروس پیشگیری نمی‌کند، گفت: هنوز به صورت صددرصد مشخص نیست که آیا آنتی‌بادی نقش محافظتی در بدن فرد دارد یا خیر.
دکتر داوود یادگاری افزود: از زمان شیوع کرونا تا امروز افرادی (خصوصا در بین کادر بهداشت و درمان) علی‌رغم وجود آنتی‌بادی دوباره مبتلا به کووید-۱۹ شده‌اند پس وجود آنتی‌بادی به افراد مجوز انجام رفتارهای پرخطر نمی‌دهد و همچنان تا زمان تولید داروی موثر و واکسن باید در هر شرایطی استفاده از ماسک و توجه به توصیه‌های بهداشتی را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا جدی بگیریم.
وی خاطرنشان کرد: سیستم ایمنی کودکان معمولا در مواجهه با ویروس کووید-۱۹ مقاوم‌تر است. برخلاف آنفلوآنزا که بیماری بیشتر از کودکان به بزرگسالان سرایت می‌کند، مشاهدات و تحقیقات گواه این موضوع است که ویروس کووید-۱۹ در بیشتر موارد از بزرگسالان به کودکان منتقل می‌شود./ایسنا

روان‌شکافی

راهکار برون‌رفت از انزوای اجتماعی

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان موجودی اجتماعی است و یکی از مسائلی که در زندگی روزمره انسان‌ها و سلامت روان آنها مورد بررسی قرار می‌گیرد، رفتار اجتماعی آنها و دوستانی است که فرد در زندگی خود با آنها معاشرت می‌کند.

برخی افراد کلا تمایلی به این‌که در جمع حضور داشته یا دوست صمیمی داشته باشند ندارند و از این‌که تنها باشند احساس رضایت دارند. اما دسته‌ای دیگر از لحاظ اجتماعی مایل به برقراری ارتباط هستند یا ارتباطات اجتماعی گسترده داشته‌اند اما بنا بر دلایلی از آن محروم شده و دچار انزوا شده‌اند.

برخی دلایل ایجاد این نوع انزوا عبارتند از: مرگ یا از دست‌دادن شریک زندگی یا دوست نزدیک، مهاجرت به کشور یا شهری دیگر، زندگی‌کردن به تنهایی، نداشتن روابط خانوادگی صمیمانه، افسردگی، طردشدن ازسوی دیگران، عدم امکان حضور در فعالیت‌ها به‌دلیل خجالتی‌بودن یا نقص جسمانی یا نداشتن توانایی انجام امور زندگی به‌تنهایی، بازنشستگی، سرگشتگی و کج‌خلقی و اختلالات شخصیتی، نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس، خجالتی‌بودن بیمارگون، ترس مرضی و ترس از حضور در جمع و اختلالات وحشت‌زدگی.

باید توجه داشته باشیم افرادی که دچار انزوا می‌شوند، نشانه‌ها و علائم مختلفی را نیز تجربه می‌کنند که برخی از آنها عبارتند از: سردرد مداوم، بیمارشدن یا بدترشدن شرایط بیماری زمینه‌ای، خلق پایین، اضطراب، نگرانی، کاهش انرژی، بی‌انگیزه‌شدن، مشکلات خواب و بیداری، از دست دادن اشتها یا پرخوری عصبی، افزایش یا کاهش ناگهانی وزن، مصرف مواد یا داروها و مخدرها، احساس ناامیدی، احساس بی‌ارزشی، افکار خودکشی ناشی از افسردگی و...

بنابراین اگر از لحاظ روحی احساس انزوای اجتماعی می‌کنید ابتدا لازم است تا علل ایجاد انزوا شناسایی شود. باید درنظر داشته باشیم دوستان نزدیکی که با آنها معاشرت می‌کنیم نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری در شکل‌گیری شخصیت ما دارند.

بنابراین لازم است تا در مورد معاشرت‌های خود افراد شایسته را انتخاب کنیم و به دلیل ترس از تنها ماندن و خروج از انزوا، به هر فردی با هر منش و شخصیتی روی نیاوریم.

همچنین در صورت لزوم باید متناسب با علت ایجاد انزوا مداخلات درمانی صورت گیرد تا فرد بتواند مجددا به زندگی عادی برگردد. یا اگر از ابتدا این حالت در او وجود داشته است، سبک زندگی و رفتار جدیدی را در خودش ایجاد کنند.

یک متخصص عفونی به جام جم گفته است کسانی که سابقه حساسیت به ترکیبات واکسن دارند نباید واکسن کرونا بزنند

واکسن کرونا معجزه می‌کند؟

دکتر فاطمی: کووید-۱۹ یک بیماری جدید است و واکسن آن جدیدتر و نوپاتر؛ بنابراین برای مشخص‌شدن اثر قطعی واکسن آن باید صبر کنیم

پونه شیرازی

سلامت

خبر تولید موفق واکسن برای بیماری کووید-۱۹ از سوی شرکت‌های مدرنا، فایزر، آسترازنکا و... و آغاز تزریق واکسن کرونا در برخی کشورهای جهان، جان تازه‌ای به ذهن‌های خسته و نگران مردم سراسر دنیا برای پایان بخشیدن به کابوس کرونا بخشیده است. امیدواری به دسترسی تدریجی همه مردم دنیا به این واکسن و ایمنی در برابر کووید-۱۹ آنقدر خوشحال‌کننده است که برای بسیاری از افراد، مسأله توانمندی یا ناتوانی واکسن‌های تولیدشده برای غلبه بر چالش‌های ایمنی پیش رو چندان اهمیت ندارد. این در حالی است که همچنان پرسش‌های بسیاری در ارتباط با اثربخشی این واکسن‌ها بر کووید-۱۹ و نیز انواع جهش‌یافته این ویروس و نیز مسأله وجود عوارض احتمالی خطرناک یا کم‌خطر تزریق واکسن بی‌پاسخ مانده است. ما نیز برای باخبرشدن از پاسخ‌های قابل استنادی که تاکنون محققان در ارتباط با چالش‌های پیش‌روی تولید واکسن کرونا به آن دست یافته‌اند با دکتر علیرضا فاطمی، متخصص عفونی گفت‌وگو کرده‌ایم.

در خبرها می‌خوانیم تولید واکسن کرونا از سوی شرکت‌های بزرگ داروسازی با استفاده از ویروس ضعیف شده نیست و از فناوری جدیدتری برای ایجاد ایمنی در برابر ویروس کمک گرفته شده است. در این شرایط تزریق این نوع واکسن تا چه مدت ایمنی ایجاد خواهد کرد؟

برای پاسخ دقیق به این پرسش باید چندماه صبر کرد. در ماه‌های اخیر نظرات مختلفی درباره ماندگاری ایمنی ناشی از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ منتشر شده است. در مطالعات مختلف این زمان بین یک ماه تا هشت ماه ذکر شده که دامنه‌ای بسیار متغیر است. وقتی ایمنی ناشی از ابتلا به بیماری مورد شک است، ایمنی ایجادشده در اثر واکسن نیز مورد پرسش جدی خواهد بود. فراموش نکنید کووید-۱۹ یک بیماری جدید است و واکسن آن جدیدتر و نوپاتر؛ بنابراین برای مشخص‌شدن اثر قطعی واکسن باید صبر کنیم.

آیا جهش ویروس می‌تواند اثربخشی واکسن را خنثی کند؟

جهش اخیر در انگلستان و برخی کشورهای دیگر باعث ایجاد نگرانی‌هایی در مورد اثربخشی واکسن شده است. باتوجه به بررسی‌های انجام‌شده احتمالا این جهش، واکسن را بی‌اثر نخواهد کرد ولی مثل هر ویروس تنفسی دیگری، احتمال ایجاد جهش اساسی در این ویروس ممکن است باعث بی‌اثرشدن واکسن و نیز همه‌گیری مجدد بیماری شود.

آیا تزریق واکسن می‌تواند با عوارض جدی و خطرناک در برخی افراد همراه باشد؟ در این صورت این عوارض چه می‌تواند باشد؟

برای هر فرآورده دارویی و از جمله واکسن‌ها، واکنش‌های حساسیتی شدید و بالقوه کشنده نیز مطرح است که البته نادر هستند ولی عوارض شایع‌تر، کم‌خطر خواهد بود و بیشتر شامل علائم خفیف بیماری‌های ویروسی مثل بدن‌درد، سردرد و تب خفیف و همچنین درد در محل تزریق خواهد بود؛ البته باید در نظر داشت یک‌سری عوارض ناشناخته ممکن است در هفته‌ها و ماه‌های آینده مشخص شود.

آیا لزوما همه افراد از کودک تا سالمند باید برای ایمنی نسبت به کووید-۱۹ واکسن بزنند؟

خیر واکسن کووید-۱۹ صرفا برای کادردرمان، بیماران ساکن در مراکز نگهداری، افراد سالمند و همچنین کسانی که بیماری‌های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی، خونی و نیز بیماری‌های ضعف ایمنی دارند، توصیه می‌شود. زیرا در سایر افراد این بیماری با حداقل علائم و عوارض بهبود می‌یابد.

در صورت ابتلای شخص در آن سال نیازی به تزریق واکسن وجود دارد؟

در دستورالعمل‌های اعلام شده در کشورهایی که واکسیناسیون را شروع کرده‌اند، افرادی که سه ماه از ابتلای آنان گذشته و در گروه‌های پرخطر برای عوارض کووید-۱۹ قرار دارند در فهرست دریافت‌کنندگان واکسن قرار گرفته‌اند.

خیلی‌ها می‌گویند ابتلا به کووید-۱۹ ایمنی مطمئن‌تری نسبت به بیماری می‌دهد تا تزریق واکسن. این نظر درست است؟

مثل هر بیماری واگیردار دیگری، ایمنی ناشی از ابتلا به بیماری به احتمال زیاد ماندگارتر از ایمنی ناشی از واکسن خواهد بود اما برای پاسخ دقیق باید چند ماه صبر کرد تا کارایی واکسن خود را نشان بدهد.

چه کسانی نباید واکسن بزنند؟

کسانی که سابقه حساسیت به ترکیبات واکسن را دارند.

و چه کسانی حتما باید واکسن بزنند؟

واکسن کووید-۱۹ صرفا برای کادردرمان، خانم‌های باردار، بیماران ساکن در مراکز نگهداری، افراد سالمند و همچنین کسانی توصیه می‌شود که بیماری‌های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی، خونی و نیز بیماری‌های ضعف سیستم ایمنی دارند.

چرا توصیه می‌شود تا دو هفته پس از تزریق واکسن باید از ماسک استفاده کرد و آیا با گذشت این مدت می‌توان بدون استفاده از ماسک تردد داشت؟

برای ایجاد ایمنی در بدن حداقل باید دو هفته از تزریق واکسن بگذرد؛ البته با توجه به احتمال جهش در ویروس باید تا زمانی که وضعیت ایمنی از نظر گسترش ویروس در جوامع اعلام نشده، احتیاط‌های پیشگیرانه را با جدیت ادامه داد.

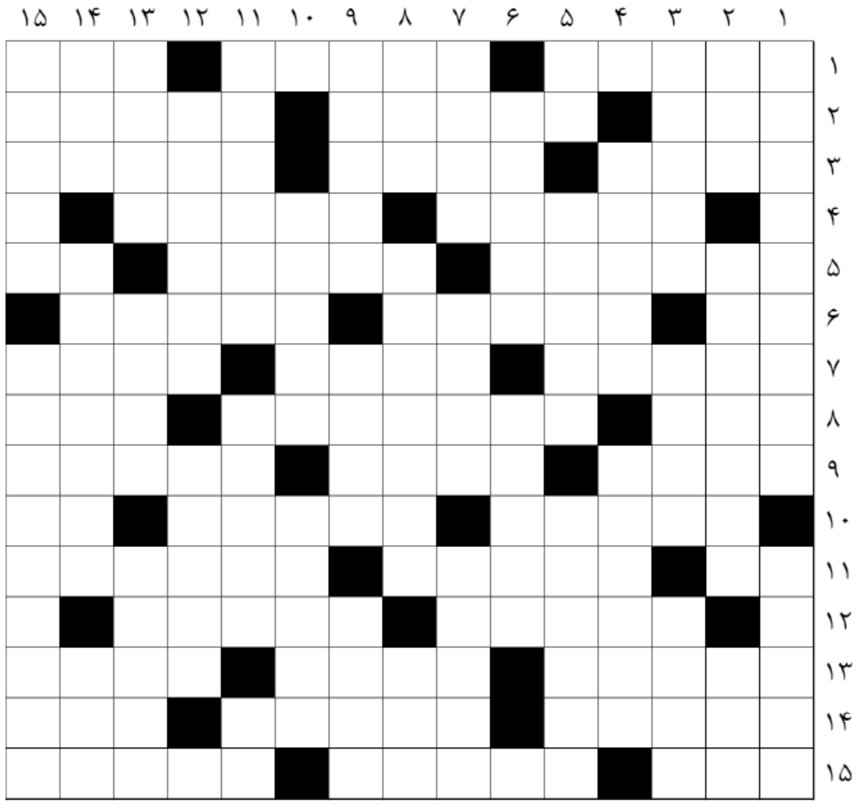
آیا تزریق این واکسن هم مثل آنفلوآنزا باید سالانه تکرار شود؟

این مسأله به مدت ماندگاری ایمنی ناشی از واکسن بستگی دارد و با مطالعات آینده‌نگر روی افرادی که واکسن تزریق کرده‌اند مشخص خواهد شد. چه‌بسا زمان لازم برای دوز یادآور خیلی زودتر باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۳۸

جدول عادی



افقی: ۱) ضربه‌ای با انگشت- گوشه‌نشینی- نهر ۲) اهلی- از جزایر ژاپن- کوتاه‌شده مطلبی ۳) تعظیم- نشانه‌ها- نوعی بلوز زنانه ۴) کتاب شیخ صدوق در حدیث- ناحیه‌ای در غرب هند ۵) اصطلاحی در بوکس- شهرستانی در هرمزگان- بوی رطوبت ۶) جهت- از امراض چشمی- شماره‌ها ۷) حمله کردن- رشوه‌دهنده- برقرار ۸) مادر آذری- نصف‌النهار مبدأ از این دهکده در نزدیکی لندن عبور می‌کند- کالا ۹) شجاع- لگد چهارپا- هشتمین ماه میلادی ۱۰) جمع شبح-... گفتیم و عشق آغاز شد- تنها ۱۱) رنگ قهوه‌ای روشن- قسمت جلوی موشك- قصور ۱۲) خداشناس- دریچه کنار کاربراتور خودرو ۱۳) به آرزو نرسیده- ترس- بدنام ۱۴) رهبر خونخوار قوم هون- آن که عضوی از بدنش از کار افتاده- زمان مرگ ۱۵) آن است که خود ببوید- دورترین سیاره از خورشید- خاندان رسول اکرم(ص).

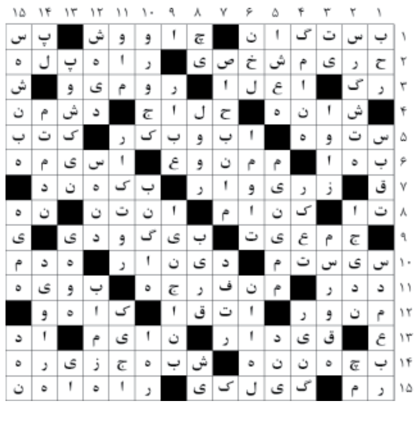
عمودی: ۱) این کشور همسایه از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان گاز در جهان است- نوعی برنج شمال ۲) شهری در فارس- نادیده گرفتن خطاهای کوچك در فوتبال- فرمان تیراندازی ۳) مرطوب- نوعی تحریك پوستی- ناپسند ۴) سرزنش- تیزپرواز ۵) راه میانبر!- تخت پادشاهی- زینهار ۶) پایتخت مالت- برتری ۷) جنس ماده- پاییز عرب‌ها- دریغ ۸) کاشتن بوته برنج- خیال‌پرداز- ترمیم پارگی پارچه ۹) مستبد- گوزن میناتوری گیلان- محوطه ورزشی سرپوشیده ۱۰) طلاق- هنر ثبت لحظه‌ها با دوربین ۱۱) آنچه اولین بار ساخته می‌شود- شهری در مازندران- مکان ۱۲) پایتخت آنگولا- از آلات موسیقی ۱۳) درآمد نامشروع با امکانات دولتی- ماءالشعیر- گشاد شدن ۱۴) جانشین- از روی بی‌اطلاعی- متر انگشتی ۱۵) کدخدا- برنامه کودک شبکه دو سیما با دو شخصیت عروسکی توتك و زاغك.

جدول ویژه

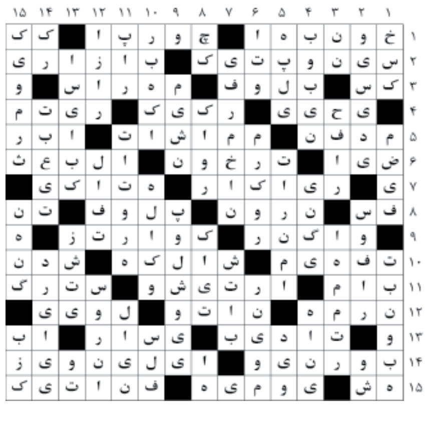
افقی: ۱) چوبدستی پلیس- میانجی- تومور ۲) کف دست- قلاب چند شاخه که گوشت را به آن می‌آویزند- گلی معطر ۳) ضرب‌کننده سکه- سبزه زار- پرنده صلح ۴) قطعه شعری معروف از نیمایوشیج- معادل فارسی دکور ۵) ماهی آزاد- از نام‌های خداوند- رودی در فرانسه ۶) از مبطلات روزه- شبکه استانی سیمای کرمانشاه- نام چندتن از پادشاهان ساسانی بود ۷) اثر معروف پیرکرنی، نویسنده فرانسوی- بیان کردن- کبوتر دشتی ۸) پاك- نسلی از خودروهای دوستدار طبیعت- سوره هفتاد و هشتم ۹) رهگذر- غلاف شمشیر- شعر گفتن ۱۰) اسید نیتریك- پروردگار- ضمیر مونث عربی ۱۱) عصب- زنان عرب- باغ گل ۱۲) تحت فرمان- از قبایل مغول ۱۳) ارفاق- بزرگ‌ترین شهر پرو- عمق ۱۴) مخلوط‌کن- فیلم کوتاه تبلیغی- درنده جنگلی ۱۵) درجه حرارت- خوراکی از آرد برنج و مغزگردو- زنان بر سر کنند.

عمودی: ۱) از روی یقین و اطمینان کامل- نتیجه ۲) اسفنج مصنوعی- چادرنشین- کاهگل ۳) به کمال رسیدن- نوعی خویشاوندی- پول بنگلادش ۴) خرس کارتونی- انعکاس صوت و برگشت آن ۵) هنوز نصف نشده!- فرزندزاده- داستانی نوشته جان اشتاین‌بك ۶) نان‌پاره گدایی- چشمه ۷) استاندار قدیم- ورزشی گروهی- نابود کردن ۸) پسر عرب- شهری در خراسان‌شمالی- ضمیر متکلم وحده ۹) دستگاهی در موسیقی ایرانی- رودی که از شهر لندن می‌گذرد- کارها ۱۰) نقاب- چهارمین منزل قمر ۱۱) دیگ سنگی- مأمور تشریفات عصر صفوی- کله ۱۲) آب دادن به کشتزار- رنگ کردن کوتاه‌مدت مو ۱۳) عنوان جنگ‌هایی که پیامبر(ص) شخصا در آن شرکت داشت- امانتداران- درس دادن ۱۴) تمرکز حواس- از القاب حضرت فاطمه(س)- شتاب ۱۵) پیشوای دینی زرتشتی- از صنایع مادر در کشور ما.

حل جدول عادی شماره ۵۸۳۷



حل جدول ویژه شماره ۵۸۳۷



حل سودوکو ۳۷۴۸

۷	۳	۸	۲	۹	۶	۴	۱	۵				۷	۴	۱	۲	۵	۹	۳	۶	۸
۴	۶	۹	۵	۳	۱	۲	۷	۸				۸	۲	۳	۷	۶	۴	۹	۵	۱
۱	۵	۲	۴	۷	۸	۳	۶	۹				۹	۶	۵	۸	۳	۱	۴	۲	۷
۹	۲	۶	۳	۵	۷	۱	۸	۴				۵	۹	۲	۳	۱	۷	۶	۸	۴
۵	۱	۴	۸	۲	۹	۷	۳	۶				۴	۳	۶	۹	۸	۵	۷	۱	۲
۳	۸	۷	۶	۱	۴	۹	۵	۲				۱	۷	۸	۴	۲	۶	۵	۳	۹
۶	۷	۱	۹	۸	۲	۵	۴	۳	۱	۶	۹	۲	۸	۷	۵	۴	۳	۱	۹	۶
۲	۴	۳	۷	۶	۵	۸	۹	۱	۷	۳	۲	۶	۵	۴	۱	۹	۲	۸	۷	۳
۸	۹	۵	۱	۴	۳	۶	۲	۷	۴	۵	۸	۳	۱	۹	۶	۷	۸	۲	۴	۵
						۴	۷	۹	۲	۸	۶	۱	۳	۵						
						۲	۵	۸	۳	۱	۴	۷	۹	۶						
						۳	۱	۶	۹	۷	۵	۴	۲	۸						
۶	۷	۲	۱	۵	۳	۹	۸	۴	۶	۲	۱	۵	۷	۳	۲	۶	۸	۹	۱	۴
۹	۴	۸	۷	۶	۲	۱	۳	۵	۸	۴	۷	۹	۶	۲	۴	۳	۱	۷	۸	۵
۱	۳	۵	۹	۴	۸	۷	۶	۲	۵	۹	۳	۸	۴	۱	۷	۵	۹	۶	۲	۳
۴	۸	۱	۳	۲	۷	۶	۵	۹				۲	۹	۴	۸	۷	۶	۳	۵	۱
۷	۵	۶	۴	۱	۹	۳	۲	۸				۷	۳	۶	۱	۲	۵	۸	۴	۹
۳	۲	۹	۶	۸	۵	۴	۱	۷				۱	۵	۸	۳	۹	۴	۲	۷	۶
۲	۹	۴	۸	۳	۶	۵	۷	۱				۶	۱	۹	۵	۸	۲	۴	۳	۷
۸	۱	۳	۵	۷	۴	۲	۹	۶				۴	۸	۷	۹	۱	۳	۵	۶	۲
۵	۶	۷	۲	۹	۱	۸	۴	۳				۳	۲	۵	۶	۴	۷	۱	۹	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۷۴۹

			۸	۳	۵	۶	۷	۹				۶	۱	۲	۹	۵	۳			
				۴				۵				۵				۱				
					۹			۴				۳			۲					
۲						۷		۶				۹		۵						۶
۷	۵						۸	۲				۱	۸						۴	۲
۳		۶						۱				۷						۹		۸
۸			۶						۶		۹						۶			۴
۵				۸					۴		۲					۴				۱
۴	۱	۹	۵	۷	۳					۳					۱	۷	۲	۸	۶	۳
						۷	۱						۸	۴						
								۶				۷								
						۹	۵						۳	۶						
۶	۸	۳	۹	۱	۲					۲					۷	۵	۳	۹	۴	۲
۲				۷					۵		۴					۱				۳
۱			۸						۸		۷						۹			۷
۵		۹						۲				۱						۲		۴
۸	۳						۴	۶				۲	۷						۵	۶
۴						۸		۷				۴		۳						۱
					۱			۴				۵			۱					
				۶				۳				۷				۶				
			۴	۲	۹	۷	۱	۸				۸	۶	۴	۳	۹	۷			