



تاریخ	۹
آذر	۱۳۹۹
یکشنبه	

### ضرب‌المثل‌های جهان

## فقط بلبل می تواند گل سرخ را بشناسد

بلغارستانی

صفحه	۶
شماره	۲۹۵۱
سال	بیست و ششم

## سلامت



### سختگوی ستاد ملی مقابله با کرونا خبر داد: همراه داشتن کارت ملی الزامی است



سختگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از الزام همراه داشتن کارت ملی برای گرفتن خدمت در ادارات و همچنین استفاده از حمل و نقل عمومی، جهت کنترل افراد کرونا مثبت خبر داد.

به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا رئیسی در حاشیه ستاد ملی مقابله با کرونا، ضمن تسلیت شهادت یکی از دانشمندان کشور شهید محسن فخری‌زاده، گفت: عزیزی که در ایام کرونا و در تحریمی که در آن هستیم، در زمینه تولید کیت، واکسن و تجهیزات پزشکی مقابله با کرونا بسیار فعال بودند و حاصل کار این عزیز را هنوز هم داریم استفاده می‌کنیم. به ویژه کار بسیار بزرگی که به رهبری ایشان در حوزه واکسن کرونا در حال انجام بود. واقعا باید این اقدام تروریستی و ددمنشانه را محکوم کرد.

علیرغم تحریم‌هایی که بر دوش ما سنگینی می‌کند، نه تنها کمکی در این حوزه به ما نمی‌شود، بلکه دانشمندان ما را هم به شهادت می‌رسانند.

و کاهش تهویه، این مضمون می‌تواند برای شیوع بیماری بسیار موثر باشد. خوشبختانه ما میزان تست‌ها را تا پایان این ماه به ۱۰۰ تا ۱۲۰ هزار تست در روز خواهیم رساند.

رئیس گفت: همچنین با توجه به سامانه یکپارچه رصد آزمایش‌هایی که ایجاد کردیم، تمام آزمایش‌های مثبت در یک بانک اطلاعاتی جمع آوری می‌شود و طی چهار روز گذشته از حضور و سفر ۱۷۴۸ نفر فردی که مثبت بودند و قصد خرید بلیت و مسافرت با اتوبوس، هواپیما و قطار داشتند جلوگیری کردیم. زیرا توانستیم از این سامانه استفاده کنیم.

سختگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: یکی از مصوبات امروز ستاد ملی کرونا که یکی از مصوبات خوب است، این است که فکر می‌کنم برای اینکه بتوانیم از حضور افراد کرونا مثبت در حمل و نقل عمومی و ادارات جلوگیری کنیم، این است که همراه داشتن کارت ملی برای گرفتن خدمت، الزامی است. بنابراین هموطنان اگر قرار است به اداره ای برای گرفتن خدمت مراجعه کنند، باید کارت ملی به همراه داشته باشند.

وی افزود: این اقدام برای حفظ سلامت خودشان و دیگران است. در این صورت اگر آزمایش مثبت داشته باشند، با کارت ملی قابل چک کرن است و می‌توانند از افراد در معرض خطر محافظت کنند.

رئیس اظهار کرد: ادارات دولتی همه تعطیل هستند، مگر اینکه بالاترین مقام مسئول یک دستگاه یا اداره الزامی برای حضور حداقلی کارکنان داشته باشد. بنابراین یک حضور حداقلی برای کارکنان دولت در این هفته مدنظر است.

وی تأکید کرد: برنامه ما یک محدودیت هوشمند است. به طوری که دوشنبه هفته جاری مجدداً وضعیت شیوع و بروز بیماری را رصد می‌کنیم و اگر شهرهایی در وضعیت قرمز یا نارنجی باشند، اعمال محدودیت می‌کنیم و اگر شهر یا شهرستانی از قرمز به نارنجی یا زرد بدل شده باشد، محدودیت‌ها به همان نسبت کاهش می‌یابد.

رئیس گفت: امیدوارم رعایت پروتکل‌ها همچنان ادامه یابد. نیروی انتظامی، مردم، وزارت راه و ... بسیار کمک کردند و از همه مردم به دلیل مسئولین‌پذیری‌شان تشکر می‌کنم.

### داغی کف پا، هشدار درباره بیماری‌ها



داغ شدن کف پا ممکن است به دلایل زیادی از جمله کمبود مواد مغذی، ناراحتی کلیوی، دیابت و ... باشد. اگر به صورت مکرر دچار این حالت نمی‌شوید جای نگرانی وجود ندارد، اما برخی افراد علاوه بر داغی مکرر در کف پا احساس مور مور شدن می‌کنند، این علامت می‌تواند زنگ هشدار برای بروز بیماری باشد. از جمله:

#### چربی خون

به گزارش روزنامه خراسان، اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت به مصرف غذاهای چرب و فست فود دارید و حتی در مصرف این دسته از غذاهای چرب زیاده روی می‌کنید، احتمال بروز بیماری چربی خون در شما افزایش می‌یابد. یکی از علائم بروز این بیماری در شما داغ شدن همراه با مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاهایتان است.

#### ابتلا به دیابت

داغی کف پا یکی از هزاران علائمی است که به شما خبر ابتلا به دیابت را می‌دهد. همچنین ممکن است داغی کف پای شما با عرق کف دست هم همراه باشد. پس داغی کف پا را باید جدی گرفت.

#### بیماری مزمن کلیوی

یکی از وظایف اصلی کلیه، تصفیه و پاک سازی بدن و جلوگیری از تجمع انواع

آلودگی‌ها در بدن است اما زمانی که کلیه به هر دلیلی از کار بیفتد و دیگر نتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زاید و اضافی که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت‌های بدن حرکت می‌کند و بر اثر سوختن این مواد زاید در دیگر قسمت‌های بدن، شما در کف پاهایتان احساس داغی می‌کنید.

**کم کاری تیروئید**

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند سبب بروز داغی کف پا شود کم کاری تیروئید است. زمانی که شما دچار کم کاری تیروئید می‌شوید سوخت و ساز بدن تان هم کاهش می‌یابد پس در نتیجه با تجمع انواع مواد در بدن روبه رو می‌شوید که می‌تواند سبب بروز داغی در کف پاهایتان شود.

**کمبود ویتامین**

در بین انواع ویتامین‌ها، افراد زیادی از کمبود ویتامین B رنج می‌برند. ویتامین B از جمله ویتامین‌های لازم و ضروری بدن است که کمبود این ویتامین می‌تواند سبب بروز انواع بیماری‌ها شود. زمانی که با کمبود این ویتامین رو به رو می‌شوید در سیستم عصبی اختلالاتی ایجاد و سبب می‌شود شما با احساس سوزن سوزن شدن و داغی کف پاهایتان مواجه شوید.

### چگونه باید از رابطه خارج شوید که کمترین آسیب را ببینید؟

پایان دادن به یک رابطه سمی



اعضای خانواده یا مشاورانی نیاز دارند تا به تغییر متعهد باقی بمانند. خودتان را برای زیاد کمک خواستن، سرزنش نکنید. به‌طور کلی، افرادی که در رابطه عاطفی سمی قرار دارند به دوره‌ای از بازیابی روحی نیاز دارند. این فرآیند زمانبر است. کسی را که به او اعتماد دارید پیدا کنید تا بتواند به شما در گذر از این دوران کمک کند.

**با اراده باشید**

سر تصمیم خود بمانید و با خود اتمام حجت کنید که هیچ‌گاه قرار نیست زیر تصمیمتان بزنید. چراکه معمولاً پس از ترک یک نفر، دلتنگی او می‌شویم. این واکنش طبیعی است. مغز ما تمایل دارد خاطرات خوب او را به یاد ما بیاورد و بدی‌ها را فراموش کند. دلتنگی فریب دهنده است و منجر به این وسوسه می‌شود که دوباره سراغ او را بگیریم و به رابطه بازگردیم؛ اما هرگاه این وسوسه به سراغتان آمد، به خود یادآوری کنید که شما این تصمیم را با تأمل و مشورت فراوان گرفته‌اید و هدف از آن چه بوده است؛ اینکه زندگی شما را بهتر کند. به قول آن دیالوگ معروف فیلم دربارہ الی: یک پایان تلخ بهتر از یک تلخی بی‌پایان است.

درست است که چنین تصمیمی دردناک بوده و رنجی فراوان به شما تحمیل کرده است، ولی این را هم باید به خود گوشزد کنید که رنج و اندوه همیشه پابرجا نمی‌ماند. آن را درون خود انبار نکنید. چه‌بسا گریه کردن بتواند شما را سبک‌تر کند. به خودتان زمان دهید و سعی نکنید درگیر هیجانات درونی خود شوید و در آن لحظات تصمیم‌های بی‌منطق بگیرید.

خودتان را در اولویت بگذارید

حالت که تصمیم خود را گرفته‌اید (چه رابطه را ترک کنید و چه برای اصلاحش تلاش کنید)، مهم است که از خود مراقبت کنید. گذراندن این دوره استرس زیادی به شما تحمیل می‌کند؛ پس باید همه سعی خود را بکنید تا فضای ذهن شما آکنده از احساسات مثبت باشد. با دوستان وقت بگذرانید. به سفر بروید. عبادت کنید و خلاصه هر کاری را که حس خوبی برایتان به ارمغان می‌آورد، انجام بدهید. در یک کلام خودتان را در اولویت بگذارید چرا که این کار باعث می‌شود کاری را انجام دهید که به نفعتان است.

#### تصمیم عجولانه نگیرید

پس از اینکه با شریک عاطفی‌تان حرف زدید، باید تصمیم بگیرید که رابطه ارزش ماندن و تلاش کردن دارد یا خیر. برای درک این مسئله، به واکنش‌های طرف مقابل فکر کنید. آیا او از خودش دفاع می‌کند؟ یا عصبانی می‌شود و شما را سرزنش می‌کند؟ یا شاید هم تلاش می‌کند تا خودش را توجیه کند یا به صحبت‌های شما بی‌توجهی کند؟! آیا او برای اینکه شما را قانع کند تلاشی کرد؟ از اینکه قرار بود شما را از دست بدهد ناراحت بود؟ هر کدام از اینها نشانه‌ای است که باید ببینید رابطه را ترک کنید یا اصلاح. چیزی که در این بین مهم است این است که نباید اجازه بدهید رفتارهای سمی از جانب او دوباره تکرار شود و شما را وارد یک بازی فریب‌کننده کند.

هر رابطه احساسی و عاطفی حجم زیادی از انرژی روحی و گاهی جسمی ما را مصرف می‌کند. پس زمانی که رابطه‌ای دچار مشکل می‌شود یا به هم می‌خورد، می‌تواند منجر به درد روحی و عاطفی شدیدی شود.

به گزارش ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، بعد از هر شکست عاطفی، بی‌شک بخشی از وجود ما نزد فردی که با او خاطره داشتیم باقی می‌ماند و او به جز جدایی‌ناپذیری از تجربه زندگی ما تبدیل می‌شود؛ ما دائم در ذهنمان یا او حرف می‌زنیم، گاهی هم ذهنمان با ما حرف می‌زند و ما را وارد بازی خود می‌کند. بازی‌ای که در آن دائم خودمان سرکوب می‌شویم و مقصر اصلی این اتفاق را خودمان می‌دانیم. اما ما باید یاد بگیریم که درگیر بازی ذهن نشویم و خودمان را از افتادن به درون چاه ناامیدی و حسرت رها کنیم و به زندگی ادامه دهیم.

یک رابطه عاطفی سمی نشانه‌هایی دارد. به فرض اینکه این نشانه‌ها را شناختید، بعد از آن چگونه باید از رابطه خارج شوید به شکلی که کمترین آسیب را ببینید؟

#### بیان احساسات

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در رابطه عاطفی انجام بدهید، بیان احساسات خود به شریک عاطفی‌تان است. صحبت کردن درباره احساسات منفی معمولاً به بحث و جدل کشیده می‌شود. اگر شریک عاطفی شما آدمی زودجوش یا بیش از حد احساسی است، بهتر است که حرف دل خود را بنویسید. حتی اگر او به اندازه کافی بالغ و منطقی است که بتوان با او گفتگو کرد، بازهم نوشتن پیش از ورود به موضوع به شما کمک می‌کند. بیان کردن حس خودتان در قالب یک پیام مکتوب، به طرف مقابل این فرصت را می‌دهد که به گفته‌های شما فکر کند و پاسخ سنجیده‌تری بدهد.

#### کمک بگیرید

افراد معمولاً به‌واسطه همان حرف‌های ذهنی‌شان و باتوجه به اینکه دائم در حال گیر افتادن در یک بازی ذهنی با خودشان هستند، به روابط سمی خود بازمی‌گردند چراکه این تنها رابطه‌ای است که می‌شناسند و شاید حس راحت‌تری از بازگشت به خود شکسته‌شده‌شان داشته باشند. افرادی که در روابط سمی گیر افتاده‌اند به کمک دوستان،

### رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران؛

## به احتمال فراوان تا اواخر زمستان واکسن ایرانی کرونا ساخته شود



رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: در حال حاضر افراد بسیاری داوطلب این کار شدند که باید کاندیدهای مناسب انتخاب شوند.

وی ادامه داد: برای انجام مرحله انسانی هر یک از واکسن‌ها باید ۲۰ تا ۳۰ هزار داوطلب در نظر گرفته شود که ما آمادگی داریم این حد حداقل چهار شرکت جلوتر از بقیه هستند و سازمان بهداشت جهانی مراحل آنها را قبول کرده است.

وی بیان می‌دارد: یکی از این شرکت‌ها اجازه آزمایش انسانی واکسن کرونا را در ایران دریافت کرده و هفته آینده کار روی انسان را شروع می‌کند، فاز حیوانی این واکسن با موفقیت تمام شده و امیدواریم در چندماه آینده مؤده ساخت واکسن را به استحضر ملت شریف ایران برسانیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: پیش‌بینی می‌شود تا اواخر زمستان امسال به نمونه قابل قبولی از واکسن کرونا برسیم. به عبارتی به احتمال فراوان تا این زمان واکسن ایرانی کرونا ساخته می‌شود.

دکتر جلیل کوهپایه زاده در گفتگو با ایرنا با اشاره به اینکه مرحله انسانی ۲ واکسن کرونا به زودی با همکاری این دانشگاه آغاز می‌شود، افزود: مرحله انسانی این محصول معمولاً یکی دو ماه زمان خواهد برد تا ارزیابی کامل از واکسن به عمل آید. پس بسیار امیدواریم اواخر زمستان واکسن ایرانی کرونا تولید شود.

وی ادامه داد: بعد از این مرحله باید تولید انبوه آن آغاز شود که به نظر می‌رسد در شش ماهه دوم سال بعد (۱۴۰۰) واکسن ایرانی کرونا به بازار وارد شود.

کوهپایه زاده ادامه داد: کد اخلاق مرحله انسانی یک واکسن صادر شده و بلافاصله پس از دادن نمونه از سوی شرکت تولیدکننده، کار تزریق روی انسان آغاز خواهد شد.

وی ادامه داد: موافقت اولیه برای همکاری این مجموعه با دومین واکسن انجام شده و به نظر می‌رسد در آینده نزدیک این محصول هم به داوطلبان تزریق شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: در تست‌های اولیه، واکسن کرونا با موفقیت قابل توجهی در افراد ایرانی تست شد. این واکسن با همکاری این دانشگاه و با حمایت‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و دارو، در حال حاضر در مراحل پیشرفته‌ای قرار دارد. این واکسن در حال حاضر در مراحل پیشرفته‌ای قرار دارد. این واکسن در حال حاضر در مراحل پیشرفته‌ای قرار دارد.