

عضویت شرکت سوره در کارگروه بین‌المللی TWGS

شرکت سوخت راکتورهای هسته‌ای (سوره) موفق شد برای دوره چهارساله ۲۰۲۰ الی ۲۰۲۴ به عضویت کارگروه فناوری و تکنولوژی سوخت هسته‌ای (TWGS) آژانس بین‌المللی انرژی اتمی درآید.

این دستاورد، پس از اثبات توانمندی‌های فنی این شرکت در حوزه سوخت هسته‌ای به دست آمده است. عضویت در این کارگروه به معنی قرارگرفتن نام جمهوری اسلامی ایران در کنار قدرت‌های برتر دنیا در حوزه سوخت هسته‌ای است.

تکمیل تأسیسات همجوشی هسته‌ای انگلیس

تأسیسات تحقیقات فناوری همجوشی هسته‌ای جدید آژانس انرژی اتمی انگلیس در شهر راترهام تکمیل شده است. این تأسیسات ۲۵۰۰ مترمربعی در زمان بازگشایی به توسعه و آزمایش فناوری‌هایی برای همجوشی مصالح و عناصر خواهد پرداخت.

به گزارش WNN، سازمان انرژی اتمی انگلیس اعلام کرده است که این تأسیسات ۲۸ میلیون دلاری به شرکت‌های انگلیسی کمک خواهد کرد تا در قراردادهایشان ذیل پروژه راکتور گرماهسته‌ای آزمایشی بین‌المللی برنده شوند - پروژه هسته‌ای بین‌المللی که در جنوب فرانسه در حال احداث است. راکتور گرماهسته‌ای آزمایشی بین‌المللی مشهور به ایتر، بزرگترین طرح یک راکتور همجوشی هسته‌ای است که تاکنون طراحی و بر پایه محصورسازی مغناطیسی بنیاد نهاده شده است. طرح ایتر در سال ۱۹۸۵ نخست در گفت‌وگوهای میان اتحاد جماهیر شوروی و آمریکا مطرح شد. طی سال‌های بعد، شماری دیگر از کشورها به پروژه پیوستند و امروزه هفت عضو - چین، اتحادیه اروپا، هند، ژاپن، کره جنوبی، روسیه و آمریکا - در این پروژه فعالیت دارند. تأسیسات اصلی این پروژه نیز در فرانسه قرار دارد.

گروسی: برنامه هسته‌ای ایران بسیار توسعه یافته است

مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در مصاحبه با روزنامه «دی پرسه» آتریش درباره اینکه ایران به غنی‌سازی اورانیوم خود در مقیاس گسترده ادامه می‌دهد گفت: ایران به غنی‌سازی اورانیوم در حد بالاتری از آنچه متعهدشده ادامه می‌دهد. این مقدار ماه به ماه در حال بیشتر شدن است. برنامه ایران نسبتاً توسعه یافته است و شامل یک چرخه سوخت هسته‌ای کامل است. این کشور همه مهارت‌ها را دارد؛ بنابراین بسیار مهم است که بازرسان آژانس انرژی اتمی در آنجا حضور داشته باشند.

رافائل گروسی اطمینان داد که بازرسان آژانس انرژی هسته‌ای به سراسر جهان سفر می‌کنند و در این راستا گروهی از بازرسان دائماً در ایران هستند.

گروسی همچنین بر اهمیت آن که از نظر وی انرژی هسته‌ای برای محیط زیست ایفا می‌کند، تأکید کرد و افزود: انرژی هسته‌ای با داشتن یکی از کمترین آلاینده‌های دی‌اکسید کربن، در حال حاضر نقش مهمی در مبارزه با تغییرات اقلیمی دارد. بر این اساس انرژی هسته‌ای ۱۱ تا ۱۴ درصد تقاضای جهانی انرژی، ۲۰ درصد در ایالات متحده آمریکا، ۷۰ درصد در فرانسه و در آلمان هنوز ۱۴ درصد از تقاضای انرژی را پوشش می‌دهد. اگر همه این راکتورها خاموش شوند، تغییرات آب و هوایی سرعت بیشتری می‌گیرد.

را سرلوحه کارهایش قرار داد.

به راستی نیک‌مردی که با زلال اندیشه‌اش الگویی به تمامی فاخر برای دانشجویان و دانش‌آموختگانی بود که در محفل آموزش او گوهر کلام می‌آموختند را می‌توان به‌عنوان وجودی «یگانه» نام برد. او در طول سال‌های فعالیت در حوزه هسته‌ای با راه‌اندازی واحد ۲ و ۳ نیروگاه اتمی بوشهر گامی اثرگذار در مسیر ارتقای اقتدارآفرین صنعت هسته‌ای کشورمان برداشت؛ در بیخ و افسوس که دیگر گوهر وجودش در میانمان نیست؛ اما از «وی» در صحنه فناوری و دانش، فرهیختگی، استادی، اخلاق، وارستگی، بزرگی و به‌ویژه در حوزه ساختار تأسیسات نیروگاهی میهن عزیز اسلامی‌مان آن چنان تأثیری شگرف بر جای مانده که تا همیشه در یادها باقی خواهد ماند. روحش شاد و یاد و یادواره‌اش گرمی...



درک کرده بود و در طول سال‌ها تلاش بی‌وقفه، بی‌شائبه و صادقانه‌اش در کنار دیگر مردان بزرگ و نامی؛ پایداری، اعتلا و ارتقای اهداف صنعت هسته‌ای

معلمی از تبار اخلاق و انسانیت...

بیست و ششم مهرماه مصادف با نخستین سالگرد کوچ همیشگی «دکتر محمد احمدیان» به آستان

جانان بود. این نیک‌مرد فرزانه برگی دیگر از تاریخچه نیک‌نامی نام‌آوران صنعت هسته‌ای را از آن خود ساخت. وجودی که درستکاری و صداقتش در کار ستایش‌برانگیز؛ ایمان و تقوایش در منش شغلی و شخصیتی درس‌آموختنی بود. آموزگاری بزرگ که ماهیت زندگی را به‌درستی

درمان کووید ۱۹ با کمک بهبودیافتگان

اهدای پلاسما؛ شکرانه نجات از کرونا

بیماران با بیماری شدید تزریق می‌شود و این آنتی‌بادی‌ها سیستم ایمنی بدن بیمار را تحریک می‌کنند تا ویروس را پیدا کرده و شروع به از بین بردن آن کنند.

چطور باید پلاسما اهدا کنیم؟

تمام افرادی که تست کرونا مثبت شده و بهبود یافته‌اند، می‌توانند پلاسمای خون خود را اهدا کنند به شرط اینکه ۱۴ روز از دوره درمان آنها گذشته باشد و مبتلا به این ویروس دیگر هیچ نشانه‌ای از بیماری نداشته باشد. در این رابطه میزان درگیری مبتلا به ویروس اهمیت ندارد. چه افرادی که دوره طولانی از بیماری را پشت سر گذاشته‌اند و چه افرادی که نشانه‌هایی خفیف داشته‌اند، می‌توانند پلاسمای خود را اهدا کنند. پلاسمای افراد مبتلا به ویروس در دو هفته ابتدایی غنی از آنتی‌بادی نیست و بعد از بهبود کامل در هفته سوم تا چهارم بعد از ابتلا که خون فرد عاری از ویروس می‌شود، پلاسما خون سرشار از آنتی‌بادی است.

شرایط اهدای پلاسما

بهبودیافتگانی که دارای فشارخون، دیابت یا برخی بیماری‌های دیگر زمینه‌ای نیز باشند، شرایط اهدای پلاسما را ندارند. زنان بدون سابقه بارداری، زنان مجرد و مردان بین سنین ۱۸ تا ۶۰ سال برای اهدای پلاسما در اولویت قرار دارند. مراجعه‌کنندگان با آزمایش‌های پی‌سی‌آر، سِرولوژی مثبت و سابقه بستری بعد از گذشت ۲۸ روز از ابتلا می‌توانند به مراجعه به سازمان انتقال خون برای اهدای پلاسما اقدام کنند. اگر می‌خواهید پلاسما اهدا کنید باید بدانید که شب قبل اهدا، باید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای چرب و تخم‌مرغ خودداری کنید. بعد از اهدا استراحت کرده و در طول روز آب و آب‌میوه زیاد بخورید.

مراقب «سندرم گردن پیامکی» باشید!

افزایش می‌یابد و فشار بیشتری را به ستون فقرات تحمیل می‌کند.

پژوهشگران برای درمان سندرم گردن پیامکی،

تکنیک‌های کاربردی و ساده‌ای پیشنهاد داده‌اند:

- چرخش سر، تغییر جهت گردن یا تغییر وضعیت آن، بعد از هر ۳۰-۴۰ دقیقه استفاده از تلفن همراه. (دست‌کم ۱۰ بار این کار را تکرار کنید).
- کشش عضلات گردن، مانند: بالابردن کتف و عضلات قسمت جلویی گردن (۱۰ تا ۳۰ ثانیه)

■ نزدیک کردن گردن به چانه و بازگشت به وضعیت نرمال (۱۰ بار)

■ نزدیک کردن کتفها (۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگاه‌داشتن) برای تقویت و ثبات عضلات گردن.



حتماً این چند ماه زیاد شنیده‌اید که از بهبودیافتگان بیماری کرونا خواسته می‌شود پلاسما اهدا کنند. روشی که به‌عنوان امیدی برای بهبود و درمان این بیماری مطرح است و بسیاری از کشورهای جهان از این روش استفاده می‌کنند. بسیاری از کسانی که از کرونا نجات پیدا کرده‌اند اهدای پلاسما را شکرانه سلامتی‌شان می‌دانند؛ اما چه اتفاقی می‌افتد که پلاسما می‌تواند نجات‌بخش باشد؟

کاهش مرگ‌ومیر کرونایی با پلاسما

این نخستین بار نیست که از پلاسما درمانی برای درمان بیماران استفاده می‌شود. در گذشته برای درمان بیماری‌هایی مانند سارس، مرس و آنفلوآنزا (H1N1) از این روش استفاده شده و استفاده از این روش به پاندمی آنفلوآنزای ۱۹۱۸ بازمی‌گردد.

مکانیزم پلاسما درمانی چگونه است؟

سیستم ایمنی بدن نیروی دفاعی بدن است و زمانی که ویروس به بدن حمله می‌کند سلول‌های دفاعی شامل گلبول‌های سفید برای مقابله با ویروس فرستاده می‌شوند. این گلبول‌ها برای مقابله با ویروس از خودشان آنتی‌بادی ترشح می‌کنند، این آنتی‌بادی‌ها برای همیشه در قسمتی از خون یعنی پلاسما باقی می‌مانند. به همین دلیل کسی که از بیماری کرونا بهبود پیدا کرده مقادیر زیادی از این آنتی‌بادی‌ها در پلاسمای خودش وجود دارد. این آنتی‌بادی با دستگاه پلاسما فرزیس از بدن آنها خارج و آنتی‌بادی خارج شده از بیمار بهبودیافته با پلاسمای افراد بستری جایگزین می‌شود که ایمنی موقتی را تا زمانی که سیستم ایمنی بیمار بتواند پادتن خود را تولید کند، تأمین می‌کند. در واقع، بخشی از پلاسمای فرد بهبودیافته به

این روزها تلفن‌های همراه همه دنیای ما را تسخیر کرده‌اند؛ اما این رفقای همیشه همراه ما، می‌توانند دشمن سلامتی‌مان هم باشند! پژوهشگران می‌گویند استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه، موجب عارضه سر به جلو، شانه گرد و همچنین دردهای مزمن در گردن، شانه‌ها، دست‌ها و انگشتان می‌شود.

«سندرم گردن پیامکی» نامی است که پژوهشگران روی این اختلال گذاشته‌اند. آنها می‌گویند با خم شدن سر به سمت جلو، وزن آن بر روی گردن

یادداشت

«امنیت»؛ نشانه «سلامت» یک کشور است

شاید یکی از پیچیده‌ترین واژه‌هایی که به راحتی معنای خود «امنیت» است. امروزه امنیت از تعریفی که پس از جنگ جهانی دوم متداول شده فاصله گرفته است.

توانایی یک ملت برای حفاظت از ارزش‌های حیاتی داخلی در مقابل تهدیدات خارجی و این که کشورها چگونه سیاست‌ها و تصمیمات لازم را برای حمایت از ارزش‌های داخلی در مقابل تهدیدات خارجی، اتخاذ می‌کنند. این تعریف از زمانی که در اثر بروز جنگ‌ها؛ ملت‌ها به جان هم افتادند و هر کدام در اندیشه این بودند که دیگری را تحت تسخیر خود در آورند معنا پیدا کرد. در اثر همین عامل انسانی خانمان برانداز چه بسیار مردمی که از کشور خود آواره شدند و تا پیشان به مرزهای خارجی رسید برای دستیابی به مأوایی که خود و همراهانشان در آن ایمن باشند چه سختی‌ها که متحمل نشدند.

تا بده همین بوده و این جنگ مسلحانه بود که امنیت جان مردم را به خطر می‌انداخت. امروز با کوتاه شدن طول زمان جنگ‌های داخلی و خارجی و منطقی تر شدن مفهوم صلح و ثبات جهانی از طریق کمتر تعرض کردن به مرزهای ملی کشورها؛ واژه‌ی امنیت رنگ دیگری به خود گرفته است. امروز ما با امنیت سیاسی؛ به معنای تأمین آرامش وطمأنینه لازم توسط حاکمیت یک کشور برای شهروندان قلمرو خویش از راه مقابله با تهدیدات مختلف خارجی؛ امنیت فرهنگی به این معنی که فرهنگ جامعه مؤلفه‌های عقلایی، واقع‌بینانه، سنده‌اند، عادلانه، پویا و منطبق با معیارهای مطلوب علمی شکل گرفته باشد؛ و از سوی دیگر فرهنگ و تولیدات فرهنگی جامعه نیز ضمن درامان بودن از خطر تهدیدها، از روند رشد فزاینده‌ای برخوردار باشند؛ امنیت اقتصادی به معنای میزان حفظ و ارتقای شیوه زندگی مردم یک جامعه از طریق تأمین کالاها و خدمات؛ هم از مجرای عملکرد داخلی و هم حضور در بازارهای بین‌المللی. امنیت حقوقی و قضایی امکان دادخواهی، وجود دادگاه با شرایط رسیدگی منصفانه، امکان داشتن و کیل، فقدان موانع برای دفاع، اعمال اصل برائت، وجود صلاحیت نسبی و تخصصی در دادگاه‌ها، رعایت اصل قانونی بودن جرم و مجازات و صلاحیت ضابطان و مجریان قضایی را باید از شاخص‌های امنیت حقوقی و به‌ویژه امنیت قضایی و امنیت زیست‌محیطی به مفهوم وجود شرایطی است که امنیت نسبی مطلوبی را در برابر خطرها و تهدیدهای ناشی از فعل و انفعال‌های گهواره‌ی زمین، پدیده‌های جوی، آلودگی خاک، آب‌وهوا، آلودگی صوتی و اشاعه‌ی بیماری‌ها برای ادامه‌ی حیات سالم، ثمربخش و با نشاط انسان، جانوران، گیاهان و به‌طور کلی تمامی موجودات زنده و عدم تخریب جامدات، فراهم می‌سازد؛ و روبرو هستیم.

احساس ایمن بودن یک مکان برای زیستن با آرامش و طیب خاطر امروز نه تنها در بسته شدن درهای تعرض به جان شهروندان بلکه در تأمین معاش، خوراک، پوشاک، مسکن، رفاه و آسایش اقتصادی ایشان نیز هست. تهدید جان افراد یک سرزمین با بیماری‌هایی که درمان آنان همچنان ناشناخته باقی مانده است و چه‌بسا ممکن است تاکنون جان چندین هزار نفر را نیز به خطر انداخته باشد هم امنیت زیست‌محیطی را با خدشه روبرو خواهد ساخت.

ایمنی و امنیت واژه‌هایی دلگرم‌کننده‌اند چه بسیار نیروهایی که وظیفه ایجاد و حفظ امنیت شهروندان را برعهده دارند در این راه پرآرزو جان خود را از دست داده‌اند. مفهوم انسانی امنیت از نگاه این افراد بسیار قوی‌تر از مفاهیم دیگر است و تلاش ایشان برای هر چه بهتر برقرار کردن امنیت کشور بسیار شایسته است؛ آرامش سرزمینمان نشان از بزرگی نام و یاد آنهاست.



بهداشت روانی کار در محیط

عطیه رضایی
روانشناس بالینی

■ کارکنان خود را بر سر دو راهی «کار یا زندگی» قرار ندهید. نباید کارکنان را برای انتخاب بین پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار گذاشت.

■ بسیاری از مدیرانی که دچار استرس و فرسودگی شغلی می‌شوند، از نداشتن عزت نفس رنج می‌برند. برای رفع این مشکل، توصیه می‌شود جدولی از توانایی‌های خود تهیه و اهداف متفاوت را در زندگی شخصی یادداشت کنید. منظور از این کار بازیافتن عزت نفس و انگیزه‌های مثبت در کوتاه و بلندمدت است.

مدیریت استرس ویژه کارکنان

■ در ساعات کاری به ذهن خود استراحت دهید. نفس عمیق، بلندشدن از پشت میز و قدری راه رفتن و صحبت کردن با همکاران مثبت‌اندیش، نمونه‌هایی از استراحت لحظه‌ای ولی با کیفیت است. ■ به درخواست‌های غیرمنطقی مانند اضافه‌کاری‌های زیاد، محترمانه «نه» بگویید و مرز کاری خود را حفظ کنید.

■ تلاش کنید کار را کمتر به خانه ببرید. در صورت مجبور بودن به این کار، باید زمان خاصی را به آن اختصاص دهید و نه تمام زمان استراحت خود را. ■ خستگی ایجادشده بر اثر فرسودگی شغلی بر بدن‌های ضعیف بیشتر تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین پیشگیری از فرسودگی شغلی به‌واسطه اصلاح در ساختار خواب روزانه امکان‌پذیر است.

■ استانداردهای معقولی برای خود در نظر بگیرید و از خود انتظارات کمال‌گرایانه در انجام کارها نداشته باشید.

اطلاعات و شفافیت در کار ناممکن است. در این محیط رقابتی ناسالم، امنیت شغلی را نمی‌توان پیش‌بینی کرد و اعتماد به یکدیگر خطرناک می‌شود و احتمال دشمن‌تراشی بین افراد بالا می‌رود. افرادی که حس می‌کنند لیاقت بیشتری در محیط کار دارند یا از کارشان ناراضی هستند یا آنهایی که سیری نزولی در کار داشته این کار را انجام می‌دهند. این افراد به شایعات سریع دامن می‌زنند و در تصمیم‌گیری‌های نادرست به سرعت رهبری جمع را به دست می‌گیرند.

مدیریت استرس‌های محیط کار

همه مشاغل حتی مشاغلی که ظاهر آسانی دارند، دارای لحظاتی نفس‌گیر و پرتنش هستند. طولانی‌شدن استرس‌های شغلی و فشارهای کاری در نهایت به خستگی شدید و فرسودگی روانی منجر خواهد شد. یادگرفتن مهارت مدیریت استرس به تفکیک حوزه مدیران و کارکنان، افراد یک مجموعه را از فرسودگی شغلی نجات می‌دهد.

مدیریت استرس ویژه مدیران

■ کارهای اضافه را کم کنید. اصلاح و بهبود فرآیندهای کاری راهکاری مناسب برای جلوگیری از کارهای اضافه و دوباره کاری است. در این زمینه با کارکنان خود مشورت کنید و از راه‌حل‌های آنها استفاده کنید.

■ به کارکنان خود اجازه و فرصت «نه گفتن» و ارائه پیشنهاد برای انجام کارها را بدهید، به شرطی که وقفه‌ای در کارهای مجموعه به وجود نیاید و بار اضافه بر افراد تحمیل نشود.

این روزها همه دغدغه بهداشت محیط کار را دارند تا به کرونا مبتلا نشوند؛ اما بهداشت روانی در محیط کار هم همین‌قدر مهم است. هنر مواجهه درست در مقابل پیدایش مشکلات روانی و اختلالات رفتاری در محیط کار و سالم‌سازی فضای روانی کار به نحوی که هیچ‌یک از کارمندان به دلیل عوامل مزاحم دچار اختلال روانی نشوند و از اینکه در آن مجموعه مشغول به کار هستند، احساس رضایت کنند، بهداشت روانی محیط کار تلقی می‌شود. برای رسیدن به چنین جایگاهی که هر کس در مجموعه کاری احساس مثبتی داشته باشد نیاز به یادگیری مهارت‌هایی داریم که ما را به این هدف برساند.

چهار ویژگی محیط کاری ناسالم

در وضعیت کنترل‌گری جزئیات امور به شدت مدیریت می‌شود و موقعیت کاری تحمل‌ناپذیر است، زیرا همه تصمیم‌ها کنترل می‌شود و به اعضای گروه اطمینان نیست. در این محیط کاری خلاقیت و آموختن چیزهای جدید غایب است و شما باید فقط دستورات را انجام دهید و نتیجه کار را گزارش کنید. اگر در محل کار با این وضعیت مواجه‌اید و گرفتار شده‌اید، بهترین واکنش این است که خود را از این جو بیرون بکشید و سعی کنید موضوع سرزنش‌ها را شخصی نکنید و با تمام تلاش به کار ادامه دهید، واقعیت را بگویید و هر کاری را که انجام دادید به‌صورت مستند ثبت کنید تا از هرگونه ظن بدی دور باشید.

در محیطی سرشار از بی‌اعتمادی، بروز دادن

تفاوت‌های کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی

در این اینفوگرافیک، به برخی از نشانه‌هایی که می‌تواند تفاوت‌های ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا را مشخص کند اشاره شده است. بهترین کار، پرهیز از خود درمانی است و در صورت بروز علائم بهتر است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نشانه‌های کرونا



احتمال اختلال

حواس بویایی و چشایی



بدن درد و کوفتگی و

ضعف عمومی



تب مختصر



شروع ملایم

با گذشت زمان، ممکن است درگیری ریوی جدی شود که گاه به بستری در بیمارستان ختم می‌شود.

نشانه‌های آنفلوآنزا



سر درد و درد پشت

کره چشم



گلودرد و

سرفه‌های خشک



بدن درد و کوفتگی



تب بالا



شروع حاد

بعد از دو تا سه روز معمولاً بیمار را طوری درگیر می‌کند که توان انجام فعالیت روزانه از او گرفته می‌شود.

نشانه‌های سرماخوردگی



آبریزش بینی و احتقان گلو



معمولاً بدون تب بالا



شروع تدریجی

فرد سرماخورده احساس بدن درد و کوفتگی زیادی ندارد و می‌تواند به فعالیت روزانه اش بپردازد.

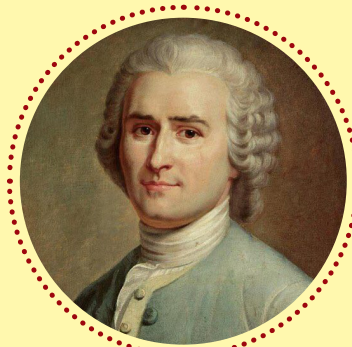
منبع: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

حدیث

هلاکت و نابودی
دین و ایمان هر
شخصی
در سه چیز است:
تکبر، حرص و حسد.

امام حسن مجتبی (ع)
اعیان الشیعه
ج ۱، ص ۵۷

باورهای مدیریتی



پولی که در اختیار داریم وسیله‌ای برای آزاد بودن است، پولی که به دنبالش هستیم وسیله‌ای برای بردگی...

ژان ژاک روسو

با هم برای امنیت و سلامت



هفته نیروی انتظامی گرامی باد

ارتباط

هفته‌نامه ارتباط در ویرایش و تلخیص مطالب آزاد است.

نشریه ارتباط آماده دریافت اخبار، گزارش، مقالات، تصاویر، یادداشت و انتقادات و پیشنهادات همکاران و مدیران صنعت هسته‌ای می‌باشد.

راه‌های ارتباطی با دفتر نشریه:

Ertebat@aeoi.org.ir

مستقیم: ۸۸۲۲۱۲۴۲

داخلی: ۶۳۴۴