info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۶۷

یکشنبه / ۲۸ آذر / ۱۴۰۰

۱۴ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲

19 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی ماه گستری

تلفن: ۲۲۵۵۲۳۸۲-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۸۲

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸

۳۲۵۴۱۴۹۵

۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

یلدانه

کتاب‌ها روایت گران قصه‌های یلدا

شب یلدا علاوه بر آیین‌های مختلف در مناطق گوناگون ایران با قصه‌هایش شناخته می‌شود؛ قصه‌هایی که امروز کتاب‌ها هم آنها را روایت می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: شب یلدا گرچه بلند و تاریک است، ایرانیان از گذشته‌های دور، چاره ای برای این سیاهی اندیشیده‌اند. کنار هم جمع شدن و قصه خواندن، قصه‌ها و افسانه‌های زیبا و شنیدنی از زبان مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها و یا نقالان که نسل روایت می‌شد. قصه‌ها هنوز هم بخش ثابت این شب دیرسال هستند. اما اکنون روایت های لازم برای طولانی ترین شب سال را می توان در کتاب‌ها یافت. کتاب‌هایی که از گذشته های دور تا امروز، همدم لحظه های عبور از سیاهی یلدا بوده اند.

۸ هزار قصه از شب یلدا

این روزها حکایت‌های شیرین یلدایی رو به فراموشی می‌رود اما یک پژوهشگر صاحب نام و نظر، بخشی از عمر خود و نیروی گروه بزرگی از همکارانش را برای گردآوری این داستان‌ها صرف کرده است. مجموعه ۱۶ جلدی فرهنگ قصه شناسی یلدا، یکی از مهم ترین، دقیق ترین و کامل ترین آثار درباره شب یلدا است. در این مجموعه بیش از ۸هزار روایت از قصه‌های شفاهی مورد پژوهش و بررسی قرار گرفته و پس از بررسی ۲۲۲ منبع مختلف در این مجموعه گردآوری شده است. فرهنگ قصه شناسی یلدا، علاوه بر معرفی راویان، نویسندگان و گردآورندگان قصه‌ها و افسانه‌های ایرانی و درج خلاصه روایت‌های جمع‌آوری شده، اطلاعات ارزشمندی درباره بن‌مایه‌ی هر قصه، پیام‌های اصلی و فرعی قصه‌ها، شخصیت‌های انسانی و غیرانسانی موجود در هر قصه را عنوان می کند. بخشی از کتاب شامل دهها، سوگندها، نفرین‌ها و دشنام‌ها است که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از فعالیت‌های تحقیقی و رفتارشناسی اقوام و جوامع بر اساس قصه‌ها و افسانه‌های هر دیار باشد. فرهنگ قصه شناسی یلدا، به کوشش علی خانجانی و ۸۰ نفر از همکاران او پس از چهار سال پژوهش و نگارش، در ۱۶ جلد تدوین شده و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آن را به چاپ رسانده است.

یلدا، یک جشن ایرانی بازمانده از هزاران سال

ایران زمین، سرزمینی پر از شادمانی بوده است، چندان که هر ماه یک جشن در قلمرو فرهنگی ایران برگزار شده است. یلدا نیز یکی از جشن های مهم ایران باستان بوده است. جشنی که هنوز هم زنده است. کتاب جشن های ایرانی، به شرح کوتاه جشن‌های نوروز، تیرگان، مهرگان، یلدا، سده، چهارشنبه‌سوری، و برگزیدن میر نوروزی، همراه با پیشینه آن‌ها پرداخته است. تصویرهای هفت تصویر گرشناخته شده ایرانی از جمله نورالدین زرین کلک، مانی - منوچهری، نیره تقوی، علیرضا گلدوزیان، حسام‌الدین طباطبایی، پژمان رحیمی‌زاده و مهکامه شعبانی، متن کتاب جشن های ایرانی را همراهی می کند. خواندن این کتاب، مخاطبان را با پیشینه فرهنگی و آداب و رسوم کهن سرزمین خود که بیشتر با شادی و گرامیداشت برکت‌ها و نعمت‌های ایران‌زمین و پیروزی نیکی بر بدی و داد بر بیداد همراه بوده‌اند، آشنا می کند و می تواند انگیزه‌ای باشد برای زنده کردن دوباره و پاسداشت آیین‌های زیبایی که همه در راستای احترام به طبیعت، پاکیزگی، دادگری، میهن‌دوستی و شادی است و سبب تداوم تمدن کهن ایران و فرهنگ پربار آن خواهد شد. جشن‌های ایرانی، نوشته روزبه تهذیبی و نسترن ربانی است و در ۴۸ صفحه در قطع خشتی، توسط نشر نظر منتشر شده است.

یلدای داستان‌های شاعرانه

شاعری که برای کودکان و نوجوانان سروده است، یلدا را نیز به داستانی شاعرانه، مهمان کرده برای نوجوانان خواندن این شاعرانگی، خالی از لطف نیست. احمدرضا احمدی، در داستان شب یلدا، رنگ‌ها و عطرها و گل‌ها را با یکدیگر پیوند می زند. شب یلدا، داستان نوجوانی است که در این شب به خواب می‌رود و در خواب دنیاهای متفاوتی را تجربه می کند. او در این روایت‌ها با افراد مختلف زندگی‌اش روبرو می‌شود و هر بار به کشف و مکاشفه‌ای دست می‌زند. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «گل شمع، گل لادن، گل دلپودی، گل میخک، گل بنفشه، گل اطلسی، گل لاله، گل شیپوری، گل نسترن، گل ارغوان، گل شقایق... گل شمع... بارنگ‌های جوراجور، باشکل‌های مختلف و عطرهای گوناگون...» احمدی در این کتاب برداشت آزادی از شب یلدا داشته و در روایت خود ماجراها را به مفهوم اصلی این شب یعنی پایان تاریکی گره زده است. این کتاب مناسب گروه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال است و با تصویرگری محمدعلی بنی‌اسدی در ۳۲ صفحه توسط کانون پرورش فکری منتشر شده است.

امروز با حافظ

شمشاد خرامان کن و آهنگ گلستان کن
تا سرو بیاموزد از قد تو دلجویی
تا غنچه خندانت دولت به که خواهد داد
ای شاخ گل رعنا از بهر که می‌رویی

خواننده

ای دل به ادب بنشین
برخیز ز بدخویی
زیرا به ادب یابی آن چیز
که می‌گویی

مولانا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۱۱	۱۲:۰۳	۱۶:۵۵	۱۷:۱۶

برگه

اگر باور کنید می‌توانید کاری را انجام دهید، در این صورت نیمی از راه را رفته‌اید.

تئودور روزولت

گزارش روز

شما هم کارهایتان را دقیقه ۹۰ انجام می‌دهید؟

اصل پارکینسون می‌گوید: هر کار به اندازه‌ زمانی که برای آن تخصیص یافته طول می‌کشد و این یعنی شما چه یک هفته چه دو ماه وقت برای کاری داشته باشید در نهایت آن را دقیقه نود و در آخرین روز انجام می‌دهید. این اصل را داشته باشید، حالا برویم سراغ ماجراهای زندگی ملن.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، یک روز در مدرسه معلم به دانش‌آموزان یک گروه گفت ۱۰ روز وقت دارند تا تحقیق علمی خود را در مورد صنعت حمل ونقل تحویل دهند. فکر می‌کنید چه اتفاقی افتاد؟ همان روزها دانش‌آموزان گروه طی یک تماس مجازی قرار گذاشتند تا برای انجام تحقیق برنامه‌ریزی کنند و یک قرار مشترک بگذارند. آن‌ها همان روز فکر تحقیق بودند و سپس پروژه را تا ۹ روز بعد به کلی فراموش کردند. هر بار یکی از اعضا تأکید می‌کرد که کار مانده، بقیه می‌گفتند: هنوز هشت هفته و... روز وقت داریم. این‌طوری شد که تا روز نهم هیچ اتفاقی نیفتاد و آن‌ها دقیقه نود مجبور شدند هول‌هولکی و با شتاب بیشتر و دقت کمتر کارشان را انجام دهند. واقعاً چه چیزی باعث شد آن‌ها ۱۰ روز مفید را رها کنند و لحظات آخر فکر کارشان بیفتند؟

یا تصور کنید آن‌هایی که اهل خواندن شب امتحان هستند در طول سال تحصیلی درس‌ها را یکی‌یکی تلنبار می‌کنند و هر بار که والدین می‌گویند درست را بخوان می‌گویند حالا تا امتحان دی‌ماه کلی مانده است. هر بار برای نخواندن یک بهانه می‌آورند و وقتی به ماه دی می‌رسند برنامه‌ریزی فشرده می‌کنند و درس‌ها را تندتند می‌خوانند و حفظ می‌کنند بی‌آنکه آن‌ها را به خوبی فرا بگیرند. شاید اگر آن‌ها همان روز اول نمی‌دانستند، آزمون دی ماهی در کار است، زودتر می‌خواندند. یا اگر کنکوری در بازه سال چهارم وجود نداشت درس‌ها را در طول چندسال می‌خواندند و برای چند ماه آخر تلنبار نمی‌کردند و با زدن آن همه تست ذهن و روان خود را درگیر نمی‌کردند.

بگذارید مثال ساده‌تر بزنیم. امشب که به خانه خواهرتان مهمانی می‌روید همان شب برای دو هفته بعد قرار مهمانی خانه خودتان را هماهنگ می‌کنید. همان شب کمی دغدغه مهمانی و خرید دارید ولی از آنجایی که دو هفته وقت دارید، آن را فراموش می‌کنید. درست شب آخر یک لیست بلند بالا از وسایل مورد نیاز خود می‌نویسید و کارهایی که باید برای نظافت خانه انجام دهید و حتماً از آن همه کار خسته هستید. در حالی که می‌توانستید در روزهای انتهایی با فراغت بیشتری به کارهای خود برسید. فکر می‌کنید چرا این اتفاق می‌افتد و کارها روی هم تلنبار می‌شود؟ آیا اگر خواهر شما همان فردا شب به خانه‌تان می‌آمد شما آمادگی مهمانی نداشتید یا خانه را تمیز نمی‌کردید؟ پس چیزی که گول زننده است، مدت زمانیست که برای کاری تعیین می‌شود. این بلا اغلب سر دانشجوها می‌آید آن‌هایی که باید پایان نامه ارائه دهند و وقت مشخص را اصلاً در پایان ترم می‌دانند ولی آنقدر کش می‌دهند و این کار را به ماه‌های آخر موکول می‌کنند که وقتی روزهای پایانی سراغشان را می‌گیرید به شدت درگیر کار و نوشتن هستند و تمام کارهایشان با دور تند پیش می‌رود. شاید اگر برای پایان‌نامه وقتی تعیین نمی‌شد و هر کس می‌توانست طرح خود را در زمان دلخواه ارائه کند کیفیت بیشتر می‌شد. زمانی که تعیین می‌شود دانشجو را گمراه می‌کند. حالا شما این بازه زمانی را به کل مسائل کاری و روزمره خود تعمیم دهید. اینکه باید تا شب با کسی تماس بگیرید و درست در لحظه آخر تماس می‌گیرید. برای شرکت در قرعه‌کشی تا ساعت ۱۲ شب وقت دارید و شما همان موقع کدهای قرعه‌کشی را با شتاب ارسال می‌کنید. بدلز گزارشی را نقد کنید و می‌گذارید وقتی سردبیر صدایش در آمد و معترض شد تندتند می‌نویسید.

مهم نیست حافظه گوشی ما چقدر جا دارد. به هر حال آنقدر پر می‌شود که گاهی هنگ می‌کند و از کار می‌افتد. یا فکر کنید آدم‌ها برسالس میزان حقوقی که دریافت می‌کنند برای زندگی برنامه‌ریزی می‌کنند. حالا اگر در سال‌های بعد این رقم افزایش یابد باز هم به اندازه همان مبلغ خرج می‌ترانند و درست به همین دلیل، افراد هیچ وقت از دریافتی خود راضی نیستند.

حالا فکر کنید تعیین بازه عمر برای ما چه مضراتی دارد. چه کارهایی به امید رسیدن فرداها پشت گوش می‌اندازیم، چه کارها که به امید داشتن وقت بیشتر نیمه کاره رها کرده یا اصلاً شروع نمی‌کنیم و به این ترتیب بسیاری از ما آدم‌ها سری پر سودا و پر رویا داریم که هر روز آن را به امید فردای نیامده به تأخیر انداختایم. همه ما عادات ریز و درشتی داریم که برای خودمان منحصربه فرد است ولی وقتی این عادت را عدهای مبتلا می‌شوند نام مشخصی به خود می‌گیرد. حالا وقتش شده با اصل پارکینسون آشنا شوید.

اصل پارکینسون که در علم مدیریت و اقتصاد کاربرد دارد می‌گوید: هر کار به اندازه زمانی که برای آن تخصیص یافته طول می‌کشد و این یعنی شما چه یک هفته چه دو ماه وقت برای کاری داشته باشید در نهایت آن را دقیقه نود و در آخرین روز انجام می‌دهید.

این اصل در مدل‌های سازمانی کاربرد زیادی دارد و البته که اشکالات زیادی هم به آن وارد است. مثلاً کارمندان برای روال اداری یک نامه پنج روز وقت دارند. پس هرگز روز اول بلافاصله انجام نمی‌دهند و تصور می‌کنند هر چه کاری را که به آن‌ها محول شده بیشتر کش بدهند پرکارتر محسوب شده و پاداش بیشتری دریافت می‌کنند. بعضی کارمندان مسئولیت‌های روزانه خود را چنان کش می‌دهند که به وقت اضافه عصر کشیده شود و آن‌ها بتوانند از مزیت مالی اضافه کاری استفاده کنند. در حالی که اغلب در ساعت عصر کارمندان به کارهای شخصی خود بیشتر می‌رسند و رندهمان کارپشان کمتر است. شما می‌توانید این اصل را در زندگی روزمره خود استفاده کنید. یعنی نگذارید انجام کارها به تعویق بیفتد. با یک برنامه‌ریزی ساده اما صحیح می‌توانید زمان ۲۴ ساعته خود را مدیریت کنید و تمام کارهای مهم را انجام دهید. پس برای کارهای خود وقت مشخص تعیین کنید. مهم‌تر از همه مقدار حضور خود در فضای مجازی را مدیریت کنید. با خود قرار بگذارید یک ساعت یا یکم ساعت در اینترنت باشید و حتماً به این قانون خود پایبند بمانید.

اگر قرار است روزی نیم ساعت کتاب بخوانید حتماً بخوانید و کم‌کم به این قانون‌ها اعتماد و عمل کنید. کم‌کم خواهید دانست که کمبود وقت خیلی هم بهانه خوبی نیست. روزهای بعد خواهید دید که می‌توانید تایم‌های کاری خود را کوتاه کنید و ۴۵ دقیقه را به نیم ساعت و سپس یک ربع برسانید. در زمان تعیین شده مقدار استرس و پرتی‌های موجود را در نظر بگیرید. کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید تا به راحتی آن‌ها را انجام دهید. سعی کنید نظم شخصی پیشه کنید و به قانون خودوفادار بمانید.

قابل توجه

دلیل پیری زودرس کشف شد

یک باور رایج وجود دارد که استرس می‌تواند موجب پیری زودرس شود، اما تا همین اواخر هم این موضوع قابل برآورد نبود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، ساعت‌های اپی ژنتیک، که سن بیولوژیکی یک موجود زنده را بر اساس متیلاسیون DNA آن مشخص می کنند، در دهه گذشته ساخته شده‌اند.

مطالعات متعدد نشان می‌دهند که استرس پیری بیولوژیکی را تسریع می کند و می‌تواند بر متابولیسم تأثیر بگذارد.

اکنون، محققان نشان می‌دهند که در حالی که استرس پیری بیولوژیکی را تسریع می‌کند، می‌توان آن را با تنظیم هیجانی و خودکنترلی تعدیل کرد. جامعه پزشکی پی برده است که DNA هستهای یا هر تقسیم سلولی و نشانگرهای ژنتیکی مختلف می تواند برای تعیین سن یک موجود زنده استفاده شود. اینها شامل طول تلومرها و میزان متیلاسیون DNA در نقاط خاص است.

متیلاسیون زمانی اتفاق می افتد که یک گروه متیل، غالباً در طول ترمیم DNA، به DNA اضافه می شوند. در طی چند سال گذشته، دانشمندان مدل‌هایی به نام ساعت‌های اپی ژنتیک توسعه داده‌اند تا ببینند آیا می‌توانند پیری بیولوژیکی را با بررسی میزان متیلاسیون در مکان‌های خاصی روی DNA اندازه‌گیری کنند یا خیر. GrimAge یکی از موفق‌ترین ساعت‌های اپی ژنتیکی است که برای اولین بار در سال ۲۰۱۹ ایجاد شد و می‌تواند به طور دقیق افت بیولوژیکی را پیش‌بینی کند.

در حالی که برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مدل GrimAge می‌تواند تأثیر استرس را در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی پیش‌بینی کند، هیچ‌یک به این موضوع توجه نکرده‌اند که آیا می‌تواند تأثیر استرس را بر جمعیت عمومی پیش‌بینی کند یا خیر. اکنون گروهی از محققان در دانشکده پزشکی ییل آمریکا جزئیات یک کارآزمایی را منتشر کرده است که نشان می دهد GrimAge می تواند برای اندازه گیری تأثیر استرس بر پیری بیولوژیکی تسریع شده در افراد سالم ۱۸ تا ۵۰ ساله استفاده شود.

دکتر زاخاری هاروانک- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: پیری ابی ژنتیکی یکی از بهترین نشانگرهایی است که ما برای پیری در افراد نسبتاً جوان و نسبتاً سالم داریم.

محققان دریافتند که تنظیم هیجانی اثر استرس را بر روند پیری تسریع می کند و همچنین مشخص شد که خودکنترلی رابطه بین استرس و مقاومت به انسولین را تعدیل می کند.

اشاره

۴ ضرر نوشیدن قهوه در زمان نامناسب

حقیقت این است که زمان نوشیدن قهوه بیشتر از چیزی که تصور می‌کنید بر سلامت افراد اثر دارد. اگر همیشه بعد از غذا قهوه می‌نوشید باید بدانید این عادت می‌تواند سلامت و ظاهر شما را تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه می‌خواهیم ببینیم نوشیدن قهوه بعد از غذا چه مضراتی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزیاتو، شاید از آن دست افرادی باشید که صبحانه خود را با نوشیدن قهوه تمام می‌کنند و بعد از ناهار هم قهوه می‌نوشند. احتمالاً باید یک قهوه غلیظ هم بنوشید تا غذای سنگینی را که خورده‌اید بشوید و ببرد یا بقیه روز را بتوانید دوام بیاورید. حقیقت این است که زمان نوشیدن قهوه بیشتر از چیزی که تصور می‌کنید بر سلامت شما اثر دارد.

۱- ممکن است پوستتان را خشک کند

یک فنجان قهوه خوش‌طعم می تواند صبح‌ها خواب را بپراند و از جهات زیادی برای سلامتی مفید است. اما نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از غذا باعث می‌شود بدن نتواند همه مواد مغذی غذا را دریافت کند و جذب آهن را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. وقتی هم که آهن کافی به بدن نرسد، این امر به روش‌های زیادی بر شما اثر می‌گذارد و به خصوص در پوست خود را نشان می‌دهد در این حالت ممکن است پوست رنگ پریده‌تر و خشک‌تر از معمول شود و چین و چروک‌ها هم مشخص‌تر شوند.

۲- می‌تواند به دندان‌ها صدمه بزند

نوشیدن قهوه بعد از غذا می‌تواند توانایی بدن در جذب دیگر مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم را هم کاهش دهد. ما به طور طبیعی از راه پوست و مو کلسیم از دست می‌دهیم و بدن از طریق عرق و ادرار آن را دفع می‌کند. نوشیدن قهوه باعث می‌شود بدن کلسیم هر چه بیشتری را از دست دهد و اگر رژیم غذایی شما این مسئله را جبران نکند، در نهایت بدن به مصرف کلسیم استخوان‌ها و دندان‌ها روی می‌آورد. این امر می‌تواند دندان‌ها را شکننده کند و باعث تحریک لثه‌ها شود.

۳- ممکن است سطح کلسترول خون را بالا ببرد

یک تکه نان با یک لایه ضخیم کره شاید غذای خیلی سالمی نباشد اما مزه دلپذیری دارد، به‌خصوص اگر با قهوه همراه باشد. اما عادت خوردن همزمان آنها می تواند سطح کلسترول خون را بالا ببرد. تحقیقات متعدد نشان داده چربی درون قهوه بر روی توانایی بدن در تنظیم سطح کلسترول اثر می‌گذارد، به همین دلیل باید توجه داشت که این نوشیدنی محبوب یکی از آن دسته مواد غذایی است که سطح کلسترول را بسیار بالا می‌برند.

۴- برای موهایتان خوب نیست

حتی اگر رژیم غذایی متعادل و مملو از همه مواد مغذی ضروری داشته باشید هم عادت نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از غذا می‌تواند تلاش های شما برای سالم خوری را بی‌فایده کند. چون نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از غذا باعث کاهش جذب بسیاری از عناصر ضروری می‌شود. این امر به شکل‌های مختلفی بر بدن اثر می‌گذارد و می تواند موها را هم تحت تأثیر قرار دهد. وقتی بدن کمبود آهن داشته باشد، جلبه‌جایی اکسیژن توسط جریان خون در بدن دشوار می‌شود، امری که اهمیت زیادی برای ترمیم سلول‌هایی دارد که باعث رشد موها می‌شوند. این مسئله بر روی سلامت پوست سر اثر می‌گذارد و ممکن است در نهایت به ریزش موها منجر شود.

قاصدک

نرم نرمک می‌رود پاییز

قدمی مانده است، نرم نرمک می‌رود پاییزی که عاشقانه‌هایش را در برگ‌ریزان درختان انار زمزمه می‌کند.

دستان یلدا پر از مهر است و نویدبخش روزهایی روشن.

باشد که در انتهای خزان کنار دانه‌های انار و بوی خوش خرمالو، حال و هوای دلمان آفتابی و دریایی شود.

پونه‌شهابروی

رسانه چه خبر

تجارت با همسایگان تا پایان آبان‌ماه به ۳۳ میلیارد دلار رسید

گمرک: سخنگوی گمرک مطرح کرد: بررسی آمارهای تجارت خارجی کشور حاکی است از ابتدای امسال تا پایان آبان‌ماه ۶۸ میلیون تن کالا به ارزش ۳۳ میلیارد دلار با کشورهای همسایه داد و ستد شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۹ درصد در وزن و ۴۵ درصد در ارزش رشد داشته است.

سامانه بارشی جدید از روز دوشنبه وارد کشور می‌شود

ایرنا: کارشناس سازمان هواشناسی خبرداد: بارش باران در نیمی از کشور ادامه دارد و با ورود سامانه بارشی جدید به کشور از روز دوشنبه ضمن تقویت بارش‌ها، هوای پایتخت و نیمی از کشور بارانی می‌شود و در ارتفاعات بارش برف انتظار می‌رود.

واکسن کرونا تا حدی از مبتلایان به «میلوما» محافظت می کند

هلث دی نیوز: تحقیقات جدید نشان می دهد که واکسیناسیون کووید۱۹ از افراد مبتلا به مولتیپل میلوما نسبت به بازماندگان انواع سرطان محافظت بسیار کمتری می کند. دکتر نیخیل مانشی- نویسنده ارشد این مطالعه از مؤسسه سرطان دانا فاربر بوستون، گفت: یافته‌ها تاکید دارد بیماران مبتلا به مولتیپل میلوما حتی اگر واکسینه شده باشند، باز باید مراقب باشند، فاصله اجتماعی را جدی بگیرند و ماسک بزنند.

مولتیپل میلوما سرطانی است که سلول های پلاسما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌های جدید حاصل تحقیقاتی است که اخیراً در آن میزان عفونت کووید در نزدیک به ۶۰هزار بازمانده سرطان واکسینه شده و واکسینه نشده که در شش ماه گذشته درمان سرطان سیستمیک مانند شیمی‌درمانی یا ایمونوتراپی دریافت نکرده بودند، ارزیابی شد. مطالعه جدید ۸۱۸فرد بزرگسال مبتلا به مولتیپل میلوما را که علیه کووید۱۹ واکسینه شده بودند با تعداد مساوی از بیماران واکسینه نشده که به سرطان خون نیز مبتلا بودند، مقایسه کرد.

طی دو تا ۴۱ هفته پیگیری، اثربخشی واکسیناسیون در پیشگیری از عفونت بسیار متفاوت بود. پس از دو دوز، در بیماران میلوما ۵۶درصد بود. در حالیکه در بازماندگان سرطانی که تحت درمان نبودند ۸۵درصد بود.

این مطالعه نشان داد که اثربخشی واکسن حدود شش ماه پس از دوز دوم بیماران شروع به کاهش کرد. به گفته محققان، اثربخشی کمتر واکسیناسیون در بیماران میلوما احتمالاً به دلیل خود بیماری و درمان آن است چراکه هر دو می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند.

مانشی در ادامه افزود: ما دریافتیم که در مقایسه با بیمارانی که در شش ماه گذشته تحت درمان قرار نگرفته بودند، میزان عفونت‌های اولیه ۲۶درصد بود. وی گفت: برای بیمارانی که در ۹۰ روز گذشته تحت درمان قرار گرفته‌اند، این تعداد به ۴ تا ۵درصد می‌رسد و در بیمارانی که با دارآنومومات [عامل ایمونوتراپی] درمان شده‌اند، این تعداد ۹ درصد بوده است.