info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۷۶۰۷

شنبه / ۲۸ خرداد/ ۱۴۰۱

۱۸ / ذوالقعده / ۱۴۴۳

18 / June / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲

چاپ: کارگر

اشاره

پایان ماسک کی از راه می‌رسد؟

تا زمانی که تزریق دوز سوم واکسن کرونا در کشورها به بالای ۷۰ درصد نرسد، نمی‌توان ماسک را حذف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، با ادامه‌دارشدن وضعیت پایدار شیوع کرونا در کشور، متخصصان توصیه می‌کنند افرادی که هنوز واکسیناسیونشان را تکمیل نکرده‌اند، برای تزریق دوز سوم اقدام کنند. آنهایی هم که در گروه پرخطرند و بیش از چهار ماه از تزریق دوز سوم‌شان گذشته، برای دریافت دوز چهارم اقدام کنند؛ چراکه در صورت رخداد پیک جدید کرونا تزریق واکسن تأثیر زیادی نخواهد داشت.

علیرضا ناجی- رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این توصیه را به مردم می‌کند و به همشهری می‌گوید: «مردم همچنان در تزریق دوز سوم کم‌اطفی می‌کنند. واکسن موجود است و باید از شرایط فعلی استفاده کرد. آمارها نشان می‌دهد ۷۰ درصد مردم دو دوز واکسن و بیش از ۳۰ درصد دوز سوم را دزدهاند. لازم است دوز سوم به بالای ۷۰ درصد برسد و افرادی که کاندید تزریق دوز چهارم هستند، برای تزریق دوز یادآور اقدام کنند».

بر اساس اعلام این ویروس‌شناس افرادی که چهار تا پنج ماه از تزریق دوز سوم‌شان گذشته و در گروه‌های پرخطر به شمار می‌روند، باید برای تزریق دوز چهارم اقدام کنند. ناجی تأکید می‌کند که هم‌اکنون، کشور در موقعیت طلایی قرار دارد و بهترین زمان برای تزریق واکسن، همین حالا و پیش از وقوع پیک جدید است. «تزریق واکسن در دوران پیک، تأثیر آن را کم می‌کند و ایمنی را پایین می‌آورد. در شرایط فعلی وزارت بهداشت- شهرداری و صداوسیما با تبلیغات و اطلاع‌رسانی گسترده روی بیلبوردها باید مردم را برای تزریق دوزهای تکمیلی ترغیب کنند». او می‌گوید: «باید اطلاعات علمی به مردم داده شود. اینکه کشورهای دیگر را در مدیریت شیوع تخریب کنیم، فایده‌ای برای ما ندارد و اساسا چنین اقدامی اشتباه است. نمی‌توان گفت وضعیت ما از فلان کشور بهتر است. در این شرایط مردم دچار توهم می‌شوند و تصور می‌کنند کرونا تمام شده است» به گفته او یکی از دلایلی که مردم تمایل کمتری برای تکمیل واکسیناسیون دارند، دادن پیام‌های اشتباه از جمله بی‌خطرشدن کرونااست: «ما در مقایسه با وضعیت شیوع کرونا در کشورهای دیگر، با تقدم و تاخر مواجه هستیم. یعنی نمی‌توانیم بگوییم که کشور ما بهترین شرایط را از نظر مدیریت شیوع کرونا داشته یا هم‌اکنون شرایط خوبی داریم؛ چرا که کشورهای دیگر هم همین وضعیت را تجربه کرده‌اند و در دوره‌ای، روزهای بدون فوتی داشته‌اند. تجربه‌ای که اکنون کشور ما در آن به سر می‌برد، تجربه کشورهای دیگر در هفته‌ها و ماه‌های گذشته است.» او ادامه می‌دهد: «همین کشورها زمانی که وضعیت شیوع‌شان مناسب شد، رعایت پروتکل‌های بهداشتی را کنار گذاشتند اما باز پدیدار شدن زیر-موج‌های امیکرون، دوباره موارد ابتلایشان بالا رفت و حالا درگیر شده‌اند. ما کمی از کشورهای اروپایی و آمریکا عقب هستیم و این احتمال وجود دارد که چند ماه دیگر وضعیتی شبیه آنها پیدا کنیم». اشاره ناجی به ماجرای حذف یا کمرنگ‌شدن استفاده از ماسک در کشور است. پیش از این کمیته علمی کرونای وزارت بهداشت به ستاد ملی مقابله با کرونا پیشنهاد کرده بود ماسک می‌تواند بر اساس رنگ‌بندی شهرها، استفاده شود و افرادی که در گروه بیماران زمینه‌ای یا سیستم ایمنی ضعیف و سن بالا قرار ندارند در فضای باز می‌توانند ماسک را حذف کنند. با این حال استفاده از آن در مراکز درمانی که احتمال مراجعه بیماران مبتلا به کرونا وجود دارد، همچنان باید اجباری باشد.

روز چهارشنبه مسعود پوسیان- دبیر کمیته اپیدمیولوژی و پژوهش کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا اعلام کرد: در وضعیت فعلی، می‌توان در شرایط خاصی از ماسک استفاده کرد. کادر درمان یا افرادی که با بیماران زیادی مواجه‌اند، افراد با نقص ایمنی یا سن بالا یا درگیر بیماری‌های حاد زمینه‌ای، باید در مکان‌های تجمعی که فاصله‌گذاری رعایت نمی‌شود و تهویه مناسبی ندارد، برای محافظت از خود از ماسک استفاده کنند. او گفت که استفاده از ماسک در اتوبوس، مترو، هواپیما و... توصیه می‌شود و تنها در مکان‌هایی که تراکم جمعیت بالا نیست و تهویه خوبی دارد، می‌توان ماسک را برداشت. رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم به همین موضوع اشاره می‌کند به گفته او هنوز زمان حذف ماسک نرسیده است: «در صورتی که افراد به طور کلی استفاده از ماسک را کنار بگذارند، با ورود احتمالی واریانت‌های اومیکرون یعنی BA۴ و BA۵ ویروس دوباره در کشور به گردش درمی‌آید! آن‌هم برای زیر-سویه‌های که سرایت‌پذیری بالایی دارد و ایمن‌گریز است». او درباره زمان حذف کامل ماسک هم توضیح می‌دهد و می‌گوید که برداشتن ماسک بستگی به شرایط جهانی و وضعیت اپیدمی در ایران دارد: «اگر موارد ابتلا و بستری‌ها بسیار کاهش پیدا کند و مورد بستری در آی‌سی‌یو که اکنون بیش از ۳۰۰ مورد است به زیر ۵۰ نفر برسد و این وضعیت برای چندین ماه هم ادامه داشته باشد و موارد مرگ هم بسیار پایین بیاید، می‌توان گفت که دیگر زمان حذف کلی ماسک است. البته همه اینها به شرایط جهانی هم بستگی دارد». ناجی امیدوار است که امسال جهان چنین شرایطی را تجربه کند: «اگر میزان واکسیناسیون در بیشتر کشورها به بالای ۷۰ درصد برسد، دیگر می‌توان گفت که وضعیت خوب است و تا نیمه‌های سال میلادی با تبدیل‌شدن کرونا از پاندمی به آندمیک می‌توان ماسک را حذف کرد».

گزارش روز

از روزی که ازدواج کردیم کمتر همدیگر را می‌بینیم!

بیشتر از ۱۳ میلیون جوان در آستانه ازدواج هستند، اما بیشتر آن‌ها توانایی تشکیل یک زندگی مشترک را ندارند. حالا این آمار را در کنار آمار زوج‌هایی بگذارید که چندین سال از ازدواج‌شان گذشته است و قصد بچه‌دار شدن ندارند؛ چه اتفاقی افتاده؟ آیا جوانان جامعه ما دیگر دوست ندارند در کنار کسی که دوستش دارند زندگی مستقلی تشکیل دهند؟ یا شرایط برای آن‌ها طوری رقم خورده که دیگر نمی‌توانند زیر بار این مسئولیت که از همیشه سخت‌تر به نظر می‌رسد طاقت بیاورند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانژنگی، در سال‌هایی نه چندان دور وام ازدواج حکم پشتوانه‌ای برای شروع یک زندگی جمع و جورو ساده را داشت. می‌شد روی آن حساب باز کرد و در حساب و کتاب‌های خرید وسایل ضروری خانه و اجاره بها هزینه‌های گل درشت را به عهده آن گذاشت اما شما که غریبه نیستید. زوج‌های جوان امروزی با وجود قانع بودن هم دیگر چندان نمی‌توانند به این وام دلخوش باشند. تازه عروس و داماد‌ها می‌گویند نازل‌ترین قیمت یکی از ضروری‌ترین وسایل برقی آشپزخانه یک چهارم کل وام ازدواج‌شان است. با این حساب پیداست که دیگر وام ازدواج ۱۲۰ میلیونی هم نمی‌تواند کفاف شروع یک زندگی ساده را بدهد. ازدواج و فرزند آوری یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های دولت است و به نظر می‌رسد برای تحقق این امر مسئولان باید بیش از پیش تسهیلاتی برای تشویق جوانان به ازدواج و فرزند آوری درنظر بگیرند.

وام ۱۲۰ میلیونی هم کفاف شروع یک زندگی ساده را نمی‌دهد

«یک پخچال ایرانی، ۳۰ میلیون تومان! شما خودت تا آخر مجموع این مخارج را بخوان» این را حنانه، دختر جوانی می‌گوید که قرارشان برای سر خانه و زندگی رفتن چهار ماه دیگر است و این روزها حسابی مشغول خرید جهیزیه است: «اصلا هم فکر نکنید که به دنبال بهترین مارک و برند هستم چون به شرایط امروز کاملا آگاه هستم ولی حتی معمولی‌ترین اجناس هم قیمت‌هایی دارند که ما را در خرید آن دو دل می‌کند.» می‌گوید فکر می‌کردم اگر ازدواج کنیم، بیشتر از روزهایی که همکلاسی دانشگاه بودیم با هم خواهیم بود و روزهای زندگی‌مان را با هم می‌گذرانیم، اما همچنین آنطور که فکر می‌کرده پیش نرفته است: «از روزی که عقد کرده‌ایم، کمتر همدیگر را می‌بینیم! هر دو زمان کاری‌مان را بیشتر کرده‌ایم تا بتوانیم حداقل‌های زندگی‌مان را شروع کنیم»

تأمین حداقل هایی برای شروع

حتی وام ازدواج ۱۲۰میلیون تومانی هم نمی‌تواند مرهم دل جوان‌هایی باشد که می‌خواهند زندگی مشترک شان را شروع کنند؛ زندگی‌هایی که اگر بخواهد در خانه‌های چهل و پنجاه متری هم شروع شود، باز هم نیاز به مبلغ بیشتری برای رهن آن دارد: «وقتی زوج جوانی به سراغ ما که در یک منطقه معمولی هستیم می آیند و می گویند صد میلیون دارند و می خواهند یک خانه با متراژ پایین اجاره کنیم مجبوریم آن ها را به همکاران دیگرمان حواله بدهیم؛ دیگر خانه معقولی که یک عروس و داماد بتوانند در آن زندگی کنند با این قیمت‌ها وجود ندارد. ودیعه رهن یک خانه ۵۰ متری در مرکز شهر بیش از ۲۳۰میلیون تومان است.» این را مشاور املاکی درمرکز و شرق تهران می‌گوید که نرخ قیمت‌هایی که صاحب‌خانه‌ها، برای خانه‌هایشان گذاشته‌اند را روبرویمان می‌گذارد تا حرف‌هایش را باور کنیم. راست هم می‌گوید؛ مبلغ رهنی کمتر از صد میلیون تومان و اجاره‌ای کمتر از ۴ میلیون تومان به چشم نمی‌خورد: «فکر هم نکنید با صد تومن پول پیش و ماهی چهار میلیون خانه مناسبی برای عروس و دامادها پیدا می‌شود؛ نهایتا یک خانه قدیمی و با متراژ کم. آن هم طبقه چهارم بدون آسانسور».

یک شادی جمع و جور

اغراق نیست که بگوییم سایه کرونا از سر جامعه کم شده است و دوباره بساط دورهمی‌ها راه افتاده است. دوباره مهمانی‌ها برپا شده است و دختر و پسرها هم دوباره شور جشن عروسی در سرشان دارند؛ شوری که از کودکی در دل‌شان بوده است و حالا هم به همین سادگی‌ها نمی‌شود آن را از سرشان انداخت. «جوانه» یکی از همان عروس‌هایی است که با وجود آگاهی به قیمت‌ها، هرچه فکر می‌کند، نمی‌تواند از خیر عروسی بگذرد: «می‌توانم بگویم تعداد مهمان‌ها را کم کنیم، می‌توانم به تنوع غذا اهمیت ندهم، می‌توانم بگویم لباس عروسم را با هزینه به صرفه‌ای بخرم ولی راستش را بخواهید، هم من و هم همسرم، هردو واقعا جشن عروسی را دوست داریم و هرچه فکر می‌کنیم، نمی‌توانیم از خیر آن بگذریم.» حق دارند. خیلی جوان هستند و دلشان مرسوم‌ترین جشن ممکن برای ازدواج‌شان را می‌خواهد. «جوانه»! لبخند این ها را می گوید، اما به همان اندازه هم به دلش غم دارد: «ما می‌دانید، این روزها اجاره ساده‌ترین سالن و تالار و باغ هم ورودی‌های عجیب و غریبی دارند که ته دل آدم خالی می‌شود. یعنی واقعا یک جشن ساده اتفقد باید سخت و پر چالش باشد؟»

کمتر کسی جرأت ضامن شدن دارد

ظاهرش آسان است: اینکه در قدم اول، زوج‌های جوان، برای دریافت وام ازدواج، در سایت ثبت‌نام می‌کنند و بعد از مشخص کردن بانک به شعبه مورد نظر مراجعه و تقاضای وام می‌کنند. ولی ۱۲۰میلیون تومانی که در برای پسرهای زیر ۲۵سال و دخترهای زیر ۲۳سال، ۱۵۰میلیون تومان است. قرار هم بر این است که همه بانک‌ها، در سهل‌ترین شرایط ممکن، این مبلغ را به زوج‌های جوان پرداخت کنند. اما واقعا چنین اتفاقی می‌افتد؟ انصاف نیست اگر بگوییم چنین نیست اما اینطور که از خبرها به گوش می‌رسد، در معدود مواردی هم موانعی پیش پای عروس و دامادها قرار گرفته است که معتقدند شرایط دریافت وام را برایشان سخت کرده است؛ از جمله ضامن که به قول آن‌ها، سخت‌ترین مرحله وام ازدواج است و هرکسی نمی‌تواند ضامنی بلب میل شرایط بانک فراهم کند. یک ضامن کارمند و رسمی که مبلغ حقوقش هم با مبلغ وام، همخوانی داشته باشد. البته طبق قول و قرارهایی که بین وزارت ورزش و جوانان و وزارت اقتصاد گذاشته شده است، قرار است دریافت این وام برای جوان‌ها آسان شود؛ آنقدر که از روز اول دغدغه ضامن رسمی و تعداد بالا را نداشته باشند؛ اما اینکه چقدر این وعده در بانک‌ها محقق می‌شود و هر بانک طبق دستورالعمل ابلاغ‌شده عمل می‌کند، جای بحث و سوال دارد؛ اما آنگار در میان هر چند بانکی که سعی می‌کنند روی خوش به تازه عروس و دامادها نشان بدهند، هستند بانک‌هایی که همچنان موانع وام ازدواج را به طور جدی برای این جوان‌ها اجرایی می‌کنند. آن هم ولی که معلوم نیست می‌تواند تامین کننده کدام هزینه برای شروع یک زندگی مشترک شود!

شروع برای آن‌هایی که گذشت می‌کنند هم ساده نیست

اگر بخواهیم روراست باشیم، نمی‌توانیم از همه دختر و پسرهای جوان و پر از امید و آرزو، انتظار سنت‌شکنی داشته باشیم؛ انتظار اینکه شرایط را درک کنند و قید بسیاری از خواسته‌هایی که همیشه در ذهن‌شان داشته‌اند را بزنند. واقعیت این است که برخی از آن‌ها می‌توانند و برخی دیگر هم نه! هستند عروس و دامادهایی که خودشان را با واقعیت جامعه تطبیق می‌دهند، مراسم عروسی را ضروری نمی‌دانند و شادی آغاز زندگی مشترک‌شان را به انواع و اقسام تشریفات، گره نمی‌زنند اما همه‌اش همین است؟ آن‌ها قرار نیست خانه‌ای برای خودشان داشته باشند؟ قرار نیست بتوانند ضروری‌ترین وسایل برای زندگی را تهیه کنند؟ اغراق نیست اگر بگوییم تهیه هم حداقلی‌ها هم می‌تواند برای آن‌ها سخت و دردسرآفرین باشد. زندگی زوج‌های جوان امروزی با وام‌ها و اقساط سنگین و اجاره خانه‌های نجومی آغاز می‌شود. اگر مسئولان ما جوانی جمعیت را به عنوان دغدغه‌ای جدی معرفی می‌کنند پیش از تشویق برای فرزند آوری می‌بایست این چالش ها و هفت خوان سخت را از پیش پای جوانان ملن بردارند. ساده کردن امر مبارک ازدواج به خودی خودی تشویقی برای فرزند آوری به حساب می‌آید و تحقق آن در جامعه ما من را باور پذیرتر می‌کند.

قابل توجه

کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به زوال عقل شود

زوال عقل یکی از دلایل اصلی ناتوانی و وابستگی در میان سالمندان در سراسر جهان است که با افزایش سن بر تفکر و رفتار تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات ژنتیکی جدید محققان دانشگاه سلوت استرالیا ارتباط مستقیم بین زوال عقل و کمبود ویتامین D را نشان می‌دهد.

این مطالعه با بررسی ارتباط بین ویتامین D، خطر زوال عقل و سکته مغزی را نشان داد.

• سطوح پایین ویتامین D با حجم کمتر مغز و افزایش خطر زوال عقل و سکته مرتبط بود.

• تجزیه و تحلیل‌های ژنتیکی از اثر کمبود ویتامین D و زوال عقل پشتیبانی می‌کند.

• در برخی از جمعیت‌ها تا ۱۷ درصد از موارد زوال عقل ممکن است با افزایش سطح طبیعی ویتامین D در همه افراد قابل پیشگیری باشد.

زوال عقل یک سندرم مزمن یا پیشرونده است که منجر به زوال عملکرد شناختی می‌شود. در سراسر جهان، بیش از ۵۵ میلیون نفر مبتلا به زوال عقل هستند که هر ساله ۱۰میلیون مورد جدید تشخیص داده می‌شود.

در این مطالعه، داده‌های ۲۹۴،۵۱۴ شرکت‌کننده تجزیه و تحلیل شد و تأثیر سطوح پایین ویتامین D در (۲۵تاتومول در لیتر) و خطر زوال عقل و سکته مغزی بررسی شد.

پروفسور اینا هیبیون- محقق ارشد، می‌گوید: «این یافته‌ها برای پیشگیری از زوال عقل و درک نیاز به از بین بردن کمبود ویتامین D مهم هستند».

هیبیون می‌گوید: «ویتامین D یک پیش ساز هورمونی است که به طور فزاینده ای برای تأثیرات گسترده، از جمله بر سلامت مغز شناخته می‌شود.

وی در ادامه افزود: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که با استفاده از تجزیه و تحلیل‌های ژنتیکی قوی در میان جمعیت زیادی، تأثیر سطوح بسیار پایین ویتامین D را بر خطرات زوال عقل و سکته مغزی بررسی می‌کند».

این یافته‌ها با توجه به شیوع بالای زوال عقل در سراسر جهان بسیار قابل توجه است. برای افرادی که به هر دلیلی ممکن است ویتامین D کافی از نور خورشید دریافت نکنند، اصلاح رژیم غذایی ممکن است کافی نباشد و ممکن است به مکمل نیاز باشد.

مکث

آمارهایی از مرگ و میرهای ناشی از مصرف «سیگار» و دود آن!

براساس آمارهای اعلام شده، سالانه حدود ۷ میلیون نفر در جهان به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر اثر مصرف سیگار جان می‌سپارند که از این تعداد حدود ۵ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر افرادی هستند که خود به صورت مداوم تنباکو مصرف می‌کنند و حدود ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر نیز افرادی هستند که در معرض دود سیگار بوده و بر اثر آن دچار آسیب‌های سلامتی می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بررسی آمارها از میزان مصرف سیگار نشان می‌دهد که استفاده از سیگار توسط اقشار مختلف در جهان از شیوع بالایی برخوردار است این درحالیست که نه تنها مصرف سیگار عوارضی برای سلامتی افراد دارد بلکه «دخانیات» تهدیدی علیه محیط زیست نیز محسوب می‌شود. در همین راستا منصور براتی، معاون پژوهشی موسسه کادراس گفت: تنباکو معمولاً نخستین ماده‌ای است که جوانان به مصرف آن روی می‌آورند.

به گفته براتی این در حالی است که طبق آمار سازمان ملل متحد از هر چهار دانش آموز ۱۳ تا ۱۵ ساله یک نفر در جهان تجربه مصرف سیگار را داشته و حتی اولین مصرف را پیش از ۱۰ سالگی انجام داده است.

وی با بیان اینکه پسران نسبت به دختران گرایش بیشتری به مصرف تنباکو دارند اظهار کرد: البته این امر در مورد قاره آمریکا و اروپا صادق نیست و در این دو قاره میزان مصرف تنباکو میان پسران و دختران تقریباً برابر است.

از هر ۱۰ دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله در جهان یک نفر تنباکو مصرف می‌کند

معاون پژوهشی موسسه کادراس ادامه داد: از هر ۱۰ دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله در جهان یک نفر تنباکو مصرف می‌کند و این نرخ برای پسران در سطح جهان به یک نفر از هر ۷ نفر می‌رسد.

براتی تاکید کرد: قاره اروپا بیشترین میزان مصرف تنباکو میان نوجوانان را به خود اختصاص داده و آسیا و آفریقا در قعر جدول قرار دارند. اما این روند در حال تغییر کردن است زیرا میزان مصرف تنباکو در کشورهای اروپایی رو به کاهش است.

کم‌درآمدها بیشتر از پردرآمدها تنباکو مصرف می‌کنند

وی با اشاره به اینکه امروزه میزان مصرف دخانیات نیز در گروه‌های کم درآمد بیشتر از گروه‌های پردرآمد است همچنین گفت: سالانه حدود ۷ میلیون نفر از جمعیت جهان به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر اثر مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند که از این تعداد حدود ۵ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر افرادی هستند که خود به صورت مداوم تنباکو مصرف می‌کنند و حدود ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر نیز افرادی هستند که در معرض دود سیگار بوده و بر اثر آن دچار آسیب‌های سلامتی می‌شوند.

آمارهایی از آسیب‌های مصرف سیگار علیه محیط‌زیست

معاون پژوهشی موسسه کادراس در ادامه اظهار کرد: طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، تا کنون ۶۰۰ میلیون اصله درخت برای تولید سیگار در سراسر جهان قطع شده است. همچنین مصرف سیگار در سطح جهان تاکنون باعث انتشار ۸۴ میلیون تن گاز دی اکسید کربن در هوا شده و در گرمایش زمین تأثیر بسزایی داشته و دارد. این در حالیست که تاکنون ۲۲ میلیارد لیتر آب در سراسر جهان صرف فرایند تولید سیگار شده است.

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۲	۰۵:۴۹	۱۳:۰۷	۲۰:۲۵	۲۰:۴۶

خواندنی

ورطه و سیلاب نداری به پیش
تا خردت کشتی و جان ناخداست

پروین‌اعتصامی

فال روز

امروز با حافظ

مقام عیش میسر نمی‌شود بی رنج
بلی به حکم بلا بسته‌اند عهد الست
به هست و نیست مرنجان ضمیر و خوش می‌باش
که نیستی است سرانجام هر کمال که هست

برگه

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوفسکی

گالری در انواع قهـــوه

قاصدک

شهدِ گوارا

به زیر لب سیه خالی مثال هندوان داری
به چشم نرگس شهلای خود مستی نشان داری
کمند گیسوانت همچو زنجیر بلا باشد
به سیمای فریبایت دو لبروی کمان داری
به گرد شمع رخسارت چنان پروانه می‌گردم
به آغوش پر از مهرت شمیم بوستان داری
بیا ای جان شیرینم به سوی من نگاهی کن
بباغ دل تراوش‌های ناب ارغوان داری
ندیدم چون تو بی‌تابی، پری خوبی فریبایی
به طنازی و دلبازی نشان از گلرخان داری
به جانم جان بده از ناب نوشین تب آلودت
عجب شهد گوارایی درون استکان داری
فدایت می‌کنم جان را دلا! را رخصتی فرما
تمامم هستی و بر خاک‌های دل آشیان داری

ثریاسقزچی
(مادر)

رسانه چه خبر

۱۸ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

ویدا: بنابر آخرین آمار، در شبانه‌روز گذشته ۱۸ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. تا کنون ۴۴میلیون و ۸۹۸هزار و ۷۴۵ نفر دوز اول، ۵۲ میلیون و ۹۲۶هزار و ۲۹۴ نفر دوز دوم و ۲۷میلیون و ۶۵۶هزار و ۵۰۸ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۱۹۱هزار و ۵۴۷ دوز رسید. درشبانه‌روز گذشته ۱۸ هزار و ۳۲۰ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

استرس موجب تضعیف و پیری سیستم ایمنی می‌شود

مدیسن فت: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که استرس ممکن است مضرات زیادی بر سلامت شما داشته باشد، سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و باعث بروز بیماری‌های جدی شود. به گفته محققان، رویدادهای آسیب‌زا فشارهای شغلی، استرس‌های روزانه و تبعیض ممکن است همگی باعث افزایش سن سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها از جمله کووید۱۹ شوند. یک کلوپاک- محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، در این باره می‌گوید: «سلول‌های T جدید برای پاسخ به عفونت‌های جدید مانند کووید۱۹ و کزاز مدی والاکس مورد نیاز هستند. پیری سیستم ایمنی ممکن است به توضیح این موضوع کمک کند که چرا افراد مسن بیشتر احتمال دارد به مواردشدید کووید۱۹ مبتلا شوند و پاسخ‌های ضعیف‌تری به واکسن‌ها دارند. وی افزود: سیگار کشیدن و نوشیدن الکل عادات سبک زندگی پرخطر که اغلب پاسخی به استرس هستند، همچنین می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند. کلوپاک گفت: افرادی که استرس بیشتری را تجربه می‌کنند ممکن است بیشتر درگیر رفتارهای خطرناک سلامتی شوند. این رفتارها ممکن است تولید سلول‌های ساده جدید را کاهش دهند. وی افزود: خبر خوب این است که عدم مصرف الکل یا سیگار ممکن است به جبران برخی از پیری سیستم ایمنی مرتبط با استرس کمک کند. با این حال، حتی با تغییر سبک زندگی، سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی با بالا رفتن سن افراد شروع به ضعیف شدن می‌کند در سنین بالا، سیستم ایمنی شامل بسیاری از گلبول‌های سفید فرسوده و تنها تعداد کمی گلبول سفید جدید است که می‌توانند با عفونت مبارزه کنند. سیستم ایمنی ضعیف باسرطان، بیماری قلبی و خطر بیماری‌های عفونی مانند ذات‌الریه مرتبط است. کلوپاک گفت: یک دیگر از توضیحات احتمالی برای تضعیف سیستم ایمنی، عفونت سیتومگالوویروس (CMV) است. وی توضیح داد: CMV یک عفونت شایع است که نشان داده شده است افراد زیادی به سیستم ایمنی دارد. برای کنترل CMV، سیستم ایمنی باید مقدار زیادی از منابع را به CMV اختصاص دهد، به این معنی که تعداد زیادی سلول T برای کنترل CMV تولید می‌شود که برخی از آنها به عنوان سلول‌های قدیمی و بدون عملکرد باقی می‌مانند. تحقیقات نشان داده است که استرس اجتماعی می‌تواند باعث فعال شدن CMV شود و سیستم ایمنی بدن را مجبور کند منابع بیشتری را در پاسخ به آن اختصاص دهد. برای پی بردن به نقش استرس در تضعیف سیستم ایمنی، محققان پاسخ‌های بیش از ۵۷۰۰ فرد بالای ۵۰ سال را تجزیه و تحلیل کردند.

تأثیر ترکیب گیاهی زرشک در مقابله با سرطان ریه

مدیکال نیوز: مطالعات آزمایشگاهی جدید نشان می‌دهد که ترکیب گیاهی «بربرین» ممکن است به مبارزه با سرطان ریه کمک کند. سرطان ریه دومین نوع شایع سرطان در جهان است که در سال ۲۰۲۰، ۱۸.۰ میلیون نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست دادند. محققان دانشگاه فناوری سیدنی نیز فرانشد که ترکیب گیاهی بربرین در توقف رشد سلول‌های سرطانی ریه در محیط آزمایشگاهی مؤثر است. بربرین یک ترکیب گیاهی طبیعی است که هزاران سال در طب سنتی چینی استفاده می‌شود. این ترکیب را می‌توان در گیاهان مختلفی از جمله زرشک، گلدن سیل، انگور و زردچوبه درختی یافت. در طول سال‌ها تحقیقات نشان می‌دهد که بربرین در کمک به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای تنظیم سطح گلوکز مؤثر است و به درمان سندرم متابولیک کمک می‌کند. محققان همچنین بربرین را به عنوان یک درمان بالقوه برای انواع مختلف سرطان‌ها از جمله سرطان تخمدان، سرطان معده و سرطان سینه شناسایی کرده‌اند. دکتر کمال دوا- سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «بربرین دوفرآیند کلیدی پیشرفت سرطان یعنی تکثیر سلولی و چابلجایی را مهار می‌کند» وی در ادامه توضیح داد: «از آنجایی که بربرین حلالیت زیستی ضعیفی دارد، کاربرد بالینی آن محدود است. هدف اصلی این مطالعه بهبود پراشر فیزیکوشیمیایی بربرین با فرمول‌بندی آن به نانوذرات کیتوزانی مایع و مطالعه پتانسیل ضدسرطانی آن در شرایط آزمایشگاهی در برابر سلول‌های اپیتیال آلوئولی سازگار آدنوکارسینومیک انسانی، A۵۴۹ است.» محققان این مطالعه می‌افزایند: بربرین به توقف ایجاد گونه‌های فعال اکسیژن کمک می‌کند مواد شیمیایی التهابی که در طی واکنش‌های سلولی خاص به تهاجم باکتری‌ها و سایر رویدادهای استرس‌زا که می‌توانند به سلول‌ها آسیب بزنند، تولید می‌شوند. علاوه بر این، بربرین به تعدیل ژن‌های دخیل در استرس اکسایشی و التهاب کمک کرده و همچنین در کاهش پیری زودرس سلول نقش دارد.