info@payamdaily.ir
پیام آشنا
نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۱۹۷۲
یکشنبه / ۵ دی / ۱۴۰۰
۲۱ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
26 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی داد‌گستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۱

امروز با حافظ

شبِ تاریک و بیم موج و گردابی چنین هایل
کجا دانَند حالِ ما سبکباران ساحل‌ها
همه کارم ز خودکامی بهَ بدنامی کشید آخر
نهان کِی مانَد آن رازی کزو سازند محفل‌ها

غزلانه

مثالی گویمت عامی صفت
بردار ز آن نقشی
جمال کعبه نتوان دید، طی
ناکرده منزل‌ها

عرفی شیرازی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۴	۰۷:۱۴	۱۲:۰۷	۱۶:۵۹	۱۷:۱۹

برگه

اگر همه چیز برخلاف آن چه می‌خواهید پیش می‌رود، به یاد بیاورید که هواپیما با باد مخالف پرواز می‌کند نه بادهای هم‌جهت.

هنری فورد

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با **پیام آشنا** تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

نقش ویتامین D بر شدت بیماری و مرگ‌ومیر کووید۱۹

مصرف خودسرانه ممنوع!

پژوهشگران با انجام یک مطالعه تاثیر کمبود ویتامین D را بر شدت بیماری کووید۱۹ و مرگ‌ومیر ناشی از آن بررسی کردند. در این مطالعه عنوان شده افرادی که پیش از ابتلا به کرونا، دچار کمبود این ویتامین بودند، شدت بیماری و مرگ و میر بیشتری داشتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غزاله اسلامیان- عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره مطالعه انجام‌شده درمورد ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ‌ومیر کووید۱۹، گفت: ما در این مطالعه ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا را هم در افرادی که قبل از ابتلا به کرونا، دچار کمبود ویتامین D بودند و هم در افرادی که در روز اول ابتلا مشخص شد دچار کمبود این ویتامین هستند، بررسی کردیم. وی با اشاره به نتایج این طرح گفت: در این مطالعه مشخص شد که در هر دو گروه این افراد، شدت بیماری کووید-۱۹ بیشتر است. جالب توجه این بود که در افرادی که از قبل دچار کمبود این ویتامین بودند، ولی درمانی برای آن‌ها انجام نشده بود؛ شدت بیماری کووید-۱۹ و مرگ‌ومیر بیشتر بود. عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اهمیت این یافته پژوهشی توضیح داد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که زمانی که مبتلا به کرونا شدند، باید ویتامین D مصرف کنند. درحالی که مسئله مهم این است که باید قبل از ابتلا نیز حواسمان به سطح سرمی ویتامین D باشد و طبق پروتکل‌ها و زیر نظر پزشک درمان خود را پیگیری کنیم. وی با تاکید بر پرهیز از مصرف خودسرانه ویتامین D گفت: در دوران همه‌گیری کووید، برخی افراد به خاطر پیشگیری به صورت خودسرانه ویتامین D مصرف کردند و دچار مسمومیت شدند.

اسلامیان با اشاره به تأثیرات ویتامین D در سیستم ایمنی بدن گفت: بسیاری از افراد ویتامین D را با پوکی استخوان و جذب کلسیم می‌شناسند؛ در حالی‌که یکی از تاثیرات این ویتامین در سیستم ایمنی و برخی فرآیندهای مهم ایمنی بدن است. به دلیل همین نقش؛ خیلی از افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، خیلی زودتر از دیگر افراد در معرض عفونت‌های تنفسی مثل کووید-۱۹، آنفلوآنزا و... قرار می‌گیرند. عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص منابع ویتامین D گفت: منابع غذایی برای ویتامین D بسیار محدود هستند. مقدار کمی از این ویتامین در ماهی‌های چرب وجود دارد همچنین در زرده تخم‌مرغ و در محصولات غنی شده با ویتامین D، مثل شیر غنی‌شده و... موجود است؛ ولی نکته مهم این است که ما معمولاً ماهی‌های چرب و یا زرده تخم‌مرغ را به صورت روتین مصرف نمی‌کنیم. حتی اگر فردی به صورت روتین هم مصرف کند، باز هم نمی‌تواند حد مورد نیاز روزانه را دریافت نکند؛ به همین دلیل مجبور به مصرف مکمل هستیم. وی ادامه داد: مسئله مهم بعدی این است که ویتامین D ویتامینی است که در بدن ما به‌وسیله نور خورشید ساخته می‌شود؛ ولی ما به خاطر آلودگی هوا، قرنطینه، استفاده از ضد آفتاب، پوشش در روزهای سرد سال و ... از این طریق نیز قادر به تامین ویتامین D نیستیم و به همین دلیل نمی‌توانیم روی آن حساب کنیم. اسلامیان ضمن تاکید دوباره به بررسی سطح سرمی ویتامین D، گفت: سالمندان، بیماران زمینه‌ای، کودکان و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید از نظر میزان این ویتامین بررسی شوند و طبق نظر پزشک ویتامین D را دریافت کنند.

این پژوهشگر تغذیه در مورد تامین ویتامین D برای کودکان، گفت: موضوع جالب توجه این است که شیر مادر، میزان ویتامین D مورد نیاز نوزاد را تامین نمی‌کند؛ به همین دلیل باید کودکان به صورت منظم ویتامین A+D دریافت کنند. همچنین پس از دو سالگی نیز باید طبق آزمایش برای کودک ویتامین D تجویز شود. وی ادامه داد: بسیاری از والدین، همان دوز ویتامین D که خودشان مصرف می‌کنند را به کودکان می‌دهند در حالی که میزان مورد نیاز کودکان، پایین‌تر است. به همین دلیل افراد باید حتماً زیر نظر پزشک، مقدار ویتامین D دریافتی خود را تنظیم کنند تا مشکلی ایجاد نشود.

اسلامیان در خصوص جزئیات این مطالعه گفت: این تحقیق بر روی ۲۴۸ نفر از بیماران در بیمارستان شهدای تجریش و زیر نظر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری انجام شده است.

بر اساس این گزارش، در انجام این مطالعه علیرضا فاطمی، سید حسین اردهالی، غزاله اسلامیان و مروارید نورمحمدی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات سلامت و بهداشت باروری مردان، گروه بیهوشی و مراقبت‌های ویژه، بیمارستان شهدای تجریش و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یکدیگر مشارکت داشتند.

نتایج این مطالعه با عنوان «ارتباط کمبود ویتامین D با شدت و مرگ‌ومیر کووید۱۹ در ایران: یک مطالعه مشاهده‌ای آینده‌نگر» در نشریه علمی Acute and Critical Care منتشر شده است.

گزارش روز

هر روز چند تا دروغ می گوییم؟

امروز داشتم دفتر عملکرد رفتارهای شخصی‌ام را مرور می‌کردم و به خودم نمره می‌دادم. نمره صداقتم پایین بود. نشستم و به دروغ‌های ریز و درشتی که شاید بی‌اهمیت بودند ولی من به زبان‌شان آورده بودم فکر می‌کردم. آن‌هایی که نگفتن‌شان مشکلی پیش نمی‌آورد ولی ما عادت کرده‌ایم بگوییم و خدا می‌داند آن قدر که من دروغ گفته‌ام و خود را از شرایط بحرانی رهانیده‌ام چند نفر هم این دروغ‌های زیبا را به من تحویل داده‌اند. دروغ‌هایی که اکثرش ورد زبان‌مان شده و از آن‌ها استفاده‌های بی‌شمار می‌کنیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، با دوستی قرار داریم. او منتظر است و چند بار به موبایل ما زنگ می‌زند که بداند ما کجاییم و ما می‌گوییم تقریباً رسیدم. در حالی که منظورمان از تقریباً همان چند میدان پایین‌تر است و خدا می‌داند این تقریباً رسیدن‌ها کی محقق می‌شود.

یا دیر می‌آییم خانه. همسر با توپ پر و لحنی تشرگونه می‌پرسد چرا دیر کردی؟ نمی‌شد خبر بدهی دیر می‌آیی؟ و ما با لبخندی از سر عذرخواهی به یک دروغ ساده اکتفا می‌کنیم که گوشیم خاموش شد.

خدا می‌داند گوشی چند نفر در مواقع حساس یا موقع پیچاندن خانواده‌ها خاموش شده است. خدا می‌داند چند نفر را پیچانده‌ایم و با هر کس را که حوصله حرف زدن نداشته‌ایم به او گفته‌ایم ببخشید گوشی‌ام در دسترس نبود در حالی که خودمان را از دسترس او خارج کرده بودیم. خدا می‌داند چند طلبکار موقع تماس با بدهکارش این جمله را شنیده یا فردی که قرار بوده با شخص مهمی تماس بگیرد و او هرگز در دسترس نبوده است.

خدا می‌داند وقتی سر کار، غرق پرونده‌های ریز و درشت‌مان هستیم به همسر یا مادرمان گفته‌ایم کارمان تقریباً تمام شده و این یعنی دو ساعت بعد! قرار بوده ضامن چند نفر برای وام گرفتن بشویم و گفته‌ایم کارمان تقریباً تمام است ولی آن قدر دیر رفته‌ایم که او فهمیده باید دنبال کس دیگری برای ضمانت بگردد.

فقط خدا عالم است چند ماه از آخرین کتابی که دست گرفته‌ایم و روی آن خواب‌مان برده است می‌گذرد ولی در جمع دوستانه یا فامیل کم نمی‌آوریم و می‌گوییم تازگی‌ها آن را خوانده‌ایم. مثل همه جملات فیلسوفانه که همه بلدیم و احتمالاً کتابش را قورت داده‌ایم. همه ما به تازگی کتاب‌هایی را خوانده‌ایم که اگر واقعاً خوانده باشیم چه محشری می‌شود و خوش به حال فرهنگ!

خدا می‌داند به چند نفر گفته‌ایم اهل ورزشیم، کلاس گذاشته‌ایم که صبح‌ها نرمش می‌کنیم ولی آخرین‌بار با بلند کردن یک جعبه نه چندان سنگین مهره کمرمان گرفته. برای اینکه کم نیاوریم پز پیاده روی‌های‌مان را می‌دهیم ولی حتی تا سر کوچه هم برای خرید با ماشین رفته‌ایم. وقتی با کسی به کوه یا پیاده‌روی می‌رویم دست‌مان که رو شد می‌گوییم همه‌ش چند روز است که ورزش نکرده‌ایم و بدن‌مان تنبل شده است.

خدا می‌داند چند نفر از ما وقتی منوی گران رستوران را دیده‌ایم لبخند روی لب‌مان نشسته و وانمود کرده‌ایم رژیم داریم. چند نفرمان برای کم‌خوردن‌ها و کم‌خرج کردن‌ها رژیم را بهانه کرده‌ایم. چند نفرمان وقتی مهمان داریم و در خانه شکلات نیست می‌گوییم شرمنده. از وقتی رژیم گرفته‌ایم شیرینی‌جات را از خانه حذف کرده‌ایم. یا مهمان سرزده برای‌مان آمده و ما غذای کم‌گوشت‌مان را گردن رژیم می‌اندازیم. این طوری هم حفظ آبرو می‌شود و هم رژیم داشتن با کلاس است!

خاطره‌ای از گذشته برای‌مان می‌گویند و ما برای اینکه کم نیاوریم گفته‌ایم آره یادمه. این جمله را در روزمرگی‌ها زیاد می‌شنویم.

چیزهایی می‌بینیم که اصلاً جالب نیست. پیام‌هایی که خنده‌دار نیستند. متونی که ارزش تعریف و تمجید ندارند ولی برای اینکه کسی را از خود نرنجانیم زبان به تعریف چرخانده‌ایم و در ستایش کارش کم نمی‌گذاریم. آدم‌های معروف را فقط به خاطر شهرت‌شان لایک می‌کنیم و زیر پست‌شان می‌نویسیم جالبه در حالی که نیست. یکی را مسخره می‌کنند می‌گوییم جالب است، کوچک‌مان می‌شمارند و می‌گوییم جالب است... و خدا می‌داند این چقدر جالب‌ها چه بلایی سر غرور و شخصیت‌مان می‌آورد.

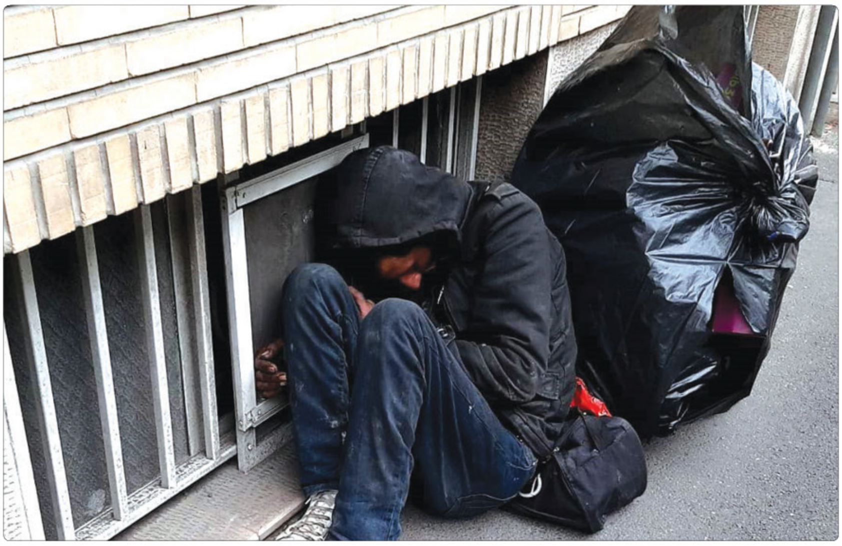
خیلی وقت‌ها تماسی غیرفوری داشته‌ایم یا دل‌مان نخواسته با مخاطب‌مان حرف بزنیم، عذرخواهی کرده‌ایم و گفته‌ایم که با او تماس می‌گیریم ولی هرگز نگرفته‌ایم و بیچاره آدم‌هایی که چشم‌شان به صفحه گوشی خشک می‌شود و چشم به راه تماس می‌مانند، اما دریغ... چند نفر منتظر پاسخ مصاحبه هستند. چند خواستگار منتظر تماس عروس خانم هستند و چند نفر... خدا می‌داند این دروغ مصلحتی ساده، چه آشوبی به پا می‌کند.

خدا می‌داند در طول زندگی در لحظه‌های حساس چند بار شنیده‌ایم که بگویند باید بروم وقت ندارم؟ خدا می‌داند مادری که این جمله را از زبان فرزندش شنیده که وقت ندارد چه حالی شده؟ مردی که فرزند بیمارش روی تخت است و می‌خواهد دو کلام با دکترش حرف بزند ولی او وقت ندارد باید برود. کارمندی خواسته نامه وامش را رئیس امضا کند ولی او گفته وقت ندارد باید برود. زنی خواسته از درون خسته و پرآشوبش برای همسر بگوید ولی او به بعد موکول کرده و گفته وقت ندارد باید برود. خدا می‌داند چه آدم‌هایی که برای آن‌ها وقت گذاشتیم ولی آن‌ها برای‌مان وقت ندارند. دلتنگ‌شان می‌شویم ولی برای تماس تصویری با ما وقت ندارند و چه دردناک است این دروغ‌های آدم‌کش!

خدا می‌داند چند هزاربار کسی را رنجانده‌ایم، به ضعفش خندیده‌ایم. تکه بارانش کرده‌ایم و کمرش را زیر حرف‌های درشت خرد کرده‌ایم. آن وقت در چشمان نمناکش زل زده‌ایم و گفته‌ایم: «ناراحت شدی؟ شوخی کردم». وای از این شوخی‌های بی‌مزه زهردار! وای از وقتی حرف‌ها را در جام زهر می‌ریزیم و با نام شوخی به خورد مخاطب‌مان می‌دهیم. وای از وقتی که در لحظه جان کسی را می‌گیریم و بعد به حال و روز رنگ‌باخته‌اش لبخند می‌زنیم و جمله مسخره شوخی کردم را به زبان می‌آوریم. کسی را می‌ترسانیم مادرش مرده و بعد به اشک‌هایش می‌خندیم. آدم منتظری را نوید برنده‌شدن می‌دهیم و به باور دروغ‌مان می‌خندیم و می‌گوییم شوخی کردم. شوخی‌ها شوخی شوخی گاه جان می‌گیرند. گاهی آرام و بی‌صدا قلب را می‌شکنند. آن‌طور که هیچ متخصصی نمی‌تواند ترمیمش کند.

بارها قول داده‌ایم این آخرین بار است ولی نبوده است. این دروغ شیرینی است. چون بوی بخشیدن می‌دهد. آخرین بار است که سراغت را می‌گیرم. آخرین بار است پیام می‌دهم. آخرین بار است شام مهمانت می‌کنم، به حرف‌هایت گوش می‌کنم و...

دروغ‌ها چه قصه‌های عجیبی دارند. چقدر واژه‌ها پر رمز و رازند و هر کدام می‌توانند دنیایی را بسازند یا خراب کنند. بخندانند یا به گریه درآورند. امید بدهند یا مأیوس کنند.



درد پیچیده در قامت دو مرد؛ درد جنس نمی شناسد. کوروش سلمانی. بندرعباس

عکاس: حامد نصرآبادیان

قابل توجه

بررسی ۲ شایعه جنجالی فضای مجازی!

معمولا اخبار عجیب و اتفاقات غیر طبیعی، هرآدمی را به وجد می‌آورد و کنجکاو می‌کند تا درباره آن، اطلاعات بیشتری کسب کند. برای مثال یکی از فانتزی‌های بیشتر انسان‌ها، تسخیر زمین توسط آدم فضایی‌هاست و ثابت شدن حضورشان روی زمین! بنابراین هرچند وقت یک بار و با پیدا شدن وسیله یا خبری مربوط به این موجودات، این فانتزی که ممکن است آدم فضایی‌ها به زمین آمده باشند، خبرساز می‌شود و مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، اکنون به بررسی چند شایعه داغ این روزها یعنی پیدا شدن اسکلت آدم فضایی‌ها و ویدئویی پربازدید از حرف‌زدن یک بچه چینی ۲۳ روزه خواهیم پرداخت.

آدم فضایی ۱۵ سانتی‌متری؟

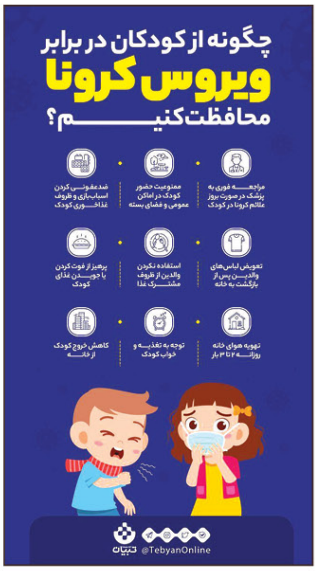
چند سال پیش یک اسکلت کوچک مومیایی شده در بیابان «آتاکاما» در شیلی کشف و در شبکه های اجتماعی شایعه شد که مربوط به یک آدم فضایی است! داستان از این قرار بود که یک کلکسیونر آماتور در حال کاوش در یک شهر ارواح با یک پارچه سفید در یک کیسه چرمی روبه رو شد. با باز کردن آن کیسه، اسکلتی به طول ۶ اینچ پیدا کرد. شکل عجیب استخوان جمجمه و حالت بدن این اسکلت شایعه «آدم فضایی» بودن آن را به راه انداخت. این اسکلت که آتا نام گذاری شده بود، تنها ۱۵ سانتی متر قد داشت اما سن او تقریبا ۶ تا ۸ ساله برآورد می شد. آتا جمجمه‌ای کشیده داشت و تعداد دنده‌هایش کمتر از تعداد معمول انسان‌ها بود. این شایعه داغ در بین مردم بود تا این که پژوهشگران پس از ۲ سال تجزیه و پژوهش به این نتیجه رسیدند که «آتا» انسان است و به دلیل جهش ژنتیکی دچار بیماری های متعدد استخوانی بوده است! دانشمندان ژنتیک می‌گویند که مطالعه روی این اسکلت می‌تواند به تشخیص موارد جهش ژنتیکی و درمان بیماران کمک کند. یک تیم تحقیقاتی به رهبری گری نولان، استاد میکروبیولوژی و ایمنی شناسی دانشگاه استنفورد از مغز استخوان آتا نمونه دی‌ان‌ای برای تحلیل ژنتیکی استخراج کردند. این تیم دریافت که اسکلت متعلق به یک جنین دختر اصالتا شیلیایی است که به دلیل اختلال ناهنجاری ژنتیکی، استخوان هایش بزرگ‌تر از سن خود بوده و ۶ تا ۸ ساله به نظر می‌رسد. دلیل قد کوتاه آتا، جهش در ۷ ژن وی بوده است که این جهش‌ها باعث تغییر شکل و ناهنجاری استخوان‌ها نظیر «کوژپشتی» و «کوتولگی» شده است.

موجود فرازمینی در اندونزی؟

چند وقت پیش یک اسکلت در اندونزی کشف شد. محققان معتقد بودند که توالی ژنتیکی این اسکلت نشان داده است که دارای سابقه اجدادی منحصر به فرد بوده و نسلش نه به انسان شناخته شده در دنیای باستان می‌رسد و نه هیچ یک از انسان‌هایی که امروزه زندگی می‌کنند، از نسل او هستند. همین جمله کافی بود تا خبر پیدا شدن یک موجود فرازمینی در دنیا بپیچد. اما مطالعه روی دی‌ان‌ای این دختر نوجوان بعد از یک سال و نیم نشان داد ترکیب ژنتیکی او چیزی شبیه بومیان استرالیایی است. تقریبا نیمی از ترکیب ژنتیکی این اسکلت که نام «بسه» را روی آن گذاشتند، شبیه بومیان استرالیایی امروزی و افرادی از گینه‌نو و جزایر غربی اقیانوس آرام است. آن چه اما دانشمندان را تعجب زده کرده، اشتراک ژنوم او با ساکنان نخستین شرق آسیاست. پژوهشگران می‌گویند بقایای جسد کشف شده متعلق به دختر نوجوانی بوده که به هنگام دفن حدود ۱۷ تا ۱۸ سال داشته است. در کنار بقایای او ابزار سنگی ماقبل تاریخ و صدف قرمز دیده شده و همچنین قبر او نیز حاوی شماری استخوان‌های حیوانات وحشی شکار شده بوده است.

حرف‌زدن نوزاد چینی در ۲۳ روزگی؟

همین الان از مادرتان بپرسید در چند سالگی شروع به صحبت کردید؟ قطعا این عدد زیر یک سال نخواهد بود. اما اگر بشنوید یک نوزاد در ۲۳ روزگی‌اش حرف می‌زند، قطعا متعجب خواهید شد. به تازگی یک ویدئو در فضای مجازی منتشر شده است که یک نوزاد ۲۳ روزه در چین کلمه‌ای شبیه مامان را می‌گوید که باعث تعجب پرستار، مادرش و بقیه مردم جهان شده است. نکته قابل توجه این است که آیا این کودک به صورت غیرطبیعی در این سن شروع به حرف زدن می‌کند یا فقط به طور اتفاقی کلمه‌ای شبیه مامان را ادا می‌کند؟ پاسخ واضح است. باورکردن چنین چیزهایی که در شبکه‌های اجتماعی جهان با سرعت زیادی پخش می‌شود با کمی ذکاوت، جایگاه خودش را از دست خواهد داد و این نوزاد هم صدایی از خودش درمی آورد که شبیه کلمه مادر است نه این که توانایی صحبت کردن در این سن را به دست آورده باشد.



چگونه از کودکان در برابر
ویروس کرونا
محافظت کنیم؟
مراجعه فوری به پزشک در صورت بروز علائم کرونا در کودک
ممنوعیت حضور کودک در اماکن عمومی و فضای بسته
ضدعفونی کردن اسباب‌بازی و ظروف غذاخوری کودک
تعویض لباس‌های والدین پس از بازگشت به خانه
استفاده نکردن والدین از ظروف مشترک غذا
پرهیز از فوت کردن یا جویدن غذای کودک
تهویه هوای خانه روزانه ۲ تا ۳ بار
توجه به تغذیه و خواب کودک
کاهش خروج کودک از خانه
تبیان
@TebyanOnline

رسانه چه خبر

دز سوم واکسن کرونا ایمنی ۸۰درصد در مقابل اومیکرون دارد

ایرنا: وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: افرادی که دُز سوم واکسن را تزریق می‌کنند ۸۰ تا ۹۰ درصد در مقابل اومیکرون مقاوم خواهند بود.

ورود اومیکرون ربطی به پروازها ندارد

ایسنا: رئیس سازمان هواپیمایی کشوری با اشاره به تشدید کنترل و نظارت بر پروازهای داخلی و خارجی برای جلوگیری از شیوع سویه جدید ویروس کرونا گفت: چنین مسئله‌ای که مسافر مبتلا به اومیکرون از طریق پروازها به ایران وارد شده مورد تأیید نیست.

۲ رده سنی بیشتر در گیر اومیکرون می‌شوند

مهر: دبیر کمیته علمی کشوری کووید۱۹، در ارتباط با وضعیت سویه اومیکرون در کشور، توضیحاتی ارائه داد. حمیدرضا جماعتی مطرح کرد: سویه اومیکرون سرایت پذیری بالاتری به نسبت سویه‌های قبلی ویروس کرونا دارد و بر اساس مطالعات انجام شده، بیشترین سنینی که دچار مشکلاتی به واسطه این ویروس می‌شوند، سن ۲۰ تا ۳۰ سال و افراد بالای ۶۰ سال هستند. وی افزود: البته سویه اومیکرون به نسبت دلتا، ۴۰ تا ۵۰ درصد میزان بستری کمتری داشته است.

ثبت‌نام یک‌میلیون و ۸۰۰ هزار نفر برای دریافت مسکن

باشگاه خبرنگاران پویا: عضو کمیسیون عمران در مجلس گفت: سامانه‌ای برای ثبت‌نام افراد در قانون جهش تولید مسکن پیش‌بینی شده که تا کنون بیش از یک میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در این سامانه ثبت‌نام کرده‌اند.

واکسن mRNA ایرانی در آستانه ورود به تست انسانی است

تسنیم: دبیر کمیته ملی اخلاق در پژوهش وزارت بهداشت خبر داد: واکسن mRNA ایرانی در آستانه ورود به فاز بالینی است. واکسن کرونای مبتنی بر mRNA ایرانی، در شرکت رناپ تولید شده که یک شرکت فناور است و با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و دانشگاه‌های علوم پزشکی مسیر خوبی را طی کرده و فازهای پیش‌بالینی را پشت سر گذاشته است.

مدیتیشن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

مدیسن نت: به گفته محققان، انجام مدیتیشن در سطح شدید عملکرد درونی سیستم ایمنی بدن را به میزان چشمگیری تقویت می‌کند. این یافته به دنبال تجزیه و تحلیل نمونه خونی گرفته شده قبل و بعد از مدیتیشن از فعالیت ژنتیکی در بین بیش از ۱۰۰ مرد و زن بوده است. نتایج بررسی‌ها نشان داد که مدیتیشن فعالیت صدها ژن را که به طور مستقیم در تنظیم پاسخ ایمنی نقش دارند، افزایش می‌دهد. اما محققان تاکید کردند که مطالعه آنها شامل جلسات مدیتیشن روزانه ۱۰ ساعته بود که به مدت هشت روز متوالی در سکوت کامل انجام شد. در دنیای واقعی، اکثر مردم به سختی می‌توانند آن روش‌ها را تکرار کنند. ویجایندران چاندران- نویسنده این مطالعه از دانشگاه فلوریدا، گفت: با این حال، یافته‌ها نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند نقش مهمی در درمان بیماری‌های مختلف مرتبط با ضعف سیستم ایمنی داشته باشد. این مطالعه شامل ۱۰۶ مرد و زن، با میانگین سنی ۴۰ سال بود. نمونه خون از همه شرکت کنندگان در چندین نوبت گرفته شد: پنج تا هشت هفته قبل از شروع مدیتیشن؛ درست قبل از شروع مدیتیشن؛ و سه ماه پس از تکمیل مدیتیشن. در مدت مدیتیشن هشت روزه، همه شرکت کنندگان غذاهای گیاهی مصرف کردند و همه از یک برنامه خواب منظم پیروی کردند. جلسات مدیتیشن ۱۰ ساعت در روز و در سکوت انجام می‌شد. نتایج نشان داد سه ماه پس از پایان دوره، محققان افزایشی در فعالیت شامل ۲۲۰ ژن مرتبط با سیستم ایمنی، از جمله ۶۸ ژن درگیر در فعالیتی موسوم به "سیگنال دهی اینترفرون" پیدا کردند. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که با توجه به اینکه پروتئین‌های اینترفرون به‌طور مؤثر به‌عنوان محرک‌های سیستم ایمنی عمل می‌کنند، چنین سیگنال‌هایی می‌تواند برای ایجاد یک دفاع مؤثر در برابر مشکلات مختلف سلامت از جمله سرطان، بیماری ام اس یا حتی کووید ۱۹ مهم باشد. محققان معتقدند این یافته‌ها نشان می‌دهند که مدیتیشن می‌تواند روزی به عنوان درمان‌های رفتاری طراحی‌شده برای حفظ سلامت مغز و اصلاح بیماری‌های عصبی غیرقابل برگشت فعلی تبدیل شود.