

علمی

توصیه محققان دانشگاه هاروارد؛

تحرک فیزیکی بیشتر ریسک

سرطان سینه را کاهش می دهد

به گفته محققان، فعالیت بدنی بیشتر می تواند طیف وسیعی از اثرات مثبت بر سلامتی داشته باشد.

محققان ارتباط بین سرطان سینه و فعالیت بدنی و همچنین زمان صرف شده برای نشستن را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند میزان بالاتر فعالیت بدنی و مدت زمان کمتر کم تحرکی خطر ابتلاء به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. آنها به این نتیجه رسیدند که تمرکز بیشتر بر ترویج سبک زندگی فعال احتمالاً خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد به طور کلی یک ارتباط ثابت بین خطر ابتلاء به سرطان سینه و فعالیت بدنی وجود دارد، ارتباط بین زمان بی تحرکی و خطر ابتلاء به سرطان سینه کمتر واضح است و کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

به نازگی، محققان داده‌های مراقبت‌های بهداشتی از ۷۶ مطالعه را تجزیه و تحلیل کردند تا تعیین کنند که آیا بین سطح فعالیت و سرطان سینه ارتباط علی وجود دارد یا خیر. دکتر «برجید لینج»، معاون بخش اپیدمیولوژی سرطان در انجمن سرطان ویکتوریا استرالیا و یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «حتی افزایش اندک در فعالیت بدنی در سطح جمعیت، تعداد تشخیص‌های جدید سرطان سینه را که هر ساله انجام می‌شود، کاهش می‌دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۳۰٬۹۵۷ زن اروپایی را از کنسرسیون انجمن سرطان سینه تجزیه و تحلیل کردند.

یافته محققان آلمانی ؛

«رایاماسین» داروی احتمالی

افزایش طول عمر همراه با سلامتی

رایاماسین که به عنوان سیرولیموس نیز شناخته می شود، یک داروی سرکوب کننده سیستم ایمنی است که در سال ۱۹۹۹ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تایید شد.

حدود یک دهه است که محققان از توانایی این دارو برای افزایش طول عمر موش‌ها و سایر ارگانیسم‌های آزمایشگاهی آگاه هستند.

مطالعه اخیر به بررسی این موضوع پرداخته است که آیا مصرف دوزبندی شده این دارو برای یک دوره کوتاه در اوایل بزرگسالی می‌تواند تأثیر ضد پیری مادام العمر داشته و عوارض جانبی کمتری داشته باشد.

امید به زندگی در ۲۰۰ سال گذشته به طور پیوسته افزایش یافته و همراه با آن، بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن نیز افزایش یافته است.

در حالی که طول عمر افزایش یافته است، اما سلامت در دوره پیری با آن همگام نشده است. این بدان معناست که در حالی که به دلیل پیشرفت در علوم پزشکی و زیستی می‌توانیم طولانی‌تر عمر کنیم، اما تعداد سال‌هایی که بدون مشکلات سلامت ناشی از افزایش سن باشد چندان افزایش نیافته است.

بخشی از دلیل این امر این است که فرآیندهای زیربنای کاهش سلامتی که با افزایش سن رخ می‌دهد، درک نشده و کنترل آن دشوار است.

با افزایش سن، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، آب مروارید، کم شنوایی و زوال عقل و همچنین کاهش عملکرد سیستم ایمنی و توده عضلانی بیشتر می‌شود و تئوری‌های متعددی در مورد علت آن وجود دارد.

در حالی که تغییرات سبک زندگی برای بهبود سلامت در افراد مسن توصیه می‌شود، اما برای جلوگیری از ناتوانی ناشی از افزایش سن کافی نیست. همچنین، مداخلات سبک زندگی می‌تواند چالش برانگیز باشد. بنابراین، محققان در حال بررسی پتانسیل مداخلات دارویی هستند.

مطالعات نشان می دهد ؛

آلودگی هوا موجب تغییر

میکروبیوم روده نوزادان می شود

بر اساس تحقیقات جدید، میزان بالای آلودگی هوا در شش ماه اول زندگی می‌تواند بر کلونی باکتری های روده نوزادان تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به آلرژی، چاقی، دیابت و مشکلات رشد مغز را افزایش دهد.

محققان گفتند مطالعه جدید آنها اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین آلاینده‌های استنشاقی ناشی از ترافیک، آتش سوزی‌های جنگلی، صنعت و سایر منابع را با تغییرات در باکتری‌های روده نوزادان موسوم به میکروبیوم نشان می‌دهد.

«تانیا آلدریت»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه کلرادو، گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، حتی در دوران نوزادی، ممکن است میکروبیوم های روده را تغییر دهد و پیامدهای مهمی برای رشد و نمو داشته باشد.»تیم تحقیق در این مطالعه، که توالی ژنتیکی برای تجزیه و تحلیل نمونه‌های مدفوع ۱۰۳ نوزاد استفاده کرد.محققان همچنین از آدرس‌های خیابان و داده‌های کیفیت هوای دولت فدرال ایالات متحده برای تخمین قرار گرفتن نوزادان در معرض آلاینده‌های ذرات ریز PM۲.۵ و PM۱۰ و دی اکسید نیتروژن، گازی که عمدتاً از خودروها ساطع می‌شود، استفاده کردند.

نوزادانی که در معرض میزان بالاتری از آلودگی هوا بودند، باکتری‌های بیشتری در روده خود داشتند که با التهاب مرتبط بود، و خطر ابتلاء به بیماری را افزایش می‌داد.

به گفته محققان، نوزادان با باکتری‌های کمی در روده متولد می‌شوند. باکتری‌های که بر اشتها، حساسیت به انسولین، ایمنی، خلق و خو، تفکر و حتی بیماری‌های مزمن تأثیر می‌گذارند، می‌توانند در چند سال اول زندگی ایجاد شوند و تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرند.

محققان دریافتند نوزادانی که بیشترین قرارگیری در معرض PM۲.۵ را داشتند، ۶۰ درصد کمتر دارای یک باکتری مفید به نام فاسکولاکتوباکتریوم بودند. این باکتری برای کاهش التهاب، حمایت از سلامت دستگاه گوارش و کمک به رشد مغز شناخته شده است.

مرد جوان که از رابطه شرم آور همسرش شوکه شده بود با مرد غریبه درگیر شد و حالا به اتهام ضرب شتم بازداشت شده است.

متهم جوان که ۳۸ساله است در حالی به شدت آشفته به نظر می رسید در مرکز مشاوره لب به سخن گشود که چشمانش مملو از اشک بود سعید در اظهارتش گفت: ۱۰ سال است که ازدواج کرده ام و صاحب ۲ فرزند هستیم من در این مدت با تمام وجودم روز شب کار کردم تا همسرم و فرزندانم در رفاه باشند.

او دستان پینه بسته اش را به مددکار نشان داد و گفت من بنا هستم و ادامه دار: ماجرای زندگی از وقتی به کام ام تلخ شد که آبگرمکن خانه ام خراب شد به همسرم گفتم که با تعمیر کار محله تماس بگیرد تا او برای تعمیر به خانه مان برود ، من نمیدانستم وقتی این مرد وارد خانه ام شده چه راز شومی دارد مدتی گذشت که یکی از همسایه ها به من گفت که این مرد زمانی که من خانه نیستم مدام به خانه مان می آید، من باور نکردم و در دلم گفتم که او از سر دشمنی یا حسادت قصد بدی دارد و اهمیت ندادم اما بعد سایر همسایه ها هم باز این خبر شوم را به من دادند که در نهایت من به همسرم فریده مظنون شدم وقتی او را پنهانی زیر نظر گرفتم متوجه

کوناگون

پس از رابطه سیاه زن جوان با تعمیر کار آبگرمکن ؛

شوهر زن خائن به جرم در گیری بازداشت شد



شدم که چه خاکی بر روی سرم ریخته شده دنیا بر روی سرم خراب شد دیگر نمی دانستم چه کار کنم تا اینکه یک میله فلزی را برداشتم و به سراغ مرد تعمیر کار رفتم و با او درگیر شدم و حالا بدنال این درگیری به اتهام ضرب و شتم بازداشت شدم .

همسرم هم از خانه قهر کرده و به خانه پدرش رفته است با اینکه سعی کردم کوتاه بیاییم درحالی که برایم به شدت دیوار بود همسرم درخواست طلاق داده حالا من مانده ام تنها و این همه ظلمی که به من شده است.

– نظر کارشناس :

با نصب یک برنامه گوشی ؛

نوعروس مچ داماد خائن را گرفت!



اوایل زن چندان توجهی نشان نمی داد تا اینکه کم کم بوهایی از خیانت به مشام زن رسید.

کتجکاوی اش او را به سمت گوشی همسرش کشاند و بعد از اینکه سرکی در گوشی کشید و وارد تلگرام همسرش شد، راز رفتارهای مشکوک همسرش برایش برملا شد.

با نصب یک برنامه به راحتی به پیام های تلگرام همسرش دست

مازیار معلول شد؛

اجیر کردن ۲ مرد مسلح برای انتقام

حال برگشت به خانه بودم که چند نفر سد راهم شدند با اسلحه کلاشینکف به من حمله کردند و بعد هم با شلیک به پایم در حالی که بر زمین افتاده بودم و خون زیادی از پایم می‌رفت مرا در همان حال رها کردند و متواری شدند. من طی سال‌های زندگی‌ام با هیچ شخصی اختلاف و درگیری نداشتم که بخواهد از من انتقام بگیرد و حالا هم یقین دارم که ضارب از طرف ارسلان اجیر شده بود. پس از اظهارات و ثبت شکایت مرد جوان، ارسلان دستگیر شد اما او در توضیح به مأموران گفت: ما سال‌ها پیش باهم اختلاف داشتیم و از وقتی که با حکم قضایی باغی را که سال‌ها بر سر مالکیت آن اختلاف داشتیم از دست دادیم دیگر از آنها بی‌خبریم. در ادامه تحقیقات مأموران پلیس موفق شدند دو متهمی که مازیار را مورد حمله مسلحانه قرار داده بودند شناسایی و بازداشت کنند که هر دو در همان بازجویی‌های اولیه عنوان کردند که از سوی ارسلان اجیر شده بودند.پس از تکمیل تحقیقات برای ارسلان به اتهام آمریت

برای تامین دیه دست به دامن مردم شد ؛

قتل هم خدمتی صمیمی در شوخی مر گبار

و به شلیک مرگبار به رفیقش اعتراف کرد و گفت:«روز حادثه در حال پست دادن بودیم که من سراغ اسلحه سعید رفتم تا آن را نظافت کنم.از روی نادانی و به قصد شوخی اسلحه را سمت او گرفتم که یکدفعه ناخواسته شلیک شد.ابتدا خیلی ترسیدم که اگر حقیقت را بگویم اعدامم کنند.برای همین وانمود کردم از خارج مرز به سعید شلیک شده است.»

تحقیقات نشان می داد که متهم با مقتول هیچ خصومت و اختلاف قبلی نداشتند به همین دلیل رضا متهم به قتل شبه عمدی شناخته شده و محکوم به پرداخت دیه شد.

رضا توانایی پرداخت دیه را ندارد و حالا نزدیک ۳ سال است که گوشه زندان روزگار می گذراند.

گروه صلح یاران چترنجات قصد دارد با کمک نیکوکاران دیه سعید

هنگام فرار از پنجره خانه ؛

زن جوان برای فرار از دست مرد متجاوز به کام مرگ فرو رفت

روز پنج شنبه هفدهم شهریور ماه، یک شهروند زن به نام شلیر رسولی ۳۶ ساله اهل روستای چشمپدر از توابع سروآباد ساکن مریوان که از ترس تجاوز خود را از پنجره منزل به پائین پرتاب کرده بود جان خود را از دست داد.

در پی فوت یک خانم ۳۶ ساله اهل شهرستان مریوان به دنبال گروهانگیزی با قصد تعرض از سوی یکی از ارادال و اوباش، رئیس کل دادگستری استان کردستان دستور رسیدگی سریع به این پرونده را صادر کرد.

رابط عمومی دادگستری کردستان پنجشنبه شب در اطلاعیه ای اعلام کرد: به دنبال این واقعه، حجت الاسلام والمسلمین حسینی، رییس دادگستری کردستان از دستگیری فرد متهم با قرار بازداشت موقت خبر داد و به رئیس دادگستری و دادستان عمومی و انقلاب شهرستان مریوان دستور داد موضوع را با سرعت و دقت پیگیری کنند و ابعاد مختلف حادثه را مورد بررسی ویژه قرار دهند.

بر اساس این گزارش، حجت الاسلام و المسلمین حسینی دستور

از مهم ترین کارهایی است که در برخورد با خیانت زن باید انجام دهید و برای این کار میتوانیذ از مشاور کمک بگیریذ تا آسیب کمتری به خود و همسر خود وارد کنید.

این که شما از خیانت آسیب دیده اید و غرور شما خدشه دار شده کاملا درست است اما مجازات و خشم بیش از اندازه اوضاع را سخت تر و بدتر می‌کند و تمامی انسان ها در عصبانیت قدرت تصمیم گیری درست را از دست میدهند.

ممکن است کاری کنید که منجر به اتفاقی خطرناک شود یا راه ترمیم رابطه را از بین ببری و بعدا پشیمان شوید. پس با اینکه کار سختی است صبور باشیذ تا بتوانیذ به درستی تصمیم گیری کنید.در این پرونده کافی بود ضربه های مددجو منجر به قتل شود اتفاق اگرچه تلخ تغیر قابل تحمل است اما باید در نهایت به سرانجام رفتاری که انتخاب کردیم فکر کنیم رفتارهای هیجانی تنها ما را وارد مشکلات بیشتر میکند بهتر از با کمی تحمل موضوع را از طریق قانون پیگیری کنیم تا کمتر دچار مصائب بعدی شویم. در بیشتر پرونده های که بوی خیانت میاید متأسفانه شاهد واکنش‌های هیجانی خطرناک هستیم پس بهتر است عاقلانه تصمیم بگیریم .

پیدا کرده بود. کاش هیچ وقت این لحظات عذاب آور را به چشم خود نمی دید. شریک زندگیش به راحتی با زنان دیگر درارتباط بود. پیام های عاشقانه ایی که با هم رد و بدل می کردند. دل زن را به درد می آورد.

زن با خود فکر می کرد چرا بهروز با وجود اینکه من همسر شرعی و قانونی او هستم و روزهای اول زندگی مشترکمان را می گذرانیم باید با زنان دیگر در ارتباط باشم.

زندگی کردن با چنین آدمی دیگر برایش امکان پذیر نبود ولی هیچ گاه نخواست به واسطه اطلاعاتی که از زنانی که با همسرش داشتند بنیان خانواده آنها را بهم زند.

موضوع را با خانواده اش در میان گذاشت. کاش پای تلگرام به خانه آنها باز نمی شد. کاش در مورد بهروز بیشتر تحقیق می کرد و بهروز با هوس بازی‌اش پایه های زندگی تازه بنیانش را به راحتی خراب نمی کرد.

حالتشلیک و دو متهم دیگر به اتهام مباشرت در شلیک کيفرخواست صادر و پرونده آنها برای رسیدگی به شعبه دوم دادگاه کيفری یک استان تهران فرستاده شد.در ابتدای جلسه شاکي به جایگاه رفت و ضمن تکرار اظهاراتش عنوان کرد: بعد از دو سال هنوز مشکل عصب پایي که تير خورده حل نشده و تاکنون هم ميليون‌ها تومان خرج کردم تا پایم را قطع نکنند. جناب قاضي الان دو سال است که نمی‌توانم راه بروم. این موضوع تأثیر منفی در زندگی‌ام گذاشته و از شما می‌خواهم که اشد مجازات را برای متهمان پرونده در نظر بگیرید.در ادامه ضاربان به جایگاه رفتند و مدعی شدند که ارسلان به

سلاح داد و بعد هم با دستور او به شاکي شلیک کردیم. پس از این دو متهم، ارسلان به جایگاه رفت و گفت: من اصلاً نمی‌دانم که چرا اینجا هستم، نه دخالتی در موضوع تیراندازی داشته‌ام و نه کسی را برای شلیک کردن اجیر کرده بودم. در پایان جلسه قضات برای صدور حکم وارد شور شدند.

شماره ۲۷۲۸ - شنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۱

پرتو

محققان می گویند :

بین دیابت و از دست دادن شنوایی ارتباط وجود دارد

اگرچه مشخص نیست دیابت چگونه ممکن است با کم شنوایی مرتبط باشد، اما بسیاری از افراد هر دو بیماری را به طور همزمان تجربه می کنند.

بر اساس یک مطالعه اخیر، کاهش شنوایی در افراد مبتلا به دیابت دو برابر بیشتر از افرادی است که این بیماری را ندارند. حتی برای افراد مبتلا به پیش دیابت، میزان کاهش شنوایی ۳۰ درصد بیشتر از افراد دارای قند خون طبیعی است.

محققان معتقدند دلیل آن ممکن است این باشد که میزان بالای قند خون ممکن است به رگ‌های خونی کوچک در گوش داخلی آسیب برساند. این شبیه همان شیوه ایی است که دیابت می‌تواند به چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب برساند.

محققان توصیه می‌کنند افرادی که مشکوک به از دست دادن شنوایی خود هستند، با پزشک خود مشورت کنند. نشانه‌های کم شنوایی عبارتند از: درخواست مکرر از دیگران برای تکرار، مشکل در پیگیری مکالمه‌هایی که بیش از دو نفر را شامل می‌شود، و اینکه فکر می‌کنید دیگران در حال زمزمه کردن هستند. این علائم همچنین می‌توانند شامل مشکلات شنوایی در مکان‌های پر سر و صدا مانند رستوران‌های شلوغ، مشکل در شنیدن صدای زنان و کودکان کوچک، و بلند کردن صدای تلویزیون یا رادیو باشد.

پژوهشگران:

میزان بالای اسیدفولیک ریسک

ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد

اسید فولیک، نوعی ویتامین B که به طور گسترده برای غنی‌سازی غذاها و کاهش خطر نقایض مادرزادی استفاده می‌شود، ممکن است خطر پنهانی برای مصرف کنندگان بیش از حد آن داشته باشد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که مجبور به استفاده بیش از حد اسیدفولیک هستند بیشتر در معرض ابتلاء به کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن هستند.دکتر «رالف گرین»،

یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما بررسی کردیم که آیا تشخیص و مرگ کووید ۱۹ به دوزهای زیاد اسید فولیک– پنج برابر حد بالای ایمن– که برای بیماران برای انواع نشانه‌های تأیید شده پزشکی تجویز می‌شود، مرتبط است یا خیر. ما دریافتیم که خطر ابتلاء و مرگ ناشی از کووید ۱۹ در گروهی که با اسید فولیک درمان شده بودند، به طور قابل توجهی بیشتر بود.»

به طور کلی، سطوح پایین اسید فولیک با افزایش خطر نقص مادرزادی، بیماری قلبی و سکنه مرتبط است. این ویتامین که به عنوان ویتامین B۹ نیز شناخته می‌شود، برای مشکلات متعددی از جمله بیماری سلول داسی شکل، بارداری‌های پرخطر و همچنین برای افرادی که داروهای ضد تشنج مصرف می‌کنند، تجویز می‌شود. برخی از بیمارانی که متوترکسات، داروی مورداستفاده برای درمان برخی سرطان‌ها و بیماری‌های خودایمنی، مصرف می‌کردند هم برای کاهش عوارض جانبی داروی مهارکننده فولات، اسید فولیک مصرف می‌کردند. این مطالعه نشان داد که متوترکسات با افزایش خطر ابتلاء به کووید برای این بیماران مقابله می‌کند.

مطالعات نشان می دهد ؛

نور آبی موجب

تسریع روند پیری می‌شود

در یک مطالعه جدید بر روی مگس میوه، محققان پی بردند نور آبی ممکن است بر عملکردهای اولیه سلولوی تأثیر بگذارد و روند پیری را تسریع کند.

نور آبی طول موجی از نور در طیف مرئی است. این نور طول موج کوتاهی دارد، یعنی مقادیر بیشتری انرژی تولید می‌کند. پیش از این، انسان فقط در طول روز در معرض نور آبی خورشید قرار می گرفت. اما از زمان ظهور فناوری، ما اکنون در شب و روز در معرض نور آبی مصنوعی به خاطر استفاده از وسایلی مانند تلویزیون، کامپیوتر و تلفن های هوشمند هستیم. اکثر مردم از اهمیت محافظت از خود در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید آگاه هستند، اما خطرات بالقوه قرار گرفتن در معرض نور آبی نامشخص است.

مطالعات اخیر بر روی مگس میوه معمولی، **Drosophila melanogaster**، نشان داد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آبی در طول عمر آنها منجر به تسریع پیری می‌شود.یافته ها حاکی از کاهش طول عمر و تخریب عصبی مزمن، حتی در مگس های چشش یافته بدون چشم است. این بدان معنی است که نور آبی علاوه بر چشم، می تواند به سلول ها و بافت ها نیز آسیب برساند. این گونه مگس میوه معمولاً در تحقیقات مورد استفاده قرار می گیرد زیرا در بسیاری از فرآیندهای سلولی و رشدی با انسان و سایر حیوانات مشترک است.

یافته جدید محققان پرتغالی؛

آبله میمونی می تواند

به قلب آسیب برساند

بر اساس یک مطالعه موردی جدید، آبله میمونی، ویروس مسری که باعث ایجاد بثورات پوستی تاول مانند می شود، ممکن است باعث مشکلات قلبی نیز شود.

در یافته‌های منتشر شده جدید، پزشکان در پرتغال با یک بیمار ۳۱ ساله مبتلا به آبله میمونی مواجه شدند که حدود یک هفته پس از شروع سایر علائم بیماری، به میوکاردیت حاد مبتلا شد.دکتر «جولیا گراپسا» گفت: «از طریق این مطالعه موردی مهم، ما در حال توسعه درک عمیق‌تری از آبله میمونی، میوکاردیت ویروسی و نحوه تشخیص دقیق و مدیریت این بیماری هستیم.»

پنج روز پس از شروع علائم، این مرد با تب، درد عضلانی و ضایعات متورم در صورت، دست‌ها و اندام تناسلی به یک کلینیک بهداشتی مراجعه کرد. پزشکان از طریق آزمایش پوست تایید کردند که او به آبله میمون مبتلا شده است. سه روز بعد، بیمار دوباره به بخش اورژانس مراجعه کرد و از سفتی قفسه سینه که از بازوی چپش شروع می شد شکایت داشت. پس از معاینه، پزشکان به میوکاردیت حاد مشکوک شدند و مرد را در بخش مراقبت های ویژه بستری کردند.