

تأثیر مصرف پسته در شب بر میکروبیوم روده در مبتلایان پیش دیابت

نتایج مطالعه ای نشان داد که مصرف شبانه پسته در افراد مبتلا به پیش دیابت می تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیر گذار باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، پیش دیابت حدود یک سوم جمعیت ایالات متحده را تحت تأثیر قرار می دهد و اکثر این افراد در نهایت به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. با وجود اهمیت مداخله های تغذیه ای، راهکارهای مؤثر در این زمینه همچنان محدود است. در این میان، پسته به عنوان یک خوراکی با ظرفیت بهبود شاخص های کیفیت رژیم غذایی معرفی شده است. اما نقش آن در تغییر میکروبیوم روده - که یکی از عوامل کلیدی در تنظیم گلوکز و فرآیندهای التهابی است - کمتر بررسی شده است. مطالعه ای به سرپرستی کریستینا پیترسن - دانشیار علوم تغذیه در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان داد که مصرف شبانه پسته در افراد مبتلا به پیش دیابت می تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیر گذار باشد. یافته ها که در مجله *Current Developments in Nutrition* منتشر شدند نشان داد چلچراغین کردن ۳۰ گرم پسته شبانه منتهی به بهبودات با پسته ممکن است به بازآرایی جامعه میکروبی روده منجر شود. طبق پروتکل های تغذیه ای رایج افراد مبتلا به پیش دیابت اغلب توصیه می شوند شبها میان وعده های حاوی ۱۵ تا ۳۰ گرم پروبیوتیک مصرف کنند تا سطح قند خون در شب و صبح تنظیم شود (مانند یک یا دو برش نان سبوس دار، با این حال نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف حدود ۱۲ تا ۱۴ هفته پروبیوتیک میکروبی مغز را بهبود بخشد). معناداری تغییر روده با باعث افزایش باکتری های مفید مانند *Roseburia* و اعضای خانواده *Lachnospiraceae* شد. این گروه ها به تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر از جمله بوتیرات می کنند. بوتیرات منبع انرژی اصلی سلول های کولون است. به سلامت سد روده کمک می کند و اثرات ضد التهابی دارد. همچنین، کاهش باکتری های مرتبط با بیماری های التهابی دستگاه گوارش، مشاهده شد. برای مثال، سطح *Blautia obeum* و *Hydrogenotrophica* (تجزیه کننده ترکیبات زایل برای برای کلیه قلب) و *Eubacterium flavonifactor* (تجزیه کننده ترکیبات آنتی اکسیدانی مفید) پس از مصرف پسته کاهش یافت. این مطالعه به صورت یک کارآزمایی بالینی تصادفی دو سویه متقاطع طراحی شد که در آن ۵۱ نفر ۱۵ تا ۳۰ روز پسته (پسته و میان وعده کربوهیدراتی) را دریافت کردند. نمونه های مدفوع با استفاده از تکنیک تالی-بلی زن ۱۶S rRNA بررسی شدند تا ترکیب میکروبیوم مشخص شود. پسته، پیترسن، هر چند هنوز روشن نیست که این تغییرات میکروبیوم به طور مستقیم به بهبود شاخص های سلامت منجر شود، یافته ها چشم انداز تازه ای برای استفاده از پسته به عنوان یک مداخله تغذیه ای در بهبود سلامت متابولیک و احتمالاً کاهش پیشرفت دیابت نوع ۲ با التهاب سیستمیک فراهم می کند.

خطر مکمل «مالتونین» برای سلامتی

یک مطالعه تازه هشدار می دهد که استفاده از مکمل مالتونین برای کمک به خواب ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در آینده افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت این مطالعه نشان می دهد بزرگسالانی که بیش از یک سال برای درمان بی خوابی از مالتونین استفاده کرده اند، ۹۰ درصد بیشتر در معرض نارسایی قلبی قرار دارند. به علاوه این یافته ها نشان می دهد افرادی که مالتونین مصرف می کنند تقریباً ۳۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی هستند. مالتونین، هورمون طبیعی در بدن انسان است که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند. میزان ترشح آن در ترکیب افزایش می یابد و با قرار گرفتن در نور روز کاهش پیدا می کند. در آمریکا این مکمل بدون نسخه در داروخانه ها فروخته می شود و به عنوان داروی ایمن برای خواب تبلیغ می شود. واکسن ابتکار شدن بلومفیلد، جدی آن برای سلامتی، موضوعی مهم تلقی می شود. متخصصان برای بررسی اثر استفاده طولانی مدت از مالتونین، پرونده های الکترونیکی حدود ۱۳۶ هزار بیمار مبتلا به بی خوابی مزمن را طی پنج سال بررسی کردند که بیش از ۶۵ هزار نفر از آن ها بیش از یک سال مالتونین مصرف کرده بودند. مقایسه دو گروه نشان داد در طول پنج سال در ۴۶ درصد از مصرف کنندگان مالتونین، نارسایی قلبی رخ داد که حالی که رقم در افرادی که مالتونین مصرف نمی کردند، ۲.۷ درصد بود که به معنی ۹۰ درصد افزایش خطر است. در داده های مربوط به انگلیس نیز خطر نارسایی قلبی در افرادی که حداقل دو نسخه حاوی مالتونین با فاصله ۹۰ روز دریافت کرده بودند، ۸۲ درصد بیشتر بود. علاوه بر آن، مصرف کنندگان مالتونین ۳۵ برابر بیشتر در معرض بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی (۱۹ درصد در برابر ۶۶ درصد) و دو برابر بیشتر در معرض مرگ طی دوره مطالعه (۷.۸ درصد در برابر ۴.۳ درصد) قرار گرفتند. دکتر هاروی - بی - سن اوئز، سخنگوی انجمن آلبرتا، اعلام کرد که تحقیقات خواب و چرخه شبانه روزی در دانشگاه کلمبیا در این باره گفت صالقه به کویو با اینکه می بینم برخی پزشکان برای درمان بی خوابی مالتونین تجویز می کنند و بیماران را بیش از یک سال تحت این درمان نگه می دارند. نکته هشدار دهنده این است که آمریکا مالتونین اساساً برای درمان بی خوابی تأیید نشده است. با این حال متخصصان نشان می دهند که احتیاط در داروهای روانگردان مانند شربت بی خوابی، آسپرین، اختلال یا مصرف سایر داروهای خواب آور هم در افزایش این خطرها نقش داشته باشند. این یافته ها مصرف را تا زمانی که برای درمان می باشد و تأیید شده است. مالتونین مستقیم باعث نارسایی قلبی می شود. بنابراین به بررسی های بالینی بیشتری لزوم است تا زمانی که این مکمل برای سلامت قلب ارزیابی شود. آنها همچنین بارها نشان داده اند که مصرف بیش از حد مکمل های خواب می تواند به پیش از انتشار در مجلات تخصصی دلوری شده، متعلق می محسوب می شوند و نباید به عنوان نتیجه قطعی در نظر گرفته شوند.

زنان و خانواده



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه در انتخابات شوراها سهم زنان کمتر از ۱۰ درصد است گفت: باید تلاش کنیم این نسبت افزایش یابد تا شهرها به فضاهایی مدرانه

خانواده محور و حامی زنان، سالمندان و کودکان تبدیل شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآذر در آیین افتتاحیه دومین دوره آموزشی «مدیر در قلمت مرئی» ویژه فرمانداران زن و مدیران کل امور بانوان استانداری های سراسر کشور با تأکید بر ششصد ساله بی صدایان به عنوان یکی از رویکردهای اصلی دولت چهاردهم، افزود: هیچ ایرانی نباید احساس طرد یا نادیده شدن داشته باشد. در حوزه زنان، این مسئولیت سنگین تر است و موظفیم با برنامه یزی دقیق، مانع حذف یابی توپچی به هیچ گروهی شویم. وی با اشاره به اهمیت توکمندسازی مدیران زن، اظهار کرد: برای ششصد ساله بی صدایان باید همه

سهم زنان در شوراها باید افزایش یابد

مدیران و مسئولان توکمند شوند. دوره آموزشی «مدیر در قلمت مرئی» یکی از پیشرفته ترین برنامه های توان افزایی در حوزه متعلق نسلی است که به مدیران می آموزد چگونه ششصد ساله بی صدایان و قضاوت و با درک عمیق از مسائل را تمرین کنند. مدیر مرئی محور بانگاه انسان مدار، پایه گذار فرهنگی نوین در مدیریت خواهد بود. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: این دوره متناسب با نیازهای مدیران زن طراحی شده و می تواند الگویی برای توکمندسازی مدیران مرد در وزارت کشور نیز باشد. مدیران مرئی محور، علاوه بر هدایت سازمان، به رشد افراد و توسعه فرهنگی جامعه نیز کمک می کنند. وی با اشاره به شفافیت های موجود در حوزه اقتصادی و سیاسی زنان تصریح کرد: بیش از ۶۰ درصد ورودی دانشگاهها را زنان تشکیل می دهند اما تنها

مخدرهای عجیب که به اسم گل به فروش می رسند اما بسیار خطرناک تر هستند

عضو هیات علمی دانشگاه پلیس گفت: مخدرهای عجیب و غریب با قدرت تخریب بالا، «کمیکال» و «جزای» به اسم گل به فروش می رسند اما بسیار خطرناک تر هستند. به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد مبارزه با مواد مخدر، محسن بیلابی درباره عوارض استفاده از ماده مخدر گل اظهار کرد: گل جزو مواد روان گردان به حساب می آید. مواد روان گردان نیز خود به دو دسته سنتی و صنعتی تقسیم بندی می شوند. عضو هیات علمی دانشگاه پلیس با اشاره مواد روان گردان سنتی، افزود: مواد روان گردان سنتی در طبیعت وجود دارد و به صورت ذاتی در بدن برخی از گیاهان وجود دارد که معروف ترین آن «شاهدانه» (گانگیس ساتیوا) است. وی تصریح کرد: «گانگیس ساتیوا» به صورت طبیعی رشد می کند و گل و برگ دارد. همچنین THC یا «تراهیدروگانگیول» در گونه موتات این گیاه بیشتر است. بیلابی با بیان اینکه «تراهیدروگانگیول» معمولاً در کرک های غلوی بوته وجود دارد، گفت: در بوته بوته شاهدانه نیز ما می گوئیم که این گیاه، ساقه، برگ و سرشاخه دارد و هرچه به سمت سرشاخه گل برویم و کرک های

بیشتری وجود داشته باشد، مقدار THC بیشتر است. عضو هیات علمی دانشگاه پلیس با بیان اینکه اثر یک ماده روان گردان به میزان THC آن بستگی دارد، عنوان کرد: هر چه میزان THC بیشتر باشد اثر روان گردان آن ماده مخدر نیز بیشتر خواهد بود و بدینوسیله آن نوع استعمال از شاهدانه که در آن درصد بیشتری از کرکها و سرشاخه وجود داشته باشد، شمل میزان بالاتری از THC خواهد بود. این استاد دانشگاه با بیان اینکه بیشترین استحصالات گیاه شاهدانه شامل خشخاش، ماری جوانا (گرس)، گل، بنگه، جوی خورشید و چرس است، گفت: هر کدام از این مواد از قسمت خاصی از گیاه شاهدانه استحصال می شوند. وی مدعی شد که به طور متال گل از قسمت سرتراخه و دست راست و استحصالی می شود یا متال روغن خشخاش از تقطیر خود خشخاش به دست آمده. ماده مؤثر آن استحصالی شده و مقدار THC این روغن پنج تا ۱۵ برابر خود خشخاش تقلط دارد. عوارض مخدر گل رئیس گروه علوم پزشکی دانشگاه پلیس درباره عوارض مخدر گل نیز گفت: گل در قسمت

آیا دریاچه ارومیه قبلا هم خشک شده بود؟



یک استاد پژوهشگاه بین المللی زلزله شناسی می گوید: صلیق دریاچه خشکی یافته است. می دهد که اگرچه دریاچه ارومیه به طور طبیعی مستعد نوسانات است، اما خشک شدن سریع فعلی یک پدیده جدید است که برای اولین بار به دلیل اقدامات انسانی رخ داده است. به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرنگاران، خشکی دریاچه ارومیه، یکی از مهم ترین بحران های زیست محیطی ایران در دهه های اخیر، ممکن است پرسشی بنیادین را پیش روی ما قرار می دهد: آیا این دریاچه بیشتر نیز چنین خشکی هایی را تجربه کرده است؟ مهدی زارع، استاد پژوهشگاه بین المللی زلزله شناسی، با یک تأکید مهم در پاسخ به این پرسش می گوید: «صلیق دریاچه خشکی یافته است. می دهد که اگرچه دریاچه ارومیه به طور طبیعی مستعد نوسانات است، اما خشک شدن سریع فعلی یک پدیده جدید است که برای اولین بار به دلیل اقدامات انسانی رخ داده است.» بنا به گفته زارع، تجزیه و تحلیل هسته رسوبی دریاچه در پژوهش های اخیر نشان داده که سلیقه های دریاچه ارومیه در طول چند هزاره گذشته وجود دارد که امکان می دهد که تهدیدات اقلیمی طبیعی را از تغییرات فعلی و

نشانی از فعالیت های انسانی، تکمیک کنیم. او در ادامه به سایر خشکی های رخ داده اشاره می کند: «دوره های کاهش قابل توجه سطح آب دریاچه ناشی از تغییرات اقلیمی، مربوط به ناهنجاری های اقلیمی منطقه ای یا جهانی نیز هست که متوجه به حدی برانگیز و با افزایش تغییر در حوضه دریاچه ارومیه شده است. شواهد موجود در رسوبات دریاچه ارومیه خشکی مهمی تقریباً ۴۲۰۰ سال قبل همزمان با رویداد خشکی طبیعی ای با یک قابل توجه سطح آب نشان می دهد. خشکی شدید دیگری باقی سطح آب تقریباً ۲۱۰۰ تا ۲۷۰۰ سال قبل رخ داده و با کاهش برز-زمین همزمان است. با خشکی کل منطقه مربوط بوده که به حوضه دریاچه ارومیه نیز گسترش یافته است. خشکی شدید آخر تقریباً ۱۱۰۰ تا ۸۰۰ سال قبل با ناهنجاری اقلیمی قرون وسطی همزمان است

۱۹۰۰ تا حدود ۲۰۰۰ سال قبل نوعی هاگ گیاه آریز نشان دهنده افزایش کوتاه مدت سطح دریاچه در این بازه زمانی نشان دهنده افزایش آبهای کم ژرفا و شور است. زارع اضافه می کند: هر سوی دیگر دامنه ای دریاچه در حدود ۱۱۷۰۰ سال گذشته به طور کامل خشک نشده است. بنابراین بر اساس داده ها و مطالعات تاکتیک موجود، دریاچه تابآوری قابل توجهی در برابر خشکی های شدید گذشته نشان داده است. او در پایان تصریح می کند: «کاهش فعلی سطح آب دریاچه را نمی توان صرفاً به خشکسالی طبیعی نسبت داد. این دریاچه از نظر تاریخی دوره های خشکتری نسبت به دوره های اخیر را پشت سر گذاشته است. که نشان می دهد که خشک شدن اخیر نتیجه مداخله انسانی و غیر اقلیمی است. از حدود سال ۱۲۸۰ این دریاچه بین ۷۶ متر کاهش یافته و بیشتر حجم و مساحت خود را به دست آورده است. به سه هزار سال گذشته که بر اساس اطلاعات تاکتیک موجود در تاریخ طبیعی آن طی هولوسن - ۱۱۷۰۰ سال قبل تا دوران مدرن - به سلیقه بوده است.»