info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۴۹
شنبه / ۶ اسفند / ۱۴۰۱
۴ / شعبان / ۱۴۴۴
۲۵ / February / ۲۰۲۳

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳ فکس: ۰۲۶-۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح از زیبایی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۴

امروز با حافظ

مرحبا ای پیکِ مشتاقان بده پیغام دوست
تا کُنم جان از سرِ رغبت فدای نامِ دوست
واله و شیداست دایم همچو بلبل در قفس
طوطی طبعم ز عشقِ شکّر و بادامِ دوست

غزلیه

ساقیان دست طرب در گردن میازند
خاک آدم را نم از سرچشمهٔ صهبازند

وفایی‌مهابادی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۷	۰۶:۴۰	۱۲:۱۹	۱۷:۵۷	۱۸:۱۶

برگه

انسان خوبی باش اما وقتت رو برای اثباتش به دیگران تلف نکن

چارلی چاپلین

گزارش روز

هشدار قرمز ایران به امریکا

سفر امیرعبداللهیان به عراق و دیدار با مقامهای بلندپایه این کشور فرصتی شد تا آخرین موضع اصولی جمهوری اسلامی پیرامون مذاکرات وین تشریح شود و زنگ هشدار درباره تحرکات جدید کشورهای طرف مذاکره با بهره‌گیری از ابزار آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به صدا درآید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، وزیر امور خارجه از آمادگی تهران برای به اجرا درآوردن بیان ۲ درصورت شکست مذاکرات رفع تحریم‌ها خبر داد. حسین امیرعبداللهیان این مهم را در جریان نشست خبری مشترک با «ژوآن حسین»، وزیر خارجه عراق در بغداد اعلام کرد.

سفر امیرعبداللهیان به عراق و دیدار با مقامهای بلندپایه این کشور فرصتی شد تا آخرین موضع اصولی جمهوری اسلامی پیرامون مذاکرات وین تشریح شود و زنگ هشدار درباره تحرکات جدید کشورهای طرف مذاکره با بهره‌گیری از ابزار آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به صدا درآید. وزیر امور خارجه در سخنان خود به ارسال پیام‌های متناقض از طرف امریکایی اشاره کرد و یادآور شد: «در مسیر دیپلماتیک، پیام‌های آمریکا به ایران مثبت و تأکید بر اهمیت جمهوری توافق است اما در عرصه رسانه برخی مقامات این کشور سخنان متناقضی را بیان می‌کنند»

وزیر امور خارجه در گفت‌وگوی خود با «ژوآن حسین» تأکید کرده است که «ایران اکنون آماده جمهوری در چهارچوب گفته شده در مذاکرات قبلی وبا رعایت خطوط قرمز خود می‌باشد.» امیرعبداللهیان درنهایت هشدار داد: «چنانچه طرف امریکایی مسیر دیگری را انتخاب کند، ما نیز آماده عملیاتی کردن پلان ۲ و مسیر دیگری هستیم و همه گزینه‌ها برای ما در دسترس و روی میز قرار دارد.» او همچنین از سفر هیأت آژانس به تهران در روزهای آینده خبر داد و افزود: «در چهارچوب جمهوری مذاکرات مقامات آژانس در روزهای آینده به تهران سفر خواهند کرد.» او در عین حال ابراز امیدواری کرد که رافائل گروسی مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی «فایده‌گذشتی» این موضوع با همکارانم در سازمان انرژی اتمی به جمع‌بندی وتوافق برسند.»

مقامهای ایران در حالی از آژانس‌های خود در صورت شکست مذاکرات رفع تحریم‌ها سخن به میان آورده‌اند که این فرد واکنشی به رویکرد طرف‌های مقابل به شمار می‌آید که بعد از برگزاری چندین ماه مذاکره نه تنها کمترین گامی در این چهارچوب برنداشته‌اند که با طرح موضوعات اعدایی تازه می‌کوشند مسیر گفت‌وگوها را از روند پیشین منحرف کرده و توپ را به زمین ایران بیندازند.

تمایل اعلامی و مخالفت پنهانی

اشاره وزیر امور خارجه به رفتارهای متناقض امریکا به ابراز تمایل این کشور به مذاکره در موضوع اعلامی و در پیش گرفتن اقدامات تخریب‌گرانه در مسیر دیپلماسی بازمی‌گردد. اوایل بهمن ماه گذشته بود که «محمد بن عبدالرحمن آل ثانی»، وزیر خارجه قطر با پیامی از سوی ایالات متحده و کشورهای طرف برجام به تهران سفر کرد. پیامی که این معنا را متبادر می‌کرد این کشورها به ضرورت تعیین تکلیف مذاکرات وقوف یافته‌اند. در حالی که تهران از سفر فرستاده دوحه استقبال و آمادگی خود را برای از سرگیری مذاکرات ذیل تحقق خواسته‌های اصولی خود اعلام کرد اما بار دیگر این غرب به رهبری ایالات متحده بود که در صحنه عملی رویکردی خلاف آنچه ادعا می‌کرد، در پیش گرفت. طرح موضوعاتی سوای فعالیت‌های هسته‌ای ایران از جمله همکاری نظامی ایران وروسیه از موضوعاتی بود که کشورهای غربی از سرگیری مذاکرات را منوط به مداخله پیرامون آن کردند.

ابهام‌زدایی تهران از یک ادعا

طرف‌های غربی در جدیدترین اقدام ـ وگرایه علیه مسیر دیپلماتیک، مفور روی ادعای تکذیب شده رسانه امریکایی «بلومبرگ» مبنی بر کشف آثار اورانیوم غنی‌شده با غلظت ۸۴ درصد در تأسیسات هسته‌ای ایران را آغاز کردهاند. آن‌هم در شرایطی که تهران دررودد همکاری سازنده با مقامهای آژانس قرار دارد. در پی طرح این خبر دروغین بود که مقامهای ایران بلافاصله برای شفاف‌سازی ازاین ادعا آستین بالا زدند و درها را روی بازرسان آژانس گشودند تا واهی بودن ادعای غنی‌سازی ۸۴ درصدی به اثبات برسد. به این ترتیب محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی اخیراً در حاشیه جلسه هیأت دولت از حضور بازرسان آژانس در تهران خبر داد و گفت: «مسئولان آژانس در تهران حضور دارند و در حال بازدید و بررسی هستند.» رئیس سازمان انرژی اتمی در مورد ادعای مطرح شده از سوی «بلومبرگ» گفت: «در مورد این موضوع که یکی از بازرسان آژانس مطرح کرده بود، مسئولان آژانس در تهران هستند و در حال مذاکره، بازدید وبازرسی هستند تا ابهاماتی که بر اساس برداشت ناصواب یک بازرس ایجاد شده بود برطرف شود. این ابهامات در حال برطرف شدن و در حال رفع و رجوع شدن است.»

تهران در حالی همکاری با آژانس را با هدف ابهام‌زدایی از ادعاهایی که هر روز روی خط رسانه‌های غربی قرار می‌گیرد، در دستور کار قرار داده که قابل انتظار بود از آنتاریوهای ممکن خود در صورت تداوم وضعیت فعلی روند پس سخن به میان آورد. گزینه‌هایی که می‌تواند طیف گسترده‌ای از اقدامات از تجدیدنظر در استراتژی امنیتی در ورای مرزها گرفته تا اصلاح روند همکاری مساسمت‌جویانه با آژانس و استفاده آفندی و کنشگرانه از مؤلفه‌های قدرتش را شامل شود. از این رو آنچه مقامهای تصمیم‌گیرنده در «واشنگتن»، «لاریس»، «پاریس» و «لندن» باید از پیام تهران دریابند این واقعیت است که هزینه شکست مذاکرات برای این کشورها چنان گزاف خواهد بود که تداوم وضعیت موجود مساوی با آغاز جنگ درنظر گرفته شود.

برش در دیدار وزیر خارجه با مقامهای بلندپایه عراق مطرح شد

تأکید بر تسریع اجرای سند امنیتی تهران و بغداد

حسین امیرعبداللهیان، وزیر امور خارجه در جریان سفر خود به بغداد با «عبداللطیف رشید»، رئیس‌جمهور، «محمد شیاع السودانی»، نخست‌وزیر و «ژوآن حسین»، وزیر خارجه عراق دیدار و گفت‌وگو کرد.

تأکید بر لزوم پرداخت مطالبات بقکی ایران، حفظ و کنترل مرز و ضرورت اعمال حاکمیت کامل عراق در جلوگیری از هرگونه تحرکات تهدید آمیز علیه ایران، تقویت خطوط موصلاتی و حمل و نقل، برگزاری دور بعدی نشست کمیته عالی مشترک و نهایی سازی سند جامع همکاری از موضوعات مهم مطروحه از سوی امیرعبداللهیان در دیدار با نخست وزیر عراق بود. همچنین در دیدار وزیر خارجه با رئیس جمهور عراق موضوع مطالبات بقکی ایران، امنیت مرزها، فعالیت شرکت‌های ایرانی و لاریجی اروندرود مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. امیرعبداللهیان همچنین در دیدار با وزیر خارجه عراق وزیر عراق بود. همچنین در دیدار وزیر خارجه با رئیس جمهور عراق موضوع مطالبات بقکی ایران، امنیت مرزها، فعالیت شرکت‌های ایرانی و لاریجی اروندرود مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. امیرعبداللهیان همچنین در دیدار با وزیر خارجه عراق وزیر عراق بود. همچنین در دیدار وزیر خارجه با رئیس جمهور عراق موضوع مطالبات بقکی ایران، امنیت مرزها، فعالیت شرکت‌های ایرانی و لاریجی اروندرود مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. امیرعبداللهیان همچنین در دیدار با وزیر خارجه عراق وزیر عراق بود. همچنین در دیدار وزیر خارجه با رئیس جمهور عراق موضوع مطالبات بقکی ایران، امنیت مرزها، فعالیت شرکت‌های ایرانی و لاریجی اروندرود مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

قابل توجه

محققان هشدار می‌دهند؛

الکل روند پیشروی آلزایمر را تسریع می کند

تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که حتی نوشیدن کم الکل هم می‌تواند از بین رفتن سلول‌های مغز و تشکیل پلاک‌هایی را که نشانه بیماری آلزایمر هستند، تسریع بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این پلاک‌ها تجمعی از پروتئین‌های سمی هستند. «شائون مکولی»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشکده پزشکی ونک فورست کارولینای شمالی، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که الکل ممکن است روند پاتولوژیک بیماری آلزایمر را در مراحل اولیه آن تسریع کند.» طبق گزارش انجمن آلزایمر، حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد زوال عقل، بیماری آلزایمر هستند.

برای مطالعه جدید، محققان از روش نوشیدن مزمن ۱۰ هفته‌ای استفاده کردند که در آن موش‌ها حق انتخاب نوشیدن آب یا الکل را داشتند. این روند شبیه رفتار انسان در مورد مصرف الکل است. محققان سپس بررسی کردند که چگونه مصرف دوطبقه‌ای و متوسط الکل بر عملکرد و رفتار سالم مغز تأثیر می‌گذارد. آنها همچنین بررسی کردند که آیا این بیماری مسیر بیماری مرتبط با مراحل اولیه آلزایمر را تغییر می‌دهد یا خیر.

این مطالعه افزایش آتروفی مغز (از بین رفتن سلول‌های مغزی) و افزایش تعداد پلاک‌های آمیلوئید، از جمله تعداد بیشتری پلاک‌های کوچک‌تر را نشان داد. این روند به طور بالقوه باعث افزایش تکثیر پلاک در سنین بالاتر می‌شود. مکولی قبلا نشان داده بود که قند خون بالا باعث افزایش پلاک‌های آمیلوئید بتا و آمیلوئیدمی‌شود.

در این مطالعه، محققان دریافتند که حتی نوشیدن الکل در حد متوسط هم باعث افزایش قند خون و نشانگرهای مقاومت به انسولین می‌شود. این امر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی را علاوه بر بیماری آلزایمر افزایش می‌دهد. مصرف متوسط الکل رفتارهای مرتبط با اضطراب و زوال عقل را هم تغییر داد. مکولی در ادامه افزود: «این یافته‌های پیش بالینی نشان می‌دهد که حتی مصرف متوسط الکل می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود. مصرف الکل ممکن است یک عامل خطر قابل اصلاح برای بیماری آلزایمر و زوال عقل باشد.»

بااین حال، تحقیقات حیوانی اغلب نتایج متفاوتی را در انسان به همراه دارد.

اشاره

کدام چهره‌های معروف زیر آوار زلزله ترکیه مدفون شدند؟

شمار قربانیان زلزله ترکیه طی روزهای اخیر از مرز ۴۰ هزار نفر عبور کرده و این در حالی است که عملیات آوارداری همچنان ادامه دارد در این میان مرحند وقت یکبار هم خبری از درگذشت یکی از چهره‌های نامدار ترکیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس تأیید رسانه‌های ترکیه تا کنون تعدادی از چهره‌های ورزشی و هنری در این حادثه تلخ درگذشته‌اند؛ اما این چهره‌ها چه کسانی هستند؟

کریستین آتسو و یک مرگ تلخ

چند روز پیش بود که پیکر بی‌جان کریستین آتسو ستاره غنایی تیم «هاتای اسپور» از زیر آوار بیرون کشیده شد. کریستین آتسو درست ساعاتی پیش از زلزله مهیب ۷٫۸ ریشتری با یک شوت دروازه «کلیسیه پلاسه» را با تار کرد و سه امتیاز را به تیمش هدیه داده بود اما کمی بعد زمین لرزه در منطقه کهرمن‌مارش سرنوشت آتسو را تغییر داد و آن شادی چند ساعت بیشتر دوام نداشت. نیروهای امدادی چند روز برای نجات جان او تلاش کردند تا اینکه سرانجام خبر تلخ درگذشت او مخابره و کریستین آتسو در ۳۱ سالگی جان‌باخته شد.

جاغدان جاکتایا، زیلان نیگریس و یک پایان سهمگین

امدادگران چند روزی امید داشتند که پیکر جاغدان جاکتایا (بازیگر ترک) و همسر موسیقی‌دانش زیلان نیگریس را از زیر آوارهای آپارتمان ۹ طبقه سوئل دیاربکر زنده نجات دهند اما مرگ به آن دو نوید امان نداد و امدادگران در این عملیات نجات نافوق بودند. جاغدان جاکتایا بازیگر سریال‌های ترکی‌ای بود و همسر ارمنی‌الاصلش نیز با قطعات موسیقی به به زبان‌های مختلف می‌خواند شهرت داشت. او و همسرش چند روزی زیر آوار بودند و از آنجایی که صداهای نشنفتنی از منطقه مدفون شدن آنها به گوش می‌رسید، امکان زنده بودن برایشان در نظر گرفته شده بود اما سنگینی آوار و شدت سرما به این زوج امان نداد.

۹ کشتی گیر ترک، قربانی زلزله

انتخابیه جهانی کشتی جدید روز پس از زلزله سهمگین، نام ۹ کشتی‌گیر را بر اساس آخرین آمار ارائه شده در لیست درگذشتگان اعلام کرد. شب قبل از وقوع زلزله، تورنمنت زیر ۲۰ سال کشتی در شهر قهرمان مارش با حضور تیم‌های ترکیه، فرانسه، ازبکستان و کوزوو به پایان رسید و این تیم‌ها یک روز پس از وقوع زلزله به سلامت عازم کشورهای‌شان شدند اما بازنگه کشتی به طور کامل تخریب شد در روز نخست ۲۱ کشتی‌گیر بااطلاعه با عملیات امداد و نجات از زیر آوار زنده بیرون کشیده شدند.

اما مهمت اسکیساریلی، احمت تاس، علی گوربوی، آرای سیمسک، ابراهیم ادرین، حسن سایرتک، اوزان تاتلی، احمت دورمان و اصلان اکیز ۹ کشتی‌گیری بودند که نتوانستند از این حادثه جان سالم به در ببرند.

مرگ ۱۵ عضو خانواده یک مربی در زلزله ترکیه

بر اساس اعلام رسانه های ترکیه، آیهان تنباوغلو (کمک مربی دمیر سپولس اسپور) ۱۵ نفر از اعضای خانواده خود را در جریان زمین لرزه اخیر از دست داده است. رضا چالیهیم (سرمربی تیم دمیر سپولس اسپور) با ابراز نارحتی از اتفاقی که برای دستیارش رخ داده گفته است: «بابت زمین لرزه اخیر و آسیبی که به مردم ترکیه وارد شده متاسفم و تسلیت می‌گویم. من وقتی برای اطلاع از سلامتی اعضای تیم تمامی هایی را گرفتم، متوجه شدم که آیهان ۱۵ نفر از اعضای خانواده خود را از دست داده است.

ای کاش می توانستم در این شرایط سخت کاری انجام دهیم.»

مرگ دلخراش دروازبان معروف ترکیه در زلزله

احمد ایوب ترک‌آملان که به تازگی با همسرش ازدواج جدید خود را آغاز کرده بود در یک ساختمان بلند در مالاتیا زندگی می‌کرد و در حالی که بیشتر بازیکنان «مالاتیا اسپور» با توجه به تعطیلی دو روزه تمرینات، این شهر را به مقصد نقاط گردشگری ترک کرده بودند اما او با همسرش در این ساختمان حضور داشت.

ساعاتی بعد همسر او زیر آوار زلزله پیدا و در بیمارستان بستری شد، اما در نهایت جسد بی‌جان این بازیکن ۲۸ ساله از زیر آوار بیرون کشیده شد.

مرگ سه فوتبالیست ایرانی و یک تراژدی غم‌انگیز

دو روز پس از وقوع زلزله بزرگ، رئیس انجمن فوتبال قطع عضو ایران در گفت وگویی با تایید مرگ سه ملی‌پوش ایرانی گفت: «مرگ محمدرضا مراحمدی، مهدی سعیداوی و حفد مطردی در زلزله ترکیه تایید شده است. البته خبر مرگ این سه بازیکن فوتبال قطع عضو تقریبا یک ساعت پیش به ما رسید.» به گفته او، نخست پیکر سعیداوی و مطردی از زیر آوار خارج شد و ساعتی بعد نیز جسم بی‌جان مرحوم مبراحمدی از زیر آوار هتل کرچوال ترکیه بیرون کشیده شد.

در همان زمان فیلمی از رزش هتل کرچوال در فضای مجازی منتشر شد که زلزله آن را به تلی از خاک تبدیل کرده بود. مدیر بازرایی هتل کرچوال درگفت وگویی بیان کرده بود: حجم تخریب هتل به گونه‌ای بود که امکان دسترسی به گرفتارشدگان در آوار را سخت کرد و این موجب شد تا آوارداری در حدود ۷۲ ساعت طول بکشد.

نکت

راه‌های پیشگیری از ۵ سرطان شایع در زنان

انواع مختلف سرطان اگرچه نگران کننده هستند، اما به گفته کارشناسان، بیش از نگرانی باید به دنبال راهکارهای کنترل و پیشگیری از آنها بود که به سادگی نیز قابل دسترس هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سالانه تقریبا نزدیک به ۱۵۰ هزار نفر در کشور به سرطان مبتلا می‌شوند؛ آماری که سالی حدود پنج درصد هم افزایش می‌یابد. دلایل بروز سرطان، شامل شیوه زندگی و تغییرات محیطی هستند که در زمینه افزایش بروز سرطان نقش دارند و می‌توان با اصلاح سبک زندگی در جهت رفع آنها اقدام کرد.

بر اساس این گزارش، در این مطلب، پنج سرطان شایع در زنان و نحوه کنترل و پیشگیری از آنها معرفی شده است:

سرطان روده بزرگ: سرطان روده بزرگ به طور کامل قابل پیشگیری است و آنهم از طریق غربالگری‌های منظم به روش کولونوسکوپی است. این آزمون باید از سن ۵۰ سالگی به بعد انجام شده و هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود. کولونوسکوپی نه تنها در تشخیص سرطان روده بزرگ کاربرد دارد بلکه می‌تواند به شناسایی و حذف پولیپ‌های روده قبل از این که سرطانی شوند، بپردازد. دیگر گزینه‌های غربالگری شامل آزمون خون مخفی در مدفوع است.

سرطان تیروئید: احتمال ابتلا به این سرطان از ۲۰ سال گذشته تا کنون دو برابر شده است و زنان دو برابر بیش از مردان به آن مبتلا می‌شوند اما دلیلی برای ترس وجود ندارد. خوشبختانه تشخیص سرطان تیروئید به راحتی و بسیار موثر انجام می‌شود. از آنجایی که بیماری به کندی پیش می‌رود حتی در موارد شدید بیماری نیز معمولا پیشرفت جدی در بیماری رخ نداده و درمان معمولا موثر واقع می‌شود. صرف نظر از انواع آناپلاستیک سرطان تیروئید که خیلی هم نادر اند، سرطان تیروئید به ندرت کشنده خواهد بود.

به طور کلی ۹۷ درصد مبتلایان به سرطان‌های تیروئید به درمان پاسخ خواهند داد. در صورت هر گونه مشکل در بلع، اختلالات تنفسی، خشن شدن و تغییر صدا، سرفه‌های مکرر، درد در ناحیه گردن و گلو و تورم در ناحیه غدد لنفاوی باید به پزشک مراجعه کرد. در بیشتر موارد، جراحی تیروئید برای درمان سرطان تیروئید ضروری خواهد بود. البته باز هم انتخاب روش جراحی و سایر راهکارهای درمانی به نوع بیماری و شدت پیشرفت آن وابسته است.

سرطان آندومتر: این نوع سرطان که سرطان رحم نیز نامیده می‌شود، بویژه زنان یائسه را تحت تاثیر قرار می‌دهد و متوسط شروع آن از ۶۰ سالگی به بعد است. تقریبا ۴۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری ناشی از چاقی و اضافه وزن است. سرطان آندومتر همچنین به خاطر قرار گرفتن بیش از حد در معرض استروژن، فشار خون بالا و دیابت اتفاق می‌افتد. مهمترین راه برای محافظت از خود در برابر سرطان آندومتر، کنترل وزن است. ورزش نیز اثرات مثبتی در این رابطه دارد. ورزش می‌تواند میزان بالای استروژن که ممکن است برای بدن خطرناک باشد را کاهش دهد.

میزان بالای هورمون استروژن در بدن زنان می‌تواند باعث ابتلای آنان به سرطان رحم شود. هیچ گونه آزمایش غربالگری موثری برای سرطان آندومتر (رحم) وجود ندارد. زنان دارای عوامل خطر برای سرطان آندومتر باید به طور منظم توسط پزشکان معاینه شوند. گروه دارای عوامل خطر عبارتند از: زنان دارای اضافه وزن، شامل زنانی است که هورمون درمانی استروژن (بدون استفاده از پروژسترون) داشته‌اند و یا زنانی که به مدت بیش از ۲ سال تاموکسیفن مصرف کرده‌اند. معاینات مکرر لگن خاصره، پاپ اسمیر و بیوپسی رحم ممکن است در برخی از موارد مفید واقع شود.

سرطان ریه: موارد ابتلا به سرطان ریه در بین زنان وطی ۴ دهه گذشته، ۹۸ درصد افزایش داشته است و این آمار تکان دهنده ناشی از افزایش تعداد زنان سیگاری و زنانی است که در معرض دود دست دوم هستند. تنها راه محافظتی در برابر ابتلا به این سرطان این است که سیگار نکشید و از دود سیگار دور بمانید. این روش می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۳۰ درصد کاهش دهد اگر شما فرد دیگاری سابق هستید یا در معرض دود سیگار قرار دارید از پزشک خود خواهد مصرف روزانه ۲۳۵ میلی گرم آسپورین سوال کنید.

سرطان سینه: از هر ۸ زن، خطر ابتلای یک زن به سرطان سینه وجود دارد و خبر خوب این است که به لطف استفاده از هورمون درمانی برای علائم یائسگی، احتمال ابتلا به این سرطان کاهش یافته است. تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه شانس بقا را تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد. سرطان‌های کوچک سینه به گره‌های لنفاوی ریه‌ها و مغز کمتر پخش می‌شوند. اگر شما ۲۰ تا ۳۰ سال دارید و عوامل خطر سرطان سینه را ندارید، بهتر است هر سه سال یک بار برای معاینه سینه نزد پزشک بروید. برای پیشگیری از سرطان سینه، زنان ۵۰ تا ۷۴ ساله باید هر دو سال یک بار ماموگرافی سینه را انجام دهند. روش ماموگرافی می‌تواند ۲ سال قبل از بروز علائم سرطان، وجود توده را در سینه نشان دهد. اما ماموگرافی به طور کامل جلوی ابتلا به سرطان سینه را نمی گیرد.

رسانه چه خبر

آغاز ثبت‌نام وام ضروری بازنشستگان کشوری از امروز

ایسنا: ثبتنام وام ضروری بازنشستگان و وظیفه‌بگیران صندوق بازنشستگی کشوری برای سال آینده، از روز شنبه، ششم اسفندماه ۱۴۰۱ آغاز می‌شود و تا ۲۸ اسفندماه ادامه خواهد یافت. ترکی، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از افزایش ۱۰۰ درصدی مبلغ وام ضروری بازنشستگان و وظیفه‌بگیران این صندوق خبر داده و گفته است که با هماهنگی بانک عامل (بانک صادرات) مبلغ وام با افزایش ۱۰۰ درصدی از ۱۵ به ۳۰ میلیون تومان برای سال آینده افزایش یافت. ثبت درخواست دریافت این تسهیلات برای بازنشستگان و وظیفه‌بگیران متقاضی تحت پوشش صندوق صرفا به صورت اینترنتی امکان‌پذیر است. براین اساس و به مناسبت اعیاد شعبانیه، امکان ثبت درخواست اینترنتی برای متقاضیان دریافت این تسهیلات همانند گذشته، در درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی sabasrm.ir از روز شنبه ۶ اسفندماه ۱۴۰۱ تا روز یکشنبه ۲۸ اسفندماه ۱۴۰۱ فراهم خواهد بود. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری همچنین اعلام کرده است که پس از اتمام دوره حدودا یک ماهه نسبتام اینترنتی در اسفندماه امسال، فرآیند بررسی تقاضای بازنشستگان و تعیین واجدین شرایط دریافت وام آغاز خواهد شد تا با هماهنگی بانک عامل، پرداخت تسهیلات ۳۰ میلیون تومانی ضروری بازنشستگان در سال ۱۴۰۲ عملیاتی شود. زمان پرداخت این تسهیلات نیز سال آینده خواهد بود.

علائم اولیه بیماری پارکینسون را بشناسید

مدیسن نت: فردی که ارزش قلبل توجهی را در یک دست خود می‌بیند می‌تواند شاهد اولین علائم بیماری پارکینسون باشد. طبق گفته کلینیک مایو در مینه سوتا، این بیماری پیشرونده بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد. در حالی که لرزش علامت شایع است، پارکینسون می‌تواند باعث سفتی یا حرکت کند هم شود. داروها می‌توانند به طور قابل توجهی علائم فرد را بهبود بخشند. در حالی که این بیماری قابل درمان نیست، جراحی ممکن است به تنظیم مناطق خاصی از مغز و بهبود علائم کمک کند. در مراحل اولیه، علائم بیماری در صورت فرد ممکن است کم مشخص باشد یا اصلا ظاهر نشود. ممکن است به هنگام راه رفتن فرد دستش را تکان ندهد. گفتار ممکن است نامفهوم شود. با پیشرفت بیماری، علائم می‌توانند بدتر شوند. علائم اغلب از یک طرف بدن شروع می‌شوند. به طور معمول، آنها در آن سمت بدن هم وخیم‌تر می‌شوند. لرزش یا لرزش ریتمیک معمولا از دست یا انگشتان شروع می‌شود. فرد ممکن است انگشت شست و سبابه خود را به روی هم بمالد. این به عنوان لرزش قُرصی شکل شناخته می‌شود. هنگام استراحت ممکن است دست نیز بلرزد. اما زمانی که فرد در حال انجام وظایف است، ممکن است این لرزش کاهش یابد. یکی دیگر از علائم رایج، کندی حرکت است که برادی‌کینزی هم نامیده می‌شود. این امر زمانی دیده می‌شود که کارهای ساده سخت‌تر می‌شوند. ممکن است قدم‌ها کوتاه‌تر باشند، بلند شدن از صندلی دشوارباشد، یا هنگام راه رفتن، فرد بایدش را بکشد. سفتی عضلانی می‌تواند در هر بخشی از بدن رخ دهد، ممکن است دامنه حرکت را محدود کند و دردناک باشد. وضعیت بدن ممکن است خمیده شود و فرد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است زمین بخورد یا مشکلات تعادلی داشته باشد. ممکن است پلک زدن، لبخند زدن یا تکان دادن دست‌ها دشوارتر شود. گفتار همچنین می‌تواند تغییر کند، آهسته‌تر، سریع‌تر، نامفهوم یا همراه با تردید شود. دست خط ممکن است کوچک‌تر به نظر برسد و نوشتن آن دشوارتر شود. کلینیک مایو تأکید می‌کند که اگر شما یا یکی از عزیزانتان هر یک از این علائم را دارید برای تشخیص با رد علل دیگر، مهم است که به پزشک مراجعه کنید.