

سه ماده غذایی که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد



استرس، سبک غذایی ناسالم نیز از دیگر عوامل ابتلا به سرطان به شمار می رود. بنابراین با فعالیت فیزیکی و استفاده از مواد غذایی سالم می توان ریسک ابتلا به این بیماری را کاهش داد.

برای خانواده به همراه دارد. وی با اشاره به اینکه سرطان به طور کلی علاج خاصی ندارد، گفت: البته اگر سرطان در مرحله ابتدایی شناسایی شود درمان آن مشکل و پیچیده نخواهد بود و می توان راحت تر با این بیماری مقابله کرد. وی ادامه داد:

یک فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد با اشاره به اینکه مصرف میوه و سبزیجات در پیشگیری از ابتلا به سرطان های گوارش بسیار مؤثر است، گفت: چاقی، عدم تحرک، استرس و مصرف مواد غذایی ناسالم از عوامل دخیل در بروز سرطان است. به گزارش مهر، حسن طاهری اظهار داشت: سرطان زمانی که به وقوع می پیوندد همچون زلزله ای است که همه بنیان های خانواده را در هم در می نوردد و بار فیزی و اقتصادی زیادی را

رژیم غذایی کم چرب سلاحی برای مقابله با سرطان سینه

محققان دریافتند مصرف غذاهای کم چرب، ریسک مرگ ناشی از سرطان سینه را در زنان تا ۲۱ درصد کاهش می دهد. به گزارش مهر، چاقی با سرطان سینه پس از سن یائسگی مرتبط است و محققان معتقدند یک رژیم غذایی مملو از خوراکی های سالم نظیر سبزیجات، میوه به حفاظت در مقابل سرطان کمک می کند و ریسک ابتلا به سرطان سینه در زنان گروه رژیم غذایی کم چرب تا ۸ درصد کاهش می یابد.

اخبار کوتاه

تأثیر داروهای ضد اضطراب در سقط جنین

سرطان در ایران، افزود: در حال حاضر شاهد هستیم که ۱۵۸ مورد انواع سرطان به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت کشور است. وی با عنوان این مطلب که سرطان های دستگاه گوارش ۲۷ درصد انواع سرطان ها را در کشور شامل می شوند، ادامه داد: در مردان، سرطان معده همچنان شایع ترین سرطان است که البته شیوع آن در سال های اخیر افزایش نداشته است. ملک زاده همچنین به کاهش شیوع سرطان مری در کشور اشاره کرد و گفت: میزان شیوع سرطان مری در ایران، به یک پنجم کاهش یافته است که مهم ترین دلیل آن، بهبود شرایط زندگی مردم بوده است. رئیس هیئت سلامت گوارش، از تریاک به عنوان عامل سرطانزا نام برد و افزود: با توجه به اینکه ۱۰ درصد جمعیت بالای ۴۰ سال در کشور به صورت تفتنی و مستمر از تریاک استفاده می کنند، میزان سرطانزایی این ماده مخدر بسیار بالاتر از تنباکو است. وی ادامه داد: این مسئله در شواهد علمی کاملاً محرز شده است و قرار است سازمان جهانی بهداشت نیز، به زودی بیانیهای در همین ارتباط منتشر کند و تریاک به عنوان عامل سرطانزایی شناخته شود.

محققان هشدار می دهند مصرف داروهای ضد اضطراب نظیر الیوم و زاناکس در دوره بارداری موجب افزایش ریسک سقط جنین می شود. به گزارش مهر، این داروهای قدرتمند موسوم به «بنزودیازپین ها» مدت هاست که برای درمان انواع اختلالات اخلاقی تجویز می شوند. حال نتایج یک مطالعه جدید محققان نشان می دهد مصرف این نوع داروها در اوایل بارداری موجب افزایش ریسک سقط جنین در سه ماهه اول بارداری تا ۱۱ درصد می شود. در این مطالعه، تیم تحقیق داده های حدود ۴۴۲ هزار زن باردار کانادایی را از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۵ جمع آوری کردند. مطالعه نشان داد ۶ درصد بارداری ها منتهی به سقط جنین شده بود. و از بین این سقط جنین ها، بیش از یک درصد آنان داروهای گروه بنزودیازپین ها را در اوایل بارداری مصرف کرده بودند. داروهای خانواده بنزودیازپین ها عبارتند از: الیوم (دیازپام)، زاناکس (الپروزولام)، متیوان (لورازپام) و کلونوپین (کلونازپام). به گفته محققان هنوز مشخص نیست که چقدر این داروها با بارداری ناموفق مرتبط هستند، اما مطالعات حیوانی نشان می دهد بنزودیازپین ها بر رشد جنین تأثیر گذاشته و احتمال سقط جنین را افزایش می دهند. «آنیک برارد»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «همانقدر که بنزودیازپین ها تأثیر منفی بر بارداری دارند، اضطراب و بی خوابی هم می توانند تأثیرات مشابهی داشته باشند. از این رو زنان نباید به طور خودسرانه مصرف داروهای شان را قطع کنند و باید حتماً با پزشک شان مشورت نمایند».

شیردهی به نوزاد موجب سلامت قلب مادر می شود

تحقیق جدید نشان می دهد شیردهی مادریه نوزاد موجب کاهش ریسک بیماری قلبی در زنان در سنین بالاتر می شود. به گزارش مهر، محققان در مطالعه ای دریافتند زنانی که به نوزادشان شیر داده بودند با میزان بسیار پایین بیماری قلبی و فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی روبرو بودند. همچنین هرچه مدت طول مدت شیردهی شان بیشتر بود، این ریسک در آنها کمتر بود. «ایرن لامرینوداکی»، پژوهشگر ارشد، در این باره می گوید: «این یافته ها نشان می دهد شیردهی موجب کاهش ریسک بیماری قلبی در زنان می شود. حال ما علاقمند به بررسی تعیین علل اصلی این تأثیر پیشگیرانه هستیم.» به گفته محققان، فواید شیردهی احتمالاً با میزان بالا هورمون پرولاکتین در مادران شیرده مرتبط است.

شایع ترین سرطان در مردان

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: در یکی دو سال اخیر توانسته ایم نظام ثبت کامل سرطان در ایران را برقرار کنیم. رضا ملک زاده، اظهار داشت: گفت: آخرین گزارش مربوط به سال ۹۳ است که نشان می دهد در یک سال، ۱۱۲ هزار مورد سرطان در کشور ثبت شده است. ملک زاده با اشاره به نرخ

آفتاب یزد در گفت و گوبا جراح ومتخصص ارتوپد بررسی کرد چگونه از آسیب دیدگی ورزشی در نوجوانان جلوگیری کنیم؟

آورد. وی اضافه کرد: یکی دیگر از مشکلاتی که باعث ایجاد آسیب دیدگی نوجوانان می شود این است که والدین آنها را بعد از دوران بلوغ (بعد از ۱۵ سالگی) بدون اینکه قبلاً به صورت بازی یا تفریحی ورزشی را انجام داده باشند، در کلاس های ورزشی ثبت نام می کنند.



دکتر رازی ادامه داد: شروع انجام آموزش و تمرینات ورزشی باید از دوران شیرخوارگی در فرد آغاز شود از وقتی که کودک شروع به راه رفتن کرد با آموزش راه رفتن های موزون و دوییدن و نحوه نشستن صحیح. این جراح و متخصص ارتوپد با بیان این نکته که «باید قبل از مدرسه رفتن انجام بازی های سنتی و فرهنگی را که از قدیم الایام بچه ها انجام می دادند را در آنها احیاء کرد»، تصریح کرد: یکی از بازی های بسیار سازنده که انجام آن برای بچه ها مناسب است، لی لی بازی است. در این بازی تمامی حرکاتی که مخصوص چابکی و پیشگیری از آسیب رباط ACL است، وجود دارد. وی افزود: یک نکته مهم در بازی های سنتی و فرهنگی این است که انجام این بازی ها تحمیلی نیست و باعث شکوفایی استعداد بدنی در بچه ها می شود. دکتر رازی ادامه داد: انجام بازی های سنتی و فرهنگی مانند طناب بازی، لی لی بازی و... درجه ها قبل از مدرسه رفتن باعث رشد فیزیکی که شامل رشد استخوانی و عضلانی و عصبی است، می شود و در صورتی که این رشد در بچه ها ایجاد شود به راحتی وقتی وارد مدرسه می شوند در صورت انجام حرکات ورزشی در زنگ ورزش یا در کلاس ورزشی که ثبت نام می شوند، آسیب نمی بینند و مهارت لازم را نیز دارند. این جراح و متخصص ارتوپد در پایان گفت: در صورت ورزش کردن هیچ راهی تضمین کننده اینکته فرد آسیب نبیند نیست حتی بهترین بازیکنان نیز امکان دارد در حال ورزش کردن دچار آسیب شوند و تمرینات و بازی های سنتی فقط راهی برای پیشگیری است که می توان از آن بهره برد.

رشته ورزشی انتخاب شده باید در دسترس و از طرفی مناسب فیزیکی بدن نوجوان باشد تا در هنگام ورزش آسیب کمتری را مشاهده شود. به طور مثال پدر مادر نوجوانی دارای قد کوتاه هستند و در نتیجه قد فرزند آنها نیز مسلماً کوتاه است ولی فرزند خویش را در کلاس های ورزشی بسکتبال ثبت نام می کنند که اصلاً مناسب قد نوجوان نیست زیرا افراد قد بلند در رشته بسکتبال موفق تر هستند و این رشته برای افراد قد که قد بلند را دارند که با انجام این ورزش قدشان بلند شود اصلاً مناسب نیست و موفقیتی را به همراه ندارد و حتی در برخی موارد احتمال آسیب دیدن نوجوان را نیز افزایش می دهد. دکتر رازی بیان کرد: در انتخاب رشته ورزشی مناسب باید بسیاری از فاکتورهای مد نظر قرار گیرد اما متأسفانه بسیاری از باورهای غلط در برخی از خانواده وجود دارد که باعث ثبت نام نوجوانان در رشته ای که مناسب و استاندارد با شرایط بدنی و... آنها نیست، می شود که نتیجتاً آسیب هایی را برای وی به همراه خواهد داشت. این جراح و متخصص ارتوپد توصیه کرد: در صورتی که قبل از انتخاب رشته ورزشی، تست آنژیوپومتری برای نوجوانان انجام و ورزش مناسب با فیزیک بدنی نوجوان برگزیده شود، موفقیت و سلامتی بیشتری را برای نوجوان به ارمغان خواهد

آفتاب یزد - فاطمه مغفوری: هر ساله تعداد زیادی از نوجوانان آسیب های جسمانی ناشی از ورزش و افتادن را تجربه می کنند که اغلب آن ها خفیفاند و موجب دردهای آبی و زودگذر می شوند و برخی از آن ها شدیدند و می توانند موجب عواقب جبران ناپذیری برای آنها شوند. از عواقب این آسیب ها می توان به دور شدن مادام العمر نوجوانان از فعالیت و ورزش، ترس از فعالیت و ورزش، منوروی شدن و افسردگی آنان، دردهای مزمن و کاهش آمادگی جسمانی اشاره کرد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر محمد رازی، جراح و متخصص ارتوپد گفت و گو کرده است. وی در این باره می گوید: خوشبختانه ما در حال حاضر شاهد افزایش روز به روز گرایش نوجوانان به انجام ورزش های منظم و سازمان یافته هستیم. دکتر رازی خاطرنشان کرد: به طور کلی نوجوانان به دو صورت فعالیت ورزشی را پیگیری می کنند. برخی از آنها ورزش را به صورت بازی و در اوقات فراغت یا در ساعات ورزش در مدارس انجام می دهند و برخی دیگر ورزش ها را به صورت برنامه ریزی شده و منظم در کلاس های ورزشی مختلف مانند کلاس ورزشی فوتبال، والیبال و... ادامه می دهند. این جراح و متخصص ارتوپد عنوان کرد: خوشبختانه ما در جامعه شاهد گرایش نوجوانان به فعالیت های ورزشی بخصوص گرایش به سمت ورزش های سازمان یافته هستیم که باید گفت هر کدام از آنها آسیب های مخصوص به خود را دارند. وی ادامه داد: وقتی نوجوانی ورزش سازمان یافته و منظم را پیگیری می کند مسلماً ساعات بسیاری را به انجام آن ورزش اختصاص خواهد داد و در نتیجه احتمال آسیب دیدگی در فرد نیز افزایش می یابد لذا ضروری است که این افراد میزان آگاهی و اطلاعاتشان را نسبت به زمین استاندارد که به نوع ورزش انتخاب شده باید اختصاص یابد افزایش داده و همچنین مربیان نیز باید با افزایش میزان آگاهی خویش شرایط و محیط ایمنی را برای نوجوانانی که تمایل به فعالیت در ورزش سازمان یافته و منظم

دانش آموزان نمونه درسی و اخلاقی آموزشگاه ابتدایی سلمان فارسی روستای محمد آباد آباد فارس

سارده نگوهر حاج عباسعلی خان دوج	روناک نعمت الهی دوج	نجمه اسفندیاری اول
کلاس	کلاس	کلاس

قابل توجه مدیران محترم مدارس و خانواده های محترم

۰۹۳۷ ۰۹۱۲ ۹۵۲

برای چاپ عکس شاگردان و فرزندان نمونه خویش به ما پیامک بدهید یا شما تماس خواهیم گرفت.

باسپاس از همراهی مدیر فرهیخته و صمیمی: آقای محمدرضا نوری

تقدیر ویژه از همکاری آموزگاران کاردان و دلسوز: صدیقه باقری (اول) وحید امیری (چهارم) مریم سبزوئی (پنجم) عظیمه نعمت الهی (نهم)

شاگردان نمونه دبستان ایمان آباد فارس

باسپاس از همراهی مدیر آموزگار فرهیخته: سرکار خانم زهرا منصور و خانم مرصیه فرخی

امیر امیر حسن هاتمی دوج	امیر عباس نعمت الهی دوج	امیر رضا یوسفی اول	حامد رضا یوسفی اول
کلاس	کلاس	کلاس	کلاس

باسپاس از همراهی مدیر فرهیخته و صمیمی: آقای محمدرضا نوری

تقدیر ویژه از همکاری آموزگاران کاردان و دلسوز: صدیقه باقری (اول) وحید امیری (چهارم) مریم سبزوئی (پنجم) عظیمه نعمت الهی (نهم)

دانش آموزان نمونه دبستان پسرانه علامه امینی شهرستان آباد فارس

امیر علی موفتی اول	امیر امیر حسن هاتمی دوج	امیر عباس نعمت الهی دوج	امیر رضا یوسفی اول
کلاس	کلاس	کلاس	کلاس

باسپاس از همراهی مدیر فرهیخته و صمیمی: آقای محمدرضا نوری

تقدیر ویژه از همکاری آموزگاران کاردان و دلسوز: صدیقه باقری (اول) وحید امیری (چهارم) مریم سبزوئی (پنجم) عظیمه نعمت الهی (نهم)

اعضای تیم های فوتبال دبیرستان باقر العلوم (ع) منطقه ۱۸ تهران

جواد جدیدی فولاد ۷/۴	سینا مرادی استقلال ۷/۴	ابوالفضل حسرتی پرسپولیس ۷/۴	سجاد رحمنی سایا ۷/۵	محمد علی همتی پرسپولیس ۷/۴	مبین مهر پویا پرسپولیس ۷/۴	مهدی نظام قدیری استقلال ۷/۴	متین اردشیری ستارگان غرب ۷/۵	محمد مهدی ذالی ستارگان غرب ۷/۵	امیر مهدی افتخاری فولاد ۷/۴	دانیال امرایی ستارگان غرب ۷/۵

محمد حسرتی پرسپولیس ۷/۶	ابوالفضل دلیر پرسپولیس ۷/۴	پویا دبدامی تراکتور ۷/۴	امیر کامران رحیمی استقلال ۷/۴	رضا غفور پرسپولیس ۷/۶	امیر علی کارخانه پرسپولیس ۷/۴	میلاد محمد بانی سایا ۷/۵	امیر مهدی احمدی تراکتور ۷/۴	محمد مهدی سروش تراکتور ۷/۴	ابوالفضل ایمانی تراکتور ۷/۴	علیرضا فتحی استقلال ۷/۴