



چگونه خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهیم؟

سرطان کبد جزو پرشیوع‌ترین نوع سرطان‌ها است که با برنامه غذایی مناسب، می‌توان آن را کنترل و از ابتلا به آن جلوگیری کرد.
سرطان کبد ششمین سرطان پر شیوع و سومین عامل مرگ بر اثر سرطان‌ها است. شناسایی عواملی ابتلا به سرطان کبد را می‌توانند تشدید کنند برای کنترل و جلوگیری از این بیماری اهمیت زیادی دارد که این عوامل شامل هپاتیت مزمن ویروسی، بیماری متابولیک کبد، نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، چاقی و قرار گرفتن در معرض مواد سرطان را مانند آفات‌توکسین‌ها است. نکته مهم این است که رژیم غذایی به عنوان یک جزء قابل تغییر از سبک زندگی می‌تواند بر بروز سرطان کبد تاثیر بگذارد. برخی الگوهای تغذیه‌ای می‌تواند بر بروز سرطان کبد موثر باشد. با این حال، تمرکز بر گروه های غذایی خاص ممکن است به درک نقش عوامل غذایی در خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند و می‌تواند مبنایی برای توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان کبد باشد.

وزیر بهداشت قزاقستان: می‌خواهیم از تجارب ایران در تولید دارو استفاده کنیم

وزیر بهداشت قزاقستان گفت: در زمینه دارو وابسته به واردات هستیم و می‌خواهیم از تجارب جمهوری اسلامی اسران در تولید دارو استفاده کنیم.

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشورمان که برای شرکت در هشتمین اجلاس وزرای بهداشت کشورهای عضو پیمان شانگهای به قزاقستان سفر کرده است، با خانم دکتر آقمارال النظرووا همتای قزاقستانی خود دیدار و گفت‌وگو کرد.

وزیر بهداشت قزاقستان نیز در این دیدار دو جانبه ضمن تشکر از وزیر بهداشت کشورمان برای سفر به قزاقستان گفت: ما خواستار همکاری بیشتر با ایران به خصوص در زمینه آشنایی با با فناوری‌های پزشکی، مهندسی ژن، پیوند اعضا و بیوتکنولوژی هستیم.

آقمارال النظروا اضافه کرد: در زمینه دارو وابسته به واردات هستیم و می‌خواهیم از تجربیات جمهوری اسلامی ایران در تولید و خودکفایی در صنعت دارو استفاده کنیم. ما اهداف مشترکی داریم و برای همکاری بیولوژیکی اعلام آمادگی می‌کنیم.

وی گفت: تشکر می‌کنم که به هفتمین نشست اجلاس شانگهای به میزبانی قزاقستان شرکت کردید. هیات جمهوری اسلامی ایران برای نخستین بار است که در هیات همکاری‌های شانگهای شرکت می‌کند و امیدواریم با حضور ایران نشستی پربارتر با دستاوردهای بزرگ برای دو سه سال آینده داشته باشیم.

آقمارال النظروا خاطر نشان کرد: موافقت نامهای در سال ۲۰۱۸ داشتمی که باید آن را اجرایی کنیم و ما این آمادگی را داریم که این همکاری‌ها را گسترش دهیم. سعی داریم توافقاتمان را عملی کنیم. می‌توانیم در زمینه دارو همکاری مشترک داشته باشیم. وی تصریح کرد: روابط قزاقستان با ایران برای ما دارای اهمیت است و امروز فرصت خوبی است که با حضور شما بسیاری از مسائل را مرور کنیم.

بهرام عین‌اللهی نیز در این دیدار با بیان این که با تلاش سال گذشته رئیس جمهور، کشورمان عضو این سازمان شد، افزود: نخستین بار است که ایران در اجلاس وزرای بهداشت کشورهای عضو شانگهای حاضر می‌شود.

فواید روزه‌داری؛ از کنترل قند خون تا کاهش خطر سرطان

یک بررسی در سال ۲۰۲۲ روی ۱۸ مطالعه نشان داده است روزه داری متابول می‌تواند به طور قابل توجهی سطح پروتئین واکنشی C را که نشانگر التهاب است، کاهش دهد.

روژه‌داری ممکن است با بهبود فشار خون، تری گلیسیرید و سطح کلسترول، سلامت قلب را افزایش دهد

بیماری قلبی به عنوان عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان در نظر گرفته می‌شود.

تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی یکی از موثرترین راه ها برای کاهش خطر بیماری قلبی است.

برخی از تحقیقات نشان داده اند که گنجاندن روزه در برنامه روزه‌انه می‌تواند به ویژه برای سلامت قلب مفید باشد.

روژه ممکن است عملکرد مغز را تقویت کرده و از اختلالات عصبی جلوگیری کند

اگرچه تحقیقات بیشتر به آزمایش‌های صورت گرفته روی نمونه‌های حیوانی محدود می‌شود، اما چندین مطالعه نشان داده اند که روزه می‌تواند تأثیر قدرتمندی بر سلامت مغز داشته باشد.

مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که روزه می‌تواند از سلامت مغز محافظت کند و تولید سلول های عصبی را برای کمک به تقویت عملکرد شناختی افزایش دهد.

از آنجایی که روزه ممکن است التهاب را کاهش دهد، می‌تواند به پیشگیری از اختلالات عصبی نیز کمک کند.



با محدود کردن کالری دریافتی و افزایش متابولیسم به کاهش وزن کمک می‌کند

از نظر تنوری، پرهیز از همه یا برخی غذاها و نوشیدنی‌ها باید کالری دریافتی شما را کاهش دهد که می‌تواند منجر به کاهش وزن در طول زمان شود.

بررسی دیگری نشان داد روزه داری متناوب در وزن‌های کمتری

برای کاهش وزن موثرتر است.

ترشح هورمون رشد را افزایش می‌دهد که

برای بهبود رشد، متابولیسم، کاهش وزن و قدرت عضلانی حیاتی است

هورمون رشد انسانی (HGH) یک هورمون پروتئینی است که در بسیاری از جنبه های سلامتی شما نقش دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد این هورمون کلیدی در متابولیسم، کاهش وزن و رشد عضلانی نقش دارد.

چندین مطالعه نشان داده اند که روزه می‌تواند به طور طبیعی سطح HGH را افزایش دهد.

می‌تواند طول عمر را افزایش دهد

داشتن یک رژیم غذایی متعادل یکی از کلیدهای داشتن زندگی سالم و موفق است، اما کارشناسان بر این باورند که برخی از غذاها به دلیل داشتن مواد مغذی‌تر و سالم‌تر از سایرین تمایز هستند.

شبکه خیری «سی‌ان‌بی‌سی» در گفت‌وگو با چندین پزشک تغذیه، پنج نوع ماده غذایی را که

متخصصان درباره مصرف روزه‌انه آن برای داشتن سلامت مغز، قلب، طول عمر و سلامتی کلی اتفاق نظر دارند منتشر کرده است.

پنج غذایی که پزشکان و متخصصان تغذیه هر روز برای سلامتی بهتر مصرف می‌کنند:

۱. سبزیجات برگ‌دار

اهمیت سبزیجات برگ‌دار در رژیم غذایی روزه‌انه شما را نمی‌توان نادیده گرفت و متخصصان بارها و بارها آن را توصیه کرده‌اند.

خوردن سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم پیچ از سلامت مغز حمایت می‌کند.

در واقع غذاهای غنی از فیبر با کاهش احتمال ابتلا به افسردگی مرتبط هستند.

همچنین این سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین C، آهن، ویتامین K، پتاسیم و کلسیم هستند.

سبزیجات برگ‌دار سبز را به راحتی می‌توان با سایر سبزیجات و میوه‌های مغذی به سالاد اضافه کرد.

۲. توت‌ها

میتوان پیشنه‌اد می‌کنند در صورت امکان هر روز میوه بخورید. به نظر می‌رسد از بین همه میوه‌ها، توت‌ها از نظر فواید سلامتی در صدر قرار دارند.



و ذخایر دارویی نیز به میزان کافی وجود دارد. حسن واعظی، رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت در خصوص طرح سلامت نوروزی درباره فعالیت بیمارستان‌ها گفت: ستاد طرح سلامت نوروزی دانشگاه با مدیریت رئیس دانشگاه و با حضور معاونان بهداشت، درمان، توسعه و غذا و دارو جهت پایش و نظارت بر کیفیت ارائه خدمات مراکز درمانی و بیمارستان‌های کشور و ارائه خدمت مؤثر و به هنگام تشکیل خواهد شد.

به گفته واعظی، تیم‌های ویژه ارزیابی طرح سلامت نوروزی در ستاد دانشگاه‌ها تشکیل شده و بازدیدهای میدانی و روزانه از مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان‌های انجام می‌شود. بر اساس دستورالعمل ابلاغی معاونت درمان هرگونه تعطیلی بخش‌های بستری در تعطیلات نوروزی، ممنوع است.

رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی درباره فعالیت متخصصان اورژانس در طرح سلامت نوروزی گفت: متخصصان طب اورژانس، بیهوشی و سایر متخصصان مقیم، در بیمارستان‌های عمومی دانشگاهی، مطابق برنامه شیفت کاری باید در مرکز باید حضور یابند. همچنین حضور و یا دسترسی سریع به متخصصان سایر رشته‌ها تخصصی از جمله داخلی، زنان، اطفال و جراحی عمومی مورد تأکید است.

بنابر اعلام مسئولان وزارت بهداشت، به منظور جلوگیری از روند درمان بیماران مراکز «تیل پالوون»، محقق طول عمر، بلوری را به طور خاص مفیدترین غذای طول عمر نامیده است. پالوون می‌گوید این میوه سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مانند زرا ی از بدن شما در برابر عفونت محافظت می‌کند. او همچنین می‌افزاید که توت‌ها برای سلامت چشم، بازیایی عضلات، سلامت مغز و تقویت سلول‌های شما عالی هستند. تمام توت‌ها رنگ خود را از فلاونوئیدها می‌گیرند؛ موادی که با بهبود سلامت مغز و کاهش زوال عقل مرتبط است. همچنین توت‌ها نسبت به میوه‌های دیگر مانند موز و انبه قند کمتری دارند.

۳. ماهی و سایر پروتئین‌های بدون چربی

پزشکان و متخصصان تغذیه در سراسر جهان شما را تشویق می‌کنند مصرف گوشت قرمز خود را محدود و آن را با گزینه‌های سالم‌تر مانند پروتئین‌های بدون چربی از جمله ماهی سالمون، تخم مرغ، ماهی تن و توفو جایگزین کنید.

ماهی سالمون در بین کارشناسان محبوب است چرا که به گفته دکتر «اوما نائیدو»، روان‌پزشک تغذیه در هاروارد و نویسنده کتاب «ذهنتان را با غذا آرام کنید»، سرشار از ویتامین‌های B است که برای سلامت مغز فوق‌العاده است.

دکتر «الیزابت کلوداس»، متخصص قلب و عروق نیز معتقد است که ماهی همچنین کلسترول کمتری نسبت به گوشت قرمز دارد و برای داشتن قلبی سالم گزینه‌های بهتری است. او ترجیح می‌دهد به سراغ گزینه‌های پروتئینی بدون چربی مانند ماهی‌های گوشتی سفید برود.

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۳۹۳

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۲ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

آگهی

چراغ روشن بیمارستان‌ها در نوروز / فعالیت مراکز درمانی در عید چگونه است؟

شیعی‌درمانی و پرتودرمانی، مراکز دولتی شیعی‌درمانی و پرتودرمانی در تعطیلات نوروزی آماده ارائه خدمات به بیماران هستند و همچنین یک سوم از تخت‌های درمانی سربایی مراکز شیعی‌درمانی خصوصی به بیماران خدمات ارائه می‌دهند.

در طرح سلامت نوروزی همچنین تسهیلاتی برای بیماران خاص و صعب‌العلاج در نظر گرفته شده؛ به طوری که به گفته دکتر علیرضایی - رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت اسکان ارائه خدمات پهنه به بیماران صعب‌العلاج و خاص در کلینیک‌های مرتبط توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی در طرح سلامت نوروزی فراهم شده است.

علاوه بر کادر درمان، کارشناسان و بازرسان بهداشتی نیز در ایام تعطیلات نوروزی در آماده باش هستند و به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌ها و مسمومیت‌ها امکان اقامتی، تفریحی و همچنین مراکز تهیه، عرضه و توزیع مواد غذایی زیر دربین بازرسان بهداشت قرار می‌گیرند. البته کارشناسان و بازرسان بهداشتی از اوایل اسفند و قبل از آنکه بازار شب عید داغ شود، فعالیت خود را آغاز کرده بودند و در قالب تیم های سیار به مراکز غذایی و اقامتی و ... سرکشی کرده و بر اصول بهداشتی نظارت کامل دارند.

آنطور که معاون مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت می‌گوید: در تعطیلات نوروزی رستوران‌های بین راهی، تفرجگاه‌ها، مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، مراکز سیاحتی و غیره از لحاظ امور بهداشتی مورد نظارت قرار می‌گیرند و در صورت مشاهده تخلف، موارد را متذکر شده و در غیر اینصورت واحد مربوطه لمب و به مراجع قضایی معرفی می‌شوند در مجموع بازرسان و کارشناسان بهداشت محیط وزارت بهداشت در تعامل با دستگاه‌های مختلف سعی دارند خدمات مطلوبی را از لحاظ بهداشت و ایمنی به مسافران نوروزی ارائه دهند.

در ادامه‌باش شیفت نوروزی قرار دارند اما انتظار می‌رود هوموطنان با رعایت اصول ایمنی و نکات بهداشتی و پرهیز از رفتارهای پرخطر، علاوه بر حفظ سلامتی خود، تلاش کنند تا فشار کاری کادر درمان مضاعف نشود و در ابتدای سال خستگی بر تن شان سنگینی نکند.

مصرف روزانه کدام مواد غذایی برای سلامتی مفید است؟



۴. حبوبات

حبوبات نیز غذای «دست کم گرفته شده» برای طول عمر بیشتر هستند اما «سامان‌تا هلر»، متخصص تغذیه برای تقویت سیستم ایمنی بدش روزانه حبوبات مصرف می‌کند. او می‌گوید حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی مانند منیزیم و آهن هستند.

برخی از حبوباتی که می‌توانید به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید عبارتند از: عدس، لوبیا، سویا، نخود فرنگی، سویا، سویا سبز، لوبیا لیما، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز. میزان بالای فیبر موجود در حبوبات، آن‌ها را به انتخابی عالی برای داشتن مغز سالم تبدیل می‌کند.

۵. آبل‌ها و دانه‌ها

به گزارش یورونیوز، با اینکه آجیل‌ها و دانه‌ها اغلب نادیده گرفته می‌شوند، اما این خوراکی‌های کوچک سرشار از اسیدهای چرب امگا هستند.

به گفته «لیزا جنوا»، متخصص علوم اعصاب از دانشگاه هاروارد، امگا ۳ به سلامت سلول‌های مغز کمک کرده و التهاب را کاهش می‌دهد.



پیرو آگهی‌های نوبتی سه ماه سوم سال ۱۴۰۲: تحدید حدود املاک شهرستان دماوند و توابع آن بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک کشور تحدید حدود رقبات در روز های مقرر بعمل خواهد آمد .

سنگ ۱۷۰اصلی قریه شلمبه

۲۱۲ – حسن بخشی فرزند جلال به شماره شناسنامه ۳۹۵۲ – دو سهم مشاع از هشت سهم سه دهم یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۶۰۶ متر مربع مفروز از ۲۹ فرعی

۲۱۲– آقای احسان بخشی فرزند جلال به شماره شناسنامه ۴۵۵ – دو سهم مشاع از هشت سهم سه دهم یک دانگ مشاع از شش‌دانگ بک باب خانه به مساحت ۶۰۶ متر مربع مفروز از ۲۹ فرعی

۲۱۲– آقای مصطفی بخشی فرزند جلال به شماره شناسنامه ۱۱۶۶۸ – دو سهم مشاع از هشت سهم سه دهم یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به

مساحت ۶۰۶ متر مربع مفروز از پلاک ۲۹ فرعی

۲۱۲– خانم سکینه خاتون بخشی فرزند جلال به شماره شناسنامه ۱۸۶۲ – یک سهم مشاع از هشت سهم سه دهم یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۶۰۶ متر مربع مفروز از پلاک ۲۹ فرعی .

۲۱۲– خانم رقیه خاتون بخشی فرزند جلال به شماره شناسنامه ۸۸۲ – یک سهم مشاع از هشت سهم سه دهم یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به

مساحت ۶۰۶ متر مربع مفروز از ۲۹ فرعی .

شنبه۱۴۰۳/۱/۲۵



۶۱۳– آقای میلاد کتاچی فرزند محمد به شماره ملی ۰۰۱۸۳۱۸۴۳۶ شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۶۲۲/۸۲ متر مربع مفروز از پلاک ۳۹۲ فرعی

سه شنبه ۱۴۰۳/۱/۲۸

سنگ ۲۳۴– اصلی

ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) مساحت ۳۹۴۷۵۶/۶۴ متر مربع شش‌دانگ یک قطعه زمین

چهارشنبه۱۴۰۳/۱/۲۹

بنابراین از ساعت ۱۰ صبح روزهای فوق عملیات تحدید حدود رقبات بالا انجام میشود و بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد واملاک بدینوسیله به مالکین مجاور اخطار میگردد که در روز و ساعت مقرر مندرج در آگهی در محل حضور بهمرسانند واعتراضات بحدود وحقوق ارتفاقی املاک مزبور مطابق قانون مرقوم از تاریخ تحدید حدود بمدت یکماه پذیرفته خواهد شد ضمناً یادآوری مینماید معترضین برابر تبصره ۲ ماده واحده مصوب ۷۳/۲/۲۵ مجلس شورای اسلامی مکلفند گواهی تسلیم اعتراض بدادگاه را بمدت یکماه از تاریخ تحدید حدود اخذ و ارائه نمایند ./

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

شناسه آگهی: ۱۶۸۲۲۶۷ م الف ۴۸۴۹

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند