

#تغذیه

سیب زمینی سرخ کرده خطر دیابت را ۲۰ درصد افزایش می دهد

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف منظم سیب زمینی سرخ کرده خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان چشمگیری افزایش می دهد، این در حالی است که سایر روش های تهیه سیب زمینی (آب پز کردن، پختن و پوره کردن) چنین خطری را ایجاد نمی کنند.

به گزارش ایرنا، وبگاه سسای تک دیلی در گزارشی آورده است: مطالعه جدید دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان می دهد جایگزینی هر شکل از سیب زمینی (سرخ کرده، پخته، آب پز یا پوره) با غلات کامل می تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

یافته های این پژوهش که به تازگی در نشریه معتبر بی جی امی BMJ منتشر شده، نشان می دهد مصرف سه وعده سیب زمینی سرخ کرده در هفته، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد.

سیدمحمد موسوی، پژوهشگر ارشد این مطالعه، توضیح می دهد: مطالعه ما با بررسی اشکال مختلف سیب زمینی، رژیم غذایی در طول دهه ها و بررسی اثرات جایگزینی سیب زمینی با سایر غذاها، بینشی عمیق تر و جامع تر ارائه می دهد. ما به جای اینکه به این بپردازیم که «سیب زمینی خوب است یا بد؟» این سؤال ظریف تر و مفیدتر را بررسی می کنیم که «سیب زمینی چگونه باید تهیه شود و چه چیز دیگری می توانیم به جای آن بخوریم؟»



این پژوهش که با بررسی داده های ۲۰۵ هزار و ۱۰۷ نفر در طول ۳۰ سال انجام شده، نشان می دهد جایگزینی سیب زمینی سرخ کرده با غلات کامل (مانند نان سبوس دار، برنج قهوه ای، جو دوسر و کینوا) می تواند خطر دیابت را تا ۱۹ درصد کاهش دهد. حتی جایگزینی غلات تصفیه شده به جای سیب زمینی سرخ کرده نیز می تواند خطر دیابت را کاهش دهد.

پروفسور والتر ویله (Walter Willett)، سرپرست این پژوهش، تأکید می کند: پیام بهداشت عمومی این پژوهش ساده و قدرتمند است: تغییرات کوچک در رژیم غذایی روزانه ما می تواند تأثیری مهم بر خطر دیابت نوع ۲ داشته باشد. محدود کردن مصرف سیب زمینی، به ویژه سیب زمینی سرخ کرده، و انتخاب منابع سالم کربوهیدرات مانند غلات کامل می تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ در جامعه کمک کند.

این یافته ها بر اهمیت توجه به نحوه تهیه غذاها و جایگزینی آن ها با گزینه های سالم تر در دودین دستورالعمل های غذایی تأکید می کنند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: مصرف لبنیات فلسه و پرچرب به ویژه در دوران بارداری می تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد.

به گزارش خبرگزاری فارس، بارداری یکی از مهم ترین بخش های زندگی زنان است و نوع گذراندن آن می تواند به طور مستقیم بر روی سلامت مادر و جنین تأثیر بگذارد. داشتن وزن مناسب، رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و مصرف بموقع و مناسب مکمل های ویتامین و مواد معدنی از مهم ترین مواردی هستند که در طی این دوران باید به آن ها توجه شود.

نقش تغذیه در دوران بارداری بسیار بیشتر از چیزی است که عموم مردم به آن فکر می کنند. تغذیه سالم باعث می شود بدن مادر قوی و سالم باقی بماند. این در اولین قدم برای سالم ماندن مادر، جلوگیری از ابتلا

به بسیاری از بیماری ها و مشکلات در طب بارداری و داشتن دوران بارداری آسان و مطمئن کمک می کند. همچنین در صورتی که مادر تغذیه مناسبی داشته باشد جنین نیز



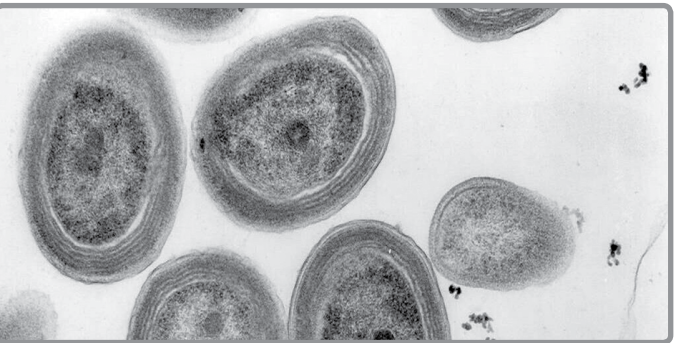
می تواند تمامی مواد موردنیاز خود را برای رشد و نمو کامل و مناسب دریافت کند. این باعث می شود جنین از ابتلا به بسیاری از مشکلات مانند نقص لوله عصبی و مشکلات مغزی در

#حیطارپزشکی

منبع تولید يك سوم اكسيژن زمین در خطر است

براساس این پژوهش که توسط پژوهشگران دانشگاه واشینگتن انجام شد، محدوده دمایی مطلوب برای رشد پروکلوروکوکوس بین ۱۹ تا ۲۸ درجه سانتی گراد است و پیش بینی می شود بسیاری از آب های گرمسیری در گزارشی آورده است: یافته های جدید میکروب هستند، طی ۷۵ سال آینده از این آستانه بالاتر روند.

فرانسوا ریباله (François Ribalet)، سرپرست پژوهش، می گوید: داده های ما نشان می دهد نرخ تقسیم سلولی این میکروب در آب های گرم تر از ۳۰ درجه سانتی گراد به شدت کاهش می یابد و به یک سوم میزان عادی می رسد. این یعنی دمایی که رشد این میکروب در آن به شدت کاهش می یابد، بسیار پایین تر از تصورات پیشین است.



این یافته ها نگرانی هایی را درباره آینده زنجیره های غذایی اقیانوس ها ایجاد می کند؛ چرا که پروکلوروکوکوس، پایه بسیاری از این زنجیره ها است. مدل ها پیش بینی می کنند در صورت افزایش دمای متوسط، بهره وری جهانی این میکروب می تواند ۱۰ درصد و در مناطق گرمسیری تا ۱۷ درصد کاهش یابد.

پیش بینی می شود زیستگاه این میکروب به سمت قطبها جابه جا شود و احتمالاً گونه های دیگری مانند سینکوکوکوس (Synechococcus) جایگاه آن را در آب های گرم تر تصاحب کنند. با این حال، مشخص نیست که این جایگزینی چگونه بر زیست بوم (اکوسیستم) دریایی که برای میلیون ها سال به پروکلوروکوکوس وابسته بوده، تأثیر بگذارد.

#ساخت ایران



درمان فیبروز ریوی و سرطان های تنفسی با تولید داروی پیشرفته ایرانی

سرپرست تحقیق و توسعه یک شرکت دانش بنیان گفت: تولید داروی درمان فیبروز ریه و سرطان های تنفسی برای نخستین بار در کشور توسط یک شرکت دانش بنیان وابسته به پارک فناوری پردیس صورت گرفته و نتایج خوبی در کارآزمایی های بالینی به دست آورده است.

رحمانی رحمانی در گفت و گو با خبرگزاری صداوسیما درباره تولید داروی درمان فیبروز ریوی و سرطان های تنفسی افزود: این محصول و سایر محصولاتی در شرکت دانش بنیان زیر نظر پارک فناوری پردیس تولید می شود برای نخستین بار در کشور تولید شده اند و این دارو در درمان فیبروز ریه و سرطان های تنفسی کارایی دارد. همچنین این محصول حاصل تلاش گروهی از متخصصان کشور یک شرکت دانش بنیان مستقر در شتاب دهنده پارک فناوری پردیس است که بر تولید داروهای پیشرفته تمرکز دارد.

رحمانی ادامه داد: پیش از این، تولید این دارو در اختیار آلمان و آمریکا بود و اکنون ایران در منطقه اولین تولیدکننده و در جهان جایگاه سوم را به دست آورده است. وی افزود: این دارو دارای جذب بالایی است و با دستیابی به فرمولاسیون منحصربه فردی که این دارو دارد، توانسته در کارآزمایی های بالینی بیش از ۹۵درصد اثربخشی داشته و در مقایسه با نمونه خارجی کیفیت خوبی دارد.

مدیر تحقیق و توسعه شرکت دانش بنیان گفت: تاکنون بیش از هزار بیمار با کمک این داروی ایرانی تحت درمان قرار گرفته اند و نتایج موفقیت آمیزی حاصل شده است.

رحمانی اظهار داشت: این دارو در انواع نارسایی های ریوی کاربرد دارد و با توجه به اینکه قیمت داروی خارجی مشابه این دارو بیش از هزار دلار است در حالی که نمونه ایرانی تولید شده فقط یک پنجم نمونه خارجی هزینه دارد. ناگفته نماند که این دارو بیماران ریوی را از پیوند ریه بی نیاز می کند.

#سلامت روان

وسواس در کودکان

متخصص بیماری های اعصاب و روان درباره اختلال وسواسی فکری - عملی در کودکان توضیح داد: این اختلال با افکار وسواسی ناخواسته و رفتارهای اجباری تکراری همراه است و می تواند اضطراب زیادی برای کودک به همراه داشته باشد. به گزارش وبدا، آیدا باغبان، متخصص بیماری های اعصاب و روان دانشگاه علوم پزشکی فسا اظهار داشت: وسواس فکری - عملی (OCD) بیشتر در سنین مدرسه شایع است و اگر درمان نشود، می تواند در عملکرد روزمره، تحصیل و روابط اجتماعی کودک اختلال ایجاد کند. باغبان، علائم این اختلال را شامل افکار وسواسی ناخواسته و مکرر، رفتارهای اجباری مانند شست و شوی بیش از حد، دست ها، نیاز به نظم و تقارن شدید، احتکار اشیای غیر ضروری و چک کردن مداوم مواردی مانند قفل درها دانست.

وی تأکید کرد: در صورت تکرار و شدت زیاد این افکار و رفتارها که باعث اختلال در زندگی روزمره کودک شود، والدین باید حتماً کودک را نزد پزشک متخصص ببرند. از جمله علل شایع این اختلال، نقش ژنتیک، عفونت های باکتریایی مانند استرپتوکوک و کاهش سطح سروتونین در مغز معرفی شده است. این عضو هیئت علمی دانشگاه، درمان شناختی رفتاری (CBT) را مؤثرترین روش غیر دارویی عنوان کرد که به کودکان کمک می کند با افکار وسواسی مقابله کنند. همچنین در برخی موارد، داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب تجویز می شوند. همچنین حمایت والدین و درک شرایط کودک نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. باغبان اضافه کرد: بسیاری از کودکان ممکن است وسواس های خفیف و گذرا داشته باشند که با رشد آنها از بین می رود، اما OCD واقعی با شدت، فراوانی و تأثیر مخرب بر زندگی کودک تفاوت دارد و نیازمند توجه و درمان جدی است.

اسامی ۲ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه آملته

نام مستعار کودک:	تاریخ تولد:	تاریخ پذیرش:	مکان پیدا شدن:	ارجاع دهنده:
کودک: طنز صادقی	حدوداً ۵ ساله	۱۴۰۴/۰۷/۰۴	پیدا شده در خیابان قلعه مرغی ذوالفقاری	اورژانس اجتماعی
نام مستعار کودک:	آوا	حدوداً ۴ ساله	پیدا شدن: ۱۴۰۴/۰۵/۲۷	اورژانس اجتماعی

اسامی ۱۲ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه حضرت رقیه (س)

نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:

نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:

نیازمندی های کیهان

اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
اسامی ۱۵ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شیر	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:

نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:
نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:	نام مستعار کودک:

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴

- ۱- اشتراک عزیزی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می شود.
- ۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمایید.
- ۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می گردد.
- ۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
- ۵- قبض پرداختی را می توانید به شماره ۰۹۱۲۷۲۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کاتال تلگرام و یا ایتا قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.

فرم تقاضا

نام خانوادگی:
نام:
تلفن:
تعداد نسخه:
مدت:
ماه:
ریال شماره فیش بانکی:
تلفن همراه:
آدرس:
پست الکترونیکی:

شماره اشتراک: _____

شماره اشتراک: ۰۹۱۲۷۲۳۲۵۶۸ - شماره: ۰۹۱۲۳۳۹۱۰۹۲۲

فرم مشترکین نشریات کیهان