



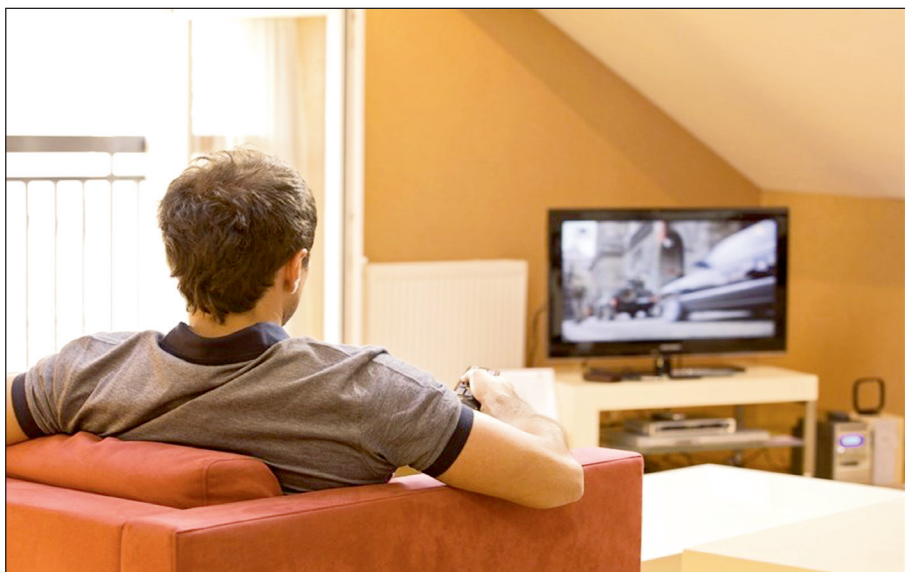
خبر پزشکی

تماشای تلویزیون شمارا مبتلا به سرطان می کند؟

کم تحرکی یک عامل خطر آفرین دیگر برای سرطان کولورکتال محسوب می شود و البته تماشای تلویزیون می تواند به معنای نشستن های طولانی مدت باشد.

پس از یک روز کاری پر مشغله یکی از سرگرمی های آرامش بخش برای بسیاری از ما تماشای برنامه های تلویزیونی مورد علاقه مان است. افراد بسیاری روزانه چند ساعت را در برابر تلویزیون سپری می کنند.

به گزارش عصر ایران به نقل از "هلثیر تاگ"، اما مطالعه ای جدید نتایجی ترسناک، به ویژه برای مردانی که زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند، ارائه کرده است. در همین راستا، تماشای بیش از حد تلویزیون می تواند خطر تهدیدی مرگبار را به طور قابل توجهی افزایش دهد.



اگر یک مرد هستید و بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنید، بهتر است تغییری در این شرایط ایجاد کنید. مطالعه ای جدید که در نشریه British Journal of Cancer منتشر شده است، نشان می دهد که این عادت می تواند خطر سرطان کولورکتال را تا ۳۵ درصد افزایش دهد.

اما چرا میزان خطر برای زنان به این اندازه بالا نیست؟

پژوهشگران این تئوری را مطرح کرده اند که مردان احتمال بیشتری دارند هنگام تماشای تلویزیون اقدامات مضر دیگری مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، و غذاهای کم ارزش را انجام دهند. تمامی این موارد خطر سرطان کولورکتال را افزایش می دهند.

البته اگر یکی از طرفداران تلویزیون هستید نیازی نیست تا تماشای برنامه های مورد علاقه خود را کنار گذاشته و تلویزیون را به طور کامل خاموش کنید.

در عوض، تنقلات ناسالم مانند چیپس، شکلات و غذاهای کم ارزش دیگر و همچنین عادات ناسالمی مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل را هنگام

تماشای تلویزیون کنار بگذارید. در کنار خطراتی که نشستن طولانی مدت به همراه دارد، این تنقلات ناسالم نیز خطر مبتلا به سرطان کولورکتال را هر چه بیشتر افزایش می دهند.

سه روش ساده برای کاهش خطر سرطان کولورکتال

پرهیز از خوردن غذاهای ناسالم تنها گزینه ای نیست که برای کاهش خطر مبتلا به سرطان کولورکتال در اختیار دارید. بدون در نظر گرفتن جنسیت، سه تغییری که در ادامه به آنها اشاره شده است می تواند خطر مبتلا به این بیماری را کاهش دهد.

کاهش وزن

افزایش وزن و چاقی می تواند خطر مبتلا به سرطان کولورکتال را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. برای کاهش این خطر، تغییراتی کوچک در سبک زندگی برای کاهش وزن را مد نظر قرار دهید. روندی آرام اما پایدار گزینه بهتری برای تحقق هدف کاهش وزن و حفظ وزن مناسب محسوب می شود.

اقدامات ساده ای مانند پرهیز از مصرف دسر یا محدود کردن آن

روزهای خاص در هفته می تواند کمک حال شما باشد. جایگزینی خوراکی های سالم به جای محصولاتی با ارزش غذایی کم یا فاقد هیچ ماده مغذی نیز می تواند به احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر و پیشگیری از پرخوری کمک کند.

استفاده هرچه بیشتر از میوه ها و سبزی های

استفاده هرچه بیشتر از میوه ها و سبزی های در بشقاب غذایی بسیار مفید است زیرا می تواند به احساس سیری سریع تر و حفظ آن برای مدت زمان طولانی تر کمک کرده و از این رو، کاهش وزن نقش داشته باشد. این اقدام می تواند خطر مبتلا به سرطان کولورکتال را نیز کاهش دهد.

مصرف فراوان میوه ها و سبزی های با کاهش خطر سرطان های روده بزرگ و مقعدی مرتبط است. فیبر و مواد مغذی دیگر در این مواد غذایی به پیشگیری از این نوع سرطان کمک می کنند.

تحرک بیشتر

کم تحرکی یک عامل خطر آفرین دیگر برای سرطان کولورکتال محسوب

می شود و البته تماشای تلویزیون می تواند به معنای نشستن های طولانی مدت باشد. راه حل این شرایط ساده است و باید تحرک بیشتری داشته باشید.

در ابتدا، شما می توانید فهرستی از فعالیت هایی که از آنها لذت می برید را تهیه کنید. این می تواند از فعالیت ساده مانند پیاده روی و دوچرخه سواری تا نمونه های حرفه ای تر مانند انجام یک ورزش یا تمرین در باشگاه را شامل شود.

نکته کلیدی یافتن گزینه ای است که به طور منظم انجام شده و میزان فعالیت جسمانی شما را افزایش می دهد. اگر مدتی از زمان تماشای تلویزیون را به انجام ورزش اختصاص دهید می توانید خطر سرطان روده بزرگ را تا ۲۵ درصد کاهش دهید.

همچنین، شما می توانید هنگام تماشای تلویزیون فعالیت جسمانی داشته باشید. به عنوان مثال، برنامه های تلویزیون را هنگام استفاده از ترمیم یا دوچرخه ثابت تماشا کنید.

مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت: چاقی و کم تحرکی عامل خطرزا برای دیابت نوع ۲



مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت گفت: با توجه به اینکه فرد در ابتدا در بستر خانواده متولد شده و پرورش پیدا می کند، عادات غذایی و سبک زندگی را در این بستر فرا می گیرد و از آنجا که ابتلا به بیماری دیابت مخصوصا نوع ۲ رابطه زیادی با شیوه زندگی فرد دارد، بنابراین باید به این بخش توجه بیشتری شود. دکتر مهدوی در خصوص آمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ در ایران گفت: در ایران ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال (بیش از ۵ میلیون نفر) با تشخیص دیابت نوع ۲ و ۱۸ درصد افراد بالای ۲۵ نیز پره دیابتیک شناسایی شده اند.

وی درخصوص افراد پیش دیابتیک گفت: پیش دیابت در حقیقت "پیش تشخیص" دیابت است و می توان آن را به منزله نشانه هشدار تلقی کرد. پیش دیابت عارضه ای است که در آن میزان گلوکز (قند) خون بالاتر از حد طبیعی است، اما این افزایش به اندازه ای نیست که دیابت محسوب شود. پیش دیابت بیانگر این است که چنانچه تغییرات ضروری در شیوه زندگی به وجود نیاید، افراد نوع ۲ بروز خواهد یافت. اما خوشبختانه می توان از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد. با داشتن رژیم غذایی سالم، کاهش وزن، حفظ وزن مناسب و فعالیت بدنی منظم و مستمر می توان میزان قند خون را به حد طبیعی بازگرداند. عوارض قلبی دیابت در شرایط پیش دیابت هم بوجود می آیند. وی در ادامه با اشاره به جامعه هدف بیماران دیابتی افزود: افراد بالای ۳۰ سال که اضافه وزن دارند و در معرض چاقی هستند، بیشترین مبتلایان به دیابت را تشکیل می دهند.

چاقی و خطر افزایش بیماری دیابت

دکتر علیرضا مهدوی در گفتگو با ویدا با تاکید بر اینکه چاقی ارتباط زیادی در ابتلا به بیماری دیابت دارد، تصریح کرد: افراد چاق با زندگی کم تحرک، بیشتر از سایر افراد، مستعد ابتلا به دیابت هستند. چاقی و کم تحرکی بدنی عوامل خطرزا برای دیابت قندی نوع ۲ بوده و کاهش وزن در کوتاه مدت، حساسیت به انسولین و ترشح انسولین را بهبود می بخشد. وی با بیان اینکه ۸۵ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند، عنوان کرد: با توجه به اهمیت چاقی در ایجاد اختلالات متابولیکی و نقش اسید های چرب آزاد خون و چربی احشائی در مقاومت به انسولین می توان نتیجه گرفت که ارتباط تنگاتنگی بین چاقی و دیابت نوع ۲ وجود دارد و بررسی عوامل منجر به چاقی در سنین اولیه عمر و سسال های ابتدایی نوجوانی نتایج بهتر و دقیق تری در درمان افراد بیمار خواهد داشت.

تاثیر مسواک زدن در کاهش ریسک بیماری های قلبی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد دو بار در روز مسواک زدن و حداقل به مدت ۲ دقیقه موجب کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می شود.

به گزارش مهر، مطالعات قلبی نشان داده اند که بین بیماری قلبی و بیماری های لته ارتباط وجود دارد.

بیماری های لته ارتباط وجود دارد. عادات مسواک زدن افراد و ریسک ابتلا یا مرگ به دلیل حمله قلبی، نارسایی قلبی یا سکتة پرداختند. محققان از ۶۸۲ نفر در مورد عادات مسواک زدن شش سال سوال کردند. آنها بعد از در نظر گرفتن برخی فاکتورها دریافتند افرادی که کمتر از دو بار در روز و به مدت کمتر از ۲ دقیقه مسواک می زدند سه برابر بیشتر در معرض ریسک قلبی قرار داشتند. دکتر "شوگو ماتسوئیی"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: "یافته ها نشان می دهد بهداشت بد دندان و دهان براساس نوع عادت به مسواک زدن با سلامت ضیف تر قلب مرتبط است. این احتمال وجود دارد مسواک زدن طولانی تر با کاهش این ریسک مرتبط باشد." در یک مطالعه جداگانه دیگر در ماه گذشته نیز مشخص شد بود که بیماری لته موجب تشدید فشارخون شده و با داروهای درمان فشارخون تداخل می یابد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان با خواب منظم

یک مطالعه جدید نشان می دهد سحرخیزی می تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، با توجه به اینکه نظم خواب به وضوح برای سلامتی اهمیت بسیاری دارد، محققان اخیرا مطالعه ای را برای بررسی تاثیر خواب بر خطر ابتلا به سرطان پستان انجام داده اند.

در این مطالعه که توسط تیم تحقیقاتی دانشگاه "بريستول" انگلیس به عنوان بخشی از برنامه سرطان شناسی این کشور صورت گرفته، داده های مربوط به بیش از ۳۸۵ هزار زن مورد بررسی قرار گرفتند. محققان با بررسی داده های ژنتیکی و اولویت این زنان نسبت به سحرخیزی یا شب زنده داری، مدت خواب و بی خوابی در آنها دریافتند نظم خواب افراد بر خطر ابتلا به سرطان پستان در آنها تاثیر می گذارد. تمرکز محققان در این مطالعه بر بررسی زن هایی بود که با عوامل مشخص در خواب از جمله ترجیح افراد به سحرخیزی و شب زنده داری، مدت زمان خواب و بی خوابی ارتباط دارند. تجزیه و تحلیل این داده ها نشان داد زنانی که سحرخیزی را ترجیح می دهند ۴۰ درصد کمتر از زنانی که شب زنده دار هستند به سرطان پستان مبتلا می شوند. همچنین نتایج این مطالعه حاکی از آن است که زنانی که هر شب بیش از هفت تا هشت ساعت می خوابند با خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان مواجهند. به طوری که هر ساعت خواب اضافه شبانه این خطر را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد. به گزارش سایت تخصصی مدیکال نیز تودی، محققان اعلام کردند هنوز تحقیقات بیشتری برای درک تاثیر تغییر الگوهای خواب بر کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان نیاز است اما یافته های مطالعه اخیر بینش جدیدی را درباره اهمیت خواب بر سلامت افراد ارائه داده است.

آگهی فقدان سند مالکیت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱



آگهی فقدان سند مالکیت

خانم صدیقی بی طرفیان به وکالت از طرف مالک (آقای محمدرضا بیطرفیان) طبق وکالتنامه شماره ۵۰۵۸۸ مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۱ دفترخانه اسناد رسمی ۷۶۱ تهران برابر تقاضای وارده شماره ۱۰۶۲۳ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۸ با تسلیم دو برگ استشهادیه مصدق ذیل شماره ۱۰۶۲۳ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۶۱ تهران با اعلام این که: سند مالکیت شش دانگ یک دستگاه آپارتمان ۴ تفکیکی واقع در جنوب شرق طبقه چهارم تحت شماره ۲۴۷ فرعی از ۶۲۴۴ اصلی واقع در بخش ۲ تهران بانضمام پارکینگ قطعه ۲۷ و اتباری قطعه ۳ ذیل ثبت ۳۴۶۱۶۷ صفحه ۵۶ دفتر ۲۲۴۷ اسلاک و با شماره سریال ۱۷۵۵۴ به نام خانم صدیقی بی طرفیان ثبت، صادر و تسلیم گردیده است و شش دانگ طبق سند قطعی شماره ۲۰۳۰۳ مورخ ۱۳۸۷/۱۲/۲۷ دفترخانه اسناد رسمی ۷۶۱ تهران به (آقای محمدرضا بیطرفیان) منتقل شد سپس طبق سند رهنی شماره ۴۳۹۳۰ و ۴۴۰۸۰ دفترخانه ۱۵۴ تهران به در رهن بانک ملت قرار گرفت و برابر نامه ۱۰۴۰۴۷۵۴ مورخ ۱۳۹۲/۰۴/۱۹ مورخ ۱۳۹۶/۰۷/۱۹ اداره چهارم اجرای اسناد رسمی تهران بازداشت است. مدعی گردیده است سند مالکیت به علت جایجایی مفقود گردیده است طی درخواست وارده فوق تقاضای صدور المثنی سند مالکیت پلاک مذکور را نموده است و در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت (مصوب ۸/۱۱/۸۰) مراتب در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه شخصی یا اشخاص مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند لکیت یا سند معامله به این منطقه واقع در خیابان سیدجمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نیش خیابان هفتاد پلاک ۴۷۶ تسلیم و رسید اخذ نمایند بدیهی است در صورت انقضای مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود طبق مقررات المثنی سند مالکیت صادر و تسلیم خواهد شد.

۱۷۵۵۴.الف/۲۰۹۹-د-
کفیل اداره ثبت اسناد و املاک نارمک - اردشیر شهیمیرزادی

حل جدول شماره قبیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱

عمودی

۱- چشم به راه اولاد است- عنوان کتابی از گوستاو فلوبر ۲- فلوریا از پوشاک موسم سرما- هول انگیز ۳- نقاش فرانسوی- پیر آدریها- زینتگر ۴- آخرین نازی ۵- کاروی بیوهشی ۶- چهسبار- امر به رفتن - مرزبان ۷- گل-کے جوی - هنرمند چوب تراش - تعویض کردن ۸- حصف سبزیمنی - شهر ساحلی - دهان و زیرکی ۷- تجربه نشده ۹- بیماری قند - عزیز عرب- سازنده عمارت- خزنده آبری - از انجیل چهارگانه ۱۰- امید است هیچ زنی سر نرود - از ایام - برج باش ۱۰- فرق سر- خرامان - دربند کردن ۱۱- زیاده بر نیاز - اخبار دروغ و بی اصل - واحد سطح ۱۲- سال - در لفظ ترکی - خشکی - بیستان به دنبال اوست- واحد پول آروانتین ۱۳- تیماری - کشیدنی ناخوش- آهن و پولاد - بده بستان ۱۴- خوراکی مجردی - سلطان دوباتی جنگل ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- پایتخت سرزمین فرانسه