info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۳۹۰
چهارشنبه ۸ / خرداد / ۱۳۹۸
۲۳ / رمضان / ۱۴۴۰
29 / May / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نهاوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۹۳-۲۶- فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۲۷۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

قاب سبز

ایام علی

تمام کوچه های کوفه خاموش
نوای نینوا کن ای دل امشب

دلا ایام ایام علی است
تو جانت را فدا کن ای دل امشب

علی پیش خدا مهمانه امشب
خدایت را صدا کن ای دل امشب

شده محراب حق از خون رنگین
تو بد آن بلا کن ای دل امشب

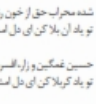
حسین غمگین و زار افسرده حال است
تو بد کربلا کن ای دل امشب

علی از این جهان، بار سفر بست
تو دنیا را «رها» کن، ای دل امشب

بهروز قاسمی (رها)

یادداشت اختصاصی

ده واقعیت شگفت انگیز درباره ی آزمایش های دی ان ای در منزل



محسن ردایی

۱- اگر دی ان ای خود را به دو شرکت مختلف بفرستید تا نیاکان خود را بیابید ممکن است نهایتا به دو نتیجه ی متفاوت برسید. به گفته ی استاد دانشگاه تافتس، یوهسو شلتون کریمسکی، رئیس شورای مسئول ژنتیک "گین بدان جهت است که هیچ تصدیقی برای شرکت های آزمایش دی ان ای مورد نیاز نیست. و روش های آنها به طور مستقل اعتبارسنجی نمی شوند. آنها ممکن است ایده ی اصلی را به نحو صحیحی بیابند که متلا شما به اندازه ی کمتر از نصف متعلق به اروپای شمالی هستید. اما وقتی می گویند ۳۰ درصد شمالی و یا ۶۰ درصد جنوبی، این فقط یک حدس آماری بر اساس پایگاه داده ی اختصاصی آنها و روش آماری به کار رفته توسط آنهاست."

۲- اگر شما اروپایی نباشید نتایجتان دقت کمتری خواهد داشت. به گفته ی هلگ گریلی، مدیر مرکز ژنتیکی و علوم زیستی در دانشکده ی حقوق استانفورد، هر چه افراد بیشتری از منطقه ی ابتدایی شما در پایگاه داده ی یک شرکت وجود داشته باشد، نتایج صحیح تر خواهند بود. بسیاری از امریکایی ها دارای اجداد متعلق به شمال و غرب اروپا هستند و برخی شواهد نشان می دهد که این افراد بیشتر از آزمایش دی ان ای استفاده می کنند. به گفته ی گریلی، "حتی نتایج مربوط به اروپای جنوبی و شرقی به این اندازه صحیح نیستند."

۳- به گفته ی گریلی، اگر شما آمریکایی بومی یا آمریکایی آفریقایی باشید، هیچ آزمایش دی ان ای نمی تواند به شما بگوید که نیاکانتان به چه قومی تعلق داشتند. شرکت های آزمایشگاهی که ادعا می کنند قادر به چنین کاری هستند شما را گمراه خواهند کرد.

۴- شما می توانید ریسک ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان و آلزایمر را از یک کیت آزمایش دی ان ای در منزل بیابید. اما یک آزمایشگاه مجرب برای انجام آزمایش های پزشکی به شما نتایج قطعی تری خواهد داد. یک مطالعه ی کوچک دریافت که ۴۰٪ کیت های آزمایش در منزل درباره ی پیش بینی خصوصیات غیر نرمال ژنتیکی اشتباه بوده اند. با این حال، بسیاری از پزشکان از آزمایش در منزل حمایت می کنند و بنابراین افراد می توانند سریع تر اقدامات پیشگیری را انجام دهند.

۵- نتایج آزمایش ژنتیک شما می تواند بر توانایی شما در دریافت حق بیمه اثر بگذارد. در حالی که قانون فدرال بیمه گذاران درمانی را از عدم پوشش دهی بر اساس نتایج آزمایش ژنتیکی منع می کند اما این قانون برای بیمه ی عمر، از کارافتادگی و بیمه ی درمانی بلند مدت اعمال نمی شود. در اکثر ایالات ها، یک شرکت بیمه می تواند به صورت قانونی نتایج آزمایش دی ان ای شما را درخواست نماید. گریلی اشاره می کند "اگر برای دریافت درمان بلند مدت یا بیمه ی عمر برنامه ریزی می کنید، آن را پیش از آزمایش خریداری نمایید."

۶- سازمان های قانونی به طور گسترده ای از پایگاه داده های دی ان ای درخت خانواده برای حل معمای جرایم استفاده می کنند. که این کار در دستگیری یک افسر پلیس سابق متهم به قتل گلدن استیت انجام شد. گاراگاهن کلیفرنیا نتایج دی ان ای را از صحنه های مختلف جرم دریافت کردند، هماهنگی های جزئی را روی یک پایگاه داده ی ژنولوژی عمومی جستجو نمودند، و نهایتا افراد مورد نظر خود را یافتند.

۷- آزمایش دی ان ای شما می تواند راه های خانوادگیتان را نشان دهد. در بسیاری از این داستان ها، یک کاربر که در کلاس ژنتیک آموزش می داد ژنتیک خود و والدینش را آزمایش کرده و یک برادر ناتنی خود را پیدا کرد. این افشاگری سبب بیان احساساتش نسبت به خانواده اش شد. او در سایتی موضوع را نوشت، و والدینش نهایتا ملاقی گرفتند.

۸- به گفته ی بیتریچی، رئیس مرکز پزشکی سافع عمومی، "ممکن است اطلاعات ژنتیکی شما به بالاترین پیشنهاد فروخته شوند—چه در مورد یک دانشگاه و یا یک شرکت داروسازی که می خواهد از آن برای پژوهش استفاده کند، و یا یک شرکت دیگر برای کسب سود بیشتر. از شرکت آزمایشی توضیح بخواهید و با سخه ی چاپ شده ی کوچک را پیش از امضا مطالعه نمایید.

۹- آزمایش دی ان ای شما می تواند راه های خانوادگیتان را نشان دهد. در بسیاری از این داستان ها، یک کاربر که در کلاس ژنتیک آموزش می داد ژنتیک خود و والدینش را آزمایش کرده و یک برادر ناتنی خود را پیدا کرد. این افشاگری سبب بیان احساساتش نسبت به خانواده اش شد. او در سایتی موضوع را نوشت، و والدینش نهایتا ملاقی گرفتند.

۱۰- آزمایش های دی ان ای می تواند به سوالات شما درباره ی خودتان پاسخ دهد—و سوالاتی که نمی دانستید باید بپرسید. برای مثال، با صرف هزینه ی اضافی، سایت معروفی نتایج شما را روی بیش از ۲۵ ویژگی فردی در نظر می گیرد، شامل این که شما یک شخص سحرخیز هستید یا خیر، این که تنفر شما از گشنیز ژنتیکی است یا نه، و این که چرک گوش شما خیس است یا خشک.

دانشجوی کارشناسی ارشد مترجمی زبان انگلیسی

امروز با حافظ

ما نگوییم بد و میل به ناحق نکنیم
جامه کس سیه و دلق خود ازرق نکنیم
عیب درویش و توانگر به کم و بیش بد است
کار بد مصلحت آن است که مطلق نکنیم

خوش

بنشین
که با خیال تو
شب‌ها خنده‌ایم

فریدون مشیری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۲	۰۵:۵۶	۱۳:۰۵	۲۰:۱۳	۲۰:۳۲

برگه

موفقیت خود را با موفقیت دیگران پیوند دهید تا آنان شما را به جلو برانند و موجب حداکثر پیشرفت شما شوند.

جوزف مک کلندون

گزارش اختصاصی

استفاده از مجریان ذی‌صلاح، کلید ارتقای عمر مفید ساختمان‌ها

هدر دادنِ سرمایه با خرید ساختمان بدون شناسنامه‌ی فنی -ملکی

تستون کیوان‌پور- وبشان جاگرلارنی؛ یکی از معماران و نظریه‌پردازان شهری در یکی از سخنرانی‌های خود به موضوع جالبی اشاره می‌کند: "رمانی که مضرات غذاهای فرآوری‌شده را می‌داند و دیگر مانند قبل سراغ این نوع غذاها نمی‌روید چه‌طور می‌تواند در ساختمان‌های تولیدشونده و یکنواخت زندگی و کار کنید؟"

این دیدگاه مدت‌هاست در ساختوسازهای کشورهای توسعه‌یافته‌ی جهان حاکی‌ست اهمیت به کیفیت ساخت توسط افرادی که می‌خواهند سال‌های سال در آن ساختمان‌ها زندگی کنند همین مطالبه‌ی عمومی سبب می‌شود که سازندگان نیز کیفیت و استانداردهای لازم را در ساختمان‌سازی رعایت کنند و خروجی‌اش ساختمان‌هایی می‌شود که عمر مفید بالای صد سال دارند و با کوچک‌ترین حادثه‌ی طبیعی یا مصنوع بر سر ساکنان آوار نمی‌شوند.

موضوع نشست خبری رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان البرز که روز سوم خرداد ۹۸ برگزار شد نوید توجه به کیفیت ساختوساز در استان البرز را می‌داد. محبوریت این نشست سازندگان دارای صلاحیت(مجریان ذی‌صلاح) بود که عموما با مهندسان ناظر آشنا گرفته می‌شود با اینکه هر کدام وظیفه‌ی خاصی را در امر ساختوساز بر عهده دارند. این در حالی است که گاهی سرمایه‌گذاران را نیز مجری ذی‌صلاح می‌دانند که همین امر یکی از مهم‌ترین آفت‌های دستیابی به ساختوسازهای ایمن است چرا که هر فردی نمی‌تواند صلاحیت اجرای استاندارد و باکیفیت فرآیند ساختمانی را داشته باشد.

مجری ذی‌صلاح حقوقی سازمان نظام مهندسی ساختمان کسی است که می‌تواند به صورت پیمان مدیریت یا به‌صورت اجرایی، ساختمانی استاندارد همراه با شناسنامه فنی با رعایت اصول مهندسی ساختمان اجرا کند. با اینکه از سال ۱۳۸۴ حضور مجری ذی‌صلاح در مقررات ملی ساختمان الزامی شده است اما متاسفانه این قانون مدت‌هاست نادیده انگاشته شده. با این حال اخیرا این موضوع دوباره در سازمان‌های نظام مهندسی ساختمان استان‌های کشور مورد توجه ویژه قرار گرفته است.

طبق آیین‌نامه‌ی مقررات ملی ساختمان، مهندسان ناظر نیز بر نحوه‌ی اجرای فرآیند ساختمان‌سازی نظارت دارند اما متاسفانه گاهی کارفرما از به‌کارگیری مجری ذی‌صلاح سر باز می‌زند و این وظیفه را نیز به ناظر محول می‌کند اما ناظران ساختمان، وظیفه‌ای مضاعف برعهده نمی‌گیرند و همین موضوع سبب می‌شود مجری ذی‌صلاح صوری باشد. در حالی که این فرهنگ باید جا بیافتد که صرف هزینه برای مجری ذی‌صلاح، بیمه‌کردن عمر ساختمان و ارتقای کیفیت ساختمان‌سازی است.

فرهاد غلامی، رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان البرز با بیان اینکه در کشور ما متاسفانه عمر مفید ساختمان‌ها زیر ۳۰ سال است گفت «اگر خانواده‌ی خود را دوست دارید خانه‌ای بخرید که بیمه شناسنامه‌ی مشخصات فنی و نقشه‌های ازبیات (as built) نداشته باشد. خریدن خانه‌ای که سازندگان دارای صلاحیت اجرای آن را برعهده داشته باشند حفاظت از سرمایه‌ی شماست در غیر این صورت ساختمان محل زندگی‌تان زود فرسوده خواهد شد.»

غلامی با بیان اینکه متاسفانه در کشور ما کسی دنبال برند، کیفیت، بیمه، نگهداری و تعمیرات ساختمان نیست گفت: «هر خواست ما از اصحاب رسانه این است که این مطالبه‌گری را در جامعه ایجاد کنند که شهروندان دنبال ساختمان‌های باکیفیت و استاندارد باشند و چه سازوکاری جز استفاده از مجریان ذی‌صلاح، تضمین کننده‌ی این امر خواهد بود؟»

غلامی مهم‌ترین مشکلات مربوط به عدم استفاده از مجریان ذی‌صلاح را عدم اطلاع و مطالبه‌ی عموم به هم‌پردازان از موارد قانونی ماند شناسنامه‌ی فنی-ملکی در تامین کیفیت ساختمان‌ها تمایل اغلب سرمایه‌گذاران و مالکان ساختمان‌ها به کاهش قیمت‌های نمایشده با توجه به خلأهای قانونی و نظارتی و عدم الزام برخی شهرداری‌ها در به‌کارگیری سازندگان دارای صلاحیت برای تمام پروانه‌های ساختمانی اعلام کرد.

او پیامدهای استفاده از سازندگان دارای صلاحیت را در صنعت ساختمان‌سازی بسیار مطلوب توصیف کرد و گفت: «جلوگیری از صوری شدن نظارت و منع ترجیح مباحث مالی بر کیفیت و فرهنگ‌سازی میان سرمایه‌گذاران سبب می‌شود که مردم نیز به این باور برسند که ساختوساز امری تخصصی است و از عهده‌ی هر کسی برنمی‌آید.»

غلامی در این راستا به تفاهم‌نامه‌ی سه‌جانبه نیز میان نظام مهندسی ساختمان، اداره‌کل راه‌وشهرسازی البرز و شهرداری کرج اشاره کرد و گفت: «در قالب این تفاهم‌نامه ساختمان‌های استاندارد و باکیفیت با بهره‌گیری از مجریان ذی‌صلاح ساخته خواهد شد که طی تفاهم‌نامه‌ای با سازمان فنی‌حرفه‌ای نیز از کارگران ماهر دارای مجوز در صنعت ساختمان‌سازی استفاده خواهد شد.»

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان البرز با بیان اینکه هزینه تخلف بابد آن‌قدر بالا باشد که کسی فکر تخلف به سرش نزند گفت: «مطابق تصمیمات اخذ شده و موافقت کمیسیون ماده پنج استان البرز، اجرا و ساخت ساختمان تک نقشه‌ای در دستور کار قرار گرفته است و موضوع دونقشه‌ای دیگر قابلیت اجرایی ندارد در همین راستا شهرداری کرج اعلام کرد است که ساختمان‌هایی که از ابتدای سال، بدون حضور مجری ساخته می‌شود با نخفتادی فراتر از مصوبات کمیسیون ماده ۵ دانسته باشند گواهی پایان کار نخواهد گرفت. شهرداری کرج پس از کار کارشناسی دقیق این موضوع را پیشنهاد داده و این امر در کمیسیون ماده پنج هم تصویب شده است.»

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان در این نشست خطاب به شهروندان جمله‌ی جالبی گفت: "پول خود را دبر نریزید!"

توجه ویژه به سرمایه‌ی مردم از سوی مسئولان، که منفعت آنی نیز برای کل شهر از منظر ارتقای استانداردهای ساخت و عمر مفید ساختمان‌ها و کاهش هزینه‌های نوسازی خواهد داشت. امری امیدوار کننده است که اگر با تعامل با اصحاب رسانه همراه باشد اتفاقات خوبی را در استان البرز رقم خواهد زد.

Nastaran keyvanpour@gmail.com

روزنه

عادت‌هایی که به استخوان‌ها آسیب می‌زنند

اغلب این تصور اشتباه وجود دارد که مشکلات مربوط به سلامت استخوان‌ها در سنین بالا ظاهر می‌شوند و به همین دلیل کمتر در دوران جوانی مورد توجه قرار می‌گیرند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا هر یک از ما در طول روز کارهایی انجام می‌دهیم که می‌تواند استخوان‌ها را در معرض بیماری‌های مربوط به استخوان همچون پوکی استخوان قرار دهد. اگرچه ممکن است در حال حاضر تاثیر منفی این کارها بر سلامت استخوان‌ها را احساس نکنیم و پیامدهای جدی آن بعدها و در سنین بالاتر مشاهده خواهد شد.

پوکی استخوان بیماری است که موجب تضعیف استخوان‌ها شده، آن‌ها را شکننده می‌کند و در معرض آسیب قرار می‌دهد. این بیماری به تدریج پیشرفت می‌کند و معمولا پس از آسیب‌دیدگی استخوان در سنین بالا تشخیص داده می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تایمز آو اینديا از جمله عادات روزمره‌ای که استخوان‌ها را در معرض بیماری پوکی استخوان قرار می‌دهند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

میزان کافی از نور خورشید دریافت نکنید: قرار گرفتن در معرض آفتاب به بالا رفتن سطح ویتامین D کمک می‌کند این ویتامین سلامت استخوان‌ها را حفظ کرده و به بدن در جذب کلسیم کمک می‌کند. درصورتیکه میزان ویتامین D کافی از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید تامین نشود بزنگان مصرف مکمل‌های این ویتامین را توصیه می‌کنند.

تحرک کافی نداریم: به هر میزان که تحرک بدنی بیشتری داشته باشیم استخوان‌ها استحکام بیشتری پیدا خواهند کرد. همچنین، ورزش نه تنها ماهیچه‌ها را محکم می‌کند بلکه استخوان‌ها را نیز مقاوم می‌سازد. ورزش کردن، پیاده‌روی و دویدن از جمله کارهایی هستند که انجام آن‌ها برای داشتن استخوان‌های سالم توصیه می‌شود.

سیگار بکشیم: استعمال سیگار نه تنها سلامت ریه‌ها را تهدید می‌کند بلکه به استخوان‌ها نیز آسیب می‌زند. نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد استعمال سیگار خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. مصرف سیگار بر فعالیت استئوبلاست‌ها(سلول‌های استخوان‌ساز) و استئوکلاست (سلول‌های تخریب کننده استخوان‌های فرسوده) اثر می‌گذارد که در نهایت به تضعیف استخوان‌ها منجر می‌شود.

الگوی خواب سالمی را رعایت نمی‌کنیم: بی‌توجهی به نقش الگوی خواب سالم در میان بسیاری از افراد متداول است اما این عادت اشتباه تاثیر جدی بر سلامت دارد. در مطالعات متعددی بر ارتباط بین اختلال آپنه خواب و بیماری‌های استخوانی تاکید شده است.

دچار کاهش وزن شده‌اید: کنترل وزن برای سلامتی اهمیت دارد اما کاهش میزان قابل توجهی از وزن برای بدن ضرر دارد. نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از ۱۸.۵ خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

خبر

بیماری موذی و کشنده‌ای که از هر چهار ایرانی یک نفر به آن مبتلاست

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی البرز با بیان اینکه اجرای طرح ملی کنترل فشار خون که از ۱۷ اردیبهشت آغاز شده راهی برای شناسایی مبتلایان جدید به فشار خون است، توضیح داد: پیش بینی می‌شود با پایان این طرح، دو میلیون فشار خونی جدید در کشور شناسایی شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین کریم اظهار کرد: فشار خون یک بیماری بسیار موذی و کشنده است و به همین دلیل به عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود.

وی ادامه داد: این بیماری علایم خاصی ندارد و اغلب فرد تا وقتی با مشکلات حاصل از ابتلا به این بیماری درگیر نشده، متوجه آن نمی‌شود که همین فرآیند درمان را سخت می‌کند.

این مسئول با اشاره به خطرات ناشی از ابتلای فرد به بیماری فشار خون خاطر نشان کرد: سکته‌های قلبی و مغزی، مشکلات چشمی و درگیری با مشکلات کلیوی تنها بخشی از اثرات ابتلا به فشار خون است.

وی ادامه داد: اغلب افراد بالای ۳۰ سال با این بیماری درگیر می‌شوند ولی این به آن معنا نیست که در دیگر سنین این بیماری مشاهده نشود به طوری که ممکن است یک نوزاد با این بیماری به دنیا بیاید.

کریم با اشاره به اینکه امکان درمان به موقع فشار خون در سنین پایین وجود دارد، ابراز کرد: ۹۰ درصد علت ابتلا به فشار خون در سنین بالای ۳۰ سال مشخص نمی‌شود ولی در سنین پایین‌تر با آزمایش و ... می‌توان علت را شناسایی و برای درمان آن اقدام کرد.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: استرس، مسائل ارثی و ژنتیکی، تغذیه و ... می‌تواند در ابتلای سنین مختلف به این بیماری دخیل باشند ولی به نظر می‌رسد در افراد بالای ۳۰ سال بیشتر ژنتیک و وراثت تاثیرگذار است.

وی با اشاره به آمار ابتلای ایرانی‌ها به این بیماری توضیح داد: دو سوم افراد بین ۵۰ تا ۶۴ سال و نیمی از افراد ۳۰ تا ۵۰ سال کشور به این بیماری مبتلا هستند و در حالت کلی یک چهارم جمعیت ایران را افراد مبتلا به فشار خون تشکیل می‌دهند.

وی با بیان اینکه اجرای طرح ملی کنترل فشار خون که از ۱۷ اردیبهشت آغاز شده راهی برای شناسایی مبتلایان جدید به این بیماری است، توضیح داد: پیش بینی می‌شود با پایان این طرح، دو میلیون فشار خونی جدید در کشور شناسایی شود.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی البرز ابراز کرد در راستای این طرح افراد بالای ۳۰ سال می‌توانند به پایگاه‌های سلامت و سایر مرکز بهداشتی مراجعه کنند تا از وضعیت ابتلا به این بیماری با خبر شوند.

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران

گوناگون

فروش داروهای گیاهی در عطاری ها ممنوع است

مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با تاکید بر اینکه عطاری ها تنها مجاز به عرضه گیاهان دارویی هستند، گفت: فروش داروهای گیاهی تنها در داروخانه مجاز بوده و عرضه آن در عطاری ها ممنوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهناز خانوی تاکید کرد: عطاری ها تنها اجازه فروش گیاهان دارویی بسته بندی و فله را دارند و اگر فرآورده ای بسته بندی بوده و ادعای درمانی بر روی آن نوشته شده باشد، مجاز به عرضه در عطاری ها نیست.

وی ادامه داد: فروش فرآورده ای که شکل دارویی دارد، در عطاری ممنوع است؛ تهیه این فرآورده ها تنها از داروخانه ها مورد تائید سازمان غذا و دارو است.

به گفته خانوی، سازمان غذا و دارو بر فعالیت داروخانه ها نظارت دارد و فرآورده های دارویی از نظر تاریخ سلامت، مجوز و بررسی علمی قابل اعتماد هستند. بنابراین توصیه می شود مردم برای تهیه فرآورده های سلامت محور به داروخانه ها مراجعه کنند.

سیگار می تواند ریسک ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهد

رئیس مرکز تحقیقات و بیماری‌های گوارش و کبد استان قم: نسبت به عوامل تاثیرگذار در ابتلا به سرطان‌های گوارش هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا قدیر، با اشاره به عوامل تأثیرگذار در ابتلا به سرطان‌های گوارش، گفت: استفاده از مواد غذایی آرگانیک در کنار ورزش و تحرک عوامل مهمی در پیشگیری از سرطان‌های گوارش به شمار می‌رود.

وی اظهار کرد: تشخیص به موقع سرطان گوارش در درمان مؤثر آن بسیار حائز اهمیت است به صورتی که برخی مواقع این مسئله می‌تواند سبب بهبودی کامل بیمار شود.

قدیر افزود: توجه به علائم خطر در بیماری سرطان بسیار مهم است و افراد باید عواملی همچون دل درد، کاهش وزن ناگهانی، سیاه شدن مدفوع، کم خونی و... را در اسرع وقت توجه داشته باشند و پزشک مراجعه کنند.

رئیس مرکز تحقیقات گوارش و کبد استان قم در ادامه گفت: سرطان معده، روده، پانکراس و کبد از جمله سرطان‌های گوارش بوده که تشخیص به موقع آن می‌تواند کمک قابل توجهی به بیمار کرده و به طور کلی می‌تواند او را عازی از سرطان کند.

قدیر گفت: مهم‌ترین علل ابتلاء به سرطان‌های گوارش زندگی ناسالم و عدم تحرک و ورزش است به طوری که مصرف غذاهایی همچون فست‌فود، نوشابه‌های گازدار و غذاهای پرچرب ریسک ابتلاء به سرطان‌های گوارش را چندین برابر می‌کند.

وی بیان کرد: درمان کبد چرب نیز باید مورد توجه قرار گیرد چرا که گاهی مواقع این مسئله می‌تواند ریسک ابتلاء به سرطان کبد را افزایش دهد. همچنین استعمال دخانیات و عدم کنترل دیابت ریسک ابتلاء به سرطان پانکراس را بیشتر می‌کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی قم، خاطرنشان کرد: تغییر شیوه زندگی مصرف غذاهای سالم همچون انواع سبزی و میوه‌ها و استفاده از مواد غذایی ارگانیک در کنار ورزش و تحرک عوامل مهمی در پیشگیری از سرطان‌های گوارش به شمار می‌روند.

چرا خوردن "نان سفید" خطرناک است؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد در صورتی که گندم و برنج "سفید" شده باشد فاقد "گند ویتامین‌های گروه B" خواهند بود که در نتیجه باعث بروز بیماری‌های خطرناکی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، با مصرف نان سفید و برنج سفید و البته کیک و کلوچه و شیرینی فنادی و بیسکویت و ماکارونی و قند و شکر، آنچه وارد خون می‌شود قند بدون ویتامین‌های گروه B است.

بر اساس تحقیقات، قند گلوکز از طریق خون وارد بافت‌ها و سپس وارد سلول و در نهایت وارد میتوکندری می‌شود، سپس آکسین توسط هموگلوبین از طریق خون به میتوکندری آورده شده و در صورت وجود ویتامین‌های گروه B با استیل کوانزیم A ترکیب شده و سوخت لازم برای عملکرد سلول‌ها یعنی انرژی تولید می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد در صورتی که گندم و برنج، سفید شده باشد یعنی با مصرف نان سفید مثل نان سنگک و نان بربری و نان تافتون و نان لواش که بیشتر این روزها را از سفید ۱۸ درصد سبوس گرفته‌شده، تولید می‌شوند و برنج سفید که ویتامین‌های گروه B خود را در کارخانه‌ها از دست داده‌اند، متأسفانه لقمه ایرانی از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار فقیر شده است.

پس قند ناشی از نان سفید، برنج سفید و شکر سفید به انرژی تبدیل نمی‌شود و همه به چربی خون تبدیل شده و چربی را افزایش می‌دهد و در نتیجه چاقی و کبد چرب در پی خواهد داشت.

اما آکسین که توسط هموگلوبین به میتوکندری سلول آورده شده چه می‌شود؟ چون نتوانسته باعث سوخت گلوکز شده و انرژی تولید کند به رادیکال‌های آزاد تبدیل می‌شود (O دو منفی، OH یک منفی و OrH2)، که این‌ها مهمترین و گسترده‌ترین عوامل تولید سرطان در بدن انسان هستند.

با این شرایط، متوجه می‌شویم که سفید کردن گندم برای تولید نان سفید و سفید کردن و آبکش کردن برنج باعث چاقی، چربی خون، فشار خون، دیابت و کبد چرب شده و در ضمن آکسین به‌خاطر نبود ویتامین B به رادیکال‌های آزاد یعنی مهمترین عوامل سرطان‌زا تبدیل می‌شود.