

پنر روز

چربی شکمی مزاد مشکلی شایع در بیماران قلبی



بررسی‌ها نشان می‌دهد وجود چربی شکمی مزاد در بسیاری از افرادی که با خطر بالای بیماری قلبی و سکنه مغزی مواجه هستند، شایع است. به گزارش ایسنا، گروهی از پزشکان اروپایی در مطالعه‌ای با موضوع پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت اظهار داشتند: نزدیک به دو سوم از افرادی که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند از وجود چربی شکمی مزاد رنج می‌برند.

در این مطالعه معلوم شد: نسبت بسیار بالایی از افرادی که در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی هستند سبک زندگی سالم را رعایت نکرده و مشکلات فشار خون، دیابت و تجمع لیپیدها در این بیماران کنترل نمی‌شود.

پزشکان در این بررسی به مطالعه روی تعدادی فرد کمتر از ۸۰ سال پرداختند که سابقه ابتلا به بیماری عروق کرونری و دیگر بیماری‌های ناشی از تصلب شرایین را نداشتند. هرچند، ارزیابی‌های انجام گرفته نشان داد که این افراد به دلیل عواملی چون فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت با خطر بالای ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مواجه هستند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، همچنین متخصصان بررسی‌هایی را در مورد رژیم غذایی، حرکات ورزشی، استعمال سیگار و دیگر فاکتورهای سبک زندگی انجام دادند.

تحلیل انجام گرفته روی ۲۷۹۶ نفر نشان داد که ۶۴ درصد دچار چاقی مرکزی هستند که مقیاس چربی شکمی مزاد به حساب می‌آید. همچنین ۲۷ درصد در گروه افراد مبتلا به اضافه وزن قرار گرفتند که شاخص توده بدنی آنان ۲۹-۲۵ بوده است.

تنوع در رژیم غذایی خطر ابتلا به سرطان پستان را کم می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان داد که وجود تنوع در رژیم غذایی و مصرف میوه و لبنیات خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حسین داودی، عضو مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه شهید بهشتی و همکارانش با انجام مطالعه‌ای بر روی نزدیک به ۳۰۰ نفر، ارتباط تنوع رژیمی و خطر ابتلا به سرطان پستان را مورد بررسی قرار دادند. این پژوهشگران دریافتند که تنوع رژیم غذایی با کاهش خطر ابتلا به این سرطان همراه است. همچنین تنوع بیشتر در مصرف زبر گروه‌های گروه میوه‌ها و شیر و لبنیات خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

سرطان پستان، رشد خارج از کنترل سلول‌ها در بافت پستان است که این رشد غیرطبیعی، ممکن است در غدد تولید کننده شیر یا مجاری آن‌ها باشد. این بیماری مختص زنان نیست و مردان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. اما میزان ابتلا به آن در زنان بیشتر از مردان است. پس از جنسیت، افزایش سن نیز به عنوان یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل خطر شناخته شده است.

سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان است. زنان ایرانی مبتلا به سرطان پستان، به طور متوسط حداقل ۱۰ سال جوان‌تر از زنان مبتلا به این سرطان در کشورهای توسعه یافته هستند. در ایران سلالته بیش از ۸۵ هزار مورد جدید از این بیماری تشخیص داده می‌شود و ۱۴۰۰ نفر به دلیل ابتلا به سرطان پستان فوت می‌کنند. در حال حاضر حدود ۴ هزار نفر با این بیماری در کشور زندگی می‌کنند. حدود ۵ تا ۱۰ درصد موارد سرطان پستان در زنان، به دلیل بروز جهش در ژن‌های مستعدکننده سرطان پستان (BRCA1 و BRCA2) است. چاقی و اضافه وزن، تغذیه، عدم فعالیت فیزیکی، مصرف الکل، تنباکو، داروهای پیشگیری از بارداری خوراکی و مصرف هورمون پس از بانسگی از دیگر عواملی هستند که خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهند.

بر اساس مطالعات، تصور می‌شود که میوه‌ها و سبزی‌ها؛ به دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدان زیاد و همچنین مصرف لبنیات کم چرب؛ به دلیل وجود کلسیم و ویتامین D خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهند. درحالی که غلات تصفیه شده (مثل برنج سفید، آرد سفید و...) نیز مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده (مثل سوسیس و کالباس) با خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط هستند.

«امتیاز تنوع رژیمی» شاخصی است که در هرم غذایی به تنوع بین گروه‌ها و درون گروه‌ها غذایی ترمز کرد دارد. این شاخص کیفیت رژیم و کافی بودن برخی از مواد مغذی را تعیین می‌کند. بر اساس مطالعات، رژیمی امتیاز تنوع بیشتری دارد که در آن فیبر، ویتامین C و کلسیم بیشتری دریافت شود. این مواد مغذی با بیمارهای قلبی‌عروقی، فشار خون و چاقی ارتباط منفی دارند.

رژیم‌هایی که متنوع‌تر هستند و امتیاز تنوع رژیمی بالاتری دارند، بدن را در برابر بیماری‌های مزمن مانند سرطان و سندرم متابولیک محافظت می‌کنند و باعث افزایش طول عمر و بهبود وضعیت سلامت می‌شوند. به همین دلیل دکتر داودی و همکارانش، این مطالعه را از اردیبهشت تا بهمن ۱۳۹۴ با ۲۹۸ شرکت کننده شامل ۱۴۹ مورد سرطان پستان و ۱۴۹ زن به ظاهر سالم در بیمارستان شهدا، تهران انجام دادند.

در این مطالعه داده‌های فردی شرکت‌کننده‌ها مانند قد، وزن، شاخص توده‌ی بدن (BMI) و میزان فعالیت فیزیکی افراد محاسبه شدند. خوراک مصرفی افراد نیز از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری شد و محققان میزان انرژی دریافتی، امتیاز تنوع رژیمی و خطر ابتلا به سرطان پستان را برای هر یک از افراد محاسبه کردند.

افراد دو گروه از نظر وزن، قد و نمای توده بدنی تفاوت معناداری نداشتند، ولی در دریافت روزانه انرژی تفاوت معناداری نشان دادند. بر اساس یافته‌های این مطالعه؛ رژیم غذایی با امتیاز تنوع بالاتر با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان همراه است و نیز تنوع بیشتر در مصرف میوه‌ها و همچنین شیر و لبنیات با خطر ابتلا به سرطان پستان را کم می‌کند.

در این مطالعه ارتباطی بین مصرف سبزیجات و سرطان پستان مشاهده نشد. ممکن است این موضوع به خاطر استفاده از سبزیجات پخته در رژیم غذایی باشد چرا که مصرف سبزیجات به صورت پخته باعث حذف ترکیبات مفید و تغییر دسترسی به آن‌ها می‌شود.

نتایج این مطالعه در آبان ماه ۱۳۹۷ در مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران به چاپ رسیده است.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فاکس: ۸۸۷۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷
تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat

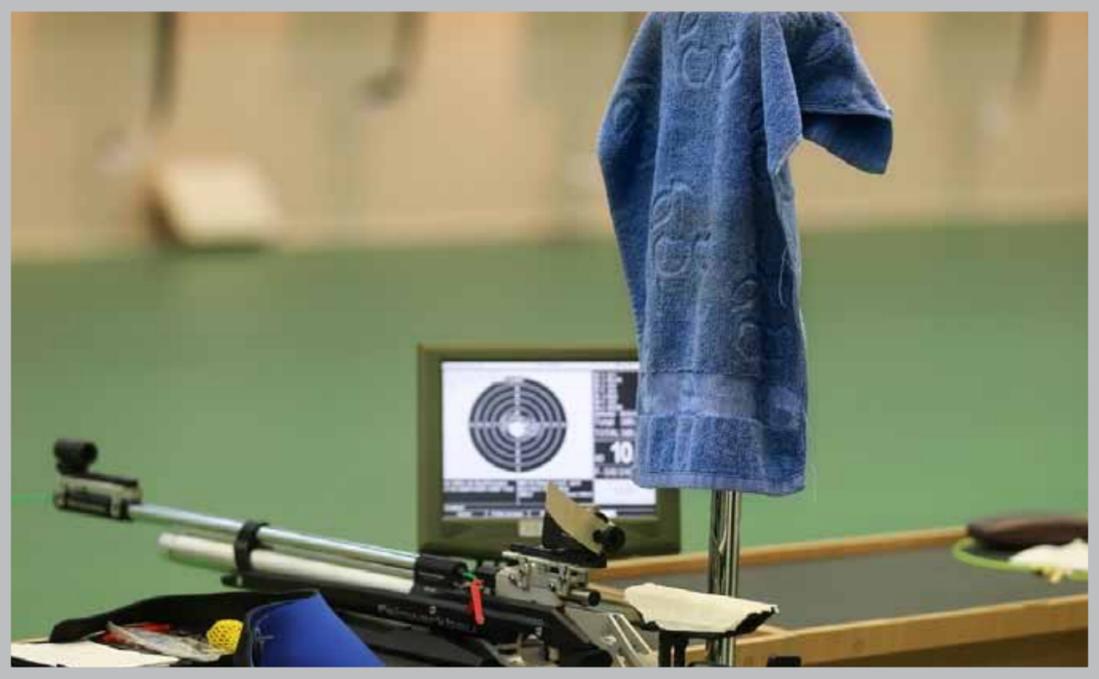


اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۵:۳۵
۷:۰۴
۱۱:۵۸
۱۶:۵۲
۱۷:۱۲

تیراندازی یکی از پرمدال‌ترین رشته‌های حاضر در بازی‌های آسیایی و المپیک است

فشنگ‌هایی برای به هدف نشستن



در چنین شرایطی که اعزام تیراندازان به مسابقات جهانی و انتخابی المپیک به دلیل مشکلات مالی فدراسیون در هاله‌ای از ابهام قرار دارد، آینده این رشته در راستای شکوفایی استعدادها، تاریک و نگران کننده است.

اکنون نیاز است تا وزارت ورزش و همچنین کمیته ملی المپیک با عزمی جدی به کمک ملی پوشان تیراندازی و سایر رشته‌هایی که شانس مدال آوری در المپیک را دارند بشتابند تا ورزش ایران در بزرگترین رویداد ورزشی جهان، سرفراز باشد.

تیراندازی و رشته‌هایی چون دوومیدانی و ششمیربازی که ورزشکاران مستعدی دارند در سایه توجه و تخصیص اعتباری مناسب، می‌توانند نقش مهمی در موفقیت‌های ورزش ایران در بازی‌های آسیایی و المپیک ایفاء کنند.

سلاح‌های بادی که با ۱۰ تا ۱۲ میلیون تومان خریداری می‌شود، اکنون قیمتی بیش از ۴۰ میلیون تومان پیدا کرده است. سلاح‌های خفیف که اکنون ملی پوشان در اختیار دارند متعلق به ۴۰ سال قبل است و در این سال‌ها طولانی با راپولتی که برخی مربیان خارجی حاضر در ایران داشته‌اند، تعمیر شده است.

در حال حاضر اگر فدراسیون یا ورزشکاران بخواهد سلاح خفیف تهیه کند باید بیش از ۱۰۰ میلیون تومان برای هر قبضه آن، پرداخت نماید که رقم سنگینی محسوب می‌شود.

لباس تیراندازی از اهمیت زیادی برای ورزشکاران برخوردار است و باید دو تا سه سال یکبار تعویض شود، اما قیمت آن بیش از ۱۵ میلیون تومان است که کار تیراندازان را برای تهیه آن دشوار کرده است.

جمله‌موردی است که فدراسیون تیراندازی با اعتبارات فعلی برای عملی کردن آنها با مشکلات عده‌ای دست و پنجه نرم می‌کند.

هر چند وزارت دفاع برای همکاری بیشتر با فدراسیون تیراندازی به منظور وارد کردن سلاح و فشنگ اعلام آمادگی کرده است، اما چنانچه موانع موجود برای ترخیص اقلام نیز مرتفع شود، باز هم فدراسیون اعتبار کافی برای تأمین هزینه خرید اقلام را ندارد و ورزشکاران این رشته همچنان با معضل جدی کمبود سلاح و تجهیزات مواجه هستند.

یکی از ساده‌ترین تجهیزات این رشته «ساجمه» است که پیش از نوسانات ارز هر بسته آن با قیمت ۵۰ هزار تومان خریداری می‌شد که اکنون به ۲۰۰ هزار تومان افزایش یافته است.

نامزدهای تیم منتخب سال یوفا اعلام شدند



نیگوتز (اتلیتیکو مادرید)، ادن هازارد (چلسی)، دیمیتری پاپه (مارسی)، فلورین تاولین (مارسی)

مهاجمان

لیونل مسی (بارسلونا)، کریستیانو رونالدو (رئال مادرید/یوونتوس)، سادیو مانه (لیورپول)، کیلین امپابه (باری سن ژرمن)، نیمار (پاری سن ژرمن)، آنتوان گریژمان (اتلیتیکو مادرید)، هری کین (تاتنهام)، محمد صلاح (لیورپول)، روبرت فیرمینیو (لیورپول)، ادین ژکو (آ. اس. رم)، روبرت لواندوفسکی (بایرن مونیخ)، پائولو دیبالا (یوونتوس)، لوئیس سوارز (بارسلونا)، ادینسون کاونانی (پاری سن ژرمن)، گرت بیل (رئال مادرید)

کراسوی و برنده توپ طلا هم بی شک قطعی است و در سوی دیگر «کیلین امپابه» ستاره جوان پاری سن ژرمن با ۱۹ سال سن جوانترین و «جورجو کیه لینی» مدافع ۲۴ ساله یوونتوس سمن ترین نامزدها لقب گرفتند.

دروازه بانان

الیسون (لیورپول/رم)، هوگو لورکس (تاتنهام)، کیلور ناواس (رئال مادرید)، یان اوبلاک (اتلیتیکو مادرید)، مارک آندره ترشتگن (بارسلونا)

مدافعان

وبرجیل فن دایک (لیورپول)، رافائل واران (رئال مادرید)، سرخیو راموس (رئال مادرید)، مارسلو (رئال مادرید)، دیگو گودین (اتلیتیکو مادرید)، جورجو کیه لینی (یوونتوس)، ساموئل اوسمنتی (بارسلونا)، جردی آلبا (بارسلونا)، کالدیو کولیاالی (ناپولی)، کاستاس موانالس (آ.اس.رم)، لوکاس هرئاندز (اتلیتیکو مادرید)، خوزه خیمینز (اتلیتیکو مادرید)، جرارد پیکه (بارسلونا)، باشاوش کیمچ (بایرن مونیخ)، جان استونز (منچسترسیتی)

هافبک‌ها

لوکامودریچ (رئال مادرید)، انگولو کاتنه (چلسی)، کوین دی بروینه (منچسترسیتی)، جیمز میلنر (لیورپول)، کاسمیرو (رئال مادرید)، پل پوگبا (منچستریونایتد)، ایوان راکیتچ (بارسلونا)، داوید سیلوا (منچسترسیتی)، میرعالم پینتچ (یوونتوس)، سول

تاز نمای رسمی اتحادیه فوتبال اروپا (یوفا) فهرست تیم منتخب سال را با حضور ۵۰ بازیکن از تیم‌های مختلف منتشر کرد.

به گزارش ایرنا، یوفا روز دوشنبه نوشت: نامزدهای این فهرست توسط سردبیران خبرنگاران یوفا و براساس عملکرد بازیکنان در عرصه ملی و باشگاهی به ویژه رقابت‌های تحت حمایت یوفا شامل لیگ قهرمانان، لیگ اروپا و سوپر جام انتخاب شده‌اند.

لانگیا اسپانیا با ۲۲ و لیگ برتر انگلیس با ۱۵ نامزد، بیشترین سهم را در این فهرست به خود اختصاص داده‌اند؛ علاوه بر این، تیم رئال مادرید با ۹ و بارسلونا با ۷ نامزیده

بیشترین نامزد را در خود جای داده‌اند. ۱۳ بازیکن لیگ برتر جزیره شامل جان استونز (مدافع منچسترسیتی)، جیمز میلنر (هافبک لیورپول)، هری کین (مهاجم تاتنهام) در بین نامزدها به چشم می‌خورند.

میلنر با ثبت بیشترین پاس گل در یک دوره از لیگ قهرمانان اروپا، رگوردی از خود برجای گذاشت و لیورپول هم در این رقابت‌ها به فینال راه یافت.

تیم لیورپول به دلیل عملکرد بازیکنانش در لیگ قهرمانان فصل ۲۰۱۷-۲۰۱۸، ۶ نامزد بیشترین نماینده را در فهرست مذکور دارد.

منچسترسیتی هم با ۳ نامزد در رده دوم و تیم‌های تاتنهام و چلسی هر کدام با ۲ نامزیده و منچستر یونایتد با تنها یک نامزد در رتبه‌های بعدی جای گرفتند.

«یونل مسی» فوق ستاره بارسلونا و «کرسینتیانو رونالدو» ستاره سابق رئال مادرید نیز در فهرست نامزدها دیده می‌شوند؛ حضور نام «لوکا مودریچ» هافبک تیم ملی

زندگی سخت در انتظار انتخاب‌کنندگان رشته‌های محض در ایران

دانشجویان بااستادان گفت: به نسبت دانشکده‌های علوم پایه دیگر خود دانشجویان با استادان علاقه‌ای به تعامل با یکدیگر و استادان نشان نمی‌دهند.

ین دانشجویی ریاضی درباره دغدغه‌های خود می‌گوید: من از وقتی وارد دانشکده شدم، امیدوار بودم که بتوانم تغییری در راستای بویارت شدن فضای علمی میان دانشجویان ایجاد کنم، اما متأسفانه فضای علمی فعالی وجود ندارد. فکر می‌کنم دلیل آن هم به دوران دبیرستان باز می‌گردد که بچه‌ها وقتی می‌خوانند ریاضیات بخوانند، چندان دیدگاه مشخصی درباره این رشته ندارند. به طور معمول در دوران مدرسه اینطور القا می‌شود که محور ریاضیات محاسبه است. الان هم شرایط جوری است که اغلب دانشجویان ریاضی برای این به سراغ این رشته می‌آیند که بعدتر در مقطع فوق لیسانس به سمت علوم کامپیوتر بروند.

وی با اشاره به اینکه آینده شغلی رشته ریاضیات کاری جز پژوهش نیست، گفت: مراکز زیادی هستند که دانش‌آموختگان خوب ریاضی را جذب کنند، اما در مجموع آینده شغلی ریاضیات چندان خوب نیست؛ زیرا در این مراکز پژوهشی هم به مقدار کافی به علوم پایه توجه نمی‌شود. سرمایه‌گذاری روی علوم پایه باعث رشد و توسعه صنایع کشورها می‌شود، همانطور که چین و آمریکا با سرمایه‌گذاری روی علوم پایه توانستند صنعت خود را هم تقویت کنند.

یکی دیگری از دانشجویان ترم سوم مقطع کارشناسی، ریاضیات را تنها رشته‌ای می‌داند که در آن امکان یافتن گزاره‌هایی مستحکم و ی دربراه تجربه آموختن ریاضیات در دوران دبیرستان می‌گوید: آموزش ریاضیات در مدرسه اصلا خوب نیست و بچه‌ها را به ریاضیات علاقه‌مند نمی‌کند و از آن جایی که پارادایم آموزشی در مدارس موفقیت در کنکور است، گویی تصور می‌شود آمادگی در کنکور می‌طلبد که آنچه ریاضیات واقعی است، آموزش داده نشود و صرفاً به بچه‌ها تکنیک‌های تست‌زنی یاد داده شود.

این دانشجویی ترم سوم مقطع کارشناسی درباره میزان تعامل

او هم برای آینده به ادامه تحصیل در خارج از کشور فکر می‌کند، چون تعامل صنعت با فارغ‌التحصیلان رشته‌های محض در ایران کمتر است و عموماً افرادی که به سراغ رشته‌های محض می‌روند، در ایران زندگی سخت‌تری نسبت به فارغ‌التحصیلان دیگر رشته‌ها دارند.

در پایان این گفت‌وگو با دانشجویان ریاضیات، هم‌صحبت یکی از دانشجویان دکتری ریاضیات در پژوهشگاه دانش‌های بنیادی شدم که در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد در دانشگاه شریف تحصیل می‌کرده و دارنده مدال نقره مسابقات جهانی IMO است؛ وی ضمن اشاره به این‌که پراختن به ریاضیات را برای ادامه زندگی حرفه‌ای خود انتخاب کرده است، درباره آینده شغلی که برای خود در نظر گرفته، گفت: پیش از اینکه بخواهم در دانشگاهی هیات علمی شوم یا در پژوهشکده‌هایی به تحقیق و پژوهش بپردازم، می‌دهم اگر بشود، فعالیت دیگری مبنی بر ریاضیات داشته باشم؛ مثلاً شرکتی تأسیس کنم که بتواند فعالیت‌هایی مرتبط با ریاضیات داشته باشد، البته فعلاً ایده مشخصی ندارم.

این دانشجویی ریاضیات در پاسخ به سوالی درباره میزان تعامل دانشجویان با استادان دانشکده ریاضی دانشگاه شریف گفت: در زمانی که من دانشجوی دانشکده ریاضی شریف بودم، ارتباط خوبی با استادان داشتم؛ مخصوصاً استادان جوانی که قبلاً خودشان المپیادی بودند و از المپیادی ریاضی آشنایی قبلی با آن‌ها داشتم، اما نمی‌توان این تجربه را به همه دانشجویان تعمیم داد. در حال حاضر هم از آن جایی که از فضای دانشجویی دانشگاه شریف فاصله گرفته‌ام، نمی‌توانم پاسخ مشخصی به این سوال بدهم.

وی درباره مهاجرت دانشجویان ریاضی برای ادامه تحصیل در خارج از کشور می‌گوید: اکثر دانشجویان مخصوصاً آن‌هایی که وضعیت تحصیلی خوبی دارند، به مهاجرت فکر می‌کنند؛ اما در دوره ما مخصوصاً افرادی که المپیادی بودند، به جز دو سه نفر مهاجرت نکردند، اما در دوره‌های دیگر مهاجرت بیشتر بود.