

بولتن روزانه

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

گزیده اخبار خبرگزاریها، روزنامه ها، سایت های اطلاع رسانی و دولت



بهداشتی
شهید بهشتی
روابط عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



تاریخ: ۱۳۹۳/۰۴/۱۱

بولتن خبری ۱۳۹۳/۴/۱۱

عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

وطن امروز: پارازیت سرطانزا نیست

خبرگزاری های داخلی

دانشجو: حضور دانشجویان علوم پزشکی اراک در جشنواره فرهنگی دانشجویان علوم پزشکی

شبستان: طرح 'ماه شیدایی' ویژه اساتید برگزار می شود

سایت خبری و اطلاع رسانی

دریچه خبر: نخوردن سحری باعث چاقی و بیماری های گوارشی می شود

دریچه خبر: جلوگیری از افت قند خون با مصرف این ۲ ماده غذایی در وعده سحر

فردا: عطش دارید، آب نخورید



پارازیت سرطانزا نیست

به عنوان اولین سؤال، سرطان چرا و چگونه ایجاد می شود؟ آیا پارازیت در ایجاد آن موثر است؟ به درستی نمی دانیم چرا و چگونه سرطان ایجاد می شود. درصد بسیار کمی از سرطان ها (کمتر از ۵ درصد) عامل وراثتی دارند یعنی با یک ژن مخصوص احتمال انتقال آن به نسل های بعدی بسیار زیاد است. در عده بیشتری عامل خودکشی سلولی که منشا حیات و مرگ برنامه ریزی شده سلول های بدن است، مختل شده و این امر موجب تکثیر بی رویه سلول های بدن و سرطان می شود. در عده دیگری عوامل مضر از دیواره سلولی عبور کرده و با ورود به هسته سلول سبب تغییر در دستورالعمل های صادره از سوی ژن ها شده و با تغییر بنیان ژنی سلول را به سمت سرطانی شدن سوق می دهند. اما هیچ یک از اینها قطعیت ندارد و اینکه در چنین وضعیت شناخته شده ای چقدر فضا برای امواج رادیویی و سرطان وجود دارد، چه میزان موج لازم است با چه قدرتی و چه مدتی تا تغییر رشد سلولی ایجاد کند، هنوز حتی در مقالات تحقیقاتی هم دیده نمی شود تا چه رسد به اینکه از آن بخواهیم بعنوان یک واقعیت قطعی علمی حرف بزنیم. تحقیقات مفصلی درباره تاثیرات بیولوژیک امواج الکترومغناطیس توسط مراکز وابسته سازمان بهداشت جهانی انجام شده اما آیا تاکنون تحقیقی درباره رابطه سرطان با امواج الکترومغناطیس در داخل کشور انجام شده است؟ محافل مدنی و حقوقی متعددی به اشکال مختلف در رابطه با سرطان و امواج مغناطیسی بحث و تفحص کردند اما چارچوب روشنی در اختیار مردم قرار نگرفت تا اینکه با درخواست یکی از نهادها، مرکز تحقیقات سرطان سعی کرد جمع بندی مناسبی از موضوع را به مردم ارائه دهد. در همین رابطه گروه هایی فنی از دانشگاه های صنعتی امیرکبیر و اصفهان و همچنین دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را به کمک طلبیدیم تا اینکه در کنار کارشناسان مخابرات و مجریان حوزه امواج رادیویی به نتیجه قابل قبولی رسیدیم. قبل از پرداختن به نتیجه تحقیق، بهتر است ابعاد موضوع پارازیت را از نظر سیاسی و اجتماعی بررسی کنیم. به نظر شما چرا این موضوع سیاسی شده؟ این موضوع مانند بسیاری از موارد فنی دیگر اسبابی شده است برای گروه های سیاسی اجتماعی متفاوت که هر یک به نحوی که خود صلاح می دانند با بهره گیری از آن به گروه مقابل صدمه بزنند یا گروه طرف خود را تبرئه و تقویت کنند. این دیدگاه ها کارشناسانی از حوزه های مختلف را به کار گرفتند و با

استناد به دیدگاه آنها به قضاوت نشستند و در نتیجه، پاسخی را که دوست داشتند گرفتند و گاهی درست و گاهی کاملاً غیرعلمی به جمع بندی رسیدند و بدین ترتیب برای مردم قضیه روشن نشد درحالی که در تحقیقی که ما انجام دادیم بیان های رسانه ای و دیدگاه های سیاسی اجتماعی را دور کردیم و بدون تاثیرپذیری از این دیدگاه ها موضوع را مورد بررسی علمی قرار دادیم. از طرف دیگر، این سؤال مهم مطرح می شود که آیا این مساله یعنی امواج رادیویی و الکترومغناطیس موجود در هوا اولویت بهداشت و سلامت مردم ایران است؟! با یک ارزیابی مختصر متوجه می شویم اگر عالمانه به موضوع نگاه کنیم این مطلب در اولویت های بسیار پایینی قرار می گیرد چون وقتی آب مصرفی مردم، هوای استنشاقی مردم، غذاهای مصرفی، موضوع دخانیات و سیگار و قلیان، سیاست های غلط مسئولان، عدم اجرا و یا اجرای ناقص قانون های حمایتی و... سلامتی جامعه را هدف قرار داده اند، جایی برای امواج الکترومغناطیس باقی نمی ماند، اما به هر حال و به هر دلیل جز اولویت های کلامی قرار گرفته است که ناچاریم به آن بپردازیم. اما فراموش نشود که حوزه سلامت نکات جدی و فوری زیادی دارد که باید نخست به آنها پرداخته شود. آیا موضوع تاثیر بیولوژیک امواج پرازیت در کشور قبلاً هم مطرح شده بود؟ در سال های ۸۰ تا ۸۳، زمانی که کشور تلاش می کرد پاسخی عالمانه برای هجمه های امواج رادیویی و نتایج حاصل از آن پیدا کند، این طبل به صورت جدی به صدا درآمد. بطوریکه شورای امنیت ملی از وزارت بهداشت درباره چگونگی موضوع توضیح خواست. بنده که در آن زمان مسئولیت سلامت را در وزارت بهداشت به عهده داشتیم، با همکاری اساتید رشته های فنی مطالبی را آماده کرده و اظهار نظر رسمی حوزه سلامت را به شورای امنیت ملی منتقل کردم. در آن زمان هیاهوها و بحث ها بیشتر در نهادها و محافل فنی و سیاسی بود تا حوزه های رسانه ای، به همین دلیل مردم چندان تحت تاثیر قرار نمی گرفتند ولی امروز مردم، هدف رسانه ای شده اند. آیا بدن انسان موج الکترومغناطیسی تولید می کند و بدن افراد از این امواج تاثیر می گیرد؟ تاثیر این امواج برای بدن ما خوب است یا خیر؟ اینها سؤالاتی است که امروز در بین مردم بسیار شایع شده است. در این مورد نظرتان چیست؟ بدن انسان امواج الکتریکی، مغناطیسی و الکترومغناطیسی دارد. شاید شما هم نوار قلب را دیده اید یا خودتان از آن بهره برده اید، در نوار قلب در حقیقت ما جریان های الکتریکی قلب را ثبت می کنیم، همین طور در نوار مغز و یا نوارهای اعصاب دست و پا و غیره. موادی در سطح سلول، درون سیتوپلاسم و یا درون هسته وجود دارند که خودشان دارای بار قطبی و انرژی هستند. این مولکول های باردار اساس حیات را در سلول تشکیل می دهند، مثل مولکول های پروتئینی، مولکول های نوکلئیک، یون سدیم، پتاسیم، کلسیم، کلر، فلوئور و... این یون ها و مولکول های دارای بار الکتریکی سبب می شوند سلول ما دارای قطب های انرژی شود و مقداری انرژی الکتریکی و الکترومغناطیسی که از جنس های امواج رادیویی است در سلول تولید شود. جالب است بدانیم وظیفه نشان دادن همین انرژی ها و امواج را دستگاه MRI به عهده دارد. این

دستگاه انرژی مغناطیسی سلول های بدن را می گیرد، آن را تشدید می کند و بصورت تصویر نشان می دهد؛ به همین جهت به آن می توانیم دستگاه «تصویرگر جریان مغناطیس تشدید یافته» بگوییم. نکته مهم اینکه سلول های بدن جریان های مغناطیسی و الکتریکی متفاوتی دارند و بدیهی است اعضای بدن هم بالطبع همینطور هستند، یعنی میزان جریان الکتریکی مغناطیسی در سلول های پوست، با رگ، با عصب، با کبد، با معده، با غدد لنفاوی و... متفاوت است و به همین دلیل در تصویربرداری آنها را از هم تفکیک می کنیم. حالا اگر نابسامانی در یک عضو پیدا شد و سلول های جدیدی مثلاً سلول های سرطان در آن عضو نمایان شدند، این بار تصویر عوض می شود و آنها را نشان می دهند. پس بطور خلاصه بدن ما دارای جریان های الکتریکی و مغناطیسی در سطح تک تک سلول های خود است. بنابراین چنین سلولی که دارای بار الکتریکی است، می تواند تحت تاثیر جریان های الکتریکی و مغناطیسی یعنی امواج رادیویی قرار گیرد و این همان مطلبی است که عده ای از پزشکان به آن استناد می کنند و جریان های الکتریکی و مغناطیسی را زیانبار می دانند. از آن سو، عده ای دیگر با استناد به این واقعیت علمی نتیجه ای غیرعلمی می گیرند. با توجه به وضعیت سلول های طبیعی بدن، جریانات متناوب اثر بیشتری روی سلول دارند تا جریانات ثابت و معمولاً جریان های الکترومغناطیسی این اثر را دارند زیرا جریانات الکتریکی به تنهایی معنای روشنی در اثرگذاری سلول ندارند چون سلول ها خود دارای جریانات الکترومغناطیسی هستند. نوع اثرگذاری این امواج روی سلول چگونه است و آیا همه جریان های رادیویی زیان بار هستند؟ چنین نیست. فرکانس های پائین یعنی کمتر از یک کیلوهرتز موجب رشد سلولی می شود و در کارهای تحقیقاتی حتی برای رشد سلول های استخوانی ماهیچه ای، قلب و غیره مورد استفاده قرار می گیرد. تاثیرات بیولوژیک و ماندگار این میزان اشعه روی سلول ها کم و ناچیز است اما فرکانس های بالای چند مگاهرتز سبب تولید گرما و نهایتاً مرگ سلول می شوند و اثرات بیرونی و فیزیکی این اشعه خیلی زود با مرگ عضو و موجود زنده نمایان می شود که از این میزان اشعه در کارهای تحقیقاتی برای مرگ سلول های سرطانی (تومورها) استفاده می شود. فرکانس های بین ۱۰ کیلوهرتز تا یک مگاهرتز موجب تغییر بیولوژیک در سلول می شود و می تواند منجر به اثر ماندگار روی سلول شود، این میزان موج همان چیزی است که بیشتر مورد توجه در اثرات زیان بار امواج رادیویی است، البته به شرط آن که امواج متناوباً و مستمراً به عضو (انسان) تابیده شود. این امواج هم اکنون در قالب یک پروژه تحقیقاتی با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی، اصفهان و صنعتی امیرکبیر در مرکز تحقیقات سرطان در حال اجراست. امواج رادیویی برای تغییر بیولوژی سلول نیاز به یک فرآیند طولانی دارند. این تاثیرات منجر به شکستگی زنجیره و تغییر در بنیان ژنی می شود. درباره امواج مختلف تاثیرات چگونه است؟ منابع مختلفی تولید موج رادیویی می کنند، اصلاً موج ها هرگز از بین نمی روند و به صورت های مختلف بروز بیرونی دارند.

در حوزه پزشکی اشعه های مختلفی چون اشعه ایکس، گاما، مغناطیس تولید و معمولاً مستقیماً به بدن بیمار تابانده می شوند، همه این اشعه ها مضر هستند و برای سلول های بدن ما و هر موجود زنده دیگری خطرناک هستند اما با توجه به میزان مناسب و زمان کوتاه این زیان ها قابل قبول بوده و پذیرفته شده است. اما معمولاً می توان از این معیارها برای زیان بار بودن امواج رادیویی استفاده کرد. این امر مؤید این نکته است که هر تکنولوژی با خود سود و زیان را به همراه می آورد. در بخش موبایل امواج رادیویی از طریق آنتن هایی ویژه در ایستگاه های BTS به گوشی های موبایل ارسال می شوند. میزان سیگنال دریافتی گوشی های موبایل که قرار است توسط این آنتن ها ارسال شود، در محدوده میلی وات تقریباً بی ضرر است. امواج موبایل معمولاً از ۳ آنتن با زاویه ۱۲۰ درجه روی ایستگاه های دکل ساطع می شود که امواج منتشره از این ۳ آنتن نیز ۳ قطاع ۱۲۰ درجه ای می سازند. شاخص اندازه گیری شدت این امواج در محیط SAR است و در کشور ما معمولاً این رقم کمتر از میزان خطرناک است بنابراین نمی توان بطور قطع گفت امواج منتشره از آنتن های موبایل مضر هستند یا نه. زیرا این میزان ضرر به شدت توان ارسالی و فاصله از آن بستگی دارد، که امروز با توجه به استاندارد بودن توان خروجی فرستنده ها و وجود فاصله حداقل بیست متری مابین آنتن و بدن انسان این عدد تا اندازه ای مورد قبول به نظر می رسد. زیرا محل نصب آنتن های فرستنده در درون شهرها بنحوی است که تا فاصله ۲۰ متری هیچ انسانی در معرض آن قرار نمی گیرد، و در این فاصله هیچ موج خطرآفرینی به مردم نمی رسد. یادمان نرود موج ها روی بدن به هر حال با مکانیسمی که توضیح داده شد اثر می گذارند اما بی ضرر بودن آنها به این معنی است که منجر به تغییرات بیولوژیک و یا مرگ سلول نمی شوند. امواج دیگر آنهایی است که گیرنده های تصویری و یا صوتی (تلویزیون و یا رادیو) دریافت می کنند. این امواج که از ماهواره ها و یا ایستگاه های زمینی می آیند در سطح زمین میزان بسیار پائینی هستند که ضرر ندارند، این امواج وارد گیرنده ها شده و به صورت تصویر و یا صوت صدا درمی آیند. درست مثل همان کاری که با بدن انسان می کند. بدیهی است اگر مدت طولانی فردی کنار تلویزیون بنشیند، ضررهایی خواهد دید اما قطعاً «سرطان» نمی گیرد. تاثیرات امواج کترومغناطیسی و پارازیت ها بر بدن را چگونه ارزیابی می کنید؟ امواج الکترومغناطیس جز □ امواج غیر یونیزان هستند که در همه فضا پراکنده و هیچ محیطی در دنیای امروز وجود ندارد که از این امواج خالی باشد. همه امواج رادیویی که ما از طریق آنها صداها را می شنویم و یا تصاویر را می بینیم جز □ این امواج هستند، به همین جهت امروز این امواج را خطرناک تعریف نمی کنند بلکه برای آنها حد و میزان مجاز، با شدت و فرکانس معینی تعریف می کنند. به هر حال این امواج نمی توانند بی زیان مطلق باشند ولی خب! در دنیای امروز ما گریزی از آنها نیست. در بدن انسان و در سلول های آدمی یکی از ساختارهای بیوفیزیک جریان های مغناطیسی و الکتریکی است که تغییر در این جریان ها منجر به تشخیص بیماری ها و یا نشانه

ها می شود. مثلاً جریان های الکتریکی در قلب (الکتروکاردیوگرافی) و در درون نسوج که با تشدید آنها در عکسبرداری تومورها را پیدا می کنیم (MRI) از این نوع هستند، به همین دلیل وجود این جریان ها به نوعی ضرورت حیات است اما طبیعی است که این جریان های الکترومغناطیس اگر خارج از حد استاندارد و زمان مصرف باشند روی این سلول ها تاثیر گذاشته و باعث بروز بیماری می شوند. بعضی از این نشانه ها را می توان در سردردها، سرگیجه ها، حالت تهوع، خستگی، ضعف، تاری دید و... کسانی که بیشتر در معرض این امواج هستند (تلفن همراه و یا دیدن طولانی تلویزیون) مشاهده کرد. ارسال پارازیت برای خنثی کردن این امواج برای بدن مضر است؟ عنوان پارازیت هم اصطلاحی است که در کشور ما شایع شده و به امواج الکترومغناطیس گفته می شود که برای خنثی کردن امواج رادیویی ارسال می شود. میزان مورد نیاز پارازیت برای از بین بردن امواج در سطح زمین معادل همان میزان موجی است که به زمین می رسد، و لذا پارازیت هم مثل موج اصلی بی ضرر است و سرطانزا نیست. این پارازیت ها موج را در سطح زمین مختل می کنند و در نتیجه امواج می شکنند و تصویر شطرنجی می شود و نامفهوم. این کار هم مقدور است، هم آسان، بی ضرر و معمول. و اگر در جایی هم صورت گیرد، ضرری برای انسان ندارد و یا حداقل سرطان ایجاد نمی کند. در بعضی کشورها برای مراقبت و حفاظت از مردمشان به طور عادی این کار را انجام می دهند و انتظار مردمان از حکومت هم جز این نیست، این اقدام بویژه در کشورهای شرقی که صاحب فرهنگ هستند، معمول تر است. در کشور ما وضع به چه شکل است؟ برای رفع چنین شبهه ای که آیا کانون های پخش مستمر امواج با فرکانس ها در خاک ایران و یا در مجاورت شهرهای مسکونی وجود دارد که اثرات آن برای انسان زیان بار باشد یا خیر، گروهی متشکل از سازمان انرژی اتمی، وزارت بهداشت و سازمان محیط زیست تشکیل شد، این گروه در گزارش کارشناسی خود، عدم وجود امواج زیان بار را با فرکانس بالا را در کشور که برای مردم مضر باشد را اعلام کرد و راه حل علمی هم همین است که اگر چنین امواجی کشف شد، اعلام کنیم، نه آنکه آن را در قالب هیاهوهای سیاسی اجتماعی و ایجاد بحران های ذهنی برای مردم مطرح کنیم. عوامل خطر برای ایجاد سرطان چیست؟ چگونه اثر می کنند؟ در مصاحبه های برخی پزشکان دیده شد مطالبی که واقعاً وجهه علمی نداشت و بعضی حرف ها در حدی مساله دار بود که مورد اعتراض دانشجویان هم قرار گرفت. بعنوان مثال پزشکی گفته بود تعداد موارد سقط و یا نازایی مردان در مطبش بیشتر از ۲ سال پیش شده است و نتیجه گرفته بودند امواج رادیویی این کار را می کند(!) یا پزشک دیگری از تعداد موارد رو به افزایش سرطان در کشور صحبت کرده بود و باز به امواج ربطش داده بود. اگر بعنوان مثال بنده در سال قبل ۵۰ مورد سرطان پانکراس عمل کرده باشم و امسال ۳۰ مورد و یا ۱۰۰ مورد سرطان پستان و امسال ۲۰۰ مورد بگویم سرطان پانکراس در کشور کم و یا سرطان پستان روبه فزونی است یا باید تصور کنم هر کس توانسته از مطب بنده نوبت بگیرد و حق ویزیت بنده را بپردازد وارد آمار شده در حالی که این اصلاً آمار علمی و کشوری نیست؟! طبق مطالعه انجام شده

در کشور، مهم ترین عامل سرطان «افزایش سن» است. بالا رفتن سن در هر کشوری موجب ورود جامعه به حوزه ابتلا به سرطان می شود. در کشور ما که سرعت رشد ابتلا به سرطان از بسیاری از کشورهای دیگر بیشتر است، عامل افزایش سن، بیشترین دخالت را دارد، زیرا میزان امید به زندگی در طول ۳۰ سال گذشته از حدود ۵۶ سال به ۷۲ سال رسیده است. چنین رشدی را در کمتر کشوری در جهان می توان دید؛ در نتیجه رشد سرطان هم به همین نسبت افزایش خواهد یافت که چنین اتفاقی هم افتاده است. اگر از متخصصان جهان درباره عوامل خطر سرطان بپرسیم، معمولاً عامل آن را به ترتیب افزایش سن، مصرف دخانیات، رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و استرس های روانی اجتماعی برمی شمارند و هرگز حتی در جایگاه های پائین تر اثری از امواج رادیویی به عنوان عامل خطر وجود ندارد. لذا اگر کسی بخواهد یک عامل خطر جدید را به جهان معرفی کند، باید کار های تحقیقاتی بزرگ و مقتضی انجام دهد و نمی تواند با بیان لفظی به این مهم دست پیدا کند. مرکز تحقیقات سرطان اعلام آمادگی می کند آثار زیانبار فرهنگی اجتماعی امواج نامناسب رادیویی را با آثار زیانبار پارازیت های نابودکننده آنها مقایسه کند تا معلوم شود کدام یک از این نابسامانی ها خطرناک تر و زیان بارتر است و انتظار داریم همه نهاد های مدنی و دانشمندان و همه اقشار جامعه کمک کنند تا از بار زیان های این جرثومه های فرهنگی کاسته شود. دلایلی که گفته می شود پارازیت ها موجب سرطان می شوند و همینطور دلایل رد سرطانزایی امواج چیست؟ رابطه سرطان و امواج الکترومغناطیس یک رابطه منفی است. هیچ تحقیقی که این رابطه را معنی دار توضیح دهد وجود ندارد، مطالب به کرات در مجامع علمی طرح شده است اما هیچ دلیلی مبتنی بر سرطانزایی این امواج به دست نیامده است. پاسخ سازمان جهانی بهداشت در این رابطه نیز منفی است، در سپتامبر ۲۰۱۳ (شهریور ۹۲) نیز که آلودگی هوا را به صراحت سرطانزا اعلام کرد، به روشنی عدم رابطه این امواج با سرطان را بیان کرد. مقالاتی در دنیا وجود دارد که رابطه ای بین این امواج و سرطان پستان نشان داده است، اما این مقالات پشتوانه علمی نداشته و مورد تایید قرار نگرفته اند. آیا میزان مشخصی از امواج اثر سو ☐ بر بدن می گذارد یعنی حد مجاز و استاندارد برای این امواج وجود دارد؟ برای بیماری زایی این امواج حد استاندارد وجود دارد ولی برای سرطانزایی خیر. همچنین همانطور که گفته شد، افزایش آمار بیماران سرطانی در ایران ارتباطی با امواج الکترومغناطیسی ندارد. حال که اثر پارازیت بر بیماری ها بویژه سرطان را به طور کامل رد می کنید، به نظر شما دلیل اینکه هر از گاهی برخی مسؤولان که باید خود آرامش دهنده جامعه باشند ولی به دروغ احساس ناامنی زیست محیطی را ترویج می کنند چیست؟ رواج هیجان های اجتماعی آنها در حوزه سلامت اگر مبتنی بر شواهد نباشد، ظلمی است که در حق مردم می شود، بهتر است مسؤولان، دلسوزی های خود را با ایجاد شواهد علمی بررسی و اعلام کنند. باید پرسید چرا مسؤولان ذی ربط با برگزاری بحث های کلامی علمی و تبیین جامع، پاسخ لازم به چنین سؤال هایی را به گوش مردم نمی رسانند. وزارت بهداشت، ارتباطات و فناوری

اطلاعات، سازمان انرژی اتمی و سازمان حفاظت محیط زیست حداقل نهاد های مسؤولی هستند که باید در پاسخگویی به مردم و نهاد ها تلاش کنند و این انتظار زیادی نیست که عملی نشده است. همچنین رسانه های همگانی به ویژه صدا و سیما، از وظیفه خود غفلت نکنند و با ادای دین برای آگاه سازی جامعه گروه ها را به مناظره و مباحثه دعوت کنند. فاطمه سعادت:

کد خبر: ۱۶۱۹۴۶۶۴

اخبار مرتبط:

✓ وطن امروز: پارازیت سرطانزا نیست



طرح 'ماه شیدایی' ویژه اساتید برگزار می شود

به گزارش خبرگزاری شبستان، علی نمکی مدیر امور فرهنگی اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اعلام این خبر افزود: این طرح با موضوعات فرهنگی همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان و تقارن آن با ایام فراغت تابستان اجرا می شود و شامل چندین برنامه متنوع است که از آن جمله می توان به طرح کلام نور " ۳۰ روز ۳۰ گفتار قرآنی" اشاره کرد که در این طرح به صورت روزانه گفتار قرآنی شامل آیات قرآنی، ترجمه، تفسیر و توضیح آیات از طریق پست الکترونیکی به شرکت کنندگان ارسال می شود.

مدیر امور فرهنگی اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: طرح مکاتبه و اندیشه «پیامک روزانه و نشریه الکترونیکی» که در این طرح به صورت مکاتبه مجازی برگزار می شود، این مدیریت از طریق Email center و sms center بسته های فرهنگی ای که شامل محتویات اخلاقی و فرهنگی است به صورت دو نوبت ارسال در طول روز، یکی در زمان سحر و دیگری در زمان افطار برای اعضا اجرا می شود. این بسته های فرهنگی از منابعی نظیر قرآن، نهج البلاغه، کتب آیت ... جوادی آملی، علامه محمدتقی جعفری و... با محوریت نکات اخلاقی و عرفانی و ترویج سبک زندگی دینی انتخاب شده است و در پایان هر پیام منابع این بسته ها ذکر می شود تا علاقه مندان به دریافت اطلاعات تکمیلی دسترسی کامل به منابع داشته باشند.

وی درباره زرح معرفی کتاب و مسابقه کتابخوانی گفت: در این طرح ۵ جلد کتاب به افرادی که در این طرح ثبت نام کرده اند معرفی می شود و افراد با توجه به علاقه مندی خود کتاب مورد نظر را انتخاب می کنند و در نهایت در مسابقه کتابخوانی شرکت می کنند و به سوالات مطرح شده از کتاب مربوطه پاسخ می دهند. علاوه بر اعضای محترم هیات علمی، خانواده هایشان هم می توانند در مسابقه کتابخوانی شرکت کنند.

نمکی در خصوص طرح تهران گردی و زیارت بقاع متبرکه گفت: این طرح از زمان افطار

تا سحر برگزار می شود، و اعضای هیات علمی دانشگاه به همراه خانواده هایشان از نقاط دیدنی تهران دیدن می کنند و همچنین امام زادگانی که بقاع متبرک ایشان در سطح شهر وجود دارد را زیارت می کنند. همچنین در طرح استفاده از تسهیلات مجموعه های فرهنگی، ورزشی و تفریحی در نظر گرفته شده که افراد می توانند از تسهیلات مجموعه های طرف قرارداد از زمان افطار تا سحر به صورت رایگان استفاده کنند.

وی خاطرنشان کرد: در دهه سوم ماه مبارک جشن بزرگ رمضان برگزار می شود و اسامی برگزیدگان مسابقات طرح «در صحبت کتاب»، قرعه کشی سفر به مشهد مقدس انجام می شود.

مدیر امور فرهنگی اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: به تمامی اعضای هیات علمی که در این طرح شرکت می کنند گواهی حضور در این طرح فرهنگی اعطا می شود.

پایان پیام/

کد خبر: ۱۶۲۱۴۴۲۸



منبع: دریچه خبر

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۱۱

نخوردن سحری باعث چاقی و بیماری های گوارشی می شود

به گزارش دریچه خبر، برلیانت بزرگمهر، با تاکید بر این که در ماه رمضان، سحری باید وعده اصلی غذایی را تشکیل دهد، نسبت به عوارض ناشی از عدم مصرف آن هشدار داد و گفت: بعد از ماه رمضان نه تنها نباید عارضه ای ایجاد شود بلکه در طول ماه رمضان تغذیه باید اصلاح شود.

وی افزود: نخوردن سحری در ماه رمضان می تواند مشکلات جدی را به دنبال داشته باشد. در ماه رمضان نیز باید سه وعده غذایی در نظر گرفته شود؛ وعده سحری که غذای اصلی را تشکیل می دهد، موقع افطار غذای مختصری مصرف شده و وعده شام بهتر است یک یا دو ساعت بعد از افطار در نظر گرفته شود.

این مشاور تغذیه با اشاره به عوارض ناشی از تغذیه اشتباه در ماه رمضان گفت: نخوردن سحری و همچنین پرخوری در افطار، چاقی و ناراحتی های گوارشی را به دنبال دارد.

وی ادامه داد: به دنبال عدم مصرف وعده سحری، قند خون افت پیدا کرده و تمایل به مصرف غذاهای سرخ کرده و به ویژه شیرین افزایش یافته و باعث چاقی می شود. همچنین افت قند خون، سردرد، سرگیجه و عوارض عصبی را به دنبال دارد.

منبع: فارس

کد خبر: ۱۶۲۱۰۰۱۳



جلوگیری از افت قند خون با مصرف این ۲ ماده غذایی در وعده سحر

به گزارش دریچه خبر، مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: مصرف سحری در ماه مبارک رمضان، بهترین راه جلوگیری از افت قند خون است و افرادی که به هر دلیل وعده سحری را حذف می کنند در ساعات اولیه روز دچار کاهش قند خون و در پی آن کاهش عملکردی در فعالیت های روزانه خود می شوند و از آنجایی که همه ما در ماه رمضان علاوه بر انجام این فریضه دینی، باید به کار و فعالیت های روزمره هم پردازیم، بنابراین مصرف مواد غذایی که در طول روز قند خون ما را تامین کنند بسیار با اهمیت است. وی ادامه داد: مصرف مواد کربوهیدراتی مانند برنج و یا نان های سبوس دار، منابع بسار خوب تامین کننده قند خون هستند و توصیه می شود در وعده سحر افراد بسته به ذائقه خود از این گروه های غذایی استفاده کنند. استفاده از نان های سبوس دار در وعده سحر بسیار مطلوب است چرا که مواد فیبری باعث می شوند جذب کربوهیدرات از طریق گوارش، تدریجی، اتفاق بیفتد و آزاد شدن تدریجی قند در خون، مانع افت قند در طول روز می شود. کیمیاگر، میزان فعالیت روزانه افراد را در میزان مصرف مواد غذایی موثر دانست و گفت: افرادی که فعالیت بدنی و فکری بیشتری دارند، لازم است که از مواد قندی و کربوهیدراتی در وعده سحر نیز استفاده کنند تا تامین کننده نیاز آنها در طول مدت روزه داری باشد.

کد خبر: ۱۶۲۱۲۶۶۵



منبع: فردا

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۱۱

عطش دارید، آب نخورید

باشگاه خبرنگاران: در هوای گرم، شدت و سرعت تعریق بدن بیشتر است. بطوریکه در هوای آزاد و نور خورشید، هر فرد ساعتی یک لیتر معادل ۴ لیوان آب از دست می دهد که این سرعت تعریق در افرادی که تنفس دهانی دارند، بیشتر است. دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه گفت: در فصل گرما، بدن ضمن تعریق، املاحی چون سدیم، پتاسیم و کلر را از دست می دهد بنابراین نوشیدن آب به تنهایی کافی نیست و باید این املاح از دست رفته، به نوعی به بدن بازگردد. دکتر کیمیاگر ادامه داد: نوشیدنی هایی مثل آب میوه ها، شربت ها، دوغ و آب میوه های مصنوعی که غلیظ است و باید رقیق شود، تامین کننده آب و املاح بدن هستند. همچنین آب میوه هایی که بصورت نکتار بوده و عصاره خود میوه است، مواد افزودنی نداشته و طبیعی است و بسیار برای استفاده در فصل گرما نامناسب است. دکتر کیمیاگر، ضمن اینکه مصرف نوشابه های گازدار را اصلا توصیه نکرد، گفت: نوشیدن چای به علت اینکه باعث باز شدن عروق بدن می شود و سرعت جریان خون را بالا می برد و باعث دفع گرما می شود، مناسب است. این متخصص تغذیه گفت: نوشیدنی های سنتی و قدیمی که در فرهنگ ما است مثل شربت آبلیمو، شربت به لیمو، خاک شیر، سکنجبین و... بسیار در رفع عطش و تامین آب و املاح بدن در فصل گرما، مناسب است.

کد خبر: ۱۶۲۰۳۲۶۴

گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
وطن امروز	۱
دانشجو	۱
شبستان	۱
دریچه خبر	۲
فردا	۱