صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

چه صبحانه‌ای عمر ما را طولانی می‌کند؟

پیری لزوما به‌معنای ناراحتی نیســت. بــا غذاها و به‌ویژه صبحانه‌های مناسب، می‌توانید ســلامت بدن خود را ارتقا دهید و سال‌های پیش رو و دوران پیری را با احساس قدرت پشت‌سر بگذارید.
یک راه ســاده برای شــروع این اســت که یــک صبحانه ضدالتهابی درســت کنید که روز شما را تأمین و از سلامت طولانی‌مدت پشتیبانی کند.
به گزارش ایتینــگ‌ول، التهاب می‌تواند پیچیده باشــد؛ اغلب بی‌ســروصدا و بدون علائم هشــداردهنده آشکار و سایر مشکلات ســلامتی ایجاد می‌شود. متخصصان تغذیه می‌گویند تخم‌مرغ در میــان گزینه‌های صبحانه برای این منظور مناسب است. لیندسی استنووک، متخصص تغذیه می‌گوید: تخم‌مرغ یک افزودنی ایــده‌آل برای هر صبحانه ضدالتهابی محســوب می‌شود چراکه سرشــار از پروتئین برای تثبیت قند خون، کولین برای حمایت از سلامت مغز و ویتامین‌های A و D برای تقویت سیســتم ایمنی است. نان پیتا، تخم‌مرغ، گوجه‌فرنگــی و پنیر فتا انتخاب ما برای صبحانه‌ای سالم برای دوران پیری است.
پاتریشــیا بانــان، متخصــص تغذیه می‌گویــد: تخم‌مرغ به‌دلیل اینکه ســریع درست می‌شود، سرشــار از پروتئین و مقرون‌به‌صرفه و آســان برای خوردن در حال راه رفتن و حرکت در خودرو است.

هشدار کارشناس

سر خود انسولین مصرف نکنید

دنا فیروزآبادی، متخصص داروسازی بالینی با اشاره به اهمیت آگاهی بیمــاران مبتلا به دیابت از اصول تزریق انســولین، روش‌های نگهداری و نکات ایمنــی آن، بر ضرورت انتخاب نوع مناسب و دوز انسولین با تشــخیص پزشک و مشورت داروساز تأکید کرد.
دکتر فیروزآبادی، انســولین را یکی از داروهای حیاتی در کنترل دیابت برشــمرد و گفت: مصرف صحیح انســولین نه‌تنها موجب کنترل مؤثر قند خون می‌شــود، بلکه از بروز عوارض خطرناک مانند افت شدید قند و کتواسیدوز دیابتی پیشــگیری می‌کند. انتخاب نوع مناسب انسولین براساس مدت زمان اثربخشی کوتاه‌مدت، متوسط یا طولانی‌مدت و تنظیم دوز آن باید تنها از سوی پزشک و تحت پایش داروساز انجام گیرد. او با بیان اینکه تزریق انسولین اغلب در نواحی زیرجلدی مانند شــکم، ران یا بازو انجام می‌شود، ادامه داد: محل تزریق باید روزانه تغییر کند تا از تغییر شکل بافت چربی (لیپودیستروفی) جلوگیری شــود. فیروزآبادی همچنین بر لزوم توجه به اســتفاده از ســرنگ یا قلم انسولین تمیز و یکبارمصرف برای پیشــگیری از بروز عفونت‌های پوستی تأکید کرد. او درباره نحوه صحیح نگهداری دارو تأکید کرد: انسولین‌های بازنشــده باید در یخچال با دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود، اما انســولین در حال مصرف را می‌توان تا ۲۸ روز در دمای اتاق (زیر ۲۵ درجه) نگه داشت؛ به‌شرط آنکه در معرض گرما یا نور مستقیم قرار نگیرد.
دکتر فیروزآبادی ادامــه داد: از نکات مهم دیگر، بررســی تاریــخ انقضا و رنگ ظاهری انســولین پیــش از هر تزریق است؛ درصورت تغییر رنگ، وجود ذرات یا یخ‌زدگی، باید از مصرف آن خودداری شود، داروسازان توصیه می‌کنند قبل از تزریق، دوز تجویزی با نسخه مطابقت داده شود و از ترکیب خودسرانه انواع مختلف انسولین پرهیز شود.

مرگ سالانه ۸۰ هزار نفر بر اثر تصادفات و آلودگی هوا

دکتر حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت: بیشترین تهدید سلامت جمعیت ناشی از تصادفات و آلودگی هوا است و سالانه حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار نفر در ایران بر اثر این عوامل جان خود را از دست می‌دهند که بیش از ۷۵ درصد کشته‌شدگان جاده‌ای بین ۱۳ تا ۲۵ سال دارند.

خبرهایی که نمی‌بینید

وعده غذایی را به امید لاغری حذف نکنید

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: باور عمومی مبنی بر اینکه حذف وعده‌های غذایی مانند صبحانه یا شام و یا حذف کامل کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، پایه علمی ندارد و نادرست است. حذف وعده‌های غذایی نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود.

۹۵درصد داروهای ضدسرطان در کشورمان تولید می‌شود

ایران برنده نبرد با سرطان

از تولید ۷۰ نوع رادیو دارو و ساخت واکسن ضدسرطان تا موفقیت در ژن‌درمانی و سلول‌درمانی

گزارش

گروه تندرســتی | گزارش‌های متعددی از پیشرفت‌های چندوجهی ایران در درمان سرطان وجود دارد. تحول در درمان سرطان مربوط به ۲دهه اخیر است و ایران هم توانسته همپای سایر کشورها، پیشرفت داشته باشــد، از تولید داخلی داروهای های تک گرفته تا دسترسی به فناوری‌های پیشرفته مانند کارتی‌سل تراپی و رادیولوژی تهاجمی - فناوری‌هایی که پیش‌تر تنها در اختیار کشــورهای توسعه یافته بودند- همگی بیانگر جهش قابل توجه ایران در حوزه انکولوژی اســت. این پیشــرفت‌ها همزمان با توسعه پروژه‌های ســاخت و نصب دستگاه‌های پرتودرمانی و ایجاد مراکز جامع انکولوژی در استان‌ها، به توزیع عادلانه‌تر خدمات و کاهش نیاز بیماران به سفرهای درمانی منجر شده است. این در حالی است که آمار ابتلا به سرطان در ایران مطابق الگوی جهانی رو به افزایش است، به همین دلیل حرکت به‌سوی درمان‌های نوین و داروهای نسل جدید بیش از هر زمان دیگری ضرورت پیدا کرده است؛ به‌ویژه با توجه به شیوع بالای سرطان پستان در زنان و سرطان‌های معده و روده بزرگ در مردان که همچنان در صدر بیماری‌های بدخیم کشور قرار دارند.

توانمندی ۹۵درصدی در تولید دارو

به گفته اکبــر عبداللهی اصــل، مدیرکل داروی ســازمان غــذا و دارو «در حــال حاضــر حدود ۹۵درصد داروهای ضدســرطان توســط تولیدکنندگان داخلی تأمین و تنها بخش محدودی از داروهای خاص از طریق واردات تهیه می‌شود.» بررسی‌ها نشان می‌دهد که طی دو، سه سال اخیر روند تولید داروهای مهم ضدســرطان در کشــور شتاب بیشتری به‌خود گرفته، از سرطان سینه، ریه، خون، پروســتات و تخمدان گرفته تا سرطان‌های پوســت که منجر به کاهش هزینــه تامین دارو و افزایش دسترسی بیماران شده است. تنها در یک مورد با تولید ۵قلم محصول حدود ۸میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی گزارش شــده اســت. فروردین امسال هم همزمان با سالروز ملی فناوری هسته‌ای از جدیدتریــن رادیــوداروی درمان ســرطان در کشور رونمایی شــد؛ دارویی که به‌طور مستقیم روی ســلول‌های ســرطانی اثر می‌گذارد و بدون آسیب‌رساندن به سایر ســلول‌های بدن (برخلاف ســایر روش‌های درمانی نظیر شــیمی‌درمانی) با انتشــار پرتوهای بتا، باعث القای مرگ سلولی در سلول‌های درگیر سرطان می‌شــود. با وجود روند افزایش موارد ابتلا به سرطان ســینه در زنان هم توسعه دسترســی به داروهای درمانی این حوزه اهمیت بیشــتری پیدا کرده اســت. بر این اساس اوایل مهر امسال یک داروی ایرانی که باعث کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی پستان می‌شود، رونمایی شــد. تولید بومی رادیو داروی «رِنیوم ۱۸۸» برای درمان ســرطان‌های پوســتی هم‌اکنون ایران را به دومین تولیدکننده ایــن دارو در جهان تبدیل کرده است. علاوه بر این داروهای بیوتکنولوژیک و بیولوژیک در روش‌های ایمنی‌درمانی، سلول‌درمانی و ژن‌درمانی هم که در دنیا برای برخی سرطان‌های خون تأیید شــده‌اند در ایران هم به مرحله تولید رسیده اســت. علاوه بر این، چندین محصول دیگر در حوزه «ویروس‌درمانی» در مرحله فاز یک بالینی و اخذ مجوز در ســازمان غذا و دارو قرار دارند. این محصولات برای درمان سرطان‌های مثانه، تخمدان و پروستات طراحی شده‌اند.

تولید نانوداروها همگام با کشورهای پیشرو

ایران در تولید داروهای نانویی درمان سرطان هم‌رتبه کشورهای پیشروی جهان قرار گرفته است. عماد احمدوند، دبیر ستاد توسعه فناوری نانو و تولید داروهای نانویی در این‌باره می‌گوید: «در گذشته فاصله فناوری دارویی ایران با کشورهای پیشرو قابل توجه بود، اما امروز شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی همگام با برترین‌های جهان در حال توسعه داروهای نانویی برای درمان سرطان هستند. برخی از این داروها در سال‌های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ وارد بازار شده و به‌صورت بالینی مورد استفاده قرار گرفته‌اند.»

موفقیت درمان‌ها

لاپاراسکوپی و جراحی‌های روباتیک و پیچیده هم در داخل کشور بومی‌سازی شده‌اند. ایران اکنون در فهرست کشورهایی قرار گرفته که توانایی انجام جراحی‌های پیچیده شکمی و انکولوژیک با روش‌های لاپاراســکوپی و کم‌تهاجمی را دارند. این نکته را احسان سلطانی، دبیر علمی کنگره جراحی سرطان ایران هم پیشتر تأیید کرده و گفته بود: «در ایران به لحاظ تکنیکالی و نیروی انسانی در درمان سرطان‌ها نه‌تنها از دنیا عقب نیستیم بلکه در زمینه تکنیک‌های نوین جراحی از کشورهای منطقه جلوتر هستیم.»

توزیع عادلانه خدمات

طــی ســال‌های اخیــر ســاخت یــا تجهیز مراکز رادیوتراپی در ســایر نقاط کشــور ازجملــه تبریز، خراسان‌شمالی، بجنورد، ایلام و... رقم خورده است. این اقدامات منجر به توزیع عادلانه‌تــر خدمات پرتودرمانی و افزایش ســطح دسترسی بیماران در مناطق محل سکونت خودشان برای خدمات درمانی سرطان شده است.

جایگاه سوم در درمان سرطان بدخیم کودکان

فاز انسانی درمان با فناوری «کارتی‌سل تراپی» یا ژن‌درمانی برای درمان ســرطان‌های بدخیم خون در کودکان تقریبا از ۱۴۰۱ در ایران آغاز شد. نخستین بیمار کارتی‌سل در ایران یک پسر ۵ ساله مبتلا به «لوسمی حاد» بود که به شیمی‌درمانی پاســخ نداده بود. به تأکید متخصصان این روش هم نتایج امید به درمان سرطان‌های بدخیم را در کودکان افزایش داد و هم برای برخی بیمارانی که به شیمی‌درمانی یا سایر درمان‌ها مقاوم هستند، کاربردی است. البته که این فناوری هنوز در مسیر رشد قرار دارد و یک راه‌حل کامل و نهایی برای همه بیماران نیست. به گفته امیرعلی حمیدیه، رئیس پژوهشکده ژن، سلول و بافت دانشگاه علوم پزشکی تهران «این روش در حال حاضر در قله ایمنی درمانی است. سرطان با سلول‌های خود بدن درمان می‌شود و کاهش عوارض خاص را به‌دنبال دارد. بسیاری از تجهیزات سلولی (مثلا محیط کشت) هم در داخل کشور تولید شده‌اند، درحالی که قبلاً باید وارد می‌شدند.» نکته‌ای که نشان می‌دهد ایران در بخشی از زنجیره فناوری سلول‌درمانی هم خودکفا شده است. محصول دارویی این روش در سایر کشورها بیش از ۴۰۰هزار دلار قیمت دارد و در ایران با هزینه یک پنجم نمونه‌های خارجی در حال تولید است. بررسی‌ها هم نشان می‌دهد که در دنیا دو شرکت چندملیتی بزرگ این روش را در اختیار دارند و ایران با بومی‌سازی این روش (هم فناوری، هم هزینه تولید، هم فاز بالینی) در جایگاه سوم جهان برای درمان سرطان‌های بدخیم خون در کودکان قرار گرفته است.

ایران با تولید بیش از ۷۰نوع رادیودارو در میان ۵ کشور برتر جهان قرار دارد؛ زیرا تولید بومی رادیوداروها وابستگی ایران به واردات را کاهش داده و درآمد صادراتی را به حدود ۷۰میلیون دلار در سال ۲۰۲۵ رسانده است.

در سال ۲۰۲۲ دانشمندان ایرانی موفق شدند با استفاده از ژن‌درمانی برای نخستین بار در ایران، سرطان خون را درمان کنند. این موفقیت، ایران را در میان محدود کشورهای دارای فناوری ژن درمانی پیشرفته برای درمان سرطان خون قرار داد.

نخستین کارآزمایی بالینی ساخت واکسن ضدسرطان ایرانی مبتنی بر ویروس مهندسی‌شده سرخک در تیر امسال انجام شد. نتایج اولیه پس از مراحل آزمایشگاهی و حیوانی نشان می‌دهد واکسن ضدسرطان طراحی‌شده توسط محققان ایرانی روی بیماران مبتلا به تومور مغزی بدخیم، نه‌تنها از پیشرفت بیماری جلوگیری کرده، بلکه موجب کاهش اندازه و حذف تومور نیز شده است. این پژوهش، نخستین کارآزمایی بالینی از این نوع در منطقه محسوب می‌شود و موفقیت آن می‌تواند نقطه عطفی در درمان سرطان باشد.

در حال حاضر ایران رتبه دوازدهم جهانی از لحاظ محصولات ژن درمانی و سلول درمانی است و براساس هدفگذاری انجام شده، قرار است تا پایان برنامه هفتم به یکی از ۵کشور برتر دنیا در این حوزه تبدیل شود.

۹۵درصد داروهای ضدسرطان و شیمی‌درمانی در داخل کشور تولید می‌شود و تنها بخش محدودی از داروهای خاص وارداتی است.

جدول اعداد | ۵۱۸۷

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

	۵	۷	۸	۴				۱
				۹				
	۲	۴				۸	۹	
					۹	۵		۲
۲								۹
۱		۹	۵					
	۹	۳				۷	۸	
				۸				
۶				۷	۳	۲	۱	

متوسط

۱	۷	۱	۶	۱	۵	۴	۸	
۵	۴	۶	۱	۸	۱	۷	۶	
۶	۸	۱	۴	۷	۵	۱	۱	
۱	۶	۴	۵	۱	۶	۸	۷	
۸	۵	۷	۸	۶	۶	۶	۶	
۱	۶	۷	۸	۱	۴	۵	۶	
۷	۱	۵	۱	۷	۱	۶	۸	
۶	۱	۱	۶	۶	۶	۱	۶	
۴	۶	۱	۸	۶	۶	۶	۶	

سخت

۲						۵		
			۶		۴			
				۳		۴		۱
	۸				۳			۹
		۵				۸		
۴			۲				۶	
۶		۹		۸				
			۵		۱			
		۸						۷

متوسط

	۵	۸			۹			
	۷			۵				
۲	۶							
۵		۴			۷			۱
		۶	۹		۸	۲		
۸			۶			۴		۳
							۷	۶
				۳			۴	
			۱			۳	۸	

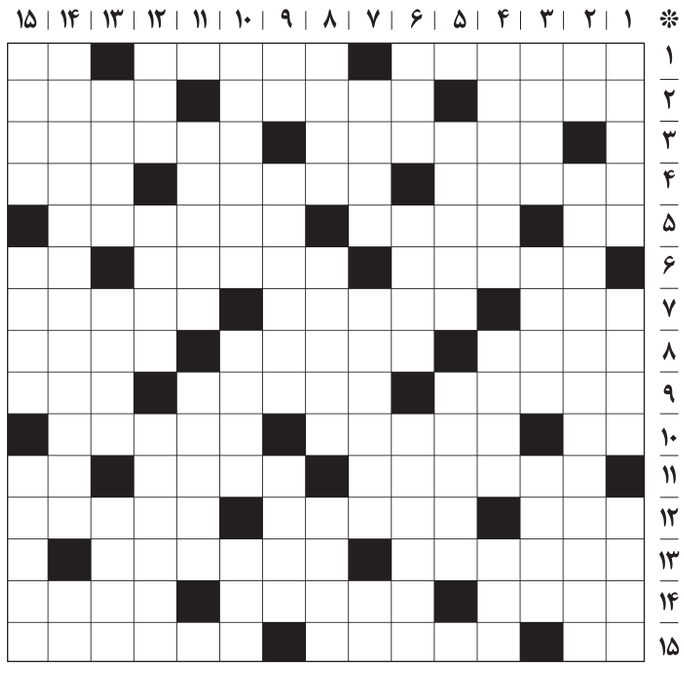
ساده

۵	۱	۶	۶	۸	۶	۷	۴	۶
۶	۴	۶	۱	۶	۵	۶	۶	۶
۶	۶	۱	۸	۷	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶

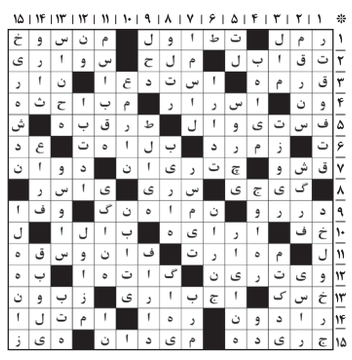
سخت

۸	۴	۱	۴	۶	۶	۷	۱	۵
۷	۶	۶	۶	۵	۴	۸	۴	۱
۴	۵	۷	۸	۱	۷	۴	۶	۶
۵	۶	۶	۶	۸	۷	۶	۶	۶
۴	۱	۴	۶	۷	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶

جدول ۹۵۳۹



افقی:
۱- از القاب امام علی(ع)- آش مخصــوص مســافر- چهره
۲- ساده لوح- فرزندانی که از یک پدر و مادر نیستند- فرود آمدن
۳- به‌صــورت علنی- گلی زیبا
۴- ســــــرزمین- پاره و جدا کردن- امر به یافتن
۵- دســت عــــــرب- نگاه کردن- مراسم روز بعد از عروسی
۶- از پوشــاک زنانه- اصرار بر انجام کاری- بسیار خوب
۷- رونوشــت- قیل و قال- سیلی
۸- فدراســیون جهانــی فوتبال- خودداری کردن- نامی پسرانه
۹- ایما- طرد کردن- گنجه لباس
۱۰- جوی خون- پافشاری کردن- بیماری‌ها
۱۱- از اشــکال هندسی- شور- دشمن باطل
۱۲- نگهبانی- ساز کوبه‌ای کوچک‌تــر از دف- ینگــه دنیایی
۱۳- عصبانی- نافرمان
۱۴- مظنون- سرچشمه- فرمان توقف
۱۵- نفس خســته- رشته کوهی در خراسان رضوی- احساس رنج و ناراحتی

عمودی:
۱- از آلات موسیقی هند- کافران- بی‌دست و پا
۲- یــک و یــک- مقدمات کاری را فراهم کردن
۳- ماه نو- به جا آوردن- از هفت قلم آرایش قدیم
۴- آشــامیدن- رودخانــه ارس- ظــرف ســفالی پرمصرف در گیلان
۵- کارگروه- زبانی از شاخه زبان‌های ژرمنی
۶- نیســــتی- مجلس نمایندگان روسیه- درستی عقیده
۷- گازی در اتمسفر زمین- مشایعت- رمق آخر
۸- جوهر قلیا- جانوری که بــه دروغ اشــک می‌ریزد- ورزشی گروهی
۹- ســنگریزه- نام ســابق اصفهان- از رهبران جنبش استقلال هند
۱۰- صــدای یکنواخــت ساعت- کلمه‌ای پرسشی- درخواست از خدا
۱۱- عتیقه و باستانی- ملیح
۱۲- مهم‌تر- خراش- ظاهر و باطنش یکی نیست
۱۳- مجــوز ورود به ســینما- گلی آپارتمانی- نغمه و ترانه
۱۴- مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه نوشته داستایوفسکی- نگهبان گله
۱۵- کســی را طرف صحبــت قرار دادن- کوهــی در جنــوب تبریز- گرانبها

حل جدول شماره ۹۵۳۸