

## سلامت

## نابناک

از تلفن همراه تا فلوراید؛

### آیا این عوامل سرطان‌زا هستند؟

**ایستا**–عوامل وفاکتورهای متعدد که می‌توانند در بروز بیماری سرطان و پیشرفت آن نقش داشته‌باشد، که به عوامل زیر می‌توان اشاره کرد.

–اشعه ایکس: هنگام مراجعه به دندانپزشک برای درمان مانند از اشعه ایکس با پوششی سربی پوشیده می‌شوید. در حقیقت وجود دوز پایین از اشعه ایکس احتمال آنکه فرد را در معرض ابتلا به سرطان قرار دهد افزایش می‌دهد. به طور کلی میزان بالاتر از این اشعه خطر ابتلا به سرطان را نیز بالاتر می‌می‌برد.

–تلفن همراه: این وسیله ارتباطی با تمام مزیت‌هایی که برای بشر دارد نوعی انرژی مشابه با اشعه ایکس را منتشر می‌کند. تاکنون ارتباط مستقیم تلفن همراه با ابتلا به سرطان تایید نشده و لازم است تحقیقات بیشتری انجام‌شود. هر چند بهتر است ساعات استفاده از آن و مکالمه با تلفن همراه کمتر شود و برای صحبت کردن از هندزفری استفاده کرد.

–گوشت: بهتر است مصرف گوشت فرآوری شده یا قرمز محدود باشد چرا که در بروز سرطان روده موثر است.

–بطری آب: در صورتی که بطری آب از جنس پلاستیک شفاف باشد احتمالاً حاوی ماده شیمیایی بیسفنول A است. از این ماده شیمیایی در قوطی‌های نوشیدنی و مواد غذایی، مواد «سیلانت» در دندانپزشکی و محصولات دیگر استفاده می‌شود.
–ماده پرکننده دندان: توصیه می‌شود از دندانپزشکان درخواست نکند تا ماده پرکننده فلزی روی دندان را برداشته و جایگزین کنند. به گفته کارشناسان ماده موجود فعلی ایمن و مطمئن است.

–قهوه: نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که نوشیدن میزان متعادلی از قهوه حدود چهار فنجان در روز خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها از جمله پوست، کبد و روده را کاهش می‌دهد.

– فولیاد: این ترکیب در آب و نوشیدنی‌های دیگر، برخی مواد خوراکی، خمیر دندان و مواد شست‌وشو دهنده دهان یافت می‌شود. اگرچه مطالعات متعددی در مورد وجود ارتباط بین این ماده و سرطان انجام گرفته اما بیشتر محققان معتقدند ارتباط قوی بین این دوفاکتور وجود ندارد.

–محصولات خانگی: بسیاری از حشره کش‌ها، رنگ‌ها، لاک‌ها وواکس ها گازهایی به نام ترکیبات آلی فرار (VOC) منتشر می‌کنند. این گازها با بروز سرطان در انسان و حیوانات مرتبط هستند. برای دوری جستن از خطر این ترکیب لازم است محصولاتی که حاوی میزان پایینی از آن هستند مورد استفاده قرار گیرد.

–سیم برق: هر گونه وسیله‌ای که الکتریسیته تولید می‌کند، آن را جابه‌جا کرده یا مورد استفاده قرار می‌دهد، اشعه‌ای با میزان فرکانس شدید پایین منتشر می‌کند. با وجود آنکه نتایج معتبری در مورد سرطان زاییودن این اشعه به دست نیامده نگرانی در مورد خطرناک بودن آن وجود دارد.

–آلودگی هوا: آلودگی هوا موجب می‌شود سالانه در جهان بیش از ۲۲۰ هزار نفر بر اثر سرطان ریه جان خود را از دست بدهند. همچنین ارتباطی بین آلودگی هواو خطر فرآینده ابتلا به سرطان مثانه وجود دارد.

پنجره

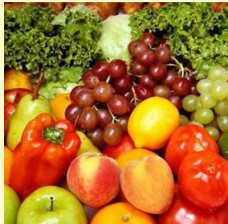
### برای پیشگیری از سرطان کلم بخورید

**فارس**– نسرین امیدوار گفت: خانواده کلم مهم‌ترین سبزی‌های ضد سرطان محسوب شده و منبع سرشار از کلسیم است. البته کلسیم موجود در کلم به اندازه شیر و ماست نیست ولی به دلیل وجود فیبر در این سبزیی مصرف آن جهت حفظ سلامت بدن توصیه می‌شود. افرادی که دچار نفخ شکم هستند برای مصرف انواع کلم باید آن را به مدت ۵ تا ۶ دقیقه بخارپز کنند، با انجام این اقدام مصرف کلم نیز سبب نفخ شکم نخواهد شد.

وی افزود: هویج و خیار دو منبع غذایی غنی از ویتامین است و این دو میوه جهت حفظ سلامت کودکان و مصرف آن به عنوان میان وعده توصیه می‌شود. گوجه فرنگی گیلاسی غنی از ویتامین است اما متأسفانه در برخی از مواقع این گوجه فرنگی‌ها به دلیل اینکه گلخانه‌ای تهیه می‌شوند ممکن است دارای سموم و آلاینده‌ها باشند. بنابراین مصرف انواع میوه و سبزیجات به صورت ارگانیک توصیه می‌شود.



#### مصرف زیاد میوه باعث ضعف می‌شود



نوع میوه با هم نباید مصرف شود، فقط یک نوع میوه باید مصرف شود. اگر افراد می‌خواهند، سیب مصرف کنند، بهتر است که قبل از خواب یا صبح ناشتا مصرف کنند که به دفع مواد زائد کمک کند. مصرف سیب به صورت رنده‌با کمپوت خانگی به دفع بسیاری از سموم کمک می‌کند. همچنین افرادی که دچار یبوست هستند بهتر است که سیب را بعد از غذا مصرف کنند که موجب لینت مزاجشان می‌شود، البته بافاصله یک ساعت بعد از غذا.

مصرف کنند. زیاد خوردن میوه باعث ضعف می‌شود و خوردن آب با میوه‌ها بسیار مضر است و بهتر است که همراه با میوه‌هایی مانند انگور که موجب بروز عطش می‌شود، آب مصرف نشود. وی افزود: هم‌زمان چند

#### برای بوی خوش دهان آبلیمو بخورید



دارای منیزیم، فسفر، پتاسیم بوده و جهت تنظیم فشار خون مصرف آن توصیه می‌شود. همچنین جهت جلوگیری از خونریزی کلیه، رحم، روده و معده توصیه می‌شود. همچنین برای درمان گلو درد توصیه می‌شود یک قاشق چای خوری لیموترش را

در آب گرم ریخته و آن را غرغره کرد. برای ذکام یا گرفتگی بینی نیز می‌توان چند قطره آبلیمو را با آب مخلوط و آن را استنشاق یا داخل بینی چکاند. لیموترش آرام‌بخش معده بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدان آن ضدسرطان است.

# از دواج‌های دهه ۶۰؛

### یک «یادش بخیر» برای این از دست رفته‌هایمان!



هم توسط مرحوم حسین پناهی و حاج صادق آهنگران اجرا شد که در آن تاتار مرحوم حسین پناهی نقش بچه‌مرشد و حاج صادق آهنگران نقش مرشد را اجرا می‌کردند و آقای جمال پور هم در آن تاتار مسولیتی به عهده داشت. در دوران جنگ تحمیلی به علت فضای معنوی حاکم بر کشور، انتخاب‌ها نیز به این سمت‌وسو کشیده شده بود. عده زیادی از مردم تلاش می‌کردند تا روح معنوی حاکم بر کشور را در زندگی خود جاری کنند. آن‌ها که قصد ازدواج داشتند، سعی می‌کردند ساده‌ترین پوشش را انتخاب کرده و ساده‌ترین مراسم را برگزار کنند. همسر شهید حمید ایران‌منش، نماز و روزه را معیار اصلی برای ازدواج قرار داده بود و باقی مسائل چندان برایش اهمیتی نداشت. او در باره تحقیق از خواستگارها می‌گوید: «خواستگارها آمده و نیامده، پرس‌وجو می‌کردم که اهل نماز و روزه هستند یا نه؛ باقی مسائل برایم مهم نبود. حمید هم مثل بقیه؛ اصلاً برایم مهم نبود که خانه دارد یا نه؛ وضع زندگی‌ش چطور است؛ این‌ها معیار اصلی‌ام نبود. شکر خدا حمید از نظر دین و ایمان کم نداشت و این خصوصیتش مرا به ازدواج با او دلگرم می‌کرد. حمید هم به گفته خودش حجاب و عفت من را دیده بود و به اعتقاد در باره امام (ره) و ولایت فقیه و انقلاب اطمینان پیدا کرده بود و در تصمیمش برای ازدواج مصمم‌تر شده بود.»

مهریه‌های بسیاری از زوج‌های جوان در دوران دفاع مقدس نیز با بهره‌گیری از فضای معنوی آن دوران انتخاب می‌شد. چندان خبری از مهریه‌های سنگین نبود و کمتر پیش می‌آمد ازدواجی بر سر مهریه به‌هم بخورد. هر چند مهریه هر منطقه از کشور بر اساس آداب‌ورسوم آن‌جا تعیین می‌شد، اما در همان شرایط قومیتی نیز معمولاً مهریه بالایی تعیین نمی‌شد و زندگی زوج‌های جوان بدون چانه‌زدن‌های خانواده‌ها و نهانپنا بدون کدورت آغاز می‌شد. همسر شهید جهان‌آرا درباره مهریه خود می‌گوید: «مهریه مایک جلد کلام‌الله مجید بود و یک سکه طلا. سکه را بعد عقد بخشیدم، اما آن یک جلد قرآن را محمد بعد از ازدواج خرید و صفحه اولش این‌طور نوشت: امیدم به این است که این کتاب اساس حرکت مشترک ما باشد و نه چیز دیگر، که همه چیز فانی‌پذیر است جز این کتاب. حالا هر چند وقت یک‌بار که خستگی بر من غلبه می‌کند، این نوشته‌ها را می‌خوانم و آرام می‌گیرم.»

### آیا استفاده صحیح از کوله‌پشتی را می‌دانید؟

**ایبستا**– دکتر هادی شجاعی متخصص طب فیزیکی، گفت: وضعیت صحیح قرار گرفتن کوله‌پشتی برای حفظ سلامت ستون مهره‌های دانش آموزان ضروری است. تسمه‌های کوله‌پشتی باید طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه پشتی قرار دارد، پایین‌تر نیامده و شانه‌ها را به طرف عقب نگه دارد. وی افزود: تمایل شانه‌ها به طرف جلو، بر جا ماندن آثار بند کوله‌ها، ایجاد قرمزی روی پوست افراد و افت کوله به سمت پایین از نشانه‌های استاندارد نبودن کوله پشتی است. کوله‌پشتی و محتویات آن باید کمترین وزن را به بدن دانش آموز وارد کند. کوله‌پشتی‌ها باید دو بند ضخیم داشته باشند. بند نازک کوله‌پشتی به رگ‌های عصب و خونی آسیب وارد کرده و احتمال ایجاد دردهای عصبی مزمن و ناراحتی‌های پوستی را افزایش می‌دهد؛ چراکه اوزان کردن از یک طرف، باعث کج شدن اندام فرد و آسیب به ستون مهره‌ها می‌شود.



شهید یونس زنگی آبادی اهل کرمان است که در دی‌ماه ۶۵ و در عملیات کربلای ۵ به شهادت رسید. همسر او درباره مهریه معنوی که پیشنهاد شهید بود، می‌گوید: «گفتم من فقط دوست دارم مهریه‌ام یک جلد قرآن باشد. گفت: نه! یک جلد قرآن نمی‌شود. یک جلد قرآن با یک دوره کتاب‌های شهید مطهری.»

شهید زنگی آبادی درباره ازدواج نیز شرایط جالبی داشته که متناسب با حال و هوای آن روزها بوده است. یک برگه بزرگ آورد بیرون و بسم‌الله گفت. شرایطش را نوشته بود؛ همه‌اش از جبهه و مأموریت و مجروحیت و شهادت گفته بود و این‌که من باید با شرایط سخت حاج یونس بسازم تا با هم ازدواج کنیم. شرط کرده بود مراسم عقد توی مسجد باشد.»

ازدواج آن‌ها نیز با شیوه‌ای بسیار ساده برگزار شده است. همسر او درباره آن روزهای به‌یادماندنی این‌گونه می‌گوید: «بسیار ساده و سه‌روز قبل از محرم عروسی کردیم، وضو گرفتیم و دعای کمیل، توسل و زیارت عاشورا خواندیم. گفت: من دعای منم تو آمین بگو. اول شهادت، دوم حج تاگهانی و سوم این‌که بچه اول پسر باشد و اسمش را بگذارد مصطفی. همه‌اش مستجاب شد.»

همسر شهید ناصر کاظمی نیز از جمله زنانی است که مهریه او در زمره مهریه‌های بسیار کم بوده است. «وقتی آمدند برای تعیین مهریه، اول از رسم‌ورسوم ما پرسید و این‌که دوست دارم مهریه‌ام چقدر باشد. گفتم: خیلی دوست دارم بروم مکه، یک سکه هم به نیت امام خمینی (ره) بگذاریم. خندید و گفت: من هم چهارده تا سکه به نیت چهارده معصوم می‌گذارم.»

صفیه مدرس؛ همسر سردار شهید مهدی باکری فرمانده لشکر ۳۱ عاشورا است. ماجرای ازدواج ساده آن‌ها به گفته خودش آن قدر جالب بوده که زبان زد همه مردم شهر شده است. او با اشاره به ماجرای ازدواجش با شهید می‌گوید: «مهدی در دوران جنگ از سمت شهرداری استعفا داده و برای اعزام به جبهه آماده شد. در همین فاصله به خواستگاری من آمد. ابتدا به برادرم و بعد توسط او ماچرا را به پدرم گفت. شناخت کاملی از اقامهدی نداشت، ولی می‌دانستم از خوب‌های شهر ارومیه است. یک جلسه با هم صحبت کردیم و و نهایتاً تصمیم به ازدواج گرفتیم.»

مدرس درباره خرید عقد خاطره جالبی دارد: «قرار عقد گذاشته شد. من خرید عروسی را قبول نکردم و گفتم چیزی نیاز ندارم. دو روز مانده بود به عقد که وقتی از بیرون به خانه آمدم، مادرم گفت اقامهدی با دوستش آمده بودند دنبال شما برای خرید حلقه که من گفتم چیزی نیاز ندارم. همان موقع دوباره سرسرسیدند و به زور و اصرار، مرا با خود بردند. دوست اقامهدی گفت: اقامهدی معتقد است وقتی می‌خواهد برود به جبهه شما باید حداقل یک حلقه از ایشان داشته باشید تا همه بدانند ازدواج کرده‌اید. در نهایت یک حلقه ارزان قیمت، تمام خرید من برای ازدواج با مهدی باکری بود.»

او در ادامه گفت: «هنگام خرید وقتی به حلقه‌های ازدواج نگاه می‌کردم، به دنبال ارزان‌ترین بودم و اصلاً مدل‌ها برایم مهم نبود. نهایتاً یک حلقه ارزان قیمت انتخاب کردم و این تمام خرید عقد من بود؛ نه سفره عقد داشتیم و نه جشن ازدواجی، عاقد به خانه آمد و طی یک مراسم ساده عقد را برگزار کرد.»

### آیا شپش را می‌شناسید؟

**ایبستا**– دکتر اکرم انصار متخصص پوست و مو گفت: شپش نوعی انگل انسانی است که از خون انسان تغذیه کرده و به رشد خود ادامه می‌دهد. شپش از راه تماس و نزدیکی افراد با یکدیگر، استفاده از وسایل مشترک، رختخواب و قیچی آرایشگاه‌ها به فرد انتقال پیدا می‌کند. از آنجا که این انگل دارای دو نوع نر و ماده است بنابراین تخم‌ها به تار موی فرد مبتلا می‌چسبند و در صورت عدم درمان موجبات زایش و رشد آن فراهم می‌شود.

وی افزود: مهم‌ترین علامت ابتلا به شپش، خارش در ناحیه پوست سر و پشت گردن است و در مواردی نیز جای گزش حشره به صورت دانه‌های ریز بر روی پوست سر باقی می‌ماند. استحمام روزانه، شستن لباس‌ها و رختخواب فرد مبتلا از ضروریاتی است که باید مورد توجه و رعایت فرد مبتلا قرار گیرد. داروهای خاصی تجویز می‌شود، اما رعایت بهداشت فردی مهم‌ترین راه پیشگیری و درمان این بیماری شناخته شده است.

