

## با تقدیر و تشکر از کلیه همکاران محترم و تلاشگر

 علی رشایی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 امیر محمد دهقانی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 سینا اردشیری کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 آرشیا میرزایی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 امیر ابیلانی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 حسن فریدونی زاده کلاس هشتم رتبه ممتاز	 علیرضا کامیابی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 آرین جوانمخت کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 حسین علیزاده کلاس هشتم رتبه ممتاز	 ناصر دهداری کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان
 رضا نصیری کلاس هشتم رتبه ممتاز	 امیر محمد هوشنگی کلاس هشتم رتبه ممتاز	 محمدحسین رستم زاده کلاس هشتم رتبه ممتاز	 نورالدین داوودی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 امین پیلانی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 محمدسعید جحش پور کلاس هشتم رتبه ممتاز	 امیرحسین مافروزی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب کتابخوانی شهرستان	 علیرضا نایمی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 عسرن نوچی کلاس هشتم رتبه ممتاز	 یاسین ابدوار کلاس هشتم رتبه ممتاز
 سینا نوچی کلاس هشتم رتبه ممتاز	 حسام کشکونی کلاس هشتم رتبه ممتاز	 علی دهقان کلاس هشتم رتبه ممتاز	 امیرحسین قلمی کلاس هشتم رتبه ممتاز	 مهدی کزادی کلاس هشتم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 سیدحسین شاه امیری فرد کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب ریاضی پرتز	 محمد دهقانی کلاس نهم رتبه ممتاز	 علیرضا فراوان پور کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 حسین فهلیانی کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 امیرحسین حسینی کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان و ریاضی پرتز
 احسان ابونصری کلاس نهم رتبه ممتاز	 احمد رضا توکی کلاس نهم رتبه ممتاز	 رضا برویزی کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 فریدین امینابادی زاده کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 آرین جوکار کلاس نهم رتبه ممتاز، منتخب سرود شهرستان	 حسین بهره بر کلاس نهم رتبه ممتاز				

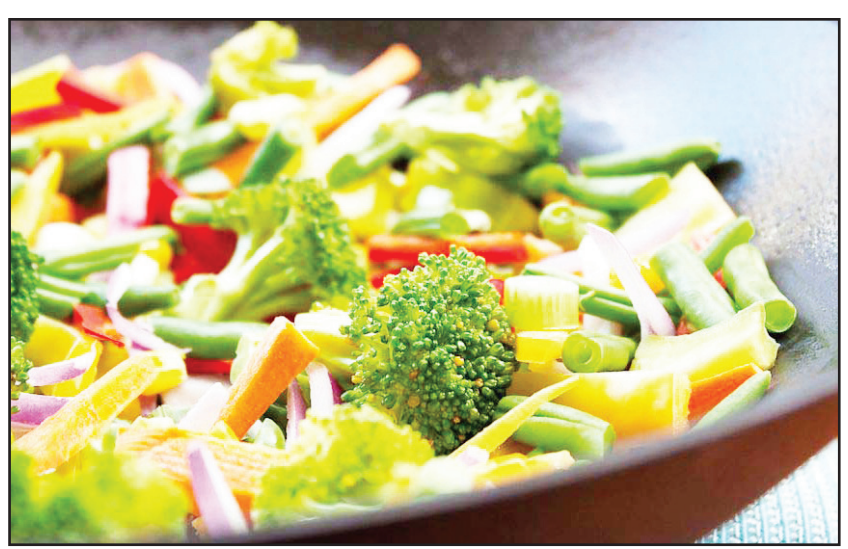
### چاپ عکس دانش آموزان ممتاز در صفحات تمام رنگی روزنامه طلوع با صوت و تصویر مدیر مدرسه و معلمان (برای اولین بار)

تلفن: ۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۲۲۳۴۴۷۷۲

## رژیم گیاهخواری

زیب گشتاسبی کارشناس تغذیه و معصومه احمدی کارشناس هوشبری

semi vegetarian یعنی نیمه گیاهخوار و افرادی هستند که گیاهخوار سرسخت نیستند و فقط گوشت قرمز از برنامه غذایی آنها حذف می‌شود. vegan گیاهخواری مطلق هستند که هر فرآورده‌ای که از حیوان به دست بیاید مثل شیر تخم مرغ و یا عسل و حتی افزودنی‌های غذایی در برنامه غذایی آنها وجود ندارد و رژیم آنها فقط شامل سبزیجات غلات حبوبات انواع مغزها و انواع دانه‌ها و میوه جات است. pescio vegetarian: رژیم این گروه شامل منابع گیاهی و ماهی است. pollo vegetarian: رژیم این گروه شامل منابع گیاهی و مرغ است. frutitarian: فقط از میوه جات تازه و خشک شده انواع مغزها عسل و روغن زیتون استفاده می‌کنند. ارتباط رژیم گیاهخواری با کاهش خطر بروز چندین بیماری مزمن بخوبی شناخته شده است. در میان گیاهخواران به دلیل مصرف بیشتر سبزیجات و میوه جات اسیدهای چرب با چند پیوند دوگانه و دریافت کم اسیدهای چرب اشباع کلسترول و الکل میزان مرگ و میر بسیار کمتر از افراد همه چیز خوار است. افراد گیاهخوار دارای BMI کمتری هستند و ممکن است نسبت به همه چیزخواران بیشتر ورزش کنند. یکی دیگر از فواید رژیم گیاهخواری مصرف غذاهایی است که غنی از فیتوکمپوالها هستند فواید استفاده از رژیم گیاهخواری عبارتند از: کاهش وزن، کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، کاهش سکنه‌های مغزی، کاهش ابتلا به سنگ کلیه و صفرا، کاهش ابتلا به سرطان کولون ریه و پستان، کاهش ابتلا به دیابت نوع دو، کاهش ابتلا به فشارخون و آرتروز روماتوئید و یبوست. ۶/۷۳۲



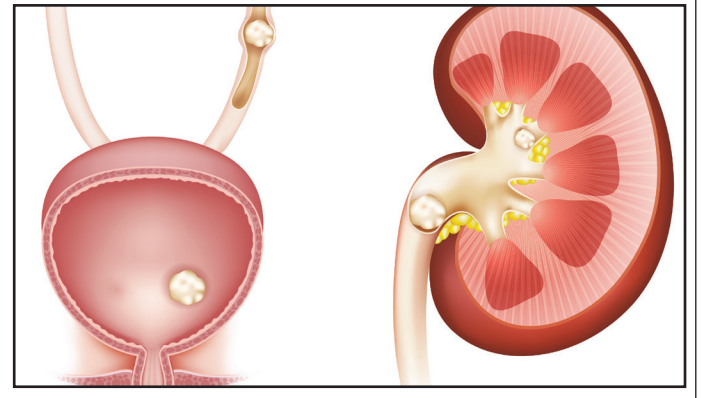
در طی قرن‌های متمادی در کشورهای در حال توسعه رژیم گیاهی تأمین کننده نیاز اساسی انسان بوده است که البته مسائل اقتصادی در این امر بی‌تأثیر نبوده است از دیگر عوامل دخیل می‌توان به مسائل مذهبی جغرافیایی اشاره کرد. به نظر می‌رسد رژیم گیاهخواری از یونان آغاز شده است در قرن ۱۸ میلادی بنجامین فرانکلین دانشمند و روانشناس و فیلسوف این قرن از طرفداران این نوع رژیم بوده است و در قرن نوزدهم میلادی کتاب‌های در رابطه با سلامت و رژیم گیاهخواری به رشته تحریر درآمد که در رواج این نوع رژیم کاملاً مؤثر بوده و نهایتاً در قرن بیستم علم گیاهخواری به یک علم جالب و در خور توجه تبدیل شد. اساس رژیم گیاهخواری بر غلات میوه جات سبزیجات حبوبات و دانه‌ها و میوه‌های مغزدار مثل (گردو، فندق و پسته) است و بسته به نوع

## سنگ کلیه

سعید صالحی کارشناس علوم آزمایشگاهی

ادرار باعث شستشوی کریستال‌ها می‌شود. سیاه به دلیل قلیایی کردن ادرار و افزایش سترات و اگزالات ادراری می‌تواند از تشکیل مجدد سنگ‌های اسیداوریک جلوگیری کند. ارتباط بین کلسیم رژیم غذایی و ایجاد سنگ کلیه بررسی شده و مشخص گردیده که کلسیم رژیم غذایی تأثیری در ایجاد سنگ ندارد ولی کلسیم بصورت مکمل می‌تواند در ایجاد سنگ کلیه مؤثر باشد. اگزالات رژیم غذایی اگزالات ادرار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دفع اگزالات ادراری در تشکیل سنگ‌های کلیه از نوع کلسیمی دخالت دارد. در ادرار افراد نرمال روزانه ۴۰-۱۵ میلیگرم اگزالات دفع می‌شود که این میزان با افزایش اگزالات رژیم غذایی تا ۵۰٪ افزایش می‌یابد. اگزالات در تمام غذاهای گیاهی یافت می‌شود، غذاهایی که مقدار اگزالات بالایی دارند و باید محدود شوند، عبارتند از: ریواس، اسفناج، توت فرنگی، شکلات، سیبوس گندم، مغزها و انواع چایی. مطالعات ارتباط بین پروتئین حیوانی دریافتی و سنگ‌های کلیه را نشان داده است. دریافت پروتئین بالا چندین عامل خطر در بروز سنگ‌های کلیه را افزایش می‌دهد. از جمله منجر به افزایش دفع کلسیم ادراری، اسیداوریک ادراری و اگزالات ادراری می‌شود. در گیاهخواران میزان شیوع سنگ‌های کلسیمی با افزایش دفع کلسیم ادراری می‌شود. اگرچه چای حاوی اگزالات بالا می‌باشد ولی دریافت آن همراه با شیر باعث افزایش تشکیل سنگ نمی‌شود. توصیه می‌شود کسانی که چای زیاد می‌نوشند فقط ۲ فنجان چای همراه با

سنگ‌های کلیه مشکل قابل توجه در جامعه امروزی هستند. معمولاً در سن ۳۰-۵۰ سالگی بروز می‌کند و در مردان ۳ برابر شایعتر است. سابقه خانوادگی نیز در شیوع سنگ‌های کلیه دخالت دارد. تشکیل سنگ کلیه یک فرایند پیچیده است که با اشباع شدن و رشد کریستال‌ها و باقی ماندن کریستال در کلیه و تشکیل سنگ همراه است. سنگ‌های کلسیمی



شایعتر هستند. درصد کلسیم اگزالات ۶۰٪ کلسیم اگزالات و کلسیم فسفات ۱۰٪ اسیداوریک ۱۰-۵٪ سیستین ۱٪ می‌باشد. حجم کم ادرار یک عامل خطر اصلی در بروز سنگ کلیه است. بعد از درمان پزشکی مشاوره تغذیه و رعایت مواردی که احتمال بروز سنگ را کاهش می‌دهد. دریافت مقدار زیاد مایعات مهمترین توصیه است که در تمام انواع سنگ‌ها بکار می‌رود. افزایش حجم ادرار و جلوگیری از رکود آن جهت تشکیل سنگ نیاز به مایعات دریافتی را افزایش می‌دهد. حجم زیاد