



فهرست

۱۰	خواندنی های علمی	۲	گزارش عملکرد کمیته تحقیقات دانشجویی
۱۰	آب گرم کشنده میکروب ها نیست	۲	معرفی واحد پژوهش
۱۰	تازه ترین های علم پزشکی	۲	اعلام برترین دانشگاه های علوم پزشکی کشور در حوزه پژوهش در روزهای اخیر چیست؟
۱۰	تلفات گرفتگی عروق قلبی در ایران	۳	دعوت به همکاری پژوهشی
۱۰	تفاوت مغز زنان و مغز مردان	۳	عناوین پیشنهادی برای شروع یک پژوهش
۱۰	کمردردی که تنها از طریق «آزمایش خون» قابل تشخیص است.	۴	معرفی دوره کارشناسی ارشد
۱۱	زیبایی	۴	بیوتکنولوژی پزشکی (زیست فناوری پزشکی)
۱۱	روغنی برای زیبایی مو	۴	الیزابت بلکول، (نخستین بانوی پزشک انگلستان)
۱۱	مصرف زیاد قند و کاهش قدرت حافظه	۵	گزیده همایش های اخیر
۱۱	دلیل بزرگتر بودن بینی مردان از زنان	۵	همایش ها
۱۱	معجزه پیاز	۵	چگونه یک پروپوزال بنویسیم؟
۱۱	خلال دندان	۶	دانستنی ها
۱۲	خواندنی های پزشکی	۷	تازه های علمی ۲۰۱۳
۱۲	پیوند قلب مصنوعی	۷	بریتانیا " پایتخت اعتیاد " در اروپا
۱۲	پیوند دست به پا	۸	روانشناسی
۱۲	کاشت بینی	۸	استرس مزمن، «حافظه» را دچار آسیب می کند.
۱۲	روبین درخت در ریه یک مرد	۸	بیداری های شبانه یا شب زنده داریهای افراطی و بیش از حد، موجب فرسودگی زودرس مغز می شود.
۱۲	لانه عجیب حشره تازه کشف شده	۸	چراغ خواب روشن کنیم یا نه؟
۱۳	تازه های رسانه	۸	روش برخورد با افراد زودرنج
۱۳	ابزار سیستمی که دیگر مجبور به نصب شان در ویندوز نیستید!	۸	لیزر و درمان بیماری های صعب العلاج
۱۴	پیام تبریک	۹	طب مکمل
		۹	غذاهایی که موجب بدبویی بدن می شوند
		۹	نارنگی بخورید راحت بخوابید
		۹	چغندر
		۹	سیر

مدیر مسئول: لیلا حسینی

سر دبیر: نرجس حشمتی فر

شورای سردبیری:

بهاره وحیدیان - فاطمه اهتمام

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا):

سمانه آتیه دوست، فاطمه اهتمام،

فاطمه دارینی، نرجس حشمتی فر،

نسرین سدید، حسین طبسی اصل،

سمیرا فوجی، الهه کاوسی، امیر مسعود

کوشکی، بتول کمالی منش، بهاره

وحیدیان

طراحی و صفحه آرایی: فاطمه اهتمام

با تشکر از:

دکتر محمد شفیق مجددی

(سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی) تیراژ:

نشانی: سبزوار - جنب پلیس راه دانشگاه

علوم پزشکی سبزوار

معاونت تحقیقات و فناوری، کمیته

تحقیقات دانشجویی

تلفن: ۰۴۴۶۰۷۰ - ۰۵۷۱ داخلی ۲۴۳

Website: www.medsab.ac.ir

Email: jsrc.medsab@yahoo.com



گزارش عملکرد کمیته تحقیقات دانشجویی

مقالات پذیرفته شده در سیزدهمین سمینار کشوری دانش و تندرستی دانشگاه علوم پزشکی شهروود

۲۷ الی ۲۸ آذر ۱۳۹۲

نوع پذیرش	نام ارائه دهنده	عنوان مقاله
سخنرانی	فاطمه داربندی	حذف رنگ اسید بلاک از محلولهای آبی با استفاده از نانو ذرات آهن
سخنرانی	سمیرا فوجی	تاثیر تجسم هدایت شده بر فشار خون در بیماران تحت آنژیوگرافی
سخنرانی	نرجس حشمتی فر	بررسی موانع رعایت اخلاق حرفه ای در عملکرد پرستاری از دیدگاه پرستاران
پوستر	مینا قلعه نویی	بررسی فراوانی علل ناباروری در زوجین سبزواری مراجعه کننده به کلینیک تخصصی ناباروری شهرستان سبزوار در سال ۱۳۹۰
پوستر	شیمای اکبری	همراهی آنوس ایمپرفوره با شریان منفرد نافی: گزارش موردی
پوستر	سمیرا قلعه نویی	بررسی سن بارداری در مادران مصرف کننده و غیر مصرف کننده مکمل های بارداری در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی - درمانی سبزوار در سال ۹۰
پوستر	محبوبه محبی	بررسی علل رعایت نامطلوب اصول گزارش نویسی و ارائه راهکارها از دیدگاه سرپرستاران بیمارستانهای شهر سبزوار در سال ۱۳۹۱

اعلام برترین دانشگاه های

علوم پزشکی کشور در

حوزه پژوهش

دانشگاهها بر اساس چهار امتیاز در بخش های حاکمیت رهبری، توانمند سازی، تولید و دانش، تحقیقات دانشجویی در سه گروه تیپ یک، دو و سه معرفی شدند. ارزشیابی برترینها بر اساس تعداد اعضای هیات علمی، تعداد پژوهشگر تطبیق یافته، کسب امتیاز در بخش های حاکمیت رهبری، توانمند سازی، تولید و دانش و، تحقیقات دانشجویی انجام می گیرد و در نهایت امتیاز خام ملاک رده بندی دانشگاه هاست.

رتبه	نام دانشگاه
۱	علوم پزشکی تهران
۲	علوم پزشکی شهیدبهشتی
۳	علوم پزشکی اصفهان
۴	علوم پزشکی شیراز
۵	علوم پزشکی مشهد
۶	علوم پزشکی تبریز
۷	علوم پزشکی اهواز
۸	علوم پزشکی کرمان

جدول ارزشیابی پژوهشی تیرماه ۹۱

رتبه	نام دانشگاه
۱	بقیة الله
۲	مازندران
۳	کرمانشاه
۴	یزد
۵	همدان
۶	انستیتو پاستور ایران
۷	بابل
۸	ارومیه
۹	زاهدان
۱۰	علوم بهزیستی و توانبخشی

جدول ارزشیابی پژوهشی تیرماه ۹۱

معرفی واحد پژوهش

سلام ، ما تو این واحد برای شروع طرح تحقیقات (پروپوزال نویسی) همراه شما هستیم و امیدواریم که شما هم یک پژوهشگر نمونه شوید ، تا زمانی که فارغ التحصیل شدید حداقل چند تا مقاله پژوهشی داشته باشید که در کارشناسی ارشد هم میتونه خیلی کمکتون کند. اما کارهایی که تو این واحد انجام میشه: تو واحد پژوهش پروپوزال ها یا همون طرحهای تحقیقاتی دانشجویی رو میفرستیم داوری و بعد از آن توی جلسه

شورای پژوهشی که با حضور داوران محترم تو کمیته برگزار میشه طرح مورد نظر تصویب شده و شما میتونید طرحتون رو اجرا کنید. و هزینه انجام طرحتون رو هم از کمیته بگیرید. همچنین هماهنگی با اساتید محترم جهت شرکت در طرح های تحقیقاتی و معرفی دانشجویان به اساتید جهت راهنمایی و کمک به دانشجو از دیگر وظایف واحد پژوهش می باشد. منتظر تون هستیم.

عناوین پیشنهادی جهت

شروع یک پژوهش

بررسی ارتباط بین طول
مراحل زایمانی و نمره
آپگار نوزاد زنان نخست
زا مراجعه کننده به
زایشگاه
بیمارستان

بررسی مشخصات
فردی- بارداری و
زایمان مادرانی که
دارای کودک عقب
مانده ذهنی هستند در
مراکز توانبخشی
شهر

بررسی تاثیر وضعیت
اشتغال مادر بر نتیجه
حاملگی در مادران
مراجعه کننده به
بیمارستان های وابسته
به دانشگاههای علوم
پزشکی شهر

بررسی دلایل استفاده و
عدم استفاده از
روشهای پیشگیری از
بارداری در زنان
روستاهای منطقه

بررسی دلایل مراجعه
زوجین جهت مشاوره به
مراکز ژنتیک شهر

بررسی میزان رضایت
مادران از مراقبتهای
مامایی دریافت شده
در طول بستری در
اطاق درد و زایمان
بیمارستانهای
آموزشی وابسته به
وزارت بهداشت
درمان و آموزش
پزشکی شهر

اینجانب سمیرا فوجی کارشناس پرستاری و دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پرستاری می باشم. فعالیت های پژوهشی خود را از ابتدا از کمیته تحقیقات دانشجویی شروع کرده ام دارای ۸ طرح مصوب و سه مقاله تاکنون می باشم و به عنوان مشاور و داور دانشجو در کمیته تحقیقات دانشجویی فعلیت دارم کمیته تحقیقات دانشجویی را بستر مناسبی برای تمام دانشجویان در مقاطع و رشته های مختلف جهت شکوفا کردن استعدادهای علمی پژوهشی می دانم و از شما عزیزان دعوت می کنم در این عرصه با ما همراه باشید.

چکیده ای از سوابق پژوهشی - آموزشی و اجرایی:

- * عضو فعال کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار.
- * مشاور طرح های پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار.
- * داور طرح های تحقیقاتی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار.
- * کسب رتبه سوم دانشجوی برتر سال ۹۱ دانشگاه علوم پزشکی سبزوار.
- * عضو شورای مرکزی کمیته تحقیقات دانشجویی .
- * کسب عنوان دانشجوی نمونه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار سال ۱۳۹۲.
- * کسب رتبه اول کشوری در جشنواره قرآن پژوهی در قسمت پژوهش های قرآنی.



معرفی رشته ی بیوتکنولوژی

پزشکی (زیست فناوری پزشکی)

رشته بیوتکنولوژی یک رشته کاربردی و میان رشته ای مهندسی علوم است که قلمرو آن حداقل ۳۳ حوزه تخصصی علوم را در برمی گیرد. این رشته در کشور ما از سال ۱۳۷۸ در دانشکده علوم دانشگاه تهران در مقطع دکترای پیوسته ارائه می شود.

این رشته از سه مرحله کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تشکیل شده است که دانشجویان در مرحله کارشناسی پس از گذراندن موفقیت آمیز ۱۳۲ واحد دروس مشترک معرفتی - نظری، علوم پایه، پزشکی، مهندسی و مبانی بیوتکنولوژی به اضافه

آموختن زبان انگلیسی در حد ۵۵۰ نمره تافل و آشنایی کامل با یک زبان برنامه نویسی کامپیوتر در صورتی که معدل آنها در هر نیمسال تحصیلی ۱۵ باشد، می توانند وارد مرحله دوم یعنی مقطع کارشناسی ارشد شوند که در این مقطع یکی از ۶ گرایش بیوتکنولوژی میکروبی، بیوتکنولوژی پزشکی، بیوتکنولوژی محیطی و دریایی، بیوتکنولوژی مولکولی، فرآورش زیستی و بیوتکنولوژی کشاورزی (گیاهی) را انتخاب کرده و بعد از گذراندن ۴۸ واحد در یکی از گرایشهای تخصصی، و انجام معادل ۶ واحد

پژوهشهای انفرادی و ارائه ۲ واحد سمینار از مقطع کارشناسی ارشد فارغ التحصیل می شوند. در این مرحله در صورتی که میانگین نمرات دروس مقطع کارشناسی ارشد آنها حداقل ۱۶ باشد، می توانند در امتحان جامع شرکت کنند و در صورت موفقیت در این

امتحان، وارد مرحله دکترای تخصصی (PHD) خواهند شد و رسماً برای ثبت پایان نامه دکتری اقدام کنند.

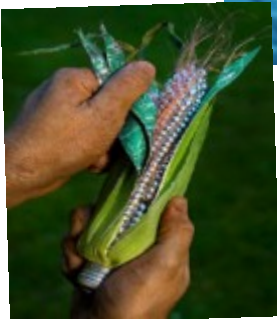
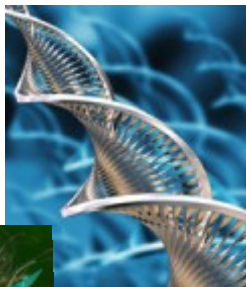
به عبارت دیگر دانشجویان این رشته نیز برای ورود به مقطع کارشناسی ارشد و دکتری باید شرایط لازم را داشته باشند، یعنی باید میانگین معدل بالایی داشته و در آزمون جامع موفق شوند اما در یک آزمون رقابتی شرکت نمی کنند.

شرایط ورود

داشتن دانشنامه دکتری حرفه ای داروسازی قبولی در امتحان ورودی پذیرش دستیار دوره بیوتکنولوژی (گرایش دارویی)

- امتحان ورودی از دروس زیر انجام خواهد شد:
- میکروب شناسی ۲۰٪
- ایمونولوژی ۲۰٪
- بیوشیمی و بیولوژی ملکولی ۳۰٪
- بیوتکنولوژی ۳۰٪

- در این رشته در سال ۸۹ - ۹۰ تعداد ۳۹ دانشجو پذیرش شده که لیست دانشگاههای پذیرنده به شرح زیر می باشد:
- ۱. دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۵ نفر
- ۲. دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله - ۵ نفر مرد
- ۳. دانشگاه علوم پزشکی قزوین - ۴ نفر
- ۴. دانشگاه علوم پزشکی شیراز - ۵ نفر
- ۵. دانشگاه علوم پزشکی تبریز - ۶ نفر
- ۶. دانشگاه علوم پزشکی اراک - ۴ نفر
- ۷. دانشگاه علوم پزشکی همدان - ۴ نفر
- ۸. دانشگاه علوم پزشکی گلستان - ۶ نفر



الیزابت بلکول، نخستین بانوی پزشک انگلستان

نخستین بانوی پزشک در انگلستان که از پیشروان مکتب زنان پزشک نیز بود در سوم فوریه سال ۱۸۲۱ در بریستول انگلستان زندگی را آغاز کرد.

ساموئل و هانا بلکول در سال ۱۸۲۳ به اتفاق کودکانشان به کشور آمریکا مهاجرت کردند. نخست در نیویورک، سپس در سی سیناتی، شهری که سرانجام پدر خانواده در آن درگذشت، سکونت گزیدند.

الیزابت نوجوان در حالی که محکوم به گرداندن چرخ خانواده شده بود تحصیلاتش را طی ۷ سال تمام کرد و به سال ۱۸۴۴ تصمیم گرفت تا پزشکی بیاموزد و زندگی اش را در راه نجات انسان های دیگر صرف کند. اما به سبب اشکالاتی که آن زمان بر سر آموزش زنان قرار داشت، نه در مدرسه پزشکی فیلادلفیا و نه در مدرسه پزشکی نیویورک پذیرفته نشد. هرچند به سبب آتشی که در درونش شعله می زد با پشتکار و سخت کوشی بسیار به شیوه خصوصی مقدمات دانش پزشکی را نزد پزشکانی که شیفته شور و شوق او بودند آموخت و سرانجام در مدرسه پزشکی ژنو پذیرفته شد. او در محیطی پر از آشوب و نامتناسب دانش لازم را آموخت و پس از گرفتن دانشنامه در ۱۸۴۹ به لندن رفت و دوران تجربی پزشکی را در بیمارستان سن بار تولومیو گذراند. مدتی نیز در بیمارستان پاریس به کارآموزی پرداخت.

سرانجام به آمریکا برگشت و چون نتوانست به سبب جنسیت خود در یک بیمارستان کاری به دست آورد،

بر آن شد تا با تاسیس یک کلینیک کمک پزشکی مخصوص بانوان کار خود را آغاز کند. به این ترتیب او خواسته خود را به عمل درآورد و کلینیک او به صورت آموزشگاه کمک پزشکی زنان در نیویورک درآمد. این مرکز به خصوص در زمان جنگ خدمات بسیاری انجام داد و با تربیت پرستار و فرستادن آنها به پشت جبهه بارها مورد تحسین قرار گرفت و دانشکده پزشکی زنان را به طور رسمی در نیویورک افتتاح کرد. این بانوی گرانقدر پس از عمری تلاش در ۸۹ سالگی دیده از جهان فرو بست.

نخستین همایش بین المللی سیره نبوی در طب

برگزار کنندگان: دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشگاه علوم پزشکی تهران
زمان برگزاری:

۱۲ الی ۳ بهمن ۱۳۹۲

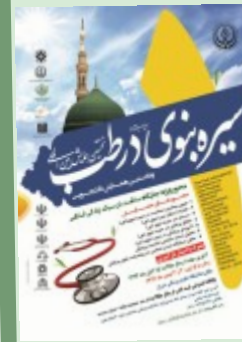
ارسال خلاصه

مقالات: ۱۵ آبان ۹۲

مکان برگزاری:

شیراز، دانشگاه

علوم پزشکی شیراز



کنگره بین المللی اورژانس های قلبی

برگزار کننده: مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان
زمان برگزاری: ۳۰ بهمن الی ۲ اسفند ۱۳۹۲

ارسال خلاصه مقالات:

۳۰ آذر ۱۳۹۲

مکان برگزاری:

بندرعباس



بیست و دومین کنگره های عفونی و گرمسیری ایران

برگزار کنندگان: انجمن متخصصین بیماری های عفونی و گرمسیری ایران، انجمن حمایت از بیماران عفونی کشور، مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت

زمان برگزاری: ۵ الی ۹ بهمن ۱۳۹۲

ارسال خلاصه

مقالات: ۱۵ دی ۱۳۹۲

مکان برگزاری: سالن

امام علی دانشگاه

علوم پزشکی شهید

بهشتی



کنگره زندگی سالم و توسعه مراقبت های پرستاری - مامایی

برگزار کننده: بسیج جامعه پزشکی

زمان برگزاری: ۱۶ الی ۱۸ بهمن ۱۳۹۲

ارسال خلاصه مقالات: ۱۳۹۲/۱/۸

محل برگزاری: تهران، مرکز همایش

های رازی



ششمین کنگره بین المللی سلامت در حوادث و بلایا

برگزار کننده: بسیج جامعه پزشکی

زمان برگزاری: ۱۶ الی ۱۸ بهمن ۱۳۹۲

ارسال خلاصه مقالات: ۱۳۹۲/۸/۱

محل برگزاری:

تهران، مرکز

همایش های رازی



ششمین کنگره آزمایشگاه و بالین

برگزار کننده: جامعه علمی آزمایشگاهیان ایران

زمان برگزاری: ۲۳ الی ۲۵ بهمن ۱۳۹۲

ارسال خلاصه مقالات: ۱۰ مهر ۱۳۹۲

مکان برگزاری:

تهران، مرکز

همایش های رازی

همایش

همزمان: دومین

همایش

دانشجویی کنگره

آزمایشگاه و بالین



چگونه پروپزال بنویسیم !!

ادامه شماره قبلی. (شماره سوم ، صفحه ۵)

۳- موضوع قابلیت اجراء را داشته باشد: یعنی آیا تمامی امکانات و شرایط لازم برای انجام تحقیق درخصوص موضوع مد نظر در آن مکان فراهم است یا نه؟ یک موضوع حتی اگر تمامی ویژگی های لازم را داشته باشد، اما قابل انجام نباشد، موضوع خوبی نخواهد بود.

۴- کاربردی و مناسب و مقرون به صرفه باشد: عملاً مطالعاتی در اولویت پژوهشی قرار دارند که با حداقل هزینه جنبه کاربردی داشته و نتیجه آن برای برنامه ریزان و مدیران جامعه در زمان حال یا آینده نزدیک مفید واقع شود.

۵- نداشتن موانع اخلاقی: در مطالعاتی که در آن جامعه مورد مطالعه انسان بوده و مداخله ای بر روی انسان ها صورت می گیرد، رضایت مندی و حفظ حرمت انسانی و محرمانه نگاه داشتن اطلاعات بسیار ضروری است.

۶- مقبولیت سیاسی و فرهنگی: موضوع مورد مطالعه باید مورد پذیرش فرهنگ و عرف جامعه باشد.

نکات مهم در نوشتن عنوان موضوع

عنوان موضوع از همه قسمت های کار بیشتر خواننده دارد. پس در انتخاب عنوان باید دقت کرد و به نکات زیر توجه نمود.

- ۱- عنوان نباید خیلی کوتاه و یا خیلی طویل باشد.
 - ۲- دربرگیرنده تمام محتویات کار تحقیقاتی باشد
 - ۳- از به کار بردن مخففها، اصطلاحات و کلمات غیر مصطلح و کلمات انگلیسی که معادل فارسی دارند، اجتناب شود.
 - ۴- به صورت خبری نوشته شود و از عناوین اختصاری استفاده نشود.
 - ۵- سال و مکان انجام تحقیق حتماً ذکر شود.
- ادامه دارد...

Weird Facts About Your Body

روابط شگفت انگیز

آیا می دانستید اعضای بدن شما بطرز غیر قابل باوری بهم مرتبط هستند؟ دانستن بعضی از این روابط میتواند بسیار مفید واقع شود! در اینجا به هشت مورد از آنها اشاره خواهیم کرد:

۱. رابطه بین تن صدا و قد!

تحقیقات اخیر دانشگاه واشنگتن نشان داده است که شنونده می تواند بطور دقیقی؛ فقط با شنیدن صحبت کردن قد صحبت کننده را تخمین بزند!

۲. رابطه بین چشم ها و مغز!

رگی کوچک در پشت چشم شما می توتند میزان سلامت مغز و حافظه شما را مشخص کند. با توجه به گزارش اخیر **Psychological Science** در افرادی که این رگ گشادتر است؛ نمره IQ کمتری کسب شده است.

۳. رابطه بین پوست و فشارخون!

چین و چروک های سطح پوست شما تنها نشان دهنده پیری و گذر عمر نیست؛ بلکه با توجه به تحقیقات مجله **Journals of Gerontology** افراد با چین و چروک بیشتر در سطح پوست بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی و فشار خون بالا هستند.

۴. رابطه بین انگشتان و خطر سرطان

تحقیقات اخیر مجله **British Journal of Cancer** نشان می دهد که در ااقایانی که انگشت میانی آنها کوتاه تر از انگشت حلقه آنهاست؛ امار ابتلا به سرطان پروستات بیشتر مشاهده می شود.

۵. رابطه بین دندان ها و حافظه

تحقیقی در سال ۲۰۱۲ در مجله **Journal of American Geriatrics** ادعا کرد که توانایی افراد در جویدن احتمالا می تواند خطر بروز ضایعات عقلی و حافظه ای را پیش بینی کند!

اما نیاز نیست زیاد نگران شوید چرا که محققان هنوز بطور قطع درباره نتایج این تحقیق صحبت نکرده اند.

۶. رابطه بین نبض و سلامت قلب

انعطاف پذیری آئورت میتواند با چک کردن نبض انگشت چک شود! آئورت سرخرگ بسیار مهمی است که اگر از انعطاف پذیری آن کم شود می تواند خطر مرگ را در اثر حمله های قلبی و سکنه افزایش دهد. از این به بعد اطبا می توانند با بررسی نبض کشاله ران انعطاف پذیری آئورت را مورد بررسی قرار دهند.

۷. رابطه بین خوابیدن و چشم ها

افرادی که مبتلا به عارضه آپنه خواب (توقف تنفس در خواب) هستند؛ بعد از ۵ سال؛ تقریبا دوبرابر دیگران در معرض بیماری آب سیاه چشم قرار دارند. زمانیکه تنفس این افراد در هنگام خواب متوقف می شود کمبود اکسیژن به اعصاب بینایی آسیب میزند که این امر باعث بروز بیماری آب سیاه می شود.

۸. رابطه بین لب ها و حافظه

اگر شما هم یکی از میلیون ها انسانی هستید که مبتلا به عارضه زخم های سرد می باشند؛ باید بدانید که این زخم ها می تواند خطر بروز آلزایمر را در شما افزایش دهد!

امیر مسعود کوشکی ، دانشجوی پزشکی

How to Whiten Your Teeth with Banana peel



Take a piece of the inside of the banana peel and gently rub around on your teeth for about 2 minutes. The amazing minerals in the peel like potassium, magnesium and manganese absorb into your teeth and whiten them.

Its Working.. Try This..

SHARE THIS AS MUCH AS POSSIBLE TO YOUR FRIENDS

Anti-Cancer Superfruits



Blueberries



Dragon Fruit



Citrus



Goji Berries



Acai Berries



Pomegranate



Grapes



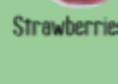
Avocado



Soursop



Mangosteen



Strawberries



Nani



Apple



Kiwi

با اتمام سال تمام نشریات و پایگاههای خبری لیست هایی از برترین های خود را در قالب گزارش تصویری ارائه می دهند. نشریه تایم به سنت هر ساله، فهرست هایی از برترین های سال را برگزیده است، در این قسمت با هم ۱۰ تحول مهم دنیای پزشکی در سال میلادی ۲۰۱۳ را مرور می کنیم:

۱- تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون

دانشمندان می گویند اگر بتوانند بیماری هایی که به سیستم عصبی حمله می کنند مثل آلزایمر یا پارکینسون را سریع تشخیص بدهند، امکان درمان مؤثرتری برای آن وجود دارد.

اما گویا در سال پیش، پژوهشگران موفق شده اند که بیومارکرهایی را بیابند که به تشخیص زودهنگام بیماری کمک کنند، این شاخص ها گروهی از پروتئین های مایع نخاعی است.



۲- کشف ژن های جدید مرتبط با بیماری آلزایمر

با کشف ژن جدید مرتبط با شایع ترین شکل بیماری آلزایمر تعداد کل ژن های مرتبط با این بیماری به ۲۴ عدد رسیده است.

ژن های جدید باعث پاسخ های ایمنی در بدن و التهاب می شوند که هر دوی آنها با آسیب مغزی که در آلزایمر رخ می دهد، ارتباط دارند.

با کشف ژن های جدید، یافتن داروهای



جدید و مؤثرتر برای پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر هموار می شود. و این دستاوردی دیگر است که در سال بدست آمد.

۳- تبدیل تخمک های کم کیفیت به تخمک هایی سالم

نارسایی تخمدان، دلیل ناباروری برخی از زنان است. این یافته جدید کمک می

کند بیماران نابارور تخمک های بالغ و سالم تولید کنند.

به این شیوه فعال سازی داخل لوله آزمایش گفته می شود که بدین منظور یک قسمتی از بافت یک تخممدان برداشته می شود و سپس در معرض پروتئین ها و یک سری عوامل رشد فولیکول های نابالغ به فولیکول های حاوی تخمک تبدیل شوند. سپس دوباره بافت، به بدن پیوند زده شده و نزدیک لوله های فالوپ کاشته می شود.

این روش روی چند نفر انجام شد که پنج تای آن موفقیت آمیز بوده است.



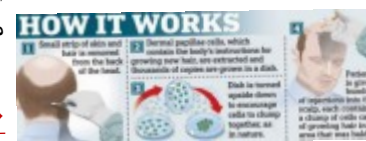
۴- قرص مدفوع

نترسید این قرص ها تکه ای از مدفوع نیست بلکه از باکتری های مدفوع ساخته شده است.

روده های ما انباشته از باکتری هایی هستند که برای سلامت ما مفید هستند، این باکتری ها به هضم غذا و کشتن باکتری های زیان آور کمک می کند. مجتمع کردن این باکتری ها در یک قرص، ایده دکتر توماس لویی از دانشگاه کالگری بوده است. تاکنون ۲۷ بیمار این کپسول را آزمایش کردند، هیچ یک دچار عفونت دوباره کلستریدیوم نشدند.

۵- شیوه جدید پیوند مو

در شیوه جدید پیوند مو که امسال شاهد آن بودیم، پژوهشگران دانشگاه کلمبیا، وصله کوچکی از پوست را برمی دارند، سلول های ریشه مو را در آزمایشگاه کشت می دهند و بعد آنها را



به پوست بی مو تزریق می کنند. با این شیوه به جای جابجایی مو، واقعا تعداد موهای فرد زیاد می شود.

۶- تزریق یک دوز واکسن ضد ویروس پاپیلوما یا HPV

واکسن ویروس پاپیلوما انسانی یا HPV یکی از بهترین راه های پیشگیری از زگیل های تناسلی و سرطان دهانه رحم است. تحقیقات جدید نشان داده که تنها یک دوز از این واکسن، باعث ایجاد پادتن هایی به میزان ۲۴ بار بیشتر از عفونت واقعی با این ویروس می شود. این یافته روی زنان کاستاریکا تحقیق شد. آیا این سطح واکسن احتمال ابتلا به سرطان را کم می کند یا نه؟

۷- کلون کردن با سلول های پوست انسان

نخستین پستاندار کلون شده دنیا در سال ۱۹۹۶، زاده شد. شوخرات میتالیپوف استاد دانشگاه اورگان موفق به انجام این کار بر روی انسان شده است، البته این پژوهش آنها منجر به تولید یک انسان کلون شده نشد و تنها به منظور تولید سلول های بنیادی جنینی صورت گرفته بود.

۸- ارائه نخستین آزمایش خانگی بارداری که سن حاملگی را هم نشان دهد

آزمایش خانگی حاملگی یا همان بیبی چک تا حالا فقط نشان می داد که زنی باردار است یا نه؟ حال سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تست خانگی جدیدی به نام Clearblue را تأیید کرده است که می تواند سن حاملگی را هم با سنجش هورمون HCG تخمین بزند. اما تنها از زمان حاملگی یک تا دو هفته یا دو تا سه هفته یا بیشتر از سه هفته را مشخص می کند و در مورد زمان های حاملگی بیشتر اطلاعاتی نمی دهد.



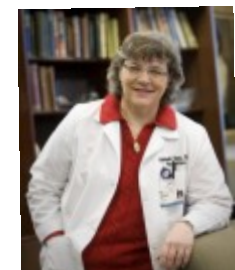
۹- تغییر معیار های تجویز دارو های پایین آورنده کلسترول

انجمن قلب آمریکا و کالج آمریکایی بیماری قلب، بر حسب سن، جنس، سیگاری بودن، مبتلا بودن به پرفشاری خون یا بیماری های قلبی، میزان کلسترول نرمال را متفاوت می داند. با این روش بیماران بهتر تحت درمان قرار می گیرند.

۱۰- ایدز را ریشه کن می کنیم

یک کودک شیر خوار آلوده به ویروس HIV در این سال شفا یافت. دکتر هانا گای متخصص اطفال دانشگاه میسیسیپی از صحت این

آزمایش پرده برداشت. این کودک مبتلا به ایدز متولد شد اما دو سال بعد از تولد، عاری از ویروس گشت. او با ترکیبی از سه داروی ایدز درمان شد. این گزارش جدید، نشان می دهد که اگر درمان ضد ویروس زودهنگام شروع شود، شانس متوقف کردن بیماری هم وجود دارد.



بریتانیا "پایتخت اعتیاد"

"مرکز عدالت اجتماعی" می گوید سوء مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، سالانه ۳۶ میلیارد دلار برای بریتانیا هزینه دارد. این مرکز توسط وزیر کار و امور بازنشستگی بریتانیا تأسیس شده است. مواد مخدر مجاز معمولاً با عنوان نمک حمام یا مواد شیمیایی آزمایشگاهی فروخته می شود، در صورتی که برچسب "برای مصرف انسان نیست" داشته باشد، می تواند به صورت آزاد و علنی هم فروخته شود. یافته های این گزارش که با عنوان "راه چاره سریعی وجود ندارد" منتشر شده، نشان می دهد در سال گذشته میلادی ۵۲ نفر در انگلستان و ولز در اثر مصرف مواد مخدر قانونی جان خود را از دست داده اند که این تعداد ۲۸ نفر بیش از سال قبل از آن است. این موسسه پژوهشی می گوید از هر دوازده جوان بریتانیایی یک نفر به مصرف مواد مخدر مجاز اذعان می کند که این بالاترین آمار مصرف در قاره اروپاست.

به گفته این مرکز، طی سه سال گذشته ۱۵۰ نوع جدید از این مواد وارد بازار شده، اما تنها مصرف ۱۵ نوع آن از سوی دولت بریتانیا ممنوع شده است.

گزارش مرکز عدالت اجتماعی می گوید در اروپای غربی، مردان بریتانیایی رتبه دوم در وابستگی به مصرف الکل را دارند و در کل قاره هم هفتم هستند.

این در حالی است که وابستگی به الکل در میان زنان بریتانیایی از هر کشور دیگری در اروپا بیشتر است.

این گزارش می گوید از هر چهار نفر در انگلستان، سطح مصرف الکل یک نفر در حد "زیان بار" است.

می‌کند.

کسانی که استرس مزمن و مداوم را تجربه کرده اند، می‌دانند که استرس می‌تواند عواطف، احساسات و توانایی تفکر را تحت تاثیر قرار دهد.

تحقیقی که اخیراً در دانشکده پزشکی نیویورک انجام شد، مکانیسم عصبی ارتباط بین استرس مداوم و تضعیف حافظه را مشخص نمود.

این بررسی همچنین نشان داد که استرس می‌تواند یک عامل محرک در بروز بسیاری از بیماری‌های روانی باشد.

هورمون‌های استرس، بخش قشر پیشانی در مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند. این بخش از مغز عملکردهایی مانند حافظه و تصمیم‌گیری را کنترل می‌کند.

مطالعات قبلی نشان داده بودند که استرس مزمن به رفتارهای مرتبط با قشر پیشانی مانند انعطاف پذیری روانی و توجه فرد آسیب می‌رساند.

برای انجام تحقیق اخیر، اثر منفی استرس تکرار شونده بر گیرنده‌های گلوتامات مورد بررسی قرار گرفت. سیستم انتقال پیام گلوتامات، نقش حیاتی در عملکرد قشر پیشانی دارد. نتایج نشان داد که در پاسخ به استرس مزمن، گیرنده‌های گلوتامات به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابند و در نتیجه فرآیندهای شناختی و ادراکی مربوط به قشر پیشانی با اختلال روبرو می‌شود.

محققان معتقدند که مکانیسم مولکولی که موجب ارتباط استرس با کاهش گیرنده‌های گلوتامات می‌شود باید مشخص گردد، زیرا با مهار و توقف این مکانیسم می‌توان از کاهش گیرنده‌های گلوتامات و در نتیجه اختلال در حافظه جلوگیری نمود.

یافته مهم این پژوهش این بود که استرس مداوم و طولانی مدت موجب کاهش گیرنده‌های گلوتامات و

اختلال در عملکرد طبیعی قشر پیشانی می‌شود. در نتیجه حافظه و قدرت تصمیم‌گیری فرد به میزان زیادی کاهش می‌یابند.

بیداری‌های شبانه یا شب زنده‌داریها

افراطی و بیش از حد، موجب فرسودگی

زودرس مغز می‌شود.

دکتر «مجید برکتین» در دومین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی افزود: متأسفانه در ایران برخی از جوانان و نوجوانان شب بیداری‌های بی‌مورد و افراطی دارند که مغز آنها با بالا رفتن سن، زودتر به مشکل حافظه از جمله آلزایمر دچار می‌شود.

وی تماشای برنامه‌های تلویزیونی دیرهنگام، ارتباط با فضاهای مجازی از جمله اینترنت و همچنین چت کردن را از عوامل شب بیداری‌های شبانه عنوان کرد که برخی جوان‌ها به آنها گرایش یافته‌اند.

برکتین اظهار داشت: میزان خواب کسانی که شب زنده‌داری‌های افراطی دارند، شاید به سه یا چهار ساعت در روز برسد که این مساله نه تنها بر عملکرد مغز آنها بلکه بر عملکرد روزانه آنها نیز تاثیر منفی می‌گذارد.

فلوشیپ روانپزشکی عصبی، آلودگی هوا، زندگی بدون تحرک فیزیکی، تغذیه نامناسب، استرس و استعمال دخانیات را از دیگر عواملی عنوان کرد که باعث تسریع در فرسودگی مغز می‌شود.

برکتین به آلزایمر به عنوان یکی از شناخته شده ترین نوع زوال عقل یا دمانس اشاره کرد و گفت: افراد هرچقدر شیوه زندگی سالمتر و استرس کم تری داشته باشند احتمال ابتلای به آلزایمر را در پیری کمتر می‌کنند.

* بیش از ۷۰۰ هزار نفر در کشور صرع دارند وی که در زمینه صرع نیز فعالیت می‌کند شمار مبتلایان به این بیماری در کشور را ۷۰۰ هزار تا یک میلیون نفر عنوان کرد.

برکتین افزود: بیماری صرع در ۷۰ درصد مبتلایان کنترل می‌شود اما ۳۰ درصد آنها با عوارض صرع زندگی می‌کنند.

وی گفت: عدم تمرکز کافی، اختلال در کلام و فراموش کردن کلمات و مشکلات حافظه از جمله عوارض بیماری صرع به شمار می‌آید.

برکتین اضافه کرد: برای این افراد تلاش می‌شود ضمن بازنگری در داروهایشان، توانایی‌های باقی مانده آنها نیز تقویت شود و اگر به جراحی نیاز داشته باشند تحت این عمل قرار گیرند.

چراغ خواب روشن کنیم یا نه؟

به گفته یک روانشناس، خاموش کردن چراغ خواب و خوابیدن در محیط تاریک، علاوه بر آن که خوابی راحت را برای افراد به ارمغان می‌آورد، موجب سلامتی بیشتر بدن نیز می‌شود.

احمد اصغری گفت: خوابیدن در تاریکی مطلق برای سلامتی بدن مفید است از این رو برای داشتن خواب راحت و راضی بودن از کیفیت خواب به هنگام بیدار شدن در صبح رعایت چند نکته بسیار مهم و حتی الزامی است.

وی افزود نور می‌تواند با ایجاد اختلال در ترشح هورمون خواب منجر به کاهش ترشح این هورمون شود. اگر تمام شب نور چراغ زیاد باشد باعث عدم ترشح هورمون می‌شود و فرد از خواب رضایت نخواهد داشت.

محل خواب افراد باید تاریک باشد اما اگر فردی مجبور به استفاده از چراغ خواب است باید از چراغ خوابی که نور کمتری دارد استفاده کند و توجه داشته باشد که آن را نزدیک رختخواب قرار ندهد. همچنین می‌توان از چشمبند نیز برای داشتن خوابی راحت و ایجاد شرایط تاریکی استفاده کرد.

لیزر و درمان بیماری‌های صعب‌العلاج

محققان دانشگاه فناوری «چالمرز» در سوئد و «ورکلاو» در لهستان دریافته‌اند که تشخیص واحدهای پروتئینی بیماری‌ها از پروتئین‌هایی دارای عملکرد سالم در بدن با استفاده از شیوه لیزری چند فوتونی ممکن است.

«پیتر هنزیچ» یکی از محققان این پروژه می‌گوید: استفاده از لیزر یک راهبرد جدید است و معتقدیم که این شیوه می‌تواند پیشرفتی در تحقیقات بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون و بیماری کروتزفیلد-جیکوب باشد.

وی اظهار داشت: فقط با استفاده از نور، به شیوه کاملاً جدیدی در کشف ساختارهای این بیماری‌ها دست یافته‌ایم. اگر پروتئین‌های بیماری‌ها حذف شوند، بیماری از اصل درمان می‌شود.

مشکلی که تا کنون در زمینه درمان این بیماری‌ها مطرح بوده، چگونگی حذف و پاکسازی این پروتئین‌ها بوده است. اکنون محققان بسیار امیدوارند که درمان لیزری که در توموگرافی کاربرد دارد می‌تواند برای حذف پروتئین‌های بیماری‌ها به کار گرفته شود.

روش برخورد با افراد زودرنج
افراد زودرنج متأسفانه اعتماد به نفس پایینی دارند و به همین دلیل نباید طوری با آنها برخورد کنید که انگار مشکل دارند! از آن جا که افراد زودرنج معمولاً ادراک نادرستی از معنای رفتاری و گفتاری دیگران دارند و این کار انرژی روانی آن‌ها را به شدت صرف خود می‌کند و بر منفی‌نگری آن‌ها دامن می‌زند، بهتر است در صحبت کردن با آنها:

۱- از کلمات و عبارات واضح و روشن استفاده کنیم، به گونه‌ای که همان بار اول منظور ما را از آن جمله دریافت کنند. این فرد زودرنج با به دست آوردن امر به تسهیل ارتباط کلامی شما اعتماد به نفس، روحیه خود باوری و همچنین از طریق

کاهش انتظارات غیر منطقی از دیگران در خود می‌تواند از ابتلا به افسردگی و احساس یأس جلوگیری کند. شما باید به او کمک کنید نقاط قوت خود را بشناسد و درک درستی از خود به دست آورد.

لذا لازم است شکست‌ها و نقاط ضعف او را به رویش نیاورید و کمک کنید تا قطعی‌نگری در او در رابطه با مسائل کاهش یابد. منظور از قطعی‌نگری نداشتن تفکر حد وسط، متعادل و واقع بینی است که باعث می‌شود انتظارات غیر منطقی در افراد افزایش یابد و رفته رفته بدبینی و نداشتن اعتماد به دیگران رشد یابد که در نتیجه آرامش را از فرد خواهد گرفت.

غذاهایی که موجب بدبویی

بدن می‌شوند

گوشت قرمز: خوردن آن باعث می‌شود تا بوی بدن انسان تغییر کند. این بو نیز چندان خوشایند نیست. هضم گوشت قرمز بسیار طول می‌کشد و همین مساله باعث می‌شود تا در خون زهرابه‌ای تولید شود که منبع بوی بد است. بزرگ‌ترین لطفی که می‌توانید در حق خود انجام دهید این است که برای وعده شام گوشت قرمز میل نکنید.

غذاهای بی ارزش: خوراکی

هایی که ارزش غذایی ندارند و فست‌فودها نیز باعث ایجاد بوی بد می‌شوند. غذاهای فراوری شده حاوی مقادیر زیادی قند و روغن و مواد نگهدارنده هستند که با ورود به بدن بوی بد ایجاد می‌کنند. شاید برگر و سیب زمینی سرخ کرده دوست داشته باشید اما بدانید موجب بدبویی شما می‌شوند.

قهوه: مصرف زیاد قهوه باعث بدبو شدن دهان شما می‌شود. افرادی که پس از قهوه سیگار می‌کشند باید بدانند باعث آزار اطرافیان خواهند شد.

پياز: بدانید که پياز زياد باعث بدبو شدن بدن نيز مي‌شود. پس از مصرف پياز خام، بدن گازی متصاعد مي‌کند که توسط خون جذب مي‌شود و باعث مي‌شود فرد عرق کند. اين عرق نيز بسيار بدبو است.

شير: شير غيرپاستوريزه بوبي دارد که هرکسي نمي‌تواند آن را تحمل کند. همين مساله باعث مي‌شود تا دهان فردي که شير مي‌خورد، بوي بد ي بگيرد.

يك ليوان شير قبل از خواب ايده بسيار خوبي است اما پس از آن حتما مسواک بزنييد.

نارنگی بخورید راحت بخوابید

يك کارشناس تغذيه در خراسان شمالي گفت: مصرف نارنگي در داشتن خواب آرام و عميق موثر است.

به گزارش فرهنگ نيوز، شهلا جودت گفت: خوردن نارنگي در ساعات انتهاي شب به خواب عميق و راحت افراد کمک مي‌کند.

وي ادامه داد: نارنگي مانند سيب خواص خواب آوري دارد و به دليل داشتن ويتامين‌هاي B، A و C مفرح قلب است.

جودت تصريح کرد: نارنگي مي‌تواند اعمال قلب را تنظيم و تا حدودي از چسبندگي خون و در نتيجه تصلب شرايين پيشگيري کند.

وي اظهار کرد: اين ميوه پر خاصيت مقادير زيادي منيزيم دارد و از اين طريق در فعاليت عضلاني، دستگاه گوارشي و سيستم عصبي مؤثر است.

چغندر

حتماً شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که برای به اصطلاح نازیدن به نام و آوازه‌ی خود می‌گویند: «به من می‌گویند فلانی نه برگ چغندر!» اما برگ چغندر نه تنها بی‌خاصیت و به درد نخور نیست بلکه کلی هم خاصیت دارد.

چغندر، آب و برگ‌های آن دارای خواص فوق‌العاده‌ای هستند که مراقب قلب، چشم‌ها، مغز و کلاً سلامتی ما هستند.

چغندر سرشار از فیبرهای غیر حلال هستند و جذب روده‌ها نمی‌شوند. برای همین هم سرعت جذب قندها را کاهش داده و باعث دفع راحت می‌شوند. متخصصان توصیه می‌کنند اگر دچار سوءهاضمه هستید و به درستی نمی‌توانید غذاها را هضم کنید بهتر است که چغندر پخته میل کنید.

برگ‌های چغندر حاوی کاروتنوئید و لوتئین هستند. این دو ترکیب آنتی‌اکسیدانی خواصی دارد که از قوه‌ی بینایی و چشم‌ها محافظت می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برگ‌های چغندر از ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری پیشگیری به عمل می‌آورند.

چغندر سرشار از نیترات است که می‌تواند از مغز مراقبت کند. این ترکیب در هنگام هضم به نیتريت تبدیل می‌شود. برای همین هم

می‌تواند باعث گشادتر شدن رگ‌های خونی مغز شده و انتقال اکسیژن را با سهولت بیشتری انجام دهد. محققان آمریکایی روی ۱۴ داوطلب بین ۷۰ سال و بیشتر مطالعاتی انجام دادند. آن‌ها مشاهده کردند روند پیری سلول‌های مغز در افرادی که روزانه آب چغندر می‌نوشند و نیترات جذب می‌کنند کندتر صورت می‌گیرد.

این گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و به ویژه فلاونوئید می‌باشد. این آنتی‌اکسیدان‌ها بدن را از شر رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های آسیب‌رسانی هستند که باعث ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، پیری زودرس پوست و غیره می‌شوند. به عقیده‌ی متخصصان مصرف چغندر خام برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید است.

رنگ قرمز چغندر مدیون وجود ترکیبی به نام بتانین است. این ترکیب آنتی‌اکسیدان قلمداد می‌شود و به عنوان رنگ‌غذا نیز کاربرد دارد. بتانین با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند برای همین هم بدن را از ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان و همچنین پیری زودرس دور می‌سازد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تزریق بتانین به موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به سرطان ریه باعث کاهش رشد

تومورها شده است. میزان زیاد اسید اگزالیک باعث تشکیل کریستال‌هایی در بدن می‌شود که تجمع آن‌ها به تشکیل سنگ کلیه منجر خواهد شد. توجه داشته باشید که چغندر نیز سرشار از اگزالات است. زمانی که سنگ کلیه تشکیل شده باشد باید از مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات کلسیم مانند چغندر، کاکائو و ميوه‌های ريز قرمز رنگ پرهيزيد.

توجه داشته باشید اگر چغندر به صورت خام (به عنوان مثال رنده شده) مصرف شود مشکلی برای سلامتی دیابتی‌ها به وجود نمی‌آورد. اما در مورد چغندر پخته باید احتیاط شود. برای اینکه مشکلی پیش نیاید دیابتی‌ها باید چغندر پخته را با سبزیجات خام دیگر به عنوان مثال در ترکیب سالاد مصرف کنند. توجه داشته باشید که نباید چغندر پخته شده را به طور روزانه مصرف کنید.

چغندر سرشار از ويتامين B9 يا همان اسيدفوليك است که برای رشد نوزاد آینده بسیار مفید است. در واقع هر ۱۰۰ گرم چغندر قرمز حاوی ۲۸ درصد ويتامين B9 می‌باشد. توصیه می‌کنیم حتی قبل از شروع دوره‌ی بارداری نیز چغندر میل کنید

سیب

سیر این ماده‌ی غذایی علاوه بر طعم دادن به غذا ارزش دارویی هم دارد. حالا که هوا سرد شده است مصرف آن را شروع کنید تا سرما نخورید.

نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان می‌دهد که مصرف سیب از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و حتی دوره‌ی سرماخوردگی را نیز کاهش می‌دهد.

سیر حاوی ترکیباتی به نام «آلیسین» است که باکتری‌ها را ناکار می‌کند. در واقع سیر، ضدباکتری و ضدویروس است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. به بدن کمک می‌کند تا گلبول‌های سفید و آنتی‌کوره‌های بیشتری تولید کند که با عفونت‌ها و بیماری‌ها مقابله می‌کنند.

مصرف سیر به همراه ادویه‌های دیگری مانند فلفل، خردل و همچنین ترب سرماخوردگی را از شما دور می‌کند. علاوه بر این‌ها سیر سرشار از ترکیبات گوگردی، ید، سیلیس و غیره می‌باشد که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی فوق‌العاده‌ای دارند.

این ماده‌ی غذایی همچنین باعث کاهش فشار خون می‌شود. به خاطر اینکه آلیسین باعث تحریک جریان خون می‌شود. علاوه بر این سیر یک محرک جنسی طبیعی نیز محسوب می‌شود. اگر به خاطر بوی بد آن و یا به هر دلیل دیگری از خوردن آن اجتناب می‌کنید بهتر است از مکمل‌های غذایی حاوی سیر استفاده کنید.

کمردردی که تنها از طریق «آزمایش خون» قابل تشخیص است.

گفتنی است این بیماری «آرتريت التهابی» نام دارد و می تواند اعضای بدن را درگیر درد شدیدی نماید.

این بیماری با درد شدید در مهربه های کمر و یا دست و پا می تواند به وجود بیاید، بدون اینکه هیچ علت فیزیکی مانند سائیدگی، پارگی، آسیب دیدن و یا حتی ضربه و یا عدم ورزش در بروز آن تاثیر گذاشته باشد. دانشمندان برای تشخیص این نوع دردها که بدون هیچ عارضه ی خاصی است از آزمایش خون استفاده می کنند و می توانند تشخیص دهند که فرد به لحاظ ژنتیکی حامل ژن آرتريت التهابی ax spa است.

این بیماری باعث ایجاد التهاب و درد در پایین ستون فقرات و در نتیجه

موجب درد، خشکی و ناتوانی در حرکت شده و خشک شدن مفاصل در بین استخوان ها باعث کند شدن حرکت در اندام ها و خشکی آن ها می شود. این کمر درد با عکسبرداری و رادیولوژی قابل تشخیص نبوده و ممکن است MRI بتواند آن را نشان دهد. این کمر درد معمولا مردان رده ی سنی ۱۵ تا ۳۵ سال را تحت تاثیر قرار می دهد. در حال حاضر استفاده از فیزیوتراپی و انجام تمرین های ورزشی خاص و مصرف داروهای ضد التهابی با تجویز پزشک به عنوان درمان به این افراد معرفی می شود.

آب گرم کشنده میکروب ها نیست

یکی از توصیه هایی که همیشه بر انجام آن تاکید می شود شستن دست ها با آب گرم است تا میکروب ها و باکتری های موجود بر روی پوست به طور کامل از بین برود.

کارشناسان معتقدند تنها در صورتی شست و شوی دست ها با آب گرم برای کشتن میکروب ها موثر خواهد بود که دمای آب در حد نقطه جوش باشد به همین دلیل است که برای ضد عفونی کردن اجسام و وسایل از آب جوش استفاده می کنند.

در حقیقت از آنجایی که شست و شوی دست ها با آب جوش امکان پذیر نیست این کار با آب گرم انجام می شود اما آب گرم با نرم کردن لایه های بالایی پوست آن را در مقابل میکروب ها آسیب پذیرتر می سازد.

«آماندا آرکاریکو» از موسسه انرژی و محیط زیست «واندربیلت» گفت: شست و شوی دست ها با آب سرد یا خنک یکی از گزینه های پیشنهادی پزشکان به افراد است تا سطح پوست دست خود را پاکیزه حفظ کنند. همچنین استفاده از آب سرد می تواند به طور قابل توجهی در مصرف انرژی صرفه جویی کند.

تلفات گزافه عروق قلبی در ایران

رئیس انجمن قلب و عروق ایران با اشاره به این که گرفتگی عروق قلبی ۸ تا ۵ درصد مردم کشور را درگیر کرده گفت: متأسفانه این آمار و مرگ و میر ناشی از آن در کشور ما بالاتر از سایر کشورهای دیگر است.

وی ادامه داد: فاکتورهای خطرناک نظیر مصرف دخانیات به ویژه در بیماری های قلبی - عروقی محیطی، بیماران درگیر دیابت - فشار خون و چربی بالا شانس ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. رئیس مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی بیمارستان قلب شهید رجایی با بیان اینکه با افزایش سن، شانس گرفتگی عروق افزایش می یابد ادامه داد: در واقع مردان بیشتر از زنان تا سن حدود ۶۰ سالگی گرفتار این بیماری می شوند زیرا به علت ترشح هورمونی پیشگیرانه در خانم ها آنها کمتر از مردان درگیر این بیماری می شوند اما پس از یائسگی خانم ها ابتلا به این بیماری در هر ۲ جنس مساوی می شود.

به گفته وی در خانم ها برخی بیماری ها و روش های زندگی به ویژه مصرف دخانیات آنان را با اثرات و عوارض بدتری مواجه می کند.

نوحی با اشاره به اینکه ژنتیک در بروز بیماری های قلب و عروقی نقش بسزایی دارد توصیه کرد: در صورت وجود این

بیماری در فامیل های درجه یک فرد، باید در کنترل وزن، قند خون، چربی و انجام تحرکات کافی و همچنین عدم مصرف دخانیات برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری تلاش ویژه ای شود.

وی با بیان اینکه آرترومبوز یک بیماری مشکل ساز است خاطر نشان کرد: اگر این بیماری در خصوص قلب باشد موجب سکتة های قلبی و در خصوص مغز به سکتة های مغزی منجر می شود. که در خصوص مشکلات قلبی با علائمی نظیر درد سینه و در اندام ها با درد توام می شود که برای تشخیص نیز روش های غیر تهاجمی وجود دارد.

وی گرفتن نوار اکوکاردیوگرافی و عکسبرداری از قفسه سینه را از روش های تشخیصی غیر تهاجمی برشمرد و اظهار کرد: مهمترین عامل مهم در تشخیص قطعی بیماری، تهیه شرح حال بیمار برای کسب سابقه بیماری است که کمک شایانی به پزشک خواهد کرد.

رئیس انجمن قلب و عروق ایران بیماری آرترومبوز را یک بیماری خاموش دانست و گفت: این بیماری در صورت گرفتاری یک فرد با علائم مشهود و پر سر و صدا بروز می کند.

تفاوت مغز زنان و مغز مردان

مغز زنان برای انجام چند مسؤولیت ساختار بندی شده و مغزهای مردان، برای انجام یک مسؤولیت منفرد پیچیده سیم کشی شده است، چه این مسؤولیت خواندن یک نقشه یا پختن غذا باشد.

به گزارش فرهنگ نیوز، اسکن های جدید تفاوت واقعی در ساختار بندی مغز زنان و مردان برای انجام مسؤولیت های چندگانه و منفرد را به نمایش می گذارند.

دانشمندان دریافته اند مغز زنان برای انجام چند مسؤولیت ساختار بندی شده و مغزهای مردان، برای انجام یک مسؤولیت منفرد پیچیده سیم کشی شده است، چه این مسؤولیت خواندن یک نقشه یا پختن غذا باشد.

محققان از مغز ۹۴۹ زن و مرد جوان در بزرگترین تحقیق از این دست اسکن گرفتند و با استفاده از تصویربرداری ام آر آی انتشار های تک، از ارتباطات موجود بین بخش های مختلف مغز آن ها نقشه برداری کردند.

آن ها دریافته اند زنان دارای اتصالات بسیار بهتری بین سمت راست و چپ مغزشان هستند، در حالی که مردان فعالیت شدیدتری را در درون بخش های منفرد مغز و به ویژه مخچه بروز می دهند. این بخش مهارت های حرکتی آن ها را کنترل می کند.

مردان همچنین دارای اتصالات بهتری بین بخش عقب و جلویی مغزشان هستند که این امر توانایی بهتری به آن ها

در درک سریع اطلاعات و استفاده فوری از آن برای عملی کردن چندین مسؤولیت را می دهد.

این بدین معناست که آن ها در انجام اعمالی مانند یادگرفتن، شناکردن و همچنین پارک کردن خودرو بهتر عمل می کنند.

از سوی دیگر، زنان به طور مثال، در به خاطر آوردن یک چهره بهتر عمل می کنند و این به معنای وجود ارتباطات بهتر بین بخش های مختلف مغزشان است.

این مطالعه ادعای کتاب روانشناسی «مردان مریخی، زنان ونوسی» را تایید می کند که بر مبنای آن، زنان و مردان مانند نژادهای بیگانه متفاوت هستند.

دکتر راگینی ورما، رهبر ارشد این مطالعه از دانشگاه پنسیلوانیا، و همکارانش ۴۲۸ مرد و ۵۲۱ زن بین سنین هشت و ۲۲ سال را مطالعه کردند و دریافته اند که مغزهای زنان در اتصال قطعات مختلف اطلاعات به یکدیگر بهتر عمل می کند.

جزئیات این پژوهش در **Proceedings of the National Academy of Sciences** منتشر شد

روغنی برای زیبایی مو

اگر می خواهید از روغن های طبیعی برای سلامتی موهایتان استفاده کنید باید حتما قبل از آن نکاتی را راجع به روغن ها بدانید. سارا کاشانی متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: برخی از روغن های گیاهی، در پریش شدن موها تاثیر بسیار زیادی دارد.

مصرف زیاد قند و کاهش

قدرت حافظه

رژیم غذایی سرشار از قند برای مغز مضر است. معمولا اغلب افراد برای افزایش تمرکز از مقادیر بیشتری شکلات، شیرینی جات و نوشیدنی های صنعتی استفاده می کنند، در حالی که مطالعات اخیر نشان می دهند که افراط در مصرف قند و شکر، فعالیت مغز، حافظه و فرآیند یادگیری را کاهش می دهد. از طرف دیگر در این تحقیق مشخص

وی روغن دانه انگور را در تقویت مو موثر رساند.

دانست و افزود: روغن خالص دانه انگور، وی افزود: روغن جوجوبا ماده ای است که ترکیبی فوق العاده موثر برای فعال سازی رطوبت موها و مراقبت از آن در برابر رشد مو است که با ماساژ دادن آن بر آسیب های خارجی را برطرف می کند. روی پوست از خواص این روغن می توان وی در خاتمه به «روغن رزماری» اشاره بهره گرفت. وی عنوان کرد: روغن جوجوبا یکی از خون رسانی به پیاز مو شده و در عین دیگر از روغن های است که باعث تقویت حال خواص ضد سرطانی فوق العاده ای گردش خون در پوست سر میشود و دارد انواع مواد مغذی را به پیاز موها می

شد که اسیدهای چرب امگا-۳ اغلب افراد به دلیل کمبود ۳ به خنثی کردن این اثر مغرب کمک می کنند. محققان معتقدند که آنچه می خوریم، تفکر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مصرف قند و شکر زیاد به مدت طولانی، توانایی مغز برای یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را کاهش می دهد. بنابراین رژیم های غذایی زندگی مدرن به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد قند اثرات زیان آوری بر مغز دارند. یکی از مشکلات تغذیه ای در زندگی ماشینی این است که اغلب افراد به دلیل کمبود ۳ به خنثی کردن این اثر مغرب کمک می کنند. محققان معتقدند که آنچه می خوریم، تفکر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مصرف قند و شکر زیاد به مدت طولانی، توانایی مغز برای یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را کاهش می دهد. بنابراین رژیم های غذایی زندگی مدرن به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد قند اثرات زیان آوری بر مغز دارند. یکی از مشکلات تغذیه ای در زندگی ماشینی این است که

دلیل بزرگتر بودن بینی مردان از زنان

تحقیقات نشان می دهد اختلاف اندازه بینی بین دو جنسیت از سن بلوغ یعنی ۱۱ سالگی مشخص می شود. تحقیقاتی در امریکا نشان می دهد، به طور متوسط در کشورهای اروپایی بینی آقایان ۱۰ درصد از بینی خانم ها بزرگ تر است و این یک واقعیت است که با اشکال مختلف اما همیشه بزرگ تر از بینی خانم هاست. محققان نارناتون و دانشجویان می شود. تحقیقات نشان می دهد اختلاف اندازه دلیل فیزیکی دو جنسیت است. مردان به علت توده عضلانی بیشتر نیاز به اکسیژن بیشتری برای حفظ ماهیچه ها و عضلات دارند. در مجله امریکایی مردم شناسی فیزیکی نوشته شده بینی های بزرگ، اکسیژن بیشتری دریافت می کنند که پس از آن در خون به عضلات منتقل

معجزه پیاز

آب پیاز به علت داشتن مواد ضد عفونی کننده گوگرددار و اسیدهای مفید چون اسید سیتریک حتی می تواند به بهترین وجهی جوشهای معمولی و سر سیاه صورت و نواحی بینی را ضد عفونی و سریع درمان نماید. همچنین شیره پیاز خام به علت مقدار قابل توجهی ویتامین C در طراوت، تقویت، رفع و جلوگیری از چین و چروک می تواند نقش پایه ای و اساسی داشته باشد. جهت تهیه و استفاده از آب پیاز یک عدد پیاز را رنده نمایید و از پارچه تمیز عبور داده و شیره تهیه شده را توسط تکه ای پنبه روی پوست بمالید و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه که البته این زمان به مقدار تحمل هر شخص قابل تغییر است.

روغنی برای زیبایی مو

روغن سیاه دانه را جهت تقویت رشد مو و جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو و ابرو از روغن سیاه دانه استفاده کنید.

روش مصرف مو: بعد از حمام و خشک کردن سر ۳۰ قطره روغن را کف دست ریخته و پوست سر را ماساژ دهید روز بعد سر را شستشو دهید.

ابرو: مقداری نوک انگشت را به روغن آغشته کرده سپس ابرو را به سمت خواب موهای آن ماساژ دهید.

خلال دندان

مصطفی فاطمی اظهار داشت: موثرترین روش تمیز کردن دهان و دندان فارغ از مسواک و خمیردندان در واقع حرکت فیزیکی برای تمیز کردن سطوح دندان هاست.

دندانپزشک افزود: در این مسیر استفاده از مسواک و نخ دندان با روش های علمی مشخص شده مسئله خاصی نیست اما در برخی افراد که وضعیت خاصی دارند استفاده از این ابزار به تنهایی کافی نیست. افرادی که در دندان های خود بریج دارند؛ همچون بیماران که به خاطر بیماری لثه و امثال آن در بین دندانهایشان فضاهای وسیعی دارند نخ دندان نمی تواند به تنهایی در تمیز کردن دندان ها نقش داشته باشد. این وسیله، قطعه نخ دندان است که دارای یک سر سفت است و می تواند به سادگی از زیر بریج عبور کرده و با حرکت نخ در زیر دندان به تمیزی آن کمک کند. این نوع از نخ دندان ها اغلب حجیم تر و قطورتر از نخ دندان معمولی هستند و می توانند فضاهای وسیعی را تمیز کنند.

این وسیله نیز ساختاری شبیه شیشه شوی دارد و در اندازه های مختلف برای تمیز کردن سطوح بین دندانی و حتی زیر بریج کاربرد دارد. این دندانپزشک ادامه داد: وسیله ای که اصطلاحاً خلال دندان نامیده می شود و معمولاً برای خارج سازی غذای گیر کرده بین دندانی مورد استفاده قرار می گیرد و سخت و چوبی است اغلب موارد بیش از آنکه به تمیز کردن دندان ها منجر شود و جایگزین نخ دندان و مسواک باشد باعث آزار به لثه می شود. استفاده طولانی مدت از خلال دندان موجب تحلیل لثه بین دندانی می شود. وی تصریح کرد: این امر به واسطه ساختار انعطاف ناپذیر و باقیماندن ذرات خلال چوبی در لثه ایجاد می شود. خلال دندان جایگزین مسواک، نخ دندان و دیگر ابزارهای مناسب نخ دندان نیست و استفاده نادرست از آن به آسیب لثه منجر می شود.

پیوند قلب مصنوعی

به گفته پزشکان فرانسوی، بیمار که یک مرد بوده، پس از عمل جراحی پیشگامانه روز چهارشنبه (۲۷ آذر) در بیمارستان ژرژ پمپیدو در پاریس اکنون به هوش آمده و بخوبی واکنش نشان می دهد. این قلب مصنوعی با وزن سه برابر بیشتر از نمونه واقعی، تا حداقل پنج سال به تپش ادامه خواهد داد. این قلب مصنوعی به حرکت بیشتر و ایجاد لخته کمتر کمک خواهد کرد. این دستگاه از انقباضات عضله قلب تقلید کرده و از حسگرهایی برای سازگار کردن جریان خون با حرکات بیمار برخوردار است.

نیروی قلب مصنوعی با باتریهای لیتیوم-یون خارجی قابل پوشش تامین می شود. درون این پروتز، آن دسته از سطوحی که با خون انسان در تماس قرار دارند بجای مواد مصنوعی مانند پلاستیک که باعث ایجاد لخته می شوند، تا حدی از بافت گاو ساخته شده اند. نارسایی قلبی بیشتر بر روی زنان تاثیر گذاشته و اندازه این قلب مصنوعی بدان معنی است که در بدن ۸۶ درصد از مردان قابل استفاده است؛ این در حالیست که این میزان در زنان حدود ۲۰ درصد است.



پیوند دست به پا

«ژیائو وی» کارگری است که ماه گذشته هنگام کار با ماشین دست راستش را از دست داد اما پزشکان با یک ترفند خاص توانستند دست او را زنده نگه داشته و دوباره سر جای اصلی برگردانند. ۱۰ نوامبر ماه گذشته «ژیائو وی» کارگر چینی، دچار حادثه ای سخت شد و طی آن دست راستش قطع شد. این مرد در حال کار با یک ماشین خاص بود که ناگهان تیغه ماشین دست او را از ساق قطع کرد. این مرد پس از حادثه بیهوش شد و همکارانش او را به همراه دست بریده به بیمارستان رساندند.

پزشکان بیمارستان «چانگدی» که با صحنه بسیار عجیبی روبرو شده بودند در حرکت جالب دست این مرد را به مچ پایش پیوند زدند تا رگ های درون آن زنده مانده و دست رشد خود را ادامه دهد. این کار باعث شد تا دست زنده بماند و از بین نرود.

چند روز پیش در حالی که یک ماه از حادثه می گذشت پزشکان شرایط بدنی وی را مناسب عملی دیگر دانسته و دست را بار دیگر به جای خود بازگرداندند. این عمل جراحی که نزدیک به ۷ ساعت به طول انجامید، موفقیت آمیز بود و حالا دست راست این مرد سر جای خودش قرار دارد.



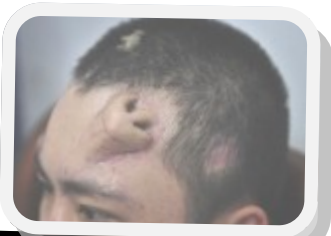
کاشت بینی

پس از یک تصادف شدید و عفونت ناشی از این جراحت، غضروف بینی این بیمار از بین رفته و دانشمندان قادر به بازسازی بینی اصلی وی نبودند؛ به همین علت تیم پزشکی اقدام به رشد دادن یک بینی کاملا جدید بر روی پیشانی بیمار کردند.

تیم پزشکی از منبسط کننده های بافت برای کشتش پوست زیر پیشانی بیمار استفاده کردند و سپس شکل بینی را با استفاده از صفحات خاص برش داده و ایجاد کردند. پس از آماده شدن و رشد کامل، کل ساختار بینی شامل پوست، عروق خونی و غضروف در قسمت آسیب دیده کاشته خواهد شد.

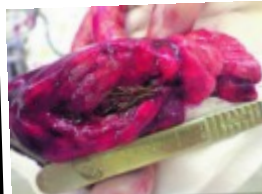
با وجود امکان رشد دادن بینی بر روی قسمت های دیگر بدن، پزشکان معتقدند که پوست پیشانی از بافت مشابهی برای بازسازی بینی برخوردار است.

پیشانی دارای عروق خونی مناسبی است که وظیفه تغذیه بافت پیوندی را برعهده دارد؛ بنابراین جراحان نیازی به قطع و اتصال مجدد رگ های خونی در مکان اصلی ندارند، درحالی که رشد بینی روی ساعد یا پا نیازمند انجام یک جراحی میکروسکوپی دشوار برای اتصال عروق خونی مسئول تغذیه بافت پیوندی است.



روبین درخت در ریه یک مرد

یک مرد جوان روس که قرار بود با تشخیص سرطان ریه تحت عمل جراحی قرار بگیرد، پزشکان را شگفت زده کرد. آرتیوم سیدورکین ۲۸ ساله که در جمهوری اودمورتیا در حوالی مرکز روسیه زندگی می کند، از مدت ها پیش احساس درد در سینه داشت و به تدریج سرفه های خلط دار خونی هم پیدا کرده بود. بعد از انجام رادیوگرافی، پزشکان مرکز آنکولوژی (سرطان شناسی) تقریباً مطمئن بودند که آرتیوم مبتلا به نوعی از سرطان در حال رشد است و بهتر است هرچه زودتر تحت عمل جراحی قرار گیرد. در حالیکه آنچه که در حال رشد بوده یک جوانه درخت صنوبر بوده است. طول شاخه صنوبر حدود ۵ سانتی متر بود. احتمالاً دانه آن در اثر تنفس داخل ریه آرتیوم شده و بدن آرتیوم نتوانسته آن را دفع یا جذب کند و صنوبر با استفاده از محیط گرم و مرطوب ریه آرتیوم رشد کرده و به تدریج سبب بروز علائم درد و خلط خونی شده است. خود آرتیوم این موضوع را اصلاً جالب نمی داند. او میگوید: «راستش را بخواهید، من اصلاً در این مدت احساس نمی کردم یک جسم خارجی در بدن خود حمل میکنم یا حتی احساس نمی کردم که چیزی در حال رشد کردن است، فقط میتوانم بگویم آن خیلی درد ایجاد میکرد».



لانه عجیب حشره تازه

کشف شده

این حشره که همچنان نامی برای آن انتخاب نشده است بر روی پوست درختان تخم گذاری کرده و سپس به حصارهایی از جنسی شبیه به تار عنکبوت و کاملاً مشابه با فنس هایی که انسان ها استفاده می کنند به دور آن ها می کشد. این حصارها مانع از ورود حشرات ریز به داخل محدوده تخم ها می شود.



ابزار سیستمی که دیگر مجبور به نصب شان در ویندوز نیستید!

ویندوز بسیاری از ابزارهای خود که بطور گسترده مورد استفاده قرار می گیرد را در ویندوز ۸ اضافه کرده است که البته بسیاری از آنها در ویندوز ۷ نیز وجود دارند. اگر جزو کسانی هستید که اولین کارتان بعد از نصب ویندوز، نصب این ابزارهاست، این موضوع میتواند خبر خوشایندی برایتان باشد.



آنتی ویروس (Antivirus)

ویندوز ۸ دارای یک برنامه آنتی ویروس به نام **Windows Defender** است که بوسیله آن همه کاربران ویندوز برنامه آنتی ویروس را روی کامپیوترهای خود دارند. و نیازمند دانلود یک برنامه آنتی ویروس دیگر برای حفاظت از کامپیوتر خود ندارند. **Windows Defender** در ویندوز ۸ همان برنامه **Microsoft Security Essentials** است ولی با نامی متفاوت. اگر شما کاربر ویندوز ۷ هستید میتوانید **Microsoft Security Essentials** را بطور رایگان دانلود و نصب کنید.

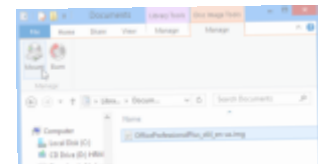


واحد امنیت (Security Suite)

علاوه بر ویژگی های آنتی ویروس و فایروال، **Internet security suites** شامل ضد فیشینگ، کشف کوکی و ویژگی های امنیتی دیگر نیز هست. هیچکدام از اینها ضروری نیستند، مرورگرتان امکان حفاظت در برابر حمله فیشینگ را درون خود دارد و پس از بستن مرورگر بطور خودکار کوکی ها پاک می شوند. بنابراین نیازی به نصب **security suites** برای حفاظت از سیستمتان ندارید. این مساله در ویندوز ۸ نیز صادق است که یکی از ویژگی های امنیتی جالب آن ویژگی **SmartScreen** است که همه نرم افزارها را برای اطمینان از بی خطر بودن آنها قبل از اجرایشان اسکن می کند.

اجرای فایل های ISO و IMG:

اگر شما نیاز دارید تا فایل ها **ISO** و **IMG** را به صورت یک درایو مجازی اجرا کنید، شما احتاج به نصب هیچ برنامه ای ندارید. فایل اکسپلورر ویندوز ۸ به صورت داخلی شامل یک اجرا کننده ایمیج دیسک است. کاربرانی که نیازی به اجرای دیگر نوع های ایمیج دیسک دارند یا از ویندوز ۷ استفاده می کنند باید یک برنامه برای این کار نصب کنند.



نرم افزار پاک کننده سیستم (PC Cleaning App)

: (Cleaning App)

نرم افزار های پاک کننده سیستم بخصوص آنهایی که بابت شان پول می پردازید در واقع کلاهبرداری بیش نیستند. اگر می خواهید فایلهایی را پاک کنید و هاردهتان را تخلیه کنید می توانید از ابزار **Disk Cleanup** موجود در ویندوز استفاده کنید. و اگر تمایل به استفاده از ابزار دیگر دارید می توانید از **CCleaner** که بطور رایگان موجود است استفاده کنید.



مدیریت startup:

ویندوز ۸ شامل یک مدیر **startup** جدید است که در **Windows Task Manager** قرار دارد که به شما امکان مشاهده و کنترل نرم افزار هایی که با کامپیوترتان حین راه اندازی اجرا می شوند را می دهد.



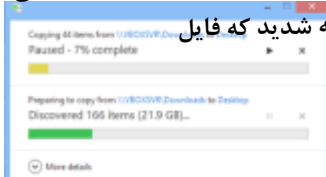
نرم افزارهای چند نمایشگری:

ویندوز ۸ قابلیت نمایش نوار وظیفه تان را در چند مانیتور دارد. ویندوز ۸ این قابلیت را دارد که نوار وظیفه شما را در چند نمایشگر نشان دهد. این قابلیت در گذشته نیاز به نصب برنامه های جانبی بود، در حالی که اکنون تنها برای وضیعت های پیشرفته تر با تنظیمات بیشتر نیاز به نصب برنامه جانبی دارید.



کپی کردن فایل ها:

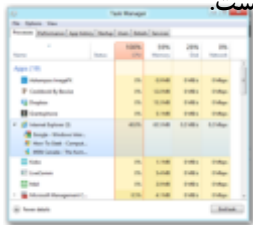
TeraCopy یک جایگزین مناسب برای کپی فایل ها در ویندوز ۷ و نسخه های جدیدتر ویندوز است. همانطور که می بینید امکان متوقف کردن و تنظیمات دیگر را با استفاده از **TeraCopy** خواهید داشت. اما اگر از ویندوز ۸ استفاده می کنید حتما متوجه شدید که فایل



اکسپلورر آن به کاربران امکانات بیشتری برای کپی کردن و انتقال فایل ها را می دهد.

تسک منیجر ویژه :

Process Explorer یک جایگزین قدرتمندتر برای تسک منیجر ویندوز است. **Process Explorer** اطلاعات زیادی را نمایش میدهد از جمله درخت سلسله مراتبی که پروسه ها را در ارتباط با همدیگر نمایش می دهد. این می تواند برای نرم افزار هایی مانند گوگل کروم که پروسه های زیادی را ایجاد می کند مفید باشد. اما ویندوز ۸ شامل یک تسک منیجر جدید است که اطلاعات بیشتری به شما می دهد و به راحتی می توانید درخته سلسله مراتبی پروسه ها رو ببینید و بنابراین در ویندوز ۸ دیگر نیاز به برنامه ها جانبی برای مدیریت وظایف نیست.

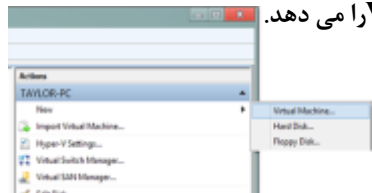


نمایش دهنده پی دی اف:

ویندوز ۸ شامل یک نمایش دهنده پی دی اف است که به شما امکان نمایش و خواندن پی دی اف را بدون نصب هر گونه نرم افزار اضافی را می دهد. پی دی اف ها بطور پیش فرض با همین برنامه باز می شود ولی اگر مایل باشید می توانید آن ها را طوری تنظیم کنید که بوسیله مرورگر فایرفاکس یا کروم تان باز شوند.

ماشین مجازی (Virtual Machines):

ویندوز ۸ شامل **Hyper-V** است که به شما امکان ساخت و استفاده از ماشین مجازی بدون استفاده از نرم افزار دیگر مانند **VirtualBox** یا **VMware** را می دهد.



جناب آقا دکتر شفیع مجددر

انتصاب شایسته و مدبرانه جنابعالی را به عنوان رل به
سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه صمیمانه تبریک عرض نموده،

امید است در پرتو لطف حضرت حق بی شائبه
موفق و پیروز باشید.

کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



جناب آقا میر تیرانی

انتصاب جنابعالی را به عنوان مدیر پژوهش دانشگاه

به شما تبریک عرض نموده،

برای شما از درگاه ایزد منان سلامتی و توفیق

مست

می نمایم

کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار