



فهرست

۲	دعوت به همکاری پژوهشی
۳	معرفی مرکز تحقیقات سلولی و ملکولی
۴	دکتر سید احمد سیادتی
۴	معرفی دوره کارشناسی ارشد سم شناسی
۵	گزیده همایش های اخیر
۵	چگونه یک پروپوزال بنویسیم؟
	دانستنی ها (ترجمه)
۶	۷ محرک پسرریازیس که باید از آن ها دوری شود
۶	نقشه سلامت بدن
۷	نشانه هایی که شما را در شرف اخراج از کار قرار می دهند
۷	اشک یا سنگ
۷	سنجش فشار خون قوزک پا
	روانشناسی
۸	رها کردن خود از بند فکر و خیال
۸	افراد راستگو سالم ترند.
۸	سید علی ضیاء حسینی برای همدردی با کودک بیمار موهای خود را تراشید
	طب مکمل
۹	تسکین سرفه های شدید
۹	طبیعی ترین درمان ها برای "کبد چرب"
۹	در اسفناج ساقه و دمبرگ و در کاهو ساقه وسط را مصرف نکنید
۹	سدر

	خواندنی های علمی
۱۰	مغز نیاکان ما کوچکتر بوده و عصبها به شکل ساده تری با یکدیگر ارتباط داشتند
۱۰	آلرژی
۱۰	رنگ ادرار هر فرد، وضعیت جسمی او را آشکار می کند
۱۱	درمان نابینایی
۱۱	سازمان جهانی بهداشت: موج سرطان در راه است
۱۱	تداخل دارویی
۱۲	چگونه می توان سلول ها را به دوران جوانی برگرداند؟
۱۲	تغییرات پوستی با قرص امگا ۳
۱۲	خفگی موها
۱۳	تیپ های رفتاری کاربران اینترنت
۱۴	اطلاعه ها

مدیر مسئول: لیلا حسینی

سر دبیر: نرجس حشمتی فر

شورای سردبیری:

بهاره وحیدیان - فاطمه اهتمام

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا):

فاطمه اهتمام، حسین طبسی اصل،

امیر مسعود کوشکی، مهسا دائی میلانی،

بهاره وحیدیان

طراحی و صفحه آرایی: فاطمه اهتمام

با تشکر از:

دکتر محمد شفیع مجددی

(سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی)

تیراژ:

نشانی: سبزوار - جنب پلیس راه دانشگاه

علوم پزشکی سبزوار

معاونت تحقیقات و فناوری، کمیته

تحقیقات دانشجویی

تلفن: ۰۵۷۱-۴۴۴۶۰۷۰ داخلی ۲۴۳

Website: Src.medsab.ac.ir

Email: baztab.src@gmail.com



عناوین پیشنهادی جهت

شروع یک پژوهش

✓ بررسی اثرات اسانس

و عصاره گیاهان دارویی

بر سیستم عصبی مرکزی

✓ بررسی اثرات اسانس

و عصاره گیاهان دارویی

بر تشنج و صرع

✓ مطالعه صرع تحت

✓ تأثیر داروهای مرتبط

بررسی حافظه و سیستم

عصبی با تکنیک های

استریو تاکسیک و

داروهای مرتبط به

صورت لوکال

✓ بررسی اثرات

گیاهان دارویی بر

استرس

✓ بررسی عوامل

مختلف بر میزان بیان

ژن های پیش التهابی

✓ بررسی عوامل

مختلف بر درد با آزمون

فرمالین

✓ فرایندهای موثر بر

حافظه و یادگیری و

نقش آنها در ارتقای

توانمندی های ذهنی



اینجانب سید مهدی بهشتی نصر کارشناسی ارشد فیزیولوژی، فارغ التحصیل از دانشگاه فردوسی مشهد می باشم که از سال ۱۳۹۰ بعنوان هیئت علمی گروه فیزیولوژی و فارماکولوژی در دانشکده پزشکی سبزوار مشغول به فعالیت هستم. از آنجایی که معتقدم نیاز امروز جامعه ما تحقیق و پژوهش است اکثر وقت خود را در مرکز تحقیقاتی سلولی و مولکولی واقع در ساختمان ۴ طبقه آزمایشگاه ها می گذرانم. فرصت را غنیمت می شمارم و در اینجا اشاره کوتاهی به مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی می نمایم. این مرکز که فعال ترین مرکز تحقیقاتی در دانشگاه می باشد در حال حاضر دارای سه بخش فیزیولوژی، سلولی و مولکولی است که در هر بخش دارای امکانات بسیار خوب برای شروع یک طرح تحقیقاتی است و از همین جا از تمامی دانشجویان علاقمند صمیمانه دعوت می نمایم تا با حضور در مرکز علاوه بر آشنایی با امکانات و تجهیزات با طرح ها و برنامه های پیش روی مرکز نیز آشنا شوند تا بتوانند با توجه به توانمندی های خود در طرح های فوق شرکت فعال داشته باشند.

توانمندی های پژوهشی:

جراحی استرئوتاکسیک مغز موش، الکتروود گذاری در مغز حیوانات آزمایشگاهی، مدل های حیوانی صرع شامل: کیندلینگ الکتریکی، کیندلینگ شیمیایی، آشنایی با تست های رفتاری (T ماز، ماز صلیبی و ماز آبی)، آشنایی با تست تعادلی (Rota rod)، پرفیوژ کردن و فیکس کردن بافت ها، آشنایی با انواع تزریقات و خونگیری از قلب رت و خوچه، استخراج RNA از بافت، سنتز cDNA، آشنایی با RT-PCR و PCR، آشنایی با تردمیل حیوانی (جهت انجام پروتکل های ورزشی)

علاقه پژوهشی:

تحقیق در زمینه اعصاب و عملکردهای رفتاری، صرع و تشنج، حافظه و درد

مقالات:

- Beheshti Nasr SM, Mohammad-Zadeh M.** The role of minocycline on development of amygdala kindling in wistar rat. *Epilepsia*. 2012; 53(5):91. (IF: 3.909)
- Beheshti Nasr SM, Moghimi A, Mohammad-Zadeh M, Shamsizadeh A, Noorbakhsh SM.** The role of minocycline on seizures induced by amygdala kindling in rat. *Seizure - European Journal of Epilepsy*. 2013; 22(8):670-4. (IF: 2.004)
- Beheshti Nasr SM, Iziy E, Mohammadzadeh M, Haghghi Hasanabad M.** Study of allergenicity of petal and stamen in middle-aged ontogenical stage of *Cytisus scoparius L.* in guinea pig. *Iranian Journal of Allergy, Asthma and Immunology*. 2013; 12(9):119. (IF: 0.653)
- Haghghi Hasanabad M, Bahador A, Mohammadzadeh M, **Beheshti Nasr SM, Moshkani S.** Antibody Response in Chlamydial Infected Women. *Iranian Journal of Allergy, Asthma and Immunology*. 2013; 12(9):75-76. (IF: 0.653)
- Beheshti Nasr SM, Mohammad-Zadeh M, Moghimi A.** The role of minocycline on amygdala-kindled seizures in rat. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2012; 19 (1):14-25.
- Beheshti Nasr SM, Zarei M, Mohammad-Zadeh M.** The role of low frequency stimulation on amygdala kindled seizures in rat. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2012; 19 (3):217-227.
- Beheshti Nasr SM, Mohammad-Zadeh M, Moghimi A.** The role of minocycline on development of amygdala kindling in wistar rats. *The Journal of Physiology and Pharmacology*. 2012; 16(3):222-230.
- Iziy E, **Beheshti Nasr SM, Majd A, Mohammad-Zadeh M.** Study of allergenicity of petal and stamen in middle-aged ontogenical stage of *Cytisus scoparius L.* in guinea pig. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2013; 21(2):176-183.

آدرس و لینک مقالات علمی در سایت گوگل اسکالر:

<http://scholar.google.com/citations?user=I5BmJwsAAAAJ&hl=en>

معرفی مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی دانشگاه

علوم پزشکی سبزوار

معرفی

مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی در سال ۱۳۸۸ تاسیس گردید و از همان زمان شروع به فعالیت کرد. این مرکز امید آن دارد که با بهره گیری از پتانسیل اعضای هیئت علمی و سایر محققین بتواند در آینده بعنوان مرکز پیشرو و خلاق در زمینه انجام پژوهش های بنیادی و کاربردی در حوزه شناخت اساس سلولی و مولکولی بیماریها نائل گردد.

رسالت

انجام تحقیقات زیربنایی و کاربردی در زمینه های سرطان، بیماریهای شایع مثل صرع و MS، مطابق با آخرین دستاوردهای علمی تولید علم در زمینه ی سلولی و مولکولی، فیزیولوژی و ژنتیک پزشکی با تکیه بر قابلیت های علمی محققین و اساتید و نیروی خلاق دانشجویی برگزاری دوره های کوتاه مدت، بلند مدت و کارگاه های آموزشی، پژوهشی در زمینه سلولی و مولکولی انتشار مطالب و نتایج تحقیقات در زمینه سلولی و مولکولی، فیزیولوژی و ژنتیک پزشکی

مقالات منتشر شده

Prevalence of Chlamydia trachomatis and Mycoplasma genitalium in pregnant women of Sabzevar- Iran. IRAN. J. MICROBIOL. 2011; 3:123-8.
Comparative Screening of Chlamydia Trachomatis Infection in Women Population in Tehran, Iran. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2012; 14 (5), 289
The role of ethanol on the anticonvulsant effect of valproic acid and cortical microvascular changes after epileptogenesis in mice " Neurol Sci 2012 (DOI: 10.1007/s10072-012-1190y)
The Role of Ethanol on the Anticonvulsant Effect of Valproic Acid in Mice. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2011; 18(4): 235-243.
The role of minocycline on amygdala-kindled seizures in rat. Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2012; 19 (1):14-25.
The role of low frequency stimulation on amygdala kindled seizures in rat. Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2012; 19 (3):217-227.
The role of minocycline on development of amygdala kindling in wistar rats. The Journal of Physiology and Pharmacology. 2012; 16(5):222-230.
Study of allergenicity of petal and stamen in middle-aged ontogenical stage of Cytisus scoparius L. in guinea pig. Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2013;21(2):176-183.
The role of minocycline on seizures induced by amygdala kindling in rat. Seizure—European Journal of Epilepsy. 2013; 22(8):670-4.

استراتژی:

توسعه مرکز در بخش های مختلف
تجهیز آزمایشگاه های موجود
راه اندازی بخش های آزمایشگاه های جدید در زمینه فعالیت های سلولی و مولکولی

امکانات حاضر در مرکز

بخش مولکولی: مجهز به دستگاه PCR، هود شیمیایی، فریزر ۸۰- و ۲۰-، یخچال، دستگاه الکتروفوروز و تانک های ژل افقی و عمودی، شیکر، اتوکلاو، سانتریفیوژ یخچال دار با دور بالا، سانتریفیوژ معمولی، بن ماری و Hot Block. بخش فیزیولوژی: مجهز به حیوانخانه، دستگاه استروناکسیک دو بازو، دستگاه ایجاد تحریک و ثبت الکتروفیزیولوژیک، ماز آبی موریس، ماز مرتفع صلیبی، تست tail flick و تردمیل مخصوص رت. بخش کشت سلولی: مجهز به هود لامینار، تانک ازت، انکوباتور CO2 دار، میکروسکوپ Invert، میکروسکوپ فلوروسنت معمولی و سانتریفیوژ

اعضاء مرکز:

آقای دکتر محمد محمدزاده
آقای دکتر اکبر پڑهان
آقای دکتر رحیم گل محمدی
آقای دکتر محمد شفیق مجددی
آقای دکتر صمد ناظمی
آقای دکتر امید غلامی
آقای سید مهدی بهشتی نصر
آقای ابولفضل راد
آقای حمید چشمی
خانم الهام ایزی

اهداف

توسعه و بکارگیری دانش بشری در تحقیقات سلولی و مولکولی انجام پژوهش های علمی (بنیادی - کاربردی) به منظور گسترش شناخت بیماری ها و کاربرد روش های درمانی مناسب ایجاد بانک اطلاعاتی (بافت، سلول و DNA) مرتبط با طرح های تحقیقاتی مرکز ترغیب، تشویق، جذب و استفاده از استعداد های بالفعل و بالقوه جامعه و دانشگاه جهت اجرای پروژه های تحقیقاتی جدید کوشش در جلب همکاری و ارتباط با سایر مراکز آموزشی و تحقیقاتی داخل و خارج کشور که در زمینه های آموزشی و تحقیقاتی سلولی و مولکولی فعالیت می کنند انجام تحقیقات پیشرفته در زمینه جداسازی، تمایز، دستکاری ژنتیکی سلولهای بنیادی و بکار گیری آنها در درمان مدل های آزمایشگاهی بیماریها و انسان

دکتر سید احمد سیادتی در سال ۱۳۱۳ در خانواده‌ای متدین در شهر سبزوار متولد شد. وی دوران تحصیلات ابتدایی خود را در سبزوار و دبیرستان را در مشهد به پایان رساند.

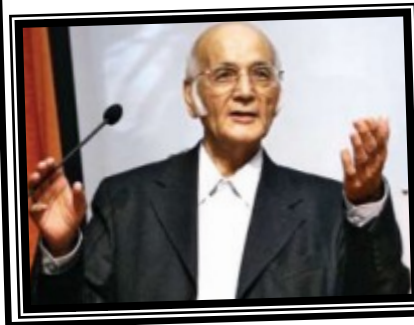
وی در سال ۱۳۳۲ در کنکور دانشگاه تهران رتبه پنجم را کسب کرد و به تحصیل علم طب پرداخت و پس از شش سال با رتبه اول موفق به اخذ درجه دکتری شد.

دکتر سیادتی که از دانشجویان استاد فقید دکتر محمد قریب بود، شیفته اخلاق و تقوا و شخصیت دکتر قریب شد و همین مسئله او را به رشته اطفال علاقه‌مند کرد و در نتیجه به این رشته روی آورد؛ او از محضر استاد قریب هم علم و هم اخلاق پزشکی را آموخت و در سال ۱۳۴۱ متخصص اطفال شد.

دکتر سیادتی که نمی‌خواست استاد را ترک کند، ابتدا در بیمارستان هزار تختخوابی و سپس از سال ۱۳۴۷ در مرکز طبی کودکان در بخش عفونی مشغول به کار شد و دانشجویان از درس‌های وی بهره‌مند می‌شدند.

وی از سال ۱۳۶۰ به ریاست بخش عفونی مرکز طبی کودکان منصوب شد.

دکتر سیادتی در سال ۱۳۶۵ به آمریکا رفت و در دانشگاه تگزاس نزد پرفسور فیلیپ برونل به تحقیقات ویروس‌شناسی در مورد سرخک و آبله مرغان و به یادگیری تکنیک‌های آزمایشگاهی مختلف پرداخت.



کارشناسی ارشد سم‌شناسی

برنامه تربیت کارشناسی ارشد سم‌شناسی شاخه‌ای از علوم طبیعی و مجموعه‌ای هماهنگ از فعالیت‌های تحقیقاتی و آموزشی می‌باشد که به منظور رفع نیازهای خدماتی و پژوهشی مراکز تحقیقاتی، صنایع (دارویی، شیمیایی، غذایی و...) مراکز کنترل و نظارت بر سموم، آزمایشگاه‌های سم‌شناسی، مراکز پزشکی قانونی، سازمان‌های مرتبط با سموم از قبیل حفظ نباتات و محیط زیست تشکیل شده است.

فارغ‌التحصیلان این رشته انتظار می‌رود اطلاعات کافی در جنبه‌های مختلف علم سم‌شناسی در سطح عمومی داشته باشند و نیازهای جامعه را در این ارتباط حل نمایند.

دانش‌آموختگان علم سم‌شناسی نقش‌های پژوهشی و خدماتی در حیطه علم سم‌شناسی را در سطوح عمومی خواهند داشت.

از جنبه پژوهشی باید در انجام تحقیقات بنیادی و کاربردی در سم‌شناسی و علوم مرتبط در مراکز تحقیقاتی و مؤسسات مرتبط کوشا باشند. در قسمت تحقیقات بنیادی می‌توان به بررسی مکانیسم‌های بیوشیمیایی، سلولی و مولکولی اثرات سموم با استفاده از نوآوری و برپایی متدهای تحقیقاتی جدید اشاره نمود. در قسمت کاربردی باید با تشخیص به موقع مشکلات مرتبط به سم‌شناسی در جامعه به انجام پژوهش‌های لازم برای رفع آن نیازها اقدام نمایند. مثلاً ارزیابی ریسک تماس با سموم و مشخص نمودن آثار و عوارض آنها و پیشگیری از آثار زیانبار سموم در سطح پایه و بالینی از جمله پژوهش‌های کاربردی در این رشته هستند.

در قسمت خدماتی می‌توانند در امور سم‌شناسی و احوال - تربیت مدرس - مشهد - مازندران

او در سال ۱۳۶۷ به دریافت درجه

اسنادی دانشگاه تهران نائل شد.

وی با کمک دکتر مرندي وزیر وقت به پایه‌گذاری ۹ رشته فوق تخصصی در رشته بیماری‌های کودکان همت گماشت.

او در سال ۱۳۷۵ در انتخابات نظام پزشکی حداکثر آرا را به خود اختصاص داد و از آن زمان تاکنون به عنوان عضو هیأت مدیره، عضو شورای عالی هیأت بدوی نظام پزشکی تهران بزرگ، منشا خدمات زیادی به پزشکان و افراد جامعه بوده است.

وی از سال ۱۳۶۰ تاکنون عضو دبیر هیأت ممتحنه و ارزشیابی و یا به عبارتی بورد رشته تخصصی کودکان و همچنین رشته فوق تخصصی عفونی کودکان بوده و در سامان‌دهی امتحانات تخصصی نقش موثری ایفا کرده است.

وی در سالهای اول بعد از انقلاب در مجتمع آموزشی پژوهشی وزارت بهداشتی مدیر گروه ۵ بیمارستان اطفال تهران بود و نگذاشت روند علمی و آموزشی این بیمارستان‌ها که با رفتن اساتید به خارج از کشور دچار کمبود شده بود لطمه ببیند.

وی علاوه بر تدریس، ۳۱ تحقیق در رشته عفونی اطفال انجام داد و به نوشتن و راهنمایی ۶۵ مقاله و رساله پزشکی همت گماشت. این پزشک حاذق ۱۸ کتاب پزشکی را تهیه و یا تالیف کرد.

وی عضو آکادمی اطفال آمریکا به مدت ۱۴ سال و دبیر و عضو هیأت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران، عضو کمیته امتحانات پزشکان خارجی، کمیته ۵ نفری بررسی علمی دانش‌آموختگان پزشکی خارج از کشور، شورای عالی پزشکی برای اعزام به خارج از کشور، گروه پزشکی شورای عالی برنامه‌ریزی، عضو گروه آموزشی بازآموزی متخصصان کودکان و بسیاری از کمیته‌های دیگر عهده‌دار بود

هفتمین کنگره بین‌المللی و دوازدهمین کنگره کشوری ارتقاء کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی

برگزار کنندگان: انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران، آزمایشگاه مرجع سلامت، انجمن متخصصین علوم آزمایشگاهی بالینی ایران

زمان برگزاری: ۲۸ الی ۳۱ فروردین ۱۳۹۳
ارسال خلاصه مقالات: ۳۰ دی ۱۳۹۲
مکان برگزاری: تهران، مرکز همایش‌های رازی



اولین همایش بین‌المللی پرستاری و مامایی

برگزار کنندگان: مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی (NMRC) و دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، انجمن بین‌المللی پرستاری (ICN)، کنفدراسیون جهانی مامایی (ICM)، دانشگاه Surrey انگلستان

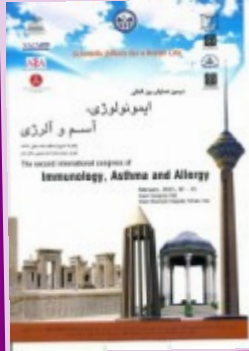
زمان برگزاری: ۱۶ الی ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۳
ارسال خلاصه مقالات: ۱۰ بهمن ۱۳۹۲
مکان برگزاری: اصفهان، تالار ابن سینا دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



دومین سمینار کشوری مرکز تحقیقات آلرژی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

موضوع: تازه‌های آسم و بیماری‌های آلرژی
برگزار کنندگان: مرکز تحقیقات آلرژی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

زمان برگزاری: ۲۴ الی ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۳



ارسال خلاصه مقالات: ۳۱ فروردین ۱۳۹۳
مکان برگزاری: شیراز، سالن‌های سینا و صدرا

بیستمین سمینار سالیانه فارابی

برگزار کنندگان: گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز تحقیقات چشم دانشگاه علوم پزشکی تهران، گروه فوق تخصصی سگمان قدیمی انجمن چشم پزشکی ایران

زمان برگزاری: ۹ الی ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۳
مکان برگزاری: تهران، هتل المپیک



سومین کنگره بین‌المللی سلامت زنان

برگزار کنندگان: دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت

زمان برگزاری: ۳۱ اردیبهشت الی ۱ خرداد ۱۳۹۳

ارسال خلاصه مقالات: ۲۹ اسفند ۱۳۹۲
مکان برگزاری: شیراز، سالن همایش‌های سینا و صدرا



پنجمین همایش قرآن و سلامت

برگزار کننده: دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

زمان برگزاری: ۲۹ الی ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۳
ارسال خلاصه مقالات: ۲۰ اسفند ۱۳۹۲

مکان برگزاری: شهرکرد، تالار ابن سینا دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد



ادامه شماره قبلی. (شماره چهارم، صفحه ۵)

بیان مسئله یا مشکل (ضرورت اجرای پژوهش)

بیان مسئله باید مختصر و دقیق (حداکثر ۱ صفحه) و با ذکر منابع نوشته شود و در نگارش آن به نکات زیر توجه کرد.

۱- مسئله و مشکل چیست؟ با جملاتی کوتاه و شیوا ماهیت، شدت، وسعت و عوامل موثر بر مسئله را ذکر کنید.

۲- به پیامدهای مسئله و خطرات ناشی از آن اشاره کنید؟

۳- چرا انجام پژوهش مورد نظر لازم است و با توضیح و ارائه راه حل، اهمیت موضوع طرح و ضرورت آن را توجیه نمایید.

نکته: بلافاصله پس از بیان مسئله باید تمامی مخفف‌ها و اصطلاحات و منابع مورد استفاده در پاورقی توضیح داده و نوشته شوند.

بررسی متون (منابع) و ادبیات تحقیق

در بررسی متون با مراجعه به کتب، مجلات داخلی و خارجی، تماس با سایر محققین و استفاده از بانکهای الکترونیک داخلی و خارجی می‌توان مروری بر مطالعات سایر محققین در زمینه کار خود یا مشابه آن داشت و با مطالعه آنها از تجربیات و نتایج به دست آمده استفاده کرد و از متدولوژی طرح، روشهای نمونه‌گیری و تحلیل‌های آماری آنها برای تحقق انجام یک تحقیق مفید و درست بهره برد.

نکته: در پایان این قسمت نیز ذکر منابع ضروری است (حداقل ۳ منبع).

اهداف، سوالات، فرضیات
(با توجه به موضوع پژوهش)

اهداف یک پروژه تحقیقاتی خلاصه آنچه که باید با انجام مطالعه به آن برسیم را بیان می‌کند.

۱- هدف کلی

آنچه را که مطالعه به طور کلی به آن دست خواهد یافت، هدف کلی می‌گویند. هدف کلی در واقع همان عنوان مطالعه است با این تفاوت که با لغت‌های قابل اندازه‌گیری مثل "تعیین یا شناخت" که معنی و کاربرد دقیق و واضحتری دارند، شروع می‌شود.

مثال: عنوان موضوع: بررسی میزان شیوع کیست هیداتیک در جمعیت روستایی استان کردستان در سال ۱۳۸۵.

۷ محرک پسوریازیس که باید از آن ها دوری شود

باید در جهت جلوگیری از پسوریازیس تلاش کنیم

پسوریازیس یک بیماری خودایمنی است که به صورت یک اختلال پوستی آشکار می شود. این بیماری حدود ۱ تا ۳ درصد ساکنین آمریکا را تحت تاثیر قرار داده است. از علایم این بیماری خارش و ایجاد تکه هایی فلس مانند بر روی پوست است. این بیماری می تواند یک مساله آزار دهنده کوچک باشد و گاه در موارد شدید موجب اذیت و ناراحتی بیمار شود و چیزی نیست که ساده گرفته شود. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفت مشخص شد که افراد مبتلا به پسوریازیس بیش از دیگران در معرض خطر افسردگی، اضطراب و اقدام به خودکشی هستند. در حالی که گاهی اوقات علت پسوریازیس نامعلوم است؛ به بیان ۷ محرک شایع پسوریازیس می پردازیم که باید از آن ها اجتناب شود.

یک ابزار جستجوگر دیداری تعاملی است که به کاربران این امکان را می دهد که به صورت سه بعدی در بدن انسان کاوش نمایند. کاربران میتوانند به آسانی سطوح متعدد از ساختمان بندی بدن را جستجو و مشاهده نمایند. همچنین مشاهده کوچکترین اجزای سیستم ها و ارگان های بدن و پی بردن به چگونگی کارکرد بدن همراه با جزئیات دقیق توسط این ابزار امکان پذیر است. این سیستم با استفاده از مدل های سه بعدی دقیق از قسمت های بدن، شامل عضلات، عروق خونی، استخوان ها و ارگان ها، یک راه تازه برای مدیریت تندرستی به شما عرضه می نماید. شما می توانید چگونگی آزادسازی خون به قلب توسط عروق کرونری را مشاهده نمایید و بیاموزید که چگونه رشد پلاک های مخرب در دیواره عروق خونی میتواند منجر به ابتلا

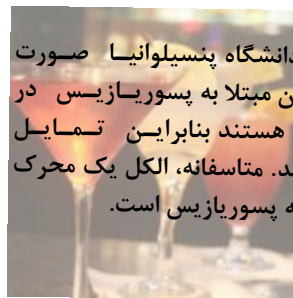
به بیماری های قلبی شود. همچنین می توانید مکان دقیق یک کشیدگی عضله و یا شکستگی استخوان را تعیین کنید و اطلاعاتی جهت چگونگی جلوگیری از آسیب ها بدست آورید و می توانید با دیدن برشی از مغز پی ببرید که کدام ناحیه از مغز مسئول کنترل احساسات و کدام قسمت مسئول عملکرد طبیعی بدن است.

نقشه سلامت بدن با ارائه تصاویر دقیق و غنی از ساختمان بدن انسان همزمان شما را به اطلاعات مفید و مرتبط در رابطه با تندرستی پیوند می دهد و به شما این امکان را می دهد تا به صورت اختصاصی و موثر و به شیوه نوین و متفاوتی با بدن و سلامتی تان آشنا شوید.

فاطمه رودسرای

الکل

طی مطالعات دیگری که در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفت مشخص شد که بیماران مبتلا به پسوریازیس در خطر ابتلا به مشکلات روانی هستند بنابراین تمایل بیشتری به مصرف الکل دارند. متأسفانه، الکل یک محرک برای بسیاری از افراد مبتلا به پسوریازیس است.



آب و هوای خشک و سرد

آب و هوای سرد و خشک قطب عاملی مضر برای مبتلایان به بیماری پسوریازیس است. رطوبت، پوست را در برابر سرمای شدید محافظت می کند و این در حالی است که آب و هوای گرم و خشک باعث تشدید این بیماری می شود. سعی کنید در ماه های سرد سال حداقل زمان ممکن را در فضاهای باز بگذرانید و برای خانه ی خود دستگاه های مرطوب کننده خریداری نمایید.

استرس

متأسفانه، استرس و پسوریازیس رابطه مستقیم دارند. هزینه های سنگین درمانی، رانده شدن از اجتماع و زندگی توأم با درد، استرس زیادی را برای بیمار ایجاد می کنند. استرس یک محرک بزرگ برای شیوع بیماری پسوریازیس است. بنابراین تا جایی که می توانیم باید تلاش کنیم تا استرس را در زندگی روزمره کاهش دهیم. یوگا و مدیتیشن از شیوه های بسیار موفق در از بین بردن استرس ناشی از انواع دردهاست.

بعضی از دارو ها در واکنش های ایمنی بدن شما اختلال ایجاد می کنند و می توانند موجب یک حمله ی شدید پسوریازیس شوند. این دارو ها شامل بتا بلاکرها، داروهایی که برای فشار خون بالا مورد استفاده قرار می گیرند و همچنین قرص های پیشگیری از مالاریاست. اگر هر یک از این دارو ها برای شما تجویز شده است حتما پزشک خود را در جریان بیماریتان قرار دهید.

گزیدگی و آسیب پوستی

اگر حشره ای شما را گزیده و پوست شما به شدت خراشیده شده یا هر نوع آسیبی به آن رسیده است ممکن است در آن منطقه متوجه وجود ضایعات پسوریازیس شوید. این نوع از آسیب حتی می تواند در فعالیت های روزمره مانند اصلاح صورت، طب سوزنی و هنگام هرس کردن و رسیدگی به باغ رخ دهد. به هنگام انجام هر فعالیتی که ممکن است به پوست شما آسیب برساند؛ مطمئن شوید که اقدامات احتیاطی لازم را انجام داده اید مانند پوشیدن لباس های آستین بلند، دستکش و استفاده از اسپری حشره کش

آفتاب سوختگی

همه سرگرمی در نور خورشید را دوست دارند اما برای افراد مبتلا به پسوریازیس آفتاب می تواند محرک اصلی باشد. در حالی که یک مقدار متوسط از نور خورشید می تواند نشانه های بیماری را در برخی از افراد مبتلا به پسوریازیس کاهش دهد اما نور شدید باعث آفتاب سوختگی و تشدید پسوریازیس می شود. در واقع مقدار کمی از نور خورشید به رفع نشانه های بیماری شما کمک می کند فقط باید به یاد داشته باشید که به مقدار کم در معرض تابش مستقیم آن قرار بگیرید، تا مبادا سودمندی آن را از دست داده و دچار سوختگی شوید.

عفونت ها

بعضی از عفونت های شایع مانند: گلودرد (باکتری استرپتوکوک)، برفک دهان (کاندیدا آلبیکنز) و عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می توانند موجب شیوع بیماری پسوریازیس شوند. اگر مشکوک به آلودگی با هر یک از این باکتری ها هستید به سرعت نزد پزشک رفته و خود را تحت درمان قرار دهید. به خاطر داشته باشید

با اینکه دور ماندن از عوامل ایجاد پسوریازیس همیشه امکان پذیر نیست؛ اما با کمی برنامه ریزی می توانید از شیوع پسوریازیس جلوگیری کنید. همیشه از کلاه و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. محرک های حساسیتی خود را بشناسید و با این کار باعث کاهش و جلوگیری از پیشرفت این بیماری در خود شوید.

سیده فرنوش
عطارزاده حسینی

7 Signs You're About to be Fired

نشانه هایی که شما را در شرف اخراج از کار قرار می دهند

نویسنده: دامینیک راجرز

حرف هایی در اتاق استراحت شنیده اید. ختم کاری شما قریب الوقوع شده است. یا شاید هم به اهداف مفید و اصلی خود نرسیده اید و عصبی و نگران هستید. آیا فردی که قرار است اخراج شود شما هستید؟ آیا در کار خود اشتباهی مرتکب شدید که به قیمت از دست دادن کارتان تمام شود؟

اینها نشانه هایی هستند که از قریب الوقوع بودن اخراج شما حکایت دارند:

سطح مسئولیتی شما تنزل پیدا کرده است

اینکه اگر قبل از این مسئولیت پروژه های عظیم را برعهده داشته اید و حال تنها کار شما آوردن قهوه است، خبر خوبی نیست. اگر در حالت معمول همیشه آنقدر سرتان شلوغ بوده که وقت سرخارندن نداشته اید اما الان باید برای بدست گرفتن یک پروژه شخصا اقدام کنید، نشانه این است که وظایف و پروژه ها دارد به افراد دیگر سپرده می شود. چاز کایسر میگوید: «این به این معنی است که رئیس شما خود را برای نبودنتان در شرکت آماده کرده است و نمی خواهد زمان اخراج شما پروژه های زیادی در هوا معلق بماند»

رئیس از شما دوری می کند

لین گرنسینگ می گوید: «یکی از بزرگترین علامت هایی که نشان میدهد قرار است به زودی به شما در خروجی را نشان دهند این است که رابطه ی کاری رئیس یا مدیر با شما کم رنگ می شود و یا اینکه در قبال تماس ها و یا ایمیل های شما کمتر پاسخگو هستند»

در این مواقع بهترین کار این است که به جای انکار، با این بازخوردها روبرو شوید چون ممکن است این عمل شما باعث شود که شرایط به حالت اولیه بازگردد.

اخیرا تذکری دریافت کرده اید

بسیاری از افراد در جلسه مؤاخذه خود شرکت می کنند اما بعد از آن به تذکرات توجهی ندارند. شما خود از اینکه کارمند خوبی نیستید مطلعید، پس به جای انکار تذکرات، باید با آنها مواجه شوید. اگر دائما دیر به محل کار می رسید، به اهداف خود درباره فروش یا تولید دست نمی یابید و با همکاران خود مشکل دارید، مؤاخذه شما اصلا جای تعجب ندارد. اولین جلسه مؤاخذه و یا اولین تذکر کتبی یک هشدار است، دومی ارمغانی است برای شما تا بدانید روی لایه ی نازکی از یخ قرار دارید و سومی معمولا نقطه پایان است.

همه به رباتها خوش آمد می گویند!

اگر کار شما قابلیت اتوماتیک شدن داشته باشد، به احتمال زیاد اتوماتیک می شود. چریل پالمر می گوید: «اگر کار شما می تواند به جای یک انسان، توسط یک ربات انجام شود، بهتر است به فکر پیدا کردن شغل دیگری باشید» معمولا بحث زمان باعث می شود شرکت شما به این نتیجه برسد که یک ربات کار شما را در زمان کمتر و با هزینه ای کمتر انجام می دهد.

مدتی است پیشرفت قابل ملاحظه ای در کار شما صورت نگرفته است

اگر بیش از این به شما اجازه شرکت در همایش های کاری را نمی دهند و یا کارفرمای شما از ثبت نام و حضور شما در کلاس مورد نظرتان سر باز می زند، این علامت خوبی نیست و از نظر لی استر استراتژی «دَر پستی» را در مورد شما به کار گرفته باشند.

او می گوید کارمند باید در این مواقع با حفظ آداب دلیل را جویا شود و احتمالا بعد از آن به دنبال شغلی دیگر باشد.

شرکت شما در حال ادغام است

اگر در یک شرکت کوچک کار می کنید که توسط شرکت های بزرگتر خریداری شده است، احتمال این امر وجود دارد که فردی در شرکت بزرگتر همان کار شما را انجام دهد و بنابراین دیگر نیازی به حضور شما نیست. ممکن است از شما بخواهند که برای مدتی سر پست خود باقی بمانید تا به جایگزین آینده تان کمک کنید که روی غلطک بیفتند، اما بعد از آن به احتمال زیاد از پست خود کنار گذاشته خواهید شد.

از شما درخواست شده که شرح عملکردی از موقعیت فعلی تان ارائه دهید

اگر در شرکت مشکلات مالی به وجود آمده باشد، همیشه یکی از راهکارها حذف حقوق و مزایاست و شرکت نیاز پیدا می کند تا خود را برای نبود شما آماده کند. جولی آستین می گوید: «یکی از راه هایی که مدیران برای حذف حقوق در پیش می گیرند این است که با اعمال فشار سعی دارند تا یک خلاصه ی به روز و مختصر عملکردی از هر کس بگیرند. شرکت تمایل دارد بداند شما دقیقا چه وظایفی را انجام می دهید تا در صورت امکان شما را با یک کارمند دیگر با حقوق و مزایای کمتر جایگزین کند»

البته ممکن است دلایل به حق و معقولی هم برای این که گزارش عملکرد از شما بخواهند وجود داشته باشد که در این مواقع بهتر است دلیل و مفهوم این کار را پیدا کنید.

فریده سلیمی

اشک یا سنگ

دختر بچه یمنی که به جای اشک سنگ گریه میکند، پزشکان را گیج و روستاییان خرافاتی کرده است.

به گزارش آینه، Saadiya Saleh در زبر پلک هایش سنگهایی با سختی کمی تولید می کند، که باعث ترس روستاییان از اینکه او توسط سحر و جادو شیطان مورد تسخیر قرار گرفته، شده است.

پزشکان نمی توانند توضیح علمی برای این پدیده ناشناخته که دختر ۱۲ ساله از او رنج می برد داشته باشند.

فیلمی در کانال های ماهواره ای تلویزیون در یمن از او پخش شده است که ظرف چند ساعت یک جعبه کوچک توسط پزشکان پر از سنگ می شود این فیلم در YouTube نیز پخش شده است.

(ANI)

هنگامی که نتوان بازوبند اندازه گیری فشار خون را به روی دست بست، می توان از سنجش فشار خون قوزک پا استفاده کرد. برای مثال هنگامی که هر دو دست دچار آسیب یا حادثه ای می شود یا این که دچار سوختگی شدید می گردد یا این که بر روی سر و گردن اعمال جراحی صورت می گیرد، نمی توان فشار خون بازو را اندازه گرفت. پژوهشگران، فشار خون قوزک و بازو را توسط کانول های مخصوص که درون شریان قرار می گیرد اندازه گرفتند و ارقام به دست آمده را با هم مقایسه کردند. این ارقام بسیار به هم نزدیک بود. در نتیجه می توان در موارد ضروری از اندازه گیری فشار خون قوزک پا استفاده کرد.

رها کردن خود از بند فکر و خیال

ساده ترین و مهم ترین شیوه ها برای رها کردن خود از بند فکر و خیال شدید این است که ذهنمان و فکرمان را متوجه چیزهای خوب و خوشایند بکنیم و در نتیجه به ذهن خود استراحت بدهیم. بسیاری از افراد در طول زندگی خود با ناهنجاری و ناملایمات زیادی مواجه می شوند. این افراد بسته به توان و ظرفیت روح و جسم خود در بسیاری از اوقات این ضربه ها را پشت سر می گذارند، اما عوارض ضربه ها گاه تا پایان عمر با آنها همراه است. یکی از عوارض بسیار مهم این ناملایمات، ایجاد فکر و خیال شدید نسبت به همه چیز است.

ناگفته نماند که بعضی اوقات این فکر و خیال ناشی از ویژگی های شخصیتی افراد است که ممکن است از کودکی با آنها همراه باشد و اصلاً نتیجه ناملایمات زندگی نباشد. شیوه های متعددی برای غلبه بر فکر و خیال شدید وجود دارد. البته رها شدن از بند فکر و خیال شدید کار دشواری است. با وجود تارهای محکمی که فکر و خیال ها به دورمان می پیچند و ما را گرفتار می کنند، باید به خودمان کمک کنیم. اگر نمی خواهیم این فکر و خیال های شدید و وحشتناک ما را بیش از پیش در کام خود فروبرند و روح ما را فرسوده کنند، باید خودمان را از بند آنها رها کنیم که البته این کار ساده ای نیست. اگر دیدیم داریم به خودمان می گوئیم من برای هیچ کاری انگیزه ندارم یا اینکه هیچ یک از این کارها به من کمک نمی کند، بدانیم که خلق و خو و جریان فکر و خیال ما باعث به وجود آمدن چنین احساسی شده است. تحقیقات نشان داده که اولین گام مهم و

اساسی برای رسیدن به احساس آرامش و بهبودی، شکستن چرخه فکر و خیال شدید، بی انگیزگی و رخوت است.

به خودمان استراحت بدهیم

یکی از ساده ترین و البته مهم ترین شیوه ها برای رها کردن خود از بند فکر و خیال شدید این است که ذهنمان و فکرمان را متوجه چیزهای خوب و خوشایند بکنیم و در نتیجه به ذهن خود استراحت بدهیم. تحقیقات نشان داده حتی وقتی افراد را به مدت هشت دقیقه با فکرهای مثبت و سازنده مشغول کرده اند و به این شکل حواسشان را از عالم فکر و خیال دور ساخته اند، تاثیر بسیار فوق العاده ای بر جای می گذارد و چرخه افکار تکراری را در هم می شکند. از این مهم تر پاره کردن بند فکر و خیال شدید از طریق معطوف کردن حواس روی چیزهای مثبت و خوشایند است. اگر چه پرت کردن حواس افراد به صورت مثبت و خوشایند موجب می شود دستکم برای مدت کوتاهی از شر خلق و خوی منفی و فکر و خیال شدید رها شوند و تسکین بیابند، اما در مجموع به وسیله تقویت و افزایش توانایی افراد در زمینه حل مشکلاتی که به فکر و خیالشان منجر شده زمینه مناسبی برای آرامش خاطر درازمدت فراهم می شود.

بلند شویم و کاری انجام دهیم

تحقیقات نشان داده در این مواقع آن دسته از عوامل پرت کردن حواس و منحرف کردن جریان ذهن که به تمرکز و فعالیت نیازمند هستند در پاره کردن ریسمان فکر و خیال شدید بیشترین نقش را دارند.

در این مواقع از جای خود بر خیزیم و قدم بزنیم این عامل حواس پرتی نوعی فعالیت و تحرک می باشد و میزان افسردگی افراد را به شکل ملموسی کاهش می دهد و با تغییر روحیه، از میزان فکر و خیالمان کاسته می شود. اگر بتوانیم برای چند دقیقه ذهن خود را منحرف کنیم و جلوی فکر و خیالمان را بگیریم، ذهن ما فرصت کافی خواهد داشت تا دیگر واژه ها یا عبارات هایی که می تواند فاصله ما را از فکر و خیال بیشتر کند، بررسی کند. چنانچه مشاخره با شخصی را مدام مرور کنیم، به خاطرش حساسی خودمان را درگیر کنیم و بگوئیم من به او اجازه نمی دهم کنترل افکارم را به دست بگیرد و پیروز بشود روند موجود را در مسیر درست هدایت کرده ایم.

فاصله گرفتن از فکر و خیال های خشم آلود به این معنی نیست که ما تسلیم شرایط شوئیم یا به درخواست های دیگران تن بدهیم، در واقع با دور شدن از جریان فکر و خیال، دیگر نمی خواهیم آن افراد فکرمان را مشغول و روحیه مان را خراب کنند. پس از اینکه تا حدی از کشمکش و تضاد درونی دور شدیم، می توانیم با قوای ذهنی بالاتری آن مساله را از نو ارزیابی و برای حلش راه خوبی پیدا کنیم. یکی دیگر از راههای متداول رها شدن از جریان فکر و خیال شدید صحبت کردن با یکی از اعضای خانواده یا دوستی صمیمی و قابل اعتماد است و اگر فردی که با او صحبت می کنیم ما را درک کند و بپذیرد این فرد موجب غلبه ما بر جریان فکر و خیال شدید می شود در چنین وضعیتی می توانیم افکار خود را بهتر سر و سامان دهیم.

سید علی ضیاء حسینی برای همدردی

با کودک بیمار موهای خود را تراشید

مهمان ۹۲/۱۱/۱۶ برنامه "ویتامین سه" معلم و دانش آموزی از کردستان بودند. این دانش آموز به نام ماهان به دلیل بیماری موهای خود را از دست داده بود، معلم در گفت و گو با ضیاء گفت: ماهان نوعی بیماری دارد که مشخص نیست. ابتدا فکر می کردند سرطان است اما پزشکان بعداً اعلام کردند سرطان نیست و شاید عفونت خونی باشد. وی ادامه داد: در حقیقت سیستم ایمنی بدنش علیه او فعال شده است. این موضوع باعث شد ماهان از سوی همکلاسی هایش مورد تمسخر قرار بگیرد به همین دلیل تصمیم گرفتم من هم برای همدردی با او موهای خودم را بزنم. وی افزود: روزی که به مدرسه رفتم با گوشی خود ۳ عکس با بچه ها انداختیم و آن را روی وبلاگ خود قرار دادم که با واکنش بسیاری از مخاطبان مواجه شد و بسیاری از خبرگزاری های معتبر خارجی و داخلی آن را پیگیری کردند. در ادامه برنامه علی ضیاء از این معلم خواست تاموهای او را نیز در حمایت از ماهان از ته بترشد. ضیاء در این برنامه اعلام کرد که هرکس موهای خود را در حمایت از ماهان تراشید به ما اعلام کند تا تصویرش را در برنامه نشان دهیم.

افراد راستگو سالم ترند. به گزارش ایرنا، نتایج تحقیقات اخیر محققان دانشگاه تورنتو نشان می دهد که گفتن حقیقت، در مغز حس بهتری ایجاد می کند و افراد راستگو سالم ترند. این تحقیقات با استفاده از طیفسنجی مادون قرمز و بر روی داوطلبان چینی انجام شده است و نشان می دهد که مغز رضایت بخشی دریافت می کند و باعث می شود فرد حس بهتری داشته باشد. در مغز انسان بخشی به نام سیستم پاداش (Reward system) وجود دارد. زمانی که قشر مغز یک محرک مربوط به پاداش دریافت می کند، این سیگنال را استفاده از غشای مغز به قسمت میانی ارسال می کند و فعالیت این بخش میانی که (VTA) نام دارد افزایش می یابد. بخش میانی پس از دریافت سیگنال پاداش، شروع به ترشح دوپامین می کند. دوپامین یک ماده شیمیایی انتقال دهنده عصبی است که در مهره داران و بی مهرگان وجود دارد. دوپامین ماده ای حیاتی برای مغز است و بسیاری از بیماری های سیستم اعصاب مانند پارکینسون، به دلیل کاهش این ماده شیمیایی بروز می کند. در ادامه تحقیقات آمده است که دروغ گفتن و فریب دادن، باعث افزایش فعالیت های مضر مغز و



تسکین سرفه های شدید

یک متخصص طب سنتی برای تسکین سرفه های شدید و مزمن توصیه کرد: مصرف جوشانده گل ختمی، آویشن و زنجبیل به همراه عسل و لیمو از جمله گیاهان دارویی است که برای کاهش یا درمان سرفه های شدید موثر هستند. علی رضا صالحی در مورد درمان سرفه با استفاده از گیاهان سنتی گفت: از خوردن مایعات سرد به خصوص پس از خواب باید خودداری کرد و بهتر است مصرف غذاهای سرخ شده و با ترکیبات اسیدی مثل ترشی در زمانی که فرد دچار سرفه است خودداری شود.

وی مصرف غذاهای ملین مثل حریره، آش کدو و میوه های پخته شده را برای تسکین سرفه موثر دانست و افزود: همچنین مصرف آش سبزی و سوپ سبزیجات حاوی گشنیز، جعفری و اسفناج مفید است. صالحی تصریح کرد: مصرف آلبیموی شیرین، آب انار شیرین، زردآلو، برگ هلو و انجیر خشک به هنگام سرفه منعی ندارد.

وی تصریح کرد: همچنین مصرف برخی گیاهان در درمان

سرفه توصیه شده است. گل ختمی که گیاهی با طبع سرد است اثرات ضدالتهابی و ضدسرفه قوی دارد و مصرف جوشانده گل ختمی نیز به دلیل داشتن ترکیبات نرم کننده می تواند برای درمان سرفه های خشک و مزمن مفید باشد. صالحی ادامه داد: همچنین جوشانده آویشن نیز در درمان سرفه بسیار مفید است. البته این جوشانده را می توان با عسل و لیمو نیز مصرف کرد چون آویشن برای درمان سرماخوردگی و سرفه های شدید موثر است.

طبیعی ترین درمان ها برای "کبد چرب"

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد، از آنجایی که کبد چرب بیماری خاموش و بی نشانه ای است بنابراین پیشگیری از ابتلای آن باید در اولویت قرار بگیرد.

یکی از روش های درمان کبد چرب کاهش جذب چربی ها در بدن است در این بین مصرف زنجبیل تاثیر به سزایی در افزایش میزان سوخت و ساز بدن دارد و جذب چربی ها را کاهش می دهد.

گفتنی است این بیماری در مراحل اولیه قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نشود وارد مرحله سیروز و "بدخیمی های کبدی" می شود.

برای کاهش چربی های کبد پیش از وعده ناهار و شام بایستی یک بشقاب سالاد حاوی کاهو، خیار و گوجه فرنگی بخورید و با این کار میل زیادی به خوردن غذاهای اضافی نخواهید داشت.

مصرف آلبیمو، دارچین و گوشت قرمز نیز تاثیر بسزایی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی ها در اطراف کبد دارند.

در اسفناج ساقه و دمبرگ و در

کاهو ساقه وسط را مصرف

نکند

عضو هیات علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه بوعلی سینا گفت: تجمع نیترات در سبزی های برگی بیشتر از سبزی های میوه ای و پیازی است و از آنجا که نیترات باعث بیماری هایی از قبیل کم خونی، سقط جنین و انواع سرطان ها می شود، ساقه وسط سبزیجاتی مثل کاهو را نباید خورد.

دکتر "فرشاد دشتی" افزود: تجمع نیترات در سبزی هایی مانند کاهو و اسفناج بیشتر از سایر سبزی هاست. میزان نیترات موجود در اندام های مختلف سبزیجات نیز متفاوت بوده، به طوری که میزان آن به ترتیب در ساقه، دمبرگ، پهنک برگ، اندام های زیرزمینی، پیاز، ریشه ها و غده ها بیشتر است. دشتی تاکید کرد: در میوه ها و سبزی های میوه ای، مشکل زیادی از نظر تجمع نیترات وجود ندارد و مشکل اصلی بیشتر در سبزی هایی است که اندام رویشی آن ها مصرف می شود. نیترات باعث بیماری هایی از قبیل

کم خونی، سقط جنین و انواع فرق دارد؛ به طوری که در برخی سرطان ها می شود و میزان مجاز کشور ها میزان نیترات مجاز در ورود نیترات به بدن هر فرد ۳/۶۵ اسفناج ۴۰۰ppm و برای کاهو میلی گرم بر هر کیلوگرم وزن بدن ۱۰۰۰ppm تعیین شده است. این در حالی است که در کشور ما مقدار مجاز آن نسبت به وزن بدن نیترات موجود در این سبزی ها سنجیده می شود مقدار مصرف آن خیلی بیشتر از حد مجاز است.

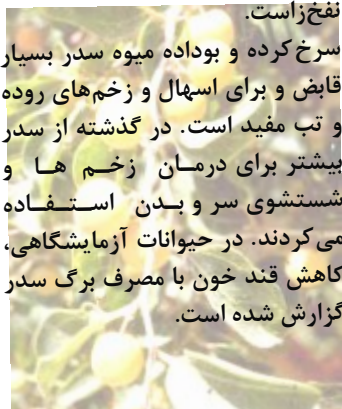
وی با بیان این که پرورش سبزی ها در کودکان هم حائز اهمیت است. این مدرس دانشگاه راه های انتقال نیترات به بدن را آب آشامیدنی و سبزی ها عنوان کرد و گفت: در مورد آب ها نظارت زیادی وجود دارد و میزان نیترات در آب اندازه گیری می شود، ولی در خصوص سبزی ها کنترلی صورت نمی گیرد این در حالی است که در کشورهای توسعه یافته بر روی سبزی ها نیز کنترل انجام می شود.

دشتی در خصوص دلایل تجمع نیترات در سبزی ها یادآور شد: کاربرد زیاد کودهای شیمیایی از ته در مزارع از دلایل اصلی تجمع نیترات در سبزی هاست چراکه کودهای نیتروژنه باعث افزایش تولید می شود بنابراین کشاورزان از این کود زیاد مصرف می کنند. میزان مجاز نیترات در کشورهای مختلف

سدر

برگ سدر قابض و مقوی معده است. همچنین خاصیت ضد میکروب و ضد قارچ دارد؛ به همین دلیل از آن برای درمان انگل های موضعی (پوستی) استفاده می شود. جوشانده برگ آن در درمان علائم سرماخوردگی موثر است و فشارخون را افزایش می دهد. از ضماد برگ آن در قدیم برای نرم کردن و درمان ورم و زخم ها استفاده می کردند. شستشوی موی سر با سدر باعث تمیزی و تقویت رشد مو شده و هنوز هم به همین منظور از آن استفاده می شود؛ به طوری که بسیاری از صنایع آرایشی از عصاره برگ آن انواع شامپوها را تهیه می کنند. مصرف خوراکی میوه سدر برای درمان برونشیت، سرفه و سل مفید است. میوه دارای طبیعت سرد و خشک و نارس آن قابض و نفخ زاست.

سرخ کرده و بوداده میوه سدر بسیار قابض و برای اسهال و زخم های روده و تب مفید است. در گذشته از سدر بیشتر برای درمان زخم ها و شستشوی سر و بدن استفاده می کردند. در حیوانات آزمایشگاهی، کاهش قند خون با مصرف برگ سدر گزارش شده است.



آلرژی

پزشکان بیمارستان آدن بروک کمبریج توانستند با موفقیت آلرژی ۸۵ کودک را به بادام زمینی درمان کرده و تحولی اساسی در زندگی این کودکان ایجاد کنند. با این حال پزشکان معتقدند هنوز زود است که این روش در سطح وسیع به کار گرفته شود.

پزشکان از روشی موسوم به حساسیت زدایی استفاده کردند و در نتیجه ۸۴ درصد کودکانی که در آزمایش بالینی شرکت کرده بودند توانستند پس از شش ماه روزانه پنج بادام زمینی بخورند بدون آنکه

دچار واکنش حساسیتی یا نوع شدید آن شوک آنافیلاکتیک شوند. در واقع پزشکان با این روش سیستم ایمنی کودکان مبتلا را آموزش دادند. آنها ابتدا مقادیر بسیار کم بادام زمینی را که سیستم ایمنی به آن واکنش نشان نمی داد به کودکان دادند تا به تدریج آستانه تحمل آنها را برای این ماده حساسیت زا بالا ببرند.



مغز نیاکان ما کوچکتر بوده و عصبها به شکل ساده تری با یکدیگر ارتباط داشتند

دانشمندان از مدتها قبل در تلاش بودند به این نکته پی ببرند که چگونه یک افزایش ساده در اندازه مغز می تواند به تکامل این تواناییها منتهی شود. اکنون دو عصب شناس از دانشگاه هاروارد یک توضیح قوی اما ساده برای این موضوع ارائه کرده اند.

این دو عصب شناس دانشگاه هاروارد موفق به ارائه توضیحی قوی اما ساده به پرسش دیرینه دانشمندان درباره تأثیر افزایش اندازه مغز در افزایش توانایی های انسان شدند.

این محققان استدلال کرده اند که در نیاکان ما که مغزهای کوچکتری داشتند عصبها به شکل ساده تری با یکدیگر ارتباط داشتند، وقتی که مغز نیاکان ما بزرگتر شد این ارتباطها از بین رفت و موجب شد که عصبها مدارهای جدیدی تشکیل دهند.

دکتر راندی ال باکتر و دکتر فنا کرینن ایده خود را فرضیه افسار نامگذاری کرده و آن را طی مقاله ای در مجله گرایشهای علوم شناختی منتشر کردند.

این محققان نظریه خود را پس از تهیه نقشه های جزئی از ارتباطهای مغزی انسان و پستانداران با استفاده از اسکنرهای f.M.R.I ارائه کردند. وقتی

که آنها نقشه های خود را از گونه های دیگر با مغز انسان مقایسه کردند تفاوتهای چشمگیری قابل مشاهده بود. لایه خارجی مغز پستانداران به دو منطقه

قشری حسی و حرکتی تقسیم شده است. برای مثال قشر بینایی پشت مغز را اشغال کرده است که در این قسمت عصبها سیگنالهای چشم را پردازش می کنند و لبه ها، سایه ها و سایر ویژگیهای بصری را تشخیص می دهند. برای سایر حسها هم قشر در نظر گرفته شده است. قشرهای حسی به سیگنالهای

مناطق قشرهای حرکتی متکی هستند. قشرهای حرکتی فرمان صادر می کنند. این مدار و اتصال برای کنترل رفتار اولیه پستانداران مناسب است.

این رفتار نسبتا ساده چگونگی سیم کشی عصبهای ما را توضیح می دهد. عصبها در این منطقه عمدتا ارتباط های کوتاهی با منطقه همسایه ایجاد می کنند. آنها سیگنال ها را در مغز سلسله وار و به شکل دست به دست از قشرهای حسی گرفته و به قشرهای حرکتی منتقل می کنند.

پس از تولد پستانداران تجارب آنها این سیم کشی ها را تقویت می کند. برای مثال هنگامی که پستانداران دنیا را

مشاهده می کنند عصبهای قشر بصری ارتباط های بیشتری را برای قشرهای حرکتی ایجاد می کنند تا این حرکت سلسله وار سریع تر و موثرتر انجام شود.

مغز انسانها متفاوت است، هر چه بزرگتر شود، قشرهای حسی و حرکتی آنها به ندرت گسترش می یابد و به جای آن مناطق میانی که به آنها قشرهای ارتباطی گفته می شود گسترش می یابد.

قشرهای ارتباطی ما برای انواع تفکر که ما در آن نسبت به حیوانات برتری می یابیم حائز اهمیت است. درمیان سایر کارهایی که این قشر ارتباطی انجام می دهد، تصمیم گیری، بازبایی خاطره ها و تعمق درباره خود از مهمترین کارها به شمار می آید.

در مغز انسان، عصبها سیگنال های شیمیایی دریافت می کنند که موجب می شود کارهای سلسله وار از قشرهای حسی به حرکتی انجام گیرد اما به علت اندازه مغز انسان، برخی از عصبها به قدری از سیگنال ها دور هستند که نمی توانند فرمان ها را دنبال کنند. همین موجب می شود که این عصبها از سایرین جدا شده و یک مدار جدید را تشکیل دهند.

این سیم کشی جدید برای تکامل ذهن انسان مهم است. قشرهای ارتباطی انسان، ما را از پاسخ های سریع که در مغز سایر پستانداران وجود دارد دور نگاه می دارد.

این مناطق جدید مغزی می تواند بدون هیچ ورودی از دنیای خارج کار کند و بینش های جدیدی نسبت به محیط و خود ایجاد کند.

رنگ ادرار هر فرد، وضعیت جسمی او را آشکار می کند

صورتی متمایل به قرمز: ممکن است لبوی قرمز یا ریواس مصرف کرده باشید. اگر چنین نیست، احتمال

ادرار رنگ های مختلفی دارد که در برخی موارد ممکن است بیانگر کمبود یا مشکل جسمی باشد. رنگ ادرار هر فرد، وضعیت جسمی او را آشکار می کند و مردم باید به این موضوع توجه جدی کنند.

در این مطلب به رنگ های متعدد ادرار و علایم آن اشاره شده است:

بی رنگ: مصرف آب بالاست. شاید بهتر باشد مصرف آب را کمی کم کنید.

رنگ کاهی کم رنگ: نشانه طبیعی و سالم بودن است. **زرد شفاف:** طبیعی است.

زرد پررنگ: طبیعی است اما بهتر است آب بیشتری مصرف کنید.

عسلی رنگ: آب کافی به بدن نمی رسد. به همین دلیل آب مصرف کنید.

قهوه ای: احتمال دارد دچار بیماری کبدی باشید یا به طور شدید دچار کمبود آب شده باشید.

صورتی متمایل به قرمز: ممکن است لبوی قرمز یا ریواس مصرف کرده باشید. اگر چنین نیست، احتمال دارد در ادرار خون باشد. همچنین می تواند علایم بیماری کلیوی، تومور، عفونت لوله ادراری و مشکلات پروستات باشد. شاید هم مسمومیت با سرب یا جیوه باعث تغییر رنگ ادرار شده است پس به پزشک مراجعه کنید.

نارنجی: به اندازه کافی آب مصرف نمی کنید یا این که دچار ناراحتی کبد یا مجرای صفرا شده اید. احتمال دارد به علت رنگ غذا هم باشد. بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

کف کردن: ممکن است پروتئین بیش از حد مصرف کرده باشید. برخی عوامل دیگر شامل مصرف دارو از جمله داروی شیمی درمانی و یا داروهایی است که پزشک برای تشخیص عفونت مجرای ادراری تجویز می کند که می تواند ادرار را از حد طبیعی تیره تر کند.

سبز یا آبی رنگ: می تواند به علت رنگ غذا یا دارو یا نشانه بیماری ژنتیکی نادر باشد.

درمان نابینایی

جراحان در آکسفورد با استفاده از تکنیک های ژن درمانی توانسته اند قوه بینایی شش بیمار که با خطر نابینایی کامل روبه رو بودند را بازگردانند. بیماران مورد معالجه به بیماری کورویدرمیا مبتلا choroideremia



وین تامپسون از ۱۷ سالگی شروع به از دست دادن بینایی کرد اما حالا می تواند ستارگان را ببیند

تداخل دارویی

کارشناسان اخطار داده اند که چای سبز می تواند تاثیر یک داروی رایج فشار خون را کم کند.

نتایج مطالعه تازه نشان داد چای سبز اثر نادلول در ده داوطلب را پایین می آورد. محققان ژاپنی دریافته اند که چای سبز سلول های ویژه ای که به جذب داروی نادلول کمک می کنند را مسدود می کند. این سلول ها در لایه معده قرار دارند. نادلول از دسته داروهای فشار خون موسوم به مسدود کننده بتا است.

آزمایش ها نشان داد کسانی که همراه با قرص نادلول چای سبز نوشیده بودند میزان این دارو در خونشان پایین تر بود. دانشمندان تخمین می زنند که دو فنجان چای سبز کافی است تا اثر

نادلول در بدن کاهش یابد. هنوز معلوم نیست که سایر انواع چای اثر مشابهی دارند یا نه. به علاوه آنها اشاره می کنند که صرف نظر از این تداخل، چای سبز می تواند حاوی فواید بهداشتی زیادی باشد. چای سبز کمتر از سایر انواع چای پردازش می شود و بنابراین میزان آننتی اکسیدانهای آن بیشتر است. پزشکان قبلا هشدار داده اند که بعضی آب میوه ها از جمله آب گریپ فروت می تواند در عملکرد بعضی داروها از جمله بعضی از انواع داروهای فشار خون از دسته مسدود کننده های بتا تداخل کند.

در حالی است که او زندگی اش را با پذیرش این واقعیت سپری می کرد که پایان کارش جز نابینایی نیست. اگر تاثیر این درمان پایدار باشد در مرحله بعد در بیماران جوان مبتلا به کورویدرمیا به کار گرفته خواهد شد تا مانع از دست رفتن بینایی در آنها شود.

اولین بیمار جاناتان وایات ۶۳ ساله بود که معالجه اش دو سال قبل شروع شد. او نه فقط شاهد توقف روند وخیم تر شدن بیماری بوده بلکه بینایی اش بهبود یافته. همسرش می گوید که او اکنون به تنهایی برای خرید بیرون می رود. سایر بیماران که در مراحل اولیه تر این بیماری بودند هم شاهد بهبود بینایی بوده اند.

یکی از آنها گزارش داده که اکنون بعد از عمل درختان و گل ها را خیلی روشن تر می بیند و برای اولین بار از ۱۷ سالگی زمانی که بینایی اش رو به وخامت گذاشت می تواند ستارگان را ببیند. این

وضوح افزایش جمعیت و پیر شدن جمعیت است. باکاهد. این گزارش نشان می دهد که دخانیت مهمترین عامل ایجاد سرطان است. سرطان ریه بیش از هر سرطانی دیگری تشخیص داده می شود (سالانه ۱.۸ میلیون بی توجهی می شود.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

افزایش شمار ابتلا به سرطان نبود برنامه های ملی غربالگری، آمار سرطان در ایران پایین اعلام می شود. در ایران هم در سطح فردی و هم در سطح دولتی به پیشگیری از سرطان توجهی می شود.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

افزایش شمار ابتلا به سرطان نبود برنامه های ملی غربالگری، آمار سرطان در ایران پایین اعلام می شود. در ایران هم در سطح فردی و هم در سطح دولتی به پیشگیری از سرطان توجهی می شود.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

افزایش شمار ابتلا به سرطان نبود برنامه های ملی غربالگری، آمار سرطان در ایران پایین اعلام می شود. در ایران هم در سطح فردی و هم در سطح دولتی به پیشگیری از سرطان توجهی می شود.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

مورد و ۱۳ درصد کل موارد سرطان) و یک پنجم مرگ های ناشی از سرطان (انگیزی بالاست و تقریبا نیمی از جمعیت اضافه وزن دارد. سرطان ریه مربوط می شود که از این نظر رتبه اول را دارد. نویسندگان گزارش می گویند که سرطان زاست. آلودگی که محدودیت های قانونی که دولت ها در مورد سیگار وضع کرده اند باید شامل الکل، نوشابه های دارای قند، آلودگی هوا و دیگر آلودگی های محیط زیستی هم بشود. در ایران سالانه ۸۵ هزار مورد سرطان تشخیص داده می شود، اما به نظر می رسد که آمار واقعی بسیار بالاتر است. کارشناسان معتقدند که استفاده کرده اند.

سازمان جهانی بهداشت:

موج سرطان در راه است

سازمان جهانی بهداشت در گزارش سال ۲۰۱۴ خود هشدار داده که موج سرطان در راه است و شمار مبتلایان به سرطان در دنیا تا سال ۲۰۳۵ به سالانه ۲۴ میلیون نفر خواهد رسید که نیمی از این موارد قابل پیشگیری هستند به شرط آنکه به دانش پزشکی برای پیشگیری از سرطان اهمیت داده شده و بکار گرفته شود. در حال حاضر سالانه ۱۴ میلیون مورد ابتلا به سرطان تشخیص داده می شود که برای پیشگیری از آن، "تیاژ جدی" به مبارزه با دخانیت، چاقی و الکل وجود دارد.

دکتر کریس وایلد، مدیر آژانس بین المللی تحقیقات سرطان سازمان جهانی بهداشت به بی بی سی گفت: "بار جهانی سرطانی رو به افزایش است که دلیل آن به

دکتر کریس وایلد، مدیر آژانس بین المللی تحقیقات سرطان سازمان جهانی بهداشت به بی بی سی گفت: "بار جهانی سرطانی رو به افزایش است که دلیل آن به

دکتر کریس وایلد، مدیر آژانس بین المللی تحقیقات سرطان سازمان جهانی بهداشت به بی بی سی گفت: "بار جهانی سرطانی رو به افزایش است که دلیل آن به

دکتر کریس وایلد، مدیر آژانس بین المللی تحقیقات سرطان سازمان جهانی بهداشت به بی بی سی گفت: "بار جهانی سرطانی رو به افزایش است که دلیل آن به

دکتر کریس وایلد، مدیر آژانس بین المللی تحقیقات سرطان سازمان جهانی بهداشت به بی بی سی گفت: "بار جهانی سرطانی رو به افزایش است که دلیل آن به

چگونه می توان سلول ها را به دوران جوانی

برگرداند؟

از دیرباز یکی از اصول اساسی زیست شناسی این بود که سرنوشت سلول، مسیری یک طرفه است، یعنی زمانی که قرار شد سلولی به ماهیچه، پوست یا خون تبدیل شود، همیشه به شکل همان سلول باقی خواهد ماند.

در دهه ی گذشته این اصل باطل شد: یک دانشمند ژاپنی چهار فاکتور ساده را وارد سلول های پوست کرد و آنها را به وضعی شبیه سلول های جنینی بازگرداند که می توانند تبدیل به هر نوع سلولی در بدن بشوند. این دانشمند شینیا یاماناکا بود که در سال ۲۰۱۲ میلادی جایزه ی نوبل گرفت. دانشمندان از این تجربه به شوق آمدند، چرا که نویدبخش درمان هایی انقلابی با بهره گیری از سلول های بدن خود بیمار بود.

با این همه روند استفاده از سلول های پایه (به اصطلاح دیگر بنیادی)، با آن سرعتی که دانشمندان انتظارش را داشته اند پیش نرفته است و تا این اواخر توضیحی برای این مسئله پیدا نشده است.

اکنون پژوهشگران دانشگاه ییل آمریکا مانع اصلی را بر سر راه بازگرداندن سلول ها به دوره جوانی شناسایی کرده اند: سرعت چرخه سلولی، یا همان مدت زمانی که برای تقسیم و تفکیک سلول ها لازم است.

تفکیک سلولی فرایندی است که طی آن، یک سلول ساده تبدیل به سلولی تخصصی می شود. این فرآیند

در طول حیات هر موجود زنده پرسلولی رخ می دهد. بررسی کردند، سلول هایی که هنگام تقسیم، حیات از یک سلول ساده آغاز می شود، اما با تقسیم و تفکیک سلولی، انواع سلول های پیچیده و بافت های مختلف به وجود می آیند.

در تازه ترین شماره مجله "سل"، پژوهشگران ییل نوشته اند که وقتی شتاب تقسیم سلول ها به مقدار خاصی می رسد، عواملی که باعث می شوند سلول تنها در یک مسیر معین تکامل یابد، از میان می روند.

در چنین وضعیتی، سلول ها را می توان به آسانی وادار به تغییر هویت کرد تا استعداد تبدیل شدن به انواع سلول های تخصصی - مثلا استخوان، پوست، ماهیچه و جز آنها - را پیدا کنند.

شنگین گائو، استادیار بیولوژی مولکولی در مرکز پژوهش های سلولی دانشگاه ییل و نویسنده اصلی این گزارش می گوید: برای مقایسه، می توان گفت

وقتی که دما به اندازه خاصی بالا برود، سخت ترین فولاد هم چکش خوار می شود و می توان هر شکل دلخواهی را به آن داد. زمانی هم که سلول ها خیلی سریع تقسیم شوند، ظاهرا با برخی موانع روبرو نمی شوند و می توانند استعداد تبدیل شدن به هر نوع سلولی را پیدا کنند.

از دید پژوهشگران، سلول های بنیادی خاصیتی تقریبا جادویی دارند، چون از پیش برنامه ریزی نشده اند و به همین دلیل می توانند به انواع بافت ها تبدیل شوند. اگر دانشمندان بتوانند این سلول ها را

کنترل کنند، امید می رود که بیماری هایی همچون آلزایمر، دیابت و پارکینسون درمان شوند. گروه پژوهشگران سلول های تشکیل دهنده خون را

تغییرات پوستی با قرص امگا ۳

تغییرات پوستی با قرص امگا ۳

قرصهای امگا ۳ را که همه می شناسیم حتما شما هم شنیده اید که اگر مایع داخل آن را به پوست بزینم منفعتهای زیادی برای سلامتی پوست دارد در این مبحث به واقعیتهایی درباره فواید زدن مالیدن مایع این قرص به پوست مطالبی را بیان می کنیم. دو نوع امگای معروف داریم یکی امگا ۳ و دیگری امگا ۶ که اینها جزو غیر اشباع ترین چربی ها هستند. این اسیدهای چرب رل بسیار با اهمیتی در سلامتی بدن ما ایفا می کنند

اگر ما همان طور که از اهمیت اسیدهای چرب می گوئیم از امگا ۳ هم یاد می کنیم، به این علت است که این اسیدها به اسیدهای چرب ضروری معروف اند: بدن ما به آنها نیاز دارد، اما خودش نمی تواند آنها را بسازد. بنابراین، اهمیت تغذیه در این است که خوراکی ها تنها منبع وارد کردن امگا ۳ به بدن هستند. خوردن امگا ۳ به هر شکل چه از طریق مصرف مواد خوراکی (مغز گردو، روغن گردو، روغن کلزا، ماهی های چرب، سویا، شاهدانه و جوانه ی گندم) و چه به صورت قرص برای بدن بسیار مفید است که برای خانمها می تواند در زیبایی پوست بسیار موثر باشد و از چروک شدن زود هنگام پوست جلوگیری کند. اگر از قرصهای امگا ۳ استفاده می کنید بهتر است بدانید که می توانید مثل تمام ماسکها هفته ای دو بار به فاصله ی ۳ روز همزمان با خوردن آن محتویات یک قرص را نیز به آرامی با حرکت دورانی به روی پوست خود به جز زیر چشم و اطراف لبها بمالید که دقیقا امگا ۳ مثل یک کرم نرم کننده بر روی پوست شما عمل خواهد کرد و پس از مدتی جذب خواهد شد.

خفگی موها

بیماری، استرس و دیگر عوامل می توانند تعداد زیادی از موها را وارد فاز استراحت (تلوژن) کند که باعث افزایش ناگهانی مقدار ریزش مو می شوند. اما این عارضه در اثر عوامل متعددی بروز می کند از جمله: تب بالا، عفونت شدید، آنفولانزای شدید، جراحی های بزرگ، بیماری های مزمن، بیماری تیروئید، رژیم های کم پروتئین، کمبود آهن سرم، مصرف برخی داروها، درمان های مورد استفاده در سرطان ها، قرص های کنترل بارداری.



آخرین آمارها از تعداد کاربران اینترنت در ایران نشان می دهد که ۶۰ درصد مردم از اینترنت استفاده می کنند؛ ۴۰ درصد کاربران اینترنت در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال قرار دارند و اینترنت موبایل بیشترین پارامتر اتصال به اینترنت در ایران است.

تیپ های رفتاری کاربران اینترنت؛ شما جزء کدام دسته اید؟

تیپ های رفتاری کاربران اینترنت

Solely Shoppers یا خریداران صرف

از نام آنها پیداست که مردمی استاد در شکار معاملات و خریدهای اینترنتی هستند و از اینترنت برای مقایسه قیمت ها در فروشگاه های مختلف استفاده می کنند. در غیر اینصورت آن ها استفاده کمی از اینترنت دارند. سرگرمی، اخبار، تعاملات اجتماعی در حد صفر و تنها معاملات را می بینند. جالب توجه است که این گروه بهترین هدف برای بازاریابان اینترنتی هستند و اکثرا نیز نمی دانند که چگونه بازاریابان آنها را هدف قرار می دهند.

Passive Users یا کاربران غیر فعال

با توجه به نظرسنجی انجام شده، آن ها مردمانی "نیستند که به طور کامل به ارزش اینترنت اعتقاد داشته باشند". آن ها از برنامه های موبایل و شبکه های اجتماعی زیاد استفاده نمی کنند. آن ها به احتمال زیاد بیشتر مرد و کمتر احتمال دارد متاهل باشند. آن ها به علت ناآگاهی اطلاعاتشان را به راحتی منتشر می کنند و از بازاریابی های هدفمند غافل هستند. آنها نمی دانند چگونه حریم خصوصی خود را مدیریت کنند.

فکر کنم بدانید که این گروه بیشتر وقت خود در اینترنت را صرف چه مسائلی می کنند!

Proactives Protectors یا مراقبت کنندگان محتاط

این گروه آدم را یاد لباسی می اندازد که می پوشیم تا خود را از بیماری های شایع در جامعه مصون داریم! شخصت این افراد بسیار عجیب است و کلا ۱۷ درصد از کاربران اینترنت را شامل می شود. آن ها مسن ترین گروه هستند (متوسط ۳۹ سال) و بهترین تحصیلات را دارند (۶۰٪ دانشگاه رفته) و اکثرا کارمند هستند (۵۸٪). آن ها اشتراکات زیادی با گروه اول یعنی Open Sharers دارند و در عین حال تمایلی به صرف وقت خود در جمع ندارند. سه چهارم افراد این گروه به طور روتین کوکی های مرورگر خود را مرتباً پاک می کنند.

نتیجه نهایی

این نتایج اگر چه جالب است، اما نتایج جالب دیگری نیز از آن دریافت می شود:

۶۴ درصد از افراد مورد بررسی می دانند که داده های آن ها برای سوداگردن و بازاریابان ارزشمند است.

۵۵ درصد سفارشات متناسب با نیاز های خود ارسال کردند.

شش نفر از ده نفر می دانستند که چگونه تنظیمات حریم خصوصی مرورگر خود را تغییر دهند.

تنها یک سوم از آنها ردیابی آنلاین سایت ها را تایید می کنند تا به تبلیغات جالبتری دسترسی داشته باشند.

نتیجه: اگرچه مردم به دلایل مختلفی آنلاین می شوند، اما تقریباً تمام آن ها ارزش داده هایشان را می دانند و مایلند برخی از روش های خود در تنظیمات حریم خصوصی را تغییر دهند.

مراقب باشید: عادت های گشت و گذار شما در اینترنت بر تنظیمات حریم خصوصی که شما انجام می دهید، تاثیر گذار است. در اینجا به بررسی تیپ های مختلف رفتاری در وبگردی و تاثیر آن بر تنظیمات امنیتی سیستم می پردازیم.



به گزارش دنیای فناوری اطلاعات؛ در واقع مردم بر اساس نوع رفتارشان در اینترنت به ۵ دسته تقسیم می شوند. براساس یک نظر سنجی جدید که با حمایت MasterCard انجام داده شده، ۹۰۲۹ کاربر اینترنت در ۹ کشور مختلف به بیش از ۵۰ سوال پاسخ داده اند. شرکت کنندگان در این نظرسنجی کاربران منظم اینترنت هستند، کسانی که دست کم یک بار در هفته و عموماً بسیار بیشتر به اینترنت متصل می شوند. کلیه شرکت کنندگان در این نظرسنجی در ۵ دسته زیر طبقه بندی می شوند:

Open Sharers یا به اشتراک گذارندگان آزاد!

لازم نیست به شما بگویم آن ها چه کسانی هستند، زیرا شما در حال حاضر همه چیز را درباره آنها می دانید: این تیپ افراد جوان (با میانگین سن ۳۲ سال)، با تحصیلات دانشگاهی (۶۱ درصد)، دارای گوشی هوشمند (۸۳ درصد) و هر روز توییت را چک می کنند (۴۵ درصد).

از سوی دیگر open sharers از هدف های بازاریابی بسیار آگاه هستند، انتظار دارند چیزی را در عوض به اشتراک گذاری داده هایشان دریافت کنند و در مورد حریم خصوصی خود زنگ و دانا هستند.

Simply Interactors یا ساده ارتباط برقرار کنندگان

آن ها فکر می کنند که فیس بوک همان اینترنت است، آن ها تمام روز خود را صرف ارسال و ویرایش متون، ویدئوها و دیوار نوشته های خود می کنند. آن ها به طور متوسط کمی مسن تر از Open Sharers هستند و بیشتر آن ها خانم هستند (۵۵٪) و در حدود یک سوم احتمال دارد که گوشی هوشمند یا تبلت داشته باشند. آن ها به احتمال زیاد دارای یک کار تمام وقت نیستند (۴۶٪) و احتمالاً به این خاطر زمان زیادی را در فیس بوک صرف می کنند.

Simple Interactors بسیار بیشتر از هر گروه دیگر در شبکه های اجتماعی فعال هستند اما کمتر از هرکس دیگر نسبت به حریم خصوصی خود آگاهند.

قابل توجه پژوهشگران گرامی

مجله بیهق کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار آماده پذیرش و چاپ مقالات پژوهشی، مروری و گزارش مورد شما پژوهشگر گرامی، در اسرع وقت می باشد. سعی همکاران علمی و اداری ما در مجله بیهق، به حداقل رساندن زمان بین دریافت مقاله تا تصمیم گیری نهایی در مورد چاپ مقاله می باشد. بدین منظور، مجله بیهق با بهره گیری از داوران تخصصی در رشته های مختلف علوم پزشکی، سعی دارد تا این زمان را به حداکثر پنج هفته کاهش دهد. بنابراین از شما پژوهشگر گرامی، و بخصوص دانشجویان عزیز، درخواست می شود با مراجعه به وب سایت زیر، دستاوردهای پژوهشی خود را در قالب مقاله، برای چاپ در مجله بیهق ارسال فرمایید.

با احترام

کمیته علمی مجله بیهق

مسیر ارتباطی

Beihagh.submission@gmail.com

Src.medsab.ac.ir

جدید

به کارگاه های مرکز تحقیقات سلولی و ملکولی
کارگاه تجویز منطقی دارو اضافه گردید.

گروه هدف: دانشجویان، اساتید بالینی
تاریخ: هفته اول اسفند ماه ۱۳۹۲
مدرس: جناب آقای دکتر امید غلامی

قابل توجه دانشجویان گرامی

واحد روابط عمومی و رایانه

کمیته تحقیقات دانشجویی از دانشجویان

علاقه مند و مسلط به رایانه دعوت به همکاری می نماید.

جهت اطلاع بیشتر به کمیته تحقیقات مراجعه نمایید.

مسئول واحد رایانه و روابط عمومی کمیته تحقیقات دانشجویی

Ertebatat.medsab@gmail.com