



نشریه علمی - خبری

سال دوم ، شماره هشتم ، بهار ۹۳

صاحب امتیاز : کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

فهرست

۲	دکتر احمد رضا دهپور
۲	کارشناسی ارشد (ناپیوسته) فیزیولوژی
۲	روابط عمومی کمیته تحقیقات دانشجویی
۳	دعوت به همکاری پژوهشی (دکتر غلامی)
۳	نحوه امتیازدهی به فعالیتهای تحقیقاتی
۴	گزیده همایش های اخیر
۴	چگونه پروپزال بنویسیم!!
	ترجمه
۵	پیاوه و ظهور افکار خلاقانه
۵	اولین مورد ویروس MERS گزارش شد
	طب مکمل
۶	مزاج "سن" از دیدگاه طب سنتی
۶	اولین کنگره سوء مصرف الکل
	تازه های علم
۷	درمان دومین نوزاد مبتلا به HIV ایدز
۷	عینک های هوشمند و سلولهای سرطانی
۷	زنده شدن ویروس سی هزار ساله
	تازه های پزشکی
۸	مصرف شکر را نصف کنید
۸	خطر تجویز تستسترون
۸	هر ساعت دو نفر در ایران به علت آلودگی هوا می میرند
	زیبایی
۹	خود را با دیگران مقایسه نکنید
۹	روشهای زیبایی ساده و خانگی پوست و مو
	روانشناسی
۱۰	افزایش خطر سکت در افراد عصبانی
۱۰	خواب خوب شما را موفق تر می کند
۱۰	ناکامی در بازی های کامپیوتری "باعث تندخویی می شود"
	رویداد های پزشکی
۱۱	خون مصنوعی در رگ های انسان
۱۱	ابداع روش ترمیم رحم
۱۱	کودک اندونزیایی با سری به شکل قلب
	تازه های رسانه
۱۲	روت کردن گوشی هوشمند یا تبلت
۱۳	آگهی ها

مدیر مسئول : احمد مهدوی گلیمی

سر دبیر : نرجس حشمتی فر

شورای سردبیری:

بهاره وحیدیان - فاطمه اهتمام

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا):

مهدیه آستانی، نادیا امیر احمدی،

فاطمه اهتمام، فاطمه خدادادی،

محبوبه زیرک، سمیه طالبی، علی عابدی،

امیر مسعود کوشکی، احمد مهدوی

گلیمی، مهسا میلانی

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



دکتر احمد رضا دهپور



بر اساس نظام رتبه بندی (ESI (Essential Science Indicators) دکتر احمد رضا دهپور و پنج تن دیگر از دانشمندان ایرانی در زمره منتخبین یک درصد دانشمندان برتر دنیا قرار گرفتند.

دکتر احمد رضا دهپور رتبه کشوری در گروه علوم پزشکی ۵ / تعداد مقاله ۱۹۹ / استناد ۱۵۱۷ / استناد به ازای مقاله هفت و شصت و دو صدم

دکتر احمد رضا دهپور متولد منطقه دیلمان سیاهکل است و تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در مدارس مشیر و فرهنگ سیاهکل و فردوسی انزلی به پایان رسانده است. دکتر و تخصص خود را در رشته فارماکولوژی پزشکی با

راهنمایی پروفیسور فرانک مایکل از دانشگاه کمبریج، از دانشگاه تهران کسب نموده و در حال حاضر استاد فارماکولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و **Adjunct Professor** انستیتو بیوشیمی و بیوفیزیک (IBB) دانشگاه تهران می‌باشند. بیشتر مطالعات ایشان در طی دوره تخصصی، پژوهش بر روی رفتارهای سلول‌های خونی از منظر بیوشیمیایی و بیوفیزیکی بوده است و به مدت یک سال فعالیت علمی و پژوهشی ایشان در کشور سوئیس و در انستیتو تکنولوژی فدرال سوئیس در شهر زوریخ صرف کار در زمینه بیولوژی مولکولی شده است. ایشان در طی فعالیت‌های علمی و پژوهشی خود تا این تاریخ بیش از ۳۵۰ مقاله کامل در ژورنال‌های بین‌المللی به چاپ رسانیده‌اند. تعداد خلاصه مقالاتی که در کنفرانس‌ها و سمینارها معرفی نموده‌اند به بیش از ۵۰۰ عدد می‌رسد. تعداد پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد، دکترها در رشته‌های مختلف (پزشکی، داروسازی، دندانپزشکی و دامپزشکی) که ایشان راهنمایی آنها را به عهده داشته‌اند متجاوز از چهارصد می‌باشد. و بیش از ۴۰ پایان‌نامه تخصصی و Ph.D را در طی فعالیت‌های علمی خود راهنمایی نموده‌اند.

ایشان در فعالیت‌های پژوهشی خود با گروه‌های دیگر کشورها، نظیر انگلستان، کانادا، آمریکا و دانمارک در حال تبادل تجربه می‌باشند و تعدادی پروژه مشترک با این مراکز داشته و یا در حال اجرا دارند که در مجلات معتبر بین‌المللی به چاپ رسیده‌اند.

عضویت در **Reproductive Health** و **Heart, Liver International** و ریاست انجمن فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران، فرهنگستان علوم پزشکی، مدیریت دپارتمان فارماکولوژی دانشکده پزشکی، عضویت در کمیته‌های ترفیعات دانشکده و دانشگاه، فهرست داروهای اساسی ایران و کمیسیون ورود داروها از دیگر فعالیت‌های ایشان می‌باشد.

ایشان سردبیری مجله **Acta Medica Iranica** را که قدیمی‌ترین مجله علمی پزشکی انگلیسی زبان ایران می‌باشد، به عهده دارند و عضویت در هیئت تحریریه چندین مجله علمی نظیر **Reproductive Health** و **Heart, Liver International** را دارند و داور مقالات رسیده به بیش از ۵۰ مجله بین‌المللی به عهده ایشان است.

کارشناسی ارشد (ناپيوسته) رشته فیزیولوژی

فیزیولوژی یکی از مهمترین شاخه‌های بیولوژی است که به مطالعه اعمال حیاتی موجود زنده، اندامها، بافتها، سلولها و عناصر سلول می‌پردازد. برای درک عمیق اعمال حیاتی، سعی می‌گردد که خواص و روابط بین این اعمال و تغییراتشان در محیط‌های مختلف و یا در شرایط گوناگون موجود زنده مورد بررسی قرار گیرد. فیزیولوژی، تکامل و توسعه این اعمال در یک گونه و در یک موجود زنده و همچنین تغییرات و تطابق آنها با شرایط محیطی متغیر را مورد مطالعه قرار می‌دهد.

باتوجه به گسترش روز افزون دامنه علم فیزیولوژی و تحقیقات دامنه داری که طی صد سال اخیر انجام گردیده و نیاز به شناخت عوامل بیماریزا و ارتباط آنها با انسان و نیز جهت کوشش در پژوهشهای علمی برای نیل به خودکفایی و آماده نمودن افراد جهت تحصیل تا مرحله دکتری علمی دایر نمودن این دوره اهمیت آن مشخص می‌گردد و تاسیس این دوره در دانشگاه‌های جمهوری اسلامی ایران کاملاً ضرورت است.

دانشجویانی که این دوره آموزشی را طی می‌کنند می‌توانند در صورت داشتن شرایط لازم در موسسات آموزش عالی به امر تدریس و تحقیق می‌کنند و همچنین ضمن کمک به امر برنامه ریزی در موسسات و مراکز درمانی و بهداشتی یا مراکز تحقیقاتی انجام وظیفه نمایند.

در چند شهر این رشته ارائه می‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اهواز، اراک، ارومیه، بندر عباس "مشترک با تهران"، ایران، بقیه الله، علوم پزشکی تهران، زاهدان، تبریز، رفسنجان، زنجان، سمنان، شهید بهشتی، کاشان، کرمان، شیراز، گیلان، مشهد، همدان، یزد و دانشگاه تربیت مدرس و همچنین دانشگاه شاهد.

روابط عمومی کمیته تحقیقات

دانشجویی

واحد روابط عمومی بخشی از کمیته تحقیقات دانشجویی است که با هدف ایجاد پل ارتباطی میان کمیته و دانشجویان علاقمند و همچنین معرفی فعالیت‌ها و امکانات کمیته و جلب دانشجویان توانمند ایجاد گشته است.

مهمترین رسالت‌های واحد روابط عمومی کمیته تحقیقات دانشجویی به شرح زیر است: اطلاع رسانی و معرفی کمیته تحقیقات به دانشجویان جدید الورد

طراحی، نصب و توزیع: پمفلت، پوستر، بنر، و سایر اوراق تبلیغاتی مورد نیاز کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه

اجرای برنامه‌های تبلیغاتی کمیته تحقیقات ارتباط با واحد آموزش و هماهنگی کارگاهها در حال حاضر مسئولیت این واحد بر عهده فاطمه اهتمام دانشجوی بهداشت عمومی می‌باشد.

من همیشه میل دارم از اشخاص نجیب پیروی کرده و از آنان چیز بیاموزم. (شکسپیر)



دکتر امید غلامی



در این شماره قصد داریم جناب آقای دکتر امید غلامی را که علاقه مندی خود را جهت همکاری با طرح های پژوهشی و تحقیقاتی دانشجویان اعلام نموده است معرفی نماییم.

جناب آقای "امید غلامی" دکتری تخصصی داروشناسی "فارماکولوژی" با درجه علمی استادیاری در گروه آموزشی فیزیولوژی و فارماکولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه در حال فعالیت میباشد.

فعالیت های پژوهشی ایشان در زمینه های

۱. فارماکولوژی بالینی

۲. فارماکوژنتیک

۳. فارماکوپیدمیولوژی

۴. شیمی درمانی سرطان

۵. آپوپتوز

می باشد. دانشجویان علاقمند به انجام پژوهش در زمینه های مربوطه، می توانند جهت مشاوره و راهنمایی به اتاق دکتر غلامی واقع در دانشکده پزشکی مراجعه نمایند و یا اینکه با omid693@yahoo.com با ایشان در ارتباط باشند.

فارماکولوژی بالینی: بازمیننه پزشکی بالینی و مطالعه: اثر دارو بر روی انسان و حیوانات است.

فارماکوژنتیک: آزمایش بالینی ژنتیکی در مورد افزایش پاسخ به دارو.

فارماکوپیدمیولوژی: یا همه گیرشناسی دارویی (به انگلیسی: **pharmacoepidemiology**) عبارتست از به کارگیری روش های اپیدمیولوژی به منظور مطالعه کاربرد بالینی داروها در یک جامعه. در تعریف جدیدتر، فارماکوپیدمیولوژی به مطالعه کاربرد داروها، تأثیرات و عوارض جانبی آن ها بر روی توده وسیعی از مردم به منظور استفاده منطقی و مقرون به صرفه داروها و در نتیجه بهبود سلامت عمومی، گفته می شود.

شیمی درمانی: یکی از روش های درمان سرطان و یا تخفیف موقت آن با استفاده از برخی داروهای خاص است که در اصطلاح پزشکی به آنها شیمی درمانی گفته می شود. کار اصلی این داروهای خاص از بین بردن عضو بیمار بدون صدمه به بافت های مجاور آن است. این نوع از درمان اثراتی هم بر روی سلول ها و بافت های بدن دارد.

آپوپتوز: به خودکشی برنامه ریزی شده ژنتیکی سلول گفته می شود که در بسیاری از شرایط فیزیولوژیک و پاتولوژیک نقش مهمی ایفا می کند. اغلب ملکول ها و مسیرهای سیگنالی درگیر در این فرایند بخوبی شناخته شده اند.

نحوه امتیازدهی به فعالیتهای تحقیقاتی دانشجویان پژوهشگر ادامه شماره ششم صفحه ۲

ماده ۲- پایان نامه

تعریف- منظور از پایان نامه، رساله تحقیقاتی دفاع شده دانشجو در آخرین مقطع تحصیلی می باشد
نحوه امتیازدهی:

- بادر نظر گرفتن نوع مطالعه و طراحی تحقیق، به شرح ذیل امتیاز تعلق می گیرد:

- مطالعات توصیفی: تا (۳) امتیاز

- مطالعات تحلیلی شامل کوهورت و موردی- شاهدی: تا (۶) امتیاز

- مطالعات مداخله ای شامل مطالعات تجربی و کارآزمایی بالینی: تا (۱۰) امتیاز

- چنانچه موضوع پایان نامه در لیست عناوین اولویت های پژوهشی دانشگاه قرار داشته باشد: (۵) امتیاز

- در صورتیکه پایان نامه به عنوان طرح تحقیقاتی (با تخصیص اعتبار) مصوب شورای پژوهشی دانشگاه (با سایر مراجع دارای تفویض

اختیار جهت تصویب طرح): (۵) امتیاز

تبصره ۱: حداکثر امتیاز قابل تخصیص از این بند، تا (۲۰) امتیاز میباشد.

ادامه دارد...

علی ابن ابیطالب: برای مشورت، خردمندان را برگزین تا از ملامت و ندامت در امان باشی

گزیده همایش های اخیر

کنگره کشوری کاربرد فناوری نانو در

علوم پزشکی



محورهای کنگره:
نانوحسگرها در سرطان
نانو ابزارها در جراحی
نانو پودرها در مواد بهداشتی
نانو محافظ ها در علوم آزمایشگاهی
نانو گرافی در رادیولوژی
نانوبیو در بیوتکنولوژی
نانو فیزیک در علوم توانبخشی
نانو پازه در پرستاری
محور ویژه: نانو دارو
۳۱ اردیبهشت ماه تا ۰۲ خرداد ماه ۱۳۹۳

شانزدهمین همایش بین المللی انجمن

اندودنتیست های ایران



محورهای همایش:
• اخلاق حرفه ای و اصل بیمار محوری
در اندودانتیکس
• درمان پالپ زنده و دندان پزشکی رزراتیو
• ایمپلنت دندان تازه خارج شده
• روش ها، مواد و وسایل نوین
• مواد مشابه MTA
• تحقیق و تولید
• کنترل عفونت
• علوم وابسته و کنترل درد
۲۲ تا ۲۴ مرداد ماه ۱۳۹۳

پنجمین همایش بیوانفورماتیک ایران

محورهای همایش:

The major topics including Sequence Analysis and Comparative Genomics
Transcriptomics
Metabolomics and Proteomics
Metabolic and Regulatory networks
Systems Biology
Structural Bioinformatics
Bioimage Informatics

۳۰ اردیبهشت ماه تا ۰۱ خرداد ماه ۱۳۹۳

پانزدهمین همایش کشوری آموزش علوم

پزشکی بخش دانشجویی

محورهای همایش:
• عدالت آموزش و اقتصاد آموزش
• انتظارات جامعه از نظام آموزش علوم پزشکی
• دانشگاه های فردا و آینده علوم پزشکی
• روش های نوین پذیرش دانشجو
• مسیر های متنوع ارتقای اعضای هیات علمی
• بیمارستان های آموزشی به عنوان یک موسسه آموزشی

۰۹ تا ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳

هشتمین کنگره میکروب شناسی بالینی

ایران



محورهای همایش:
۱. باکتری شناسی
۲. ویروس شناسی
۳. انگل شناسی
۴. قارچ شناسی
۵. ایمنی شناسی
۶. عفونتهای تروپیکال
۷. مقاومت دارویی
۸. عفونتهای بیمارستانی
۹. کنترل عفونت

۸ الی ۱۰ مهر ۱۳۹۳

همایش کشوری عوامل اجتماعی و

نابرابری های سلامت

محورهای همایش:
آموزش و نابرابری های سلامت
مدیریت و نابرابری های سلامت
فرهنگ و نابرابری های سلامت
اقتصاد و نابرابری های سلامت
قانون و نابرابری های سلامت
توسعه و نابرابری های سلامت
جمعیت و نابرابری های سلامت
سرمایه اجتماعی و نابرابری های سلامت
محیط و نابرابری های سلامت
تاریخ برگزاری همایش: ۶ الی ۸ آبان ۱۳۹۳

ادامه مجله شماره ۶ صفحه ۵

۳- اهداف کاربردی: معمولاً در بعضی از مطالعات هدف دیگری تحت عنوان هدف کاربردی نیز وجود دارد که در آن نحوه به کارگیری نتایج حاصل از بررسی تحقیقات را مشخص می کند و ساختار مشخصی ندارد.

نکته: ذکر این نکته لازم است که اهداف باید تمامی قسمتهای مسئله را آنچنان که تحت عنوان بیان مسئله آورده شده است، در برگیرد. اگر مسئله تحقیق با دقت کافی بیان شده باشد، تنظیم اهداف آسان تر خواهد بود.

ذکر سئوالات تحقیق و فرضیات

در یک مطالعه توصیفی اهداف توصیفی به سئوالات توصیفی تبدیل می شوند که معمولاً جواب آنها عدد است.

مثال: میزان نرخ تکفل در جمعیت روستایی استان کردستان در سال ۱۳۸۵ بر حسب جنس چقدر است؟ در یک مطالعه تحلیلی اهداف تحلیلی به فرضیات تبدیل می شوند و یک فرضیه توضیح یا پیش گویی این مسئله است که چرا یک یا چند عامل، عوامل دیگر را تحت تأثیر قرار می دهند.

مثال: نرخ تکفل در جمعیت روستایی استان کردستان در افراد بی سواد بیشتر از افراد تحصیل کرده است.

بیان متغیرهای تحقیق و تعریف عملیاتی آنها

متغیرهای یک تحقیق بسیار مهم است و در واقع هسته اصلی یک تحقیق به شمار می رود. متغیرها در واقع داده هایی هستند که محقق در صدد جمع آوری و تحلیل است. به طور کلی، متغیرها به دو دسته اصلی کمی و کیفی تقسیم می شوند. مبنای این تقسیم بندی این است که متغیرهای کمی مقادیر مختلف به خود می گیرند و متغیرهای کیفی حالات مختلف به خود می گیرند.

مثال: سن یک متغیر کمی است و جنس یک متغیر کیفی است.

ادامه دارد.....

هم خودتان فکر کنید هم طرز تفکر را به فرزندانتان بیاموزید. (لئوتولستوی)



پیاده روی موجب ظهور افکار خلاقانه می شود

از هنرمندان تا کارمندان مردم در همه ی دوران زندگی ادعا میکنند که قدم زدن کمک میکند به ایده های جدیدی برسند و بر مشکلاتی که نیاز به تدابیر خلاقانه دارند غلبه کنند حالا مطالعات جدید نشان میدهد حرکات کششی پا ذهن را ارتقا میدهد

مردم زیادی ادعا میکنند بهترین افکار در هنگام راه رفتن به ذهن آنها خطور میکند مطالعات محقق **Marilyn Oppezzo** از دانشگاه سانتا کلرا در یک جمله میگوید: "با این مطالعه ما در نهایت ممکن است یک یا دو قدم به کشف دلیل این موضوع نزدیکتر شویم"

انواع مختلف پیاده روی، خاصیت پیاده روی را در طول قرنها ارتقاء بخشیده است در واقع موزیسین های مختلفی معتقد بودند که باید زمانی را در طول روز برای پیاده روی اختصاص دهند بر اساس کتاب جدید "تشریفات روزانه" تالیف **Mason Currey**، **Pyotr Ilich Tchaikovsky** بدون توجه به آب و هوا روزی دو ساعت را به پیاده روی اختصاص میداد و **Ludwig van Beethoven** به صورت منظم بعد از هر ناهار پیاده روی سریعی داشت

این عادت به شدت به نویسنده ها محدود شده بود نویسنده **Charles Dickens** مشتاق پیاده روی بود و فیلسوف **Søren Kierkegaard** یکبار نوشت: "من با پیاده روی به بهترین افکارم رسیدم"

برنامه ی محکمی در زندگیش که شامل سه تایم کوتاه پیاده روی بود قرار داده بود برای امتحان اینکه آیا پیاده روی ذهن را تحریک میکند یا نه **Oppezzo** و همکارش دوازده فرد را که بیشتر دانشجوی دانشگاه استنفورد بودند انتخاب کردند

در یک آزمایش شرکت کنندگان یک ست را در حالیکه نشسته بودند و ست دوم را در حالیکه روی تردمیل قدم میزدند کامل کردند

به نظر میرسید راه رفتن در ارتقاء امتیازات شرکت کنندگان در تست افکار خلاقانه موثر بوده است محققان گفتند در تست، به شرکت کنندگان نام یک شیء داده شد و آنها مجبور بودند چندین روش مختلف را در طول چند دقیقه برای استفاده از آنها معرفی کنند برای مثال یک نفر در مطالعه گفت یک دکمه میتواند به عنوان دستگیره ی در یک خانه ی عروسکی، چشم یک عروسک و یک نشانگر کوچک

برای اینکه در حین راه رفتن به پشت سر بیندازد تا راه را گم نکند استفاده شود در یک آزمایش دیگر کسانی که راه میرفتند در مقایسه با کسانی که نشسته بودند در مواجهه با مسایلی که تنها یک جواب داشتند ضعیف تر عمل کردند برای مثال معمای کیک کلبه سویسی که جوابش پنیر بود

محققان گفتند که هیچ توضیحی برای اینکه چرا پیاده روی این فواید را برای بهبود خلاقیت دارد ندارند واضح نیست که انواع دیگر فعالیت های فیزیکی با شدت کم یا یک کار آشنای راحت مثل بافندگی تاثیر یکسانی بر ذهن دارد یا نه محققان گفتند مطالعات آینده در نهایت دلیل پیچیده ی چگونگی تاثیر پیاده روی بر تغییرات مثبت مغز را پیدا میکند

مهترناز صمدی



مصر اولین مورد ویروس

MERS را گزارش کرد

خبرگزاری قاهره "خبرگزاری دولتی مصر" در روز شنبه اعلام کرد که اولین مورد ویروس خطرناک شبه سارس در کشور شناسایی شده است.

خبرگزاری منا گفت صبح روز شنبه یک مهندس عمران ۲۷ ساله پس از بازگشت از عربستان سعودی شناسایی شده است؛ که در آن سندروم تنفسی خاورمیانه و ویروس MERS تشخیص داده شده است. این خبرگزاری همچنین اعلام کرد که آن مرد در هنگام ورود به فرودگاه قاهره قرنطینه شده و به بیمارستانی نزدیک فرستاده شده است.

ویروس MERS متعلق به خانواده ی کرونا ویروس است که شبیه به سارس می باشد و علائم آن مانند سرماخوردگی یا سندرم حاد تنفسی است. در سال ۲۰۰۳، ۸۰۰ نفر در سطح جهانی بر اثر این ویروس درگذشته اند. این ویروس می تواند سبب تب، مشکلات تنفسی، ذات الریه و نارسایی کلیه شود. روش درمانی و واکسنی برای این ویروس وجود ندارد و عامل انتقال دهنده ی آن هنوز مشخص نیست. ویروس MERS در اروپا و آسیا مشاهده شده است.

وزارت بهداشت عربستان سعودی اعلام کرد که در اواخر روز جمعه پنج نفر بر اثر ویروس MERS در این کشور درگذشته اند.

این وزارتخانه می گوید در سپتامبر ۲۰۱۲ در کشور عربستان ۹۲ نفر کشته و ۳۱۳ نفر ناقل این ویروس وجود داشته است.

فروش عطارزاده

اگر می خواهی خوشبخت باشی برای خوشبختی دیگران بکوش زیرا آن شادی که ما به دیگران می دهیم به دل خود ما برمیگردد. (بتهوون)

مزاج "سن" از دیدگاه

طب سنتی

سیدجواد علوی در گفت و گو با خبرنگار سلامت خبرگزاری تسنیم، اظهار داشت: هر سنی برای خود یک مزاجی دارد از تولد تا ۱۵ سالگی مزاج فرد گرم و تر است و از ۱۵ تا ۳۵ سالگی مزاج گرم و خشک، و از ۳۵ تا ۶۰ سالگی مزاج سرد و خشک، و از ۶۰ سال به بالا مزاج سن سرد و تر است. به گفته وی تقسیم بندی فوق به این معناست که کودک در سن رشد گرم و مرطوب است، زیرا گرما و رطوبت لازمه رشد است و به تدریج که کودک رشد می کند این رطوبت غریزی مصرف می شود و گرمی و خشکی در سن جوانی غلبه پیدا می کند. این کارشناس طب سنتی افزود: این سن، به نوعی سن هیجان شور و نشاط انرژی فعالیت و کار و تلاش است و اتفاقات مهم زندگی مانند تحصیلات عالی ازدواج انتخاب شغل و غیره در این دوره با شور جوانی همراه است. علوی اضافه کرد: با افزایش سن این

حرارت غریزی تحلیل رفته و تابستان با گرمی و خشکی بدن سردتر می شود که سن سودا زمان سردی و خشکی است. در این زمان تکامل عقل و تدبیر زرد و خشک و بر زمین می ریزند. است انسان دور اندیش و عاقبت نگر می شود و برای تربیت فرزندان خود و تأثیر بر اجتماع تصمیمات مهمی می گیرد. وی بیان داشت: پس از ۶۰ سالگی رطوبت خارجی غالب می شود و بدن سردتر شده و انسان مرتب چرت می زند و سست و بیحال است، فراموشی به سراغ او می آید و آنچه آموخته از یاد می برد این سردی و تری آنقدر زیاد می شود تا شمع وجود او خاموش شود و مرگ به سراغ انسان بیاید. این کارشناس ادامه داد: هر فصلی مزاج مخصوص به خود را دارد بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک و زمستان سرد و تر است. ترتیب فصول سال مانند عمر انسان است که از گرمی و تری شروع و با سردی تری زمستان خاتمه می یابد. علوی عنوان کرد: گرما و رطوبت بهار موجب رشد گل ها و سبزه ها و شروع زندگی جدید است و در

طرز تهیه ماء الشعیر و کشک الشعیر

جو به طور کلی در طب سنتی به سه صورت مختلف استعمال می شود. ۱. جو درست که دانه با سبوس روی آن باشد و فقط دنباله آن را کنده باشند؛ ۲. جو مقشر یا پوست گرفته که عملاً قسمتی از پوست آن گرفته شده است؛ ۳. جو سفید کرده که تمام پوست و سبوس آن را گرفته و به صورت جو سفید درآمده باشد که در اصطلاح به آن جو مرواریدی می گویند.

مالت جو کمک به هضم غذا می کند و مغذی است و سینه را نرم می کند و برای سقط جنین به کار می رود. در چین قدیم جوانه های جو را در موارد سقط جنین به کار می بردند و به عنوان سقط کننده جنین می خوردند و به علاوه از آن به عنوان دارو برای ناراحتی های بعد از زایمان استفاده می کردند. برای معالجه سوءهاضمه تجویز می شده است. خوردن دانه جو تشنگی را فرومی نشاند. تب را برطرف می کند و به عنوان مقوی و تونیک عمل می کند و مالت در هضم غذاهای نشاسته ای خیلی کمک می کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد.

جو از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی سرد و خشک است و مواد مغذی آن از گندم کمتر است ولی قابض و خشک کننده است. غلیان صفرا و خون را تسکین می دهد، عطش را فرومی نشاند و حدت تبهای گرم و تبهای سل را تقلیل می دهد.

تهیه ماء الشعیر: جو مقشر و بی پوست را گرفته خوب شسته سپس ۲۰ برابر وزن خود آب می ریزیم و آن قدر جوش داده تا دانه های جو شکفته و دهن آنها باز شود که ۱/۵ آن بماند در این موقع آن را با پارچه ای صاف و بدون آنکه بساییم آب رد شده را گذاشته که سرد شود و می خورند.

کشک الشعیر: جو مقشر را در آب جوش داده تا خوب شکفته شود و قبل از صاف کردن می ساییم که مغز آن نیز داخل آب شود و غلیظ گردد، آن را کشک الشعیر نامند و شبیه آش جو می باشد.

مهدوی کلیمی

اولین کنگره سوء مصرف الکل؛ ۳۱

اردیبهشت تا ۲ خرداد ۹۳ اولین

کنگره سوء مصرف الکل؛ ۳۱

اردیبهشت تا ۲ خرداد ۹۳

مرکز تحقیقات اعتیاد بیمارستان امام رضا (ع) مشهد اقدام به برگزاری کنگره بین المللی سوء مصرف الکل در تاریخ ۳۱ اردیبهشت - ۲ خرداد ۱۳۹۳ خواهد نمود. انجمن تحقیقات طب سنتی ایران نیز از حامیان این همایش می باشد. محورهای این کنگره به شرح زیر می باشند.

اپیدمیولوژی سوء مصرف الکل، علایم و عوارض سوء مصرف الکل، پیشگیری از سوء مصرف الکل، اعتیاد و الکل، الکل و اختلالات روانپزشکی و روانشناختی، الکل و مشکلات اجتماعی، الکل و اختلالات جسمی، نورولوژی، گوارش، ریه، غدد، روماتولوژی، سرطان و خون، سایر عوارض جسمی، مصرف بیش از حد الکل، الکل و پزشکی قانونی، الکل، بارداری و شیردهی، الکل، شرع، قانون، اخلاق، الکل، درمان و بازتوانی، الکل و سوء مصرف سایر مواد اعتیاد آور، متانول و سایر مسمومیت های الکلی، ابعاد شناختی سوء مصرف الکل، مداخلات شناختی در درمان و بازتوانی سوء مصرف الکل، سایر موارد مرتبط با سوء مصرف الکل

انجمن تحقیقات از کسانی که علاقه مند به حضور در این همایش هستند و موضوعاتی را در این زمینه آماده نموده اند دعوت می نماید تا اعلام آمادگی نمایند و تا شرایط جهت حضورشان فراهم گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر به

mums.ac.ir/cong-alcoholabuse

مراجعه نمایید.

به دوستان خوبی کن محبتشان نسبت به تو بیشتر میشود و به دشمنان خوبی کن تا دوست شوند. (لئو تولستوی)



ویروس سی هزار ساله زنده شد

دانشمندان فرانسوی ویروسی را که سی هزار سال در زمین های یخ بسته سیبری (پرفراست) غیر فعال بوده با گرم کردن آن، فعال کردند و این ویروس توانایی بیماری زایی اش را دوباره بازیافته است.

دانشمندان می گویند این ویروس غول پیکر برای انسان ها و جانوران خطرناک نیست و به آمیب، که یک جاندار تک سلولی است، حمله می کند. با ذوب شدن یخ زمین هایی که تا بحال در انجماد دائمی بوده اند ممکن است سر و کله ویروس های باستانی شان پیدا شود. این ویروس بزرگترین ویروسی است که تا بحال شناخته شده و در واقع ۱.۵ میکرومتر طول دارد و به عبارت دیگر به اندازه یک باکتری کوچک است.

ژان میشل کلاوری و شانتال ابرگل زن و شوهر زیست شناسی که در آزمایشگاه دانشگاه اکس-مارسی به این ویروس جان بخشیدند آن را پیتوویروس سیبریکوم نام گذاشتند.

پیتوس در یونان باستان به غرابه های بزرگ شراب گفته می شد و به گفته ژان میشل "ما فرانسوی هستیم پس باید شراب را وارد داستان می کردیم." و واژه سیبریکوم هم طبیعتا به محل یافتن آن یعنی سیبری اشاره دارد.

این زن و شوهر پژوهشگر دو سال پیش دریافته اند که دانشمندان روس در زمین های منجمد سیبری یک گیاه میوه دار باستانی پیدا کردند که سی هزار سال قدمت داشت و توانستند به آن حیات دوباره بدهند.

آنان به فکر افتادند که اگر می شود یک گیاه را دوباره زنده کرد، پس شاید بشود به یک ویروس هم حیات دوباره بخشید.

ژان میشل و شانتال نمونه ای از این یخ های سیبری را از دانشمندان روس گرفتند و از آمیب بعنوان طعمه استفاده کردند. زمانی که آمیب ها در حال مرگ بودند، در داخلشان این ویروس عظیم الجثه شناسایی شد.

پس از سی هزار سال این ویروس دوباره قربانی تازه ای پیدا کرده بود. این خانواده از ویروس ها ده سال پیش شناسایی شدند و به قدری بزرگ هستند که می توان آنها را زیر میکروسکوپ دید و پیتوویروس سیبریکوم بزرگترین آنهاست.

پژوهشگران فکر می کنند ارگانیسم های بیماری زای دیگری هم در زمین های منجمد سیبری نهفته اند.

دکتر ابرگل می گوید: "ما این موضوع را با تعیین توالی (sequencing) دی ان ای موجود در این لایه های یخزده مورد توجه قرار داده ایم."

به گفته او، "این بهترین راه برای فهمیدن این است که در آنها چه چیز خطرناکی وجود دارد."



دومین نوزاد مبتلا به اچ آی وی / ایدز "درمان" شد

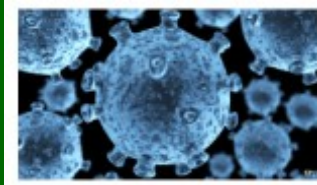
دانشمندان آمریکایی می گویند موفق شده اند دومین نوزاد مبتلا به اچ آی وی / ایدز را "درمان" کنند.

آنها در ایالت کالیفرنیا به نوزادی که هویت او اعلام نشده تنها ۴ ساعت پس از تولد داروهای ضد ویروس تزریق کردند و اکنون بعد از ۹ ماه آزمایش های اچ آی وی این نوزاد منفی شده است.

این دومین نوزاد آمریکایی است که بدنش با استفاده از این نوع روش درمانی به آزمایش های اچ آی وی پاسخ منفی می دهد. نوزاد قبلی در سال گذشته و در ایالت می سی سی پی با استفاده از این نوع درمان زود هنگام مورد معالجه قرار گرفت و هنوز تحت نظر پزشکان داروی ضد ایدز دریافت می کند.

دکتر دیورا پرسائود از دانشگاه جان هاپکینز که در کنفرانس پزشکی در بوستون سخن می گفت نتایج تحقیقات و انجام این نوع درمان را برای حرکت به سوی یافتن درمان قطعی ایدز مهم دانست.

بنابر گفته دکتر پرسائود، در خون و بافت های این نوزاد هیچ ردی از اچ آی وی دیده نمی شود، اما با وجود این، او همچنان داروهای سه گانه ضد ایدز دریافت می کند. به گفته این پزشک محقق در دانشگاه جان هاپکینز "درمان واقعی هنگامی اثبات خواهد



شد که این دو کودک را از دریافت داروها و ادامه معالجه بازداریم اما این کار بدون ریسک نخواهد بود."

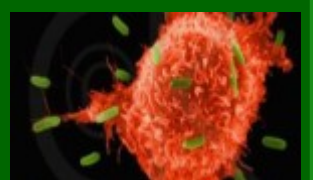
هر دو نوزادی که از طریق این روش مورد معالجه قرار گرفتند از مادرائی متولد شدند که مبتلا به اچ آی وی / ایدز بودند.

استفاده از عینک های هوشمند در شناسایی سلولهای سرطانی

پژوهشگران آمریکایی موفق شده اند ترکیبی از پروتئین ها بسازند که می تواند سلول های سرطانی را شناسایی کند. محققان دانشگاه شهر سنت لویز در ایالت



میزوری با استفاده از این ترکیب و عینک های هوشمندی که ساخته اند می گویند با رنگ های مختلف، جراحان می توانند سلولهای سرطانی را از سلولهای سالم متمایز می کنند. بهمن کلباسی به بیمارستان این دانشگاه رفت تا از نزدیک کاربرد این تکنولوژی را ببیند.



”مصرف شکر را نصف کنید“

سازمان بهداشت جهانی به افراد بزرگسال توصیه کرده است که مصرف شکر در رژیم غذایی خود را نصف کنند.

میزان توصیه شده مصرف شکر به وسیله این سازمان تاکنون کمتر از ده درصد کل کالری مصرفی در روز بود اما سازمان بهداشت جهانی می گوید که بهتر است این میزان به زیر پنج درصد برسد.

سازمان بهداشت جهانی در بیانیه ای نوشت که هرچند در توصیه جدید میزان مصرف سالم همچنان زیر ده درصد است اما بهتر است به زیر پنج درصد کاهش داده شود. محدودیت های پیشنهادی در مورد کل شکر به کار رفته در غذا صادق است از جمله شکری که به طور طبیعی در عسل، آب میوه و عصاره ها وجود دارد.

توصیه قبلی دایر بر اینکه مصرف شکر نباید بیش از ده درصد کالری مصرفی باشد بیش از یک دهه قبل توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شد. این یعنی روزانه حدود ۵۰ گرم در روز برای یک آدم بزرگسال با قد و وزن متوسط. توصیه تازه با استقبال پزشکان مواجه شده است.

دکتر رابرت لاستیگ، استاد دانشگاه در کالیفرنیا در سان فرانسیسکو و نویسنده چند کتاب درباره مضرات شکر ابراز امیدواری کرد که تولیدکنندگان مواد خوراکی در میزان شکر افزوده شده به تولیدات خود تجدید نظر کنند.

دکتر لاستیگ در گفت و گو با بی بی سی درباره خطرات مصرف بیش از اندازه شکر گفت: ”شکر سه اثرگذاری دارد که دیگر مواد خوراکی مورد مصرف ما فاقد آن هستند. شکر در کبد تبدیل به چربی می شود که منجر به بروز سندرم متابولیک مزمن می شود، باعث پیری زودرس سلولی می شود که در نتیجه شما هم زودتر دچار پیری می شوید و در نهایت با تاثیرگذاری بر روی مغز، باعث اعتیاد شما به شکر می شود.“

به گفته دکتر لاستیگ، هر مقدار که مصرف شکر کاهش یابد، تاثیرگذاری مثبت آن بر سلامتی افراد بیشتر خواهد بود.

خطر تجویز تستسترون برای درمان

ضعف قوای جنسی

یک مطالعه بزرگ نشان داده است که دادن تستسترون به مردان میان سال یا بالاتر که به دلایل مختلف تجویز می شود خطرات قابل توجهی در بر دارد.

یکی از یافته های مطالعه این است که مصرف تستسترون خطر بیماری قلب و عروق در بیش از هفت هزار مرد ۶۵ ساله را دو برابر کرد.

و یافته دیگر اینکه تستسترون خطر حمله قلبی را در بیش از ۴۸ هزار مرد میانسال که قبلا سابقه بیماری قلبی داشته اند سه برابر کرد. این تاثیر منفی در هر دو گروه از مردان فقط ظرف ۹۰ روز پس از تجویز تستسترون مشاهده شد.

این مطالعه توسط محققان در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لس آنجلس، موسسه ملی بهداشت آمریکا و مرکز تحقیقات موسوم به کانساییدیتد Consolidated انجام شد.

محققان رکورد نسخه بیماران از یک پایگاه بزرگ داده ها از سراسر آمریکا را تحلیل کردند. این مطالعه که اخیرا در نشریه پلاس وان چاپ شده نشان دهنده خطراتی است که بسیاری از مردان با مصرف تستسترون تجویزی با آن روبرو هستند.

در مقایسه این مطالعه نشان داد که داروهای مثل وایاگرا و سیالیس، خطر حمله قلبی را افزایش نداد. تستسترون هم در بسیاری موارد برای تقویت قوای جنسی تجویز می شود.

تستسترون به طور سنتی برای درمان یک مشکل پزشکی که با کمبود شدید این هورمون به دلایل ژنتیکی یا آسیب شناختی همراه است تجویز می شود.

اما در سال های اخیر تجویز آن به شدت افزایش یافته که برای مردانی است که با بالا رفتن سن توانایی جنسی خود را از دست می دهند. گفته می شود که در بسیاری موارد پزشکان حتی بدون آنکه میزان تستسترون مردان را چک کنند و بدون وجود دلیل پزشکی کافی آن را تجویز می کنند. پزشکان می گویند مردان باید از جستجو برای یافتن راه حل های سریع برای پیری دست بردارند.

توصیه آنها از جمله کاهش وزن است چون چاقی یکی از عوامل مهم کاهش میل جنسی است. به طور کلی پهنای دور کمر در مردان باید فقط نصف قد باشد.



وزارت بهداشت ایران: هر ساعت

دو نفر در ایران به علت آلودگی

هوا می میرند

علی اکبر سیاری، معاون بهداشتی وزیر بهداشت ایران امروز (شنبه ۶ اردیبهشت) در نخستین روز از هفته سلامت با اشاره به مشکلات و خطرات آلودگی هوا در ایران گفت: ”در هر ساعت دو نفر به علت آلودگی هوا فوت می کنند.“

به گزارش خبرگزاری کار ایران (ایلنا) آقای سیاری با اشاره به مسئله آلودگی هوا، با ارائه آماری در خصوص وضعیت آلودگی هوا در تهران گفت: ”در سال ۹۱، پنج درصد روزهای تهران هوای پاک داشت.“

براساس آخرین گزارش سازمان بهداشت جهانی که در سایت کلیبرنامه محیط زیست سازمان ملل منتشر شده است، حدود هفت میلیون نفر به علت آلودگی هوا در سال ۲۰۱۲ جان خود را از دست داده اند که این رقم دو برابر پیش بینی ها است.

از این هفت میلیون نفر، ۴.۳ میلیون نفر به علت آلودگی هوای خانه ها در اثر دود و آلودگی ناشی از سوخت و اجاق های خوراکی پزی نامناسب جان باخته اند.

این آمار همچنین نشان می دهد که بیش از سه میلیون و ۷۰۰ هزار نفر بر اثر آلودگی هوا در فضای بیرونی در شهرها و روستاها در سراسر جهان جان خود را از دست داده اند.

سال گذشته، سازمان بهداشت جهانی آماری از ۱۰ شهر آلوده جهان ارائه کرد. بنابر اعلام این سازمان، اهواز آلوده ترین شهر جهان در رتبه نخست و کانپور در هند در رتبه دهم قرار داشت. در میان این ۱۰ شهر آلوده سندج، کرمانشاه و یاسوج نیز از ایران قرار داشتند.



هزار قضاوت به حق درباره ی مردم، پاداشی ندارد ولی یک قضاوت ناحق بالاترین عذاب هارا به دنبال خود دارد. (ارسطو)

“سلفی” خود را با دیگران مقایسه نکنید

یک پژوهش جدید که توسط کارشناسان آمریکایی و بریتانیایی انجام شده، هشدار می دهد که صرف اوقات زیاد برای دیدن عکس های دوستان روی شبکه های اجتماعی نظیر فیسبوک می تواند عدم اعتماد به نفس در دختران و زنان نسبت به اندام و ظاهر خود را تشدید کند.

براساس این پژوهش هر چقدر که زنان و دختران به “سلفی” یا تصاویر زنان دیگر روی شبکه های اجتماعی دقت کنند و اهمیت بدهند، به مرور برداشت منفی از خصوصیات ظاهری خود در آنها تشدید خواهد شد. این پژوهش همچنین نشان داده که برای اکثر زنان مقایسه خود با تصویر دوستان و آشنایان از مقایسه با تصویر ستاره ها و افراد سرشناس مهمتر و تاثیر گذارتر است.

این اولین پژوهشی است که به طور مشخص در مورد رابطه میان سپری کردن وقت روی شبکه های اجتماعی و تصور و برداشت منفی از خصوصیات ظاهری افراد انجام می شود. در مورد این موضوع شکی وجود ندارد که تمام رسانه های جمعی و به خصوص رسانه های دیجیتال مثل شبکه های اجتماعی روی درک و احساس افراد از مشخصات ظاهری آنها تاثیر می گذارد. ولی در مورد جزییات و اشکال این تاثیر گذاری هنوز شناخت و اطلاعات دقیقی در دست نیست.

زنان و دختران جوان به نسبت مردها وقت بیشتری را در شبکه های اجتماعی صرف کرده و عکس های بیشتری از خود را روی این رسانه ها منتشر می کنند.

پژوهشگران دانشگاههای اوهایو و آیوا در آمریکا و دانشگاه گلاسکو در اسکاتلند در مطالعات خود رفتار حدود ۹۰۰ دانشجوی دختر در آمریکا را بررسی کردند. در این مصاحبه ها و نظرسنجی ها از آنان در مورد نحوه استفاده از فیسبوک، مشخصات تغذیه و میزان ورزش و توجه آنها به مشخصات ظاهری خود سئوالاتی پرسیده شد.

“ظاهری غیرواقعی”

پژوهشگران در این مطالعات که نتایج آن در یک کنفرانس علمی در شهر سیاتل ارائه شده است، متوجه شدند که بین نارسایی های تغذیه و نحوه کاربری از شبکه های اجتماعی ارتباط مستقیمی وجود ندارد. ولی آنها دریافتند که بین مدت

زمانی که دختران روی شبکه های اجتماعی صرف می کنند با مقایسه منفی ظاهر خود با سایر افراد یک ارتباط مستقیم وجود دارد.

پتیا اکلر از پژوهشگران دانشگاه گلاسکو به بی بی سی گفت: “صرف اوقات زیاد روی شبکه فیسبوک ضرورتا با مشکلات و بیماریهای مربوط به تغذیه ارتباطی ندارد ولی ارتباط آن با تصور منفی افراد از مشخصات ظاهری خود را می توان به خوبی دید.”

او افزود: “توجه بیش از حد به مشخصات ظاهری روی شبکه های اجتماعی می تواند از یک چنین حساسیت ها و مقایسه هایی با تصاویر رسانه های جمعی قدیمی خطرناک تر باشد. چون در شبکه های اجتماعی افراد خود را با دوستان و آشنایان خود مقایسه می کنند و نه با ستاره ها و افراد سرشناس که هیچ ارتباطی با آنها ندارند. با وجودیکه مقایسه کردن خود با دوستان و آشنایان درست به اندازه مقایسه خود با ستاره های مشهور یک نیاز و عادت غیر واقعی است اما به خاطر وجود آشنایی با این افراد تاثیر منفی آن به مراتب بیشتر از رسانه های قدیمی است.”

“احساس هویت”

یک سخنگوی بنیاد خیریه “بیت” که در زمینه مقابله با اختلال و بیماریهای تغذیه در میان جوانان بریتانیایی فعالیت می کند، می گوید که مشخصات ظاهری و اندام افراد یک بخش مهم از احساس هویت آنها است و به خصوص در مورد جوانان نباید آن را خودنمایی های پوچ و بیهوده تلقی کرد.

به گفته این سخنگو توجه و نگرانی در مورد وزن و شکل اندام افراد اکنون به یکی از موضوعات مهم در فرهنگ روزمره مردم در سراسر جهان بدل شده است.

او در مصاحبه ای با بی بی سی افزود: “در سنین نوجوانی و جوانی که بدن و مشخصات ظاهری افراد در حال تغییر است، توجه به اندام، ظاهر و نحوه لباس پوشیدن ستاره های مشهور به یک فشار فرهنگی و روحی - روانی جدی بدل شده است. جوانان مرتب خود را با این نمادهای تبلیغاتی مقایسه کرده و هرگونه تفاوت در ظاهر خود را یک ضعف و کاستی بزرگ تلقی می کنند و از آن رنج می برند.”



روشهای زیبایی ساده و خانگی

پوست و مو

همه ما دوست داریم ظاهر و به خصوص صورت زیبا و خوبی داشته باشیم و به همین دلیل هزینه زیادی را صرف محصولات آرایشی می کنیم.

درمان های ساده و خانگی و بی ضرر زیادی وجود دارد که می توان به وسیله آن ها به این هدف رسید.

در این مطلب به چند روش کم هزینه اشاره می کنیم:

برای برطرف کردن یف چشم، کمی روغن کرچک تازه را به پشت پلک بمالید.

برای خنک کردن چشم، از حلقه های ضخیم خیار و یا پنجه آغشته به شیر استفاده کنید. دراز بکشید و آن را روی چشمان بسته قرار دهید و برای مدتی به استراحت بپردازید.

هر از گاهی صورت خود را با گلاب شست و شو و ماساژ دهید.

برای برطرف کردن خشکی لب از مخلوط آسیاب شده برگ رز و شیر چرب استفاده کنید.

برای جلوگیری از ایجاد لکه های تیره مربوط به سن روی پوست دست، تکه لیمویی تازه به دست بمالید و سپس دست خود را بشوید.

* اگر فرصت شستن موهای خود را ندارید، یک قاشق پودر تالک و یا آرد ذرت روی موها بپاشید و شانه کنید تا چربی های مو گرفته شود.

* برای جلوگیری از ریزش مو، برای چند هفته مخلوطی از موز، عسل، ماست و شیر کم چرب مصرف کنید.

* هنگام سشوار کردن، ریشه مو را با درجه کم سشوار کنید.

* هنگام پیچیدن مو به طرف داخل و یا بیرون، موها را به طور مساوی در بیگودی قرار دهید. برای چند ثانیه مو را حرارت دهید و بگذارید خنک شود. این کار باعث زیبایی و ماندگاری بیشتر حالت مو خواهد شد.

افزایش خطر سکته در افراد عصبانی

محققان می گویند برخورداری از خلق عصبی می تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد. گروهی از محققان دانشگاه هاروارد در آمریکا با بررسی مجموعه ای از تحقیقات پزشکی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از کسانی که دچار سکته قلبی یا مغزی می شوند، درست پیش از بروز این مشکل عصبانی و خشمگین بوده اند. به گفته این محققان، در پی بروز عصبانیت، خطر حمله قلبی و سکته مغزی در یک پنجره زمانی دو ساعته افزایش می یابد. نتیجه این تحقیق در نشریه قلب اروپا منتشر شده است. این محققان گفته اند که درک ارتباط میان عصبانیت و حمله قلبی یا سکته مغزی نیازمند مطالعه بیشتر است. آنها همچنین خواهان بررسی امکان کاهش احتمال بروز عوارض قلبی و مغزی با استفاده از شیوه های کاهش استرس شده اند. دکتر الیزابت موستوفسکی، سرپرست محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد در این باره گفت: "مشخص شده که عصبانیت مزمن ضربان قلب و فشار خون را افزایش می دهد، منجر به تصلب شرایین می شود و غلظت خون را افزایش می دهد که خود این احتمال تشکیل لخته خون در عروق را افزایش می دهد." خانم موستوفسکی افزود: "مهم است که تاکید شود که این خطرات همراه با عصبانیت های انفجاری افزایش می یابند و اگر پزشکان متوجه غیرعادی بودن عصبانیت بیمارانشان شوند، باید در پی روان درمانی یا دارودرمانی آنها برآیند."

به نوشته نشریه قلب اروپا، افرادی که در خطر بروز مشکلات قلبی و مغزی هستند، مانند افرادی که سابقه بیماری قلبی دارند، در برابر عصبانیت آسیب پذیرترند. داده های نه مطالعه جداگانه به روی هزاران نفر نشان می دهد که در دو ساعت پس از بروز خشم، خطر حمله قلبی تقریباً پنج برابر شده و خطر سکته مغزی بیش از سه برابر افزایش یافته است. محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد می گویند که در کل، خطر بروز سکته در اثر بروز یک مورد عصبانیت انفجاری کم است اما این خطر به طور تدریجی افزایش می یابد و در میان کسانی که تند خو هستند بیشتر و بیشتر می شود. هنوز علت خطرناک بودن عصبانیت آبی و انفجاری معلوم نیست. به گفته محققان دانشگاه هاروارد، مطالعه آنها تایید کننده ارتباط مستقیم عصبانیت با بروز مشکلات قلب و عروق نیست. البته کارشناسان می دانند که استرس مزمن می تواند به بیماری قلبی منجر شود، به این دلیل که می تواند فشار خون را افزایش دهد. به علاوه بعضی از مردم به شیوه های غیر سالم با استرس برخورد می کنند، مانند کشیدن سیگار.

* محققان توصیه می کنند که بهتر است افراد در پی راه هایی برای پیشگیری از بروز عصبانیت های آبی مانند انجام ورزش یوگا باشند.

خواب خوب شما را موفق تر می کند

اگر به خواب بین روز باور ندارید، حتما مغزتان را خوب نمی شناسید. مغز شما با یک خواب کوتاه، اطلاعاتی را که در طول روز به دست آورده بایگانی می کند و باعث می شود آنها را بهتر به خاطر بسپارید و آنچه را در ذهن دارید خوب تحلیل کنید. البته هر نوع خوابی را نمی توانید به عنوان یک نیروی کمکی برای مغز به حساب بیاورید. زیرا محققان معتقدند کیفیت خواب هم در توانایی پردازشگری مغز شما تاثیرگذار است. به گزارش فارس، محققان ایالات متحده می گویند با خوابیدن، حافظه جدیدی در مغز شما تشکیل می شود و کمک می کند که توانمندی هایتان تقویت شود و چیزهای جدید را هم راحت تر یاد بگیرید. محققان در حالی این موضوع را ثابت کرده اند که بیش از ۵۰ درصد آدم های جهان، خواب کافی ندارند و بررسی های آنها نشان داده است که خواب به موقع، آرام و کافی می تواند زندگی افراد را زیر و رو کند. پس اگر نمی خواهید که موفقیتتان قربانی کم خوابیتان شود، به زور مطالعه نکنید و پشت میز کار ننشینید.

ناکامی در بازی های کامپیوتری "باعث تندخویی می شود"

یک پژوهش جدید می گوید که تندخویی و روحیه تعرضی که پس از انجام بازی های کامپیوتری به افراد دست می دهد به احتمال زیاد ناشی از سازوکار و شیوه کار این بازیهاست و نه مضامین خشونت آمیز آنها.

پژوهشگران آزمایش های گوناگونی را انجام داده و از جمله یک بازی کامپیوتری بدون هیچ مضمون خشونتی را طراحی کرده و آن را روی افراد مختلف آزمایش کرده اند. بازی های کامپیوتری ای که روش کنترل و هدایت آنها بازیگر را کلافه می کند و یا هوشیاری و موفقیت آنها را تشویق نمی کند، معمولاً به بروز احساس ناتوانی و بی قابلیت در فرد منجر شده و در او واکنش هایی نظیر تندخویی و روحیه تعرضی به وجود می آورند.

ارتباط بین خشونت و بازی های کامپیوتری بین روانشناسان یک بحث داغ است. یکی از پژوهش هایی که اخیراً در این زمینه انجام شده مدعی است که صرف کردن ساعات زیادی روی بازی های کامپیوتری "بلوغ اخلاقی" نوجوانان را به تاخیر می اندازد. این مشکل در مورد نوجوانانی که هر روز سه ساعت و یا بیشتر مشغول بازی هستند و از فعل و انفعال های طبیعی زندگی دور می مانند، به صورت جدی تری بروز می کند.

دکتر پرزبیلسکی از دانشگاه آکسفورد می گوید: "ما روی انگیزه های افرادی که با این بازیها بازی می کنند تمرکز کردیم و متوجه شدیم که همه یک نیاز روانی دارند که حتماً در تمام بازیها پیروز شوند. اگر سازوکار بازی و طراحی های آن بازیگر را مستاصل و کلافه کند احساس تندخویی و خشونت در آنها تشدید می شود. موضوع کنترل و برتری در بازی به مراتب از مضامین خشونت بار آن تاثیر گذارتر بود."

او می افزاید: "حتی کسانی که با بازیهای بدون خشونت بازی می کردند اگر نمی توانستند مراحل گوناگون بازی را به خوبی طی کرده و در آن به پیروزی برسند، دچار تندخویی و خشونت می شدند." دکتر پرزبیلسکی می گوید که برای شناخت تاثیر بازی های کامپیوتری بر روحیه افراد، فراتر از احساس خشونت اولیه ای که به آنها دست می دهد، باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد. پروفیسور ریچارد رایان از دانشگاه روچستر آمریکا می گوید: "پژوهش ما نمی گوید که مضامین خشونت آمیز این بازیها روی رفتار افراد تاثیری ندارد. نکته ای که ما روی آن تاکید داریم این است که افراد برای پیدا کردن این حس خشونت و تندخویی به بازی های کامپیوتری روی نمی آورند. در حقیقت این تندخویی محصول حس استیصال و بی کفایتی ای است که در جریان بازی به آنها دست می دهد. اگر ساختار و روش کنترل این بازیها عملاً لذت بردن از آن را خنثی کند حتی بیشتر از مضامین خشونت بار بازی، روحیه تندخویی و خشونت را در فرد تحریک خواهد کرد."

ریچارد ویلسون مدیرعامل یک شرکت بریتانیایی تولید بازی های کامپیوتری به نام تیگا می گوید انجام پژوهشی که به رابطه بازی های کامپیوتری با بروز احساسات مختلف در افراد، مثل خشونت و تندخویی، نگاه عمیق تری دارد گام بسیار مثبتی است.

او می افزاید: "اگر طراحان بتوانند بازی های کامپیوتری تولید کنند که احساس کلافگی و استیصال در بازیگر را کاهش دهد مسلماً به نفع همه خواهد بود و هر سازنده بازی های کامپیوتری سعی خواهد کرد که آن را رعایت کند. خلق و طراحی یک بازی که هم یک چالش جدی باشد و هم احساس غیرمنصفانه بودن و کلافگی را در مصرف کننده تحریک نکند، همواره نشانه برتری و کیفیت عالی یک بازی محسوب شده است."

ریچارد ویلسون تاکید می کند که باید توجه داشت که بخش اعظم بازی های کامپیوتری که به بازار عرضه می شوند مضامین خشونت آمیز ندارند. یکی از پژوهش های قبلی که در سال ۲۰۰۸ توسط تانیا بیرون و با عنوان "کودکان امن تر در دنیای دیجیتال" منتشر شد به این نتیجه گیری رسید که کودکانی که وقت زیادی را صرف بازی های کامپیوتری می کنند ضرورتاً هوشیاری و حساسیت خود را در قبال خشونت از دست نمی دهند.

انسان واقعی جز به راه خدا گام بر نمی دارد. (جبران خلیل)





هران-ایرنا-محققان انگلیسی اعلام کردند که اولین خون ساخته شده در آزمایشگاه در سال ۲۰۱۶ به بیماران تزریق می شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، این خون مصنوعی با استفاده از گلبول های قرمز در آزمایشگاه تولید می شود.

این پروژه توسط سازمان انتقال خون اسکاتلند برنامه ریزی شده است و تمام هزینه های آن به مبلغ ۵/۸ میلیون دلار را بنیاد خیریه ولکام تراست انگلیس تامین می کند. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، هر ساله حدود ۱۰۷ میلیون واحد خون اهدا شده، جمع آوری می شود که این مقدار به هیچ عنوان جوابگوی نیاز بشر نیست.

محققانی از دانشگاه های کمبریج، بریستول، ادینبورگ، لافبورو و انتقال خون ایرلند در پروژه تولید خون آزمایشگاهی همکاری می کنند. ساخت خون مصنوعی به این روش با استفاده از سلول های بنیادی القا شده صورت می گیرد و در حال حاضر سلول های قرمز خون نوع O تولید شده است.

دلیل انتخاب گروه خونی O، امکان تزریق آن به همه گروه های خونی است.

در این روش ابتدا سلول های بنیادی به یک لایه میان پوستی و پس از آن به سلول های خونی تبدیل می شوند. این سلول ها پس از توسعه به سلول های قرمز مبدل می شوند و در نهایت هسته سلول به داخلشان تزریق می شود.

تحقیقات مشابهی در این زمینه در سراسر جهان صورت گرفته است ولی این اولین باریست که خونی مطابق با استانداردهای بدن انسان ساخته می شود. سلول های اولیه برای تولید خون، فیبروبلاست انسان است که پس از توسعه به سلول های بنیادی القاشده تبدیل می شود. این سلول های بنیادی به مدت یک ماه در محیطی شبیه به مغز استخوان انسان کشت داده می شوند.

نتایج کامل این تحقیقات در **The Telegraph** منتشر شده است.

روش ترمیم رحم از سوی یک پزشک

ایرانی ابداع شد

یک متخصص زنان و زایمان، موفق به ابداع روش ترمیم رحم به دنبال بیماری آندومتریوز شدید رحمی در زنان شد که در این تکنیک به جای خارج کردن رحم نسبت به ترمیم و بازسازی آن اقدام می شود.

به گزارش سرویس "سلامت" ایسنا، دکتر ابوطالب صارمی در نشست که با حضور نمایندگان رسانه های گروهی برگزار شد، در مورد جزئیات این روش گفت: تکنیک "آدنومیومکتومی" در زنان مبتلا به آندومتریوز شدید رحمی بکار می رود که در این تکنیک به جای خارج کردن رحم نسبت به ترمیم و بازسازی آن اقدام می شود.

وی ادامه داد: تکنیک فوق به منظور درمان زنان دچار آندومتریوز که بافت عضلات رحم آن ها دچار تخریب شده یا کسانی که بر اثر فشار فیبروم دارای خونریزی شدید، درد، سقط های مکرر و ناباروری هستند، کاربرد دارد.

صارمی با اشاره به اینکه "آدنومیوز" به ضخیم شدن جدار رحم در نتیجه حضور نابجای بافت آندومتر در لایه های عضلانی رحم گفته می شود، یادآور شد: در منابع و کتاب های مرجع پزشکی روش جراحی برداشتن کامل رحم با عنوان روش انتخابی در درمان این بیماری معرفی شده است.

رئیس مرکز تحقیقات سلولی صارم تصریح کرد: برای افرادی که به دلیل تمایل شخصی یا به دلیل اعتقادات مذهبی و فرهنگی و یا تمایل به بارداری مجدد خواستار حفظ رحم خود هستند، روش برداشتن بافت های غیرطبیعی قابل انجام است.

وی گفت: تکنیک های موجود انجام آدنومیومکتومی با افزایش امکان پارگی خودبخودی رحم، بروز چسبندگی و میزان عود نسبتا بالایی همراه هستند که نیاز به ارتقای این تکنیک را ایجاب می کرد.

یک کودک اندونزیایی با سری به شکل

قلب به دنیا آمد

رشد یک تومور بزرگ بر روی بخشی از صورت یک نوزاد اندونزیایی، موجب شده سر او به شکل قلب درآید. به گزارش خبرگزاری مهر، "محمد نافی" با دو

هفته سن، رشد سریعی دارد و همین امر نیز موجب شده تا اندازه این تومور نسبت به پیش از تولدش بسیار سریع تر افزایش یابد. این تومور موجب شده تا بخشی از سر این نوزاد فرو رفته، شکل سر کاملا تغییر کند و به شکل یک قلب دیده شود.

محمد، فرزند دوم مادر ۲۲ ساله و پدر ۳۲ ساله اش است. خانواده کشاورز این نوزاد در یک منطقه دور افتاده و منزوی در کالیمانتان غربی زندگی می کنند. مادر این نوزاد که وضعیت کودکش بسیار گیج شده می گوید: "فقط می توانم خود را تسلیم سرنوشت کنم".

این کودک اکنون در بیمارستان سنت انتونیوس در پونتیاناک مرکز استان کالیمانتان غربی بستری است. این نوزاد در زمان تولد سه کیلو و ۱۷۱ گرم وزن داشته و با کمک ماما متولد شده است. مادر این کودک می گوید در دوران بارداری هیچ مشکل خاصی نداشته و فقط از ماه چهارم به بعد دچار حالت تهوع می شده است. اما از آنجا که در یک منطقه دور افتاده زندگی می کردند فقط به مصرف داروهای ساده ای بسنده می کرده که از یک فروشگاه کوچک در روستای نزدیکیشان خریداری می شده است.

پس از تولد و مشاهده مشکل کودک، والدین محمد او را در چند بیمارستان بستری کردند که به دلیل عدم رضایت از نحوه مراقبت و درمان، در نهایت او را به بیماری سنت آنتونیوس منتقل کردند. پدر و مادر جوان محمد، اکنون در تلاش برای جمع آوری هزینه جراحی برای خارج سازی تومور از صورت کودک خود هستند.

پزشکان می گویند از آنجا که جراحی این کودک در حال حاضر بسیار خطرناک است و خطر باز ماندن جمجمه و از شکل افتادن سمت راست صورتش وجود دارد جراحی دستکم باید در سه ماهگی نوزاد صورت گیرد. این تومور عملکرد چشم راست محمد را تحت تاثیر قرار داده اما بررسیهای بیشتری لازم است تا مشخص شود آیا عضوهای دیگر او نیز از عملکرد مطلوب برخوردارند یا خیر.



هنگام تنگدستی، از معاشرت با هر که ارزش انسان را به معیار مال دنیا می سنجد دوری کن. (جبران خلیل)

آموزش مفاهیم اولیه روت کردن گوشی هوشمند یا تبلت

آیا برای روت کردن گوشی هوشمند و تبلت خود، وسوسه شده‌اید؟! روت کردن سیستم عامل اندروید، یک دنیا از غیرممکن‌ها را برای تان به ممکن، تبدیل می‌کند اما به یاد داشته باشید که در درجه اول با روت کردن تلفن هوشمند و تبلت خود، گارانتی دیوایس خود را از دست خواهید داد و همچنین ممکن است که در حین انجام روت، دستگاه شما بریک شود. پس باید خیلی مراقب باشید!

روت کردن به چه معناست؟!

سازندگان موبایل و تبلت‌های اندرویدی، کاری با محصولات خود می‌کنند تا کاربران نتوانند هر برنامه‌ای را که می‌خواهند، بر روی سیستم عامل اندروید اجرا نمایند. هنگامی که شما گوشی یا تبلت خود را روت می‌کنید، می‌توانید هرگونه محدودیتی که سازنده بر روی سیستم عامل آن اعمال کرده است، از میان بردارید. در واقع با روت کردن، می‌توانید برنامه‌های بیشتری را اجرا کنید، سیستم عامل اندروید را سفارشی کنید و همچنین از راه‌های گوناگون، سرعت تلفن همراه و تبلت خود را افزایش دهید. برای روت کردن، باید در ابتدا از رام اصلی خود نسخه‌ی پشتیبان تهیه نمایید و سپس یک کاستوم رام (نسخه‌ی سفارشی شده اندروید) را بر روی گوشی یا تبلت خود، فلش بزنید.

چرا باید گوشی یا تبلت خود را روت کنیم؟!

راستش را بخواهید، همچین اجباری وجود ندارد اما یکی از اهداف اصلی، خلاص شدن از شر برنامه‌های سیستمی یا bloatware برنامه‌هایی که سازندگان بر روی محصول خود نصب می‌کنند؛ مانند موزیک پلی‌ر واکمن سونی، MeWidget هواوی و است. شما همچنین می‌توانید با روت کردن، دیوایس خود را به یک مودم بی‌سیم تبدیل کرده و اینترنت آن را با سایر محصولات هوشمند، به اشتراک بگذارید. به علاوه، شما قادر خواهید بود تا به تمام فایل‌های سیستم عامل اندروید دسترسی پیدا کرده و برنامه‌هایی را که نیاز به روت دارند، نصب نمایید. فلاش زدن کاستوم رام‌های متعدد، تغییر کرنل، تغییر ظاهر اندروید، اعمال محدودیت بر روی برنامه‌ها با پذیرفتن یا رد کردن permissions آن‌ها و از دیگر قابلیت‌هایی است که روت کردن، به شما هدیه می‌دهد.

شاید برنامه‌ی شگفت‌انگیز زیادی وجود نداشته باشد که پس از روت کردن، از آن‌ها استفاده کنید اما همان چندتای محدودی هم که وجود دارند، به اندازه‌ی کافی ارزشمند هستند. برای مثال، برخی برنامه‌ها می‌توانند به‌طور خودکار از تمام اطلاعات گوشی یا تبلت اندرویدی شما یک نسخه‌ی پشتیبان تهیه نمایند یا حتی از رام اصلی، یک بک‌آپ بگیرند اما یک شرط دارد و آن هم، روت بودن سیستم عامل اندروید موجود بر روی گوشی و یا تبلت هوشمند شماست!

اما چرا نباید روت کنیم؟!

باطل کردن گارانتی: برخی از سازندگان و تولیدکنندگان تلفن همراه و تبلت‌های هوشمند، به دنبال بهانه می‌گردند تا گارانتی دیوایس شما را باطل کنند. البته بعداً که دیوایس هوشمند اندرویدی خود را روت کردید، می‌توانید آن را آن‌روت نمایید. اگر تلفن همراه و یا تبلت شما بنا بر هر دلیلی با مشکل مواجه شد و نیاز پیدا کردید که آن را به نمایندگی‌اش نشان دهید، ابتدا رام اصلی مخصوص دیوایس خود را دریافت کرده و بر روی گوشی یا تبلت خود، فلش بزنید تا نمایندگی متوجه عمل خبیثانه شما نشود!

بریک شدن یا از کار انداختن دائمی: هر وقت که وسوسه شدید تا گوشی خود را روت کنید، این احتمال را هم در نظر بگیرید که شاید (خیلی کم!) دیوایس شما در مراحل انجام روت، بریک شود. این ترس است که همه اندرویدی‌ها در هنگام روت دیوایس خود تجربه خواهند کرد و هیچ راهی برای خلاص شدن از شر آن، وجود ندارد. البته اگر به دستورالعمل‌های گفته شده با دقت عمل کنید، هیچ مشکلی پیش نمی‌آید. یک پیشنهاد برای شما داریم و آن هم این است که همواره سعی کنید از آموزش‌های فارسی به جای منابع خارجی، استفاده کنید. برخی از مشخصات گوشی‌ها با مشخصات همان مدل در کشور ما، فرق دارد که این، مراحل روت را با مشکل مواجه می‌کند.

خطرات امنیتی: با روت یک دیوایس هوشمند اندرویدی، برخی از مشکلات امنیتی را ممکن است تجربه کنید. بسته به برنامه‌ای که استفاده می‌کنید، امکان دارد برای گوشی یا تبلت خود یک حفره امنیتی ایجاد نمایید. همچنین برخی از سرویس‌های گوگل برای محصولات روت شده، ممنوع شده است!

علی ابن ابیطالب: آدمی به گفتارش سنجیده می‌شود و به رفتارش ارزیابی می‌گردد، چیزی بگو که کفه سخت سنگین شود و کاری کن که قیمت رفتارت بالا رود



فراخوان مشارکت

در طرح "پایش عوامل تغذیه ای تاثیر گذار بر سلامت"

(ویژه کلیه دانشجویان و دانش آموختگان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار)

✓ این طرح به منظور رصد عوامل تغذیه ای تاثیر گذار بر سلامت افراد طراحی شده است.

✓ به افراد شرکت کننده در این طرح، گواهی کتبی مشارکت در طرح اهدا خواهد شد.

جهت کسب اطلاعات و ثبت نام به سایت دانشگاه بخش اطلاعیه ها مراجعه فرمایید.

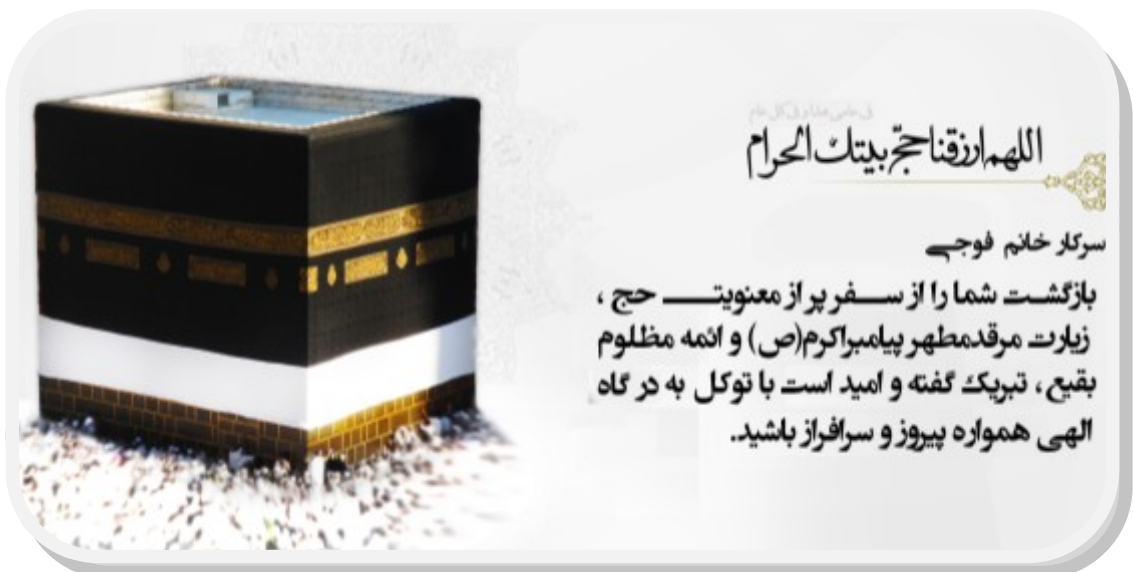
پیام تبریک دوستان

پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله):

هر جوانی که در دوره جوانی خود ازدواج کند ، شیطانش فریاد بر آورد که :
وای بر او دین خود را از گزند من حفظ کرد .

سرکار خانم آتیه دوست و جناب آقای عنایتی

هیچ اتفاقی در دنیا مهمتر از انتخاب یک همسفر برای بقیه عمر نیست . . .
آغاز سفر دائمی و شراکت در عشق بر شما مبارک



اللهم ارزقنا حجة بيتك الحرام

سرکار خانم فوجی

بازگشت شما را از سفر پر از معنویت — حج ،
زیارت مرقم مطهر پیامبر اکرم (ص) و ائمه مظلوم
بقیع ، تبریک گفته و امید است با توکل به درگاه
الهی همواره پیروز و سرفراز باشید.

علی ابن ابیطالب : علم خویش را به جهل و یقین خود را به شک مبدل نکنید، آنگاه که به علم رسیدید عمل کنید و آنگاه که به یقین دست یافتید، اقدام نمایید.