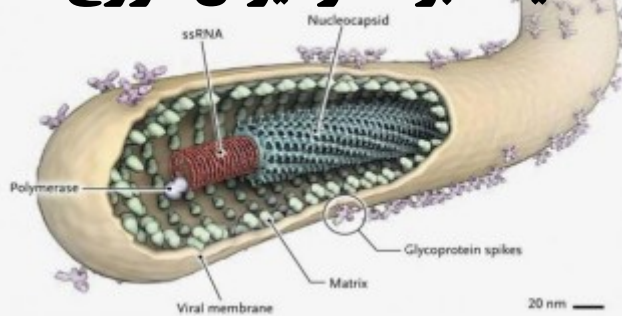


نشریه علمی - خبری بازتاب

سال دوم، شماره یازدهم، اسفند ۹۳



شایعه ابولا در ایران دروغ





۳	معرفی پروفیسور لطفی زاده
۳	آشنایی با کارشناسی ارشد ناپیوسته تغذیه
۴	آشنایی با مراحل پروپوزال نویسی (بخش ۲)
۴	مسابقه
۵	برای رفع کسالت و بی حوصلگی در زندگی چه کنیم؟
۶	رویاهایتان را کنترل کنید
۶	خاطرات دوران کودکی با رشد سلول های عصبی جدید پاک می شوند
۷	بازی و سرگرمی
۷	تازه های پزشکی
۸	درمان طبیعی سردرد
۹	آشنایی با گیاه خراسانی
۹	اخبار پزشکی

مدیر مسئول: سمیرا فوجی

سردبیر: سمیه طالبی

شورای سردبیری: فاطمه اهتمام، سمیه

طالبی

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا):

مهديه آستاني، ناديا اميراحمدی، فاطمه

اهتمام، سمیه طالبی، ریحانه

علیشاهی، سمیرا فوجی، امیر مسعود

کوشکی، تکتتم میری

با تشکر از:

دکتر محمد شفیع مجددی

(سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی)

نشانی: سبزوار - جنب پلیس راه -

دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، معاونت

تحقیقات و فناوری، کمیته تحقیقات

دانشجویی

تلفن: ۰۵۱ - ۴۴۴۶۰۷۰

داخلی ۲۴۳

Website: www.medsab.ac.ir

Email: src.baztab@yahoo.com



آشنایی کارشناسی ارشد ناپیوسته

تغذیه

«بگذارید غذایان نخستین پزشک شما باشد.»
این رشته دارای دو شاخه عمده است که عبارتند از :
الف) تغذیه گروه‌های مختلف جامعه مانند سالمندان، معلولین و کودکان و نوجوانان. ب) تغذیه بالینی که شامل تغذیه و مشاوره غذایی بیماران بستری و سرپایی می‌باشد. توانایی‌های لازم : همان‌طور که یک پرستار باید به کار فرماتی علاقه‌مند باشد، کارشناس تغذیه نیز باید رویه فرماتی داشته و صبر و حوصله لازم را برای صحبت با بیمار و راهنمایی او داشته باشد.

دانشجویانی که مایلند پس از فارغ‌التحصیلی دفتر مشاوره غذایی دایر کنند، باید دارای ۳ سال سابقه کار در بیمارستان باشند.

موقعیت شغلی در ایران : تا چند سال پیش فارغ‌التحصیلان رشته تغذیه حتی در بیمارستان‌ها جایگاه مشخص و تعیین‌شده‌ای نداشتند اما در چند سال اخیر به‌خصوص از زمانی که به کارشناسان تغذیه اجازه مطب داده شده، این رشته در بیمارستان‌ها هويت و جایگاه تازه‌ای پیدا کرده است، اما متأسفانه هنوز در بین پزشکان نقش و اهمیت کارشناسان این علم روشن نشده است. در حالی که باید همکاری تنگاتنگی بین پزشکان و متخصصان تغذیه وجود داشته باشد

درس‌های این رشته در طول تحصیل :
دروس اصلی: اصول اپیدمیولوژی، تغذیه اساسی، بهداشت و مسمومیت‌های غذایی، مدیریت بخش غذایی، نقش تغذیه در فرمات بهداشتی، فیزیولوژی تغذیه، زبان اقتصادی، بیوشیمی متابولیسم، اصول و روش‌های نگهداری مواد غذایی، شیمی مواد غذایی، اصطلاحات پزشکی و بیمارستانی، اقتصاد غذا و برنامه‌ریزی، بهداشت عمومی

دروس تخصصی: بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه و اپیدمیولوژی، تنظیم برنامه غذایی، تغذیه گروه‌های ویژه، رژیم درمانی، بررسی وضع تغذیه، آموزش تغذیه، تأثیر فرآیند بر ارزش غذا، تغذیه دوران‌های مختلف، سمینار، آکولوژی تغذیه.



معرفی پروفسور لطفی زاده

همه لوازم پیرامون ما که آسایش را برایمان معنا می‌کند و تکنیک «اتومات» و «هوش مصنوعی» را در بطن خود دارد از ابداع پروفسور لطفی زاده نشان دارد. پروفسور «لطفی زاده» که در جهان علم به پروفسور «زاده» مشهور است، مخترع منطق علمی نوین «فازی» است، که جهان صنعت را دگرگون کرد. امروزه هیچ دستگاه الکترونیکی، از جمله وسایل خانگی بدون این منطق در ساختار خود ساخته نمی‌شوند. با منطق فازی پروفسور لطفی زاده، ابزار هوشمند می‌شوند و توانایی محاسبه در آنان نهادینه می‌شود.

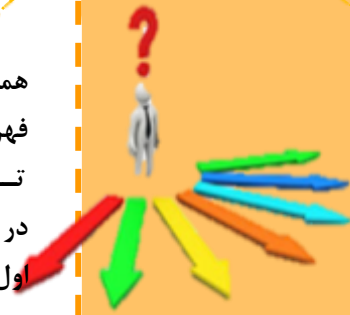
از شوروی به تهران، از تهران به آمریکا او در سال ۱۹۲۱ در شهر باکو در جمهوری آذربایجان به دنیا آمد. پدرش یک ژورنالیست ایرانی بود که در آن زمان به دلایل شغلی در باکو بسر می‌برد و مادرش یک پزشک روس بود. وی ده ساله بود که در اثر قحطی و گرسنگی سراسری پدید آمده در سال ۱۹۳۱، به اتفاق خانواده به وطن پدری اش ایران بازگشت. لطفی زاده در دبیرستان البرز تهران، تحصیلات متوسطه را به پایان رساند و در امتحانات کنکور سراسری، مقام دوم را کسب نمود. در سال ۱۹۴۲ رشته الکترونیک دانشگاه تهران را با موفقیت به پایان رساند و در طی جنگ دوم جهانی برای ادامه تحصیلات به آمریکا رفت. او در سال ۱۹۴۶ موفق به اخذ مدرک لیسانس از دانشگاه ماساچوست شد. در سال ۱۹۴۹ به دریافت مدرک دکترا از دانشگاه کلمبیا نائل شد و در همین دانشگاه با تدریس در زمینه «تئوری سیستم‌ها» کارش را آغاز کرد. او در سال ۱۹۵۹ به برکلی رفت تا به تدریس الکتروتکنیک بپردازد و در سال ۱۹۶۳ ابتدا در رشته الکتروتکنیک و پس از آن در رشته علوم کامپیوتر کرسی استادی گرفت.

دانشمند ایرانی تبار و مبدع منطق فازی، روز سه شنبه سوم می ۲۰۰۵ به دعوت کانون مهندسين و متخصصين ایرانی در آلمان و دانشگاه فنی برلین حضور

چگونه یک موضوع خوب برای پایان نامه، مقاله، تحقیق و یا پروپوزال خود انتخاب کنیم؟

همواره یکی از مهم ترین چالش های پیش روی علاقه مندان به فعالیت های پژوهشی، بررسی فهرستی از موضوعات مطرح در یک شاخه علمی و انتخاب یکی از این مباحث برای تحقیق و تدقیق بی‌شتر است. در صورتی که پروژه تحقیقاتی پیرامون یک سوژه معین و یا به سفارش یک سازمان باشد، گام اول یعنی انتخاب موضوع تحقیق برداشته شده است. اما در غیر این صورت، لازم است پیش از هر اقدامی، حوزه موضوعی مورد نظر انتخاب شده و تحقیقات پیشین در آن حوزه مورد بررسی قرار گیرد.

علی رغم وجود منابع متنوع و متعددی، معمولاً دسترسی به یک لیست جامع از موضوعات و سرفصل ها وجود ندارد و به همین دلیل انتخاب موضوع، مرحله ای دشوار در فرایند اجرای هر



مسابقه:

پاسخ سوال زیر را به ادرس ایمیل)

(src.baztab@yahoo.com)

حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۲/۲۵ ارسال

فرماید هر ماه به سه نفر از افرادی

که به سوال مسابقه پاسخ صحیح داده

باشند جوایزی اهدا خواهد شد.

در کدام نوع نمونه گیری

تصادفی همگنی درونی بین

نمونه ها وجود دارد؟

الف. Simple Random

Sampling

ب. Stratified sampling

ج. Systematic sampling

د. Cluster sampling

ویژگی های یک موضوع خوب :

موضوع تحقیق باید دارای ویژگی هایی باشد که برخی از آن ها عبارتند از:

به خوبی محتوای پژوهش را معرفی کند.

در حد امکان فاقد عبارات اختصاری باشد.

در حد امکان کوتاه و رسا باشد.

فاقد قضاوت و القای مفاهیم باشد.

به صورت سوالی عنوان نشود.

به جامعه آماری مورد بررسی اشاره کند.

به گونه ای جذاب و جالب توجه نوشته شود.

به ابتکار خاص موجود در تحقیق اشاره کند.



معیارهای مهم برای انتخاب یک موضوع مفید و

مؤثر

خلاقیت در شناسایی نیازهای جامعه و طرح مسئله

بدیع بودن موضوع تحقیق؛ به معنای خودداری از تکرار تحقیقات پیشین

وفاداری نسبت به تحقیقات انجام شده قبلی

پژوهش پذیر بودن موضوع تحقیق

مهم بودن مسئله تحقیق و ارزش بررسی آن

توانایی پژوهشگر (علاقه مندی، کنجکاوی و کشش علمی برای شناخت آن)

ملاحظات اخلاقی (تحقیق نباید با ارزش های رایج جامعه متناقض باشد)

در دسترس بودن منابع مادی و اطلاعاتی (اطلاعات، بودجه، امکانات و

امکان سنجی اجرای تحقیق بر اساس زمان در اختیار)

امکان بهره گیری از همکاری در انجام تحقیق بین واحدها و افراد سازمان

برای رفع کسالت و بی‌حوصلگی در زندگی چه کنیم؟

با اینکار از یکنواختگی و روزمرگی عذاب آور فاصله می‌گیرید.

-می‌توانید برای علایق رمانتیک خود وقت بیشتری صرف کنید احتمالاً با اینکار احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

-دید خود به مسایل را تغییر دهید ضمن آنکه نگاه مثبت و خوش بینانه را در خود تقویت کنید.

-ارتباط خود با اطرافیان و یا افراد جدید و بخصوص کسانی که حس خوبی نسبت به آنها دارید را افزایش دهید.

-واقع بین باشید، قرار نیست با پیش آمدن هر مسئله‌ای زندگی و آینده شما تباہ شود.

-مرور خاطرات زیبا و ورق زدن آلبوم عکس و یاد کردن از یک آشنای قدیمی، احساس شما را تغییر خواهد داد.

-سعی کنید هر از چند گاهی در زندگی خود تغییراتی هر چند جزئی ایجاد کنید

اگر شما هم جز آن دسته افرادی هستید که در دوره ای قرار گرفته اید که کسالت و بی‌حوصلگی بر زندگی شما حکمرانی میکند و چاره ای برای رهایی از آن پیدا نمی‌کنید با ما همراه باشید تا با راه حل های موثر برای رفع کسالت و بی‌حوصلگی آشنا شوید:

-قبل از هر چیز به خود و کیفیت زندگیتان علاقمند باشید، بد نیست به بخش نوازشگر وجودی خود نیز مجال فعالیت دهید، بخشی که از شما حمایت کرده و مواقعی که در وضعیت روحی نامناسبی بسر می‌برید، شما را نوازش می‌کند.

-بین خودتان و مشکلات فاصله بیندازید حتی برای مدت کوتاهی.

-در این مواقع به ذهنتان مرخصی دهید. گهگاه لازم است به یک مسافرت بروید.

-سپردن خود به دامن طبیعت همراه با فعالیت بدنی سبک و نرم، بسیار اثربخش خواهد بود.

-تغییرات هرچند کوچک در سبک زندگی را از یاد نبرید البته همراه با سادگی چرا که شادی در سادگی است و از خلاقیت در جنبه های مختلف زندگی خود استفاده کنید

روپاهایتان را کنترل کنید

تحریکات الکتریکی مغز می تواند رویای شفاف ایجاد کند.

«رویای شفاف» که تصور می شود تنها منحصر به انسان است، زمانی اتفاق می افتد که ما متوجه میشویم که در حال خواب دیدن در درون یک رویا هستیم که گاهی به افراد اجازه می دهد داستان خواب خود را کنترل کنند. این رویای قدرتمند حالتی نادر است. اما محققان می گویند که آنها مکانیسم ایجادکننده ی رویای شفاف را کشف کرده اند و میتوانند این حالت از خواب را به طور ارادی ایجاد کنند.

دانشمندان در یک مطالعه که در مجله طبیعت اعصاب منتشر شده است گزارش کرده اند که توسط تحریک مغز افراد با فرکانس الکتریکی خاص سبب ایجاد رویای شفاف در آنها شده اند و باور دارند که یافته های آنها میتواند سبب افزایش هوشیاری و آگاهی انسان و ثمربخش کردن شیوه های نو در درمان بیماری های روانی و آسیب های ناشی از کابوس ها و خواب های ناراحت کننده شود.

مطالعات گذشته نشان داده اند که الگوهای امواج مغزی ثبت شده هنگام رویای شفاف به صورت : امواج گاما با فرکانس متفاوت از ۲۰ تا ۸۰ هرتز است، بنابراین محققان مطالعه حاضر را جهت بررسی این انجام داده اند که آیا این دسته از امواج گاما سبب ایجاد رویای شفاف می شود یا بیشتر یک اثر بر روی حالت رویا ایجاد می کنند.

آنها ۲۷ فرد بزرگسال داوطلب را گردآوری کردند (مشروط به اینکه خیالباف نباشند). سپس مغز آنها را با استفاده از تکنیکی موسوم به «جریان متناوب کرانیال عرضی فرونتوتمپورال» تحریک کردند. در این روش جریان به درون الکتروود جاسازی شده در پوست سر هدایت می شد. آنها فرکانس بین ۱۰۰-۲ هرتز را در طی ۴ شب غیر متوالی آزمایش کردند. هرروز صبح وقتی شرکت کنندگان از خواب بیدار می شدند از آنها خواسته می شد که رویای خود را به یاد بیاورند. دانشمندان کشف کردند که تحریک الکتریکی با فرکانس خاص ۴۰ هرتز و کمتر (تا ۲۵ هرتز) باعث می شود شرکت کنندگان رویای شفاف خود را به خاطر بیاورند. شرکت کنندگان اعلام کردند که آنها در طول رویایشان آگاه و هوشیار بودند و احساس می کردند که در حال مشاهده خودشان از منظر سوم شخص هستند، همچنین بعضی دیگر از شرکت کنندگان می گفتند که آنها می توانستند اقدامات خود را در جریان داستان خواب کنترل کنند.

نتایج به دست آمده توسط محققان در اندازه نمونه کوچک بود اما اگر امکان تکرار آن وجود داشته باشد این تکنیک تحریک میتواند به درمان بیماری های روحی روانی مانند اختلالات استرس های روانی کمک کند. فردی که کابوس

خاطرات دوران کودکی با رشد سلول های عصبی

جدید پاک می شوند

برای بسیاری از ما خاطرات دوران کودکی شبیه فیلمی است کوتاه و قطعه ای تصادفی از زمان های مختلف، همراه با آدم ها و مکان هاست. مشکل ما در به یاد آوری اولین لحظات زندگی، نتیجه ی کاهش قدرت مغز نیست. بلکه می تواند محصول جانبی فرایند های مغز در اثر تجدید خود باشد.

در مطالعه ی منتشر شده در هفته اخیر در «مجله علوم» محققان نشان داده اند که فرایند های مستمر مغز ما در افزودن نورون های جدید، خاطرات قدیمی را از بین می برد و به طور فزاینده سبب مبهم شدن و نا پدید شدن آنها می شود. همین طور بازسازی و اصلاح اعصاب، وقتی ما کودک هستیم، کاهش می یابد و با افزایش سن، افت میکند. این یافته ها می تواند علت بخاطر نیاوردن خاطرات دوران کودکی مان را توضیح دهد.

فراموشی گذشته

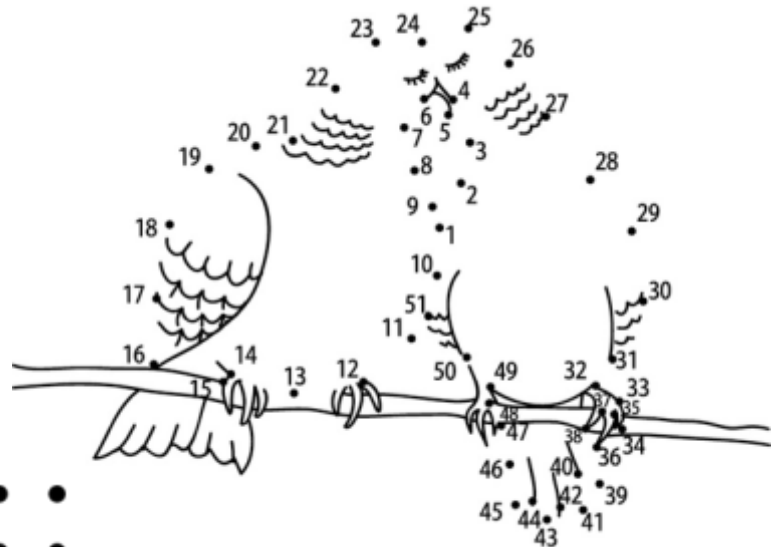
انسان و موش هر دو چیزی تحت عنوان «فراموشی کودکی» یا فراموش کردن چیزهایی از زمان بچگی را، تجربه کرده اند. بنابراین موش ها افراد ایده آلی برای آزمایش هستند. محققان موش بزرگی را به ترس از محیطی که مرتباً شوک در آن تکرار میشد، مشروط کردند. سپس به تعدادی از موش ها امکان دسترسی به رانند چرخ داده شد. تحرک به طور طبیعی سبب افزایش تولید نورون ها میشود. (نورونز). بعد از گذشت شش هفته محققان موش هارا به محیطی که برای ترسیدن آموزش دیده بودند بازگرداندند. آنها کشف کردند که موش های تمرین کرده نورون های بیشتری ساخته اند و به مقدار بیشتری ترسشان را فراموش کرده اند از سوی دیگر موش های کم تحرک همچنان دچار ترس و آسیب های روانی بودند.

به عنوان یک تست دیگر؛ محققان به یک گروه از موش های نوزاد دارویی دادند که ساخت نورون را در آنها کاهش می داد و مجدداً آنها را مشروط به ترسیدن از یک محوطه خاص کردند. بعد از گذشت یک هفته از آزمایش، گروهی که رشد مغز آنها متوقف شده بود، دو برابر افراد گروه شاهد ترسشان را به یاد آوردند.

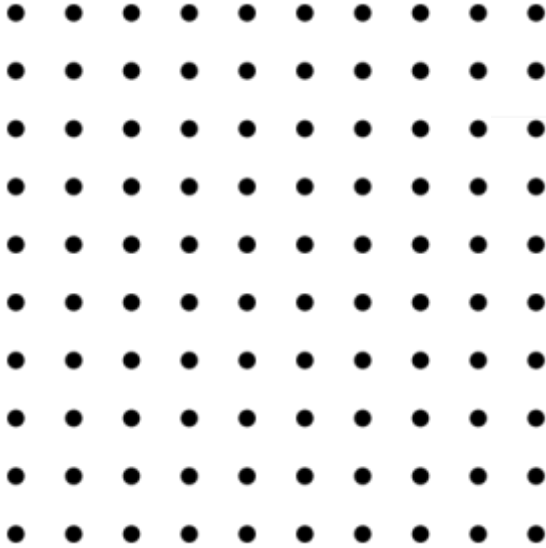
منبع: <http://blogs.discovermagazine.com>

رودسرابی

بازی و سرگرمی



«بازی دو نفره»



یکی از بازی های دوست داشتنی در دوران بچگی نقطه بازی بود که با یک ورق و خودکار هیجانی به بچه ها میداد که از هر بازی دیگری سرگرم کننده تر می نمود. بازی GridLines یک نوع پازل می باشد که با رسم نوبتی خط و وصل کردن نقطه ها تشکیل مربع داده و کسب امتیاز کنید و هر کسی مربع های بیشتری در پایان وصل تمام نقطه ها تشکیل دهد برنده است.

6			1	5	
8		3			
			6		2
	3	1	8		9
1			9		4
	5	2	3	1	
	7		3		
				3	6
		4	5		9

Sudoku medium

3	1					4					
2		5				3					
		5				1	8				
		2				3	7				
8			6	4	2						
			1								
		5			2	9					
6	9						4		6		8
1			9	7	2		3	1		2	

4	6		2	8		7	2	1			8
8			7							5	

Sudoku hard

تولید اولین واکسن سرطان تایید شد.

ایمونی از میان آنها استخراج می‌شوند. این سلول‌ها در کنار پروتئینهایی که در تومورهای پروستات یافت می‌شوند قرار گرفته و با مواد بهبود دهنده ایمنی بدن ترکیب می‌شوند. سپس سلولهای نهایی در دوره‌ای یک ماهه سه بار به بیمار تزریق می‌شوند. هزینه این واکسن ۹۳ هزار دلار اعلام شده است. شیوه‌های رایج درمان سرطان از قبیل پرتو درمانی، شیمی‌درمانی و حتی جراحی برداشتن پروستات صدمات زیادی به بدن بیمار وارد می‌آورند و از این رو دارویی که بتواند سیستم ایمنی طبیعی بدن بیمار را تحریک کرده و بهبود ببخشد می‌تواند جایگزین ارزشمندی برای این شیوه‌ها به شمار رود. میزان اثرات جانبی این واکسن نیز بسیار محدود بوده و در حد تب، خستگی و درد بوده است. در سال ۲۰۰۹ میلادی موسسه ملی سرطان در آمریکا از حدود ۱۹۲ هزار مورد جدید از ابتلا به سرطان پروستات خبر داد که در حدود ۲۷ هزار نفر از آنها در اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دست دادند.



سازمان مواد غذایی و دارویی آمریکا (FDA) با تایید تولید اولین واکسن سرطان قدم به دورانی جدید از درمان سرطان در جهان گذاشت. این واکسن با نام «Provence» با هدف درمان سرطان پروستات ساخته شده است و در دوره‌های آزمایش کلینیکی توانسته است در مقایسه با دارونماها طول عمر بیماران را تا چهار ماه افزایش دهد. این دارو شباهتی به واکسنهایی که برای درمان سرخک یا هیپاتیت تولید شده‌اند ندارد اما واکسن درمانی به شمار می‌رود. به این معنی که می‌تواند توانایی سیستم ایمنی بدن بیمار را بهبود ببخشد. تا کنون دهها نمونه واکسن برای انواع مختلف سرطان تولید شده‌اند اما واکسن «Provence» اولین نمونه‌ای است که مورد تایید سازمان FDA قرار گرفته است. عدم تایید این دارو در حدود سه سال منجر به اعتراض شدید بیماران و سرمایه‌گذاران شده بود. این واکسن برای هر بیمار به صورت سفارشی ساخته می‌شود. به این معنی که گلبولهای سفید خون بیمار جمع‌آوری شده و سلولهای خاص

تأثیر شکلات داغ بر جوان سازی سلولهای مغز

به گفته دانشمندان انگلیسی مصرف مرتب شکلات داغ سلولهای مغز را جوان می‌کند. به نوشته روزنامه اینترنتی روسی پژوهشگران طی تحقیقاتی با شرکت دهها هزار فرد مسن متوجه این مساله شده‌اند. به گفته آنها در شکلات داغ مقادیر زیادی مواد مفید از جمله پلی فنل، آنتی اکسیدان و فلاونوئید وجود دارد که مکانیزمهای احیای سلولهای مغز را فعال می‌سازند. به عقیده متخصصان فلاونوئیدها

تنها مغز انسان در پیری کوچک می‌شود

مطالعات جدید حاکی از آن است که مغز شامپانزه‌ها که گفته می‌شود شباهت زیادی به انسان دارند، بر خلاف انسان با افزایش سن، کوچک‌تر نمی‌شود این یافته‌ها حاکی است، انسان بیش از شامپانزه در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن آسیب پذیر است زیرا طول عمر بیشتری دارد. این پژوهشگران اعلام کردند طول عمر بیشتر انسان احتمالاً از آثار داشتن مغزی بزرگ‌تر بوده است. با پیرتر شدن انسان، مغز سبک‌تر می‌شود. با رسیدن به سن ۸۰ سالگی، مغز انسان بطور متوسط ۱۵ درصد از وزن اولیه‌اش را از دست می‌دهد. مغز افرادی که از بیماری‌هایی همچون آلزایمر رنج می‌برند حتی انقباض بیشتری دارد. این کاهش وزن به فرسایش ساختارهای ظریفی از نورون‌ها و اتصالات میان آنها مربوط است. به نظر می‌رسد که همزمان با این فرسایش، توانایی مغز در پردازش افکار و خاطرات و مخابره علائم به سایر بخش‌های بدن افت می‌کند. قشر مخ که در فرایند تفکر نقش مهمی دارد، بیش از مخرجه که کار آن عمدتاً کنترل اعضای بدن است، منقبض می‌شود. دانشمندان هنوز بطور کامل علت این مسئله را که چرا مغز ما انسان‌ها این انقباض مستمر را تجربه می‌کند، درک نکرده‌اند. براساس نتایج این تحقیق به نظر نمی‌رسد مغز شامپانزه‌ها دچار همین کاهش وزن شود و این کاهش وزن برای مغز انسان‌ها پیش می‌آید. اکنون تیمی از محققان علم اعصاب، انسان‌شناسان و محققان پستانداران عالی، تخصص و داده‌های خود را برای پاسخ به این سؤال یکجا جمع کرده است. آنها با مقایسه تصاویر ام.آر.آی از ۸۰ انسان سالم در فاصله سنی ۲۲ تا ۸۸ سال با تصاویر همین تعداد شامپانزه که در محیط بسته بزرگ شده‌اند، دریافتند که مغز

درمان طبیعی سردرد

بادام:

بادام، پودر بادام و روغن بادام خواص بسیار زیادی دارند موجب کاهش کلسترول خون می‌شود، برای بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت مفید است؛ باعث کاهش وزن می‌شود و می‌تواند سردرد را درمان کند. آگزم، پوست، لکه‌ها و چین و چروک، صدای گوش، تنگی نفس، سرفه و ورم ریه، درد کلیه، سنگ مثانه، کرم روده، درمان زخم‌های

آویشن:

آویشن گونه‌های مختلف در کوهستان ایران دارد و خواص بسیار زیادی دارد این گیاه برای نفخ، رفع تنگی نفس، درمان سیاه سرفه، برونشیت، عفونت ریه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آسم، سرفه‌های خشک، عفونت گوش میانی، تهوع، دردهای مفصلی و روماتیسمی، تصفیه کننده خون و برای درمان گرفتگی‌های عضلانی موثر است؛ برای ریزش مو ۲۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب جوشانده و هر چند روز یک بار به سربمالید. عرق آویشن نیز برای تقویت بدن، تقویت معده، رقیق شدن خون، عفونت ریوی، زکام، تقویت بینایی، ترش معده و نقرس موثر است. بخور آویشن پوست را زیبا و با طراوت می‌کند و دم کرده آن درد را تسکین می‌دهد

زنجبیل:

زنجبیل یک گیاه دارویی است و ادویه‌ای که برای برخی غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ این گیاه از زمان‌های دور در طب سنتی چین مورد استفاده بوده و در آسیا برای درمان سردرد، تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی، کشیدگی عضله، گلو درد، دندان درد استفاده می‌شود؛ این دارو به

به گزارش گروه دانشتنی‌های خبرگزاری فارس، سایت فرانسوی ترنفدها در مقاله‌ای نوشت: اکثر انسان‌ها در سراسر جهان به علل مختلف مانند کار زیاد، فشار خون، کم‌خوابی، عصبانیت، استرس، خستگی، افسردگی و دلایل دیگری به سردرد مبتلا می‌شوند اما این سردردهای غیر قابل تحمل را می‌تواند به راحتی با گیاهان طبیعی درمان کرد



نعناع:

نعناع گرم و خشک است و بوی معطری دارد، در درمان بیماری‌های التهابی نظیر آسم، برونشیت، کولیت و رینیت آلرژی بسیار موثر است؛ دم کرده نعناع را برای تقویت و رفع نفخ معده و روده مصرف می‌کنند؛ برگ خشک و نرم نعناع برای خوشبو کردن ماست و دوغ استفاده می‌شود؛ افرادی که کلسترول دارند بعد از غذا، دم کرده چای نعناع را به مدت دو

آب:

نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز برای کاهش یا جلوگیری از سردرد کمک

خواص یک گیاه خراسانی

گیاه آنگوزه که نوعی کمای کوهی است، خاصیت دارویی و غذایی متعددی دارد و برای درمان اختلالات عصبی در کودکان استفاده می‌شود

خاصیت مسکن دارد و در کاهش فشارخون و درمان بیماری‌های قلبی عروقی موثر است

نفخ بر است و به هضم غذا کمک می‌کند. مصرف آن از حمله‌های هیستری جلوگیری می‌کند.

مصرف آن پس از زایمان برای مادر بسیار مفید است. برای رفع دندان درد، مقداری از آن را با آب لیمو مخلوط کنید و با پنبه روی دندان قرار دهید.

از آن جا که خاصیت آنتی بیوتیک دارد و مانع از رشد میکروب می‌شود، از آن به عنوان نگه دارنده در ترشی‌ها استفاده می‌شود.

ناراحتی‌های تنفسی مانند آسم، سیاه سرفه و برونشیت را برطرف می‌کند و برای درمان یبوست بسیار مفید است.

عفونت‌های قارچی روده را برطرف می‌کند و از آن جا که مصرف این گیاه در برخی افراد حالت تهوع، سرگیجه، سوزش معده و... ایجاد می‌کند، بهتر است

با نظارت پزشک مصرف شود

شایعه ابولا در ایران دروغ است.

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت:

شایعه ابولا در ایران دروغ است؛ تأیید مرگ ۳ نفر در تبریز بر اثر آنفلوانزا

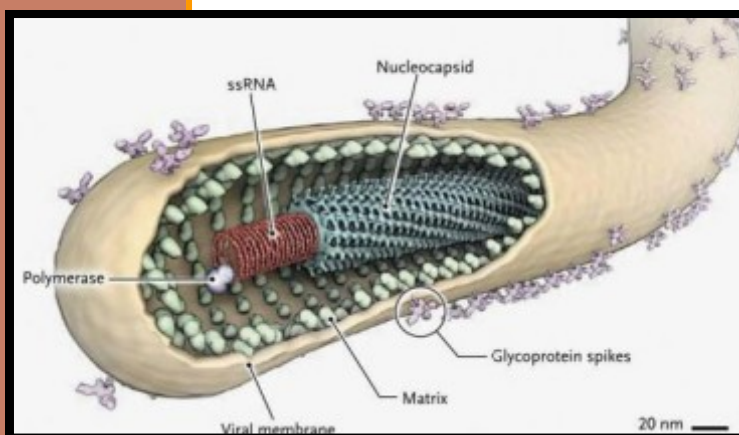
معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: هیچ موردی از ابتلا به ابولا در ایران نداشته و نداریم و شایعه این بیماری قویاً رد می‌شود اما شیوع آنفلوانزای فصلی مانند هر سال وجود دارد و طبق روال چند هزار مبتلا و تعدادی نیز فوتی دارد.

دکتر محمود نبوی افزود: متأسفانه شایعات در بین مردم و در شبکه‌های اجتماعی در مورد بیماری ابولا هنوز وجود دارد در حالی که حتی چند ماه پیش هم که موج این بیماری در برخی کشورهای آفریقایی مانند لیبریا، گینه و سیرالئون وجود داشت، موردی از این بیماری در کشور و منطقه ما نبود، چه برسد به الآن که موج این بیماری در آفریقا هم در حال فروکش است.

وی گفت: خطر بروز بیماری ابولا در ایران بسیار کم است، به خصوص با وجود اینکه ایران در گینه سفارت دارد اما رفت و آمد ایرانیان به این کشورهای آفریقایی بسیار محدود و تحت کنترل است، ضمن اینکه مراقبت‌های مرزی برای رفت و آمد به کشورهای آفریقایی نیز به صورت فعال وجود دارد و جای هیچ نگرانی نیست.

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: چند روز پیش نیز یک بیمار بیهوش را به بیمارستان شهدای تجریش آوردند و شایعه کردند که ابولا دارد در حالی که هیچ یک از نشانه‌های ابولا را نداشت اما چون بیهوش بود به ICU منتقل شد، فردای آن روز که به هوش آمد، معلوم شد که این بیمار سابقه صرع دارد و دچار حمله صرع شده است اما چون حدود ۶ ماه حمله‌ای نداشته است، داروهای او را قطع کرده بودند. در حالی که این بیمار حتی مشکوک به ابولا هم نبود و ارزش آزمایش و تست ابولا را هم نداشت اما سایت‌ها شایعه‌سازی کردند.

نبوی گفت: موضوعی که در این ماه‌ها وجود دارد، آنفلوانزای فصلی H1N1 و آنفلوانزای B است که مانند هر سال با اپیدمی آن مواجه هستیم و چون دی ماه امسال گرم بود، بیشتر موارد آن در بهمن تظاهر کرده و اندکی نگرانی ایجاد کرده است.



وی ادامه داد: هر سال حدود ۳ درصد جمعیت کشور دچار نوعی از آنفلوانزا شدید تا خفیف می‌شوند که برای افراد پر خطر توصیه می‌کنیم، واکسن بزنند. حداکثر یک درصد این موارد نیاز به بستری دارند و اکثر موارد آن با استراحت و درمان سرپایی خوب می‌شوند. البته هر سال تعدادی مرگ ناشی از آنفلوانزا هم داریم که آمار نهایی امسال آن را تا کنون در دست ندارم.

وی ادامه داد: هیچ نگرانی از نظر بیماری ابولا در



سال نو مبارک

با تقدیم صمیمانه ترین تبریکات
فرارسیدن سال نو را به همه شما عزیزان تبریک
عرض می نمایم
امیوارم سالی پر از خیر و برکت پیش رو داشته
باشید و ایام به کامتان باشد.

