

آلبالو، ضد عفونی کننده قوی روده

آلبالو در حقیقت نوعی گیلاس است که در زبان لاتین Sour cherry نام دارد و میوه آن کمی کوچکتر از گیلاس بوده، قهوه‌ای تیره یا سیاه و ترش مزه است. این میوه قدرت ضد عفونی کننده قوی روده‌ها را دارد و به درمان کم خونی، تصلب شرایین، رفع خستگی، دیابت، نارسایی کبد و آرتريت (التهاب مفصل) کمک می‌کند. مصرف آلبالو برای دفع سنگ کلیه و رفع مشکل سنگ کیسه صفرا سودمند است. آلبالو حاوی انواع ویتامین هاست و به طور کلی منبع خوبی از ویتامین C به شمار می‌آید.این میوه اشتها آور است بنابراین توصیه می‌شود یک لیوان آب آلبالو صبح ناشتا یا در فواصل میان وعده‌های غذایی استفاده شود.
گفتنی است هسته آلبالو تلخ مزه است و حاوی ماده سمی می‌باشد.بنابر این باید از مصرف آن اجتناب و یادقت کرد که ضمن آبیگری وارد آب میوه نشود.ضمداد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره موثر و مفید است.

یافته های علمی - پزشکی

دندانپزشکان می توانند سرطان دهان را تشخیص دهند

پژوهشگران می‌گویند دندانپزشکان می‌توانند سرطان دهان در مراحل اولیه بیماری را شناسایی کنند. به گفته متخصصان، در اکثر موارد تشخیص سرطان‌های دهان، سر و گردن دیر صورت می‌گیرد که این امر اغلب پروسه درمان را با مشکل مواجه می‌کند. بیشتر سرطان‌هاوقتی در مراحل ابتدایی شناسایی شوند امکان درمان آنها نیز به مراتب بیشتر است. محققان معتقدند، بیماران می‌توانند با مراجعه به یک دندانپزشک از نظر احتمال ابتلا به سرطان خود را کنترل کنند. میشل سیگل از کالج دندانپزشکی دانشگاه نووا سوات استیون در این باره می‌گوید: ابزار تشخیص که‌در حال‌حاضر در‌دست‌دندانپزشکان‌است‌می‌تواند‌اطمینان‌دهد‌که‌بیماری‌در‌لبنلای‌ترین‌مرحله‌ممکن‌تشخیص‌زده‌می‌شود.

فقد اعتیاد آور است

دکتر بارت هویل پژوهشگر آمریکایی انسیتوتو علوم اعصاب پرینستون، در بررسی‌های خود دریافته است که قند می‌تواند یک ماده اعتیاد آور باشد. وی با بررسی قدرت قند روی مغزهای جانوران آزمایشگاهی دریافته است که این ماده خوراکی به شیوه مشابه برخی از داروهاروی مغز این حیوانات تاثیر می‌گذارد. هویل و دستیارانش یک الگوی رفتاری از میل به مصرف قند زیاد در موش‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند. به علاوه پس از مدتی علائمی در موش‌ها نشان داد که آنها گرفتار این تمایل شده‌اند. محققان می‌گویند:این موش‌هاپس از مدتی از خوردن قند خودداری می‌کردند تا بتوانند در ازای کار سخت تر مواد قندی بیشتری دریافت کنند. به این ترتیب معلوم شد انگیزه موش‌ها برای به دست آوردن قند بیشتر، افزایش پیدا می‌کند.

سودمندی هویج در تقویت حافظه سالمندان

مصرف هویج توانایی های ذهنی را در سالمندی افزایش می‌دهد.به گفته محققان، با مصرف هویج به صورت یک روز در میان می‌توان تحلیل قوای ذهنی سالمندان را به تاخیر انداخت و حتی از بروز آن جلوگیری کرد. هویج حاوی ماده ای به نام کاروتن می باشد که در تقویت حافظه و هوش موثر است. به گفته پژوهشگران، باید مصرف این ماده در سنین پایین شروع شود تا آثار سودمند آن بر مغز آشکار گردد.

دوشنبه ۲۵ آذر ۱۳۸۷

آفتاب

تماشای روزانه ۵ ساعت تلویزیون موجب اختلالات مغزی کودکان می‌شود

نتایج ۳۰ سال تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد استفاده کودکان از انواع رسانه های تصویری موجب بروز اختلالات مغزی و سلامتی در آنها می‌شود.چنانچه افراد از سنین کودکی مرتب به تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای بپردازند، در معرض بسیاری از اختلالات جسمی و فکری در آینده قرار خواهند گرفت. بنابر همین گزارش، محققان از سال ۱۹۸۰ تا کنون بیش از ۱۸۰۰ تحقیق مختلف را مورد بررسی و ارزیابی مجلد قرار داده و اعلام کرده اند چنانچه والدین اجازه دهند فرزندانشان حداقل روزی ۵ساعت جلوی تلویزیون و یا رایانه بنشینند، در آینده با مشکلات جدی رو به رو خواهند شد. از شایع ترین عوارض ناشی از استفاده زیاد از رسانه های تصویری، اختلال در رشد و عملکرد طبیعی مغز، چاقی، تمایل بیشتر به استفاده از مواد مخدر، خشونت و اختلالات حافظه و پیش فعالی را می‌توان نام برد. به همین دلیل بهتر است والدین سرگرمی‌های دیگری غیر از تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و حتی مرور وب سایت‌ها برای فرزندانشان در نظر بگیرند تا از بروز اختلالات در آنها جلوگیری کنند. پزشکان توصیه می‌کنند که کودکان زیر ۱۲سال نباید تلویزیون تماشا کنند و کودکان بزرگتر از ۱سال باید حداکثر روزی ۲ساعت تلویزیون تماشا کنند.

با ابداع روش جدید طراحی ژنوم مصنوعی

دانشمندان گامی دیگر به خلق «حیات مصنوعی» نزدیک شدند

دانشمندان به شیوه‌ای موثرتر در زمینه ساخت یک ژنوم (مشفه ژنتیکی) مصنوعی دست یافته‌اند. ساخت این ژنوم در آینده به دانشمندان امکان خواهد داد که بتوانند «حیات مصنوعی» خلق کنند. این روش هم اکنون برای کمک به تولید نسل جدید بیوسخت‌ها و مواد بیوشیمیایی در آزمایشگاه‌های کرایگ ونتر، دانشمند آمریکایی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. و نتر انواعی از حیات مصنوعی

تولید انرژی

با استفاده از فصولات پرندگان

یک شرکت آلمانی با استفاده از نیتروژن موجود در فصولات پرندگان ،گاز طبیعی تولید و از آن در زمینه تولید انرژی برق استفاده می‌کند. دراین شرکت از ۲۵ هزار تن از فصولات پرندگان و مخلوطی از ذرت و سایر گیاهان بیش از ۲ مگاوات در سال برق تولید می‌شود که این انرژی برای تولید برق ۴ هزار و ۶۰۰خانوار کافی است. پیمانده‌های این شرکت نیز به عنوان کود طبیعی استفاده می‌شود. کارشناسان، استفاده از فصولات پرندگان را در تولید انرژی پاک و حفاظت از محیط زیست ارزشمند می‌دانند. در فصولات پرندگان ، مقادیر زیادی نیتروژن وجود دارد.

ارائه نظریه‌ای جدید برای انقراض دایناسورها

محققان دانشگاه توکیو بر این باورند که پدیده انقراض دایناسورها ۱۵ میلیون سال زودتر از آنچه امروزه بیان می‌شود، در اثر ایجاد اختلال در میدان مغناطیسی زمین شکل گرفته است.محققان دانشگاه توکیو نظریه جدیدی را مبنی بر دلیل انقراض دایناسورها ارائه کرده‌اند. به گفته این محققان، حادثه عظیم انقراض دایناسورها که باعث مرگ این جانداران عظیم الجثه در ۲۵۰ میلیون سال پیش شده است می‌تواند در بی نظمی های میدان مغناطیسی زمین و قرار گیری سیاره سبز در مقابل رگباری از تشعشعات کیهانی ریشه داشته باشد. نظریه های گذشته نشان می دهد که فرایند

شیبه به ترس هالی که در رمان «ذنبای جدید بی‌پروا» اثر آلردوس هوکسلی به سال ۱۹۳۲پیش‌بینی شده‌است. در این رمان، تولید مثل طبیعی انسان قربانی نوزادان پرورش یافته در آزمایشگاه‌ها می‌شود. و نتر در تحقیقات سال گذشته خود موفق شد DNA یک باکتری ساده را به‌طور مصنوعی تولید کند.وی همین آزمایشات راروی مخمرها نیز انجام داده و به نتایج امیدوار کننده‌ای دست یافته است.

ساخت یخچالی که تنها در مجاورت حرارت کار می‌کند!

محققان یخچال جدیدی ساخته اند که با قرار گرفتن در مجاورت حرارت کار می‌کنند.این یخچال در ابعاد یک فلاکس معمولی بوده و تنها در صورتی که حرارت ببیند عمل سرمایش و خنک سازی مواد موجود در درون خود را انجام می‌دهد.محققان همواره بر این نکته تأکید دارند که بیش از یک ششم مردم جهان به برق یخچال برده و ماده سرد کننده‌ای را در خود دارد که در صورت قرار گرفتن در مجاورت حرارت عمل می‌کند.

تشعشعات تلفن همراه کاهش می‌یابد

یک شرکت محصولات بهداشتی در بلژیک موفق به ساخت تراشه‌ای شده است که تشعشعات تلفن همراه را کاهش می‌دهد. اومگا فارما، شرکت توزیع کننده محصولات بهداشتی که مدعی است این تراشه می‌تواند از آسیب‌های ناشی از امواج تلفن همراه بکاهد، در حال حاضر چندین محصول را بدون نیاز به نسخه توزیع می‌کند. به گفته مسئولان این شرکت، آزمایش این تراشه موسوم به E-waves که توزیع آن در بلژیک آغاز شده، حاکی است، تراشه جدید با خنثی کردن پروهای الکترو مغناطیسی حاصل از تلفن همراه، علائمی چون سردردها و کاهش تمرکز را که ممکن است ناشی از کاربرد تلفن

همراه باشد تخفیف می‌دهد. این تراشه در عین حال تاثیرات گرمایی در بدن را که ناشی از سیگنال‌های الکترومغناطیسی است، خنثی می‌کند.

♦♦♦

معرفی نسل فوق مدرن اتوبوس‌های شهری

جایجایی مسافران و حمل بار طراحی می‌شوند و از حیث ساختار ظاهری نیز تفاوت‌های قابل توجهی با اتوبوس‌های فعلی خواهند داشت.برخلاف مدل‌های قدیمی، این اتوبوس می‌تواند در کنار مسافران، بار نیز حمل کند و بدین ترتیب نیاز به کامیون‌ها برای حمل و نقل درون شهری کاهش قابل توجهی پیدا می‌کند. از آن گذشته موتور این اتوبوس نیز با برقی و هیایدروژنی خواهد بود و از این رو هیچ خطر زیست محیطی نخواهد داشت.این اتوبوس قابلیت حمل تا ۱۵۰ مسافر را داشته و این درحالی‌است که ۵۲ نفر از آنها در طبقه دوم جای می‌گیرند.

مصرف داروهای معمول دیابت خطر شکستگی‌های استخوانی را تشدید می‌کند

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، استفاده طولانی مدت از داروهای خوراکی و متداول دیابت خطر بروز شکستگی‌های استخوانی را در زنان مبتلا به دیابت نوع دوم افزایش می‌دهد. پژوهشگران می‌گویند: ما در مطالعات خود به رابطه مستقیم مصرف داروهای دیابت موسوم به تیزاولیدینونیوزن یا TZDS و افزایش خطر شکستگی‌های استخوانی پی برده‌ایم. با وجود کشف این ارتباط، پژوهشگران هنوز شدت این تاثیر را ارزیابی نکرده‌اند.پژوهشگران خاطر نشان کردند: این پژوهش تایید می‌کند که مواد موجود در این داروها خطر شکستن و ترک خوردگی استخوانها را در زنان مبتلا به دیابت نوع دوم که پیش از مصرف داروها نیز در معرض آسیب‌های استخوانی بوده‌اند، تا دو برابر افزایش می‌دهد.

کشف یک مغز سالم با قدمت ۲۰۰۰ سال

دانشمندان دیرینه شناس انگلیسی از کشف یک مغز با قدمت ۲۰۰۰سال در شمال این کشور خبر دادند. به گفته دیرینه شناسان، این مغز در یک جمجمه در محوطه باستانی متعلق به سیصد سال پیش از میلاد مسیح در نزدیکی شهر یورک در شمال انگلیس کشف شد. به گفته محققان، سالم ماندن این مغز در داخل جمجمه در حالی که هیچ یک از بافت های بدن انسان در چنین مدت طولانی سالم نمی‌مانند، مسئله ای بسیار نادر است. محققان مرکز باستان شناسی یورک می‌گویند: از داخل جمجمه مزبور با شیوه رادیو گرافی عکس برداری شده و وجود این مغز سالم در آن آید کشف گردیده است.

آب دریا بستر جدید پرورش محصولات کشاورزی می‌شود

پژوهشگران با انتشار گزارشی در مجله ساینس تأکید کردند: پرورش محصولات گیاهی در آب شور باهدف غلبه بر کمبود منابع آب شیرین، به یک پروژه ضروری مبدل می‌شود. دانشمندان با برگشت ناپلین است و دیریا زودبشر باید پذیرد که ارائه این گزارش و تحقیقات متعاقب آن تلاش کرده اند که آب دریا را به عنوان بستر جدیدی برای پرورش محصولات و تهیه غذای بشر زمینی در آینده معرفی کنند. این دانشمندان پیشنهاد می‌کنند اهلی کردن گیاهان وحشی که در آب‌های شور زندگی می‌کنند می‌تواند بحران کمبود موادغذایی در جهان را تخفیف دهد. تنها یک درصد از منابع آب، زمین‌شیرین هستند و بسیاری از اراضی کشاورزی

بیشتر بدانیم

افشانه های تنفسی برای قلب مضر هستند

پژوهشگران اعلام کردند: استفاده از افشانه‌های تنفسی که برای بیماری‌های خطرناک ریوی تجویز می‌شوند خطر بروز ناراحتی‌های کشنده را افزایش می‌دهند. آزمایشات روی بیش از ۱۵ هزار بیمار نشان داد که داروهای افشانه‌ای تنفسی خطر حمله قلبی، سکنه مغزی و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را تا ۵۸ درصد افزایش می‌دهند. براساس این گزارش، افشانه‌های تنفسی حاوی داروهای آتروونت و اسپریوا هستند که مجاری تنفسی را در بیماران مبتلا به عارضه مزمن ریوی COPD باز می‌کنند. پژوهشگران می‌گویند: برای تعیین میزان دقیق خطر استفاده از این

وسیله پزشکی باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد. در حال حاضر، کاربران این افشانه‌ها در صورت مشاهده هرگونه مشکل و ناراحتی باید با پزشک خود مشورت کنند. آنچه از نتایج مطالعات پژوهشگران برمی آید این است که از هر ۴۰۰ کاربر این افشانه‌ها یک نفر بر اثر ابتلا به مشکلات قلبی جان خود را از دست می‌دهد.

□ **توصیه های پزشکی**

تعداد دفعات شستشو، تاثیری در ریزش مو ندارد

یک متخصص پوست و مو گفت: ریزش مو در افراد، روزانه رخ می‌دهد که میزان آن با توجه به عواملی چون کم پشت یا پر پشت بودن مو افراد متفاوت است؛ به طور میانگین ریزش روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ مو در روز طبیعی است. وی بیان اینکه شستشوی روزانه موها تاثیری در ریزش مو ندارد، افزود: به دلیل اینکه ریزش مو در حمام بیشتر است، افرادی که با فاصله زمانی دیرتری به حمام می‌روند ریزش موی بیشتری نسبت به حالت طبیعی دارند به همین دلیل به نظر می‌رسد که ریزش مو در این افراد بیشتر است؛ در صورت افزایش دفعات، تعداد موهایی که باید ریخته شود در این شستشوهاریخته می‌شود و در دفعات شستشوی بعدی ریزش مو کمتر است. این متخصص تصریح کرد: شستشوی روزانه و یا یک روز در میان موها با شامپوهای روزانه، مانعی ندارد و بهتر است که انجام شود.

□

کدو برای مبتلایان فشار خون مفید است

کدو منبع غنی پتاسیم می‌باشد و برای افراد دچار فشار خون مفید است، اما برای افراد دچار ناراحتی کلیوی مناسب نیست. کدو حلوايي منبع غنی بتاکاروتن است و رنگ نارنجی آن به دلیل وجود همین ترکیب است. بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A و یک آنتی اکسیدان مهم در بدن می‌باشد که بدن را از حمله رادیکال‌های آزاد و اثر تخریبی آنهاحفظ می‌کند. کدو فیبر غذایی نیز دارد. از فیبر موجود در مواد غذایی می‌توان در درمان بسیاری از بیماری‌ها مخصوصاً افزایش وزن (چاقی) (یوست، افزایش چربی خون و دیابت استفاده کرد. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند هر فرد در روز به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد که می‌تواند فیبر مورد نیاز خود را از حبوبات، سبزیجات، انجیر، خرماي خشک، نان های سبوس دار به‌خصوص کدو تامین نماید.

□

راه رفتن، عملکرد مغز را تقویت می‌کند

یک تحقیق جدید، فواید پیاده‌روی را در بهبود بیماران ۵۰ساله به بالایی که دچار سکنه مغزی شده بودند، تشریح کرد. همه می‌دانند که پیاده‌روی تاثیر بسیار زیادی در افزایش ظرفیت تنفسی، ماهیچه‌ها و مفاصل دارد اما تحقیقات اخیر نشان داده‌است راه رفتن می‌تواند عملکرد مغز را هم ارتقا دهد. دکتر گری اسمال پروفیسور روانپزشکی و کهنسالی که در موسسه عصب‌شناسی

و رفتارشناسی انسانی UCLA فعالیت دارد، می‌گوید: راه رفتن یا هر ورزش تکرارشونده دیگری می‌تواند مغز را از طرق مختلفی تغییر دهد. قلب، خون بیشتری به پمپ می‌کند که نه تنها عضلات، بلکه مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مغز شما به خون نیاز دارد، چراکه خون حاوی مواد مغذی و اکسیژن است که برای سلول‌ها مفید می‌باشد و مغز را سالم‌سازی می‌کند. وی می‌افزاید: همچنین انجام یک کار به‌صورت تکرار شونده می‌تواند سیستم عصبی مغز را تحریک کرده، باعث فعالیت بخش‌های مختلف مغز شود. البته همچنان که بدن به مرور زمان در انجام آن فعالیت ماهر می‌شود، ممکن است کیفیتش کاهش یابد اما محرک‌های دیگر می‌توانند موثر باشند.

□

از ماسک های مرطوب برای مقابله با آلودگی هوا استفاده کنید

استفاده از ماسک های مرطوب برای مقابله و کاهش خطرات ناشی از آلودگی هوا مناسب تر است. یک پزشک در این باره اظهار داشت : استفاده از ماسک های مرطوب بهداشتی که فیلتر داشته باشد نه ماسک های کاغذی که امروزه مد شده، بهترین راه مقابله با خطرات آلودگی هوا در سطح شهر است. وی خاطر نشان کرد: آلودگی هوا به ویژه در زمستان که به دلیل راکد بودن هوا بیشتر می‌شود، در مناطق خشکی مثل تهران باعث افزایش بیماری های ریوی ، آسم ، تنگی نفس و مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

□

استفاده از عینک

باعث تغییر حالت و گود افتادن چشم ها نمی‌شود

یک متخصص و جراح چشم گفت: برخلاف تصور مردم، از نظر علمی به هیچ وجه ثابت نشده که استفاده از عینک موجب تغییر در حالت چشم یا تغییر در رنگ پوست اطراف چشم و گود افتادن آن‌ها شود، وی در خصوص تاثیر عینک در انحراف چشم تصریح کرد: در بعضی مواقع عینک غیر از واضح کردن تصویر بر روی شبکیه، بعضی از انواع انحراف چشم را هم درمان می‌کند. این متخصص در ادامه افزود: البته استفاده نادرست و نابجا از عینک می‌تواند باعث انحراف چشم شود ولی این اتفاق در موارد بسیار نادر است. وی در خصوص علت تجویز عینک گفت: در اکثریت موارد هنگامی که اختلال در دید وجود داشته باشد و علت این اختلال اشکال در سطوح منکسر کننده (برگشت دهنده نور) و یا شکست دهنده نور باشد عینک تجویز می‌شود. این عضو هیت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، عینک را وسیله‌ای فقط برای بهتر دیدن دانست و اظهار داشت: استفاده از عینک باعث تغییر در شماره چشم نمی‌شود بلکه تنها برای بهتر دیدن به کار برده می‌شود و تغییری در ساختار چشم ایجاد نمی‌کند.

منابع: ایسنا ، مهر، شبکه خبر، سلامت نیوز