



استاندار قم:

دریاچه نمک قم بحران ملی است

استاندار قم از مشکلات دریاچه نمک به عنوان یک بحران ملی نام برد و گفت: باید برای جلوگیری از نامطلوب تر شدن شرایط این دریاچه برنامه مشخصی در دستور کار قرار گیرد. سید مهدی صادقی ظهر دیروز در مراسم نخستین جشن برداشت پسته باغ شمس آباد با تأکید بر اینکه دولت از فعالیت‌های بخش کشاورزی به صورت ویژه حمایت می‌کند، اظهار کرد: تقویت این بخش علاوه بر حمایت مسؤولان نیازمند افزایش بهره‌ر داری از ظرفیت‌ها توسط کشاورزان است...

رئیس جهاد کشاورزی استان خبر داد

تولید ۳۵۰۰ تن پسته در استان قم

رئیس کل دادگستری استان قم تأکید کرد

بر خورد شد دید با استفاده کنندگان غیر مجاز از شبکه آب

رئیس کل دادگستری استان قم از برخورد شدید با استفاده‌کنندگان غیر مجاز از شبکه آب در قم خبر داد. دادگستری استان قم در این دیدار ضمن تأکید بر شناسایی و معرفی اشعاعات غیر مجاز به دستگاه قضایی گفت: باید با این اقدامات خلاف قوانین که به جامعه لطمه می‌زند ...

معاون تربیت و سلامت آموزش و پرورش استان عنوان کرد

کمبود شدید مربی بهداشت در مدارس قم

مهمترین عامل مرگ ایرانیان چیست؟

تهیه ۱۲۰ طرح کلیدی به عنوان اولویت های اقتصاد مقاومتی

معاون اول رئیس جمهوری اعلام کرد

معاون اول رئیس جمهوری گفت: بیش از ۱۲۰ طرح مهم و کلیدی به عنوان اولویت های اقتصادی مقاومتی سال ۹۵ تهیه شده است که بر همین اساس دستگاه ها برنامه های مهمی در دستور کار خود دارند. اسحاق جهانگیری روز یکشنبه در بیست‌وهشتمین گردهمایی فرماندهان پشتیبانی و مهندسی جنگ جهاد که در مرکز همایش های صدا و سیما برگزار شد، افزود: یکی از مهم ترین اهداف طرح های ۱۲۰ گانه به حرکت واداشتن تولید در بخش های کشاورزی و صنعتی کشور و توسعه صادرات است. وی همچنین اظهار داشت: امروز همه برای توسعه و رشد تولید در کشور به صحنه آمده اند و شاخص ها نشان دهنده رشد و حرکت در زمینه تولید است. معاون اول رئیس جمهوری با بیان این که بیشتر طرح های اقتصاد

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار فرماندهان سپاه پاسداران تأکید کردند:

بی‌اعتمادی مطلق به امریکا، نتیجه عقلانیت ناشی از فکر و تجربه



مرتضی الویری:

احمدی‌نژاد بیاید آیندگان ما را نمی‌بخشند

شهردار اصلاح‌طلب پیشین تهران از همان چهره‌هایی است که در بزنگاه‌های خاص پیشنهادهای خاص رو می‌کند. معمولاً در هر انتخاباتی می‌توان پیشنهادی چند بندی از الویری برای چگونگی دستیابی به وحدت دید. در آستانه انتخابات ریاست جمهوری و شوراها ی شهر و آغاز فعالیت چراغ خاموش گروه‌های سیاسی، شهردار پیشین تهران از وضعیت اصلاح‌طلبان می‌گوید و روحانی و دولت او.

الویری از آن دست چهره‌هایی است که به حمایت تمام‌قد از روحانی اعتقاد دارد و شانس رای آوری روحانی و پشتوانه رای بالای او در جامعه اصولگرایی را از دلایل خود ذکر می‌کند و می‌گوید حضور روحانی می‌تواند تندروهای اصولگرا را در موضع انزو ا قرار دهد.

بخش دیگر گفت‌وگوی او با ایلنا مربوط پرونده تخلفات شهرداری و واگذاری‌های املاک به افراد خاص بود که الویری با توجه به سابقه حضورش در راس شهرداری تهران، این موضوع را تحلیل می‌کند و می‌گوید تصور می‌کنم تحقیق و تفحصی که در شورای شهر و مجلس درباره شهرداری در حال اجراست، ابعاد موضوع را بیشتر مشخص خواهد کرد...

سخنگوی قوه قضاییه:

واقعۀ کهریزک خلاف قانون و جرم بود

سخنگوی قوه قضاییه درباره عذرخواهی سعید مرتضوی در خصوص وقایع کهریزک گفت: ما ملزم به نیت او از نوشتن این نامه نیستیم و منتظر هستیم بدائیم دادگاه در مورد پرونده او چه نظری می‌دهد.

حجت الاسلام و المسلمین غلامحسین محسنی اژه ای روز یکشنبه در یکصد و دومین نشست خبری خود در پاسخ به سوال خبرنگاری در مورد نامه اخیر سعید مرتضوی که درباره وقایع کهریزک عذرخواهی کرده است، گفت: در سال ۸۸ کسانی بر خلاف قانون و ضوابط مردم را تحریک کردند و سبب کشته شدن مردم و خسارت به اموال عمومی شدند که این امر باعث شد همه حکومت با قدرت وارد شود و بخشی از مجرمین را به معازرات برساند و نباید در این مسئله عده ای بدنبال تطهیر مجرمین این فتنه باشند...

قطعه قلبی

استقبال از خطر

تأمین قطعات | تضمین خدمات

www.isaco.ir

به نسل جدید تکنولوژی بپیوندید:

#*100*

شوو

نوترینو

تأمین قطعات | تضمین خدمات

www.isaco.ir

دوشنبه-بیست‌ونهم شهریورماه ۱۳۹۵ – سال نوزدهم- شمار ۴۱۰۳۰ه‍

بیشتر بدانیم

محققان هشدار دادند؛

افزایش ریسک بارداری بعد از ۳۵ سالگی

به گفته محققان، بهترین سن بارداری تا اواسط ۳۰ سالگی است و ریسک بارداری زنان بعد از سن ۳۵ سال افزایش می یابد.

به گزارش مهر، محققان مرکز پزشکی هال در کالیفرنیا عنوان می کنند بارداری در سنین بالای ما می تواند برای سلامت مادر و همچنین آینده نوزاد خطرناک باشد.

به گفته این محققان، سن ۳۵ سالگی به عنوان آخرین فرصت برای بارداری پذیرفته شده است، هر چند این مورد برای افراد مختلف، متفاوت است.

از آنجائیکه تغییرات بیولوژیکی بسیاری در سن ۳۵ سالگی زنان اتفاق می افتد، ازاینرو ریسک بارداری بیشتر می شود. خطر فشار خون بالا در طول بارداری در زنان بالای ۳۵ سال در حدود دو برابر سایر زنان است و معمولا ابتلا به دیابت بارداری در این سنین دو تا سه برابر شایع تر است.

بعلاوه احتمال زایمان سزارین در زنان بین ۳۵ تا ۳۹ سال دو برابر بیشتر از زنان در دهه ۲۰ سالگی است.

علاوه بر این فاکتورها، ۳۵ سالگی زمان خطرناکی برای بارداری است چراکه برای سلامت نوزاد هم خطراتی به همراه دارد. احتمال دوقلو و سه قلوزایی در اواخر سنین ۳۰ و اوایل ۴۰ سال به شکل قابل توجهی افزایش می یابد.

به گفته محققان، این احتمال به این دلیل است که تحریک هورمونی تخمدان ها با افزایش سن به طور نسبی تغییر می کند و این احتمال افزایش می یابد که آنها بیش از یک تخم آزاد کنند.

همچنین با افزایش سن، خطر سقط جنین یا تولد نوزاد مبتلا به سندروم داون یا ناهنجاری کروموزومی افزایش می یابد.

با این حال محققان عنوان می کنند تمامی این موارد در افراد مبنای متفاوتی دارند و نباید سن مانع از تشکیل خانواده شود. اما بهتر است قبل از تصمیم به بارداری حتما فرد با پزشک مشورت کند.

تحقیقات نشان می دهده

تسکین میگرن وفشار خون به شیوه صوت درمانی

طبق مطالعات جدید، درمان جدید مبتنی بر صوت می تواند منجر به کاهش فشار خون و تسکین علامم میگرن شود.

به گزارش مهر، در نوع جدید درمان، از امواج صوتی برای ایجاد تعادل در فعالیت مغز افراد به منظور کاهش فشارخون و کاهش علامم میگرن استفاده می شود.

در این نوع درمان، فعالیت مغز از طریق سنسورهای متصل به قرق سر خوانده می شود. سپس این فعالیت به مجموعه اصوات شنیداری تبدیل می شود. این اصوات از طریق هدفون به صورت میلی ثانیه به مغز بازگردانده می شوند.

سنسورها با اندازه گیری فعالیت الکتریکی مغز یا امواج مغزی تشخیص می دهند که آیا بین فعالیت ظریفین راست و چپ مغز تعادل وجود دارد.

دکتر چارلز تگلر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مغز به آهنگ پخش شده گوش می دهد. و به آن همچون آینهه اکوستیک می نگرد» در یک مطالعه مشخص شد در ۱۰ مرد و زن کاهش قابل توجه فشار خون بعد از حدود ۱۰ روز و شرکت در ۱۸ جلسه حاصل شد.

این بیماران شاهد میانگین کاهش فشارخون سیستولیک (عدد بالا) از ۱۵۲ به ۱۳۶ بودند. فشار خون دیاستولیک (عدد پایین) از ۹۷ به ۸۱ کاهش یافت. فشار خون عادی mm Hg ۸۰/۱۲۰ یا کمتر است.

در مطالعه ای دیگر، محققان وضعیت ۵۲ بیمار مبتلا به میگرن را که در حدود ۱۶ جلسه و به طور میانگین به مدت ۹ روز شرکت کرده بودند را بررسی کردند.

دو هفته بعد از درمان، بیماران در مورد بهبود یبوابی، خلق و خو و سردردشان گزارش دادند.

به گفته محققان به نظر می رسد صوت درمانی با ایجاد شکلی از بازخورد زیستی به هم تراز سازی و متعادل کردن سیستم عصبی خودکار کمک می کند.

سیستم عصبی خودکار به شکل ناخودگاه بر عملکرد اندام داخلی کنترل دارد و عملکرد بدن نظیر ضربان قلب، گوارش و تنفس را تنظیم می کنند.

به گفته تگلر، این درمان HIRREM (بازتاب الکتروانسفالیک مبتنی بررزونانس رابطه ای با وضوح بالا) نامیده می شود و در مجموعه مطالعاتی بر روی حدود ۴۰۰ نفر آزمایش شده است.

علم- فناوری



محققان با استفاده از نانوسیم‌های حاوی نانوذرات، موفق به ساخت کاغذ ضدحرفتی شدند که دارای خواص آنتی باکتریال است. این کاغذ برای حفظ اسامه مهم بسیار مناسب‌است.

بخاری با راندمان بالا تولید شد

محققان کشور در پژوهشگاه نیرو موفق به طراحی و ساخت نخستین نمونه بخاری زیست توده سوز شدند.

مهدی رضایی، مجری پروژه «طراحی و ساخت بخاری زیست توده سوز» بیان کرد: تأمین انرژی از زائدات چوبی و کشاورزی یکی از اهداف این پروژه است.

وی افزود: با توجه به اینکه در کشور ما در مناطق مختلف این زائدات بدون استفاده خاصی هدر می‌روند، نیاز بود که طی پروسه‌ای از آنها بهره ببریم.

این محقق با بیان اینکه این بخاری کاملاً خودکار است، گفت: در محفظه سوخت آن فلزهایی قرار گرفته و از طریق ماریج تغذیه نیز عمل تغذیه به بخاری انجام می گیرد.

همچنین فلزهایی در بخاری تعبیه شده که راندمان را افزایش می دهد به طوری که می توان

با مقدار سوخت کمتری انرژی بیشتری را به دست آورد.

وی گفت: در این پروژه هدف این است با استفاده از این زائدات، سوختی به نام «بیات»

را تولید کنیم که نسبت به چوب معمولی دانیسته انرژی بالاتری دارد؛ همچنین از مزایای دیگر این سوخت این است که زمان کاربرد آن در بخاری زیست توده سوز راندمان حرارتی

بالایی را ایجاد می کند.

این محقق با بیان اینکه این بخاری کاملاً خودکار است، گفت: در محفظه سوخت آن فلزهایی قرار گرفته و از طریق ماریج تغذیه نیز عمل تغذیه به بخاری انجام می گیرد. همچنین فلزهایی در بخاری تعبیه شده که راندمان را افزایش می دهد به طوری که می توان با مقدار سوخت کمتری انرژی بیشتری را به دست آورد. وی طرح درباره مزیت این بخاری نسبت به بخاری معمولی ابراز کرد: راندمان حرارتی بالا و تولید آلودگی کمتر از مزایای این بخاری است که طراحی و ساخت آن نیز نخستین بار در کشور انجام شده است.



محققان موفق به طراحی و تولید یک کفش کتانی جدید از دی اکسید کربن بازیافتی شدند. شرکت انرژی NRG موفق به تولید یک کفش کتانی شده که مواد اولیه آن از زباله‌های گازی یا پساب‌هایی است که از نیروگاه‌ها منتشر می‌شود.برای تولید این کتانی که Shoe Without A Footprint نام دارد، پساب‌ها گرفته شده و سرد می‌شود و CO۲ موجود در آن جدا می‌شود.سپس این ماده به ماده اولیه شیمیایی مورد استفاده برای ایجاد پلیمر (یا

کاغذ ضد حریق تولید شد

مناسب‌است. پژوهشگران چینی موفق به ساخت کاغذ ضدحریق شدند که در آن از نانوسیم استفاده شده‌است. این کاغذ نسبت به باکتری‌ها مقاوم بوده و می‌تواند مانع از گسترش عفونت‌شود.

محققان موسسه‌سرامیک‌شانگهای روشی یک‌حرحل‌ای با استفاده از حلال و گرم‌برای این کار ارائه کردند. آنها از نانوسیم‌های هیبروکسیدبا پاتایت برای ساخت این کاغذ استفاده کردند. روی این نانوسیم‌ها ز نانوذرات نقره استفاده شده‌است که دارای خواص آنتی باکتریال است.

نانوسیم‌های مورد استفاده در این پروژه با روش حلال گرمایی (Solvothermal) تولید شده‌اند و از یک فرایند مبتنی بر الکل برای استخراج استفاده شده تا نانوسیم‌ها از محلول فسفات جداسازی شود. از اولیات کلیسم به عنوان منبع کلیسم و تأمین کننده ماده اولیه استفاده‌شده‌است. برای تأمین فسفر نیز از نمک‌های فسفات سدیم استفاده



هر درباره کاربرد این بخاری عنوان کرد: در بسیاری مناطق به منظور گرمایش از هیزم وی استفاده می‌شود و حتی مناطقی به دلیل اینکه دسترسی به شبکه گاز ندارند از بیست استفاده می کنند. بنابراین در این مناطق که منابع مناسب چوبی و زائدات کشاورزی در دسترس است می توان از این بخاری بهره برد. البته این نوع بخاری در همه نقاط کاربرد دارد اما در اختیار داشتن سوخت مناسب اهمیت دارد.

احیای بینایی ناینیان با سلول های بنیادی

محققان توانستند با استفاده از سلول های بنیادی، بینایی چندین نابینا را احیا کنند.

استفاده از سلول های بنیادی چشم سالم افراد منجر به درمان کامل ۸۲ مورد از ۱۰۷ چشم آسیب دیده می شود به

طوری‌که بینایی را به طور نسبی باز می گرداند.
پس از آنکه چشم آسیب دیده می شود به جایگزین کرد. از آن جایی که این سلول های بنیادی از بدن خود این افراد گرفته شده است نیاز به استفاده از داروهای ضد رد پیوند ندارند. این محققان ایتالیایی برای باروند که پیوند سلول های بنیادی بینایی اش را نزدیک به حد طبیعی که سالانه به دلایلی مانند سوختگی های شیمیایی بینایی در این مطالعه محققان شمار اندکی از سلول های بنیادی شان را از دست می دهند، باز گرداند.

ساخت کتانی از گازهای گلخانه‌ای

محققان موفق به طراحی و تولید یک کفش کتانی جدید از دی اکسید کربن بازیافتی شدند. شرکت انرژی NRG موفق به تولید یک کفش کتانی شده که مواد اولیه آن از زباله‌های گازی یا پساب‌هایی است که از نیروگاه‌ها منتشر می‌شود.برای تولید این کتانی که Shoe Without A Footprint نام دارد، پساب‌ها گرفته شده و سرد می‌شود و CO۲ موجود در آن جدا می‌شود.سپس این ماده به ماده اولیه شیمیایی مورد استفاده برای ایجاد پلیمر (یا



منیزیم ۲۳۰ میلی گرم فسفر ۴۰۹ میلی گرم پتاسیم ۱،۲۶۷ میلی گرم سدیم ۲۵ میلی گرم زینک ۴،۷۰ میلی گرم چه می کند گشنیز؟

گشنیز برای مقابله با اثرات فلزات سنگین
گشنیز در درمان افرادی که به فلزات سنگین به ویژه به واسطه آب آلوده کارخانجات آلوده شده آلوده است. عناصر شیمیایی موجود در گیاه این قابلیت را دارند که ذرات فلزی را فیکس کرده و دفع آن ها را تسهیل یخشند.
گشنیز؟ اکسیکتونرانت طبیعی
اگر گشنیز را به صورت چای یا دم کردنی میل کنید یک اکسیکتونرانت (خلط آور) طبیعی است که از احتباس مایعات در دستگاه تنفسی پیشگیری می کند.
گشنیز برای خاتم های شیره
چای گشنیز همچنین برای خاتم های شیره مناسب است چون باعث تحریک ترشح شیر در غدد پستانی شده و خواص آن جذب بدن نوزاد نیز می شود.

گشنیز ضدسرطان
نتایج بررسی های آزمایشگاهی نشان می دهد که اثرات آنتی اکسیدانی گشنیز باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان می شود. به عقیده متخصصان به نظر می رسد که این سبزی معطر از بروز تخریب DNA که عامل ابتلا به سرطان است پیشگیری می کند.

گشنیز برای پیشگیری از بیماری آلزایمر
بررسی های که روی موش های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می دهد که تنفس روغن گشنیز باعث کاهش افسردگی و اضطراب می شود که با ابتلا به بیماری آلزایمر در ارتباط است.
گشنیز برای کاهش میزان قند خون
گشنیز برای دیابتی هایی که در کنترل قند خونشان مشکل دارند مفید است. گشنیز تا حدودی همانند دارچین باعث کاهش قند خون بعد از مصرف غذا می شود.

فواید دیگر گشنیز
*گشنیز خاصیت خنک کنندگی دارد و برای مقابله با بوی بدن دهان مفید است.
* گشنیز به داشتن خوبی راحت کمک می کند. می تواند قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان چای گشنیز روده ها و دفع راحت می شود
ویتامین A ۰/۱۲۳ میلی گرم
ویتامین B ۰/۲۲۹ میلی گرم
ویتامین B ۲۹۰ میلی گرم
ویتامین B ۲/۱۳۰ میلی گرم
ویتامین B ۲۱ میلی گرم
کلسیم ۷۰۹ میلی گرم
آهن ۱۶،۲۲ میلی گرم

فواید شگفت انگیز

گشنیز

بنوشید تا خواب راحتی داشته و کسب انرژی کنید.
* گشنیز باعث تسکین دردهای قاعدگی می شود در نتیجه برای خاتم های بسیار مفید است.
* گشنیز خواص آرام بخشی دارد در نتیجه در ترکیب داروهای ضداسهالسم استفاده شده و باعث بهبود عملکرد روده ها و دفع راحت می شود.

* ترکیبات موجود در این سبزی معطر خواص آنتی بیوتیکی و آنتی باکتریالی دارد. در نتیجه در ترکیب داروهای مربوط به درمان زخم و جای جراحیات استفاده می شود.
* گشنیز باعث بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی می شود. در نتیجه راندمان ذهنی را بالا می برد.
چه کسانی باید در مصرف گشنیز احتیاط کنند؟

افرادی که سندرم آلرژی دهانی دارند
گشنیز باعث بروز سندرم آلرژی دهانی می شود. این سندرم یک واکنش آلرژیک نسبت به برخی پروتئین های موجود در میوه ها، سبزیجات و گردو یا آجیل ها محسوب می شود. افرادی دچار این سندرم هستند که از آلرژی آلپینده های محیطی رنج می برند.

افرادی که دچار این سندرم هستند بعد از مصرف گشنیز خام دچار واکنش های آلرژیک مانند احساس خارش یا سوزش در دهان، لب ها و گلو می شوند. البته این علامم معمولاً بعد از چند دقیقه از بین می رود. اگر این مسائل یا علام دیگری همراه نباشد معمولاً جدی نبوده و نیازی به پرهیز از مصرف این سبزی پرخاصیت نیست.

افرادی که داروهای ضدانعقاد مصرف می کنند

برگ های گشنیز (خشک یا تازه) حاوی میزان زیادی ویتامین K هستند. این ویتامین برای انعقاد خون لازم است. افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مانند کومارین یا وارفارین مصرف می کنند باید نسبت به ویتامین K موجود در رژیم غذایی شان دقت داشته باشند و میزان آن را ثابت نگه دارند.

سبزیجات معطری مانند گشنیز حاوی ویتامین K است و بنابراین باید به صورت صرفاً چاشنی مورد استفاده قرار گیرد. در واقع این افراد نباید میزان زیادی گشنیز به صورت سبزی خوردن مصرف کنند. توصیه می کنیم افرادی که تحت درمان با داروهای ضدانعقاد هستند با یک متخصص تغذیه یا پزشک خود در خصوص منابع غذایی ویتامین K معصیه کرده و نسبت به تثبیت میزان آن در برنامه غذایی شان دقت کنند.

بروژکتور لیزری با قابلیت نمایش ویدئوهای فوق دقیق



بروژکتور ۸ هزار دلاری با پشتیبانی از نمایش ویدئوهای فوق دقیق به بازار آمد. شرکت اپسون از عرضه بروژکتور لیزری تازه خود موسوم به LS۱۰۵۰۰ خبر داده که مانند نسخه قبلی این محصول یعنی LS۱۰۰۰۰ هشت هزار دلار قیمت دارد، اما قادر به بخش ویدئوهای فوق دقیق است. LS۱۰۵۰۰ از فناوری High Dynamic Range (HDR) پشتیبانی می کند و می تواند محتوای دی وی دی های Blu-ray و دیگر سروس های ۴K را با همان کیفیت اولیه برای مخاطبان بخش کند. خروجی نور این بروژکتور برابر با ۱۵۰۰ لومن است. لومن واحد اندازه گیری میزان نور بوده و مقدار نوری است که از یک چشمه نقطه‌ای به شدت یک کدلا(شمع) داخل مخروطی به زاویه راس یک استرادیان (واحد زاویه فضایی در سیستم استاندارد بین المللی واحدها) پخش می‌شود. عمر مفید لامپ برق این بروژکتور برابر با ۳۰ هزار ساعت اعلام شده و در آن از یک تراشه پشتیبان پخش تصاویر ویدئویی با دقت ۱۰۸۰p استفاده شده است. ساز جمله محدود شرکت های رقیب اپسون در این زمینه می توان به سونی اشاره کرد. که از تراشه های ۸ مگابیکسلی اختصاصی خود در بروژکتورهایش استفاده می کند. اما تصاویر بروژکتورهای سونی هم با کیفیت Ultra HD پخش می شود. البته قیمت بروژکتور این شرکت ۱۵ هزار دلار است. LS۱۰۵۰۰ اپسون پاییز امسال روانه بازار می شود.

تصویربرداری سه بعدی از مغز مگس‌ها

محققان ژاپنی برای اولین بار در جهان موفق به تصویربرداری سه بعدی از مغز مگس شدند

محققان دانشگاه توکیو ژاپن برای نخستین بار در جهان توانستند از سلول های عصبی مغز مگس ها یک تصویربرداری سه بعدی انجام دهند.

به منظور انجام این فرآیند بسیار پیچیده، ابتدا مغز مگس از سر او خارج می شود و سپس در یک محلول نقره ای رنگ قرار می گیرد و بعد با قرار دادن آن در معرض اشعه ایکس و نحوه پراکندگی این اشعه در جهات مختلف می توان یک نقشه سه بعدی از فعالیت سلول های مغزی مگس ها تهیه کرد.

در این شیوه، استفاده از رنگ نقره ای موجب جذب بالای اشعه ایکس می شود که در نهایت می توان مسیرهای عصبی را به خوبی نمایان کرد. نام این تکنیک «پرنونگاری مقطعی اشعه ایکس» است.

محققان ژاپنی تصاویر بدست آمده با این تکنیک را با یک مدل رایانه ای تلفیق کرده اند تا موقعیت اتم در مغز مگس ها برآورد شود.

در نهایت تصویری با وضوح ۶۰۰ نانومتر بدست آمد که نشان دهنده ۱۰۰ هزار نورون در مغز مگس است.

به گفته محققان ژاپنی تهیه این نقشه سه بعدی در حدود ۱۷۰۰ ساعت زمان برده است. البته تهیه نقشه سه بعدی از مغز مگس ها با وضوح بالاتر، مستلزم صرف زمان بسیار بیشتری است.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

خوراکی مفید برای دفع سنگ کلیه

دو سنگ کلیه کوچک دارم که دکتر گفتند باید نوشیدنی زیاد بخورم تا دفع شوند، می خواستم راهنماییم کنید که چه نوشیدنی هایی خوبه برای دفع سنگ کلیه؟

مصرف سبزیجات، کلسیم،نوشیدن آب فراوان،محدود کردن مصرف پروتئین های حیوانی و تحرک و فعالیت بدنی در دفع طبیعی سنگ های کلیوی مؤثر است.

- در ادامه مواد غذایی و نوشیدنی های مفید را برایتان ذکر می کنم:

- جعفری، کرفس و گل گاوزبان برای دفع سنگ های کلیه مفیدند.

- نوشیدن آب فراوان حتی بدون احساس تشنگی و پیاده روی مرتب روزانه به دفع سنگ کمک می کند.

مصرف سبزیجات، کلسیم،نوشیدن آب فراوان،محدود کردن مصرف پروتئین های حیوانی و تحرک و فعالیت بدنی در دفع طبیعی سنگ های کلیوی مؤثر است.

- مصرف گیاهان مَدر مانند دم کرده دم گریاس، کاکل ذرت، گزنه، بومادران، نعناع، گل همیشه بهار، کدو حلوائی، مرزه، مارچوبه و به طور کلی سبزی خوردن در دفع سنگ های کلیوی بسیار مؤثر است.

- به منظور دفع سنگ کلیه می توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

- مصرف یک لیوان آب جوشیده در هر ساعت سبب رقیق شدن املاح در ادرار و دفع سریع تر و راحت تر سنگ در مبتلایان به این بیماری می شود.

- روغن بادام دفع سنگ های ادراری را تسهیل می کند برای این کار باید سه قاشق سوپ خوری از مخلوط بادام شیرین و روغن گردو را بعد از هر وعده غذایی همراه با جوشانده ای که از جوشاندن ۲۰ گرم شیرین بیان و یک مشت کاه جو در یک ظرف آب تهیه شده،مصرف کرد.

- مصرف مالمالشیر نیز باعث رفع خستگی اعصاب می شود و به دفع سنگ های کلیه کمک می کند.

- استفاده از ترب و تربچه خصوصاً ترب سیاه، به صورت رنده شده و یا آب ترب که ناشتا نوشیده شود، نیز از دیگر خوراکی های مفید برای مبتلایان به سنگ کلیه است.

۹ ماده غذایی چربی سوز سرشار از کلسیم

تحقیقات نشان می دهد افرادی که کلسیم کافی دریافت نمی کنند، درصد بالاتری از چربی ها را در بدن ذخیره خواهند کرد.

کلسیم نقش عمده ای در سوزاندن چربی های بدن دارد و به گفته کارشناسان کسانی که این ماده معدنی را به میزان کافی در بدنشان ندارند، کنترلی هم روی اشتهایشان نخواهند داشت. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم می تواند منجر به کاهش فشار خون، کسترول و تنظیم قند خون شود. در اینجا بهترین گزینه های چربی سوز سرشار از کلسیم معرفی شده اند.

دانه کنجد: ۳۰ گرم از دانه کنجد معادل ۱۶۰ کالری است که ۲۷۷ میلی گرم کلسیم به بدن می رساند. این میزان، ۲۸ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

اردند: ۴ قاشق غلاتخوری از دانه معادل ۱۶۰ کالری و ۱۱۲ میلی گرم کلسیم دارد که ۱۲ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

پنیر خلمه ای: ۳ گرم از پنیر خلمه ای بدون چربی معاد ۲۹ کالری دارد. این میزان ۹۸ میلی گرم کلسیم دارد و ۱۰ درصد نیاز به کلسیم را در روز برطرف می کند.

کلم پیچ: یک فنجان از این سبزی، ۳۶ کالری دارد و همراه ۹۲ میلی گرم کلسیم، این میزان از کلسیم، ۹ درصد از نیاز بدن به کلسیم را رفع می کند.

بادام: ۳ گرم بادام معادل ۲۲ کالری است که ۱۷۰ میلی گرم کلسیم دارد و ۸ درصد نیاز به کلسیم را تأمین می کند.

کلم بروکلی: یک فنجان از آن ۵۵ کالری و ۶۲ میلی گرم دارد و تأمین کننده ۶ درصد از نیاز به کلسیم است.

اسفناج: ۳ فنجان از این سبزی ۱۴ کالری دارد و ۶ میلی گرم کلسیم که ۶ درصد از نیاز به کلسیم را رفع می کند.

شاهی: شاهی در هر یک فنجان، ۴ کالری و ۴۰ میلی گرم کلسیم دارد و ۴ درصد از میزان

نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

پنیر رومانی: ۳ گرم از آن، معادل ۱۰۸ کالری و ۲۹۸ میلی گرم کلسیم است که ۳۰ درصد از میزان نیاز به کلسیم را در روز تأمین می کند.

یک متخصص طب سنتی :

درفصل پاییز چه دمنوش هایی مصرف کنیم؟

یک متخصص طب سنتی گفت: با مصرف دمنوش های گیاهی در فصل سرد و خشک پاییز از ابتلا به انواع بیماری ها جلوگیری کنید.

حیدر عظمایی درباره بیماری های فصل پاییز عنوان کرد: هوای سرد و خشک این فصل باعث سرد درد در ناحیه مفصل، کمر و بیماری های پوستی همچون قرمزی، تورم و ترک خوردگی می شود.این متخصص طب سنتی به خشکی پوست در این فصل اشاره کرد و افزود: فصل پاییز هوای سرد و خشکی دارد که این امر منجر به خشکی پوست افراد می شود و استفاده از روغن گیاهیبنفشه و بادام از بروز این عارضه جلوگیری می کند.عظمایی درباره دمنوش های مخصوص فصل پاییز ابراز داشت: استفاده از دمنوش های گیاهی همچون میخک، جعفری، دارچین، بابونه، نعناع، پونه، گل محمدی، زعفران و چای سبز جهت گرم نگه داشتن بدن و جلوگیری از بروز و یا درمان سنتی بیماری ها مفید است.وی با بیان اینکه زنجبیل نیز از دیگر دمنوش های مفید در این فصل است اذعان داشت: دمنوش زنجبیل به دلیل اینکه حاوی میزان زیادی مواد معدنی است باعث تقویت سیستم بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس های فصل پاییز می شود.این متخصص طب سنتی درباره خاصیت گیاه آویشن اذعان داشت: دمنوش گیاهی آویشن به دلیل اینکه خاصیت ضد عفونی و ضد باکتری دارد از بروز بیماری هایی همچون سرماخوردگی و آرتروز که باعث آسیب به بدن افراد می شود جلوگیری می کند. عظمایی در پایان با اشاره به مصرف غذاهای غلیظ، اظهار داشت: در فصل پاییز مصرف زیاد غذاهای غلیظ و قوی و پر خوری باعث ایجاد بیماری های گوارشی در افراد می شود.

یک متخصص غدد :

در روز بیش از ۴۵ دقیقه چرت نزنید

یک متخصص غدد گفت: چرت بیش از یک ساعت در روز ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می دهد.

عباس دهنقانی متخصص غددگفت: چرت ۴۵ دقیقه ای در روز برای رفع خستگی های فکری و روحی و رسیدن به آرامش افراد نیاز است اما کمتر از ۴۰ دقیقه باعث کاهش قند خون در افراد می شود.

دهقانی با اشاره به اختلال خواب بیان کرد: اختلال خواب باعث بروز بیماری های همچون قلبی، مغزی، عصبی، روحی و روانی، فشار خون و دیابت در افراد می شود که فعالیت های مغز را کاهش می دهد.وی افزود: چرت بیش از ۴۵ دقیقه در روز با افزایش قند خون، سستی و کسلی، نقص در سیستم ایمنی بدن و در نهایت بروز بیماری دیابت را به همراه دارد.این متخصص غدد درباره بروز بیماری دیابت اظهار داشت: برای جذب انرژی مورد نیاز از مواد غذایی باید بدن انسولین کافی و مؤثر را دریافت کند درغیر اینصورت فرد دچار بیماری دیابت می شود.دهقانی در ادامه اذعان داشت: گلوکز قندبست که در زمان خوردن غذا آزاد و به انرژی مورد استفاده عضلات تبدیل می شود، در بیماری دیابت بدن قابلیت خود را برای استفاده آن از دست می دهد.وی درباره عوامل این بیماری عنوان کرد: عواملی همچون وراثت، ژنتیک و مصرف نادرست مواد غذایی و استفاده بیش از حد از نمک و شکر در بروز بیماری دیابت مؤثر است.این متخصص غدد درباره علام ایجاد بیماری دیابت اذعان داشت: بیماری دیابت به صورت ناگهانی آغاز می شود و ممکن است بدون اطلاع چندین سال به این بیماری مبتلا بوده و با ایجاد علائمی همچون گرسنگی شدید و قلم، افزایش عطش و تکر ادرار، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید و احساس کسلی جهت جلوگیری از بروز این بیماری به پزشک مراجعه کنید.

ارتباط بین چرت طولانی

و ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲

به گفته محققان ژاپنی خواب نیمروزی طولانی می تواند موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

محققان دریافته اند در مقایسه با چرت نیمروزی کوتاه مدت یا نخوابیدن در ظهر، ریسک بیماری قند خون در افرادی که چرت ظهرشان یک ساعت یا بیشتر است، ۴۵ درصد بالاتر است. اما به گفته محققان، در خواب نیمروزی کمتر از یک ساعت، این ریسک نیز از بین می رود.

در این مطالعه، تیم تحقیق به سرپرستی دکتر یامادا توانمیداز دانشگاه توکیو، داده های مربوط به بیش از ۳۰۰ هزار نفر را در که در ۲۱ مطالعه قبلی منتشر شده شرکت داشتند بررسی کردند.

در این نوع مطالعه، محققان سعی کردند الگوهای متداول بدست آمده از سایر تحقیقات را بررسی کرده و به نتیجه گیری برسند.

تیم تحقیق دریافت خواب نیمروزی یک ساعت یا بیشتر با احتمال افزایش ریسک بیماری دیابت نوع ۲ مرتبط است، اگرچه مطالعات بیشتری برای اثبات این موضوع نیاز است. به گفته محققان، چرت نیمروزی موجب افزایش قند خون می شود و اگر فرد عادت به خواب نیمروزی طولانی داشته و از قبل در معرض ابتلا به دیابت هم باشد، این میزان افزایش در قند خون می تواند آغازگر بروز ناهنجاری ها باشد.

