سال دهم
شماره ۱۲۰۶
سه شنبه
۳۰ فروردین ماه ۱۳۹۰
۱۵ جمادی الاول ۱۴۳۲
۱۹ آوریل ۲۰۱۱

کشف ژن‌هایی که عامل سلامتی و طول عمر هستند

محققان موفق شدند ژن‌هایی را کشف کنند که عامل سلامتی و طول عمر در بدن انسان هستند.
به گزارش ایسنا، دکتر « گوآنگجو ژای» یکی از پژوهشگران دانشکده «کینگ» در لندن در این باره گفت: می‌توان با دستکاری زنجیره DNA سرعت رشد و پیر شدن را کاهش داد و معضلات ناشی از کهولت سن را هم پیشگیری کرد.
این پژوهشگر در ادامه به روزنامه دیلی‌میل، یادآور شد: این ژن‌ها سطوح مربوط به DHEAS که یکی از مهمترین فاکتورهای اساسی و کلیدی در بدن انسان هستند را تحت کنترل خود قرار می‌دهند. این سطوح در پیک زمانی اواخر ۲۰ سالگی بسیار زیاد بوده و در سنین کهنسالی یا میانسالی به یکباره کاهش می‌یابند. به همین دلیل است که بدن شروع به پیرشدن و زوال می‌کند به طوری که در سن ۸۵ سالگی میزان این ژن در بدن تنها پنج درصد است .
این عامل باعث می‌شود تا فرد دچار بیماری و ضعف جسمانی شود. به گزارش ایسنا، بر اساس تحقیقات صورت گرفته پژوهشگران انگلیسی کاهش این ژن در بدن باعث بروز بیماری‌هایی چون دیابت نوع دوم و تورم غدد لنفاوی می‌شود. همچنین این موضوع مشخص شد که تنها در آمریکا و اروپا دو میلیون و ۵۰۰ هزار تفاوت ژنتیکی در ۱۴ هزار و ۸۴۶ تن وجود دارد که هر یک از آنان می‌تواند گنجینه‌ای از تنوعات ژنتیکی داشته باشند.

نخستین نقشه مغز انسان رونمایی شد

نخستین نقشه رایانه‌ای مغز انسان پس از چهار سال تحقیق و پژوهش توسط دانشمندان آمریکایی منتشر و رونمایی شد.
به گزارش ایسنا، اطلس مغز انسان که توسط موسسه علوم مغز آلن در واشنگتن آمریکا ساخته شده، یک ابزار پژوهشی سلامت است که به محققان در درک چگونگی عملکرد مغز کمک کرده و در اکتشاف بیماری‌ها و درمان آنها موثر خواهد بود. اطلاعات مورد استفاده برای ساخت این اطلس از تحلیل دو مغز انسانی با استفاده از ام‌آرآی و تصویربرداری پخش وزنی بدست آمده‌است. آلن جونز، مدیر موسسه آلن اظهار کرد که این مغزها در جریان تحقیقات به قطعات کوچکتر تقسیم شده و آر‌ان‌ای (ریبو نوکلئیک اسید) از آنها استخراج شد. محققان از این آر‌ان‌ای برای خوانش ۲۵ هزار ژن در ژنوم انسان استفاده کردند. تمام این اطلاعات در کنار هم قرار داده شده و نقشه دقیق مغز ساخته شد. با این ابزار هزار سایت تشریحی در مغز را می‌توان مورد جستجو قرار داد که توسط بیش از ۱۰۰ میلیون نقطه داده که نشانگر بیان ژن و زیست‌شیمی هر سایت هستند، پشتیبانی می‌شود. برای مثال یک محقق می‌تواند به سرعت یک عکس فوری سه‌بعدی از تمام نقاط مغز که اهداف بیوشیمی قرص ضد افسرگی در آنها بروز می‌کنند بسازد. محققان متوجه شدند که مغزهای استفاده شده در این تحقیق تا ۹۴ درصد به هم شباهت داشته و دریافتند که حداقل ۸۲ درصد تمام ژنهای انسان در مغز بیان می‌شوند. هر دو مغز استفاده شده در این پروژه ۵۵ میلیون داری متعلق به مردان بود که منجر به بروز این سوال شد که چرا از مغز زنان در این پروژه استفاده نشده است. آلن در توضیحات خود به سایت بلومبرگ اظهار کرد که اهدا کنندگان مغزهای واجد شرایط معمولا در اثر تصادف یا ایست قلبی مرده‌اند که در بین مردان شایع است. با این‌حال به گفته وی، محققان هم اکنون در حال کار بر روی مغز یک زن هستند و در نهایت این ابزار در فرآیند خود بر روی حداقل ۱۰ مغز مورد استفاده قرار خواهد گرفت. محققان دیگری نیز در حال تلاش برای ترسیم نقشه ارتباطات عصبی در مغز موش هستند که ام‌آرآی از انجام آن ناتوان است. این محققان با استفاده از میکروسکوپ‌های الکترونی خودکار برش‌های مغزی را بصورت تصاویر دیجیتال در می‌آورند. یک رایانه این تصاویر را خوانده، خطوط سلولهای عصبی را دنبال کرده و این تصاویر را به شکل سه‌بعدی درخواهد آورد. نقشه‌هایی از این قبیل نقش بسیار مهمی در کشف داروها و ژنتیک انسان ایفا کرده و بدون شک قدم مهمی در مبارزه علیه بیماری‌ها محسوب می‌شود.

آشپزی

پاپارا غذایی خوشمزه با گوشت چرخ کرده

◆ نان را به ابعاد ۲ سانت به شکل مکعب ببرید، داخل سینی بچینید و در فر به مدت ۱۰ دقیقه برشته کنید، روی نان برشته شده آب گوشت داغ بریزید...

مواد لازم:
نان باگت خشک شده=۱ عدد
آب گوشت=۱ لیوان،گوشت چرخکرده=۲۵۰ گرم
پیاز متوسط=۲ عدد،سیر=۲ حبه
روغن مایع=۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه=به مقدار لازم

مواد لازم برای سس:
گوجه فرنگی=۱ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی=۱ قاشق غذاخوری
کره=۱ قاشق غذاخوری
نمک= به میزان لازم

طرز پخت:
۱- نان را به ابعاد ۲ سانت به شکل مکعب ببرید،داخل سینی بچینید و در فر به مدت ۱۰ دقیقه برشته کنید.
۲-روی نان برشته شده آب گوشت داغ بریزید. بعد پیاز را پوست بگیرید، بشویید و ساطوری کنید.
۳-در قابلمه روغن بریزید و پیاز را تفت دهید. سیر را ریز خرد کرده به پیاز افزوده و چند دقیقه دیگر تفت دهید. گوشت را به مواد اضافه کنید و تفت دهید. نمک و فلفل بریزید. بگذارید گوشت، مغز پخت شود. گوشت را روی نان بریزید.
۴- برای آماده کردن سس،گوجه فرنگی را رنده کرده، داخل تابه ای کره را ذوب کرده سپس گوجه فرنگی رنده شده و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و نمک به آن اضافه کنید هم بزنید. بگذارید چند دقیقه بجوشد.
۵- سس را از روی حرارت برداشته سپس آن را روی نان و گوشت بریزید و سرو کنید.
در صورت تمایل می توانید غذا را با ماست و سیر تزئین کنید.

۶ روش برای برطرف کردن لکه‌های قهوه‌ای پوست

این لکه‌ها به خصوص در پشت دست، صورت و سر و قسمت پایین سینه مشاهده می‌شوند. در اینجا ۶ روش برای برطرف کردن لکه‌های پیری به شما پیشنهاد می‌شود...

لکه‌های پوستی بر اثر افزایش سن و به دلیل به‌هم ریختگی رنگدانه‌های پوست ایجاد می‌شود. این لکه‌ها به خصوص در پشت دست، صورت و سر و قسمت پایین سینه مشاهده می‌شوند.

در اینجا ۶ روش برای برطرف کردن لکه‌های پیری به شما پیشنهاد می‌شود.

۱- استفاده از کرم‌های حاوی هیدروکینون: کرم‌های حاوی هیدروکینون عاملی سفیدکننده است. بنابراین شما می‌توانید از کرم PORCELANAM (پورسلنام) با دوز ۴ درصد و پایین‌تر که به صورت آزاد در داروخانه‌ها فروخته می‌شود استفاده کنید.
برای تهیه این کرم نیازی به نسخه پزشک نیست. اما اگر لکه‌های شما تیره‌تر باشد نیاز به پمادی با دوز بالاتر دارید در این صورت حتما نیاز به تجویز پزشک را دارید و در این موارد استفاده از این کرم ضروری است.
با این حال در تمامی این شرایط، قبل از استفاده از پماد حتما بروشور آن را با دقت بخوانید.
لازم به ذکر است که استفاده از این کرم‌ها باعث بهبودی خواهد شد اما توجه داشته باشید که روند بهبودی به صورت تدریجی است و می‌تواند ماه‌ها طول بکشد.

۲- استفاده از لیمو: پیشنهاد می‌شود حداقل ۲ بار در روز آب لیمو روی لکه‌ها بمالید. اسیدیته موجود در آبلیمو می‌تواند به قدر کافی لکه‌ها را ناپدید کند یا باعث روشن شدن لکه‌های روی پوست از طریق لایه‌برداری از پوست شود.

۳- عسل: استفاده از عسل و ماست نیز برای برطرف کردن لکه‌های پوست توصیه می‌شود. می‌توانید از مخلوط عسل و ماست خمیری تهیه کنید و آن را روی سطح مورد نظر بمالید.
استفاده از این مخلوط به مرور زمان باعث روشن‌تر شدن لکه‌های موجود در پوست می‌شود. برای تهیه این خمیر یک قاشق قهوه‌خوری ماست و یک قاشق قهوه‌خوری عسل را با هم مخلوط کنید و روی پوست بمالید.
پیشنهاد می‌شود یک بار در روز این ماسک را روی لکه‌های پوستتان بمالید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس آن را با آب شست‌وشو دهید.

۴- بهبود لکه‌ها به وسیله آلوئه‌ورا: این گیاه حاوی موادی است که به سرعت به تجدید سلول‌های پوستی می‌پردازد، بنابراین با استفاده از آن می‌توانید پوستتان را جوان‌تر کنید.
شما می‌توانید این گیاه را از داروخانه‌ها تهیه کنید. همچنین می‌توانید از تکه‌های فریزشده آلوئه‌ورا نیز استفاده کنید. برای این کار یک تکه از آلوئه‌ورا را برش داده و قاشقی زیر آن قرار دهید و آن را فشار دهید تا مایعی شفاف از آن خارج شود (این مایع شیره آلوئه‌ورا نیست). سپس یک یا دو بار در روز این مایع را روی لکه‌های پوست‌تان بمالید.

۵- کشک: لایه‌برداری از پوست با استفاده از کشک نیز یکی دیگر از این روش‌های برطرف کردن لکه‌های پیری است. اسید لاکتیک موجود در کشک باعث لایه‌برداری از پوست می‌شود.
استفاده از کشک تا حدودی باعث بهبود سلول‌های آسیب‌دیده - در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید- می‌شود.

۶- از کرم‌های آرایشی استفاده کنید: شما می‌توانید یک نوع کرم پودر مخصوص که در داروخانه یا فروشگاه‌های لوازم آرایشی فروخته می‌شود، تهیه کنید.

به کمک این کرم‌پودرها می‌توانید لکه‌های روی پوست را تا حدودی برطرف کنید. در حقیقت این کرم‌ها حاوی روغن‌هایی هستند که باعث مرطوب شدن پوستتان می‌شود.
اما لازم است که قبل از تهیه این کرم‌پودرها توجه داشته باشید تا کرم‌پودری را بخرید که از نظر رنگ با رنگ پوست‌تان مطابقت داشته باشد.
به دلیل اینکه اگر کرمی مناسب با رنگ پوستتان تهیه کنید باعث می‌شود لکه‌های روی پوست بیشتر نمایان شوند.

عامل اصلی پرخوری زنان ؟!

کارشناسان موسسه لاغری «APPESAT» با بررسی بر روی پنج هزار فرد بالغ دریافته‌اند که ...
متخصصان تغذیه می‌گویند:کسالت و بی‌حوصلگی در زنان به پرخوری و در نهایت به چاقی منجر می‌شود.
این متخصصان تاکید کردند: زنان کسل و بی‌حوصله به طور خودکار به خوردن ادامه می‌دهند، به طوری که در یک روز کالری زیادی را وارد بدن خود می‌کنند و این وضعیت آن‌ها را به سرعت چاق می‌کند.
کارشناسان موسسه لاغری «APPESAT» با بررسی بر روی پنج هزار فرد بالغ دریافته‌اند که یک چهارم از غذایی که مردم مصرف می‌کنند در شرایطی است که حتی اصلا گرسنه نیستند. به طور معمول زنان روزانه ۵۲۰ کالری اضافی دریافت می‌کنند، مردان هم روزانه ۶۵۰ کالری زیادی استفاده می‌کنند.
به گزارش روزنامه دیلی اکسپرس، اکنون کارشناسان دریافته‌اند که دلیل اصلی این «خوردن اتوماتیک» و افراطی، بی‌حوصلگی و کسالت است، اما زنان وقتی بی‌حوصله و ناراحت هستند بیشتر از مردان به خوردن افراطی روی می‌آورند.

معجزه‌ای به نام سیب برای زنان!؟

سیب به عنوان منبع غنی فیبر به شمار می‌آید و پژوهش‌هایی که پیش از این در همین زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان می‌دهد...
مصرف روزانه یک سیب، افراد را از مراجعه به پزشک بی نیاز می‌کند.
نتایج این پژوهش نشان می‌دهد زنانی که در رژیم غذایی روزانه خود یک سیب داشتند، طی ۶ ماه علاوه بر کاهش وزن، شاهد کاهش میزان کلسترول خون خود تا یک چهارم بودند.

دکتر بهرام ارجمندی، از دپارتمان علوم ورزش و تغذیه دانشگاه فلوریدا یافته‌های این پژوهش را باورنکردنی توصیف می‌کند.
طی این پژوهش، از ۸۰ زن در بازه سنی ۴۵ تا ۶۵ سال خواسته شد روزانه ۷۵ گرم برگه آلوی خشک شده، مصرف کنند. گروه ۸۰ نفره دیگر نیز روزانه به همان میزان سیب خشک‌شده به مدت یک سال مصرف کردند. از این افراد، ۴ بار و در آغاز، ماه سوم، ماه ششم و ماه دوازدهم نمونه‌های خونی تهیه شد.
دکتر ارجمندی در این باره می‌گوید: افرادی که به مدت ۶ ماه سیب مصرف کرده بودند، شاهد کاهش ۲۳ درصدی کلسترول LDLخون (کلسترول خون) بودند.
این افراد همچنین مقادیر کمتری نشان‌گرهای زیستی مرتبط با بیماری‌ها قلبی مانند C-REACTIVE داشته و وزن‌شان نیز ۱،۵ کیلوگرم کاهش وزن یافته بود.
دکتر ارجمندی نتایج پژوهش خود را در کنفرانس زیست‌شناسی آزمایشی در واشنگتن ارائه داد. سیب به عنوان منبع غنی فیبر به شمار می‌آید و پژوهش‌هایی که پیش از این در همین زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان می‌دهد سیب دارای ترکیباتی به نام پلی‌فنول است که خطر ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

اخبار

تقویت حافظه با چای سبز، بادام،...

◆ **اگر می خواهید حافظه ای عالی داشته باشید توصیه می کنیم از این خوراکی ها میل کنید و ....**
مصرف بادام موجب افزایش حافظه و بقای مغز می‌شود.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف بادام برای افزایش حافظه و حفظ و بقای مغز مفید است.
احمدرضا درستی مطلق افزود: مصرف روزانه ۳۰ تا ۶۰ گرم ماهی توصیه می‌شود و روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ است که انتقال پیام عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک سلول به سلول دیگر را تسهیل می‌بخشد.
وی اضافه کرد: در مطالعه‌ای نشان داده شده که مردانی که روزانه ۲۲ گرم ماهی می‌خورند ۶۰ درصد کمتر به کاهش حافظه ناشی از پیری دچار می‌شوند و کودکانی که امگا ۳ کافی دریافت نکرده باشند ضریب هوشی کمتری دارند.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اسیدهای چرب امگا ۳ موجب بهبود سرعت، قدرت و کارایی مغز، حافظه، یادگیری و بهبود حالات روحی می‌شود.
درستی گفت: انواع چای سبز و سیاه از نوشیدنی‌های مفید برای مغز هستند. یک عدد چای کیسه‌ای می‌تواند یک چهارم تا یک سوم نیاز روزانه به آنتی اکسیدان‌ها را تأمین کند.انواع نان، غلات ترمیم کروم به تقویت حافظه کمک می‌کند.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بادام دانه بسیار ارزشمند برای افزایش حافظه است که به حفظ و بقای مغز کمک می‌کند. بهتر است دانه بادام را خیسانده، پوست آن را کنده و با عسل و شیر مصرف شود.

وزارت بهداشت:
پوست و جگر مرغ نخورید

◆ **وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف مرغ منجمد و مرغ گرم هیچ تفاوتی ندارد و فقط افراد باید از خوردن پوست مرغ و جگر آن پرهیز کنند زیرا آنتی بیوتیک‌ها و چربی‌ها در این قسمت‌ها ذخیره می‌شوند که برای بدن بسیار خطرناک است.**
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، غریب، مدیر کل اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان با بیان این مطلب اظهار داشت: بهترین راه مصرف گوشت‌های دامی پخت کامل آن است که باعث از بین رفتن تمام میکروب‌های گوشت می‌شود و گوشت‌هایی که به صورت روزانه مصرف می‌شوند باید کاملاً استاندارد و بهداشتی بوده تا جلوی هرگونه انتقال بیماری گرفته شود.
غریب با اشاره به اینکه عدم رعایت نکات بهداشتی و ایمنی دام ها می‌تواند عامل انتقال میکروب به انسان باشند، ابراز داشت: به دلیل بیماری‌های مشترک بین انسان و دام و همچنین برای مقابله با برخی از بیماری‌های حیوانات از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌شود که در صورت استفاده افراد از گوشت حیوانات، مقاومت بدن آنها نیز در مقابل میکروب‌ها زیاد می‌شود.
بسیاری از بیماری‌های عفونی و میکروبی بین انسان و دام مشترک هستند که می‌توانند به راحتی به علت عدم رعایت نکات بهداشتی به انسان منتقل شوند.

کاریابی مهر
پلی بین جویندگان کار
و جویندگان نیروی کار
با هر تخصصی (فنی یا غیر فنی)
و تحصیلاتی
آدرس : بندرعباس - بلوار سید جمال الدین اسد آبادی نبش پاساژ طباطبائی - خ شهید کازرونی - مجتمع آریا طبقه ۳ واحد ۳۰۳
تلفن : ۰۹۱۷۵۳۸۲۰۲۳ - ۲۲۳۷۸۸۸
ساعت مراجعه :صبح ۱۳- ۷:۳۰ ، عصر ۲۰-۱۶
پنج شنبه ۱۲- ۷:۳۰

مفقودی
پروانه کسب بنام حسین خاتم زمینی ش ش۵۷۲ نام پدر ابراهیم رسته واحدصنفی خرده فروشی کفش به استثنای کفش ورزشی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

مفقودی
پروانه تاکسیرانی ۱۱۴۸۳ کد ۱۹۲ در تاریخ ۸۹/۱۱/ سرقت گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

سرویس های جدید و باورنکردنی اینترنت
سورپرایز
سرویس اینترنت سورپرایز دایکو، سرویسی جدید بر پایه سرویس های حجمی بوده که مشترکین کم مصرف (از نظر حجم ترافیک) می توانند به اندازه مصرف واقعی خود هزینه اینترنت را پرداخت نمایند . در این طرح مشترکین می توانند از تغییرات سرعت در ساعات مختلف روز بهره برده و سرعت دسترسی بین ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ داشته باشند.

هزینه دشکن تک دوره ۶ ماهه	هزینه هر مگابایت	نام سرویس
۹۶۰۰۰ تومان	۱۰ تومان	Surprise Silver
۱۵۰۰۰۰ تومان	۷ تومان	Surprise Gold
۲۷۰۰۰۰ تومان	۴ تومان	Surprise Premium

مدت زمان اعتبار ۶ ماهه آبونمان رایگان از ساعت ۱۲ شب الی ۸ صبح با ۳۰٪ تخفیف
سرعت دینامیک از ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ افتتاح حساب ارسال پیام کوتاه اینترنتی رایگان
اینترنت دایکو

«سال جهاد اقتصادی»
با ارسال شماره اشتراک خود به سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۴۱۲۲
از آخرین صورتحساب خود در دوره جاری مطلع شوید
مشترک گرامی؛
روابط عمومی و آموزش همگانی آب و فاضلاب استان هرمزگان