



اخبار کوتاه علمی

مراقبت برای همه

بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت هستند . بسیاری از آنها مراقبت های مورد نیاز را دریافت نمی کنند ، هدف روز جهانی دیابت که امسال با شعار « مراقبت دیابت برای همه » برگزار می شود ، افزایش آگاهی جوامع محروم و گروه های آسیب پذیر چه در کشورهای توسعه یافته و رو به توسعه است که در دسترسی به مراقبت بهداشتی مطلوب دچار مشکل هستند ، چرا که یا تحت پوشش مراقبت بهداشتی نیستند ، یا به هر دلیلی به خدمات بهداشتی مربوط به دیابت کمتر دسترسی دارند ، یا از خدمات در دسترس کمتر آگاهی دارند . روز جهانی دیابت ۲۰۰۶ مشخص کننده پایان اولین مرحله طرح مشترک WHO ، IDF تحت عنوان « دیابت ، هم اکنون عمل کنید » است و با نوزدهمین کنفرانس جهانی دیابت در آفریقای جنوبی همزمان است .

روز جهانی دیابت از سال ۱۹۹۱ با همکاری بنیاد بین المللی (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) هر سال برگزار می شود .

داروهای ضد چربی جلوی سکتته مغزی را هم می گیرند

پایین آوردن سطح چربی خون علاوه بر اینکه از دچار شدن ما به سکتته قلبی و مغزی جلوگیری می کند ، برای اعضای سکتته هم مفید است . تحقیقات دانشمندان فرانسوی که در آخرین شماره مجله نورو لوزی منتشر شده است ، نشان می دهد ، کسانی که ورزش می کنند ، از داروهای ضد چربی مانند استاتین استفاده می کنند و همچنین قبلاً دچار حمله های ایسکمیک گذرا شده اند ، به احتمال زیاد سکتته های خفیف تری را تجربه می کنند و بعد از سکتته احتمالی کم کمتر از بقیه ، یعنی بیماران در شرایط مشابه شان ، مجبورند در بیمارستان بمانند . این خبر شاید باعث شود ، اگر آن دارو برای پایین آوردن چربی خونمان استفاده می کنیم ، مصرف آن را جدی تر بگیریم .

انگشت حلقه دست معیاری برای ورزشکار بودن

اصولاً در زنان انگشت حلقه کوتاه تر یا هم اندازه انگشت سیبانه است در حالی که در مردان انگشت حلقه معمولاً بلندتر است . انگشت حلقه دست در زنان می تواند شاخصی باشد برای اینکه آیا در آینده ورزشکار می شوند . در تحقیقی ، اندازه دست ۲۰۷ زن دوقلو بین سنین ۹۹-۲۵ ساله انگلستان با زنانی که در طول عمر خود به موفقیت های ورزشی نایل شده بودند با هم مقایسه شد . محققان دریافتند زنانی که انگشت حلقه بلندتری از انگشت سیبانه خود داشتند ، عملکرد بهتری در دویدن نشان می دادند و در ورزش هایی که نیاز به دویدن داشتند مثل فوتسال و تنیس شرکت می کردند. اصولاً در زنان ، انگشت حلقه کوتاه تر یا هم اندازه انگشت سیبانه است در حالی که در مردان انگشت حلقه معمولاً بلندتر است ، با کمک این شیوه قادر خواهیم بود افراد با استعداد را شناسایی کنیم .

نقش "اسید فولیک" در پیشگیری از بیماری ها

اسید فولیک کمبود اسید فولیک می تواند موجب کاهش رشد ، التهاب زیان ، کاهش اشتها ، تنگی نفس ، اسهال ، تحریک پذیری ، فراموشی و اختلالات روانی شود . دریافت کافی فولات

باید همه ملکلور های اضافی اسید گلوتامیک آن جدا شود . تبدیل فولاسین به شکل فعال بیولوژیکی (فولات) باید قبل از این که

ویتامین نقش خود را به عنوان قسمتی از کوآنزیم انجام دهد ، صورت گیرد . آخرین مطالعات انجام شده نقش اسید فولیک را در پیشگیری از بسیاری بیماری ها نظیر : بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ها و آلزایمر نشان داده است .

نقش بیولوژیک اسید فولیک اسید فولیک در عملکرد طبیعی مغز نقش حیاتی دارد . وجود آن برای سنتز DNA RNA ضروری و به ویژه در دوران های رشد سریع مانند کودکی ، سنین بلوغ و بارداری مهم است . اسید فولیک ارتباط نزدیکی با ویتامین B۱۲ در تنظیم تشکیل گلبول های قرمز داشته و به عملکرد مناسب آهن در بدن کمک می کند .

اسید فولیک همراه با ویتامین های B۶ و B۱۲ میزان هموسیستئین خون را کنترل می کند . بالا رفتن میزان هموسیستئین احتمالاً با بیماری های مزمن از جمله : بیماری های قلبی و احتمالاً افسردگی و آلزایمر در ارتباط است . برخی از محققین ارتباط بین این اسید آمینه و سرطان رجم را مطرح کرده اند . کمبود اسید فولیک شایع ترین کمبود ویتامین های گروه B

است . کمبود اسید فولیک می تواند موجب کاهش رشد ، التهاب زیان ، کاهش اشتها ، تنگی نفس ، اسهال ، تحریک پذیری ، فراموشی و اختلالات روانی شود . دریافت کافی فولات

باید همه ملکلور های اضافی اسید گلوتامیک آن جدا شود . تبدیل فولاسین به شکل فعال بیولوژیکی (فولات) باید قبل از این که ویتامین نقش خود را به عنوان قسمتی از کوآنزیم انجام دهد ، صورت گیرد . آخرین مطالعات انجام شده نقش اسید فولیک را در پیشگیری از بسیاری بیماری ها نظیر : بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ها و آلزایمر نشان داده است .

نقش بیولوژیک اسید فولیک اسید فولیک در عملکرد طبیعی مغز نقش حیاتی دارد . وجود آن برای سنتز DNA RNA ضروری و به ویژه در دوران های رشد سریع مانند کودکی ، سنین بلوغ و بارداری مهم است . اسید فولیک ارتباط نزدیکی با ویتامین B۱۲ در تنظیم تشکیل گلبول های قرمز داشته و به عملکرد مناسب آهن در بدن کمک می کند .

اسید فولیک همراه با ویتامین های B۶ و B۱۲ میزان هموسیستئین خون را کنترل می کند . بالا رفتن میزان هموسیستئین احتمالاً با بیماری های مزمن از جمله : بیماری های قلبی و احتمالاً افسردگی و آلزایمر در ارتباط است . برخی از محققین ارتباط بین این اسید آمینه و سرطان رجم را مطرح کرده اند . کمبود اسید فولیک شایع ترین کمبود ویتامین های گروه B

نکاتی چند در رابطه با "سلامتی" هر چه بیشتر دستگاه گوارش

می خورید، درست هضم نشود ، بهترین غذاهای دنیا نیز به حالتان فایده ای نخواهد داشت. اولین نقطه هضم غذا دهان هر فرد مصوب می شود اگر مواد غذایی درست و کامل جویده نشود. آنزیم های غذایی ما نمی تواند قبل از رسیدن به معده درست به وظیفه خود عمل نمایند. تجمع و انباشت مواد غذایی هضم نشده و خوب جویده نشده در معده می تواند تاثیر زیانباری روی دستگاه گوارش بگذارد و در نتیجه جوش ها و بثورات جلدی ، ورم شکم ، بیوسیت و اسهال به وجود می آید . خوب است که بدانید دستگاه گوارش بدن ما حاوی بیلیوینا باکتری زنده است که خود متشکل از باکتری های مضر نهفته و همچنین باکتری های مفید و سودمند هستند که همین ها (محیطه داخلی بدن ما را در وضعیت حفظ می کنند و یک برنامه غذایی که سرشار از مواد شیرین، چرب و کم فیبر باشد ، به نحو چشمگیری باعث یک رشد بی رویه از باکتریهای دشمن و مضر در دستگاه گوارش بدن ما می شود . دیگر عوامل زیانبار استرس و تنش های عصبی ، بی تحرکی و ورزش نکردن و مصرف زیاد انواع آنتی بیوتیک ها به شمار می رود .



آیا مبتلا به ورم شکم ، سوء هاضمه ، خستگی و کسالت مفرط ، جوش ها و بثورات جلدی ، خشکی شدید پوست هستید؟

پس حتما این مسئله را بخوانید تا از شر این مشکلات رهایی یابید . این عوارض همگی ناشی از کم کاری و تنبلی دستگاه گوارش بدن است که باعث بروز ناراحتی هایی آزار دهنده و در نهایت منجر به بیماری های ویخیم و خطرناک می شوند . اصلاً به فکر تان هم خظور نمی کند که ممکن است این عوارض به علت وجود دشمنی در دستگاه گوارش

ولی بهتر است بدانید که بدون آنکه مجبور شوید از خوردن برخی مواد غذایی مورد علاقه تان دست بکشید ویا تغییر چشم گیری در برنامه غذایی تان بدهید یا به کار بستن چند گروش ساده می توانید به راحتی این مشکلات را بر طرف سازید . علت اصلی عدم توازن و اختلال در دستگاه گوارش غذاهایی هستند که درست هضم ویا درست جذب نمی شوند . اسید آنزیم های گوارشی و تجمع و انباشت باکتری مضر و زیان آور بوده ای می توانند روی دستگاه گوارش تاثیر مخرب و زیانباری بگذارند و سلامتی ما را به خطر بیندازند . بهتر است بدانید که اگر غذایی را که



می کنند که این مقدار باید روزانه دست کم ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکرو گرم باشد . فولات برای عملکرد مناسب و متابولیزه کردن کامل هموسیستئین به ویتامین های B۶ و B۱۲ نیاز دارد . انجمن قلب آمریکا توصیه می کند ؛ که به جای مصرف مکمل های اضافی ، مقادیر کافی فولات و سایر غذای تامین شوند . با ویتامین های گروه B از رژیم این وجود ، میزان بالای هموسیستئین در مبتلایان به بیماری قلبی و افرادی که سابقه ابتلا به این بیماری کلسترول و هموسیستئین را کاهش دهد . هر دو این عوامل می تواند به عروق خونی صدمه بزنند . دوم اینکه ، مطالعات نشان داده است ؛ که فولات نه تنها از بروز آترواسکلروز پیشگیری می کند ، بلکه به عملکرد بهتر عروق خونی کمک می نماید . جریان خون را در عروق قلبی پیشگیری می کند و خطر مرگ ناشی از این حملات را کاهش می دهد . مطالعات نشان می دهد ؛ پیشرفت بیماری های عروق قلب در افرادی که میزان هموسیستئین خون آنها بالا است ، در حدود ۷/۷ بار بیشتر است (گرفتگی عروق قلب می تواند منجر به حمله قلبی شود . همچنین این افراد ۲/۵ بار بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند . هموسیستئین با مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک کاهش می یابد اما بعضی مطالعات پیشنهاد

اسید فولیک و بوکی استخوان اسید فولیک و ویتامین B۱۲ برای سلامت سیستم عصبی و فرآیند برداشت هموسیستئین از خون حیاتی است . همان طور که در قبل اشاره شد ؛ هموسیستئین در افراد مبتلا به آلزایمر و بیماری های قلبی ، افسردگی و آلزایمر موثر باشد . طی مطالعات انجام شده میزان بالای هموسیستئین و کاهش میزان اسید فولیک می تواند منجر به ایجاد بیماری هایی مانند آلزایمر و بیماری های قلبی ، افسردگی و آلزایمر موثر باشد .

تغییرات ژنتیکی " آنفلو آنزای پرندگان

محققان با مقایسه ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های پرندگان با یکدیگر در سال ۱۹۹۷ تا کنون تغییرات بسیار زیادی کرده و آنچه در حال حاضر به عنوان ویروس آنفلو آنزای پرندگان شناخته شده است ، به وسایل جراحی که به طور خاصی طراحی شده اند ، آهن ریاضی نصب شده است تا آنها را به میز فلزی جراحی بچسباند . هواپیما ایرباس A۳۰۰ - G zero که به طور خاصی طراحی شده است ، در جریان این پروژه سه ساعته بر فراز جنوب غرب فرانسه ، شیره های شلجی شکلی (قطع مخروطی) انجام می دهد تا جاذبه منفی ایجاد کند . این عمل جراحی در یک سری دوره های بی وزنی ۲۰ ثانیه ای انجام می شود . جانپناه صفر در دستگاه های شبیه به دستگاه های مورد استفاده فضانوردان آموزش دیده اند . جراحان فرانسوی به نقل از "نومینیک مارتین" جراح ارشد گزارش داد که این گروه پزشکی از ماه فوریه این عمل جراحی را در زمین و در هواپیما تجربه کرده اند . بن اولین باری است که چنین تغییرات ژنتیک در جراحی بی روی انسان آزمایش می شود . این جراحی بخشی از یک پروژه طولانی مدت برای بررسی احتمال انجام عمل جراحی در جریان پروازهای طولانی فضایی است . در این پروژه عمل جراحی با استفاده از ربات هایی انجام می شود که در فضای پرواز دارند و پزشکان بر روی زمین از طریق یک ارتباط ماهواره ای آنها را هدایت می کنند .

ویروسهایی که در یک گروه خاص از حیوانات دیده می شود، مخصوص همان گروه است و نمی توان به دیگر گونه های حیوانی منتقل شود ، مگر

محققان با مقایسه ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های پرندگان با یکدیگر در سال ۱۹۹۷ تا کنون تغییرات بسیار زیادی کرده و آنچه در حال حاضر به عنوان ویروس آنفلو آنزای پرندگان شناخته شده است ، به وسایل جراحی که به طور خاصی طراحی شده اند ، آهن ریاضی نصب شده است تا آنها را به میز فلزی جراحی بچسباند . هواپیما ایرباس A۳۰۰ - G zero که به طور خاصی طراحی شده است ، در جریان این پروژه سه ساعته بر فراز جنوب غرب فرانسه ، شیره های شلجی شکلی (قطع مخروطی) انجام می دهد تا جاذبه منفی ایجاد کند . این عمل جراحی در یک سری دوره های بی وزنی ۲۰ ثانیه ای انجام می شود . جانپناه صفر در دستگاه های شبیه به دستگاه های مورد استفاده فضانوردان آموزش دیده اند . جراحان فرانسوی به نقل از "نومینیک مارتین" جراح ارشد گزارش داد که این گروه پزشکی از ماه فوریه این عمل جراحی را در زمین و در هواپیما تجربه کرده اند . بن اولین باری است که چنین تغییرات ژنتیک در جراحی بی روی انسان آزمایش می شود . این جراحی بخشی از یک پروژه طولانی مدت برای بررسی احتمال انجام عمل جراحی در جریان پروازهای طولانی فضایی است . در این پروژه عمل جراحی با استفاده از ربات هایی انجام می شود که در فضای پرواز دارند و پزشکان بر روی زمین از طریق یک ارتباط ماهواره ای آنها را هدایت می کنند .



خوابی "آرام" با ورزش

برنامه های بعدی ، مدت زمان فعالیت ورزشی خود را افزایش دهید و پس از پایان فعالیت بدنی ، خود را به آرامی سرد کنید و دوش بگیرید. - برای گرم کردن بدن ، ورزش های نرم ، سبک و بدون فشار انجام دهید خیلی آرام و به نرمی مفاصل خود را نرم نمایید . دست ها را بالا ببرید ، به شکل دایره در آورده، ساق دست ها را بکشید و روی پنجه های پاهایتان بایستید ، یا از همان ابتدا ورزشی را که انتخاب کرده اید با سرعت و شدت ملایم شروع کنید . گرم کردن ، درجه حرارت بدن را افزایش می دهد ، عضلات را نرم ترمی کند و بر جریان خون بدن می افزاید. تمرین های کششی نیز به علت ممانعت از کشیده شدن مفاصل و رباط ها بسیار موثر هستند که البته باید در حین انجام از حرکات شدید و پر فشار پرهیز نمود . پیاده روی کنید تا خواب عمیق و کاملی را تجربه کنید . به این شکل که ۱۰ - ۵ دقیقه بدن خود را گرم و بعد به مدت ۲۰ دقیقه به ورزش هوانزی (مانند پیاده روی) بپردازید . کم کم در

صباح هاست . - سعی کنید طی روز تا حد امکان تحرک داشته باشید . تا اینکه بخواهید بیشترین زمان خود را صرف کارهای یکنواخت و خسته کننده کنید و یا سعی کنید با انجام ورزش های سبک مانند پیاده روی و شنا شادابی خود را حفظ نمایید . مطالعه و گرفتن دوش با آب ولرم می تواند راه مناسبی برای آرام شدن و داشتن خوابی راحت باشد . - هیچ گاه بلافاصله بعد از ورزش به رخت خواب نروید . - نزدیک محل زندگی خود قدم بزنید ؛ یا این کار تنها عضلات خود را خسته نمی کند ، بلکه نمای بدن شما نیز بالا می رود و وقتی این حرارت به آهستگی کاهش می یابد ، فرد به زمان خواب خود نزدیک می شود . - نیازی به این نیست که همه روزه ورزش کنید، معمولاً سه جلسه ورزش در هفته کافی است . به این شکل که ۱۰ - ۵ دقیقه بدن خود را گرم و بعد به مدت ۲۰ دقیقه به ورزش هوانزی (مانند پیاده روی) بپردازید . کم کم در

روان شناسان سانتیاگو کالیفرنیا اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن نرم با موفقیت درمان کرده است . داشتن سلامت جسمانی به طور یقین خواب خوب را تسهیل می کند و این موضوعی است که توسط پژوهشگران و متخصصان به اثبات رسیده است . از طرفی انجام تمرین های ورزشی منظم و مرتب ، مانند پیاده روی ، کوهنوردی ، شنا ، والیبال ، دویدن ، دوچرخه سواری به تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن و نیز کاهش خواب عمیق و مرتب ، با وجود این ، به خاطر آنکه ، تمرین های ورزشی موجب آزاد شدن هورمون "آدرنالین" در خون می شود ، انجام ورزش های شدید در اندک زمانی قبل از خواب می تواند شما را از خوابیدن محروم سازد ، پس بهتر است که تمرین های جسمانی را در طول روز انجام دهید . خواب در شب هنگام ، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها می شود . دکتر " کالین شاپیرو " از انرقوای جنوبی و " آرنی زلوتی " از دانشگاه مانی توپیا

مقابله با فشارهای عصبی و تقویت دستگاه ایمنی بدن و همچنین در مبارزه با بیماری ها نقش به سزایی دارد . افرادی که فارغ از افسردگی و مسائل روحی هستند ، خواب عمیق تری دارند . روش های آرامش اعصاب که منجر به خواب بهتر می شوند ، به عنوان وسیله ای مفید جهت افزایش هوشیاری و کارایی مغزی محسوب می شوند و برعکس نشانند استراحت شبانه باعث خستگی و تحریک پذیری و دشواری در تمرکز فکری می شود . شاید قدیمی ترین راهکار ارائه شده برای خوب خوابیدن ؛ ورزش کردن باشد . درحقیقت فعالیت بدنی با ایجاد تعادل بیولوژیکی بین سیستم عضلانی و عصبی ، شخص را برای خواب آماده می سازد . روان شناسان دریافتند ، نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سودمی برند بلکه تمرینات ورزشی ، مانند پیاده روی و دویدن منظم و مرتب در مداوی اشخاصی که به بیماری های فکری و مشکل خواب مبتلا هستند مفید است . دکتر " کاسترو بالا " ، از

صبح هایی را به یاد آورید که روحیه ای شاد و سر حال و پر انرژی داشته اید ، البته به دنبال خوابی عمیق و رضایت بخش ویی درد سر . خواب وضعیت طبیعی از استراحت کردن است که در آن حرکت های فیزیکی بدن و میزان هوشیاری شخص نسبت به پیرامونش کم می شود . خواب کافی هم مانند تغذیه و ورزش ، برای سلامت بدن و احساس خوشایند داشتن ، لازم است ؛ و با کند کردن فرآیندهای بدنی به عنوان عاملی نیروبخش و کاهنده فشار جسمی و روانی عمل می کند . خوب بخواهید تا بهتر زندگی کنید کسی که خوب نمی خوابد ، مانند یک شخص عصبی در وضعیت هوشیاری نامناسبی به سر می برد . در حدود یک سوم از زندگی انسان در خواب می گذرد . ولی با این حال بیشتر ما درباره آن آگاهی چندانی نداریم . داشتن خواب خوب ، شیانه، روی سلامتی و نشاط ، رفتار ، زندگی و شغلی و زنانشویی و هیجان های ما اثر می گذارد . همچنین در افزایش توانایی فرد در

اطلاعیه ورزشی

امور ورزشی دانشگاه هرمزگان با همکاری مدیریت محترم بانک پارسیان شعبه خلیج فارس بندرعباس برگزار می نماید

✓ مسابقه بزرگ پله نوردی (آقایان)

✓ زمان برگزاری مسابقه پنجشنبه ۲۱ / ۱۰ / ۸۵ (۸ راس ساعت ۱۵))

✓ مکان برگزاری مسابقه ساختمان دانشگاه هرمزگان واقع در خیابان آیت ... غفاری

ثبت نام در محل شروع مسابقه به عمل می آید

✓ به نفقات اول تا سوم به ترتیب یک سکه تمام بهار آزادی ، نیم سکه و ربع سکه اهداء می گردد

اطلاعیه ورزشی

امور ورزشی دانشگاه هرمزگان با همکاری مدیریت محترم بانک پارسیان شعبه خلیج فارس بندرعباس برگزار می نماید

✓ مسابقه بزرگ دو میدانی رده سنی نونهالان ۸ الی ۹ سال دختران

✓ زمان برگزاری مسابقه جمعه ۲۹ / ۱۰ / ۸۵ راس ساعت ۱۵ (مسافت مسابقه ۴۰۰ متر))

✓ مکان برگزاری مسابقه تقاطع خیابان آیت ... غفاری . خط پایان مسابقه ساختمان ۹ طبقه دانشگاه هرمزگان ثبت نام در محل شروع مسابقه

به ۱۲ نفر از برندگان جوایزی اهدا می گردد

جشنواره الکترونیکی پیامبر اعظم (ص)

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.payambar.ir مراجعه نمایید

روابط عمومی سازمان ملی جوانان