طراحی ابزار تست بزاقی

برای تشخیص بیماری ها

محققان مركز تحقيقات دندان و فك و صورت (NIDCR)

بخشی از انستیتوی بهداشت ملی ابزار تستی به اندازه

تلفن وقابل حمل طراحي كرده اند كه فقط در چند دقيقه

پروتئینهای موجود در بزاق را اندازه گیری کرده و به این

ترتیب می تواند احتمال بیماری در دهان یا احتمالا در هر

این تست بزاقی تشخیصی که ابزار آن در مرحله تولید

به این ترتیب دندانپزشک ،نمونه بزاق را گرفته روی

قرار دارد در آینده در مطب دندانپزشکان به یک تست رایج

کارتریج تشخیصی قرار داده ارزیابی را آغاز می کند.

به گزارش NIHNEWS این ابزار که IMPOD نامیده

می شود برای سنجش فوری ۲۰ آنالیت یا ماده بیوشیمیایی

بكار مي رود. محققان مي گويند در حال انجام آناليزهاي

چند آنالیتی در آزمایشگاه هستند. بزرگترین نیاز در حال

حاضر بیومارکرهای ارزیابی شده ای هستند که مطالعات

جای دیگر بدن نشان دهد.

بدن انسان برای انجام کارهای خود

به مقداری کلسترول نیاز دارد و

مى تواند تمام كلسترول مورد نيازش

پس لازم نیست در غذای ما

كلسترول اضافه وجود داشته

باشد.اگر بدن انسان مقدار زیادی

کلسترول بسازد یا اگر مقدار زیادی

کلسترول در غذا باشد موجب بروز

۔۔ مشکلات جدی برای سلامتی می شود

بالا بودن ميزان كلسترول خون باعث

تصلُّب شرائین (یعنی تنگی و بسته

اگررگی که به قلب و یا مغزما خون

كلسترول خوب موجب دفع

می رساند مسدود گردد سکته قلبی

كلسترول اضافه از بدن مى شود در

حالی که کلسترول بد موجب بسته

در چه غذاهایی کلسترول وجود

کلسترول در غذاهای حیوانی -

زرده تخم مرغ- امعا و

احشا (جگر، قلوه و كله پاچه) به مقدار

چگونه مصرف کلسترول خود را

شدن رگها) میگردد.

ویا مغزی اتفاق میافتد.

شدن رگها میشود.

فراوان يافت ميشود.

کاهش دهیم؟

## نکات مهم جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی

بیشترین علت مرگ و میر در کشور ایران ناشی ازبیماریهای قلبی عرو قی شامل سکته های قلبی و مغزی سپس حوادث غیر عمدی است که بخش عمده آن در حوادث ترافیکی تشکیل می دهد. همچنین بر اساس آمار رسیده از وزارت بهداشت و در مان آمریکا بیماریهای قلبی بالاترین آمار مرگ و میر را در سطح جهان به خود اختصاص داده اند.

با این وضعیت چه باید کرد تا به اين بيماريها دچار نشد ؟ آيا راهي و

بله خوشبختانه با وجود تمام مشکلات امروزی و زندگی صنعتی که ابتلا به این بیماریها را افزایش مى دهد هنوز ميتوان اميدوار بود كه با رعایت یکسری از نکات از این بیماریها پیشگیر*ی* کرد.

چند نکته مهم جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی: -چربی بخصوص کلسترول خون را

-فشار خون خود را مرتب کنترل

-قند خون خود را کنترل کنید. -فعاليت ورزشي منظم داشته باشيد. اکنون می خواهیم در مورد

حربيها يكي ازمواد غذايي مورد نياز

چربیها،نقش آن وانواع آن صحبت

روزانه هستند که میزان نیاز به آنها محدود است.چربیها نسبت به

(پروتیینها و کربوهیدراتها)مواد

نشاسته ای انرژی بیشتری تولید

-چربیهایی که درمواد غذایی موجود هستند ازنظر شکلی به دو نوع تقسیم ا.چربیهایی که قابل مشاهده هستند (مرئی):مانند کره-مارگارین-

روغنهای مایع و چربیهای اطراف

۲.چربیهایی که قابل مشاهده نیستند(نا مرئی):چربی موجود درشير-پنير-ماست-أنواع گوشتها. بطور کلی غذاهای با منشاً حیوانی چربی بیشتری نسبت به منابع گیاهی

اما همانطورکه می دانیم امروزه فراورده های لبنی کم چرب موجود هستندانواع گوشتهای کم چربی دردسترس هستند که به راحتی مى توانيم أنهارا انتخاب كنيم از طرفى بهتر است از روشهای پختی استفاده کنیم که باعث افزایش چربی غذاها نشودبه طور مثال سعى كنيم غذا هارا به صورت آب پزیا کبابی مصرف

چند نوع چربی داریم؟ چربی های مصرفی دونوع هستند: پربیهایی که در دمای اتاق جامد هستندچربی اشباع نامیده می شوندمانندکره-روغنهای جامد-چربیهای مرئی و نامرئی داخل گوشت قرمزوخامه ولبنيات.

۲)چربیهایی که دردمای اتاق مایع هستندچربی غیر اشباع نامیده

مانندروغن زيتون-روغنهاى نباتى مایع و چربی نامرئی موجود در انواع گوشت سفید مانند مرغ-ماهی وانواع

هستندوبه همین دلیل است که متخصصين تغذيه همواره پيشنهاد میکنند بیشتر مرغ و ماهی مصرف انواع روغن های مصرفی و نکات قابل توجه برای سرخ کردن مواد

همانطور که مشخص است چربی های

غیراشباع برای پیشگیری از

بيماريهاي قلبي-عروقي مفيد

انواع روغن های مصرفی که برای و روغن جامد است.

چربی های غیراشباع برای پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی مفید هستندوبه همین دلیل است که متخصصین تغذیه همواره پیشنهاد میکنند بیشتر مرغ و ماهي مصرف كنيم.

اندک موارد سرخ کردن نیز بهتر است از «روغن مایع مخصوص سرخ كردن» استفاده شود.

می شوند: ۱-کلسترول که خود به دو

قلب و عروق آسيب رسانده و در ايجاد بیماریهای غیر واگیرنقش دارد.برای بیر بهتر است بجای سس از روغن زيتون همراه آبليمو - آب نارنج-آبغوره-سركه و سبزيجات معطر

اگر روغن مایع در یک وعده غذایی برای آماده سازی غذا استفاده شده است دور ریخته شودو هرگزمجدد از آن استفاده نشود. از حرارت پایین و زمان کمتری برای سرخ کردن استفاده شود. هرگز از مارگارین برای سرخ كردن استفاده نشود.

انواع چربیها در بدن: چربیها در بدن به دو دسته تقسیم

، سته (کلسترول خوب HDL)و کنیم . از حبوبات مثل (كلسترول بدLDL) تقسيم مى شود . ۲- تری گلیسرید ها (TG) گوشٰت قرمز كنيم. معرفي مفهوم كلسترول: كلسترول يك ماده موم مآنند است كه ۸۰ -۷۵ ٪آن به طور طبیعی در بدن ساخته می شود و حدود ۲۰ -۲۰ ٪از راه غذا تامین می شود.

از مصرف غذاهای آماده مثل سوسيس كالباس- چيپس-شكلات ها و...خودداري كنيم. از مصرف خامه های غیر لبنی (خامه های گیاهی) خود داری کنیم.مصرف میوه ها و سبزی های تازه را افزایش دهیم.

میزان گلیسرید خون نیز باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. مصرف زیاد قند های ساده ، شكلات ها ،شيريني هاي خامه اي ؛ قند شكر و آب نبات سبب افزايش سطح ترى گليسريد خون مى شود . اضافه وزن چاقي و عدم فعاليت

افزایش سطح تری گلیسرید خون مى انجامد . توجه به نوع و مقدار روغن های مصرفی نیز می تواند در مقدار تری گلیسرید خون تاثیر گذار باشد كاهش وزن سبب كاهش سطح

نخود،لپه،عدس،لوبیا استفاده کنیم،ماهی و مرغ را جایگزین مصرف بیشتر از سه عدد تخم مرغ در هفته استفاده نكنيم و لبنيات كم چرب

بخوريم چربى قابل مشاهده روى شير را برداشته سپس شیر را بنوشیم.

معرفی مفهوم تری گلیسرید : تري گليسريد چربي معمولي است كه در غذا ها وجود دارد . پس از مصرف وارد خون شده و می تواند موجب سخت شدن و بسته شدن رگها

بدنی نیز از جمله مواردی است که به

تری گلیسرید های خون

گردآوری: دکتر فاطمه نوروزیان

### پخت غدا در بازار وجود دارد شامل روغنهای مایع-روغنهای مایع مخصوص سرخ كردنى-روغن زيتون

بهتر است تا جایی که می شود از

# چرا كه مصرف روغن جامد به سلامت

سم زدایی ( متادون ، کلونیدین و ... ) درمان نگه دارنده

( متادون ، نالتروكسون) ، مشاوره فردى و خانواده ،

روان درمانی ، تنفر از مواد مخدر

آدرس : چهارراه مرادي - به سمت ميدان قدس -

طبقه دوم پاساژ اشکان - تلفن: 22266

يكار بياس الفقور ، يارك جنائي بعد از طاق سيند باز ارجا دايوزان لوچه بواياه باك ۱۳۰ د ۱۹۹۷ پايان د ۱۹۹۷ پايان د ۱۹۹۷ پايان د ۱۹۹۷ پايان د

يندر بهامي ، بيايان داده كان ، چه زراه د دانگاه دوده و دار بي آر دي. شكاه سوه چ مه سراي كاخ

. پاکسازی کلامیک ، انواع الینها

### مغزها مثل گردو. سرخ کردن غذاها پرهیز شود در جهت رفع بی خوابی از کاهو استفاده کنیم



قابل توجہ :

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان

صنف یلاستیک فروش،

**کانکس سازان وسردخانه سازان)** 

استان هرمزگان

اولين توليد كننده يلاستوقوم

در چنوپ کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری

با پلاستوفوم از نوع كند سوز همچنين ورق هاى پلاستوفوم باسایزهای سفارشی از نوع معمولی

مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هركونه سفارشي پذيرفته مي شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاري بنياد

طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ٦٦٧٦٩٧٠-

۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲-٦٦٧٩٦٣٠ تلفكس: ٦٦٧٩٦٣٠

In my olimply

انواع لايتها ، انواع كوب و پيتاژ، تاتو ابرو، آرايش كريم ، آرايش خليجي ، اروپايي، لبناني، اصلاح شمع ، اپيلاسيون، مانيكور، نقش حنا همراه با تخفيف ويژه براي عروسي خانمها

با مدیریت خانم کریمی با ۱۳ سال سابقہ کاری

بندرعباس - خ رسائت - روبروی اتکا - پشت پارك صفا - جنب

صنایع گام

پلاست جنوب

زبانه گلی هاست . این گیاه بیشتر در نواحی معتدل زمین پرورش داده می شود . برگهای آن مصرف غذایی و دانه های آن مصرف در مانی دارد. از زمانهای کهن کاهو را به نام "گیاه فلاسفه "ناميده اند . گر چه قسمت اعظم این گیاه از سلولز تشکیل شده است ،لیکن امروزه ثابت کرده اند که قسمتی از آن در روده ها جذب شده و قسمت دیگر آن به دفع مواد زائد و فضولات كمك مي كند و بدين ترتيب از يبوست جلوگيري نموده و مانع از تخمیر های مضری که در نتیجه توقف

کاهو حاوی و يتامين هایD،C،B،A

مواد زائد در روده هاست می دهد ،

کاهو گیاهی از تیره کاسنی و جز و E می باشد . در برگ کاهو مواد آهکی ،اسید فسفریک ،پتاسیم، کلر، کربنات دو سود، کربنات کلسیم، مواد فسفتانه ،سولفاته ،املاح كلرور،استرول ها ،كاروتن ،كوبالت، آرسنیک،ید،مس،روی،آهن و منیزیم را بدست آورده اند .

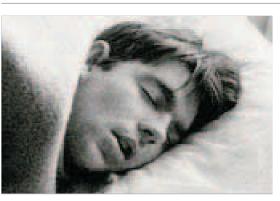
علاوه بر آن لاکتوکاریوم که ماده ای شبیه به تریاک است ،در کاهو یافت می شود که فاقد مضار و عوارض ترياك (مسموميت ،متوقف کردن کار مراکز عصبی و یبوست) مى باشد به علت وجود همين لاكتوكاريوم است كه افرادي براي رفع بی خوابی مقدار زیادی کاهو مي توانند مصرف نمايند . علاوه بر آن در مواقع اسپاسم های روده و

درد های شدید عصبی ،تپش قلب، سرفه های عصبی ،سیاه سرفه وتحريكات عصبى از كاهو استفاده می شود . خواص تسکینی و افزون کننده ترشح و دفع ادرار سبب شده است که از کاهو هم در موارد بی اختیاری و هم در مواقع حبس ادرار استفاده می شود. کاهو را برا*ی* تهیه سالاد به کار

مى برند .بدين طريق مقدار كافى از این سبزی مفید را همراه با روغن زيتون ،آبليمو ،كمى نمك ،ترخون وجعفرى فرنگى مخلوط كرده، مصرف مي نمايند . كاهو را مي توانند در سوپ بریزند یا آنکه بطور مجزا پخته و مصرف كنند . ليكن در صورتی که به عنوان دارو استفاده می شود ، بهتر است که به صورت خام خورده شود . در این گونه مواقع بهترین طرز مصرف آن بصورت

سایر احشا درونی،بی اختیاری ادرار،

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ٦٠ گرم آن يک ليتر آب بکار برند و با حرارت ملايم به مدت يک ساعت بپزيد. سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشيد . مايع بدست آمده خواب آور



در آنها مورد ارزیابی قرار می گیرد. مشکل عمده محققان طراحی کل سیستم ارزیابی مناسب میکروچیپ بود. همچنین آنها مجبوربودند اجزاء میکروچیپ را حتی الامکان كوچك بسازند.و بالاخره نتيجه كار سيستمى به نام IMPOD یا سطح میکروفلوئیدی برای تشخیص دهانی شد. به گفته محققان امکان استفاده این تست برای سایر مايعات باليني مانند خون و ادرار نيز ممكن خواهد بود.



وملین ملایمی است که کار کبد را نیز سبک کرده و دفع صفرا را تحریک مى نمايد . از اين جوشانده در درمان بیماری یرقان استفاده می شود از جوشانده تخم کاهو نیز می توان در درمان تنگی نفس و ذات الریه

استفاده نمود .

# آژانس تاکسی تلفنی شبانہ روزی ذوالفقار

با یک تماس مشترک ما شوید بندرعباس: بلوار مصطفی خمینی - پشت 450 واحدى اوقاف



تلفن : ۲--۶۶۷۹-۲۵۷۹-۶۶۷۹ تلفن همراه: -۵۵۹-33۲۲۹

### مطال الماشق کلینیک درمان و بازتوانی اعتیاد مرکز عروس ...... مسئول فنى : دكتر اميد اسلامي

**آدرس: چهارراه مرادي-پاساژ اشكان -**طبقه اول - واحد ۲ - تلفن: 224844

## زیباترین آرایش عروس را در مرکز عروس هرمزگان تجربه کنید دارای گواهی زیبایی پوست از فرانسه گریم سینمایی و میکاپ عروس از آمریکا

### لوستر <u>(نگین کمان</u> عرضه كننده شیکترین مدلهای لوستر و آئینہ شمعدان

آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانك تجارت تلفن : ۲۲۲۱۶۱۸ - ۹۱۷۳۳۱۱۲۳۵





● گریم عروس، آرایش خلیجی، لبنانی، اروپائی 🔹 ویتامنه کردن مو - پاکسازی پوست ● انوامش مش ورنگ، هایلایت، لولایت، هافلایت ● تنها مرکز صافی دائم موبا دیپلم از دبی درس : يادبود ، جنب درمانگاه مدنی ، مجتمع سهيل ، طبقه اول مرمانگاه مدنی ،



همراه: ۲۵۲۹۸۵۱۷۱۹۰

