



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جیرفت



گازنامه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی

راهنما



نشریه: فرہنگی / سیاسی / اجتماعی رایجہ

شماره نهم فروردین ماه ۱۴۰۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد ساختمانی

سر دبیر و ویراستار: فاطمہ محسنی

طراح: فاطمہ محسنی

ہیئت تحریر:

محمد ساختمانی، مہدی علیمراد، حمید مرواری،

پیمان غزنوی، فاطمہ محسنی، عاطفہ شہداد نژاد، میترا حسنی،

فاطمہ انصاری، زینب اعظمی، پریسا روائی

فکر و فکر

(۴) ستایش

(۵) آقائے گل بہ خودے

(۶) چاہے بیز

(۷) کتاب چے

(۸) ما کہ جائے ہا کہ جا

(۹) تلخ و شیرین

(۱۰) فیلم چے

(۱۱) قایق احساس

(۱۲، ۱۳، ۱۴) استاد ہمہ چے دون

(۱۵) حدیث نور

(۱۶) آزمائش خون فیلم بردارے شدہ

(۱۷) خوش مزہ ہاے بیز

ستایش

چقدر تو را یاد میکنیم؟

حواسمان هست که زردی برگ ها را بهار میکنی؟

یا که حواسمان هست دردم و بازدم همان روح را به تقلائی ز رفتن باز میداری؟

چقدر حواسمان پرت است که لبخند همان را بر لب چشمانمان نمی اندازیم،

تا شاید تو محطه می غم را وارونه کنی

کاش حواسمان بود که تو چشم به راهی مرا، اورا

تا بیایم و بگویم

رنگ کردن بهانه است تو در میان جانی

آقای

گل به

خودی

چه کسی نگذاشت تحریم برداشته شود؟

آقای روحانی گفت: «هر جناح و فرد و گروهی، اگر یک ساعت به هر دلیلی که امروز دلش انتخابات ۱۴۰۰ است، جلوی برداشتن تحریم را بگیرد خیانت کرده و این خیانت بزرگ به ملت ایران است.»

خیانت چیست؟ این که آمریکا و اروپا را از موضع اتهام (عهدشکنی در برجام) خارج نمایید و به افکار عمومی القا کنید مانع برداشته نشدن تحریم ها، افراد و جناح ها و گروه های داخلی هستند!

به بیان دیگر در حالی که توپ در زمین دشمن است و او تحت فشار است تا به تعهد خود برگردد، از نوک خط حمله، توپ را به زمین خودی شوت کنید و برای مهاجمان دشمن پاس گل فراهم سازید!

بازیکن خط حمله ممکن است اشتباه کند و دم دروازه حریف نتواند گل بزند، اما اگر توپ را از مقابل دروازه حریف برگرداند و به سمت دروازه خودی شلیک کرد، دیگر نمی توان نام این رفتار را اشتباه و ناتوانی گذاشت.

آقای روحانی در حالی فرار به جلو می کند و دست پیش می گیرد که طبق وعده خود، باید همه تحریم ها در دی ماه پنج سال قبل (روز اجرای برجام) یکجا برداشته می شد.

اگر پذیرش نا همزمانی انجام تعهدات برجامی، «خطا» بود، جرم نابخشدنی زمانی اتفاق افتاد که آمریکا و اروپا برای زیر پا گذاشتن تعهد «برداشتن تحریم ها» دست به یکی کردند؛ و آقای روحانی پذیرفت در نقشه و زمین همان ها بازی کند.

او به دولت ترامپ از طریق خانم موگرینی تضمین (اطمینان) داد در صورت عهدشکنی آمریکا، همچنان به شکل یکطرفه به انجام تعهدات ادامه می دهد! لغو تحریم ها همان روز (سه سال قبل) منتفی شد و آقای روحانی مشخصاً مسئول هر خیانت و خسارتی است که آمریکا و اروپا در این سه سال مرتکب شده اند.

حالا هم دولت بایدن، مطمئن از این که روحانی در مقابل او منفعلانه رفتار می کند و حملاتش را به جای غرب، متوجه محافل داخلی در ایران می کند، فشار حداکثری ترامپ را ادامه می دهد.

به بیان دیگر، هنر و کارویژه آقای روحانی، وحشی ساختن دشمنان بوده؛ همچنان که ید طولایی در برداشتن فشار از روی دشمن و برگرداندن توپ به نزدیکی های دروازه خودی دارد.



چای سبز یکی از نوشیدنی های پرمصرف در بسیاری از کشورهای آسیا است، که دارای خواص ضد التهابی بالایی است و به تازگی کشف شده است که به کاهش خطر ابتلا به علائم شدید COVID-19 کمک میکند.

طبق تحقیقات جدید فعالیت ضد ویروسی در چای سبز دیده شده است.

یکی از مواد تشکیل دهنده چای سبز اپی گالوکاتچین گالات است که طبق یک مطالعه ی جدید این ماده مانع از اتصال ویروس کرونا به گیرنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ در بدن انسان میشود و از ابتلا به بیماری جلوگیری میکند.

همچنین این عملکرد در نوع ویروس کرونای انگلیسی نیز مشاهده شده است (voc).

محققان در ادامه بررسی کردند که چه چیزی در چای سبز وجود دارد که باعث این اثرات ضد ویروسی می شود. کاتچین ها مواد موثره چای سبز هستند، از این رو کاتچین های EGCG ، EGC ، ECG و EC مورد مطالعه قرار گرفتند

نتایج نشان داد سه کاتچین: EGCG ، EGC و ECG ، عفونت شبه ویروسی را مسدود کرد که ناشی از سویه SARS-COV2 ، نوع وحشی است.

با بررسی دقیق تر، محققان EGCG را به عنوان قوی ترین مهار کننده عفونت ویروسی استنباط کردند که بیش از ۵۰ درصد کاتچین موجود در نوشیدنی های چای سبز را تشکیل می دهد.

EGCG بر روی سلولهای اپیتلیال ریه انسان آلوده آزمایش شد ، جایی که آنها کشف کردند می تواند SARS-COV2 را قبل و بعد از عفونت سرکوب کند با این حال فعالیت بازدارندگی هنگامی که سلولها قبل از عفونت با SARS-COV2 توسط EGCG تحت درمان قرار گرفتند ، بیشتر بود.

نوشته شده توسط: Jocelyn Solis-Moreira

چای سبز

کتاب چ



«روی دیوار جز يك فرمان دیگر چیزی نبود. آن فرمان این بود:

همه ی حیوانات با هم برابرند اما بعضی برابرترند»

وقتی این جمله رو میخونیم که با زبان ساده اما گیرا گفته شده به حقیقت و حتی واقعیت دنیای امروزی پی میبریم. بعضی ها برابرترند!

با همین یه جمله ما باید کنجکاو بشیم که چرا بعضی ها برابرترند؟

قدرت، تملق، دروغ، فساد پنهانی و آن را به بهترین نحو نشان دادن، اجزایی هستند که باور و اذهان مردم رو شکل میدن. چیزی که ما میبینیم اون چیزی نیست که وجود داره. ما همه ظاهر بین و زود باوریم...!

ماجرای این کتاب، داستان حیوانات يك مزرعه علیه ارباب زورگوست. حیوانات دست به دست هم میدهند و ارباب و خانواده اش را از مزرعه بیرون میکنند و خود مدیریت مزرعه را به دست میگیرند.

اولین کار آنها پس از پیروزشان تنظیم عهد نامه ایست که طبق آن همه ی حیوانات با هم برابرند و هیچکس حق ندارد خود را ارباب و مالک دیگران بداند. اما چیزی نمیگذرد که خوکی که مدیریت مزرعه را به دست گرفته است، آرام آرام عهدنامه را تغییر میدهد و برای خود و اطرافیانش حقوق و امتیازات ویژه ای وضع میکند. در این میان، اسبی در این مزرعه زندگی میکند به نام «باکسر» که به لحاظ خوش خلقی، صبوری و پشتکار مورد احترام همه ی حیوانات است. اسب سمبل و نماد نجابت است (در این داستان نماد قشر کارگر است)

حیوانات از او میخواهند کمکشان کند تا در مورد شرایط جدید تصمیم بگیرند اما «باکسر» سخت مشغول کار است و به اطرافش توجه ای ندارد. شعار او این است: «من کار میکنم!» و احساس میکند که باید کار خود را به بهترین شکل انجام دهد و کاری به کار چیز دیگری نداشته باشد.

گرچه «باکسر» میتواند از اتفاق وحشتناکی که در «قلعه ی حیوانات» رخ میداد جلوگیری کند. چنان سرش به کارش گرم بود که فقط هنگامی از «تغییرات» باخبر شد که خوک حاکم، او را به يك سلاخ فروخت.

باهوشترین و سخت کوش ترین آدمها گرفتار الگوی «باکسر» میشوند و مسائل کلان اجتماعی را از یاد میبرند. اولویت بندی از مهمترین مهارتهای زندگیست. شما هر چقدر زیبا ویولن بنوازید، در يك قایق در حال غرق شدن، ویولن نواختن در اولویت قرار ندارد. شما هرچقدر کشاورز قابلی باشید، در يك مزرعه ی در حال سوختن، سم پاشی و آفت زدایی در اولویت قرار ندارد.

چرا باید قلعه ی حیوانات بخوانیم؟

جز بهترین داستانهای تمثیلی که به زبان ساده، قدرت و سیاست رو بیان کرده و ما رو با واقعیت رو به رو میکنه.

برشی از کتاب:

«مزرعه به تحقیق غنی تر شده بود. بدون اینکه حیوانات به استثنای خوک ها و سگ ها، غنی تر شده باشند اما در مقایسه با زمان جونز همه چیز ترقی کرده بود. سکوئیلر به سرعت اعدادی را پشت سرهم می خواند تا به حیوانات نشان دهد حالا از زمان جونز جوی بیشتر، یونجه فراوان تر و شلغم زیادتری دارند. ساعات کمتری کار می کنند و آب آشامیدنیشان گواراتر، عمرشان طولانی تر، بهداشت نوزادان بهتر شده است، در طویله کاه بیشتر دارند و مگس کمتر آزار می دهد. حیوانات تمام این مطالب را باور می کردند. در واقع خاطره دوره جونز تقریباً محو شده بود. می دانستند که زندگی امروزشان سخت و خالی است، غالباً گرسنه اند، سردشان است و معمولاً جز هنگام خواب کار می کنند. ولی بی شک روزهای قدیم از امروز هم بدتر بوده است!»

نویسنده: جورج اورول

تعداد صفحه: ۱۰۳



ما کجا آنها کجا

در طول ۱۳۰۰ سال هیچ ساعتی و هشدار دهنده ای برای بیدار شدن از خواب نبود و همه امت برای نماز صبح

بیدار میشدند چه کسی آنها را بیدار میکرد؟

دلهایشان، دلهایی که سرشار از محبت الله و رسولش و طاعات و عباداتشان بود.

وقتی دلهامرد، نمازگزاران هم در خواب و غفلت خودشان غرق شدند.

دیگر نه ساعتی زنگدار و نه بلندگوهای مساجد آنها را از خواب بیدار نمیکند، هر چند که صدایشان بلند باشد.

دلهای شما چگونه است؟ آیا بدون ساعت برای نماز صبح بلند میشوید؟

بارالها دلهای مرده ما را زنده بگردان



تلخ و شیرین

چرا صحبت کردن با بعضی آدم‌ها دل چسبه اما با یه عده دیگه حتی انگیزه احوال‌پرسی کردن هم نداریم؟

می‌تونه دلیل‌های زیادی داشته باشه اما من اینجا می‌خوام راجع به یکی از اون دلیل‌ها که می‌تونیم تو وجود خودمون تغییرش بدیم صحبت کنم؛ با بعضی از آدم‌ها که صحبت می‌کنیم سراسر انرژی مثبت و مهربونی هستن اما یه عده دیگه با حرف‌ها و حتی حرکات سر و چشمشون مارو عذاب میدن.

این موضوع انقدر مهمه که در قرآن به اون اشاره شده؛

«وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ»

«وای بر هر عیب‌جویی طعنه زننده‌ای»

سوره المزمزه، آیه ۱

این سوره که با یه هشدار کوبنده آغاز می‌شه کسانی رو توبیخ می‌کنه که با نیش و زبان و حرکات دست و چشم و ابرو در پشت سر و پیش رو، دیگران رو عیب‌جویی می‌کنن یا مورد طعنه قرار میدن.

وقتی صحبت از رنجوندن دیگران می‌کنیم شاید ذهنمون سمت برخوردهای فیزیکی بره، درحالی که آزار و اذیت دیگران از طریق زبان یکی از مهم‌ترین حق‌الناس‌هاییه که باعث گناه و بدبختی انسانش می‌شه

گاهی با زبان باعث تفرقه می‌شیم و دوستی‌ها از بین میرن و دشمنی به وجود میاد، گاهی با نیش و گزافه‌ها دلی می‌شکنه و باعث رنجش اطرافیانمون می‌شیم، درحالی که اگر به درستی از همین زبان استفاده بشه می‌تونه باعث ارج و قرب برای صاحبش باشه.

زلزله زخم‌زبان، پس‌لرزه‌های خاتمان‌سوزی دارد.

درواقع زخم‌زبان زدن مانند بمبی عمل می‌کنه که حتی عمیق‌ترین روابط عاطفی رو نابود می‌کنه و بذر کینه و نفرت توی دل‌ها میکاره.

می‌تونیم این‌طور تفسیر کنیم که در واقع زخم‌زبان اعصاب و روان طرف مقابل رو نشونه می‌گیره که خود فرد هم از ترکش‌های اون نمی‌تونه دور بمونه.

هم‌چنین شخصی تو مرحله اول شخصیت خودش رو تحقیر می‌کنه و باعث تنهایی خودش می‌شه، چون اطرافیان، دوستان و حتی خانواده‌ی اون زیاد دلخوش به صحبت کردن و وقت گذروندن با هم‌چنین افرادی نیستند.

همیشه از این مردم در عجبم، چطور می‌شه از شکستن دلی خوشحال شد؟ چطور می‌شه روح دیگران رو آزار بدیم و خودمون آزار نبینیم؟

تا وقتی می‌تونیم با این زبان دلی رو خوشحال کنیم و قلبی رو آروم کنیم، چرا انتخابمون آزدن دل و به‌هم زدن آرامش روح دیگران باشه!

خوش‌قلبی صفت خویبه که خرجی نداره به‌جز داشتن یه روح بزرگ.

این نوشته رو با یه سخن از پیامبر به پایان می‌رسونم که می‌فرماینده: "ایمان هیچ بنده‌ای درست نمی‌شود، مگر این که قلبش درست شود، و قلبش درست نمی‌شود تا این که زبان او راست و مستقیم شود."

فیلم چی

خلاصه ی فیلم:

خطر اسپویل وجود ندارد

داستان از اینجا شروع میشه که فارست گامپ روی نیمکت منظر انبوس بوده و وقتی به خانم کنارش روی نیمکت نشست داستان زندگیشو از دوران بچگی تعریف کرد تا زمان حال. در دوران کودکی بهر هی هوشی کمی نسبت به بقیه ی همسالانش داشت ولی مادرش هیچوقت به او اجازه نداد که از سرنوشتی که داره و خودش میثونه بسازه دوری کنه و همیشه اونو مثل بقیه ی افراد میدونست و واقعا هم در هر کاری وارد می شد جز بهترین ها بود. به ما نشون میده که هیچ مانعی برای پیشرفت انسان وجود نداره و این بشتکاره که باعث موفقیت ما میشه. این فیلم جز ۱۰ فیلم برتر با موضوع انگیزشی و همینطور برای ایده ها و کسب و کار.

FORREST GUMP



IMDB: 8.8/10
ROTTEN: 71%
META: 82%

محصول سال: ۱۹۹۴

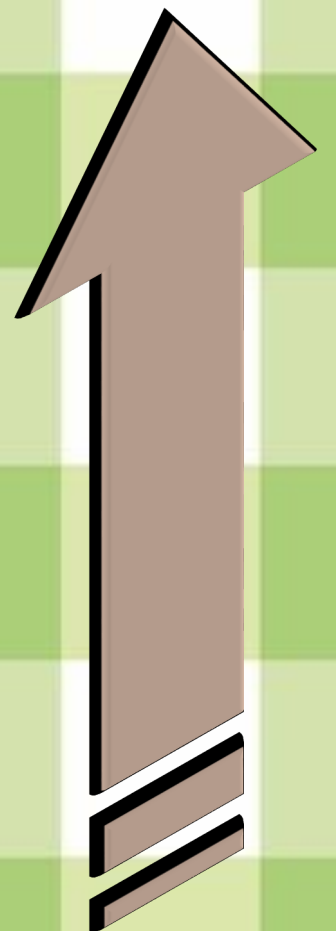
ژانر: کمدی-درام

کارگردان: رابرت زمیکس

زمان: ۱۴۱ دقیقه

جوایز و افتخارات:

برنده ی ۶ جایزه ی اسکار



قایق احساس

کاش یکی پیدا میشد که
نقاشی دلش هم رنگ دلمون باشه.
یکی که از ظاهر تا باطنش فاصله ای نباشه،
درست مثل حرف زدنو عملش!
یکی که باهاش کوچه ی آرزو هامون به بن بست
نخوره، یکی که کبوتر دلواپسیمونو از قفس آزاد
کنه و بسپاره به آسمون.
مهم نیست عشق باشه یا رفیق؛
یکی باشه که با شراب انسانیتش مستمون کنه!
یکی که با گرمای وجودش برفای ناامیدیمون رو
آب کنه.
یکی که غنچه ی خشک ارادمونو دوباره آب بده
نفساش بوی دروغ و ریا نده
یکی که خنده های بچگیمونو بهمون برگردونه
خنده هایی که هنوز صداش تو گوشمونه
اما شوقش تو دلمون نیست، خنده هایی که
ردش رو صورتمون مونده اما تو دلمون دیگه
نیست.
یکی باشه که باهاش قایق احساسمون به گل نشینه
یکی که از سنگینی مهربونیش، پایه های دلمون
بشکنه!
یکی که وقتی کنارشی، آتیش بزنه هیزم نگرانی
هامونو...!
یکی که باهاش حالمونو به خونه تکونی حسابی
بکنیم، از اون خونه تکونیا که تا به سال آدمو میبره
یکی که وقتی کنارشی پژمرده نشه گله حوصلمون
میدونی چرا اینارو میگم چون بعضی آدمها مثل
سرابن از دور خوب اما نزدیکشون که بشی
میفهمی چه قدر راهو اشتباه اومدی...
دیگه اه پشیمونی رو قلبت میمونه.
یکی باشه که از باغ سرسبز وجودش سیب بچینم؛
از عطر خوش حرفاش جون بگیرم
یه چیزایی رو گفتم
خیلی حرفاهم نگفته باقی موند...
حالا دیگه ادامشو تو پر کن
کاش یکی پیدا میشد که...!

احقاد مهمه شے دود

گھانچگوہنہ می توانند بیماری را تشخیص دهند؟



مهمترین ابزاری که به گها در تشخیص بیماری‌هایی نظیر سرطان پروستات، پارکینسون، سرطان پستان و مالاریا کمک می‌کند، حس بویایی آنهاست. محققان بعد از بررسی‌های زیاد به این نتیجه رسیدند گها قادرند بر اساس بوهای مشابهی که از افراد مبتلا به بیماری‌های خاص نظیر مبتلایان به بیماری مالاریا می‌شنوند، تشخیص دهند که آنها به این بیماری دچارند یا خیر. البته در صد تشخیص درست این بیماری‌ها از گها در انسان شبیه هم نیست. به عنوان مثال گها با بوییدن لباس افراد می‌توانند ۷۰ درصد از ابتلای آنها به بیماری مالاریا را خبر دهند یا با بوییدن ترشحات بدن یا ادرار افراد مبتلا به سرطان پروستات می‌توانند تا ۹۰ درصد احتمال ابتلای این افراد را به بیماری‌ها گزارش دهند. نتایج این پژوهش‌ها که از گروه‌های مختلف علمی در کشورهای مختلف صورت گرفته، دانشمندان را بر آن داشت تا این احتمال را درباره بیماری‌های بیشتری بررسی کنند و از قابلیت‌های گها برای تشخیص بیماری‌ها بهره بگیرند.

دوهفته نامه دانستی‌ها

استعداد هوشمند چه دود



رنگ چشم‌های ما را مقدار ملانین آن‌ها تعیین می‌کند؛ همان رنگدانه‌ای که طیفی از پوست روشن تا تیره در جهان ایجاد کرده است. بخش قابل توجهی از نوری که به چشم‌ها وارد می‌شود؛ به شبکیه می‌رسد. مقدار نور بازتاب شده و تراکم ملانین است که رنگ چشم‌ها را تعیین می‌کند. یوکلانین اگر تراکم زیادی داشته باشد؛ چشم‌های قهوه‌ای را شکل می‌دهد. مقدار اندک این رنگدانه طیفی از چشم‌های آبی رنگ را ایجاد می‌کند. فتوکلانین است که مسئولیت شکل‌گیری رنگ‌های سبز، عالی و کهربایی را هم به عهده دارد. چشم‌های قرمز نشان می‌دهند ملانینی وجود ندارد و این رگ‌های خونی هستند که رنگ چشم را ایجاد کرده‌اند.

دوهفته نامه دانستی‌ها



زمان و مکان، ابعاد سازنده جهان ما هستند. جهان از یک بعد زمان و سه بعد فضا ساخته شده است اما برخلاف ابعاد فضایی که می‌توان در آن‌ها به هر سویی (عقب و جلو) رفت، در زمان فقط می‌توان به جلو حرکت کرد. طبق نظریه نسبیت خاص، تنها با سرعت‌های بیشتر از سرعت نور می‌تواند در جهت زمان به عقب حرکت کرد اما از طرف دیگر، اجرام مادی نمی‌توانند سرعتی بیشتر از سرعت نور داشته باشند. برای همین نمی‌توان در جهت زمان به عقب حرکت کرد اما از نظر ریاضی این امر تنها زمانی اتفاق می‌افتد که جرم جسم، موهومی باشد؛ یعنی ضربی از جذر منفی یک. ذراتی فرضی با نام تاکیون، چنین خاصیتی دارند و می‌توانند در جهت زمان به عقب یا جلو بروند اما هنوز هیچ آزمایشی ابداع نشده که بتواند وجود یا نبود این ذرات را تشخیص بدهد.

دوهفته نامه دانستی‌ها

رنگ چشم‌های ما چطور، شکل گرفته است؟

چرا نمی‌توان در زمان به عقب بازگشت؟

مطالعه يك فرآيند پيچيده و چندلايه است كه با
تشخيص حروف، شناسايي كلمات و گروه هاي
كلمات آغاز مي شود و پس ساختار و معنای
جمله تحليل مي شود. ناحيه هاي مختلف مغز
در مورد صحنه ها، اتفاق ها و شخصيت ها
اطلاعات گردآوري مي كنند و آن ها را به آنچه كه
از قبل مي دانيم و احساس مي كنيم مرتبط مي
كنند. هنگام مطالعه اين مغز نيست كه فعال
است. حتي ممكن است لب ها و زبان حركت
كنند، ستون فقرات به خارش بيفتد و عضلات در
واكنش به داستان هيجان انگيز منقبض شوند.
همه اين واكنش ها در راستاي مفهوم ها از
تصويرهاي ذهني هستند. با اين حال شايد در
واقعيت چنين تصويري در مغز وجود ندارد.
در واقع تحقيقات جديد بينايي را بيشتر به عنوان
نوعي تعامل با جهان در نظر مي گيرند تا به عنوان
يك فرآيند تصوير سازي. عجيب اين است كه
توصيف هاي نوشتاري كه جزئيات بيشترى
دارند لزوماً تصويرهاي غني تر يا لذت بخش تري
در مغز خواننده خلق نمي كنند. گاهي ساده ترين
توصيف ها به شما امكان مي دهند تا دنياي
خيالي خود را با احساس بيشترى خلق كنيد.

دو هفته نامه دانستني ها



اختار مهمه شخه خود



حدیث نور

چرا خداوند آب دهان را شیرین و اشک چشم را شور
و آب گوش را تلخ و آب بینی را خنک قرار داده است؟

امام صادق (ع) می فرمایند:

آب دهان شیرین است تا انسان از خوردن و آشامیدن لذت ببرد.

آب چشم شور است، برای محفوظ نگه داشتن پیه چشم.

زیرا اگر شور نبود پیه چشم آب می شد و فایده دیگر آن، ضد عفونی کردن چشم است.

آب گوش و رطوبتش تلخ است، برای جلوگیری ورود حشرات ریز، که به خاطر

تلخی نمی توانند وارد گوش و از آنجا وارد مغز شوند.

آب بینی خنک است به خاطر سالم ماندن مغز سر انسان تا طیلان و جاری نشود.

زیرا اگر آب بینی گرم بود، باعث جاری شدن مغز به داخل بینی می گردید.

آزمایش خون فیلم برداری شده

یکی از اختراعات جدید جهان در سالهای اخیر آزمایش خون به صورت فیلمبرداری شده است که محققان دانشگاه استنفورد در این راستا پیپستی توسعه داده اند که میتواند آزمایش خون را به صورت فیلمبرداری شده تمویل دهد این دستگاه جدید میتواند به صورت مداوم سطح تقریبی هر پروتئین و مولکولی را در خون شناسایی کند. معمولا در یک آپها و محایات پزشکی، اولین گام برای شروع، آزمایش خون میباشد. اما با وجود قدرت تشخیص دهنده بالا، این آزمایش معمولا تنها یک تصویر از خون را در یک لحظه از زمان فراهم می کند. آقای تام سو، پروفیسور دانشگاه استنفورد در این باره گفت: آزمایش خون روش فوق العاده ای محسوب میشود اما به طور مثال این آزمایش نمیتواند تشخیص دهد که سطح گلوکز یا انسولین در بیمار در حال افزایش یا کاهش است. بنابراین دانستن جهت تغییرات امری مهم و حیاتی به مساب می آید. دستگاهی که توسعه داده شده است، Real Time ELISA نام دارد.

این دستگاه قادر است که بسیاری از آزمایشات خون را به سرعت انجام دهد و سپس نتایج بدست آمده فرد مذکور را متصل و ترکیب میکند تا قابلیت زمان واقعی و مداوم آن فعال شود و بتوان شیمی خون بیمار را نظارت کرد. در واقع محققان به جای عکس برداری از خون، روشی به منظور فیلم برداری از آن ایجاد کرده اند.

این ابزار بر اساس فناوری Enzyme-related Immunosorbent Assay کار میکند که آن را به اختصار ELISA مینامند.

روش ELISA در شناسایی آلرژی عملکرد خوبی ارائه میدهد، همچنین برای شناسایی ویروس SARS-CoV-2 که باعث ایجاد COVID-19 شده، از این تکنیک استفاده میشود. فناوری ELISA زمان واقعی در واقع به سوزن به اندازه یک مویرگ خون را از بدن بیمار به مدارهای کوچک دستگاه هدایت میکند. به کمک این فناوری میتوان بازفوردی دقیق و فوری در مورد اثربخشی داروها و سایر روشهای درمانی به دست آورد اما پرفسور سو این احتمال را میدهد که از این دستگاه در بخش مراقبتهای ویژه و اورژانس استفاده شود.

در این اماکن به دقت و زمان بیشتری نیاز است و کاربرد این دستگاه در آنجا مشخص خواهد شد.



خوشمزه های سبز

فلفل دلمه ای سبز

فلفل دلمه ای از خوراکی های سبز است و سرشار از ویتامین های گروه ب مانند تیامین، ریبوفلاوین و ب ۶ است که ویتامین های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی هستند. فلفل دلمه ای همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن است.

علت رنگ سبز این فلفل دلمه ای، مقادیر فراوان کلروفیل در آن است که با منیزیم پیوند دارد. منیزیم در بهبود حافظه و یادگیری اثر زیادی دارد. همچنین منیزیم در جهت کاهش فشار خون بسیار موثر است.

کلم بروکلی

کلم بروکلی از خوراکی های سبز بوده و دارای ماده ای بنام سولفورافان است که با استفاده از آن تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به نحو چشمگیری کاهش می دهد. این ماده غذایی از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه در انسان جلوگیری می کند.

کلم بروکلی به علت داشتن مقادیر بالای ویتامین، فیبر و بتاکارون یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود که از اثرات مخرب رادیکال های آزاد در بدن پیشگیری می کند و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازد. مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

زیتون

زیتون میوه ای قدرتمند و خوشمزه است که می تواند برای بدن و پوست انسان مفید باشد و مزایای بسیاری همچون جلوگیری از پوکی استخوان، جلوگیری از سرطان های متعدد، کاهش التهاب و ورم مفاصل، بهبود سیستم گوارش، تسکین واکنش های آلرژیک، بهبود جریان خون، محافظت در برابر بیماری های قلبی، افزایش عملکرد شناختی، مبارزه علیه عفونت ها و کاهش فشار خون دارد.

سیب سبز

از جمله خواص سیب سبز میتوان به کاهش وزن، جلوگیری از دیابت، تنظیم سیستم گوارش، جلوگیری از تشکیل پلاک های دندان، کمک به سلامت مغز، حفظ شادابی پوست، جلوگیری از آلزایمر، پیشگیری از آسم و به خاطر دارا بودن آنتی اکسیدان ها مانع از آزاد شدن رادیکال های آزادی می شود که از آسیب به کبد جلوگیری می کند.

پریسا روایی



بہار

بہ شکری