

نشریه علمی- خبری بازتاب

سال دوم، شماره دهم، زمستان ۹۳

مسابقه

خواص سیر

مغز شما زنانه است یا مردانه؟

آشنایی با مراحل پروپزال نویسی

زود به گریه افتادن از نشانه های استرس است.....



کمیته تحقیقات دانشجویی





فهرست

کتاب خیر مقدم دانشجویان جدیدالورود ۳

کتاب دکتر حسین بهاروند ۴

کتاب کارشناسی ارشد ناپیوسته آمار زیستی ۴

کتاب آشنایی با مراحل پرویزال نویسی (بخش ۱) ۵

کتاب چگونه از فرآیند پیری مغز پیش گیری کنیم؟ ۶

کتاب روانشناسی مغز شما زنانه است یا مردانه ۶

کتاب افسردگی، خطر سکنه مغزی را تا ۴۵ درصد افزایش می دهد. ۷

کتاب زود به گریه افتادن از نشانه های استرس است..... ۷

کتاب ۱۵ روش ارزان برای لذت بردن از زندگی ۸

کتاب ژن تراپی و چالشهای آن ۹

کتاب بازی و سرگرمی ۱۰

کتاب تازه های پزشکی ۱۱

کتاب مسابقه ۱۲

کتاب مزاج شناسی ۱۳

کتاب خواص سیر ۱۴

کتاب اخبار پزشکی ۱۵

مدیر مسئول : سمیرا فوجی

سر دبیر : سمیه طالبی

شورای سردبیری: فاطمه اهتمام، سمیه

طالبی

هیات تحریریه

(به ترتیب الفبا):

مهدیه آستانی، فاطمه اهتمام، فاطمه

خدادادی، نادیا امیر احمدی محبوبه زیرک،

امید صبوری، سمیه طالبی، ریحانه

علیشاهی، سمیرا فوجی، نسرين فیلسرایبی،

امیر مسعود کوشکی، احمد مهدوی کلیمی،

حسن واعظی

با تشکر از :

نشانی: سبزوار - جنب پلیس

راه - دانشگاه علوم پزشکی

سبزوار، معاونت تحقیقات و

فناوری، کمیته تحقیقات

دانشجویی

تلفن: ۰۵۱-۴۴۴۴۶۰۷۰

داخلی ۲۴۳

Website: www.medsab.ac.ir

Email: src.baztab@yahoo.com



انتصاب خانم سمیرا فوجی را به سمت مدیر مسئول نشریه بازتاب تبریک عرض کرده و از زحمات بی دریغ آقای مهدوی کلیمی نهایت تقدیر و تشکر و آرزوی توفیق روز افزون برای ایشان داریم .



دانشجویان جدیدالورود سلام
خیر مقدم بر شما راهیان علم و معرفت که با گذر از مرحله دانش آموزی به دانشجویی در برهه ای حساس از زندگی یعنی گذار از دنیای نو جوانی به عالم جوانی که تعیین کننده شخصیت، منش و هویت فرد است؛ قرار گرفته اید.
مفتخریم موفقیت شما در آزمون سراسری ۱۳۹۳ کخ منجر به پذیرش شما در این دانشگاه گردیده است را تبریک گفته و پیروزی و سربلندی در تمام آزمون های زندگی را برایتان آرزو می نمایم.

دکتر حسین بهاروند

حسین بهاروند متولد ۱۳۵۰

نام پدر علی

مدرک دکتری خود را در رشته زیست شناسی تکوینی (در تهران) در سال ۱۳۸۳ دریافت نمود. او در سال ۱۳۷۴ در حالی که دانشجوی کارشناسی ارشد بود به پژوهشگاه رویان پیوست. او در سال ۱۳۹۰ استاد تمام پژوهشگاه رویان شد و از سال ۱۳۸۲ ریاست گروه زیست شناسی تکوینی رویان را بر عهده دارد. ضمناً ایشان از سال ۸۵ رییس گروه زیست شناسی دانشگاه علم و فرهنگ را نیز عهده دار است. وی در سال ۱۳۸۲ اولین جنین انسانی و موش را در ایران تولید نمود. در سال ۸۷ به همراه همکارانش موفق به تولید سلولهای بنیادی پرتوان القایی انسانی و موش گردید. تاکنون ۱۸۸ مقاله بین المللی، ۹۸ مقاله داوری شده داخلی به همراه ۶ فصل در کتب بین المللی به چاپ رسیده است. ۷ کتاب تالیفی به فارسی و ۸ کتاب ترجمه شده از آثار وی

است. ۳ کتاب به زبان انگلیسی چاپ شده توسط انتشارات Springer آمریکا از نیز تالیفات وی است. دکتر بهاروند جز هیئت تحریریه هشت مجله بین المللی بوده ۲۰ جایزه بین المللی و ملی دریافت نموده و در چندین سخنرانی به عنوان سخنران مدعو حضور داشته. در دهمین دوازدهمین و هفدهمین جشنواره رازی { ۱۳۸۳/۱۳۸۵/۱۳۹۱ } جایزه تحقیقات در علم پزشکی و بیست و ششمین جشنواره خوارزمی سال { ۱۳۹۱ } جایزه تحقیقات در حوزه علوم پایه را نیز دریافت



کارشناسی ارشد ناپیوسته آمار زیستی

آمار زیستی شاخه‌ای از آمار (کاربردی) است که تمرکز و تأکید آن بر توسعه و استفاده از روشهای آماری است که در راستای حل مسائل و پاسخ به سئوالاتی که در بهداشت، پزشکی و ژنتیک و بیولوژی انسانی مطرح می‌شوند رسالت دوره کارشناسی ارشد در آمار زیستی تربیت متخصصین در زمینه‌های آمار زیستی و مفاهیم اپیدمیولوژی و حتی مفاهیم وسیع‌تر در زمینه‌های بهداشتی است. یک دانش آموخته در این رشته باید قادر باشد درباره موضوعات آماری علوم پزشکی اظهار نظر نماید. به همین خاطر این رشته جهت مهیا ساختن دانشجویان برای مطالعات آماری و اپیدمیولوژیک در مراکز بهداشتی و پزشکی تعبیه شده است. تدریس، تحقیق مستقل و یا همراه با سایر محققین علوم بهداشتی و مشاوره و راهنمایی دیگر محققین از جمله رسالت‌های دیگر است.

اهداف کلی رشته (Aims)

برنامه کارشناسی ارشد آمار زیستی با اهداف کلی زیر طراحی شده است:

- ۱- بکارگیری مهارت‌های ذهنی آمار زیستی در تحقیقات علوم بهداشتی - پزشکی در دانشگاه‌ها.
 - ۲- توانمندسازی دانش آموختگان برای ایفای نقش در تحقیقات در زمینه‌های مختلف علوم زیستی.
- نقش دانش آموختگان در برنامه آموزشی (Role definition)
- ۱- مشاوره ای ۲- آموزشی
 - ۳- مدیریتی ۴- پژوهشی
- شرایط و نحوه پذیرش دانشجویان
- ۱- شرایط ورود به دوره کارشناسی ارشد آمار زیستی عبارت است از:
- داشتن مدرک کارشناسی در رشته‌های آمار - ریاضی - بهداشت (عمومی، حرفه‌ای و محیط) - مدارک پزشکی و علوم کامپیوتری.
- ۲- مواد امتحانی و ضرایب شامل موارد ذیل می‌باشد: ریاضی

آشنایی با مراحل پروپزال نویسی (بخش ۱):

ویژگی های پژوهش علمی :

در پژوهش علمی هدف اصلی پژوهش گر ، کشف اصول و قواعد کلی و توضیح رابطه بین عوامل و پدیده های مورد مطالعه است . بنابراین پژوهش درباره ی هر مسئله و در هر حیطة ای که باشد ، ویژگی هایی که در ادامه می آید را داراست .

نظام دار بودن و داشتن اصول و قواعد معین پایه و اساس منطقی داشتن مکمل و افزایش دهنده دانش موجود معطوف به حل یک مسئله مبهم یا حل نشده هدف مندی

روش پذیری و قابل عمل بودن

متکی بودن به روش های کیفی یا کمی قابل اندازه گیری تکرار پذیری و انتقال پذیری (روش ها و مفاهیم به طور صریح بیان می شود تا هر پژوهش گر در شرایط دیگر نیز بتواند در صورت تمایل پژوهش را تکرار کند) تعمیم پذیری

پایان هر پژوهش علمی آغاز روبه رو شدن با مسائل

واژه پژوهش یک کلمه فارسی ، معادل واژه انگلیسی **research** است (هومن ، ۱۳۸۲) . در فرهنگ فارسی عمید پژوهش به معنای جستجو کردن ، تفحص کردن ، تحقیق کردن ، خواستن ، باز خواستن ، طلب کردن و



مراحل اجرای پژوهش علمی :

در این قسمت مراحل اجرای پژوهش علمی به صورت اجمالی بیان و در بخش دوم در مورد هر یک از مراحل توضیح مختصری ارائه شده است .

انتخاب موضوع

بیان مسئله

ضرورت پژوهش

پیشینه ی پژوهش

بیان گزاره های مسئله (هدف / فرضیه / سؤال)

مشخص کردن متغیرها و مقیاس سنجش آن ها

تعیین ابزار اندازه گیری

مشخص کردن جامعه، نمونه ، حجم نمونه و روش

نمونه گیری

انتخاب روش پژوهش

گردآوری داده ها

تنظیم و تلخیص داده ها

تحلیل داده و

نتیجه گیری

تدوین گزارش و

اشاعه یافته ها



ویژگی های مهم پژوهش گر:

پژوهشگر باید در زمینه ای پژوهش نماید که در آن از تخصص و تجربه کافی برخوردار است . پژوهش ، کاری وقت گیر است ، بنابراین مستلزم شکیبایی ، پشتکار و اجتناب از شتاب می باشد . پژوهش گر باید بسیار صبور باشد .

مهم ترین نکته این است که پژوهش گر باید در انجام دادن پژوهش از هر گونه

چگونه از فرآیند پیری مغز پیش گیری کنیم؟

در یک مطالعه مشخص شد افرادی که در دهه ۷۰ زندگی خود ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته اند، کمتر با علائمی همچون کاهش اندازه مغز و ضعف حافظه و مهارت های فکری روبرو می شوند. این نتایج از طریق اسکن مغز به دست آمدند. این تحقیق بر روی ۶۹۱ فرد داوطلب ۷۶ ساله انجام شد. همه این افراد تحت آزمایش های سنجش مهارت های ادراکی، حافظه و توانایی یادگیری قرار گرفتند. همچنین میزان فعالیت فیزیکی و تمرینات ورزشی آنها به مدت ۳ سال مورد بررسی قرار گرفت. بعد از پایان یافتن دوره ۳ ساله، بر روی مغز این افراد MRI انجام شد، تا میزان کاهش مهارت های ادراکی و شناختی مشخص گردد. نتایج نشان داد که تحلیل بافت مغز در افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری در این ۳ سال داشته اند، کمتر است. همچنین این افراد حافظه و توانایی تفکر شدند.

نکته جالب دیگر در این تحقیق این بود که مشخص شد، ارتباط قابل توجهی بین فعالیت ذهنی و نشانه های پیری مغز وجود ندارد.

روانشناسی مغز شما زنانه است یا مردانه

پسران دارای انگشت انگشتی درازتر از انگشت اشاره سریع تر می دوند. نسبت طول انگشتان دست به هم با مجموعه ای از خصوصیات مثبت و منفی از باروری و آسیب پذیری نسبت به برخی بیماری ها تا نمرات امتحانی و صفات شخصیتی ارتباط داده شده است. پژوهشگران می گویند قرارگیری در معرض تستوسترون در رحم زمینه ساز این افزایش سرعت دیدن در پسران و نسبت طول انگشتان دست به هم است. دانشمندان ۲۴۱ پسر در سنین ۱۰ تا ۱۷ را در یک مسابقه استعدادسنجی در قطر مورد بررسی قرار دادند. بر اساس مقاله ای که این پژوهشگران در دیلی تلگراف منتشر کرده اند، پسرهایی که انگشت انگشتی درازتری داشتند، پژوهش های قبلی نشان داده اند: طول انگشت می تواند احتمال بروز پرخاشگری را در مردان (و نه زنان) نشان دهد. بچه هایی که انگشت انگشتی درازتری دارند در آزمون های ریاضی نمرات بالاتری نسبت به آزمون های ادبی و شفاهی به دست می آورند، در حالیکه بچه هایی که انگشت اشاره بلندتری دارند، برعکس در آزمون های شفاهی یا خواند و نوشتن نمرات بالاتری از آزمون های ریاضی به دست می آورند.

اما قضیه به طول انگشت ها ختم نمی شود. یک بررسی در سال ۲۰۰۴ که نتایج آن در جورنال زیست شناسی آمریکا، منتشر شد نشان داد که هر چه برخی از بخش های جفتی بدن نامتقارن تر باشند - مثلاً یک گوش یا یا پنجه پا از دیگری بزرگتر باشد - احتمال بیشتری دارد که آن شخص در هنگام تحریک شدن علائم پرخاشگری را از خود نشان دهد. زینپ بندرلیوگلو از دانشگاه ایالتی اوهایو در این باره می گوید: «عوامل استرس زا در حین بارداری - مانند عدم رعایت بهداشت یا سیگار - به عدم تقارن بخش های بدن منجر می شوند. همین عوامل استرس زا بر رشد دستگاه عصبی مرکزی، که تکانه های روانی و پرخاشگری را کنترل می کند، تاثیر می گذارند.» او می افزاید: «گرچه عدم تقارن بخش های بدن علت پرخاشگری نیست، اما این دو خصوصیت تحت تاثیر عوامل مشابهی در حین بارداری هستند.»

خلاصه اینکه برخی از صفات جسمی و روانی شما ممکن است، حتی پیش از آنکه به دنیا آمده باشید، تعیین شده باشد. یک پژوهش بر روی موش ها که در نتایج آن در جورنال در سپتامبر ۲۰۰۸ منتشر شد، بیانگر آن است که حتی انگیزه برای ورزش ممکن است به استرسی که به جنین در رحم مادر وارد می شود - که نسبت طول انگشتان دست پس از تولد می تواند شاخص اندازه گیری آن باشد - ارتباط داشته باشد. پیتر هارد، استاد روانشناسی دانشگاه آلبرتا و یکی از پژوهشگران ارشد در این بررسی



توجه

توجه

زود به گریه افتادن از نشانه های استرس است....

کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: فشار روانی، نیرویی است که چون فشار آن بر هر قسمتی از بدن وارد شود، کار آن را مختل می کند و زمینه ناراحتی فکری را در انسان فراهم می کند. دکتر شهناز باشتی افزود: هر عملی که موجب برهم خوردن تعادل روانی انسان و تغییرات سریع احساسی، عاطفی، خلقی و رفتاری شود، استرس را محسوب می شود همچنین عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، احساس خودکم بینی، ترس از اظهار وجود، از دست دادن اعتماد به نفس و نوسانی استرس را استرس می گویند. وی استرس را مهمترین تأثیر شهرنشینی بر سلامت روان دانست و گفت: شهرنشینی و پیشرفت تمدن امروز، دگرگونی روابط اجتماعی بخصوص زندگی در شهرهای بزرگ و شلوغ، فشارهای جسمی و روانی ناشی از ترافیک، آلودگی های هوا، امواج و صدا موجب تشدید استرس می شود. به گفته وی، مرگ عزیزان، ستیزه و جدایی در کانون خانواده، ترس از بیکاری، نداشتن امکانات مناسب اجتماعی، شهرنشینی و سکونت در محلات پرجمعیت، ترافیک سنگین در راه خانه و محیط کار، همگی از عوامل استرس زا به حساب می آیند. باشتی ادامه داد: استرس با سن، جنس، وضعیت تأهل، رضایت شغلی، وضعیت مسکن، تحصیلات، تعادل بین میزان درآمد و هزینه زندگی در ارتباط است و افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری و دردهای جسمی به دلیل استرس تشدید می شوند. کارشناس اداره روان در خصوص نشانه های استرس گفت: داشتن فشارهای عصبی، فکری و عاطفی، دلشوره بی مورد، احساس درد در نواحی قلب، گردن، سینه، کتف و دست یا پا، زود به گریه افتادن، احساس تنهایی و غم، احساس خستگی و کوفتگی در عضلات، بدخواهی، کرخ شدن قسمتهایی از بدن و عضلات، ناراضییتی

افسردگی، خطر سکتة مغزی را تا ۴۵ درصد افزایش می دهد.

بی تحرک بودن، مصرف دارو یا رژیم غذایی ناسالم، داشتن شرایط پزشکی نظیر دیابت یا فشار خون بالا از عوامل خطر ابتلا به سکتة مغزی هستند.

محققان با بررسی بیش از ۳۰۰ هزار نفر در قالب ۲۸ مطالعه دریافتند: افسردگی تا ۵۵ درصد خطر بروز حملات کشنده مغزی را افزایش می دهد.

محققان دانشگاه هاروارد، با تجزیه و تحلیل ۲۸ مطالعه که تا کنون انجام شده و در برگیرنده ۳۱۸ هزار فرد و هشت هزار و ۴۷۸ مورد سکتة مغزی بود، دریافتند افسردگی تا ۴۵ درصد خطر سکتة های مغزی و تا ۵۵ درصد حملات کشنده مغزی را افزایش می دهد.

بر اساس نتایج بررسی این محققان، حمله های مغزی، اصلی ترین علت مرگ و ناتوانی های دائمی در انسان است.

نویسنده پژوهش، دکتر پان از دانشکده سلامت عموم هاروارد می گوید: در نتیجه تجزیه و تحلیل داده ها، شواهد قوی دال بر این که افسردگی عامل مهم در سکتة است، وجود دارد؛ با توجه به شیوع بالا و بروز افسردگی و سکتة مغزی در جمعیت عمومی، ارتباط مشاهده شده بین افسردگی و سکتة مغزی، دارای اهمیت بالینی و بهداشت عمومی است.

محققان عواملی را برای علت ارتباط بین افسردگی و سکتة مغزی ارائه دادند که از آن جمله، داشتن سیستم غدد عصبی (اعصاب و غدد درون ریز) و سیستم ایمنی ملتهب، داشتن عادات سلامتی ناسالم نظیر سیگار کشیدن، بی تحرک بودن، مصرف دارو یا رژیم غذایی ناسالم، داشتن شرایط پزشکی نظیر دیابت یا فشار خون بالا که عوامل خطر ابتلا به سکتة مغزی هستند، اما ارائه دقیق علت این عارضه نیازمند مطالعات بیشتری است.

منبع: سلامت نیوز

۱۵ روش ارزان برای لذت بردن از زندگی

۱ - زیر دوش آواز بخوانید باور کنید خیلی از خوانندگان مطرح از همین جا شروع کرده اند. علاوه بر این با ابراز احساساتتان از این طریق می توانید به آرامش برسید.

۲ - حال یک دوست قدیمی را بپرسید امتحانش ضرر ندارد. الان، همین الان تلفن را بردارید و به یک دوست قدیمی زنگ بزنید. به این ترتیب هر دوی شما از یک لذت ارزان زندگی لذت خواهید برد.

۳ - هدیه های قدیمی و یادگاری ها هدیه های قدیمی که گرفته اید نگاه کنید، عکس های خاطره انگیز هم بد نیست. یاد آوری روزهای خوش هم زیباست. از قدیم گفته اند وصف العیش نصف العیش.

۴ - آشپزی کنید آشپزی کردن یکی از راه هایی است که به آرامش و لذت می انجامد. اگر برای کسانی که دوستشان دارید آشپزی کنید، لذتتان را دو برابر خواهد کرد.

۵ - با مشکلات شوخی کنید مشکلات زندگی تمامی ندارد پس اگر با آنها شوخی کنید شادی هایتان هم تمامی نخواهد داشت. البته فراموش نکنید منظور از شوخی این نیست که خودتان را سرکوب کنید و به باد تمسخر بگیرید.

۶ - از درخت بالا بروید اگر نبود جوی آب هم هست بر روی لبه جوی راه بروید می خندید باور کنید لذت بخش است. اگر شک دارید امتحان کنید.

۷ - از داشته هایتان استفاده کنید یکی از عادت های بد برخی از ما این است که بهترین لباس ها، غذاها، تفریحات پول ها و حتی احساساتمان را برای روز مبادا نگه می داریم. از آنچه در اختیار داری استفاده کن و آن را برای روز مبادا ذخیره نکن.

۸ - به خودتان جایزه بدهید همه ما در طول روز کارهای خوب زیادی انجام می دهیم پس چرا به خودتان جایزه نمی دهید! یک شاخه گل، یک بستنی خوشمزه، یک لباس مخصوص خانه ارزان و شیک، یک بسته پفک، پاستیل و از خودتان قدردانی کنید.

۹ - تشکر کنید هر روز افراد زیادی به ما محبت می کنند. قدر دانی و تشکر از آنها نه تنها خستگی را از تن ایشان به در می کند باعث لذت و شادی خود شما هم می شود. از خدا تشکر کنید.

۱۰ - موسیقی گوش کنید رفتن به یک کنسرت زنده و تماشای زنده اجرای موسیقی تجربه بی نظیری است اما اگر نمی توانید هر روز از این لذت بهره ببرید از امکانات بی نظیر تکنولوژی برای گوش دادن به موسیقی استفاده کنید.

۱۱ - دیدن فیلم و خواندن رمان های جذاب، شعر خواندن را هم امتحان کنید این تفریحی است که با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. تفریحی که ثروتمندان و فقرا در آن شریک اند. اما هر کدام به وسع و سطح سواد و درک هنری خودشان.

۱۲ - به پارک و دل طبیعت بروید یکی از بهترین سرگرمی های روزهای گرم سال این است که شام را بردارید و به همراه اعضای خانواده به نزدیک ترین پارک محل بروید.

۱۳ - با بچه ها رفاقت کنید دوستی با بچه ها کودک درونتان را هر چند در خواب عمیق باشد بیدار می کند و به یادتان می آورد که وقتی نوزاد بودید روزی ۳۰۰ بار می خندیدید اما این روز ها هفته ای یک لبخند می زنید!

۱۴ - به دیگران کمک کنید هر کاری از دستتان بر می آید برای اطرافیانتان انجام دهید. لازم نیست پول خرج کنید شنیدن درد دل یک دوست، همکار و یا همسفر اتوبوس، حمل کردن خرید های یک فرد مسن و هر چه از دستتان بر می آید. لذت کمک کردن به دیگران را از خودتان نگیرید.

۱۵ - محیط اطرافتان را مرتب کنید اگر بیرون خود را مرتب کنید درونتان هم مرتب می شود. اتاق، محل کار، راه پله های ساختمان، کوچه و ملائیمتتان را تمیز کنید و بعد از اتمام کار از تمیز لذت ببرید.

ژن تراپی و چالشهای آن

طرح ژن درمانی یکی از بزرگترین فن های چالش برانگیز در علم پزشکی مدرن است. وارد کردن ژن های جدید به سلولهای بدن و اینکه کارایی داشته باشند، عمل بسیار سختی است. نگرانی های مالی نیز وجود دارند: اینکه آیا یک کمپانی از درمان بیماریهای نادر به وسیله ژن درمانی سودی میبرد و چیزی عایدش میشود؟ اگر نه چه کسی توسعه و هزینه این نوع از چرخه درمان را برعهده خواهد گرفت؟

بیا بید نگاهی به بعضی از چالش های اصلی ژن درمانی بیندازیم.

وارد کردن و فعال سازی ژن

برای بعضی بیماریها، ژن درمانی تنها زمانی پاسخگو خواهد بود که ژنی معمولی به تعداد زیادی از سلولهای یک بافت وارد شود و اینکه آن سلولها باید سلولهایی صحیح در بافتهای صحیح بدن باشند. وقتی ژنی به سلولهای هدف خودش میرسد، ابتدا باید فعال شود یا روشن شود تا پروتئین مورد نظر کد شود. این مهم است که بعد از روشن شدن به این حالت بماند چون سلولها یک عادت دارند که ژنهایی که بیش از حد فعال یا غیر معمول هستند را خاموش می کنند.

وارد کردن تغییرات به داخل سلول

نادرست:

هدف قرار دادن ژن درمانی بر روی سلولهای صحیح یکی از مراحل بسیار سخت در معالجات ژن درمانی است. تحویل یک ژن به داخل سلولهای نادرست کارایی نخواهد داشت و میتواند برای سلامتی بیمار مشکل ایجاد کند.

پاسخ های ایمنی

سیستم ایمنی ما در برابر عوامل بیگانه

مثل باکتری ها و ویروسها بسیار خوب عمل میکند. وکتورهای حامل ژن باید بتوانند از سیستم نظارتی طبیعی بدن دور بمانند. یک پاسخ ایمنی ناخواسته میتواند موجب بیماریهای وخیم و یا حتی منجر به مرگ شود.

تحویل وکتورهای ویروسی به سلولهای مورد نظر در خارج از بدن فرد بیمار یکی از راه هایی است که محققان برای دوری از راه اندازی پاسخ های ایمنی به کار میبندند. یک راه دیگر این است که به بیمار داروهایی بدهند که موقتا سیستم ایمنی را سرکوب میکنند.

محققان از ویروسهای موثر با کمترین دوز استفاده میکنند و تا جایی که ممکن است از وکتورهایی استفاده میکنند که کمترین احتمال را برای راه اندازی پاسخ های ایمنی داشته باشند.

در هم گسیختگی ژن های مهم در

سلول های هدف

یک ژن درمانی خوب آن است که مدت زمان زیادی در بدن باقی بماند. به طور ایده آل، یک ژن وارد شده تا آخر عمر بیمار به فعالیت خود ادامه خواهد داد.

برای اینکه این اتفاق بیفتد، ژن وارد شده باید به وسیله ی ترکیب شدن با بخیه □ به سلولهای DNA خودش به

طور دائمی و پایدار عضوی از ژنوم سلولهای هدف شود. اما اگر ژن خود را به محل مناسب تعبیه شده متصل نکند چه روی میدهد؟ آیا موجب درهم

گسیختگی ژنی دیگر میشود؟ این اتفاق در ژن درمانی آزمایشی برای درمان کودکان مبتلا به SCID (یک نوع بیماری ژنتیکی سیستم ایمنی که لنفوسیت های B و T نقص دارند) روی داد. مبتلابان به این بیماری، ایمنی کافی

در برابر باکتری ها و ویروسها را ندارند. برای رهایی از عفونت ها و بیماری

ها آنها باید در محیط کاملا عاری از میکروب زندگی کنند.

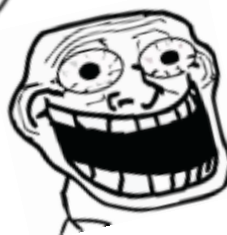
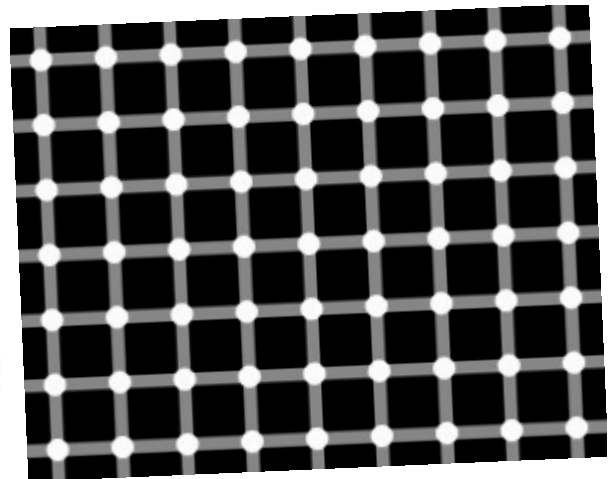
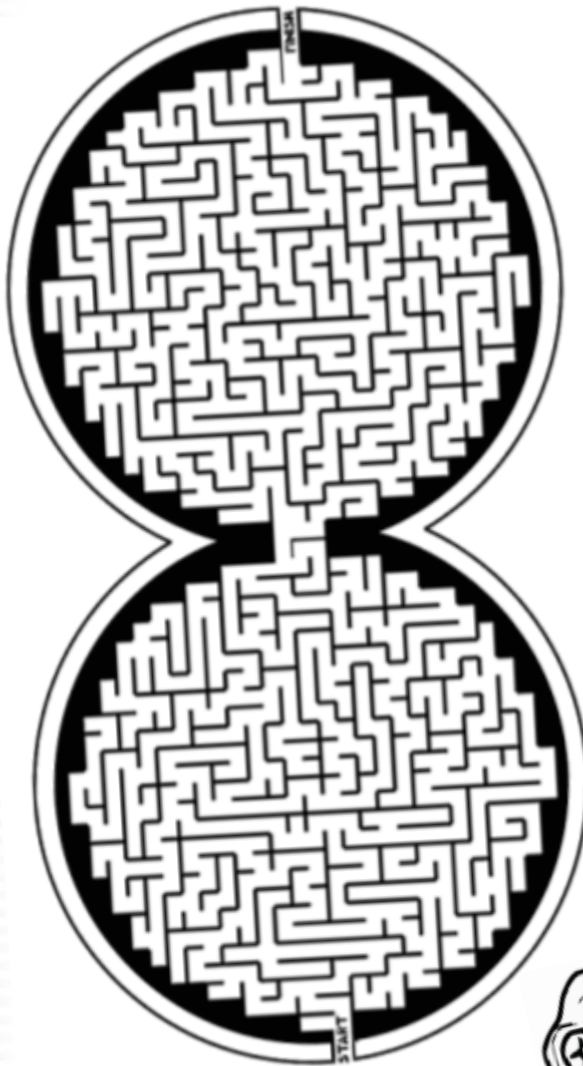
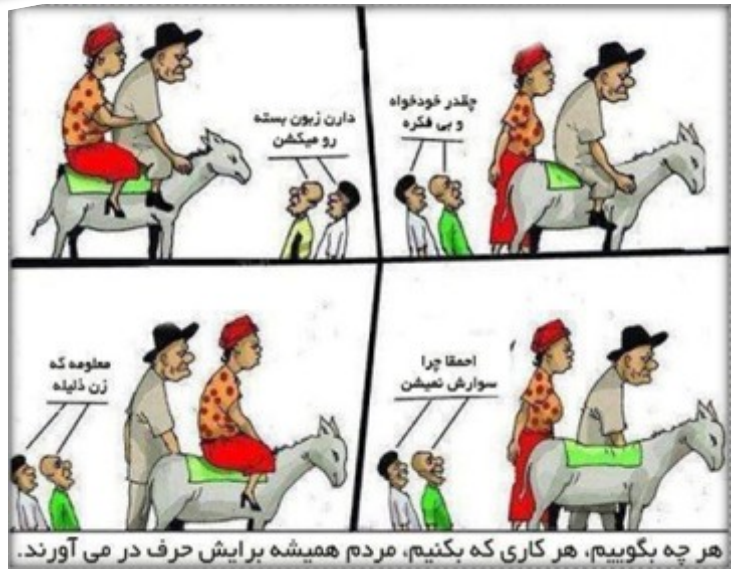
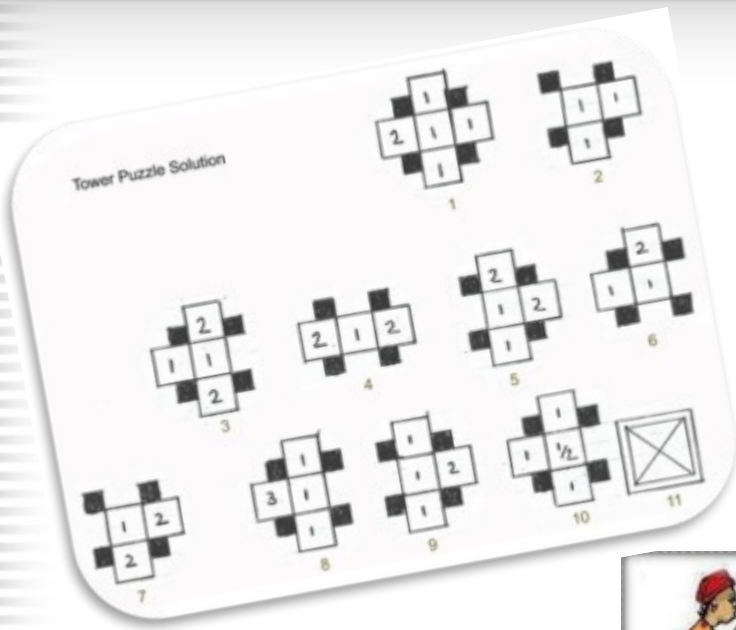
در بین سالهای ۱۹۹۹ و ۲۰۰۶ محققان در مرحله ژن درمانی که عملکرد ژن های حیاتی را باز می گرداند (بر روی ژن C Gamma)، در سلولهای سیستم ایمنی امتحان کردند. درمان برای بیشتر کودکانی که ژن ترمیم عملکرد ایمنی را دریافت کرده بودند با موفقیت ظاهر شد. اما بعدا در ۵ کودک، لوسمی نوعی سرطان خون ایجاد شد. محققان متوجه شدند که ژن Gamma C تازه منتقل شده خود را به ژنی که معمولا در تنظیم تعداد تقسیم های میتوز سلولی کمک میکند متصل کرده است در نتیجه سلولها شروع به تقسیم بدون کنترل کردند که موجب لوسمی گردید. پزشکان ۴ نفر را به وسیله شیمی درمانی معالجه کردند اما ۵ نفر از آنان جان باختند.

این اتفاقات تاسف بار رایج نگرانی هارا در مورد امنیت افزایش داد، محققان برای بعضی ژن ها راه های مطلوب تری را توسعه دادند. بعضی از وکتور های جدیدتر این ویژگی را دارند که DNA وارد مکان های مورد اطمینانی که در ژنوم هست میشوند، بطوریکه مشکل زا نخواهد بود. در ژنهایی که در خارج از بدن بیمار به سلولها عرضه شده اند، میتوانند قبل از اینکه به بدن بیمار برگردانده شوند از نظر اینکه به کجای ژنوم متصل شده اند امتحان کردند.

قابلیت و به صرفه بودن از نظر اقتصادی بسیاری از بیماری های ژنتیکی که بطور بالقوه باژن درمانی معالجه میشوند بشدت کم میابند، بعضی تنها یک در ۱ میلیون نفر. ژن درمانی میتواند یک راه نجات برای این بیماران باشد اما هزینه

اگر می خواهی خوشبخت باشی برای خوشبختی دیگران بکوش زیرا آن شادی که ما به دیگران میدهیم به دل خود ما برمیگردد.

بازی و سرگرمی



۱. چرا به طور کلی نوزادان پسر دارای سلامتی کمتری نسبت به نوزادان دختر هستند؟

محققین دانشگاه آدلاید استرالیا مطالعه ای را پیرامون این مسئله انجام داده و نتایج آن را منتشر کرده اند. به گزارش بنیان به نقل از *medical news today*، مطالعات پیشین نشان می دهد که نوزادان پسر در رحم سریع تر رشد می کنند و در زمان تولد دارای قد و وزن بیشتری در مقایسه با نوزادان دختر هستند. برخی از محققین پیشنهاد کردند که عملکرد جفت در نوزادان پسر کاراتر است. با این حال به نظر می رسد تعادلی وجود دارد: نوزادان پسر دارای ظرفیت جفتی کمتری برای تحمل شرایط ناسالم بهداشتی در مقایسه با دخترها هستند. محققین با آنالیز ۳۰۰ نمونه جفتی به ۱۴۰ تفاوت در بیان ژن بین نمونه های پسر و دختر پی بردند. به ویژه در مورد ژن های کد کننده هورمون های LH و HCG بین نمونه های پسر و دختر تفاوت بود. این هورمون ها موجب رشد جفت می شوند. این محققین می گویند این مطالعه نشان می دهد که جنین های دختر در مقایسه با جنین های پسر سرمایه گذاری بیشتری را در تکوین بافت خارج جنینی انجام می دهند. به طور کلی به نظر می رسد که نوزادان دختر در مورد ژن های دخیل در تکوین جفت بیان بسیار بالاتری دارند که موجب حفظ بارداری و تحمل سیستم ایمنی مادری می شود. در نتیجه به نظر میرسد که دخترها قابلیت سازش بیشتری با شرایطی که بقا و تکوین آن ها را تهدید می کند، دارند.

۲. چرا باید حبوبات را قبل از مصرف بخیسانیم؟

اختلالات گوارشی: حبوبات به علت وجود مقدار زیادی از قندهای غیرقابل جذب و مواد سمی، هنگام مصرف، ممکن است ایجاد اختلالات گوارشی بویژه «نفخ شکم» کنند. این قندها در روده کوچک هضم نمی شوند؛ زیرا آنزیم مناسب آن وجود ندارد. بنابر این، آنها هضم نمی شود و وارد روده بزرگ می شود، جایی که باکتریهای تخمیرکننده موجب تولید گاز می شود و همچنین، سبب عوارضی مانند: اسهال، دل آشوب و دل درد می گردد.

کاهش اختلالات گوارشی: به هنگام خیساندن و شستشوی حبوبات، سموم محلول در دانه های آنها خارج می شود، بنابر این، باید: الف) پختن آنها در مقدار آب کافی و خارج ساختن آب، قبل از مصرف با دقت انجام گیرد. ب) خیس کردن دانه در آب سرد برای تمام طول شب انجام شود. به طور کلی خیساندن حبوبات قبل از پخت، سبب کاهش اختلالات گوارشی در هنگام هضم می شود.

۳. چرا نباید به کودک زیر یک سال اسفناج بدهیم؟

خوراکی هایی مثل اسفناج، گوجه فرنگی، کلم و غیره ممکن است موجب آلرژی شوند به همین دلیل دادن

۲. اندیس گلیسمی چیست؟

نمایه گلیسمی عبارتست از سرعت تاثیر قندهای موجود در مواد غذایی بر روی میزان قند خون. بر اساس این تعریف غذاهای دارای نمایه گلیسمی پایین به آهستگی قند خون را بالا برده و بدن در مواجه با این مواد غذایی انسولین کمتری ترشح می کند. غذاهای با نمایه گلیسمی بالا به سرعت قند خون را بالا برده و سبب تحریک شدید لوزالمعده و ترشح مقدار زیادی انسولین می شوند. انسولین زیادی ناشی از مصرف این قبیل مواد غذایی سبب کاهش قند خون و ایجاد گرسنگی کاذب، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون، تاثیر سوء بر روی عروق خونی و عوارض دیگر می شود. استفاده از جداول نمایه گلیسمی برای انتخاب مواد غذایی سالم سودمند است. مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین با تامین سطح مناسب گلوکز خون سیری طولانی تری در فرد ایجاد کرده و برای کنترل وزن و کاهش سطح چربیها و قند خون جز غذاهای سالم محسوب می شوند.

مسابقه:



پاسخ سوال زیر را به ادرس ایمیل (src.baztab@yahoo.com) ارسال فرمایید. در هر شماره به سه نفر از افرادی که به سوال مسابق پاسخ صحیح داده اند جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.



قویترین نوع مطالعات برای اثبات رابطه علت و

معلولی کدام است؟

الف. تحلیلی

ب. مقطعی

ج. توصیفی

د. مداخله ای

مزاج شناسی در طب سنتی:

در نشریه قبل در مورد مزاج و نحوه شکل گیری آن بحث کردیم. حال به معرفی چهار مزاج اصلی پرداخته و در این شماره به مزاج گرم و تر (دم) می پردازیم.

اگر در یک ماده شیمیایی، آلی یا معدنی عنصر هوا (هوا عنصری) نسبت به دیگر عناصر غالب باشد می گوییم آن ماده مزاج گرم و تر دارد و خلط حاصل از هضم آن توسط انسان را «دم» می نامیم. کیفیت حاصله از خلط دم گرم و تر است و از طرفی گرما و رطوبت لازمه ی رشد و نمو است. در کودکان در سنین رشد خلط دم غالب است. کبد که در اصطلاح بیوشیمیست ها آشپزخانه ی بدن نامیده می شود، مسئول رشد تغذیه بدن است؛ پس مزاج کبد باید گرم و تر باشد. به همین ترتیب سایر اعضای بدن مزاج خاص خودشان را دارند و برای حفظ سلامت بدن هیچ کدام نباید از مزاج اصلی خود فاصله بگیرند.

اگر خلط «دم» به طور ذاتی خلط غالب بدن انسان باشد، مزاج شخص گرم و تر خواهد بود و باعث به وجود آمدن خصوصیات شبیه به خصوصیات هوا در انسان می شود. خصوصیات چون تخلخل، سبکی، چالاکي، لطافت و میل به صعود که در ادامه به آنها اشاره می شود.

نکته ی در خور توجه این است که اولاً مزاج یک طیف است؛ یعنی هیچ دو نفری را نمی توان یافت که دقیقاً مثل هم باشند. ثانیاً عوامل متعددی از جمله هنجارهای اجتماعی، فرهنگ، مذهب و تربیت فرد می توانند رفتارهای فرد را تحت تاثیر قرار داده و با تشخیص مزاج یک فرد باز هم نمی توان به عمق وجود او پی برد و به او برچسب زد.

علائم و ویژگی های افراد با مزاج گرم

وتر:

تیپ و ظاهر: به طور کلی مزاج افراد چاق، تر (گرم و تر یا سرد و تر) و مزاج افراد لاغر، خشک (گرم و خشک یا سرد و خشک) است. در افراد گرم و تر چاقی و درشتی بدن بیشتر از عضلات ناشی می شود اما در افراد بلغمی (سرد و تر) چاقی ناشی از غالب بودن توده چربی نسبت به توده عضلانی است. پس دموی مزاج ها افرادی چاق و تپیل، قد بلند و با استخوان بندی درشت هستند.

سایر علائم: سرخی و برافروختگی چهره، قرمزی اسکلرا، تعریق فراوانی دارای پوستی نرم و گرم، توانایی خوابیدن با وجود سر و صدای زیاد، تنومند های پرکار، نبض عظیم، پهن بودن قفسه سینه.

خصوصیات روانی و فکری: هوا، نماد سیالیت و انعطاف بالا، سبکی و میل به صعود است؛ پس افراد گرم و تر افرادی هستند: صمیمی، شجاع، جسور، خونگرم، تنوع طلب، خوش اخلاق و خوش رو، اهل عشق و محبت، بلند پرواز و دور اندیش، اهل خیر و معنویت، دست و دلباز، توان ریسک بالا، دارای هوش و حافظه برتر، صدای رسا، اعتماد به نفس بالا، بد حال در تابستان، علاقه مند به طبیعت، دارای استعداد شاعری، بی نظم اما دقیق!، دارای استعداد شقاوت آنی، سریع، چالاک و پر انرژی.

• دموی ها و بلغمی ها هر دو انعطاف پذیری دارند، ولی دموی ها مهربانتر و احساساتی تر عمل می کنند در حالی که بلغمی ها منطقی تر هستند. هر چه به سمت سودا نزدیک شویم (افزایش برودت و یبوست) افراد خیلی منطقی و اهل حساب و کتاب می شوند.

سازگاری با غذاها: به طور کلی افراد

غذاهای موافق مزاجشان را دوست دارند اما نباید در مصرف آنها زیاده روی کنند. موادی که از غذائیت بالایی برخوردارند (خونساز هستند) و همچنین شیرینی جات برای افراد دموی مناسب نیستند از جمله: گوشت گوسفند و بره، خرما، انجیر، مغزها، عسل، انگور، روغن ها و زنجبیل. افراد دموی با غذاهای زیر سازگاری بیشتری دارند:

غذاهای سرد و اندکی مایل به خشکی مثل غوره، شاه توت، لیمو و پرتقال، سنجد، تمر، گشنیز، نارنج، نارنگی، گلابی، برنج، شیر، ماست و کشک، عدس، یخ، ترشی، کلم، ماهی.

تمامی علائم مذکور در افرادی که به طور ذاتی درای مزاج گرم و تر هستند، تا زمانی که منجر به اختلال در عملکرد نشوند طبیعی هستند اما اگر به هر علتی مزاج دچار تغییر شود علائم سوء مزاج در شخص پدید می آید.

علائم غلبه دم: سید اسماعیل جرجانی در مورد نحوه ی غلبه خلط دم می گوید: «جوانی و فصل بهار و تن گوشت آلود و بسیار خوردن گوشت و شیرینی، این نشانه ها را درست کند که نشانه غلبه ی خون است.»

این علائم شامل: سرخی رنگ چشم و زبان، قرمزی چشم، سنگینی در سر، عطش و عدم تحمل گرما، خارش محل فصد و حجامت، چرت زدن، شیرینی مزه دهان بخصوص در صبح، گرگرفتگی، کسالت و خوابیدن زیاد، خستگی بدون علت، حواس پرتی، کند فهمی، خمیازه و دهان دره (تثائب)، کش و قوس آمدن و باز کردن دست ها (تمطی)، گزگز پوست، خالی شدن زیر پا، بروز برخی جوش ها در بدن و گاهی خونریزی از لثه ها و بینی، درد گلو و سردرد جلوی سر، هیپاتیت، ورم طحال و اعضای تناسلی،



انواع سیر:

(۱) نوع بری:

نوع خودرو و طبیعی که در بیابان می روید که اسقوردیون است.

(۲) نوع بستانی: که کاشته میشود.

نام سیر به زبان های مختلف:

عربی: ثوم

Garlic: انگلیسی

Alium sativum: اسم علمی سیر

یونانی: اسقوریون

مزاج سیر:

از آخر سوم گرم و خشک و دارای رطوبت مفید است، گرمی و خشکی آن در حدی است که اگر زیادتر از مقدار معین خورده شود زیان بخش است اما کشنده نیست.

ترکیبات سیر:

سیر دارای انواع مواد معدنی به صورت ترکیبات عالی مانند: کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، آهن، کربن، گوگرد، ید، سدلیس است.

سیر دارای ماده به نام آلیل است که خواص شگفت آوری دارد از جمله:

ضد سم، ضد میکروب، ضد کرم، تنظیم کننده کبد، و از انتقال بیماری عفونی مسری جلوگیری میکند.

صد گرم سیر تازه، نود و هشت گرم آب و گرم اکسالات و فسفات ارسنات ها پتاسیم و کلسیم و مختصری قند (مونوز) دارد و از ۱۲۰ گرم آن ۷۹ سانتی گرم خاکستر که آن خنثی است و گاهی متمایل به اسید.

اثرات سیر بر سیستم و ارگان های

افزایش می دهد، حرکات دودی رودمرا

تحریک میکند و به شدت اشتها اور و تحریک کننده است.

(۲) تاثیر بر سیستم قلب و عروق:

سیر مدر حیض، بول، عرق است.

سیر رسوبات اسید اوریک و اورات را که باعث افزایش غلظت خون می شود، حل می کند. و از جهاتی باعث رقیق شدن خون می شود و از این طریق حیات تازه ای به قلب می دهد. ترکیب سیر با ابلیمو باعث رفع لخته های قلبی واز بین بردن آترو اسکلروز می شود.

تاثیر سیر بر عروق: باعث نرم شدن عروق و گردش خون را فعال میکند و باعث می شود فشار خون در حد طبیعی خود حفظ شود.

(۳) تاثیر سیر بر سیستم تنفسی:

حبابچه های ریه را ضد عفونی و باسیل های خطرناک سل را از بین می برد و سرانجام از بدن دفع میکند.

به همین دلیل است که به دلیل تاثیر گذاری سیر به سیستم های مختلف بر بسیاری از دارو های شیمیایی برتری دارد

خواص درمانی سیر:

ضد عفونی کننده، کم کننده فشار خون، ضد باکتری هضم

تحقیقات انجام شده روی

سیر:

ال کروبر نشان داده شد که سیر در رفع اسهال ساده، دیسانتری، ورم روده عصبی، سوء هاضمه، قولنج موثر است.

ای لورند اظهار داشت اثر مفیدی در پیش گیری از بروز سرطان دارد.

نادر بودن سرطان در چین به علت مصرف زیاد سیر در این کشور مصداق حرف ایشان می باشد.

مایر اظهار می دارد که سیر دارای اثر رفع مسمومیت نیکوتین است. که با مصرف آن تسکینی در ناراحتی های ناشی از اثر نیکوتین در عروق و اختلالات قلبی و هضمی متادین ظاهر میشود.

تحقیقات اخیر دانشمندان روس در مورد خواص سیر انجام گرفته نشان داده که سیر علاوه بر خواص متعدد یک دارو قوی ضد آلرژی است.

تاناکا آزمایش های خود را در مورد اثرات ضد آلرژی ۴۴ سبزیجات روی موش ها آزمایشگاهی انجام داد و به این نتیجه رسید که یک ضد حساسیت قوی است که قدرت ضد آلژیک آن ۸ برابر پیاز و ۴ برابر تره می باشد.

دیسقوردیدوس: معتقد است که سیر ضد مسمومیت، ضد

در طب می توان به خاطر دارا بودن خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی آن در پانسمان زخم چرکین، زخم های قانقاریایی و التیام زخم استفاده کرد.

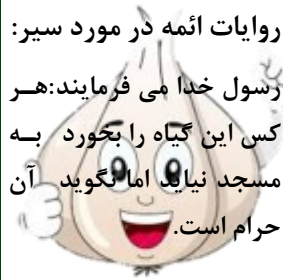
تست باردار بودن یک خانم: زن چند روز سیر نخورد تا دهانش بوی سیر ندهد، سپس چند عدد سیر را له کرده و در پنسه ای تمیز بگذارد، سپس در فرزجه نماید تا هفت ساعت بعد از مدت مقرر شخص دیگر که سیر نخورده تا دو روز دهان زن را بو کند اگر بوی سیر دهد بزا و گرنه نازا میباشد.

معایب سیر:

می توان به بوی ناپسند آن اشاره کرد. که راه ریه دفع دفع می شود. که برای رفع آن نیم ساعت بعد به سیب رنده شده با یه قاشق عسل خورد یا اینکه برگهای جعفری را بجوید.

از معایب دیگر زیاده روی در مصرف سیر میتوان به پیدایش سردرد، تشنگی زیاد، ضعف بینایی اشاره کرد.

روایات ائمه در مورد سیر: رسول خدا می فرماید: هر کس این گیاه را بخورد به مسجد نیاید اما گوید آن حرام است.



آزمایشگاهی بر روی یک چیپ:

دانشمندی به نام دیویس از دانشگاه کالیفرنیا موفق به ساخت آزمایشگاه کوچکی شده که بر روی یک چیپ قرار گرفته و قادر است بیماری ایدز را بدون نیاز به آزمایشات پیچیده و گران، در کمتر از چند ثانیه تشخیص دهد. مکانیسم عملکرد این چیپ، شمارش مولکول‌های مشخص شده و نیز سلولهای خونی بوده که از طریق این شمارش قادر است وجود یا عدم وجود ویروس ایدز را در فرد بررسی کند.

ساخت شبکه مصنوعی:

محققین دپارتمان انرژی که به نام DOE شناخته شده و متشکل از چندین بیمارستان، آزمایشگاه و صنایع خصوصی است در حال کار بر روی شبکه مصنوعی هستند. تا اینجا این پروژه موفق شده ارتباط میان سلول‌های بینایی و سلول‌های عصب که مسئول انتقال اطلاعات بصری به مغز هستند را برقرار کند.

خلق بازی‌های ویدیویی در جهت افزایش

مهارت‌های دانشجویان علوم پزشکی و درمانی:

دانشگاه تگزاس درصدد است بازی‌های ویدیویی با زمینه‌ای واقعی ارائه دهد تا دانشجویان تازه‌کار و نیروهای متخصص را به شکلی کاملاً جدی درگیر موقعیت‌های خاص کند. تا با استفاده از مشاهدات،

پیشگیری از حمله مغزی:

سیستم RNS که یک سامانه حساس عصبی تأثیرپذیر است و با نام Neuro Pace معرفی می‌شود، قادر است فعالیت‌های غیرعادی الکتریکی که از علائم مشخص در هنگام حملات و سکت‌های مغزی هستند را تشخیص داده و در مقابل با ارسال سیگنال‌های الکتریکی در قالب الگویی خاص و متوسط، از این حملات جلوگیری کند.

لنزهای تماسی که قادر به تشخیص بیماری آب سیاه

هستند:

دانشمندان لنزی تماسی و هوشمند با یک میکرو چیپ کار گذاشته شده در درون آن، طراحی کرده‌اند که می‌تواند فشار درون چشم را اندازه‌گیری کند. اگر بیمار به مدت یک روز از این لنز استفاده کند بیماری آب سیاه سریعاً

پانکراس مصنوعی برای افراد دیابتی:

تحقیقات انجام شده در بیمارستان ماساچوست و نیز در دانشگاه بوستون موفقیت این طرح را بر روی بیماران مبتلا به دیابت نوع یک نشان داد. این پانکراس حاوی پمپ‌های انسولین، سنسورهایی برای اندازه‌گیری قند خون و نرم افزارهای تنظیم‌کننده عملکرد است.

ساختن پوست جدید:

محققین دانشگاه فارست کشف کردند که چگونه با استفاده از فناوری پرینت‌های جوهری، می‌توان پروتئین‌های موجود در پوست انسان را مستقیماً بر روی قسمت‌های آسیب دیده پرینت کرده و فرایند التیام یافتن پوست را سرعت

قرص‌های هوشمندی که دارو را مستقیماً به اندام مورد نظر می‌رسانند:

این قرص‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌شوند که بدون آسیب دیدن توسط سیستم گوارش انسان، داروها را در دوزهای مشخص شده به اندام‌های بیمار برسانند. این فناوری می‌تواند در درمان بیماری‌هایی نظیر سرطان کولون، مشکلات روده‌ای و التهاب راس‌ت روده مورد استفاده قرار گیرد.

گیرنده‌های تکنولوژیکی که دارو را در یک مسیر مشخص و به صورت پیوسته حمل می‌کنند:

این طرح زیست‌پزشکی بر اساس تکنیکی کار می‌کند که با کمک آن یک سنسور کوچک را داخل قرص قرار داده با کمک آن مسیر حرکت دارو را در اندام یا بافت مورد نظر بررسی می‌کنند. این ایده می‌تواند در درمان بیماری‌های عروقی، عفونت‌ها، دیابت و اختلالات روانی نقشی

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جستجوی آن در جای دیگر کار بیهوده‌ای است. (لارو شفوکو)