

بادیابت

خدا حافظی کنید!

ابتلا به دیابت مساوی با زدن یک عمر انسولین و پرهیز غذایی است اما دانشمندان دانشگاه ماساچوست به تازگی روش جدیدی را برای درمان دیابت نوع یک کشف کردند که از طریق آن می توان دیابت نوع یک را درمان کرد

مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان درگیر دیابت هستند. همچنین بر اساس اطلاعات این سازمان، سالیانه ۱.۵ میلیون نفر به دلیل ابتلا به قند خون بالا جان خود را از دست می دهند. با توجه به این میزان فراوانی، دیابت جزو بیماری های حائز اهمیت محسوب می شود. ابتلا به این بیماری مساوی با زدن یک عمر انسولین و پرهیز غذایی است اما دانشمندان دانشگاه ماساچوست به تازگی روش جدیدی را کشف کردند که از طریق آن می توان دیابت نوع یک را درمان کرد.

• دیابت نوع یک

دیابت نوعی بیماری متابولیک (سوخت و ساز مواد غذایی) مزمن است. در این بیماری هورمونی به نام انسولین عملکرد خود را از دست می دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می شود. وظیفه اصلی آن، این است که گلوکز را به سمت سلول های بدن هدایت کند. زمانی که انسولین در انجام وظیفه خود ناتوان است، گلوکز به جای ورود به سلول، در خون انباشته می شود و به این ترتیب سطح آن در بدن بالا می رود. دیابت نوع یک به دیابت وابسته به انسولین معروف است و نوعی اختلال خودایمنی شناخته می شود. در این نوع دیابت، سیستم ایمنی بدن به سلول های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده حمله می کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می برد.

دیابت نوع یک معمولاً مادرزادی است و به همین دلیل در کودکان بیشتر دیده می شود.

• روش های نوین در مان

• پمپ انسولین

یکی از فناوری های نوین که بر پایه سیستم عامل های جدید برنامه ریزی شده، پمپ انسولین است. این وسیله در ابعاد یک تلفن همراه است و در بیرون از بدن قرار می گیرد. پمپ مجهز به یک مخزن کوچک انسولین و یک لوله باریک است و قادر است انسولین داخل مخزن را به لایه زیرپوست انتقال دهد. در سال ۲۰۰۹ پمپ انسولین برای کودکان مبتلا به دیابت نوع یک توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تایید شد.

• پیوند پانکراس

یکی از روش هایی که برای درمان دیابت پیشنهاد

شده، پیوند پانکراس است اما این روش با محدودیت های مرتبط با مشکلات رد پیوند و دسترسی محدود به بافت مناسب پیوند مواجه است.

• سلول های بنیادی

استفاده از سلول های بنیادی برای درمان دیابت به در روش صورت می گیرد:

• در روش اول، سلول بنیادی در محیط کشت به سلول بنای پانکراس تمایز یافته و سپس سلول های تمایز یافته به بدن فرد مبتلا به دیابت نوع یک پیوند زده می شود.

• در روش دوم، سلول های بنیادی به صورت تمایز نیافته به بدن فرد بیمار وارد می شود و در بافت پانکراس و تحت تاثیر فاکتور های محیطی بافتی به سمت سلول های پانکراسی تمایز پیدا می کند.

دانستنی ها

در زمان آلودگی هوا غذاهای سرخ شده نخورید!

در زمان آلودگی هوا برای پیشگیری از بروز بیماری های تنفسی باید کمتر از غذاهای سرخ استفاده کنید چرا که چربی زیاد، التهاب را مضاعف می کند.

همچنین سعی کنید در روز های آلوده مواد غذایی حاوی کافئین شامل چای پر رنگ، نوشابه، قهوه و شکلات را تا حد امکان کمتر بخورید زیرا این مواد ضربان قلب را افزایش می دهد و به تبع آن افزایش تنفس را در پی دارد و مواد

آلوده کننده را بیشتر وارد بدن می کند. منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند بادام، پسته و زیتون به علت این که منبع غنی آنتی اکسیدان هستند، به عنوان ضد التهاب عمل می کنند و سلول های سرطانی را از بین می برند. بهتر است در زمان آلودگی هوا از کلم، مواد غذایی حاوی آک3 مانند ماهی، گردو و تخم کتان، سیب و پیاز ترجیحاً خام به علت این که حاوی موادی هستند که فلزات سنگین را جذب می

مواد لازم:

- هندوانه: ۲ فنجان
- توت فرنگی: ۲ فنجان
- شکر یا عسل: یک قاشق غذاخوری
- یخ: ۳ تا ۴ قطعه
- آب لیموی تازه: یک قاشق غذاخوری
- نعناع: در صورت تمایل چند برگ



اسموتی هندوانه و توت فرنگی، خوش رنگ و خنک

نوشیدنی

آشپزی من

ترکیب هندوانه و توت فرنگی علاوه بر رنگ جذابش، طعم خاص و خنکی دارد که آن را برای روز های گرم تابستان مناسب می کند. پس اگر دنبال یک نوشیدنی خوش رنگ و خوش طعم برای این روز ها هستید به شما اسموتی هندوانه و توت فرنگی را پیشنهاد می کنیم.

۱- ابتدا برگ های نعناع را بشوید و آن

را ریز خرد کنید. (در نهایت یک قاشق غذاخوری برگ نعناع خرد شده لازم دارید)

۲- چند برگ از برگ های تازه نعناع را برای تزئین انتخاب کنید و کنار بگذارید.

۳- در مرحله بعد هندوانه را خرد و دانه های آن را با دقت جدا کنید تا هنگام خوردن زیر دندان نیاید.

۴- سرتوت فرنگی ها را جدا و آن را به قطعات کوچک خرد کنید.

۵- هندوانه و توت فرنگی خرد شده را داخل دستگاه غذاساز یا مخلوط کن بریزید و

کند و مانع جذب آن در بدن می شوند، استفاده کرد. استفاده از انار، آب انار و چای سبز بسیار مؤثر است. بهتر است از مواد غذایی حاوی موادنگه دارنده همچون کنسروها و غلات حجیم شده و چیپس استفاده نکنید. برای کاهش آثار مخرب آلودگی هوا بر بدن در صورت امکان روزانه یک عدد قرص جوشان ویتامین ث و یک روز در میان یک عدد مکمل امگا۳ بخورید.

سلامت

حقایقی عجیب درباره قاعدگی که نمی دانستید

آشنایی با بعضی از واقعیت هادر دوره قاعدگی باعث می شود

این دوره را راحت تر پشت سر بگذارید

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

قاعدگی مسئله ای است که هر خانم در طول زندگی اش حدود ۴۵۰ بار آن را تجربه می کند. این یعنی هر خانم حدود ۳۵۰۰ روز یا ۱۰ سال از عمرش در این دوران می گذرد. با این حال بسیاری از خانم ها اطلاعات کاملی از قاعدگی و واقعیت های آن ندارند و همین باعث می شود هر بار، این دوره را سخت تر پشت سر بگذارند. آگاهی از حقایق این دوران و افزایش اطلاعات فردی افزایش سلامت روحی و جسمی و گذراندن این دوره با آرامش بیشتر می شود. در این مطلب می خواهیم درباره برخی از این حقایق بیشتر بنویسیم.

• هوای سرد تر، قاعدگی سخت تر

باورش سخت است اما هوای سرد می تواند با تاثیر بر قاعدگی، آن را طولانی تر و سنگین تر از حد معمول کند. قضیه از این قرار است که در فصل های پاییز و زمستان میزان درد و جریان خون در این زمان بیشتر و طول دوره قاعدگی طولانی تر از فصل های بهار و تابستان است. آثار هورمون ها هم عامل مضاعفی می شود تا برای فرد روز های سخت تر رقم بخورد. به گفته متخصصان، مصرف ویتامین D می تواند به بهبود این مسئله کمک کند.

• تاثیر قاعدگی بر صدا و بوی بدن

ترشح هورمون ها در دوره قاعدگی روی بوی طبیعی بدن تاثیر گذار است و می تواند آن را در این دوران تغییر دهد. برخی دانشمندان معتقدند این تغییر به دوران غارنشینی نیاکان ما بازمی گردد. تغییر بوی بدن به مردان کمک می کرد که متوجه زمان تخمک گذاری شوند. شاید به نظر تان عجیب باشد اما باید بدانید احتمالاً همین تغییر بو باعث افزایش تولید مثل و بقای انسان ها شده است.

• ترشح هورمون و تغییر صدا

محققان صدا و آواز در یافته اند که ترشح هورمون های تولید مثل می تواند بر تارهای صوتی تأثیر بگذارد و صدای خانم ها را در طول دوره قاعدگی تغییر دهد. موضوعی که ممکن است بعضی از خانم ها به آن دچار شوند اما هر چه جست و جومی کنند علت آن را پیدا نمی کنند.

• احتمال بارداری بر قاعدگی

احتمال بارداری بر قاعدگی وجود دارد و این واقعیتی است که هنوز بسیاری از مردم آن را باور نمی کنند. هر چند تخمک گذاری بعد از پایان قاعدگی انجام می شود اما از آن جایی که اسپرم می تواند در بدن زنده بماند امکان بارداری در دوره قاعدگی هم وجود دارد.

بیشتر بدانیم

نشانه هایی که می گوید زیاد قند مصرف می کنید

مشکلات گوارشی: تحقیقات نشان می دهد که مصرف قند ممکن است میزان توزیع باکتری های سالم را در معده به هم بریزد و در نتیجه مشکلات گوارشی ایجاد کند. پس مشکلات گوارشی و معده درد می تواند نشان دهنده مصرف بالای قند باشد.

چروک اطراف دهان و چانه: متخصصان بر این عقیده هستند که آکنه هیچ ربطی به رژیم غذایی ندارد، اما چین و چروک نشان دهنده مشکلات تغذیه ای به ویژه مصرف قند بالاست؛ به خصوص اگر در اطراف دهان و روی چانه باشد.

تغییرات روحیه و کلافگی: مصرف زیاد قند اختلالات روحی و افسردگی را در فرد ایجاد می کند. همچنین انتقال دهنده های عصبی در مغز را به هم می ریزد و فرآیند دیگر نمی تواند هورمون سروتونین را به اندازه کافی در بدن داشته باشد.

پیری زودرس پوست: مصرف زیاد قند پیری پوست را سرعت می بخشد، زیرا قند و پروتئین های موجود در جریان خون را کاهش می دهد و عاملی برای از بین رفتن کلاژن و انعطاف پذیری پوست خواهد بود.

پوسیدگی دندان: قند زیاد عاملی برای ایجاد پلاک های دندانی است که خودشان دلیل اصلی پوسیدگی هستند.

گرسنگی دایمی: اگر قندی که مصرف می کنید حاوی فیبر یا پروتئین باشد احساس سیری را به شما نخواهد داد. وقتی قند بیشتری مصرف کنید احساس گرسنگی شما بیشتر خواهد شد حتی اگر همین الان غذا خورده باشید.

درد مفصل: تحقیقات نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های شیرین عاملی برای ایجاد دردهای روماتیسمی در خانم ها و درد مفصل و عاملی برای ایجاد التهاب است.

نفخ مداوم: اگر می خواهید با نفخ برای همیشه خدا حافظی کنید، باید از مصرف مواد و غذاهای بسیار شیرین صرف نظر کنید.

فشار خون بالا: رژیم قند غذایی با ساکارز بالا فشار خون دیاستولیک و سیستولیک را افزایش می دهد.

از دست دادن انگیزه برای ورزش: مصرف زیاد قند باعث اضافه وزن می شود و در نتیجه افراد انگیزه خود را برای انجام فعالیت های فیزیکی از دست می دهند؛ زیرا احساس می کنند با این همه اضافه وزن دیگر نتیجه ای نخواهند گرفت.

آکهی فقدان سند مالکیت

خانم غفت حقجو (که برابر مجوز شماره ۲۷۴۵/۲/۱۳۹۰ اداره ثبت احوال خراسان جنوبی نام صاحب سند از غفت به دلارم تغییر یافت) با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ششدانگ بلاک های ۹۴۴ و ۱۸۶۸ و ۲۱۷۸ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ شهید که متعلق به آقای محمد رضا عبدالحی می باشد به علت سهل انگاری مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۵۵ صفحه ۱۱ به نام وی ثبت و سند به شماره چاپی ۲۲۷۱۹۱ سری - ۲۹۰۰ - صادر و تسلیم شده است که برابر سند شماره ۲۹۰۰ - ۱۲/۲/۱۳۳۲ دفتر ۱۶ شهید به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و من ذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم و عدم تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مفقود و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک چتران - مرتضی ولایتی ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

آکهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای جواد عبدالحی احدی از وراث آقای محمد رضا عبدالحی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ بلاک های ۹۴۴ و ۱۸۶۸ و ۲۱۷۸ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ شهید که متعلق به آقای محمد رضا عبدالحی می باشد به علت سهل انگاری مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۵۵ صفحه ۱۱ به نام وی ثبت و سند به شماره چاپی ۲۲۷۱۹۱ سری - ۲۹۰۰ - صادر و تسلیم شده است که برابر سند شماره ۲۹۰۰ - ۱۲/۲/۱۳۳۲ دفتر ۱۶ شهید به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و من ذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم و عدم تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مفقود و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک چتران - مرتضی ولایتی ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

اصل برگ سیزوانت آریسان سفید مدل ۹۴

شماره انتظامی ۶۹۵۲۷۵ ایران ۷۴ شماره موتور 118J0008550 شماره شاسی 118J0008550 شماره گرویدیده NAAAB66PXXV517953 و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

کارت ماشین، سند و برگ سبز 630۱ کروک Bmw مدل ۲۰۰۷

به شماره انتظامی ۵۳۴-۷۴ ایران ۸۲ و شماره شاسی ۳1057B784106 و شماره موتور WBAEK31057B784106 و شماره 07006492 بنام هادی منتظری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

کارت ماشین، سند و برگ سبز خودرو و لستر ۲۰۱۶ رنگ زرد

به شماره انتظامی ۵۳۴-۷۴ ایران ۸۲ و شماره شاسی KMHTC61DGGU247958 و شماره موتور ۵42551 G4FDPU بنام فاطمه هاشمی امیر آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو تویوتا کمری مدل ۲۰۰۶ سفید Gli

به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۸۴۵۶ به شماره موتور ۲AZA۳۳۳۲۲۹۸ و شماره شاسی 6T1B32K96X578768 به نام قاسم ولی زاده ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

برگ سبز مزدا ۲۰۰۰ دو کابین

مدل ۷۹ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۲۹۵۱۹۷ و شماره موتور ۳۴۵۴۶ و شماره شاسی D۰۰۰۱۰۷۹۲۰ به نام فاطمه نوروزی شتر دار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

موزیک قیفه سلاح شکاری ساجمه زن تک لول به

شماره KFA19226 ساخت کشور ترکیه متعلق به داود حاتمیان فرزند غلام حیدر با کد ملی ۰۲۲-۵۸۶۰۷۰۰ مفقود از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

کارت خودرو یزوبارس مدل ۹۷

به شماره انتظامی ۴۹۴-۳۶ ایران ۹۴ و شماره شاسی NAAN11E4GH556643 و شماره موتور 181B0059196 بنام محمد فرزین زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

سند کمپانی ویرک سبز موتور سیکلت هنداشکی ۱۲۵

مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۱۴۱۸۸-۷۷۳ و شماره موتور 125N3N010415 و شماره تته N3N125T9450840 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

برگ سبز و سند خودرو وانت یککان مدل ۸۷

به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۹۶۱۹ و شماره موتور ۰۳۳۳۰۱-۱۴۸۷ و شماره شاسی NAA446AA28G031674 به نام مسعود تکلو ابدال آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مشکی مدل ۸۲

به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۳۱۰۲۳ و شماره موتور 10FSF94257718 و شماره شاسی ۰۰۸۲۶۱۰۷۱۶ به نام محمد رضا حیدری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

پروانه طبابت دندان پزشکی اینجاب

دکتر آرش مهر جردی با شماره نظام پزشکی ۸۴۴۹۰ در استان خراسان شمالی بجنورد مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

پروانه نظام مهندسی اینجاب

مهندس رضا محمدنژاد بیدخت با شماره ۰۰۸۲۶۱۰۷۱۶ به نام محمد رضا حیدری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲

برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ مشکی مدل ۸۲

به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۳۱۰۲۳ و شماره موتور 10FSF94257718 و شماره شاسی ۰۰۸۲۶۱۰۷۱۶ به نام محمد رضا حیدری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲