



۱۰ خوراکی شاداب کننده زندگی

انسان از همان آغاز خلقت به دنبال اکسیرو جوانی بوده تا بتواند سالم و شاداب زندگی کند و طول عمر بیشتری داشته باشد. گرچه هنوز هم نتوانسته به این معجون خالص دست یابد اما مصرف بعضی غذاها در رژیم غذایی روزانه دست کمی از اکسیرو جوانی ندارد. این ده خوراکی نمونه‌ای از این اکسیرو جوانی و سلامت است.



صفحه ۲

فواید قهوه

زیاده روی در نوشیدن قهوه اعتیادآور است و می‌تواند عوارض و گاه اختلالاتی در بخش‌های گوناگون بدن در پی داشته باشد. مثلاً در برخی افراد استرس را بالا می‌برد و در برخی دیگر می‌تواند به بروز یا تشدید ریفلکس یا همان بازگشت اسید معده به مری منجر شود. قهوه‌های آماده نیز به دلیل فرآوری و شکر فراوان، مضرات بسیار زیادی دارد.



صفحه ۶

معجون جوانی

بدن انسان با بالا رفتن سن دچار مشکلات مختلفی می‌شود که بیشتر آنها به از کار افتادگی عضلات بخش‌های مختلف و البته از بین رفتن تعداد زیادی از سلول‌ها مربوط می‌شود. در همین رابطه، محققان دانشگاه هاروارد پروتئینی را کشف کرده‌اند که قابلیت متوقف کردن و تغییر جهت روند بالا رفتن سن را در اختیار دارد.



صفحه ۳

نام ستاره شما چیست؟

کدام ستاره آسمان همزمان با تولد شما درخشیده است؟ چه کسی اسم آن را تعیین کرده است؟ ماجرای اسم گذاری ستارگان، داستانی طول و دراز و البته شنیدنی دارد. درست است که در آسمان کلانشهری مثل تهران شاید به زحمت تعداد ستاره‌هایی که می‌بینیم به تعداد مجموع انگشتان دست و پایمان برسد. اما اگر گذرمان به کویر و کوهستان بیفتد، به قدری ستاره در آسمان می‌بینیم که حسابش از دستانمان خارج می‌شود.

صفحه ۷



توصیه‌های علم برای عمر طولانی با کیفیت

صفحه ۳



چالش‌های ویروس مرس

صفحه ۴



روشی تازه برای ترمیم رحم

صفحه ۸

۱۰ خوراکی شاداب کننده زندگی

یابد، اما مصرف بعضی غذاها در رژیم غذایی روزانه دست کمی از اکسیر جوانی ندارد. این ده خوراکی نمونه‌ای از این اکسیر جوانی و سلامت است. تاثیر و ارزش غذایی بالای این غذاها به تایید مرکز تحقیقات تغذیه و سلامت آمریکا رسیده است.

■ **مہتاب خسروشاہی / کارشناس علوم و صنایع غذایی**
انسان از همان آغاز خلقت به دنبال اکسیر جوانی بوده تا بتواند سالم و شاداب زندگی کند و طول عمر بیشتری داشته باشد. گرچه هنوز هم نتوانسته به این معجون خالص دست



لوبیای قهوه‌ای را نادیده نگیرید

سویا یا لوبیای سویا یکی از خوراکی‌های مهم و ضروری برای زنان است. دلیل آن نیز کیفیت پروتئین آن است. این دانه بیشتر برای تهیه غذاهای مختلف استفاده می‌شود. آجیل سویا، شیر سویا و کره سویا نیز از دیگر محصولات این دانه معجزه گر هستند. پروتئین گیاهی سویا باعث کاهش میزان کلسترول خون بویژه کلسترول بد شده؛ بنابراین سلامت قلب و رگ‌ها تضمین می‌شود. فیتوکمیکال‌ها از دیگر ترکیب‌های مهم سویا هستند که عوارض ناشی از یائسگی را کنترل می‌کنند.
* **بهترین میزان مصرف:** روزانه تا ۲۵ گرم سویا.



تغذیه



خوراکی بنفش را به خاطر بسپارید

خوراکی‌های بنفش حاوی «پروآنتی‌سیانیدین» یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیب‌ها مانع ابتلا به سرطان بویژه سرطان‌های رایج زنان یعنی سینه و گردن رحم می‌شوند. از طرفی مصرف این خوراکی‌ها مانع رسوب چربی در دیواره رگ‌ها شده و به این ترتیب خطر بروز سکنه قلبی و مغزی کاهش می‌یابد.
* **بهترین میزان و منابع مصرف:** روزانه یک تا دو فنجان آبمیوه طبیعی میوه‌های بنفش - قرمز یا مصرف ده عدد گیلاس، هشت عدد توت‌فرنگی، یک حبه انگور و سه عدد آلو سیاه.



آجیل‌ها دوست شما هستند

این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های تک غیراشباعی هستند. بنابراین مصرف آنها میزان چربی خون و چربی‌های چند اشباعی تجمع یافته در بدن را کاهش می‌دهد. به این ترتیب این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها رسوب نکرده و باعث بروز سکنه قلبی نمی‌شوند. از طرفی با از بین رفتن چربی‌های اضافی، مشکل اضافه وزن نیز برطرف می‌شود. این دانه‌ها منبع خوب پروتئین گیاهی هستند. از دیگر ترکیب‌های مهم این دانه‌ها می‌توان به ویتامین‌های A، E، کلسیم، فسفر، روی، مس، سلنیوم و فولات اشاره کرد.

* **نکته:** آجیل‌ها سرشار از انرژی هستند. در واقع میزان کالری آنها بالاست. بنابراین باید میزان مصرف آنها کنترل شود. بهترین میزان مصرف روزانه ۲۸ عدد بادام زمینی یا ۱۴ عدد مغز گردو یا ۷ عدد فندق است. با تامین کالری به این شیوه، باید میزان جذب کالری از دیگر روش‌ها را کاهش دهید.

فولات معجزه می‌کند

کم‌خونی یکی از مشکلات زنان و دختران در اغلب رده‌های سنی بویژه در دوره بلوغ و پس از بارداری است. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی فولات یا اسید فولیک یکی از نیازهای ضروری زنان در رده‌های سنی مختلف است. مارچوبه، پرتقال و انواع لوبیاها حاوی فولات هستند. مصرف این خوراکی‌ها در دوران بلوغ، بارداری و پس از آن ضروری است.

* **بهترین منابع فولات:** انواع آجیل‌های خام، سبزی‌های پهن برگ و مکمل‌های حاوی این ویتامین.
* **بهترین میزان دریافت:** روزانه ۴۰۰ میکروگرم.



خوردن غلات با پوست

اگر غلات با سبوس مصرف شود، فیبر و ویتامین B مورد نیاز بدن تامین می‌شود و به این ترتیب مشکلات گوارشی بویژه پیش از شروع عادت ماهانه و در دوران یائسگی کنترل خواهد شد. با مصرف غلات کامل و دریافت فیبر، خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی بویژه سرطان کلون نیز کاهش می‌یابد.

* **بهترین منابع فیبر:** برنج قهوه‌ای، جو، نان سبوس‌دار، نان جو و چاودار.
* **بهترین میزان مصرف:** روزانه یک فنجان غلات پخته یا سه تکه نان حاوی سبوس.

زندگی شیرین با لیموترش

ویتامین C مهم‌ترین ویتامین برای زنان است. نخست این که این ویتامین آنتی‌اکسیدان است. به همین دلیل مصرف آن خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

بسیار مهم است.
* **بهترین منابع ویتامین C:** لیموترش، نارنج، کیوی، سیب‌زمینی، توت‌فرنگی، گوجه‌سبز، کلم بروکلی، اسفناج و گریپ فروت
* **بهترین مقدار مصرف:** روزانه ۷۵ میلی‌گرم

به تعویق بیندازد. سوم این که با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C خطر رسوب چربی در دیواره رگ‌ها به حداقل می‌رسد. این نکته بویژه برای زنانی که در دوره یائسگی به سر برده یا اضافه وزن دارند،

دوم این که این ویتامین باعث شادابی پوست می‌شود. بنابراین خوردن میوه‌های حاوی ویتامین C یا استفاده از ماسک‌های خانگی حاوی این ویتامین می‌تواند خستگی پوست را از بین برده و روند پیری سلول‌های پوست را

کلسیم را فراموش نکنید

کلسیم یکی از مهم‌ترین املاح مورد نیاز زنان است. به این دلیل که زنان همواره در معرض خطر پوکی استخوان بویژه پس از شروع دوره یائسگی قرار دارند. مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم همراه با ورزش روزانه، اسکلت استخوانی را در برابر پوکی استخوان مصون می‌کند.

* **بهترین منبع:** انواع لبنیات کم چرب بویژه شیر و کشک.

جدول میزان مصرف روزانه کلسیم بر اساس سن

سن به سال	میزان نیاز روزانه به میلی‌گرم
۴ تا ۸	۸۰۰
۹ تا ۱۳	۱۳۰۰
۱۴ تا ۱۸	۱۳۰۰
۱۹ تا ۵۰	۱۰۰۰
۵۱ به بالا	۱۲۰۰



زیاد آهن بخورید

میزان نیاز زنان به این ماده معدنی چند برابر مردان است. به این دلیل که در هر بار عادت ماهانه یا زایمان، مقدار زیادی آهن از بدن خارج می‌شود. کمبود آهن باعث کم‌خونی می‌شود که این مساله عوارض بسیاری را نیز به دنبال دارد. میزان نیاز روزانه زنان به آهن حدود ۱۲ تا ۱۵ میلی‌گرم است در حالی که مردان به روزانه ۱۰ تا ۱۲ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. مقدار مورد نیاز زنان در شرایط عادی محاسبه شده و بدیهی است در زمان عادت ماهیانه، بارداری و پس از آن میزان نیاز به آهن افزایش می‌یابد.

* **بهترین منابع آهن:** زردآلو و برگه آن، آلوئی تازه، پسته، جگر و گوشت قرمز بدون چربی.

پهن برگ‌های تیره رنگ بخورید

مهم‌ترین ویژگی این خوراکی‌ها، فیبر موجود در آنهاست. بنابراین مصرف این خوراکی‌ها باعث کاهش و کنترل وزن می‌شود چون با خوردن آنها حجم معده پر شده و احساس سیری در فرد ایجاد می‌شود. از طرفی این خوراکی‌ها حاوی مقدار زیادی املاح و ویتامین هستند. برای آن‌که از دریافت میزان کافی این خوراکی‌ها مطمئن شوید، مصرف روزانه سه وعده از این خوراکی‌ها را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.
* **بهترین منابع فیبر:** کاهو، کلم و اسفناج.
* **بهترین میزان مصرف:** روزانه بین ۲۰ تا ۳۵ گرم.



آب بنوشید

تعجب نکنید؛ آب بهترین نوشیدنی ممکن برای تنظیم عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است. به این دلیل که تمام فعالیت‌های متابولیک بدن در محیط آبی انجام می‌شود. از طرفی نوشیدن آب به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. با دریافت آب کافی، وزن متعادل شده و پوست لطافت و شادابی‌اش را از دست نمی‌دهد. بنابراین نوشیدن روزانه تا هشت لیوان آب یا خوردن میوه‌های آبدار ضروری است. بهتر است میوه‌های آبداری که انتخاب می‌کنید شیرین باشند تا به این ترتیب میزان قند خون نیز کنترل شود. بنابراین در فصل گرما بهترین نوشیدنی آب و سپس میوه‌های آبدار است.

* **بهترین میوه‌های آبدار:** هندوانه، طالبی، گرمک، خربزه، هلو و شلیل.



بدن انسان با بالا رفتن سن دچار مشکلات مختلفی می شود که بیشتر آنها به از کار افتادگی عضلات بخش های مختلف و البته از بین رفتن تعداد زیادی از سلول ها مربوط می شود. در همین رابطه، محققان دانشگاه هاروارد پروتئین را کشف کرده اند که قابلیت متوقف کردن و تغییر جهت روند بالا رفتن سن را در اختیار دارد. این پروتئین که GDF11 نام دارد تاکنون فقط روی موش آزمایش شده و نتایج مثبتی نیز داشته است. طبق اطلاعات به دست آمده موش مورد آزمایش از لحاظ جسمانی در شرایطی معادل یک انسان هفتاد ساله بوده است. بعد از این آزمایش، مشخص شد بسیاری از عضلات از کار افتاده به حالت اصلی خود بازگشته و در ادامه سلول های از بین رفته نیز ترمیم شده اند. این در حالی است که عکسبرداری ام.آر.آی بخوبی نشان داده بافت های مغز موش مورد آزمایش

تغییر کرده و به شکل بهتری کنترل بدن را در اختیار گرفته اند. نکته قابل توجه این است که پروتئین GDF11 به طور معمول در بدن انسان یا موش وجود دارد، اما به مرور با افزایش سن، میزان آن کاهش پیدا می کند. پروتئینی که با قرار گرفتن روی بخش های مختلف DNA بدن سبب کند شدن روند افزایش سن می شود.

محققان حاضر در دانشگاه هاروارد توضیح داده اند دو روش مختلف برای افزایش میزان پروتئین GDF11 در بدن وجود دارد. روش اول به این شکل عمل می کند که یک بدن جوان را به بدن پیرتر متصل کرده و جریان خون که در خود پروتئین را نیز حمل می کند، انتقال دهند.

در این روش بزرگ ترین مشکل موجود مربوط به ارتباط درست دو بدن می شود. در روش دوم پروتئین GDF11 به صورت مستقیم به بدن وارد می شود. محققان تاکنون فقط از روش دوم روی یک موش استفاده کرده و نتایج مثبتی را نیز به دست آورده اند. امروزه تمرکز متخصصان روی این موضوع



قرار دارد که از پروتئین GDF11 به هر شکلی روی انسان استفاده و نتایج آن را بررسی کنند. نتایجی که شاید روزی به درمان همیشگی بیماری هایی همچون آلزایمر منجر شود.



تندرستی



مترجم: مسعود اپناری

طول عمر، رازی باستانی است که بشر با همه تلاش و تقوی خود هنوز نتوانسته آن را فاش کند. امروزه همه به دنبال اکسیر سلامت و آب حیاتند. از تولیدکنندگان صنایع تولید مکمل های غذایی که هر روز مثل قارچ رشد می کنند تا دانشمندانی که همه عمرشان را در آزمایشگاه ها صرف می کنند، همه می خواهند بدانند راز طول عمر بیشتر و البته سالم تر چیست.

در سایه تلاش های فراوانی که صورت گرفته، دانش گسترده ای در ارتباط با طول عمر حاصل شده و هر روز هم بر وسعت و دقت آن افزوده می شود، اما هنوز راه زیادی در پیش داریم. با این حال، لازم نیست دست روی دست بگذاریم و منتظر بمانیم سرانجام دانشمندان فرمول نهایی را کشف کنند و به ما بگویند چگونه می توانیم سلول های بدنمان را مجاب کنیم راهی که می روند دالانی به سوی مرگ است و راه دیگری را نشانمان بدهیم؟

بهتر است نگاهی بیندازیم به گزارش مجله تایم از آنچه اکنون در پر تو کوشش های علمی فراوان می دانیم؛ شاید از این طریق بتوان قدری بر طول عمر باکیفیت افزود.

شخصیت

محققان دانشگاه استنفورد دریافته اند برخی ویژگی های فردی می تواند بر میزان طول عمر افراد تاثیر بگذارد. بنا بر یافته های این پژوهشگران، افراد دقیق و وظیفه شناس بیش از افراد دیگر عمر می کنند. ویژگی هایی چون محتاط بودن، تداوم در کار، نظم و ترتیب و به عبارت دیگر سازماندهی کارها در این افراد تاحدی و سواس گونه است. این افراد هرگز به این سادگی هایی خیال مساله ای نمی شوند و همین ویژگی سبب می شود چنین افرادی بیشتر عمر کنند.

یک باور رایج در میان مردم این است که راحت طلبی و بی خیالی سبب افزایش عمر خواهد شد، اما چنین نیست. رفتار از روی دقت و وظیفه شناسی بر دیگر رفتارها سایه می افکند و آنها را تحت الشعاع خود قرار می دهد؛ افرادی با این ویژگی ها اصولاً دست به تصمیم های سالم تر و مطمئن تری می زنند. مثلاً در انتخاب شریک زندگی خود یا محلی که قرار است در آن کار کنند، دقت بیشتری به خرج می دهند و علاوه بر آن کمتر احتمال دارد سراغ دود و دم بروند یا با سرعت نامطمئن رانندگی کنند و صد البته بیشتر و بهتر از دیگران از دستورات و توصیه های پزشکان تبعیت خواهند کرد.

رژیم غذایی

مطالعات بسیاری بر زندگی صدساله ها انجام گرفته تا بدقت بررسی کنند آنها چه می خورند. آنچه از این مطالعات حاصل شده این نکته اساسی است که بسیاری از این افراد مقیم مناطق مدیترانه ای بوده اند.

ویژگی مهم مردم این مناطق رژیم غذایی شان است. آنها میوه و سبزی فراوان مصرف می کنند، آجیل خام

توصیه های علم برای عمر طولانی با کیفیت



Fotograf

باشد و به همین دلیل بیشتر عمر کنند.

تحصیلات عالی

تحصیلات دانشگاهی با عمر طولانی تر چندان بی ارتباط نیست. گزارشی که سال ۲۰۱۲ منتشر شده نشان می دهد فارغ التحصیلان دانشگاه ها، یعنی افراد دارای مدرک کارشناسی (لیسانس) یا بالاتر، حدود ۹ سال بیش از افرادی که دبیرستان را به اتمام رسانده اند عمر می کنند. برخی مطالعات نقش و جایگاه تحصیل را بسیار بالاتر نشان می دهد و تاکید می کند تحصیل می تواند بیش از عوامل مهمی مانند نژاد و درآمد در افزودن بر عمر افراد موثر باشد. شاید بتوان گفت افراد تحصیل کرده فرصت های شغلی بهتری نصیبشان می شود، بهتر برای آینده شان برنامه ریزی می کنند و سبک زندگی سالم تری را برمیگزینند.

سختکوشی

سختکوشی به معنای بالا بودن میزان استرس شغلی افراد نیست. نباید تصور کنیم افراد سختکوش ممکن است به مرور زمان گرفتار عوارض استرس بالا شوند. محققان می گویند بسیاری ممکن است تردید داشته باشند افراد سختکوش واقعا از زندگی شان لذت می برند. اما واقعیت چیز دیگری است. افراد سختکوش و بهر هور (حتی در دوران سالمندی) از استرس و اندوه در امانند. این افراد نسبت به هم سن و سالان خود تمایل به ارتباطات اجتماعی بیشتر، سالم تر و شادتری

دارند و به همین دلیل هم بیشتر ممکن است از موهبت طول عمر بهره مند شوند.

خوشبینی به اندازه

درست است خوشبینی، افراد را از بروز استرس در امان نگه می دارد و آنها را سالم تر می کند، اما به هر حال باید اندازه نگه داشت؛ زیرا محققان می گویند مثبت اندیشی یا به عبارت دیگری خوشبینی الزامات سلامتی نیست. اگر بخواهیم قدری دقیق تر بگوییم، افرادی که بویژه در مواجهه با مقوله بیماری و درمان زیادی خوشبین هستند، ممکن است به هیچ وجه به اندازه کافی به عواقب آن توجه نشان ندهند و همین بی توجهی کار دستشان بدهد. این مطلب هرگز به معنای نفی خوشبینی و در پیش گرفتن بدبینی نیست، بلکه بهتر است بگوییم خوش باوری و دست کم گرفتن شرایط حاد را نفی می کند. پس اگر شما جزو افراد خوشبین هستید، این ویژگی مثبت را حفظ کنید اما مراقب باشید شما را به سوی سهل انگاری سوق ندهد.

اجتماعی بودن

هر چه روحیه اجتماعی قوی تری داشته باشید و بیشتر در گروه های اجتماعی فعالیت کنید زمینه های مساعدتری را برای عمر طولانی خود پدید خواهید آورد. در مجموع، زنان در مقایسه با مردان بیشتر دوست دارند شبکه های اجتماعی فعالی داشته باشند و احتمالاً همین مساله سبب شده است بیش از مردان عمر کنند. ما اغلب در شرایط گوناگون از خانواده و دوستانمان حمایت می کنیم و نیز مورد حمایت آنان قرار می گیریم. برخی شواهد علمی نشان می دهد این حمایت ها و در مواقع لزوم مراقبت های دو جانبه بسیار مهم است، زیرا می تواند به طول عمر ما بیفزاید. برخی پژوهش ها حتی می گویند سیستم ایمنی بدن هنگامی که با دوستان و آشنایانمان معاشرت می کنیم بهتر عمل می کند. همین دور هم بودن حتی می تواند به مهار استرس ما نیز کمک کند. پس تا می توانید از تنهایی فاصله بگیرید و با دوستان و آشنایان معاشرت کنید.

نشستن زیاد

نشستن زیاد از مصیبت های خود کرده دوران ماست. شاید متهم ردیف اول این بلای مهلک، دنیای دیجیتال باشد؛ تلویزیون، انواع کامپیوترها و گوشی های هوشمند و بازی های مرتبط با آنها. تحقیقات نشان می دهد نشستن به مدت طولانی همواره در کمین سلامت انسان است و افراد را در معرض انواع خطرات جسمی و ذهنی قرار خواهد داد و از طول عمر آنها خواهد کاست. پژوهشی که سال ۲۰۱۱ منتشر شده نشان می دهد افراد ۲۵ سال به بالا به ازای هر ساعت نشستن پای تلویزیون عمر خود را به مدت ۲۲ دقیقه می سوزانند و خاکسترش را به باد می دهند. حال ببینید چه مدتی از عمر گرانبهای خود را پای سریال های ۵۰۰ قسمتی و البته بی کیفیت همسایگان نزدیک و آشنایان دور قربانی کرده اید؟

چالش‌های ویروس مرس

کشور دیگر تفاوت دارند. این به آن معناست که ویروس‌های کرونای موجود در بدن شترها، نژاد خاصی ندارند. اما نکته اینجاست که یک ویروس نه تنها می‌تواند شترها را آلوده کند، بلکه همزمان توانایی آلوده کردن انسان‌ها را نیز دارد.»

انتقال ویروس از طریق بینی و چشم‌ها

تحقیقات بیشتر نشان داد میزان ویروس‌ها به شکل قابل ملاحظه‌ای در مخاط بینی و چشم شترها زیاد است. بنابراین دانشمندان تصور می‌کنند امکان انتقال این بیماری نیز باید از طریق برقراری هر نوع تماس با مخاط خارج شده از بینی یا دماغ شترها فراهم شود، چراکه هر دوی این قسمت‌ها جزو ذخیره‌گاه‌های اصلی ویروس کرونای مرس هستند. سندرم تنفسی خاورمیانه در انسان‌ها باعث بروز علائم سینه پهلوی حاد و نارسایی‌های شدید کلیه می‌شود، در حالی که علائم مشاهده شده در شترها خیلی محدود و ناچیز و گاهی در حد آبریزش بینی است. تاکنون بیشتر عفونت‌های انسانی مرس در کشور عربستان بوده، البته مواردی نیز بوده که افراد مبتلا این کشور را ترک کرده و در جای دیگر متوجه علائم بیماری شده‌اند؛ به عنوان مثال ۱۱ مورد از افراد مبتلا به این بیماری اروپایی هستند.

خویشاوندی سارس (SARS) و مرس

تحقیقات نشان می‌دهد ویروس کرونای موسوم به مرس با ویروس کرونای موسوم به سارس خویشاوندی نزدیکی دارد. خاستگاه سندرم تنفسی مزمن و حاد سارس، چین و ویتنام است. ادعای می‌شود پس از شیوع گسترده این بیماری در سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۳ میلادی (۱۳۸۱ تا ۱۳۸۲) تنها عده معدودی توانستند از مرگ‌های پیداکند، اما به طور کلی آمار مرگ و میر این بیماری قابل تامل است. از مجموع ۸۲۷۳ مورد فرد مبتلا به سارس ۷۷۵ مرگ در کشورهای مختلف گزارش شده و نرخ مرگ سارس رقمی حدود ۶/۹ درصد است. پروفیسور ناوانتی در این باره می‌گوید: «شواهد حاکی از آن است که بیماری سارس احتمالاً تنها یک بار از مانع گونه‌های جانوری گذشته و از طریق خفاش به انسان منتقل شده، اما چیزی که در خصوص مرس حتمی است، این که ما شاهد انتقال دائم و مستمر ویروس از شترها به انسان‌ها هستیم و همین مساله نیز کار را سخت‌تر می‌کند.» یافته‌های پروفیسور ناوانتی و همکارانش بدون هیچ‌گونه تردیدی نشان‌دهنده امکان انتقال این بیماری از شترها به انسان‌هاست. ناوانتی و همکارانش حتی موفق به کشف آنتی‌بادی این بیماری در بدن شترها شده‌اند. تحقیقات ژنتیکی بیشتر روی ویروس کرونای مرس قطعاً در آینده می‌تواند احتمالات قطعی‌تری را مطرح کند.

منابع: Science Daily / Sars.gov.za / vmutpp.vu-wien.ac.at



عکس: Sciencedaily

ویروس را متوقف کرد.»

حاملان رمزهای ژنتیکی دستخوش تغییر می‌شوند

محققان به منظور مطالعه بیشتر روی این ویروس، نمونه‌های متعددی از مخاط و غشای داخلی پلک ۷۶ شتر عمانی را تهیه کردند. در تحقیقاتی از این دست که بافت آسیب‌پذیر سیستم تنفسی است، معمولاً انجام یکسری از آزمایش‌ها از جمله آزمایش غشای مخاطی نازک و شفاف بخش داخلی پلک در اولویت قرار دارد. هدف از این نمونه‌برداری نیز تعیین تاثیرگذاری احتمالی عفونت بر مخاط داخلی چشم‌هاست. این نمونه‌برداری اغلب توسط پرستاران متبحر انجام می‌شود که در آن با استفاده از ابزارهای مخصوص به آرامی از پلک پایین چشم نمونه‌برداری می‌کنند. آزمایش روی شترهای عمانی مشخص کرد پنج مورد آنها به این ویروس آلوده هستند. دانشمندان در مرحله بعد RNA شترهای عمانی آلوده را با RNA شترهای بیمار در کشورهای مصر و قطر مورد مقایسه قرار دادند. پروفیسور ناوانتی در مورد نتیجه این مقایسه‌ها چنین گفت: «آنالیزهای مان‌شان می‌دهد ویروس‌های یک منطقه یا کشور با ویروس‌های

فرناز حیدری / کارشناس مهندسی محیط‌زیست

سندرم تنفسی خاورمیانه یا همان مرس (MERS) نخستین بار خرداد ۹۱ و در یک بیمار از کشور عربستان که بشدت از بیماری سینه‌پهلوی رنج می‌برد، مشاهده شد. از آن زمان به بعد بیشتر از ۳۰۰ نفر به عفونت حاد ناشی از این بیماری مبتلا و حدود یک‌سوم آنها نیز جان سپردند. راه‌های انتقال این بیماری تا مدت‌ها در پرده‌ای از ابهام قرار داشت، اما تحقیقات جدید، پرده از رازهای بسیاری برداشته، از جمله این که منشأ این بیماری عفونی را باید در شترهای عربی جستجو کرد. ویروس کرونای مرس در واقع یکی از خطرناک‌ترین ویروس‌های عصر جدید است که به گفته بسیاری از دانشمندان، هنوز شناخت دقیق آن به زمان بیشتری نیاز دارد.

منشأ ویروس

تحقیقات نشان می‌دهد منشأ سندرم تنفسی خاورمیانه - چه در انسان‌ها و چه در شترها - یکسان است. پروفیسور نوربرت ناوانتی و جولانتا کولدز به‌جک، دو ویروس‌شناس برجسته از موسسه ویروس‌شناسی ملی اتریش و جزو استادان دانشگاه دامپزشکی وین هستند. آنها مدت‌هاست روی نحوه انتقال این بیماری مهلک تحقیق می‌کنند. پروفیسور ناوانتی و همکارش موفق شدند در یک منطقه جغرافیایی، ویروس‌هایی با توالی RNA مشابه را نه تنها در بدن افراد مبتلا، بلکه حتی در شترهای عربی پیدا کنند. RNA در واقع مخفف واژه ریبونوکلیک اسید است که در فرآیند پیام‌رسانی و رمزخوانی ژنتیکی نقشی حیاتی ایفا می‌کند. پروفیسور ناوانتی در این باره می‌گوید: «توالی مشابه RNA بیانگر امکان انتقال ویروس میان انسان‌ها و شترهاست. این پروسه را می‌توان به نوعی با زونوسیس در ارتباط دانست. زونوسیس فرآیندی است که به موجب آن یک بیماری عفونی از گونه‌های مختلف جانوری به یکدیگر و حتی به انسان‌ها یا برعکس منتقل می‌شود. براساس این آگاهی‌های ابتدایی است که می‌توان پراکنش ویروس‌ها و عکس‌العمل‌های مختلف آنها را مورد مطالعه قرار داد. واکسیناسیون شترها در حال حاضر از موضوعات مورد مناقشه است. شاید این تنها راهی باشد که بتوان از طریق آن پراکنش

تازه‌ترین خبرها از بیماری مرس

تحقیقات جدید پژوهشگران دانشگاه آیووا، فرضیات جدیدی درباره بیماری مرس مطرح کرده است. پروفیسور استنلی پرلمن یک میکروبیولوژیست و دامپزشک از دانشگاه آیوواست که بیشتر از ۳۰ سال روی ویروس‌های کرونای مرس تحقیق می‌کند. وی و همکارانش بتازگی مدلی از سندرم تنفسی خاورمیانه یا همان مرس طراحی کرده‌اند که می‌تواند پتانسیل انواع درمان‌ها و واکسن‌های مختلف را روی این ویروس مورد ارزیابی قرار دهد. آنها در عین حال درصددند یافته‌های خود را با دیگر گروه‌های تحقیقاتی در میان بگذارند تا شاید بتوانند هر چه سریع‌تر راه‌حلی برای درمان این بیماری مرگبار پیدا کنند. پروفیسور پرلمن که بتازگی از کنفرانسی علمی در ریاض بازگشته، می‌گوید تلاش‌های بسیاری برای مهار بیماری انجام شده اما هنوز خطر رفع نشده است.

نکته شاید مثبت درباره این بیماری احتمال ظاهراً اندک انتقال از انسان به انسان دیگر است، اما مساله انتقال از شترها به انسان‌ها کم و بیش پابرجاست. پس از اپیدمی گسترده بیماری سارس، تلاش‌های زیادی انجام شد تا بیولوژی و روش‌های مواجهه با ویروس‌های کرونا شناخته شود. همین مساله نیز سبب شد واکسن‌ها نسبت به مرس نسبت به گذشته سریع‌تر و موثرتر باشد. مدل‌سازی این بیماری یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با آن به شمار می‌آید، اما هنوز تا درمان قطعی راه زیادی باقی مانده است.

خدمت‌دهی دیگر از روزنامه جام جم

درج آگهی نیازمندی‌ها با شرایط ویژه در صفحات ضمایم هفتگه

• تلفن‌های پذیرش آگهی (تهران):

۱۸۸۳

۰۲۱-۸۸۳۳۸۳۳۴-۷ ۰۲۱-۴۲۷۲۱۱۱۰-۱۴

۰۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳ ۰۲۱-۶۶۳۸۱۳۶۰

پیش بینی کنید، جایزه بگیرید

برنامه بازی‌های جام جهانی ۲۰۱۴

تاریخ بازی‌ها: **دو شنبه ۱۳۹۳/۰۴/۲۶**

گروه	بازی	شماره بازی	برد آرزوتان	برد یوستی	مساوی	عدد پیامک (pts)
F	آرژانتین - روسی	۱۱	برد آرزوتان	برد یوستی	مساوی	۱۱۳ ۱۱۲ ۱۱۱
F	نیجریه - ایران	۱۲	برد نیجریه	برد ایران	مساوی	۱۲۲ ۱۲۱ ۱۲۰
G	آلمان - پرتغال	۱۳	برد آلمان	برد پرتغال	مساوی	۱۳۳ ۱۳۲ ۱۳۱

• ارسال بسته پیامک به شماره **۲۰۰۰۱۱۲۲۲** جهت شرکت در مسابقه روز چهارم (دو شنبه) ۱۳۹۳/۰۴/۲۶ تا یک روز قبل از برگزاری بازی‌های مذکور

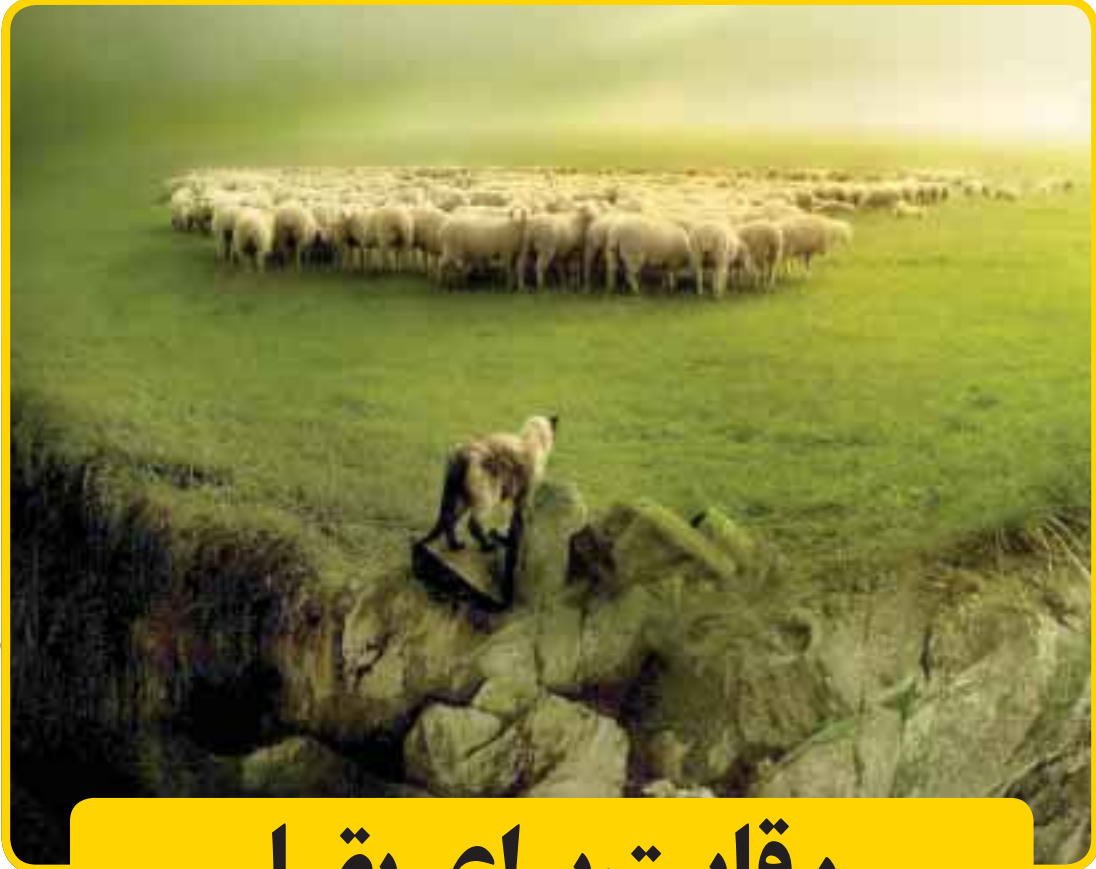
• اعلام اسامی ۱۲ نفره به قیام هر که در مسابقه جام‌جهانی یک هفته پس از انجام بازی‌ها

نیازمندی‌های ضمام جم

<h3>آر سیس</h3> <p>ساخت فرمهای امینیتیکامی سازهای پیش ساخته دکتر اسون داخلی ۰۹۱۲ ۶۱۸ ۷۷ ۳۲</p>	<h3>رستوران خورشید</h3> <p>آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها ۰۹۱۲ ۳۳۰ ۷۳ ۱۷ ۰۲۱-۷۷ ۱۲۱۰۱۰</p>	<h3>کلای برق علیان</h3> <p>تهیه و توزیع انواع لوازم برق صنعتی فشار قوی و ضعیف انواع سیم و کابل برق روشنایی فروش انواع آیفون‌های تصویری، درب‌های توماتیک دوربین‌های مدار بسته ۰۹۱۲ ۶۱۱ ۱۵ ۱۹ ۰۲۱-۳۳ ۹۸۴۰۶۶</p>	<h3>مرز داران - ناهید</h3> <p>آپارتمان ۱۳۰ متری شیک نیم‌واحد نوساز ۰۹۱۹ ۴۲۱ ۲۹ ۵۰</p>	<h3>اطلاعیه فروش زمین و دامداری</h3> <p>بصورت ویژه در درآمین از مترال ۵۰۰۰ متر تا ۴۳۰۰۰ متر متر یا مستعد دانگ آب، برقی، گاز و تلفن - عالی گاه ۰۹۱۲ ۱۱۴ ۳۸ ۷۸</p>	<h3>املاک پردسان (عنایه)</h3> <p>مرکز گرج ۲۶۰۰ متر کاربری تجاری - اداری، موقعیت عالی ۰۹۳۵ ۶۰۴ ۹۵ ۵۳ انصاری</p>	<h3>SAEED INTEX</h3> <p>فروش انواع لوازم سادی اینتکس در کرج سعید اینتکس عروسک، استخر، توپ، تخت، مبل، اسباب‌بازی، کانپه، قایق‌بادی، وان حمام، تشنگ پامپریت سعید غلامزاده www.karajintex.com www.saeedintex.com</p>	<h3>همایش بزرگ کنکور یک رقمی</h3> <p>زیست‌شناسی (آقای کهندل) ۰۹۳۷۰۳۷۱۰ ۰۹۳۷۰۳۷۱۱ ۲۴ هزار تومان فیزیک (آقای قزوینیان) ۰۹۳۷۰۳۷۱۳ ۰۹۳۷۰۳۷۱۷ ۲۴ هزار تومان ادبیات (آقای افطی) ۰۹۳۷۰۳۷۱۹ ۱۴ هزار تومان هندسه (آقای بیگی) ۰۹۳۷۰۳۷۲۰ ۱۵ هزار تومان ریاضی تجربی (آقای سعیدی) ۰۹۳۷۰۳۷۲۱ ۱۵ هزار تومان دیفرانسیل (آقای سعیدی) ۰۹۳۷۰۳۷۲۴ ۱۵ هزار تومان دین و زندگی (خانم ابتسام) ۰۹۳۷۰۳۷۲۵ ۱۴ هزار تومان عربی (آقای میرافضل) ۰۹۳۷۰۳۷۲۶ ۱۴ هزار تومان شیمی (آقای جعفری) ۰۹۳۷۰۳۷۲۹ ۱۵ هزار تومان مشاوره انگیزشی (آقای عیسی‌پور) ۰۹۳۷۰۳۷۲۰-۰۹۳۷۰۳۷۲۰ ۰۹۳۷۰۳۷۲۹ رایگان</p>
<h3>طراحی گرافیک</h3> <p>معماری کتاب، مجله و نشریات ۰۹۱۸ ۷۱۳ ۱۴ ۲۷</p>	<h3>گاف‌شاپ سفره خانه سنتی شهر هنر VIP</h3> <p>تهران، خیابان ولیعصر روبروی تئاتر شهر مابین کوچه سرمد و پیش طبقه سوم</p>	<h3>بورس سیم و کابل</h3> <p>تعمیراتی سیم و کابل کابل‌کشی تهران راد افشان سحر و کات کابل فروشنده کابل‌های فشار قوی و ضعیف، زره‌دار، سرب‌دار، شیلددار، مطابق با آی‌سی‌ایم و خود نگهدار نالهزار جنوبی، پاساژ پارس طبقه همکف، زبان کابل بلک ۲۹۸ و ۳۰۰ ۰۲۱-۳۳ ۹۰ ۸۴ ۱۱ ۰۲۱-۳۳ ۹۰ ۸۴ ۰۸ ۰۲۱-۳۳ ۹۵ ۱۸ ۵۲</p>	<h3>باغستان شهریار</h3> <p>هل توجه موسسات ملی و نظاری باشگاه و فرودگاهی بزرگ پیش فروش ۲ واحد ۳۰۰-۳۵۰ متر قوی، نظارت واقعی زیر قیمت منطقه ۰۹۱۲ ۵۱۴ ۱۵ ۳۰</p>	<h3>لواسان - افجه</h3> <p>۱۰۶ واحد مسکونی ۱۰۰ متری + رستوران هتل + نگهبانی یکجا فروشی یا معاوضه با آپارتمان ۲۶ ۵۵ ۵۵ ۴۶ - ۴۷ ۲۶ ۵۵ ۵۵ ۴۹ ۰۹۱۹ ۲۴۷ ۶۷ ۲۲</p>	<h3>کرج، بین کرمان و تهراندشت مجتمع خدمات رفاهی اهری</h3> <p>ملک تجاری ۵۵۰۰ متر با پارکینگ اختصاصی CNT ۳۳ دکانه مطبخ شماره ۲۰۰۰ میلیون تومان ۰۹۱۲ ۱۳۲ ۵۲ ۸ ۰۹۱۲ ۲۶۲ ۵۳ ۸۷</p>	<h3>فروش انواع کولر گازی</h3> <p>ال‌جی، سائوتگ، اجنرال میتسوبشی، اینورتر و معمولی، با ضمانت‌نامه ارسال به تمام کشور www.coker.ir ۰۹۱۸ ۲۷۴ ۰۸۰۰ ۰۹۱۸ ۵۷۴ ۰۸۰۰</p>	<p>ترجمه متون، گایده خدمات فنی، پایان‌نامه ۰۳۶۲ - ۴۳۴ ۴۲۲۱</p>
<h3>فنون تکیه مهر داد</h3> <p>ترجمه متون، گایده خدمات فنی، پایان‌نامه ۰۳۶۲ - ۴۳۴ ۴۲۲۱</p>	<h3>خدمات ساخت کابینت ام‌دی‌اف احسان</h3> <p>ساخت انواع کابینت، گمد گمد دیواری و - ۰۹۱۹ ۲۸۹ ۲۱ ۳۸</p>	<h3>تولیدکننده میز سدلی و تخت فلزی</h3> <p>مقدم ۰۹۱۲ ۸۱۰ ۲۰۰۳</p>	<h3>سوتیست اجاره‌های محمودی</h3> <p>با امکانات کامل ۰۴۹۲-۳۱۹ ۳۳ ۹۸ ۰۹۱۴ ۱۹۳ ۹۰ ۷۸ آدرس: هرز ارمنستان</p>	<h3>فروش زمین</h3> <p>فروش چند قطعه زمین در متری ۵۰۰-۶۰۰ متری در چابوس و کنار دشت ۰۹۱۱ ۹۹۱ ۹۱ ۹۹ ۰۹۳۰ ۴۴۳ ۹۱ ۹۹</p>	<h3>سفادشت کرج</h3> <p>زمین به مساحت یک هکتار، به همراه سند قطعی ۰۹۱۲ ۶۸۰ ۲۹ ۷۰ ۰۹۱۲ ۵۴۸ ۸۷ ۶۹</p>	<h3>محمودآباد</h3> <p>۴۰۰ متر زمین، ۱۲۰ متر بنا آب، برق، گاز - انکوبون معاوضه با توسعه ۰۹۱۲ ۴۱۹ ۸۰ ۱۹</p>	<h3>صحتی بزوه</h3> <p>صحتی پاریز نامه و کتاب قدیمی مظاکر - کتب و ظروفینی در اسرع وقت ۰۸۱۱-۲۵۲ ۱۸ ۷۶</p>
<h3>فروشگاه سادی</h3> <p>عرضه‌کننده برندهای مطرح لوازم آرایشی و بهداشتی ۰۸۱۱-۲۵۲ ۷۳ ۲۰</p>	<h3>تودوزی احسان</h3> <p>دوخت رو میلی، چادر دوزی عشیرین‌های سنگین ۰۹۱۳ ۱۶۲ ۴۰ ۱۸</p>	<h3>ابزار آلات حسین</h3> <p>فروش انواع پیچ و مهره رنگ‌ساختمان ۰۳۶۲ - ۴۳۴ ۴۱ ۳۷ ۰۹۱۲ ۳۶۲ ۵۳ ۶۳</p>	<h3>روستای نوحه مهر</h3> <p>زیارتگاه سید محمد آقا</p>	<h3>فروش زمین</h3> <p>زمین با موقعیت بسیار عالی عباسی آباد - سیمان‌شهر منطقه مسی سرا ۰۹۱۹-۲۰۰ ۲۳ ۱۸</p>	<h3>گیلان - عاسال</h3> <p>زمینی به مساحت ۷۰۰۰ متر ۰۹۳۹۶۷۶۱۹۱۰</p>	<h3>جوشگاز CO2 ماهر نیاز مندریم</h3> <p>پیامدها حقوق و مزایا معتمد (شیفت روز + شب) جایزه سواد سمره ایران کارخانه ۵۶ ۸۶ ۳۲ ۱۲ برزر ۰۹۳۵ ۴۱۸ ۹۱۲۳</p>	<h3>عطر و ادکلن مهدی</h3> <p>۰۹۳۳ ۲۹۵ ۳۸ ۶۶</p>
<h3>فروشگاه موبایل کادوس</h3> <p>۰۲۱-۷۷ ۶۸۱۰۱۸-۱۹</p>	<h3>خدمات لوله‌کشی آب و گاز</h3> <p>مقدم ۰۹۱۲ ۸۰۹ ۴۳ ۶۲</p>	<h3>یک شرکت بختی معتبر</h3> <p>جهت تکمیل کسب‌فروش خود در تهران و موده به‌اندازه بازار با برپای حضور و تلفنی می‌توانید دست‌های ۱۰۰۰ قدم‌کار و سپرده‌کاری ۶۶۹۲۳۸۹۶</p>	<h3>گروه تخصصی املاک ستاره الهیه</h3> <p>اجاره مستغلات فروش کلنگی تخصصی انطباق خدمات عالی مدیریت هنر و شوق ۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰ ۰۲۱-۳۳ ۵۶۰۱۰</p>	<h3>فروش</h3> <p>۴۰۰ متر بستر تولید ورمی کمپوست قیمت توافقی ۰۹۱۲۷۸۴۰۵۰۱</p>	<h3>فروش کارخانه گلابگان</h3> <p>۴۸۰۰ متر زمین ۳۵۰۰ متر اداری، مسکونی، نگهداری و برقی ۴۰۰ کیلووات ۰۹۱۹ ۳۱ ۸۷ ۸۰۰</p>	<h3>یک واحد تولید نان</h3> <p>فروشی در شمال کشور یا شرایط بسیار عالی با معاوضه ۰۹۱۱ ۱۸۲ ۲۲ ۶۷ تلفنی</p>	<h3>شرکت منگران طب پردیسی مرند</h3> <p>۰۴۱۱ - ۴۲۶ ۵۰ ۷۱</p>
<h3>فروشگاه موبایل کادوس</h3> <p>۰۲۱-۷۷ ۶۸۱۰۱۸-۱۹</p>	<h3>شرکت پخش معتبر</h3> <p>جهت تکمیل کسب‌فروش خود در تهران و موده به‌اندازه بازار با برپای حضور و تلفنی می‌توانید دست‌های ۱۰۰۰ قدم‌کار و سپرده‌کاری ۶۶۹۲۳۸۹۶</p>	<h3>فروشگاه ایران بدک (کلریز)</h3> <p>لوازم بهداشتی اصلی پزو و پراید ۰۸۱۱-۲۷۳ ۵۵ ۸۸ ۰۹۱۸ ۳۱۳ ۹۰ ۴۸</p>	<h3>نمایندگه انومیل مهدی</h3> <p>خرید و فروش انواع توسعه سفر و کارکرده ۰۹۱۲ ۵۰۰ ۷۰ ۲۹ ۰۲۱-۷۷ ۵۰ ۱۸ ۱۸ ۰۲۱-۷۷ ۵۰ ۴۰ ۵۰</p>	<h3>فروش آبارتمان</h3> <p>۵۰ متری، تک‌واحدی ۷ تیر، چهار شیراز ۷۷۶۰۲۲۱۷</p>	<h3>فروشی - فوری</h3> <p>۶ واحد ۱۳۰ متری، هکتار میدان طبقه ۳ جنوبی، ۳ فویه پارکینگ اتوبوس، اتوموبیل، ریحوندار و مدرسه، تانکون، تصویر، کد سرایت ۰۹۳۵۴۶۵۱۷۶۲</p>	<h3>کرج - مهر شهر گلستان یکم</h3> <p>آپارتمان ۲۴ طبقه ۲۰۰ متر، یک باب مطابق ۶۷ متر، پارکینگ، انباری همکف، بسیار شیک ۰۲۶-۳۳ ۲۰ ۶۸ ۲۸ ۰۹۳۵ ۴۳۸ ۰۶ ۷۵</p>	<h3>شرکت منگران طب پردیسی مرند</h3> <p>۰۴۱۱ - ۴۲۶ ۵۰ ۷۱</p>
<h3>فروشگاه کویر یسارود</h3> <p>انواع سنگ تراورتن، گرانیت، مرمریت، کاشی و سرامیک و فوم بتن ۰۹۱۲ ۲۵۹ ۰۹ ۸۲ ۰۹۱۲ ۶۸۰ ۱۵ ۳۵ ۰۲۱-۵۵ ۸۸ ۶۵ ۱۱</p>	<h3>خدمات سیم‌کشی ساختمان</h3> <p>پوستی ۰۹۳۰ ۹۱ ۷۴ ۱۷۰</p>	<h3>فوم بتن آباچه</h3> <p>با صد هزار متر نمونه کار ۰۹۱۲ ۶۲۰ ۸۷ ۸۲</p>	<h3>فروش فوری دامداری</h3> <p>بهترین موقعیت شهرک دام‌گستر منطقه شش‌اویه مساحت یک هکتار، جواز ۵۰ راسی، سند ۶ دانگ ۰۹۳۷ ۳۳ ۷۷۷ ۲۹</p>	<h3>فروش استانبولی ترین منطقه تهران</h3> <p>شیراز شمالی، شیخ بهایی شمالی ۴۴۵ متر، ۴ خوابه، برج باغ ویوایی، مساحات وسیع قول امکانات ۳ پارکینگ ۰۹۱۲ ۳۶۸ ۸۱ ۵۱ نگهبان</p>	<h3>اسلامشهر، شهرک جیحکو</h3> <p>زمین به مساحت ۳۰۰۰ متر مربع ۵۹۰ متر، سند تمام مسکونی قول امکانات ۰۹۱۲ ۷۳۵ ۱۳ ۸۶ ۰۹۳۶ ۸۶۴ ۷۱ ۹۵</p>	<h3>فردیس - مارلیک حومه</h3> <p>فروش باغ و باغچه با قیمت ایده‌آل و نظراتی مختلف با امکانات مدرسی - درختان میوه همیشه آب و ... ۰۹۳۰ ۷۱۰ ۸۰۰۳ ۰۹۱۲ ۳۳۹ ۷۰ ۸۹</p>	<h3>فروشگاه کویر یسارود</h3> <p>انواع سنگ تراورتن، گرانیت، مرمریت، کاشی و سرامیک و فوم بتن ۰۹۱۲ ۲۵۹ ۰۹ ۸۲ ۰۹۱۲ ۶۸۰ ۱۵ ۳۵ ۰۲۱-۵۵ ۸۸ ۶۵ ۱۱</p>
<h3>عمل جراحی لازم نیست</h3> <p>معالجه دیسک کمر و سیاتیک ۰۲۶-۳۳ ۳۰ ۸۶ ۲۶ ۰۹۳۲ ۹۱۵ ۰۹ ۵۹</p>	<h3>جاده مخصوص کرج</h3> <p>تعمیر ۲۰ بهترین منطقه ۲۰۰ متر زمین، ۱۴۰۰ متر بنا ۳۰۰ متر، اداری، صنعتی، تجاری فروشی ۰۲۱-۴۴ ۹۸ ۷۷ ۲۳ ۰۹۱۲ ۳۳۹ ۵۷ ۷۴</p>	<h3>جرتقیل اطلس</h3> <p>انواع جرتقیل سبک و سنگین ۰۹۱۲ ۱۲۵ ۶۶ ۸۲</p>	<h3>آهن‌آلات شه دوست</h3> <p>۰۹۱۲ ۱۰۶۰ ۴۰ ۰۲۱-۵۵ ۴۴ ۶۰ ۴۰</p>	<h3>فروش فوری دامداری</h3> <p>بهترین موقعیت شهرک دام‌گستر منطقه شش‌اویه مساحت یک هکتار، جواز ۵۰ راسی، سند ۶ دانگ ۰۹۳۷ ۳۳ ۷۷۷ ۲۹</p>	<h3>استانبولی ترین منطقه تهران</h3> <p>شیراز شمالی، شیخ بهایی شمالی ۴۴۵ متر، ۴ خوابه، برج باغ ویوایی، مساحات وسیع قول امکانات ۳ پارکینگ ۰۹۱۲ ۳۶۸ ۸۱ ۵۱ نگهبان</p>	<h3>عمر شهربان گلستان یکم</h3> <p>آپارتمان ۲۴ طبقه ۲۰۰ متر، یک باب مطابق ۶۷ متر، پارکینگ، انباری همکف، بسیار شیک ۰۲۶-۳۳ ۲۰ ۶۸ ۲۸ ۰۹۳۵ ۴۳۸ ۰۶ ۷۵</p>	<h3>عمل جراحی لازم نیست</h3> <p>معالجه دیسک کمر و سیاتیک ۰۲۶-۳۳ ۳۰ ۸۶ ۲۶ ۰۹۳۲ ۹۱۵ ۰۹ ۵۹</p>



نوع زیستی



National Geographic

رقابت برای بقا

شادی توکلی مهر / کارشناس محیط زیست

تعارض بین انسان و حیات وحش هنگامی رخ می دهد که نیازها و رفتار حیات وحش روی انسان و هدف هایش، یا انسان و هدفش روی نیازهای حیات وحش تاثیر منفی می گذارد.

به عبارت دیگر، تعارض هنگامی پیش می آید که منافع انسان و حیات وحش با یکدیگر منطبق نباشد و موجب رقابت بین آنها شود. این رقابت بیشتر مواقع برای به دست آوردن غذاست. در نتیجه تعارضات ممکن است موجب آسیب دیدن محصولات کشاورزی، زخمی یا کشته شدن جانوران اهلی و تهدید یا کشته شدن انسان ها شود.

گونه های مختلفی مانند فیل، خرس، گربه سانان، روباه، موش و بسیاری از گونه های دیگر ممکن است اثرات مخربی بر محصولات کشاورزی و در نتیجه اقتصاد مردم محلی بگذارند. گونه های گوشتخوار بزرگ مانند پلنگ، گرگ و تمساح، جانوران اهلی از جمله گاو، گوسفند، بز، مرغ و خروسی را که به مردم محلی تعلق دارند، شکار می کنند و می خورند.

در بعضی موارد، حیات وحش ممکن است نه تنها برای معیشت انسان ها، بلکه برای زندگی و رفاه آنها نیز تهدید به حساب آید. به طور مثال در

آفریقا، فیل ها هر ساله صدها انسان را هنگامی که از محصولات خود دفاع می کنند، می کشند. تخمین زده می شود بین ۱۰ تا ۱۲ هزار نفر در کشور هند بر اثر نیش مارهای سمی از بین می روند. در آمریکای شمالی نیز تعارض انسان و خرس های خاکستری بخوبی دیده می شود.

ولی با تحلیل های بیشتر به این نتیجه می رسیم حیات وحش را نمی توان برای تعارض بین انسان و حیات وحش مقصر دانست. زیرا جانوران فقط کاری را انجام می دهند که همه جانوران همیشه انجام داده اند. آنها برای تامین غذای خود شکار می کنند. دلیل حمله حیات وحش به جانوران اهلی بر اثر تهدیدهایی است که انسان برای آنها به وجود آورده؛ تهدیداتی از جمله ورود دام ها به مناطق تحت حفاظت که شکار مناسب تری برای گوشتخواران به شمار می آید، استفاده بیش از حد از منابع طبیعی مناطق بویژه آب به منظور ساخت و ساز و آبیاری زمین های کشاورزی و گسترش باغات حاشیه مناطق و شکار غیر مجاز طعمه های گوشتخواران که موجب از بین رفتن امنیت گونه های حیات وحش در قلمرو خود شده اند.

تعارض بین انسان و حیات وحش مشکلی جهانی است؛ از بیرهایی که در مالزی گاوها را می کشند و فیل هایی که در کنیا زمین ها را از بین می برند تا

و گوسفند های این منطقه بیشتر توسط سگ ها کشته می شوند، ولی کشاورزان و دامداران همیشه بسرعت گرگ ها را برای ضرر و زیان خود سرزنش کرده، در اقدامی تلافی جویانه به آنها شلیک می کنند. در عین حال شکارچیان نیز گرگ ها را رقیب ناخواسته خود در شکار جانورانی مانند گوزن ها می دانند و از ازدیاد جمعیت گرگ ها و کاهش جمعیت جانوران شکار می ترسند.

امابرای کاهش تعارضات فوق در ارتباط با گرگ ها چه اقداماتی صورت گرفته است.

• کمک به آموزش و معرفی نژادهای سگ های بزرگ برای حفاظت از گوسفند ها در برابر حمله گرگ ها (فرانسه، ایتالیا و سوئیس)

• تست فنس های الکتریکی یا برقی برای دور نگهداشتن گرگ ها از دام های اهلی (سوئیس)

• ترویج دوره های آموزشی برای کشاورزان، دامداران و چوپانان برای کاهش تعارض با گرگ ها (سوئیس)

• ارائه اطلاعات به گردشگران و کوهنوردان و جلب حمایت آنها برای بهبود معیشت ساکنان محلی (سوئیس)

• بحث و تبادل نظر در مدیریت حیات وحش (اتریش و سوئیس)

• ارتقای آگاهی عمومی برای به دست آوردن حمایت از حضور گوشتخواران بزرگ

• راه حل های دیگری که برای کاهش تعارضات بین حیات وحش و انسان ها در دنیا پیشنهاد می شود به این شرح است:

• تلاش جهانی و جلب حمایت سازمان های بین المللی، دولتی، سازمان های مردم نهاد، جوامع و همه افرادی که علاقه مند به حفاظت از طبیعت هستند.

• برنامه ریزی برای بهره بردن مساوی جانوران و انسان ها از زمین های طبیعی، حفاظت از مناطق کلیدی برای جانوران، ساخت منطقه ای خاص برای حفاظت از جانوران ...

• مدیریت منابع طبیعی مبتنی بر جامعه به عنوان اصلی ترین ذی نفعان پایداری مناطق طبیعی. اگر مردم برای مدیریت روابطشان با جانوران وحشی توانمند شوند، این همسایه های ناخواسته می توانند کیفیت جدیدی را از طریق گردشگری به زندگی مردم وارد کنند.

• سیستم گرامت و بیمه برای کسانی که خسارت دیده اند، می تواند راه حلی برای جلوگیری از کشته شدن حیات وحش باشد.

• محصولات دوستدار حیات وحش به مصرف کنندگان کشورهای مختلف اجازه می دهد نقش خود را در حفاظت ایفا کنند.

• راه حل های مبتنی بر فعالیت های میدانی باید در هر منطقه بررسی شود. بسیاری از این فعالیت ها ممکن است در یک منطقه راه حل و در منطقه دیگر مانعی برای پیشرفت در فعالیت ها باشد.

خرس های سیاهی که در جنوب شرقی ایران به باغ های خرما آسیب می رسانند و گرگ هایی که در ایتالیا به گوسفند ها حمله می کنند.

برای کاهش تعارضات بین انسان و حیات وحش و بهبود وضع معیشتی مردم برنامه های زیادی در دنیا در حال انجام است. این برنامه ها از رویکردهای سنتی مانند پرداخت غرامت به افراد متضرر گرفته تا برنامه های خاص مربوط به یک گونه یا یک منطقه در حال انجام است.

یکی از جنبه های مهم برنامه های کاهش تعارضات بر این پایه است که هم منافع جانوران و هم مردم و جوامع محلی در نظر گرفته شود. باید راه حلی پیدا شود که به همزیستی سودمند بین مردم محلی و حیات وحش منجر شود. بیشتر مواقع این کار موجب می شود مردم بیشتر نسبت به گونه های جانوری علاقه مند شوند و از فعالیت های حفاظتی حمایت کنند. همچنین به مردم آموزش داده می شود در کنار حیات وحش زندگی کنند در حالی که معیشت پایدار و در حال توسعه ای داشته باشند.

یکی از گونه هایی که بشدت با انسان های ناآگاه از چگونگی زندگی در کنار آنها تعارض دارد، گرگ است. در اروپای غربی با وجود این که شکار جانوران اهلی توسط گرگ بسیار کم اتفاق می افتد

فواید قهوه

مسعود ایتاری

زیاده روی در نوشیدن قهوه اعتیاد آور است و می تواند عوارض و گاه اختلالاتی در بخش های گوناگون بدن در پی داشته باشد. مثلا در برخی افراد استرس را بالا می برد و در برخی دیگر می تواند به بروز یا تشدید ریفلکس یا همان بازگشت اسید معده به مری منجر شود. قهوه های آماده نیز به دلیل فرآوری و شکر فراوان، مضرات بسیار زیادی دارند. با این همه، قهوه می تواند برای ما مفید هم باشد و تاثیرات مثبت فراوانی روی بخش های گوناگون بدن بگذارد. در زیر مواردی از فواید قهوه را به گزارش مجله پرپوشن بخوانید:

سلامت روان: محققان دانشکده سلامت عموم دانشگاه هاروارد می گویند خطر بروز افسردگی در زنانی که روزانه چهار فنجان قهوه می نوشند به میزان ۲۰ درصد کاهش خواهد یافت. کافئین موجود در قهوه می تواند بر مواد شیمیایی مغز، مانند



سراتونین و دوپامین تاثیرات مطلوب بگذارد. **قلب:** نوشیدن ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم قهوه در روز می تواند جریان خون را هنگام استراحت بهبود بخشد و از این طریق، سبب عملکرد بهتر قلب شود. **انرژی:** نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه یک ساعت پیش از آغاز فعالیت های ورزشی کمک

می کند به میزان بیشتری ورزش کنید. **کاهش خطر دیابت:** شش فنجان قهوه در روز می تواند حدود ۳۳ درصد از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بکاهد.

حافظه: نوشیدن ۲۰۰ میلی گرم قهوه در روز می تواند سبب تقویت حافظه طولانی مدت شود.

پوست: زنانی که بیش از سه فنجان قهوه در روز می نوشند، به میزان قابل توجهی کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان سلول های بنیادی قرار خواهند گرفت.

کبد: نوشیدن بیش از دو فنجان قهوه در روز می تواند در برابر ابتلا به بیماری هایی مانند سیروز، از کبد شما محافظت کند.

پا: نوشیدن شش فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به نقرس را به میزان ۵۹ درصد در مردان کاهش خواهد داد. به نظر می رسد این نوشیدنی می تواند میزان اسیداوریک موجود در خون افراد را نیز کاهش دهد.

آگهی مجهول المکان

آقایان صمد و سعید و خانمها فاطمه صغری و رقیه و حوریه همگی سعادتتی کرکج و خانم مسطوره سروی همگی مجهول المکان چون شما به موجب شماره اجرائیه پرونده شماره ۱۱۲۹-۲۲۱۸۰۹۹۷۰۹۲ و ۹۷۳-۲۲۱۷۰۹۹۸۰۹۲ مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۰ محکوم به انتقال ۷ سهم از ۹ سهم شش دانگ پلاک ۶۷۳ فرعی از ۹۲ اصلی قطعه ۶۲ تفکیکی به آقای اکبر رحیمی نصرآبادی گردیده اند بدینوسیله به اطلاع شما می رسد که طرف ۱۰ روز پس از درج آگهی یا در دست داشتن مدارک جهت امضاء سند انتقال به دفترخانه ۶۰۷ تهران واقع در خیابان ولی عصر، نبش خیابان دکتر فاطمی، کوچه عزالی، پلاک ۶ طبقه همکف مراجعه و سند مربوطه را امضاء نمایید در غیر این صورت از طریق قانونی اقدام خواهند شد. دفترخانه ۶۰۷ تهران

نام ستاره شما چیست؟

کدام ستاره آسمان همزمان با تولد شما درخشیده است؟ چه کسی اسم آن را تعیین کرده است؟ ماجرای اسم گذاری ستارگان، داستانی طول و دراز و البته شنیدنی دارد. درست است که در آسمان کلانشهری مثل تهران شاید به زحمت تعداد ستاره‌هایی که می‌بینیم به تعداد مجموع انگشتان دست و پایمان برسد. اما اگر گذرمان به کویر و کوهستان بیفتد، به قدری ستاره در آسمان می‌بینیم که حسابش از دستمان خارج می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد در آسمان تاریک خارج از شهر، در یک شب صاف بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ ستاره را می‌توانیم با چشم غیر مسلح ببینیم. حالا تصور کنید اگر قرار باشد با تلسکوپ آسمان را رصد کنیم، چند ستاره ممکن است دیده شود؟ در کهکشان راه شیری ما حدود ۲۰۰ میلیارد ستاره و در کل کیهان میلیون‌ها میلیون کهکشان وجود دارد که هر یک از میلیاردها ستاره تشکیل شده‌اند. طبیعی است اگر قرار باشد آنها را مطالعه کنیم، پیش از هر کاری باید اسمی برای هر ستاره انتخاب کنیم تا در مطالعات بتوانیم به موجودیت ستاره مورد مطالعه اشاره کنیم.

نخستین تلاش‌ها

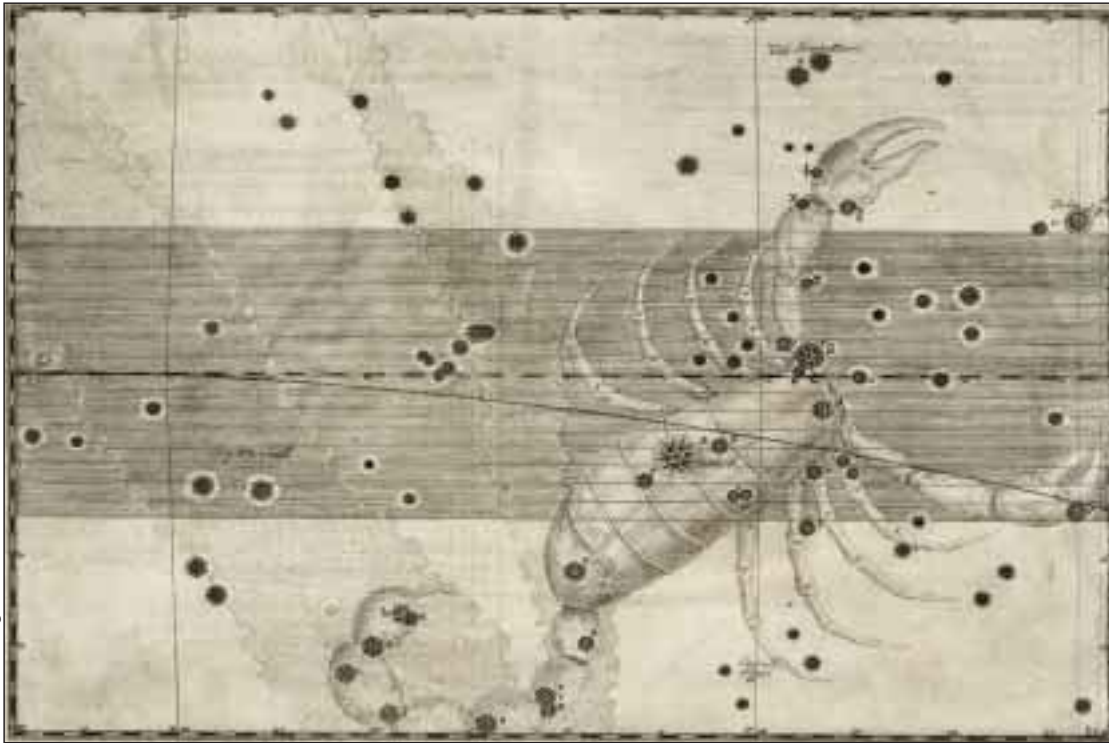
از گذشته‌های دور، اخترشناسان با کشیدن خطوط فرضی بین ستاره‌های پر نور در آسمان شب، شکل‌های خیالی را در آسمان شب تصویر می‌کردند که به آن شکل‌ها، صورت‌های فلکی می‌گویند. این شکل‌های عجیب نمایانگر حیواناتی مثل خرس، شیر، عقرب و خرچنگ و ماهی یا شخصیت‌های افسانه‌ای مثل هرکول و آندرومدا و قیفاووس یا ابزار و وسایلی مثل تاج و تیر و چنگ هستند. هر یک از این شکل‌ها در آسمان شب در پس خود داستان‌ها و اسطوره‌هایی دلنشین دارند. این که چه شد این داستان‌ها بر نقوش آسمانی ثبت شدند، به طور حتم می‌تواند موضوع مطالعه‌ای مجزا باشد. در حال حاضر اتحادیه بین‌المللی نجوم، تمام ستاره‌ها را در محدوده ۸۸ صورت فلکی تقسیم‌بندی کرده است و هیچ ناحیه‌ای در آسمان شب وجود ندارد که متعلق به یک صورت فلکی نباشد.

در دوران باستان، نامگذاری اولیه ستاره‌ها تا حد زیادی به موقعیت ستاره‌ها در این نقوش آسمانی ارتباط داشت. به این ترتیب که مثلاً در صورت فلکی عقرب، ستاره‌ای که در موقعیت قلب این عقرب آسمانی قرار داشت، قلب العقرب نامیده می‌شد. همین‌طور ستاره‌ای که مثلاً در صورت فلکی شیر (اسد) در موقعیت دم شیر آسمانی قرار داشت، دنب الاسد به معنی دم شیر خوانده می‌شد.

به این ترتیب در دوران باستان نزدیک به ۲۰۰ ستاره پر نور در آسمان شب با توجه به موقعیت‌شان در صورت‌های فلکی نامگذاری شده بودند. به عبارت دقیق‌تر، منجمان در آن دوران از نامگذاری دیگر ستاره‌های کم‌نور آسمان صرف‌نظر کرده بودند. دلیلش هم این بود که اصولاً به نامگذاری ستاره‌های کم‌نورتر نیازی نبود، ابزار اپتیکی برای بررسی آنها در اختیار نداشتند و از طرفی آن ستاره‌های کم‌نور در بحث طالع‌بینی در مقارنه و مقابله با سیارات یا چگونگی طلوع و غروب‌شان جایگاه ویژه‌ای نداشتند. اما پس از ورود تلسکوپ به دنیای نجوم و ابداع ابزارهای سنجش شدت نور ستارگان مثل نورسنج و طیف‌نگار، منجمان می‌توانستند ستاره‌های بیشتری را در آسمان شب مطالعه کنند. بسیاری از این ستاره‌ها هیچ نامی نداشتند. از طرفی ادامه نامگذاری ستارگان به روش سنتی که هر ستاره نامی خاص داشت، عملاً ممکن نبود. چون در این حالت باید صدها هزار اسم برای ستاره‌ها انتخاب می‌شد، بدون این که منطقی مشخصی در نامگذاری آنها حاکم باشد. پس به ابداع یک روش طبقه‌بندی شده و با حساب و کتاب در نامگذاری ستارگان نیاز بود.

نامگذاری ستارگان بر اساس روشی ظاهری

حدود ۲۱۵۰ سال پیش، اخترشناس یونانی به نام ابرخس، روشی برای طبقه‌بندی ستارگان بر



عکس: Shutterstock



نجوم



شدت روشنی سایر ستاره‌ها نسبت به روشنی نسبی واقع محاسبه شد. همچنین با مطالعات بیشتر معلوم شد برای بیان دقیق‌تر روشنی برخی ستاره‌ها، می‌توانیم سراغ اعداد اعشاری نیز برویم.

ابتکار یوهان بایر

حدود ۱۶۵۰ سال بعد از ابرخس، در سال ۱۶۰۴ میلادی یوهان بایر که منجم آماتور آلمانی بود، از ترتیب حروف الفبای یونانی و الفبای لاتین و همین‌طور معیار قدر ظاهری در روشی طبقه‌بندی شده برای نامگذاری ستارگان بهره گرفت. بایر در محدوده مرزبندی شده هر صورت فلکی، حرف الفبا (α) که اولین حرف الفبای یونانی است را به پر نورترین ستاره آن صورت فلکی اطلاق کرد. ستاره بعدی در آن صورت فلکی که به لحاظ قدر ظاهری از ستاره آلفا کم‌نورتر بود، دومین حرف الفبای یونانی یعنی بتا (β) را از آن خود می‌کرد و کار به همین ترتیب تا حرف امگا (ω) که آخرین حرف الفبای یونانی است برای نامگذاری ستاره‌های هر صورت فلکی بر اساس قدر ظاهری پیش می‌رفت. از این رو پر نورترین ستاره در صورت فلکی دب اکبر را آلفا-دب اکبر می‌نامیم، دومین ستاره به لحاظ روشنی را بتا-دب اکبر، بعدی را گاما-دب اکبر و الی آخر.

اگر تعداد ستاره‌های یک صورت فلکی بیشتر از ۲۴ حرف الفبای یونانی بود، سراغ حروف کوچک الفبای لاتین می‌رویم؛ ستاره بیست و پنجم از نظر قدر ظاهری را ا-دب اکبر و بعدی را b-دب اکبر می‌نامیم و الی آخر. باز هم اگر حروف کوچک الفبای لاتین برای نامگذاری ستاره‌های صورت‌های فلکی بزرگ و پرستاره کافی نبود، سراغ حروف بزرگ الفبای لاتین می‌رویم و در مورد مثال صورت فلکی دب اکبر، ستاره پس از z-دب اکبر، A-دب اکبر نامیده می‌شود. در نامگذاری ستارگان به روش بایر، آخرین حرف لاتین بزرگ که برای نامگذاری ستاره‌ای استفاده شده است، حرف Q است. بایر نام ستاره‌ها را به این روش در اطلسی به نام «اورانومتریا» منتشر کرد.

بایر در زمانی شروع به نامگذاری ستارگان کرد که هنوز ابزارهای دقیق نورسنجی ستاره‌ها وارد دنیای نجوم نشده بود. به همین دلیل اشتباهات زیادی در تشخیص شدت نور ستاره‌ها در کارش وجود داشت. از این رو گاهی میان ستاره‌ها دیده می‌شود که قدر ظاهری ستاره بتا نسبت به ستاره آلفا در یک صورت فلکی به عدد صفر یا اعداد منفی نزدیک‌تر است و در حقیقت ستاره بتا ستاره روشن‌تری است نسبت به ستاره آلفا در آن صورت فلکی.

که روشنی‌شان به پر نورترها تمایل داشت، در قدر سوم طبقه‌بندی شدند و آنها که روشنی‌شان میل به کم‌نورترها داشت در قدر چهارم.

به این ترتیب هر چه از ستاره‌های قدر اول به سمت ستاره‌های قدر ششم برویم با ستاره‌هایی به مراتب کم‌نورتر روبه‌رو خواهیم شد. با این ابتکار ابرخس موفق شد با معیاری کاملاً تخمینی صدها ستاره را در آسمان شب طبقه‌بندی کند.

بعدها در دوران رنسانس و انقلاب صنعتی، با ورود نورسنج به دنیای نجوم، دانشمندان شدت نور هر ستاره را به طور دقیق معلوم کردند. بین ستاره‌های قدر یکم مشخص شد بعضی ستاره‌ها بسیار روشن‌تر هستند، بنابراین قدر صفر و قدرهای منفی نیز برای برخی ستاره‌ها در نظر گرفته شد. شدت روشنی ستاره «نسر واقع» به عنوان صفر در نظر گرفته شد و

اساس شدت روشنی ظاهری آنها بنیان گذاشت که به «قدر ظاهری ستارگان» معروف شد. ابرخس تمام ستارگانی را که می‌دید، از پر نورترین آنها تا کم‌نورترین همه را در شش دسته تقسیم‌بندی کرد. در دسته اول (ستارگان قدر اول) ۲۰ ستاره پر نور آسمان را قرار داده بود. در دسته ششم (ستارگان قدر ششم) کم‌نورترین ستاره‌ها در صورت‌های فلکی را که به زحمت با چشم غیر مسلح دیده می‌شدند طبقه‌بندی کرده بود. ستاره‌هایی که به نظر می‌آمد یک پله از ستاره‌های قدر اول کم‌نورترند را در دسته ستارگان قدر دوم قرار داد. ستارگانی را هم که از ستاره‌های خیلی خیلی کم‌نور اندکی پر نورتر بودند را در دسته ستارگان قدر پنجم قرار داد. رده ستارگان قدر سوم و چهارم نیز به ستاره‌هایی اختصاص یافت که به لحاظ روشنی شرایط متوسطی داشتند. آنها

ستاره‌های بیشتری را ببینید

روش بایر با تمام اشکالاتش آغاز یک دوران بود؛ دورانی برای نامگذاری تعداد بیشتری از ستارگان در آسمان شب. حدود ۱۵۰ سال پس از بایر، دانشمند دیگری به نام جان فلاستید روش نامگذاری جدیدی بر مبنای مختصات ستارگان در آسمان شب بنیان گذاشت. به این ترتیب که هر چه ستاره‌ای در محدوده مرز صورت فلکی که در آن قرار دارد، غربی‌تر باشد و از طرفی به خط استوای آسمان نزدیک‌تر باشد عدد یک را در نامگذاری از آن خود خواهد کرد. ستاره بعدی عدد ۲، بعدی ۳ و الی آخر. به این ترتیب بر مبنای موقعیت مختصات هر ستاره در اطلس آسمان متوجه می‌شویم، ستاره ۱-دب اکبر، غربی‌ترین ستاره و نزدیک‌ترین ستاره به استوای آسمان در محدوده مرز صورت فلکی دب اکبر است. در روش فلاستید که از دقت بسیار بیشتری برخوردار است، ستاره‌های بیشتر و کم‌نورتری نامگذاری شده‌اند. اما این پایان راه نبود.

بعدها دانشمندان دیگری مثل هنری دراپر و فردریش آرگلاندر، روش‌های متنوع‌تری برای نامگذاری ستارگان بنیان گذاشتند. از این روش‌ها که در حال حاضر می‌توان گفت یک ستاره لزوماً یک نام قراردادی بخصوص ندارد. بلکه در کاتالوگ‌های نجومی متعدد که برای منظوره‌های مختلف تهیه شده‌اند ممکن است یک ستاره در هر کدام از آنها یک نام بخصوص داشته باشد. در حال حاضر برخی ستاره‌ها نام قدیمی دارند (مثل رجل الجبار، قلب الاسد و...)، در غیر این صورت نام ستاره به روش بایر بیان می‌شود. اگر در کاتالوگ بایر نیز نامگذاری نشده باشد، نامش در کاتالوگ فلاستید بیان می‌شود. اگر ستاره خیلی کم‌نور باشد و به هیچ یک از این سه روش نامگذاری نشده باشد، آن وقت باید نام ستاره را در کاتالوگ‌های جدیدتر، دقیق‌تر و تخصصی‌تر جستجو کرد.



روشی تازه برای ترمیم رحم

غیرطبیعی رحم مراجعه کرده بودند. از ۷۰ بیماری که خواهان بچه‌دار شدن - چه به صورت طبیعی و چه به کمک روش‌های کمک باروری (ART) - بودند، ۲۱ نفر باردار شدند که ۱۶ مورد آن به تولد فرزند سالم منجر شد.

بهبود علائم بالینی، کاهش درد هنگام قاعدگی (دیسمنوره) و کاهش خونریزی زیاد قاعدگی (هایپرمنوره) در کل بیماران جراحی شده، مشاهده شده است. همچنین در این روش تدابیری برای کاهش چسبندگی رحم به کار گرفته شد که موفق بود.

در صحبت‌هایتان ترمیم رحم را ناباورانه نامیدید. چرا؟ مگر انتظار این عمل را نداشتید؟ ابتدا خیر. وقتی پس از بخیه رحم مشاهده کردم سلول‌های بنیادی محل برش را ترمیم کرده‌اند و حتی موقع سزارین، رحمی که به دلیل تخریب عضلات باید از بدن بیمار خارج می‌شد، تبدیل به رحمی کاملاً سالم شد تا جایی که محل برش مشخص نبود، واقعا متعجب شدم. چیزی شبیه معجزه رخ داده بود.

حتی چند نفر با کمک این روش چندقلو باردار شدند و توانستیم بچه‌ها را در هفته سی و ششم به کمک سزارین، سالم متولد کنیم. مورد دیگر نوزادی بود که در هفته سی و هشتم بارداری متولد شد و در این مدت رحم جراحی شده مانند یک رحم کاملاً سالم بدون ایجاد پارگی، جنین را در خود نگاه داشت. این در حالی است که در گذشته اعتقاد بر این بود فردی که به روش سزارین زایمان می‌کند به دلیل برش در رحم بیش از سه بار قادر به بارداری نیست. در مجموع براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه می‌توان گفت روش نوین معرفی شده برداشت بافت‌های غیرطبیعی رحم (آدنومیوکتومی)، روشی محافظه کارانه و موثر با نتایجی قابل قبول در درمان آدنومیوز شدید است.

غیر از زنانی که تمایل به بارداری برای اولین بار یا بارداری دوباره را دارند، عمل ترمیم رحم به دیگر بیماران مبتلا به آدنومیوز چه کمکی می‌کند؟

بسیاری از مبتلایان به آدنومیوز به دلیل تمایل شخصی یا به دلایل اعتقادات مذهبی یا فرهنگی، خواستار حفظ رحم خود هستند که برای آنان عمل ترمیم رحم کمک‌کننده و قابل انجام است. هزینه این عمل جراحی چقدر است؟ آیا بیمه‌ها هم آن را پوشش می‌دهند؟ هزینه این عمل جراحی به اندازه عمل فیروم رحمی است و بیماران براساس تعرفه‌های بیمه‌ای مورد عمل جراحی قرار می‌گیرند.



گتی.ایم.جی. - Gettyimage

سقط‌های مکرر و ناباروری را به همراه دارد که در صورت بروز این علائم، براساس منابع و کتب مرجع (رفرنس) پزشکی، برداشتن کامل رحم (هیسترکتومی) توصیه می‌شود.

روش ترمیم رحم را در زنان مبتلا به آدنومیوز شدید رحمی چگونه انجام دادید؟

در زنان مبتلا به آدنومیوز پیشرفته با برش طولی رحم و خارج کردن بافت‌های غیرطبیعی و سپس اتصال دو قسمت سالم رحم توانستیم نسبت به بازسازی رحم اقدام کنیم. در حقیقت پس از خروج بافت‌های معیوب و اتصال قسمت‌های سالم در محل بخیه، ابتدا خون‌مردگی پدید آمد، سپس با کمک سلول‌های بنیادی که در محل خون‌مردگی تجمع می‌کند، رحم ترمیم شد. با ناباروری مشاهده کردم خونریزی‌های شدیدی که قبل از عمل وجود داشت، به خونریزی‌های معمولی ناشی از عادات ماهیانه تبدیل شد.

روی چند نفر این عمل انجام شد و نتایج آن چه بود؟

از ۱۰۳ بیمار داوطلب برای اعمال جراحی بیش از ۵۵ درصد به دلیل نازایی، ۱۶/۵ درصد به دلیل شکست در IVF حدود ۹ درصد به علت سقط‌های مکرر (راجعه) و ۱۹ درصد به دلیل خونریزی‌های

آدنومیوز توضیح دهید.

در مواقعی که خون قاعدگی به جای خارج شدن از رحم در داخل شکم نشست می‌کند، آدنومیوز پدید می‌آید. در این حالت ضایعات آدنومیوز روی تخمدان‌ها در لوله‌های رحمی و روی دیواره‌های لگنی تشکیل می‌شود. رایج‌ترین علامت آدنومیوز، درد لگنی است که غالباً با سیکل قاعدگی ارتباط دارد. در بیشتر خانم‌های مبتلا به آدنومیوز درد آنقدر شدید است که زندگی روزمره آن‌ها را مختل می‌کند. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از زنان مبتلا به آدنومیوز مشکل نازایی دارند.

تفاوت آدنومیوز با آدنومیوز چیست؟

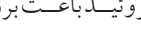
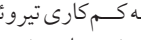
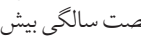
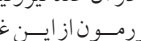
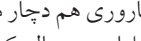
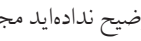
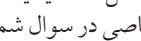
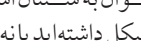
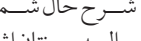
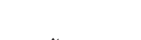
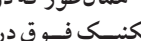
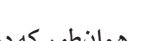
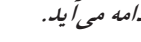
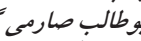
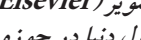
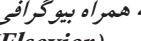
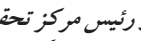
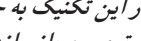
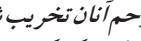
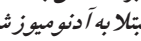
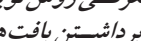
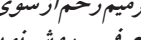
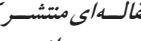
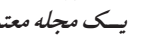
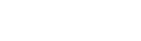
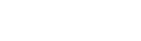
آدنومیوز به ضخیم شدن رحم در نتیجه حضور نابجای بافت آندومتر در لایه‌های عضلانی رحم گفته می‌شود. اما همان‌طور که اشاره شد، آدنومیوز ضایعات تشکیل شده داخل محوطه شکم است.

این تکنیک برای درمان مبتلایان به آدنومیوز شدید به کار می‌رود. علائم تشخیص برای سنجش شدت آدنومیوز چیست؟

تخریب بافت عضلات رحم در مبتلایان به آدنومیوز شدید، خونریزی بسیار زیاد، درد،



نسخه



از «سیب» پرسید

مریم. ب هستم و از تهران تماس می‌گیرم. مدتی پیش تغییراتی در وضعیت سلامت من ایجاد شد و دچار مشکلات متعددی شدم. با مصرف چند داروی معمولی سعی کردم مشکل را برطرف کنم، اما نشد. به متخصص مراجعه کردم. احتمال دادند مشکلات پیش آمده، ناشی از غده تیروئید من است و به احتمال زیاد دچار کم کاری غده تیروئید شدم. اما هنوز جواب قطعی آزمایش را نگرفته‌ام. اگر امکان دارد درباره این بیماری و عوارض و راهکار درمانی آن کمی توضیح بدهید.

دکتر سعید کلباسی / متخصص داخلی

شرح حال شما کامل نیست. به این دلیل که در سوال به ستان اشاره نکرده و نگفته‌اید پیش از این مشکل داشته‌اید یا نه؟ اطلاعاتی مبنی بر مصرف داروی خاصی در سوال شما دیده نمی‌شود، علاوه بر این که توضیح نداده‌اید مجرد هستید یا متأهل و به مشکل ناباروری هم دچار هستید یا نه؟

اما به هر حال، کم کاری تیروئید بیماری‌ای است که در آن غده تیروئید کم کار شده و میزان ترشح هورمون از این غده کاهش می‌یابد. زنان پس از شصت سالگی بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به کم کاری تیروئید قرار دارند. معمولاً کم کاری تیروئید باعث بروز مشکلاتی مانند اضافه وزن،

مصرف دارو و حتماً با متخصص مشورت کنید. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، حتماً مساله را با متخصص در میان بگذارید. از نظر تغذیه‌ای نیز باید تحت نظر متخصص تغذیه قرار بگیرید. به این دلیل که مصرف بعضی خوراکی‌ها برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید مضر و بعضی دیگر مفید است.

می‌شود که از آن جمله می‌توان به زرد شدن صورت و چشم‌ها، احساس خفگی مکرر، پر خوابی، بی‌هوشی، پف کردن صورت و تحلیل عضله‌ها اشاره کرد. ابتلا به این بیماری دلایل متعددی دارد. برای مثال ابتلا به یک بیماری خودایمنی، مصرف بعضی از داروها، جراحی غده تیروئید و درمان مشکل پرکاری تیروئید در صورتی که کنترل نشده و تحت نظر متخصص نباشد، همگی می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به کم کاری تیروئید باشد.

برای درمان باید منتظر پاسخ آزمایش باشید. پس از آن تحت نظر متخصص داخلی - غدد باید مصرف دارو و در صورت نیاز درمان‌های دیگر را آغاز کنید. به خاطر داشته باشید برای درمان نباید دارو را قطع کنید؛ بلکه باید برای قطع یا افزایش

درد مفصل‌ها، ناباروری و مشکلات قلبی می‌شود. اما با برطرف شدن مشکل کم کاری با مصرف داروی مناسب به تجویز متخصص، مشکل تان کنترل خواهد شد. از دیگر نشانه‌های این بیماری می‌توان به خستگی، حساسیت به سرما در شرایطی که هوا خیلی هم سرد نیست، خشکی پوست، تغییر صدا و معمولاً خشن‌دار و خشن شدن آن، افزایش کلسترول خون، کاهش ضربان قلب، ریزش مو، افسردگی و اختلال در حافظه اشاره کرد. البته همه این نشانه‌ها در همه افراد بروز نکرده و ممکن است بعضی نشانه‌ها اصلاً وجود نداشته یا نشانه‌های مختلف با شدت و ضعف متفاوت در افراد دیده شود.

اگر در مراحل اولیه بیماری مشکل شناسایی نشود، نشانه‌های دیگری به علائم اولیه اضافه

سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.