

مصاد انتخابیات گنور و اقتضای اعلامیه‌ای دربردارنده انتخابات روز گذشته خطیب جمعه تهران اعلام کرد طرح احداث یک بازار واقع می تواند از مصادیق این فعالیت اجتماعی باشد و اعلامیه سراسر انتخاباتی را از این مصادیق می داند. در گزارش به بازار و بازارهای مسکن، وزارت کشور ضمن اعلامیه سراسر انتخاباتی گنور به شرح زیر است: خطیب هادی امام جمعه پنجشنبه روز دوازدهم در تهران با اشاره به خطیبان گذشته و بعد از اطلاع مایه شد که در نوعی تشریح این اعلامیه را که در این بیانیه است، در این مکتب به شرح زیر بیان می کند: خطیبان گذشته حضرت امامان را و آقایان معتمدین و علمای

فقط با ضمانت نامه نیا

هوای خونه همیشه بهاره



۵ سال
ضمانت بی قید و شرط
کمپرسور

اُجنرال GENERAL



هوای شما را داریم...

www.nia.ir

خدمات مشتریان: 021 - 23 22

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و مشاعی

هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو قم تصرفات مالکانه مفروزی متقاضیان پرونده های تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان و به استناد مدارک موجود در پرونده به شرح آراء ذیل تایید نموده اند.

- [illegible]

از حسین زرین اقبال. (م الف ۱۵۶۱)

- [illegible]

۵۹۲۷.۰۰۰.۱۴۴۳۱۳۹۱۱ آقای سید طالب حسینی راد فرزند سید محمد در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۵۰ متر مربع پلاک شماره فرعی از ۲۱۸۵/۲۱۸۶ واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم مایه نامه عادی مع واسطه از رضا بیگدلی (الف م ۱۶۵۶)

- [illegible]

۱۳۹۵/۱/۱۴۴۰۰۰۲ خاتم مریم خلیلی لذا مالکیت سه دانگ مشاع از شش دانگ خاتم
مریم خلیلی فرزند صفر در قسمتی از شش دانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا
شده به مساحت شش دانگ ۱۶۱ متر مربع پلاک شماره فرعی از ۱۷۷۰ اصلی واقع در قم
خوزه ثبت ملک اداره دو قم خریداری طی سند رسمی سند مالکیت مشاعی (م)
(۱۷۶)

- [illegible]

تاریخ انتشار اول: ۱۳۹۶/۳/۷

تاریخ انتشار دوم: ۱۳۹۶/۳/۲۲

مرتضی نورانی آرانی - رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

بیشتر بدانیم

غذای ارگانیک، سالم، یا طبیعی

امروزه در بازار نام محصولات ارگانیک را می شنویم در حالی که ممکن است ندانیم دقیقاً این اصطلاح به چه معناست و منظور از غذاهای ارگانیک چیست؟ اگر چه این سه اصطلاح اغلب در بازار یا در متون مختلف به جای هم به کار می روند، اما از نظر معنایی کاملاً با هم تفاوت دارند.

آیا غذاهای ارگانیک با غذاهای طبیعی یا غذاهای سالم یکی هستند؟ معنای هر کدام از این اصطلاحات چیست؟ از کدام دسته بیشتر مصرف کنیم؟ آیا لازم است یکی یا دو دسته از این نوع غذاها را از رژیم غذایی مان حذف یا به آن اضافه کنیم؟ مزه خوراکی یا غذا در انتخاب هر کدام از این‌ها اثر می گذارد؟ کدام خوشمزه ترند؟ امروزه در بازار نام محصولات ارگانیک را می شنویم در حالی که ممکن است ندانیم دقیقاً این اصطلاح به چه معناست و منظور از غذاهای ارگانیک چیست؟ اگر چه این سه اصطلاح اغلب در بازار یا در متون مختلف به جای هم به کار می روند، اما از نظر معنایی کاملاً با هم تفاوت دارند. پس بهتر است به تفاوت طریف میان این سه توجه کنیم و با توجه به ویژگی های هر کدام آن‌ها را در رژیم غذایی مان بگجانیم.

غذاهای ارگانیک

غذاهای ارگانیک بدون افزودن کودهای شیمیایی مصنوعی، حشره کش و آفت‌کش‌ها رشد کرده و پرورش داده می شوند و به بازار راه می یابند. حتما می پرسید اگر این اصطلاح را درباره گوشت‌ها به کار ببریم به چه معناست؟ این اصطلاح اگر درباره گوشت‌ها یا تخم مرغ و محصولات لبنی به کار برود در شرایطی است که این محصولات از حیواناتی تهیه شود که از غذاهای طبیعی تغذیه کرده‌اند و تولید غذای این حیوانات نیز از کودهای شیمیایی مصنوعی استفاده نشده‌باشد و نیز به این حیوانات، هورمون های مختلف و نیز آنتی بیوتیک تزریق نشده؛ لذا محصولات تولید شده از آن‌ها نیز کاملاً ارگانیک خواهد بود.

غذاهای طبیعی

غذاهای طبیعی، به مواد غذایی اطلاق می شود که بدون افزودنی های سنتز شده یا افزودنی های مصنوعی یا به طور کلی بدون افزودنی تولید می شوند.

غذاهای سالم

غذاهای سالم، نیز اصطلاحی عام است که ممکن است به غذاها یا خوراکی های طبیعی، یا ارگانیک یا غذاهای معمولی اطلاق شود که فراوری کمتری در تهیه آن‌ها صورت گرفته‌است. نمونه ای از غذاهای سالم، آرد کامل است که از آسیاب کردن دانه های کامل غلات به همراه سیوس آن‌ها به دست می آید.

غذاهای ارگانیک مغذی ترند؟

اگرچه برخی ادعا می کنند که غذاهای ارگانیک تمرکز بیشتری بر برخی ریزمغذی‌ها دارند، یا به عبارت دیگر از این نظر غنی ترند؛ اما لازم است بدانیم که این ادعا تا به حال اثبات نشده است و در نتیجه ی پژوهش های انجام شده در این زمینه، اتفاق نظر وجود ندارد. محتوای غذای خوراکی نیز بستگی به این دارد که چه زمانی این غذاها از زمین جمع آوری و محصول چیده و سپس فراوری شده است. همچنین تازگی این محصولات در میزان مواد مغذی آن اثر می گذارد. غیر از این موارد، شواهد دیگری درباره این که غذاهای ارگانیک یا طبیعی ای سالم، مزه بهتری نسبت به دیگری دارند، وجود ندارد.

آنچه مسلم است این است که مزه خوراکی های گیاهی بستگی به ژنتیک گیاه دارد و شواهدی ثابت کننده اینکه این محصول به صورت ارگانیک یا معمولی رشد یافته است وجود ندارد.
هلو یا گوجه ای که در هنگام کال بودن میوه از گیاه چیده شده است، هرگز مزه کامل یک میوه رسیده را نخواهد داشت، نسبت به زمانی که آن را روی درخت یا بوته تا زمان رسیدن میوه و شیرینی آن نگه می دارند.
اگرچه نوع کود به کار رفته در تولید یک محصول در مزه آن اثری نمی گذارد، اما قطعا بر محیط اثر گذار است. بسیاری از افراد ترجیح می دهند که قیمت بیشتری در ازای دریافت غذای ارگانیک بپردازند؛ چون محصول مورد نظرشان باعث آسیب به محیط زیست از طریق آفت کش ها و حشره کش ها و علف کش ها خواهد شد. اما در تولید خوراکی های ارگانیک ار کمپوست برای کمک به غنای خاک برای بازایی توان آن استفاده می شود بنابراین آسیب آن به محیط زیست به اندازه کود شیمیایی نیست. اگرچه لازم است بدانید که غذاهای ارگانیک باوجودی که در محیط ارگانیک تولید می شود اما در زمان حمل از زمین به سمت کارگاه بسته بندی و بازار تارسیدن به دست مشتری از آلودگی مصون نیستند.

علم ـ فناوری

تولید لباس ورزشی از باکتری کشته‌د!



محققان موسسه فناوری ماساچوست (MIT) موفق به ابداع یک لباس ورزشی با به کار گیری یک نوع باکتری کشته‌شدند.
محققان MIT با استفاده از یک نوع باکتری به اسم E. Coli "کشته‌شدند. Coli که عامل بیماری‌های عفونی زیادی است و حتی منجر به مرگ نیز می‌شود، یک لباس ورزشی ساختند که ضد تعریق است و موجب بهبود عملکرد فرد در طول فعالیت ورزشی می‌شود.

دکتر ونگ متخصص بیوتکنولوژی و سرپرست

روده جلوییگری می‌کنند. اما برخی از گونه‌های آن موجب مسمومیت غذایی می‌شوند.
محققان این لباس را بافشرده‌سازی بخش‌های بسیار کوچک لاستیک خام (لاکس) با باکتری‌ها با چینش آن‌ها از بالا به پایین تولید کردند.

نتیجه اینکه چیزی شبیه به پارچه تولید شد که با بهبود عبور جریان هوا در سطح بدن و از بین بردن رطوبت حاصل از تعریق، می‌توان از آن برای تولید لباس‌های پیشرفته ورزشی استفاده کرد.

دکتر ونگ گفت: این پارچه وقتی بدن خشک است منقبض شده و به بدن می‌چسبد و هنگامی که بدن شروع به عرق کردن می‌کند این پارچه هم بزرگتر می‌شود تا جریان هوا را در سطح بدن ورزشکار عبور دهد. این پارچه برای تنفس بهتر درپچه‌های کوچکی ایجاد می‌کند که توسط آن هوا به خوبی زیر پارچه و در سطح پوست فرد جریان پیدا می‌کند.

محققان دوام این لباس را در شرایط رطوبت و خشکی ۱۰۰ درصد امتحان کردند و در هر دو حالت این لباس بهترین عملکرد را داشت و ذره‌ای از کیفیت آن کاسته نشد.

این کشف در پی به کارگیری خاصیت ضد رطوبت این پارچه در زمینه‌های دیگر مخصوصا در دیگر وسایل زندگی روزمره هستند و معتقدند کاربرد این پارچه فرا تر از استفاده صرف در لباس‌های ورزشی است.

گرم کن هوشمند مواد خوراکی ساخته شد

نوش، قهوه و یا غذاهای آماده نظیر کنسرو، لوبیا، عدس، ذرت پخته شده و… از قبل درون یک لیوان (قوطی) یا ظرف مخصوص با رعایت کامل ملزومات بهداشتی و غذایی همانند کنسرو پر شده باشد و آنرا در درون این دستگاه قرار داد.

به گفته وی، لازم است که انواع نوشیدنی هارون قفسه‌فروشگاه یا پخشال باشد تا بتوان آن را به محض خرید در همان فروشگاه گرم و استفاده کرد.

این مخترع خاطر نشان کرد: با قرار دادن هر کدام از لیوان‌ها و ظرف‌ها درون محفظه گرم کن مخصوص و انتظار کمتر از یک دقیقه، محتوی درون آن به دمای حدودی ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده و آماده نوشیدن و یا خوردن می شود.

شمس خاطر نشان کرد: این هیتری می تواند بر روی پیشخوان فروشگاه، کنار قفسه یا پخشال نگهداری محصولات و یا در فضای باز و هر جا که دسترسی به برق شهر است قرار گیرد. پارک ها، ایستگاه های مترو، اتوبوس، ترمینال های مسافری، اماکن عمومی و خصوصی بزرگ و… می‌توانند محل قرارگیری این دستگاه باشند.

وی ادامه داد: از آنجاییکه انرژی الکتریکی به دیواره ظرف و لیوان (قوطی) القا می شود، بدنه فلزی آن گرم می شود اما با وجود پوشش خاص بدنه، مشکلی برای نگهداری توسط دست ایجاد نمی شود. وی با بیان اینکه این دستگاه نمونه داخلی و خارجی ندارد، تاکید داشت: گرم کن نیز فقط لیوان و ظرف مخصوص را گرم می کند و اگر هر گونه لیوان یا ظرف دیگری درون آن قرار گیرد گرم نخواهد شد.

بومی سازی پمپ‌های خلاء کاربردی در صنایع نفت و پزشکی

پمپ‌های وکیوم کاربردهای متنوع و گسترده خود را در صنایع گوناگون داشته و دارند و بر همین اساس یکی از شرکت‌های فناور کشور با ورود به این عرصه و بومی کردن دانش این پمپ‌ها توانسته است بخشی از نیاز صنایع به این فناوری را تامین کند.
صمد عبدلی، مجری طرح با اشاره به بومی‌سازی دانش فنی پمپ‌های خلا در کشور، افزود: این پمپ‌ها در صنایع مختلف از صنعت چاپ تا پزشکی و بیمارستانی کاربرد دارند و از مهمترین کارکرد این پمپ‌ها ایجاد خلاء، هواگیری، فیلتراسیون و تخلیه مخلوط‌های گاز و یخ‌ل از سیستم‌ها است. وی صنایع شیشه و بلور، غذایی، شیمیایی، نفت و پتروشیمی، پزشکی و بیمارستانی و آزمایشگاه‌ها را دو مرحله‌ای در دستور کار قرار گرفته است.

متخصص علوم تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد

چرا مصرف آب سرد در زمان افطار توصیه نمی‌شود؟



نوشیدن یک لیوان آب خنک را به هر چیز دیگری در موقع افطار ترجیح می‌دهند، افزود: یک فرد روزه دار چنان‌چه برای باز کردن روزه خود اقدام به نوشیدن آب سرد کند، سلامت خود را به خطر خواهد انداخت. وی توضیح داد: نوشیدن آب سرد، موجب سوء هاضمه، اختلال در جذب، نفخ، دل دردهای بی‌مورد و ناراحتی‌های گوارشی دیگری می‌شود که در روزهای بعد هنگام روزه گرفتن تحمل آن برای فرد روزه دار سخت خواهد شد. برای جلوگیری از عوارض ذکر شده

زولبیا و بامیه بخوریم یا نخوریم؟



انرژی مورد نیاز بدن در این مدت تامین گردد، اظهار کرد: استفاده از قندهای ساده گزینۀ مناسبی است و حتما باید قندهای پیچیده مثل نان سبوس‌دار، ماکارانی سبوس‌ار، برنج قهوه‌ای استفاده شود تا دیرتر شاهد افت قند در افراد روزه

موتورسیکلتی که با روغن جلبک کار می‌کند!



مبتکران هلندی در حال ساخت موتورسیکلت چوبی هستند که با روغن جلبک کار می‌کند.

بخش عمده این موتور از جمله چهارچوب و فرمان نسخه ابتدایی از چوب ساخته شده‌اند.
مختلف آن با چسب چوب به هم متصل شده‌اند.
پیشروانه این موتور هم یک موتور تک‌سیلندری ۵۰۰ سی سی است و روغن ریزجلبک در یک باک ۰٫۴ لیتری نگهداری می‌شود.

درست مانند ریتون، جلبک نیز روغن تولید می‌کند و می‌توان این روغن را استخراج کرد. روغن جلبک دارای مزیت‌های زیادی است زیرا جلبک عمل فتوسنتز انجام می‌دهد و از طریق این فرآیند دی اکسید کربن دریافت شده از جو را به روغن تبدیل می‌کند.

باساختن این روغن در موتورسیکلت، دی اکسید کربن منتشر می‌شود اما مقدار آن دقیقاً معادل دی اکسید کربنی است که جلبک طی فتوسنتز از جوم می‌گیرد.

موتورسیکلت ابداعی هنوز در حال توسعه است و نسخه نهایی آن ارائه نشده است.

قورباغه شفاف‌ی که می‌توان ضربان قلبش را دید

دانشمندان قورباغه شیشایی یافتمند که می‌توان از میان قفسه‌سینه، تپیدن قلبش را مشاهده کرد.

این موجود که در زمین‌های پست اکوادور و در قلب آمازون کشف شده، دارای نقاط سبزرنگی در قسمت پشت و همچنین قلب کاملاً مرئی است. غشای شفافِ اندام‌های این قورباغه، رابطه قوی دارد.

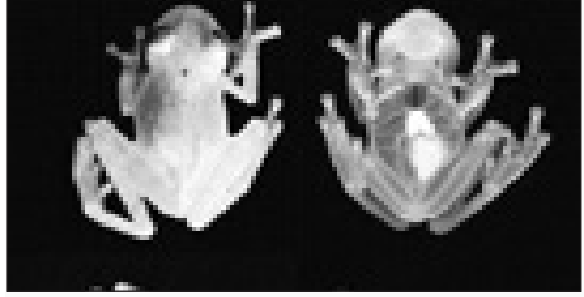
در حالی که این قورباغه نخستین موجود شفاف روی زمین نیست، دانشمندان دانشگاه San Francisco در اکوادور بر این باورند نشانه‌های پوستی و رفتار تولیدمثل غیرمعمولش آن را از باقی موجودات شفاف متمایز می‌کند.

تیم علمی این قورباغه تازه کشف شده را در گونه Hyalinobatrachium قرار داد زیرا با قورباغه‌ها حاضر در این گونه وجه تشابهات زیادی است.

تمامی موجودات این گونه دارای بدن کاملاً شفاف‌ی هستند و این بدین معناست که در نمای شکمی اندام‌های آن‌ها قابل رویت است؛ با این حال قلب همه آن‌ها از روی پوست بدنشان قابل مشاهده نیست.

رفتار تولیدمثل این قورباغه‌های حاضر در این گونه غیرمعمول است زیرا گونه‌های نر از مجموعه تخم‌ها نگهداری می‌کنند. با این حال قورباغه جدید دارای نقاط سبز تیره بر روی بدنش و رفتارهای تولیدمثل خاص خودش است.

محققان هشدار داده‌اند حیات این موجود در خطر است و استخراج نفت و سایر فعالیت‌انسانی زیستگاه آن را تهدید می‌کنند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

بدون مشورت پزشک مصرف دارو را قطع نکنید

باید و نباید‌های مصرف دارو در ماه مبارک رمضان

کارشناس تجویز و مصرف منطقی دارو گفت: مصرف قرص‌های ضدبارداری در ماه مبارک رمضان توصیه نمی‌شود، زیرا با توجه به کاهش مصرف مایعات در این ماه می‌تواند احتمال لخته‌شدن خون در رگ‌های مغزی را افزایش دهد.

مجید حنیفه، کارشناس تجویز و مصرف منطقی داروی دانشگاه همدان در خصوص مصرف داروها در ایام روزه داری اظهار کرد: بارداری، شیردهی و بعضی از بیماری‌ها از جمله دیابت، فشار خون، روده تحریک پذیر، بیوست، زخم‌های سیستم گوارشی، اختلالات کلیوی، بیماری‌های اعصاب و روان و آسم همگی از شرایط جسمی هستند که فرد را ملزم می‌کند پیش از اقدام به روزه‌داری با پزشک معالج خود در خصوص روزه‌داری و هم‌چنین نحوه صحیح مصرف داروها در این ایام مشورت کند.

وی از روزه داران خواست در زمان روزه داری هیچگاه وعده‌های دارویی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول نکنند، چه بسا این عمل شما سبب اختلال در روند درمان شود. مصرف بسیاری از داروها را می‌توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل کرد.

حنیفه افزود: قطع ناگهانی بعضی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده از آنها در ماه مبارک رمضان با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

وی اظهار کرد: بیمارانی که یک بار در روز دارو مصرف می‌کنند، معمولاً در ماه مبارک رمضان دچار مشکل نمی‌شوند و در صورتی که لازم است دارو با معده خالی مصرف شود، بهترین زمان مصرف یک ساعت قبل از سحری و یا دو ساعت بعد از افطار است. حنیفه با بیان اینکه بیمارانی که مجبور به دریافت دارو در بیش از یک وعده هستند، ممکن است پس از مشورت با پزشک معالج خود قادر باشند داروهای خود را در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند، گفت: در مواردی خاص ممکن است پزشک معالج قادر باشد با جایگزینی داروهای این بیمارمان با انواع طولانی اثر آنها یا تعویض دارو با یک داروی مشابه با نیمه عمر طولانی امکان روزه داری برای این بیمارمان را فراهم کند.

کارشناس تجویز و مصرف منطقی داروی دانشگاه یاد او رشد: مصرف قرص‌های ضدبارداری برای تأخیر در عادت ماهانه در ماه مبارک رمضان توصیه نمی‌شود، زیرا با توجه به کاهش مصرف مایعات در این ماه می‌تواند احتمال لخته شدن خون در رگ‌های مغزی را افزایش دهد.

وی انتخاب دارو و راه‌های مناسب مصرف آن را نیز به هماهنگی پزشک و فتوای مراجع دینی دانست و افزود: قطره‌های چشم، گوش و بینی به شرطی که دارو به حلق نرسد، همه موادی که از راه پوست جذب بدن می‌شوند مانند کرم‌ها، پمادها و نوآرهای چسب حاوی مواد دارویی، شایف‌ها، محلول‌های وازلین و کرم‌های وازلینال، آمپول‌های با تزریق زیرپوستی، عضلانی یا وریدی با استفاده از راه وریدی، سرم و آمپول‌های تقویتی و پمادهای معقدی از راه‌های تجویزی است که روزه را باطل نمی‌کند.

حنیفه با اشاره به اینکه مصرف کافی آب و مایعات نقش مهمی در دفع داروها و متابولیت‌های ناشی از آنها دارد اظهار کرد: در فاصله بین افطار تا سحر به میزان کافی آب و مایعات به بدن روزه دارن به خصوص بیمارانی که دارو مصرف می‌کنند، برسد. این اقدام ضمن تأمین نیاز روزه داران به مایعات به خصوص اکثون که ماه رمضان در فصل گرما قرار دارد، شرایط لازم را برای دفع مناسب داروها و متابولیت‌های آن‌ها از بدن فراهم خواهد کرد.

فوق تخصص خون و سرطان مطرح کرد

عوامل موثر در ایجاد سرطان

فوق تخصص خون و سرطان گفت: در معاینات فیزیکی که برای غربالگری انجام می‌شود، پزشک به دنبال هرچیز غیر معمول و لمس نمودن توده یا غده در حال رشد است و ثابت شده که غربالگری سرطان سینه، خطر مرگ و میر ناشی از این بیماری را کاهش می‌دهد.

رضا ملایری فوق تخصص خون و سرطان د گفت: سرطان گروهی از بیماری‌ها را شامل می‌شود که با رشد کنترل نشده و گسترش غیر طبیعی سلول‌ها مشخص می‌شود. وی افزود: سرطان توسط عوامل مختلف خارجی و داخلی به‌وجود می‌آید. عوامل خارجی شامل استعمال دخانیات، مواد شیمیایی، پرتوتابی و عوامل عفونی می‌شود. ملایری، عوامل داخلی موثر در ایجاد سرطان را جهش‌های ژنی، هورمون‌ها، شرایط ایمنی و جهش‌هایی که در جریان متابولیسم روی می‌دهند، دانست.

این فوق تخصص خون و سرطان، غربالگری را وسیله‌ای برای تشخیص زودرس بیماری در بدن افراد بدون‌ نشانه دانست و گفت: هدف غربالگری کاهش میزان گسترش بیماری و مرگ و میر ناشی از آن است. آزمون‌ها، بررسی‌ها و شیوه‌های غربالگری معمولاً دارای ارزش تشخیصی نیستند ولی در عوض بیانگر آن هستند که یک سرطان ممکن است وجود داشته باشد.

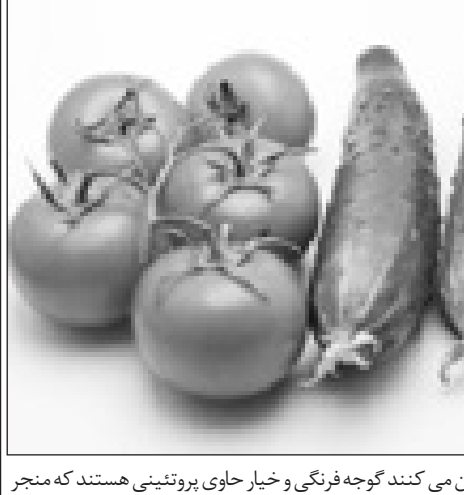
وی افزود: تشخیص هنگامی داده می‌شود که بیوپسی و تایید پاتولوژیک صورت گرفته باشد. در معاینات فیزیکی که برای غربالگری انجام می‌شود، پزشک به دنبال هر چیزی غیر معمول و لمس نمودن توده یا غده در حال رشد است. آزمایشات غربالگری به خصوص مانند تست‌های آزمایشگاهی، عکسبرداری با اشعه X یا دیگر روش‌ها، معمولاً به‌طور عادی فقط برای چند نوع سرطان خاص به کار می‌روند.

ملایری در خصوص انجام غربالگری برای سرطان پستان گفت: معاینه پستان توسط خود شخص، معاینه بالینی پستان توسط پزشک، سونوگرافی و ماموگرافی به عنوان روش‌های غربالگری مفید مورد قبول قرار گرفته‌اند.

این فوق تخصص آنکولوژی اضافه کرد: ثابت شده که غربالگری سرطان پستان، خطر مرگ و میر ناشی از این بیماری را کاهش می‌دهد و در سالیهای اخیر توصیه می‌شود که زنان با ریسک بالا که در دهه چهارم عمر یا بالاتر قرار دارند یک برنامه ماموگرافی منظم یکبار در سال داشته باشند.

یافته‌جالب پژوهشگران؛

خیار و گوجه فرنگی آزالایمر می‌آورند



محققان عنوان می‌کنند گوجه فرنگی و خیار حاوی پروتئینی هستند که منجر

به ابتلا به آلزایمر می‌شود. به گزارش مهر، دکتر استیون گاندری، محقق از دانشگاه کالیفرنیا، بین زوال حافظه و پروتئین «لکترین» ارتباطی یافته است. لکترین در خیار، گوجه فرنگی، غلات کامل، سویا، دانه ها، فلفل، جوانه غلات، سبب زمینیه و برخی محصولات لبنی یافت می‌شود.

به گفته محققان، لکترین برای روده مضر است و می تواند موجب بروز مشکلاتی همچون زوال حافظه شود.

محققان تأثیر لکترین را بر روی انواع گروه خونی آزمایش کردند و دریافت‌اند پروتئین می تواند نقش مهمی در اختلالات مغزی داشته باشد.

به گفته محققان، این پروتئین بر روی افراد به شکلی متفاوت تأثیر می‌گذارد و آسیب ناشی از آن به ژنتیک هر فرد بستگی دارد.

محققان دریافتند بین گروه خونی فرد و این پروتئین ارتباط وجود دارد و امکان اجتناب از لکترین میسر نیست زیرا برای برخی افراد خوب و برای برخی دیگر مضر است. محققان عنوان می‌کنند لکنین می تواند موجب تغییر بدن، سیستم ایمنی و میزان خون شود. می تواند گیرنده های انسولین را متوقف کند که به مرور زمان بر عروق خونی و حتی بر مغز تأثیر می‌گذارد.

شباهت لکنین به سایر پروتئین‌ها در بدن موجب حمله سیستم ایمنی می‌شود که در نهایت منجر به واکشش های التهابی در بدن و مشکلاتی در دستگاه گوارش، مغز، اعصاب و بیماری های خودایمنی می‌شود.

