

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک



***دوشنبه**
*** ۲۲ خرداد**
*** ۱۳ ژوئن**
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سای): ۴۱۲۷**
*** ایر می یئدینجی ایل**

*** صفحه ۵**

مبارزه با سرطان با مصرف پیاز قرمز



نتایج یک مطالعه نشان می دهد که پیاز قرمز مملو از ترکیبات قدرتمندی است که به از بین بردن تومورهای سرطانی کمک می کند. به گزارش ایرنا، بر اساس نتایج این مطالعه که توسط محققان دانشگاه گولف در کانادا انجام شده است، گمان می رود آنتوسیانین ها که عامل رنگ تیره پیاز هستند از گسترش سرطان جلوگیری می کنند.

همچنین یک فلاونوئید به نام کورستین نیز با کوچک کردن اندازه توده های سرطانی همان تاثیرات را ایجاد می کند.

با این وجود محققان کانادایی ادعا می کنند که هر نوع پیاز صرف نظر از رنگ آن می تواند به از بین بردن سرطان کمک کند.

عبدالمعزم موراین از دانشگاه گولف که ریاست این مطالعه را بر عهده داشت، گفت: در این مطالعه متوجه شدیم که مصرف پیاز برای از بین بردن سلول های سرطانی عالی است. وی افزود: پیازها مسیرهایی را فعال می سازند که سلول های سرطانی را به انجام مرگ سلولی تشویق می کنند.

این محقق ادامه داد: پیازها با ایجاد یک محیط نامطلوب برای سلول های سرطانی ، ارتباط میان سلول های سرطانی را مختل می سازند که این کار مانع رشد سرطان می شود.

وی خاطر نشان کرد: اما در میان پیازها، پیاز قرمز که تیره ترین رنگ را دارد بیشترین تاثیر را در مبارزه با سرطان دارد.

****دیگر فواید مصرف پیاز قرمز**

یک مطالعه دیگر که پیش از این انجام شده بود نیز نشان داده است که مصرف پیاز قرمز که از سایر گونه های پیاز شیرین تر است، به پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی کمک می کند.

محققان هنگ کنگی که این مطالعه را انجام داده اند متوجه شدند که پیاز قرمز، کلسترول بد را که باعث ابتلا به حملات قلبی و سکتة های مغزی می شود، از بدن پاک می کند.

هم زمان پیاز قرمز کلسترول خوب را که به پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی کمک می کند، در بدن حفظ می کند. همچنین مطالعات بیشماری از جمله مطالعه محققان دانشگاه کورنل در دهه گذشته نشان داده اند که ارتباطی میان مصرف پیاز قرمز و کاهش ابتلا به سرطان وجود دارد؛ بطوریکه میزان ابتلا به سرطان در برخی از قسمت های جهان که بیشترین میزان مصرف پیاز قرمز را دارند، کمتر است.

اهر روزنامه ارک رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای /خانم ناصر جلیل زاده دارای شناسنامه شماره ۱۴۹۰۰۴۲۶۶۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۶۰۲۳۲ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدرضا جلیل زاده به شناسنامه ۱۵۲ در تاریخ ۱۳۹۵/۰۸/۱۹ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به:

۱- خوشقدم همتی سراجا لو ش.ش: ۶۲۱ همسر متوفی
۲- ناصر ش.ش: ۱۴۹۰۰۴۲۶۶۰
۳- جعفر ش.ش: ۷۶۶
۴- صفر ش.ش: ۸۴۲
۵- سمیه ش.ش: ۳۶۳۸
شهرت همگی جلیل زاده فرزندان متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف اهر حسین پوراصلان

دم نوش گیاهی برای افزایش حافظه و یادگیری تولید شد

وی افزود: در این شرکت از گیاهان بومی و خودرو داخل ایران به صورت مهندسی معکوس داروهای گیاهی را تولید می‌کنیم. این محقق اظهار داشت: تاکنون چهار محصول پماد کاهش طول درمان زخم، مکمل دارویی ۱۰۰ درصد گیاهی، دم نوش گیاهی با هدف افزایش حافظه و یادگیری و کرم برطرف کننده خطوط شکم از سوی این شرکت تولید شده است.

ما زوجی عنوان کرد: پماد کاهش طول درمان زخم یکی از محصولات تولیدی این شرکت است که مدت بهبود زخم‌ها را به یک سوم

سرویس خبری روزنامه ارک- یک شرکت مستقر در پارک علم و فناوری دانشگاه آزاد اسلامی توانست با مهندسی معکوس چهار محصول گیاهی را برای اولین بار در ایران تولید کند. به گزارش مهر به نقل از دانشگاه آزاداسلامی، علی مازوجی دانشیار گروه زیست شناسی واحد رودهن دانشگاه آزاد، گفت: این شرکت که در حوزه گیاهان دارویی فعالیت می کند با هدف تولید داروهای گیاهی بومی و خودرو در ایران راه‌اندازی شد و تاکنون موفق به تولید چهار محصول شده است.

کاهش می دهد.وی تاکید کرد: همچنین دهنوش گیاهی با هدف افزایش حافظه و یادگیری، محصول دیگر این شرکت است که به تقویت حافظه، برطرف کردن فراموشی و آلزایمر کمک می‌کند.

این محقق افزود: کرم برطرف کننده خطوط شکم قادر است خطوط ناشی از چاقی و لاغری و بارداری را برطرف کند.

مازوجی یکی از فعالیت‌های این شرکت را مهندسی معکوس داروهای گیاهی خارجی عنوان کرد و گفت: این شرکت داروهای خارجی را با استفاده از گیاهان تولید شده مورد بررسی و تجزیه قرار می‌دهد و پس از تحلیل این گیاهان، نمونه آن دارو را با استفاده از نوع بومی آن گیاه در ایران تولید می کند.

برگزاری ۶۷ مانور در سطح شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

و مهار آنها وارتقاء سطح آمادگی و توانایی کارکنان به خصوص نیروهای عملیاتی و امدادی و حصول از اقدام به موقع در حوادث بحران‌ها و تحلیل و ارزیابی در کنترل بهتر بحران‌ها و بهبود عملکرد و کارآیی نیروها بسیار موثر است و باید به صورت مدون انجام گیرد.

وی اظهار داشت: از تعداد ۶۷ مورد مانور ۵۷ مانور با اطلاع قبلی و ۱۰ مانور بدون اطلاع قبلی در مناطق و شهرستان‌ها به اجرا در آمده است.

دینی در خصوص انواع مانورهای برگزار شده است افزود: مانورهای برگزار شده در سال ۹۵ عمدتا اختصاصی و عمومی بوده و مانورهای اختصاصی در خصوص اфт فشار، برخورد بیل مکانیکی با تأسیسات و شبکه گاز، آتش سوزی در ایستگاه‌ها، یخ زدگی شبکه، ریزش مرکاپتان برگزار شده و مانورهای عمومی که در برگیرنده تمام کارکنان می‌باشد می‌توان به اجرای مانور زلزله و آتش سوزی اشاره کرد.

داروی توقف رشد ویروس HIV به فهرست داروهای ضروری اضافه شد

میلیون نفر از مردم دنیا به ویروس ایدز مبتلا هستند و دانشمندان آزمایش‌های مختلفی بر روی داروها با هدف مقابله با این بیماری انجام داده‌اند و در این زمینه موفق به تولید داروهایی شده که از رشد این بیماری جلوگیری می‌کند، اما هنوز راه حلی برای پیشگیری از انتقال چنین ویروسی را کشف نکرده اند.

کشف داروی PREP یکی از بزرگترین موفقیت‌های پزشکان در زمینه بیماری ایدز است و برای اولین بار سازمان جهانی بهداشت داروی تنوفویر را در لیست داروهای به روز شده قرار داده است.



نکرده اند.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۷

رجیستری موبایل باز هم به تاخیر افتاد

دائلود می کردند، اما در حال حاضر ویدئوهای مختلف دائلود می کنند، که حجم هر ویدئوی سه دقیقه ای هزار برابر یک عکس است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات تصریح کرد:سامانه ای توسط سازمان تنظیم مقررات رادیویی راه اندازی شده است، تا هر شخصی در هر زمانی بتواند با مراجعه به این سامانه از میزان مصرف اینترنت و نوع دائلود خود مطلع شود.

پیش از این مهر به نقل از سخنگوی ستاد مبارزه با قاچاق کالا از عملیاتی شدن طرح ثبت و شناسه دار کردن گوشی های موبایل از اول تیرماه خبر داده بود. با اجرای این طرح، گوشی هایی که از مبادی غیرقانونی وارد کشور شوند در شبکه اپراتورهای موبایل، امکان استفاده نخواهند داشت و شناخته نمی شوند.



نداشتن مجوزهای قانونی لازم غیر مجاز شمرده شده اند. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در پایان اطلاعیه خود از مردم خواسته است ضمن عدم خرید محصولات نام برده از طریق شماره تلفن ۶۶۴۰۵۵۶۹ نشانی محل عرضه آنها را اطلاع رسانی کنند تا با همکاری معاونت غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی های سراسر کشور نسبت به جمع آوری آن ها از سطح عرضه اقدامات لازم انجام شود.

نقش روغن سرخ کردنی در ابتلا به سرطان

سعی بر این است که تا حد امکان مواد با ارزش حفظ و از بروز تغییرات شیمیایی در تری گلیسریدها جلوگیری شود. وی با بیان اینکه فرآوری روغن شامل مراحل صغغ گیری، تصفیه قلبیایی یا فیزیکی، بی رنگ کردن و بوگیری است و پس از طی مراحل فوق روغن نباتی مایع تولید می‌شود، افزود: معمولاً پس از افزودن آنسی اکسیدان روغن‌ها بسته بندی در صورت نیاز به تولید روغن هیدروژنه یا جامد، روغن تحت عملیات هیدروژنه کردن قرار می گیرد.

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو با بیان تقسیم بندی انواع روغن خوراکی در کاربردهای مختلف گفت: مصرف روغن مایع جهت استفاده در سالاد و پخت و پز و غذاهایی است که معمولاً نیاز به سرخ کردن در حرارت زیاد ندارند و در حالی که روغن سرخ کردنی به علت پایداری زیاد در برابر حرارت در غذاهایی که نیاز به سرخ کردن طولانی و عمیق دارند مورد استفاده قرار می گیرد.

این مغزها در ماه رمضان ناجی دانش آموزان و دانشجویان هستند



برخی خوراکی ها می‌توانند سبب تقویت مغز شوند و این بویژه در مواقع امتحان می‌تواند یک روش اورژانسی برای افزایش سطح هوش و تمرکز باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ هرچند مغز ما قویترین رایانه در سیاره زمین محسوب می‌شود، اما این رایانه قدرتمند نیز گاهی به خطا می‌رود. ما انسان‌ها بیشتر وقت خود را صرف انباشتن مطالب مختلف و بی‌فایده به داخل مغزمان می‌کنیم. مهم نیست مغز ما چقدر قدرتمند است، آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم این عضو نیاز به جبران و احیای خود دارد تا بتواند قالب و توانایی خود را حفظ کند.

پژوهشگران روش‌های مختلفی را برای سوپرشارژ کردن و افزایش کارآیی مغز ارائه کرده‌اند که در این مقاله ساده‌ترین آن‌ها ارائه شده تا هر فردی بتواند به محض احساس نیاز، به آن‌ها دسترسی داشته باشد و آن‌ها را بکار بسته و از مزایای آن بهره‌مند شود.

انجیر خشک:انجیر یکی از منابع دریافت مواد قندی است و اگر ۳ عدد از آن را با ۵ مویز، ۶ قاشق غذاخوری عسل، ۱ گردو، ۲ بادام، ۲ پسته و ۵ توت خشک مخلوط کنید و بخورید، یک دوپینگ مغزی اساسی برای روز امتحان انجام داده اید.

گردو:یکی از بزرگ‌ترین مشکلات روزها و شب‌های امتحان، اضطراب و استرس است، اما امگا ۳ موجود در گردو، می‌تواند باعث کاهش اضطراب و ایجاد تمرکز شود. **بادام:**بادام دارای ۵۴ درصد روغن و ۲۴ درصد مواد نشاسته‌ای و مقداری قند و صمغ و همچنین درصد بالایی از املاح نظیر فسفر، منیزیم، پتاسیم، گوگرد و آهن و ویتامین نیاسین میباشد. بادام دارای بهترین مواد طبیعی مقوی مغز و سلولهای دستگاه اعصاب مرکزی می‌باشد.

بادام هندی:بادام هندی منبع ارزشمند مس است، مس عنصری است که مصرف آن از ابتلا به بیماری‌هایی مثل اختلال حواس جلوگیری و باعث تقویت مغز می‌شود.

بادام زمینی:پژوهشگران چینی با تحقیقاتی بر ۲۰۰۰ فرد بالغ دریافتند؛ افرادی که در رژیم غذایی آنان ماد معدنی سلنیوم به اندازه کافی وجود ندارد، در مقایسه با افرادی که مقادیر کافی از این ماده را مصرف می‌کنند از نظر کارایی مغزی ده سال پیرتر هستند.

به گفته پژوهشگران می‌توان با مصرف روزانه یک عدد بادام زمینی این نیاز غذایی بدن را تامین و به افزایش کارایی حافظه و ذهن کمک کرد.

پسته

پسته به خاطر مقادیر بالایی از پتاسیم، پروتئین و ویتامین A می‌تواند آن‌گه که مغز به ثبت می‌رسد را برای مدت طولانی حفظ کند.

چند راهکار برای رفع شایع‌ترین مشکل گوارشی روزه‌داران

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران گفت: بیوست به عنوان شایع‌ترین مشکلات گوارشی روزه داران محسوب می‌شود که البته عارضه طبیعی در روزه گرفتن نیست.

غلامرضا زمانی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: تحقیقات نشان می‌دهد در صورت داشتن تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان، نه تنها مقاومت فرد روزه‌دار در برابر بیماری‌ها کم نمی‌شود، بلکه قدرت ایمنی بدن او نیز افزایش می‌یابد. برهیز از پرخوری و عدم مصرف چند نوع غذایی مختلف در یک وعده غذایی، در کاهش ناراحتی‌های گوارشی موثر است.

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران افزود: باز کردن روزه با مایعات گرم مثل آب یا شیر گرم و خرما برای دستگاه گوارش مفید و در کاهش ناراحتی‌های گوارشی موثر است. بیوست نوعی عارضه است که در آن اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته روی می‌دهد.

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران اظهار کرد: بیوست با علائم گوناگونی همراه است که در هر بیمار با توجه به عادت‌های روده‌ای، رژیم غذایی و سن تغییر می‌کند، علائم برای تجویز درمان بیوست مهم است.

زمانی گفت: دشواری در شروع یا پایان عمل دفع، کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج و دشواری در عمل دفع، خروج سخت مدفوع پس از فشار آوردن شدید، بیمار در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر با درد شکمی ناشی از انقباض روده، وجود گاز بیش از اندازه، مواجهه با احساس نفخ و تغییر در عادت‌های روده ای، انسداد روده، حالت تهوع، استفراغ، از کار افتادن روده و ناتوانی در خارج کردن گاز روده از جمله تعدادی از متداول‌ترین علائم بیوست است.

وی ادامه داد: باد کردن شکم، سر درد و کاهش اشتها، نفس بدبو و طعم ناخوشایند دهان از دیگر علائم بیوست است. عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران اظهار کرد: به طور کلی افراد مبتلا به بیوست شدید باید آب فراوان، چای کم‌رنگ و میوه‌هایی مانند آلو، انگور، انجیر و گلابی بیشتر مصرف کنند و به پیاده‌روی، تحرک بیشتر و فعالیت توجه داشته باشند.

زمانی با اشاره به اینکه بیوست به عنوان شایع‌ترین مشکلات گوارشی روزه‌داران محسوب می‌شود که البته عارضه طبیعی در روزه گرفتن نیست، تصریح کرد: کم نوشیدن آب، سبزیجات، کاهش حرکات روده و تغییر در برنامه غذایی روزه‌دار سبب بروز بیماری بیوست در روزه‌داران می‌شود.

وی ادامه داد: رژیم غذایی پر فیبر به دریافت روزانه بیش از ۳۰ گرم فیبر اطلاق می‌شود که باید در برنامه غذایی افراد گنجانده شود. سبزیجات، حبوبات، میوه، مغزها، غلات و دانه‌های خوراکی به عنوان فیبر تلقی می‌شوند که بهتر است به طور متوسط روزانه پنج تا هشت واحد در برنامه غذایی هر فرد گنجانده شود. عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران افزود: در رژیم غذایی پرفیبر توصیه به مصرف میوه‌ها و سبزیجات خام است و پوست کندن میوه‌ها و سبزیجات باعث کاهش فیبر آن‌ها می‌شود.