



لینورمیا®



تجربه حس خوب زندگی با ذهن و جسم برتر



- کاهش استرس
- بهبود خلق و خو و عملکرد بدن
- افزایش سطح انرژی و توان بدنی
- تقویت حافظه و افزایش تمرکز
- تقویت سیستم ایمنی
- ایجاد حس سرزندگی و جوانی
- بهبود عملکرد جنسی
- کنترل و مدیریت وزن

خصوصیات اجزای موجود در قطره های خوراکی میول®:

در فرمولاسیون این مکمل ها از حامل خاصی استفاده شده است که فرآیند جذب و فراهم زیستی ویتامین های محلول در چربی را بهبود می بخشد. همچنین این فرآورده ها حاوی هیچگونه طعم دهنده و مواد افزودنی از قبیل نگهدارنده، رنگ دهنده و عوامل امولسیون کننده نمی باشند. در ترکیب و تهیه محصولات از تکنولوژی حذف حباب های هوا از محلول استفاده شده است.

قطره خوراکی میول® آ + د (۷/۵ میلی لیتر)

AD

هر ده قطره حاوی ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® آ + د + کا (۷/۵ میلی لیتر)

ADK

هر ده قطره حاوی ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ، ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® د۳ (۷/۵ میلی لیتر)

D3

هر پنج قطره حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® کا-۱ (۷/۵ میلی لیتر)

K1

هر پنج قطره حاوی ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



قطره خوراکی میول® لیپو به اضافه DHA (۷/۵ میلی لیتر)

DHA

هر ده قطره حاوی ۲۰ میلی گرم DHA (Docosahexaenoic Acid)، ۳ واحد بین المللی ویتامین ای، ۱۳۳۲ واحد بین المللی ویتامین آ، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین د۳ و ۵۰ میکروگرم ویتامین کا-۱ در روغن گیاهی (روغن آفتابگردان، دارای پروفایل ویژه ای از اسید چرب) است.



MIOL[®]

Gocce - Drops



۱۵ مسیر سلامت

۱۸

«هیپران سولفات» شاه
کلید کروناویروس برای
ورود به سلول



مولکولی که به ACE2 معروف است مانند دستگیره در سطوح خارجی سلول های ریه قرار دارد. ویروس کرونا در درجه اول از ACE2 برای ورود به این سلول ها...

۲۷ اکسیر سلامت

پنج اشتباه تغذیه ای به باور نشست

با توجه به این که دنیای علم دائما در حال نتیجه گیری های جدید است، مشکل می توانیم در مورد نحوه تغذیه مان تصمیم بگیریم...



کشفی ضد متاستاز که امیدهای تازه ای آفریده است

کشف موفقیت آمیز دانشمندان انگلیسی می تواند سرطان را به یک بیماری قابل درمان تبدیل کند.

پروتئین CD47 در دوران سالخوردگی پاشنه آشیل می شود

در دوران پیری برخی از مهم ترین عملکردهای بدن مانند شکل گیری رگ های خونی جدید، جریان خون و متابولیسم دچار اختلال می شوند.

زردچوبه از قدیم به عنوان رفع کننده آلودگی از بدن و هم چنین از پوست شناخته می شد و در امور آرایشی مثل رفع سیاهی و پف...

زردچوبه ماده ای که دانشمندان رهایش نمی کنند



به نام خدایی که به دانایی، زیبایی جاودانه داد...

فهرست

COVER STORY

ماهنامه اختصاصی دارویی و پزشکی سال چهارم - مرداد ماه / ۱۳۹۹



۸

سخن مدیر مسئول

کمبود ویتامین D و خطر شدت
عوارض کروناویروس

آبان سال گذشته بود که معاون آموزشی وزیر بهداشت اعلام کرد در ایران حدود ۹۰ درصد جمعیت کمبود ویتامین D دارند. در تایید این آمار، انتشار نتیجه پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی...



علیرغم اهمیت صنعت داروسازی در کشور، وجود ابر چالش هایی توسعه این صنعت را کند و با ابهاماتی مواجه کرده است. نحوه مواجهه سیاست گذار با صنعت داروسازی از یک سوی طیف به عنوان...

بر ما صنعت دارو چه گذشت؟؟؟

۱۰

۹

سخن سردبیر

جستجوی فرجامی شایسته
برای داستانی ناتمام

اگر کلمات Anti-cancer یا cancer treatment را در کنار نام نوعی آنتی بیوتیک موسوم به Doxycycline قرار داده و گوگل کنید، مقالاتی از دانشگاه های معتبر هم چون دانشگاه استنفورد آمریکا، دانشگاه سالفورد انگلیس، دانشگاه منچستر انگلستان...



بیل گیتس سازمان غذا و داروی آمریکا را بی اعتبار خواند

آمریکا در فیلم های هالیوودی، به عنوان یگانه ناجی سیاره زمین به ویژه در رده فیلم هایی با مضمون شیوع بیماری های ویروسی، نهایتا بر تهدید غلبه می کرد...

۲۴

محافظت از قلب با پنج اقدام موثر

بنیاد تغذیه بریتانیا اعلام کرده است ۵ تغییر در رژیم غذایی باعث می شود تا بتوانیم از خود در برابر بیماری های قلبی و سکت، در هر سنی که باشیم، محافظت کنیم.

۲۰



۱۶

نابودی سرطان با ملیتین ماده
موجود در زهر زنبور عسل

تحقیقات پیشگامانه یک دانشمند جوان استرالیایی نشان داده است که زنبورهای عسل می توانند راز درمان ستیزه جوترین انواع سرطان پستان باشند.





aftabesalamat.com



صاحب امتیاز
و مدیر مسئول:
کبری حسینی
سر دبیر:
فریبرز روشنفکر

گروه تحقیق و ترجمه:

حامد حکمت آرا، سید علی حکیمی

با سپاس ویژه از: (بر اساس حروف الفبا)

دکتر سید روح الله حسینی، دکتر فضل الله حیدر نژاد

همکاران این شماره: (بر اساس حروف الفبا)

جعفر حسینی پروجریدی، علیرضا خیری

مدیر هنری: کبری حسینی

صفحه بندی و طرح روی جلد: امیر شایان لاهیجی

مدیر اجرایی: مهرداد نمکچیان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایده پردازان / فرانگر

aftabesalamat@gmail.com
@aftabesalamat

مسئولیت عدم رعایت حقوق شخصیت های حقیقی و حقوقی در ارائه مطالب به هیئت تحریریه، مواردی هم چون صحت و سقم نوشته ها، نادیده گرفتن حقوق مالکیت فکری و ... برعهده کسی است که به عنوان نویسنده اثر، مطلب را به مجله ارائه داشته است.

تهران- فلکه دوم صادقیه- ابتدای اتوبان جناح جنوب

کوچه احسانگر- پلاک ۴- طبقه زیر همکف

کدپستی: ۱۴۸۱۶۴۷۷۱ فکس: ۴۴۰۳۴۵۲۷

شماره تماس: ۴۴۹۶۸۲۲۰

@aftabesalamat



شخصیت از شیوه تفکر، احساس و عملکرد فرد شناخته می شود، عادت های فرد و واکنش هایی که نسبت به دنیای پیرامون خود دارد، بخشی از شخصیت او هستند

۴۸

خط باریک سلامتی و اختلالات روحی

۴۱

تفسیر سلامت



تاثیر قرنطینه بر روابط انسانی از نگاه کارشناسان بهداشت روانی

۴۲

به گفته محققان، قرنطینه ناشی از بیماری کرونا می تواند به دوستی میان مردم لطمه بزند.

آناتومی گری یک مجموعه تلویزیونی آمریکایی در ژانر درام پزشکی است که از ۲۷ مارس ۲۰۰۵ توسط شبکه ABC آمریکا پخش می شود.

۴۴

مجموعه تلویزیونی «آناتومی گری» Grey's Anatomy



هرچند در زندگی امروز بشر شکلات به عنوان یک ماده غذایی تنقلی لذت بخش مصرف می شود، با این حال در حدود پنج قرن پیش...
شکلات، آنتی اکسیدانی که باید دوباره شناخت

۵۰

روش نوظهور درمان نابینایی جایزه سال اروپا را برد

«بوتوند روسکا» Botond Roska یک محقق مجارستانی به دلیل ابداع شیوه ای که می تواند توانایی دیدن را به نابینایان بازگرداند برنده جایزه علم سال ۲۰۲۰ اروپا شد.

۵۲



پنج اشتباه تغذیه‌ای

به‌باور نشسته

• با توجه به این که دنیای علم دائما در حال نتیجه‌گیری‌های جدید است، مشکل می‌توانیم در مورد نحوه تغذیه‌مان تصمیم بگیریم.

آیا کره بد است یا مفید؟ آیا باید هم‌چنان به نوشیدن ترکیب آب‌میوه با وجود داشتن شکر ادامه دهیم؟ اگر سبزی به آن اضافه کنیم چه؟ لبنیات خوب است یا بد؟

به خوب و بد‌های بسیاری معتقد بودیم که نابه‌جا از آب درآمد و ممکن بود سلامت‌مان را به خطر بیندازند.

در دنیای مملو از توصیه‌های تغذیه‌ای گیج‌کننده و مدهای زودگذر رژیم‌های غذایی، «ریانون لامبرت» Rhiannon Lambert، کارشناس تغذیه، مرجع تعادل و منطق است.

توصیه‌های عملی و منطقی او به بسیاری کمک کرده است تا بار دیگر با مواد غذایی رابطه‌ای سالم برقرار کنند. به همین دلیل پای صحبت لامبرت نشسته‌ایم تا از پنج اشتباه به‌باورها نشسته، در زمینه تغذیه آگاه شویم.

مصرف بیش از حد تخم مرغ ضرر دارد

رینون لامبرت: «برای من صبحانه مهم‌ترین غذای روز است. آن‌چه در شروع بامداد می‌خورید، شما را برای تمام روز به راه می‌اندازد! املت با تکه‌های اسفناج روی آن و نان کامل، صبحانه امروز من است. پس از نوشیدن یک لیوان آب در بدو بیدار شدن از خواب تا آب به بدنم برسد، تخم مرغ و اسفناج را در روغن زیتون املت می‌کنم که پروتئین، فیبر، کربوهیدرات و چربی مفید لازم را به بدنم برساند. این صبحانه تا موقع نهار سیر نگاهم می‌دارد. حالا وقتش شده به خیابان هارلی و دیدار بیمارانم بروم. با چنین حجم کاری، هم‌اکنون مشغول غربال کردن تقاضاهای رسیده برای شغل کارشناس تغذیه هستم که دیروز پست کردم. تعدادشان زیاد است، اما به زودی برای مصاحبه با متقاضیان تماس خواهم گرفت. هفته‌ای عالی در پیش داشته باشید.»





کمبود ویتامین D در جمعیت ایران و خطر شدت عوارض کروناویروس



از جمله بیهوش شدن، هیپوکسی (کم اکسیژنی) و مرگ در آنان بسیار کاهش یافت.

این بیماران برخوردار از سطح کافی ویتامین D سطح علائم التهابی در خون شان کمتر و سطح لنفوسیت ها، سلول ایمنی که به مبارزه با عفونت کمک می کند، در خون آن ها بالاتر بود. پژوهشگران بوستون در مطالعه مذکور با گرفتن نمونه خون از ۲۳۵ بیمار مبتلا به COVID-19 که در بیمارستان بستری شده بودند، سطح ویتامین D خون آن ها را اندازه گرفتند. وضعیت این بیماران از نظر عوارض بالینی از جمله شدت عفونت، بیهوش شدن، دشواری تنفس ناشی از کمبود اکسیژن و مرگ مورد مطالعه قرار گرفت.

محققان تمام پارامترها را در بیمارانی که سطح ویتامین D خون آن ها کم بود با بیمارانی که سطح این ویتامین در خون شان کافی بود، مقایسه کردند.

مطالعه انتشار یافته تیم تحقیقاتی پرفسور Michael F. Holick در مجله آنلاین PLOS ONE گویای این معناست که مقدار کافی ویتامین دی می تواند خطرات ابتلا به ویروس کرونا را ۵۴ درصد کاهش دهد. گزارش تیم دانشگاه بوستون نشان می دهد سطح کافی ویتامین D در خون نه تنها به مبارزه با عواقب ناشی از آلوده شدن به ویروس کرونا کمک می کند، بلکه به عوارض ناشی از ابتلا به برخی بیماری های دیگر مانند آنفولانزا نیز کمک خواهد کرد.

کبری حسینی - مدیر مسئول

Hoseinibox@yahoo.com

آبان سال گذشته بود که معاون آموزشی وزیر بهداشت اعلام کرد در ایران حدود ۹۰ درصد جمعیت، کمبود ویتامین D دارند. در تایید این آمار، انتشار نتیجه پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی با انتخاب تصادفی ۱۷۱ دانشجوی ایرانی مشخص کرد ۹۷/۵ درصد در دانشجویان مرد و ۹۵/۷ درصد در دانشجویان زن، کمبود قطعی ویتامین D وجود دارد. در همین رابطه مدت هاست نتایج پژوهش های بهداشتی و بالینی موید آن است که ارتباط معناداری بین کمبود ویتامین D و شدت یافتن بیماری کرونا در افرادی با سطح پایین ویتامین D وجود دارد. البته بیماری های مفاصل و استخوان مانند آرتریتر روماتوئید و پوکی استخوان تا انواع بیماری های عفونی و سیستم ایمنی، هم چنین سرطان ها و بیماری های مزمن مرتبط با عروق نیز متاثر از کمبود ویتامین D هستند و رفع فوری این کمبود را ضروری تر می سازند. اما در این مقطع زمانی که کرونا ویروس افسار گسیخته و بحران آفرین شده، برای کاهش خطر مرگ و میر ناشی از این بیماری و کاستن از آسیب های مغزی و قلبی پس از نجات بیمار از نوع شدید بیماری، اقدامی عاجل در سطح جمعیتی کشور، اجتناب ناپذیر می نماید و این همت بهداشتی در راستای رفع کمبود ویتامین D یک ضرورت ملی به نظر می رسد. پژوهش های معتبر در دانشگاه های مهمی چون استنفورد، هاروارد، آکسفورد و کمبریج همگی تایید می کنند بیمارانی که در برابر COVID-19 مقاومت بالاتری دارند اکثراً از سطح ویتامین D نرمالی برخوردار هستند. در جدیدترین تحقیق که بانی آن دانشگاه بوستون آمریکاست پرفسور Michael F. Holick سرپرست مطالعه ای درباره نتایج کمبود ویتامین D در بیماران مبتلا به کروناویروس، عنوان کرد بیمارانی که سطح ویتامین D خون شان طبیعی بود، خطر ابتلا به عوارض جانبی بالینی



جستجوی فرجامی شایسته برای داستانی ناتمام

اگر کلمات Anti-cancer یا cancer treatment را در کنار نام نوعی آنتی بیوتیک موسوم به Doxycycline قرار داده و گوگل کنید، مقالاتی از دانشگاه‌های معتبر هم چون دانشگاه استنفورد آمریکا، دانشگاه سالفورد انگلیس، دانشگاه منچستر انگلستان و مراکزی در این سطح پیدا خواهید کرد که نسخه کامل مقالات این مراکز آکادمیک در مجلات معتبری هم چون Cell به چاپ رسیده‌اند.

بنا به دلایلی که بهتر می‌دانید نتوانستم هم چون گذشته با IP ایران این جستجو را در سایت‌های ویژه مقالات علمی تکرار کنم به هر حال تا جایی که حافظه گوگل اجازه می‌داد این پژوهش‌های تیم‌های تخصصی را از سال ۲۰۰۰ تا امروز دنبال کردم و هر سال دانشمندان یک گروه مطرح، اثر درمانی و متوقف کننده «داکسی سایکلین» بر سرطان را به عنوان کشفی جدید در مقاله خود منتشر کرده بودند.

وجه مشترک تمام این آزمایشات موفق، که قرار بود پارادایم درمانی جدیدی را در پی داشته باشد، توقف و خاموشی و فراموشی این آزمایشات پیروزمندانه بود.

تولیدکنندگان داکسی سایکلین در دهه ۱۹۶۰ به دنبال آزمایشات موفق بالینی توانستند در سال ۱۹۶۷ از FDA آمریکا مجوز این دارو را اخذ کنند و حداقل ۲۰ سال است که دانشمندان و پژوهشگران اثر ضد تکثیر و متوقف کننده آن را بر سرطان مورد آزمون قرار داده‌اند و با اعلام پیروزی بر سرطان، گزارش کامل تحقیقات خود را در مجلات مطرح منتشر ساخته‌اند.

آنچه واضح است بازآزمایی این گزارشات کامل و در دسترس، بر روی حیوانات و یا بافت‌های سرطانی جدا شده انسانی در آزمایشگاه نه تنها ضرری ندارد بلکه می‌تواند در ایران که داروسازی‌های چندملیتی کنترل

و اقتداری بر پژوهشگاه‌ها و دانشگاه‌های ما ندارند، موجبات موفقیتی چشمگیر را فراهم سازد. در این شماره از ماهنامه آفتاب سلامت چند مقاله مربوط به اثر داکسی سایکلین بر روی سرطان در سال‌های مختلف را به عنوان نمونه‌هایی محدود درج کردیم تا شاید پژوهشگری علاقمند و باانگیزه، فرجامی برای این داستان ناتمام رقم بزند.

فریبرز روشنفکر - سردبیر
fariborzrowshan@yahoo.com

برما صنعت دارو چه گذشت؟؟؟

علی رغم اهمیت صنعت داروسازی در کشور، وجود ابر چالش هایی توسعه این صنعت را کند و با ابهاماتی مواجه کرده است. نحوه **مواجهه سیاست گذار** با صنعت داروسازی از یک سوی طیف به عنوان «یک بخش کاملاً وابسته به وزارت بهداشت به عنوان تأمین کنندگان داروی مورد نیاز کشور» تا آن سوی طیف «به عنوان یک صنعت مستقل و نوآور» یکی از مهم ترین این چالش هاست.

صنعت دارویی ایران با بیش از صد بنگاه کوچک و بزرگ (با ارزی معادل ۱/۴۰۰ میلیارد دلار)، سال هاست که به عنوان تکیه گاهی محکم برای دولت به تأمین نیاز دارویی کشور پرداخته است.

نگاه تأمین کننده به صنایع در ایران ریشه های قدیمی دارد و شاید بتوان این نگاه را همراه ورود صنایع جدید به کشور ردیابی نمود. البته این نگاه در دوره های مختلف شدیداً تضعیف شده و به دنبال آن سیاست های متفاوتی نیز بر صنعت اعمال گشته است.

پیش از انقلاب اسلامی، نگاه تأمین کنندگی نیاز داخل و ورود به عرصه صنایع مدرن و فناورانه، منجر به تأسیس کارخانه های داروسازی آن زمان شد. این کارخانه ها که اغلب تحت لیسانس شرکت های چند ملیتی به تولید محصول می پرداختند از نظر دانش و مدیریت نیز وابستگی زیادی به آن شرکت ها داشتند و عملاً بیشتر به شعبه ای از شرکت های چند ملیتی در کشور شباهت داشتند تا صنایع ایرانی.

دیدگاه های مختلف در ارتباط با چگونگی تولید، رشد و بالندگی صنعت داروی ایران، موجب شناخت هر چه بیشتر ضعف و قوت های این صنعت از سوی متولیان است که بخشی ناخدايان هدایت این کشتی و برخی دیگر ساکنان آن هستند و تعامل هر چه بهتر و بیشتر این دو طیف از دست اندرکاران، به بهبود شرایطی خواهد انجامید که تعیین کننده جایگاه آینده صنعت مباحثات آفرین داروسازی کشور است. به بررسی صنعت داروسازی ایران که به همت تیم تحقیقاتی اقتصاد و مدیریت دارو با همکاری سندیکای تولید کنندگان داروهای انسانی و بازنویسی و ویرایش دکتر «فضل الله حیدر نژاد» عنایت فرماید.



ایجاد فضای رقابتی شدید بین تولیدکنندگان داخلی، زنگ خطری جدی برای صنعت دارو رابه صدا در آورده است که راهی به جز تصمیم جدی برای ورود به بازارهای بین المللی باقی نمی گذارد.

از کل بازار شده است و این مسأله به رقابتی شدید و فرساینده بین تولیدکنندگان برای سهم گیری از بازار محدود و کم رونق داخل انجامیده و زنگ خطری جدی را برای صنعت دارو به صدا در آورده است که راهی به جز **تصمیم جدی برای ورود به بازارهای بین المللی باقی نمی گذارد.**

❶ تصویب برجام امیدهایی را برای مساعد شدن شرایط برای پیشبرد صادرات فراهم نمود. ولی در کمتر از دو سال، یعنی در سال ۱۳۹۷ تحریم ها بر ضد ایران به اوج خود رسید و با نوسانات شدید نرخ برابری ارز و کاهش ارزش پول ملی، چالش های دیگری را برای تأمین نیازهای دارویی کشور ایجاد نمود.

مشکلات مالی ناشی از نوسانات ارزی از یک سو و فشار مضاعفی که عدم پرداخت مطالبات مالی ناشی از طرح تحول سلامت و بیمه ها بر صنعت دارو وارد کرد از سوی دیگر، موجب تضعیف صنعت دارویی کشور گردید و در عمل در ۶ ماهه نخست سال ۱۳۹۷ نگرانی هایی در عرصه تأمین دارویی نیز احساس شد که بیانگر عدم پاسخ دهی کامل

رقابتی تر شدن بازار و اعمال تغییرات و تعدیلاتی در طرح ژنریک باشیم.

فاصله صنعت داروسازی ایران با استانداردهای جهانی بیشتر به چشم آمد و نگاهی منفی به طرح ژنریک (به عنوان علت این شکاف و فاصله در میان سیاست گذاران) شکل گرفت. لذا با ارائه تفسیری متفاوت از طرح ژنریک، معرفی محصولات برند ژنریک تولید داخل در این دوره رواج پیدا کرد و عملاً بازار نسبت به دو دهه قبل رقابتی تر و آزادتر گشت. در این دوره معرفی داروهای جدید به بازار شدت گرفت و بازاریابی و فروش در شرکت ها رونق پیدا کرد.

بازار دارویی ایران در این سال ها رشد سریعی را تجربه می کرد و سهم داروهای وارداتی از این رشد بیشتر از داروهای تولید داخل بود.

با این حال نگاه سیاست گذار و دولت به صنعت دارو در این دوره کماکان نگاه تأمین کنندگی بود و لذا ناظر بر فاصله گرفتن محصولات تولید داخل از مشابه خارجی یا تمایل مصرف کننده به مصرف داروی خارجی بودیم.

موازی با این تغییرات، شاهد رشد و توسعه صنایع تولیدکننده فرآورده های طبیعی و گیاهی و مکمل ها و شکل گیری زیست فناوری (بیوتک) دارویی شدیم و شرکت های پیشرو در زیست فناوری متولد شدند.

❶ **دهه چهارم** پس از انقلاب، دوره رشد و شکوفایی صنعت زیست فناوری دارویی در کشور است.

این صنعت جایگاه خود را در بازار داخل تثبیت کرد و نفوذ قابل قبولی در بازارهای منطقه ای پیدا کرد. هم چنین میزان سرمایه گذاری خصوصی در صنعت مواد اولیه دارویی نیز افزایش یافت.

تولیدکنندگان فرآورده های طبیعی، گیاهی و سنتی هم با عنایت به تجربه دهه گذشته و حمایت های موجود، به توسعه و رشد خود ادامه دادند و شرکت هایی با برخورداری از استانداردهای تولید بهتر و بسته بندی و فرمولاسیون به روزتر، شکل گرفتند.

صنایع داروهای شیمیایی، در این دوره کماکان با مشکل ظرفیت خالی و رقابت در بازار مواجه بودند. هم چنین در این دوره سیاست مشروط کردن اجازه واردات به سرمایه گذاری هم زمان در تولید داخل برای شرکت های وارداتی، باعث افزایش سرمایه گذاری، بالا رفتن استانداردهای تولید و زمینه سازی انتقال فناوری به داخل کشور شد، که نتیجه آن ارتقاء قدرت و وسعت حضور این شرکت ها در صنعت داروسازی بود.

❶ از آن جایی که در هیچ یک از دوره های فوق، صنعت قابلیت و انگیزه لازم برای خروج از بازار داخل را از خود نشان نداده است افزایش روز افزون تعداد تولیدکنندگان با وجود ثابت بودن سقف عددی باعث کوچک شدن سهم متوسط هر شرکت

❶ **بعد از انقلاب** با توجه به تغییر فضای عمومی کشور و تأکید بر استقلال (در

گفتمان اصلی جامعه)، صنایع دارویی نیز دچار تغییراتی شد و با تغییر مالکیت و ملی شدن، ارتباط خود را با شرکت های چند ملیتی قطع شده دید.

در این دوره با توجه به نگاه ضد سرمایه داری و پررنگ بودن گفتمان عدالت اجتماعی از یک سو و محدود شدن منابع ارزی ناشی از وقوع جنگ تحمیلی از سوی دیگر، صنعت دارو دستخوش تغییری بنیادین شد. نسخه نویسی و تجویز داروها صرفاً با نام ژنریک صورت می گرفت و بیمه ها و نظام بازرداشت نیز این نام ها و قیمت پایه آن ها را به رسمیت می شناخت. این تغییر بنیادین به طرح ژنریک شهرت یافت و باعث ایجاد تغییراتی اساسی در ساختار و عملکرد صنعت دارویی ایران گردید.

صنایع داروسازی قبلاً محصولات خود را غالباً با نام های Brand جهانی عرضه می کردند و قیمت واحد دارو در کشور نسبتاً بالا بود. اما پس از اجرای طرح و به کارگیری اسامی عمومی، قیمت ها کاهش یافت. تعداد تولیدکنندگان برای محصولات مشابه و لزوم کنترل و مدیریت (با توجه به شرایط جنگ) منجر به اجرای سهمیه بندی بازار از سوی وزارت بهداشت شد. در این روش میزان تولید هر یک از شرکت ها تعیین و صنایع عملاً به عوامل تولید سفارشات و نیازهای دولت تبدیل شد و این تغییر منجر به کاهش بیش از پیش بازاریابی و رقابت بین شرکت ها و صنایع در بازار گردید.

❶ **در دهه دوم** پس از انقلاب که به دوران سازندگی معروف شد تغییراتی در نگاه حاکم بر جامعه ایجاد شد و رویکرد آزادسازی اقتصادی مجدداً در دستور کار قرار گرفت.

در این دوره مالکیت اکثر بنگاه های دارویی که پس از انقلاب کاملاً دولتی شده بود در طی زمان به نهادها و بنیادهای وابسته به دولت واگذار گردید. دولت به تجهیز و نوسازی صنایع دارویی از طریق تخصیص ارز ارزان قیمت برای واردات ماشین آلات دارویی پرداخت.

هم زمان با این تحولات، تمایل بخش خصوصی و شبه خصوصی برای سرمایه گذاری نیز افزایش یافت. با این حال سیاست های انقباضی، به دلیل تخصیص ارز دولتی برای واردات مواد اولیه به صنایع دارویی و تداوم اجرای طرح ژنریک، کماکان سیطره خود را بر بازار دارویی کشور حفظ کرد و لذا باز هم بازاریابی این حرفه چندان توسعه نیافت. اما علی رغم افزایش تقاضا به دلیل رشد جمعیتی کشور و ارتقاء سطح نیازهای مردم پس از جنگ، سرعت افزایش عرضه از افزایش تقاضا پیشی گرفت و رقابت چند شرکت برای عرضه محصولات مشابه در بازار شدت گرفت.

❶ **ناکارآمدی** روش های گذشته در کیفی سازی، متنوع سازی، توسعه فناوری از یک سو و تغییر فرهنگ مصرف در جامعه از سوی دیگر موجب شد در **دهه سوم** پس از انقلاب شاهد

مروری بر چشم انداز ده ساله صنعت داروسازی

رویکرد جایگزینی واردات در شرایط بحران بود. هم چنین شرایط اقتصادی حاکم، دولت را به اعمال سیاست های حمایتی و انقباضی برای کنترل قیمت کالاهای اساسی ترغیب کرد.

نتیجه این سیاست اعمال محدودیت بر صادرات کالاهای اساسی و بازگشت به رویکرد تأمین محور صنایع تأمین کننده این کالاها از جمله صنایع دارویی بوده است.

مروری بر چشم انداز ده ساله صنعت داروسازی

با توجه به شرایط فوق و روندهای حاکم بر بازار، نگاه صاحبان صنایع و سیاست گذاران به جهش صادراتی، تداوم رویکرد فعلی و نگاه جایگزینی واردات به صنعت مطرح شد و اکثر اقبال به ضرورت تغییر نگاه حاکم و تغییر رویکرد صنعت داروسازی کشور به سمت صادرات محور شدن بودند.

صنعت دارویی ایران برای صادراتی شدن نیاز به داشته های مختلفی از جمله تأمین توان رقابت در بازارهای منطقه ای و جهانی دارد. این توان رقابت با کاهش هزینه های تولید با کیفیت محقق خواهد شد.

چشم انداز صنعت داروسازی ایران را در یک بازه ده ساله به صورت زیر می توان تعریف نمود:

صنعت دارویی کشور، صنعتی توانمند در عرصه صادرات و رقابت های بین المللی است که این توانمندی را در عرصه های مختلف از اقتصاد مقیاس، به کارگیری فناوری و دانش برای ارتقای بهره وری و کیفیت، ارتباط با مراکز علمی داخلی و خارجی و توجه به بخش های مختلف زنجیره ارزش به دست خواهد آورد.

در این تصویر می توان برای آینده صنعت دارویی کشور، شرکت هایی بزرگ و قدرتمند در سطح منطقه را متصور بود که حاصل سرمایه گذاری و ادغام صنایع کوچک امروز هستند.

هم چنین در کنار این شرکت ها شرکت های دانش بنیان کوچک به ارائه خدمات تحقیق و توسعه می پردازند.

از منظر گروهی دیگر، از آن جا که صنعت داروسازی به تأمین داروی مورد نیاز کشور گره خورده است، آزادسازی کامل و ساز و کارهای فعلی ممکن است وزارت بهداشت را در برابر تنش تأمین داروی مورد نیاز کشور قرار دهد.

از این رو صنعت داروسازی نیازمند تعریف دوره گذاری است که در این دوره از یک سو وزارت بهداشت بتواند با ساز و کارهایی اقدام به تأمین نیازهای دارویی کشور کند و از سوی دیگر زمینه شفافیت برای توسعه صنعت و نوآوری در صنعت داروسازی فراهم شود.

سیاست های دوره گذار به چشم انداز صادراتی

از آن جایی که وضعیت سیاسی و اقتصادی کلان ایران طی سال های اخیر بین اقتصاد انقباضی تحت تحریم و ساختار باز



از آن جایی که وضعیت سیاسی و اقتصادی کلان ایران طی سال های اخیر بین اقتصاد انقباضی تحت تحریم و ساختار باز اقتصادی با تعاملات جهانی در نوسان بوده و افق پیش رو نیز نشان از تداوم این نوسانات دارد، به نظر می رسد سیاست های توسعه صنعتی را می توان در چند سناریوی اصلی اجرا نمود.



می توان برای آینده صنعت دارویی کشور، شرکت هایی بزرگ و قدرتمند در سطح منطقه را متصور بود که حاصل سرمایه گذاری و ادغام صنایع کوچک امروز هستند. هم چنین در کنار این شرکت ها شرکت های دانش بنیان کوچک به ارائه خدمات تحقیق و توسعه می پردازند.

را خواهد داشت. این الگو منجر به کاهش هزینه های بازاریابی، زنجیره تأمین و توزیع و در نهایت کاهش هزینه های تولید شرکت ها خواهد شد و با فعال کردن صرفه مقیاس، قیمت تمام شده شرکت ها را به شدت کاهش خواهد داد.

برخی داروهای شیمیایی و اغلب داروهای بیولوژیک با سطح فناوری بالا در این دسته قرار می گیرند. در این الگو دولت می تواند هم زمان با کنسرسیون های بین المللی وارد مذاکره شود. هم چنین شرکت ها با توجه به قیمت جهانی و بر اساس ساختارهای جمعی صنفی می توانند با دولت چانه زنی کنند و به قیمت توافقی دست یابند.

لازمه اعمال این سیاست ادغام و تبدیل بنگاه های کوچک و بعضاً خانوادگی به شرکت های بزرگ تر صنعتی است. در غیر این صورت رقابت خارجی به دلیل برخورداری از اقتصاد مقیاس، رقابت را به نفع خود تمام کرده و شرکت های داخلی از رقابت باز می مانند. در این الگو حمایت دولت از تولیدکنندگان داخلی، غیرمستقیم و از طریق ایجاد بازار برای آن ها خواهد بود و نقش دولت هم چنان به عنوان یک عنصر بینابینی در بخش تقاضا باقی خواهد ماند و بخش خصوصی از طریق توان خود در چانه زنی بیشتر در قیمت کالا تا حدی انقباضی عمل خواهد کرد. تفاوت اصلی این سیاست با سیاست های طرف عرضه بالاتر بودن قدرت چانه زنی تولیدکنندگان و هزینه مصرف کمتر از یارانه های عمومی و افزایش توانمندی رقابت آزاد صنعت در بازارهای آزاد خواهد بود.

سیاست های انبساطی توسعه صنعتی

این سیاست برای داروهای غیرضروری اعمال می شود و شامل فرآورده مکمل، گیاهی و داروهای غیرضروری می باشد. در این سیاست دولت حداقل تنظیمات بر بخش خصوصی را اعمال خواهد کرد و بخش خصوصی قیمت مورد نظر خود را بر اساس کشش بازار تنظیم خواهد کرد. داروهای غیر

راهبردی در این دسته قرار می گیرند. سیاست های حمایتی دولت در این دسته سیاست ها با هدف ایجاد امکان صادرات بیشتر کالاها / تقویت صنعت و در نهایت اخذ مالیات بر درآمد خواهد بود.



سطح فناوری بالا این سیاست کارایی لازم را نخواهد داشت. از سوی دیگر ارزان سازی دارو باعث تشدید تقاضای القایی باعث بالا رفتن سرانه مصرف دارو خواهد شد. این سیاست یکی از سیاست های اصلی وزارت بهداشت در تنظیم گری دارو در چهار دهه گذشته بوده است و پیشنهاد می شود در مورد لیست محدودتری از داروهای راهبردی نظیر، داروهای شیمیایی، این سیاست ها همچنان اعمال شود.

سیاست های بینابینی طرف تقاضا

در این سیاست، یارانه بخش تولید از نوع مستقیم و غیر مستقیم قطع شده و از طریق حمایت های بیمه ای یا خرید مستقیم مناقصه ای اعمال خواهد شد. در حالت اول، دولت از طریق حمایت یارانه ای از بیمه ها، پوشش بیمه ای داروهای موجود را افزایش داده و یا داروهای بیشتری را تحت پوشش بیمه ای قرار خواهند داد. بنابراین در این الگو بیمه ها هم چنان به عنوان کنش گران تنظیم مصرف دارو حضور خواهند داشت و حضور دولت به صورت غیر مستقیم می تواند از ظرفیت بیمه ها برای پوشش نیاز عمومی به پوشش هزینه داروها استفاده کند.

در الگوی خرید راهبردی، دولت از طریق مناقصه اقدام به خرید حجم بالایی از دارو برای تزریق مستقیم (با قیمت واقعی یا حتی رایگان بسته به سیاست های اقتصادی بخش سلامت) به مراکز درمانی و بیمارستان ها می نماید و در این بین به عنوان خریدار عمده، امکان اعمال فشار بر قیمت ها

اقتصادی با تعاملات جهانی در نوسان بوده و افق پیش رو نیز نشان از تداوم این نوسانات دارد، به نظر می رسد سیاست های توسعه صنعتی را می توان در چند سناریوی اصلی اجرا نمود.

مهم ترین پیش فرض برای پیشنهاد این سناریوها، تقسیم داروهای تولیدشده در کشور به چهار گروه اصلی است.

میزان ضروری بودن و دانش بنیان بودن یک دارو می تواند روشی مناسب برای تفکیک داروها به چهار گروه اصلی باشد و می توان سه رویکرد سیاستی مختلف را در مورد این داروها پیاده سازی نمود. در مورد داروهای غیرضروری با سطوح فناوری بالا و پایین می توان سیاست صنعتی باز را اجرا نمود. در مورد داروهای ضروری با سطح فناوری بالا سیاست های بینابینی و در نهایت داروهای ضروری با سطح فناوری پایین را از طریق سیاست های انقباضی و تأمین محور تأمین نمود.

سیاست های انقباضی طرف عرضه

به مجموعه مداخلات، یارانه ها و سیاست های دستوری و نیمه دستوری گفته می شود.

با ارائه یارانه به بخش تولید و اجازه فروش محصولات بر اساس قیمت تمام شده و در نظر گرفتن حاشیه مشخص، سود عرفی برای تولیدکننده اعمال می شود. یعنی دولت با استفاده از تخصیص مستقیم یارانه (ارز یارانه ای) برای واردات مواد اولیه و یا در اختیار گذاشتن یارانه های غیر مستقیم نظیر زیر ساخت های دولتی برای کارخانه، فضای تولید و انرژی ارزان قیمت، هزینه تولید را کاهش می دهد و در مقابل با در نظر گرفتن سود عرفی و منطقی بر قیمت محصولات تولید شده و نحوه توزیع آن، فضای فروش و بازار را تنظیم می کند.

در این الگو هدف اصلی، رساندن کالای مورد نیاز مردم با قیمت ارزان است.

بنابراین صادرات این محصولات همانند توزیع داخلی در معرض تنظیم قرار می گیرد. به گونه ای که صادرات به معنای فروش مازاد بر نیاز ملی تلقی می شود و در صورت کمبود بازار داخل، دولت اقدام به ممنوعیت صادرات این کالاها می کند.

هم چنین داروهایی که سطح فناوری پایینی داشته و در دسته داروهای ضروری و یا داروهایی هستند که امنیت دارویی کشور به آن ها وابسته است می توانند در این دسته قرار گیرند.

نحوه تنظیم در این دسته باید به گونه ای باشد که اولاً در مورد هر دسته از داروها تعدادی شرکت تولیدی حضور داشته و امکان رقابت در چارچوب الیگوپلی فراهم شود تا حداقلی از انگیزه برای نوآوری و ارتقاء کیفیت بین تولیدکنندگان فراهم شود.

با این حال این سیاست از نقاط ضعف جدی برخوردار است.

اول این که نوآوری و انگیزه تحقیقات به حداقل ممکن خواهد رسید. از این رو در مورد داروهای با

شربت

اکِی پُل®



MEDEEN
Pharma

تقویت کننده کارآمد سیستم ایمنی بدن

- مؤثر در تقویت سیستم ایمنی
- مؤثر در پیشگیری و رفع سرماخوردگی
- قابل مصرف توسط بزرگسالان



عصاره اکیناسه بوربورا
۱۵ میلی گرم



عصاره پروپولیس
۲۰۰ میلی گرم



www.medeepharma.com



info@medeepharma.com

SZ YAKH
Pharmaceuticals

Health Path

مسیر سلامت

۱۰ بر ما صنعت دارو چه گذشت؟؟؟

علیرغم اهمیت صنعت داروسازی در کشور، وجود ابرچالش‌هایی توسعه این صنعت را کند و با ابهاماتی مواجه کرده است. نحوه مواجهه سیاست‌گذار با صنعت داروسازی از یک سوی طیف به عنوان «یک بخش کاملاً وابسته به وزارت...



۱۶ نابودی سرطان با هلیتین ماده موجود در زنبور عسل

تحقیقات پیشگامانه یک دانشمند جوان استرالیایی نشان داده است که زنبورهای عسل می‌توانند راز درمان ستیزه‌جوترین انواع سرطان پستان باشند.



۲۰ محافظت از قلب با پنج اقدام موثر

بنیاد تغذیه بریتانیا اعلام کرده است ۵ تغییر در رژیم غذایی باعث می‌شود تا بتوانیم از خود در برابر بیماری‌های قلبی و سکته، در هر سنی که باشیم، محافظت کنیم.



۲۱۴ بیل گیتس

سازمان غذا و داروی آمریکا را بی اعتبار خواند

آمریکادر فیلم‌های هالیوودی، به عنوان یگانه ناجی سیاره زمین به ویژه در درده فیلم‌هایی با مضمون شیوع بیماری‌های ویروسی، نهایتاً بر تهدید غلبه می‌کرد و دانشمندان خداگونه آمریکایی در آزمایشگاه‌های ملکوتی‌شان، نوشداروی نجات را به جهانیان عرضه می‌داشتند...



نابودی سرطان با ملیتین ماده موجود در زهر زنبور عسل



نشان می‌دهد که چگونه ملیتین با مسیرهای سیگنالینگ در سلول‌های سرطانی پستان تداخل می‌کند تا تکثیر و همانند سازی سلول‌های سرطانی را کاهش دهد.»

«این یک نمونه شگفت انگیز دیگر از مواردی است که نشان می‌دهد می‌توان از ترکیبات موجود در طبیعت برای درمان بیماری‌های انسان بهره گرفت.»

اکنون محققان در تلاش هستند تا مناسب‌ترین شیوه رساندن ملیتین به سلول‌های سرطانی و همچنین ویژگی‌های سم‌شناختی و حداکثر میزان قابل پذیرش آن را در بدن شناسایی کنند.

ماهنامه آفتاب سلامت گزارش کامل آزمایشات دکتر «کیارا دافی» را از مجله Nature Precision Oncology تهیه کرده و آماده ارسال دارد تا در صورت درخواست مخاطبین متخصص آفتاب سلامت، به ایمیل اعلام شده پژوهشگران گرامی ارسال نماید.



تحقیقات پیشگامانه یک دانشمند جوان استرالیایی نشان داده است که زنبورهای عسل می‌توانند راز درمان ستیزه‌جو ترین انواع سرطان پستان باشند.

سرطانی می‌شود که برای رشد و تقسیم سلولی آن‌ها ضروری است. به گفته محققان، مقدار خاصی از زهر زنبور عسل قادر است ۱۰۰ درصد سلول‌های سرطانی را نابود کند و حداقل تاثیر منفی را بر سلول‌های سالم برجای گذارد.

محققان دریافتند می‌توان ملیتین را به طور هم‌زمان با داروهای متداول شیمی‌درمانی مانند Docetaxel برای درمان تهاجمی‌ترین انواع سرطان سینه به کار گرفت.

در تحقیقات دکتر دافی، زنبورهای عسل با انتشار گاز دی اکسید کربن به خواب فرو رفته و برای این‌که سم زهر از شکم زنبور عسل خارج نشود بر روی یخ نگهداری شدند تا سم مورد نیاز از بدن‌شان استخراج و به تومورها تزریق شود.

دکتر دافی هم‌چنین استفاده هم‌زمان از ملیتین و داروی شیمی‌درمانی را مورد بررسی قرار داد و متوجه شد پس از به‌کارگیری ملیتین سوراخ‌هایی در غشای سلول سرطانی ایجاد می‌شود که به داروی شیمی‌درمانی اجازه ورود به سلول را می‌دهد و به طور موثری موجب کاهش رشد تومور در موش‌های تحت آزمایش می‌گردد.

این اولین بار است که اثر زهر زنبور عسل روی تمام انواع سلول‌های سرطان سینه و سلول‌های سالم مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

پرفسور «پیتر کلینکن» Peter Klinken، دانشمند ارشد استرالیایی غربی، تحقیقات دکتر دافی را «فوق‌العاده هیجان‌انگیز» توصیف کرد. وی گفت: «این مطالعه به طور شایان توجهی

تحقیقات پیشگامانه یک دانشمند

جوان استرالیایی نشان داده است که زنبورهای عسل می‌توانند راز درمان ستیزه‌جو ترین انواع سرطان پستان باشند.

دکتر «کیارا دافی» Ciara Duffy ۲۵ ساله، از دانشمندان انیستیتو تحقیقات پزشکی هری پرکینز Harry Perkins Institute و دانشگاه استرالیایی غربی، دریافت که زهر زنبور عسل می‌تواند سلول‌های سرطانی را ظرف فقط یک ساعت از بین ببرد.

دکتر دافی به عنوان بخشی از مطالعات دکترای خود، اثر سم ۳۱۲ زنبور عسل و خرزنبوریان در مناطق استرالیایی غربی و اروپا را بر انواع سرطان پستان، از جمله سرطان پستان منفی سه‌گانه، آزمایش کرد.

نتایج منتشر شده در مجله بین‌المللی Nature Precision Oncology نشان داد که سم زنبور عسل، و یک ترکیب تکمیلی ملیتین، به سرعت سرطان پستان منفی سه‌گانه و سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

نوعی پپتید کوچک دارای بار مثبت موسوم به ملیتین Melittin در زهر زنبور وجود دارد که اثر ضد سرطان آن به اثبات رسیده است.

به گفته محققان می‌توان ملیتین را به صورت صنعتی نیز تولید کرد و نمونه صنعتی این ترکیب شیمیایی اغلب خواص ضدسرطانی نمونه طبیعی آن را دارد.

ملیتین در طول ۲۰ دقیقه موجب کاهش قابل توجه پیام‌های شیمیایی مورد استفاده سلول‌های

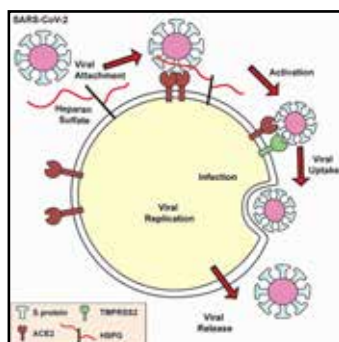


**Dr.
Ciara
Duffy**

مجله «Cell» منتشر شده است، رویکرد جدید بالقوه‌ای را برای پیشگیری و درمان کووید-۱۹ معرفی می‌کند.

پژوهشگران در این مطالعه با دو روش، توانایی کروناویروس در آلوده‌سازی سلول‌های انسانی را تقریباً ۸۰ تا ۹۰ درصد کاهش دادند. البته این دو روش بر سلول‌های جدا شده انسانی در آزمایشگاه اعمال شده است که عبارتند از:

- حذف هپاران سولفات با آنزیم‌ها
- استفاده از هپارین به عنوان طعمه در جهت فریب کروناویروس تا به جای چسبیدن به سلول‌های انسانی به مولکول‌های داروی هپارین متصل شود.



مولکولی که به ACE2 معروف است مانند دستگیره، در سطوح خارجی سلول‌های ریه قرار دارد. ویروس کرونا در درجه اول از ACE2 برای ورود به این سلول‌ها و ایجاد عفونت‌های تنفسی استفاده می‌کند.

کشف شاه‌کلید کرونا برای ورود به سلول

66

تیم پژوهشی در دانشکده پزشکی دانشگاه سان دیگو دریافتند کروناویروس بدون کربوهیدراتی به نام «هپاران سولفات» که در سطوح سلول ریه نیز یافت می‌شود به عنوان گیرنده مشترک برای ورود ویروس عمل می‌کند، نمی‌تواند به ACE2 متصل شود. دکتر «جفری اسکو» Jeffrey Esko یکی از محققان این پژوهش اظهار داشت: ACE2 تنها بخشی از داستان است و باید به آن مانند تکه‌ای از یک پازل نگریست.

● یافتن راهی برای جلوگیری از تعامل بین ویروس و «دستگیره در» یا همان ACE2 هدفی است که تلاش دانشمندان را به خود معطوف داشته است. تیم پژوهشی در دانشکده پزشکی دانشگاه سان دیگو دریافتند کروناویروس بدون کربوهیدراتی به نام «هپاران سولفات» که در سطوح سلول ریه نیز یافت می‌شود و به عنوان گیرنده مشترک برای ورود ویروس عمل می‌کند، نمی‌تواند به ACE2 متصل شود. دکتر «جفری اسکو» Jeffrey Esko یکی از محققان این پژوهش اظهار داشت: ACE2 تنها بخشی از داستان است و باید به آن مانند تکه‌ای از یک پازل نگریست.

نتایج مطالعه تیم اسکو که ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۰ در

هپاران سولفات از اجزای مهم ماتریکس بیرون سلولی و غشای قاعده‌ای است. محققان پس از انجام آزمایشات کشف کردند که پروتئین میخ مانند کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ به هپارین متصل می‌شود. محققان همچنین برای کشف این موضوع که دقیقاً کدام قست پروتئین میخ مانند کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ با هپارین تعامل دارد، تلاش کردند. آن‌ها دریافتند هنگامی که هپارین متصل می‌شود، دامنه اتصال گیرنده باز می‌شود و اتصال به آنزیم ۲ مبدل آنژیوتانسین افزایش می‌یابد. آن‌ها دریافتند ویروس باید به هپاران سولفات روی سطح سلول و آنزیم ۲ مبدل آنژیوتانسین متصل شود تا بتواند درون سلول‌های ریه انسان (که آنها طی این مطالعه آنرا در پتری دیش آزمایشگاه رشد داده بودند) رشد کند. با ایجاد این مکانیسم ورود ویروسی، محققان در مرحله بعدی تلاش کردند تا آن را مختل کنند. آن‌ها دریافتند آنزیم‌هایی که هپاران سولفات را از سطح سلول پاک می‌کنند از ورود کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ به سلول جلوگیری می‌کنند. به همین ترتیب، درمان با هپارین نیز باعث مسدود شدن عفونت می‌شود.

اسکو در انتها گفت: این یافته هنوز به درمان کووید-۱۹ برای افراد تبدیل نشده است و محققان باید آزمایش‌های مهار کننده هپارین و هپاران سولفات را در مدل‌های حیوانی مبتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ انجام دهند.

سولفات است که به عنوان یک داروی ضدانعقاد تزریقی استفاده می‌شود. هپارین یک مولکول زیستی طبیعی است که به‌طور مصنوعی نیز ساخته می‌شود. هپارین بیشترین چگالی بار منفی را در بین مولکول‌های زیستی شناخته شده دارد. محققان این مطالعه مدت‌هاست که هپاران سولفات و نقشی که در سلامتی و بیماری ایفا می‌کند را مورد مطالعه قرار داده‌اند. هپاران سولفات یک پلی‌ساکارید خطی مهم است که در بافت‌های بدن اغلب جانداران وجود دارد. اتصال دو یا سه مولکول هپاران سولفات به یکدیگر در سطح سلول یا فضای خارج سلولی یک گلیکوزآمینوگلیکان را تشکیل می‌دهد.

۶۶ محققان دریافتند آنزیم‌هایی که هپاران سولفات را از سطح سلول پاک می‌کنند از ورود کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲

به سلول جلوگیری می‌کنند. به همین ترتیب، درمان با هپارین نیز باعث مسدود شدن عفونت می‌شود.

اسکو گفت: این یافته هنوز به درمان کووید-۱۹ برای افراد تبدیل نشده است و محققان باید آزمایش‌های مهار کننده هپارین و هپاران سولفات را در مدل‌های حیوانی مبتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ انجام دهند.





محافظت از قلب با پنج اقدام موثر

اشباع شده نخورید.

مقدار زیاد چربی‌های اشباع‌شده در رژیم غذایی باعث می‌شود بدن شما کلسترول تولید کند که باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. چربی‌های اشباع‌شده در پنیر، ماست، گوشت‌های چرب، کره، گوشت خوک، کیک و شیرینی و بیسکوئیت و روغن نارگیل وجود دارد.

برای آن که میزان مصرف خود را در حد سالمی نگه دارید به جای بعضی از مواد غذایی دارای چربی‌های اشباع‌شده از مواد غذایی که چربی‌های اشباع‌نشده تک زنجیره و چند زنجیره دارند، مصرف کنید.

این مواد غذایی شامل ماهی‌های روغنی، میوه‌های مغزدار و دانه‌های روغنی می‌شود. کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل و دانه‌های سبوس‌دار جانشین مناسبی است که ما را مدت زمان طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد. این دو تغییر در رژیم غذایی میزان کلسترول خون را پایین نگه می‌دارد و باعث پایین آمدن احتمال بیماری‌های قلبی می‌شوند.

کدام مواد غذایی را انتخاب کنیم

- روغن زیتون، کلزا، آفتابگردان، ذرت و گردو و کره‌های تهیه‌شده از آن‌ها.
- لبنیات کم‌چربی مانند شیرهای کم‌چربی و پنیر و ماست کم‌چربی.
- توجه داشته باشید که محصولاتی بدون شکر افزوده انتخاب کنید.

اگر برای مزه بهتر پنیر پرچرب را انتخاب

بنیاد تغذیه بریتانیا اعلام کرده است

پنج تغییر در رژیم غذایی باعث می‌شود تا بتوانیم از خود در برابر بیماری‌های قلبی و سکته، در هر سنی که باشیم، محافظت کنیم.

بیماری قلبی علت مرگ پیش‌رس یک نفر از هر چهار نفر در بریتانیا است و بیشتر این موارد قابل پیشگیری هستند.

در این گزارش میکروبیوم سالم روده و مراقبت از اندازه دور کمر و هم‌چنین پایین نگه داشتن میزان فشار خون و کلسترول از عوامل اصلی دور نگه داشتن بیماری‌های قلبی است.

پنج تغییری که می‌توانید در رژیم غذایی خود بدهید کدام است؟

1. تا می‌توانید مواد غذایی سرشار از فیبر بخورید.

با خوردن مقدار زیادی غلات کامل و مواد غذایی سرشار از فیبر، باکتری‌های روده سلامت می‌مانند و باعث می‌شوند که میزان کلسترول بدن هم کاهش پیدا کند.

مواد غذایی سرشار از فیبر شامل سبزیجات (سیب‌زمینی و سبزیجات مانند آن را پوست نکنید)، لوبیاها و حبوبات و میوه‌ها هستند.

تا می‌توانید انواع سبوس‌دار و کامل کربوهیدرات‌های نشاسته‌دار را انتخاب کنید مانند نان سبوس‌دار و غلات کامل صبحانه و پستا با آرد گندم کامل و برنج سبوس‌دار.

2. مواد غذایی دارای چربی‌های





مصرفی خود هستید روزانه این مواد غذایی را باید بخورید.

- روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات بخورید.
- یک لیوان کوچک آبمیوه (۱۵۰ میلی لیتر) همراه با غذا هم می تواند یکی از این پنج وعده باشد اما اگر بیشتر هم بنوشید باز هم یک وعده به حساب می آید.
- حبوبات و غلات سبوس دار هم یک وعده حساب می شود.
- آجیل و دانه های خوراکی برای تأمین ویتامین ای که شامل کره های گیاهی هم می شود.
- ماهی، لبنیات و غلات کامل برای تأمین ویتامین های گروه ب.

- موز، سیب زمینی و ماهی برای تأمین پتاسیم.
- عدس و غلات کامل برای تأمین منیزیم.
- لبنیات و سبزیجات برگ دار برای تأمین کلسیم.

۵ اگر اضافه وزن دارید، میزان کالری مصرفی خود را کم کنید

اگر تغییرات ۱ تا ۴ را به طور کامل اجرا کرده باشید نباید مشکلی با مرحله ۵ داشته باشید.

اگر رژیم غذایی متعادل با چربی اشباع شده و نمک و شکر کم و سرشار از چربی های اشباع نشده، فیبر و ویتامین را رعایت کنید احتمال این که اضافه وزن داشته باشید کم است و قلب سالم تر و شیوه زندگی بهتری خواهید داشت. اضافه وزن احتمال بیماری های قلبی را بیشتر می کند به ویژه اگر انباشتگی چربی دور کمر باشد.

بدون در نظر گرفتن تناسب قد و وزن، اگر دور کمر شما برای مردان بیش از ۹۴ سانتیمتر و برای زنان بیش از ۸۰ سانتیمتر باشد بهتر است وزن خود را کم کنید.

چند راه دیگر برای داشتن قلب سالم

انجمن تغذیه بریتانیا برای پیشگیری از بیماری های قلبی این راه ها را هم پیشنهاد می کند:

- هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.
- هر هفته بیش از ۱۴ واحد الکل ننوشید.
- اگر ۱۴ واحد می نوشید آن را یکجا ننوشید و در روزهای هفته تقسیم کنید.
- حدود دو ساعت و نیم در هفته ورزش کنید.
- استرس و تنش های خود را مهار کنید.
- سیگار نکشید.

شاید ندانید که آن چه در دوران بارداری می خورید بر رشد و پرورش نوزاد شما اثر می گذارد.

رژیم غذایی ناکافی باعث می شود نوزادان در بزرگسالی در معرض چاقی و بیماری های قلبی قرار بگیرند.

رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشد و تا می توانید فعالیت کنید.

می کنید مقدار کمتری از آن بخورید.

- گوشت کم چربی مانند گوشت بوقلمون، مرغ و قطعات بدون چربی را انتخاب کنید.
- قطعات چربی را از گوشت جدا کنید و پوست مرغ را بگیرید.

- هر هفته حداقل یک وعده ماهی های روغنی بخورید.
- در میان وعده های خود به جای چیپس و بیسکویت آجیل و دانه های گیاهی بخورید.

۶ با نمک خدا حافظی کنید

مصرف زیاد نمک باعث بالا رفتن فشار خون می شود که احتمال بیماری های قلبی و سکنه را بالا می برد.

به گفته سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) بزرگسالان نباید روزانه بیش از ۶ گرم (حدود یک قاشق چایخوری) نمک مصرف کنند.

از روش های دیگری برای طعم دادن غذا استفاده کنید مانند گیاهان و ادویه ها. طعم نمک اکتسابی است و هر چه کمتر نمک بخوریم کمتر به آن تمایل پیدا می کنیم. حدود ۴ هفته طول می کشد تا پره های چشایی شما به غذاهای کم نمک عادت کند و بتوانید کمتر نمک مصرف کنید.

از نوع کم نمک محصولاتی مثل آجیل و سس گوجه فرنگی استفاده کنید.

همیشه به میزان نمک بر روی برچسب های مواد غذایی توجه کنید چون حدود سه چهارم نمکی که مصرف می کنیم از مواد غذایی است.

غذاهای آماده و ساندویچ هایی که می خریم و سس ها بیشتر اوقات سرشار از نمک است پیش از خرید، برچسب آن ها را بخوانید.

به جای خرید انواع آماده پر نمک سس های پستا، کاری و اسپاگتی خودتان آن ها را در خانه درست کنید تا بتوانید مقدار نمک آن را کنترل کنید.

۴ ویتامین ها و مواد معدنی را فراموش نکنید

ما به ویتامین ها و مواد معدنی گوناگونی در رژیم غذایی روزانه خود نیاز داریم تا سالم بمانیم و آن ها در کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی هم مؤثرند.

مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم نقش مهمی در جلوگیری از بالا رفتن فشار خون دارند و اثر مثبتی هم بر عوامل دیگر خطر ساز بیماری های قلبی دارند.

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که ما با رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را می توانیم تأمین کنیم به جز ویتامین دی.

نیازی نیست که برای تأمین آن ها مکمل های غذایی مصرف کنیم، اگر نگران میزان ویتامین ها و مواد معدنی



صراحتاً اظهار داشت هر دو سازمان بهداشت و درمان اعتبار خود را در زمینه مدیریت بیماری کرونا از دست داده‌اند. بیل گیتس گفت عقیده دارد FDA و CDC به شدت تحت تأثیر خواسته‌های ریاست جمهوری آمریکا قرار گرفته‌اند و به طور فزاینده‌ای به جوامع علمی و پزشکی پشت کرده‌اند.

او ادامه داد: این دو سازمان بهداشتی در پی دستیابی ریاست جمهوری آمریکا به منافع سیاسی، نقش علم و پزشکی را کم‌رنگ یا نادیده انگاشته‌اند.

بیل گیتس در مصاحبه خود به کنفرانس خبری اخیر استفان هان Stephen Hahn رئیس FDA اشاره کرد که وی طی آن مصاحبه در مورد مزایای پلاسمای خون به عنوان درمانی برای کووید-۱۹ اغراق‌آمیز سخن‌پراکنی کرده است و یک روز بعد، از اظهارات خود عقب‌نشینی کرد.

گیتس گفت: ما با اظهارات کاملاً ناشیانه در مورد پلاسمای درمانی مواجه شده‌ایم و این ناشی از این است که وقتی رئیس‌جمهور برای گفتن چیزهای خوش‌بینانه شروع به فشار آوردن به مسئولین می‌کند، آن‌ها کاملاً از مسیر خارج می‌شوند. FDA در این مورد نیز اعتبار زیادی را از دست داده است.

از آن‌جا که در موعد آماده شدن واکسن کووید-۱۹، FDA قبل از ارائه آن به عموم مردم آمریکا باید کیفیت و عملکرد واکسن را تایید کند، اعتبار FDA می‌تواند به طور مستقیم بر میزان اعتماد مردم و پذیرش واکسن جدید در جامعه تأثیر

● آمریکا در فیلم‌های هالیوودی، به عنوان یگانه ناجی سیاره زمین به ویژه در رده فیلم‌هایی با مضمون شیوع بیماری‌های ویروسی، نهایتاً بر تهدید غلبه می‌کرد و دانشمندان خداگونه آمریکایی در آزمایشگاه‌های ملکوتی‌شان، نوشداروی نجات را به جهانیان عرضه می‌داشتند اما اینک رئیس‌جمهور ناامید از داروسازی‌های آمریکا، کاسه گدایی به دست گرفته و گاهی به دانشمندان آلمانی پیشنهاد مهاجرت به آمریکا می‌دهد تا مردم آمریکا را مداوا کنند و گاهی واکسن ضدکرونای بریتانیایی پیش خرید می‌کند.

«بیل گیتس» سرخورده از عدم مدیریت کروناویروس، سیاست‌های بهداشتی کشورش را مورد انتقاد قرار داد و در جدیدترین اظهارنظر خود سازمان غذا و داروی آمریکا را مترسک ترامپ معرفی کرد و درمان کرونا با پلاسمای خون را اقدامی سیاسی دانسته و در راستای سنگین‌سازی کفه رای دهندگان به دونالد ترامپ ارزیابی کرد.

پس از این‌که خبرنگار از بیل گیتس پرسید آیا می‌توان برای توسعه و تولید واکسن کووید-۱۹ به وزارت بهداشت آمریکا اعتماد کرد؟ پاسخ بنیانگذار غول فناوری مایکروسافت، اختلافات وی با متولیان دولتی بهداشت و درمان در آمریکا را به مراحل جدیدی رساند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده و مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در مصاحبه اخیر بیل گیتس با بلومبرگ در سیل آتش بودند. بنیانگذار مایکروسافت

بگذارد. به اعتقاد گیتس، همه این‌ها می‌تواند به طور مستقیم بر توانایی آمریکا و جهان در پایان دادن به بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ تأثیر بگذارد.

گیتس در ماه ژوئن به دروغ‌های برخی رسانه‌های اجتماعی اشاره کرد که او را مسئول شیوع کروناویروس معرفی کرده بودند. گیتس آن‌ها را «احمق» خواند و مالکین این رسانه‌ها را مقصر دانست که اجازه داده‌اند این دروغ‌ها به صورت آنلاین و بدون کنترل به اشتراک گذاشته شوند.

بیل گیتس سازمان غذا و داروی آمریکا رابی اعتبار خواند



شربت زیمان®

MEDEEN
Pharma

کلید طلایی درمان سرفه های مقاوم و خلط آور و برونشیت

- خلط آور
- مؤثر در تسکین سرفه های ناشی از سرماخوردگی و برونشیت
- برطرف کننده اسپاسم و التهاب مجاری تنفسی
- مناسب جهت مصرف کودکان به سبب طعم خوشایند و ایمنی اثبات شده



عصاره آویشن
۷۵۰ میلی گرم



عصاره برگ پیچک
۷۵ میلی گرم



www.medeenpharma.com



info@medeenpharma.com

SZ YARMA
Pharmaceuticals

Elixir Health اکسیر سلامت

پنج اشتباه تغذیه‌ای به باور نشسته

۲۸

با توجه به این که دنیای علم دائما در حال نتیجه‌گیری‌های جدید است، مشکل می‌توانیم در مورد نحوه تغذیه‌مان تصمیم بگیریم. آیا کره بد است یا مفید؟ آیا باید هم‌چنان به نوشیدن ترکیب آب‌میوه با وجود داشتن شکر ادامه دهیم؟



کشفی ضد متاستاز که امیدهای تازه‌ای آفریده است

۳۳

کشف موفقیت آمیز دانشمندان انگلیسی می‌تواند سرطان را به یک بیماری قابل درمان تبدیل کند. پرفسور مایکل لیسانتی Michael Lisanti و پرفسور فدریکا سوتگیا Federica Sotgia مدعی کشف روشی هستند...



گوگل برای بدن انسان «گوگل مپس» می‌سازد

۳۶

شرکت گوگل قصد دارد در یک پروژه بین‌المللی با حضور دانشمندانی برگزیده، با ساخت نقشه‌ای از بدن انسان به سبک برنامه مشهور «گوگل مپس» Google Maps به کاربران امکان دهد تا به اکتشاف در بدن انسان در سطح سلولی...



زردچوبه

۳۸

ماده‌ای که دانشمندان رهایش نمی‌کنند

زردچوبه از قدیم به عنوان رفع‌کننده آلودگی از بدن و همچنین از پوست شناخته می‌شد و در امور آرایشی مثل رفع سیاهی و پف زیر چشم، کاهش نشانه‌های سالخوردگی در پوست و بهبود آکنه کاربرد دارد.





پنج اشتباه تغذیه‌ای به باور نشسته

روغن نباتی سالم است

به گفته لامبرت، این ادعا که روغن نباتی سالم است «چندان هم حقیقت ندارد».

پژوهش‌های پیشین نشان داده است که چربی‌های اشباع نشده خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهند. به همین دلیل است که مردم فکر می‌کنند روغن نباتی مثل روغن آفتابگردان، به حفظ سلامتی کمک می‌کند.

اما لامبرت می‌افزاید: «مهم است بدانیم انواع مختلفی از چربی‌های اشباع نشده - عمدتاً از نوع امگا ۳ و امگا ۶ - وجود دارد. در حالی که چربی نوع امگا ۳ در ماهی و حیوانات علفخوار یافت می‌شود، امگا ۶ حاصل تخم و خود گیاهان است. مهم این است که نسبت این دو در بدن حفظ شود. اما بسیاری از مردم به اندازه کافی امگا ۳ مصرف نمی‌کنند».

«دلیل اصلی خطرناک بودن روغن‌های نباتی این است که از روند فرآوری‌های کارخانه‌ای می‌گذرند. لامبرت می‌گوید: «اگر می‌خواهید خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید، چربی امگا ۳ و روغن‌های نباتی مثل روغن زیتون و روغن کلزا بیشتر مصرف کنید».

گوشت برای سلامتی مضر است

بسیاری از قطعات گوشت‌هایی که این روزها در فروشگاه‌ها به ما عرضه می‌شوند، کیلومترها با آن‌چه نیاکان‌مان مصرف

بسیاری از مردم با تصور این که تخم مرغ حاوی کلسترول بالاست، از مصرف آن اجتناب می‌کنند، اما لامبرت می‌گوید که تخم مرغ به رغم داشتن کلسترول بالا، موجب افزایش نوع خطرناک کلسترول در خون انسان نمی‌شود. او به خبرنگار می‌گوید: «در واقع تخم مرغ همواره به افزایش نوع مفید کلسترول خون یا «چ دی ال» کمک می‌کند که خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد».

او افزود که پژوهش‌های بسیاری اکنون حاکی از آن است که مصرف تخم مرغ به بیماری‌های قلبی ارتباطی ندارد.

لامبرت معتقد است که تخم مرغ غذایی بی‌عیب و سرشار از پروتئین، چربی مفید، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های نادر است که کمتر ماده غذایی می‌تواند چنین خصوصیتی را در خود جمع کند.

لامبرت می‌گوید: «تخم مرغ حاوی کلیه اسید آمینه‌های لازم (عناصر سازنده پروتئین) در اندازه‌های مناسب است، به گونه‌ای که بدن انسان قادر است نهایت استفاده را از پروتئین موجود در آن ببرد. تخم مرغ هم چنین دارای خاصیت سیرکنندگی است». کارشناسان این روزها مصرف تا سه تخم مرغ در روز را تایید می‌کنند و هرچند شاهی بر این که مصرف بیشتر آن مضر باشد، وجود ندارد، اما هنوز در مورد آن به اندازه کافی تحقیق نشده است.



ما همه موجوداتی خاص هستیم و آن چه برای یک فرد موثر و خوب است، برای دیگری نیست. اما اگر گروه‌های غذایی مثل گوشت را از غذای خود حذف کنید، خود را در معرض کمبود ویتامین و مواد معدنی قرار خواهید داد.

همه کالری‌ها یکسان هستند

ریانون لامبرت: «وقتی پای خرید غذا از سوپرمارکت پیش می‌آید، چشمم به دنبال اجناس خوب و ارزان است. اگر جنسی را ببینم که قیمتش را پایین آورده‌اند، باید آن را بخرم. فروشگاه «مارکس اند اسپنسر» در آخر روز برخی اجناسش را، مثلاً سینه اردک، حراج می‌کند. می‌دانید که گوشت قرمز زیاد مصرف نمی‌کنم، اما یکی از بهترین روش‌های حفظ تعادل در تغذیه، داشتن یک رژیم متنوع از مواد غذایی موجود در بازار است. شام پریشب عبارت بود از سینه اردک، سیب‌زمینی تازه، نخود سبز و فلفل قرمز و هرچند جایزه خوشمزه‌ترین غذا را نبرد، اما کلاً خوشمزه بود. بنابراین بار دیگر که می‌بینید بهای یک ماده غذایی را کاهش داده‌اند، اگر مدتی آن را در دستور غذای‌تان نداشته‌اید، امتحانش کنید. احتمالاً بدن‌تان از آن چه کمتر به آن می‌رسد بیشترین استفاده را خواهد کرد و ممنون‌تان خواهد شد.

می‌کردند فاصله دارد. حال، حیوانات در قفس و اسارت نگهداری می‌شوند و گوشت‌شان به شدت فرآوری شده است. این بدین معناست که در برخی موارد، مصرف گوشت می‌تواند تاثیر منفی بر سلامت انسان داشته باشد، اما این در مورد همه گوشت‌ها عمومیت ندارد.

لامبرت به بزرگترین پژوهشی که تاکنون در مورد بیماری و تغذیه انجام گرفته و هم‌چنان ادامه دارد، موسوم به «پیک» (چشم انداز اروپایی تحقیق در مورد سرطان و تغذیه) اشاره می‌کند و می‌گوید: «این پژوهش‌ها در سال ۲۰۱۳ نتیجه‌گیری کردند که گوشت فرآوری شده احتمال مرگ ۵۶۸ هزار و ۴۴۸ شرکت‌کننده در این پژوهش را افزایش داد، اما گوشت قرمز طبیعی و فرآوری نشده، چنین تاثیری نداشته است.»

او می‌گوید مصرف یک بار در هفته گوشت قرمز فرآوری نشده و کاملاً پخته اشکالی ندارد، زیرا چنین گوشتی سرشار از ویتامین، مواد معدنی، ضد اکسیدان و پروتئین‌های سالم و چربی‌هایی است که تاثیر فراوانی بر حفظ سلامتی ما دارد.

نهایتاً یک رژیم غذایی سالم، ضامن حفظ تعادل است.

لامبرت می‌گوید: «نمی‌توان یک روش غذایی را برای همه تجویز کرد.



با توجه به این که دنیای علم دائما در حال نتیجه گیری های جدید است، مشکل می توانیم در مورد نحوه تغذیه مان تصمیم بگیریم. آیا کره بد است یا مفید؟ آیا باید هم چنان به نوشیدن ترکیب آب میوه با وجود داشتن شکر ادامه دهیم؟ اگر سبزی به آن اضافه کنیم چه؟ لبنیات خوب است یا بد؟

با همان مقدار کالری ناشی از چربی و کربوهیدرات، بیشتر اشتها را کم می کند، زیرا شاخص سیرکنندگی پروتئین بالاست. از آن گذشته، برخی از مواد غذایی را می توان به آسانی خورد یا سخت تر می توان دست از خوردنشان کشید. فکر می کنید خوردن ۴۰۰ کالری بستنی آسان تر است یا همان مقدار بروکلی؟ بنابراین، روی غذاهایی تمرکز کنید که شاخص سیرکنندگی شان بالاست، از جمله سیب زمینی، گوشت گاو، تخم مرغ، غلات و میوه، و البته باید از شیرینی جات و کیک

«برخی می گویند اگر می خواهید وزن از دست بدهید، باید کالری کمتری به بدن تان برسانید. این نظر واقعیت ندارد. کیفیت آن چه می خورید، مهم تر از تعداد کالری مصرفی است.» لامبرت در توضیح می گوید: «مواد غذایی مختلف از کانال های مختلف متابولیسمی در بدن می گذرند و غذایی که می خوریم، مستقیما روی هورمون هایی اثر می گذارند که زمام نوع و مقدار تغذیه ما را در دست دارند، و نیز میزان کالری ای که بدن می سوزاند، تعیین می کند.»

صرف مقدار معینی پروتئین در مقایسه

مصرف بیش از حد تخم مرغ ضرر دارد؟

آیا باید هم چنان به نوشیدن ترکیب آب میوه با شکر ادامه دهیم؟

گوشت برای سلامتی مضر است؟

ریانون لامبرت: «لوبیای ادامامه (سویای کال در غلاف) با آووکادو له شده روی نان تست که رویش دانه های نباتی پاشیده شده! این خوراک، غذایی متعادل با پروتئین، چربی، کربوهیدرات و سبزیجات است! آووکادو روی نان تست به تنهایی متعادل نیست، زیرا پروتئین ندارد. بنابراین آن را با نوعی غلات یا ماده ای که حاوی پروتئین باشد همراه کنید.

در دهه ۱۹۷۰ کارشناسان نتیجه گیری کردند که مصرف چربی باعث اضافه وزن می شود و به دنبال آن، فروشگاه های مواد

پرهیز کنید. لامبرت می گوید: «انتخاب یا پرهیز از غذاهای دلپذیر تفاوت آشکاری بر تعادل انرژی بدن در بلندمدت خواهد داشت، زیرا کالری ناشی از تخم مرغ آب پز مشابه کالری ناشی از یک دونات نیست.»

«هرچند کالری مهم است، اما این که بگوییم تنها عامل مهم در وزن و سلامت است، اشتباه است.»

مصرف چربی باعث افزایش وزن می شود

کره: سرشار از ویتامین «د» و «آ» و اسیدهای چرب است. کره می‌تواند کلسترول مفید خون را افزایش دهد. هرچا توانستید، نوعی را بخرید که از شیر حیوانی تهیه شده باشد که با علف تازه تغذیه شده است.

لامبرت می‌افزاید: «هرچند هر گرم چربی نسبت به پروتئین و کربوهیدرات کالری بیشتری دارد، اما مصرف چربی فرد را چاق نمی‌کند».

رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات و چربی (تواما) به اضافه وزن کمک می‌کند، اما نه به خاطر چربی موجود در آن. در واقع، پژوهش‌ها نشان داده‌اند کسانی که مقادیر متناهی چربی سالم مصرف می‌کنند، بیشتر وزن از دست می‌دهند تا افرادی که چربی را از غذایشان حذف می‌کنند. پس برویم سراغ آووکادو.

غذایی پر شد از غذاهای بی‌چربی یا کم‌چربی. اما اکنون این توصیه قدیمی به کلی رد شده است. در واقع، بسیاری از مواد کم‌چربی مملو از شکر است تا کمبود مزه آن را که نتیجه کم‌چربی بودنشان است، جبران کند.

لامبرت معتقد است که توصیه به مصرف چربی بیشتر مسئله‌ساز می‌شود: «بدون اطلاعات درست در مورد تغذیه این خطر وجود دارد که اکثریت مردم (این توصیه) را سوءتعبیر کنند. بسیاری گوشت‌های پرچربی و لبنیات را به رژیم غذایی‌شان اضافه، و کربوهیدرات، میوه و حتی سبزیجات را کم خواهند کرد.

«تکه‌های شکلات همراه با پروتئین‌ها! صبح‌هایی که عجله دارم، یک صبحانه سیرکننده می‌خورم. سیر بودن نقش مهمی در تعادل انرژی دارد و از ذره‌خوری یا هله‌هوله خوردن جلوگیری می‌کند. به نظر منطقی می‌آید، اما اغلب مردم یا صبحانه مختصری می‌خورند یا بدون صبحانه روز را شروع می‌کنند و در نتیجه آن، در طول روز بیشتر می‌خورند، به جای آن که یک صبحانه خوب بخورند و به دنبال چنین تغذیه‌ای سیر باشند. پرخوری به خاطر کم‌خوری صبح روی می‌دهد و این یکی از مشکلات عمده در حفظ تعادل وزن است، اما خوشبختانه برطرف کردن این مشکل سخت نیست. بنا به توصیه لامبرت، موارد مندرج می‌بایست برای تامین چربی سالم مصرف شوند:

ماهی‌های چرب: اجازه ندهید کالری بالای ماهی‌هایی مثل سالمون و ماکارل (ماهی خالدار بومی اقیانوس اطلس) گولتان بزند. آن‌ها مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای قلب مفید است. این میوه سرشار از اسیداولئیک است که فشار خون را پایین می‌آورد.

ماست پرچربی: این ماست حاوی باکتری‌های مفید است که از دستگاه گوارش حفاظت می‌کنند. نوع طبیعی، پرچربی و بدون شکر آن را بخرید.

انواع آجیل: یک مشت بادام در روز از میزان کلسترول «ال دی ال» (نوع بد کلسترول) در خون می‌کاهد و قند خون را تنظیم می‌کند.

یک رژیم غذایی سالم، ضامن حفظ تعادل است. مصرف یک بار در هفته گوشت قرمز فرآوری نشده و کاملاً پخته اشکالی ندارد، زیرا چنین گوشتی سرشار از ویتامین، مواد معدنی، ضد اکسیدان و پروتئین‌های سالم و چربی‌هایی است که تاثیر فراوانی بر حفظ سلامتی ما دارد. لامبرت می‌گوید: «نمی‌توان یک روش غذایی را برای همه تجویز کرد. ما همه موجوداتی خاص هستیم و آن‌چه برای یک فرد موثر و خوب است، برای دیگری نیست. اما اگر گروه‌های غذایی مثل گوشت را از غذای خود حذف کنید، خود را در معرض کمبود ویتامین و مواد معدنی قرار خواهید داد.



ریانون لامبرت کارشناس تغذیه



کشفی ضد متاستاز که امید تازه‌ای آفرید

شانزده سپتامبر ۲۰۲۰

کشف موفقیت آمیز دانشمندان انگلیسی می‌تواند سرطان را به یک بیماری قابل درمان تبدیل کند. پرفسور «مایکل لیسانتی» Michael Lisanti و پرفسور «فدریکا سوتگیا» Federica Sotgia مدعی کشف روشی هستند که می‌تواند سرطان را به یک بیماری قابل درمان تبدیل کند و ترس از تشخیص سرطان را از میان بردارد.

با وجود سال‌ها تحقیق و میلیاردها پوند سرمایه گذاری، هیچ داروی مورد تایید MHRA یا FDA برای پیشگیری از متاستاز وجود ندارد. در نتیجه، متاستاز سرطان هم‌چنان یک بیماری کشنده و غیرقابل درمان است.

متاستاز سرطان چیست؟

وقتی سلول‌های سرطانی در بدن پخش می‌شوند، اغلب به سایر اندام‌ها مانند مغز، بافت استخوانی، ریه‌ها و کبد گسترش می‌یابند. به این رویداد بحرانی متاستاز گفته می‌شود.

متاستاز، سرطان را معمولاً به یک بیماری درمان ناپذیر و نهایی تبدیل می‌کند.

هیچ روش درمانی موثری در مواجهه با متاستاز در دسترس نیست.

پس از برداشتن تومور مورد نظر با جراحی، اکثر بیماران سرطانی با شیمی درمانی و پرتودرمانی تحت درمان قرار می‌گیرند تا سلول‌های باقی مانده از تومور را به عنوان ضایعات سرطانی از بین ببرند.

متأسفانه، در این روند برخی از بیماران سرطانی در نهایت دچار عود تومور می‌شوند و در نتیجه متاستاز و گسترش سرطان جان خود را از دست می‌دهند.



پیش‌بالینی به ترکیبی غیر سمی مبدل شده است.

این موفقیت می‌تواند با پیشگیری از متاستاز، به عنوان سلاحی جدید و موثر در جنگ با سرطان، عملکرد درمانی بالینی را تغییر دهد.

درمان سرطان با داکسی سایکلین خوراکی - اکتبر ۲۰۱۸

گزارش محققان دانشگاه سالفورد University of Salford انگلیس نشان می‌دهد آنتی‌بیوتیک موسوم به داکسی سایکلین قادر است با سلول‌های سرطانی مبارزه کرده و آن‌ها را از بین ببرد.

بر اساس مقاله‌ای که ۱۲ سپتامبر ۲۰۱۸ در وبسایت دانشگاه سالفورد انگلیس قرار گرفته سلول‌های بنیادی سرطانی به‌عنوان تشکیل دهنده تومور دارای مشخصاتی شبیه به

دو دانشمند لیسانتی و سوتگیا، پاشنه آشیل متاستاز را تحلیل رفتن ATP می‌دانند که با از بین بردن توانایی سلول‌های سرطانی در ایجاد انرژی جدید، می‌توان به این نتیجه موفقیت آمیز رسید.

این دانشمندان مهارکننده‌های متاستاز سرطان را طراحی و آزمایش کرده‌اند که بر اساس آنتی بیوتیک مورد تایید FDA، یعنی «**داکسی سایکلین**» است.

آن‌ها با پنج برابر کردن ترکیبات داکسی سایکلین، آن را اصلاح شیمیایی کرده‌اند و این اصلاح، داکسی سایکلین را به عنوان یک آنتی بیوتیک بی‌اثر می‌کند و به طور موثر خطر توسعه باکتری‌ها و عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک را از بین می‌برد.

علاوه بر این، آن‌ها نشان می‌دهند که این داروی جدید، که Doxy-Myr نام دارد، در مطالعات



معکوس کردن روند رشد سرطان

دکتر «دین فلشر»، پژوهشگر اصلی این مطالعه گفت: «مسأله مهیج این است که می‌توانید سلول‌های سرطانی را به سلولی که ظاهراً عادی است بدل کنید.»

اما وی گفت که هرچند سلول‌ها عادی به نظر می‌رسیدند، اما هنوز در صورت قطع آنتی بیوتیک، مستعد سرطانی شدن بودند. وی گفت شاید به همین دلیل باشد که برخی بیماران پس از شیمی درمانی، مجدداً مبتلا به سرطان می‌شوند. وی گفت: «این یک سرطان وحشتناک است. هر مطالعه‌ای در مورد سرطان کبد که امیدوارکننده باشد مهم است.»

دکتر «ایلین ویکرز»، مسؤول اطلاعات علمی موسسه تحقیقات سرطان بریتانیا گفت: «ثابت شده است که ژن میک در بسیاری از سرطان‌ها فعالیت غیرعادی دارد. برآوردها حاکی است که این ژن ممکن است در یک هفتم مواردی که به مرگ بیمار ختم می‌شود نقش داشته باشد.»

وی تحقیقات استنفورد را بسیار جالب خواند و گفت: «این مطالعه شواهد موجود دایر بر این که داروهای مسدودکننده میک ممکن است در آینده در معالجات سرطان موثر باشند را تقویت می‌کند.»

به داروهای ضدسرطان برای انسان را تقویت می‌کند.

پژوهشگران اظهار امیدواری می‌کنند این یافته‌ها علاوه بر سرطان کبد که در مورد موش آزمایش شد، ممکن است در مورد سرطان‌های سینه، روده و پروستات نیز صادق باشد، زیرا کلیه این سرطان‌ها در سلول‌هایی به نام «اپیتلیال» (epithelial) آغاز می‌شود که پوست و لایه پوشاننده سایر اجزای بدن از آن‌ها تشکیل شده است.

به گفته موسسه تحقیقات سرطان بریتانیا، این ژن ممکن است در یک هفتم مواردی که به مرگ بیمار منجر می‌شود نقش داشته باشد.

دانشمندان دانشگاه استنفورد موش‌هایی را مطالعه کردند که سلول‌های کبد آن‌ها دستکاری شده بود به طوری که حامل یک ژن اصلاح شده «میک» که عامل سرطان شناخته می‌شود باشد.

«میک» تقسیم سلول‌ها را کنترل می‌کند. نمونه دستکاری شده برخلاف نمونه عادی این ژن دائماً فعال بود، که در نتیجه تقسیم سلول‌ها بی‌وقفه ادامه داشت و برخی از آن‌ها سرطانی شدند.



اما پس از گذاشتن موش‌ها روی آنتی بیوتیکی به نام «داکسی سایکلین» (Doxycycline)، ژن معیوب «میک» از فعالیت بازماند و رشد سرطانی سلول‌ها مسدود شد.

داکسی سایکلین نوعی آنتی بیوتیک از دسته تتراسایکلین است.

این دارو به فرمول $\text{HCl}, \frac{1}{2}, \text{C}_{22}\text{H}_{24}\text{N}_2\text{O}_8$ و $\text{H}_2\text{O}, \frac{1}{2}, \text{C}_2\text{H}_6\text{O}$ دارای وزن ملکولی ۵۱۲/۹ است. این دارو دارای حلالیت بالا در چربی است ولی دارای تمایل اندکی در باند شدن به کلسیم سرمی است.

زمانی که محققان داکسی سایکلین Doxycycline را قطع کردند، موش مبتلا به سرطان حاد کبد شد.

تجویز دوباره داکسی سایکلین به موش‌ها نه تنها دوباره «میک» را از فعالیت بازداشت و ادامه رشد سرطان را سد کرد، بلکه سلول‌های سرطانی را به حالت عادی بازگرداند.

سلول‌های بنیادی طبیعی بوده و هنگام بازسازی خود، تومور سرطانی را ساخته و به همین ترتیب باعث عود و متاستاز شده و موجب تکثیر تومور می‌شوند. دانشمندان به دنبال راهی هستند که بتوان با سلول‌های سرطانی مبارزه کرد و آن‌ها را از میان برداشت و بالطبع به دنبال چنین موفقیتی تومورسازی آن‌ها متوقف خواهد شد. بدین ترتیب افرادی که دچار متاستاز شده، از ابتلای گسترده به تومور نجات خواهند یافت.

گزارش کامل یافته‌های محققان دانشگاه سالفورد در مورد نقش آنتی بیوتیک داکسی سایکلین در نابودی سلول‌های سرطانی در مجله Frontiers in Oncology منتشر شده است.

«داکسی سایکلین» یکی از رایج‌ترین داروهای آنتی بیوتیک در جهان است که در درمان پنومونی، کلامیدیا، سینوزیت، سفلیس، وبا و بیماری Lyme استفاده می‌شود.

داکسی سایکلین با جلوگیری از ایجاد میتوکندری در سلول عوارض کمی نیز دارد. میتوکندری‌ها ناشی از باکتری بوده و آنتی بیوتیک‌ها به باکتری حمله می‌کنند و داکسی سایکلین با هدف قراردادن میتوکندری مانع از تولید سلول بنیادی سرطانی می‌شود.

به گفته این محققان استفاده از داکسی سایکلین می‌تواند مانع از بازگشت سرطان شود.

اثر شگفت آور داکسی سایکلین

Doxycycline بر سرطان - ۱۱ اکتبر ۲۰۰۴

دانشمندان موفق شدند یک ژن سرطان‌زا را از فعالیت بازدارند.

دانشمندان توانسته‌اند یک ژن سرطان‌زا را در موش از فعالیت بازدارند که می‌تواند نویدبخش معالجات تازه برای بیماران سرطانی باشد.

تیمی از محققان در دانشگاه استنفورد، در کالیفرنیا، برای متوقف کردن فعالیت این ژن موسوم به «میک» (Myc)، که یک عامل شناخته شده سرطان است، از یک آنتی بیوتیک معمولی استفاده کردند.

تا زمانی که این دارو به موش‌ها داده می‌شد سرطان نگرفتند.

این دارو هم‌چنین سلول‌های سرطانی را به حالت عادی بازگرداند.

متخصصان سرطان این مطالعه را که نتایج آن در نشریه «نیچر» منتشر شده نویدبخش می‌دانند زیرا به گفته آن‌ها احتمال دستیابی



پروتئین CD47 در دوران
سالخوردگی پاشنه آشیل می شود



پژوهشگران Westmead Institute for Medical Research یک مرکز تحقیقات علمی در استرالیا اظهار داشتند با قطع عملکرد مخرب ژن CD47 بسیاری از عوارض سالخوردگی به حداقل خواهد رسید.

در این مطالعه که با استفاده از مدل‌های حیوانی انجام گرفت، محققان دریافتند سلول‌های اندوتلیال موجود در دیواره رگ‌ها در بدن موش‌های پیر، دچار فرسودگی و کاهش قابلیت تولیدمثل می‌شوند. اما با مهار کردن پروتئین CD47 این اختلالات از میان رفت.

در دوران پیری برخی از مهم‌ترین عملکردهای بدن مانند شکل‌گیری رگ‌های خونی جدید، جریان خون و متابولیسم دچار اختلال می‌شوند. محققان دریافتند عملکردهای پروتئین CD47 اثر مهمی بر این وضعیت دارد و با مهار کردن آن می‌توان این اختلالات فرسایشی را کند یا متوقف کرد. نکته مهم این‌جاست که با بالا رفتن سن، میزان این پروتئین در رگ‌های خونی افزایش می‌یابد و به دنبال آن، عوامل بازسازی‌کننده موجود در رگ‌ها کاهش می‌یابد.

با توجه به این‌که در حال حاضر جوامع بشری با بیشترین میزان کهولت سن شهروندان مواجه هستند و انتظار می‌رود این وضعیت در طول سال‌های آینده تشدید شود، کاهش ریسک‌های سلامتی برای اعضای جوامع مسن‌تر، امری حیاتی است. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد هدف‌گیری CD47 می‌تواند بیماری‌هایی را که به دنبال کهولت سن عارض می‌شوند به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

طبق برنامه‌ریزی انجام شده، دانشمندان این مرکز تحقیقاتی قرار است در مرحله بعد تاثیر افزایش CD47 را بر متابولیسم و دیابت مورد بررسی قرار دهند. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه سل (Cells) منتشر شده است.

در موازات یافته‌های پژوهشگران استرالیایی، تیمی در دانشگاه استنفورد نیز مطالعاتی انجام داده است.

در این گزارش عنوان شده CD47 نوعی پروتئین است که در سطح بسیاری از سلول‌های بدن یافت می‌شود. این پروتئین از سلول‌های مفید در برابر ماکروفاژها و سیستم ایمنی محافظت می‌کند و به آن‌ها پیام عدم حمله به سلول‌های مفید ارسال می‌کند.

دانشمندان استنفورد به این نتیجه رسیده‌اند که برخی از سلول‌هایی که نباید باقی بمانند به واسطه وجود پروتئین CD47 از بین نمی‌روند. آنان کشف کرده‌اند که تقریباً در هر نوع سلول سرطانی، مقدار زیادی پروتئین CD47 وجود دارد. این سیگنال پروتئینی از سرطان در برابر حمله سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند. محققان استنفورد کشف کرده‌اند که اگر سیگنال CD47 با پیام «من را نخور» را به کمک آنتی‌بادی‌های ضد CD47 مسدود سازند، ماکروفاژها سلول‌های سرطانی را مصرف و از میان برمی‌دارند. در آزمایش‌های دانشگاه استنفورد با استفاده از آنتی‌بادی ضد CD47، سرطان‌های کشنده انسانی در مدل‌های حیوانی کاهش یافته یا از بین رفته‌اند.

در صورت تکمیل مطالعات و کاربرد این یافته‌ها در اشکال دارو و درمان، کیفیت دوران سالخوردگی، دچار انقلابی در سلامتی خواهد شد و بسیاری از بیماری‌های دوران سالخوردگی از فهرست عوارض پیری حذف می‌شوند.





گوگل برای بدن انسان «گوگل مپس» می سازد

● شرکت گوگل قصد دارد در یک پروژه بین‌المللی با حضور دانشمندانی برگزیده، با ساخت نقشه‌ای از بدن انسان به سبک برنامه مشهور «گوگل مپس» Google Maps به کاربران امکان دهد تا به اکتشاف در بدن انسان در سطح سلولی بپردازند.

در سایتی که به همین منظور در دسترس همگانی قرار گرفته چنین نوشته شده است: «کنسرسیوم HuBMAP ابزاری را برای ادغام و ترسیم نقشه‌های مختلف بیولوژیکی در بدن انسان سالم توسعه می‌دهد. ابزار و داده‌های HuBMAP به طور آزادانه و به شکلی آشکار در دسترس جامعه پژوهش‌های جهانی است. هدف ما تسریع در تلاش برای درک روابط بین سازمان سلول‌ها و بافت‌ها، عملکرد بیولوژیکی و سلامت انسان است.

بیشتر از تریلیون‌ها سلول بدن انسان را تشکیل داده‌اند اما این یاخته‌ها با چشم غیر مسلح قابل مشاهده نیستند. شاید دانش پزشکی بسیاری از رمز و رازهای مربوط به نحوه تعامل این سلول‌ها را کشف کرده باشد، اما حقیقت این است که هنوز چیزهای زیادی برای پژوهشگران ناشناخته مانده‌اند.

اکنون گروهی از دانشمندان تصمیم گرفته‌اند تا با ساختن یک گوگل مپس از بدن انسان به هر کاربری امکان داده شود تا غوطه‌وری عمیق در بدن انسان را تجربه کند، شاید این دسترسی عمومی به درک بیشتر ما از روش اتصال، تعامل و ترتیب و تنظیم سلول‌ها در بافت‌ها و اندام‌های انسان منجر شود.

طراحان این ابرنقشه بدن انسان معتقدند روش‌های فعلی برای نقشه‌برداری کلی از بدن انسان محدود است و در حال حاضر اطلاعات کافی برای اشراف به بیماری‌های مختلف وجود ندارد.

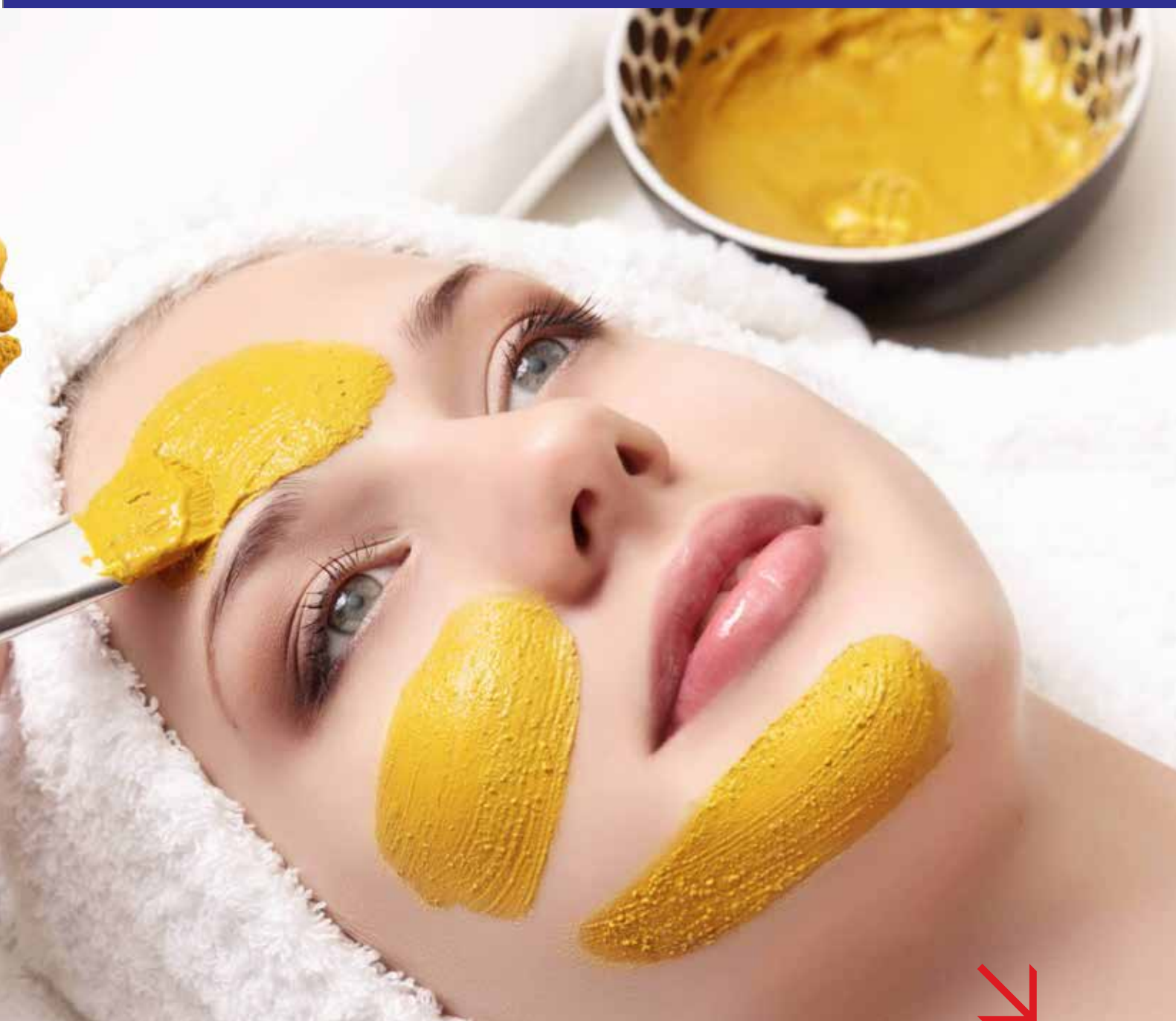
برای تحقق این امر یک برنامه موسوم به «برنامه اطلس بیومولکولی انسان» (HuBMAP) طراحی شده که هدف آن ایجاد ابرنقشه‌ای است که بتواند عمده‌توسط پزشکان استفاده شود تا به آن‌ها کمک کند بدن انسان را با جزئیاتی شگفت‌آور مطالعه و درک کنند. برنامه «HuBMAP» از ۱۸ تیم تحقیقاتی مشترک از سراسر ایالات متحده و اروپا تشکیل شده است. محققان به منظور نقشه‌برداری از بدن انسان، نمونه‌های خون را از قسمت‌های مختلف بدن اهدا کنندگان می‌گیرند. سپس این نمونه‌ها به صورت دیجیتالی در هم تنیده می‌شوند تا یک نقشه سه بعدی از بدن انسان ایجاد شود.

یک نقشه کامل از بدن انسان کاربردهای مختلفی در دنیای واقعی خواهد داشت. به عنوان مثال، می‌تواند به پزشکان در شناخت و تشخیص پیشرفت بیماری‌ها و درمان آن‌ها کمک کند، همچنین به پزشکان کمک می‌کند بدن انسان را به‌طور کامل و با جزئیات برای بیماران یا دانشجویان خود تشریح کنند.

متولیان این خدمت بین‌المللی اولین داده‌های «HuBMAP» را در نشانی portal.hubmapconsortium.org در دسترس قرار داده‌اند.







نتایج مطالعه‌ای که به
تازگی در مجله
Annals of Internal Medicine
منتشر شده، نشان می‌دهد
که ادویه زردچوبه باعث
تسکین درد ناشی از آرتروز
زانو می‌شود.

زردچوبه

ماده‌ای که دانشمندان رهایش نمی‌کنند



رویشگاه اصلی این گیاه هند است و قسمت اصلی ادویه معروف کاری را که در بسیاری از غذاهای هندی به کار می‌رود، تشکیل می‌دهد. ترکیب شیمیایی زردچوبه شامل ۵ درصد اسانس و ۵ درصد ماده اصلی زردچوبه، یعنی پلی‌فنلی بنام کورکومین است.

در زردچوبه مواد مغذی زیادی وجود دارد که تأثیرات خوبی بر سلامت انسان دارد. از جمله مواد مغذی مهم در زردچوبه ویتامین C، ویتامین B6، آهن و پتاسیم است.

در این ادویه کمی تند و شوری وجود دارد. زردچوبه به دلیل خصوصیات آنتی‌اکسیدانی قوی خود یکی از موثرترین مواد در جلوگیری از سرطانی شدن سلول‌های بدن است.

این گیاه هم‌چنین موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

کارآزمایی‌های بالینی زیادی در ارتباط با فواید مصرف روزمره زردچوبه انجام شده‌است. هم‌چنین ماده مؤثر زردچوبه یعنی کورکومین اثرات ضد التهابی و ضد درد شبیه داروهای مسکن معمولی را دارا است.

اثر ضد التهابی کورکومین با اثر ضد التهابی داروهای استروئیدی و غیر استروئیدی با فنیل بوتازون قابل مقایسه است.

این دارو با مهار سنتز پروستاگلاندین‌های التهابی، اثر ضدالتهاب خود را آشکار می‌سازد.

نتایج مطالعه‌ای که به تازگی در مجله Annals of Internal Medicine منتشر شده، نشان می‌دهد که ادویه زردچوبه باعث تسکین درد ناشی از آرتروز زانو می‌شود.

به گزارش نیویورک تایمز، محققان دانشگاه تاسمانیا در استرالیا (UTAS) با مطالعه بر روی ۷۰ بیمار بالای ۴۰ سال مبتلا به آرتروز زانو، دریافتند که مصرف مرتب این ادویه، درد ناشی از آرتروز زانو را در بیماران کاهش می‌دهد. زردچوبه مدت زیادی است که در طب چینی و آیورودا برای درمان آرتروز استفاده می‌شود و تحقیقات نشان داده که مواد فعال موجود در آن به نام کورکومین، دارای خواص ضدالتهابی است.

این تحقیقات امیدوارکننده است زیرا در حالی که آرتروز زانو تقریباً ۲۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان را درگیر کرده، تعداد کمی از داروها برای درمان مؤثر آن موجود است و روش‌های درمانی موجود از جمله مصرف استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن می‌تواند عوارض جانبی مانند مشکلات گوارشی، نفخ و دل‌درد به همراه داشته باشد.

آرتروز یک بیماری تخریبی پیش‌رونده در غضروف مفاصل است و هنگامی به‌وجود می‌آید که غضروف‌های مفصلی زانو به مرور زمان خراب و منجر به علائمی مانند درد، سفتی و کاهش دامنه حرکتی می‌شوند.

پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره‌است که یکی از پرکاربردترین ادویه به‌شمار می‌رود.

● زردچوبه از قدیم به عنوان رفع‌کننده آلودگی از بدن و هم‌چنین از پوست شناخته می‌شد و در امور آرایشی مثل رفع سیاهی و پف زیر چشم، کاهش نشانه‌های سالخوردگی در پوست و بهبود آکنه کاربرد دارد اما در جدیدترین تحقیق دانشگاهی، آن را به عنوان ماده‌ای برای غلبه بر التهاب ناشی از آرتروز تشخیص داده‌اند.

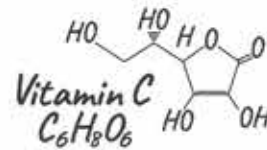
شربت بیکسترا®



MEDEEN
Pharma

ترکیب بی نظیر پیشگیری و بهبود سرماخوردگی

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها
- کاهش دوره سرماخوردگی و کمک به پیشگیری از سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی
- ضد سرفه و التهاب مجاری تنفسی
- طعم مطلوب و قابل استفاده توسط کودکان و بزرگسالان



ویتامین ث
۱۶ میلی گرم



عصاره پروپولیس
۱۰۰ میلی گرم



عصاره آویشن
۵۰ میلی گرم



عسل
۳۵۰ میلی گرم



www.medeepharma.com



info@medeepharma.com

SZ YARMA
Pharmaceuticals

تاثیر قرنطینه بر روابط انسانی از نگاه کارشناسان بهداشت روانی

۱۴۲

به گفته محققان قرنطینه ناشی از بیماری کرونای می تواند به دوستی میان مردم لطمه بزند. رایین دانبار استاد روان شناسی تکاملی معتقد است قطع تماس اجتماعی بین دوستان و همکاران می تواند در درازمدت موجب آثاری منفی بر روابط...



مجموعه تلویزیونی آناتومی گری GREY'S ANATOMY

۱۴۴

«آناتومی گری» یک مجموعه تلویزیونی آمریکایی در ژانر درام پزشکی است که از ۲۷ مارس ۲۰۰۵ توسط شبکه ABC آمریکا پخش می شود.



خط باریک سلامتی و اختلالات روحی

۱۴۸

شخصیت از شیوه تفکر، احساس و عملکرد فرد شناخته می شود، عادت های فرد و واکنش هایی که نسبت به دنیای پیرامون خود دارد، بخشی از شخصیت او هستند.



روش متفاوت دانشمندان آلمانی در مهار ویروس کرونا

۵۳

«بوتوند روسکا» Botond Roska یک محقق مجارستانی به دلیل ابداع شیوه ای که می تواند توانایی دیدن را به نابینایان بازگرداند برنده جایزه علم سال ۲۰۲۰ اروپا شد.



از دل برو هر آن که از دیده برفت





تأثیر قرنطینه بر روابط انسانی از نگاه کارشناسان بهداشت روانی

● به گفته محققان، قرنطینه ناشی از بیماری کرونا می‌تواند به دوستی میان مردم لطمه بزند.

«رابین دانبار» استاد روان‌شناسی تکاملی معتقد است قطع تماس اجتماعی بین دوستان و همکاران می‌تواند در درازمدت موجب آثاری منفی بر روابط اجتماعی آنان داشته باشد.

او گفت: «اگر برای دوستی اهتمام نورزیم شاید بعد از سه ماه شاهد رنگ باختن دوستی‌ها باشیم.»

استاد دانبار در مقاله‌ای که در مجله جامعه سلطنتی منتشر شده است، نحوه اثرگذاری قرنطینه بر ارتباطات اجتماعی را با نمونه قرار دادن زندگی اجتماعی نخستین سنانان غیرانسان بررسی کرده است.

به گفته این استاد دانشگاه هم برای انسان‌ها هم برای میمون‌ها کیفیت رابطه بستگی مستقیم به مدتی دارد که صرف آن می‌کنند و اگر ارتباط به مدت طولانی قطع شود دوستی رنگ می‌بازد.

استاد دانبار می‌گوید: «شگفت‌آور است ولی برای حفظ رابطه دوستی باید دوستان را زود به زود ببینیم.»

در دوره قرنطینه برای اولین بار انواع جدیدی از دوستی در خیابان و جامعه میان بسیاری از مردم شکل می‌گیرد.

به همین دلیل وقتی از قرنطینه خارج شدیم ممکن است این نوع دوستی‌ها جای برخی دوستی‌های کم‌اهمیت‌ترمان را بگیرند.»

این محقق افزود: «ما دل‌نگران آن هستیم وضعیت قرنطینه تأثیرات منفی زیادی بر زندگی افراد مسن‌تر داشته باشد و به احساس تنهایی آنان دامن بزند؛ چرا که هرچه سنمان بالاتر می‌رود عموماً یافتن دوستان جدید سخت‌تر می‌شود.»

مهم‌ترین عوامل موثر بر سلامتی، احساس خوشبختی و حتی تاب گذر از عمل‌های جراحی یا بیماری‌ها در انسان دوستی‌های باکیفیتی است که پیش از آن برای خود حفظ کرده است.»

دکتر «جنی گروگ» از دانشگاه کوبین واقع در بلغاست روی احساس تنهایی در این همه‌گیری تحقیق کرده و بر این باور است که در ماه‌های اخیر بسیاری از افراد از کیفیت دوستی‌های خود راضی نبوده‌اند.

او گفت: «افراد از انواع راه‌های دیجیتالی برای تسکین نیازهای اجتماعی خود بهره می‌برند. اما این شکل از روابط نسبت به برقراری تماس حضوری کمتر آدم را اقناع می‌کند.

یافته‌های ما نشان می‌دهد رضایت کمتر از روابط اجتماعی دیجیتالی با بروز احساس تنهایی بیشتر در افراد رابطه دارد.» یافته‌های این تحقیق نتایج پژوهش جدید دیگری را که دانشگاه کالج لندن انجام داده تأیید می‌کند.

آنان دریافته‌اند که در دوره قرنطینه یک‌پنجم افراد احساس می‌کنند رابطه دوستی‌شان با افرادی که هم‌خانه‌شان نیستند آسیب دیده است.

این پژوهش هم‌چنین نشان می‌دهد افرادی که با هم زندگی می‌کنند نیز تحت تأثیر این شرایط قرار گرفته‌اند و ۲۰ درصد پاسخ‌دهندگان گفته‌اند کیفیت رابطه دوستی‌شان با هم‌خانه‌هایشان افت کرده است.

به همین ترتیب، ۱۸ درصد زوج‌ها گفته‌اند کیفیت رابطه‌شان با شریک‌شان از ماه مارس افت کرده است.

دکتر «دیزی فنکورت» استاد روان‌زیست‌شناسی و همه‌گیرشناسی دانشگاه کالج لندن گفت: «تحقیق ما نشان می‌دهد قرنطینه اثرات منفی چشمگیری بر روابط افراد داشته است، چه کسانی با هم در قرنطینه‌اند و چه کسانی که نتوانسته‌اند در این دوره همدیگر را ببینند.»

او افزود: «این به‌خصوص در مورد افرادی که به بیماری‌های روانی دچارند، نوجوانان، افراد کم‌درآمد، صاحبان مشاغل کلیدی، کهنسالان و افراد پچه‌دار صادق است که ممکن است فشارهای مالی و روانی بیشتری به این افراد وارد شود، فشارهایی که دوران قرنطینه آن‌ها را تشدید کرده است.»

شگفت‌آور است ولی برای حفظ رابطه دوستی باید دوستان را زود به زود ببینیم.
در دوره قرنطینه برای اولین بار انواع جدیدی از دوستی در خیابان و جامعه میان بسیاری از مردم شکل می‌گیرد. به همین دلیل وقتی از قرنطینه خارج شدیم ممکن است این نوع دوستی‌ها جای برخی دوستی‌های کم‌اهمیت‌ترمان را بگیرند.»



«آناتومی گری» یک مجموعه تلویزیونی آمریکایی در ژانر درام پزشکی است که از ۲۷ مارس ۲۰۰۵ توسط شبکه ABC آمریکا پخش می‌شود. محور داستانی این مجموعه تلویزیونی پیرامون زندگی چند دانشجوی پزشکی می‌چرخد که برای ادامه تحصیل و کسب تخصص جراحی به بیمارستان گریس شهر سیاتل در ایالت واشینگتن وارد می‌شوند. شخصیت اصلی داستان که در ضمن راوی داستان نیز هست، دختری به نام مردیت گری است. این سریال در سال ۲۰۰۶ برنده جایزه گلدن گلوب برای بهترین سریال درام شد. هم‌چنین دو بار در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ برنده جایزه بهترین سریال درام از جشنواره امی شده است. عنوان سریال به تناسب نام این شخصیت انتخاب شده است، اگر چه شباهت ظریفی با عنوان کتاب آناتومی گری نوشته هنری گری (منبع مشهور علم آناتومی) دارد. پس از آغاز این سریال، اعلام شد که نام اصلی آن تغییر خواهد کرد. ولی این اتفاق تاکنون رخ نداده است.



در سه فصل اول مجموعه تلویزیونی، روابط عاطفی شخصیت‌ها در موازات مراحلهای پزشکی به نمایش درمی‌آید. در پایان فصل سوم، «مردیت گری» و دوستانش در امتحان جامع پایان دوره انترنی (کارورزی) شرکت کردند تا در صورت قبولی رزیدنت (دستیار) جراحی عمومی بشوند. در فصل چهارم این مجموعه به دلیل اعتصاب فیلمنامه‌نویسان، آشفتگی نگارشی به حدی رسید که این فصل به نوعی بدترین فصل این سریال از نظر تعداد بینندگان با ۱۵ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر بیننده در ده هشتم قرار گرفت اما در عین حال در نظر سنجی که مؤسسه «نلسون مدیا ریسرچ» در سال ۲۰۱۰ انجام داد این سریال به عنوان پربیننده‌ترین سریال تلویزیونی آمریکا انتخاب شد.

سریال تلویزیونی

GREY'S ANATOMY

CURTA OS EPISÓDIOS AQUI

فصل دوم: در ابتدای فصل دوم سریال، آدیسون مونتهگمری (کیت والش)، مارک اسلون (اریک دانی) و کالی توریس (سارا رامیرز) که به ترتیب پزشک زنان و زایمان، جراح پلاستیک و جراح ارتوپد هستند به این تیم اضافه می‌شوند. بعدها آدیسون مونتهگمری این بیمارستان را ترک می‌کند که خود سرآغاز سریال درمانگاه خصوصی است.

فصل سوم: در فصل سوم، مادر مردیت به صورت ناگهانی فوت می‌کند و پرستون برک نیز از کریستینا فاصله می‌گیرد. در ادامه جورج و کارلی توریس باهم ازدواج می‌کنند.

فصل چهارم: در فصل چهارم لکسی گری (چیلر لای) به عنوان خواهر ناتنی و کوچک‌تر مردیت که رزیدنت جراحی نیز هست، معرفی می‌شود. اریکا هان (بروک اسمیت) که یک جراح قلب است به این بیمارستان می‌آید و روابط عاشقانه‌ای با کالی توریس برقرار می‌کند. او در پایان فصل چهارم از این بیمارستان می‌رود. در فصل پنجم اووهانت (کوبین مک‌کید) و آریزونا رابینس (جسیکا کاپشو) به تیم بیمارستان ملحق می‌شوند.

بازیگران و فصل‌ها: این مجموعه بر روی زندگی کارآموزان پزشکی، رزیدنت‌های جراحی و پزشکان گوناگون تمرکز دارد. تولیدکنندگان این مجموعه سعی کرده‌اند که بازیگران از نظر نژادی مختلف باشند و تلاش کردند تا هیچ‌کدام از نظر نژادی برتر نشان داده نشوند. پنج شخصیتی که ابتدا به عنوان انترن معرفی می‌شوند عبارتند از: مردیت گری (الن پامپتو)، الکس کارو (جاستین جمبرز)، جورج اومالی (تی آر نایت)، ایزی استیونس (کاترین هیگل) و کریستینا یانگ (ساندرا اوه). ابتدا میراندا بیلی (چاندرا ویلسون) که یک جراح عمومی است سرپرست آن‌هاست. سرپرست کل بخش جراحی ریچارد وبر (جیمز پیکنز جی آر) است. درک شپرد (پاتریک دمپسی) و پرستون برک (ایسایا واشینگتن) نیز جراحان تخصصی این بخش هستند. دکتر شپرد در جراحی مغز و اعصاب تخصص دارد و دکتر برک در جراحی قلب. هم‌چنین شپرد روابط عاشقانه‌ای با مردیت دارد و دکتر برک نیز دل‌باخته کریستینا است.

فصل یکم: فصل یکم این سریال حول ورود انترن‌ها به بیمارستان و آشنایی آنان با یکدیگر و قوانین بیمارستان است.



زمانی بسته می‌شود که همسر عزادار یکی از بیماران، به شکلی جنون‌آمیز با اسلحه به سوی دکترها آتش می‌گشاید. پایان فصل، جدال شپرد و آلکس برای زندگی‌شان پس از شلیک است.

فصل هفتم

آغاز فصل هفتم به شدت تحت تأثیر حادثه تیراندازی است. کریستینا تصمیم می‌گیرد پزشکی را کنار بگذارد زیرا از آن حادثه صدمات روحی شدیدی خورده است. در این فصل کریستینا و اوون با هم عروسی می‌کنند. مردیت با دستکاری در تحقیقات دکتر شپرد زمینه را برای دستیابی همسر دکتر وبر به داروی آزمایشی درمان آلزایمر فراهم می‌کند. اما الکس کارو یک شب که مست است همه چیز را لو می‌دهد. نام شپرد به لیست سیاه اف‌دی‌ای می‌رود.

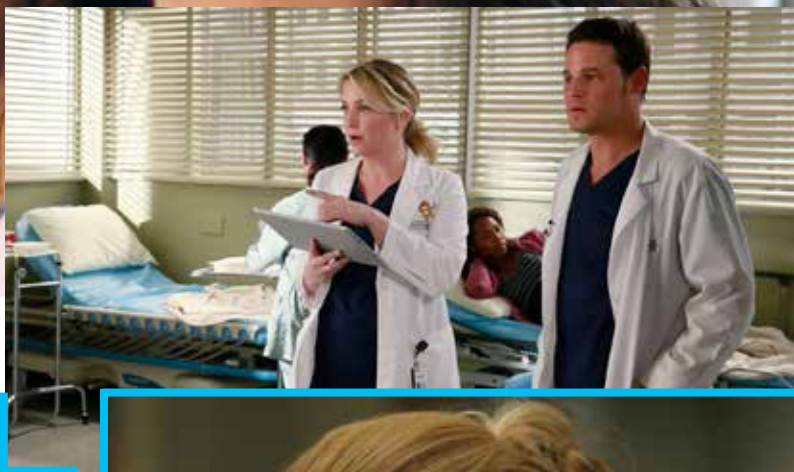
در این فصل آریزونا رابینز و کالی تورس باهم عروسی می‌کنند. کالی تورس صاحب یک دختر به نام سوفیا می‌شود؛ و هم‌چنین درک و مردیت یک کودک آفریقایی به نام زولا را به فرزندخواندگی می‌پذیرند. گفتنی است که در این فصل ریاست بیمارستان سیاتل گریز مرسی وست به دلیل استعفای دکتر شپرد از ریاست، به دکتر ریچارد وبر بازمی‌گردد.

فصل هشتم

فصل هشتم حول رابطه بد مردیت و شپرد به دلیل دستکاری مردیت در تحقیقات دکتر شپرد آغاز می‌شود. ابتدا مردیت توسط دکتر وبر اخراج می‌شود اما بعدها دوباره بازمی‌گردد.

در این فصل دکتر وبر از ریاست کناره‌گیری می‌کند و ریاست به دکتر اون هانت می‌رسد. در ادامه این فصل، رابطه مردیت و شپرد عادی می‌شود. در قسمت‌های پایانی این فصل آزمون بورد تخصصی دکترها انجام می‌شود که تمامی دکترهای بیمارستان سیاتل گریز مرسی وست قبول می‌شوند به جز دکتر اوریل کپنر.

در قسمت پایانی این فصل یک حادثه سقوط هواپیمای دکترها رخ می‌دهد که در طی آن دکتر لکسی‌گری کشته می‌شود و دکتر مارک اسلون به شدت زخمی می‌شود.



فصل پنجم

جورج اومالی در پایان فصل پنجم می‌میرد و ایزی استیونس به تومور مغزی مبتلا می‌شود. از این رو تدی آلتمن (کیم راور) به عنوان جراح قلب به تیم اضافه می‌شود.

فصل ششم

در این فصل جورج اومالی حضور ندارد و رزیدنت‌های بیشتری به مجموعه به علت ادغام بیمارستان‌شان با بیمارستان مرسی وست افزوده می‌شوند.

این فصل بیشتر بر مرگ جورج اومالی، ترقی تورس و بیلی در میان جراحان، اعتیاد به الکل وبر، ادغام با بیمارستان مرسی وست، برهم خوردن ازدواج آلکس و ایزی و خروج ایزی از سریال و ریاست موقت دکتر شپرد تمرکز دارد. فصل



فصل نهم

قسمت‌های ابتدایی این فصل به حوادث پس از سقوط هواپیما می‌پردازد؛ مارک اسلون پس از مدتی بیهوشی سرانجام می‌میرد، کریستینا که به شدت تحت تأثیر حادثه سقوط هواپیما است بهبودی پیدا می‌کند دکتر هانت را ترک می‌کند و به بیمارستانی دیگر می‌رود ولی هنوز هم با مردیت از راه اینترنت رابطه دارد.

شپرد در حادثه هواپیما از ناحیه دست صدمه دیده و موقتاً نمی‌تواند عمل کند. در این فصل هم چنین درک و مردیت صاحب فرزند می‌شوند و نام او را بیلی می‌گذارند در پایان فصل دکتر ریچارد وبر دچار حادثه برق‌گرفتگی می‌شود.

فصل شانزدهم این سریال ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۰ پخش شد و فصل هفدهم آن در حال آماده سازی برای پخش است.

جوایز:

امی

۲۰۰۶- بهترین سریال درام

۲۰۰۷- برنده بهترین بازیگر نقش مکمل زن برای کاترین هیگل

۲۰۱۰- بهترین گریم برای سریال تک دوربینه

کلدن گلوب

۲۰۰۶- برنده بهترین بازیگر نقش مکمل زن درام برای ساندرا اوه

۲۰۰۷- نامزد بهترین سریال درام

۲۰۰۷- برنده بهترین بازیگر نقش مکمل زن درام برای چاندرا ویلسون

۲۰۰۸- نامزد بهترین بازیگر نقش مکمل زن درام برای کاترین هیگل

نویسنده اصلی (سرنویسنده): شوندا ریمز

کارگردان: شوندا ریمز





Health Commentary

تفسیر سلامت

خط باریک سلامتی و اختلالات روحی

66

بیماری هایی با قابلیت دگرگون سازی شخصیت بیمار

شخصیت از شیوه تفکر، احساس و عملکرد فرد شناخته می شود، عادت های فرد و واکنش هایی که نسبت به دنیای پیرامون خود دارد، بخشی از شخصیت او هستند. هرچند تغییر در شخصیت را در طول زمان و بر اساس چیزهایی که یاد می گیریم، به مرور نشان می دهیم، اما برخی از اختلالات نیز می توانند روی شخصیت فرد مبتلا تأثیر بگذارند و سبب شوند که متفاوت با خود واقعی گذشته اش رفتار کند.

هورمون هایی است که سرعت یا کندی فعالیت بدن شخص را تعیین می کند. تولید بیش از اندازه هورمون شخص را تحریک پذیر و مضطرب خواهد ساخت و نوسانات خلقی زیادی را تجربه خواهد کرد. اما اگر میزان هورمون ها کم باشد، ممکن است دچار کم شدن حافظه و دشواری در تفکر شود. هم چنین می تواند خواب آلودگی در طول روز و آهسته شدن حرکات و عدم تمرکز را به دنبال داشته باشد.

تومور مغزی: وجود تومور در مغز می تواند سبب نوسانات خلقی شود و فرد را پرخاشگر کند. بروز افکار پارانوئیدی هم می تواند از اثرات این بیماری باشد.

ضربه مغزی: پس از ضربه جدی به سر، تغییر در شخصیت می تواند یک علامت پنهان باشد که با گذشت زمان رخ می دهد. در موارد جدی تر ممکن است مصدوم یک شخص متفاوت به نظر برسد، کارهایی را انجام دهد یا حرف هایی بزند که قبلاً هرگز انجام نداده یا نگفته است.

افسردگی: افسردگی نحوه تفکر فرد را در مورد جهان پیرامون تغییر می دهد.

این بیماری در زنان و مردان بسیار متفاوت است.

زنان اغلب احساس بی ارزشی، ناراحتی و گناه دارند و مردان معمولاً نشانه های افسردگی را با احساس خستگی، تحریک پذیری و عصبانیت نشان می دهند.

اختلال دوقطبی: اختلال دوقطبی سبب می شود که فرد وقتی حالش خوب است پرانرژی باشد، تند صحبت کند و ریسک های بزرگ را بپذیرد و وقتی غمگین است بی انرژی باشد و احساس بی ارزشی کند. فرد مبتلا حتی گاه ترکیبی از هر دو را با هم دارد.

آلزایمر: این بیماری بر تفکر، قضاوت، حافظه و تصمیم گیری تأثیر می گذارد. ظهور علائم بیماری معمولاً در شخص مبتلا ایجاد اضطراب می کند و رفته رفته می تواند اثرات جدی روی شخصیت بیمار به جا گذارد. ممکن است یک فرد مهربان و متفکر، رفتارهای مستبدانه و خودخواهانه از خود نشان دهد. یا شخصی که پیش تر نگرانی های زیادی داشت، آسان گیر و اهل تساهل شود.

زوال عقل یا دمانس: زوال عقل هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ ذهنی روی بیمار تأثیر می گذارد. کسانی که به این نوع زوال عقل مبتلا می شوند معمولاً بی احساس به نظر می رسند و علاقه شان را نسبت به همه چیز از دست می دهند.

پارکینسون: پارکینسون در نهایت بر نحوه راه رفتن، صحبت کردن، خوابیدن و فکر کردن تان تأثیر می گذارد. در اثر این بیماری فرد منزوی و حواس پرت می شود و از جمع فاصله می گیرد.

بیماری هانتینگتون: هانتینگتون نوعی بیماری است که فرد با آن متولد می شود اما نشانه های بیماری در دهه ۳۰ یا ۴۰ عمرش ظاهر می شوند. این بیماری می تواند شخص مبتلا را به انسانی بسیار عصبانی تبدیل کند یا موجب شود بیمار کارهایی هم چون مثل مسواک زدن را کنار بگذارد.

بیماری ام اس: در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن به عصب ها در مغز و نخاع حمله می کند. این بیماری گاهی در فرد مبتلا سرخوشی ایجاد می کند، نوعی خوشحالی که نرمال نیست. ام اس هم چنین گاه باعث گریه یا خنده ناگهانی می شود که به نظر می رسد خارج از کنترل است.

بیماری تیروئید: غده تیروئید عامل تولید



هر چند در زندگی امروز
بشر شکلات به عنوان
یک ماده غذایی تنقلی
لذت بخش مصرف می شود،
با این حال در حدود پنج
قرن پیش وقتی برای اولین
بار از قاره آمریکا خارج شد
کار آیی متفاوتی داشت.

تشکلات

آنتی اکسیدانی که باید دوباره شناخت

اما این خاصیت شفابخشی کاکائو از کجا می آید؟

● یک تحقیق در نشریه علمی «نیچر» نشان می دهد که این خاصیت به وجود غلظت بالای پلی فنول در کاکائو بازمی گردد که ترکیباتی آنتی اکسیدان به شمار می روند. این ترکیبات، که در میوه و سبزیجات نیز وجود دارند از بدن در برابر بیماری های مختلف محافظت می کنند. دریانوردان اسپانیایی وقتی برای اولین بار در سال ۱۵۱۸ به حوالی مکزیک کنونی رسیدند و وارد نتوجیتلان پایتخت قوم آزتک شدند مشاهده کردند که مردم محلی نوشیدنی تلخی به نام شیکلاتل «Chikolatl» را می نوشند. این نوشیدنی در واقع حاوی همان دانه های بوداده و خردشده شده کاکائو بود که با ادویه جات محلی جوشانده شده بود.

افرادی که شکلات تلخ می خورند کمتر به افسردگی مبتلا می شوند. هرچند اسپانیایی ها در ابتدا چندان از این نوشیدنی خوششان نیامد، با این حال زمانی که دیدند موکتزوما دوم پادشاه آزتکها روزی ۵۰ فنجان از این معجون می نوشد درباره آن کنجکاو شدند و آن را به اروپا آوردند.

در اروپا اما محبوبیت این معجون زمانی شروع شد که با شکر و عسل مخلوط شد و به نوشیدنی محبوب طبقات بالای جامعه تبدیل شد. مدتی بعد در قرن ۱۹ این معجون را در قالب تخته های تولید کردند و این شکلاتی است که امروزه آن را می شناسیم. باید گفت هرچند دانه های کاکائو در فرم طبیعی خود دارای مقادیر زیادی از ترکیبات آنتی اکسیدان هستند، با این حال در چرخه تبدیل آن به پودر این خواص تا

حدود زیادی از دست می رود تا جایی که کاکائو به شکل دانه در مقایسه با پودر سابیده شده آن ده برابر بیشتر از ماده تشکیل دهنده فلاوانول برخوردار است. این ماده غلظت اکسید نیتریک فعال در خون را افزایش می دهد. غلظت بالای این مولکول با خاصیت ضدالتهابی، باعث کم شدن امکان تشکیل لخته های خونی می شود و در نتیجه اثر مفیدی بر فشار خون می گذارد. «لیام کور» محقق در دانشگاه هادرزفیلد بریتانیا که به صورت تخصصی بر تاثیر فلاوانول کاکائو بر سلامت بدن می پردازد می گوید فلاوانول کاکائو هم چنین جریان خون به مغز را زیاد می کند، امری که باعث محافظت از مغز و بهبود کارایی شناختی آن می شود.

در کنار این فواید شناخته شده، هم چنین باید گفت که کاکائو می تواند به عضله سازی برای ورزشکاران کمک کند. یک مطالعه اخیرا نشان داده است که مصرف ۱۵ گرم پودر کاکائو با فلاوانول بالا توانایی عضله سازی بدن را به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.

هرچند محققان مصرف هر دو نوع شکلات تلخ و شیری را مفید دانسته اند، با این حال می گویند مصرف شکلات تلخ اولویت دارد. چرا که شکلات های تلخ تقریبا همیشه نسبت به شکلات های شیری مقدار بیشتری فلاوانول دارا هستند. برای مثال در ۲۵ گرم شکلات تلخ هفتاد و پنج درصد بیش از ۸۰ میلی گرم فلاوانول کاکائو موجود است. این در حالی است که مقدار همین ماده در شکلات شیری با وزن مشابه حداکثر به ده میلی گرم می رسد.

نتایج مطالعه تازه به تازگی در نشریه آکادمیک «کانورسیشن» منتشر شده است.

● کاکائو در میان بومیان قوم آزتک در آمریکای جنوبی به عنوان دارو شناخته می شد که می تواند بیماری های مختلفی از جمله تب، اسهال، آنژین قلبی یا پوسیدگی دندان را درمان کند. بومیان آزتک اعتقاد داشتند که کاکائو اکسیری الهی از جانب «کوتزالکوتل» خدای باد و خرد است. شاید به همین دلیل زمانی که کارل لینهوس گیاه شناس سوئدی این گیاه را کشف کرد نامش را «تئوبراما کاکائو» گذاشت، متشکل از دو بخش «تئوس» به معنی خدا و «براما» به معنی غذا: «غذای خدایان».



روش نوظهور درمان نابینایی برنده جایزه سال اروپا

«بوتوند روسکا» Botond Roska یک محقق مجارستانی به دلیل ابداع شیوه‌ای که می‌تواند توانایی دیدن را به نابینایان بازگرداند برنده جایزه علم سال ۲۰۲۰ اروپا شد. بوتوند روسکا، نوروبیولوژیست، که در بازل سوئیس مشغول به کار است این جایزه ۱ میلیون یورویی را از بنیاد کوربر آلمان دریافت کرده است.



آید. «آقای روسکا فرزندی از یک مادر پیانیست و پدری مهندس برق است که شبکه‌های عصبی را در مجارستان بنیان گذاشته است. او که در ابتدا آکادمی موسیقی بوداپست را برای ادامه تحصیل انتخاب کرده بود به دنبال جراحی در یک حادثه از موسیقی انصراف داد و وارد رشته طب و ریاضیات شد.

وی دکترای خود را در رشته نوروبیولوژی از دانشگاه برکلی گرفت و سپس در رشته ژنتیک و ویروس‌شناسی از دانشگاه هاروارد فارغ‌التحصیل شد. جایزه بنیاد کوربر برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ تاسیس شد و هر سال به یک دانشمند اروپایی اهدا می‌شود که تکنیک‌های خلاقانه و آینده‌محور را به حیطه علوم فیزیکی آورده باشد. این جایزه در سال گذشته به «برنهارد شولکوف» دانشمند هوش مصنوعی از موسسه ماکس پلانک آلمان رسیده بود.

● روش انقلابی آقای روسکا نوعی ژن درمانی است که طی آن سلول‌های بینایی در چشم انسان با استفاده از ژن دوباره فعال می‌شوند تا بتوانند به نور واکنش نشان دهند.

تیم مستقر در سوئیس که زیر نظر او کار می‌کنند با شناسایی یکصد سلول مختلف در شبکه چشم، توانسته‌اند بفهمند این سلول‌ها چگونه از راه ارسال سیگنال با هم ارتباط می‌گیرند. مسئولان پروژه اکنون فاز آزمایش انسانی آن را روی شماری از نابینایان شروع کرده‌اند.

بوتوند روسکا می‌گوید فرایند ایجاد بینایی در افراد با این روش تقریباً شبیه به تماشای تلویزیون سیاه و سفید است.

«پیتر چنچر»، شهردار هامبورگ در مراسم اهدای جایزه گفت: «تحقیق آقای روسکا این امید را در دل‌ها زنده کرده است که روش‌های درمانی جدیدی برای احیای توانایی دیدن در افراد نابینا به وجود