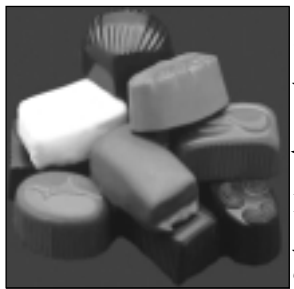


# دانشتیی های پزشکی

## مصرف شکلات تلخ در کاهش فشار خون مؤثر است



و کالری زیاد موجود در محصولات کاکائو تأثیر فلاونول های - Flavanol کاکائو را در کاهش فشارخون

شیکاگو- پژوهشگران آلمانی اعلام کردند که مصرف حدود ۳۰ کالری شکلات تلخ در روز بدون این که موجب افزایش وزن شود و بدون هرگونه عوارض جانبی دیگر، فشارخون را کاهش می دهد. مطالعات اولیه نشان داده بود که مصرف مقادیر زیادی از مواد غذایی حاوی کاکائو میتواند فشارخون را کاهش دهد. به گفته محققان این تأثیر به دلیل پلیفنول های -Polyphenol موجود در کاکائو است. پلیفنول ها گروهی از مواد شیمیایی هستند که در برخی از گیاهان یافت می شوند و برخی از آنها مانند فلاونول ها برای سلامتی انسان مفید هستند. در پژوهش جدید که شرح آن در مجله انجمن پزشکی آمریکا- JAMA منتشر شده، آمده است: با وجود نتایج بدست آمده از مطالعات اولیه همواره این نگرانی خاص وجود داشته است که قندبالا، چربی

خنثی کند. محققان بیمارستان دانشگاه کلن در آلمان در این پژوهش اخیر به ارزیابی تأثیر مصرف مقادیر اندکی کاکائو بر روی فشار خون پرداختند. محققان دریافتند که مصرف شکلات تلخ فشارخون را کاهش می دهد. بدون اینکه تغییری در وزن بدن، میزان پلاسمای لیپیدها و گلوکز خون ایجاد کند. در بیمارانی که در این آزمایش شرکت داشتند میزان فشار خون از «۸۶ درصد» به «۶۸ درصد» کاهش پیدا کرد.

## دشواری در تشخیص بو از نخستین علایم آلزایمر

کنندگان دچار ناتوانی های خفیف ادراکی شدند. مطالعات نشان داد که خطر بروز ناتوانی ادراکی خفیف با قدرت تشخیص بوها رابطه عکس دارد به این معنی که هرچه توان فرد در تشخیص بوهای معمول و آشنا کاهش پیدا می کند احتمال بروز ناتوانی های ادراکی در وی بیشتر می شود. براساس اطلاعات ثبت شده افرادی که نمره آنها در تشخیص بوها کمتر از «۵۰ درصد» بوده نسبت به افرادی که نمره آنها بالای «۵۰ درصد» بوده بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات ادراکی و ذهنی قرار داشتند. این یافته ها نشان می دهد که مختل شدن حس بویایی می تواند نخستین علائم بروز بیماری آلزایمر باشد. اما هنوز دلایل نورولوژیکی این امر برای دانشمندان مشخص نیست و از آنجایی که دشواری در تشخیص بوها همچنین از علائم سایر بیماری های نورولوژیک مانند پارکینسون است لذا مطالعات بیشتری در این زمینه باید صورت گیرد.

شیکاگو- مطالعات جدید نشان می دهد که دشواری در تشخیص بوهای آشنا و معمولی از نشانه های نخستین ابتلا به بیماری آلزایمر است. محققان مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو- Rush University هم اکنون به این نتیجه رسیده اند که نخستین آسیب های ناشی از بیماری تحلیل مغز در ناحیه ای از مغز بروز می کند که محل حواس بویایی است. این پزشکان طی یک دوره ۵ ساله، تحقیقات خود را بر روی ۵۸۹ نفر از افراد بین سن ۵۴ تا ۹۰ سال انجام داده و از آنها خواستند تا ۱۲ رایحه معمولی مانند بوی لیمو، شکلات، فلفل سیاه، موز و صابون را شناسایی کنند. در ابتدای این تحقیق که از سال ۱۹۹۷ آغاز شد، هیچ یک از شرکت کنندگان دچار مشکلات ادراکی و ذهنی نبودند. این گروه هر سال به مدت ۵ سال تحت آزمایش قرار داشتند و در طول این دوره «۳۰/۱ درصد» از شرکت

بهبشت زهرا یا گورستان عمومی خرمشهر بزنند بلکه بتوانند صاحب این ماشین را که لایه ۲۵ سال پیش از غصه دزدیده شده ماشین و سرعت عمل نیروهای انتظامی دق کش شده است پیدا کنند. راستی؛ ما یک سؤالی هم داشتیم ما شنیده بودیم که در ایران ماشین ها را می دزدند و اوراقش میکند و قطعاًش را به این و آن میفروشند؛ اما شنیده بودیم کسی بتواند ۲۵ سال یک اتومبیل دزدیده شده را سوار بشود و توی دارالخلافه اسلامی بچرخد و کسی بهش نکوید بالای چشمش ابروست. یعنی در این ۲۵ سال؛ این آقای دزد؛ برای تعویض پلاک اتومبیل و بیمه و کارت ماشین به هیچ دم و دستگاهی مراجعه نکرده بود؟؟... پس عجب شهر هرتی است مملکت ما !!!...

سال پیش در خرمشهر دزدیده شده بود و سرانجام با تلاش شبانه روزی؛ و بی وقفه نیروهای انتظامی؛ در تهران پیدا شد!! خبرگزاری دولتی فارس که این خبر را منتشر کرده نوشته است: در دوم اردیبهشت سال ۱۳۶۱ در خرمشهر؛ دو پسر جوان؛ جلوی یک تویوتای کارینا را گرفتند و به زور اسلحه و با تهدید؛ اتومبیل را به سرقت بردند. ماموران انتظامی از همان زمان - یعنی ۲۵ سال پیش - تحقیقات خود را آغاز کردند و سرانجام این اتومبیل را که در یک پارکینگ عمومی تهران رها شده بود کشف کردند. ماموران انتظامی حالا با یک مشکل دیگری روبرو هستند. حالا که ماشین را پیدا کرده اند هر چه میگردند صاحبش را نمی توانند پیدا کنند. ما پیشنهاد می کنیم نیروهای انتظامی سری به



پیرمرد دوباره عصبانی شد و فریاد زد: قیافه ات هم مثل میمونه آقای پلیس!! آقای پلیس دوباره برگشت و نگاهی به دور و بر ماشین انداخت و چون چراغ سمت راست اتومبیل شکسته بود یک قبض جریمه دیگر نوشت و گذاشت زیر برف پاک کن و راهش را کشید و رفت. پیر مرد غرغرکنان راه افتاد و خواست به آنور خیابان برود. آقای دیگری که شاهد این ماجرا بود از پیرمرد پرسید: چرا ماشین ات را بر نمیداری؟؟؟

پیرمرد گفت: کدوم ماشین؟؟ اون ماشین که مال من نیست!!!!  
**نامه به خدا**  
 پروردگار محترم!!  
 احتراماً؛ نظر به اینکه طی بررسی های بعمل آمده توسط اینجانب؛ علیرغم تمام نعمات و افاضات حضرت تعالی در مراحل مختلف زندگی به این حقیر؛ به هیچ جایی نرسیده و موجبات شرمساری نسل بشر را فراهم آورده ام، متمنی است پیرو تبصره سوم بند اول قرارداد آفرینش، مورخ ۱/۱/۸۱، منعقد فیما بین ابرجد اینجانب- مشهور به آدم - و حضرت تعالی، استعفاً این حقیر را از مقام انسانیت پذیرید. بدیهی است، از این تاریخ اینجانب هیچگونه مسئولیتی در قبال انسانی بودن رفتار و گفتار خویش را نخواهم پذیرفت. مستدعی است در صورت نیاز به اخذ حیات اینجانب؛ مراتب را هرچه سریعتر به اطلاع حضرت عزرائیل برسانید. و من الله توفیق ب-ا

رونوشت:  
 نکیر  
 منکر  
 عزرائیل  
 شیطان رجیم  
 دفتر مقام معظم رهبری  
 دفتر مقام معظم آیت الله العظمی رفسنجانی  
 مقام معظم مدیر روزنامه کیهان  
 \*\*\*\*\*

از فنوش خانم بسیار عزیز که متن این نامه را از تهران برای ما فرستاده اند سپاسگزار می کنیم و امیدواریم که در عروسی ایشان آنقدر برقصیم و بنوشیم که سر از دستار نشناسیم. اداره روابط بین المللی کلبه مرد!!!

**چه سرعت عملی.....!!!!!!**  
 در ایران؛ ماموران انتظامی توانستند اتومبیلی را که در خرمشهر دزدیده شده بود؛ در یکی از پارکینگ های عمومی "تهران" پیدا کنند. این قضیه به ظاهر دارای اهمیت چندانی نیست امام مسئله اینجاست که این اتومبیل ۲۵

و... عدالت ستم معتدلی است که ....  
 دولت آمریکا؛ مبلغ سی و هشت میلیارد و یکصد میلیون دلار، به بازماندگان فاجعه یازده سپتامبر، خسارت پرداخت کرد. بنا بگفته مقامات آمریکایی؛ دولت آمریکا و شرکت های بیمه، بابت مرگ هر نفر در این فاجعه سه میلیون و یکصد هزار دلار به بازماندگان آنها پرداخته اند. با شنیدن این خبر؛ خاطره ای در ذهن من جان گرفت. به یاد هواپیمای مسافربری ارباس ایرانی افتادم که در بحبوحه جنگ ایران و عراق، توسط موشک های آمریکایی در آبهای خلیج فارس سرنگون شد و همه سرنشینان آن کشته شدند. پس از سالها مذاکره و منازعه و مناقشه و بروویا؛ سرانجام قرار شد دولت آمریکا بابت مرگ هر یک از سرنشینان این هواپیما؛ یکصد هزار دلار به بازماندگان آنها پرداخت کند که آنهم توسط ملایان "ملاخور" شد و چیزی دندان گیری هم گیر بازماندگان آن فاجعه نیامد. در آن هواپیما؛ یکی از همکاران رادیویی من - آقای ابراهیم بیگی - و یکی از شاگردان من هم بودند. شاگردی که در یکی از روستاهای دور دست ارومیه، با پای برهنه به مدرسه می آمد و سرانجام پزشک شده بود. -اروجلی را میگویم- همان دکتر اروجلی که یاد و خاطره اش هیچگاه از ذهن و ضمیر من پاک نخواهد شد. من نمیدانم آیا دولت آمریکا چیزی به مادر اروجلی - که از داغ فرزندش نیمه دیوانه شده بود- پرداخته است یا نه؟ اما این سوال برای من مطرح است که: آیا قیمت جان آدمیزاد؛ در حوزه های جغرافیایی متفاوت فرق میکند؟؟

آیا مثلاً جان یک انسان جهان سومی صد هزار دلار و جان یک انسان آمریکایی سه میلیون دلار می ارزد؟؟!!  
 اگر چنین است پس به قول شاعر: عدالت؛ ستم معتدلی است، که درون رگ قانون جاری است.

**پیرمرد بازنشسته ... و پلیس**  
 آقای براون، پیرمرد بازنشسته کالیفرنایی، رفته بود کافی شاپ محله شان و قهوه ای خورده بود و آمده بود بیرون تا برود پی کار و زندگی اش. همینکه پایش را از کافی شاپ بیرون گذاشت، دید که یک آقای پلیس سرگرم نوشتن قبض جریمه است رو کرد به پلیس و گفت: شما لعنتی ها به پیرمردهای بازنشسته هم رحم نمی کنید و براشون جریمه می نویسین؟؟!! آقای پلیس بدون آنکه واکنشی از خودش نشان بدهد، قبض جریمه را گذاشت زیر برف پاک کن و راهش را کشید که برود. پیرمرد که عصبانی شده بود؛ فریاد زد: تو مثل نازی ها هستی آقای پلیس!! آقای پلیس برگشت و نگاهی به لاستیک های ماشین انداخت و بخاطر اینکه لاستیک ها صاف بودند یک قبض جریمه دیگر نوشت و گذاشت زیر برف پاک کن.



**Dr. Shohreh Barghi**  
D.C., I.D.E.





**Dr. Siyous Maali**  
D.C., I.D.E.

**A Family Care For Health**  
 کایروپراکتیک برای انرژی، سلامتی و زندگی بهتر

**تشخیص و معالجه و جلوگیری از ناراحتیهای ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی، ورزش و کار**

**اکثر بیمه های درمانی پذیرفته میشود (408)244-4456** مشاوره اولیه رایگان است

تقاطع Benton & Scott 1102 Scott Blvd., Santa Clara, CA 95050

## ادامه مطلب از درگوشی ها ... از صفحه ۲۹

هم خودمان نیستیم و چه بسا حتی در روشنائی آئینه هم که معمولاً از دستمان نمی افتد پشت قاب ساخته پرداخته نمایان را نمی بینیم و نمی خواهیم ببینیم. میدانیم صرف ندارد و چه بهتر دیگران هم نبینند. چرا که این «لاپوشانی» همگانی است. غافل که ندرتاً دیده بصیرتی لایه های پنهانی را در پیچ و خم گفته ها و رفته ها می بیند و لابلای خطوط را هم می خواند. ولی او هم بروی مبارک نمی آورد زیرا طبایع دست پرورده وطن خود مبتلای آداب قدیم است و رعایت حجاب از واجبات.

عموماً و دو نسل مادران برونمرزی بقا را در برکشیدن این زره مقاوم پذیرفته اند. و با کف نفس و تن به قضا سپردن بار نامرادبها را تا حد توانائی به دوش می کشند. که البته ظاهراً بدون دلیل و بلا اراده نیز در تمام زمینه های هموار زندگی همراه دارند و همه جا به کار می گیرند. این حقیقتی است کتمان ناپذیر و انکار واقعیت کم لطفی خانمانه است که در طول زمان درونگرائی را از زن ایرانی سلب نموده است و در حال حاضر چنان در اسارت بند ظاهر ثقلا می کنیم که هنوز



**با کیفیت بینظیر**



Calling the world home

**Global Touch Telecom** شرکت

**مبتکر نرخهای ارزان خط تلفن راه دور به ایران و سایر نقاط دنیا**

**از منزل، محل کار و تلفن همراه بدون هزینه اتصال**

**این نرخها در ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته معتبر است.**

لطفاً برای درخواست اشتراک همین امروز با نماینده ایرانی ما «رضا فرخنده» با شماره تلفن رایگان زیر تماس حاصل نمائید.

**(866) 999-4726 (866) 999-IRAN**

هر دقیقه		
۵/۵ سنت	ایران - تهران	
۱۱/۵ سنت	ایران - شهرستانها	
۴/۳ سنت	غرب اروپا	
۴/۱ سنت	استرالیا	
۳/۹ سنت	آمریکا	
۳/۲ سنت	چین	
۳/۲ سنت	هنگ کنگ	
۳/۳ سنت	کانادا	