

دانشتیی های پزشکی

مصرف کاکائو و جلوگیری از بروز بیماری های سخت و افزایش طول عمر



بوستون- بررسی های اخیر نشان می دهد ترکیبات موجود در کاکائو از بروز چهار بیماری شایع و سخت مانند بیماری قلبی، دیابت، سرطان و سکتة مغزی جلوگیری می کند.

محققان دانشگاه هاروارد اعلام کرده اند مصرف کاکائو نه تنها از بیماری های قلبی بلکه از بروز دیابت، سرطان و سکتة مغزی نیز جلوگیری می کند. بنا بر همین گزارش، با مصرف کاکائو احتمال بروز این چهار بیماری شایع به کمتر از «۱۰ درصد» می رسد و این رقم قابل ملاحظه ای می باشد.

بررسی های انجام شده در پاناما نشان می دهد، افراد این منطقه در هفته بیش از ۴۰ فنجان کاکائو می نوشیدند و شیوع بیماری های سرطان، دیابت، انواع سکتة های قلبی

و مغزی در آنها کاهش چشمگیری داشت. در ضمن مردم این منطقه بیشتر عمر می کنند. البته نظراتی نیز مبنی بر تاثیر خاص و مشابه کافئین موجود در چای و قهوه مطرح شده است اما نیاز به بررسی های بیشتر دارد.

کشف قطعه ژنتیکی موثر در تنظیم میزان کلسترول بدن

کلسترول مربوط به حملات قلبی و مغزی تاثیر می گذارد. گزارش کامل این تحقیق در نشریه پزشکی Lancet منتشر شد. میزان زیاد لیپوپروتئین چگالی پایین یا LDL معروف به کلسترول بد، نقش مهمی در رشد بیماری قلبی و عروقی ایفا می کند. این بیماری یکی از عوامل مهم مرگ و میر در کشورهای صنعتی است. پژوهشگران در تلاش هستند که به راه های تازه ای برای کاهش تراکم و غلظت کلسترول بد دست پیدا کنند. این کلسترول به دیواره های خونی می چسبد و در نهایت آنها را مسدود می کند. این مطالعات از سوی پژوهشگران دانشگاه کمبریج صورت گرفته است.

لندن- پژوهشگران انگلیسی یک قطعه ژنتیکی را شناسایی کرده اند که نقش مهمی در تنظیم میزان کلسترول بدن ایفا می کند.

ایران تایمز: تحقیقات به دست آمده توسط محققان دانشگاه کمبریج - Cambridge University می تواند به کشف روش های درمانی جدیدتر و موثرتر برای مقابله با بیماری های قلبی منجر شود. در این پژوهش، دانشمندان، اطلاعات ژنتیکی از ۱۱ هزار و ۶۸۵ داوطلب را در ۵ مطالعه مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و به ارتباط بین این قطعه ژنتیکی با تنظیم کلسترول پی بردند. قطعه ژنتیکی کشف شده روی شکل گیری

حرام میدانست!! بعد از تیمسار شفقت: یکی از بی سواد ترین و پرت ترین و احمق ترین و بد زبان ترین و بیشعور ترین و بی مایه ترین آدمهایی را که در تمامی عمرم دیده ام، یعنی سیهبد اسکندر آزموده را، که گویا نسبتی با جمشید آموزگار داشت، به استانداری آذربایجان مامور کردند. این تیمسار!! به اندازه یک کودک دبستانی سواد نداشت و با آن قیافه دیلاق و زبان گزنده اش، خیال میکرد که آذربایجان هم یک سرسبزخانه است و مدیران آن خطه هم سربازانی هستند که باید به ایشان بله قربان بله قربان بگویند. در زمان همین دیلاق بود که اولین جرقه های این انقلاب نکستی در تبریز زده شد و پس از آن تمامی ایران در آتش انقلابی که از نادانی و حماقت آن اعلیحضرت رحمتی و تیمسارانش مایه میگرفت سوخت و هنوز هم میسوزد. خیلی دلم می خواست به آن خانم هموطن بگویم: خانم عزیز! خر همان خر است فقط پالانش عوض شده. گیرم که خران پیشین کراواتی و پودر و ماتیکتی بودند؛ و خران امروزی بوی مردار میدهند. در اصل چیزی تغییر نکرده است.

هم اندازی، بیچاره اهل سخنرانی و اینجور چیزها هم نبود. فی الواقع یک آدم دست و پا چلفتی بی عرضه ای بود که می توانست بجای استاندار شدن؛ کارمند دون پایه اداره ثبت احوال سولقان باشد!! بعدها گذارمان به آذربایجان شرقی افتاد. رفته بودیم دانشگاه درس بخوانیم و چیز یاد بگیریم!! پنج - شش سالی در تبریز بودیم و در رادیوی آنجا کار میکردیم و به اقتضای کار خبرنگاری مان مجبور بودیم با استاندار و دالاندار و نمایانم پالاندار؛ دمخور و همسفر و همسخن بشویم.

وقتی به تبریز رفتیم؛ ارتشید شفقت استاندار آذربایجان شرقی بود. نمایانم با آن اعلیحضرت رحمتی چه نسبتی داشت. گویا پسر خاله یا پسر عمه آقای آریامهر بود. هرچه بود مردی بود عامی و بیسواد و بشدت مذهبی. در واقع آخوندی بود که لباس تیمساری به تن کرده بود. وقتی همراه ایشان برای بازدید از شهرها و روستاهای آذربایجان میرفتیم؛ از خوردن پیسی کولا هم محروم بودیم!! تیمسار شفقت پیسی کولا را



و فقر و ظلم و بیداد و آوارگی و بی خانمانی نیست؛ گفتم این داستان را اینجا بگذارم در این بلبشو بازار کشت و کشتارها و چپاول ها و مصیبت ها و تراژدی بشری لبخندی بر لبان تان بنشیند: داشتم با ماشینم می رفتم سر کار که موبایلم زنگ خورد گفتم بفرمایید الووو... فقط فوت کرد! گفتم آگه مزاحمی به فوت کن آگه میخوای بامن دوست بشی دو تا فوت کن. دو تا فوت کرد. گفتم آگه زشتی به فوت کن، آگه خوشگلی دو تا فوت کن. دو تا فوت کرد. گفتم آگه اهل قرار نیستی به فوت کن آگه هستی دو تا فوت کن دو تا فوت کرد.

گفتم من فردا میخوام برم رستوران شاندریز آگه ساعت دوازده نمیتونی بیای به فوت کن آگه میتونی بیای دو تا فوت کن دو باره دو تا فوت کرد.

با خوشحالی گویی رو قطع کردم فردا صبح، حسابی بخودم رسیدم بهترین لباسمو پوشیدم و با ادکلن دوش گرفتم تو پوست خودم نمی گنجیدم فکرم همش به فرار امروز بود داشتم از خونه در میومدم که زخم صدام کرد و گفتم ظهر ناهار میای خونه؟ آگه نیای به فوت کن آگه میای دو تا فوت کن.

استاندار.....
خانمی که از ایران آمده است میگوید: آقای گیله مرد! چند سال است که ایران نرفته ای؟؟

میگویم: بیست و هشت سال. میگوید: دکتر محمد سام یادت میاید؟؟ عون جزایری یادت میاید؟؟ حالا برو بین چه اشغالی استاندار گیلان شده است! آگه یک من ارزن رویش بریزی یکدانه اش پایین نمی آید! و من به فکر فرو میروم. به یاد سالهای دور و دیر می افتم. سالهایی که دکتر محمد سام استاندار گیلان بود و من هم در رادیوی رشت خبرنگاری میکردم. دکتر محمد سام قد کوتاهی داشت. اما در زبان بازی و حقه بازی و خرنگ کنی همتا نداشت. بعدها به وزارت کشور رسید اما گویا دولتش دولت مستعجل بود و مورد غضب آن اعلیحضرت رحمتی قرار گرفت و دیگر نام و نشانی از او باقی نماند. عون جزایری هم گویا مدیر کارخانه سیمان لوشان یا قزوین بود. نمایانم حظور شده بود که یکباره کسوت استانداری گیلان را به تن کرده بود. آگه چه خوش تیپ و نسبتاً جوان و خوش لباس بود؛ اما میشد فهمید که با منقل و وافور میانه خوشی دارد.

بعد از او آقای بنام علی اصغر طاهری را استاندار کرده بودند. این بنده خدا آدم سالمی بود و قیای استانداری به تنش زار میزد. نه اهل زد و بند بود و نه اهل حرافی و حقه بازی و پشت

ما هیچ...! مانگاه...!!!
ما یک ضرب المثل فارسی داریم که میگوید: ده خوب است برای کدخدا و برادرش. حالا حکایت ماست. عیال مان از فرانسه زنگ زده بوده که: حسن جان! جای اینجا واقعا خالی است. کاشکی اینجا بودی با هم میرفتیم دیدنی های پاریس را میدیدیم. گفتیم: عیال جان! شما دیدنی ها را ببینید بعدا بیاید بر ایمان تعریف بفرمایید! (هر چند خودمان در این چند سال گذشته سه بار به فرانسه رفته ایم و دیدنی هایش را دیده ایم) باری، عیال مان رفته بود فروشگاه معروف لافایت تا لاید برای دوستان سوغاتی بخرد. اما گویا با دیدن قیمت های سرسام آورش چنان کله مبارک شان سوت کشده بود که گفته بود ما از خیر سوغاتی موغاتی گذشتیم...!!!

یاد دوست شاعرم می افتم. این دوست شاعر ما؛ سفری کرده بود به فرانسه؛ و به سیاق همه جهانگردان عالم؛ رفته بود توی همین فروشگاه لافایت تا برای عهد و عیالش سوغاتی بخرد. یکی دو ساعتی توی فروشگاه گشته بود و چنان دودی از کله اش بلند شده بود که برگشته بود به آن یکی رفیق مان گفته بود: ما هیچ!! ما نگاه!! حالا حکایت عیال ماست. این عیال جان ما در دنیا هیچ چیزی را به اندازه خرید کردن دوست ندارد. توی آمریکا؛ همینکه فرصتی گیر می آورد؛ کفشد و کلاه میکند و میرود توی فروشگاهها و هرچه دلش می خواهد میخرد و میآورد خانه انبار می کند.

هرچه بپش میگویم عیال جان! آخر اینها را برای چی خریدی؟ به گوشش نمی رود که نمی رود. اما امروز که گذارش به فروشگاه لافایت افتاده بود؛ از دیدن قیمت های هراس انگیزش چنان شگفت زده شده بود که با همه علاقه ای که به خرید کردن دارد به ما تلفن زده بود و گفته بود "ما هیچ!! ما نگاه...!!" جای تان خالی؛ دسامبر گذشته؛ ما هم چند روزی در پاریس بودیم. با رفیقمان رفتیم حوالی شانزه لیزه قدمی زدیم و خلایق را تماشا کردیم و بعدش رفتیم ناهار بخوریم. رفتیم توی یکی از همین رستوران های حاشیه خیابان شانزه لیزه نشستیم و دو تا آبجو با یک نصفه پیتزا خوردیم. وقتی آمدیم صورتحساب مان را بدیم دیدیم لاکردارها ۹۹ یورو ما را چاپیده اند!! یعنی چیزی حدود صد و پنجاه دلار! به خودمان گفتیم: قربان آمریکای جهانخوار خودمان برویم!! همین پیتزا و همین آبجو را می توانستیم در همین سانفرانسیسکو خودمان میل بفرماییم که کمتر از بیست دلار به پای مان تمام میشد.

فوت نداریم.....!!!!!!
این موضوع خنده دار را یکی از دوستان برای من فرستاده است. از آنجا که این روزها همه خبرهای جهان چیزی جز مرگ

Rosie McCann's Irish Pub & Restaurant

رستوران رُزی مک کنز در قلب «سَنَتانا رو»

محلی ایده آل برای صرف

لذیذترین غذاها با مناسبترین نرخها



Rosie McCann's
Irish Pub & Restaurant

"Ceàd Mìle Failte"
100,000 Welcomes

**Check out
our lunch
specials!**

Sat. & Sun. Brunch

رستوران «رُزی مک کنز»

در دو شعبه سن حوزه و سانتاکروز

(408) 247-1706

355 Santana Row #1060

San Jose, CA 95128

Monday - Thursday 11:00am to Midnight

Friday & Saturday 11:00 to 2:00am

Sunday 10:00am to Midnight



جشن ها و مراسم خود را در سالن مجلل «رُزی مک کنز» برگزار کنید.

بیل کلینتون پرزیدنت سابق آمریکا برای صرف غذا رستوران «رُزی مک کنز» را انتخاب نمود شما چرا نه!