

دانشتیی های پزشکی

صورت گرفته است. از آنجا که سرانه مصرف قهوه در بین مردم فنلاند بیشتر از ژاپنی ها، آمریکایی ها، ایتالیایی ها و سایر مردم اروپایی است، محققان روی ۶۰ هزار و ۳۲۳ شرکت کننده در گروه سنی ۲۵ تا ۷۴ سال مطالعه کردند که در ابتدای مطالعات مبتلا به سرطان نبودند. این گروه بین سال های ۱۹۷۲ و ۲۰۰۲ مورد آزمایش قرار گرفته و این مطالعات روی آنها تا جون سال ۲۰۰۶ پیگیری شد. موارد مختلفی در این تحقیقات از طریق ارائه پرسشنامه به شرکت کنندگان مورد سوال قرار گرفت که شامل سابقه پزشکی، اطلاعات اجتماعی، اقتصادی، رژیم غذایی و عادات الگوی زندگی بودند. نتایج بررسی ها نشان داد: در افرادی که قهوه بیشتری می نوشیدند، خطر ابتلا به سرطان کبد کاهش پیدا می کند.

ارتباط کمبود خواب و چاقی در زنان

در تحقیقی که توسط «بنیاد ملی خواب» National Sleep Foundation در شهر واشنگتن انجام گرفت، ۶۰ درصد زنانی که درباره نحوه خواب آنها مورد سوال قرار گرفتند، گفته اند: فقط چند شب در هفته خواب خوب دارند و ۴۳ درصد از آنها خواب آلودگی روز را سبب اختلال در کار دانسته اند.

همچنین پژوهشگران، در ۱۷ تحقیق از ۲۳ بررسی انجام شده در مورد خواب زنان به این نتیجه رسیدند که رابطه غیرقابل اجتنابی بین کمبود خواب و افزایش وزن در زنان



وجود دارد. همچنین موسسه «آکادمی طب خواب آمریکا» اعلام کرده است، خواب کمتر از ۷ ساعت ممکن است سبب افزایش وزن، بیماری های قلبی - عروقی مانند افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری قند و مشکلات روانی مانند افسردگی، بدرقاری و خشونت شود.

خواب ناکافی دقت فرد را کاهش داده و در یادآوری اطلاعات اختلال ایجاد میکند. «مرکز مشکلات خواب دانشگاه نیویورک» New York University Sleep Disorders Center اعلام کرد: نخست باید دلیل بی خوابی را مشخص کرد که در زنان اغلب علت هورمونی دارد، آنها باید پیگیر مشکلات قاعدگی، التهاب و دیگر علائم بدنی خود باشند. همچنین نگرانی، دلیل دیگری است که در خواب زنان مشکل ایجاد می کند. مواردی که مانع خوابی یا بی خوابی می شود عبارتند از: - ورزش مرتب. - نپرداختن به کارهای مربوط به شغل، چند ساعت پیش از خوابیدن. - خوردن شام دو یا سه ساعت پیش از خوابیدن. - عدم استفاده از نیکوتین و کافئین چند ساعت پیش از به بستر رفتن. - استفاده از یک وقت تنظیم شده برای خوابیدن حتی در روزهای تعطیل. - راحت بودن بستر به ویژه بالش و تشک.

تاثیر زرد چوبه در «جلوگیری» از چاقی و «بالا رفتن» قند خون

نیویورک - تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد: زردچوبه که از دیر باز برای کاهش التهاب و تسکین درد و درمان زخم کار برد داشته است، می تواند از بروز بیماری

قند جلوگیری کند. گروهی از دانشمندان «مرکز دیابت نوامی بری دانشگاه کلمبیا» - Naomi Berrie Diabetes Center at Columbia University در نیویورک به بررسی اثر این ماده گیاهی بر بیماری قند پرداخته اند. این دانشمندان براساس میزان قند

خون و آزمایش «تحمیل انسولین و گلوکز» دریافتند: احتمال ابتلای موش هایی که تحت درمان با زردچوبه قرار گرفته اند به بیماری قند نوع دوم کمتر است. آنها همچنین دریافتند: موش های چاقی که از زردچوبه تغذیه می کنند به میزان قابل ملاحظه ای سطح التهاب در بافت چربی و کبد آنها کاهش یافته است. مصرف روزانه حدود ۱۲ گرم زردچوبه محدودیتی نداشته و ایجاد مسمومیت نمی کند. پژوهشگران، استفاده از یک رژیم تغذیه با میزان بالای مصرف زردچوبه را در گروه دوم مجزا از موش ها مورد بررسی و آزمایش قرار دادند و این دو گروه را با رژیم غذایی پرچربی و کم چربی مورد تغذیه قرار دادند و تاثیرات مصرف زردچوبه را در این دو گروه بررسی کردند. نتایج تحقیق نشان داد: مصرف زردچوبه موجب کاهش کم اما مؤثر در وزن و میزان چربی شده و حاکی از تاثیر مثبت مصرف این ماده غذایی بر ترکیبات بدن انسان است. محققان «مرکز دیابت نوامی بری» ارتباط التهاب و چاقی را سالها پیش از این اعلام کرده بودند. آنها این مساله را به حضور سلولهای ایمنی به نام «ماکرو فیج» - Macrophage که در بافت چربی در تمام بدن نسبت داده اند. این سلول ها مولکولهایی به نام «سیتوکین» - Cytokine می سازند که می تواند موجب التهاب اندام مختلفی همچون قلب و افزایش مقاومت به انسولین در ماهیچه و کبد می شود.

نوشیدن قهوه و «پیشگیری» از سرطان کبد

هلسنیکی - تحقیقات جدید پژوهشگران فنلاندی نشان داده است، افرادی که قهوه می نوشند کمتر با خطر ابتلا به سرطان کبد مواجه هستند. آمارها حاکی از آن است که سرطان کبد سومین عامل شدید مرگ و میرهای ناشی از



سرطان در جهان است. این مطالعات از سوی دانشمندان دانشگاه هلسنیکی - University of Helsinki در فنلاند



گیله مرد

*-انسان؛ موجودی است که علاقه ای به مردن ندارد چون نمی داند بعد از مرگش بر سرش چه خواهد آمد. اما آنهایی هم که خیال میکنند گویا میدانند بعد از مرگ بر سرشان چه خواهد آمد؛ مایل به مردن نیستند و می خواهند باز هم دوران پریشانی خود را کمی طولانی تر کنند. منظور از کمی البته تا ابد است. *-انسان موجودی است که شلوغ میکند؛ موسیقی بد میسازد؛ شعرهای مزخرف میسازد. و اجازه میدهد که سگش شبانه روز پارس بکند. البته بعضی اوقات هم ساکت میشود اما این زمانی است که دیگر مرده است.

*-در کنار انسانها موجودات دیگری هم بنام ایرانی ها؛ ساکسونی ها و آمریکایی ها وجود دارند که بعدا به بیولوژی آنها خواهیم پرداخت. افراط کردن در آراستن بازار به سبب نوروز؛ و تکلف های نو ساختن برای نوروز نشاید!! بلکه نوروز و سده باید که مندرس شود و کسی نام آن نبرد!! گروهی از سلف گفته اند که روزه باید داشت تا از آن طعام ها خورده نیاید.

و شب سده؛ چراغ فرا نباید گرفت (یعنی چراغ نباید روشن کرد) تا اصلا آتش نبینند و محققان گفته اند که روزه داشتن این روز هم؛ ذکر این روز بود؛ و نشاید که نام این روز بر بند بهیچ وجه!! بلکه با روزهای دیگر برابر باید داشت و شب سده همچنین؛ که از او؛ خود؛ نام و نشان نماند!!!!

نقل از کتاب "کیمیای سعادت" - چاپ تهران - کتابخانه مرکزی - صفحه ۴۰۷
اما مردم ایران؛ بقول استاد روانشادم دکتر محمد جعفر محبوب؛ این فرمایشات و فتوا های حجت الاسلام را با تمام حجت الاسلامی اش جدی نگرفتند و سنگی در ترازوی او نگذاشتند؛ و بجای سده و نوروز؛ اوامر حجت الاسلام فراموش شد.

در آمریکا؛ یک آقای دزدی؛ صبح اول وقت؛ وارد یک فروشگاه میشود و هفت تیرش را در میآورد و میگذارد روی شقیقه صاحب فروشگاه و میگوید:

-یا الله؛ صندوق را باز کن و گرنه میزنم مغزت را داغان میکنم صاحب مغازه؛ ترسان و لرزان؛ صندوق مغازه اش را باز میکند آقای دزد؛ نگاهی به صندوق می آندازد و می بیند چیز دندان گیری تویش نیست. بقیه صاحب مغازه را میگرد و کشان کشان او را به پستوی فروشگاه میکشانند و چشم و دهان و دست و پایش را می بندد و پستورا قفل می کند و میآید پای صندوق! این آقای دزد؛ از ساعت ۸ صبح تا دو بعداز ظهر؛ پای صندوق می ایستد؛ با مشتری ها جاق سلامتی میکند. جنس میفروشد. به بعضی از پررویان تخفیف ویژه میدهد. سر به سر این و آن میگذارد. می خندد و با همگان خوش و بش میکند. و خلاصه اینکه تا ساعت دو بعداز ظهر؛ هفتصد - هشتصد دلاری فروش می کند و بعدش چند پاکت سیگار و دو سه تا نوشابه بر میدارد و پول ها را توی جیبش می چپاند و سوار ماشینش میشود و راهش را میکشد و میرود.

بیچاره صاحب مغازه را؛ نیمه شب؛ چشم بسته و دست و دهان بسته؛ توی پستوی مغازه پیدا میکنند که داشته است نفس های آخرش را میکشیده است.

در تعریف انسان!!

*- انسان؛ موجودی است دو پا؛ که دارای دو گونه اعتقاد است: یکی مخصوص زمانی است که وضعیت روبراه است و کبکش خروس می خواند. و دیگری ویژه دورانی است که اوضاعش قمر در عقرب است. این اعتقاد نوع دوم را "مذهب" میگویند.

*-انسان؛ اساسا موجود مفیدی است. زیرا بعنوان سرباز به کام مرگ می رود تا بپای سهام نفت را بالا ببرد. -انسان؛ موجود مفلوکی است که زیر خروار ها خاک مدفون میشود تا سود صاحبان معادن را افزایش بدهد.

*-انسان؛ موجودی است که در کنار خوردن و خوابیدن و بچه پس انداختن؛ عادت به شلوغ کردن و گوش ندادن به حرفهای دیگران دارد. از این جهت شاید بهتر باشد انسان را بعنوان موجودی که هرگز به سخنان دیگران گوش نمیدهد تعریف کرد. البته انسان اگر عاقل باشد این کارش زیاد هم غلط نیست؛ زیرا از این روزها حرفی که قابل شنیدن باشد زده نمی شود! *-انسان؛ چشم دیدن آنرا ندارد که همنوعش هم چیزی داشته باشد. بهمین خاطر است که قوانین را وضع کرده است. یعنی اگر انسان اجازه انجام عملی را نداشته باشد دیگران هم نباید چنین اجازه ای داشته باشند!

*-انسانها به دو گروه مشخص قابل تقسیم اند: یکی بخش نرینه - یعنی آقایان که مایل به تفکر نیست. و دیگری مادینه - یعنی علیا مخدرات - که قادر به تفکر نیست. *-انسان؛ موجودی گیاهخوار - گوشتخوار است، و البته در بسیاری از مواقع از خوردن گوشت همنوعان خود هم خودداری نمی کند.

*-انسان؛ موجودی سیاسی است که دوست دارد همچون تکه خمیری گلوله شده زندگی کند. هر گلوله ای از گلوله های غریبه متفر است چون آنها گلوله های غریبه اند. او ضمنا از گلوله های خودی هم تفر دارد. این تفر آخری را "وطن پرستی" میگویند.

*-هر انسانی دارای یک جگر؛ یک طحال؛ یک ریه؛ و یک پرچم است. تمامی این چهار عنصر برای او اهمیت حیاتی دارند؛ اما انسان هایی وجود دارند که جگر یا طحال ندارند و یا آنکه نصف ریه شان کار نمی کند؛ اما انسان بدون پرچم اصلا وجود ندارد.

*-انسان قادر است ناتوانی جنسی خود را به شکل های مختلف جبران کند؛ و برای این کار ابزار مختلفی در اختیار دارد؛ مثل: گاو بازی؛ آدمکشی؛ ورزش؛ و یا محاکمات قضایی.

*- زمانی که انسان متوجه میشود که دیگر نمی تواند کون مبارکش را تکان بدهد؛ آنوقت تازه حکیم و فیلسوف و متدین میشود. در این زمان است که از چشیدن انگور های ترش جهان چشم می پوشد و این کار را "بازگشت درونی به خویش" نام می نهد.

*-انسان ها وقتی پیر میشوند معمولا فراموش میکنند که آنها نیز زمانی جوان بوده اند و یا فراموش میکنند که دیگر پیر شده اند. و جوانها هم قادر به درک این واقعیت نیستند که آنها هم روزی پیر خواهند شد.

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 Fàilte"
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!