

دانشتیی های پزشکی

مصرف کافی ویتامین D و افزایش طول عمر



ویتامین D و کاهش نرخ مرگ و میر را نشان داده است. این ویتامین در عین حال در شیر و ماهی های چرب یافت می شود اما بسیاری از مردم به اندازه کافی آن را دریافت نمی کنند. فقدان ویتامین D در بدن کودکان منجر به بروز راشیتیس و در بزرگسالان باعث ابتلا به پوکی استخوان می شود. آمارها نشان می دهد که تقریباً نیمی از مردم آمریکا با کمبود ویتامین D مواجه هستند.

وین- پژوهشگران اتریشی توصیه می کنند که برای افزایش طول عمر خود مقادیر کافی ویتامین D مصرف کنید؛ چرا که کاهش این ویتامین در بدن خطر مرگ و میر را افزایش می دهد. اگر می خواهید بیشتر عمر کنید، مطمئن شوید که به اندازه کافی در برابر نور خورشید در طول روز قرار می گیرید که در نتیجه آن مقدار کافی ویتامین D در بدن تولید می شود. مجموعه ای از مطالعات قبلی نشان داده است که این ویتامین می تواند مزایای فراوان و متنوع دیگری نیز برای بدن داشته باشد از جمله این که از بدن در برابر ابتلا به سرطان بیماری های عروق سرخرگی و هم چنین سل محافظت می کند. هم اکنون یک گروه پژوهشی از «دانشگاه گراز» - University of Graz در اتریش دریافته اند که ویتامین D موسوم به «ویتامین آفتاب» به بدن در جذب کلسیم و تسهیل رشد استخوان ها کمک می کند که این تأثیرات به نوبه خود نقش مثبتی در کاهش مرگ و میر دارند.

«هارالد دوینینگ» - Harald Downig، سرپرست این تحقیق خاطر نشان کرد: این تحقیق برای اولین بار رابطه بین مصرف

ادویه جات و حفاظت از بدن انسان علیه قند خون بالا

میتوانند مانع از بروز التهاب و آسیب های جدی ناشی از قند خون بالا به بدن شوند.

محققان دانشکده بهداشت دانشگاه ایالتی جورجیا با تحقیق و بررسی بر روی ۲۴ نوع ادویه به این نتیجه دست یافتند که ادویه جات طبیعی دارای آنتی اکسیدان بالا که «فنول-phenol» نامیده می شود، هستند و آزاد شدن این ماده در خون صدمات ناشی از دیابت یا قند خون بالا را در بدن بیماران کاهش می دهد. «جیمز هرگرو- James Hargrove»، یکی از پژوهشگران این تحقیق گفت: ادویه جات به دلیل آن که کم کالری بوده و ارزان هستند، می توانند بیش از داروها در درمان و کاهش صدمات جسمی ناشی از بیماری دیابت به بیماران کمک کنند. گنجاندن مواد طبیعی و گیاهی و ادویه جات و سبزی های پختنی در رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری قند، می تواند بدن آنها را علیه صدمات ناشی از این بیماری حفاظت کند.



آنتی اکسیدان-antioxidants بالا به صورت بالقوه

در جنگ با سلطان یعقوب آق قویونلو؛ نه تنها به زن و مرد و کودک و پیر و جوانش ابقا نکرد؛ بلکه همه سگ های شهر تبریز را هم، لابد به گناه اینکه نیمه شب عو عو میکردند و حضرت مرشد کامل و قبله عالم را از خواب بیدار می کردند، از دم تیغ گذرانید.

چون قبله عالم از شقه کردن و دار زدن و زنده پوست کردن مخالفان و دشمنان شان خرسند نمی شدند؛ برای خاموش کردن زبانه های خشم ملوکانه؛ گاهی اوقات؛ پدر مخالفان سنی خود را از گور در آورده آتش میزد؛ و به همین خاطر است که دو اصطلاح «پدر سوخته» و «پدرت را در میآورم»؛ از زمان این شاهنشاه عدالت گستر! در میان مردم ایران مرسوم شده است. شاه اسماعیل؛ حتی به مادرش هم رحم نکرد و فرمان داد او را در برابر چشمان خودش سر بریدند.

بنابراین؛ معلوم شد که بکار بردن اصطلاح «پدر سوخته» از پانصد سال پیش؛ از زمان سلطنت شاه اسماعیل صفوی در ایران مرسوم شده و در واقع بیانگر یک سلسله فجایع تاریخی است.

آتش غضب این صوفی صاحب جمال، که رخساری زیبا ولی قلبی چون سنگ داشت، به اشکال دیگری هم خاموش میشده است که بعنوان نمونه دشمن را سر می برید و تنش را طعمه آتش میکرد.

دیگر آنکه فرمان میداد گوشت بدن محکوم را قزلباش ها زنده زنده بخورند!! چنانکه حسین چلابی که در حوالی نور و بلوک رستمدر مازندران با شاه اسماعیل جنگیده بود؛ در قلعه فیروز کوه گرفتار شد و بنا به نوشته کتاب «سرگذشت مسعودی» در میدان اصفهان گوشت آن بیچاره را خام خام خوردند.

از دیگر شاهکار های جناب شاه اسماعیل اینکه؛ تن دشمنان بیچاره را عسل میمالید تا زنبوران شب و روز به او نیش بزنند و سپس او را زنده زنده، و معمولاً در قفس آهنین، آتش میزد. چنانکه با رئیس محمد؛ حاکم ابرقو؛ همین معامله را کرد و او را در میدان اصفهان؛ زنده آتش زد.

آقای شاه اسماعیل؛ در جنگ با الوند میرزا آق قویونلو؛ تمامی لشکریانش را قتل عام کرد و یک نفر را زنده نگذاشت.



پدر سوخته...!!!... ما ایرانی ها؛ عادت داریم وقتی میخواهیم به کسی ناسزا بگوییم؛ اولین دشنامی که به نظرمان میرسد «پدر سوخته» است. اگر میخواهیم کسی را تهدید کنیم میگوییم «پدرش را در میآورم» یا «پدرش را میسوزانم».

البته در سالهای اخیر؛ این اصطلاح «پدر سوخته» غلظت خودش را از دست داده و گهگاه نه منبأ دشنام؛ بلکه منبأ شوخی و ابراز محبت هم بکار میرود. مثلاً کودکی را می بینیم و از رفتار و کردارش خوشمان میآید و میگوییم: «بین پدر سوخته چه آتشپاره ای است».

اما؛ از کجا و چرا این اصطلاح «پدر سوخته» بعنوان دشنام در فرهنگ ما جا خوش کرده و چرا هنگام جنگ و دعوا؛ خلاق از این ترکیب نا زیبا استفاده میکنند؟؟

باید تاریخ را ورق بزینم و بینم پدر سوخته یعنی چه و چرا مردم بهمیدیگر میگویند پدر سوخته!!

اگر دوران پنجاه ساله تسلط آل بویه را برخلاف عباسیان در بغداد و جلوه گری مذهب تشیع در آن مدت کوتاه و زود گذر را کنار بگذاریم؛ بطور کلی از صدر اسلام تا ظهور سلسله صفویه؛ - یعنی مدت نهمصد سال - پیروان مذهب تشیع- از چهار امامی گرفته تا دوازده امام - بصورت مخفی زندگی کرده و با پیروی از شیوه «تقیه» خود را از گزند سنی های متعصب در امان نگهداشته اند.

میدانید که تقیه؛ از نظر فقهی؛ به معنای خود داری از ابراز عقیده و مذهب خویش است در مواقعی که ضرر مالی یا جانی متوجه شخص میشود. یعنی اینکه اگر شما شیعه هستید؛ هیچ ضرورتی ندارد و قتی که در میان سنی ها هستید بگویید که شیعه اید. - یعنی در واقع جواز فقهی برای اینکه به رنگ جماعت در بیایید.

و شاید یکی از دلایلی که ما ایرانی ها هیچگاه دل مان با زبان مان یکی نیست؛ یکی از دلایلی که هر روز به رنگی در میآیم؛ و یکی از دلایلی که به هیچ چیز اعتقاد نداریم و به همه چیز هم اعتقاد داریم؛ همین است که بدون آنکه خودمان بخواهیم اهل تقیه هستیم و «تقیه» در زندگی اجتماعی ما شدیداً تأثیر گذاشته است.

وقتی حکومت؛ حکومت شاهنشاهی است؛ ما همگی شاه پرست و جان نثار اعلیحضرت و گوش به فرمان اوامر ملوکانه ایم. وقتی حکومت اسلامی میشود؛ ته ریشی میگذاریم و تسبیحی به دست میگیریم و نا سزایی نثار شاهان می کنیم و یکباره میشویم ابودرغفاری!! فردا هم اگر در پی تخته خورد و یک حکومت مثلاً مار کسبستی در ایران روی کار آمد؛ ما از آقای مار کس مار کسبستی تر و از آقای تروتسکی کمونیست تر میشویم. خلاصه اینکه هر جا که باد وزید؛ ما کمرمان را به همان سو خم می کنیم.

باری؛ همانگونه که اطلاع دارید؛ در سده های گذشته؛ به پیروان مذهب تشیع؛ رافضی اطلاق میشد. یعنی کافر. یعنی کسیکه خونش حلال است و باید خانه و زندگی اش را بر سرش خراب کرد. و اگر تاریخ ایران را خوانده باشید لابد دیده اید که در طول قرن ها؛ چه سیلاب خونی از همین تعصب های احمقانه در میهن ما جاری شده و چه خانمان ها و دودمان



Rosie McCann's
Irish Pub & Restaurant

"Ceàd Mìle Fàilte"
100,000 Welcomes

Check out
our lunch
specials!

Sat. & Sun. Brunch

رستوران «رزی 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

Rosie McCann's Irish Pub & Restaurant

رستوران رزی مک کنز در قلب «سنتانا رو»

محلی ایده آل برای صرف لذیذترین غذاها با مناسبترین نرخها



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

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