

تازه های علم

چرا باید روغن ماهی بخوریم؟



محققان بر این باورند که روغن ماهی مکملی چندمنظوره برای حفظ سلامت و بهبود فعالیت نواحی مختلف بدن است که در یک زمان می تواند بر سلامت ارگان های مختل بدن تاثیر بسزایی داشته باشد و همچنین اختلالات روانی را بهبود بخشد. از این روغن ماهی منبعی غنی از ویتامین های A و D به شمار می رود؛ علاوه بر آن روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب ضروری برای حفظ سلامت قلب است و از سفت شدن عروق نیز جلوگیری می کند. بر اساس مطالعات و پژوهش های محققان در حوزه سلامت و بهداشت می توان گفت روغن ماهی به بهبود اختلالات و مشکلات روانی همچون اختلال دوقطبی و شیزوفرنی کمک کرده و افسردگی را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد. این ماده مکمل در تنظیم عملکرد اندام های مختلف بدن مانند بهبود فعالیت مغز، تقویت حافظه و تمرکز موثر واقع می شود، علاوه بر آن نیز روغن ماهی از بروز التهاب در سلول های چربی جلوگیری کرده و مانع از ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم می شود.

مصرف ترشی ها را از سفره های غذایی کم کنید



یک متخصص طب سنتی با اشاره به عوارض مصرف ترشی گفت: بهتر است خانواده ها تا حد امکان مصرف ترشبیجات را در سفره های خود کاهش دهند، زیرا مصرف این چاشنی لذیذ و خوشمزه خطر ابتلا به بیماری های گوارشی و حتی بیماری های خودایمنی را در افراد افزایش می دهد. محمد باقر مینایی، درباره ضرر های مصرف ترشی افزود: ساخت ترشی از زمان های گذشته یکی از راه های متداول نگهداری از میوه ها و سبزیجات به مدت زمان طولانی بوده است و این خوردنی دلچسپ نه جزو غذاهای محسوب می شود و نه دارو ها، تنهایی توانیم آن را چاشنی تلقی کنیم که ز یاد هروی در مصرف آن نه تنها مفید نیست بلکه می تواند برای بدن آسیب رسان هم باشد.

از این رو با توجه به سرد شدن هوا و افزایش مصرف ترشی ها لازم است به برخی نکات درباره مصرف این ماده غذایی توجه شود؛ لازم است پیش از تفریح ضرر های آن تاکید شود بهتر است خانواده های ایرانی تا حد امکان مصرف این ماده غذایی را در سفره های خود کاهش دهند؛ به خصوص در شب ها چرا که خوردن سرکه و ترشبیجات در شب باعث دفع بیشتر کلسیم از بدن شده و موجب پوکی استخوان و ضعف اعصاب می شود. با توجه به این مصرف ترشبیجات منجر به ایجاد اشتهای کاذب می شود و بادر نظر گرفتن این موضوع که در طول پاییز و زمستان سطح فعالیت مردم جامعه به طوری چشمگیر کاهش پیدا می کند، بالطبع فرایند هضم در دستگاه گوارش دیر تر و سخت تر انجام می شود، به این ترتیب بهتر است افراد برای جلوگیری از بروز چاقی، مشکلات گوارشی مصرف ترشی ها تا حد امکان پرهیز کنند. این متخصص طب سنتی همچنین یادآور شد: سرکه یکی از اصلی ترین مواد تشکیل دهنده ترشی هاست و اغلب مواد اسیدی، از مزاجی سرد بر خور دارند؛ بنابراین چون فصول پاییز و زمستان هم در اصل مزاجی سرد دارند، مصرف این ماده در نیمه دوم سال می تواند مشکل ساز باشد. در مجموع مصرف موادی با مزاج های سرد در این فصول می تواند موجب تضعیف قوای بدن و در نتیجه ضعیف شدن سیستم ایمنی شود و خطر ابتلای این افراد به انواع بیماری های ویروسی و خودایمنی مثل سرطان را افزایش دهد. تضعیف سیستم ایمنی بر کل بدن تاثیر می گذارد؛ آسیب های ناشی از آن به نقاط ضعف بدن فرد بستگی دارد و منجر به ایجاد اختلال در آن قسمت ها می شود، برای مثال در کسی ضعف و مشکلات استخوانی را به همراه می آورد و در فرد دیگری که در قسمت مفاصل و عضلات ضعف دارد به شکل آسیب های اسکلتی عضلانی مثل انقباض و اسپاسم عضلات نمود پیدا می کند.

شاید بشر با طرح موضوع انقراض نئاندرتال ها می خواهد بداند آیا روزی در چرخه حیات نوبت انقراض انسان ها هم خواهد رسید؟ آیا موجودی همچون انسان که زبان دارد، لباس به تن می کند و... ممکن است منقرض شود؟ اگر این طور است، دلیل این انقراض چه چیزی می تواند باشد؟

بازسازی میزان قرارگیری در معرض سرب استفاده کردند. این شواهد به تیم تحقیقات اجازه داد تا رشد افراد را مرتبط با فصول باستانی بدانند و بررسی نمایند؛ به عبارت دیگر یعنی یک نئاندرتال در فصل بهار به دنیا آمده و هر دو کودک نئاندرتال به احتمال زیاد در طول دوره های سرد بیشتر دچار بیماری می شدند. یافته های این دانشمندان با الگوی فرزندآوری پستانداران در طول دوره های وفور غذا نیز سازگاری دارد. دکتر اسمیت خاطر نشان کرد: «استفاده از دستگاه SHRIMP SI این امکان را برای تیم تحقیقاتی فراهم ساخت تا به این نتیجه برسند که یکی از نئاندرتال ها در فصل بهار به دنیا آمده و ۲/۵ سال بعد در فصل پاییز از شیر مادر دوری بسته است. بر اساس داده های تحقیقاتی نیز اثبات شد که هر دو کودک نئاندرتال به احتمال زیاد در طول دوره های سرد بیشتر دچار بیماری می شدند و به احتمال بسیار زیاد ۲۵۰ هزار سال پیش، این منطقه از جنوب شرق فرانسه بسیار سردتر از امروز نیز بوده است.»

در حال حاضر باتوجه به شواهد و نتایج بدست آمده دانشمندان درصدد پی بردن به این نکته هستند که نئاندرتال ها در بحبوحه زمستان چه کار کردند که باعث شده کودکان شان در معرض حجوم بالایی از سرب سمی قرار بگیرند. دکتر اسمیت در پایان مطالعات و پژوهش های خویش اظهار داشت: «این سبک از تحقیقات بینش جدیدی درباره رفتار نئاندرتال ها در اختیار محققان و پژوهشگران قرار می دهد و بر اساس نتایج حاصل از این پروژه تحقیقاتی دانشمندان و باستان شناسان دیگر حتما باید نسبت به مطالعه دندان های هوموین ها و انسان های اولیه ساکن آفریقا اقدام نمایند تا با اطلاعات دقیق تر و با جزئیات بیشتر درباره موضوع انقراض نئاندرتال ها به صحبت پرداخت.»

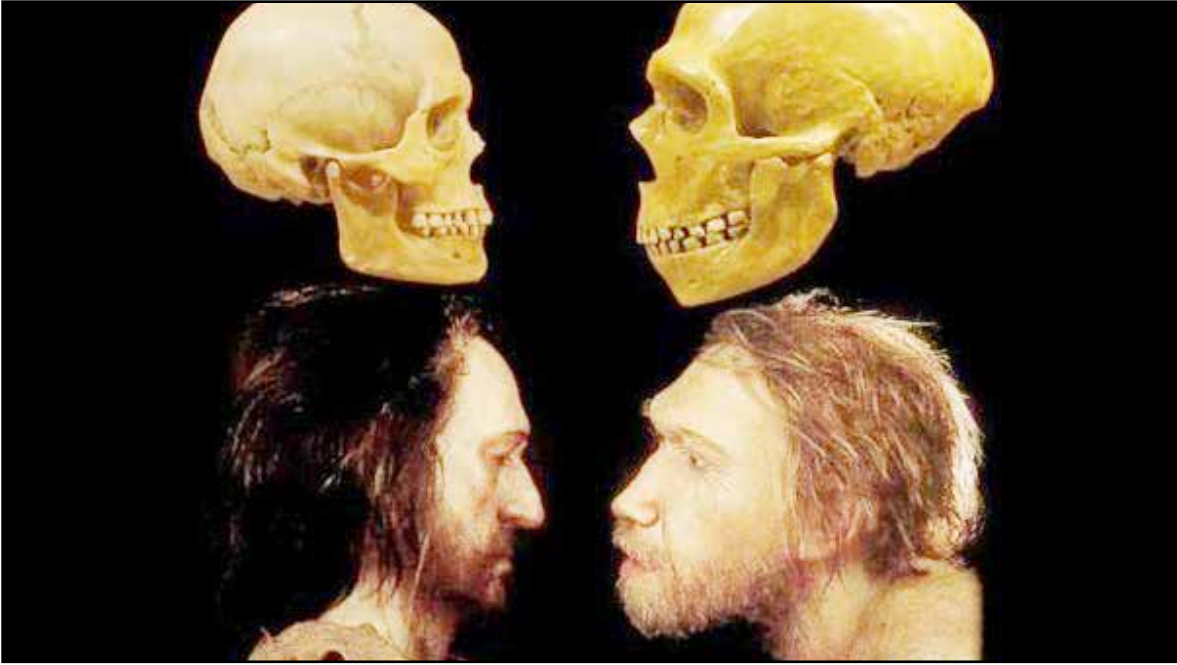
جدید شکل می گیرد. همچنانکه هر کدام از این حلقه های رشد شکل می گیرند، برخی از چند ماده شیمیایی که در بدن جریان می یابند، در هر لایه دریافت می شوند. با این کار، ترتیب زمانی قرارگیری در معرض آن ماده شیمیایی بوجود می آید». براین اساس باتوجه به دلایل مذکور دانشمندان به اندازه گیری باریوم، سرب و اکسیژن موجود در دندان های نئاندرتال ۲۵۰ هزار ساله پرداختند تا شواهدی از قرارگیری در معرض مواد شیمیایی و همچنین تغییرات آب و هوایی را بدست آورند. تجزیه و تحلیل عناصر دندان ها نشان داد که کودکان نئاندرتال به مدت کوتاهی در طول فصول سرد در معرض سرب قرار گرفته بودند؛ بر این اساس دانشمندان باتوجه به فرضیات و نتایج داده های آزمایشگاهی به این نتیجه پی بردند که مسمومیت احتمالا در اثر آب یا غذای آلوده یا استنشاق آتشی حاوی سرب وقوع پیدا کرده است.

چرا نئاندرتال ها منقرض شدند؟

نتایج مطالعات محققان بر روی این پروژه تحقیقاتی نشان داده که با احتمال بسیار بالایی دو کودک نئاندرتال ممکن است سرب را بلعیده یا استنشاق کرده باشند. در حقیقت دو کودک نئاندرتال قدیمی ترین نمونه از قرارگیری در معرض سرب به شمار می روند. بر این اساس محققان اظهار داشتند که احتمالا این اتفاق در طول فصل های سرد چندین بار به وقوع پیوسته است؛ محل وقوع آن هم به احتمال زیاد در غار بوده زیرا که منابع سرب زیرزمینی در ۲۵ کیلومتری محل باستان شناسی پیدا شده اند. «دکتر کریستین آستین» محقق دپارتمان پزشکی محیطی و بهداشت عمومی در دانشکده پزشکی اکاهان در مانت سینیای در راستای پژوهش حاضر نیز اظهار داشت: «در زمان های قدیم مردم فکر می کردند فلز سرب تنها پس از صنعتی شدن جوامع در میان انسان ها گسترش پیدا کرده و موجب بروز مسمومیت های متعددی گردیده است، اما در حال حاضر نتایج پژوهش فعلی نشان داده است که انسان های ماقبل تاریخ نیز در معرض فلز سمی سرب قرار داشته اند.»

دانشمندان برای آنکه نتایج دقیق تری بدست آورند در مطالعه خود از دستگاه میکروپروپ یونسی تکنیک بالایی حساس «SHRIMP SI» برای نمونه برداری از لایه های دندان و

سرانجام انسان نئاندرتال و پیدایش انسان هوشمند در جهان یکی از کلیدی ترین بحث ها در میان باستان شناسان جهان است. بر این اساس دیدگاه های گوناگونی در این باره گفته شده است. در حقیقت نئاندرتال ها بیش از ۲۰۰ هزار سال پیش در اروپا و آسیا ساکن بودند و حدود ۴۰ هزار سال قبل به طور اسرار آمیزی ناپدید شدند. این «انسان های اولیه» به عنوان آخرین حلقه زنجیره اجداد انسانی با انقراض خود از های زیادی را باقی گذاشتند که دانشمندان و محققان را به تلاش واداشتند تا از اسرار مربوط به انقراض و نابودی آنها پرده برداری نمایند. بر این اساس محققان با بررسی دودندان مربوط به کودکان نئاندرتال که ۲۵۰۰۰۰ سال پیش در فرانسه کنونی می زیستند، به این نتیجه رسیدند که یکی از مهم ترین دلایل انقراض نئاندرتال ها مسمومیت با فلز سرب بوده است بطوریکه این فلز با تخریب بافت مغز و دستگاه عصبی باعث نابودی نزدیکترین خویشاوندان انسان های امروزی شده است.



تحقیقات جدید نشان داده است نئاندرتال ها به طور پیوسته در معرض میزان بالایی از سرب قرار داشتند به گونه ای که فلز سرب با تخریب رشد مغز و دستگاه عصبی سبب شده تا انسان های نئاندرتال برای همیشه از صحنه روزگار محو شوند

سبب نابودی و انقراض نئاندرتال ها سال پیش ناپدید شدند و راز های زیادی از خود باقی گذاشتند که مهم ترین راز مربوط به نحوه نابودی آنها می باشد؛ شاید عجیب ترین نکته درباره انقراض نئاندرتال ها این نکته است که شاید انسان ها باید خودشان را در آینه نئاندرتال ها تصور نمایند. در حقیقت بشر با مطرح کردن این پرسش، می خواهد بداند آیا روزی در چرخه حیات نوبت انقراض انسان ها هم خواهد رسید؟ آیا موجودی همچون انسان که زبان دارد، لباس به تن می کند و توانا ترین شکارچی زمین است، ممکن است منقرض شود؟ اگر این طور است دلیل این انقراض چه چیزی می تواند باشد؟ بر این اساس، دانشمندان تصمیم گرفتند که درباره علل و عواملی که

گرفته است، اما بررسی جدید روی بقایای پیکر یک انسان نئاندرتال ماده که در غاری واقع در کشور صربستان یافت شد، نشان داده است که ژن های انسان های امروزی بخشی از نقشه ژنتیکی او را تشکیل داده اند و موضوع فوق به این معنی است که «پیکر انسان نئاندرتال ماده» حاصل آمیزش میان دو گونه نئاندرتال و انسان امروزی بوده است.

آیا انقراض انسان ها نیز شدنی است؟

نئاندرتال ها حدود ۴۰ هزار سال پیش ناپدید شدند و راز های زیادی از خود باقی گذاشتند که مهم ترین راز مربوط به نحوه نابودی آنها می باشد؛ شاید عجیب ترین نکته درباره انقراض نئاندرتال ها این نکته است که شاید انسان ها باید خودشان را در آینه نئاندرتال ها تصور نمایند. در حقیقت بشر با مطرح کردن این پرسش، می خواهد بداند آیا روزی در چرخه حیات نوبت انقراض انسان ها هم خواهد رسید؟ آیا موجودی همچون انسان که زبان دارد، لباس به تن می کند و توانا ترین شکارچی زمین است، ممکن است منقرض شود؟ اگر این طور است دلیل این انقراض چه چیزی می تواند باشد؟ بر این اساس، دانشمندان تصمیم گرفتند که درباره علل و عواملی که

اینکه انسان امروزی، پنج هزار سال پیش از انقراض نئاندرتال ها وارد اروپا شد، احتمالا این دو گروه انسانی با هم تماس هایی داشته اند. باتوجه به تحقیقات و پژوهش های دانشمندان و باستان شناسان این دو گروه انسانی برای مدتی نسبتا طولانی به همراه یکدیگر در بخش های مختلفی از کره زمین زندگی کرده اند و به مرور و با گذشت زمان نسل نئاندرتال ها منقرض شده و همین امر سبب شده تا انسان امروزی در کره زمین باقی بماند.

تشابه ژنتیکی نئاندرتال ها و انسان هوشمند

نتایج پژوهش های ژنتیکی نشان می دهد که انسان های امروزی و نئاندرتال ها زودتر از آن چیزی که پیش از آن تصور می شد یعنی از حدود یک صد هزار سال پیش با هم زاد و ولد داشتند و به این ترتیب دچار آمیختگی ژنتیکی شده بودند. اگر چه پیش از این در تحقیقات ژنتیکی نشانه های وجود ژن انسان های نئاندرتال در نقشه ژنتیکی انسان امروزی پیدا شده بود که بر این اساس دانشمندان بسیاری اظهار داشتند که در فاصله زمانی بین ۴۷ تا ۶۵ هزار سال پیش و پس از خروج گروهی از انسان های امروزی از آفریقا، تولیدمثل و زاد و ولد در بین این دو گروه انسانی انجام

در چند دهه اخیر، باستان شناسان درباره نئاندرتال ها که بیش از ۲۵۰ هزار سال پیش در اروپا و آسیا ساکن بودند و حدود چهل هزار سال قبل بطور اسرار آمیزی ناپدید شدند، تحقیقات زیادی کرده اند. مهم ترین بخش از این تحقیقات شامل بررسی شباهت سبک زندگی و رفتار های اجتماعی نئاندرتال ها با هوموساپین ها (انسان های خردمند) و همچنین کشف علل و عوامل دخیل در چگونگی انقراض نئاندرتال ها می باشد. در حقیقت انسان های نئاندرتال را می توان نزدیکترین خویشاوندان انسان های امروزی که «انسان هوشمند» یا «هومو ساپینس» نام دارند معرفی کرد.

نئاندرتال ها گونه ای از سرده انسان هستند که در اروپا و قسمت هایی از غرب آسیا، آسیای مرکزی و شمال چین (آلتای) سکونت داشتند. اولین نشانه ها از نئاندرتال های اولیه به حدود ۱۳۰/۰۰۰ تا ۲۳۰/۰۰۰ سال پیش در اروپا بر می گردد. ۱۳۰ هزار سال پیش، مشخصه های کامل نئاندرتال ها ظاهر شدند و در ۵۰ هزار سال قبل نئاندرتال ها دیگر در آسیا دیده نشدند، با این وجود نسل آن ها در اروپا در حدود چهل هزار سال پیش منقرض شد. با توجه به

خبر

اختراعی که به بیماران نخاعی توانایی راه رفتن می بخشد

الکتریکی ایی دورل یا EES الکترودهایی در ستون نخاعی کاشته می شود. با وجود اینکه سال ها پیش دچار آسیب شده بودند، گرگور کورتین (Grégoire Courtine) دانشمند علوم اعصاب و محقق ارشد این پروژه توضیح داده است که این یافته ها بر یک درک عمیق از مکانیزم های اساسی که در طول سال ها تحقیق بر روی مدل های جانوری به دست آمده است، استوار می باشد.

تحریک الکتریکی EES روشی جایگزین تحریک طبیعی مغز

اساس یافته های این پژوهش دانشمندان و محققان قادر هستند شیوه ای را که مغز به طور طبیعی به وسیله آن نخاع را فعال می کند تحریک نمایند. در تکنیک تحریک

یک تیم پژوهشی به رهبری محققانی از دانشگاه پلی تکنیک لوزان در سوئیس گزارش داده اند که روش تخصصی آنها که به تحریک الکتریکی ای دورال (EES) موسوم است می تواند به افرادی که از ناحیه پا فلج هستند کمک نماید تا حرکات ارادی پاهایشان را، حتی در نبود تحریک باز یابی کنند. به گزارش علم و فناوری و به نقل از ساینس الرت، این تکنیک می تواند برای درمان هایی جدید مختص به هزاران نفر از افرادی که توانایی استفاده از پاهایشان را از دست داده اند، نقطه عطف محسوب شود. بر اساس این متد درمانی از یک تحریک الکتریکی با دقت بسیار بالا برای کمک به افرادی که از نظر نخاعی آسیب دیده اند



اساس نتایج داده های این پژوهش محققان بر این باورند که این متد از مزیت خاصی برخوردار است که بیماران با بهره مندی از آن میتوانند حرکات مورد نیاز خود را با الگوی تحریک تنها از تباطات عصبی را تحریک می کنند بلکه می توانند به کار گیرند.

در نقطه مقابل، این سیستم جدید با به کار گیری یک توالی موقتی از الگوهای تحریک با انتخاب فضایی، چیزی که دانشمندان به آن «تحریک اسپاشیو تمپورال» می گویند، نه تنها از تباطات عصبی را تحریک می کنند بلکه رشد عصبی جدید را نیز به فعالیت می رساند.