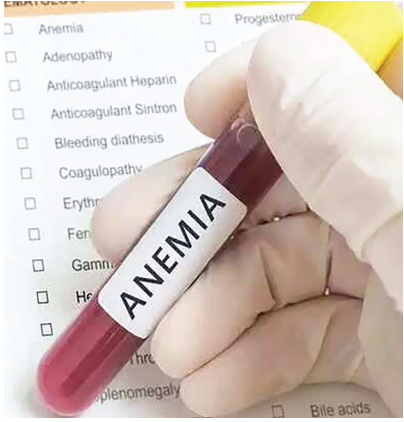


عملکرد سیستم ایمنی نوزادان در برابر کووید-۱۹، فراتر از حد تصور است

بررسی جدید پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد که سیستم ایمنی نوزادان، عملکردی بسیار قوی در برابر کووید-۱۹ دارد.



فابریز ادامه داد: بزرگسالان اغلب مریض نمی‌شوند، زیرا پیشتر با ویروس‌ها رو به رو شده‌اند؛ در حالی که هرچه نوزاد با آن رو به رو می‌شود، برای او ناآشنا می‌گردد. فابریز و همکارانش در پژوهش خود، فقط توانایی سیستم ایمنی را برای واکنش نشان دادن به یک عامل جدید بیماری‌زا آزمایش کردند و اساساً هرگونه کمک مرتبط با خاطرات ایمنولوژیک را حذف کردند. آنها برای مقایسه، سلول‌های T ساده را که هرگز با عامل بیماری‌زا مواجه نشده‌اند، از موش‌های نوزاد بالغ جمع‌آوری کردند. سلول‌ها در یک موش بالغ آلوده به ویروس قرار داده شدند. سلول‌های T نوزاد در رقابت برای ریشه‌کن کردن ویروس، پیروز شدند. سلول‌های T ساده به دست آمده از موش‌های نوزاد، سطوح پایین‌تری از ویروس را نسبت به سلول‌های بالغ تشخیص دادند، سریع‌تر تکثیر شدند، تعداد بیشتری از آنها به محل عفونت رفتند و به سرعت یک دفاع قوی را در برابر ویروس ایجاد کردند. دفاع قوی در



بدن چقدر آهن نیاز دارد؟

همچنین در شرایطی که ممکن است بدن به آهن بیشتری نیاز داشته باشد که می‌تواند از طریق مصرف مواد غذایی یا مکمل‌های آهن تأمین کرد: -در دوران بارداری یا شیردهی -ابتلا به نارسایی کلیوی -جراحی و خونریزی -ابتلا به اختلالات گوارشی که مانع از جذب طبیعی آهن می‌شود. -مصرف مقدار زیادی آنتی‌اسید که از جذب آهن در بدن جلوگیری می‌کند. -انجام جراحی کاهش وزن -ورزش فشرده و سنگین - رژیم غذایی گیاهخواری

گروه بهداشت و سلامت - میزان آهن مورد نیاز بدن به سن، جنسیت و وضعیت کلی سلامت بستگی دارد. نوزادان و خردسالان نسبت به بزرگسالان به میزان آهن بیشتری نیاز دارند؛ زیرا بدن آنان به سرعت در حال رشد است. در دوران کودکی، دختران و پسران به یک میزان آهن نیاز دارند بدین ترتیب که بدن از سنین چهار تا هشت سالگی روزانه ۱۰ میلی‌گرم و از سنین ۹ تا ۱۳ سالگی به هشت میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارد. همچنین زنان به میزان آهن بیشتری نیاز دارند زیرا به طور طبیعی چند روز در ماه میزان قابل توجهی خون از دست می‌دهند. به همین دلیل است که زنان ۱۹ تا ۵۰ ساله باید روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند. در حالیکه این میزان در مردان این گروه سنی هشت میلی‌گرم است.

ترفند فریبکارانه کرونا برای حمله به بدن انسان

ایمنی بدن پنهان باشند، پیدا کرده‌اند. علاوه بر این، این بیماری ممکن است از طریق تجمع چربی در بدن به سلول‌های چربی، طحال، مغز استخوان و تیغوس نفوذ کند که می‌تواند با کاهش تعداد و تضعیف کارایی سلول‌های تولیدکننده سیستم ایمنی، این سیستم را تضعیف کند. قابل ذکر است که این کشف برای ایالات متحده که یکی از بالاترین نرخ‌های چاقی را در جهان دارد بسیار حائز اهمیت است که اکثر بزرگسالان آمریکایی اضافه وزن دارند و ۲۲ درصد نیز چاق هستند.

می‌گذارد و به همین علت افراد چاق را بیشتر از دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس گزارشی که "نیویورک تایمز" منتشر کرده، اگرچه این بیماران اغلب از بیماری‌های جدی مانند دیابت، نقرس، بیماری‌های قلبی و عروق، بیماری‌های مزمن، این تیم تحقیقاتی همچنین بافت‌های چربی بیمارانی را که در اثر عفونت "کووید-۱۹" جان باخته‌اند بررسی کردند. ذرات کرونای ویروس را در چربی‌های اطراف اندام‌های مختلف، جایی که ویروس‌هایی مانند HIV و آنفولانزا می‌توانند به بافت‌های چربی منحر شوند تا دمای سیستم

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان می‌گویند ویروس کرونا خود را در بین چربی‌های بدن پنهان و سپس حمله می‌کند. در یک مطالعه جدید، آمریکایی‌ها دانشمندان کشف کردند که ویروس کرونا به بافت چربی حمله می‌کند، ممکن است توضیح دهد که چرا افراد دارای اضافه وزن و چاق بیشتر از دیگران در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری همه‌گیر هستند. این اطلاعات نشان می‌دهد که ویروس کرونا بر سلول‌های چربی و سلول‌های ایمنی در داخل بدن تأثیر

نکات تغذیه‌ای سالم ویژه کودکان



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره نکات تغذیه‌ای سالم ویژه کودکان توضیح داد. نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه سالم کودکان گفت: مادران می‌توانند آیمو طبیعی را در لیوان به کودکان خود دهند، ولی نباید در مقدار آن زیاده روی کنند. او افزود: ممکن است که برخی از کودکان زیر دو سال به خوبی گوشت نخورند، در این صورت لازم است که مادران حتماً به صورت کامل گوشت را بپزند و سپس به صورت میکس شده آن را در داخل غذا بزنند. جوزدانی تصریح کرد: برخی مادران از عصاره گوشت استفاده می‌کنند که در آن پروتئین یا مواد مغذی به میزان کافی برای رشد مناسب کودک وجود ندارد و فاقد آهن است.

مواد مورد نیاز ۵ گروه اصلی غذایی را دریافت می‌کند و علاوه بر مصرف وعده‌های اصلی صبحانه، ناهار و شام باید دو تا سه میان وعده به صورت حداقلی در طول روز داشته باشد و تعداد میان وعده‌ها می‌تواند بیشتر یا اندازه کمتر باشد. او ادامه داد: فاصله گذاری مناسب باید بین وعده‌های غذایی صورت بگیرد و خواب کودک هم باید به میزان کافی باشد تا بتواند وعده‌های غذایی را به میزان مناسب مصرف کند؛ چرا که خواب ناگفتی باعث عدم دریافت مواد مغذی و در نتیجه کم خونی در فرد می‌شود و این مسئله تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه کودکان ۵ تا ۱۸ سالگی گفت: این سن زمانی است که کودک استقبال کاملی از غذا خوردن پیدا کرده است و

او تأکید کرد: هدف از مصرف لبنیات دریافت کلسیم است و بستنی فقط چربی است و به همین علت نباید با خوردن آن انتظار دریافت کلسیم را داشته باشیم. بهتر است بین گریه شیر و ماست کودکان یکی را مصرف کنند. جوزدانی ادامه داد: مکمل آهن و مکمل AD باید تا سن دو سالگی به کودکان داده شود و ویتامین D باید بعد از آن هم همچنان ادامه داشته باشد و مصرف ویتامین A هم بسته به نوع شرایط کودک و تغذیه او می‌تواند ادامه پیدا کند که باید پزشک او در این زمینه اظهار نظر کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه کودکان ۳ تا ۵ سالگی گفت: این سن زمانی است که کودک استقبال کاملی از غذا خوردن پیدا کرده است و

تقویت حافظه کوتاه مدت با ۹ روش عجیب و بسیار موثر!

طور قابل توجهی بر حافظه تأثیر بگذارد. این احتمال وجود دارد که خاطراتی که با بدن و جسدان متمایل به سمت پایین به یاد می‌آورید، اهمیت منفی داشته باشند. این حالت را امتحان کنید. دقت داشته باشید که خمیدگی چه تأثیری روی روحیه شما دارد. برعکس، صاف بنشینید یا بایستید و چانه خود را کمی به سمت بالا ببرد. اکنون تقریباً غیرممکن است که خاطرات منفی را به یاد بیاورید و روی آن‌ها تمرکز کنید؛ و بهتر اینکه، صاف بنشینید یا بایستید و در حالت عمود خود را تا ۲۰ درصد افزایش دهید.

۸. برای تقویت حافظه کوتاه مدت رژیم غذایی مدبرانه‌ای را دنبال کنید

بر کسی پنهان نیست که درست غذا خوردن برای عملکرد مغز مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات، امگا ۳ و میوه‌ها می‌کند است به حفظ حافظه با افزایش سن کمک کند. یک رژیم غذایی مدبرانه‌ای - که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و امگا ۳ است (مانند ماهی و روغن زیتون) - ممکن است با افزایش سن به جلوگیری از کاهش حافظه کمک کند. مطالعات کاهش ۱۹ درصدی احتمال مشکلات شناختی در افرادی شد که اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری مصرف و از گوشت قرمز و لبنیات پخته‌ای پرهیز کردند.

۹. مراقب کافئین باشید تحقیقات نشان می‌دهد که حتی کسانی که هیچ تجربه‌ای در مدیتیشن یا مراقبه ندارند، می‌توانند حافظه خود را تا ۲۰ درصد افزایش دهند. مطالعات کاهش ۱۹ درصدی احتمال مشکلات شناختی در افرادی شد که اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری مصرف و از گوشت قرمز و لبنیات پخته‌ای پرهیز کردند.

۱۰. برای تقویت حافظه کوتاه مدت از فونت‌های غیر معمول استفاده کنید خواندن چیزی که دشوار است، از جمله یک فونت پیچیده، به تمرکز زیادی نیاز دارد. اعتقاد بر این است که افزایش تمرکز باعث می‌شود تا آنچه خوانده‌اید به یاد بسپارید. ۱۱. خط خطی کنید شاید تیکه‌ها در زدن تان در کلاس درس خط خطی می‌کند، نشانه‌ی بی‌توجهی نباشد. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که خط خطی کردن می‌تواند به افراد کمک کند متمرکز بمانند، مفاهیم جدید را درک کنند و اطلاعات را حفظ کنند. خط خطی یک تکه کاغذ خالی مغز را به سوی کارش، تجدید نظر و بهبود افکار و ایده‌های خلاق ترغیب می‌کند. ۱۲. بخندید خنده تمرکز تست‌های حافظه کوتاه مدت را در مطالعات تحقیقاتی رابهودمی‌دهد. پس از تماشای یک ویدیوی خنده‌دار به مدت ۲۰ دقیقه، سطح کورتیزول برای شرکت‌کنندگان کاهش یافت. از آنجایی که این هورمون با استرس مرتبط است، که بر حافظه تأثیر منفی می‌گذارد، داشتن یک دوز خنده روزانه برای سلامت کلی شما مفید خواهد بود؛ چه چیزی را خند از این؟ برای بهبود حافظه کوتاه مدت تان بخندید! ۱۳. بگوئید وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید مطالعات نشان می‌دهد که وضعیت بدن می‌تواند به



تأثیر مهمی در تقویت حافظه کوتاه مدت شما دارد. احتمالاً این اتفاق چند بار برای رخ داده است: شما به دلایلی به اتاق دیگری در خانه می‌روید، اما نمی‌توانید دلیلش را به یاد بیاورید. یا با کسی دست می‌دهید و قبل از اینکه رهاش کنید، نام او را به یاد نمی‌آورید؛ و وقتی برمی‌گردید، یادتان می‌آید که کالای اصلی را نخریده‌اید! اوای خودی من! اصلاً برای خرید همان کالا بود که در وهله اول به فروشگاه رفته بودید. اینجاست که پای تقویت حافظه کوتاه مدت به میان می‌آید. اما چطور و به چه شیوه‌هایی می‌تواند حافظه را بهبود داد؟ علائم ضعف حافظه کوتاه مدت می‌تواند ناشی از مشغله کاری، حواس پرتی و عدم تمرکز باشد. مطمئناً این حالت با افزایش سن بدتر می‌شود، اما افرادی که کار و مشغله زیادی دارند، در هر سنی با فراموشی دست و پنجه نرم می‌کنند و کارفرمایان مطمئناً در این دسته قرار می‌گیرند!

این روش‌های موثر و البته غیرعادی را امتحان کنید و در عرض چند هفته شاهد بهبودی خواهید بود! ۱. دو حین یادگیری آدامس بجوید شاید بهتر باشد اجازه ورود آدامس به کلاس درس داده شود؛ زیرا برخی از مطالعات نشان می‌دهد که جویدن آدامس در حین یادگیری، زمان واکنش را دقیق‌تر و بهبود یافته‌تر می‌سازد؛ و به دلایل ناشناخته، فعالیت در هیپوکامپ، ناحیه مهم مغز برای حافظه را افزایش می‌دهد. یک مطالعه انجام شده در بریتانیا نشان داد که نمرات آزمون کسانی که آدامس جویده بودند ۲۴ درصد برای یادآوری فوری کلمات و ۳۶ درصد در آزمون‌های یادآوری ناخبری کلمات بیشتر بود. خوب حالا بگویید ببینیم، آدامس مورد علاقه شما چیست؟

۲. برای تقویت حافظه کوتاه مدت جسدان خود را از یک سمت به سمت دیگر حرکت دهید ممکن است زیادی عجیب و غریب به نظر برسد، اما این حرکت جانبی می‌تواند به تحریک حافظه کمک کند. گفته می‌شود که حرکات افقی چشم به فعال شدن و پیوند نیمکره مغز کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که هر روز صبح به مدت ۳۰ ثانیه چشم‌شان خود را تمرین می‌دادند، به طور متوسط ۱۰ درصد وظایف حافظه خود را بهتر انجام می‌دادند! بد نیست شما هم این تمرین ساده را شروع کنید. ۳. تست‌های خود را گره کنید به طور معمول، کاری که تحت استرس یا در هنگام عصبانیت انجام می‌دهیم، یعنی مشت کردن دست‌ها،

دکه مطبوعات

دکاه اقتصاد

کودک ترفندی میهن‌پرستانه درصدا، جمعیت بر خط فقر (فرستادن گزارشات)

«ابرهزینه» بودجه خانوار

نمره منفی سوم به اقتصاد تزکیه

اقتصاد کیش

روزنامه

کیش - مسقط هم راه افتاد

مهر آتش با حضور زنان

انتزاج

خانه آریا بست ویران است!

حقوق و نفت ۱۴۰۰

پروازهای داخلی منتفی شد

هلمشهری

رونمایی از اولین بودجه ضد تحریم

مهر آتش با حضور زنان

ایران

پروازهای داخلی منتفی شد

پروازهای داخلی منتفی شد

آفتاب

تأثیر کاهش ارزش لیر بر اقتصاد ایران

پروازهای داخلی منتفی شد

کلید سفارشات

صنایع چوب

حلاج کیش

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل