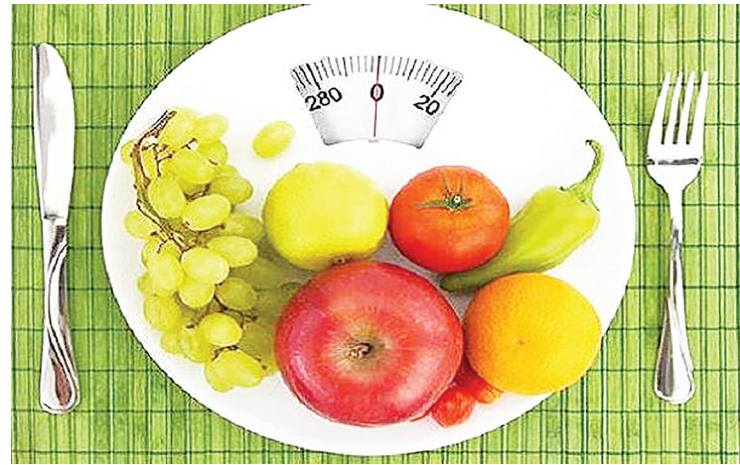


محققان می گویند؛

کاهش مصرف کالری موجب افزایش طول عمر می شود



اما محققان دریافتند غدد تیموس شرکت کنندگان که کالری دریافتی خود را محدود کرده بودند، چربی کمتری داشتند و پس از دو سال سلول‌های T بیشتری تولید کردند. هیچ تغییری در کلسانی که کالری دریافتی خود را محدود نکردند، مشاهده نشد. این مطالعه همچنین نشان داد که ژن پروتئین به نام PLAYGY در شرکت کنندگان که کالری دریافتی خود را محدود می کردند، به طور قابل توجهی مهار شد. PLAYGY توسط سلول های ایمنی به نام

گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان، تنها کاهش اندک کالری دریافتی می تواند موجب افزایش طول عمر و شرایط سالم تر بدن شود. آنها همچنین پروتئین را که نقش کلیدی در اثرات مفید کاهش دریافت کالری ایفا می کند، مشخص کردند و معتقدند ممکن است با دستکاری بنوان از آن برای بهبود سلامت استفاده کرد.

تحقیقات قبلی نشان داده است که محدودیت کالری می تواند عمر مگس ها، گرم ها و موش ها را افزایش دهد. این مطالعه بر اساس کار آزمایشی بالینی ارزیابی جامع اثرات بلند مدت کاهش مصرف انرژی، اولین مطالعه کنترل شده محدودیت کالری در افراد سالم است.

«وینسوادپ دیکسیت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ییل، در این باره می گوید: «ما در این مطالعه، به بررسی این موضوع پرداختیم که محدودیت مصرف کالری با سیستم ایمنی و متابولیسم چه می کند و اگر واقعا مفید است، چگونه می توانیم اثر آن را در انسان تقلید کنیم.»

بیش از ۲۰۰ شرکت کننده در این مطالعه حاضر بودند. از برخی از آنها خواسته شد تا ۱۴ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند. بقیه طبق معمول غذا خوردند. سلامت آنها به مدت دو سال تحت نظر بود. محققان با تجزیه و تحلیل تیموس، غده ای که

درمان سرفه خشک با توصیه های طب سنتی



به مصرف این رویشه حساسیت دارید و یا مصرف آن دچار خارش در گلو می شوید لازم است آن را در مقادیر کم به میزان یک چهارم قاشق چای خوری در یک فنجان آب داغ بریزید و همراه با عسل میل کنید. برای دم کردن ریشه زنجبیل باید چند تکه تازه از آن را به مدت ده دقیقه در آب داغ و جوشیده قرار دهید و سپس همراه با عسل میل کنید. ۳ بار در روز می توانید این دمنوش برای تسکین سرفه های خشک استفاده کنید.

دمنوش پونه و سیر را امتحان کنید
۳ حبه سیر یا پوست بگیرد و یا یک فنجان آب سرد

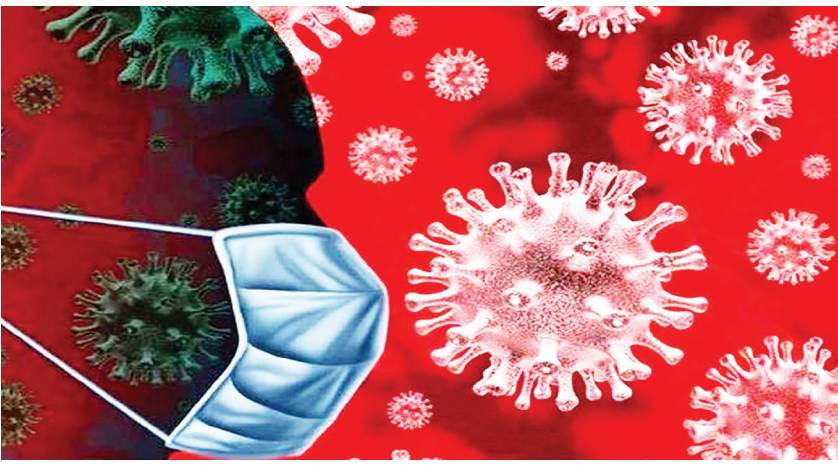
گروه بهداشت و سلامت - طب سنتی توصیه های مجربی برای تسکین سرفه های خشک به شما پیشنهاد می کند. با یکبار گیری تکرار شونده یک یا دو مورد از این روش ها این نوع سرفه ها در کنار استفاده از دارو بهبود پیدا می کنند.

سرفه های خشک معمولا سنج هستند. در بیشتر اوقات حتی با فروکش کردن علامت بیماری این سرفه ها به قوت خود باقی می ماند و باعث آزار بیمار و اطرافیان او می شوند. طب سنتی توصیه های مجربی برای تسکین این نوع سرفه ها به شما پیشنهاد می کند. با یکبار گیری تکرار شونده یک یا دو مورد از این روش ها این نوع سرفه ها در کنار استفاده از دارو بهبود پیدا می کنند.

از زنجبیل غافل نشوید
سرفه های خشک به دلیل عفونت های ویروسی و باکتریایی در میم بروز پیدا می کند. این سرفه ها به خوبی خود تسکین نمی یابند و باید از رژیم غذایی ویژه ای برای کاهش دادن آن ها پیروی کرد. زنجبیل و استفاده از دمنوش آن یکی از راهکارهای رفع این سرفه هاست. جالب است بدانید در اغلب سرفه های مخصوص درمان سرفه از این ریشه استفاده می شود. بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کنید اما اگر آن را در دسترس نداشتید می توانید از پودر آن برای تهیه دمنوش استفاده کنید. اگر نسبت

احتمال ادامه روند افزایشی کرونا تا ۳ هفته دیگر؛

قله پیک ششم؛ در میانه اسفند



یک اپیدمیولوژیست ضمن تشریح شرایط کنونی کرونا در کشور، گفت: احتمالا از اواسط اسفند ماه به قله پیک ششم می رسیم و ممکن است تا یک ماه ونیم در قله ماندگاری داشته باشد.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر بابک عشرتی، با اشاره به اینکه اکنون در بازوی صعودی موج ششم کرونا هستیم، گفت: این صعود سرعت بالایی هم دارد. فکر می کنم حدود ۳ تا ۴ هفته آینده به همین شکل در گیری با بیماری وجود داشته باشد و تصورات این است که تا حدود یک ماه و نیم در قله پیک بمانیم. البته این موضوع در کشورهای مختلف متفاوت است، برخی مدت طولانی تری در قله ماندند و برخی سریع تر به روند نزولی رسیده اند.

وی بجا تاکید بر لزوم تسریع واکسیناسیون و رعایت دستورالعمل ها، اظهار کرد: ۴۰ روز قبل پیش بینی افزایش موارد را داشتیم و ممکن است از اواسط اسفندماه به قله پیک برسیم، این اپیدمیولوژیست ادامه داد: از آمانایز نیست همه به این سویه از کرونا بیمار شوند، تا ایمنی جمعی حاصل شود. ایمنی جمعی یعنی کسانی که واکسن زنده و کسانی که بیمار شدند؛ اگر این شاخص به درصد قابل توجهی برسد، روند پیک کاهش می شود.

عشرتی تاکید کرد: تزریق واکسن موضوع بسیار پر اهمیتی است. در این بین رعایت دستورالعمل ها بر آیمان زمان می خورد تا پوشش واکسیناسیون ویژه در سوم را افزایش دهیم و کادر درمان هم فرصت ارائه خدمات کافی به بیماران را داشته باشند.

به این ترتیب مرگ و میر ناشی از بیماری کاهش یابد. وی افزود: تزریق واکسن جلوی ابتلا به انواع شدید بیماری، بستری و مرگ می گیرد. ابتلا به فرم های خفیف بیماری چندان مشکل زان نیست، بیشتر مشکل با عدم تزریق واکسن و ابتلا شدید به امیکرون است که ادامه این روند ممکن است به افزایش شدن روند مرگ و میر منتهی شود.

عشرتی با اشاره به اینکه افزایش ابتلای سنین زیر ۱۸ سال به کرونا از آمان آفاز شده است، بیان کرد: نسبت ابتلا در این گروه سنی افزایش یافته است؛ اما خوشبختانه مرگ در این گروه سنی زیاد نیست. این نشان می دهد بچه ها بیشتر ولی سبک تر به بیماری مبتلا می شوند. عمده نگران این مانی است که

سرفه های خشک شود. به شیر در حال جوشیده شدن مقدار کمی زردچوبه اضافه کنید. این یک روش آسان اما قدیمی برای رفع سرفه است. وقتی این معجون کمی ولرم شد آن را به همراه یک قاشق عسل میل کنید. نوشیدن این معجون قبل از غذا باعث کاهش اشتها می شود و مصرف آن پیش از خواب به درمان بی خوابی و سرفه های خشک در خواب کمک می کند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

روسیه - اوکراین چه کسی ماشه را می کشد؟
دستبند شدن روسیه و اوکراین

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

توقفا خدمات مالیات بر ارزش افزوده در منطقه آزاد قشم

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

دلار سقوط می کند؟

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

هلمشاهلاری

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

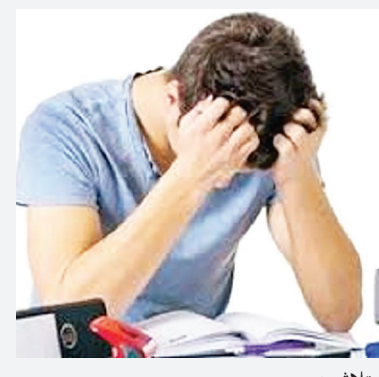
شرح جنگ در بازار جهانی

اقتصاد کیش
روزنامه
تاکید بر بهره های روسی و نیروهای ویژه انرژی پارسین

عبور آرام از ششمین تونل وحشت

شایع ترین نشانه های «وسواس» را بشناسیم

وسواس، وسواس، وسواس چک کردن و شستشوست هم چنین نگرانی مدام از احتمال ابتلا به صدمه زدن به دیگران و افکار مزاحم، خطرناک و نگران کننده می تواند از نشانه های ابتلا به وسواس باشد. معتمدیان گفت: ترس بیش از حد ابتلا به بیماری، چک کردن مدام وسایل ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران، و وسواس نظم و یا تقارن اشیا از شایع ترین نشانه های اختلال وسواس است.



گروه بهداشت و سلامت - یک روانپزشک با اشاره به اینکه وسواس بیماری سمج روانپزشکی است، گفت: اختلال وسواس برای فرد اطرافیان بسیار آزاردهنده است، باید برای درمان صورت گیرد. سیمیه معتمدیان، با اشاره به تعریف وسواس اظهار کرد: وسواس مجموعه ای از افکار و یا تکانه های ناخوابسته، مزاحم و تکراری است.

وی با اشاره به شایع ترین نشانه های وسواس عنوان کرد: افکار تکراری یا مزاحم مثل چک کردن های مدام یا وسواس شستشو از بارزترین نشانه های رایج ابتلا به وسواس هستند. عضو هیئت علمی دانشگاه داماد، وسواس می تواند به نشانه های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می رود که میباید دیگران از رفتار و یا حرف های من آزرده شده باشند البته نکته اینجاست که این موار باید تفکیک شود و مشغله های روزمره با نشانه های ابتلا به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می تواند از نشانه های رفتارهای وسواس گونه باشد.

متلاشود. وی با اشاره به شایع ترین نشانه های وسواس عنوان کرد: افکار تکراری یا مزاحم مثل چک کردن های مدام یا وسواس شستشو از بارزترین نشانه های رایج ابتلا به وسواس هستند. عضو هیئت علمی دانشگاه داماد، وسواس می تواند به نشانه های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می رود که میباید دیگران از رفتار و یا حرف های من آزرده شده باشند البته نکته اینجاست که این موار باید تفکیک شود و مشغله های روزمره با نشانه های ابتلا به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می تواند از نشانه های رفتارهای وسواس گونه باشد.

وی افزود: مبتلایان به وسواس اضطراب های شدیدی را تجربه می کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر اینکه در بیشتر بیماری های مربوط به روان درپای ژنتیک دیده می شود، خاطر نشان کرد: علامت های ابتلا به وسواس در نوجوانی و یا اوایل دهه ۲۰ آغاز می شود. وی شیوع وسواس در بین زنان و مردان را یکسان عنوان کرد و گفت: زمانی که وسواس را ریشه یابی می کنیم در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری و یا بیماری های مرتبط مبتلا هستند. معتمدیان ادامه داد: بدیهی است چنانچه ژن پیش زمینه در خانواده وجود داشته باشد، در اثر محیط و یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر و یا حاد تر بروز یابد.

استامینوفن و ایبوپروفن خطر وزوز گوش را به همراه دارند

به وزوز گوش قرار داشته باشند. وزوز گوش عبارت است از شنیدن صداهایی مانند سوت، وزوز، خش خش، و کلیک کردن در زمانی که هیچ صدای خارجی واقعی وجود ندارد. وزوز گوش می تواند یک بیماری موقت یا طولانی مدت باشد. در این مطالعه، محققان داده های حاصل از مطالعه سلامت را بررسی کردند. شرکت کنندگان به مدت ۲۰ سال پس از ثبت نام در سنین ۳۱ تا ۴۲ سال پیگیری شدند.

تجزیه و تحلیل نشان داد که استفاده مکرر (شش تا هفت روز در هفته) آسپرین با دوز متوسط یا ۱۶ درصد بیشتر خطر وزوز گوش در میان زنان جوان تر از ۶۰ سال مر تبط است. استفاده مکرر از آسپرین با دوز پایین با افزایش خطر

گروه بهداشت و سلامت - استفاده مکرر از مسکن های رایج و بدون نسخه مانند آسپرین بدون خطر نیست؛ تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است خطر وزوز گوش یا «زنگ در گوش» را افزایش دهد. مطالعه روی بیش از ۶۹۰۰۰ نشان داد که علاوه بر آسپرین و تینلول (استامینوفن)، داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ادویل و موترین (ایبوپروفن) نیز خطر وزوز گوش را افزایش می دهند.

دکتر «شارون کوران»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان ریگام و زنان در بوستون، گفت: «فاشته های ما نشان می دهد که مصرف کنندگان مسکن ها ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا

کلیه سفارشات کلیه MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل
صنایع چوب
حلاج کیش