

بدوید تا بیشتر عمر کنید

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان داده سرعت راه رفتن سریعتر می تواند اثرات پیری را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می دهد که شیوه های زندگی فعال تر می تواند با برخی از اثرات پیری، از جمله شروع آسیب قلبی، از دست دادن حافظه و اختلال شناختی مقابله کند. به این مجموعه دانش، مطالعه جدیدی اضافه می شود که رابطه بین سرعت راه رفتن و سن بیولوژیکی را شرح می دهد و از مجموعه وسیعی از داده های ژنتیکی استفاده کرده تا نشان دهد افرادی که سریع تر حرکت می کنند ممکن است از طول عمر طولانی تر بهره ببرند. در سال ۲۰۱۹، ما به یک مطالعه جالب توجه کردیم که از ارتباط بین سرعت راه رفتن و سلامتی رابرسی می کرد و نشان می داد که چگونه آهسته تر راه رفتن در دهه ۴۰ شما با شاخص های بیولوژیکی پیری تسریع شده، مرتبط است. به طور مشابه، محققان دانشگاه لسر قبل نشان داده بودند که تنها ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع در روز می تواند طول عمر افراد را تا سه سال افزایش دهد. این دانشمندان اکنون از داده های ژنتیکی استفاده کرده اند تا آنچه را که می گویند یک پیوند علت و معلولی است تأیید کنند.

تام بنش، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در حالی که قبلاً نشان داده بودیم سرعت راه رفتن یک پیش بینی کننده بسیار قوی برای وضعیت سلامتی است، اما نتوانستیم تأیید کنیم که استفاده از سرعت پیاده روی سریع باعث سلامت بهتر می شود. در این مطالعه از اطلاعات موجود در مشخصات ژنتیکی افراد استفاده کردیم تا نشان دهیم که سرعت راه رفتن سریع تر احتمالاً منجر به سن بیولوژیکی جوان تر می شود که توسط تلومرها اندازه گیری می شود.

تلومرها کلاهک هایی در انتهای کروموزوم ها هستند که آن ها را از آسیب محافظت می کنند و به همین دلیل در مرکز تحقیقات زیادی در مورد تأثیرات پیری مورد مطالعه هستند. همانطور که سلول های ما تقسیم می شوند، تلومرها کوتاه می شوند و در نهایت از تقسیم بیشتر سلول جلوگیری می کنند و آن ها را به سلولی تبدیل می کنند که به عنوان سلول پیر شناخته می شود. به همین دلیل طول تلومر یک نشانگر مفید برای اندازه گیری سن

امکان ابتلای مجدد به کرونا در ۲۰ روز

گروه بهداشت و سلامت - امکان ابتلا مجدد به کرونا، قبلاً ۹۰ روز محاسبه شده بود، اما دانشمندان اسپانیایی در جدیدترین اطلاعات خود این آمار را در ۲۰ روز یافته اند.



محققان اسپانیایی در مورد یک کارمند جوانی که سابقه ابتلای به کرونا داشت گزارشی می دهند که دو بار در ۲۰ روز آزمایش کووید مثبت شده است. توالی یابی ژنومی نشان داد که اولین عفونت نوع دلتا Omicron بود که این کوتاه ترین فاصله ثبت شده رسمی بین دو عفونت Omicron-۲ بود.

این مطالعه موردی در کنگره اروپایی میکروبیولوژی بالینی و بیماری های عفونی در پرتغال ارائه می شود و به جزئیات یک کارمند زن ۳۱ ساله می پردازد که ۱۲ روز قبل از اولین عفونت، سومین دوز واکسن کووید-۱۹ خود را تزریق کرده است.

اولین عفونت از طریق آزمایش معمول کووید در بیمارستان در ماه دسامبر شناسایی شد. بیمار هیچ علامتی نشان نداد و توالی ژنومی تأیید کرد که عفونت با نوع Omicron-۲ SARS-CoV-۲ است.

پس از یک دوره قرنطینه ۱۰ روزه، کارمند به سر کار بازگشت و با علامت خفیف COVID-۱۹ (سرفه و تب) در ۱۰ ژانویه ۲۰۲۲ به بیمارستان مراجعه کرد. آزمایش دوباره نتایج مثبت را نشان داد و توالی ژنومی این بار نشان داد که عفونت ناشی از آن به نوع Omicron است.

ریسبو گفت: این مورد پتانسیل نوع Omicron را برای فرار از مصونیت قبلی به دست آمده از یک عفونت طبیعی با انواع دیگری با واکسن ها را نشان می دهد. به عبارت دیگر، افرادی که COVID-۱۹ داشته اند، نمی توانند تصور کنند که در برابر عفونت مجدد محافظت می شوند، حتی اگر به صورت کامل واکسینه شده باشند.

این مورد کوتاه ترین فاصله ثبت شده بین دو عفونت COVID-۱۹ است که به صورت رسمی گزارش شده است. سوال بزرگی که هنوز پاسخی برای آن وجود ندارد این است که این اتفاق چقدر رایج است؟

از زمان ظهور نوع Omicron، تعداد فزاینده ای از عفونت مجدد گزارش شده است. با این حال، هیچ توافق کلی در مورد نحوه ثبت عفونت مجدد COVID-۱۹ وجود ندارد.

به عنوان مثال، بریتانیا چندین ماه است که در مورد اعداد عفونت مجدد گزارش داده است، اما برای اینکه یک مورد رسماً به عنوان عفونت مجدد واجد شرایط شود، به فاصله ۹۰ روزه بین دو آزمایش مثبت نیاز دارد. استدلال شده است که ریزش طولانی

است که فرض کنیم هر نوع جدید نسبت به انواع قبلی کمتر عفونی و کم خطر تر خواهد بود، به ویژه که بهیمنی ناشی از عفونت و واکسیناسیون با گذشت زمان کاهش می یابد و واکسن های فعلی ممکن است در برابر این گونه های جدید محافظتی نداشته باشند.



بیولوژیکی در نظر گرفته می شود.

مطالعه جدید داده های ژنتیکی گرفته شده از موسسه اطلاعات آماری بیولوژیکی بایو بانک بریتانیا و وی بیش از ۴۰۰۰۰۰ بزرگسال میانساز تجزیه و تحلیل کرد و آن را با اطلاعات مربوط به سرعت راه رفتن گزارش شده و ردیاب های فعالیت که شرکت کنندگان استفاده می کردند، مقایسه کرد. در این یکی از اولین مطالعاتی است که همه این عوامل را با هم بررسی کرده است و با انجام این کار ارتباط واضحی بین راه رفتن سریعتر و سن بیولوژیکی جوانتر ایجاد کرده است. دانشمندان در مقاله تحقیقاتی خود می نویسند، تفاوت بین افرادی که به عنوان پیاده روی سریع و آهسته طبقه بندی می شوند، با توجه به طول تلومرها، ۱۶ سال تفاوت بود.

دکتر پدی، سرپرست تیم تحقیق، گفت: این نتیجه نشان می دهد که اقداماتی مانند سرعت پیاده روی آهسته تر راهی ساده برای شناسایی افرادی است که در معرض خطر بیشتر بیماری های مزمن یا پیری نامناسب هستند و شدت فعالیت ممکن است نقش مهمی در بهینه سازی مداخلات بازی کند.

عدم تقارن مغز توانایی خواندن را افزایش می دهد

فرد بهتر است.

وجود عدم تقارن در قسمت چپ مغز، صفات مورد نیاز برای خواندن را تقویت می کند و تیم محققان این را فرضیه «کانالیزاسیون» می نامند؛ بنابراین داشتن عدم تقارن بیشتر در افراد را در محدوده متوسط مهارت خواندن قرار می دهد. با توجه به تجزیه و تحلیل تیم محققان، هر دو فرضیه دارای اهمیت و ارزش هستند.

تیم محققان دریافتند که توانایی خواندن با عدم تقارن بیشتر در در نیمکره چپ افزایش می یابد. محققان از دانشگاه پزشکی کارولینای جنوبی از داده های «تصویربرداری رزونانس مغناطیسی» (MRI) برای شناسایی تفاوت های ساختاری نامتقارن در مغز بیش از ۷۰۰ کودک و بزرگسال استفاده کردند.



گروه بهداشت و سلامت - کشف جدید و عجیبی درباره ساختارهای مغز در گیر در مهارت خواندن وجود دارد.

توانایی انسانها در نگاه کردن به نمادهای انتزاعی و ترسیم آنها یکی از مهارت های کلیدی برای تبدیل شدن به یک خواننده است. در دنیای آکادمیک، این اتفاق به عنوان پردازش واجی شناخته می شود و این مهارت می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

در مطالعات جدید، تیمی از محققان دو فرضیه متضاد را درباره چگونگی ارتباط ساختارهای مغز با مهارت خواندن آزمایش کردند. مغز انسان به طور طبیعی نامتقارن است و بعضی از ساختارهای سمت چپ در پردازش زبان نقش دارند. با توجه به فرضیه ای به نام جانبی شدن مغز، هر چه عدم تقارن در مغز انسان بیشتر باشد، توانایی خواندن

توصیه هایی ساده برای محافظت از زانو ها

حدوداً ۴.۵ کیلوگرم باعث می شود تا حدود ۱۸ کیلوگرم از فشار وارد شده به زانو ها کاسته شود. علاوه بر این، سلول های چربی در بدن مواد شیمیایی آزاد می کنند که می تواند منجر به التهاب شود. چربی کمتر به معنای التهاب کمتر است.

زانو خود را ورزش دهید: ورزش به دور از آسیب رساندن به مفاصل، می تواند به حفظ سلامت آنها کمک کند. هر چند لازم است به این نکته توجه کرد که نباید یک حرکت را بیش از حد انجام داد یا به مفصلی که قبلاً آسیب دیده وارد شد کرد.

تکنیک حرکات ورزشی را بهبود دهید: شایع ترین علت آسیب ناشی از ورزش، تکنیک بد است. حتی یک خطای کوچک می تواند تأثیر مخربی بر سلامت مفاصل داشته باشد. همچنین تکنیک خوب شامل کارهای ساده مانند بلند کردن جعبه و حمل مواد غذایی نیز است.

مفاصل خود را گرم و آماده کنید: چه قصد انجام حرکات ورزشی داشته باشید یا بخواهید به دوستان در جابجایی مبلان کمک کنید، بهتر است

گروه بهداشت و سلامت - زانو ها بزرگ ترین و قوی ترین مفاصل بدن هستند و افراد تقریباً به طور مداوم در طول روز از آنها برای نشستن، ایستادن، راه رفتن، پریدن و خم شدن استفاده می کنند. همچنین ۸۰ درصد وزن بدن را در حالت ایستادن و ۱۵۰ درصد یا بیشتر را هنگام راه رفتن تحمل می کنند.

افزایش سن، آسیب دیدگی و حرکت مکرر ممکن است به زانو ها آسیب برساند و به عارضه استئوآرتریت که یکی از رایج ترین انواع آرتریت زانو است منجر شود. در افراد مبتلا به استئوآرتریت، غضروف به آرامی از بین می رود و در نتیجه استخوان ها روی یکدیگر ساییده می شوند.

احساس درد، تورم، سفتی و از دست دادن قدرت حرکت که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود از جمله علامت معمول این عارضه به حساب می آید.

راهکارهایی وجود دارد که ممکن است به محافظت از زانو کمک کند یا میزان آسیب را به حداقل برساند. وزن را کاهش دهید: کاهش وزن

لیوان های پلاستیکی برای ریه مضرند



استفاده می شود) و نوشیدنی های یکبار مصرف آزاد کنند. فنجان هایی که با فیلم پلی اتیلن با چگالی کم (LDPE) پوشانده شده اند.

فنجان ها به مدت ۲۰ دقیقه در معرض آب جوش قرار گرفتند. برای شمارش، پلاستیک های در موجود در مایع، دانشمندان به روشی روی آوردند که برای تشخیص ذرات ریز در جو استفاده می شود، که در آن آب به صورت یک غبار ریز پاشیده شده و سپس خشک می شود. این ذرات پلاستیکی به اندازه نانومتر باقی ماند که سپس در معرض بخار الکلی داغ قرار گرفتند که باعث متورم شدن اندازه آن ها شد و شمارش آنها و بررسی ترکیب شیمیایی آن ها

بسیار آسان تر شد. تجزیه و تحلیل این تیم نشان داد که تریلیون ها ذره در آب نمونه برداری شده، با اندازه متوسط بین ۳۰۰ تا ۸۰۰ نانومتر و تعداد انگشت شماری بیش از ۲۰۰ نانومتر بود. در آزمایش های موازی روی نایلون درجه بندی مواد غذایی، میزان ذرات پلاستیکی که در آب آزاد می شوند، در واقع هفت برابر بیشتر بود.

فرستورز انگلیستر شیمی دان NIST، گفت: نکته اصلی اینجا این است که به هر کجا نگاه کنیم، ذرات پلاستیکی وجود دارد.

اهمیت این کشف در اندازه ذرات نرفته است. این تکه های میکروسکوپی پلاستیک به اندازه های کوچک هستند

گروه بهداشت و سلامت -

فنجان های قهوه یا لایه پلاستیکی داخلی می توانند تریلیون ها ذره را در آب جوش آزاد کنند.

کنترل خطرات واقعی ناشی از مشکل گسترده آلودگی پلاستیکی منظم درک راه های مختلف حرکت آن در محیط، از جمله انتقال آن به بدن انسان است. یک مطالعه جدید راهی را

بررسی کرده که محصولات پلاستیکی روزمره می توانند این فرآیند را تسهیل کنند، از جمله فنجان های قهوه یکبار مصرف، که نشان داده شده، تریلیون ها ذره میکروسکوپی را هنگام قرار گرفتن در معرض آب داغ آزاد می کنند.

در حالی که آلودگی های پلاستیکی مانند کیسه های مواد غذایی و بطری های نوشابه به خودی خود یک مشکل هستند، فنجان های درجه بندی مواد غذایی، نگران این هستند که وقتی آن ها به ذرات کوچکتر تجزیه یا با آزاد می شوند چه اتفاقی می افتد.

برای این مطالعه جدید، محققان مؤسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا (NIST) روشی را بررسی کردند که می تواند ذرات پلاستیکی ریز را از محصولات پلاستیکی رایج، از جمله نایلون مواد غذایی (نوعی که به عنوان آستر بخت

مربط است. هنگامی که محققان این دو وضعیت سلامت روان را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که اگر ما به ۶۴ درصد افزایش خطر افسردگی و ۶۸ درصد افزایش خطر اضطراب

محققان بر این باورند که خارش، اختلال در خواب و انزوای اجتماعی ممکن است خطر افسردگی یا اضطراب را در این بیماران افزایش دهند.

دکتر ویوان شی، متخصص پوست از دانشگاه علوم پزشکی آکانتزاس، گفت: پرداختن به مولفه سلامت روان

مربط است. هنگامی که محققان این دو وضعیت سلامت روان را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که اگر ما به ۶۴ درصد افزایش خطر افسردگی و ۶۸ درصد افزایش خطر اضطراب

محققان بر این باورند که خارش، اختلال در خواب و انزوای اجتماعی ممکن است خطر افسردگی یا اضطراب را در این بیماران افزایش دهند.

دکتر ویوان شی، متخصص پوست از دانشگاه علوم پزشکی آکانتزاس، گفت: پرداختن به مولفه سلامت روان

مربط است. هنگامی که محققان این دو وضعیت سلامت روان را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که اگر ما به ۶۴ درصد افزایش خطر افسردگی و ۶۸ درصد افزایش خطر اضطراب

محققان بر این باورند که خارش، اختلال در خواب و انزوای اجتماعی ممکن است خطر افسردگی یا اضطراب را در این بیماران افزایش دهند.

دکتر ویوان شی، متخصص پوست از دانشگاه علوم پزشکی آکانتزاس، گفت: پرداختن به مولفه سلامت روان

مربط است. هنگامی که محققان این دو وضعیت سلامت روان را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که اگر ما به ۶۴ درصد افزایش خطر افسردگی و ۶۸ درصد افزایش خطر اضطراب

دگه مطبوعات

دگه اقتصاد

روزنامه نوبت هفته به نظاره می کشد

التهاب هسته سخت تورم؟

در باران مسکن

محرک عبور بورس از مرز حساس

اقتصاد کیش

روزنامه

تاکید امام جمعه کیش بر رفع مشکلات فرستگان

محرک عبور بورس از مرز حساس

پایانه مسافری زنده پیکار کرده اند

دگه صبح

سرعت روزی و روزی محصول بازاریا

رقابت میلیمتری اپراتورها

میلیمتری اپراتورها

رقابت میلیمتری اپراتورها

همیشه برای

روزهای خورشید شهبان افغانستان

جانشین برآید می آید

استقبال کورمان از گنگور

آفتاب

جنگ جهانی سوم: به همین سادگی؟!

پایان مجری های کاربرد

روزنامه شرق

ورشکسته های خوش نشین

پوشان مادر و کودک

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF، چوبی

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

دکوراسیون غرفه و منزل