



در مورد داروهای بدن سازی، برخی اسیدهای آمینه مصرف می کنند که این اسیدهای آمینه می تواند آریتمی قلبی خطرناک ایجاد کند؛ بنابراین تاکید می کنیم جوانان کمتر از این داروها استفاده کنند و بیشتر سعی کنند پروتئین های سالم مانند تخم مرغ و گوشت مصرف کنند.

رابطه میان خستگی و ام اس

گروه بهداشت و سلامت - محققان با استفاده از فناوری تصویربرداری پیشرفته، رابطه بین میزان خستگی شناختی با تغییرات ریزساختاری مغز در افراد مبتلا به ام اس را بررسی کردند. مطالعه ای با استفاده از آخرین تکنیک های تصویربرداری عصبی در مرکز **Ortenzio** انجام شد که صرفاً به تحقیقات توانبخشی اختصاص دارد. محققان بنیاد کسلر با استفاده از فناوری تصویربرداری عصبی انتشار پیشرفته، رابطه بین میزان خستگی شناختی با تغییرات ریزساختاری مغز در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس را بررسی کردند. یافته های آن ها به پر کردن شکاف در درک کنونی از چگونگی تأثیر آسیب شناسی مغز بر ایجاد خستگی در طول زمان کمک می کند. این پژوهش در **Frontiers in Neurology** در مقاله "ارتباطات ریزساختاری ماده سفید و گانگلیون پایه به میزان خستگی شناختی در مولتیپل اسکلروزیس" گزارش شد و در مرکز تصویربرداری عصبی **Rocco Ortenzio** در بنیاد کسلر (**Kessler**) انجام شد که صرفاً به تحقیقات توانبخشی اختصاص دارد. شرکت کنندگان ۶۲ فرد مبتلا به ام اس عود کننده بودند. همه پرسشنامه های تکمیل شده برای اندازه گیری افسردگی، اضطراب حالت و خستگی انجام شد. شرکت کنندگان تحت یک کار شناختی خسته کننده قرار گرفتند. محققان علاوه بر اندازه گیری میزان خستگی شناختی، حجم و عملکرد کل ضایعه مغزی را در طول کار القای خستگی اندازه گیری کردند. دکتر رومان، محقق ارشد انجمن ملی ام اس در بنیاد کسلر، می گوید: ما دریافته ایم که میزان شناختی مربوط به دستگاه های ماده سفید است که بسیاری از آن ها با عقده های قاعده ای یا آنچه ما به عنوان «شبکه خستگی» پیشنهاد کرده ایم مرتبط است. ماده ی سفید (**White matter**) به نواحی از دستگاه عصبی مرکزی (**CNS**) گفته می شود که عمدتاً از آکسون های میلینی به آن تته های عصبی نیز گفته می شود، تشکیل شده است. زمانی تصور می شد که این بافت، یک بافت منفعل است. در حالی که اکنون مشخص شده که بر روی یادگیری، عملکردهای مغزی، تعدیل توزیع پتانسیل های عمل، بازپخش و هماهنگی ارتباطات بین نواحی مختلف مغز، مؤثر است. این یافته ها ما را به درک اینکه چگونه آسیب شناسی مغز بر تجربه در لحظه تأثیر می گذارد، نزدیک تر می کند. این مطلب، برای توسعه مداخلات مؤثر برای مدیرت خستگی ناتوان کننده ام اس و سایر شرایط عصبی اساسی است.

افزایش ۴۸ درصدی خطر زوال عقل با نوعی ویژگی شخصیتی

گروه بهداشت و سلامت - یک محقق اعلام کرد نوعی ویژگی رفتاری خاص به طور ویژه در سالمندان خطر ابتلا به زوال عقل را ۴۸ درصد افزایش می دهد. اندرو پتکوس، محقق این تحقیق، گفت: اضطراب، به ویژه در افراد مسن، در مقایسه با افسردگی موضوعی است که نسبتاً مورد مطالعه قرار نگرفته است. افسردگی در بزرگسالی آشکارتر به نظر می رسد، اما معمولاً پیرویدیک (رویدادی) نیست. با این حال اضطراب یک مشکل مزمن مادام العمر محسوب می شود و به همین دلیل است که مردم اضطراب را به عنوان بخشی از شخصیت نادیده می گیرند. دانشمندان بیش از ۱۰۰۰ دوقلو را در سوند طی ۲۸ سال بررسی کردند. هر جفت هر سه سال یک بار مورد آزمایش قرار گرفتند و از نظر علائم زوال عقل غربالگری شدند. دوقلوهای همسان مضطرب تر و بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. این اولین مطالعه ای است که ارتباط بین اضطراب و خطر بالای ابتلا به زوال عقل را پیدا کرده است. پروفسور مارگارت کاتز، از دیگر محققان این تحقیق نیز گفت: افراد پراضطراب کسانی هستند که سطح بالای عملکرد اضطرابی دارند. احتمال ابتلا به زوال عقل در کسانی که در گروه اضطراب بالا قرار داشتند، ۱۵ برابر بیشتر بود. ارتباط بین اضطراب و زوال عقل می تواند در نتیجه کورتیزول - به اصطلاح هورمون استرس - باشد که به مغز آسیب می رساند.

داروهای بدن سازی، عامل برخی آریتمی های قلبی

■ کارشناس مسئول بیماری های قلب و عروق اداره بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به نقش استرس ها در بروز مشکلات و بیماری های قلبی، در عین حال تاکید کرد: در مورد داروهای بدن سازی، برخی اسیدهای آمینه مصرف می کنند که این اسیدهای آمینه می تواند آریتمی قلبی خطرناک ایجاد کند؛ بنابراین تاکید می کنیم جوانان کمتر از این داروها استفاده کنند و بیشتر سعی کنند پروتئین های سالم مانند تخم مرغ و... مصرف کنند.

مختلفی در کشور ما زندگی می کنند که نوع زندگی، کار، تحرک، تغذیه و استرس های متفاوتی دارند و ما باید علل مختلفی که باعث افزایش فشارخون بالا در اقوام مختلف می شود را بررسی کنیم تا روی عوامل خطر کار کنیم. وی افزود: مثلاً در یاسوج میزان

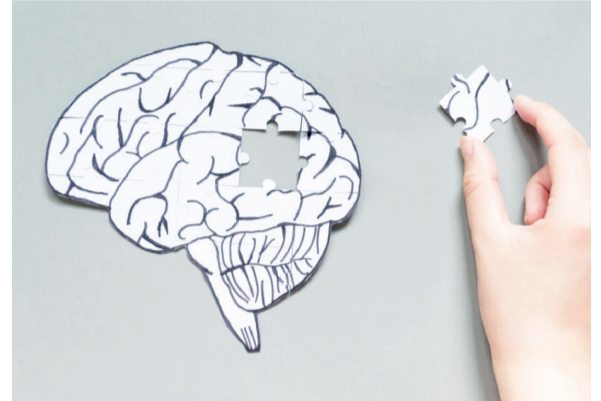
قلب و عروق اداره بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه بیماری های قلبی و عروقی به ایندکه بیماری های قلبی و عروقی ۴۲ درصد عامل مرگ و میر در کشور است، گفت: مرگ و میرهای زیر ۷۰ سال بالای هم داریم اما این روند در ایران خیلی هم با آنچه که در دنیا رخ می دهد، متفاوت نیست. اقوام

ابداع روشی برای بهبود ساختار مغز

دسته دیگر متفاوت باشد، به این معنی که نتایج یافته های یک ارگانوئید ممکن است در مورد دیگر ارگانوئید صادق نباشد. "بنت نويچ" (**Bennett Novitch**) عضو مرکز تحقیقات پزشکی احیا کننده و سلول های بنیادی مرکز **Eli and Edythe Broad** دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در حال حاضر، این روش مانند غرب وحشی است، زیرا هیچ روش استاندارد برای تولید ارگانوئیدهای کوچک مغزی وجود ندارد.

در مطالعه جدید، محققان دستورالعمل های جدیدی را برای ساخت ارگانوئیدهایی پیشنهاد کردند که از نظر ساختار و یکنواختی سازگار باشند. محققان در این مطالعه برای تولید مغزهای کوچک، پوست انسان یا سلول های خونی را گرفتند و آن ها را دوباره برنامه ریزی کردند تا به سلول های بنیادی پروتوان القایی (**IPSC**) تبدیل شوند. سلول های بنیادی پروتوان القایی که می توانند سلول های بنیادی برای تولید به هر نوع سلولی در بدن جوش پیدا کنند.

سپس آن ها این سلول های بنیادی پروتوان القایی را به سمت ایجاد سلول های بنیادی عصبی که می توانند اکثر انواع سلول های موجود در مغز را



کمک خواهد کرد تا اختلالات عصبی در انسان را بهتر درک کنند.

مغز انسان عضوی ظریف است و مطالعه آن بدون ایجاد آسیب دشوار است. راه حل این مشکل در دست سلول های بنیادی است و می توان از سلول های بنیادی برای رشد ارگانوئیدهای مغز در آزمایشگاه استفاده کرد. از آنجایی که این ارگانوئیدها رفتاری شبیه به مغزهای واقعی دارند، می توان آن ها را بدون درمان های آزمایشی بر روی بیماران زنده مطالعه کرد.

محققان چندین سال است که ارگانوئیدهای مغزی را پرورش می دهند، اما همه ارگانوئیدها یکسان ایجاد نمی شوند. ارگانوئیدهای بنیادی پروتوان القایی که می توانند به هر نوع سلولی در بدن جوش پیدا کنند.

گروه بهداشت و سلامت - محققان دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه اخیرشان روش جدیدی را برای خوشتر کردن ساختار ارگانوئید مغز ابداع کردند.

اگر سلول های بنیادی انسانی را در یک ظرف آزمایشگاهی با مواد مغذی مناسب قرار دهید، آن ها یک مغز کوچک به نام ارگانوئید (**organoid**) را تشکیل خواهند داد. ارگانوئید یک توده نیمه سازمان یافته از سلول ها است.

به نقل از آی ای، اکنون محققان دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس روش جدیدی برای ایجاد ارگانوئیدهای کوچک مغز از سلول های بنیادی ارائه کرده اند. این ارگانوئیدها با ساختار و کیفیت بالا فقط یک تا پنج میلی متر قطر دارند. این مطالعه به دانشمندان

خواص عرق کاسنی چیست؟

عقوت های خفیف دستگاه تناسلی، به خصوص در خانم ها به شدت کاهش یافته و حتی درمان می شود. از دیگر فواید عرق کاسنی، کمک به درمان یبوست است. فبر موجود در کاسنی، به هضم غذا و کارکرد بهتر باکتری های روده کمک می کند که در نتیجه آن یبوست و بسیاری از بیماری های گوارشی از بین می روند.

خواص عرق کاسنی برای دیابت
مطالعات نشان داده اند که عصاره ریشه کاسنی می تواند سطح آدیپونکتین، پروتئینی که سطح گلوکز خون را تنظیم می کند، افزایش دهد. این می تواند به تازخیر یا جلوگیری از شروع زود هنگام دیابت کمک کند.

کمک به کاهش استرس
اینکه آیا ریشه کاسنی به طور مستقیم استرس را کاهش می دهد یا خیر هنوز مورد مطالعه قرار گرفته است. با این حال، به دلیل طعم آن، اغلب از آن برای تهیه نوشیدنی استفاده می شود که می تواند جایگزین قهوه شود. مطالعات نشان می دهد که مصرف بیش از حد قهوه (کافئین) می تواند استرس را تشدید کند. مصرف مکرر کافئین، همراه با استرس، می تواند سطح کورتیزول فرد را افزایش دهد و بیشتر باعث مشکلاتی شود.

عرق کاسنی را کی بخوریم؟
زمان مشخصی برای

قندخون
اولین موجود در ریشه کاسنی می تواند به تجزیه کربوهیدرات ها در روده و رشد باکتری های مفید در آن ناحیه کمک کند. همچنین از خواص عرق کاسنی برای قند خون که به دلیل اولین ایجاد می شود، افزایش حساسیت بافت ها و به خصوص عضلات در جذب قند از خون است که در نتیجه آن قند از خون جذب شده و نیاز به انسولین کاهش می یابد.

خواص عرق کاسنی در سیستم ایمنی
ویتامین های موجود در عرق کاسنی همچون ویتامین C، سیب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین طی تحقیقاتی، تأثیر عرق کاسنی در کاهش چند گونه خطرناک باکتری به اثبات رسیده است. آنتی اکسیدان های موجود در عرق کاسنی نیز می تواند خطر ابتلا به سرطان ها و همچنین پیری و تخریب سلول در اثر آسیب رادیکال های آزاد را به شدت کاهش دهند. در کنار خاصیت ضدسرطان بودن، عرق کاسنی به درمان و کاهش التهاب در بدن کمک می کند، که در نتیجه آن بسیاری از بیماری ها همچون آرتروز که در نتیجه التهاب بافت ها به وجود می آیند درمان می شوند.

فوائد عرق کاسنی در پاکسازی بدن
عرق کاسنی می تواند به بهبود عملکرد کلیه ها کمک کند که به دلیل خاصیت ادرار آوری عرق کاسنی است. با افزایش ادرار نه تنها ایجاد بیماری های همچون سنگ کلیه به شدت کاهش پیدا می کند، بلکه

گروه بهداشت و سلامت - یکی از گیاهان معروف در طب سنتی کاسنی است که عرقی که از آن تهیه می کنند خواص درمانی بسیاری دارد و به همین دلیل در ایران کمتر خانمانی را می توان پیدا کرد که عرق کاسنی نداشته باشد. عرق کاسنی را از آن می گیرند، رشد آسان آن در اغلب انواع آب و هوا است؛ بنابراین کشت آن بسیار ساده است، به طوری که می توان گیاه آن را که در اطراف جاده رشد کرده نیز پیدا کرد.

خواص عرق کاسنی و ارزش غذایی آن

با وجود آن که بیشتر حجم عرق کاسنی را آب تشکیل می دهد؛ ارزش غذایی عرق کاسنی به قدری زیاد است که می توان در در همان حجم، ویتامین هایی همچون ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B6، ویتامین C و ویتامین A را یافت. همچنین مواد معدنی همچون منگنز، کلسیم، منیزیم، آهن، اسید فولیک، روی و پتاسیم نیز در این عرق گیاهی به مقدار فراوان وجود دارد.

خواص عرق کاسنی برای مردان

فواید عرق کاسنی بسیار زیاد است و به جز خواص خاص آن برای خانم ها، سایر خواص عرق کاسنی برای مردان و زنان هر دو، تأثیر دارد. به همین دلیل همه افراد می توانند از این عرق گیاهی برخوردار باشند. استفاده کنند. به دلیل بالاتر بودن احتمال سکنه های قلبی در آقایان، از خواص عرق کاسنی برای مردان می توان به افزایش سلامت قلب اشاره کرد که با کاهش کلسترول بد در خون، به شدت کاهش می یابد. سکنه، جلوگیری می کند و این به دلیل وجود نولین در عرق کاسنی است. همچنین وجود آنتی اکسیدان هایی همچون فتل های گیاهی، از آریتمی قلب و ایجاد لخته و ترومبوز جلوگیری می کند که در نتیجه آن، از بروز سکنه قلبی پیشگیری می شود.

خواص عرق کاسنی برای

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:



علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، با شماره کارت: ۴۴۴۲۴۹۶۸ - یا به شماره فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
 ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
 ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
 ۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

