

گروه بهداشت و سلامت - به طور گسترده‌ای روشن شده که ارتباطات اجتماعی ضعیف مانند شبکه‌های ارتباطی کوچک، تعاملات کم و تنهایی عوامل خطرناک قابل تغییر برای زوال شناختی است. کمپسیون لانست در سال ۲۰۲۰ در زمینه پیشگیری از زوال عقل تخمین می‌زند که مقابله با انزوای اجتماعی می‌تواند از چهار درصد موارد زوال عقل در سراسر جهان جلوگیری کند. با این حال تاکنون تحقیقات داده‌های فراتر از آمریکای شمالی و اروپا را بررسی نکرده است. تحقیقات موجود همچنین متغیرهایی که نشان‌دهنده ارتباطات اجتماعی خوب مانند زندگی با دیگران و متاهل بودن است را ترکیب کرده است؛ به جای اینکه به هر یک از این متغیرها جداگانه نگاه کند؛ به این معنا که ما نمی‌توانیم بگوییم به طور

کلیدپیشگیری از آلزایمر چیست؟

تحقیقات جدید شواهدی ارائه می‌دهد که زندگی با دیگران، مشارکت گروهی در جامعه و نداشتن احساس تنهایی با کاهش آهسته تر زوال شناختی مرتبط است.

ما در یافتیم که اشتراک در یک خانه با یک یا چند نفر و مشارکت هفتگی گروهی جامعه، قوی‌ترین نتایج را در بین مطالعات داشته که نشان می‌دهد این عوامل مولفه‌های اساسی در ارتباط با کاهش شناختی کمتر است. همچنین ارتباطی بین عدم احساس تنهایی و کاهش سرعت کاهش شناختی شناسایی کردیم.

تاثیر مثبت بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان چیست؟

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه جدید نشان می‌دهد که ممکن است برخی از مزایای شناختی مرتبط با بازی‌های ویدیویی وجود داشته باشد. این تحقیق حدود ۲۰۰۰ کودک را مورد بررسی قرار داد و دریافت کودکانی که به طور منظم بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهند در برخی از آزمون‌های مهارت‌های شناختی در مقایسه با کودکانی که هرگز بازی‌های ویدیویی انجام نمی‌دهند عملکرد بهتری داشتند. به طور کلی فرض بر این است که بازی‌های ویدیویی تأثیر منفی بر رفاه و رشد کودکان دارند، اگرچه شواهد علمی واقعی بسیار کمی برای تأیید این موضوع وجود دارد. مجموعه رو به رشدی از تحقیقات پیشرفته‌تر مدرن نشان می‌دهد که اثرات زمان نمایش دیجیتال بر روی کودکان پیچیده و چندوجهی است. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ از دانشگاه آکسفورد نشان داد که تماشای تلویزیون در نوجوانان تأثیر کمی بر سلامت روانی دارد. همان مطالعه بعدی از یک تیم تحقیقاتی در واقع یک رابطه کوچک

بین بازی‌های ویدیویی و رفاه مثبت پیدا کرد. اخیراً، یک مطالعه قابل توجه از تیم محققان اروپایی نشان داد که انجام بازی‌های ویدیویی حتی می‌تواند هوش کودک را تقویت کند. این تحقیق جدید به ویژه بر تأثیر شناختی و عصبی زینتی بازی‌های ویدیویی در گروه وسیعی از کودکان خردسال متمرکز بود. محققان با نگاهی به داده‌های یک پروژه عظیم در حال انجام به نام مطالعه رشد شناختی مغز نوجوانان (ABCD) حدود ۲۰۰۰ کودک ۹ و ۱۰ ساله را مورد بررسی قرار دادند. حدود ۱۲۰۰ شرکت کننده



اشتراک در یک خانه با یک یا چند نفر و مشارکت هفتگی گروهی جامعه، قوی‌ترین نتایج را در بین مطالعات داشته که نشان می‌دهد این عوامل مولفه‌های اساسی در ارتباط با کاهش شناختی کمتر است. همچنین ارتباطی بین عدم احساس تنهایی و کاهش سرعت کاهش شناختی شناسایی کردیم. محققان رابطه معنی‌داری بین میزان حمایت اجتماعی، داشتن یک معتمد یا رضایت از رابطه و زوال شناختی پیدا نکردند. دکتر ریچارد گرلمن، سخنگوی این تحقیق نیز اظهار کرد: داده‌های ۱۳ تحقیق بین‌المللی از نتایج جنبش زوال عقل (جنبشی برای گرد هم آوردن محققان و شرکت‌ها و جامعه بشردوستانه برای تغییر آینده بروز زوال عقل) در دسترس بود. مطالعات پیری برای این تحقیق

شن و ماسه شما را لاغر می‌کند

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات در خصوص ذرات ساخته شده از شن و ماسه خالص به عنوان درمان چاقی شتاب بیشتری می‌گیرند. دانشمندان در حال جست‌وجوی ابزارهای جدید جهت کاهش نرخ چاقی هستند و اخیراً یک طرح امیدوارکننده از توده‌های شن و ماسه تصفیه شده ارائه شده است. یک مطالعه جدید، پتانسیل ذرات سیلیس ساخته شده از این ماده را با نشان دادن اینکه چگونه فعالیت آنزیمی را برای ممانعت از جذب چربی‌ها و قندها توسط بدن مسدود می‌کند، تقویت کرده است، در حالی که به طراحی ایده آل برای اثر بهینه ضد چاقی اشاره می‌کند. این تحقیق توسط دانشمندان دانشگاه استرالیای جنوبی انجام شد و بر اساس کار قبلی بررسی شد که چگونه ذرات سیلیس مهندسی شده می‌توانند بر نحوه جذب انرژی بدن از غذاهای پرچرب تأثیر بگذارند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ذرات سیلیس مزوپور می‌تواند باعث کاهش وزن در موش‌های چاق شود که به رژیم غذایی آن‌ها اضافه شود و در انسان به عنوان یک افزودنی غذایی با خیال راحت قابل تحمل باشد. یک مقاله ۲۰۲۰ همچنین به بهترین شکل و اندازه ذرات برای القای اثر ضد چاقی اشاره کرده است. پل جوپس، محقق ارشد این مطالعه گفت: سیلیس متخلخل، به دلیل پتانسیل ضد چاقی خود توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است. با آزمایشات انسانی نشان داده شده است که این یک درمان بی‌خطر است. با این حال، دقیقاً نحوه عملکرد آن تاکنون از محققان دور مانده است. تحقیقات ما نشان می‌دهد که چگونه سیلیس متخلخل با عملکرد موضعی در روده برای محدود کردن هضم و جذب چربی و کربوهیدرات، اثر ضد چاقی را افزایش می‌دهد. نکته مهم این که، انتظار می‌رود مکانیسم ملایم، نتایج بالینی موثری را برای کاهش وزن، بدون عوارض جانبی ارائه دهد. قبلاً مشخص نبود که ذرات سیلیس مزوپور دقیقاً چگونه ممکن است با متابولیسم تداخل داشته باشند، اما دانشمندان فرض کرده بودند که این ذرات بر رفتار آنزیم‌های گوارشی خاصی تأثیر می‌گذارند. برای بررسی دقیق‌تر این ایده، جوپس و تیمش یک مدل هضم آزمایشگاهی پیشرفته طراحی کردند که آن‌ها را قادر می‌سازد هضم لیپیدها و کربوهیدرات‌ها را در طول یک وعده غذایی شبیه‌سازی شده پرچرب و پر کربوهیدرات کنترل کنند. این آزمایش‌ها نشان داد که ذرات سیلیس مهندسی شده ساخته شده از شن و ماسه خالص، اثرات ضد چاقی خود را با ممانعت از فعالیت آنزیم‌های گوارشی به نام α-امیلاز و لیپاز بانکراس در دستگاه گوارش ایجاد می‌کنند. مانند مطالعات قبلی، دانشمندان دریافتند که این اثرات به شدت تحت تأثیر اندازه منافذ و اندازه خود ذرات است. از طریق آزمایش چند ذرات سیلیس، این تیم دریافتند آن‌ها یکی که منافذی به اندازه ۱۰ تا ۶ نانومتر دارند بهترین نتایج را دارند. دکتر جوپس گفت: این تحقیق پارامترهای مشخصی را برای سیلیس متخلخل برای اعمال اثرات ضد چاقی شناسایی کرده است. گام‌های بعدی تأیید این یافته‌ها با مدل‌های حیوانی چاقی است تا بتوانیم هر گونه تغییری را برای شرایط بهینه ضد چاقی تعیین کنیم. چاقی یک بیماری کاملاً قابل پیشگیری است. این مطالعات یک گام بزرگ برای مقابله با یکی از پیشگیری کننده‌ترین شرایط بهداشتی در جهان است.



روزنامه اقتصاد کیش می‌پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا 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:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- 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.

چه کسانی از پیری می‌ترسند!

نشویم. در همین حال، برخی افراد هستند که از پیر شدن می‌ترسند و آن را مثل یک کابوس برای خود ساخته‌اند. در صورتی که همه ما چه بخواهیم، چه نخواهیم، وارد دوران سالمندی خواهیم شد. پس چه بهتر که با این واقعیت کنار بیاییم. احمد دلبری رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: پیری، یکی از ترس‌های عجیب قرن اخیر است و باید قبول کنیم که ترس از پیر شدن، در بخشی از جامعه وجود دارد. دلبری ادامه داد: البته این ترس، تا حدی قابل قبول است، ولی اگر شدت بگیرد، باعث آسیب روحی روانی فرد می‌شود. وی با عنوان این مطلب که سالمندی به سراغ ما می‌آید، گفت: تقریباً همه آرزوی عمر طولانی داریم، ولی اینکه عمر همراه با سلامت باشد، جزو برنامه‌های ما نیست. دلبری با بیان این موضوع که سالمندی به تدریج می‌آید و ما متوجه آن نمی‌شویم، افزود: برخی افراد هستند که در جوانی می‌میرند و در سالمندی دفن می‌شوند. این افراد، در سال‌هایی که پشت سر گذاشته‌اند، هیچ لذتی از زندگی

معجزه انار پخته برای سرماخوردگی

و پیشگیری از آلزایمر و کاهش فشار خون بسیار موثر است. پتاسیم موجود در این میوه باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین پوکی استخوان در زنان بعد از یائسگی می‌شود. با پختن انار آنتی بیوتیک خیلی قوی به وجود می‌آید که می‌تواند هر عفونت ناشی از سرماخوردگی مثل گلودرد، گشورخورد و عفونت‌های روی رادمان کند. انار را روی شعله پخش کن با حرارت خیلی کم قرار دهید. اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه حرارت ببیند و از درون پخته شود. فقط دقت کنید که نسوزد برای همین باید کاهی آن را بچرخانید. پس از پخته شدن پردها و رگه‌های داخل آن را با دانه‌های انار



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

