

جمنادراختلاف رئيسى درتريد

افشار هیات ویرا گراش ملی بر می حلقه پلاسکو در
تست خیرین ویرا خود است و به نظر آتی ملی ساختن بر
بر امتداد بودند که پلاسکو با یونگ آتی بر می طرفه ساخت
از حالی می شد اما نشاند و هم چنین بر مانی بحرانی
پلاسکو را داشت

A horizontal number line with a central blue dot and two purple dots on either side.

© 2001 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 250: 111–117

والجس: سائر ما كان من الماء و هو من جنس السائل والحد

در نقش مدیران مالی و برنامه و بودجه از نظر بی‌محابات گری، بازاریابی برنامه‌های دولتی، در بخش‌های مرتبط در استان داشت. گفت سازمان برنامه و بودجه با توجه به استانداردهای بین‌المللی برای حل مشکلات، به‌ویژه در مباحثات کارشناسی و نقل و حرکت استان است. بنابراین به نظر برنامه‌شناس توسعه در سال ۱۳۹۱، با توجه به استان، در مناطق

[illegible]

روایتی مجموعہ ایوارڈ کل انجمن طالبان اہل علم

فقط با ضمانت نامه

هوای خونه همیشه بهاره



گٹھ پورہ

أجنرال



هَوَايِ شَمَا وَا دَارِ نَعْمَ!!

www.nia.in

خدمات مشتریان: 021 - 23 22

بیشتر بدانیم

نشستن طولانی مدت از ۶ طریق طول عمر را کم می کند!

اگر روزانه بیش از شش هفت ساعت مجبور به نشستن پشت میز هستید، شک نداشته باشید که سلامت تان در خطر است و ریسک ابتلا به بیماری های مختلف را در خودتان بالا می برید.

به گزارش آوی سلامت یکی از مهم‌ترین تهدیدهایی که پشت‌میزنشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است.

همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان، نشستن های طولانی مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میزنشینی های طولانی مدت است.

ابتلا به سندرم تونل مچ دست رایج ترین خطر نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ابتلا به سندرم تونل مچ دست است که با بای حس، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می دهد؛ به خصوص هنگام کار با کیبورد و ماوس. سندرم تونل کارپال شایع‌ترین نوروپاتی به دام افتادن عصب است که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می شود. درد گردن، همین حالا به وضعیت نشستن تان در پشت میز کار دقت کنید. به احتمال زیاد به جای اینکه گردن تان در راستای ستون فقرات باشد، به سمت جلو خم شده اید. بدون شک شانه و کمرتان نیز در وضعیت نامناسبی قرار دارند، یعنی شانه هایتان افتاده و پشتتان به حالت خمیده در آمده است. هم تراز نبودن گردن، شانه ها و ستون فقرات در حین قرار گرفتن پشت رایانه که معمولاً ساعت هائیز طول می کشد، باعث ایجاد آسیب های فشاری مکرر و دائمی به عضلات و ساختار استخوانی گردن می شود که از انتهای جمجمه تا مهره های پشت را درگیر می کند. برای کاهش آسیب های وارد لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیابردید تا با شانه ها و ستون فقرات در یک راستا باشد.

ابتلا به واریس و لخته های خونی؛ به عقیده محققان کالابای، نشستن های طولانی مدت در پشت میز کار یا روی کاناپه امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مضطرب افزایش می دهد. متأسفانه اگر لخته های خونی حرکت کنند و وارد ریه ها شده و آمبولی روی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترومبوز وریدی عمقی نیز زمانی بروز می کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه ای از آن جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن های طولانی مدت باعث ایجاد ورم فوکر پا، واریس و بویکی استخوان ناشی از کم تحرکی می شوند.

فتق دیسک محققان استنتیوی ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی در آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که حرکات منظم بدنی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک های بین مهره ای می شود. اما نشستن های طولانی مدت به برهم خوردن هم ترازوی دیسک ها و تشکیل کالژن های سخت بین تالکون ها و لیگمان ها منجر می شود. ابتلا به سندرم متابولیک؛ محققان کلینیک مایو اشاره کرده اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می دهد.

خطر فلج شدن؛ افرای کم‌ آمیز است ولی طولانی نشستن باعث ابتلا به فلج و یا حتی مرگ زودرس می شود. نتایج پژوهشی که به مدت هشت سال و نیم در دانشگاه نورث وسترن انجام شده است نشان می دهد که وضعیت نشستن نامناسب و طولانی مدت بخصوص در افراد سالمند، خطر بروز فلج را ۵۰ درصد افزایش می دهد. همین محققان مشاهده کردند افرادی که عادت دارند شب ها تلویزیون تماشا کنند و بازی های پارانه ای انجام دهند، به میزان ۶۱ درصد بیشتر از افرادی که صرفاً یک ساعت در روز تلویزیون می بینند، در معرض خطر مرگ قرار دارند.



علمی- فناوری

محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر توانستند

نانوکامپوزیت STF را بسازند؛ این نانوکامپوزیت ها را می توان در جلیقه های ضد گلوله به کار برد.

آرژو فارسی، فارغ التحصیل رشته مهندسی کامپوزیت از دانشگاه صنعتی امیرکبیر گفت: امروزه نانوکامپوزیت ها در ساخت قطعات سبک در بسیاری از کاربردهای مهندسی در صنایع مختلف مورد استفاده قرار می گیرند.

وی با بیان اینکه از جمله مزایای این نانوکامپوزیت ها می توان به خواص ضربه ای آن ها اشاره کرد، افزود: نانوکامپوزیت ها را می توان برای استفاده در بسیاری از اجزای سازه ها مانند خودرو، سازه های هوایی و دریایی مورد کاربرد قرار داد. فارسی خاطر نشان کرد: بنابراین با توجه به کاربرد گسترده این مواد در ساخت اجزای مختلف و با توجه به این نکته که بسیاری از سازه ها طی دوره کاربری تحت بار ذره ای قرار می گیرند شناخت خواص ذره ای این مواد از سرعت کم تا زیاد، امری لازم و ضروری به شمار می رود. این محقق جوان عنوان کرد: از طرفی مزیت بزرگ استفاده از الیاف اشباع شده از STF در کامپوزیت ها محفظت در مقابل آسیب تونک ترک خارجی مانند چاقو و به طور کلی سوراخ شدگی را می وی گفت: در واقع STF خلل و فرج بین رشته های الیاف را بر می کند و آرایش الیاف را حفظ خواهد کرد

چگونه متوجه ابتلا به دیابت شویم؟

ممکن است به دیابت مبتلا شده باشید و از این موضوع آگاه نباشید. نشانه های دیابت می توانند بسیار خفیف باشند. اگرچه نشانه ها برای دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ مشابه هستند، شناسایی نشانه های دیابت نوع ۲ به طور معمول دشوار تر است.

به گزارش عصر ایران به نقل از "یو اس نیوز"، در بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، بیماری به آرامی پیشرفت می کند و ممکن است آنها بدون غربالگری متوجه ابتلا به دیابت نشوند. در همین راستا، میلیون ها بیمار در جهان به دیابت مبتلا هستند که حتی خودشان از این شرایط آگاهی ندارند.

باین وجود، تنها آشنایی با نشانه های بیماری دیابت برای اطلاع از آن کافی نیست و شما نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی سطوح قند خون خود هستید. ردیابی نتایج آزمایش ها مشخص می سازد که آیا به دیابت مبتلا هستید یا خیر.

نشانه های شایع ابتلا به دیابت چه چیزهایی هستند؟

نیز به دفع ادرار را بیش از پیش احساس می کنید. این شرایط به دلیل سخت تر کار کردن کلیه ها برای پردازش قند اضافی در ادرار شکل می گیرد. بیش از حد معمول احساس تشنگی می کنید. همان گونه که نیاز به دفع ادرار افزایش می یابد، شما هر چه بیشتر احساس کم آبی می کنید و از این رو، نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر را احساس می کنید. همچنین، برخی افراد بیش از پیش احساس گرسنگی می کنند. هر چه بیشتر با عفونت های دستگاه ادراری، مخمری یا واژنی مواجه می شوید، پزشک گاهی اوقات بر اساس افزایش تکرر این عفونت ها به بیماری دیابت مشکوک می شود. تغییرات در سیستم ایمنی بدن انسان افراد مبتلا به دیابت را در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به این عفونت ها قرار می دهد.

کاهش وزن ناخواسته را تجربه می کنید. در شرایطی

که افراد بسیاری در جهان دوستدار کاهش وزن هستند، اما روند کاهش وزن زمانی که به دیابت کنترل نشده مبتلا هستید، روندی سالم محسوب نمی شود. کاهش وزن در این شرایط به دلیل ناتوانی بدن در استفاده درست از انسولین برای کمک به پردازش گلوکز به عنوان سوخت شکل می گیرد. بر همین اساس، بدن پردازش چربی و عضله را برای تولید سوخت آغاز می کند. نشانه های شبیه به آنفلوآنزا یا تجربه می کنید یا بیش از پیش احساس خستگی می کنید. خستگی در نتیجه کمبود گلوکز، منبع انرژی شماره یک بدن، شکل می گیرد.

گاه به گاه تری دید را تجربه می کنید. دیابت کنترل نشده می تواند به شرایط به نام رتینوپاتی دیابتی منجر شود که بر بینایی انسان تأثیر گذار است. چشم پزشک ها گاهی اوقات به واسطه نشانه های بینایی که بیمار تجربه می کند در تشخیص دیابت نقش ایفا می کنند.

تفاوت بین نشانه های دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲

نشانه های دیابت نوع ۱ به طور معمول مشابه با نشانه های دیابت نوع ۲ هستند، اما آنها به طور ناگهانی تر پدیدار می شوند. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است دارای نشانه های شبه آنفلوآنزا باشد که تنها ظرف چند روز والدین وی را مجبور می سازد تا به اورژانس مراجعه کنند و در آنجا ابتلا به دیابت نوع ۱ تشخیص داده می شود. در مقابل، نشانه های دیابت نوع ۲ می توانند بیش از آن که چنان وخیم شوند که توجه بیمار را به خود جلب کنند، چند سال طول بکشند.

چرا نشانه های دیابت گیج کننده هستند؟

ردیابی نشانه های بیماری دیابت، به ویژه نوع ۲، می تواند دشوار باشد زیرا به آرامی و با گذشت زمان پدیدار می شوند و همچنین نشانه های افزایش سن و نشانه های دیابت می توانند همپوشانی داشته باشند. هنگامی که سن ما بالا می رود، خشکی پوست و نیاز به استفاده



بیشتر از توالیت غیر عادی نیستند و از این رو، شاید تشخیص این که آنها از ابتلا به دیابت ناشی می شوند، دشوار باشد. افزون بر این، نشانه های بیماری می توانند با آثار داروهایی خاص همپوشانی داشته باشند. به عنوان مثال، اگر نوعی از داروها که به نام ادرار آور شناخته می شوند را مصرف می کنید، ممکن است فکر کنید افزایش ادرار تنها به واسطه مصرف دارو شکل گرفته است. برخی بیماران نیز چنان با زندگی به همراه نشانه های مشخص - مانند خستگی و افزایش ادرار - عادت می کنند که زنگ خطر مواجهه با یک مشکل سلامت را جدی نمی گیرند. ابتلا به بیماری در برخی افراد برای سال ها تشخیص داده نمی شود زیرا بدن همچنان مقداری انسولین تولید می کند. اما این به معنای تولید انسولین کافی یا پردازش درست آن نیست.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟ اگر با نشانه هایی که به آنها اشاره شد، مواجه هستید، مراجعه به پزشک و بررسی دقیق تر شرایط در کوتاه ترین زمان ممکن توصیه می شود.

انجام یک آزمایش خون به صورت ناشتا می تواند سطوح قند خون را مشخص سازد. در برخی موارد نیز ممکن است آزمایش هموگلوبین A1C مد نظر قرار بگیرد. این آزمایش می تواند ابتلا به پیش دیابت را نیز مشخص سازد که به معنای آن است هنوز از زمان کافی برای تغییر عادات غذایی و فعالیت جسمانی برخوردار هستید تا از ابتلا به دیابت نوع ۲ کامل جلوگیری شود. در شرایطی که هر فردی می تواند به دیابت نوع ۲ مبتلا شود، اما افراد دارای اضافه وزن یا آنهايي که از سطوح بالای کلسترول و فشار خون برخوردار هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. همچنین، سیگار کشیدن یا سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت از دیگر عوامل خطر افرین محسوب می شوند. با مراجعه منظم به پزشک نشانه های ممکن و عوامل خطر آفرین زیر نظر قرار می گیرند.



تصاویر گهواره ماشینی برای خواباندن کودکان



یک شرکت خودرو سازی به تازگی گهواره ای ساخته که با تقلید از شرایط نون، صوت و احساس سفر با خودرو، خوابی آرام را برای نوزادان فراهم می کند. بدخوابی نوزادان پدیده ای است که بسیاری از والدین با آن دست و پنجه نرم می کنند. جالب آنکه برخی از نوزادان که در گهواره گرم و راحت خود آرام نمی گیرند، به راحتی در خودرو و هنگام حرکت می خوابند.

در همین راستا شرکت فورد با همکاری شرکای خود با این ایده گهواره ای ساخته که احساس صوت و نور خودروی در حال سفر را تقلید می کند تا نوزاد خوابی آرام داشته باشد. این گهواره Max Motor Dreams cot نام گرفته است. البته فورد نخستین شرکتی نیست که با این ایده گهواره ای برای خواب راحت نوزادان ساخته است. پیش از این Fisher Price ایده مشابهی را در محصول Motion Sled به کار برده بود. اما سیستمی که فورد طراحی کرده ساختار کامل تری دارد و حتی یک اپلیکیشن موبایل را نیز در بر می گیرد.

به وسیله اپلیکیشن مخصوص گهواره می توان اطمینان حاصل کرد نوزاد به آرامی در گهواره خوابیده است. همچنین با کمک آن والدین صوت و حرکت خودروی

خلواوده را ثبت می کنند.

سیس سیستم Max Motor Dreams cot با کمک این اطلاعات حرکت و صوت مخصوصی برای نوزاد ایجاد می کند. همچنین تشک این گهواره به آرامی تکان می خورد تا فرایند خودرو سواری را تقلید کند. از سوی دیگر یک سیستم صوتی داخلی صای موتور را شبیه سازی می کند تا صدای پس زمینه نیز برای نوزاد تقلید شود.

از سوی دیگر نوری ملایم از چراغ های لبه گهواره منتشر می شود تا نور چراغ های

خیابانی و چراغ خودرو ها شبیه سازی کند.

سیاه ترین ماده دنیا را ببینید

محققان ماده ای ساخته اند که ۹۹.۹۸ درصد از نور ملواری بنفش، مادون قرمز و مرئی را جذب خود می کند و این یعنی سیاه ترین ماده دنیا. جالب اینکه این ماده در قالب اسپری آرایه شده است.

در نگاه اول اینگونه به نظر می رسد که با یک کرمچاله کار تونی دو بعدی روبرو هستیم اما واقعیت این است که Vantablack یک دستاورد مهم علمی محسوب می شود که از دید دانشمندان سیاه ترین ماده حال حاضر در دنیاست. ساخت این ماده نخستین بار در سال ۲۰۱۴ کلید زده شد و با توجه به اینکه ۹۹.۹۶ درصد از نور ملواری بنفش، نور مرئی و مادون قرمز را جذب خود می کند به عنوان سیاه ترین ماده ساخته شده در دنیا محسوب می شود. در واقع این ماده یک رنگ یا رنگدانه نیست بلکه پوشش ویژه ای است که با هدف به حداقل رساندن میزان انعکاس نور ساخته شده است. این ادعایی است که از سوی Surrey NanoSystems به عنوان شرکت سازنده این ماده مطرح شده و به نظر می

رسد فاصله چندانی با واقعیت نداشته باشد. از زمانی که پروژه ساخت این ماده آغاز شده، محققان تلاش کرده اند که بر سیاهی آن بیفزایند و حالا آنها نسخه که روز شنبه تری از آن را تولید کرده اند که هیچ دستگاه طیف سنجی در جهان قادر به اندازه گیری شدت سیاهی آن نیست. به تازگی نیز کالین پیمشفته تری از این ماده مورو با نام Vantablack S-VIS در قالب اسپری آرایه شده که ۹۹.۸ درصد از نور ملواری بنفش، مادون قرمز و مرئی را جذب خود می کند.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

یک متخصصین مغزو اعصاب مطرح کرد

سردردهای خطرناک را بشناسید

دبیر علمی بیست و چهارمین کنگره بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی با اشاره به علائم سردردهای خطرناک گفت: سردردهای همراه با علائمی همچون کاهش هوشیاری ممکن است خطرناک بوده و باید جدی گرفته شود.

دکتر امیرحسین حبیبی در آستانه بیستمین کنگره بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی ادامه داد: سردردهایی خطرناک هستند که هنگام صبح بروز یابند یا قبل از سردرد، فرد دچار استفرغ شود همچنین سردردهایی که بدون سابقه قبلی ایجاد شده یا متفاوت از سرددهای قبلی فرد از نظر زمانی و شدت است، می تواند خطرناک باشد.

وی افزود: سردردهایی که همراه با آنها علائم دیگری مانند ضعف یک طرفه بدن یا کاهش هوشیاری و یا به دنبال فعالیت بدنی ایجاد شود ممکن است خطرناک بوده و نیاز به بررسی جدی و بیشتر دارد.

دبیر علمی بیست و چهارمین کنگره بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی در ارتباط با دلیل افزایش آمار ابتلا به میگرن گفت: آمار دقیقی در مورد این مسئله وجود ندارد البته به دلیل تشخیص و شناسایی این بیماری نسبت به گذشته، گاهی گمان می رود این مشکل نسبت به قبل افزایش یافته است البته استرس و تنش سبب بدتر شدن وضعیت میگرن در افراد می شود.

به گزارش انجمن متخصصین مغزو اعصاب ایران، حبیبی درباره شایع ترین بیماری های مغز و اعصاب اطفال اظهارداشت: تب و تشنج بین سنین ۶ ماهگی تا ۶ سالگی یکی از مشکلات شایع در میان کودکان است که اگر تنها تب وجود داشته باشد باید جهت رفع آن اقدام کرد تا با مشکلات بیشتری برای کودک همراه نشویم.

وی افزود: ولی تب بالا که کنترل نشود خطر آفرین بوده و ممکن است سبب بروز تشنج و مشکلات مربوط به حوزه مغز و اعصاب برای کودک شود.

دبیر علمی بیست و چهارمین کنگره بین الملی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی اضافه کرد: کاهش اکسیژن رسانی به مغز نوزاد حین زایمان مادر می تواند سبب فلج مغزی نوزاد شود و مشکلات زیادی را برای آن و خانواده اش ایجاد کند که این مشکل نیز یکی دیگر از بیماری های حوزه مغز و اعصاب کودکان به شمار می رود.

حبیبی در مورد تومورهای مغزی نیز افزود: این تومورها بسته به اینکه در کجای مغز قرار دارند، ممکن است علائم مختلفی را از خود نشان دهند که این علائم به طور نمونه، ضعف اندام ها، اختلال شخصیت، استفرغ، افزایش فشار داخل مغز، دوبینی، وزوز گوش است.

وی در ارتباط برگزاری بیست و چهارمین کنگره بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی بالینی گفت: این کنگره هرساله در اردیبهشت ماه بر گزار می شود و میهمانان داخلی و خارجی در آن حضور دارند. که متخصصین مغز و اعصاب در حوزه اطفال و بزرگسالان در زیر رشته های تشنج، اختلالات حرکتی ام اس و... می توانند در این کنگره حضور یافته و از مطالب علمی ارائه شده در آن بهره مند شوند.

گفتنی است: بیست و چهارمین کنگره بین المللی نورولوژی و الکتروفیزیولوژی ایران ۱۲ تا ۱۵ اردیبهشت ماه با حضور اساتید و صاحب نظران داخلی و خارجی در هتل المپیک برگزار می شود.

یک فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد:

چگونه از ابتلای فرزندانمان به بیوست جلوگیری کنیم؟

یک فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد: کاهش مصرف میوه، سبزیجات و تحرک موجب ابتلای افراد به بیوست می شود و این امر به ژنتیک و سابقه خانوادگی افراد، ارتباطی ندارد.

دکتر محمد جعفر فروش درباره علل ابتلای افراد به بیوست، گفت: بیوست اگر با درد و نفخ همراه باشد نیاز به درمان روده تحریک پذیر دارد اما اگر بدون درد و نفخ همراه باشد بیوست با سختی در اجابت مزاج است که با تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی قابل درمان خواهد بود.

وی با بیان اینکه کاهش تحرک و مصرف نکردن میوه و سبزیجات منجر به بروز بیوست می شود، عنوان کرد: از دیگر دلایلی که منجر به ابتلای افراد به بیوست می شود می توان به تنبیه کودکان در دوسالگی توسط والدین اشاره کرد. والدین به طور طبیعی کودکان خود را در دوسالگی برای اجابت مزاج و استفاده از سرویس بهداشتی آموزش می دهند که اگر در این میان کودک کمی اختیار خود را از دست بدهد والدین با او پر خاشاگری می کنند که این پر خاشاگری و بروز رفتارهای خشنونت آمیز منجر به ابتلای کودک به بیوست در سنین بزرگسالی می شود.

وی افزود: به طور طبیعی قسمت انتهایی روده به اسفنگترها خروج مدفوع را می دهد که در مرحله اول اسفنگتر داخلی مدفوع را آماده برای تخلیه می کند اما افرادی که در دوران کودکی دچار تنبیه و پر خاشاگری توسط والدین شدند اسفنگتر بیرونی آنها به خوبی کار نخواهد کرد و در زمان اجابت مزاج سفت خواهد شد به گونه ای که اجازه خروج مدفوع را نخواهد داد که این امر بیوست گفته می شود.

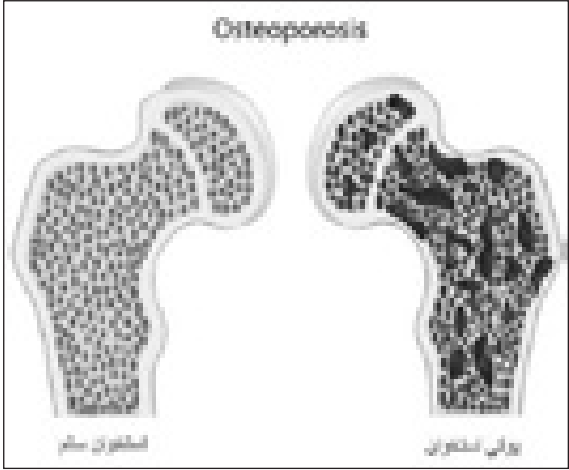
این فوق تخصص گوارش و کبد یادآور شد: به همین دلیل به والدین توصیه می شود علاوه بر آموزش صحیح تغذیه و سبک زندگی در انتخاب صندلی دستشویی در سنین تربیت (۲ تا ۳ سالگی) به سلیقه کودکان توجه کنند بدین صورت که کودک خود رنگ، اندازه و نوع صندلی دستشویی را انتخاب کند تا بتواند در هنگام اجابت مزاج به صورت خود خواسته و با تمایل به سرویس بهداشتی مراجعه کند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به سوال خبرنگار ما مبنی بر اینکه برخی پزشکان اعلام کرده اند ابتلا به بیوست دارای زمینه ژنتیکی و سابقه خانوادگی است، عنوان کرد: ابتلا به بیوست به هیچ عنوان به عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی ارتباط ندارد صرفا یک عادت غلط است که بر اساس سبک زندگی و آموزش غلط اجابت مزاج در افراد ایجاد می شود.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: به افراد مبتلا به بیوست توصیه می شود به مقدار فراوان میوه و سبزیجات مصرف کنند و تحرک کافی داشته باشند و اگر دچار اضافه وزن هستند حتما نسبت به کاهش وزن اقدام کنند.

فروش یادآور شد: همچنین به این دسته از بیماران توصیه می شود هر زمان که احساس اجابت مزاج داشتند حتما به سرویس بهداشتی مراجعه کنند و به هیچ عنوان مدفوع خود را به مدت طولانی نگه ندارند.

کمبود ویتامین D را جدی بگیرد



محققان در یافتند سطح پایین ویتامین D باعث افزایش سستی می شود.

به گزارش ایسنا، نتایج مطالعات جدید نشان داده است احتمال بیشتری دارد که مردان میانسال با سطوح پایین ویتامین D، توده عضلانی ضعیف، با استحکام کم داشته باشند. همچنین سستی بدن در آنها افزایش می یابد.

کارشناسان توصیه می کنند در رژیم غذایی روزانه خود برای افزایش حجم عضلات و قدرت، ویتامین D را اضافه کنند.

شکستگی با از دست دادن تدریجی انرژی، قدرت و قابلیت های فیزیکی اتفاق می افتد که با افزایش سن ایجاد و منجر به ناتوانی و گاهی مرگ می شود.

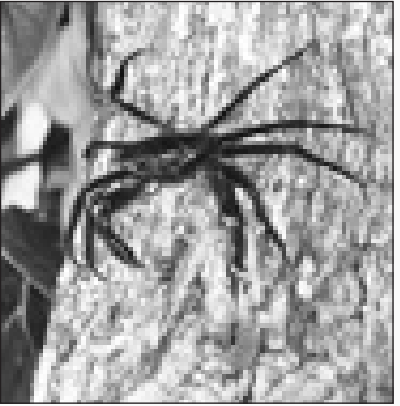
نتایج این مطالعه نشان داد داشتن سطوح پایین تر ویتامین D، منجر به رشد شبه انسولین عامل-1 (IGF-1) و پروتئین متصل به آن (IGFBP3) شده که منجر به ضعف بدن می شود.

محققان دانشگاه منچستر اظهار کردند: مصرف ویتامین D، علاوه بر حفظ سلامت استخوان در بهبود عملکرد ماهیچه ها نیز موثر است.

IGF-1 بر رشد عضلانی و ترمیم آن موثر است و این عمل و سطح آن با پروتئین حمل آن (IGFBP3) اصلاح می شود.

علاوه بر این، مردان با سطوح پایین هورمون آنابولیکی - هورمون عضله و استخوان ساز- سستی بدنی بیشتری دارند.

مردان مسن که سطح پایین تری از هورمون (DHEA-S) دارند، احتمال بیشتر شدیدتر شدن ضعف بدن در آنها وجود دارد.



گونه جدیدی از خرچنگ در هند کشف شده

در سوراخ های درختان و روی زمین زندگی می کند.

دانشمندان خرچنگ تازه کشف شده را Kani maranjandu نامگذاری کرده اند. این خرچنگ در جنگل های انبوه جنوب هند و در سوراخ های مملو از آب در ختان همیشه بسز زندگی می کند. نام آن نیز براساس قبیله Kani انتخاب شده که خرچنگ در آنجا کشف شده است.

البته افراد این قبیله نخستین مرتبه در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند خرچنگ هایی با پاهای بسیار بلند در جنگل را مشاهده کرده اند.

کشف خرچنگ درخت نشین در جنگل های هند

بیژو کومار استاد زیست شناسی درایی در دانشگاه کرا لا هند و دانشجویش سس از ماه ها ردیابی و جستجو برای خرچنگ های درختی توانستند چند نمونه از آنها را بگیرند.

براساس تحقیق این دانشمند هندی، Kani maranjandu پوسه ای سخت و برجسته دارد. این خرچنگ درخت نشین که در کف دست جای می گیرد بدنی به رنگ ای تیره دارد که روی تنه درختان به آسانی قابل مشاهده است.

همچنین مهمترین نکته تمایز این گونه پاهای بسیار بلند و باریک است که به خرچنگ کمک می کند به آسانی از تنه درخت بالا برود.

