

میکروب‌های روده در ابتلا به اوتیسם دخالت دارند

نتیجه یک مطالعه که در چین انجام شد، نشان می‌دهد که اختلال طیف اوتیسם با تعادل نداشتن در میکروبیوم روده مرتبط است. به گزارش خبرگزاری شینهوا، اکنون محققان دانشگاه «پکن» و «انستیتوی ژنومیک پکن» که زیر نظر «آکادمی علوم چین» کار می‌کنند، استراتژی جدیدی برای تجزیه و تحلیل های متازنومی ارائه دادند که در آن آنها نمونه میکروب های روده کودکان اوتیسمی را با نمونه میکروب های روده کودکان سالم که سابقه متابولیکی (سوخت و سازی) مشابه داشتند، مقایسه کردند. محققان توالی متازنومیک ۷۹ نمونه از کودکان مبتلا به اوتیسם و کودکان سالم را انجام دادند و مسیرهای متابولیکی میکروب های روده مرتبط با اوتیسם را شناسایی کردند. این مطالعه نقایصی را در آنزیمهای سم زدا و مسیرهای سم زدایی کودکان مبتلا به اوتیسם نشان داد. الگوهای تشخیصی مبتنی بر این آنزیم های سم زدا می توانند افراد مبتلا به اوتیسם را با دقت بالا از گروه کنترل متمایز سازند. این پژوهش مکانیزیم های مهمی را در رابطه با نحوه درگیری میکروب ها در مکانیزیم ابتلا به اوتیسם شناسایی کرده است.

کاربرد باور نکردنی قهوه که تا کنون نمی دانستید

♦ گروه سلامت //

قهوه یک نوشیدنی بسیار پرطرفدار در سراسر جهان است که علاوه بر مصرف خوراکی، چند مصرف باور نکردنی دیگر دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از خبرگزاری افغانستان، میلیون ها نفر در سراسر جهان از قهوه استفاده می کنند، نوشیدنی گرم و مطبوعی که اغلب افراد جامعه آن را به هر نوشیدنی دیگری ترجیح می دهند اما نکته جالب در مورد قهوه این است که این نوشیدنی محبوب کاربردهای دیگری نیز داد که بیشتر آنها با آشپزی هیچگونه ارتباطی ندارد.

۱. خوشبو کننده دست

از قهوه برای از بین بردن بوی نامطبوع سیر و پیاز از روی پوست استفاده می شود، به طوریکه این ماده خوشبو را به صورت دورانی روی پوست دست حرکت داده و پس از چند دقیقه دست ها را با آب شست و شو دهید .

۲. ماسک صورت

پودر قهوه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان سلول های مرده

پوست را از بین می برد و اثرات ضد چروک بسیاری دارد و می توانید ماسک های ضد چین و چروک صورتی را با آن تهیه و استفاده کنید.

روش تهیه: یک قاشق چایخوری جوش شیرین، مقداری پودر قهوه و کمی آب را خوب مخلوط کنید، خمیر حاصل را روی صورت

۳. خوشبوکننده یخچال

قهوه علاوه بر خاصیت های فراوان بوی نامطبوع یخچال را نیز از بین می برد، به طوریکه مقداری قهوه را در یخچال و در قسمت ها و بخش هایی از یخچال که بوهای تند وجود دارد این ماده می تواند بوها را به سرعت به خود جذب و مشکلات را برطرف کند.

۴. از بین بردن کک بدن حیوانات

قهوه به دلیل بوی قوی و خاص خود به عنوان یک روش درمانی خانگی برای حذف کک از بدن سگ استفاده شود.

۵. درمان مو

کافئین یک درمان عالی برای مقابله با ریزش مو است، بنابراین قهوه که دارای مقادیر بسیاری از کافئین است نیز می تواند باعث رویش، رشد مجدد و براق شدن

قهوه علاوه بر خاصیت های فراوان بوی

نامطبوع یخچال را نیز از بین می برد، به طوریکه مقداری قهوه را در یخچال و در قسمت ها و بخش هایی از یخچال که بوهای تند وجود دارد این ماده می تواند بوها را به سرعت به خود جذب و مشکلات را برطرف کند

موها شود.

روش تهیه: مقداری قهوه دم کرده و پس از خنک شدن آن را روی ریشه های موها با فرچه بمالید، سپس پوست سر را با حرکات دورانی ماساژ دهید و بگذارید این ماسک حدود ۲۰ دقیقه روی پوست سر باقی بماند و بعد با آب بشویید؛ این کار را هفته ای یک بار انجام دهید.

۶. دافع گربه

قهوه گزینه مناسبی برای دور کردن گربه از محیط های مسکونی است زیرا گربه ها طاقوت بوی شدید قهوه را ندارند، کافی است مقداری قهوه مخلوط با پوست مرکبات را در قسمت هایی از باغچه تان بگذارید تا ببینید گربه ها چگونه از آن محل دور خواهند شد.

۷. لایه بردار

قهوه یک لایه بردار طبیعی عالی است که به از بین بردن سلول های مرده پوست کمک می کند، می توانید با ترکیب قهوه آسیاب شده و مقداری روغن زیتون، ماسک لایه بردار خودتان را تهیه کنید و بر روی پوست صورت استفاده کنید.

۸. خوشبو کننده هوا

اگر خوشبوکننده های شیمیایی شما را آزار می دهد، استفاده از قهوه به عنوان خوشبو کننده طبیعی هوا بهترین گزینه برای شما خواهد بود، خیلی ساده مقداری قهوه استفاده شده خشک را در گوشه ای از فضا قرار بدهید تا تاثیر آن را در محیط خانه احساس کنید.

۹. جلادهنده وسایل چوبی

قهوه استفاده شده را خنک کرده و با استفاده از یک پارچه تمیز روی سطح میز و وسایل چوبی مورد نظرتان را تمیز کرده این کار نه تنها باعث براق شدن مبلمان، بلکه باعث خوشبو شدن فضای محیط خانه می شود.

فواید شگفت انگیز لیمو برای داشتن خوابی خوش

♦ گروه سلامت //



لیمو به عنوان ماده ای با کاربردهای متعدد شناخته شده اما آنچه زیاد شناخته نشده است فواید سلامتی آن در ارتباط با خواب، تنفس و سایر موارد است. به نقل از وب سایت «greenme» ایتالیا، یکی از عادات خوبی که می توانید هر شب پیش از خواب دنبال شود، قرار دادن برش های لیمو در بشقاب کنار تخت به دلیل مزایای بسیار آن است.

این مزایا عبارتند از:

۱- تصفیه هوا

بدون نیاز به استفاده از هرگونه ماده شیمیایی یا سمی، با چند برش لیمو در کنار تخت، هوای تمیزتری دریافت خواهید کرد، زیرا این نوع ماده خوراکی حاوی توانایی پاک کنندگی بسیار قوی است.

۲- کیفیت خواب را بهبود ببخشید

داشتن هوای بهتر در اتاق خواب برای بهبود کیفیت خواب بسیار مهم است، زیرا تأثیر مثبتی در دفاع ایمنی بدن انسان دارد.

۳- تنفس را بهبود می بخشد

اگر آلرژی یا آسم رنج می برید، قرار دادن برش های لیمو بر روی رختخواب به شما کمک می کند تا در طول شب به راحتی تنفس کنید.

۴- نشاط گلو و سر

خواهید در تمام طول شب در کنار برش های با طراوت لیمو، کمک بزرگی برای بیدار شدن با گلو ی با طراوت تر و ذهن پرنرژی و متمرکزتر از حد معمول است.

۵- از بین رفتن افسردگی

رایحه لیمو قادر به از بین بردن اضطراب و افسردگی است، در واقع رایحه لیمو به شدت بر روی روحیه تأثیر می گذارد، با عادت به خواب هنگام استنشاق رایحه لیمو، می توانید با آرامش بیشتری از خواب بیدار شوید و از آن لذت ببریم.

شدند، آزمایش کردند. دانشمندان چینی معتقدند باکتری لاکتوباسیلوس کارژی که بیشتر مواقع در ماست ها یافت می شود، می تواند در ایجاد محیطی ایمن نقش داشته باشد و باعث تولید مواد ضد میکروبی شود. دانشمندان برای بررسی این موضوع ایمپلنت های تیتانیومی را در موش هایی که شکستگی استخوان داشتند، قرار دادند. سه موش ایمپلنت های طبیعی را دریافت کردند و در سه موش دیگر نیز ایمپلنت هایی را که توسط باکتری لاکتوباسیلوس پوشانیده شده بود به کار بردند. بعد از گذشت چهار هفته این دانشمندان مشاهده کردند که رشد و ترمیم استخوان در موش هایی که ایمپلنت آغشته به باکتری را دریافت کرده بودند ۲۷ درصد است، اما این میزان در سه موشی که ایمپلنت ساده را داشتند ۱۶ درصد بوده است و این آزمایش تاثیر باکتری را در ترمیم شکستگی استخوان اثبات می کند.

شنبه ۱ آذر ۱۹۹۹سال سی و پنجم | شماره ۴۱۸۸
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

اگر این ۵ نشانه را دارید

خون بدنتان اکسیژن کافی ندارد

♦ گروه سلامت //

بدن برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارد و این وظیفه خون است که اکسیژن را به تمام اندام های حیاتی بدن، سلول ها و بافت ها منتقل کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از خبرگزاری افغانستان، وقتی خون ما اکسیژن کافی نداشته باشد، درواقع دچار اختلالی هستیم که هیپوکسمیا نام دارد. در این گزارش با ۵ نشانه هشداردهنده هیپوکسمیا یا کاهش سطح اکسیژن خون آشنا می شویم.

۱- ضعف یا سرگیجه

یک علامت شایع کاهش سطح اکسیژن خون، ضعف یا سرگیجه است. بیشتر افراد سرگیجه را برای لحظه ای کوتاه تجربه کرده اند. با این حال، افرادی که اکسیژن کافی در خون ندارند، معمولاً متوجه می شوند که این اتفاق به طور روزانه، طی تغییر نور یا فعالیت شدید رخ می دهد.

عضله می تواند مدت محدودی سوخت را بدون اکسیژن بسوزاند، اما این روند به طور نامحدود دوام ندارد؛ بنابراین کاهش سطح اکسیژن به صورت مزمن، باعث ضعف عضلانی می شود که این ضعف عضله معمولاً به تنهایی رخ نمی دهد و با تنگی نفس همراه است.

از آنجا که خون، اکسیژن را به همه جای بدن شما می رساند، ضعف یا سرگیجه سریع نشانه این است که خون اکسیژن کافی به تمام نقاط بدن نمی رساند.

۲- خستگی

خستگی مزمن نشانه اصلی عدم دریافت اکسیژن مورد نیاز بدن از طریق خون است. احساس خستگی انواع مختلفی دارد، اما خستگی همراه با هیپوکسمیا مزمن و بی پایان است. برخی افراد معمولاً احساس می کنند که در نیمه روز د بگر توان ندارند و به نظر می رسد خواب بیشتر هم کمکی به آن ها نمی کند. سریع تر از دیگران یا مداوم خسته شدن، علامت کاهش سطح اکسیژن خون است.

۳- سریع شدن ضربان قلب

تند شدن ضربان قلب نشان می دهد که قلب شما به سختی کار می کند تا اکسیژن را به تمام قسمت های بدن برساند، زیرا مقدار آن کافی نیست. اگر قبلاً هرگز علائم اضطراب را تجربه نکرده اید و بدون نشانه های دیگر اضطراب ضربان قلب شما تند می شود، ممکن است دچار هیپوکسمیا شده باشید.

۴- تنگی نفس

البته که کمبود اکسیژن به این معناست که شما در تنفس دچار مشکل هستید. هنگامی که در تنفس و دریافت اکسیژن مشکل دارید، خون هم اکسیژن کافی ندارد. افرادی که دچار کمبود اکسیژن خون هستند معمولاً تنگی نفس را گزارش می کنند، صرف نظر از اینکه فعالیت سنگین انجام داده باشند یا نه.

۵- سردرد و سردرگمی

سردرد به تنهایی نشانه نگران کننده کمبود اکسیژن در خون نیست اما همراه با گیجی، سرگیجه و عدم هماهنگی، می تواند نشانه کاهش سطح اکسیژن باشد. وقتی خون فاقد اکسیژن کافی است، تمرکز و هماهنگی بدن دشوار است و متجر به سردرد و گیجی می شود.

چند تکنیک ساده برای داشتن پوستی سالم

♦ گروه سلامت //

برای داشتن پوستی سالم از رعایت چند تکنیک ساده غافل نمانید.

آمارها نشان می دهند که ۹۵٪ از کل مردم سیاره ما در برهه ای از زندگی شان از آکنه رنج می بردند. آکنه و سایر عیوب پوستی به دلایل مختلف رخ می دهند از عادات های غذایی گرفته تا استفاده نادرست از محصولات مراقبت از پوست!

هیچ روشی وجود ندارد که بتوانیم یکباره همه مشکلات پوستی را حل کنیم اما برخی از درمان های طبیعی بسیار مؤثر وجود دارند که می توانند به بهبود سلامت پوست صورت کمک کنند.

درمان آفتاب سوختگی و التهاب با آووکادو

آووکادو دارای ویتامین A، D و E است که به تسکین پوست بر اثر آفتاب سوختگی کمک می کند، همچنین تولید کلاژن را افزایش و التهاب را کاهش می دهد. برای انجام این درمان دو قاشق آب داغ را به نیمی از یک آووکادوی له شده اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی نقاط آسیب دیده بگذارید. در نهایت صورت تان را با آب ولرم بشویید اگر پوست تان خشک شده است، یک قاشق عسل هم به ماسک اضافه کنید.

درمان تیرگی پوست با استفاده از ترکیب سیب زمینی و آبلیمو

۴ قاشق آب سیب زمینی را با دو قاشق غذاخوری آبلیمو مخلوط کنید و آن را با پنبه روی قسمت های تیره شده پوست بمالید. بعد از آنکه خشک شد، یک لایه دیگر هم روی لایه اول بمالید. اجازه بدهید شب تا صبح بماند و بعد بشویید. این روش را هر روز به مدت یک هفته تکرار کنید.

رفع آکنه با سرکه سیب

۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب را با دو لی سه قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید سپس ترکیب را روی پوست بمالید و اجازه بدهید بماند تا خشک شود. این درمان را می توانید روزی دو بار تکرار کنید.

درمان جای جوش با چای سبز

مقداری چای سبز دم کنید و بعد از خنک شدن آن را روی پوست استعمال کنید تا به مرور جای جوش ها از بین بروند. می توانید این درمان را چند بار در روز تکرار کنید.

درمان چین و چروک با روغن زیتون

چند قطره روغن زیتون را با کمی عسل و گلیسرین ترکیب کنید و ترکیب حاصل را روزی دو بار روی صورت تان بمالید.

درمان منافذ بسته پوست با نمک دریایی و عسل

دو قاشق چای خوری نمک و ۴ قاشق چای خوری عسل را با هم مخلوط کنید. سپس آن را روی پوست تمیز صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را بشوید.

درمان شکستگی استخوان با ماست

♦ گروه سلامت //

دانشمندان چینی در جدیدترین تحقیقات خود نوعی باکتری مفید را در ماست یافته اند که باعث بهبود شکستگی استخوان می شود.

دانشمندان چینی در مطالعات جدید خود به اثرات مفید ماست برای درمان شکستگی استخوان پی بردند. این دانشمندان دریافتند که ایمپلنت های پوشانده شده از نوعی باکتری می تواند، روند بهبودی شکستگی استخوان را افزایش دهد و مانع عفونت آن محل شود. زمانی که فردی دچار شکستگی استخوان شود در برخی موارد نیازمند عمل جراحی است. یک روش رایج، استفاده از ایمپلنت های فلزی در بین استخوان هاست. لی تان، محقق دانشگاه ووهان چین و تیمش درباره تاثیرات ایمپلنت هایی که توسط نوعی باکتری به نام لاکتوباسیلوس کارژی پوشانده