

بازی گلف موجب افزایش طول عمر می شود

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بازی گلف می تواند ریسک مرگ زودهنگام را کاهش دهد. به گزارش مهر، محققان در این مطالعه حدود ۵۹۰۰ فرد بزرگسال ۶۵ سال به بالا را به مدت ۱۰ سال تحت نظر داشتند و دریافتند افرادی که به طورمنظم گلف بازی می‌کردند (حداقل ماهی یکبار) بیش از ۸ درصد با احتمال کمتر مرگ به هر علتی مواجه بودند. به گفته محققان، بازی گلف می‌تواند گزینه مناسبی برای افراد سالمندی باشد که می‌خواهند تحرک فیزیکی داشته باشند. دکتر «عدنان قریشی»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه میزوری، در این باره می‌گوید: «شدت تحرک در این بازی به قدری است که می‌تواند برای مدت طولانی تری حفظ شود و علاقه فرد را نیز برای ادامه بازی حفظ می‌کند.» به گفته محققان، فعالیت و تحرک فیزیکی با هر شدتی با کاهش ریسک مرگ مرتبط است و پیاده روی منظم به اندازه بازی گلف برای سلامت و طول عمر مفید است.

خفاش‌ها در قیاس با جوندگان از نظر تنوع

نژادی و تعداد، حرفی برای گفتن ندارند، اما ویروس‌های مرگباری را با خود حمل می‌کنند که با ایجاد بیماری‌های مرگباری نظیر سارس، مرس، ابولا، ماربورگ ویروس کرونا یا Covid-۱۹ باعث مرگ هزاران نفر شده است

ناگفته‌هایی درباره متهم ردیف اول کرونا

◆ گروه سلامت //

انتقال ویروس کرونا از طریق سوپ خفاش به انسان، باعث شد تا این پستاندار، متهم ردیف اول این بیماری شناخته شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بعد از شیوع ویروس کرونا در چین و ابتلای افراد زیادی به این ویروس؛ موسسه ویروس شناسی چین، «ووهان» را کانون شیوع ویروس جدید کرونا شناخته و اعلام کرد که ترتیب زن این ویروس ۹۶ درصد همانند ویروس خفاش است.

خفاش به انسان‌ها منتقل شده و تاکنون جان تعداد زیادی از مردم چین را گرفته و این کشور را به حالت تعطیلی درآورده است.

تحقیقات دانشمندان در دانشگاه برکلی نشان می‌دهد که سیستم ایمنی منحصر به فرد پستانداران ویروس‌ها را به تولید مثل تشویق می‌کند و هنگامی که ویروس‌ها به حیوانات دیگر منتقل می‌شوند، می‌توانند بسیار مهلک باشند. خفاش‌ها با بیش از ۱۴۰۰ گونه مختلف سراسر دنیا را فراگرفته اند و ۲۰ درصد از کل جمعیت پستانداران را تشکیل می‌دهند. خفاش‌ها معمولاً شکارچی طبیعی ندارند و بر خلاف جثه

متعدد از خفاش‌ها یک مسئله تصادفی نیست. اگرچه ما قرابت چندانی با این جانوران نداریم، اما سیستم ایمنی خاص آن‌ها به گونه‌ای عمل می‌کند که توانایی بیماری زایی بسیاری را ایجاد می‌کند. ویروس‌ها برای تکامل و تکثیر به بهترین شکل نباید میزبان خود را سریع از بین ببرند. هرچه میزبان سریعتر از بین برود، آن‌ها هم شانس زیادی برای زنده ماندن نخواهند داشت؛ بنابراین بهترین ویروس‌ها، ویروس‌هایی هستند که بتوانند تعادل را حفظ کنند. محققان در این پروژه برای بررسی نحوه تکامل

که ویروس کاملاً از بین برود؛ بلکه اجازه زنده ماندن در حدی کنترل شده را به آن می‌دهد. در این شرایط ویروس به حیات خود ادامه داده و ویروالانس یا بیماری زایی را به سطحی می‌رساند که در صورت سرایت به دیگر ارگانیسم‌ها، توانایی از پای درآوردن آن را دارد. کارا بروک، محقق اصلی پروژه در این باره می‌گوید: واکنش شدید سیستم ایمنی از آلوده شدن سلول‌ها به عفونت ویروسی جلوگیری می‌کند در نتیجه حتی تکثیر ویروس هم نمی‌تواند به میزبان صدمه بزند. با وجود

این، زمانی که ویروس به انسان سرایت می‌کند به خاطر فقدان چنین سازوکار ضد ویروسی آسیب‌های زیادی رخ می‌دهد.

◆ **خفاش‌ها این سطح از ایمنی و مصونیت را از کجا آورده اند؟**

فعالیت ایمنی شدید در پستانداران باعث انتشار رادیکال‌های آزاد می‌شود که بخشی از مکانیزم دفاعی بدن در برابر ورود عناصر بیگانه از جمله ویروس و باکتری هستند. مشکل اینجاست که گاهی اوقات این رادیکال در اثر فعالیت شدید منتشر شده و به عنوان مهاجم به سلول‌های خودی حمله می‌کند، بنابراین ارگانیسم‌ها باید به شکلی موثر آن‌ها را سرکوب کنند.

خفاش به عنوان تنها پستاندار پرنده، فعالیت جسمانی شدیدی دارد، اما سیستم ایمنی آن‌ها به خوبی از پس مدیریت التهاب‌های حاد ناشی از نرخ متابولیسم بالای لازم برای پرواز برمی‌آید. دانشمندان بر این باورند که توانایی خفاش‌ها در متعادل سازی واکنش‌های سیستم ایمنی و سرکوب مطلوب التهابات اجازه پرواز را به آن‌ها می‌دهد. با این حال بروک تأکید می‌کند که شبیه سازی سیستم ایمنی خفاش در انسان باعث آسیب به بدن ما می‌شود.

ویروس‌ها در حضور

سیستم‌های ایمنی، سه خط

سلولی را از دو خفاش و یک میمون

سبز آفریقایی در معرض ویروس تب

خونی قرار داده اند. نتیجه آزمایش از تفاوت‌های

چشمگیر میان نحوه واکنش سیستم ایمنی این

جانداران به ویروس حکایت دارد. در حالی که

خط سلولی میمون به سرعت تحت تاثیر تکثیر

ویروس قرار گرفت، سیستم ایمنی خفاش‌ها

آرایش محافظتی مستحکمی به خود گرفت.

خفاش اول که از نوع روباه پرنده مشکی

استرالیایی بود از یک سامانه ایمنی قوی

برخوردار است که بلافاصله تولید مولکول‌هایی را

شروع کرد تا به عنوان سیگنال هشدار، خبر حمله

را به سلول‌های دیگر مخابره کرده و به آن‌ها

دستور اختلال در روند تکثیر ویروسی را برساند.

در نتیجه این آرایش دفاعی، روند رشد ویروس

در خط سلولی تا حد زیادی کند شد، اما نکته

جالب اینجاست که واکنش به حدی نیست

شروع ویروس کرونا اواخر

سال گذشته میلادی در بازار غذاهای

دریایی در شهر ووهان واقع در استان هوئی در

مرکز چین که به طور غیرقانونی حیوانات وحشی

می‌فروخت، سرچشمه گرفته است. اکنون علاوه

بر ۳۱ استان و منطقه چین به ۱۴ کشور دیگر از

جمله ایالات متحده آمریکا، استرالیا، تایلند، کره

جنوبی، ژاپن، کانادا و فرانسه هم شیوع یافته

است.

این ویروس که از خانواده «ویروس کرونا»

شناخته شده است دوره نهفته نسبتاً طولانی

از چند روز تا دو هفته دارد و همین باعث شده

است تا زمانی که علائمی مانند تب و تنگی

نفس در مبتلایان بروز نکند از آن آگاهی نداشته

و ضرورتی برای رفتن به بیمارستان نمی‌بینند.

به تازگی در مقاله‌ای که توسط محققان دانشگاه

برکلی در نیواپلوس منتشر شده است، به این

موضوع پرداخته اند که چرا خفاش‌ها از این

ویروس آسیب نمی‌بینند؟

خفاش‌ها در طول تاریخ ناقل بیماری‌های

خطرناکی به انسان بوده اند که هزاران نفر را به

کام مرگ فرستاده است. این اواخر خفاش‌ها به

عنوان متهم ردیف اول ویروس کرونا در چین

معرفی شده اند. ویروسی که از طریق سوپ

◆ گروه سلامت //

موها نقش مهمی در زیبایی و ظاهر افراد دارند، در نتیجه مراقبت از آنها بسیار اهمیت دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی اشتباهات رایج در مراقبت از مو، سبب آسیب رساندن به آن می‌شود. برخی عادت‌ها هنگام خوابیدن باعث افزایش ریزش مو و آسیب‌های مخرب دیگری می‌شود. با در نظر گرفتن این توصیه‌ها، می‌توانید موهای سالم‌تر و زیباتری داشته باشید.

با موهای خیس نخوابید

مودر حالت‌خیزی ضعیف تراست به همین دلیل هنگامی که موها خیس هستند نباید آن‌ها را بچلاتید و شانه کنید، چرا که این کار باعث شکنندگی و آسیب دیدگی مو و ایجاد مو خوره می‌شود. زمانی که با موهای خیس می‌خوابید، مالیده شدن مو به بالشت باعث خشکی و وز شدن آن‌ها می‌شود. بنابراین قبل از خواب از خشک بودن موهایتان مطمئن شوید. هم چنین خوابیدن با موهای خیس باعث خیس شدن بالشت می‌شود و مرطوب بودن سر عفونت‌های قارچی و شوره را در پی دارد.

هنگام خواب موهایتان را بالای سر، نبندید

سفت بستن مو در هنگام خواب باعث شکستگی مو می‌شود. هم چنین باز نگه داشتن و رها کردن موهای بلند باعث آسیب رسیدن به آن‌ها می‌شود. هنگام خواب موهایتان را به صورت شل ببافید تا فشار کمتری به آن‌ها وارد شود. بافتن مو هم چنین باعث خوش حالت شدن و تمیز ماندن مو می‌شود.

از کش استفاده نکنید

کش‌های تنگ و پلاستیکی خصوصاً هنگامی که مو خیس است، باعث شکستن تارهای مو می‌شود. استفاده از کش‌های پارچه‌ای یا گیره سر آسیب کمتری به مو می‌رساند.

قبل از خواب موهایتان را شانه کنید

پوست کف سر چربی طبیعی تولید می‌کند. با شانه زدن مو، چربی کف سر را به تارهای مو منتقل می‌کنید و این کار مخصوصاً برای سلامت موهای خشک بسیار مفید است. با شانه کردن مو قبل از خواب به تحریک شدن پوست سر و رشد موها کمک می‌کنید. شانه کردن مو،

اشتباهاتی که به موهایتان آسیب می‌زند!

صبح‌خواب سلامت

یکشنبه ۲۷ بهمن ۹۸ | سال سی و پنجم | شماره ۳۹۸۳
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

توصیه‌های طب سنتی برای بهترین زمان استراحت؛ انواع خواب‌های مضر روزانه

◆ گروه سلامت //

مختص طب سنتی بهترین زمان خواب را ۹ شب تا ۴ صبح دانست و گفت: ۵ نوع خواب در روز وجود دارد که خواب در برخی از این زمانها مفید و در برخی دیگر مضر است.



ناصر رضایی پور در گفتگو با خبرنگار مهر در مورد اهمیت خواب گفت: خوب و به‌اندازه خوابیدن و استراحت مناسب، یکی از شش اصل ضروری تندرستی از نظر متخصصان طب ایرانی است.

وی با اشاره به اینکه بهترین زمان خواب، از آغاز شب تا نیمه‌شب، یعنی حدود ساعت ۹ شب تا ۴ صبح است ادامه داد: ارزش هر ساعت خواب از ۹ تا ۱۲ شب را دو تا سه‌برابر خواب‌پس از نیمه‌شب دانسته‌اند.

این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه حکمای طب ایرانی انواع خواب در روز را مضر شمرده‌اند و به جهت اهمیت فراوان، برای آنها نام‌های جداگانه گذاشته‌اند گفت: عیلوله، خواب بین اذان صبح و طلوع خورشید است و خواب در این زمان، پوست چهره را زشت و زرد می‌کند.

وی افزود: فیلوله، خواب اول روز است که عنوان شده خواب بی‌عقلان است زیرا موجب سردی بدن و کسالت و بی‌نشاطی در طول روز می‌شود. حیلوله نیز خواب پس از ظهر است حیلوله یعنی حایل میان انسان و نماز ظهر و عصر. این خواب به شرط کوتاه‌بودن (۲۰ دقیقه)، اشکالی ندارد ولی بهتر است از آن پرهیز شود.

ناصری پور غیلوله را نیز خواب حدود نیم‌ساعت پیش از غروب دانست و گفت: خواب عصرگاهی موجب کندذهنی و حماقت است و فرد را بسیار کسل و بی‌حوصله می‌کند. وی افزود: از سوی دیگر خواب از اذان مغرب تا زمان عشاء (حدود دو ساعت پس از اذان مغرب) نیز مناسب نیست و بزرگان گفته‌اند پریشانی و فقر می‌آورد.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: فیلوله نیز خواب حدود نیم‌ساعت پیش از اذان ظهر تا اذان ظهر است و شرط این خواب، رعایت الگوی درست خواب شبانه و سرحیزی است و در این صورت این خواب نیم‌ساخته، بسیار مفید بوده، موجب نشاط و تقویت قوای مختلف بدن می‌شود.

وی گفت: با اصلاح تدریجی الگوی خواب، نتیجه شگرف آن را در بهبود وضعیت جسمی و کارایی ذهنی خود خواهید دید. کارهایی که در زمان آخر شب انجام می‌دهید را به آغاز بگاه منتقل کنید و این کار نیز سخت نیست.

مثبت‌اندیشی

موجب کاهش شدت سگته می‌شود

◆ گروه سلامت //

طبق نتایج مطالعه جدید، بازماندگان سگته که افرادی خوش بین هستند دارای میزان التهاب کمتر، کاهش شدت سگته و ناتوانی جسمی کمتر بعد از سه ماه هستند.

به گزارش مهر، «یون جو لای»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکراس، در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد افراد خوش بین و مثبت‌اندیش دارای نتایج بهتری بعد از بیماری هستند از اینرو تقویت روحیه شیوه‌ای ایده آل برای بهبود سلامت روان و بهبود بعد از سگته است.»

در یک مطالعه کوچک بر روی ۴۹ بازمانده سگته، محققان رابطه بین خوش بینی، التهاب، شدت سگته و ناتوانی جسمی را در مدت ۳ ماه بعد از سگته بررسی کردند. به گفته محققان، التهاب بعد از سگته برای مغز مضر است و در روند بهبود اختلال ایجاد می‌کند.

خوش بین بودن و مثبت‌اندیشی با کاهش میزان التهاب و نتایج بهتر سلامت در بین افراد دارای مشکلات پزشکی مرتبط است.

محققان مشاهده کردند هرچقدر میزان خوش بینی بیشتر باشد شدت سگته و وجود نشانگرهای التهابی نظیر IL-۶ کاهش می‌یابد.

لای در این باره می‌گوید: «بیمار و خانواده‌اش باید بدانند که چقدر ایجاد یک محیط مثبت می‌تواند برای بیمار اهمیت داشته باشد چراکه سلامت روان تأثیر بسیار خوبی بر روند بهبود بعد از سگته دارد.»

کمبود ویتامین D در بارداری

خطر اختلال بیش‌فعالی را افزایش می‌دهد

◆ گروه سلامت //

به گفته محققان، فاکتورهای قبل از تولد نظیر کمبود ویتامین D در طول بارداری می‌تواند در ابتلا به اختلال بیش‌فعالی تاثیر داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته‌های مطالعه جدید محققان دانشگاه تورکو فنلاند اثبات می‌کند بین میزان پایین ویتامین D مادر در اوایل تا اواسط بارداری و افزایش ریسک ابتلاء نوزاد به اختلال بیش‌فعالی ارتباط وجود دارد.

محققان این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۰۶۷ کودک متولدشده در سال‌های ۱۹۹۸ و ۱۹۹۹ در فنلاند که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی تشخیص داده شده بودند را بررسی کردند و آنها را با تعداد مشابهی در قالب گروه کنترل مقایسه کردند.

محققان در این مطالعه نمونه خون جمع‌آوری شده از سه ماهه اول و اوایل سه ماهه دوم بارداری را بررسی کردند.

نتایج تحقیق بیانگر وجود رابطه قوی بین میزان پایین ویتامین D در طول بارداری و ایجاد اختلال بیش‌فعالی در نوزاد بود.

اختلال بیش‌فعالی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در کودکان است. طبق یافته‌های این تحقیق، ریسک ابتلاء به اختلال بیش‌فعالی در کودکانی که مادرشان دارای کمبود ویتامین D در طول بارداری بود ۳۴ درصد بالاتر است.



◆ **خفاش‌ها، ویروس‌های مرگباری را با خود حمل می‌کنند**

خفاش‌ها در قیاس با جوندگان از نظر تنوع نژادی و تعداد، حرفی برای گفتن ندارند، اما ویروس‌های مرگباری را با خود حمل می‌کنند که با ایجاد بیماری‌های مرگباری نظیر سارس، مرس، ابولا، ماربورگ ویروس کرونا یا Covid-۱۹ باعث مرگ هزاران نفر شده است.

سوال اینجاست که چه چیزی به خفاش‌ها اجازه می‌دهد علی‌رغم همراه داشتن چنین ویروس‌هایی، بیمار نشوند؟ محققان دانشگاه UC Berkeley برای پی بردن به جواب این سوال اخیراً پژوهشی را صورت داده که از قدرت خارق‌العاده خفاش‌ها در میزبانی از این ویروس جدید حکایت دارد.

«مایک بوتس»، اکولوژیست و محقق این پژوهش در این باره می‌گوید: سرایت ویروس‌های

باعث آرامش می‌شود و خواب راحتی را برایتان به ارمغان

می‌آورد. به این نکته توجه باشید که شانه کردن

نامناسب و خشن و هم چنین شانه کردن موهایتان

هنگامی که خیس است، به موهایتان آسیب می‌رساند.

به جای بالشت نخی روی بالشت ابریشمی نخوابید

ابریشم به دلیل ظرافت و لطافتی که دارد از اصطکاک مو با

بالشت و زبر شدن آن جلوگیری می‌کند.

هر چند وقت یکبار رو بالشی خود را عوض کنید

رعایت بهداشت برای سلامت موها مهم است. رو بالشی

پس از مدتی باکتری‌ها، روغن و چربی را به خود جذب

می‌کند که در نتیجه منافذ مو بسته شده و مو ریزش پیدا

می‌کند.

از مرطوب کننده مو استفاده کنید

قبل از خواب از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید. با انجام

این کار، موهایتان نرم‌تر می‌شود. یکی از روغن‌هایی

که برای این کار توصیه می‌شود روغن نارگیل است. این

روغن در طول چند ساعتی که خواب هستید به رطوبت مو

کمک می‌کند. استفاده از مرطوب کننده‌ها به خصوص

برای کسانی که مو خشک دارند بسیار مهم است.

یکی از ماسک‌های بسیار مفید برای آبرسانی و تغذیه

مو، ترکیب سس مایونز، آووکادو، روغن زیتون

و عسل است. این ترکیب را روی

موهای خود بگذارید، روی آن

را بپوشانید و هنگامی که

بیدار شدید، آن را

بشورید.

