



یک جرعه کتاب



۱۳ درصد مبتلایان دیگر کرونا به سگته مغزی دچار می شوند

یک متخصص مغز و اعصاب می گوید از هر سه فرد مبتلا به ویروس کرونا یک بیمار علامت مغزی پیدا می کند و سه درصد هم دچار سگته مغزی می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا بانک زماي درباره علامت مغزی در مبتلایان به ویروس کرونا افزود مهمترین تاثیر ویروس مغزی روی مغز این است که باعث یاد شدن اتفاق شده و سگته مغزی اتفاق می افتد همچنین کرونا می تواند فرد را دچار علامت مغزی کند وی علامت داده در بر اساس اعلام های که توسط چین منتشر شده سه درصد از مبتلایان به کرونا دچار سگته مغزی می شود.

سپس متخصص مغز و اعصاب درباره تاثیر ویروس کرونا بر اولین علامت مغزی گفت تاثیر کرونا ۱۴ التهاب شدید است کرونا سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند و باعث می شود که سیستم ایمنی علیه ریه در برابر مغز وارد فعالیت شود یک متخصص دیگر هم این است که احتمالاً ویروس به طور مستقیم می تواند به سلول های مغزی حمله کند وی افزود سیستم های عصبی معمولاً بعد از بهبودی فرد مبتلا به کرونا ۱۴ درمان می شود اما اگر بیمار دچار بیماری های دیگر هم مبتلا شده است این بیماری ها بعد از بهبودی بیمار بهبودی پیدا کند.

زماي گفت افرادی که دچار سگته مغزی می شوند فرقی ندارد که به خاطر کرونا ۱۴ باشد یا نه زماي که سگته اتفاق افتاده سه ساعت اول احتمال درمان وجود دارد تا ۲۴ ساعت هم امکان خارج کردن لخته هست و بعد از آن تاثیر یا فایزوراپی و کاردرمی بهبود پیدا می کند البته گفته کرد زماي گفت ۱۴ درصد از افراد لخته خون در برابر قرن ویان و میان سال موجب افزایش احتمال سگته مغزی در این افراد می شود.

گرمای تابستان شیوع کرونا را کاهش نمی دهد

یک بررسی جدید در آمریکا نشان می دهد که بعد است صرف افزایش دما در تابستان به یوست کاهش قابل توجه در سیرات ویروس جدید کرونا شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشهوری آنلاین، محققان بیمارستان مونت آیوین در شهر کمبریج در ماساچوست در مطالعه خود اثرات دما را طویت و نور خورشید (شاخص آبی هوا) برای ماری (بغلی) بر شمارش موارد کرونا ۱۴ در سراسر آمریکا در بهار و تابستان بررسی کردند.

این پژوهشگران دریافتند که میزان یوزر عفونت های در آمریکا با افزایش دما تا ۱۱ درجه سلسیوس کاهش یافته است. اما افزایش دما اثرات ناخواسته بر شیوع بیماری نداشته است.

این بررسی همچنین نشان داد که شاخص بالاتر پروهای ماری نشان سرعت یوزر موارد جدید بیماری را کاهش داده است. اما این اثر چشمگیر نیست و بارش باران نیز تاثیر بر شیوع بیماری نداشته است.

دکتر شیو سهارا سرپرست این پژوهش می گوید آیا اینکه میزان سیرات ویروس با رسیدن دمای هوا به حداکثر روزانه ۱۱ درجه سلسیوس کاهش پیدا کند اما اثرات افزایش دما را از این حد بر شیوع ویروس می تواند قابل توجه نیست.

به گفته سهارا با توجه به یافته های این بررسی که شدن چشمگیر سیرات ویروس کرونا در ماه های تابستان صرفاً به علت افزایش دما محتمل نیست. محققان این پژوهشگران نشان داد که در طول مدت این بررسی کمتر از یک مورد جدید روزانه کرونا ۱۴ رخ داده است که دما در پنج روز قبل به ۱۱ درجه سلسیوس رسیده بود. بنابراین میزان تفاوت نسبی تاثیر گزارش شده بود که دما به تاثیر بر شیوع ویروس کرونا قابل توجه نبود. محققان در یک مطالعه دیگر در آمریکا نشان دادند که در هر یک از کشورهای اروپایی و آسیایی که شاخص آبی هوا در پاییز و زمستان اینکه بهتر شود این پژوهشگران می گویند یافته های شان با این پیش بینی مطابقت دارد.

آیا استرس موجب سفید شدن موی می شود؟

محققان دانشگاه کمبلیا شواهدی را یافتند که نشان می دهد استرس یکی از عوامل سفیدی موی انسان است و با این روش استرس می توان رنگ طبیعی موها را بازیگر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یانگ خبری ساینس دلی، در این تحقیقات ۴۰۰ نفر از ۱۴۰۱ داوبلگ گرفته شد و سپس با استفاده از یک تکنیک همکری درباری جدید وضعت پروتئین های ملانین و کراتین و همچنین رنگدانه های موجود در بخش های مختلف هر تا مو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت در نتیجه این بررسی ها مشخص شد که در برخی از تارهای مو به جای رشته قسمت توک آن رنگدانه ها سفید شده است. این ویژگی نشان می دهد تار مو زمانی سفید شده و پس از مدتی مجدداً رنگ اصلی خود را به دست آورده است. با توجه به این که سرعت رشد مو بر این شاخصی قابل اندازه گیری است محققان پیشنهادت زمان آغاز سفیدی موها در طول زمان زمان برای این رنگدانه طبیعی موها هر یک از دو عاملی را محاسبه کردند.

سپس با استفاده از یک پرسشنامه و با توجه به شرایط استرس زا بی در دو فاولین در دوره شروع سفیدی مو تجربه کردند، نشانگر این که تقارن زمانی این واقع و شروع سفیدی مو را در بسیاری از آن ها تأیید کردند همچنین دریافتند شروع باری رنگدانه طبیعی موی یکی از فاولین فاکتورهای موها را شروع یک دوره تفریحی موی را آغاز شده است.

بر اساس نتایج این تحقیقات مشخص شد استرس واقعاً سفیدی مو موجب سفیدی موها شود و از بین رفتن عوامل استرس زا می تواند رنگ طبیعی موها را بازیگر کند همچنین مشخص شد این یافته ها در مورد موهایی که به دلیل استرس سفید شده اند و یک فاصله زمانی نسبت کوتاه پس از سفیدی شدن موها رخ می دهد.

گزارش کامل این تحقیقات در وبسایت bioRxiv منتشر شده است.

انسان در جستجوی معنا

نویسنده وینوگر فرانکل
ترجمه: هاله خانیاننده
شاهین یزویک

پیام آشنا: کتابچه انسان در جستجوی معنا چکیده ای از بهترین مطالب کتاب انسان در جستجوی معنا اثر تالیف گارث وینوگر فرانکل است این کتابه اثری است در مورد شوکا شدن استعداد و بقا در این شرایط کتاب انسان در جستجوی معنا اثر وینوگر فرانکل یکی از کتابهای قابل توجه در دوران معاصر است فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا با قلمی شیوا

عینک انتقال دهنده کرونا نیست

انتقال ویروس جدید اما بهتر است افرادی که از عینک استفاده می کنند روزانه عینکهای خود را با آب و مایع ضد عفونی و خشک کنند.

بارعایت نگران زنگت بهداشتی به استقبال کرونا خواهد رفت

محضر در این نشست وگو با گلایه از اینکه فریاد بیماران نگران مراکز لاری و تجاری آغاز شده بدون اینکه کسی ماسک بزند یا نکات بهداشتی را رعایت کند خاطره نشان کرد در صورتی که مردم نکات بهداشتی و استفاده از ماسک را رعایت و در آن دقت نکنند دیواره ویروس باز می گردد خود سواد ملی مقبله با کرونا ادامه داد در مورد یازگشایی ستروان ها هم همین مساله وجود دارد یعنی وقتی افراد بدون رعایت فاصله و بدون ماسک در ستروان کنار می می نشینند و با هم حرف می زنند ویروس را به بدن صحت کردن منتقل می شود بنابراین آن هم خطرناک است زیرا کرونا می تواند از طریق ترسحات تنفسی که هنگام نفس کشیدن، صحبت کردن، سرفه یا عطسه از دهان و بینی خارج می شود انتقال پیدا کند بنابراین خوب است که در صورت امکان چشمه ها یا عینک شیلد یا دیگر وسایل حفاظتی بپوشاند و دوری تأکید کرد باید در شخص که از منزل خارج می شود ماسک نیز موضوع بهداشتی باشد شده اند اما اگر تا فصل سرما هنوز ویروس در جامعه وجود داشته باشد و دانشگاه ها و مراکز آموزشی تعطیل هستند و آموزش بازگشتی امتحان با رعایت و کنترل نکات بهداشتی باشد که سازمان جهانی بهداشت به همه مراکز بهداشتی دنیا توصیه کرده است واقعاً نگران ها و مراکز بهداشتی باید این پیش بینی پیش چشم قرار دهند و ماسک و چوچال خواهند بود زیرا

امکان تطبیلی مدارس در پاییز در صورت رعایت نگران بهداشت

عضو کمیته تخصصی مبارزه با بیماری های و سایر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد امکان تطبیلی مدارس در پاییز در صورت رعایت نگران بهداشت گفت: صحبت کردن، سرفه یا عطسه از دهان و بینی خارج می شود انتقال پیدا کند بنابراین خوب است که در صورت امکان چشمه ها یا عینک شیلد یا دیگر وسایل حفاظتی بپوشاند و دوری تأکید کرد باید در شخص که از منزل خارج می شود ماسک نیز موضوع بهداشتی باشد شده اند اما اگر تا فصل سرما هنوز ویروس در جامعه وجود داشته باشد و دانشگاه ها و مراکز آموزشی تعطیل هستند و آموزش بازگشتی امتحان با رعایت و کنترل نکات بهداشتی باشد که سازمان جهانی بهداشت به همه مراکز بهداشتی دنیا توصیه کرده است واقعاً نگران ها و مراکز بهداشتی باید این پیش بینی پیش چشم قرار دهند و ماسک و چوچال خواهند بود زیرا

نتیجه نهایی را که خواستار شنید کنترل کنید تنها چیزی که تون کنترل کردن را دارید احساس خودتان و عملکرد نسبت به نتیجه نهایی است که بر بران قرار گرفته است آن کسی که دلیلی برای زندگی بخته می تواند تقریباً در برابر هر چیزی نابود

خودن کتاب انسان در جستجوی معنا را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم اگر به خواندن کتابهای انگیزشی علاقه دارید وقت کافی برای خواندن کتاب انسان در جستجوی معنا را ندارید خواندن کتابچه انسان را به شما پیشنهاد می

منیما



کتاب واز فال ووق
توسیم گورد
ترجمه عباسی خابز

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

آیا «پاکسازی» کبد واقعا سودمند است؟

برنامه های «پاکسازی» یا «هموزدایی» کبد یا این ادعا که سلسون را از بدن پاک می کنند به کاهش وزن یاری می رسد یا سلامتی را بهبود می بخشد، تبلیغ می شوند اما آیا این ادعا بیانی علمی هم دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهار نیوز، کبد شما یکی از بزرگترین اندامها در بدن شماست که به دفع مواد زائد کمک می کند و سوخت و ساز مواد مغذی گوناگون داروها را انجام می دهد برنامه های پاکسازی کبد به اشکال گوناگونی انجام می شوند ممکن است توصیه به مدتی غذا نخوردن یا نوشیدن صرف آبمیوه ها و سایر مایعات برای چند روز شود ممکن است رژیم غذایی با محدودیت کالری توصیه شود یا برخی از داروهای گیاهی یا مکمل های غذایی تجویز شوند اما اینکه برخی از مکمل ها یا داروهای گیاهی در چنین برنامه هایی ممکن است خودشان به کبد آسیب برای مثال مکمل های عصاره چای سبز به خصوص در دوزهای بالا و برای دراز مدت ممکن است آسیب های کبدی ایجاد کنند تغذیه یا قهوه که در برخی از این رژیم ها توصیه می شوند ممکن است به عفونت روده ای به هم خوردن تعال آب و فراخ بپوشانند و چون که هیچ شواهد علمی وجود ندارد که این برنامه های به اصلاح «هموزدایی» سوم را از بدن خارج کنند یا سلامت شما را بهبود بخشد

البته ممکن با مصرف رژیم غذایی توصیه شده در این برنامه احساس سلامت بیشتری کنید، صرفاً به این دلیل که مصرف غذاهای فرآوری شده حاوی چربی های چلند و قندی توصیه می کنند می کنند این نوع غذاها کالری زیاد از ارزش تغذیه ای پایین دارند همچنین ممکن است در این برنامه های پاکسازی غذاهایی را که به آنها حساسیت داشته اند مانند لبنیات، گلوتن، تخم مرغ یا پسته و مینی و از این حساسیت خبر نداشته اند، دیگر مصرف کنده و سلامت گزارش می تان بهبود پیدا اما شواهدی وجود ندارد که پس از مصرف زیاد غذاهای ناسالم برای مدت های طولانی صرفاً یا یک رژیم پاکسازی کبدی سلامت شما را برگرداند کبدتان با کبد یکدیگر با یاد

وضیعت زندگی تان و محیط سرتان است که سلامت کبدتان را تعیین می کنند برنامه های سرتان نمی تواند آسیب کبدی را درمان یا از بیماری های آن پیشگیری کند

جامعه هماتیلید

صنعه «جلمه» یا «یورکریه» متفاوت از کشته با مطلب متوع در حوزه های جامعه سلامت، روانشناسی، سلامت روان، کورسرویس، باغبانی، آموزه های فرانسی، معرفی کتاب ها، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی، قضایی و هزاران موضوع چاربه خواننده دیگر، همایان خانه هاتان است. ایند که با پیوستن ما همراهی می کنید هر یک از اینها را در راستای ارتقای سبک زندگی ما قرار می دهیم. بگذریم از آنکه در یک مقاله ما در مورد آن گفتیم که با استفاده از مقالات سلسون خود را با ما در میان بگذارید و ما در مطلب صحابان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۳۵۲۳۸۸

شماره تماس: ۳۳۵۲۳۸۸



نوع بدون علامت ویروس را می گیرند و نقل هستند.

ویروس از طریق مخاط و پوست ناسالم منتقل می شود

محضر در بخشی دیگر از این گفت و گو ادامه داد: ویروس کرونا از طریق پوست سالم منتقل نمی شود و بیشتر از طریق مخاط منتقل می شود وی توضیح داد: اگر خون آلوده به ای وی روی دست و پوست سالم ریخته شود به هیچ وجه از طریق پوست سیرات نمی کنند مگر اینکه زخم باشد در مورد ویروس کرونا هم وضیعت به همین منوال است. عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری های وزارت بهداشت گفت: این ویروس از راه سرتان و از راه آموزش پزشکی تأکید کرد بنابراین ویروس را راه می بیند اما آیا این ادعا بیانی علمی هم دارد؟

بازار پوشیدنی های هوشمند در اختیار اپل و شیائومی

بعد از اپل، شیائومی با عرضه ۱۰۱ میلیون واحد پوشیدنی هوشمند در سه ماهه اول سال ۲۰۲۰ توانسته ۱۳ درصد سهم از بازار را از خود کند. رتبه های بعدی نیز اپل و سامسونگ هستند. شیائومی در سه ماهه اول سال ۲۰۲۰ توانسته ۱۳ درصد سهم از بازار را از خود کند. رتبه های بعدی نیز اپل و سامسونگ هستند. شیائومی در سه ماهه اول سال ۲۰۲۰ توانسته ۱۳ درصد سهم از بازار را از خود کند. رتبه های بعدی نیز اپل و سامسونگ هستند.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

برای بهبود گرهش خون چه کنیم؟

مهمترین نکته اینکه اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیواره رگها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می کند. فشار خون بالا باعث شدن رگها متضخ و تنگ شدن گردش خون می شود. تحرک و نشستن و ایستادن طولانی به گردش خون آسیب می رسد. می توانید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش های هوازی شامل ورزش هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش های اکسیژن رسان هستند. این انجام این ورزش ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.