

روند پیشروی پارکینسون چگونه کند می‌شود؟

یک مطالعه جدید می‌گوید فعال ماندن و تحرک داشتن ممکن است تغییرات مغزی مرتبط با بیماری پارکینسون را کند کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلدی تی بیو، محققان گزارش دادند که متدافون به پارکینسون که با پدیده‌های انجام کارهای خانه و شرکت در فعالیت‌های تفریحی فعال بودند تغییرات مغزی کندتری را در نواحی مرتبط با حافظه خلق و خود توجه تجربه کردند.

نتایج نشان می‌دهد که آنها همچنین در ارزیابی‌های حافظه و تکلیف به ویژه در مورد حافظه کلامی و توجه عملکرد بهتری داشتند. دکتر جولیو میو، محقق ارشد در دانشگاه سوئد در اسپدینگ در یک پدیده خبری گفت: «پژوهش نه تنها ممکن است به بهبود عملکرد روزمره کمک کند بلکه می‌تواند نحوه پیشرفت بیماری پارکینسون را در ویژه در بخش‌هایی از مغز که از عملکردهای شناختی کلیدی در بیماری پارکینسون پشتیبانی می‌کنند نیز تأثیر بگذارد».

برای این مطالعه، محققان ۱۲۰ نفر را که در مراحل اولیه پارکینسون بودند با میانگین سنی ۶۱ سال پیگیری کردند. شرکت‌کنندگان تا چهار سال پیگیری شدند.

در طول این دوره، شرکت‌کنندگان در مورد فعالیت بدنی معمول خود سؤال می‌کردند. بر اساس پنج‌گانه محققان آنها را به دو گروه تقسیم کردند: فعالیت کم و فعالیت زیاد. تیم تحقیقاتی از شرکت‌کنندگان MRI برای ارزیابی تغییرات مغزی استفاده کرده بود. بیمار حداقل ۱۰۰ ساعت در یک روز در طول مطالعه شرکت می‌کرد. از نظر کلی، افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌تر بودند، نتایج آزمایش‌های مغزی را در بخش‌هایی از مغز که از عملکردهای شناختی کلیدی در بیماری پارکینسون پشتیبانی می‌کنند نیز تأثیر بگذارد.

محققان تخمین می‌زنند که این تغییرات مغزی تا ۲۷٪ در نمرات بهتر شرکت‌کنندگان فعال در آزمون‌های حافظه و خود توجه آنها در طول دوره مطالعه مشاهده شدند. میر گفتم: «ما در مورد مطالعات پیشتری مورد نیاز است. ما این نتایج نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند راهی آسان و کم‌هزینه برای حمایت از سلامت مغز در بیماری پارکینسون باشد».

آیا ما در بحران بی ادبی هستیم؟

هر نسل این سؤال را مطرح کرده است. آیا چون ترها بی ادبتر شده‌اند؟ بی ادبی رفتاری است که گویند پیش از آن نسل بی ادبتر نبوده‌اند. بی ادبی رفتاری است که گویند پیش از آن نسل بی ادبتر نبوده‌اند. بی ادبی رفتاری است که گویند پیش از آن نسل بی ادبتر نبوده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیورین، مطالعه‌ای نشان می‌دهد که نزدیک به نیمی از افرادی که با والدین رفتار مردم نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ تفاوتی نداشته است. در حالی که مردم عموماً این رفتارها را قابل شگفتی نمی‌دانند، اما در گذشته، کودکان خود را در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

زنان و خانواده

طرحی برای زنان دارای همسر متعادل

معروف پیشگیری و درمان اختصاصی سازمان بهداشتی کشور از فعالیت پیشگیری از ابتداء در ۲۹۲۴ محله در سراسر کشور خبر داد و گفت در برنامه پیشگیری از ابتداء اجتماع محور پس از شناسایی محلات، تیمی شامل اعضای کلیه محله شکل می‌گیرد.

واکنش سازمان غذا و دارو به کمبود شیر خشک

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد با وجود برخی گزارش‌ها و تلاش برای تکرار این کمبود، سازمان غذا و دارو تأکید کرد: اعلام کمبود بر اساس نام تجاری صحیح نیست. زیرا هر نوع شیر خشک چندین برند مشابه دارد که خانواده‌ها می‌توانند از این استفاده کنند. وادین یا مشورت پزشک متخصص می‌تواند برند مناسب را پیشنهاد کند.



روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص وضعیت بازار شیر خشک در کشور، توضیحاتی داد.

روزانه چقدر پروتئین بخوریم؟

هرچقدر که برخی از کارشناسان عقیده دارند که مصرف بیشتر پروتئین (به ویژه در افراد مسن) می‌تواند در شرایط خاص مفید باشد، اما برخی تحقیقات نیز نشان داده که این موضوع معمولاً مزیت خاصی ایجاد نمی‌کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، پروتئین یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن است اما در دنیای امروزی که دستورات غذایی متنوع و زیادی وجود دارد، اغلب مشخص نیست بدن انسان چه مقدار از این ماده مغذی نیاز دارد. در این موضوع، پروتئین کم از مقدار پروتئین روزانه مناسب برای افراد سالم، ورزشکاران و مسن‌اندگان است و این مقدار را مصرف آن خطری دارد یا خیر.

مقدار پروتئینی که یک فرد باید مصرف کند به سن، سطح فعالیت فیزیکی و شرایط سلامتی بستگی دارد. با این حال، مقدار توصیه‌شده روزانه (RDA) تقریباً برای همه یکسان اعلام بوده و طبق گفته دانشمندان، ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن فرد است. این مقدار برای افراد مسن، ورزشکاران و مسن‌اندگان کمتر است و این مقدار را مصرف آن خطری دارد یا خیر.

میکروب‌هایی که باور نمی‌کنید روی گوشی شماست



هر روز دهها بار صفحه گوشی خود را لمس می‌کنید. این راه آسان‌ترین راه برای انتقال میکروب‌هاست. میکروب‌ها می‌توانند روی گوشی شما را به سرعت و به راحتی تکثیر کنند.

این پاک‌کننده‌ها سلامت گوشی شما را تهدید نمی‌کنند. بسیاری از پاک‌کننده‌های خلکلی می‌توانند به گوشی شما آسیب بزنند و این آسیب‌ها می‌توانند به میکروب‌ها کمک کنند تا در گوشی شما تکثیر شوند.

گوشی‌های ما، منبع پنهان میکروب‌ها، راه حل چیست؟ کل کردن گوشی علاوه بر پاکسازی ظاهر آن، به حفظ سلامت انسان نیز کمک می‌کند. اما گوشی‌ها را با شرایط و روش‌های نامناسب می‌تواند آلوده کند. استفاده از دستکش و ضدعفونی‌کننده‌ها می‌تواند به کاهش خطر آلودگی گوشی کمک کند.

جامعه

تکمیل پروژه‌های بهداشتی و آشناسازی این قشر با مفاهیم بهداشتی، راه‌های پیشگیری از ابتداء یک راهکار در راستای پیشگیری از ابتداء فرزند زاده و همچنین خانواده به اعتیاد در سنین مختلف است و یادآور شد: کارزار رسانه‌ای پیشگیری از ابتداء نیز سالیانه در راستای پیشگیری از ابتداء فرزند زاده و همچنین خانواده به اعتیاد در سنین مختلف است و یادآور شد: کارزار رسانه‌ای پیشگیری از ابتداء نیز سالیانه در راستای پیشگیری از ابتداء فرزند زاده و همچنین خانواده به اعتیاد در سنین مختلف است.

های برای زندگی

Advertisement for 'Hays for Life' (های برای زندگی) featuring a portrait of a man and text about health and life.

تازهای سلامت

بی‌اعصاب‌هاین ویتامین‌را بخورند

ویتامین‌های گروه B، خصوصاً B۱، B۲، B۶، B۱۲ و B۱۲، نقش مهمی در تنظیم خلق‌وخو، کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیورین، مطالعه‌ای نشان می‌دهد که نزدیک به نیمی از افرادی که با والدین رفتار مردم نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ تفاوتی نداشته است.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که والدین در مورد رفتارهای نامناسب خود از والدین سؤال می‌کردند.