

دانشمندان رازی عجیب درباره «شنوایی انسان» فاش کردند

به نقل از ساینس دیلی، نتایج تحقیقات جدید زیست‌شناسان در دانشگاه «مریلند» نشان داد که محرومیت از بینایی موجب تغییر چگونگی تراکنش سلول‌های مغزی با یکدیگر، تغییر در شبکه‌های نورونی و تغییر در حساسیت موش‌ها به بسمادهای مختلف می‌شود.

دانشمندان می‌گویند شنوایی انسان در محیط تاریک تقویت می‌شود. «پاتریک کانولد»، استاد زیست‌شناسی دانشگاه مریلند و سرپرست این تحقیق، می‌گوید: «این مطالعه به ما کمک می‌کند که یاد بگیریم چگونه دستکاری در بینایی می‌تواند تأثیر زیادی بر توانایی یک حیوان در شنوایی هنگامی که مدت زیادی از زمان یادگیری شنوایی گذشته است، داشته باشد.»

آنان به مدت یک هفته موش‌های بالغ را در یک محیط تاریک قرار دادند و سپس ۱۷ نواي مختلف را پخش کردند و فعالیت مغزی آن‌ها را اندازه گرفتند.

دانشمندان در کمال شگفتی متوجه شدند که موش‌های بالغ در عرض یک هفته مناطق اختصاص داده شده به بسمادهای مختلف را تغییر داده بودند. تعداد نواحی مخصوص به بسمادهای بلند و کوتاه افزایش و نواحی مخصوص بسمادهای متوسط کاهش یافته بود.

به گفته محققان، انسان درواقع باهوش‌ترین حیوانی است که در این سیاره سکونت دارد. با این حال، اغلب هوشمان ما را از برتری داشتن نسبت به دیگر حواس بویایی و شنوایی محروم می‌سازد. بیشتر حیوانات از نظر محدوده شنوایی بسیار جلوتر از ما هستند.

محدوده شنوایی انسان مجموعه‌ای از بسمادهای قابل شنیدن توسط گوش انسان است.



کاهش عمر با عادات‌های ناسالم

برخی عادات روزانه وجود دارد که ممکن است کمتر مورد توجه قرار بگیرد اما آثار منفی بر سلامت و طول عمر انسان دارد

سلامت

مهرین رمضانی | خبرنگار

عادت‌های روزانه که خیلی هم مورد توجه قرار نمی‌گیرد سهم قابل توجهی در حفظ سلامت ما دارد. کارهایی مانند ورزش، نوشیدن آب کافی، رعایت بهداشت دهان و دندان، خواب کافی و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند طول عمر ما را تضمین کند. در ادامه با برخی عادات رایج که می‌تواند طول عمر انسان را کاهش دهد بیشتر آشنا می‌شویم.

● مصرف غذای ناسالم

دنبال کردن یک رژیم غذایی ناسالم بیش از مجموع سیگار کشیدن و فشار خون بالا موجب مرگ افراد می‌شود. رژیم غذایی نقش قابل توجهی در افزایش طول عمر ایفا می‌کند. مصرف ناکافی غذاهای کامل و مصرف بیش از حد غذاهای فراوری شده که در رژیم غذایی غربی می‌تواند آثار منفی بر سلامت انسان داشته باشد. نکته قابل توجه این است که تنها محدود کردن مصرف محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و نوشیدنی‌های شیرین کفایت نمی‌کند بلکه باید به مصرف کافی مواد غذایی مغذی مانند میوه و سبزیجات و غلات کامل نیز توجه داشت. طبق یک مطالعه در مجله انجمن پزشکی آمریکا، مصرف بیش از حد غذای شور باعث ۹/۵ درصد از کل مرگ‌های ناشی از رژیم می‌شود. نمک زیاد می‌تواند به قلب یا کلیه آسیب برساند.

● نشستن نادرست دست‌ها

شست و شوی نادرست دست می‌تواند

شمار امستعد میکروب کند. به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نه تنها بسیاری از بیماری‌های ناشی از غذا توسط دست‌های شسته نشده گسترش می‌یابد، بلکه شستن دست‌ها با آب و صابون می‌تواند مرگ و میر ناشی از بیماری اسهال را کاهش دهد. شستن مناسب دست می‌تواند بسیاری از موارد بیماری‌های خطرناک تنفسی را هم از بین ببرد.

● نشستن زیاد

یک سبک زندگی کم‌تحرك با چاقی، دیابت، بیماری قلبی و برخی انواع سرطان پیوند خورده است که می‌تواند عمر انسان را کاهش دهد. اگر کمتر از سه ساعت از روز خود را در حالت نشسته سپری کنید و تماشای تلویزیون را به کمتر از دو ساعت در روز کاهش دهید، می‌توانید تقریباً ۲/۵ سال به عمر متوسط خود اضافه کنید.

● خواب بی کیفیت

خواب بی کیفیت می‌تواند در تشکیل

پلاک در سرخرگ‌ها و افزایش التهاب در رگ‌های خونی نقش داشته باشد. به طور همزمان، خواب بی کیفیت، سطوح هورمونی که این سلول‌های التهابی را کنترل می‌کند، کاهش می‌دهد. این موضوع می‌تواند زمینه را برای سکنه مغزی فراهم کند. خواب نامنظم می‌تواند فرد را در معرض خطر مواردی مانند بیماری قلبی، نارسایی قلبی، دیابت سکنه مغزی و حتی زوال عقل قرار دهد.

● مصرف کم آب

آیا به این نکته توجه داشته اید که گاهی اوقات، فکری که کنیم گر سنه هستیم اما در واقع این احساس تشنگی است که با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود. بدن ممکن است با کم‌آبی مزمن سازگار شود و اواسال سیگنال‌های تشنگی را متوقف کند. در این شرایط به آن میزان که باید احساس تشنگی را تجربه نمی‌کنید. از این رو، آب‌رسانی به بدن حتی در صورت احساس نکردن تشنگی اهمیت دارد.

آب به تنظیم دمای بدن کمک و از مغز و نخاع محافظت همچنین، آب امکان رشد و بازتولید را برای سلول‌های بدن فراهم می‌کند. در غیر این صورت، شما با خطر پیری زودرس مواجه خواهید شد.

● رعایت نکردن بهداشت دندان

مطالعات متعدد پیوند بین بیماری لثه با برخی انواع سرطان، بیماری قلبی دیابت و بیماری کلیوی را نشان می‌دهد. بیماری لثه و بیماری ریوی نیز با یکدیگر پیوند خورده‌اند که انتقال باکتری‌های مضر از دهان به ریه‌ها از دلایل احتمالی این پیوند است.

● استفاده زیاد از فناوری‌های جدید

صرف‌زمان زیاد در استفاده از نمایشگرها مانند تلویزیون، رایانه، تبلت و گوشی هوشمند می‌تواند به افت سلامت و کاهش طول عمر انسان منجر شود. نور آبی که از نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند رایانه، گوشی هوشمند و تلویزیون ساطع می‌شود می‌تواند به مغز و سلول‌های شبکیه چشم آسیب برساند.

اگر مجبور به استفاده از این وسایل هستید، زمان‌های استراحت کوتاه را برای خود در نظر بگیرید و از جای خود بلند شوید و مقداری پیاده‌روی کنید.

● زندگی با روابط کم اجتماعی

مطالعات نشان می‌دهد خطر مرگ زودرس در کمین افرادی است که روابط اجتماعی ندارند.

دانشمندان در تجربه و تحلیل داده‌های ۷۰ تحقیق مختلف، دریافتند که احساس تنهایی خطر مرگ زودرس را تا ۲۶ درصد افزایش می‌دهد، حال آن‌که زندگی کردن به تنهایی این رقم را به ۳۲ درصد می‌رساند.

افزون بر این محققان دریافتند که انزوای طلبی با خطر ابتلا به چاقی مفرط ارتباط مستقیم دارد.

● نگرش منفی به زندگی

نگرش منفی به زندگی، به دلایل مختلف می‌تواند به طول عمر کوتاه‌تر منجر شود. براساس یک مطالعه ۳۰ ساله از کلینیک مایو، افرادی که به عنوان خوش‌بین طبقه‌بندی می‌شدند، تمایل به زندگی طولانی‌تر از افرادی داشتند که به عنوان بدبین شناخته می‌شدند.

● مصرف ظروف پلاستیکی

بیس فنول (BPA) که در پلاستیک یافت می‌شود می‌تواند باعث رشد سلول‌های سرطانی در بدن انسان و همچنین کاهش تعداد اسپرم در موش‌ها شود. در این گزارش همچنین آمده است که مقدار BPA در پلاستیک وقتی مواد در معرض گرمای زیاد قرار می‌گیرند افزایش می‌یابد.

کورتاژ تشخیصی چیست و چه مانی انجام می‌شود؟

کورتاژ عمل مختصری است که طی آن دهانه رحم باز و از ابزار به خصوصی برای تراشیدن دیواره رحم استفاده می‌شود.

خارج کردن قسمتی از بافت رحم هنگام یا بعد از سقط جنین یا خارج کردن تکه‌های کوچک جفت بعد از تولد کمک می‌کند از خون‌ریزی‌های سنگین جلوگیری شود.

تشخیص یا درمان خون‌ریزی غیر معمول رحم می‌تواند به تشخیص یا درمان ضایعاتی مانند فیبروم، پولیپ، اختلالات هورمونی یا سرطان رحم کمک کند.

یک نمونه از بافت رحم طی کورتاژ برداشته و زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود.

● چه زمانی کورتاژ تشخیصی توصیه می‌شود؟

- ✓ زمانی که فرد قاعدگی‌های نامنظم دارد
- ✓ هنگام بروز خون‌ریزی‌های غیر طبیعی از رحم
- ✓ برای شناسایی مواد باقی‌مانده ناشی از زایمان و سقط جنین در حفره رحم
- ✓ برای تشخیص بیماری‌های پولیپ و فیبروم‌های رحم
- ✓ برای شناسایی دقیق سرطان‌های رحم
- ✓ برای بررسی رشد لایه‌های داخلی رحم
- ✓ اگر فرد در پائستگی دچار خون‌ریزی شود
- ✓ شناسایی بافت‌های آلوده که به علت بیماری‌ها ایجاد شده باشد
- ✓ تشخیص ظاهر غیر طبیعی و بزرگ شدن رحم

نکاتی برای تغذیه نوزادان و کودکان از ۷ ماهگی تا ۲ سالگی



بهتر است که نوزاد را از هفت ماهگی به مرور به آب میوه‌های طبیعی عادت دهید که بهترین آن آب سیب است. در ادامه طرز تهیه چند نوع غذای کمکی به نوزادان و کودکان را ارائه داده‌ایم.

● حریره بادام مخصوص

مواد لازم

- ✓ مغز بادام شیرین و خام: ۵ عدد
- ✓ آب: دو سوم لیوان
- ✓ آرد برنج قهوه‌ای: یک قاشق غذاخوری
- ✓ شیر انگور طبیعی: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

مغز بادام را با آب داغ خیس و پوست کنید و همراه آب، در مخلوط‌کن قرار دهید، سپس در ظرف کوچکی بریزید و بعد آرد را اضافه کنید و روی اجاق با حرارت ملایم بگذارید و مرتب هم بزنید تا بجوشد. در این حال حریره را از روی اجاق بردارید و عصاره کشمش را به آن بیفزایید و صبر کنید تا خنک شود. سپس کودک خود را با آن تغذیه کنید.

● نوع دیگر حریره بادام

در این نوع حریره بادام از آرد جوانه گندم استفاده می‌شود. جوانه گندم را خشک و آسیاب کنید و آرد جوانه را به دست آورید و در غذای کودک استفاده کنید. هفته‌ای دوبار کودک خود را با انواع حریره تغذیه کنید.

● حریره فندق

این حریره نیز مثل حریره بادام تهیه می‌شود، با این اختلاف که به جای بادام از پنج عدد فندق خام درشت استفاده می‌شود. این حریره برای کودکانی که بیوست مزاج دارند مفید است.

● سوپ سبزیجات

کودک خود را دو بار در هفته با این سوپ تغذیه کنید.

مواد لازم

- ✓ برنج قهوه‌ای نیمکوب شده: یک قاشق غذاخوری
- ✓ بلغور گندم: یک قاشق مرباخوری
- ✓ جو پوست‌کنده نیمکوب شده: یک قاشق غذاخوری
- ✓ ماش: مقدار ی
- ✓ گشنیز و جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- ✓ نمک: به مقدار کم

همه مواد را با دوونیم لیوان آب در ظرف لعابی یا سفالی بریزید و روی اجاق بگذارید تا به مرور پخته شود و جا بیفتد.

پیشگیری از انواع سرطان



پرسش و پاسخ آشپزی درباره مصرف انواع گوشت



کنار بگذارید یا از سینه مرغ استفاده کنید. ماهیچه‌ران گاو و سردست برای خورش و چرخ‌کرده مناسب است. راسته گوساله، سرشانه و بخشی که در بین قصاب‌ها به کوهان معروف است برای کباب مناسب است.

✓ گوشت گوسفند

ران و سردست برای خورش مناسب است. سردست و سرشانه برای چرخ‌کرده هم خوب است. راسته را برای کباب استفاده کنید. البته به طور استثنای راسته گوسفند برای قیمه کردن و استفاده در غذاهایی مانند لوبیاپلوو خورش قیمه مناسب است.

● چرا با این که راسته بهترین گوشت برای کباب است، اما در خورش خوب از آب در نمی‌آید؟

هر نوع گوشت و هر قسمت از آن برای نوع مشخصی از طبخ مناسب است. در ادامه به بعضی از موارد استفاده از گوشت قسمت‌های مختلف برای پخت انواع غذاها اشاره می‌کنیم.

✓ گوشت گوساله

چیزی که در ایران به نام گوشت گوساله عرضه می‌شود در حقیقت گوشت گاو است بنابراین دستورهای غذایی را که در آن گوشت گوساله جوان استفاده شده است یا