

بهبود حافظه با وزنه زدن



مطالعات جدید نشان داده است که انجام ورزش های استقامتی از جمله وزنه برداری حافظه طولانی مدت را افزایش می دهد. پیش از این مشخص شده بود که انجام ورزش های هوازی برای افزایش حافظه مناسب است. اخیراً در بررسی ها مشخص شده است که ورزش شدید حتی اگر تنها ۲۰ دقیقه باشد می تواند حافظه طولانی مدت را تا ۱۰ درصد افزایش دهد. در این مطالعات ابتدا به افراد مورد بررسی ۹۰ عکس نشان داده شد. این عکس ها دارای حسن مثبت، حسن منفی و خنثی بودند. از افراد خواسته نشد که تصویرها را به یاد داشته باشند. بعد از نشان دادن این عکس ها از نیمی از افراد خواسته شد تا ورزش استقامتی بر روی پا انجام دهند. هر کدام از این افراد ۵۰ بار حرکت استقامتی بر روی پا انجام دادند. نیم دیگر تنها بر روی صندلی نشستند و دستگاه باهای آن ها را تکان داد. میزان فشار خون و ضربان قلب همه این افراد اندازه گیری شدند. از همه این افراد نیز نمونه بقا گرفته شد تا میزان انتقال دهنده های عصبی اندازه گیری شوند. بعد از ۴۸ ساعت دوباره به این افراد ۱۸۰ عکس که ۹۰ عدد آن عکس های قدیمی بودند نشان داده شد. افرادی که خودشان ورزش استقامتی انجام داده بودند به طور متوسط ۶۰ عکس را به یاد داشتند. در حالی که گروه دیگر به طور متوسط ۵۰ عکس را به یاد داشتند. بررسی ها نشان داد که نیاز به ورزش طولانی مدت برای افزایش حافظه نیست. در نتایج جانبی تحقیقات مشخص شد که افراد عکس های مثبت و منفی را بیشتر از عکس های خنثی به یاد می آورند. فراموشی در بیرونی دربرای SAP می گویند: این برنامه می تواند در ۱۰ دقیقه از ۱۰ بازیکن ۳ توپ بیش از ۷ میلیون نکته بیرون بکشد و این اطلاعات را در اختیار ما قرار دهد. این تکنولوژی بسیار شبیه به سیستم Sport VU در مسابقات NBA است. البته این بستگی به خود مربیان دارد که چگونه این اطلاعات را تفسیر و استفاده کنند. به نظر می رسد مربیان آلمانی در این کار بسیار موفق هستند. تیم آلمان از تمام این تکنولوژی ها و علوم استفاده کرد تا به پیروزی برسد. این در حالی است که تیم آرژانتین برای مدیریت تاکتیک های خود چندان علمی عمل نکرده است. البته گفته می شد که هیچ تکنولوژی نمی تواند لیونل مسی مقابله کند. با این حال ما شاهد تقابل تکنولوژی و استعداد بودیم. شاید وقت آن رسیده است که دست اندر کاران فوتبال جهان بیشتر به سمت علمی شدن پیش بروند.

برنامه ورزشی مناسب خانم ها

تناسب اندام می تواند به هر خانمی اعتماد به نفس بدهد و این احساس خوشایند شاید با هیچ چیز دیگری به وجود نیاید. رمز موفقیت شما یک برنامه ورزشی مناسب و تمرینات منظم است که می تواند شما را به اندام دلخواهتان برساند. پس اولین گام و نکته کلیدی، تمرینات منظم و بدون وقفه است. یک برنامه ورزشی مناسب می تواند باعث کاهش وزن، تعادل وزن، عضله سازی و در نتیجه تناسب اندام شود. نباید با هم نگاهی به یک برنامه ورزشی نسبتاً ساده بیاندازیم، که اگر به طور منظم آن را دنبال کنید حتماً به نتیجه خواهید رسید.



توانست قهرمان این جام شود؛ اتفاقی که شاید بتواند اهمیت استفاده از تکنولوژی و علم روز را به جهانیان ثابت کند. سایت تکنولوژی ورزشی (sporttechie) نوشت: با به اتمام رسیدن جام جهانی و قهرمانی آلمان، تحلیل های زیادی درباره دو تیم حاضر در فینال انجام شد و نامناسب باید عضلات شانه، بازو و پشت را به شکل مناسبی تمرین دهید. برای مثال می توانید از حرکات شنا سوئدی، بارفیکس و تمرینات پشت بازو استفاده کنید. از تمرینات کششی غافل نشوید

تمرینات کششی در مجموع باعث می شوند عضلات شما دور از هر گونه تنش بوده و کاملاً ریلکس باشند. تنش های عضلانی موجب خستگی، عدم توانایی در انجام حرکات و گاهی اوقات موجب درد نیز می شوند، همچنین باعث می شوند هر مفصل و عضله مربوط به آن، دامنه و محدوده حرکتی طبیعی خود را حفظ کند و شما از انعطاف پذیری بالای برخوردار باشید.

تیم آلمان بیشتر از هر تیم دیگری در این جام از تکنولوژی روز استفاده کرد تا عملکرد بهتری داشته باشد. برای مثال از آن جایی که آلمان از هیچ کدام از هتل های برزیل راضی نبود، برای تیم خود کمپ جداگانه ای طراحی کرد و ساخت تا بتواند شرایط بهتری را برای بازیکنان فراهم کند. بعد از پایان بازیها این مکان به یک محل استراحت برای بازیکنان جوان فوتبال تبدیل خواهد شد.

پیروزی تکنولوژی بر استعداد!

به غیر از Micoach، تیم آلمان از تکنولوژی SAP نیز برخوردار بود. این تکنولوژی که توسط خود آلمانی ها طراحی شده است از اطلاعات و داده های زیادی استفاده می کند و به مربیان آلمانی کمک می کند که بهترین تصمیم ها را برای انتخاب تاکتیک مناسب بگیرند و فضای مناسبی را برای مدیریت تیم دوچرخه سواری در خارج از منزل هم ایده خوبی است، چون هم ورزش می کنید، هم می توانید از فضای بیرون از منزل لذت ببرید. گر هم فضای مناسبی در اختیار ندارید و یا از ترس آلودگی هوا نمی خواهید بیرون از منزل ورزش کنید، می توانید با آنالیزهای مربوط به خود را مشاهده کنید. یکی از فاکتورهای مهمی که توسط Micoach بررسی شد، قدرت بود که نقش اساسی در عملکرد بازیکنان آلمان داشت. استفاده از این تکنولوژی میزان آمادگی بازیکنان و زمان نیاز آنها به استراحت را نشان می دهد.



تیم آلمان که گفته می شود، علمی ترین تیم حاضر در جام جهانی بود توانست قهرمان این جام شود؛ اتفاقی که شاید بتواند اهمیت استفاده از تکنولوژی و علم روز را به جهانیان ثابت کند. سایت تکنولوژی ورزشی (sporttechie) نوشت: با به اتمام رسیدن جام جهانی و قهرمانی آلمان، تحلیل های زیادی درباره دو تیم حاضر در فینال انجام شد و نامناسب باید عضلات شانه، بازو و پشت را به شکل مناسبی تمرین دهید. برای مثال می توانید از حرکات شنا سوئدی، بارفیکس و تمرینات پشت بازو استفاده کنید. از تمرینات کششی غافل نشوید

تمرینات کششی در مجموع باعث می شوند عضلات شما دور از هر گونه تنش بوده و کاملاً ریلکس باشند. تنش های عضلانی موجب خستگی، عدم توانایی در انجام حرکات و گاهی اوقات موجب درد نیز می شوند، همچنین باعث می شوند هر مفصل و عضله مربوط به آن، دامنه و محدوده حرکتی طبیعی خود را حفظ کند و شما از انعطاف پذیری بالای برخوردار باشید.

پیام های خود مراقبتی ناز گل، نادر و خاله نیلا

تغذیه از نظر پیشوایان دین

قسمت نهم
۱) در هفته اول عروسی، عروس را از خوردن شیرسرکه، خربزه و سیب ترش جلوگیری کن چون در هفته اول عروسی رحم زن سرد است و اگر این غذاها را بخورد موجب نازایی و عقبی شدن او می گردد. (پیامبر اکرم)
۲) اگر مغز گردو و پنیر را با هم بخوری دو است و هر یک را تنها بخوری درد است. (امام علی)
۳) باقلا ساق های پاره را محکم و خالص می گرداند. (امام صادق)
۴) دوجیز حافظه را زیاد می کند. خواندن قرآن، خوردن غسل (امام علی)
۵) اگر مردم خواص سیب را می دانستند فقط با سیب به درمان مریض می پرداختند. (امام صادق)
۶) کاهو بخورید که غذا را هضم می کند و خواب اور است. (پیامبر اکرم)



۷) چه بسا خوردنی که مانع خوردنی ها می شود (اشاره به این نکته است که اگر فرد زیاد بخورد در آینده به سبب بیماری دیگر نمی تواند چیزی بخورد) (امام صادق)
۸) انجیر بوی بد دهان را از بین می برد و استخوان ها را محکم می کند و مورا می رویند و بیماری را بر طرف می کند و با بودن انجیر نیازی به دارویی دیگر نمی باشد. (امام رضا)
۹) برای درد کمر عدس مفید است (امام صادق)
۱۰) پس از خروج از حمام پاها را با آب سرد بشویید که درد سر را بر طرف می کند (امام صادق)
۱۱) هر کس از زکام در ایام تابستان ناراحت است هر روزه یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب پرهیز کند. (امام رضا)
۱۲) سودمند تر از کوبیده و نرم شده ی سیب دارویی برای مسموم نمی شناسم (امام صادق)
۱۳) شیر گاو شقای تمام دردها است (امام علی)
۱۴) در سیاهانه شقای هر بیماری است ما از آن برای تب سرد دردم چشم درد معده و هر دردی استفاده می کنیم و به وسیله آن از خدا شفا می گیریم (امام صادق)
۱۵) انجیر میوه ای هست از بهشت بخورید که بواسیر را قطع و نفرس را نفع می بخشد (پیامبر اکرم)
۱۶) خربزه بخورید که سنگ مثانه را آب می کند (امام صادق)
۱۷) به را به زنان باردار خود بخورانید زیرا که اطفال شما را زیبا می کند. (پیامبر اکرم)
۱۸) گوشت کبک ساق پاره قوی می گرداند و تب را بر طرف می کند. (امام موسی کاظم)

گردآوری و تنظیم: اکرم صداقت جو

گجت هوشمند سرطان شناسی



پژوهشگران گجتی هوشمند طراحی کرده اند که می تواند نقش پزشک شخصی برای هر فرد را ایفا کند. آفتاب: کارشناسان یک دستگاه منحصراً بفرید برای تست تنفس طراحی کرده اند که به تلفن همراه متصل می شود و می تواند ابتلای فرد به سرطان را تشخیص دهد. گفتنی است، کارشناسان سازنده ی این دستگاه امیدوار هستند تا ۲ سال آینده این دستگاه وارد بازار مصرف در دنیا گردد.

بیماری خطرناک و اقدام به پیشگیری در مراحل اولیه بیماری ذکر کرده اند که سبب می شود بیمار حتی قبل از تشخیص پزشک از بیماری خود آگاه گردد. اساس این فناوری آنالیز مواد

آیا پیامک زدن گشوده است؟



از عمر آنها بکاهد. به گزارش مهر؛ با این حال پژوهشگران می گویند می توان با کاهش زمان استفاده از وسایل الکترونیکی و همچنین بالا آوردن دستگاه ها تا سطح موزای چشم از بروز مشکلات جسمانی بلند مدت پیشگیری کرد.

نتایج تحقیقات جدید حاکی از آن است که ارسال پیامک و استفاده طولانی مدت از وسایل الکترونیکی همراه، می تواند به کاهش طول عمر منجر شود. آفتاب: متخصصان ستون فقرات معتقدند وضعیت فوز کرده افراد در زمان استفاده از تلفن همراه و یا تبلت می تواند به بروز مشکلات تنفسی و در نتیجه بعدها به مشکلات قلبی عروقی منجر شده و در سنین بالاتر خطر مرگ زودرس را برای فرد به همراه داشته باشد. این مطالعه که توسط انجمن ستون فقرات انگلیس انجام شده است می گوید وضعیت جسمی نامناسب افراد می تواند مانند چاقی خطر بزرگی برای سلامت فرد محسوب شود. این تحقیقات جدید حاکی از ارتباط بین وضعیت بدنی رو به جلو (فوز کرده) و بروز بیماری

پیام جدید دانشمندان برای بهبود آلزایمر



دانشمندان با انجام تحقیقات جدیدی موفق شدند برای بهبود بیماری آلزایمر نتایج جالبی را به دست آورند. آفتاب: دانشمندان موفق شدند تا ساختار پیچیده پروتئاز که به عنوان یکی از علل بیماری آلزایمر شناخته شده است را بشکنند. تیم محققان دانشگاه "تسینگوا" چین در حال مطالعه بد کاری آنزیم های گاما سکر تاژ (مجموعه آنزیمی که قطعات پروتئین تولید شده هیدرات سلولز زلاتینی را در بافت مغز می شکنند) هستند. اختلال در عملکرد آنزیم های گاما سکر تاژ می تواند بیش از پروتئین اسید آمینه که با آن ۴۲ شناخته شده است را تولید کند؛ پپتیدها در اطراف سلول های عصبی که مسئول تفکر انسان و حافظه است ذخیره شده و در نهایت به نابودی آنها منجر می شود.

در بیماری آلزایمر ساختارهای پروتئینی کروی شکلی در خارج نورون های برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته ای در جسم سلولی نورون ها تشکیل می شود. این ساختارهای پروتئینی که به آنها اجسام آمیلوئیدی گفته می شود، بر اثر برخی تغییرات در پروتئوم سلول های عصبی و به هم خوردن تعادل و تغییر در میزان و یا ساختار پروتئین های پرسینیلین، آپو لیپو پروتئین E، سینو کلئین و پپتید آمیلوئید بتا ایجاد می شود. یکی از مهمترین پروتئین های پیش ساز آمیلوئید نام دارد. این پروتئین در سلول های دستگاه عصبی بیان می شود و در اتصال سلول ها به هم، تماس سلول ها و اتصال به ماتریکس خارج سلولی نقش دارد. پروتئین PPA به وسیله سه نوع آنزیم پروتئولیتیک پردازش

می شود؛ آنزیم های آفا، بتا و گاما سکر تاژ، به ترتیب پروتئین را در اسیدهای آمینه ۶۷۸، ۶۷۱ و ۷۱۱ برش می دهند. با اثر آنزیم های گاما و بتا سکر تاژ بر پروتئین App به ترتیب پپتیدهایی به نام آمیلوئید بتا ۴۰ (داری ۴۰ آمینو اسید) و آمیلوئید بتا ۴۲ ایجاد می شوند. در حالت عادی مقدار این قطعات در سلول کم است و به سرعت تجزیه می شود. اما اگر در پروتئوم سلول های عصبی این تعادل بر هم بخورد و مقدار این قطعات افزایش یابد ساختارهای پروتئینی کروی و در نتیجه آلزایمر ایجاد می شود. در بیماران مبتلا به سندرم داون میزان بیان پروتئین افزایش می یابد و علامتی شبیه آلزایمر مشاهده می شود که ممکن است به علت افزایش مقدار پپتید آمیلوئید بتا ۴۲ باشد زیرا سز ن پروتئین APP بر روی کروموزم ۲۱ قرار دارد.