

سبک زندگی

درمان تجربی و خودسرانه دیسک کمر ممنوع

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه استرس‌های مداوم و ناتوانی در مدیریت آنها نیز می‌تواند باعث افزایش درد و تشدید علائم دیسک کمر شود، گفت: در دیسک کمر نباید از درمان‌های تجربی و بدون تأیید علمی استفاده کرد، تنها پزشکان و متخصصین می‌توانند بهترین درمان را برای بیمار تجویز کنند. محمدرضا ساعتیان در گفت‌وگو با وبدا، با بیان اینکه مشکلات دیسک کمر، به ویژه در ستین بالاتر، می‌تواند به دلیل پارگی، برجستگی دیسک‌ها، ضخیم‌شدن لیگامان‌ها یا تغییرات پیری در ستون فقرات رخ دهد، مطرح کرد: از طرفی، افزایش فشار به دیسک‌ها که معمولاً به علت فعالیت‌های سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین اتفاق می‌افتد، می‌تواند باعث پاره شدن دیسک‌ها و ایجاد مشکلات عصبی شود.

وی اضافه کرد: دیسک‌های ستون فقرات به‌عنوان فربه‌گیر عمل می‌کنند و وظیفه دارند فشارهای وارده به ستون فقرات را جذب کرده و از آسیب به آن جلوگیری کنند. این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان اظهار داشت: دیسک‌ها به‌طور معمول دارای دو بخش هستند، بخش مرکزی که مایع ژل‌مانندی دارد و بخش بیرونی که از جنس بافت سخت‌تر است. زمانی که فشار مازادی به دیسک‌ها وارد می‌شود، قسمت مرکزی ممکن است از بیرون، بیرون بزند و به اعصاب فشار وارد کند. ساعتیان با بیان اینکه این فشار می‌تواند علائمی مانند درد شدید، بی‌حسی، ضعف و حتی از دست دادن کنترل اندام‌ها را ایجاد کند، یادآور شد: تنگی کانال نخاعی ناشی از ضخیم‌شدن لیگامان‌ها، آرتروز و تغییرات دیسک‌هاست، این تنگی به‌ویژه در افراد مسن‌تر شایع‌تر است و باعث فشار بر روی نخاع و ریشه‌های عصبی می‌شود. این فشار می‌تواند باعث درد شدید، اختلالات حرکتی و مشکلات در انجام فعالیت‌های روزمره شود.

وی با بیان اینکه در مواردی که فشار به نخاع بسیار شدید باشد، بیماران ممکن است مجبور شوند که برای تسکین درد به مدت کوتاهی بستنینهات تا بتوانند دوباره حرکت کنند، گفت: علائم دیسک کمر معمولاً به‌صورت درد در ناحیه کمر، درد منتشرشده به اندام‌ها، یا درد کردن که به شانه‌ها یا دست‌ها سرایت می‌کند، بروز می‌کند. در صورتی که فرد دچار درد مزمن و مشکلات حرکتی باشد، باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه کرده و از انجام درمان‌های خودسرانه خودداری کند.

این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: سبک زندگی بی‌تحرك، چاقی، و بلند کردن اجسام سنگین به‌طور مکرر می‌تواند فشار زیادی به ستون فقرات وارد کرده و روند تخریب دیسک‌ها را تسریع کند.

ساعتیان با بیان اینکه در افرادی که به طور مداوم و بدون آمادگی بدنی مناسب به انجام فعالیت‌های سنگین می‌پردازند، احتمال آسیب به دیسک‌ها افزایش می‌یابد، عنوان کرد: از سوی دیگر، استرس‌های مداوم و ناتوانی در مدیریت آنها نیز می‌تواند باعث افزایش درد و تشدید علائم دیسک کمر شود.

عضو هیت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان به طور خاص به چاقی به‌عنوان یکی از عوامل تسریع‌کننده بروز مشکلات دیسک کمر اشاره کرد و توضیح داد: اضافه وزن می‌تواند فشار بیشتری به ستون فقرات وارد کرده و باعث بروز مشکلاتی مانند پارگی دیسک‌ها و تنگی کانال نخاعی شود.

وی به استفاده از مسکن‌ها و درمان‌های خانگی مانند روغن‌های گیاهی اشاره کرد و گفت: اگرچه این درمان‌ها ممکن است به طور موقت درد را کاهش دهند، اما برای درمان قطعی باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. درمان‌های غیرجراحی مانند فیزیوتراپی می‌توانند در بسیاری از موارد مؤثر باشند، اما اگر علائم ادامه پیدا کند یا بیمار دچار ضعف عصبی شد، ممکن است نیاز به جراحی باشد.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان به خطرات ناشی از استفاده از درمان‌های غیرمجاز که توسط افراد غیرمتخصص انجام می‌شود، اشاره و هشدار داد: این اقدامات می‌توانند بهشدت خطرناک باشند و حتی منجر به فلج یا آسیب‌های دائمی شوند. ساعتیان گفت: در حال حاضر، روش‌های غیرعلمی برای درمان دیسک کمر بسیار شایع شده است و متأسفانه برخی بیماران به این روش‌ها اعتماد می‌کنند که می‌تواند منجر به نتایج بسیار بدی شود. مراجعه به پزشک متخصص برای تشخیص دقیق و درمان به‌موقع از اهمیت بسیاری برخوردار است.

وی افزود: نباید در درمان‌های تجربی و بدون تأیید علمی استفاده کرد، تنها یک پزشک مجاز و متخصص می‌تواند بهترین درمان را برای شما تجویز کند. هدف از درمان‌های پزشکی، جلوگیری از پیشرفت بیماری، بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش دردهای مزمن است.



سبک زندگی

شیوع اختلال اتیسم در پسران ۵ برابر دختران است

بژوهن‌ها نشان داده است شیوع این اختلال در پسران حدود ۴ یا ۵ برابر بیشتر از دختران است به گونه‌ای که از هر ۲۲ کودک پسر یک نفر و از هر ۱۸۹ کودک دختر یک نفر در معرض ابتلا به اختلال اتیسم است.

به گزارش تسنیم، احمد قرخانی، دکتری تخصصی روانشناسی در یادداشتی به بهانه روز اتیسم نوشت: کودکان مبتلا به اختلال اتیسم در حوزه اختلالات رشدی فراگیر طبقه‌بندی می‌شوند، یعنی افرادی که در حوزه توجه و رشد به ویژه در حوزه گفتار و حرکت دچار تاخیر رشد می‌باشند و از نظر اجتماعی به طور کامل در خود فرو رفته، ساکت و دل مشغول در رفتارهای خود هستند و نقش مداوم در ارتباطات و تعاملات اجتماعی در زمینه‌های گوناگون از قبیل تماس چشمی، زبان بدن، فقدان کامل حالت‌های چهره، رفتارهای غیر عادی اجتماعی، و دارند. تحقیقات اخیر شیوع اختلال طیف اتیسم را در ۶۸ کودک عنوان نموده است و شایع‌ترین سن تشخیص علائم ۱۲ تا ۱۸ ماهگی است و پژوهش‌ها نشان داده است شیوع این اختلال در پسران حدود ۴ یا ۵ برابر بیشتر از دختران است به گونه‌ای که از هر ۲۲ کودک پسر یک نفر و از هر ۱۸۹ کودک دختر یک نفر در معرض ابتلا به اختلال طیف اتیسم است.

متأسفانه بیش‌آگهی درازمدت اختلال طیف اتیسم به طور معمول ضعیف است و والدین می‌بایست نسبت به تاخیر رشد کودکان خود حساس باشند و در صورت مشاهده به ویژه در حوزه تعاملات چشمی، گفتار و حرکت به روانشناس مجرب مراجعه کنند. تعداد کمی از کودکانی که به عنوان اتیسم تشخیص داده می‌شوند در بزرگسالی می‌توانند به طور مستقل زندگی کنند و اغلب تحت پرستری والدین خود در جامعه به سر می‌برند و حضور در اجتماع از سوی والدین و مراقبین سازماندهی می‌شود و به صورت خودمختار نیست. پژوهش‌های متعدد نشان داده است یکی از علل ابتلا به طیف اتیسم در کودکان ژنتیک و وراثت می‌باشد و هنوز در اینکه کدام کروموزوم‌ها یا ژن‌ها نقش اصلی را دارند اختلاف نظر وجود دارد و برخی از محققین بر این باورند که ۵ تا ۱۱ زن ممکن است مسئول اختلال اتیسم باشند. در مقایسه ساختار مغز افراد مبتلا به اتیسم با افراد عادی دانشمندان دریافته‌اند که در افراد مبتلا به اتیسم به طور معمول اندازه مغز و تراکم سیناپسی یا به‌بهنجاری‌هایی را نشان می‌دهد که نشان از عدم رشد تکاملی مغز افراد مبتلا به اتیسم است. سیستم لیمبیک مسئول پردازش اطلاعات اجتماعی، واکنش‌های هیجانی است که افراد اتیسم در کارکرد این سیستم مغزی دچار مشکل می‌باشند و آن‌ها را در شناختن و پاسخ دادن به جلوه‌های چهره دیگران دچار مشکل می‌کند و سبب می‌شود دچار فقدان تماس چشمی و ظهور رفتارهای تکراری شود. کمبودهای شناختی و اجتماعی کودکان را می‌توان خیلی زود در سال‌های ابتدایی کودک مشاهده و شناسایی کرد و با مداخله به‌هنگام از عوارض شناختی و اجتماعی آن در ستین بالاتر جلوگیری کرد.

با عنایت به مطالب بالا باید برپاوری باور در ارتباط با اختلال اتیسم را اصلاح کرد مانند تیزهوش بودن کودکان اتیسم، و... به هر عدم ارتباطی در کودکان کرجسب اتیسم نزد و بارها مشاهده شده که کودکان دارای اختلال سلوک، لالی انتخابی، نافرمانی مقابله‌ای و ADHD را

به عنوان اتیسم تشخیص داده می‌شود.



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد

فرزندپروری مزایای شگفت‌انگیزی دارد که می‌تواند با تغییرات معمول مرتبط با افزایش سن در عملکرد مغز مقابله و از مغز در برابر پیری محافظت کند.

به گزارش ایسنا، «یورونیوز» در مطلبی در این‌باره آورده است: همه استرس، خستگی و مسئولیت‌هایی که بزرگ کردن فرزند به همراه دارد، می‌تواند باعث شود والدین احساس کنند که یک دهه یا بیشتر به سن‌شان اضافه شده است. اما بر اساس یک مطالعه جدید پدر و مادر شدن از مغز در برابر فرآیند پیری محافظت می‌کند، به ویژه اگر چند فرزند داشته باشید.

محققان با استفاده از اسکن مغزی نزدیک به ۲۸هزار بزرگسال از بانک اطلاعات زیستی بریتانیا (UK Biobank) دریافتند که داشتن فرزندان بیشتر با افزایش اصالت و پیوندهای بین نوروها در سراسر مغز مرتبط است، به‌ویژه در شبکه‌هایی که مسئول حرکت و احساسات بدنی هستند. اینها همان شبکه‌هایی هستند که با افزایش سن دچار کاهش اتصال می‌شوند، بنابراین فرزندپروری ممکن است در برابر روند پیری و این کاهش اصالت، محافظت ایجاد کند.

آورام هولمز، استاد روانپزشکی در دانشکده پزشکی رانگور در این‌باره می‌گوید: مناطقی از مغز که در اثر افزایش سن دچار کاهش در ارتباطات عملکردی می‌شوند، همان مناطقی هستند که در والدین دارای فرزندان بیشتر، افزایش اصالتات را نشان می‌دهند.

این تیم تحقیقاتی که شامل دانشمندانی از دانشگاه ییل و مؤسسات دیگر بود، اسکن‌های مغزی بیش از ۱۱ هزار زن و بیش از ۱۷ هزار مرد بین ۴۰ تا ۷۰ سال را تجزیه و تحلیل کرد.

تأثیر اندازه‌کار فرزندپروری بر مغز با داشتن فرزندان بیشتر

اگر چه مدت‌هاست مشخص شده که بارداری تغییرات موتقی در بدن و مغز زنان ایجاد می‌کند اما این تحقیق نشان می‌دهد

که تجربه فرزندپروری می‌تواند تأثیرات ماندگاری بر عملکرد مغز هم در مادران و هم در پدران داشته باشد.

هولمز می‌گوید: به نظر می‌رسد که نه فقط بارداری بلکه محیط مراقبتی نیز در این تغییرات نقش دارد زیرا این اثرات را هم در مادران و هم در پدران مشاهده می‌کنیم. دانشمندان سال‌هاست که نحوه تغییر مغز با افزایش سن را مطالعه می‌کنند، معمولاً با افزایش سن، ارتباطات درون شبکه‌های حسی و حرکتی کاهش می‌یابد. با این حال محققان مشاهده کردند والدینی که فرزندان بیشتری دارند، الگوی مخالفی را نشان می‌دهند یعنی اتصال‌ها به ویژه در شبکه حرکتی و حسی آنها که مسئول



پردازش احساسات بدنی و حرکتی است، بیشتر با دوستان و خانواده دارند.

به‌طور خاص، در میان مردان، داشتن فرزندان بیشتر با افزایش قدرت دست مرتبط بود، شاخصی که نشان‌دهنده سلامت مغز و توانایی استقلال در دوران سالمندی است. فرزندپروری که منجر می‌گردد به این تغییرات، می‌تواند مسیر پیری مغز را تغییر دهد.

فرزندپروری در دوره کودکی بر زندگی اجتماعی دارد

این یافته‌ها برورهای رایج درباره استرس و فرسودگی ناشی از فرزندپروری را به چالش می‌کشند. در حالی که بسیاری از افراد تصور می‌کنند که داشتن فرزند تنها فشار و خستگی به همراه دارد، این تحقیق نشان فقط یک نقش موقت نیست بلکه یک تغییر

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

سبک زندگی

فرزند بیشتر مغز والدین را جوان‌تر می‌کند

بزرگ در زندگی است که تأثیرات بیولوژیکی ماندگاری دارد. همان‌طور که نوجوانی و پیری به‌عنوان دوره‌های کلیدی رشد در نظر گرفته می‌شوند به نظر می‌رسد فرزندپروری نیز یکی از این دوره‌های تحولی مهم باشد که در آن مغز در مادران و هم در پدران مشاهده می‌کیم. اصالتات جدیدی ایجاد کند.

ارتباطات اجتماعی بیشتر قدرت بدنی بالاتر
جالب اینجاست که محققان دریافته‌اند داشتن فرزندان بیشتر با افزایش ارتباطات اجتماعی نیز همراه است. والدینی که تعداد بیشتری فرزند دارند، گزارش کردند که روابط اجتماعی قوی‌تری دارند، توانایی بیشتری

والد بودن یا نبودن؛ مراقبت از دیگران می‌تواند کلید ماجرا باشد
نکته مهم این است که این مطالعه نشان نمی‌دهد افراد بدون فرزند در موقعیت نامناسبی قرار دارند یا داشتن فرزند را تنها راه حفظ سلامت مغز نمی‌داند بلکه عوامل متعددی از جمله تحصیلات، فعالیت بدنی، رژیم غذایی و تعاملات اجتماعی نیز بر روند پیری مغز تأثیر می‌گذارند.

بنابراین نتایج این پژوهش بر اهمیت فرآیند مراقبت از دیگران و تأثیر آن بر رشد عصبی تأکید دارد، دافغانی که ممکن است فراتر از والدین بیولوژیکی باشد و والدین فرزندخوانده، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و سایر افرادی که نقش مراقبتی از دیگران دارند را نیز شامل شود.

به نظر می‌رسد که تجربه مشترک مراقبت و پرورش دیگران عامل کلیدی در این تغییرات باشد. هولمز در این‌باره می‌گوید: اگر آنچه که ما مشاهده کرده‌ایم، بیانگر تعاملات اجتماعی بیشتر و حمایت اجتماعی باشد که در نتیجه داشتن فرزندان بیشتر در زندگی ایجاد می‌شود، پس این بدان معناست که می‌توانیم از همان فرآیندها در سایر موارد به جز فرزندپروری نیز بهره ببریم.

سلامت روان

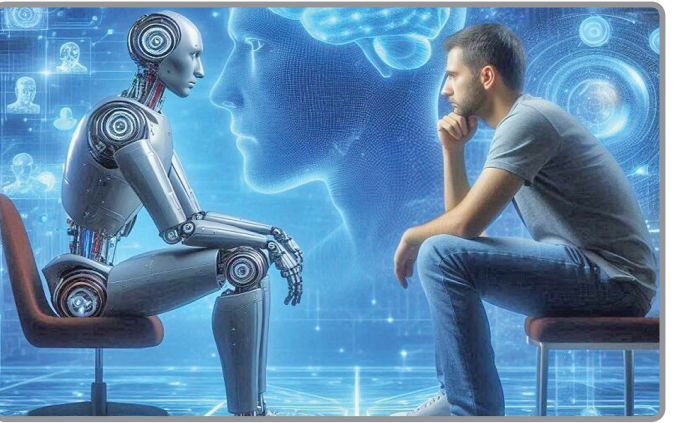
هوش مصنوعی به چه کار روانشناسی می‌آید؟

در روانشناسی محسوب می‌شود، در هوش مصنوعی قابل جایگزینی نیست. به گفته این کارشناس، از دیگر مشکلات استفاده از این فناوری، نبود امکان در نظر گرفتن ریشه‌های فرهنگی، اجتماعی و محل زندگی افراد در فرآیند درمان است، چرا که آن در روانشناسی نمی‌توان تشخیص داده‌ای که برای هر فرد متفاوت است، به دلیل سوگیری الگوریتم‌ها در موضوع خاص نیز وجود دارد. کارآمدی هوش مصنوعی در حوزه روانشناسی در موارد اورژانسی و بحرانی هم

چالش‌هایی نیز در استفاده از هوش مصنوعی در روان‌شناسی وجود دارد. یکی از نگرانی‌های اصلی، پیامدهای اخلاقی استفاده از هوش

مصنوعی در روانشناسی است.

به گفته شهرکی یکی از چالش‌های استفاده از این فناوری، عدم امکان اعتماد به داده‌های آن و نیز حفظ حریم خصوصی مراجعان است. همچنین احتمال بروز خطا در فرآیند درمان، که برای هر فرد متفاوت است، به دلیل سوگیری الگوریتم‌ها در موضوع خاص نیز وجود دارد. از اختلال‌های روانی می‌گویند: با توجه به الگوهای طراحی شده و تست‌های ایجاد شده



از طریق هوش مصنوعی، می‌توان از این فناوری در تسریع فرآیند درمان بهره برد. این فناوری با طراحی تست‌ها و یا در نظر گرفتن پیشینه افراد، می‌تواند فرآیند درمان توسط درمانگر را به طور قابل توجهی کوتاه‌تر کند. هوش مصنوعی می‌تواند با در نظر گرفتن سوابق و پرونده افراد، پایگاه داده‌ای دقیق و اطلاعات جامع‌تری برای تصمیم‌گیری در اختیار درمانگر قرار دهد.

سیمای یوسف‌خانی، درمانگر حوزه روانشناسی بالینی و کودک هم در گفت‌وگویی با اشاره به کارآمدی ابزار هوش مصنوعی در حوزه پیشگیری بیان می‌دارد: افراد می‌توانند با استفاده از این فناوری، به بهبود وضعیت روحی خود، افزایش سطح دوامین، کاهش استرس و دستیابی به آرامش کمک کنند.

هوش مصنوعی با تحلیل داده‌های فردی شامل سن، جنسیت و شرایط اجتماعی-شغلی، برنامه‌هایی سفارشی برای ارتقای سلامت روان ارائه می‌دهد. مثلاً، فرض کنید فردی با سطح استرس بالا به دنبال راهکارهایی برای آرامش است؛ هوش مصنوعی قادر به تحلیل داده‌های او، تمرین‌های تنفس عمیق، مدیتیشن یا حتی موسیقی‌های آرامش‌بخش را در کنار او پیشنهاد دهد. به گفته یوسف‌خانی، به طور کلی دسترسی آسان و امکان ارائه برنامه‌ها و تحلیل نتایج به صورت سیستماتیک، قابلیت ارائه برنامه‌های پیشگیرانه متناسب با شرایط فردی و امکان ارائه خدمات به افراد در مناطق دورافتاده را به دسترس‌تری محدود به خدمات روانشناسی از نقاط قوت به کارگیری هوش مصنوعی در حوزه روانشناسی است.

چالش‌های ورود هوش مصنوعی به عرصه روانشناسی
با وجود پیشرفت‌های امیدبخش،

چرا که تعامل انسانی که اصلی‌ترین عنصر

بر این مبنا، نقش حیاتی ارتباط انسانی در

تعامل با روان‌آمپرها نادیده گرفته می‌شود،

چرا که تعامل انسانی که اصلی‌ترین عنصر

صفحه ۸

سه‌شنبه ۱۹ فروردین ۱۴۰۴

۹ شوال ۱۴۴۶ – شماره ۲۳۸۲۷

ساخت ایران

۹۰ درصد محصولات نانویی ایرانی در داخل کشور مصرف می‌شود



تحلیل بازار محصولات نانو‌ساخت ایرانی نشان می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد از این محصولات در داخل کشور مصرف می‌شود.

به گزارش ستاد توسعه ویژه فناوری‌های نانو، بر اساس آمار ارائه‌شده، حجم کل بازار فناوری نانو در ایران در سال ۱۴۰۲ برابر با ۶۱۸ هزار و ۸۹۰ میلیارد ریال بوده است. این بازار شامل دو بخش داخلی و صادراتی است که هر یک سهم مشخصی از آن را تشکیل می‌دهند. سهم عمده‌ای از بازار فناوری نانو ایران به بازار داخلی اختصاص دارد، در حالی که صادرات همچنان در سطح پایین‌تری قرار دارد.

بررسی آماریها نشان می‌دهد که ۹۰ درصد از کل بازار نانو مربوط به بازار داخلی است که ارزشی معادل ۵۶۱ هزار و ۷۹۰ میلیارد ریال دارد. این مسئله نشان‌دهنده مصرف بالای محصولات نانویی در داخل کشور است. در مقابل، ۹٫۲ درصد از بازار فناوری نانو به صادرات اختصاص دارد که معادل ۵۷ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال است. این رقم نشان می‌دهد که سهم صادرات نسبت به کل بازار همچنان کم است و نیاز به توسعه بیشتری دارد. رشد بازار داخلی فناوری نانو در ایران به دلیل افزایش شرکت‌های دانش‌بنیان، حمایت‌های دولتی و افزایش آگاهی عمومی در مورد کاربردهای این فناوری بوده است. سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های تحقیق و توسعه باعث شده که شرکت‌ها بتوانند محصولات نانویی را با کیفیت بالاتر و هزینه‌های کمتر تولید کنند. از سوی دیگر، صنایع مختلف، از جمله پزشکی، نفت و پتروشیمی، نساجی و خودروسازی، سهم مهمی در افزایش تقاضا برای محصولات نانویی داشته‌اند.

با وجود رشد بازار داخلی، همچنان چالش‌هایی در این مسیر وجود دارد. یکی از مشکلات اصلی، نیاز به سرمایه‌گذاری بیشتر در زیرساخت‌های تولیدی است. برخی محصولات نانویی، هنوز به استانداردهای بین‌المللی نرسیده‌اند که این موضوع می‌تواند مانعی برای رقابت‌پذیری آن‌ها باشد. همچنین، فرآیندهای پیچیده اداری برای تجاری‌سازی و ورود محصولات نانویی به بازار، سرعت توسعه این بخش را کاهش داده است. نیاز به نیروی متخصص در برخی حوزه‌های خاص فناوری نانو نیز از دیگر چالش‌های موجود محسوب می‌شود.

سهم صادراتی فناوری نانو ایران همچنان پایین است. در حالی که کشورهای توسعه‌یافته مانند آمریکا، چین و آلمان سهم عمده‌ای از بازار جهانی را در اختیار دارند، محصولات نانویی ایران به دلیل محدودیت‌های تجاری و تحریم‌ها با چالش‌های متعددی مواجه هستند. رقابت شدید در بازارهای بین‌المللی باعث شده که شرکت‌های ایرانی هنوز نتوانند به‌راحتی در این عرصه وارد شوند. علاوه بر این، نبود یک برندینگ قوی و راهبرد بازاریابی هدفمند، حضور بین‌المللی محصولات نانویی ایران را با مشکل مواجه کرده است. برای بهبود وضعیت صادرات، شرکت‌های ایرانی باید بر بهبود کیفیت محصولات و تطابق آن‌ها با استانداردهای جهانی تمرکز کنند. توسعه همکاری‌های بین‌المللی با شرکت‌های معتبر خارجی و ایجاد دیپلماسی فناوری برای کاهش موانع تجاری یکی از راهکارهای مهم محسوب می‌شود. همچنین، حمایت‌های دولتی در قالب تسهیلات مالی و معافیت‌های مالیاتی می‌تواند نقش مهمی در افزایش توان رقابتی شرکت‌های صادرکننده داشته باشد.

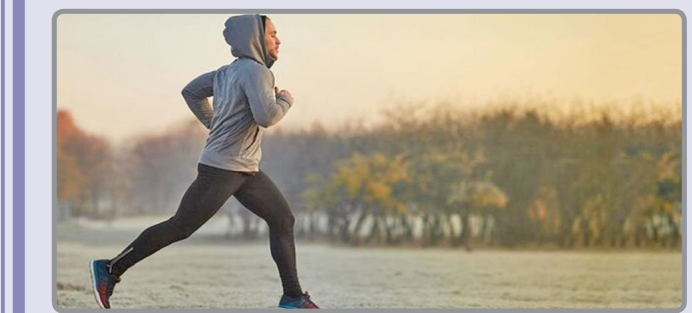
بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که ۹۷٫۸ درصد از بازار نانو ایران مربوط به کالاهای است. این رقم نشان می‌دهد که تولید محصولات نانویی در قالب کالاهای مصرفی و صنعتی سهم غایی در بازار دارد. در مقابل، خدمات مرتبط با فناوری نانو تنها ۱٫۶ درصد از کل بازار را تشکیل می‌دهند که نشان‌دهنده سهم اندک این حوزه در بازار نانو ایران است. همچنین، تجهیزات نانویی سهم بسیار کوچکی، یعنی ۰٫۶ درصد، از بازار را به خود اختصاص داده‌اند.

خدمات نانویی در ایران به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود: خدمات صنعتی ۷۱ درصد از بخش خدمات را شامل می‌شود که نشان‌دهنده استفاده گسترده از فناوری نانو در فرآیندهای صنعتی است. خدمات آزمایشگاهی ۲۸ درصد از این بازار را تشکیل می‌دهند که شامل آزمایش‌های مرتبط با نانومواد، بررسی کیفیت و تحقیق و توسعه می‌شود. در نهایت، خدمات کسب‌وکار تنها یک درصد از این بازار را در اختیار دارد که نشان‌دهنده کمبود فعالیت‌های تجاری در این حوزه است.

بنابراین می‌توان گفت که بازار فناوری نانو در ایران رشد قابل توجهی را تجربه کرده است. سهم عمده این بازار به مصرف داخلی اختصاص دارد، در حالی که صادرات همچنان در سطح پایینی قرار دارد. تولید کالاهای نانویی سهم اصلی بازار را تشکیل می‌دهد، در حالی که خدمات و تجهیزات نانویی سهم کمتری دارند. برای توسعه پایدار این بخش، لازم است که شرکت‌ها بر بهبود کیفیت محصولات، توسعه زیرساخت‌های صادراتی و افزایش توان رقابتی در بازارهای بین‌المللی تمرکز کنند. همچنین، گسترش خدمات مرتبط با فناوری نانو و توسعه تجهیزات نانوایی می‌تواند به تنوع بیشتر در این بازار کمک کند. با برنامه‌ریزی‌های مناسب و حمایت‌های لازم، می‌توان انتظار داشت که بازار نانو در ایران در سال‌های آینده رشد بیشتری را تجربه کند.

سبک زندگی

ورزش کردن در آخر هفته خطر مرگ بر اثر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که فقط در تعطیلات پایان هفته می‌توانند ورزش کنند مشابه افرادی که تمرینات خود را در طول هفته تقسیم کرده‌اند، از فواید سلامتی بهره‌مند می‌شوند و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و سرطان در آن‌ها کمتر است.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، همه می‌دانند که ورزش نقش مهمی در تجربه یک زندگی طولانی و سالم دارد.

راهنامه‌ای بهداشتی فعلی توصیه می‌کند که بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته انجام دهند و حداقل ۲ روز تمرین قدرتی داشته باشند. با این حال، بسیاری از افراد با موانعی مانند محدودیت زمانی، دسترسی محدود به تجهیزات ورزشی و کمبود انگیزه برای انجام ورزش مواجه هستند.

حلال یک مطالعه جدید که به تازگی در Journal of the American Heart Association منتشر شده است، نشان می‌دهد افرادی که فقط در پایان هفته می‌توانند ورزش کنند مشابه افرادی که تمرینات خود را در طول هفته تقسیم کرده‌اند، از فواید سلامتی بهره‌مند می‌شوند. این فواید سلامتی شامل کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و سایر عوامل بیماری‌زای منجر به مرگ است. براساس گزارش میدکل نوزت‌دزی، برای این مطالعه، محققان داده‌های بهداشتی و فعالیت بدنی بیش از ۹۲ هزار شرکت‌کننده بزرگسال از بانک اطلاعاتی بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در مطالعه به سه دسته مختلف تقسیم شدند: ورزشکاران فعال در آخر هفته که بیشتر تمرینات هفتگی خود را در دو روز انجام می‌دادند، فعالین منظم که تمرینات خود را در طول هفته تقسیم می‌کردند و شرکت‌کنندگان غیرفعال که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته را نداشتند.

در پایان مطالعه، محققان دریافتند که گروه‌های فعال در آخر هفته‌ها و فعالین منظم، خطر مرگ کمتر ناشی از سرطان، بیماری قلبی و تمام علل مرگ نسبت به گروه غیرفعال داشتند. علاوه بر این، میزان خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی در افرادی که آخر هفته‌ها ورزش می‌کنند ۳۱ درصد کمتر بود.

ژی- هو لی، دکتری اپیدمیولوژی دانشگاه پزشکی چین و نویسنده این مطالعه می‌گوید: نیازی نیست هر روز ورزش کنید تا سالم بمانید. تا زمانی که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد در هفته داشته باشید - چه در یک یا دو روز ورزش کنید یا تقسیم‌شده در طول هفته - می‌توانید خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان یا سایر علل را به طور قابل توجهی کاهش دهید. این پیامی امیدوارکننده برای افرادی است که مشغول هستند و می‌توانند روزانه ورزش کنند، اما می‌تواند یک فعالیت فشرده را در آخر هفته‌ها یا در چند روز انجام دهند.