

طول عمر بیشتر با مصرف مواد قندی!
ایسنا: متخصصان رژیم غذایی معتقدند که عدم مصرف مواد قندی می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت کمک کند اما نتایج تحقیق جدید محققان ژاپنی نشان می‌دهد که بدن ما از موادی مانند گلوکز برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کند. محققان دانشگاه متروپولیتن توکیو اظهار کردند: بهبود جذب گلوکز می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی طول عمر مگس میوه را افزایش دهد. این مورد در انسان نیز صادق است و جذب بهتر گلوکز در مغز کلید زندگی طولانی‌تر و سالم خواهد بود. محققان افزودند: مگس‌های پیر با جذب بهتر گلوکز قادر به مقابله با کاهش عملکرد حرکتی مرتبط با سنن می‌شوند و مگس‌های میوه این آزمایش با مصرف گلوکز عمر بیشتری داشتند. محققان پیشنهاد می‌کنند که ترکیب مواد قندی با یک رژیم غذایی بهتر باعث افزایش طول عمر در افراد مسن نیز می‌شود.

تغذیه مناسب مغز چگونه می‌تواند طول عمر را افزایش دهد؟

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد، مغز ۲۰ درصد اکسیژن و یک‌چهارم گلوکز بدن را مصرف می‌کند. برای تامین انرژی، بدن از گلوکز (یک قند ساده) برای ایجاد آدنوزین تری فسفات (ATP) استفاده می‌کند، این‌ها «پیک‌های انرژی» در سراسر بدن هستند که از طریق فرایندی به نام گلیکولیز تشکیل می‌شوند.

با افزایش سن، سلول‌های مغز توانایی ساخت ATP کمتری پیدا می‌کنند. محققان می‌گویند: بین کاهش ATP و کاهش گلوکز در بدن ارتباط وجود دارد. اگرچه متخصصان بهداشت ممکن است توصیه کنند با افزایش سنن چه میزان از این مواد مصرف کنیم اما این مطالعه نشان می‌دهد که غذای بیشتر و گلوکز بیشتر درواقع به این روند کمک می‌کند.

شایان ذکر است که این گروه تحقیقاتی هنوز ادعان دارند که یک رژیم غذایی سالم به زندگی طولانی‌تر منجر می‌شود.

استفاده بهتر از گلوکز

دانشیار کانای آندو و گروه وی توانایی بدن در تبدیل گلوکز به ATP را با استفاده از مگس‌های میوه **Drosophila** بررسی کردند. انسان اول تایید کردند که میزان ATP در سلول‌های مغزی مگس‌های مسن‌تر پایین‌تر و جذب گلوکز کمتری دارند.

آنان کشف کرد که علت این مورد در مگس‌های مسن آنزیم‌های کمتر برای گلیکولیز است. ایسن گروه با اصلاح ژنتیکی مگس‌های میوه پروتئین‌های حمل‌کننده گلوکز به نام hGut۲ بیشتری تولید کردند. نتایج نشان داد که میزان بیشتر این پروتئین‌های خاص به‌طور قابل‌توجهی باعث افزایش تعداد ATP در سلول‌ها می‌شود.

علاوه بر این، hGut۲ بیشتر به کاهش آنزیم‌های گلیکولیز ایجادشده در دوران پیری کمک می‌کند. اگرچه این آسیب طبیعی را که با افزایش سن موجودات در سلول‌ها ایجاد می‌شود متوقف نمی‌کند اما این مورد در مگس‌های میوه به دلیل جذب بهتر گلوکز موجب می‌شود از مشکلات عملکرد حرکتی کمتری رنج ببرند.

تعادل در رژیم غذایی بهتر

در قسمت دوم آزمایش، گروه، مگس‌ها را برای جذب بهتر گلوکز در یک رژیم غذایی محدود قرارداد و مگس‌ها طول عمر بیشتری داشتند.

محققان دریافتند که افزایش جذب گلوکز در بدن درواقع گلوکز بیشتری را به سلول‌های مغزی ارسال نمی‌کند اما آندو و گروه تحقیق معتقدند که بهبود جذب گلوکز به بدن کمک می‌کند تا گلوکز مصرفی خود را موثرتر استفاده کند و به‌نوبه خود به مغز کمک می‌کند تا انرژی موردنیاز برای کارکرد را سال‌ها و سال‌ها حفظ کند.

ایمنی بدن در مقابل کروناویروس حداقل تا ۸ ماه دوام دارد

مهر: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اکثر افرادی که از عفونت کووید۱۹ بهبود می‌یابند حافظه ایمنی شان برای پیشگیری از ابتلا مجدد به عفونت حفظ می‌شود.
تحقیقات جدید محققان مؤسسه لاجولا کالیفرنیا نشان داده است که افرادی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند ممکن است به مدت ۸ ماه یا بیشتر نسبت به کروناویروس مصونیت داشته باشند. وجود این حافظه طولانی مدت سیستم ایمنی است که به سیستم ایمنی بدن اجازه می‌دهد در مقابله با ویروس فعال بماند. با این وجود، به دلیل تفاوت در حافظه ایمنی فردی، همه افرادی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند دارای ایمنی طولانی مدت در مقابل ویروس نخواهند بود. محققان در این مطالعه، تمام چهار سیستم ایمنی انطباقی که در برابر برخی عفونت‌ها نقش حفاظتی دارند را در افراد بهبودیافته از کووید ۱۹ مورد بررسی قرار دادند.

بین ۸ تا ۵ ماه پس از شروع علائم بیماری کووید ۱۹، سیستم ایمنی انطباقی حدود ۹۵ درصد از این افراد، حداقل در سه شاخه آن، حافظه در مقابله با عفونت را حفظ کردند.

پروفیسور «آلساندرو ست» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «داده‌ها ما حاکی از آن است که واکنش سیستم ایمنی طولانی مدت است. البته واکنش ایمنی با گذشت زمان تا حدودی کاهش می‌یابد که طبیعی است.»

محققان در این مطالعه، ۲۵۴ نمونه خون از ۱۸۸ فردی را که از کووید ۱۹ بهبود یافته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. از این تعداد ۴۳ نمونه حداقل ۶ ماه پس از عفونت گرفته شده بود. آنها دریافتند که سطح آنتی بادی‌های مورد هدف برای پروتئین سنبله، که ویروس از آن برای ورود به سلول‌های میزبان خود استفاده می‌کند، حداقل برای مدت ۶ ماه ثابت می‌مانند.

باشگاه خبرنگاران: سردرد یکی از رایج‌ترین و آزاردهنده‌ترین مشکلات سلامتی است که بیش از ۵۰ درصد از جمعیت بزرگسال جهان از آن رنج می‌برند تقریباً سه چهارم آن‌ها افرادی هستند که بین ۱۸ تا ۶۵ سال سن دارند.

سردرد به دلایل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سطح آب، محیط کار و خانه و همچنین سلامت عمومی انسان رخ می‌دهد.

مطالعات ذکر شده در این گزارش تایید می‌کند که متداول‌ترین انواع سردردها میگرن، سردردهای تنشی و سردردهای سینوسی است.

براساس این گزارش در بیشتر موارد، سردردها نسبتاً بی خطر هستند؛ با این حال و در بعضی موارد می‌تواند نشان دهنده مشکلات جدی بهداشتی مانند سکنه مغزی، تومورهای مغزی یا آنوریسم باشد.

سردرد از چند طریق مانند رژیم غذایی مناسب قابل کنترل و تسکین است؛ به گونه‌ای که برخی غذاها باعث بروز سردرد می‌شوند و برخی دیگر آن را درمان می‌کند.

خوراکی‌هایی که سردرد را درمان می‌کنند، به شرح زیر است:

موز: به دلیل غنی بودن از پتاسیم و منیزیم، متداول‌ترین و آسان‌ترین راه حل برای مقابله با سردرد است؛ این میوه به حفظ تعادل خوب الکترولیت‌ها در بدن، آزاد سازی رگ‌های خونی و کاهش سردرد کمک می‌کند.

قهوه: اما به شرطی که به مقدار کم استفاده شود، زیرا نوشیدن آن می‌تواند برای برخی افراد سردرد ایجاد کند، در حالی که برخی از قهوه‌ها می‌توانند فوراً درد ضربان دار را درمان کنند. از آنجا که قهوه ادرار آور است، در صورت مصرف زیاد، باعث کمبود آب بدن می‌شود و ممکن است سردرد را افزایش دهد.

بادام: انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته: این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است.

اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از

سلامت

● چهارشنبه ۱ بهمن ۱۳۹۹ ۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۲ Jan 20, 2021 سال بیست و ششم شماره ۷۱۱۱ ●

خوراکی‌هایی که سردرد را درمان می‌کنند



منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می‌توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

دانه‌های کنان: این دانه یک داروی محبوب برای درمان سردرد است زیرا سرشار از امگا ۳ است و می‌تواند به کاهش درد مرتبط با میگرن کمک کند. بسیاری از سردردها فقط به دلیل التهاب ایجاد می‌شوند، بنابراین یک رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند به شما در آرام کردن سردردتان کمک کند.

کلم بروکلی: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته: این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است.

اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از

منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می‌توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

دانه‌های کنان: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

کلم بروکلی: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته: این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است.

اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از

منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می‌توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

دانه‌های کنان: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

کلم بروکلی: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته: این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است.

اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از

منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می‌توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

دانه‌های کنان: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

کلم بروکلی: این نوع کلم یک منبع کم انرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب پز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می‌دهد. **شیر کرم چرب:** یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به خصوص اگر

سردرد را افزایش دهد. انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته: این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است.

اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از

منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می‌توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

۵

اما غذاهایی که باعث بروز سردرد می‌شوند، به شرح زیر است:

کافئین: مصرف بیش از حد کافئین ممکن است احتمال بروز میگرن را در برخی افراد افزایش دهد. خوراکی‌های حاوی کافئین شامل قهوه، چای و شکلات هستند.

شیرین کننده‌های مصنوعی: این مواد غذایی مانند ساکارین، استو سولفام، آسپارتام، نوتتام و سوکرالوز نیز یکی از دلایل بروز سردرد هستند. این شیرین کننده‌های مصنوعی در بیشتر غذاهای فرآوری شده مانند کنسرو سبزیجات و تنقلات، شیرینی، محصولات لبنی کنسرو شده یافت می‌شود. **شکلات:** مخصوصاً آن‌هایی که حاوی درصد کمی کاکائو هستند، به دلیل وجود مواد شیمیایی مانند تیرامین، بنتا فیلیل ائیل آمین و کافئین در برخی افراد میگرن ایجاد می‌کند. براساس مطالعات انجام شده، شکلات دومین علت سردردهای میگرنی بعد از الکل است.

پنیر پیر: مانند پنیر فتا، پنیر پارمزان و پنیر آبی، چون این نوع از پنیرها حاوی تیرامین هستند. تیرامین ماده‌ای شیمیایی است که در نتیجه تخریب پروتئین ایجاد می‌شود.

سس سویا: سس گوجه فرنگی، گوشت فرآوری شده، میسو و تمپه، که حاوی MSG مونو سدیم گلوتمات هستند. **گوشت‌های فرآوری شده:** مانند سوسیس و کالباس زیرا برای حفظ رنگ خود با نیترات پوشانده می‌شوند و هنگام خوردن، اکسید نیتریک را در خون آزاد می‌کنند که تصور می‌شود رگ‌های خونی مغز را گسترش داده و منجر به سردردهای شدید می‌شود. **غذاهای منجمد:** این مطالعه می‌گوید که خوردن غذاهای منجمد مانند بستنی در بیشتر افراد منجر به سردرد می‌شود.

غذاهای شور: مانند ماکارونی سریع پز، چیپس سیب زمینی، آجیل، سس‌های سالاد چاشنی و ... ممکن است حاوی مواد نگهدارنده مضر باشند و در برخی افراد سردرد ایجاد کند.

غذاهای ترش و تخمیر شده: مانند سبزیجات و میوه‌های ترشی، کیمچی و کومبوچا، زیرا حاوی مقادیر زیادی تیرامین و هیستامین هستند که ممکن است در برخی افراد سردرد ایجاد کند.

است و در صورت ابتلا به کووید ۱۹ تکثیر و گسترش ویروس می‌تواند اعضای حیاتی بدن مانند قلب را از خون سالم با اکسیژن (خون خالص) محروم کند، که ممکن است منجر به درد قفسه سینه یا آرتزین سینه‌ای شود. درد قفسه سینه نیز یکی از اولین علائم حمله قلبی است و می‌تواند ناراحت کننده باشد. در بعضی موارد درد شدید قفسه سینه می‌تواند منجر به

بیهوش شدن شود. **سندرم تاکی کاردی ار تواستاتیک وضعیت** برخی از متخصصان بر این باورند که افراد مبتلا به ویروس کرونا ممکن است از سندرم تاکی کاردی وضعیت رنج ببرند که این خود باعث ضعف سیستم عصبی و منجر به ضربان قلب غیرطبیعی و فشار خون می‌شود.

تاکی کاردی همچنین می‌تواند خود را در علائمی مانند سرگیجه و کاهش گردش خون نشان دهد و باعث تپش قلب، احساس سبکی سر و ضعف ایمنی شود که همه این‌ها علائم اولیه مشکلات قلبی است.

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

منابع: <https://www.foxnews.com/health/coronavirus-19-symptoms>

</