

لبخند و فواید آن؛ از چربی سوزی بیشتر تا تقویت سیستم ایمنی بدن

اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، اقدامی به آسانی لبخند زدن و خندیدن می تواند به کاهش سطح آن کمک کند

گروه بهداشت و سلامت - بسیاری لبخند زدن را صرفا پاسخی غیرارادی به چیزهایی می دانند که موجب احساس شادی یا القا کننده می شوند. در شرایطی که این درست است اما یک نکته مهم نباید نادیده گرفته شود: لبخند زدن می تواند یک انتخاب آگاهانه و عمدی باشد. در شرایطی که لبخند مصنوعی نیز می تواند مفید باشد اما لبخند واقعی به روش های مثبت بر جسم و روان انسان تاثیر گذار بوده و فواید مختلفی را برای سلامت و خلق و خوی فرد، و حتی خلق و خوی افراد اطراف وی ارائه کند.

اغلب گفته می شود که خنده بهترین دارو است یا خندیدن بر هر دردی درمان دواست. در واقع، برخی پژوهش ها نشان داده اند که خندیدن ممکن است

بسیاری از جنبه های سلامت روانی و جسمانی از جمله حافظه، سیستم ایمنی، و عملکرد شریانی را بهبود ببخشد. افزون بر این، خندیدن می تواند به کالری سوزی بیشتر کمک کند. در مطالعه با حضور ۴۵ زوج، شرکت کنندگان به تماشای فیلم های کمدی یا جدی پرداختند. مشخص شد هنگام خندیدن در زمان تماشای فیلم های کمدی نرخ متابولیک آنها بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش می یابد. بسامد نظر قرار دادن این نتایج، سپس دانشمندان محاسبه کردند که فقط ۱۵ دقیقه خندیدن در روز به سوزاندن ۱۰ تا ۴۰ کالری، بسته به وزن فرد و شدت خنده، منتج خواهد شد. این میزان برای تغییر وزن بین یک تا ۴ پوند (۴۵۰ گرم تا ۱٫۸ کیلوگرم) در سال کفایت می کند.

کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری قلبی بیماری قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر انسان ها در جهان است و فشار خون بالا از عوامل خطر کلیدی در این زمینه محسوب می شود. اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، اقدامی به آسانی لبخند زدن و خندیدن می تواند به کاهش سطح آن کمک کند. یک بررسی در سال ۲۰۰۹ نشان داد که خندیدن موجب افزایش ضربان قلب می شود و پس از آن عضلات شل می شوند که کاهش فشار خون و ضربان قلب را در پی دارد. این می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

کاهش استرس حتی اگر مجبور باشی لبخند زدن مصنوعی بزنی، بدن شما با انجام این کار احساس آرامش خواهد کرد.



حتی اگر مجبور باشی لبخند زدن مصنوعی بزنی، بدن شما با انجام این کار احساس آرامش خواهد کرد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد که خندیدن می تواند ضربان قلب را در زمان استرس کاهش دهد. این از این رو، استرس را می تواند به پایین نگه داشتن ضربان قلب و فشار خون کمک کند. کاهش استرس نیز می تواند به تقویت سلامت قلب و پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند.

تقویت خلق و خو بهبود خلق و خو برای این که خلق و خوی خود را بهبود ببخشید نیازی نیست تا هزینه های زیادی صرف کنید و تنها یک لبخند نیز می تواند به بهبود فوری آن کمک کند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۰ نشان داد که لبخند زدن می تواند افکار مثبت را افزایش داده و احساس بهتری نسبت به موقعیت خود در فرد شکل دهد. فواید سلامت لبخند زدن تنها به خود فرد مربوط نمی شوند و این کار می تواند به تقویت روابط با افراد دیگر و کاهش تنش نیز کمک کرده و از این طریق، فواید سلامت به اطرافیان نیز منتقل می شود.

کارمندان شاد از بهره‌وری و انرژی بیشتری برخوردار بوده و احتمال بیشتری دارد ترغیب بگیرند.

کاهش درد اگر از مصرف داروهای مسکن خسته شده اید، لبخند زدن را امتحان کنید. مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که خنده یک داروی قوی است که به افزایش آستانه درد و تحمل درد بیشتر کمک می کند. اگر چه درد از نظر فنی از بین نمی رود اما توانایی بدن برای احساس درد کاهش می یابد.

زمانی که می خندید، اندورفین در بدن ترشح می شود که یک ضد درد طبیعی است. اندورفین فواید تسکین درد متوسط را ارائه می کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن در کنار فوایدی مانند کاهش استرس، لبخند زدن می تواند مولکول هایی را به مغز ارسال کند که با بیماری مبارزه می کند. این به معنای آن است که از سیستم ایمنی قوی تر برخوردار خواهید شد و کمتر به بیماری مبتلا می شوید. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد زمانی که پس از زایمان در جلسات خنده درمانی شرکت می کردند از سیستم ایمنی قوی تری برخوردار بودند.

چگونه با رژیم غذایی از طحال خود مراقبت کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت - در شرایطی که مشخص نیست بین رژیم غذایی و شرایط طحال ارتباط مستقیمی وجود دارد یا خیر، اما می دانیم که رژیم غذایی می تواند به طور چشمگیری بر سلامت کلی بدن انسان تاثیر گذار باشد. غذایی که می خوردید مواد مغذی لازم برای تامین انرژی، ساخت و ترمیم سلول ها، و موارد دیگر را تامین می کند. به این ترتیب، انتخاب های غذایی شما می تواند بر هر بخش از بدن، از جمله طحال تاثیر گذار باشد. الگوهای غذایی خاص می توانند به التهاب مزمن و اختلالات متابولیک منجر شوند که می تواند در عملکرد طبیعی بدن اختلال ایجاد کرده، به سلامت کلی بدن آسیب رسانده و خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد. به عنوان نمونه، یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده مانند فستق، موز، میوه های گازدار، و تنقلات ناسالم می تواند خطر شرایط مرتبط با بزرگ شدن طحال مانند

بیماری کبد چرب غیر الکلی یا چاقی را افزایش دهد. در مقابل، پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و حاوی غذاهای ضد التهاب مانند سبزیجات و میوه ها، خطر ابتلا به آرتروز روماتوئید، بیماری کبد چرب غیر الکلی، و دیگر شرایط مرتبط با بزرگ شدن طحال را کاهش می دهد.

چه خوراکی هایی مصرف کنیم و از چه خوراکی هایی پرهیز کنیم هیچ توصیه ای در مورد مداخلات غذایی خاص که ممکن است خطر ابتلا به بزرگ شدن طحال را کاهش دهند، وجود ندارد. با این وجود، دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی زیر احتمالاً سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد و از آن در برابر بیماری ها محافظت می کند:

میوه ها: انواع توت، مرکبات، گیلاس، آلبالو، موز، سیب

سبزیجات: اسفناج، بروکلی،

مارچوبه، فلفل ها

سبزیجات نشاسته ای: سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی

غلات کامل: جو دوسر، کینوا، برنج قهوه ای، جو

چربی های سالم: روغن زیتون، آووکادو، ماست پر چرب، نارگیل شیرین نشده

حبوبات: لوبیا سیاه، عدس، نخود

مغزانه ها و کره مغزها: بادام هندی، بادام، دانه های کنو تنبل

پروتئین های حیوانی: ماهی، مرغ، تخم مرغ، بوقلمون، نرمتان صدفدار

پیتزها، تاکوها، هات داگ، ناگت ها

شیرینی ها: آبنبات ها، غذاهای پخته شیرین، بستنی

تنقلات فرآوری شده: چیپس ها، کرکرها، بیسکویت ها، پنک ها

محصولات گوشتی فرآوری شده: کالباس، سوسیس، سالامی، بیکن



جزئیات تزریق دز سوم واکسن کرونا

گروه بهداشت و سلامت - ریس اداره مبارزه با بیماری های قابل پیشگیری با واکسن و قرنطینه با تاکید بر ضرورت واکسین شدن همه مردم علیه کووید ۱۹ و افزایش سطح ایمنی جامعه، گفت: هر چه می توانیم باید با همین واکسن های موجود، سطح ایمنی جامعه خودمان را افزایش دهیم و سطح دفاعی قوی تری در مقابل سویه های جدید مانند امیکرون و سویه های دیگری که ممکن است در روزها و هفته های آتی سلامت مردم را تهدید کنند، ایجاد کنیم.

دکتر سید محسن زهرایی در خصوص دز سوم واکسن کووید ۱۹ بیان کرد: دو دسته از افراد مشمول دز سوم واکسن کووید ۱۹ می شوند؛ دسته اول تمامی افراد بالای ۴۰ سال که در نوبت اول و دوم از واکسن های غیرفعال شده مانند سینوفارم، برکت و یا بهارات استفاده کردند، این افراد اگر سه ماه و بیشتر از نوبت دوم شان گذشته باشد، مشمول دریافت نوبت سوم واکسن هستند و واکسنی ترجیحا مشابه واکسن نوبت اول و دوم شان را دریافت کنند.

وی افزود: گروه دوم افرادی هستند که در نوبت اول و دوم از واکسن های آدنووایروسی مانند اسپوتنیک وی یا آسترزا نکا استفاده کرده اند؛ در این دسته، افرادی که بالای ۶۰ سال باشند و شش ماه از نوبت دوم شان گذشته باشند، مشمول دریافت نوبت سوم شان هستند که ترجیحا برای این گروه، واکسن آسترزا نکا و یا پاسکو کوک پلاس را پیشنهاد می کنیم.

رییس اداره مبارزه با بیماری های قابل پیشگیری با واکسن و قرنطینه در ادامه در خصوص ویروس امیکرون، عنوان کرد: سویه جدید ویروس کووید ۱۹ تحت عنوان امیکرون، ویروس جدیدی است و گرچه به سرعت در کشورهای آفریقای جنوبی در حال انتشار بوده و در سایر کشورها نیز مواردی از آن مشاهده شده است، اما هنوز بسیاری از خصوصیات ویروس به ویژه بیماری زایی آن ابهام دارد و مشخص نیست و نیاز به زمان بیشتری هست تا این مشخصات روشن شود.

وی گفت: در مورد اینکه آیا واکسن هایی که اکنون وجود دارد و در دنیا استفاده شده می تواند باعث ایمنی علیه این سویه هم شوند، همچنان نیاز به زمان داریم تا مطالعات بیشتری انجام شود و قطعا در طی هفته های آینده اطلاعات زیادی در مورد ویروس امیکرون خواهیم داشت.

زهرایی در پایان اظهار کرد: آنچه مسلم است، این است که هر چه می توانیم باید با همین واکسن های موجود، سطح ایمنی جامعه خودمان را افزایش دهیم و سطح دفاعی قوی تری در مقابل سویه های جدید مانند امیکرون و سویه های دیگری که ممکن است در روزها و هفته های آتی سلامت مردم را تهدید کنند، ایجاد کنیم. به همین دلیل از مردم عزیز دعوت می کنیم که اگر هنوز دز اول و دوم را دریافت نکرده اند، به خصوص افرادی که نوبت اول را نگرفته اند، حتما به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند و قبل از اینکه با موج دیگری مواجه شویم، مردم همگی ایمن شوند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

سازمان برنامه و بودجه: ساخت تهران با علم و فناوری

آغاز ساماندهی اسکله صیادی جزیره کیش

اقتصاد کیش

سازمان برنامه و بودجه: ساخت تهران با علم و فناوری

آغاز ساماندهی اسکله صیادی جزیره کیش

جام جم

معمای پسماندسوزی های سازمان یافته

دستگاه های پسماندسوزی در تهران

اقتصاد کیش

سازمان برنامه و بودجه: ساخت تهران با علم و فناوری

آغاز ساماندهی اسکله صیادی جزیره کیش

اقتصاد کیش

سازمان برنامه و بودجه: ساخت تهران با علم و فناوری

آغاز ساماندهی اسکله صیادی جزیره کیش

ایران

جزئیات طرح آمریکا برای مذاکرات

وزیر امور خارجه: مذاکرات با آمریکا

غذا خوردن در شب ریسک ابتلا به دیابت را افزایش می دهد

غذا خوردن در شب ریسک ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن غذا در شب می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. این تحقیقات نشان می دهد که خوردن غذا در شب می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. این تحقیقات نشان می دهد که خوردن غذا در شب می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.



عادت های بدی که می تواند موجب شکستگی مفاصل شود

عادت های بدی که می تواند موجب شکستگی مفاصل شود. تغذیه در بافت های ممتل می شود. این متخصص تصریح کرد: اشتباه دوم هم از همین نوع، کم تحرکی است. اگر فرد فرصت تغییر نوع فعالیت را ندارد باید هر ساعت یکبار تمرینات ورزشی انجام دهد. هیپوترمی را نقض دیگری است که منجر به فرآیندهای التهابی در مفاصل می شود. برای پیشگیری از این عادت ها، توصیه کرد: از گوشت، نان

گروه بهداشت و سلامت - محققان می گویند خوردن وعده های غذایی در شب می تواند بر سطح قند خون تاثیر بگذارد. مطالعات قبلی نشان داده است که خوردن وعده های غذایی در شب

دلیل خطر ابتلا به سکته قلبی در زمستان

دلیل خطر ابتلا به سکته قلبی در زمستان. کارشناسان هشدار می دهند با نزدیک شدن به فصل زمستان، مرگ و میرهای ناشی از حملات قلبی نیز افزایش پیدا می کند. پیش از شیوع کرونا، بیش از هفتصد هزار نفر سالانه در هند به اثر حملات قلبی ناگهانی جان خود را از دست می دادند؛ طبق اعلام کارشناسان، این عدد در طول همه گیری کرونا بیشتر نیز شده باشد.

دکتر «پرامود کومار» متخصص قلب در بیمارستان های یاشودای هند (Yashoda Hospitals) در این باره گفت: طبق داده های بدست آمده، ۱۷٫۹ میلیون مرگ و میر سالانه



گروه بهداشت و سلامت - کارشناسان حوزه سلامت هشدار می دهند خطر حمله قلبی در فصل زمستان افزایش می یابد. یکی از مواردی که علاقه مندان به تناسب اندام انجام می دهند، اقدام به پیروزی رفتن در ساعات اولیه روز برای نرمش و پیاده روی در زمستان

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش