



از کم خوابی تا استفاده بیش از حد از موبایل؛

عادات غلط که منجر به بروز اختلالات مغزی می شود

یکی از ارگان‌هایی که عادات غلط آن را تحت تاثیر قرار می دهد مغز و اختلالات مغزی است و متأسفانه اکثر افراد از عادات‌هایی که باعث بروز اختلالات مغزی می شوند، بی خبرند.

تاثیر قرار می دهد. این مواد سمی باعث سرعت بخشیدن به روند پیری مغز شده و علت مهمی برای ابتلا به اختلال در عملکرد شناختی است. ابتلا به دمانس و آلزایمر با سیگار ارتباط نزدیک دارد. عدم مصرف آب یکی از عواملی است که بر ضعف زودرس بافت مغز تاثیر می گذارد. از دست دادن آب بدن سطوح انرژی را کاهش می دهد و خلق و خو را پایین می آورد ضمن اینکه تمرکز را نیز سخت تر می کند. قسمت عمده مغز از آب تشکیل شده و این یعنی کاهش آب بدن با کاهش عملکردهای مغزی، کاهش اکسیژن در سلول‌های مغز ارتباط دارد.

استفاده بیش از حد از موبایل:

دستگاه موبایل انرژی فراکنس رادیویی با اصطلاحاً امواج رادیویی تولید می کند که ممکن است توسط بافت‌های بدن جذب شوند. اعتقاد به موبایل‌های منفی بر تعامل اجتماعی، سلامت روانی و تندرستی دارد. و اما توصیه‌های لازم درباره این عادات غلط، باید کم خوابی را کنار گذاشت و حداقل در یک محیط آرام، ۸ ساعت خواب شبانه را تجربه کرد. قبلاً از رفتن به خواب تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. یک شام سبک تا ۲ ساعت

نخوردن صبحانه: مصرف روزانه یک وعده صبحانه سالم یکی از عادات‌های مهم برای حفظ سلامت مغز و جوان نگه داشتن آن است. حذف صبحانه یا گنجاندن مواد غذایی ناسالم در آن منجر به بیماری‌های مرتبط با سوخت و ساز بدن، کاهش حافظه و عدم ثبات ذهنی می شود. همچنین با توجه به کاهش سطح انرژی در طول روز، فعالیت نورون‌های مغزی کاهش می یابد.

مصرف دخانیات: سموم موجود در سیگار اندام‌های مختلف بدن را تحت

گروه بهداشت و سلامت -

همه‌ی افراد دارای عادات‌های غلط هستند که هر یک از این اشتباهات به یکی از ارگان‌های بدن آسیب می زند. یکی از ارگان‌هایی که عادات غلط آن را تحت تاثیر قرار می دهد مغز و اختلالات مغزی است و متأسفانه اکثر افراد از عادات‌های غلط که باعث بروز اختلالات مغزی می شوند، بی خبرند. اگرچه بیماری‌های شناختی با عوامل ژنتیک و سن ارتباط دارند، اما برخی از شیوه‌های غلط زندگی که هر روزه تکرار می شوند نیز می توانند بر نورون‌ها و بافت‌های مغزی آسیب رسانده و بر وقوع این بیماری‌ها تاثیر بگذراند.

گونه از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری کنید؟

کم خوابی: خواب کم کیفیت، کارایی جسمی، ذهنی و عاطفی را کاهش می دهد و منجر به افزایش هورمون‌های استرس می شود. در نتیجه توانایی فرد برای حل مشکلات روزمره کاهش می یابد.

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا:

قرار گرفتن طولانی مدت در آلودگی هوا، حتی اگر میزان آلودگی کم باشد به بروز بیماری‌های شناختی مغز و ایجاد تغییرات ساختمانی در آن منجر

باید کم خوابی را کنار گذاشت و حداقل در یک محیط آرام، ۸ ساعت خواب شبانه را تجربه کرد. قبل از رفتن به خواب تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. یک شام سبک تا ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

میه واه و سبزیجات آبدار را زیاد کنید. جای و نوشیدنی‌های طبیعی دیگر را به همراه مصرف آب فراموش نکنید. بهتر است زمان استفاده از موبایل را به مرور کاهش دهید تا کمتر تحت تاثیر امواج رادیویی قرار بگیرد.

چای و دمنوش کیسه‌ای و فله‌ای؛ کدام بهتر است؟

بدر کتان و ... و گیاهان حساس به حرارت را به آب دمای اتاق اضافه کرده و یک شب بگذارید و مصرف کنید. بدین ترتیب روش‌های آماده سازی را هم یاد گرفتیم.

برای چسبایی کیسه‌ای زان و دمای آماده سازی روی بسته بندی درج شده است. علاوه بر این، در صورت وجود خواص آرزوی‌زای گیاه، ناراحتی‌هایی که در هنگام مصرف ایجاد می کند (مثلاً سنا اثر



دکه مطبوعات

رضایت مردم‌پندار عباس از فروشگاه نو کتاب

مدیرعامل فروشگاه نو کتاب، عباس رضایت‌پندار، در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی، از رضایت مردم‌پندارانه مشتریان از فروشگاه نو کتاب و خدمات آن‌ها خبر داد.

اقتصاد کیش

روزنامه

تفحص مجلس از نهاد ریاست جمهوری دولت یازدهم و دوازدهم

مجلس شورای اسلامی در جلسه تفحص از عملکرد دولت‌های یازدهم و دوازدهم، با حضور رئیس‌جمهور و اعضای کابینه، در جریان است.

اقتصاد کیش

روزنامه

روند انفجاری ابتلا به کرونا

افزایش ۲۶۳ درصدی تعداد مبتلانی جدید کرونا در کیش، شنبه روز

اقتصاد کیش

روزنامه

پاسخ‌های رئیس به هفت انتقاد

رئیس‌جمهور، شامگاه گذشته، در نهمین نشست فقه فرست داشت تا از خود و دولت در جریان طرح این روزنامه دفاع کند. انتقادات سرور رسیده گشته تا بررسی

اقتصاد کیش

روزنامه

رشد نجومی اجاره خانه

افزایش ۵۰ درصدی اجاره خانه در کیش

اقتصاد کیش

روزنامه

صیانت از ارزش‌ها با تولید محتوای فاخر

تولید محتوای فاخر، یکی از راهکارهای مهم برای صیانت از ارزش‌ها و فرهنگ است.

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

این بخش شامل یک شبکه تبلیغاتی است که شامل موارد زیر می‌گردد:

- اقتصاد کیش:** روزنامه اقتصادی محلی.
- رضایت مردم‌پندار عباس از فروشگاه نو کتاب:** تبلیغ برای فروشگاه نو کتاب.
- تفحص مجلس از نهاد ریاست جمهوری:** اخبار سیاسی.
- روند انفجاری ابتلا به کرونا:** اخبار بهداشتی.
- پاسخ‌های رئیس به هفت انتقاد:** اخبار سیاسی.
- رشد نجومی اجاره خانه:** اخبار اقتصادی.
- صیانت از ارزش‌ها با تولید محتوای فاخر:** تبلیغ فرهنگی.

را با تهدید روبه‌رو کنند. با توجه به مطالعات انجام شده، گیاهان دارویی فله، اجناسی که به صورت کیلویی یا غیر بسته بندی فروخته می شوند؛ تهیه شده از عطاری ها، حاوی عناصر آلودگی مانند سنگ، فلز، ترشاهای چوب، عناصر آلودگی شیمیایی، بقایای آفت کش ها، عناصر آلودگی بیولوژیکی مانند قطعات حشرات مرده و عناصر آلودگی میکروبیولوژیکی هستند. این محصولات معمولاً بدون هیچ گونه برچسب سلامت و ... به مردم ارائه می شوند.

این موضوعات در مورد چای کیسه‌ای صدق نمی کند. در هر مرحله از تولید محصول، کنترل‌ها بر اساس سلامت انسان انجام می شود. این محصولات حاوی میکروبیولوژیکی نیستند. حالا شما بگویید آیا چای کیسه‌ای سالم است یا چای فله؟

چای کیسه‌ای بین محققان توافق نظر موجود نیست. محققان دانشگاه مک گیل در کانادا به یک نتیجه مهم در مورد یک برند غیر معروف چای کیسه‌ای دست یافتند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۹ نشان داد که یک چای کیسه‌ای حاوی میلیاردها ذره میکروپلاستیک است. نتایج این تحقیق عاشقان چای را ترساند. به همین دلیل این محققان پیشنهاد کردند که از برندهای معروف چای‌های بسته بندی یا چای فله استفاده شود. به صورت کلی همه کیسه‌های چای حاوی ناپولن، پلاستیک و مشتقات نیستند. پس از چه ساخته شده اند؟ کیسه چای از الیاف برگ گیاه آپاجا، نوعی درخت موز که در فیلیپین می روید، تهیه می شود.

غذاهای مضر برای قلب انسان پس از ۵۰ سالگی

خطر ابتلا به «سندرم متابولیک» ۶۷ درصد پیش‌تر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت، تری‌گلیسرید بالا و چربی خون پایین است که همزمان با هم می دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکتة دیابت و افزایش پیدا می کند. شیرینی مصنوعی نوشیدنی‌های



منیزیم در مقابله با سرطان و تقویت سیستم ایمنی موثر است

با مقدار کافی در مجاورت سلول‌های T وجود داشته باشد، به LFA-۱ متصل می شود و تضمین می کند که در یک موقعیت گسترده و فعال باقی می ماند. این واقعیت که منیزیم برای عملکرد سلول‌های T ضروری است، ممکن است یک یافته بسیار مهم برای ایمنی درمانی سرطان مدرن باشد. هدف این درمان‌ها بسیج کردن سیستم ایمنی، به ویژه سلول‌های T سیتوتوکسیک، برای مقابله با سلول‌های سرطانی است. در مدل‌های تجربی، محققان توانستند نشان دهند که پاسخ ایمنی سلول‌های T در برابر سلول‌های سرطانی با افزایش غلظت موضعی منیزیم در تومورها تقویت می شود. وی در ادامه می افزاید: «به منظور

سرخ شده اجتناب کنند. برای داشتن قلب سالم بعد از ۵۰ سالگی باید میزان مصرف چربی‌های اشباع‌شده را نیز کنترل کنند. غذاهای چرب و سرخ‌شده می‌توانند سلامت قلب انسان را به شدت به خطر بیندازند. چپیس هاسرشار از نمک هستند؛ به همین دلیل بسیار خوش طعم بوده و افراد را نیز وسوسه می کنند. افراد نیز پرخوری می کنند و همین امر باعث افزایش وزن در آن‌ها می شود.

نوشابه نیز از دیگر نوشیدنی‌های وسوسه‌کننده و همچنین مضر برای قلب افراد است. شکر نقش کلیدی در سلامت قلب دارد. نوشابه حاوی قند بسیار بالایی دارد که یکی از عوامل خطر برای ابتلا به دیابت، چاقی و پز شکان می گویند سلامت قلب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و مراقبت از آن کار دشواری نیست. افراد باید از خوردن غذاهای ناسالم پرهیز کنند.

افراد زمانی که در آستانه ۵۰ سالگی قرار می گیرند، باید از خوردن گوشت‌های چرب و غذاهای

گروه بهداشت و سلامت - سطح منیزیم در خون عامل مهمی در افزایش توانایی سیستم ایمنی برای مقابله با باکتری‌ها و سلول‌های سرطانی است.

محققان دانشگاه بازل سوئیس گزارش کرده‌اند که سلول‌های T برای عملکرد موثر به مقدار کافی منیزیم نیاز دارند. یافته‌های آنها ممکن است پیامدهای مهمی برای بیماران سرطانی باشد. کمبود منیزیم با بیماری‌های مختلفی مانند عفونت و سرطان مرتبط است. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که رشد توده‌های سرطانی در بدن موش‌ها با رژیم غذایی کم منیزیم سریع‌تر گسترش می یابد و همچنین دفع آن‌ها در برابر ویروس‌های آفلوآنزا نیز مختل می شود.