

کمک به دیگران؛ روشی ساده برای سلامتی و افزایش طول عمر!

بیش از نیمی از شرکت کنندگان در پژوهشی علمی توضیح داده‌اند که پس از کمک به دیگران احساس مطلوبی از قدرت و افزایش انرژی را تجربه می‌کنند.



همچنین دانش پزشکی روز دنیا به این نتیجه رسیده است که مهربانی شیمی بدن انسان را تغییر می‌دهد و به ساخت تفکر مثبت در کنار تعدیل خلق و خو کمک می‌کند. لازم به ذکر است که صرف عمل مهربانی سبب افزایش سروتونین می‌شود. سروتونین در حقیقت یک داروی ضد افسردگی طبیعی در مغز است که با علامت افسردگی مبارزه می‌کند. به عنوان ماده اولیه در دارو درمانی شمارزی از اختلالات روحی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طرف مقابل و در مطالعه ای از انجمن روانشناسی آمریکا می‌خوانیم که خشم و عصبانیت (متضاد

مهربانی نوع دوستی) احساسی غیر مولد است. این احساس تنها به خود خدمت کرده و دائماً منجر به تشدید وضعیت منفی حاکم می‌شود. خشم می‌تواند هرگونه افکار مثبت و سازنده‌ای را نابود کند و خطرات سلامتی کوتاه مدت و بلند مدت متعددی داشته باشد.

سر درد
- مشکلات گوارشی مانند درد شکم
- بیخوابی
- اضطراب فزاینده
- افسردگی
- فشار خون بالا
- مشکلات پوستی مانند آگزما

مهربانی نوع دوستی) احساسی غیر مولد است. این احساس تنها به خود خدمت کرده و دائماً منجر به تشدید وضعیت منفی حاکم می‌شود. خشم می‌تواند هرگونه افکار مثبت و سازنده‌ای را نابود کند و خطرات سلامتی کوتاه مدت و بلند مدت متعددی داشته باشد.

سر درد
- مشکلات گوارشی مانند درد شکم
- بیخوابی
- اضطراب فزاینده
- افسردگی
- فشار خون بالا
- مشکلات پوستی مانند آگزما

کمتر احساس درد و ناراحتی می‌کنند. بر همین اساس کمک به دیگران به طور میانگین ۲ برابر اسپرین در برابر بیماری‌های قلبی از فرد محافظت می‌کند، هر چند سایر عوامل از جمله سلامت جسمانی، ورزش، جنسیت و عادات‌هایی مانند استعمال دخانیات

«کمیسیون عمل مهربانی سبب افزایش سروتونین می‌شود. سروتونین در حقیقت یک داروی ضد افسردگی طبیعی در مغز است که با علامت افسردگی مبارزه می‌کند و به عنوان ماده اولیه در دارو درمانی شمارزی از اختلالات روحی مورد استفاده قرار می‌گیرد.»

فشار خون و کمک به بهبود سلامت کلی دستگاه قلبی-عروقی سبب ارتقا سطح عزت نفس، خوش بینی، کاهش استرس و حالت خجالت زدگی و در نهایت افزایش طول عمر خواهد شد. طبق نتایج پژوهش‌های انجام شده، افرادی که بیشتر برای کمک به دیگران داوطلب می‌شوند،

گروه بهداشت و سلامت - به نظر شما مهربانی دقیقاً چه کاربردی در زندگی انسان دارد؟ آیا این مفهوم و خصوصیت مثبت می‌تواند به نتایج خارق‌العاده‌ای که انتظارشان را نداریم، منتهی شود؟ شاید کمی تعجب کنید اما بر اساس مطالعه‌ای که به دست محققان دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس انجام شده است، ویژگی مهربانی قادر به افزایش طول عمر خواهد بود.

در واقع افرادی که مهربانی خصیصه اصلی آنها به شمار می‌رود، بیش از دیگران با وضعیت سلامت جسمانی و روانی مشابه عمر می‌کنند. پاول پیرسال نویسنده و عصب‌روانشناس سرشناس آمریکایی در کتاب خود تحت عنوان «سنخه لذت» می‌گوید: مهربانی و عادت به کمک کردن به دیگری تنها یک عمل انسانی پسندیده و لذت بخش نیست. این رویدادهای رفتاری در نگاه روانشناختی سبب رضایت درونی فرد از خود می‌شوند. اما همه چیز به همین جا ختم نخواهد شد. مهربانی علاوه بر فواید روحی، به سلامت جسمانی و حتی افزایش طول عمر فرد هم می‌انجامد.

عوامل ریشه‌ای و ارتباط ارزشمند
آیا تاکنون شده از خود سوال کنید که علت ریشه و اصلی تمایل انسان به مهربانی به هم نوع خود،

ویتامینی که با ۹۱ درصد خطر ابتلا به سرطان مرتبط است

محققان دریافتند، مکمل سلنیوم برای مردان با وضعیت سلنیوم پایین افزایش می‌دهد. مردان باید از مصرف مکمل سلنیوم با ویتامین E در دوزهای بیش از میزان توصیه شده در رژیم غذایی خودداری کنند.

مردان با وضعیت سلنیوم پایین را افزایش می‌دهد. مردان باید از مصرف مکمل سلنیوم با ویتامین E در دوزهای بیش از میزان توصیه شده در رژیم غذایی خودداری کنند.



گروه بهداشت و سلامت - دو مکمل سلنیوم و ویتامین E دوزهای بالاتر از میزان توصیه شده روزانه، خطر سرطان را افزایش می‌دهند.

نتایج تحقیقی نشان داده است که مکمل سلنیوم و ویتامین E ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات (PCa) را در مردان افزایش دهد. مردانی که کمبود سلنیوم یا ویتامین E ندارند، باید از مصرف این مکمل‌ها خودداری کنند؛ زیرا دوزهای بالاتر از میزان توصیه شده در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد.

موسسه ملی سرطان ایالات متحده آزمایشی برای پیشگیری از سرطان با دو مکمل

سلنیوم و ویتامین E را بررسی کرد. هدف این بود که آیا سلنیوم، ویتامین E یا هر دو می‌تواند سرطان پروستات را در بیش از ۳۵ هزار مرد کاهش دهد یا خیر.

آنسان روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم را به تنهایی یا در ترکیب با ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E دریافت کردند، اما مصرف مکمل متوقف شد؛ زیرا آنالیزهای موقت سه سال قبل از تاریخ پایان کارآزمایی سود بسیار کمی را نشان داد. ارتباط ویتامین E با افزایش خطر سرطان پروستات مطرح شد.

دکتر آن کریستال و همکاران وی با استفاده از داده‌های این کارآزمایی تأثیر مکمل‌های سلنیوم و ویتامین E را بر خطر سرطان پروستات بررسی کردند. آنان سطح سلنیوم و ویتامین E را از غلظت

قدم اول در درمان دیابت، رفع علت زمینه‌ای است



گروه بهداشت و سلامت - یک فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: دیابت یک بیماری مولتی فاکتوریال (چندعاملی) است که عوامل محیطی و ارثی ژنتیکی می‌توانند در آن نقش داشته باشند. پوپک اسیدی گفست: علائم بالینی بیماری دیابت بسیار متنوع است. شایع‌ترین علائم آن خصوصاً در فاز حاد مسوولیت با گلوکز شامل عطش فراوان، پر نوشی، پر ادراری، احساس گرسنگی و در مواردی همراه با سردرد، تیزی دید و یا علائم گوارشی شامل کاهش وزن ... است. مواد غذایی که باعث افزایش قند خون می‌شوند شامل نوشیدنی‌های شیرین یا شیرین کننده‌های مصنوعی، چربی‌های ترانس نظیر خامه، کره بادام زمینی، فست قوچه‌ها، پاستا، برنج و ... هستند. دیابت انواع مختلفی دارد. دیابت نوع یک، یک بیماری خود ایمنی است

که آنتی بادی علیه سلول‌های مولد انسولین پانکراس، تولید می‌شود و پانکراس قادر به تولید انسولین نیست. دیابت نوع دو، بیشتر به علت مقاومت به انسولین است و یک سری عوامل ریسک آن را افزایش می‌دهند. چاقی، رژیم غذایی نامناسب، دیابت ثانویه، وابسته به مصرف بعضی از داروها از جمله کورتون و بعضی از بیماری‌های عفونی و سیستمیک است. دیابت بارداری یا GDM) در دوران بارداری اتفاق می‌افتد. او در رابطه با میزان طبیعی قندخون گفت: در حالت نرمال قندهای ناشتا زیر ۱۰۰، قند بعد از غذا زیر ۱۴۰ و قند سه ماهه (A1C) باید زیر ۵.۷ باشد. اگر قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ و قند بعد از غذا بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ و A1C بین ۵.۷ تا ۶.۴ باشد، بیمار پیش‌دیابتی است. اگر قندهای

مصرف پروتئین ریسک فشار خون بالا را کم می‌کند

دکتر «شیاگونگ کین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی جنوبی در گوانگژو چین، گفت: «فشار خون بالا یک مشکل عمده بهداشت عمومی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ را در جهان افزایش می‌دهد. بنابراین، شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح عمدتاً برای تشخیص زودهنگام و پیشگیری از فشار خون بالا مهم است.» وی در ادامه افزود: اما حدس زدم که مصرف انواع پروتئین‌ها به مقدار مناسب می‌تواند در یافتن اسیدهای آمینه ضروری مختلف را تضمین کند. پروتئین شامل غذاهایی از منابع مختلف، عمدتاً پروتئین از گیاهان (حبوبات و مغزها)، ماهی، و محصولات لبنی

گروه بهداشت و سلامت - محققان می‌گویند دریافت پروتئین از منابع مختلف می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کند. کارشناس تغذیه توصیه می‌کند علاوه بر منابع پروتئینی سنتی گوشت گاو و مرغ، غذاهای دریایی و حبوبات را در رژیم غذایی خود قرار دهید. آنها می‌گویند این تنوع می‌تواند به سلامت قلب و همچنین سلامت کلی بدن کمک کند. طبق نتایج یک مطالعه جدید، افرادی که پروتئین خود را از منابع مختلف (چهار منبع یا بیشتر در مقابل دو منبع یا کمتر) دریافت می‌کنند، ۶۶ درصد کمتر احتمال دارد دچار فشار خون بالا شوند. در این مطالعه اطلاعات تغذیه‌ای ۱۲۲۰۰ بزرگسال در چین از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۵ جمع‌آوری و بررسی شد.

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

دکه مطبوعات

عبدالحمید حمزه پور "مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان شد"

عبدالحمید حمزه پور مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان شد. او در مراسم تحلیف با استاندار هرمزگان و مدیران شرکت حاضر بود.

ملاقات غیرمنتظره با سبز ایرانی

ملاقات غیرمنتظره با سبز ایرانی در قم. سبز ایرانی با مدیران شرکت آب و فاضلاب هرمزگان دیدار کرد.

روزنامه شرق

روزنامه شرق در گزارشی به بررسی وضعیت اقتصادی کشور پرداخته است. همچنین به موضوعات اجتماعی و فرهنگی نیز پرداخته است.

ظرفیت غنی سازی فعال بود

ظرفیت غنی سازی فعال بود. این موضوع در جلسه‌ای با حضور مسئولان شرکت آب و فاضلاب هرمزگان بررسی شد.

ایران

ایران در گزارشی به بررسی وضعیت اقتصادی کشور پرداخته است. همچنین به موضوعات اجتماعی و فرهنگی نیز پرداخته است.

تجارت ۱۰۱ میلیارد دلاری بدون FATF

تجارت ۱۰۱ میلیارد دلاری بدون FATF. این موضوع در جلسه‌ای با حضور مسئولان شرکت آب و فاضلاب هرمزگان بررسی شد.