

گروه بهداشت و سلامت - بسیاری لیکنند زدن را صرفاً پاسخی غیرارادی به چیزهایی می‌دانند که موجب احساس شادی یا لافا خنده می‌شوند. در شرایطی که این درست است اما یک نکته مهم نباید نادیده گرفته شود: لیکنند زدن می‌تواند یک انتخاب آگاهانه و عمدی باشد. در شرایطی که لیکنند مصنوعی نیز می‌تواند مفید باشد اما لیکنند واقعی به روش‌های مثبت بر جسم و روان انسان تأثیر 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 می‌شود که خنده بهترین دارو است یا لیکنند بر هر دردی درمان دوستانه است. در واقع، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لیکنند ممکن است بسیاری از جنبه‌های سلامت روانی و جسمانی از جمله حافظه، سیستم ایمنی، و عملکرد شریانی را بهبود ببخشد. افزون بر این، لیکنند می‌تواند به کالری سوزی بیشتر کمک کند. در یک مطالعه با حضور ۴۵ زوج،

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

اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، اقدامی به آسانی لیکنند زدن و خندیدن می‌تواند به کاهش سطح آن کمک کند.

شرکت کنندگان به تماشای فیلم‌های کمدی یا جدی پرداختند. مشخص شد هنگام خندیدن در زمان تماشای فیلم

فقط ۱۵ دقیقه خندیدن در روز به سوزاندن ۱۰ تا ۴۰ کالری، بسته به وزن فرد و شدت خنده، منتج خواهد شد.

در کنار فوایدی مانند کاهش استرس، لیکنند زدن می‌تواند مولکول‌هایی را به مغز ارسال کند که با بیماری میازمه می‌کند. این به معنای آن است که از سیستم ایمنی قوی‌تر برخوردار خواهید شد و کمتر به بیماری مبتلا می‌شوید. مطالعه‌ای نشان داد زنانی که پس از زایمان در جلسات خنده در مانی شرکت می‌کردند از سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردار بودند.

این میزان برای تغییر وزن بین یک تا ۴ پوند (۱.۸ تا ۱.۸ کیلوگرم) در سال کافی است. اما این میزان بستگی به میزان فعالیت و رژیم غذایی دارد. کاهش فشارخون و خطر

گروه بهداشت و سلامت - همه ما هر از گاهی کابوس‌هایی را تجربه می‌کنیم، اما اگر کابوس شما مکرر رخ می‌دهد، ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل عمیق‌تر باشد. فشار روانی، استرس و اضطراب ناشی از زندگی روزمره، یا یک ضربه خاص که به نظر بزرگ می‌رسد - مطمئناً می‌تواند باعث بزرگ‌رویی‌های ترسناک شود. اما در مواقع دیگر، مشکل ممکن است شیمیایی باشد. برخی محرک‌هایی می‌توانند فعالیت طبیعی مغز را در شب مختل کنند، و اگر یکی از چند نوع داروی رایجی را که در این گزارش به آنها اشاره می‌شود مصرف می‌کنید، می‌تواند توضیح بسیار قابل قبولی برای ایجاد کابوس‌های شما باشد.

مسئود کننده‌های بتا باعث ایجاد کابوس می‌شوند مسدود کننده‌های بتا نوعی داروی ضد فشار خون هستند که معمولاً برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شود. این حالت، آنها را به عنوان یک عامل اختلال در نحوه پاسخ مغز به «نوراپی نفرین» انتقال دهنده عصبی می‌شنود، به این معنی که می‌تواند به عنوان یک عارضه جانبی باعث بروز کابوس شود. با این حال، همه مسدود کننده‌های بتا

مصرف این داروها برای شما کابوس می‌آورد

در احتمال ایجاد اختلال خواب برابر نیستند. مطالعات نشان می‌دهند که مسدودکننده‌های بتا چربی دوست، مانند «متوپرولول» و «پروپرانولول» - که برای حل شدن در چربی‌ها یا چربی‌ها طراحی شده‌اند، در مقایسه با داروهای آنولول، اربیساط نزدیک‌تری با بروز کابوس‌های شبانه دارند.

استه که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می‌برد ولی واکنش مغز در حالت بیداری است. مشخص شده است که «پاروکستین» (که به صورت تجاری با نام Paxil فروخته می‌شود) باعث ایجاد اختلالات قابل توجهی در خواب و رویا می‌شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که ترسک مصرف داروهای ضد افسردگی SSRI ممکن است حتی مستقیم‌تر از رژیم‌های متادام SSRI با ایجاد کابوس‌های شبانه مرتبط باشد. به همین دلیل هرگز نباید سعی کنید مصرفی خود را بدون مشورت با پزشک تغییر دهید.

استه که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می‌برد ولی واکنش مغز در حالت بیداری است. مشخص شده است که «پاروکستین» (که به صورت تجاری با نام Paxil فروخته می‌شود) باعث ایجاد اختلالات قابل توجهی در خواب و رویا می‌شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که ترسک مصرف داروهای ضد افسردگی SSRI ممکن است حتی مستقیم‌تر از رژیم‌های متادام SSRI با ایجاد کابوس‌های شبانه مرتبط باشد. به همین دلیل هرگز نباید سعی کنید مصرفی خود را بدون مشورت با پزشک تغییر دهید.



استه که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می‌برد ولی واکنش مغز در حالت بیداری است. مشخص شده است که «پاروکستین» (که به صورت تجاری با نام Paxil فروخته می‌شود) باعث ایجاد اختلالات قابل توجهی در خواب و رویا می‌شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که ترسک مصرف داروهای ضد افسردگی SSRI ممکن است حتی مستقیم‌تر از رژیم‌های متادام SSRI با ایجاد کابوس‌های شبانه مرتبط باشد. به همین دلیل هرگز نباید سعی کنید مصرفی خود را بدون مشورت با پزشک تغییر دهید.



کاهش خطر سرطان با سه اقدام ساده گروه بهداشت و سلامت - ترکیبی از سه روش درمانی ساده ممکن است خطر ابتلا به سرطان تهاجمی را تا ۶۱ درصد در میان افراد بالای ۷۰ سال کاهش دهد. نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که ترکیبی از ویتامین D با دز بالا، امگا ۳ و یک برنامه تمرینی قدرتی در خانه، خطر ابتلا به سرطان در افراد سالم ۷۰ ساله یا بالاتر را به میزان ۶۱ درصد کاهش می‌دهد. این اولین مطالعه‌ای است که مزایای ادغام سه روش مداخله‌ای مفروضه را برای پیشگیری از سرطان‌های مهاجم مورد بررسی قرار می‌دهد. با مطالعاتی که در آینده انجام خواهد گرفت، ممکن است روند پیشگیری از سرطان در افراد مسن تحت تأثیر قرار گیرد. سرطان از جمله بیماری‌هایی در اروپا و ایالات متحده محسوب می‌شود که احتمال ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می‌شود. سرطان، دومین عامل مرگ و میر در افراد مسن است و با افزایش سن احتمال ابتلا به اکثر سرطان‌ها افزایش می‌یابد.

دکتر «هایکه یشوف-فراری» از دانشکده پزشکی زوریخ گفت: جدا از توصیه‌های پیشگیرانه مانند خودداری از استعمال سیگار و محافظت از خود در برابر نور خورشید، اقدامات بهداشت عمومی که بر پیشگیری از سرطان متمرکز است، امروزه اقدامات پیشگیرانه در افراد میانسال و مسن بیشتر محدود به غربالگری و واکسیناسیون است.

ویتامین D، امگا ۳ و ورزش بررسی‌ها نشان می‌دهد که ویتامین D از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. همچنین امگا ۳ ممکن است از تبدیل سلول‌های سالم به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و ورزش کردن نیز عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و التهاب را کاهش می‌دهد که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. با این حال، بیشتر مطالعات بالینی قوی برای اثبات اثربخشی این سه اقدام مداخله‌ای ساده، به تنهایی یا ترکیبی انجام نگرفته بود. برای بررسی تأثیر این سه اقدام مداخله‌ای ساده متخصصان مطالعه‌ای را برای مدت زمان سه سال در پنج کشور اروپایی (سوئیس، فرانسه، آلمان، اتریش و پرتغال) با حضور ۲۱۵۷ شرکت‌کننده انجام دادند. شرکت‌کنندگان برای بررسی تأثیر هر یک از این روش‌ها به تنهایی یا ترکیبی در صورت تصادفی در هشت گروه مختلف قرار گرفتند. نتایج مطالعات نشان داد که هر سه روش مداخله‌ای مصرف ویتامین D، امگا ۳ و برنامه تمرینی قدرتی در خانه، دارای مزایای قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مهاجم هستند. همچنین هر یک از اقدامات به تنهایی دارای مزایای محدودی هستند، اما وقتی هر سه درمان با هم ادغام شوند، تأثیرگذاری آنها از نظر آماری قابل توجه بود و متخصصان کاهش کلی خطر ابتلا به سرطان را تا ۶۱ درصد اعلام کردند.

چند باور اشتباه درباره نمک دریا و نمک پیدار

گروه بهداشت و سلامت - عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه نمک دریا از میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه افراد برخوردار نیست، گفت: هنگام خرید نمک طعام، حتماً محصول پیدار تصفیه شده را خریداری کنید. دکتر سیده زهرا شریعت پناهی - عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی و استیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: نمک دریا حاصل تبخیر آب دریا است و در سواحل دریا انباشته می‌شود. به گفته وی، این نمک انباشته شده در سواحل دریا در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار می‌گیرد. مقادیر قابل توجهی از ید آن تبخیر می‌شود. نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه افراد نیست. این دانشیار دانشگاه با اشاره به وجود انواع ناخالصی در نمک دریا گفت: نمک دریا دارای انواع ناخالصی‌های نامحلول نظیر شن، خاک، گل و لای و همچنین ناخالصی‌های محلول نظیر گچ، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم‌خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود. وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه‌شده گچ یا فلوات کلسیم است که به دلیل سفید بودن رنگ آن قابل تشخیص از اصل نمک نیست، اما نمکی که حاوی مقدار زیادی از این ماده باشد تلخ است و با نمک تصفیه شده فرق دارد. شریعت پناهی در ادامه



اثرات رژیم غذایی ۱۶:۸

گروه بهداشت و سلامت - صورتی که به دنبال تناسب اندام هستید، وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید و برای خوردن غذاهایی با میزان کالری متناسب با بدنتان برنامه‌ریزی کنید. این تحقیق جدید به طور خاص بر روی نوعی از تغذیه با محدودیت زمانی که به طور غیر رسمی به عنوان رژیم غذایی ۱۶:۸ شناخته می‌شود، متمرکز شده که شامل محدود کردن تمام غذای مصرفی به یک دوره هشت ساعته در روز است. در این مورد، کارآزمایی گروه رژیم غذایی خود را به صرف غذا بین ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر محدود کرد. این کارآزمایی ۱۳۹ نفر را انتخاب کرد که همگی دارای اضافه وزن بودند. این افراد به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شد. یک گروه با یک استراتژی تغذیه محدود با زمان و گروه چربی که می‌تواند در هر زمانی غذا بخورد. هر دو گروه باید کالری دریافتی خود را در روز محدود می‌کردند. مردان بیش از ۱۸۰۰ کالری و زنان بیش از ۱۵۰۰ کالری دریافت نمی‌کردند. این آزمایش ۱۲ ماه به طول انجامید. این مطالعه از ابتدای شروع تا ۱۲ ماهگی نشان داد افرادی که در گروه تغذیه با محدودیت زمانی بودند ۹ درصد از وزن اضافی بدن خود را از دست دادند. اما در گروه تغذیه با محدودیت و کنترل کالری این میزان به ۱۶.۲ درصد رسید. محققان خاطر نشان کردند که این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار نیست و به این نتیجه رسیدند که کاهش وزن عمدتاً ناشی از محدودیت کالری است و تحت تأثیر الگوهای تغذیه با محدودیت زمانی قرار نمی‌گیرد. محققان در مقاله جدید نوشته‌اند محدودیت زمانی غذا خوردن و محدودیت کالری روزانه اثرات مشابهی با توجه به کاهش چربی بدن، چربی احشایی، فشار خون، سطح گلوکز و سطوح لیپید در طول دوره مداخله ۱۲ ماهه ایجاد کرد.



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

گسترش میدان مقاومت

دوره‌گردان «مخصوص» در مجمع «حاج نادر»

یک آبی رنگ

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوار کننده آقای دبیر کل!

وعددهای

اعتدال

روزنامه

پولدارهای ناشاد

اقتصاد کیش

روزنامه

۱۰ سلطان بزرگ تالار شیشه‌ای

ایران

روزنامه

رژیم صهیونیستی از نفس افتاده است

همیشه‌پلری

روزنامه

حماسه مردم برای قدسی

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش