

مطالعه کردن سلامت روانتان را تقویت می کند

آیامی دانستید که مطالعه کردن به نفع سلامت روانتان است؟ مطالعه از راه‌های گوناگونی سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما متناسفانه علاقه به کتاب و مطالعه در میان نسل‌های جدیدتر کم‌رنگ شده است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ دریافت افرادی که عادت به مطالعه دارند در مقایسه با آنهایی که عادت به مطالعه ندارند بیشتر عمر می‌کنند. در واقع کارشناسان دریافت‌اند اثر مثبتی که مطالعه بر قدرت ادراکی فرد می‌گذارد

به‌صورت ۲۳ ماه طول عمر بیشتر در مقایسه با کسانی که فقط گاهی روزنامه یا مجله (نه کتاب) می‌خوانند خودش را نشان می‌دهد. شما از طریق مطالعه با عقاید و اصولی آشنا می‌شوید و درس‌هایی می‌گیرید که می‌توانید آنها را در زندگی واقعی خود به کار ببرید. در نتیجه

مطالعه نوعی ورزش برای مغز است؛ ورزشی که می‌تواند سلامت عملکرد ادراکی مغز افراد بزرگسال را حفظ کند. پس کتاب بخوانید و به کتاب خواندن عادت کنید تا احتمال ابتلا به زوال عقل و آلزایمر و دیگر عوارض مغزی را کاهش دهید.

عجیب نیست که مطالعه عمرتان را طولانی‌تر کند! **مطالعه سبب بهبود ارتباطات مغزی‌تان می‌شود** پژوهشی که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد دریافت بچه‌هایی که بسیار مشتاق مطالعه کتاب بودند، ارتباطات مغزی می‌گذاشتند. این تحقیق که شامل

۳۳ ماه طول عمر بیشتر در مقایسه با کسانی که فقط گاهی روزنامه یا مجله (نه کتاب) می‌خوانند خودش را نشان می‌دهد. شما از طریق مطالعه با عقاید و اصولی آشنا می‌شوید و درس‌هایی می‌گیرید که می‌توانید آنها را در زندگی واقعی خود به کار ببرید. در نتیجه

چه مواد غذایی باعث کاهش انرژی می‌شوند؟

باشند، مضر هستند. این تاحدی به این دلیل است که لایه بیرونی این نوع غلات که حاوی سبوس است در طول پردازش حذف می‌شود. به همین دلیل، غلات فرآوری شده حاوی سطوح پایین‌تر فیبر هستند و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند. غلات فرآوری شده به‌طور کلی باعث افزایش سریع قند خون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می‌شوند.

قهوه زمانی که در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند اثرات مثبت جسمی و روحی داشته باشد. به‌عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون تا ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند.

افراد را کاهش دهند. نان سفید، پاستا و برنج غلات سرشار از کربوهیدرات هستند که منبع خوبی از انرژی برای بدن فراهم می‌کنند.

باین حال، غلات فرآوری شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید، برای انرژی شما بیشتر از اینکه مفید



آلودگی همچنان عامل ۹ میلیون مرگ زودرس در جهان است

یافته اما تعداد مرگ‌های ناشی از آلودگی هوا و آلودگی‌های شیمیایی افزایش یافته است. فولر همچنین عنوان کرد: تأثیر از تأثیر جنگ، تروریسم، مالاریا، ایدز، سل، مواد مخدر و الککل است و تعداد مرگ‌های ناشی از آلودگی است آمار قربانیان دخانیات رقابت می‌کند.

در سال ۲۰۱۹، ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار مورد مرگ زودرس در اثر آلودگی هوا، یک میلیون و ۴۰۰ هزار مرگ در نتیجه آلودگی آب و ۹۰۰ هزار مورد در اثر آلودگی سرب به ثبت رسید.

فولر در این باره به خبرگزاری فرانسه گفت: واقعیت این است که آلودگی سربی عمدتاً در کشورهای فقیر و به‌ویژه در آسیا افزایش مرگ‌ومیرهای ناشی از آن وحشتناک است.

این در حالی است که قرار گرفتن در معرض این ماده سمی نیز

گروه بهداشت و سلامت - چهار سال از انتشار نخستین گزارش در مورد نقش انواع آلودگی‌ها در مرگ و میر انسان‌ها می‌گذرد اما هنوز وضعیت تغییر نکرده و همچنان ۹ میلیون مرگ زودرس در جهان است.

تشریح علمی لانتست با انتشار نتیجه تحقیق کمیسیون آلودگی و سلامت خود اعلام کرده است که وضعیت از سال ۲۰۱۹ میلادی که تعداد مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی ۹ میلیون مورد اعلام شد، بهبود نیافته و دلایل اصلی آن کیفیت پایین هوا و آلاینده‌های شیمیایی به‌ویژه سرب است. به این ترتیب همچنان یک مورد از هر ۶ مرگ رخ داده در سراسر دنیا با آلودگی ارتباط دارد.

آلودگی و زیاده‌های تولید شده دست بشر در هوا، آب و زمین بندرت به شکل مستقیم عامل مرگ انسان می‌شوند اما با ایجاد بیماری‌های جدی قلبی و عروقی، سرطان،

چه داروهایی تسکین دهنده آسم هستند؟

و کورتیکواستروئید بودزوناید تعداد دوره‌های ناگهانی بروز تنگی نفس، خفس خفس سینه و سرفه را در بیماران کاهش می‌دهد. متخصصان بر اساس این بررسی جهانی اظهار داشتند: این یافته نشان دهنده تغییر الگو در درمان آسم است. ما این ترکیبی را که در نوع خود اولین است، به عنوان بخشی از درمان استاندارد در نظر می‌گیریم.

فاز ۳ مطالعات بالینی که شامل بیش از ۳۰۰۰ بیمار مبتلا به آسم از ۲۹۵ منطقه در سراسر ایالات متحده، اروپا و آمریکای جنوبی بود برای ارزیابی ایمنی و اثربخشی ترکیبی از آلوتروول و بودزوناید به عنوان یک روش درمانی برای بیماران مبتلا به نوع متوسط تا شدید آسم طراحی شد.

بهداشت و سلامت

این قیاس و تضاد، نتایج مهمی به ما می‌دهد. کارشناسان به‌طور قطع دریافته‌اند کاهش مدت زمان استفاده از انواع اسکرین‌ها و جایگزین کردن آن با مطالعه طی سنین مهم رشد، واقعاً ضروری است.

شما از طریق مطالعه با عقاید و اصولی آشنا می‌شوید و درس‌هایی می‌گیرید که می‌توانید آنها را در زندگی واقعی خود به کار ببرید. در نتیجه تصمیم‌های بهتری می‌گیرید، دچار خیلی از مشکلات نمی‌شوید و بهتر می‌توانید از فرصت‌های زندگی‌تان بهره‌برید.

مطالعه، همدلی‌تان را بیشتر می‌کند

خواندن حس همدلی‌تان را قوی‌تر کند. محققان دریافته‌اند مطالعه کتاب، خصوصاً کتاب‌های داستانی تخیلی، همدلی ما را نسبت به دیگران بیشتر می‌کند. تحقیقات دیگری که در همین زمینه انجام شده‌اند نشان می‌دهند همدلی بیشتر به معنی رشد بیشتر جنبه اجتماعی انسان، بهبود روابط درون‌فردی و سازگاری و هماهنگی بیشتر با بقیه است.

همدلی یعنی اینکه بتوانید احساسات و افکار دیگران را دریافت و درک کنید. تئوری ارائه شده می‌گوید کسی که داستان تخیلی می‌خواند،

افزوده‌شده می‌تواند باعث افزایش انرژی شما شود ولی این انرژی به‌سرعت کاهش می‌یابد به‌طوری‌که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می‌کنید.

غذاهای سرخ‌شده به‌طور کلی دارای چربی بالا و فیبر کم هستند، که می‌تواند هضم و جذب آنها را کند کند.

هضم آهسته‌تر می‌تواند سرعت ورود مواد مغذی تقویت‌کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

غذاهای کم‌کالری وقتی زمان میان وعده فرا می‌رسد، برخی از مردم نسخه‌های کم‌کالری را انتخاب می‌کنند و معتقدند که آن‌ها با این حال، گنجاندن بیش از حد این غذاها در رژیم غذایی شما ممکن است باعث شود تعداد کالری ناکافی در طول روز مصرف کنید که می‌تواند سطح انرژی شما را به شدت کاهش دهد.

اثرات مطالعه بر میزان استرس مشابه اثرات یوگا و سرگرمی پر استرس است. ۳۰ دقیقه مطالعه واقعاً می‌تواند شما را آرام کند. پس علاوه بر اینکه یک نوع سرگرمی است، تکنیکی برای کاهش استرس نیز می‌تواند باشد.

مطالعه با تفکر انتقادی که در شما ایجاد می‌کند به نفع سلامت

هر چند هنوز نتایج قطعی در این مورد ارائه نشده است و مطالعات همچنان ادامه دارند؛ اما شواهدی مبنی بر این موجودند که مطالعه می‌تواند مغز را در برابر افت قدرت ادراکی‌اش مقاوم کند؛ مثلاً کارشناسان می‌گویند تقویت فعالیت ادراکی مغز در سنین کودکی که مثلاً از طریق مطالعه ایجاد می‌شود، با افت کمتر قدرت ادراکی مغز در سنین بالا ارتباط دارد.

مطالعه نوعی ورزش برای مغز است؛ ورزشی که می‌تواند سلامت عملکرد ادراکی مغز افراد بزرگسال را حفظ کند. پس کتاب بخوانید و به کتاب خواندن عادت کنید تا احتمال ابتلا به زوال عقل و آلزایمر و دیگر عوارض مغزی را کاهش دهید.

مطالعه استرستان را تسکین می‌دهد

شواهدی وجود دارد که مطالعه به‌عنوان یک عادت می‌تواند استرستان را کم کند.

روانتان است مطالعه می‌تواند طرز فکر انتقادی را به شما یاد بدهد. تفکر انتقادی عبارتی است که دهه‌هاست که در تمام دنیا در برنامه‌های آموزشی وجود دارد. تفکر انتقادی یعنی اینکه شما بتوانید جملات و گفته‌هایی را که به‌عنوان واقعیت و حقیقت تلقی می‌شوند، بر اساس تجزیه و تحلیل درست زیر سؤال ببرید و به چالش بکشید.



برگ‌های آناناس چربی سوز مفید

گروه بهداشت و سلامت - برگ‌های آناناس موجب می‌شود که چربی‌های بد از بین برود. دو سال پیش در مورد نوعی هیدروژل با قدرت جذب بالا شنیدیم که از برگ‌های آناناس ساخته شده بود.

اکنون برخی از دانشمندان که این هیدروژل را تولید کرده‌اند، می‌گویند که از برگ‌های آن می‌توان برای جذب چربی‌های مضر از غذاهایی که اخیراً مصرف شده‌اند و در دستگاه گوارش ما وجود دارند نیز استفاده کرد.

"دوونگ های مین" و "فان تون تانگ"، پژوهشگران "دانشگاه ملی سنگاپور" (NUS) به همراه همکاران خود، این پژوهش را با خشک کردن و آسیاب کردن برگ‌های آناناس آغاز کردند که یک محصول زائد کشاورزی در نظر گرفته می‌شود. هنگامی که پودر به دست آمده در یک سیستم آزمایشگاهی که محیط اسیدی دستگاه گوارش انسان را شبیه‌سازی می‌کرد، مورد بررسی قرار گرفت، مشخص شد که یک گرم از این ماده می‌تواند ۲۵.۱ گرم چربی پخته‌شده را جذب کند. پژوهشگران به منظور راحت‌تر خوردن پودر، مقداری از آن را به صورت کبوسول و مقداری را به شکل شیرینی‌های نازک فشرده موسوم به "گراکر" درآوردند.

"تانگ" گفت: کبوسول یا گراکر پس از مصرف، ترکیبات چربی مانند چربی‌های حیوانی را جذب می‌کند و توده‌های فیبر پوشیده از چربی را تشکیل می‌دهد. این توده‌های پوشش داده شده با چربی مانند سایر غذاهایی که مصرف می‌کنیم، در عرض یک تا سه روز از دستگاه گوارش خارج می‌شوند.

اگر چه پژوهی‌های مکانیکی برگ‌های آناناس موجب می‌شود که آنها برای این کار مناسب باشند، اما دانشمندان اظهار داشته‌اند که می‌توان از انواع دیگر ضایعات کشاورزی با سلولز بالا مانند تفاله تیشکر نیز استفاده کرد.

با وجود این، پژوهش‌های بیشتری باید انجام بگیرد تا مشخص شود که این پودر چقدر در دستگاه گوارش واقعی انسان مؤثر است. پژوهشگران دانشگاه ملی سنگاپور در حال حاضر به دنبال شرکای تجاری برای توسعه بیشتر این فناوری هستند.



دکه مطبوعات

آزادی از زندانی
از چرخه جمعیت کیفری و حقوقی

پخش گوی پروکام
سگتر سی مارک
تست افتخار

پروژه ملی
۵۰ نفری اول اعاده
روزه برسران از حقوق کار

سودا
سرمایه

توسعه‌دهنده
توسعه‌دهنده
توسعه‌دهنده

اقتصاد کیش
روزنامه

افتتاح ۸۲ پروژه صنعتی، عمرانی و کشاورزی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی توسط رئیس جمهور

رئیس دولت بزرگ
رئیس دولت بزرگ
رئیس دولت بزرگ

رئیس دولت بزرگ
رئیس دولت بزرگ
رئیس دولت بزرگ

منتخب
خبرهای نسبتاً خوب برای سربازها، معلم‌ها و بانزشته‌ها

سورنا با مکتوب جدید
تغییر در ارزش‌های
سختکوش و عمل‌رایی
سختکوش و عمل‌رایی

سورنا با مکتوب جدید
تغییر در ارزش‌های
سختکوش و عمل‌رایی
سختکوش و عمل‌رایی

اقتصاد
تحریر ممانع توسعه اقتصادی است

تحریر ممانع توسعه اقتصادی است
تحریر ممانع توسعه اقتصادی است
تحریر ممانع توسعه اقتصادی است

همیشه‌پاری
سقف اجاره‌بها، بدون ضمانت اجرا

سقف اجاره‌بها، بدون ضمانت اجرا
سقف اجاره‌بها، بدون ضمانت اجرا
سقف اجاره‌بها، بدون ضمانت اجرا

ایران
خدمت بدون مرز

خدمت بدون مرز
خدمت بدون مرز
خدمت بدون مرز

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل