

خوش بینی موجب افزایش طول عمر زنان می شود



گروه بهداشت و سلامت - محققان دانشگاه هاروارد تأثیر خوش بینی را بر طول عمر زنان مطالعه کردند و دریافتند که خوش بینی با طول عمر بیشتر مانند زندگی تا سن ۹۰ سالگی مرتبط است. نویسنده اصلی مطالعه «هیامی گوگا»، از دانشگاه هاروارد گفت: «مما می خواستیم مزایای منابع روان شناختی مانند خوش بینی را به عنوان اهداف جدید ممکن برای ترویج پیری سالم در نظر بگیریم. در مطالعه قبلی، گروه تحقیقاتی ما دریافتیم که خوش بینی با طول عمر مرتبط است، اما ما در جمعیت‌های عمدتاً سفید پوست این موضوع را بررسی کرده بودیم. می خواستیم ببینیم که آیا خوش بینی می تواند منبعی برای پیری سالم در سایر نژادها و گروه‌های قومی باشد.»

مطالعه جدید ارتباطی بین خوش بینی و زندگی طولانی در بین گروه‌های نژادی و قومی نشان داد. برای این مطالعه، محققان داده‌ها و پاسخ‌های نظرسنجی بیش از ۱۵۹,۰۰۰ شرکت کننده در طرح سلامت زنان را تجزیه و تحلیل کردند، که شامل

کوکا گفت: «برخی از عوامل سبک زندگی سالم، مانند رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، حدود یک چهارم رابطه بین خوش بینی و طول عمر را تشکیل می دهند.»

وی می گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می دهد افراد خوش بین احتمالاً اهداف و اعتماد

به نفس بیشتری برای رسیدن به آنها دارند، بنابراین سالم تر می کنند. افرادی که خوش بین هستند رفتارهای سالم تری نیز دارند و به نظر می رسد این رابطه دو طرفه است؛ آنهایی که رفتارهای سالم تری دارند نیز خوش بین تر هستند.»

کرونا اختلالات روانی را در سراسر جهان تشدید کرده است

گروه بهداشت و سلامت - سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که اختلالات روانی در سال‌های گذشته به شدت زیاد شده و در سال اول همه گیری کرونا، بروز افسردگی و اضطراب یک چهارم افزایش داشته اند.



سازمان بهداشت جهانی از همه کشورهای جهان خواست تا سرمایه گذاری های خود را در حوزه سلامت روان افزایش دهند.

این سازمان تأکید کرد که رنج و مشکلات افراد در این زمینه بسیار زیاد است و با همه گیری کووید ۱۹ نیز تشدید شده است. بر اساس آن چه که این سازمان در بزرگترین مطالعه خود در مورد سلامت روان در سراسر جهان اعلام کرده بود، حتی قبل از شروع همه گیری کرونا، حدود یک میلیارد نفر در جهان از نوعی اختلال روانی رنج می بردند و در طول سال اول همه گیری، میزان افسردگی و اضطراب در جهان یک چهارم افزایش یافته اند. سرمایه گذاری های مورد نیاز برای رسیدگی به این موارد افزایش نداشته است؛ زیرا تنها ۲ درصد از بودجه سلامت ملی و کمتر از ۱ درصد از کل کمک‌های بین‌المللی به بخش سلامت به سلامت روان اختصاص دارند.

مارک ون اومرن، عضو دبیرتوان سلامت روان در سازمان بهداشت جهانی، طی یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: همه این رقم در مقایسه با موارد مورد نیاز رسیدگی بسیار کم هستند. از هر ۸ نفر در جهان یک نفر از اختلالات روانی رنج می برد. این وضعیت برای افرادی که در مناطق درگیری زندگی می کنند

با زرشک به مقابله با سرطان ریه بروید



گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان استرالیایی در تحقیقات جدید خود دریافتند که گیاه زرشک به مقابله با سرطان ریه کمک می کند.

سرطان ریه دومین نوع شایع سرطان در جهان است که در سال ۱,۸,۲۰۲۰ میلیون نفر را اثر این بیماری جان خود را از دست دادند.

به نقل از مدیکال نیوز، محققان دانشگاه فناوری سیدنی در تحقیقات دریافتند که ترکیب گیاهی بربرین در توقف رشد سلول‌های سرطانی ریه در محیط آزمایشگاهی مؤثر است.

بربرین یک ترکیب گیاهی طبیعی است که هزاران سال در طب سنتی چینی استفاده می شود. این ترکیب را می توان در گیاهان مختلفی از جمله زرشک، گلشن سیاه، انگور و زردچوبه درختی یافت.

در طول سال‌ها، تحقیقات نشان می دهد که بربرین در کمک به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا برای تنظیم سطح گلوکز مؤثر است و به درمان سندرم متابولیک کمک می کند.

محققان همچنین بربرین را به عنوان یک درمان بالقوه برای انواع مختلف سرطان‌ها از جمله سرطان تخمدان، سرطان معده و سرطان سینه شناسایی کرده اند.

سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «بربرین دو فرآیند کلیدی پیشرفت سرطان یعنی تکثیر سلولی و جابجایی امپار می کند.»

وی گفت: «از آنجایی که بربرین جلالت زیستی ضعیفی دارد، کاربرد بالینی آن محدود است. هدف اصلی این مطالعه بهبود پارامتر فیزیوشیمیایی بربرین با فرمول بندی آن به نانوذرات کریستالی مایع و مطالعه پتانسیل ضدسرطانی آن در شرایط آزمایشگاهی در برابر سلول‌های پیش‌بال آنولول سلول‌های سرطان است.»

انسانی، ۵۲۹۸ است.»

محققان این مطالعه دریافتند که بربرین به توقف ایجاد گونه‌های فعال اکسیژن کمک می کند؛ مواد شیمیایی

التهابی که در طی واکنش‌های سلولی خاص به مهاجم باکتری‌ها و سایر ورودی‌های استرس زا که می توانند به سلول آسیب بزنند، تولید می شوند.

علاوه بر این، بربرین به تعدیل ژن‌های دخیل در استرس اکسایشی و التهاب کمک کرده و همچنین در کاهش پیری زودرس سلول نقش دارد.

گروه بهداشت و سلامت - امروز مخلوط آب میوه‌ها هم جا پرطرفدار است. از اضافه کردن لیمو برای پخت گرفته تا چاشنی آب با پرتقال و دارچین؛ این ترکیبات طعم‌های زیادی ایجاد می کند که باید آن را امتحان کنید. با فراوانی دستورالعمل‌های آب طعم‌دار دانستن اینکه کدام طعم‌دهنده آب‌رسانی به بدن را افزایش می دهد، کمی دشوار است.

یکی از میوه‌هایی که دست کم گرفته می شود، سیب است. دانا کوهن، پزشک متخصص طب یکپارچه، می گوید: یک سیب و یک بطری آب از ۲ بطری آب

این ماده کلیدی می تواند به سلول‌های شما کمک کند تا آب را جذب کنند.

هنگامی که صحبت از هیدراتاسیون پایدار به میان می آید، یکی دیگر از موارد محبوب برای مخلوط کردن با آب دانه‌های چیاست. دانه‌های چیا مملو از ریزغذایی‌ها به عنوان مثال روی، فسفر، آهن و...، فیبر، پروتئین و آنتی‌اکسیدان‌هاست. آن‌ها التهاب را نیز کاهش می دهد و به تنظیم فشارخون کمک و از سلامت قلب و سلامت استخوان حمایت می کند.

نوشیدن آب یا آب آلوئه‌ورا گزیده دیگری برای افزایش

آبرسانی بیشتری دارند.

اگر هوس یک میوه آشنا و متفاوت دارید، به جای آن هندوانه را امتحان کنید. این میوه بسیار آبرسان است و ۹۲ درصد آب دارد. به علاوه کالری کمی داشته و سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و A و همچنین پتاسیم است. هنوز یکی از شناخته شده‌ترین آب‌سازها چای است زیرا دانه‌های آن در ماده ژل مانند بسته‌بندی با آب پوشانده شده است.

کوهن اشاره کرد که این شکل شبیه به شکل آب درون سلول‌های ما است.

موادی که آبرسانی بدن را ۱۰ برابر می کند

سبزیجاتی که پخته آنها مغذی تر است



گروه بهداشت و سلامت - خام گیاه‌خواری یک سبک غذایی نسبتاً جدید است و طرفداران این رژیم برای آن باورند که هر چه غذا کمتر فرآوری شود، سالم تر است. با این حال همه غذاها وقتی خام مصرف شوند، مغذی نیستند.

به نوشته نشریه «مدیکال اکسپرس» در واقع برخی از سبزیجات در صورت پخته شدن، مغذی تر هستند. در این مطلب چند نمونه از این سبزیجات معرفی شده است:

لیکوپن با کاهش خطر ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی و سرطان مرتبط است. اگرچه پختن گوجه‌نگی محتوای ویتامین C آن را تا ۲۹ درصد کاهش می دهد اما میزان لیکوپن آن در ۳۰ دقیقه پس از پخت بیش از ۵۰ درصد افزایش می یابد.

هویج

هویج پخته شده حاوی بتاکاروتن بیشتری نسبت به هویج خام است. بتاکاروتن نوعی کاروتنوئید است که بدن، آن را به ویتامین A تبدیل می کند. این ویتامین محلول در چربی از رشد استخوان، بینایی و سیستم ایمنی حمایت می کند. پختن هویج با پوست، بیش از دو برابر قدرت آنتی‌اکسیدانی آن را افزایش می دهد.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای نیز منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن به ویژه کاروتنوئیدها، بتاکاروتن، بتا‌کرپتوکسانتین و لوتئین است. گرم‌پزیدن

چرا آلرژی‌های فصلی هر سال شدیدتر می شوند؟

سلامت مردم سراسر ایالات متحده است. طولانی شدن فصل حساسیت و حجم کرده، بیشتر بر اختلال‌های همچون ورم غشاء مخاطی بینی، ورم ملتحمه و آسم اثر گذار است. همچنین آسیب‌پذیرترین اقشار کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هستند.

به گزارش نهاد غیرانتفاعی «کلیماست سنترال» (Climate Central)، فشار فصل طولانی‌تر حساسیت و افزایش میزان کرده، بیشترین سنگین‌ها بر جمعیت‌های آسیب‌پذیر از جمله جوامع کم‌درآمد وارد می کند.

گروه بهداشت و سلامت - طبق مطالعه‌ای که اخیراً انجام گرفت در حال حاضر، فصل گرده‌افشانی گل‌ها و گیاهان نسبت به سال ۱۹۹۰ میلادی ۲۰ روز زودتر شروع می شود و ۲۱ درصد گرده‌بیشتری به همراه دارد. کارشناسان اکنون دریافته‌اند که بحرانی تغییرات اقلیمی در طولانی‌تر شدن این فصل نقش چشمگیری دارد و در افزایش حجم کرده گل نیز تأخیر مؤثر است.

پروفسور «ویلیام اندرگ» پس از انتشار پژوهش خود در مجله گلدشتن در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم، گفت: این پیوند قوی میان گرمای هوا و فصل گرده‌افشانی، مثال روشنی از آثار تغییرات اقلیمی بر

دگه مطبوعات

دیده‌ها

فرصت بورسی سقوط رمارز

پاسخ به ادعای غرب از داووس روسی

فتح شرق اروپا باغی‌های حال

اقتصاد

تداوم پس‌گردن‌ها در بازار

به نمایش ارضی کار تا پایان سال سنگ ترک برده می‌شود

جامه‌ها

غرب دیگر تعیین‌کننده نظم جهانی نیست

دکتر آریزج

محمی سقوط

اقتصاد

نرمش مالیاتی دولت در برابر اصناف

دکتر آریزج

محمی سقوط

همیشه‌ها

قانونی برای کاهش جمعیت زنان‌ها

بازار داغ نمایش‌ها

آفتاب

عربستان منهای «محمد بن سلمان» یک شوخی است!

این بنوها

صنایع چوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

چوبی، MDF، دکوراسیون غرفه و منزل