

بهداشت و سلامت

میان بُری برای سلامتی حتی بدون کاهش وزن



بالاثر کلسترول HDL «خوب» سطوح پایین‌تر لپتین (هورمونی که در درجه اول توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود) و کاهش چربی شکمی که از طریق اسکن MRI تأیید شده‌است، نشان دادند.

متخصصان همچنین ۱۲ نشانگر ژنتیکی را شناسایی کردند که ممکن است بر احتمال کاهش وزن یک فرد از طریق تغییرات سبک زندگی تأثیر بگذارند، پیشنی که می‌تواند به شخصی‌سازی برنامه‌های غذایی آینده کمک کند.

متخصصان گفتند این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغذیه سالم و ورزش حتی بدون کاهش وزن می‌تواند مزایای قابل توجهی برای سلامتی داشته باشند، از جمله کاهش خطر بیماری قلبی و دیابت.

ویتامین D پیری بیولوژیکی را کُند می‌کند



اسید چرب امگا۳ هیچ تأثیر آشکاری بر طول تلو م نداشتند. منسوسن گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکمل‌های هدفمند ویتامین D ممکن است یک استراتژی امیدوارکننده برای مقابله با فرآیند پیری بیولوژیکی باشد، اگرچه تحقیقات بیشتر ضروری است.»

وی تأکید کرد که اگرچه مکمل‌های ویتامین D ممکن است برای تلو م‌ها مفید باشند، اما نباید آنها را جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم یا ورزش منظم در نظر گرفت. او گفت: «ما بارها و بارها تأکید کرده‌ایم که تمرکز باید بر رژیم غذایی و سبک زندگی باشد نه بر مکمل‌ها.»

منسون افزود: «با این حال، مکمل‌های هدفمند برای افرادی که سطح بالاتری از التهاب یا خطر بیشتری برای بیماری‌های مزمن دارند که به وضوح با التهاب مرتبط است، ممکن است برای این گروه‌های پرخطر از مکمل‌های هدفمند ویتامین D بهرمنشوند.»

آزمایش می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند. در مجموع، در این آزمایش، افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند تا روزانه ویتامین D۳۵۰ یا اسید چرب امگا ۱۱۳ (۱ گرم در روز) مصرف کنند. این مطالعه بر روی گروه کوچک‌تری از افراد شرکت‌کننده در مطالعه متمرکز بود که ارزیابی‌های منظمی از طول تلو م آنها در شروع آزمایش و سپس پس از دو و چهار سال مصرف مکمل‌ها انجام شد.

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که تصور می‌شود تلو م‌های کو تاشده، یاداری ژنتیک فرد را کاهش می‌دهند و خطر ابتلا به سرطان، بیماری قلبی، مرگ و بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهند.

محققان دریافتند افرادی که مکمل‌های ویتامین D۳۵۰ مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که دارو ن‌ما مصرف کردند، در طول چهار سال به طور قابل توجهی کوتاه‌شدن تلو م در آنها کاهش یافت. با این حال، نتایج نشان می‌دهد که مکمل‌های

گروه بهداشت و سلامت – بر اساس داده‌های یک مطالعه بین‌المللی جدید، افراد می‌توانند سلامت خود را از طریق تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی بهبود بخشند، حتی اگر وزن کم نکنند.

این تحقیق روی افرادی که به عنوان «مقاوم در برابر کاهش وزن» توصیف می‌شوند، تمرکز دارد – کسانی که عادات سالم را در پیش می‌گیرند اما برای کاهش وزن مشکل دارند. این مطالعه که در مجله اروپایی پیشگیری از بیماری‌های قلبی منتشر شده است، این باور دیرینه را که کاهش وزن نشانه اصلی یک رژیم غذایی موفق است، به چالش می‌کشد. متخصصان دریافتند که حتی شرکت‌کنندگان که وزن کم نکردند، بهبودهای قابل اندازه‌گیری در شاخص‌های کلیدی سلامت نشان دادند.

این مطالعه ۷۶۱ بزرگسال را بین ۱۸ تا ۲۴ ماه پیگیری کرد. همه شرکت‌کنندگان بدون مصرف مکمل یا دارو، تغییرات سبک زندگی را دنبال کردند و به رژیم‌های غذایی سالم عادت داده شدند. شرکت‌کنندگان همچنین دسترسی رایگان به باشگاه و راهنمایی‌های ورزشی دریافت کردند.

در پایان آزمایش، حدود یک سوم از شرکت‌کنندگان با وجود پیروی دقیق از برنامه، وزن کم نکرده بودند. با این حال، آنها بهبودهایی را در سلامت متابولیک، از جمله سطوح

گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه جدید می‌گوید

مکمل‌های ویتامین D می‌تواند یک چشمه واقعی جوانی باشد که قادر به کند کردن روند پیری بیولوژیکی هستند. محققان گزارش دادند افرادی که روزانه ویتامین D۳۵۰ مصرف می‌کنند، فرسودگی کمتری در تلو م‌های شان، کلاک‌های محافظت‌کننده DNA در انتهای کروموزوم‌ها، دارند.

تلو م‌ها که به کلاک‌های انتهای بند کفش تشبیه شده‌اند، با افزایش سن افراد تحلیل می‌روند و توسط محققان به عنوان نشانه‌سن بیولوژیکی هم‌زمان واقعی پیری که یک فرد متحمل شده است، در مقایسه با سن آنها بر اساس تولد تقویمی شان– استفاده می‌شوند.

دکتر اجوان منسون، محقق و رئیس بخش پزشکی پیشگیری در بیمارستان بریکهام و زنان در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه اولین کارآزمایی تصادفی در مقیاس بزرگ و طولانی مدت است که نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D

از تلو م‌ها محافظت می‌کنند و طول تلو م را حفظ می‌کنند.» وی افزود: «این موضوع به ویژه مورد توجه است، زیرا این کارآزمایی همچنین مزایای ویتامین D را در کاهش التهاب و کاهش خطرات بیماری‌های مزمن منتخب پیری، مانند سرطان پیشرفته و بیماری خودایمنی نشان داده است.»

با این حال، محققان هشدار می‌دهند که مزایای مثبت قرص‌های ویتامین D باید در مطالعات دیگر تأیید شود. منسون گفت: «ما فکر می‌کنیم این یافته‌ها امیدوارکننده هستند و نیاز به مطالعه بیشتر دارند، اما فکر می‌کنیم تکرار این یافته‌ها قبل از تغییر دستورالعمل‌های کلی برای مصرف ویتامین D مهم خواهد بود.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰ نفر را که در یک کارآزمایی بالینی بزرگ‌تر، شامل ۲۵۰۰۰ نفر، شرکت داشتند و فواید مکمل‌های ویتامین D و اسید چرب امگا۳ را



از تقویت مو تا کاهش التهاب؛ گیاهی همه‌کاره برای زندگی سالم

بین یک تاسه گرم زنجبیل تازه یا خشک مصرف شود و در صورت استفاده از مکمل‌ها، مطابق با نظر پزشک باشد.

طرز تهیه چای زنجبیل

در مورد روش اول چای زنجبیل هر چند روش تهیه آسان است اما کمی زمان‌بر هست و تقریباً سی دقیقه برای آماده‌شدن زمان لازم دارد. برای آماده کردن این چای به ۸۵ گرم ریشه زنجبیل تازه نیاز دارید که پس از شستشو کامل بهتر است پوست آن را بگیری و آن را در لایه‌های نازک برش دهی.

تقریباً نصف کنری (۸۰۰ میلی‌لیتر) را از آب پر کنید و دمنوش زنجبیل با آب گرم نغتنها بدن را گرم نگه می‌دارد، بلکه در کاهش مشکلات گوارشی، نفخ و سوءهاضمه نیز مؤثر است.

تأثیر زنجبیل بر سلامت مو

زنجبیل با تقویت گردش خون در پوست سر، موجب تقویت ریشه‌های مو، افزایش ضخامت و جلوگیری از ریزش آن می‌شود. خاصیت ضد التهابی زنجبیل به درمان شوره سر و کاهش خارش پوست سر نیز کمک می‌کند.

زنجبیل از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کرده و سلامت عمومی بدن را ارتقا می‌دهد و همچنین زنجبیل در کاهش فشار خون، کلسترول بد و کاهش التهاب بدن ناشی از التهاب اثرات برای مردان با مشکلات پروستات یا درد مفاصل مفید است.

آیا مصرف روزانه زنجبیل مجاز است؟

مصرف روزانه زنجبیل برای اغلب افراد بی‌خطر است. با این حال، مقدار مجاز مصرف به وضعیت جسمی فرد بستگی دارد. توصیه می‌شود روزانه

زنجبیل برای زنان فواید بسیاری دارد و به‌ویژه در کاهش مشکلات مرتبط با چرخه قاعدگی، بارداری و یائسگی مؤثر است. زنجبیل به‌عنوان یک داروی طبیعی ضد تهوع، برای زنان باردار و افرادی که از تهوع صبحگاهی رنج می‌برند، پیشنهاد می‌شود. همچنین در کاهش تهوع ناشی از سفر و برخی بیماری‌ها مفید است.

تقویت سیستم ایمنی بدن

زنجبیل با ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی، در ارتقای سطح ایمنی بدن نقش دارد و به زنان کمک می‌کند تا در برابر عفونت‌ها و عوامل بیماری‌زا مقاومت‌تر باشند. دمنوش زنجبیل با آب گرم نغتنها بدن را گرم نگه می‌دارد، بلکه در کاهش مشکلات گوارشی، نفخ و سوءهاضمه نیز مؤثر است.

تأثیر زنجبیل بر سلامت مو

زنجبیل با تقویت گردش خون در پوست سر، موجب تقویت ریشه‌های مو، افزایش ضخامت و جلوگیری از ریزش آن می‌شود. خاصیت ضد التهابی زنجبیل به درمان شوره سر و کاهش خارش پوست سر نیز کمک می‌کند.

تقویت آنتی اکسیدان‌ها و سلامت عمومی بدن

زنجبیل از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کرده و سلامت عمومی بدن را ارتقا می‌دهد و همچنین زنجبیل در کاهش فشار خون، کلسترول بد و کاهش التهاب بدن ناشی از التهاب اثرات برای مردان با مشکلات پروستات یا درد مفاصل مفید است.

آیا مصرف روزانه زنجبیل مجاز است؟

مصرف روزانه زنجبیل برای اغلب افراد بی‌خطر است. با این حال، مقدار مجاز مصرف به وضعیت جسمی فرد بستگی دارد. توصیه می‌شود روزانه

گروه بهداشت و سلامت – خواص زنجبیل (Ginger) یکی از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی شفاف‌بخش است که از هزاران سال پیش مورد استفاده‌ی مردم هند و برخی دیگر از نقاط آسیا بوده است. همچنین استفاده از این گیاه در برخی کشورهای آمریکای جنوبی نیز رواج دارد. زنجبیل که گیاهی زرد و دارای طبع گرم است؛ یکی از مواد غذایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شود که بیشتر مواقع مورد استفاده‌ی اقوام شرق قرار می‌گیرد و از ریشه‌ی آن به‌صورت خشک‌شده یا به‌صورت پودر و نیز به‌عنوان نوعی ادویه در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. فواید زنجبیل در کل، بزاق انسان را تحریک و به تولید صفر اکمک می‌کند و از سوی دیگر اثر مثبتی بر روی آنزیم‌هایی به‌نام «الپاز پانکراس» و «تریپسین» بر جای می‌گذارد و باعث پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند سرطان کولون می‌شود.

زنجبیل دارای طبع گرم و خشک است و در طب ایرانی برای افراد با مزاج سرد و مرطوب مفید است. این گیاه به گرم شدن بدن کمک می‌کند و می‌تواند در تسکین سردرد و مشکلات گوارشی مؤثر باشد.

خواص درمانی زنجبیل

زنجبیل با ترکیبات فعال خود، از جمله جینجرول، دارای خواص دارویی اعم از خاصیت ضد التهابی، ضد عفونی‌کننده طبیعی، آنتی‌اکسیدان قوی، ضد تهوع، بهبود عملکرد گوارش، تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب مفاصل و درد عضلانی و همچنین دارای اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی است که در درمان عفونت‌های مختلف نقش دارد، می‌باشد.

کاهش تهوع و استفراغ

اخبار حوادث

قتل همسر با انگیزه اختلاف خانوادگی

گروه حوادث – فرمانده انتظامی شهرستان کلاردشت از بازداشت قاتلی که همسرش را با انگیزه اختلاف خانوادگی به قتل رسانده بود، خبر داد.

سرهنگ ناصر صالحی در تشریح جزئیات این خبر اظهار کرد: در پی وقوع یک فقره قتل با سلاح سرد و متواری شدن قاتل در یکی از روستاهای این شهرستان، باالافاصله شناسایی و بازداشت قاتل فراری در دستور کار ویژه پلیس آگاهی قرار گرفت.

وی افزود: با توجه به حساسیت موضوع، از نخستین ساعات وقوع این جنایت، با داشت متهم با جدیت در دستور کار ماموران پلیس آگاهی استان و این فرماندهی قرار گرفته و اقدامات فنی گسترده‌ای به منظور شناسایی محل اختفای متهم آغاز شد.

فرمانده انتظامی شهر ستان کلاردشت ادامه داد: سرانجام در کمتر از

ساخت و ساز ساختمانی و کلاهبرداری ۶۰ میلیاردی

گروه حوادث – فرمانده انتظامی لرستان از بازداشت کلاهبردار ۶۰ میلیارد ریالی که تحت عنوان ساخت و ساز ساختمانی در شهرستان خرم‌آباد فعال بود، خبر داد.

سردار یحیی الهی اظهار کرد: در پی دریافت اطلاعاتی مبنی بر یک فقره کلاهبرداری در پوشش فعالیت‌های ساختمانی توسط یک نفر در خرم آباد، بررسی موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت.

وی خاطر نشان کرد: در بررسی‌های اولیه توسط پلیس، مشخص شد فرد مورد نظر با تئزندهای متقلبانه و سوءاستفاده از اعتماد شهر و ندان، اقدام به خرید املاک و پروژه‌های ساختمانی با صدور چک‌های فاقد اعتبار کرده و مبلغ بیش از ۶۰ میلیارد ریال از شهروندان کلاهبرداری کرده است. فرمانده انتظامی لرستان با اشاره به اقدامات تخصصی و اطلاعاتی پلیس،

طرفداری از برادر رنگ خون گرفت!

گروه حوادث – سرهنگ علی اسدی‌بکی، رئیس پلیس آگاهی استان همدان گفت: در پی اعلام مرکز ۱۱۰ مبنی بر یک مورد درگیری منجر به قتل کارآگاهان پلیس آگاهی به محل اعزام شدند و مشخص شد مرد جوانی در درگیری با ضربات متعدد چاقو مصدوم و در بیمارستان به علت شدت جراحات وارده فوت شده است.

وی افزود: کارآگاهان با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی و بهرمجوبی از ظرفیت‌های درون و برون سازمانی در کمتر از ۳ ساعت قاتل را شناسایی،

بعد از ۱۳ سال زندگی مشترک طلاق راه حل آخر

گروه حوادث – ریحانه سال‌ها بعد از ازدواج قصد جدایی کرده است. او از دلیل این تصمیم به قول خودش سخت می‌گوید.

۳۰چند سال با همسر زندگی کردی؟
۱۳ سال؛ از نامزدی تا حالا.

۳۰دوستش داشتی؟

بله، من خیلی همسر را دوست داشتم.

۳۰چرا می‌خواهی طلاق بگیری؟

سرهنگ صالحی نشان کرد: متهم در مواجهه با شواهد و مدارک پلیسی در نهایت چاره‌ای جز بیان حقیقت نداشت و به قتل همسرش

۳۰چرا؟

رضا دختر دیگری را دوست داشت. با من ازدواج کرد اما به رابطه‌اش با آن دختر ادامه داد.

۳۰تو می‌دانستی شوهر دختر دیگری را دوست دارد؟

نه، من دختر دایی رضا هستم. اصلاً از اینکه

بدهکاری ۸۰۰ میلیون تومانی با ریختن خون تمام شد!

گروه حوادث – مرد راننده تاکسی که روزهای پایانی اسفند ناپدید شده بود، سرانجام قربانی یک تسویه‌حساب خونین شده جسد او در بیابان‌های اسلامشهر پیدا و راز این جنایت مالی با

بازداشت متهمان فاش شد. ۲۷ اسفندماه سال گذشته، زن میانسالی با حضور در کلاتری ۱۷۲ شهری، از مفقود شدن همسرش که راننده تاکسی زرد رنگ بود، خبر داد و نگرای خود را بابت خاموش شدن تلفن همراه او و عدم بازگشت به خانه اعلام کرد. با ثبت گزارش فقدان، پرونده در کلاتری ۱۷۲ تشکیل و به پلیس جنایی تهران ارجاع شد. بررسی دوربین‌های مداربسته خروج فرد را از منزل تأیید کرد، اما هیچ نشانه‌ای از بازگشت او یافت نشد.

تحقیقات بیشتر نشان داد که مرد مفقود شده با دو نفر از صاحبان یک مغازه کفش فروشی در محدوده عبدالآباد روابط مالی داشت. همچنین، آخرین موقعیت تلفن همراه وی حوالی میدان خلایل ثبت شده بود و پس از آن گوشی خاموش شده بود. بررسی تردد خودرو وی نشان داد که خودرو در روزهای اول و سوم فروردین در اتوبان تهران قم دیده شده است.

با اقدامات تخصصی پلیسی، یکی از مظنونان در یک عملیات دستگیر و اعتراف کرد که به همراه برادرش، برای جلوگیری از پرداخت بدهی چند صد میلیون تومانی بسه وی، او را ربوده‌اند. همچنین، لاشه چک‌هایی که از مفقود شده داشتند را از او گرفته بودند. مظنون دیگر همچنان فراری است.



در یک عملیات منسجم ۴ نفر از مرتبطين با فقدانی (دو زن و دو مرد) دستگیر شدند. در بازرسی از منزل یکی از متهمان، ۳ فقره لاشه چک که به فقدانی تعلق داشت کشف شد. متهم اعلام کرد که مبلغ ۸۰۰ میلیون تومان به مفقود شده بدهکار بوده و پس از مشاجره لفظی، با شلیک گلوله به ناحیه پشت سر او را به قتل رسانده‌اند. جسد با همکاری یکی دیگر از متهمان با خودروی تاکسی به بیابان‌های اطراف اسلامشهر منتقل شده بود.

هر دو متهم در باغی در شهرستان اسلامشهر، روستای چپچکلو دستگیر شدند. در بازرسی از محل، یک قبضه سلاح کلت کم‌ری، دو تیغه خناب، یک فشنگ جنگی و سونیچ خودرو کشف شد. نهایتاً جسد و خودرو مفقود شده در محله گلدسته اسلامشهر پیدا شدند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش