

گوناگون

یافته‌محققان اسپاتیایی نوسیدان روزانه قهوه ریسک ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش می دهد

طبق گزارش محققان، نوشیدن ۴ تا ۶ فنجان قهوه در روز موجب کاهش ریسک سندرم متابولیک می شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گزارش محققان نشان می دهد مصرف قهوه در کاهش ریسک ابتلا به سندرم متابولیک که خطر مشکلات قلبی عروقی نظیر بیماری قلبی عروقی کرونر و سکتو را افزایش می دهد نقش دارد

محققان دریافته اند پالی فنول های موجود در قهوه بخصوص اسیدفولویک و فلاونویدها در کاهش ریسک ابتلا به سندرم متابولیک نقش دارند

در این تحقیق، محققان دانشگاه اسکیمینتو اسپانیا به سرپرستی «هنشلیا اولدو» ۲۲ هزار شرکت کننده را در لحاظ آنها قهوه در روز مصرف می فرمایند

مصرف قهوه در روز مصرف متعادل قهوه (۱ تا ۴ فنجان در روز) با کاهش ریسک ابتلا به سندرم متابولیک مرتبط است، درحالی که مصرف بیش از آن چنین تاثیری ندارد

تاثیر مصرف قهوه بر کاهش ریسک ابتلا به سندرم متابولیک هم در زنان و هم در مردان مشاهده شد

مشخصات سندرم متابولیک شامل قندخون بالا چربی، میزان غریغری کلسیولم یا تری گلیسیرید و فشارخون بالا است

مصرف لوازم آرایشی و عطر در هوای آلوده ممنوع

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران گفت: برای محافظت از پوست و ریه ها در زمان آلودگی هوا، نباید از لوازم آرایشی و عطر استفاده کرد و در مقابل باید کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب مناسب به کار برد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا، محمدعلی نایفر، شریف زاده با بیان اینکه آلودگی هوا واقعیت نیاپذیرنی و صنعتی است که می تواند بر ارگان های مختلف بدن اثر مخرب و زیانباری ایجاد کند گفت: پوست اولین و گسترده ترین سد دفاعی بدن در برابر آلودگی های زیست محیطی، دود ذرات معلق و مواد شیمیایی موجود در هوا محسوب است که اثرات مستقیم و غیرمستقیم، کوتاه مدت و درازمدت مخربی را طی سال های زندگی متحمل می شود

رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید بر اینکه فراموش نباید مهمترین مواد آلوده است و تماس با آن موجب تحریک و آلودگی چشم، پوست، مخاط و ریه و بافت های عمیق نهنج، سرچشمه التهاب و سوزش می شود افزود: در مطالعه سال ۲۰۱۰، روی ۲۰۰ نفر در آمریکا ابرام شده که آلودگی هوا باعث چین چروک پیری، تیرگی کراتزی (مروق پوست) شده است و با رنگتانه قهوه ای، خارش، کهیر، اگزما و زخم های سطحی پوست می شود

نایفر شریف زاده رئیس غیرطبیعی مو، گودی و کبودی اطراف چشم، شایع و برخی بدخیمی های پوستی را شناسایی کرده و عوارض بلندمدت آلودگی هوا بر بدن دانست و گفت: شستشوی مکرر دست و صورت، استحمام روزانه با شامپوهای معمولی و اجتناب از حضور در هوای آلوده اقدامی ضروری است، دبیر انجمن متخصصین پوست ایران، کاهش مصرف مواد آرایشی و عطر در روزهای آلوده سال استفاده و دستکش های نخی سفید، همچنین شستشوی های غیرصابونی (سیندند بار - مناسب با اسیدینه پوست)، کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب مناسب را نیز بسیار مهم ارزیابی کرد و گفت: این روزها در هنگام تماس با کودکان که حساس تر هستند، باید بیشتر دقت کرد

تأثیر بوگادر بهبود خواب و کاهش کمردرد

محققان دریافته اند بوگاد موجب بهبود خواب و کاهش ریسک ابتلا به کمردرد می شود

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، مطالعات محققان دانشگاه سوئیس نشان می دهد بوگاد و فینیکل زراعی، شیوه های موثری برای درمان اختلال خواب همراه با کمردرد است و در عین حال، نیاز به مصرف دارو را کاهش می دهد

نتایج تحقیق نشان داد با کاهش ۱۵ هفته بعد از ۱۲ هفته حضور در کلاس های بوگا یا فینیکل زراعی، بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب شرکت کنندگان مشاهده شد که

بناظر فایده قابل توجهی در مدت این دوره درمان ۱۲ هفته بود، بااینکه شرکت کنندگانی که بعد از ۶ هفته درمان مشاهده بهبود در کمردردشان بودند، بعد از دوره درمان ۱۲ هفته

۵۵ ابرابر بیشتر کیفیت خوابشان بهبود یافته بود که نشان دهنده ارتباط نزدیک کمردرد و خواب بود

«لری راسین»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «هنشامی شیوه های کامل و جامع در جهت درمان این مشکلات می شود به کاهش وابستگی به داروفا کمک کند و همچنین بیماران احساس بهتر و ایمنی رزق داشته باشند»

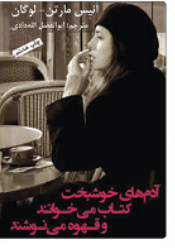
اختلال خواب و بیخوابی در افراد مبتلا به کمردرد بسیار شایع است

تحقیق قبلی نشان داده بود که ۵۹ درصد افراد مبتلا به کمردرد کیفیت خواب ضعیفی دارند و ۵۴ درصد دچار اختلال خواب هستند

یک جرعه کتاب

آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند

پیام آشنا وقتی این مرتن لوگان تصمیم گرفت نسخه ابتدایی آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند را منتشر کند مدت ها انتظار کشید و در نهایت با پدخ های تأیید کننده تزارن مواجه شد



آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند

توصیه های آنفلوآنزایی به مسافران

با آغاز فصل سرما و شیوع آنفلوآنزا رعایت نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری اهمیت بسیاری پیدا می کند و این اهمیت به ویژه زمانی که در سفر هستید و دسترسی به مراقبت های پزشکی سخت باشد بیشتر خواهد بود

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرکز کنترل و پیشگیری از امراض ایالات متحده (CDC) توصیه می کند همه افراد شیء مفاصل و بازر به طور سالانه واکسن آنفلوآنزا را در تیرماه و پیش از آغاز فصل سرما تزریق کنند همچنین افرادی که واکسن آنفلوآنزا را دریافت کرده اما قصد سفر به مناطقی را دارند که این ویروس در آن شیوع دارد باید این واکسن را نیز در این دوره و در برابر ویروس آنفلوآنزا بزنند

نوع و برند قرصی در مورد خطر عوارض ناشی از آنفلوآنزا بسیار مهم است، لازم به ذکر است واکسن آنفلوآنزا مورد استفاده در کشور شما معمولاً در برابر ویروس های اصلی که در سراسر مناطق شیوع دارد اثر دارد

می کند همچنین توجه داشته باشید افراد باید حداقل دو هفته پیش از سفر واکسن بزنند، چونه چرا که دو هفته طول می کشد تا ایمنی واکسن پس از واکسیناسیون

توصیه های آنفلوآنزایی به مسافران

ایجاد شود در مورد مزایای واکسیناسیون پیش از سفر ناسانی برای افرادی که قبلاً بیمار دوره شیوع آنفلوآنزا واکسینه شده بودند مطالعاتی در دسترس نیست، بنابراین تجدید واکسیناسیون برای این افراد توصیه نمی شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرکز کنترل و پیشگیری از امراض ایالات متحده (CDC) توصیه می کند همه افراد شیء مفاصل و بازر به طور سالانه واکسن آنفلوآنزا را در تیرماه و پیش از آغاز فصل سرما تزریق کنند همچنین افرادی که واکسن آنفلوآنزا را دریافت کرده اما قصد سفر به مناطقی را دارند که این ویروس در آن شیوع دارد باید این واکسن را نیز در این دوره و در برابر ویروس آنفلوآنزا بزنند

نوع و برند قرصی در مورد خطر عوارض ناشی از آنفلوآنزا بسیار مهم است، لازم به ذکر است واکسن آنفلوآنزا مورد استفاده در کشور شما معمولاً در برابر ویروس های اصلی که در سراسر مناطق شیوع دارد اثر دارد

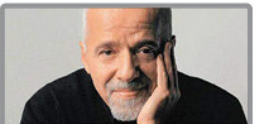
می کند همچنین توجه داشته باشید افراد باید حداقل دو هفته پیش از سفر واکسن بزنند، چونه چرا که دو هفته طول می کشد تا ایمنی واکسن پس از واکسیناسیون

خودن کتاب آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند را به یک داستان روان شناسانه است که خواننده را به زندگی دوباره و تقویت ایمان و امید دعوت می کند

خودن کتاب آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند را به یک داستان روان شناسانه است که خواننده را به زندگی دوباره و تقویت ایمان و امید دعوت می کند

خودن کتاب آمدهای خوشبخت کتاب می خوانند و قهوه می نوشند را به یک داستان روان شناسانه است که خواننده را به زندگی دوباره و تقویت ایمان و امید دعوت می کند

منیمال



منیمال هابی برای زندگی انسان هرگز نمی تواند از روزه ها دست بکشد

روزی که خوراک روح است، همان طور که غذا خوردن است، در زندگی بارها روزه داران را فرورخته روزه داران را ناکام می گذارد، اینها اما باید به دین و تمنایان با ناکام می گذارد، اینها اما باید به دین و تمنایان با ناکام می گذارد

منیمال هابی برای زندگی انسان هرگز نمی تواند از روزه ها دست بکشد

تازه های سلامت

سواک زدن خطر نارسایی قلبی را کاهش می دهد!

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، استفاده از سواک در طول روز، ۱۱ درصد خطر ابتلا به نارسایی قلبی و ۱۰ درصد خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می دهد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان اسپانیا، سواک در مرتبه دوم در طول روز، می تواند خطر نارسایی قلبی را ۱۰ تا ۱۱ درصد کاهش دهد

پژوهان خبری «دیلی میل» در گزارشی نوشت، دانشمندان دانشگاه «EVAHA» که در جینیوا در بررسی جدید ارتباط بین بهداشت دهان و دندان را مشکلات قلبی کشف کرده اند

با بررسی ده ساله ۱۶۱ هزار نفر که سن آنها بین ۴۰ تا ۷۵ سال بود، متوجه شدند که استفاده منظم از سواک در طول روز باعث کاهش نارسایی قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی می شود

فیبریلاسیون دهلیزی، هنگامی رخ می دهد که در قلب، ماهیچه های الکتریکی تحریک جهت مشخصی نداشته باشند یعنی سلولهای عضلانی هدایت به صورت نامنظم تحریک و در نتیجه منقبض می شوند، در نتیجه انقباض نامنظم، دود ندارد پس هدایتها نمی توانند خون را به صورت کامل و به بدن ها پمپ کنند و بدن نظم طبیعی و بدون پیروی و انتظار هدایت، منقبض می شود

بر اساس نتایج به دست آمده در این تحقیق، استفاده از سواک در طول روز، ۱۱ درصد خطر ابتلا به نارسایی قلبی و ۱۰ درصد خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می دهد

با گفته دانشمندان، تصور می شود که سواک زدن مکرر باعث کاهش باکتری های بین دندان و لثه می شود و از ورود آن به جریان خون جلوگیری می کند، بهداشت ضعیف دهان و دندان منجر به ورود باکتری های موجود به خون شده و باعث ایجاد التهاب در بدن می شود، این باکتری ها، خرابان نامنظم قلب را افزایش می دهند

دکتر «نگه جین سونگ» یونسکو، دانشمند تحقیق در مورد بهداشت دهان این تیم گفت: ما در یک دوره طولانی یک گروه بزرگ را مطالعه کردیم که به یافته های ما اقترب می کرد

بسیار از این نیز دانشمندان دانشگاه «هیروشیما» ژاپن، به بررسی ارتباط علل سواک زدن افراد و ریسک ابتلا با مرگ بدخالی حمله قلبی و سکتو پرداخته بودند

آنها در تحقیقات خود به ارتباط بیماری های قلبی و بیماری های لثه ای گسترده یافته بودند، محققان در ۲۸٪ از مردان عادت سواک زدنشان سوال کردند، آنها بعد از گرفتن برخی فاکتور ها دریافته اند افرادی که کمتر از دو بار در روز و به مدت کمتر از ۱۵ ثانیه سواک می زنند، سه برابر بیشتر در معرض ریسک قلبی قرار دارند

بجامعه همروا باشید

صحه «جلمه» با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه شناسی، روانشناسی، سلامت، فناوری و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع چالشی روزآمد دیگر، به دنبال ارائه نگاه های تازه است

آینده که با تغییرات با همراهِ های پارک هوشمیت پیام آشنا در راستای ارائه سبک زندگی گل در هر کجاست

نظارت درگاه و اطلاعات سازماندهی خود را در میان بگذرانید - از مطالب صاحبان قلب در حوزه های اجتماعی استقبال می شود

شماره تماس: ۳۳۵۵۲۳۸۸

جذاب ترین ترکیب رنگ های دکوراسیونی

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

ترکیب است و از رنگ بنفش به عنوان رنگ حاشیه استفاده شده است

رنگ زرد در ترکیب با رنگ های دیگر ملایم تر است و به همین دلیل وسایل دیگر که از این رنگ جلوه می دهد

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

جیدمان

بجامعه همروا باشید

شماره تماس: ۳۳۵۵۲۳۸۸