گوناگون

افزایش موارد ابتلای کودکان به هپاتیت حاد در جهان

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد که نزدیک به ۳۰۰ مورد احتمالی کودکان مبتلا به هپاتیت حاد در ۲۰ کشور در سراسر جهان شناسایی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری بی بی سی، سازمان جهانی بهداشت گزارش داده که موارد گزارش از ابتلا به هپاتیت حاد در کودکان در جنوب شرق آسیا گزارش شده است. مقامات بهداشتی در سراسر جهان در حال بررسی افزایش مرموز موارد بیماری کبدی در کودکان هستند که برای اولین بار در انگلیس مشاهده شد. احتمال می رود که یک ویروس معمولی به نام آدنوویروس باعث افزایش موارد ابتلا به هپاتیت حاد در کودکان شده باشد. تا کنون یک مورد مرگ ناشی از این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت گزارش شده است اما وزارت بهداشت اندونزی نیز اعلام کرده که سه کودک در این کشور در ماه گذشته میلادی (آوریل) بر اثر ابتلا به هپاتیت حاد جان خود را از دست دادهاند. در ابتدای ماه جاری میلادی (مه) این سازمان اعلام کرد که بیشتر موارد کودکان خردسال مبتلا به هپاتیت حاد در اروپا شناسایی شده و تعداد کمی از موارد ابتلا نیز در قاره آمریکا و جنوب شرق آسیا گزارش شده است. تحقیقات در همه کشورهایی که موارد ابتلا را گزارش کردهاند ادامه دارد اما در حال حاضر علت دقیق این هپاتیت همچنان ناشناخته است.

اثرات مصرف «کدو تنبل» بر سیستم ایمنی بدن

رژیم غذایی سرشار از سبزی و میوه می تواند فشار خون، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی و خطر مشکلات چشمی و کورشی را کاهش دهد؛ از برخی از انواع سرطان پیشگیری کند و تأثیر مثبتی نیز بر قند خون داشته باشد که می تواند به حفظ لثه ها کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایندیپندنت، خوردن سبزی ها و میوه های غیر نشاسته ای مانند سیب، کلاپی و سبزی های برگ سبز حتی ممکن است باعث کاهش وزن شود. دستکم ۹ خانواده مختلف از میوه و سبزی ها وجود دارد که هر کدام دارای صدها ترکیب گیاهی مختلف بوده و برای سلامتی مفید هستند. افراد می بایست انواع و رنگ های متنوعی از محصولات را مصرف کنند تا ترکیبی از مواد مغذی مورد نیاز بدن فراهم شود. یکی از این میوه های بسیار مفید کدو تنبل است. این کدو سرشار از بتاکاروتن است که یک کاروتنوئید (رنگدانه گیاهی) نیز محسوب می شود. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل شده و در تولید آنتی بادی هایی که با عفونت مبارزه می کنند استفاده می شود. بتاکاروتن همچنین برای حفظ یکپارچگی سلول های چشم، پوست، ریه ها و روده نیز لازم است. در مطالعات انجام شده به مدت ۱۰ سال یا بیشتر، افرادی که بیشترین مصرف غذاهای غنی از بتاکاروتن مانند کدو تنبل، هویج، سیب زمینی شیرین و سبزی های برگدار را داشتند، در مقایسه با کسانی که کمترین میزان مصرف را دارند، هشت تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی یا مرگ به هر دلیلی بودند.

میزان مناسب خواب برای افراد بالای ۴۰ سال چقدر است؟

به گفته متخصصان، هفت ساعت خواب شبانه روزی، برای افراد در سنین ۴۰ سالگی و بالاتر ایده‌آل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، خواب نقش مهمی در فعال کردن عملکرد شناختی و حفظ سلامت روانی داشته و با حذف مواد زائد از مغز، به حفظ سلامت این عضو بدن کمک می کند. به گفته متخصصان، با افزایش سن، اغلب شاهد تغییراتی در الگوهای خواب خود از جمله مشکل در به خواب رفتن و کاهش کمیت و کیفیت خواب هستیم. تصور می شود که این اختلالات خواب ممکن است منجر به زوال شناختی و اختلالات روانی در افراد میانسال و سالمند شود. بر اساس داده‌های یک مطالعه جدید، متخصصان انگلیسی و چینی داده‌های نزدیک به ۵۰۰ هزار بزرگسال ۳۸ تا ۷۳ ساله را از Biobank انگلیس بررسی کردند. از شرکت کنندگان در مورد الگوهای خواب، سلامت روان و رفاه آنها سوال شده و در یک سری تست‌های شناختی نیز شرکت کردند. با تجزیه و تحلیل داده‌ها، متخصصان دریافتند که خواب ناکافی یا بیش از حد، با اختلال در عملکرد شناختی مرتبط است. هفت ساعت خواب در شب، مقدار بهینه خواب برای عملکرد شناختی و همچنین سلامت روانی بود، به طوری که افراد در صورت خواب طولانی‌تر یا کوتاه‌تر، علائم بیشتری از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کردند. پروفسور "لیارا ساعاکیان" از دپارتمان روانپزشکی دانشگاه کمبریج و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: خواب خوب شبانه در تمام مراحل زندگی به‌ویژه با افزایش سن مهم است. یافتن راه‌هایی برای بهبود خواب می‌تواند برای کمک به افراد در میانسالی در حفظ سلامت روان و جلوگیری از زوال شناختی، به ویژه برای بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی و زوال عقل، حیاتی باشد.

خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات با اضافه وزن بیشتر می‌شود

نتایج یک مطالعه آماری گسترده نشان می‌دهد که خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات در مردان دارای اضافه وزن بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، سرطان پروستات دومین سرطان شایع در مردان و چهارمین سرطان شایع در جهان است. متخصصان، وضعیت بیش از ۲۰۰ هزار مرد را که اطلاعات پزشکی آن‌ها از سوی سازمان بیوبانک (Biobank) جمع آوری شده بود، بررسی کردند. بیوبانک سازمانی است که سال‌ها داده‌های بهداشتی افراد را در بریتانیا جمع‌آوری می‌کند.

اما استاد این مطالعه تنها بر اساس این داده‌ها نبوده است بلکه متخصصان مطالعات مهمی را که تاکنون درباره ارتباط بین اضافه وزن و سرطان پروستات وجود دارد در نظر گرفتند که در مجموع حدود ۲.۵ میلیون مرد را پوشش می‌داد. متخصصان دریافتند که خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات در مردان با اضافه وزن مرتبط است. طبق این تحقیق که در مجله «بی‌ام‌سی مدیسین» (BMC Medicine) منتشر شد با هر پنج واحد اضافی در شاخص توده بدنی، خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات ۱۰ درصد افزایش می‌یابد البته هنوز مشخص نیست که آیا چاقی به طور مستقیم باعث ایجاد سرطان پروستات می‌شود یا خیر. این تیم تحقیقاتی در حال بررسی بیشتر روی این موضوع است هرچند هنوز به نتیجه‌ای نرسیده‌اند.

دلایل متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد سرطان پروستات اغلب در مردان دارای اضافه وزن دیرتر تشخیص داده می‌شود از جمله اینکه آن‌ها کمتر به سلامتی خود توجه می‌کنند.

یک جرعه کتاب

اثر مرکب
نویسنده: دارن هاردی
مترجم: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو
گوینده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو

پیام آشنا: کتاب صوتی اثر مرکب نوشته‌ی دارن هاردی می‌تواند به شما در ساختن سرنوشت خودتان کمک کند. اگر می‌خواهید مسیر موفقیت‌تان راحت‌تر و آسان‌تر طی کنید بهتر است کتابی که در حال حاضر در گروه پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز و آمازون قرار دارد را حتما مطالعه کنید.

درباره کتاب صوتی اثر مرکب

همه ما می‌دانیم که به‌طور ناگهانی نمی‌توانیم به موفقیت برسیم و باید تلاش زیادی بکنیم تا از یک فرد عادی به فردی موفق تبدیل شویم. عوامل مختلفی هستند که می‌توانند در مسیر موفقیت ما تاثیر بگذارند. دارن هاردی کتاب اثر مرکب را با توجه به تجربیات شخصی خودش نوشته است. او سال‌های زیادی جزو کارآمدترین افراد در صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی بوده. مقدار زیادی پول را برای آزمودن ایده‌ها، منابع و فلسفه‌های مختلف هزینه کرده است و سرانجام خلاصه آن‌ها را در این کتاب جمع کرده است. صفحات اول این کتاب به شنونده می‌گوید که این کتاب اثری خارق‌العاده در زمینه‌ی موفقیت است و چه چیزهایی برای رسیدن به موفقیت لازم و ضروری است. در دنیای امروز که جوانان توسط رسانه‌های جمعی احاطه شده‌اند، پیام‌ها و تصاویر زیادی در مورد سریع‌ترین راه‌های رسیدن به موفقیت و ثروت به گوشمان می‌رسد. هر روز در فضای مجازی و تبلیغات‌های روزمره ادعاهای وسوسه‌انگیزی را مشاهده می‌کنیم که می‌خواهند به ما بگویند با تلاش و هزینه کم می‌توانیم موفق شویم؛ در حالی که همه ما می‌دانیم هیچ موفقیتی بدون تلاش به‌دست نمی‌آید. در حقیقت، هیچ کس به‌طور ناگهانی ثروتمند و موفق نمی‌شود، اما ما می‌توانیم تکانی را جهت ثروتمند شدن بیاوریم و آن‌ها را به طور پیوسته و دقیق جهت افزایش درآمد خود به کار ببریم. گوش دادن به کتاب اثر مرکب می‌تواند ما را از سردرگمی‌ها رها کند و در این صورت ما می‌توانیم بر روی اصول مهم‌تر موفقیت تمرکز کنیم. این کتاب به ما یادآوری می‌کند که برای رسیدن به پیشرفت‌های بزرگ، حتما لازم نیست اطلاعات جدیدی به‌دست آوریم، بلکه بهتر است برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشیم تا در رسیدن به هدف‌هایمان به ما کمک کند. دارن هاردی در این کتاب با آموزش ۶ اصل مفید و ثمربخش، مسیر ناهموار موفقیت را برایمان آسان‌تر می‌کند.

دارن هاردی باور دارد: «هیچ فرمول مخفی یا سریعی وجود ندارد.» او در این اثر کتاب عتقاد دارد که روش او بر پایه ترکیب است. این کتاب به شنوندگانش نشان می‌دهد که با اجرای عادات های خوب در طول زمان، چگونه هر فردی می‌تواند به اهداف خودش برسد و در بازی با خودش برنده شود. به طور خلاصه، برای داشتن تمرکز، انرژی و شادی حفظ عادات خوب ضروری است. هاردی در این کتاب به ما نشان می‌دهد که چگونه رشد کرده و همیشه سعی می‌کند برنامه‌ای دقیق برای تکمیل کارهای روزانه‌اش داشته باشد. به عنوان یک نتیجه، هاردی تبدیل به فردی شد که توانسته رویکرد دقیقی برای هدفدار کردن عادات خوبش پیدا کند. برای دستیابی به موفقیت حتما نباید شخصیتی مشابه نویسنده داشته باشیم بلکه فقط لازم است آنچه را که بدانست از زندگی خودمان دور کنیم. در این کتاب محدودیت سنی معنایی ندارد و اگر تصمیم بگیریم که عادت های بد خودمان را تغییر دهیم، می‌توانیم به اهداف مهم خودمان برسیم.

آخرین اخبار درخصوص عملیات پانجیا در کشور

سرپرست دفتر بازرسی، رسیدگی به شکایات و امور حقوقی سازمان غذا و دارو گفت: شناسایی تارنماهای غیر مجاز و همچنین مصادیق مجرمانه چه در عرضه و چه فروش اینترنتی داروهای تقلبی در واقع هدف برنامه عملیات پانجیا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایدا علیرضا شریفی در مورد عملیات پانجیا (عملیاتی است که هر ساله با هدف مبارزه با تبلیغ و فروش آنلاین داروهای تقلبی و غیر مجاز انجام می شود)، گفت: عملیات پانجیا در واقع برمی گردد به قانون ممنوعیت تبلیغات کالاهای آسیب رسان به سلامت و غیرمجاز که در مرداد ماه سال ۱۳۹۷ توسط مجلس شورای اسلامی تصویب و ابلاغ گردیده است.

وی افزود: تاریخچه این موضوع که یک موضوع بین المللی است برمی گردد به سال ۲۰۰۸ که در آن زمان در خصوص داروهای تقلبی این موضوع انجام می شد که در سال ۲۰۱۶ در واقع گسترش پیدا کرد و مجموعه کالاهای سلامت محور را از جمله داروها، مکمل و فرآورده های آرایشی و بهداشتی، شامل میشود و هر سال از ابتدای اردیبهشت تا شهریور ماه عملیات میدانی به نام عملیات پانجیا صورت می گیرد که آخرین عملیاتش معروف هست به عملیات شماره ۱۴ که مربوط به سال ۱۴۰۰ است و در همین رابطه بیش از ۵۰۰ پرونده در سراسر کشور تشکیل و به مراجع ذی صلاح مراجع قضایی کشور ارسال شده است.

شریفی گفت: عملیات پانجیا از سوی پلیس فتا در مورد پیگیری موارد تخلف در تبلیغات غیر مجاز کالای سلامت صورت می گیرد و ضمن اینکه به صورت مستمر رصد تبلیغات کالاهای سلامت محور در فضای مجازی انجام میشود به طور همزمان نحوه توزیع و عرضه این کالاهای غیرمجاز و مکان های مربوط به آنها از جمله مکان هایی مثل انبارهایی که در واقع محل نگهداری هستند و یا پخش هایی که این کار را انجام می دهند رصد صورت می گیرد و مراتب تخلف به مراجع قضایی توسط پلیس معرفی می شود.

بر اساس این گزارش، سرپرست دفتر بازرسی، رسیدگی به شکایات و امور حقوقی سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد در حال حاضر این مهم با همکاری معاونین غذا و داروی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور که ۶۵ دانشگاه هستند با پلیس فتای هر استان انجام می گیرد. شناسایی تارنماهای غیر مجاز و همچنین مصادیق مجرمانه چه در عرضه و چه فروش اینترنتی این داروهای تقلبی در واقع هدف این برنامه است.

محض اطلاع

تشخیص زودهنگام پارکینسون میسر شد

بیماری پارکینسون شاید بیشتر به دلیل علائم مرتبط با حرکت به ویژه لرزش و سفتی شناخته شده اما معلوم شده که این بیماری ملتو از تولید صدا می‌شود و به افراد مبتلا به پارکینسون صدایی نرم و یکنواخت می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان داده است که این علائم اغلب خیلی زودتر از زمان پیشرفت بیماری، گاهی اوقات چندین دهه قبل از علائم مرتبط با حرکت ظاهر می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بورکالرت، نتایج تحقیقات جدید توسط دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه آریزونا، آمریکا نشان می‌دهد یک ژن خاص که به‌طور معمول با پارکینسون مرتبط است احتمالا در پشت این مشکلات مربوط به صدا باشد. یافته‌ای که می‌تواند به تشخیص‌ها و درمان‌های زودتر برای بیماران پارکینسون کمک کند.

این تحقیق در آزمایشگاه جولی ای میلر، استادیار علوم اعصاب و علوم گفتار، زبان و شنوایی در کالج علوم انجام شد.

میلر گفت: «ما در اینجا این شکاف بزرگ را داریم، نمی‌دانیم این بیماری چگونه بر نواحی مغز برای تولید صدا تاثیر می‌گذارد و این در واقع فرصتی است برای مداخله زودهنگام و ارائه درمان‌های بهتر.»

برای بررسی هر گونه همبستگی بین تغییرات صوتی و وزن مرتبط با پارکینسون معروف به آفاسینوکلئین، محققان به سراغ فنج گوگرتری پرنده آواز خوان بومی استرالیا رفتند. سرزای مدینه، محقق اصلی تحقیق می‌گوید که پرندگان به دلایل متعددی الگوی ایده‌آلی برای مسیرهای گفتار و صدای انسان هستند. فنج‌های جوان آوازهای خود را از پرندگان نر بزرگ‌تر و شبیه پدر یاد می‌گیرند، به همان روشی که نوزادان یاد می‌گیرند با گوش دادن به والدین خود صحبت کنند. یخشی از مغز فنج که با گفتار و زبان سروکار دارد، نیز بسیار شبیه به همتای خود در مغز انسان سازمانده‌ی شده است.

این شباهت‌ها در رفتار، آناتومی و ژنتیک به ما این امکان را می‌دهد که از فنج‌های گوگرتری به‌عنوان الگویی برای گفتار و صدای انسان استفاده کنیم.

محققان برای اینکه دریابند آفاسینوکلئین چگونه بر تولید آواز در پرندگان تاثیر می‌گذارد، ابتدا آوازهای آنها را ضبط کردند سپس یک نسخه از ژن را به برخی از پرندگان معرفی کردند به سایر پرندگان این ژن داده نشد تا محققان بتوانند نتایج را با هم مقایسه کنند. تمام آوازهای پرندگان بلافاصله پس از معرفی ژن سپس یک، دو و سه ماه بعد دوباره ضبط شد.

محققان از نرم‌افزار رایانه‌ای برای تجزیه و تحلیل و مقایسه ویژگی‌های صوتی آوازها در طول زمان، مطالعه زیر و بم صدا، دامنه و مدت آوازها برای تعیین دلیل و زمان تغییر تولید صدای پرندگان استفاده کردند.

یافته‌های اولیه نشان داد که آفاسینوکلئین بر تولید آواز تاثیر می‌گذارد. پرندگان دارای این ژن پس از کمتر از دو ماه و سه ماه پس از دریافت ژن آواز خواندند. صداها نیز نم‌تر و کوتاهتر بودند، یافته‌هایی مشابه آنچه در بیماری انسان دیده می‌شود.

میلر بیان کرد: برای تعیین اینکه آیا تاثیرات روی گفتار با تغییرات در مغز مرتبط است یا خیر، محققان بخشی از مغز پرنده ناحیه ایکس را تقطه‌گذاری کردند. آنان دریافتند که سطوح بالاتری از پروتئین آفاسینوکلئین در ناحیه ایکس وجود دارد که به آنان کمک کرد تا مشخص کنند این ژن در واقع باعث ایجاد تغییراتی در مغز شد که منجر به تغییراتی در تولید صدا شد.

وی افزود که این ارتباط در تحقیقات قبلی پارکینسون پیش‌بینی شده بود اما قطعی نبود.

میلر گفت: گام بعدی کشف چگونگی اعمال این یافته‌ها بر روی داده‌های انسانی است که می‌تواند پلتفرم‌های بیشتری را ارائه دهد که به تشخیص و درمان‌های بهتر پارکینسون منجر می‌شود. موارد مذکور مدت‌ها قبل از اینکه علائم مرتبط با حرکت به بیمار بگویند به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند.

میلر ابراز کرد که هدف بلندمدت آزمایشگاه میلر همکاری با سایر محققان و شرکت‌های خصوصی برای توسعه دارویی است که آفاسینوکلئین و سایر ژن‌های مرتبط با پارکینسون را هدف قرار می‌دهند.

مدینا اظهار کرد انجام این کار به این معنی است که ما می‌توانیم پیشرفت بیماری پارکینسون را قبل از اینکه به یک مانع مضر برای کیفیت زندگی بیمار تبدیل شود، متوقف کنیم.

نتایج این تحقیق در مجله علمی PLOS ONE منتشر شد.

فرسودگی ۵۰ هزار تخت بیمارستانی در کشور

مدیرکل دفتر توسعه منابع فیزیکی و امور عمرانی وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت پروژه‌های عمرانی نیمه‌کاره وزارت بهداشت، گفت: در حال حاضر در کشور حدود ۵۰ هزار تخت بیمارستانی در وضعیت فرسودگی هستند. در صورت تأمین منابع اعتباری سالانه معادل ۳۰ هزار میلیارد تومان برای ساخت و تجهیز بیمارستان‌ها امکان نوسازی بیمارستان‌های فرسوده ظرف پنج سال وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امیر ساکی درباره وضعیت پروژه‌های عمرانی نیمه‌کاره وزارت بهداشت، گفت: حدود ۵ هزار و ۱۰۰ پروژه عمرانی جهت توسعه زیرساخت بهداشت و درمان با زیربنای بالغ بر ۱۲ میلیون مترمربع شامل پروژه‌های بیمارستانی، درمانی، بهداشتی، آموزشی، کمک آموزشی، خوابگاه، ورزشی و ... در سراسر کشور در دست اجرا قرار دارد.

وی درباره اعتبار مورد نیاز برای اتمام این پروژه‌ها، گفت: اعتبار مورد نیاز جهت تکمیل این پروژه‌ها بالغ بر ۱۱۰ هزار میلیارد تومان است و اعتبار مورد نیاز برای تجهیز آن‌ها نیز حدود ۵۰ هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

۲۵۸ پروژه بیمارستانی در دست اجرا

ساکی ادامه داد: در حال حاضر تعداد ۲۵۸ پروژه بیمارستانی با ظرفیت بالغ بر ۴۸۰۰۰ تخت کل و زیربنای بالغ بر ۴۸ میلیون مترمربع با میانگین پیشرفت فیزیکی ۶۰ درصد در کل کشور و همه استان‌ها از جمله مناطق محروم در دست اجرا قرار دارد. اعتبار مورد نیاز برای ساخت این پروژه‌ها بالغ بر ۵۰ هزار میلیارد تومان و اعتبار مورد نیاز برای تجهیزات آن‌ها ۴۵ هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

۵۰ هزار تخت بیمارستانی در کشور فرسوده‌اند

ساکی درباره وضعیت بیمارستان‌های فرسوده در کشور و برنامه وزارت بهداشت برای نوسازی با بازسازی این بیمارستان‌ها گفت: مطابق با بررسی‌های انجام شده در حال حاضر در کشور حدود ۵۰ هزار تخت بیمارستانی در وضعیت فرسودگی هستند. طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده و تأمین اعتبارات مورد نیاز باید سالانه ۱۰ هزار تخت بیمارستانی تکمیل شود. در صورت تأمین منابع اعتباری سالانه معادل ۳۰ هزار میلیارد تومان برای ساخت و تجهیز بیمارستان‌ها امکان نوسازی بیمارستان‌های فرسوده ظرف ۵ سال وجود دارد.

میزان اعتبار مورد نیاز برای تکمیل و تجهیز پروژه‌های بهداشتی اولویت‌دار

وی درباره وضعیت عمرانی پروژه‌های بهداشتی و اعتبار مورد نیاز برای این مراکز با توجه به تاکید وزیر بهداشت بر تقویت حوزه بهداشت، اظهار کرد: در حال حاضر تعداد ۲۰۳۵ پروژه بهداشتی اولویت‌دار با زیربنای ۷۲۶ هزار و ۶۲۰ متر مربع در کشور وجود دارد، که جهت تکمیل این پروژه‌ها اعتباری بالغ بر ۳۸۳۹۰ میلیارد ریال و جهت تجهیز آن‌ها اعتباری بالغ بر ۱۱.۲۴۴ میلیارد ریال مورد نیاز است.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰# *۷۸۰*۶۵#
پرداخت آنلاین

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر چه انسان‌تر باشیم زخم‌ها عمیق‌تر خواهند بود. هر چه بیشتر دوست بداریم بیشتر غصه خواهیم داشت. بیشتر فراق خواهیم کشید و تنهایی‌هایمان بیشتر خواهد شد

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فلاچی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ادویه‌ای که احتمالا در کاهش استرس مؤثر است

نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد گیاه دارویی جنسینگ هندی (آشواگاندا) می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی از جمله کاهش استرس، پیشگیری از برخی سرطان‌ها و افزایش باروری داشته و موثر در شناخت و حافظه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث‌نیوز، هر روز گیاهان جدیدی وارد بازار می‌شود که فواید بسیاری برای سلامتی دارد. البته این نتایج باید به اثبات برسد و بررسی‌های لازم انجام شود. آشواگاندا گیاهی باستانی و بومی آسیا و آفریقاست که به عنوان جنسینگ هندی شناخته می‌شود که قرن‌هاست در طب آیورودا مورد استفاده قرار گرفته است.

نتایج بررسی درباره این گیاه اندک و در حیوانات بوده اما نتایج بسیار امیدوار کننده‌ای داشته که در ذیل به برخی از آن اشاره شده است.

این گیاه ممکن است به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و برای مقابله با بی‌خوابی، خستگی یا اضطراب و همچنین محرک‌های محیطی روزانه موثر است.

مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد آشواگاندا ممکن است برای کاهش استرس و اضطراب موثر باشد اما به طور دقیق مشخص نیست که این خاصیت چگونه کار می‌کند. محققان بر این باورند که آشواگاندا ممکن است سطوح هورمون استرس کورتیزول را برای تقویت آرامش کاهش دهد.

استفاده از این گیاه ممکن است به پیشگیری از برخی سرطان‌ها نیز کمک کند. آشواگاندا به دلیل فواید ضدالتهابی شناخته شده، با پیشگیری و درمان سرطان مرتبط است. مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که عصاره برگ آشواگاندا رشد تومور را مهار می‌کند. همچنین ممکن است به بهبود خواب کمک کند. نتایج بررسی‌ها نشان داد آشواگاندا تاثیر اندک اما قابل توجهی بر کیفیت کلی خواب نشان داده است. افرادی که آشواگاندا مصرف کردند، شاهد بهبود سلامت عمومی، کیفیت خواب و هوشیاری ذهنی بودند.

گیاه آشواگاندا ممکن است شناخت و حافظه را بهبود بخشد. کاهش در شناخت و حافظه به عنوان یک عارضه جانبی پیری است اما برخی از تحقیقات نشان می‌دهد این گیاه می‌تواند موثر باشد. محققان به این نتیجه رسیدند که آشواگاندا ممکن است در تقویت حافظه در افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف و همچنین بهبود عملکرد اجرایی، توجه و سرعت پردازش اطلاعات نیز موثر باشد.

نتایج بررسی دیگر نشان داد گیاهان دارویی مانند آشواگاندا به عنوان بخشی از یک برنامه کلی در پیشگیری و درمان زوال شناختی مرتبط با همبری آلزایمر ظرفیت بالایی دارد.

این گیاه به افزایش باروری در مردان کمک می‌کند. آزمایش‌های بالینی متعددی انجام شده که ارتباط بین آشواگاندا و افزایش باروری در مردان را نشان می‌دهد.

محققان اظهار کردند: در صورت مصرف آشواگاندا باید با پزشک مشورت کنید و مهم است که بدانید بسیاری از مطالعات درباره این گیاه قدمت طولانی ندارد و بررسی بیشتری نیاز است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸