

۶ خاصیت مهم فلفل تند



فلفل‌های چیلی (تند) به دلیل بهبود طعم و مزه بیشتر وعده های غذایی، محبوبیت زیادی دارند.به گزارش ایسنا، وجود نوعی ماده شیمیایی موسوم به "کپسایسین" در فلفل تند، فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت بدن دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بهبود علائم میگرن
اسپری بینی کپسایسین درد میگرن را متوقف می‌کند. استفاده از این اسپری عصب سه قلو ی مغز را بی‌حس می‌کند، جایی که میگرن و سردردهای شدید از آنجا شروع می‌شوند.
افزایش طول عمر
یک مطالعه بزرگ نشان داده بزرگسالانی که حداقل یک فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰ سال می‌خورند، احتمال مرگ خود به هر دلیلی را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهند.
افزایش سرعت متابولیسم
کپسایسین سرعت متابولیسم بدن را بیش از پیش افزایش می‌دهد. همچنین یک نورون حسی به نام TRPV۱ را فعال می‌کند که به جلوگیری از تجمع چربی و کنترل اشتهای شما کمک می‌کند. این ترکیب تسریع‌کننده متابولیسم، ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

کنترل درد
کپسایسین باعث ایجاد حس گرما در سلول های عصبی می‌شود. این ماده غذایی برای قرن‌ها برای کمک به کنترل درد استفاده شده است.

تسکین آرتریز
کپسایسین ماده فوق‌العاده‌ای در بسیاری از کرم‌ها و لوسیون‌ها است که برای از بین بردن سریع درد، گرما ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده که مصرف فلفل چیلی، تنها در چند هفته ناراحتی ناشی از آرتریز و فیبرومیالژیا را به نصف کاهش می دهد.

مبارزه با سرطان
به گزارش دویچه وله به نقل از نشریه تخصصی "مدیسین‌نت"، در مطالعات آزمایشگاهی همچنین نشان داده شده که کپسایسین سلول‌های مرتبط با بیش از ۴۰ نوع سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ، کبد، ریه، پانکراس و سرطان خون را از بین می‌برد. این ماده شیمیایی تند، نحوه عملکرد برخی از ژن‌های مرتبط با سلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد و حتی از رشد آنها جلوگیری می‌کند.

واکسیناسیون کرونا در کودکان

را جدی بگیرید

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های نوپدید و بازپدید انستیتو پاستور ایران ضمن اشاره به شرایط فعلی بیماری کرونا در کشور، تاکید کرد: هنوز مهم‌ترین ابزار محافظتی در برابر این بیماری، واکسن است. باید واکسیناسیون کودکان جدی گرفته شود؛ این درحالیست که هنوز پوشش واکسیناسیون سنین زیر ۱۲ سال در مقایسه با گروه‌های سنی بالای ۱۲ سال، کمتر است.

به گزارش ایسنا، دکتر احسان مصطفوی با اشاره به اینکه در حال حاضر در موج ششم اپیدمی کرونا که ناشی از غالب شدن سویه اومیکرون است، قرار داریم، گفت: این موج بیش از یک ماه است که کشور را درگیر کرده و سبب ابتلای قابل توجهی از هموطنان شده است؛ به شکلی که بر اساس شواهد موجود ما بالاترین موارد ابتلا به بیماری را از ابتدا تاکنون در موج ششم تجربه کردیم.

وی افزود: براساس شواهد موجود و مدل‌سازی‌های صورت گرفته به نظر می‌رسد که ما در موارد ابتلا و بستری و در روزهای اخیر در مورد موارد مرگ، پیک اپیدمی را سپری کرده‌ایم. انتظار داریم در هفته‌های آتی شاهد کاهش قابل توجه موارد ابتلا، بستری و مرگ باشیم.

او ادامه داد: در مقایسه با پیک‌های قبلی گرچه موارد ابتلا به شکل قابل توجهی افزایش یافته است اما با وجود اینکه حتی یک مرگ هم مهم است و باید برای جلوگیری از وقوع حتی یک مرگ اقدام کرد، اما موارد مرگ در مقایسه با پیک‌های قبلی کمتر بوده است که این موضوع می‌تواند متاثر از عوامل مختلفی همچون واکسیناسیون باشد که سهم موثری در پیشگیری از ابتلا به فرم‌های شدید بیماری داشته است. از طرفی عوامل دیگری همچون ابتلاهای اخیر به بیماری، یک ایمنی نسبی در افراد ایجاد کرده و همچنین واریانت امیکرون در مقایسه با واریانت‌های قبلی خفیف‌تر است و انتظار داریم که فرم شدید بیماری در مورد آن کمتر اتفاق افتد.

بنابر اعلام کانال تلگرامی وزارت بهداشت، او تاکید کرد: ابزارهای محافظتی در برابر کرونا تغییری نکرده است. همچنان مهم‌ترین ابزار در اختیار ما واکسن است که به صورت جدی پیشنهاد می‌کنم افرادی که هنوز برای تزریق دز سوم مراجعه نکردند، حتما اقدام کنند. از طرفی می‌بایست واکسیناسیون کودکان جدی گرفته شود. هنوز پوشش واکسیناسیون زیر ۱۲ سال در مقایسه با گروه‌های سنی بالای ۱۲ سال کمتر است.

این اپیدمیولوژیست با اشاره به نزدیکی به ایام نوروز، اظهار کرد: همچنان توصیه می‌کنیم اگر می‌شود مردم سفرها را یا به تعویق اندازند و یا به سفر نروند. در صورت الزامی بودن سفر باید از حضور در تجمعات پیشگیری کرده و ابزارهایی مانند ماسک را استفاده کنیم. همچنین سعی کنیم در سفر از تماس نزدیک با گروه‌های پرخطر از جمله مسن‌ترها که در معرض خطر ابتلا به انواع شدید بیماری هستند خودداری کنیم تا سفری که برای آرامش و راحتی می‌رویم منجر به ناراحتی نشود.

رئیس کارگروه ستاد ملی مقابله با کرونا:

موارد مرگ کودکان به امیکرون رقم قابل توجهی نیست



رئیس کارگروه پیشگیری و بهداشت قرارگاه ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: موارد مرگ و میر کودکان ایرانی بر اثر ابتلا به امیکرون رقم قابل توجهی نیست.

دکتر حمید سوری روز پنجشنبه در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و سلامت ایرنا افزود: در سویه های قبلی کرونا کودکان کمتر دچار مرگ و میر می شدند و بیشترین فوتی های ناشی از سوش های مختلف کرونا را افراد بزرگسال و دارای بیماری های زمینه ای تشکیل می دادند. وی اظهار داشت: موارد مراجعه سرپایی و بستری کودکان مبتلا به امیکرون روزانه در مراکز درمانی بالا بوده اما آنها کمتر جان خود را بر اثر ابتلا به این بیماری از دست می دادند و رقم قابل توجهی نیوده و بسیار محدود است.سوری با بیان اینکه کودکان بیشتر با علایم گوارشی به کرونا مبتلا می شوند، ادامه داد: رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی، مراقبت های اولیه از کودکان در پیشگیری آنها برای ابتلا به امیکرون بسیار مهم بوده و بهتر است این ایام که به آغاز سال جدید نزدیک می شویم، والدین فرزندان خود را برای خرید بیرون نبرند و در منزل بمانند. روند ابتلا به امیکرون رو به کاهش است

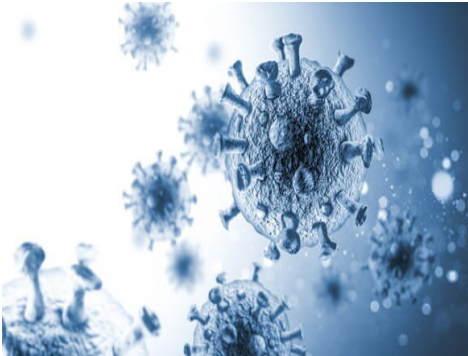
این عضو ستاد ملی مقابله با کرونا ادامه داد:

اکنون روند ابتلا به امیکرون رو به کاهش است

و ما در حال عبور از پیک ششم بوده و ۲ تا چهار هفته آینده میزان بستری و مرگ و میرها ناشی از این بیماری نیز روند نزولی به خود می گیرد.

سوری گفت: از مردم می خواهیم ما را در رعایت شیوه نامه های بهداشتی از جمله استفاده از

مخفیگاه ویروس کرونا در بدن کجاست؟



نتایج تحقیق اخیر نشان می‌دهد که با ظهور سویه‌های جدید، ویروس کرونا به‌طور قابل‌توجهی شکل خود را از نمونه اصلی تغییر داده است و اکنون به‌طور متفاوتی به اندام‌های انسان حمله می‌کند.به نقل از کروناویروس نیوز، محققان دریافتند که چندین سویه کووید می‌تواند همزمان افراد را آلوده و به اندام‌ها آسیب برساند.آنان خاطرنشان کردند که سویه‌های مختلف ویروس می‌توانند در قسمت‌های مختلف بدن پنهان بمانند و این می‌تواند رهایی کامل از شر کووید را برای بیماران آلوده دشوار کند.

نتایج نشان می‌دهد که چگونه ویروس می‌تواند به‌طور مشخص در انواع مختلف سلول تکامل یابد و ایمنی خود را با همان میزبان آلوده تطبیق دهد.پروفسور ایمره برگر از دانشگاه بریستول انگلستان می‌گوید: «مجموعه‌ای از سویه‌ها بی‌وقفه به‌طور کامل جایگزین ویروس اصلی شده‌اند».برگر اظهار کرد: ما یک سویه اولیه کشف شده در بریستول، بریس‌دلتا را تجزیه و تحلیل کردیم. شکل آن از ویروس اصلی تغییر کرده بود اما بخشی از آن بدون تغییر باقی مانده بود.این مطالعه همچنین به این نکته اشاره کرد که یک فرد می‌تواند چندین سویه مختلف در بدن خود داشته باشد. کاپیل گوپتا، محقق اصلی مطالعه بریس‌دلتا توضیح داد که چگونه این سویه‌ها می‌توانند بر اندام‌های مختلف تأثیر بگذارند. برخی از این سویه‌ها ممکن است از سلول‌های کلیه یا طحال به‌عنوان جایگاه خود برای مخفی شدن استفاده کنند، در حالی که بدن مشغول دفاع در برابر سویه ویروس غالب است.

گوپتا گفت: این مورد می‌تواند خلاص شدن کامل از شر سارس- کوو-۲ را برای بیماران آلوده دشوار کند.

چرا تغییر شکل به یک مزیت برای ویروس تبدیل شد؟

به گفته محققان، این مکانیسم تغییر شکل به‌طور موثر ویروس را از سیستم ایمنی پنهان می‌کند.اسکار استاوفر، محقق ارشد مطالعه دوم می‌گوید: «با کاهش دادن پروتئین اسپایک به هنگام اتصال اسیدهای چرب التهابی، ویروس برای سیستم ایمنی کمتر قابل مشاهده می‌شود.» وی افزود: این عملکرد می‌تواند مکانیزمی برای جلوگیری از تشخیص توسط میزبان و پاسخ ایمنی قوی برای مدت زمان طولانی‌تر و افزایش کارایی کل عفونت باشد.

به نظر می‌رسد که این بخش ثابت که به‌طور خاص برای تشخیص اسیدهای چرب ساخته شده است، برای سارس-کوو-۲ مزیتی در داخل بدن افراد آلوده فراهم می‌کند و به آن اجازه می‌دهد خیلی سریع تکثیر شود. این ویژگی می‌تواند دلیل وجود آن در همه سویه‌ها از جمله امیکرون را توضیح دهد.

نتایج این تحقیق در نشریه NATURE COMMUNICATIONS منتشر شده است.

فاصله ایمن بین تولد تا بارداری بعدی مادران چقدر است؟

تفاوت‌ها نیست، بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت‌ها و ساختن زندگی آرام و شاد است.

مشکلات زناشویی زمانی بروز می‌کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و بر اساس میل خود بازسازی کند، تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است. بهتر است روی تفاوت‌ها تفاهم کنید.

این گزارش می افزاید: به شریک زندگیتان نشان دهید با تمام وجود به او متعهد هستید. از راه‌های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. مواردی که در آن‌ها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می‌رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود.

برای نزدیک شدن به همسرتان، بی‌قید و شرط به او عشق بورزید، هرگز حرف همسر خود را اصلاح و یا قطع نکنید، هرگز علیه همسر خود حرف نزنید. قدردانی زوجین از یکدیگر محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسر باعث بهبود رابطه بین زوجین می شود.

در زندگی زناشویی شما و همسرتان، هر دو به حقوق یکدیگر احترام بگذارید، مهارت های ارتباطی نقش مهمی در پایداری ازدواج دارند و اگر حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است، پیش از ازدواج، مهارت‌های ارتباطی اجتماعی خود را ارتقا دهید.



نفر می‌تواند سبب آشنایی و ازدواج شود.

اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت‌های مختلف رفتار او را بسنجید. رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه‌مدت، نتیجه‌ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد، مشاوره ازدواج در مراکز معتبر به پایداری ازدواج کمک می‌کند.

از ویژگی‌های ازدواج، توانایی از میان بردن

بی‌پایه و سطحی بی‌نیاز می‌کند. جایی که با تلاش دو انسان امیدوار و باشناط، محیطی سرشار از دوستی و احساس مسوولیت فراهم می‌شود و غم‌ها در آن فراموش و رنج‌ها برطرف می‌شود.

در چنین محیط سالم و عاطفی، بچه‌های خوب که شیرینی زندگی و ادامه حیات انسان هستند، به وجود می‌آیند.

دستر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت توصیه می‌کند:پیش از انتخاب همسر باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید و توانایی‌تان در تبدیل ضعف‌ها به قوت‌ها را بسنجید. این موضوع کمک می‌کند تا در انتخاب همسر و زندگی مشترک موفق‌تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوت خود می‌توانید به دیدگاه متعادل نسبت به خود برسید.

فرصت حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعا به گروه یا گروهایی علاقه دارید، از این راه می‌توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. علاقه به فعالیت‌های مشابه بین دو

دستر سلامت جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد : فاصله ایمن بین تولد تا بارداری بعدی برای مادران کمتر از ۳۵ سال ۱۸ ماه و برای مادران بالاتر از ۳۵ سال ۱۲ ماه است.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و سلامت ایرنا، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس روز چهارشنبه در گزارشی به زوجین توصیه کرد: سلامت باروری شما و همسران با فرزنددار شدن به ویژه فرزندآوری به موقع تضمین می شود و در سنین جوان‌تر اقدام به فرزندآوری کنید.بهترین محیط پرورش و تکامل برای کودک، بازی با خواهر و یا برادر در خانه است. تحقیقات نشان داده اند کودکان تک فرزند، به دلیل نداشتن همبازی و یا توجه و حمایت بیشتر از سوی والدین، ممکن است در تطبیق با اجتماع و شکل‌گیری زندگی آینده با چالش مواجه شوند.

برای سلامتی و آرامش کودک خود، تنها به «یک فرزند» اکتفا نکنید.

بر اساس این گزارش، سعادت و خوشبختی را می توان در زندگی خانوادگی جستجو کرد.

جایی که محبت و عاطفه، انسان را از محیطهای

بازار ووهانِ چین منشاء همه گیری کووید-۱۹ بوده است



داشتند که ویروس دو بار به افرادی که در آنجا مشغول به کار یا خرید بوده اند، سرایت کرده است.

به گفته آنان، هیچ نظریه جایگزینی که تایید کننده انتشار کروناویروس از آزمایشگاهی در ووهان باشد، مشاهده نشده است. "مایکل وورینی"، زیست‌شناس تکاملی در دانشگاه آریزونا گفت: وقتی همه شواهد را در کنار هم مشاهده کنیم به تصویری دست پیدا می کنیم که نشان می دهد همه‌گیری از بازار ووهان شروع شده است.

به گزارش ژاپن تودی، نتایج گزارشهای بدست آمده هنوز در مجله علمی منتشر نشده اند و مستلزم بازنگری دقیق است.

نتایج مطالعات و بررسی های جدید حاکی از آن است که بازار ووهان در چین، منشاء همه گیری کووید-۱۹ بوده است.

به گزارش ایسنا، گروهی از کارشناسان دانشگاه آریزونا نتایج مطالعات جدیدی را منتشر کردند که در آنها، به بازار ووهان چین به عنوان منشاء همه گیری کروناویروس اشاره شده است.کارشناسان با تجزیه و تحلیل داده‌های منابع مختلف به این نتیجه رسیدند که کروناویروس به احتمال زیاد در پستانداران زنده فروخته شده در بازار عمده‌فروشی غذاهای دریایی هوانان در اواخر سال ۲۰۱۹ وجود داشته و اظهار

شناسایی یک عامل خطر ابتلا به دیابت

متخصصان علوم پزشکی در یک مطالعه تازه دریافته‌اند که استفاده از سیگار الکترونیکی در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.بر اساس مقاله جدیدی که در نشریه تخصصی "طب پیشگیری" به چاپ رسیده، کارشناسان دانشکده پزشکی "جانز هاپکینز" در ایالات متحده در جدیدترین مطالعات خود به یکی دیگر از عوارض مصرف سیگارهای الکترونیکی پی برده و دریافته‌ند که استفاده از این وسیله در افزایش خطر بروز پیش دیابت و ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.بنابر نتایج این مطالعات به طور متوسط افرادی که از سیگار الکترونیکی یا ویپ استفاده می کنند ۱.۵۴ برابر بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بوده‌اند. علاوه بر این، مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی