ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۴ شهریور ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۴۷
۹ صفر ۱۴۴۵ - ۲۶ آگوست ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

با این سبک زندگی خطر مرگ را ۳۰ درصد کاهش دهید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، نتایج بررسی یک موسسه آموزشی در بوستون، ماساچوست نشان داد افرادی که در بریتانیا، سبک زندگی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، در معرض کاهش خطر مرگ ناشی از همه علل و بیماری‌های خاص هستند. سبک زندگی مدیترانه‌ای که اغلب به دلیل مزایای سلامتی آن مورد تحسین قرار می‌گیرد، فراتر از رژیم غذایی است. در حالی که رژیم غذایی یک جزء اساسی را تشکیل می‌دهد، سبک زندگی به‌عنوان یک کل شامل طیف وسیعی از عادات و اعمالی است که به‌طور سنتی در بین مردم ساکن در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه یافت می‌شود. به طور کلی، سبک زندگی مدیترانه‌ای بر رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزی و غلات کامل و کم نمک و قند تاکید دارد همچنین بر استراحت کافی، فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی متمرکز است. مرسدس سوتوس پریتو، نویسنده ارشد این مطالعه اظهار کرد: این مطالعه نشان می‌دهد که این امکان برای جمعیت‌های غیر مدیترانه‌ای وجود دارد که رژیم مدیترانه‌ای را اتخاذ کنند و شاهد انتقال‌پذیری سبک زندگی و اثرات مثبت آن بر سلامت باشند. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان پایبندی به سبک زندگی مدیترانه‌ای را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان را داشتند، بیشترین مزایای محافظتی را دریافت کردند همچنین افرادی که از سبک زندگی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، طبق نمرات، ۲۹ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و ۲۸ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از سرطان را ثبت کردند. فعالیت بدنی، استراحت، عادات اجتماعی و تفریح تأثیر ویژه‌ای دارد. پیروی از این موارد نه تنها با کاهش خطراتی که قبلا ذکر شد همراه است بلکه شاهد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی وعروقی نیز خواهیم بود. سبک زندگی مدیترانه‌ای، روشی از زندگی است که فراتر از انتخاب‌های غذایی را شامل می‌شود. این یک رویکرد جامع است که جنبه‌های مختلف زندگی روزمره را ادغام می‌کند و با مزایای سلامتی متعددی مرتبط است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌طور مداوم باعث کاهش بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از غذاهایی که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای یافت می‌شوند، حاوی پلی فنل‌ها و فلاونوئیدها هستند و در مطالعات دیگر نشان داده شده است که نقش محافظتی در برابر برخی بیماری‌های مزمن از جمله سرطان دارند. فعالیت بدنی منظم یک سنگ بناست. فعال بودن بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی مدیترانه‌ای است همچنین اولویت دادن به خانواده و جامعه نیز در این رژیم غذایی مهم تلقی شده است؛ به عنوان مثال، وعده‌های غذایی اغلب امور مشترکی است که خانواده‌ها برای آن دور هم جمع می‌شوند. مشارکت اجتماعی و داشتن یک شبکه اجتماعی قوی برای رفاه ذهنی ضروری است. در بسیاری از کشورهای مدیترانه‌ای، چرت کوتاه یا استراحت بعد از ظهر، به ویژه بعد از وعده غذایی ناهار معمول است. اعتقاد بر این است که این دوره استراحت باعث تجدید قوا و استراحت از شلوغی روز می‌شود. باغبانی، کشاورزی یا صرف وقت گذراندن در خارج از منزل رایج است. این نه تنها محصولات تازه را فراهم می‌کند، بلکه به زمین و ایجاد ارتباط با طبیعت کمک می‌کند. وعده‌های غذایی لذت‌بخش هستند و بدون عجله خورده می‌شوند و این سبک زندگی بر کاهش استرس تاکید دارد. مطالعات متعددی سبک زندگی مدیترانه‌ای را با طیف وسیعی از مزایای سلامتی مرتبط دانسته‌اند که شامل کاهش خطرات بیماری قلبی، سرطان‌های خاص، دیابت، آلزایمر و حتی افسردگی است. به نظر می‌رسد ترکیبی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، زندگی فعال و ارتباطات اجتماعی قوی، رویکردی جامع برای زندگی ایجاد می‌کند.

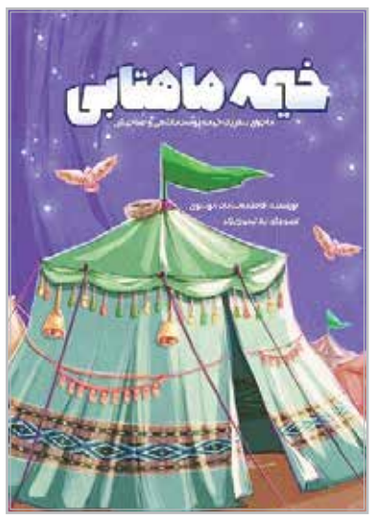
ویترین

«خیمه ماهتابی» برای بچه‌ها روانه بازار نشر شد

کتاب «خیمه ماهتابی» نوشته فاطمه‌سادات موسوی توسط نشر شهید کاظمی برای کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به مهر، کتاب «خیمه ماهتابی» نوشته فاطمه‌سادات موسوی به تازگی با تصویرگری لیلا تیموری نژاد توسط نشر شهید کاظمی برای گروه سنی «ب» و «ج» منتشر و روانه بازار نشر شده است.

این کتاب در هفتادوشش صفحه نگارش شده و دو خط داستانی هم‌زمان دارد؛ یک خط فانتزی و یک خط تاریخی. در خط فانتزی قهرمان داستان که خیمه‌ای با توانایی‌های خاص و شگفت‌انگیز است، معرفی می‌شود. خیمه صداهای روی زمین و زیر زمین را می‌شنود، اتفاقات اطرافش را می‌بیند و بسیار فضول و حواس‌جمع است. همین ویژگی‌های قهرمان باعث می‌شود خیمه این قابلیت را داشته باشد که مخاطب را به سفر تاریخی و پرماجرایی ببرد که به سرزمین کربلا ختم می‌شود.

جهانی که نویسنده در داستان خلق کرده متناسب با کودکان و نوجوانان است. سبک داستان‌پردازی این کتاب و نثری خودمانی و روان مخاطب را با خود همراه می‌کند و خواننده به دنبال سرنوشت خیمه و اتفاقاتی که در انتظارش هست می‌رود. سفر به کجا ختم می‌شود؟ داستان صاحب خیمه چیست؟ قدرت‌های خیمه چطور به کمکش می‌آیند؟ چه چیزی در انتظار کاروان است؟

«خیمه ماهتابی» ده فصل دارد و در ده روز اول محرم، احوالات کاروان امام حسین (ع) را برای نوجوانان روایت می‌کند. داستان از سرپیچی اسب امام حسین (ع) شروع و به مجالس روضه امروزی ختم می‌شود. کتاب علاوه بر اینکه رسالت روایتگری دارد؛ اما قرار نیست در تاریخ متوقف شود. تحول خیمه و قدرت‌هایش باعث اتفاقاتی می‌شود که کودکان نسل‌های بعدتر هم امکان همذات‌پنداری با قهرمان را دارند.