



Szakkikkek szemléje tudományos publikációkból

Nyugat-Podólia húsvéti szokásai és hagyományai

Oksana Dovhan–Natalia Ovod: Easter Customs and Traditions of Western Podillya

In: Jan 1, 2025 Revista de etnografie și folclor, Journal of Ethnography and Folklore

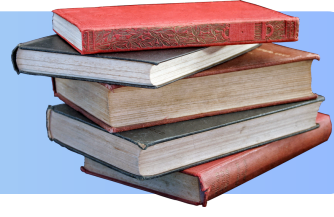
A tanulmány a nyugat-podóliai néprajzi tájegység húsvéti rituáléit és helyi sajátosságait vizsgálja, kiemelve a kereszténység előtti hagyományok továbbélését. A szerző részletesen elemzi a szimbolikus ételek szerepét, a természet újjászületését jelképező húsvéti tojásokat, valamint a locsolóshoz és a rokoni látogatásokhoz kapcsolódó ünnepi szokásokat.

Egészség Világnapja 2025: a globális elkötelezettségen túl valódi szemléletváltásra van szükség a nők egészsége érdekében

Minmin Wang–Minghui Ren: World Health Day 2025: Time to Change Mindset Beyond Global Commitment to Maternal Health and Women's Well-Being

A 2025. évi Egészség Világnapja az anyák egészségét állítja fókuszba. A szakértők szerint a pusztán ígéretes kora lejárt. Komoly pénzügyi befektetésekre és gyökeres szemléletváltásra van szükség ahhoz, hogy stabil és fenntartható, megerősített egészségügyi ellátórendszereket építsenek.

Szakkönyvajánló: új kiadványok a nemzetközi könyvpiacról



PHYSICAL ACTIVITY,
HEALTH AND
EMERGING
TECHNOLOGIES

Edited by Zan Gao

Gao, Zan: Physical activity, health and emerging technologies
Routledge, 2026. 410 p.

Ez az új kötet a technológia szerepét elemzi a modern egészségmegőrzésben. Bemutatja, hogyan váltják fel a hagyományos módszereket az olyan digitális megoldások, mint az okosórák, a mesterséges intelligencia (MI) és a virtuális valóság (VR), hogy személyre szabottá és fenntarthatóbbá tegyék a fizikai aktivitást. A könyv szociálpszichológiai elméletekre alapozva ad gyakorlati útmutatót az egészséges életmód kialakításához.

THE
Environment
AND Your
Health

EDITED BY
Megan Weil Latshaw
and Joseph P. Bressler

Weil Latshaw, Megan–Bressler, Joseph P.: The environment and your health

Johns Hopkins University Press, 2026. 520 p.

A könyv közérthetően tárgyalja a legfontosabb témákat: környezeti kitétség, toxikológia, epidemiológia, levegő- és vízszennyezés, élelmiszerbiztonság, munkaegészségügy és kockázatértékelés.

Emellett foglalkozik olyan széleskörű problémákkal is, mint a klímaváltozás, az élelmiszerrendszerek, a környezeti igazságosság, valamint az emberi, az állati és az ökológiai egészség kapcsolata. A diskurzus részét képezik a modern kor támasztotta új elvárások is, szó esik az új kihívásokról, például az "örök vegyi anyagokról", a globális hulladékról, egyéb egészségügyi hatásokról.

A kötet rendszerszemléletben segít megérteni a valós problémákat, és megoldási lehetőségeket kínál egyéni, közösségi és globális szinten.

Food
Intelligence

The science of how
food both nourishes
and harms us

	% Daily Values*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat	
Polyunsat	
Monosat	
Cholesterol	
Sodium	
Fluoride	
Total Carb	
Dietary Fiber	
Sugars	

Julia Belluz & Kevin Hall, PhD

Hall, Kevin–Belluz, Julia: Food Intelligence: The Science of How Food Both Nourishes and Harms Us

Headline Publishing Group, 2025. 368 p.

A szerzők tudományos szempontok alapján ismertetik, hogyan hatnak a fehérjék, a zsírok, a szénhidrátok és a vitaminok az emberi testre. Bemutatják az anyagcsere működését, megcáfolják a legújabb táplálkozási tévhiteket, például a vércukorszintmérőkkel és az ultrafeldolgozott élelmiszerekkel kapcsolatban. Továbbá rávilágítanak arra is, hogy a körülöttünk lévő élelmiszer-rendszer formálja az étkezési szokásainkat, és hogy az elhízás vagy a 2-es típusú cukorbetegség a rendszer működésének, nem az akaratgyengéségnek a következménye.



Áprilisi programkínálatunkból

Szeretettel várunk minden színház iránt
érelklődőt 2026. április 15-én, 17:00 órára filmvetítésre a Madách
Színház *Írók-Sorsok-Szerelmek* című online filmsorozatára.

Szakkikkek szemléje tudományos publikációkból



Éljünk tovább és jobban is! Életmódváltás a hosszú, aktív életért

Wei Bao: Extending Healthy Life Expectancy: The Promise of Addressing Preventable Chronic Disease through Healthy Lifestyle Intervention

A tanulmány rávilágít, hogy bár egyre tovább élünk, a krónikus betegségek miatt nem feltétlenül töltjük ezeket az éveket egészségben. Az adatok szerint öt alapvető életmódbeli tényező betartásával akár plusz egy évtizednyi minőségi időt nyerhetünk, függetlenül a genetikai hajlamunktól. A cikk szerint a célnak a „betegségmentes” élettartam növelése kell, hogy legyen, amelyhez a megelőzésre épülő egészségügyi környezet kialakítása elengedhetetlen.

A munkával összefüggő stressz és az életmódbeli szokások közötti összefüggés

M. Bouhoula-S. [et al.]: Association between work-related stress and lifestyle behaviors In: European Psychiatry, Volume 68, Special Issue S1: Abstracts of the 33rd European Congress of Psychiatry, April 2025, pp. S975

A kutatás megerősíti, hogy a munkahelyi hajtás és feszültség együtt jár a káros szenvedélyekkel és a mozgásszegény étellel, mely súlyos kockázatot jelent a dolgozók egészségére. Különösen az alvásminőség romlása és a stressz közötti szoros kapcsolat figyelmeztető jel, amely rávilágít arra, hogy a vállalatoknak aktívan támogatniuk kell alkalmazottaik mentális és fizikai feltöltődését.



Optimális alvás: az egészséges testsúly megőrzésének kulcsfontosságú eleme

Wendy L Hall: Optimal sleep: a key element in maintaining a healthy bodyweigh In: Proceedings of the Nutrition Society, Volume 85, Issue 1, February 2026, pp. 40–58.

A kutatások szerint a kevés vagy rendszertelen alvás növeli az elhízás kockázatát, mivel felborítja az anyagcserét. A kapcsolat kétirányú: a rossz alvás súlygyarapodást okoz, míg az elhízással járó betegségek (pl. alvási apnoé) tovább rontják az alvásminőséget.

Bár a rövidtávú vizsgálatok ígéretesek, jelenleg hiányoznak a hosszú távú, megbízható klinikai bizonyítékok arra vonatkozóan, hogy az alvásjavítás önmagában fogyást eredményezne. Emiatt az alvásközpontú beavatkozások bevezetése a klinikai súlycsökkentő programok kötelező elemeként egyelőre nem megalapozott, további átfogó kutatásokra van szükség.

Egészségügyi Világnap 2024: a Frontiers in Public Health bemutatja: „Jogom van az egészséghez”

Olatunde Aremu–Barbara Sawicka–Hubert Amu–María Del Carmen Valls Martínez–Tsitsi Masvawure: World Health Day 2024: frontiers in public health presents: “My health, my right”

In: Front. Public Health, 29 August 2025, Sec. Health Economics of the Nutrition Society , Volume 85, Issue 1, February 2026, pp. 40–58.

A cikk a 2024-es Egészségügyi Világnap kapcsán „Jogom van az egészséghez” mottóval emlékeztet arra, hogy az egészségügyi ellátáshoz való hozzájutás alapvető emberi jog, amelynek megvalósulását világszerte súlyos egyenlőtlenségek és strukturális akadályok hátráltatják. A Frontiers in Public Health tanulmánykötete ezt a globális problémát járja körül, rávilágítva a megőrzés, a költségek és a technológiai kihívások hatásaira, miközben innovatív megoldásokat javasol a méltányosabb rendszer kialakításához.



Válogatás a programjainkból

