

چند نکته طلایی برای رفع بی خوابی



گروه تغذیه و سلامت بی خوابی رایج ترین اختلال خواب است که می تواند مشکلاتی را برای سلامتی شما به وجود آورد. بسیاری از افراد هستند که مدت زیادی را بایسد با خود کلنجار بزنند تا بتوانند به راحتی بخوابند. یکی از اصلی ترین علل بی خوابی نداشتن شرایط فیزیکی است. به دلیل نبود شرایط مناسب در محیط خواب، فرد نمی تواند وارد مرحله اولیه خواب شود. محیط پیش از حد گرم یا بیش از حد سرد، وجود نور زیاد در محیط و سر و صدا از مهم ترین عوامل فیزیکی نامناسب برای خواب هستند. اگر به طور مکرر برای خوابیدن مشکل دارید، بهتر است وضعیت سلامتی تان را بررسی کنید و ببینید چه مشکل نهفته با اختلال خوابی ممکن است داشته باشید که منجر به بی خوابی تان می شود. بی خوابی می تواند به علت شرایط روحی و روانی، بیماری، عادات نادرست خواب، داروهای خاص یا عوامل بیولوژیکی باشد. اما راهکارهای زیادی برای رفع شدن این موضوع وجود دارد و افراد می توانند به کمک این روش ها مشکل خود را رفع کنند. افراد می توانند با تمرین زیاد در عرض چند ثانیه سریع به خواب بروند. ابتدا باید از تمام ماهیچه های

صورت خود کمک بگیرید. یعنی آرامشی به دهان و ماهیچه های داخلی آن دهید. مرحله بعد شانه های خود را رها کرده و دست هایتان را کنار بدن قرار دهید. نفس عمیق کشیده، سینه را بیرون ریلکس کرده و بعد از چند ثانیه رها کنید. به مدت ۱۰ ثانیه درون ذهن خود یک تصویر آرامش بخش را تجسم کنید، جایی که احساس می کنید اگر آن جا بودید حتما حس خوبی خواهید داشت. به مدت چند ثانیه باید بخواب می روید، اگر این روش کار ساز نبود، شاید نیاز باشد بیشتر تمرکز روی تنفس خود داشته باشید. در سریع ترین راه برای خوابیدن مخلوط کردن قدرت مدیتیشن و تجسم کردن است. این روش ها با تمرین تنفس موثر تر خواهند بود. برای آیدامگی ابتدا نوک زبان را بر روی سقف دهان، پشت دو دندان جلو قرار دهید و لب خود را نیز جمع کنید. بگذارید لبها کمی به هم فشرده شوند و هنگامی که نفس خود را از دهان بیرون می دهید، باید صدای آن را بشنوید. این کار را باید به مدت چند ثانیه مکرر انجام دهید. این کار را بدون این که غنچه های داشته باشید انجام داده و می بینید که به سرعت آرامش قبل خواب را بدست می آورید.

سر خود را رو به سقف قرار داده و در بالش

کدام افراد باید کمتر خیار مصرف کنند؟



گروه تغذیه و سلامت - خیار یکی از میوه های چهار فصل است که به انواع خیار سبزی، چتر، شنگ و سفید تقسیم بندی می شوند. تقریباً حدود شش هزار سال است که انسان خیار را می شناسد. کشت این میوه سه هزار سال پیش در آسیای غربی بود و زادگاه آن در کشور هند است. کشورهای اروپایی از قرن ۱۵ و آمریکای شمالی از قرن ۱۶ در عده های غذایی خود از خیار استفاده می کردند.

خیار دارای خواص فراوانی است اما برخی با تفکرات اشتباه وجود این میوه خوشمزه را از لیست برنامه غذایی خود حذف کرده اند. جالب است بدانید، افرادی که دچار عطش فراوان می شوند یا مشکلات کلیوی به خصوص سنگ کلیه یا پیوست دارند، بهتر است در طول روز از خیار استفاده نکنند.

متخصصان توصیه می کنند افراد در اواخر شب به علت تشدید ادرار از مصرف آن پرهیز کنند. ۹۵ درصد خیار را آب تشکیل می دهد به همین علت مصرف آن برای رفع تشنگی تاثیر دارد. پوست خیار حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و مصرف جوشانده آن به صورت متوالی و سه روز پشت هم برای پرفان داروی موثری خواهد بود.

فواید درمانی خیار برای پوست حلقه کردن خیار و قرار دادن آن روی پوست باعث از بین رفتن چین و چروک های صورت خواهد شد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که از پوست چرب خود رنج می برید، خیار را بجوشانید و با استفاده از آب جوشیده خیار صورت تان را بشویید.

متخصصان پوست مدعی هستند که پماد خیار برای جلوگیری از خارش، رفع گزش زنبور، سوسختگی های سطحی و تحریکات جلدی پوست بسیار حائز اهمیت است. مینلایان به آفتاب سوسختگی ضمد خیار را روی پوست خود قرار دهند. با روغن زیتون آن را چرب کنند تا از این معضل نجات پیدا کنند.

تخم خیار آرامش بخش، خواب آور، ضد کرم، تصفیه کننده خون، زرداب آور، حل کننده اورات ها، اسید اوریک و جلا دهنده است؛ همچنین مصرف عصاره آن برای بهبود اختلالات دستگاه گوارش، بهبود مسمومیت و رفع حالت تهوع معجزه می کند.

مصرف خیار قبل از غذا به هضم بهتر آن کمک می کند. متخصصان تغذیه مصرف سبزیجات را به بانوان شیرده توصیه می کنند، اما باید مراقب بود که این سبزیجات به خصوص خیار باعث نفخ و دردهای گوارشی کودکان نشود.

کدام افراد باید کمتر خیار مصرف کنند؟ افراد مبتلا به اسهال و کودکان باید کمتر از خیار استفاده کنند. به یاد داشته باشید که به هیچ عنوان نباید از خیاری که تازه نیست استفاده کنید؛ چرا که به علت ریز هضم بودن باعث درد و ورم در نواحی گوارشی شما خواهد شد. در معده هایی که با مشکلات گوارشی همراه است حتما باید آن را همراه عسل یا مویز مصرف کرد.

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که مصرف بیش از حد خیار باعث پیشگیری از جذب ویتامین C خواهد شد. کسانی که به علت مصرف خیار، معده آنها نفخ می کند بهتر است که در کنار خیار از نمک استفاده کنند.

از آن جایی که خیار دارای طبع سرد است؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان نباید بیش از حد باشد.

آن استفاده کنید.

برای مثال این نکات را انجام دهید:

- ساعت خود را در دسترس دور کنید.
- قبل از خواب دوش بگیرید.
- پنجره را باز کرده تا اتاق به خوبی خنک شود و محیط را برای خواب راحت تری آماده کنید.
- یوگا ساده ۱۵ دقیقه ای حتما قبل از خواب انجام دهید. تلقین خود را در رختخواب دور کنید.
- منوش اسطوخودوس، بابونه یا مريم گلی نوش جان کنید.
- وعده غذایی خود را زودتر بخورید تا فعالیت هضم معده موجب اختلال در خواب نشود.
- ببینید چه چیزی را می توانید در اتاق خواب خود برای آرامش و تسکین تغییر دهید.

اگر این روش ها را امتحان کردید و هنوز هم نمی توانید در ۲ دقیقه یا کمتر بخوابید، نکات دیگری وجود دارد که می توانید برای تبدیل اتاق خواب خود به مکانی مناسب تر برای خواب از

مرحله بعدی کمک گرفتن از ابروهاست. ابروها را تا جایی که ممکن است برای ۵ ثانیه بالا برده و ماهیچه های پیشانی تحت فشار قرار خواهند گرفت. سپس ماهیچه های پیشانی را رها کرده و فقط اگر حسسته هستید وارد رختخواب شوید. در غیر این صورت از ورود به آن خودداری کنید.

اگر زردی یا مشکلات کلیوی دارید، بهتر است از خوردن خیار پرهیز کنید. اگر زردی یا مشکلات کلیوی دارید، بهتر است از خوردن خیار پرهیز کنید.

علت به وجود آمدن کک و مک صورت و راه های درمان آن



عین اللهی پس بیان اینکه عوامل مختلفی در بروز لکه های پوستی تاثیر گذار بوده که شایع ترین آن عامل وراثت و نور آفتاب است، تاکید کرد: میزان و شدت کک و مک های به وجود آمده در پوست دو شخص مختلف که به میزان یکسانی در معرض نور خورشید قرار گرفته باشند، با هم مشابه نخواهد بود.

او با اشاره به وراثتی بودن کک و مک ها گفت: کک و مک کاملاً بی ضرر است و با سایر مشکلات پوستی اشتباه گرفته می شود. کسانی که لکه های قهوه ای روی پوست خود دارند و مطمئن نیستند که علامت کک و مک است، حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کنند. وراثت یکی از مهم ترین عوامل داشتن کک و مک است؛ بنابراین افراد مو قرمز یا بور به آن مبتلا می شوند، احتمال ایجاد آن در افرادی که دارای پوست تیره هستند کمتر است.

این تخصص پوست، مو و زیبایی درباره انواع کک و مک صورت گفت: کک و مک ساده (لنتیگو سیملکس) لکه های رنگی تیره ای هستند که در پوست افرادی که از نظر ژنتیکی استعداد آن را دارند، به وجود می آید. کک و مک ناشی از آفتاب سوسختگی (سولار لنتیگو) نوعی آسیب دیدگی دائمی پوست است که به صورت لکه هایی با رنگ کمی تیره تر از پوست، حاشیه های نامنظم و اندازه کمی بزرگ تر از قطر یک مداد، بروز می کند.

قرار گرفتن در معرض آفتاب، محافظت از پوست در زمان مواجهه با نور خورشید و استفاده مداوم از کرم های دارای خاصیت محافظتی در برابر پرتوهای ماوراء بنفش می تواند باعث پیشگیری از به وجود آمدن کک و مک و یا کاهش شدت آن در افراد مبتلا گردد.

او با اشاره به وراثتی بودن کک و مک ها گفت: کک و مک کاملاً بی ضرر است و با سایر مشکلات پوستی اشتباه گرفته می شود. کسانی که لکه های قهوه ای روی پوست خود دارند و مطمئن نیستند که علامت کک و مک است، حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کنند. وراثت یکی از مهم ترین عوامل داشتن کک و مک است؛ بنابراین افراد مو قرمز یا بور به آن مبتلا می شوند، احتمال ایجاد آن در افرادی که دارای پوست تیره هستند کمتر است.

این تخصص پوست، مو و زیبایی درباره انواع کک و مک صورت گفت: کک و مک ساده (لنتیگو سیملکس) لکه های رنگی تیره ای هستند که در پوست افرادی که از نظر ژنتیکی استعداد آن را دارند، به وجود می آید. کک و مک ناشی از آفتاب سوسختگی (سولار لنتیگو) نوعی آسیب دیدگی دائمی پوست است که به صورت لکه هایی با رنگ کمی تیره تر از پوست، حاشیه های نامنظم و اندازه کمی بزرگ تر از قطر یک مداد، بروز می کند.

عین اللهی پس بیان اینکه عوامل مختلفی در بروز لکه های پوستی تاثیر گذار بوده که شایع ترین آن عامل وراثت و نور آفتاب است، تاکید کرد: میزان و شدت کک و مک های به وجود آمده در پوست دو شخص مختلف که به میزان یکسانی در معرض نور خورشید قرار گرفته باشند، با هم مشابه نخواهد بود.

او با اشاره به وراثتی بودن کک و مک ها گفت: کک و مک کاملاً بی ضرر است و با سایر مشکلات پوستی اشتباه گرفته می شود. کسانی که لکه های قهوه ای روی پوست خود دارند و مطمئن نیستند که علامت کک و مک است، حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کنند. وراثت یکی از مهم ترین عوامل داشتن کک و مک است؛ بنابراین افراد مو قرمز یا بور به آن مبتلا می شوند، احتمال ایجاد آن در افرادی که دارای پوست تیره هستند کمتر است.

محبت، مهمترین نیاز عاطفی و روانی کودک در محیط خانواده



مشاهده می شود و به جای پذیرفتن مسئولیت و اشتباه انجام شده، سعی در ساخت بهانه و دلیل دارند. برای مثال پذیرفته نشدن در رشته مورد علاقه را به کمبود وقت و سخت بودن سولات ارتباط می دهند. در واقع باید به جای دلیل تراشی و بهانه، شرایط سوگاری مناسب را برای خود فراهم کنید تا بار روانی زیاد به ما تحمیل نشود.

شوخی طبیعی: برخی افراد برای کاهش ناراحتی و احساس منفی از شوخ طبعی استفاده می کنند. البته طنز یک نوع مکانیسم دفاعی و خود فریبی است که بیشتر در افراد بالغ و ظرفیت روانی بالا دیده می شود و طنز با مسخره بازی تفاوت دارد.

طاهر علیزاده دکتری تخصص روانشناسی در بیان اینکه میزان خود فریبی با رشد افراد کاهش پیدا می کند، گفت: برای مثال کودک باعث کشیدن یکی از وسایل خانه می شود و به دلیل ترس از دست دادن عشق مادر و خشمش، او شکستن وسیله را انکار می کند. این خود فریبی با ظرفیت روانی کودک ۴ ساله متناسب است، اما برای یک فرد ۳۰ ساله نشان دهنده سخن بودن شخصیت او محسوب می شود، چرا که در این سن می تواند از مکانیسم های دفاعی پخته تر مانند توجیه واقعیت استفاده کند.

علیزاده تصریح کرد: باید توجه داشت که فرآیند خود فریبی به طور معمول ناخود آگاه است و برای آگاهی از آن تمرکز بیشتری نسبت به آنها داشت. از مهم ترین مکانیسم های دفاعی می توان به موارد زیر اشاره کرد: انکار: در این مکانیسم فرد طوری رفتار می کند که

گروه تغذیه و سلامت - طاهر علیزاده، دکتری تخصص روانشناسی و مشاوره اظهار کرد: برخی کودکان به دلیل کم بود ظرفیت مواجهه با واقعیت های تلخ و رنج آور زندگی، از روش خود فریبی و دروغ به خود استفاده می کنند. وی افزود: مهم ترین نیاز روانی کودکان، حس امنیت است، امنیت حاصل از محیطی صمیمی و آشنا، برای مثال پداری بدون دلیل با فرزند خود بدرفتاری کرده است و این موضوع منابع عشق و امنیت را در کودک تهدید می کند. کودک برای حفظ این احساس، خودش را به جای پدر مقصر می داند و با خود فریبی رو به رو می شود.

روابط والدین با فرزندان علیزاده ادامه داد: مهمترین نیاز عاطفی و روانی کودک در محیط خانواده، مهر و محبت، توجه و احترام است. کمبود های عاطفی کودکان، صدمات جبران ناپذیری به آینده آنان وارد می سازد.

او تاکید کرد: کودک باید احساس کند که او را دوست دارند و همان طوری که هست او را قبول دارند این احساس کودک، باعث حس خود رزشی او می شود و حس ایمنی و نیاز عاطفی کودک را افزایش می دهد.

طاهر علیزاده دکتری تخصص روانشناسی در بیان اینکه میزان خود فریبی با رشد افراد کاهش پیدا می کند، گفت: برای مثال کودک باعث کشیدن یکی از وسایل خانه می شود و به دلیل ترس از دست دادن عشق مادر و خشمش، او شکستن وسیله را انکار می کند. این خود فریبی با ظرفیت روانی کودک ۴ ساله متناسب است، اما برای یک فرد ۳۰ ساله نشان دهنده سخن بودن شخصیت او محسوب می شود، چرا که در این سن می تواند از مکانیسم های دفاعی پخته تر مانند توجیه واقعیت استفاده کند.

علیزاده تصریح کرد: باید توجه داشت که فرآیند خود فریبی به طور معمول ناخود آگاه است و برای آگاهی از آن تمرکز بیشتری نسبت به آنها داشت. از مهم ترین مکانیسم های دفاعی می توان به موارد زیر اشاره کرد: انکار: در این مکانیسم فرد طوری رفتار می کند که

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

فصل نوجو کیشون محترم

رسانه ها از آن قدرت ملی کشور هستند

تفاوت جدا کنونی بر عواکز تحاری، فقر یحی، بدذوقی و وسایط نقلیه عمومی کیش

اعلام اسرار کار افرات دولتی استان هرمزگان

کند و عقب نشینی پروژه بیت کوین، جزیره کیش

ره نونه لایق پوتاکاز

کوشش برای بازگرداندن

روزنامه

حلقه های زنجیره یک فساد

پایان اصلاح طلبان در مجلس

پارک های پیوسته احمدی نژاد

صدف

تجدید قوا برای خدمت

از نفس افتاده

ماهیت اخبار در روند جهانی شدن مناطق آزاد موثر است

طاهر علیزاده دکتری تخصص روانشناسی در بیان اینکه میزان خود فریبی با رشد افراد کاهش پیدا می کند، گفت: برای مثال کودک باعث کشیدن یکی از وسایل خانه می شود و به دلیل ترس از دست دادن عشق مادر و خشمش، او شکستن وسیله را انکار می کند. این خود فریبی با ظرفیت روانی کودک ۴ ساله متناسب است، اما برای یک فرد ۳۰ ساله نشان دهنده سخن بودن شخصیت او محسوب می شود، چرا که در این سن می تواند از مکانیسم های دفاعی پخته تر مانند توجیه واقعیت استفاده کند.

انتصیح

کشف ۳۰ هزار مدرک جعلی در میدان انقلاب

آه... زاکرس عزیز

آرمان

جنگ ترامپ علیه شبکه های اجتماعی

توسیع پایه صنعت برای زنان معیاش نمایی

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه