

از فقدان انگیزه تا مشکلات مفاصل و استخوان ها؛

بلاهایی که ورزش نکردن سرتان می آورد

با افزایش سن، بافت های همبند به نام رباط ها می توانند دچار کشیدگی شده و این شرایط می تواند کاهش قوس کف پا و صافی کف پا را به همراه داشته باشد.

۶. بیماری قلبی
بیماری قلبی، یکی از بزرگ ترین قاتلان سلامتی است. افزایش سلول های چربی، به ویژه در ناحیه کمر، بیماری قلبی را بسیار بدتر می کند. نرخ مرگ و میر به دلیل بیماری قلبی بسیار نگران کننده است و جای ناسف دارد، زیرا با فعالیت بدنی منظم می توان از بروز آن جلوگیری کرد.

۷. مشکلات مفاصل و استخوان ها
فعالیت بدنی بیش از آنچه تصور می کنید به سلامت مفاصل و استخوان ها کمک می کند. بهبود تولید و توزیع مایع سینوویال یکی از مزایای ورزش است. این مایع را به عنوان ماده روان کننده مفاصل خود در نظر بگیرید، که باعث می شود آن ها سایس نداشته باشند یا دچار درد و تخریب نشوند.

فعالیت بدنی جریان خون را افزایش می دهد و سبب می شود که بهتر در مفاصل توزیع شود.

اتوفنازی روندی است که هنگام انجام فعالیت بدنی منظم ایجاد می شود و طی آن سلول های آسیب دیده مفاصل از بین می رود تا سلول های جدید تولید شوند.

۸. آرتروپی عضله
آرتروپی عضله اختلالی است که در اثر کمبود فعالیت، عضلات شما از بین می روند. این امر معمولاً هنگامی اتفاق می افتد که افراد آسیب می بینند، فلج می شوند یا مشکلات دیگری دارند که از حرکت برخی از قسمت های بدن جلوگیری می کنند. با این حال، اگر به طور منظم فعالیت بدنی انجام ندهید، ممکن است نسخه خفیف تری از این اختلال را تجربه کنید.



نشانه های تکرار پدیده دژاوو یا آشنا پنداری

گروه تغذیه و سلامت - دژاوو
با آشنا پنداری پدیده ای است که غالباً از سردرگمی لحظه ای مغز ناشی می شود، اما تکرار آن در سنین بالاتر نشان دهنده وجود برخی واقعیت هاست. گاهی اوقات احساس می کنید که یک اتفاق را قبلاً دیده ایم که به آن پدیده دژاوو یا آشنا پنداری می گویند. این پدیده غالباً از سردرگمی لحظه ای مغز و در هم آمیختگی حافظه ناشی می شود، اما در عین حال واقعیت هایی را در مورد ما نشان می دهد.

هنوز کودک هستم
در حالی که فرد برای اولین بار در کودکی پدیده دژاوو را تجربه می کند، اما تداوم احساس تکرار موقعیت ها و حوادث ممکن است پس از ۲۵ سالگی کاهش یابد؛ بنابراین وجود دژاوو پس از این سن می تواند نشانه این باشد که ما هنوز کودک هستیم و در مقابل ناپدید شدن این پدیده نشان دهنده آن است که بزرگ شده ایم.

عملکرد خوب مغز
برخی از افراد ممکن است فکر کنند که عدم تکرار پدیده دژاوو با افزایش سن، به دلیل ضعف حافظه مرتبط با افزایش سن رخ می دهد، اما وقایع مشابهی را پشت سر



گذشته و آن را سال ها پیش تجربه کرده اید، اما زمانی که در سن بسیار کوچک بوده و آن را به یاد نمی آورید.

علائم هشدار قبل از تشنج
علائم و نشانه های بسیاری وجود دارد که ممکن است به بیماران صرع قبل از بروز تشنج در این بیماری هشدار دهند. پدیده دژاوو یکی از این علائم است و بیماران مبتلا به صرع با احساسات درونی خود می فهمند که آنچه در اطراف آن ها اتفاق می افتد بسیار آشنا است. هر چند به هیچ وجه آن را در گذشته تجربه نکرده اند.

پدیده دژاوو در سنین کودکی و احساس تکرار موقعیت ها، اغلب ناشی از عملکرد خوب مغز است.

قابلیت های حافظه
برخی از کارشناسان معتقدند که میزان توانایی به خاطر سپردن وقایع و نحوه انجام آن، چیزی است که بعضی اوقات میزان تجربه یا عدم تجربه پدیده دژاوو را تعیین می کند، زیرا برخی از افراد ممکن است از چیزهایی گیج شوند و ناشی از دژاووست، در حالی که در واقعیت او شرایط مشابهی را پشت سر

این ۱۲ نشانه بیماری قلبی را هرگز نادیده نگیرید

۱. **گروه تغذیه و سلامت -** از آنجایی که سلامت قلب برای سلامتی بدن انسان اهمیت زیادی دارد، باید از علائم بیماری قلبی آگاه باشید. قلب عضله ای است کمی بزرگ تر از مشت تان که خون را در سیستم گردش خون پمپ می کند. اگر از نشانه های سلامت قلب برای بهینه بودن سلامتی کلی تان اهمیت زیادی دارد، باید از علائم بیماری قلبی آگاه باشید. در این نوشتار ۱۲ نشانه بیماری قلبی بیان شده است که هرگز نباید نادیده بگیرید.

۱. درد قفسه سینه
این درد به دلیل انسداد شریان است. ممکن است در سینه تان احساس فشار داشته باشید. مردم معمولاً این درد را کمی متفاوت توصیف می کنند. برخی می گویند احساس می کنند حیوان بزرگی روی سینه شان نشست است. برخی دیگر می گویند که احساس سوزش در سینه شان دارند. این درد می تواند هنگامی که فعال یا در حال استراحت حسیت اتفاق بیفتد. اگر علائم پس از چند دقیقه از بین نرفت یا بدتر شد، اقدام جدی ضرورت دارد.

۲. فشار خون بالا
اگر فشار خون تان را کنترل نکنید، ممکن است سکته یا حمله قلبی مبتلا شوید. ورزش، کاهش مصرف نمک و رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

۳. معده درد همراه با سوء هاضمه
طی حمله قلبی، برخی از افراد دچار سوء هاضمه، حالت تهوع یا معده درد می شوند. زنان در هنگام حمله قلبی بیش از مردان این علائم را دارند. این نشانه به ویژه زمانی مهم است که معده درد یا سایر علائم همراه باشد.

۴. درد بازو
درد بازوی چپ یکی از علائم حمله قلبی است. درد معمولاً از سینه شما به سمت خارج حرکت می کند. هرگز این علائم را نادیده نگیرید.

۵. گیجی
اگر ترکیبی از سرگیجه و ناراحتی قفسه سینه داشته باشید، ممکن است دچار حمله قلبی شوید. سرگیجه ناشی از افت سریع فشار خون است، زیرا

قلب شما به درستی پمپاژ نمی کند.

۶. درد فک یا گلو
درد فک یا گلو یک علامت غیرمعمول بیماری قلبی است. اما اگر درد فک یا گلو و درد قفسه سینه دارید، می تواند نشانگر حمله قلبی باشد.

۷. خستگی ناگهانی یا فرط خستگی
خستگی فرط یا ناگهانی یک علامت طرف است که به راحتی نادیده گرفته می شود. اگر متوجه شدید که طی چند ماه گذشته حجم خستگی تان افزایش یافته، باید به پزشک مراجعه کنید. این می تواند نشانه اولیه بیماری قلبی باشد.

۸. خروپف
خروپف یا صدای بلند، طوری که انگار نفس کم می آورید، می تواند نشانه آپنه خواب باشد. آپنه خواب به این معنی است که هنگام خواب نفس تان متوقف می شود. این اختلال فشار بر قلب آورده و می تواند باعث بیماری قلبی شود.

۹. عرق سرد
اینکه بدون ورزش یا انجام کار سخت عرق سرد بریزید، می تواند

نشانه حمله قلبی باشد. معمولاً این علائم همراه سایر علائم حمله قلبی ظاهر می شود.

۱۰. سر سرفه طولانی مدت
ممکن است متعجب شوید اگر بشتنویس سرفه ای که ماه ها طول کشیده می تواند نشانه ای از بیماری قلبی باشد. اگر مخاط صورتی یا سفید سرفه می کنید، نشانه نارسایی قلبی است. این اتفاق می افتد، زیرا در اثر مشکل قلبی خون به داخل ریه ها نشت می کند.

۱۱. تورم مچ یا ساق پا
ادم (تورم) یک پرچم قرمز برای بیماری های قلبی است. اگر ساق و مچ پا یا انگشتان تان متورم هستند، قلب تان به درستی پمپاژ نمی کند، مایعات تجمع می یابند و همین منجر به تورم خونی به داخل ریه ها نشت می کند.

۱۲. تورم مچ یا ساق پا
کمبود ورزش می تواند مقدمه ای برای این مشکلات روانی باشد.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

فردگاه بین المللی کیش برای نشست و برخاست هواپیماهای بزرگ آماده می شود

هدف اصلی این معاونان بیشتر در راستای توسعه به نام است. این معاونان در راستای توسعه به نام است.

صبح خیل

روزنامه

مسئولان نگاه تبعیض آمیز به هرمرگان دارند

هدف ما این است که به مردم اطلاع دهیم و به آنها کمک کنیم.

آفتاب

روزنامه

آیا فقط در ایران هتل بیمارستان داریم؟

هدف ما این است که به مردم اطلاع دهیم و به آنها کمک کنیم.

آفتاب

روزنامه

آیا فقط در ایران هتل بیمارستان داریم؟

هدف ما این است که به مردم اطلاع دهیم و به آنها کمک کنیم.

منتخب

روزنامه

ماجرای بودجه و یارانه و برجام

هدف ما این است که به مردم اطلاع دهیم و به آنها کمک کنیم.

منتخب

روزنامه

ماجرای بودجه و یارانه و برجام

هدف ما این است که به مردم اطلاع دهیم و به آنها کمک کنیم.

تضمین سلامت بدن با مصرف موز

ویتامین و مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، کلسیم، منگنز، منیزیم، آهن، فولات، نیاسین و فولات و این مواد باعث عملکرد مناسب بدن، تقویت سیستم ایمنی و سلامت جسمانی خواهد شد.

موز بازاری مقدار قابل توجهی فیبر، آنتی اکسیدان، آب، کربوهیدرات و پروتئین است و حدود ۱۰۵ کالری دارد. پتاسیم زیاد از خواص موز شناخته شده و سرشار از پتاسیم است. همچنین فیبر غذایی بالا در این میوه باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و برای سبزی طولانی مدت در ابتدای صبح توصیه می شود.

موز به عنوان یک تغذیه سنگین محسوب می شود و حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، کلسیم، منگنز، منیزیم، آهن، فولات، نیاسین و فولات و این مواد باعث عملکرد مناسب بدن، تقویت سیستم ایمنی و سلامت جسمانی خواهد شد.

موز بازاری مقدار قابل توجهی فیبر، آنتی اکسیدان، آب، کربوهیدرات و پروتئین است و حدود ۱۰۵ کالری دارد. پتاسیم زیاد از خواص موز شناخته شده و سرشار از پتاسیم است. همچنین فیبر غذایی بالا در این میوه باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و برای سبزی طولانی مدت در ابتدای صبح توصیه می شود.



خواص شگفت انگیز یک میوه زمستانی برای بدن

ساده و خونی است. افرادی که دچار بیماری های خنک و سردی، روماتیسم، خونی زردی، قاعدگی و بواسیر می شوند، می توانند از دمنوش میوه به برگ آن استفاده کنند. این میوه نه تنها می تواند سیستم دستگاه گوارش را تقویت کند، بلکه در بهبود مخاط و سرفه های مکرر افراد موثر خواهد بود.

شگفتی های میوه به
تخم های داخل میوه به، خاصیت بی نظیری در بهبود بیماری ها دارد. لعاب تخم «به» برای درمان سرماخوردگی، مخاط ریه، سرفه و انواع زخم ها کاربرد دارد. ششکوفه ایسن میوه در رفع انواع سردردها، مشکلات دستگاه گوارش و بیماری های رزوی نقش بسزایی دارد و به عنوان داروی گیاهی استفاده می شود.

کاهش تورم چشم با دمنوش برگ «به»
یکی از راه های بهبود تورم چشم استفاده از برگ به، آن هم به طور مستعد در برنامه غذایی است. برای این امر می توان جو شونده را مصرف کرد و یا از برگ های

چای دم کرده و مصرف کنید. چای گرم برگ درخت «به» تسکین کننده خوبی برای علائم سرماخوردگی مانند سرگیجه، تب، سرفه و عطسه بوده همچنین حس سبکی خاصی را در بدن ایجاد می کند. شما می توانید به چسب برگ به، مقداری لیو، زنجبیل و عسل را هم اضافه کرده و به عنوان دمنوش میل کنید. این میوه سرشار از ویتامین های آ، ب و املاح آهنی، تانن، پروتئین، لیبید و آب است. به برای درمان بیماری های معده بسیار موثر بوده و متوقف کننده اسهال های



آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر 44 TS

سای دا

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

SAVDA

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و با سابقه