

چگونه از شر خستگی، تنبلی و بی حالی خلاص شویم؟

# تنبلی و بی حالی؛ از دلایل و علایم شایع تا بهترین راهکارها

یکی از عوارض رایج زندگی پر رقابت امروزی تنبلی، خستگی و بی حالی است که می توان با بکارگیری چند راهکار ساده از شر آن خلاص شد.

به استقامت و ورزشکاران توصیه می شود، مقداری عسل میل کنند. مطالعات نشان داده است که این ماده باعث تقویت حافظه می شود.

**آب لیمو بنوشید**

لیمو یک راه حل عالی برای این مشکل است و شما هر زمان احساس بی حالی یا تنبلی کردید، آب لیمو بنوشید. این دو دلیل دارد در مرحله اول مطالعات نشان داده است که اسید سیتریک موجود در لیمو برای درمان افسردگی از طریق مقابله با استرس اکسیداتیو عالی است. در مرحله دوم لیمو سرشار از ویتامین C است که توانایی جذب آهن را افزایش می دهد این امر به نوبه خود به خلاص شدن از خستگی و استرس کمک می کند.

**چای سبز بنوشید**

نوشیدن چای سبز به طور منظم یکی از آسانترین راه حلها برای خلاص شدن از شر خستگی، بی حالی و تنبلی است، دلیل توصیه آن وجود پلی فنل های آنتی اکسیداتیو در آن است که باعث آرام نگه داشتن روحیه بدون مشورت با پزشک مصرف شوند.

**از غذاهای ناسالم پرهیز کنید**

درست غذا خوردن راهی مناسب برای حفظ سلامتی است؛ بنابراین وقتی لیستی از غذاهای مناسب وجود دارد، بهتر است از مصرف غذاهای ناسالم اجتناب کنید. غذاهای ناسالم تنها باعث خستگی، بی حالی و تنبلی در شما شده بلکه منجر به عوارض دیگری نیز می شوند. غذاهای چرب، نان سفید، مصرف بیش از حد قند، نوشابه، غذاهای شور از جمله مواردی هستند که باید از خوردن آنها پرهیز کنید. زندگی غیرقابل پیش بینی و پر استرس، اضطراب و خستگی در شما باشد، بنابراین اگر منیزیم در بدن شما رو به اتمام است، مطمئن شوید که آن را به مقدار کافی مصرف می کنید. مطالعات نشان داده است که منیزیم در برابر استرس و اضطراب بسیار مؤثر است و اگر این احساسات کنترل شود، می تواند خود را از بی حالی، خستگی و تنبلی نیز خلاص کند. شما باید یک جدول رژیم غذایی مناسب را دنبال کرده و در آن روزانه حدود ۴۰۰ میلی گرم منیزیم بگنجانید. این ممکن است با مصرف مواد غذایی مانند کلم پیچ،

طبق مطالعات انجام شده، در تقویت توانایی های شناختی بسیار مفید است؛ بنابراین هنگامی که از داروی برگ ریحان استفاده می کنید، می توانید با بی حالی و تنبلی خود مبارزه کرده و همزمان حافظه خود را نیز تقویت کنید. برای این منظور حدود ۱۰ برگ ریحان برداشته و آن را به ۱ فنجان آب اضافه کنید. آن را در قابلمه بجوشانید. بگذارید حدود ۵ دقیقه بجوشد و بعد از آن صاف کنید. اجازه دهید تا خنک شود و سپس آن را بنوشید. این عصاره را دو مرتبه بنوشید تا به راحتی و به طور طبیعی از شر خستگی خلاص شوید.

**قهوه بنوشید**

قهوه تقویت کننده کامل انرژی است، می تواند از این ماده به عنوان دارویی برای خلاص شدن از شر خستگی، بی حالی و تنبلی استفاده کنید. مطالعات نشان داده است مقدار کافی موجود در قهوه در مبارزه با خستگی و همچنین بهبود هوشیاری و مهارت های شناختی شما بسیار مفید باشد. وقتی قهوه می نوشید، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی شارژ می شوید.

برای این کار کافی است یک فنجان آب برداشته و حدود ۱ قاشق غذاخوری پودر قهوه را در آن اضافه کنید. آن را جوشانده و بگذارید مدتی دم بکشد و در صورت نیاز مقداری شکر به آن اضافه کنید. روزانه ۲-۳ فنجان قهوه بنوشید تا دوباره شارژ شوید. باین حال، بیش از ۲ فنجان نوشیدنی زیاده است که منجر به اختلال در خواب می شود.

**عسل را در برنامه غذایی خود بگنجانید**

وجود کربوهیدرات در عسل به شما در افزایش سطح انرژی و خلاص شدن از تنبلی و خستگی می کند. اغلب قبل از عملکرد مربوط

با توجه به آنچه در بالا ذکر شد، دریافتید که اکثر عوامل مربوط به عوارض سلامتی است. به طور خلاصه احساس بی حالی یا تنبلی ممکن است نتیجه برخی از بیماری ها باشد. اکنون بسیار مهم است که بدانید چه چیزی دقیقاً در مورد شما ایجاد مشکل می کند و این اولین قدمی است که باید بردارید.

اگر این مشکل به مدت ۱-۲ روز با شما باقی بماند، ممکن است به دلیل فشار زیاد کار، اختلال در خواب، تنش بیش از حد و غیره باشد، اما اگر مدت طولانی طول بکشد، نباید زیاد منتظر ماند، با یک دکتر خوب مشورت کنید؛ این ممکن است یک درمان مناسب نباشد، اما یافتن علت دقیق آن در صورت نیاز به مبارزه با این مشکل و ریشه یابی آن بسیار حیاتی است.

**دلیل و علائم شایع خستگی و تنبلی**

همه ما فردی را دوست داریم که سرزنده، شوخ طبع و پر انرژی است و اگر کسی بیش از حد تنبل باشد، به نظر ما واقعا کسل کننده است. اما همانطور که گفته شد علاوه بر این عوامل دیگری نیز وجود دارند که می توانند منجر به خستگی، بی حالی و تنبلی شوند، این عوامل شامل اضطراب و افسردگی، استرس، حجم کار و فعالیت بدنی بیش از حد، دلزدگی، آنفلوآنزا، ویروس شکرکی، اضافه وزن، کمبود آب بدن، مسمومیت با مونتوکسید، پرکاری تیروئید، تب، هیدروسفالی (تورم مغز)، نارسانای کلیه، مننژیت، تغذیه ضعیف، اختلالات خواب، آسیب تروماتیک مغز و سکنه می شود که شما باید روی آن ها کار کنید و وضعیت خود را بهبود ببخشید، اما چگونه می توانید متوجه شوید که در یک حالت جدی احساس بی حالی و تنبلی قرار داشته و واقعا نیاز به خلاص شدن از آن دارید؟ برخی از علائم رایج در این زمینه نوسانات خلقی بیش از حد، کاهش توانایی اندیشیدن و استفاده صحیح از مغز، کمبود انرژی، سستی، عدم اشتیاق در هر کاری است. احساس عدم تمایل به انجام کاری به معنای واقعی است، بنابراین اگر تقریباً برابر با از دست دادن زندگی است.

**ورزش منظم داشته باشید**

شما ممکن است فکر کنید چطور ورزش به شما کمک می کند تا از خستگی خلاص شوید، در حقیقت مطالعات نشان داده است که یوگا در خلاص شدن از افسردگی و افکار منفی بسیار مؤثر است. دلیل اصلی این است که یوگا یا ورزش راهی عالی برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی است. به نوعی فرصت این را پیدا می کنید که انرژی منفی درون خود را که مدت ها شما را بی حال و تنبل می کرد، خارج کنید، بنابراین می توانید با انجام منظم این ورزش، همیشه خود را با انگیزه نگه دارید، همچنین چاقی یکی از عوامل اصلی خستگی و بی حالی است، اگر شما به طور منظم ورزش کنید، می توانید با مشکل اضافه وزن مقابله کنید که این امر به عنوان یک نیروی محرکه به شما کمک خواهد کرد تا از خستگی و بی حالی خلاص شوید.

**بهبود ریسن راهکارها برای خلاص شدن از شر خستگی، بی حالی و تنبلی**

تنها با ایجاد چند تغییر ساده در سبک زندگی روزمره می توان تأثیرات زیادی بر سلامتی خود ایجاد کرد. تغییرات را از هدف شایع شروع کنید، از خواب، به موقع خوابیدن و کنار گذاشتن غذاهای ناسالم اساسی باشد. **علت را شناسایی کنید**



برایم؛ بنابراین چگونه می توانید از این احساس غیر طبیعی به نام خستگی خلاص شوید؟

ما در دنیایی سخت و پر از رقابت زندگی می کنیم و زندگی خسته می ماند که قدرتمند است. برای زنده ماندن باید از سر درد، سرگیجه، خواب آلودگی و غیره همتی، می تواند نشانه خستگی و بی حالی باشد. اگر شما همیشه احساس خستگی دارید، برای رشد در زندگی باید قوی تر باشید، انرژی و اشتیاق لازم را داشته باشید. اگر شما همیشه احساس خستگی و تنبلی می کنید، در این صورت ممکن است نتوانید در محل کار خود، تحصیل و یاد هر کار

## خوایار سبز، گیاهی که فقط بر فرآیند رشد تمرکز می کند!

زندگی این گیاه در شبانه روز به این نتیجه رسیدند که بیشتر فرآیندهای رشد این گیاه در صبح صورت می گیرد. تاد مایکل گفت: ولفیا در مقایسه با گیاهان دیگر، دارای تیمی از ژن های تنظیم شده توسط نور/خوشه تاریکی است و ممکن است همین ویژگی دلیل رشد بسیار سریع آن باشد؛ زیرا قاعده وجود ندارد که زمان رشد آن را محدود کند.

گروه تغذیه و سلامت - محققان در تلاش هستند تا اسرار و ویژگی های گیاه ولفیا که به خاطر عناصر مفید خود به "خوایار سبز" نیز مشهور است را کشف کنند. یک تیم بین المللی از دانشمندان در تلاش برای کشف اسرار گیاه "ولفیا" که به عنوان یکی از کوچکترین گیاهان گلدار روی کره زمین و با سرعت رشد بسیار بالایی رشد می کند، در فرانسه (L'Obs) مقاله مفصلی در مورد این مطالعه منتشر کرد که در آن به ویژگی های گیاه "wolfia" و به طور خاص بر روی نور/تیمیک آن تمرکز شده که به گفته جان پل فریتز نویسنده مقاله، اسرار زیادی در این نور/تیمیک نهفته است. ولفیا گیاهی آبی است که در آب راکد بسیار تکثیر می شود و انواع مختلفی دارد، اما بهترین ویژگی این گیاه این است که در محیط های آلوده و آلوده با وجود وجود آب بسیار کم و کمبود نور، به طوری که می تواند هر ۳۰ تا ۳۶ ساعت گیاه دیگری را تولید کند. دکتر وین شو متخصص کرده افشانی می گوید: در شرایط ایده آل، یک گیاه ولفیا می تواند فقط در حدود



۴ ماه یک گروه از گیاهان به اندازه زمین را تولید کند.

ولفیا گیاهی بسیار کوچک، اما نجات بخش برای بشریت رازی که در ژنوم گیاه نهفته است تیمی از دانشمندان آزمایشگاه زیست شناسی مولکولی و سلول در انستیتوی مطالعات بیولوژیک سالک در کالیفرنیا به ریاست پرفسور تاد مایکل این گیاه را با هدف کشف راز توانایی رشد سریع آن مورد مطالعه قرار دادند. نتایج این تحقیق در مجله تخصصی "تحقیقات ژنوم" منتشر شده است. دانشمندان پس از مشاهده چرخه

## مصرف قند و شکر قهوه ای برای مبتلایان به دیابت مفید است؟

به مصرف شکر دارند توصیه می شود قند یا شکر قهوه ای را مورد استفاده قرار دهند.

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: قند و شکر قهوه ای هم از ساکاروز تشکیل شده اند و برای بیماران دیابتی خطر ساز هستند. شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: شکر قهوه ای و سفید هر دو از یک منبع تامین می شوند. در واقع شکر قهوه ای از نی شکر یا چغندر قند استخراج می شود و حاوی مادی به نام ملاس است که این ماده باعث رنگ تیره شکر می شود.



برخی مبتلایان به دیابت شکر را برای افسردگی دیابتی مصرف هر دو نوع شکر توصیه نمی شود. این بیماران می توانند با تشخیص و نظر پزشک مقداری از قند ساده را مصرف کنند. اولیایی در ادامه مطرح کرد: افراد دیابتی اگر گاهی اوقات تمایل به مصرف مواد شیرین دارند، می توانند از فرآورده های حاوی قندهای مصنوعی یا رژیمی استفاده کنند. اولیایی در پایان تصریح کرد: بیماران دیابتی دقت کنند حتی در مصرف انواع قهوه ای و نغزات چندانیت ندرند؛ اما برای افراد عادی اگر تمایل

حاوی مقداری کلسیم، آهن و پتاسیم است. نکته مهم و قابل توجه این است که هر دو نوع شکر از ساکاروز تشکیل شده اند که این موضوع باعث می شود قند خون را مثل غذاهای حاوی قند افزایش دهد.

این مشاور تغذیه بیان کرد: در بعضی مواقع این تبلیغات انجام می شود که شکر قهوه ای برای قند خون مناسب است؛ اما این باور کاملاً غلط و خطر ساز برای بیماران دیابتی محسوب می شود. در واقع برای این بیماران شکر سفید یا نوع قهوه ای آن تفاوت چندانی ندارد؛ اما برای افراد عادی اگر تمایل

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**

شماره ۳۶۹۵، ۲۵ رجب ۱۴۴۲، ۹۰ مارچ ۲۰۲۱

موضوع: شهر آفتاب، طلوعی دوباره

بازگشت استقلال به آزادی

نمایش بازی های روز یکشنبه

**مناطق آزاد**

شماره ۳۶۹۵، ۲۵ رجب ۱۴۴۲، ۹۰ مارچ ۲۰۲۱

موضوع: مناطق آزاد، اقتصاد آزاد

انگاد الله جمعه جرده کیش از تغییرات مدیریتی در منطقه آزاد کیش

**صبح میل**

موضوع: صبح میل، مجلسی ها برای کرسی شورا

کتاب تهیه کنید

شفق بیش از ۱۰ هزار تن

تاسست گفتگو در معادن بشاکران

رئیس موز آموزش کووید-۱۹ است؟

تاسست سخنان شیعی روی هیروگان است

**آرامش**

موضوع: آرامش، نباید از واکنش های عمومی جا مانیم

دو گانه احمدی نژاد - هاشمی

پدر احمدی نژاد - حاکمیت

تبدیل شد

**جام جم**

موضوع: جام جم، خروج لایحه بودجه از اتاق عمل

جام جهانی قطر ۲۰۲۲

تاسست سخنان شیعی روی هیروگان است

**خروج از بورس تا آخر فروردین ممنوع**

موضوع: خروج از بورس تا آخر فروردین ممنوع

تاسست سخنان شیعی روی هیروگان است

آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

رستوران  
سای دا