

راهکارهایی برای آرامش روان

فرقی نمی‌کند مسئولیت‌های تان تا چه اندازه سنگین است. مهم نیست که کارهای انجام ندهاده تان روی هم تلنبار شده و وقت کافی برای رسیدگی به آن‌ها ندارید. در هر شرایطی باید این را بدانید که ذهن شما هم به ریلکس کردن نیاز دارد.

به یک موسیقی خاطر هانگین گوش دهید

چند لحظه‌ای از دغدغه‌های تان بگذرانید. یک موزیک تکراری فاصله بگیرید. یک موزیک قدیمی انتخاب کنید. آن‌ها برای تان ریلکس کننده است.

تلاش برای کامل و بی نقص بودن پای اضطراب‌های شش‌دیروزه به زندگی تان باز می‌کند و این شکل دیگر رنگ آسایش را نخواهد دید. خاک‌خاک به هدف برسید باز هم احساس کافیی بودن ندارید و همین بهانه‌ای برای آسیب روحی و روانی در شما می‌شود.

تلاش برای کامل و بی نقص بودن پای اضطراب‌های شش‌دیروزه به زندگی تان باز می‌کند و این شکل دیگر رنگ آسایش را نخواهد دید. خاک‌خاک به هدف برسید باز هم احساس کافیی بودن ندارید و همین بهانه‌ای برای آسیب روحی و روانی در شما می‌شود.

متخصص تغذیه:

بیشترین تاثیر ژنتیکی رژیم غذایی در دوران جنینی و شیرخوارگی است

هم مشکلاتی ایجاد می‌کند که یکی از مسائلی که متعاقب این قضیه پیش می‌آید، تولد نوزادانی با وزن کم است بنابراین برای دریافت به اندازه انرژی از مواد مغذی باید به تعادل تغذیه توجه داشت. کوهدانی یادآور شد: یکی از مواد مغذی که نیاز به دریافت آن در مادر باردار حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد، آهن است. پس مادر باردار باید از منابع غذایی حاوی آهن و مکمل‌های آن زیر نظر متخصص استفاده کند.

هم مشکلاتی ایجاد می‌کند که یکی از مسائلی که متعاقب این قضیه پیش می‌آید، تولد نوزادانی با وزن کم است بنابراین برای دریافت به اندازه انرژی از مواد مغذی باید به تعادل تغذیه توجه داشت. کوهدانی یادآور شد: یکی از مواد مغذی که نیاز به دریافت آن در مادر باردار حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد، آهن است. پس مادر باردار باید از منابع غذایی حاوی آهن و مکمل‌های آن زیر نظر متخصص استفاده کند.



این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه انرژی مادر باردار نسبت به زمان قبل از بارداری نیاز به افزایشی شدن ندارد، گفت: دریافت انرژی بیشتر، مشکلاتی همچون اضافه وزن و چاقی بارداری را به همراه خواهد داشت پس این باره که مادر باردار باید به اندازه دو نفر از مواد غذایی استفاده کند، اشتباه است بلکه باید مواد مغذی کافی در وعده‌های غذایی دریافت کرد. وی خاطر نشان کرد: فراموش نشود که اگر مقدار انرژی دریافتی مادر باردار کمتر از نیاز خود و جنین باشد...

شکلی تحت تاثیر رژیم غذایی مناسب افزایش می‌یابد و بر سلامت روان جنین در حال رشد، تاثیر دارد. وی یادآور شد: دریافت مقادیر کافی از ماده چرب امگا ۳ که معمولا در ماهی وجود دارد، در تکامل مغز و سیستم عصبی جنین اثر گذار است و مادرانی که مقادیر کافی از این منابع غذایی استفاده نمی‌کنند ممکن است این تکامل مغزی و سیستم عصبی در فرزندانشان دچار اشکال شود.

باردار ۵۰ برابر بیشتر از حالت عادی است

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه انرژی مادر باردار نسبت به زمان قبل از بارداری نیاز به افزایشی شدن ندارد، گفت: دریافت انرژی بیشتر، مشکلاتی همچون اضافه وزن و چاقی بارداری را به همراه خواهد داشت پس این باره که مادر باردار باید به اندازه دو نفر از مواد غذایی استفاده کند، اشتباه است بلکه باید مواد مغذی کافی در وعده‌های غذایی دریافت کرد. وی خاطر نشان کرد: فراموش نشود که اگر مقدار انرژی دریافتی مادر باردار کمتر از نیاز خود و جنین باشد...

گروه بهداشت و سلامت - اگر هر روز به مدت دقایقی کوتاه با آگاهی قبلی ذهن تان را از استرس‌ها دور کنید بعد از گذشت مدتی درخواهید یافت که در ازای این مرخصی دادن راندمان کاری تان با پیشرفت چند برابری همراه شده است. در این زمان کاری انجام ندهید. چشم‌های تان را ببندید و سعی کنید فارغ از مشکلات و مشغله‌ها به توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌های تان فکر کنید.

کودک را با آگاهی قبلی ذهن تان از استرس‌ها دور کنید. بعد از گذشت مدتی درخواهید یافت که در ازای این مرخصی دادن راندمان کاری تان با پیشرفت چند برابری همراه شده است.

حفظ سلامت روان در روزهای پرهیاهوی آخر سال چندان کار ساده ای نیست. وقتی زندگی بدون دلیل شتاب بیشتری به خود می‌گیرد سطح اضطراب‌های دورنی نیز به تبع آن بالاتر می‌رود و این یک تهدید همه‌جانبه برای آرامش و سلامت روان‌های ماست. تکرار این تمرین‌ها می‌تواند کمک حال تان در این بازه زمانی شلوغ باشد.

به ذهن تان مرخصی کوتاه مدت بدهید.

فرقی نمی‌کند مسئولیت‌های تان تا چه اندازه سنگین است. مهم نیست که کارهای انجام ندهاده تان روی هم تلنبار شده و وقت کافی برای رسیدگی به آن‌ها ندارید. در هر شرایطی باید این را بدانید که ذهن شما هم به ریلکس کردن نیاز دارد. اگر هر روز به مدت...

به یک دوست تماس بگیرید. صحبت کردن با کسی که دوستش دارید و شما را درک می‌کند حکم یک...

کندید. رشد در هر شرایطی و با هم امکاناتی برای انسان‌ها امکان پذیر است فقط باید تلاش تان را بیشتر کنید و انگیزه‌تان را محکم و قوی نگه دارید.



ای برای آسیب روحی و روانی در شما می‌شود. در کام اول برای دوری از این تفکر به داشته‌های تان توجه کنید. آنچه از کودکی برای رشد در اختیار داشتید را با دارایی‌های دیگران مقایسه کنید. بر اساس همان به خودتان نمره بدهید. اگر نمره مناسبی نیست راهی برای رشد فردی پیدا کنید.

دست از تلاش کردن برای بی نقص بودن بردارید

در این وضعیت خطر مقایسه خود با دیگران وجود دارد. این از آن افکاری است که آرامش روان را تهدید می‌کند. برای آرام بودن و به سمت هدف حرکت کردن ابتدا نیاز دارید که به داشته‌های خودتان توجه کنید. میزان اهمیت نظر دیگران را به هر ترتیبی که شده در خودتان کاهش دهید. تلاش برای کامل و بی نقص بودن پای اضطراب‌های شش‌دیروزه به زندگی تان باز می‌کند و این شکل دیگر رنگ آسایش را نخواهد دید. خاک‌خاک به هدف برسید باز هم احساس کافیی بودن ندارید و همین بهانه...

محققان می‌گویند:

استفاده از تلفن هوشمند موجب بی‌خوابی نمی‌شود

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برخلاف تصور رایج، استفاده از رسانه‌ها در مدت یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب ممکن است منجر به بد خوابی نشود.

در یک مطالعه کوچک، محققان از ۵۸ بزرگسال در محدوده سنی ۱۹ تا ۶۶ سال خواستند که دفترچه‌ای داشته باشند که اطلاعاتی را در مورد مدت زمانی که قبل از رفتن به رختخواب با رسانه سپری کرده‌اند، محل استفاده از رسانه‌ها در منزل شان و انجام فعالیت‌های همزمان دیگر را ثبت کنند.

شرکت کنندگان از دیسک‌های فلزی کوچک متصل به پوست سر خود استفاده می‌کردند تا فعالیت الکتریکی مغز را در طول خواب تشخیص دهند و اطلاعاتی مانند زمان به خواب رفتن فرد، زمان کل خواب و کیفیت خواب را دریافت کنند.

نتایج نشان داد استفاده از رسانه در طول یک ساعت قبل از خواب افراد با زمان خواب زودتر مرتبط بود. و اگر شرکت کنندگان از رسانه‌های اجتماعی در حالی که قبل از رختخواب بودند استفاده می‌کردند، خواب بیشتری نیز داشتند.

دکتر «مورگان الینور» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه دلاور آمریکا می‌گوید: «هر کسی لزوماً نمی‌تواند قبل از خواب تلویزیون زیادی تماشا کند و انتظار داشته باشد که خوب بخوابد، اما کمی تماشای تلویزیون یا یک بازی ویدئویی قبل از خواب، اگر به آرامش شما کمک کند، احتمالاً مفید خواهد بود.»

به گفته محققان، همه رسانه‌های اجتماعی موجب بیخوابی و بروز مشکلات خواب نمی‌شوند. رسانه‌های آرامش دهنده می‌توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند.

دکه مطبوعات

مطبوعات و نشریات: اخبار محلی، گزارشات، و مقالات تخصصی در زمینه‌های مختلف.

اقتصاد کیش: گزارشات اقتصادی، تحلیل بازار، و اخبار مربوط به منطقه کیش.

تخصصی: مقالات تخصصی در زمینه‌های علمی، پزشکی، و فناوری.

ایران: اخبار ملی، گزارشات از تهران، و تحلیل‌های سیاسی.

اعتقاد: مقالات فلسفی، ادبی، و فرهنگی.

بازار: اخبار اقتصادی، گزارشات از بازار، و تحلیل‌های مالی.

تغذیه کودک مبتلا به کرونا چگونه باشد؟

دانشت و گفت: ترکیبی از آش حیوانات و میگو، گوشت‌ها که هم منابع پروتئین گیاهی و حیوانی را دارد و مصرف روزانه حداقل یک تا دو میوه به صورت آب میوه یا خود میوه نیز در کودک مبتلا به کرونا توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: بهتر است غلات، ترکیبات نشاسته‌ای یا قند ساده کمتر مصرف شود چون این موارد می‌تواند باعث افزایش التهاب بدن شود و دادن مکمل‌ها طبق نظر پزشک و افزایش وعده غذایی مقوی و مغذی می‌تواند در بهبود کودک مبتلا به کرونا تاثیر مثبت داشته باشد.

مؤثر است.

حافظه دوره‌ای، نوعی است که به رویدادهایی می‌پردازد که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. همچنین یکی از اولین مواردی است که با افزایش سن کاهش می‌یابد.

ورزش‌هایی که باعث پمپاژ قلب می‌شوند، نوبدبخش سلامت مغز هستند، و آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان می‌دهد که حافظه را بهبود می‌بخشد. آنجاییان گفت: «ما دریافتیم که ورزش در بین افراد ۵۵ تا ۶۸ ساله در مقایسه با افراد ۶۹ تا ۸۵ ساله بهبودهای بیشتری در حافظه ایجاد می‌کند بنابراین مداخله زودتر بهتر است.»

دانشت و گفت: ترکیبی از آش حیوانات و میگو، گوشت‌ها که هم منابع پروتئین گیاهی و حیوانی را دارد و مصرف روزانه حداقل یک تا دو میوه به صورت آب میوه یا خود میوه نیز در کودک مبتلا به کرونا توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: بهتر است غلات، ترکیبات نشاسته‌ای یا قند ساده کمتر مصرف شود چون این موارد می‌تواند باعث افزایش التهاب بدن شود و دادن مکمل‌ها طبق نظر پزشک و افزایش وعده غذایی مقوی و مغذی می‌تواند در بهبود کودک مبتلا به کرونا تاثیر مثبت داشته باشد.

مؤثر است.

حافظه دوره‌ای، نوعی است که به رویدادهایی می‌پردازد که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. همچنین یکی از اولین مواردی است که با افزایش سن کاهش می‌یابد.

ورزش‌هایی که باعث پمپاژ قلب می‌شوند، نوبدبخش سلامت مغز هستند، و آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان می‌دهد که حافظه را بهبود می‌بخشد. آنجاییان گفت: «ما دریافتیم که ورزش در بین افراد ۵۵ تا ۶۸ ساله در مقایسه با افراد ۶۹ تا ۸۵ ساله بهبودهای بیشتری در حافظه ایجاد می‌کند بنابراین مداخله زودتر بهتر است.»



گروه بهداشت و سلامت- نحوه تغذیه کودکان مبتلا به کرونا در شرایطی که میزان ابتلای آنان در یک ششم افزایش یافته، پرسشی است که کارشناس مسوول تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به آن پاسخ داده است.

غذایی کودک باید بیشتر و از حجم هر وعده کم شود گفت: برای کودک مبتلا به کرونا توصیه می‌شود ۱۰ تا ۱۲ وعده غذا در روز مصرف شود.

ورزش به بازیابی حافظه در افراد مسن کمک می‌کند



گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افراد مسن ممکن است بتوانند با پایبندی به ورزش منظم از کاهش نوع خاصی از حافظه جلوگیری کنند.

روانشناسان با انجام یک متا آنالیز بر روی ۳۰۰۰ بیمار در ۳۶ مطالعه متوجه شدند که ورزش منظم به حافظه دوره‌ای کمک می‌کند. ورزش...

کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل ۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱