

استفاده کمتر از فضای مجازی موجب افزایش بهبود سلامت روان

به گفته محققان ورزش به جای استفاده از شبکه های اجتماعی می تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

تیمی از محققان مرکز تحقیقات و درمان سلامت روان در دانشگاه بوخوم در آلمان به سرپرستی دکتر «جولیا بریلوسکایا»، گزارش داد شرکت کنندگانی که رسانه های اجتماعی را با ورزش جایگزین کردند، احساس رضایت بیشتر و افسردگی و استرس کمتری داشتند.

به ما نشان می دهد که چقدر حیاتی است که هر از گاهی دسترسی آنلاین خود را کاهش داده و به ریشه های

گروه بهداشت و سلامت - محققان می گویند افرادی که استفاده از رسانه های اجتماعی خود را کاهش داده و در عوض به فعالیت بدنی می پردازند، احساس رضایت بیشتر، افسردگی کمتر و استرس کمتری داشته اند. کارشناسان می گویند ورزش کردن و تماشای کمتر صفحه نمایش مزایای سلامت روانی دارد. آن ها می گویند راه های مختلفی برای کاهش استفاده از رسانه های اجتماعی وجود دارد، از جمله خاموش کردن این برنامه ها و اطلاع دادن به دوستان که در حال کاهش

انسانی خود بازگردیم. این اقدامات را می توان به راحتی در زندگی روزمره اجرا کرد و در عین حال به ما کمک می کند در عصر دیجیتال شاد و سالم بمانیم. محققان ۶۴۲ داوطلب را انتخاب کردند و آن ها را به طور تصادفی در یکی از چهار گروه تقربیا مساوی قرار دادند. گروه اول مصرف روزانه خود در شبکه های اجتماعی را ۳۰ دقیقه کاهش دادند. گروه دوم همزمان با ادامه استفاده منظم از رسانه های اجتماعی، فعالیت بدنی را روزانه ۳۰ دقیقه افزایش دادند.

گروه بهداشت و سلامت - خواص سدر فراوان است سدر از آن گیاهانی میباشد که تقریباً تمام قسمت های درخت آن را می توان به سلامت بدن ششامی توانمورد استفاده قرار گیرد. وقتی بلایند که سدر پوست را خشک می نماید و موها را حالت می دهد و کلی فواید دیگر برای پوست و مو دارد دیگر آسان از کنار این گیاه نمی گذرید. البته اگر قرار باشد از سدر برای زیبایی تان استفاده کنید، باید کاربرد آن را در موارد مختلف و قسمت های متعدد بدانید. **صنمغ سدر برای شوره سر** شوره سر یکی از مشکلاتی است که علل بسیاری می تواند داشته باشد اما یکی از درمان های که می توان برای آن در نظر گرفت،

همراه با عرق سوز درمان و تقویت کنید، بهتر میباشد سه فاشق پودر شکوفه، دو لیوان آب و دو قاشق سرکه را با هم مخلوط کرده و در حمام روی نقاط عرق سوز شده قرار دهید. بگذارید این ترکیب ۱۹ تا ۲۰ دقیقه روی نقاط عرق سوز شده باقی بماند. این کار اگر دو بار در روز انجام شود بعد از دو تا سه روز عرق سوزی برطرف می شود. **اگر پوستی کشیده می خواهید** سدر یکی از گیاهانی میباشد که در طب سنتی به آن قابض می گویند. همین خاصیت سدر سبب فشردگی و تقویت اعضا می شود و در اصل اعضا را از سستی و شلی در می آورد. نام دیگر سدر «کنار» است که گیاهی خوشبو و دارای مزاج سرد و خشک

باشد با آب و اگر بخواهید اثرش تقویت شود با کمی سرکه و آب مخلوط کنید و خوب که به هم خورد روی پوست بمالید و بگذارید خشک شود بعد با دست به صورت دورانی آن را ماساژ دهید و در اصطلاح اسکراب کنید. در واقع با این کار شما پوست را می سلیاید. این حرکت کمک می کند لایه بر داری خوبی انجام شود و علاوه بر این پوست تمیز شود. **سنسجه ای برای گرمای ها** میوه سدر قبل از میوه شدن شکوفه ای می دهد که ضمام آن را می توان برای رفع عرق سوز شدن در حمام استفاده کرد. روش استفاده از آن به این ترتیب است که شکوفه را خشک کرده و بعد آسیاب می کنند و پسورد آن را با مقداری آب مخلوط اگر بخواهید سدر اثر معمولی داشته



استفاده کنند و به جای آن ترکیباتی که عصاره گرم دارند مانند سیر، فلفل یا عصاره بادام استفاده کنند. در این حالت منافذ پوست باز می شود و موها می توانند از این منافذ بیرون بیایند. **اشتهای تسان را تقویت میکند** اگر زیادی لاغر هستید و می خواهید کمی چاق شوید بهتر است روی ریشه سدر حساب کنید. ریشه گیاه سدر را با آب بجوشانید تا به رنگ قرمز در بیاد بعد آن را نوش جان کنید. این معجون سبب چاقی می شود و برای افرادی که لاغر هستند و می خواهند چاق شوند، استفاده می شود. **اگر پوستی نرم و شفاف می خواهید** از خواص زیبایی این گیاه این است که باعث نیکویی رنگ رخسار

میهن سدر قبل از میوه شدن شکوفه ای می دهد که ضمام آن را می توان برای رفع عرق سوز شدن در حمام استفاده کرد. روش استفاده از آن به این ترتیب است که شکوفه را خشک کرده و بعد آسیاب می کنند و پسورد آن را با مقداری آب مخلوط اگر بخواهید سدر اثر معمولی داشته

میهن سدر قبل از میوه شدن شکوفه ای می دهد که ضمام آن را می توان برای رفع عرق سوز شدن در حمام استفاده کرد. روش استفاده از آن به این ترتیب است که شکوفه را خشک کرده و بعد آسیاب می کنند و پسورد آن را با مقداری آب مخلوط اگر بخواهید سدر اثر معمولی داشته

شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند. به گفته محققان، مصرف شکلات تلخ می تواند فرانس امواج مغزی را تغییر دهد و در بهبود حافظه و کاهش استرس مفید باشد. در واقع بهتر است افرادی که عاشق شیرینی جات هستند نیز برای حفظ سلامتی خود به سمت جایگزینی انواع و اقسام شیرینی های مضر با شکلات تلخ حرکت کنند. البته منظور از شکلات تلخ یک شکلات واقعی و باکیفیت است نه محصولی که از ترکیب مواد مختلف و با استفاده

گروه بهداشت و سلامت - شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند.

زمین در خاک

این مجله تخصصی به بررسی مسائل علمی و پزشکی می پردازد. شماره ۱۰۰۰

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی. شماره ۱۰۰۰

راه قدسی از کربلا می گذرد

طریق قدسی یرمیر کربلا

مشاقان زبان شیرین چینی!

مجله تخصصی فرهنگی و ادبی. شماره ۱۰۰۰

سمرقند، دروازه ورود به شانگهای

مجله تخصصی گردشگری و تاریخی. شماره ۱۰۰۰

ایران

مجله تخصصی سیاسی و اجتماعی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

عزت

مجله تخصصی مذهبی و اخلاقی. شماره ۱۰۰۰

سر دآسا کیش

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴

Sarda.asa.kish