

میوه های فصل زمستان را میل کنید؛

چند توصیه برای کاهش افسردگی زمستانی

افسردگی و اختلالات خلقی در فصل زمستان شایع هستند زیرا افراد به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و این امر می تواند بر ترشح برخی هورمون ها در بدن تأثیر بگذارد.

با انجام برخی فعالیت های ساده مانند خوردن غذای مناسب، نوشیدن آب فراوان، قرار گرفتن به اندازه کافی در معرض روشنایی روز و ... می توان خلق و خور در فصل زمستان مدیریت کرد.

هستند. نوشیدن آب زغال اخته یا مصرف مکمل های کرن بری منجر به کاهش UTH در میان زنان می شود. **پرتقال:** پرتقال، کلمنتین و نارنگی همگی شیرین هستند و معمولاً در فصل زمستان به فروش می رسند. پرتقال بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می کند. هسپریدین موجود در پرتقال دارای اثرات ضد التهابی و کاهش دهنده فشار خون است.

فروت متوسط ۹۸ درصد از ارزش روزانه ویتامین C و ۷۹ درصد از ارزش روزانه ویتامین A را تامین می کند. اگر چه این میوه زمستانی بسیار مغذی است، اما اگر از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید مراقب عوارض گریب فروت باشید.

زغال اخته: این توت ها برای کمک به پیشگیری از عفونت های دستگاه ادراری (UTIs) عالی



میل کنید

در زمستان و ماه های سرد داشته باشید، غذای سالم مصرف کنید، ورزش کنید و ... زیرا این موارد موجب بهتر شدن ظاهر و جسم افراد شده و اعتماد به نفس آن ها را بالا می برد.

زمان خواب و بیداری مشخصی داشته باشید، غذای سالم مصرف کنید، ورزش کنید و ... زیرا این موارد موجب بهتر شدن ظاهر و جسم افراد شده و اعتماد به نفس آن ها را بالا می برد.

در طول روز زمانی را به استراحت و خودتان اختصاص دهید

مراقب سلامت روان خود باشید. برای مثال می توانید این کار را با داشتن یک دفترچه و نوشتن نیازهایتان در آن انجام دهید. در صورت نیاز حتماً با یک مشاور یا روانشناس صحبت کنید.

سطح ویتامین D و B۱۲ بدن خود را بررسی کنید

این ویتامین ها می توانند به طور مستقیم بر خلق و خوی افراد تأثیر بگذارند و کمبود آنها باعث ایجاد احساس غمگین بودن شود.

رتباطات اجتماعی را فراموش نکنید

ارتباط داشتن با دیگران بسیار مهم است زیرا باعث می شود تا افراد احساس حمایت کنند و از انزوای آن ها که می تواند منجر به افسردگی و سایر اختلالات روانی شود، جلوگیری کند.

میوه های فصل زمستان را بگیری



مکانی آرام بپردازند تا افکار خود را پردازش کنند.

می تواند بعضی از این احساسات و حالات روحی و عصبی را مهار کند و همچنین به دلیل داشتن مقدار فراوان بتاسیم می تواند در کنترل قند خون که یکی از دلایل استرس و حالات عصبی است، بسیار کمک کننده باشد.

که باعث تقویت روحیه شده انسان را از حالت افسردگی در می آورد و این خاصیت در موزهای سیاه بیشتر است. **هضم کننده غذا:** به دلیل میزان بالای فیبری که موز دارد، بسیار در فرآیند هضم غذا موثر است. همچنین به دلیل داشتن پکتین (کربوهیدراتی محلول در آب که در برخی میوه های رسیده وجود دارد) موجب درست کار کردن سیستم گوارش می شود.

کاهنده فشارهای روحی و عصبی: به دلیل غنی بودن موز از ویتامین های گروه B، خوردن موز

تاثیرات گوشتی همراه بر خلق و خوی کودکان

خوی کودک انجام شده. مدت مطالعه از آگوست ۲۰۱۸ تا ژانویه ۲۰۲۰ بود و در این مدت تعداد دفعات استفاده از دستگامهای تلفن همراه برای آرام کردن کودکان در هنگام نازاحتی توسط والدین گزارش شد. جنی رادسکی، نویسنده اصلی این مقاله و متخصص رشد اطفال گفت: وقتی کودک ۳ تا ۵ ساله داد و فریاد می کند و استراحتی والدین در چنین موقعیتی پرت کردن حواس آن ها یا استفاده از رسانه ها است؛

ساله با کاهش عملکرد اجرایی و افزایش واکنش پذیری هیجانی مرتبط است. یافته های این مطالعه نشان می دهند که بویژه در پسران از استفاده مکرر گوشتی برای سرگرم کردن باید خودداری شود. هدف این مطالعه بررسی ارتباط طولی و دوطرفه بین دفعات استفاده از تلفن همراه توسط والدین جهت آرام کردن کودکان خردسال، عملکرد اجرایی کودکان و واکنش عاطفی است. آزمایش بر اساس جنسیت و خلق و

خواص باور نکردنی موز سیاه شده

معجزه آسایی برای سلامت قلب موثر است. بتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می کند و می تواند در جلوگیری از سکتة و حملات قلبی اثر زیادی داشته باشد. **انرژی زا:** موز یک میوه بسیار انرژی است. میزان زیادی کربن و آب دارد و غنی از کالری است و بتاسیم موجود در آن قند خون را نیز تنظیم می کند. علاوه بر این خوردن موز باعث تولید سروتونین می شود

گروه بهداشت و سلامت - طبق تحقیق محققان، گوشتی های هوشمند، کودکان را گستاخ می کنند.

استفاده از تلفن همراه برای آرام کردن کودکان خردسال با مشکلات طولانی مدت در عملکرد اجرایی و واکنش عاطفی آن ها مرتبط است. یافته های یک مطالعه بر روی ۴۲۲ پدر و مادر و کودک، نشان دادند که افزایش استفاده از دستگاه های تلفن همراه برای آرام کردن کودکان ۳ تا ۵

هر کدام از مسکن ها برای چه دردی مفید هستند؟

گروه بهداشت و سلامت - در حالی که ممکن است پس از مواجه شدن با هر درد به سراغ اولین مسکن برویم؛ اما لازم است بدانید کاربرد هر مسکن با دیگری متفاوت است.

برای همه ما پیش آمده است که درد خفیف یا شدیدی را در نقاط مختلفی از بدن خود احساس کنیم و پس از مقداری تحمل، سرانجام به دنبال راهی برای رفع آن و مصرف یک تسکین دهنده برویم.

اگر از کاربرد هر یک از داروهای مسکن، آگاهی نداشته باشیم، معمولاً بی توجه به این موضوع، اولین تسکین دهنده ای که پیدا کنیم را مصرف می کنیم.

اما جالب است بدانید که هر کدام از داروهای مسکن موجود در بازار برای انواع خاصی از دردها در نظر گرفته شده اند و تاثیر بیشتری بر همان موضع دارند.

بر این اساس، استامینوفن ساده به طور کلی برای تسکین درد و تب استفاده می شود؛ در حالی که استامینوفن کدئین، ضد سرخه و مسکن دردهای متوسط است. ژلوفن خاصیت ضد التهابی و تسکین سردردهای میگرنی را دارد و نوافن برای دندان درد و سایر دردهای عضلانی، مفصلی و سسر درد استفاده می شود.


مفنامیک اسید برای تسکین درد قاعدگی و دندان درد و ایبوپروفن نیز ضد تب و تسکین دهنده درد ناشی از کشیدن دندان است.

آسپرین، ضد درد، ضد التهاب و ضد پلاکت و آکسار، تسکین دهنده درد، تب و میگرن است.



گروه هتل های تاپ تورز





هتل ویدا

تلفن: ۰۲۱-۸۵۸۶۰۰۰۰ | وبسایت: www.ttgroup.ir | تلگرام: @Toptours_Group | اینستاگرام: ttgroup.ir

خوردن قرص بدون آب چه بلایی سرتان می آورد؟

باعث آسیب جدی می شوند. مثل داروهای درمان پوکی استخوان، آنتی بیوتیک ها، مسکن ها، داروهای مسکن (ایبوپروفن) بدون آب خورده می شوند که در صورت ماندن در مری مشکل ساز می شود.

توصیه هایی در مورد طرز صحیح خوردن قرص

کادل توصیه می کند برای جلوگیری از مشکلات خطرناک هنگام بلعیدن قرص، همیشه بهتر است آن ها را با حداقل هشت اونس آب بنوشید. او همچنین توصیه می کند قرص را نشسته یا ایستاده بخورید و هرگز دراز کشیده نخورید. این به این معنی است که باید قبل از خوابیدن، یا حداقل ۱۵ دقیقه قبل از خواب، دارو مصرف کنید تا قرص وارد مری شود.



با این حال، در طول زمان، قرص ها که در طول مسیر گیر می افتند می توانند باعث گرفتگی مری را تجربه و یا کم آبی شدید شوند که همه آن ها می توانند کاملاً جدی شوند. به گفته دکتر کادل، مطالعه ای از مجله مطالعات گوارش در ترکیه نشان داد که تقریباً هر نوع دارو می تواند باعث زخم مری شود، اما طبق گفته دکتر کادل، داروهای کمی هستند که وقتی در گلو گیر می کنند،

گروه بهداشت و سلامت -

قرص را نشسته یا ایستاده بخورید و هرگز دراز کشیده نخورید. به گفته پزشکان خوردن قرص بدون آب خطرات زیادی دارد و حتماً توصیه می شود که قرص با آب خورده شود در غیر این صورت باعث بیماری زخم مری و بیماری های خطرناک دیگری می شود.

اکثر ما گاهی اوقات بدون آب قرص مصرف می کنیم، به این دلیل که عجله داریم، یا خیلی تشنه ای می کنیم که از پشت میز بلند شویم یا هیچ نوشیدنی در آن نزدیکی وجود ندارد.

دکتر جنیفر پزسک متخصص خانواده و استادیار بخش پزشکی خانواده در دانشکده پزشکی روان گفت: خوردن قرص با آب بسیار مهم است، نه تنها راحت تر بلعیده می شود بلکه به جلوگیری از گیر کردن قرص در مری کمک می کند، که می تواند باعث التهاب معده و درد قفسه سینه، یا حتی خونریزی و حفره شود.

استرس یکی از عوامل بروز سکتة مغزی

احساس می کردند می توانند اتفاقات زندگی شان را کنترل کنند، نسبت به کسانی که احساس می کردند کنترلی بر این اتفاقات ندارند، خطر سکتة

تیم تحقیق، استرس را در سراسر جهان با استفاده از داده های بیش از ۲۶۰۰۰ نفر در ۳۲ کشور در آمریکای شمالی و جنوبی، آفریقا، آسیا، اروپا، استرالیا و خاورمیانه مورد مطالعه قرار داد.

محققان دریافتند افرادی که استرس کاری شدید داشتند، بیش از دو برابر بیشتر از افرادی که استرس کاری نداشتند در معرض سکتة مغزی ایسکمیک بودند. آن ها بیش از پنج برابر بیشتر در معرض سکتة مغزی هموراژیک بودند. برای کسانی که استرس در محل خانه یا در محل کار داشتند، افرادی که

گروه بهداشت و سلامت -

تحقیقات جدید هشدار می دهند که استرس به طور قابل توجهی خطر سکتة مغزی را افزایش می دهد. نتایج یک مطالعه نشان دادند که افزایش استرس در خانه یا محل کار و رویدادهای استرس زای اخیر زندگی مانند طلاق یا درگیری های خانوادگی، هم با افزایش خطر سکتة مغزی به دلیل لخته شدن خون که به عنوان سکتة مغزی ایسکمیک شناخته می شود و هم با سکتة مغزی ناشی از خونریزی در مغز، موسوم به سکتة هموراژیک، مرتبط است.

وی در ادامه افزود: موثرترین رویکرد ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. این مهم است که هر کسی یک استراتژی داشته باشد که برایش تأثیر داشته باشد.

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدمات ناخن - میکاپ
انواع لایتها - انواع کراتین و ریباندینگ
لیفت مژه و ابرو - پاکسازی پوست

Beauty Salon

سالن زیبایی مونس

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن: ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲