

گروه بهداشت و سلامت - بدن
می‌تواند سیگنال‌هایی بسیار زیادی برای ما بفرستد، حتی اگر به آنها توجه نکنیم. وقتی هیجانات و احساسات خود را بپسری مدت طولانی در خود خفه می‌کنیم، کم‌کم این احساسات تلنبار می‌شوند و این می‌تواند جسممان را بیمار کند.

ترس، حسادت، انتقاد و ... احساس‌هایی هستند که برخی از افراد آنها را سرکوب و در درون خود انباشته می‌کنند. تنها پیامد این انبار احساسات این است که از نظر جسمی و روانی ناخوش می‌شویم. بیماری و ناخوشی پیاپی است که بدن ما می‌فرستد تا بدنمان در حال تجربه یک اتسداد هیجانی هستیم یا اینکه نیاز داریم از برخی از جنبه‌های زندگی مان رها شویم یا آنها را تغییر دهیم. وقتی مسیر نادرستی را انتخاب می‌کنیم و صرفاً به این دلیل که نمی‌خواهیم بحث و دعوا را ببندیم یا مثلاً رابطه‌مان را با کسی خدشه‌دار کنیم، از حرف‌زدن خودداری می‌کنیم، علامت این سرکوب احساسات به صورت درد و ناخوشی تدریجاً خودشان را نشان می‌دهند. خیلی از بیماری‌ها ناشی از پنهان کردن هیجانات اند. بسته به احساساتی که سرکوب می‌کنیم بدنمان می‌تواند رنجور شود. درد، یک سیگنال هشداردهنده است که نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم. معده یا حمله قلبی شود. همین‌طور

خودتان را از شر احساسات منفی رها کنید؛ سرکوب احساسات با سلامت جسمتان چه می‌کند؟

همه احساسات فروخورده ما در بدنمان انباشته می‌شوند و این می‌تواند ما را بیمار کند. چیزی را که نتوانیم با کلمات نشان دهیم به صورت درد فیزیکی آشکار خواهد شد؛ این جمله را یادتان باشد؛ زیرا کمترین می‌کند هر وقت نیاز داشتید مورد افکار و احساسات آن حرف بزنید، جلوی خودتان را بگیرید.

افسردگی می‌تواند باعث از دست رفتن انرژی و افزایش اشتها شود. رایج‌ترین دردها و مشکلات ماریشه در احساسات و هیجانات ما دارند. **سربرد و احساسات**

ترس، حسادت، انتقاد و ... احساس‌هایی هستند که برخی از افراد آنها را سرکوب و در درون خود انباشته می‌کنند. تنها پیامد این انبار احساسات این است که از نظر جسمی و روانی ناخوش می‌شویم.

احساسات پنهان شده عامل بیماری‌اند
یک ارتباط روان - تنی بین افکار و علائم جسمی ما وجود دارد. شاید گاهی واقعاً لازم نباشد به پزشک مراجعه درون‌نگری کمی وقت بگذارید تا افکار خود را مرتب کرده و متعاقباً آنها را بهبود دهید تا احساس بهتری در جسمتان پیدا کنید. مثلاً استرس می‌تواند باعث زخم معده یا حمله قلبی شود. همین‌طور

خودتان را انبختید. باید. ضمناً ستون فقرات حامی کمر است و اجاز می‌دهد تمام فعالیت‌هایتان را انجام دهید. درد در این قسمت یک علامت هشدار دهنده است که می‌گوید چیزی درست نیست و شاید لازم است از یک سری از احساسات و هیجاناتی که از آن‌تان می‌دهند رها شوید.

مشکلات قلبی و احساسات
ما معمولاً قلب را به عشق مرتبط می‌دانیم اما واقعیت این است که قلب ما با دیگر احساسات ما نیز مرتبط است، مثل نفیارت یا احساس گناه. به همین دلیل ممکن است در موقعیت‌های ناامیدی، سختی و ... دچار مشکلات قلبی شویم. شاید در یک رابطه سمی هستید یا به چیزی‌هایی توجه می‌کنید که هیچ ارزشی در زندگی‌تان ندارند و مهم نیستند.

پادرد و احساسات
پاهای ما به ما این امکان را می‌دهند تا راه برویم و حرکت کنیم؛ اما عامل ثبات و تعادل ما نیز هستند. همچنین پاهای ما به ما امنیت می‌دهند؛ بنابراین هر که ممکن است احساس امنیت نکند، می‌تواند با پادرد مواجه شود. پادرد می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در یک پا یا یک طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در هر دو پا یا هر دو طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد.

بررسی احساسات و پیشگیری از بیماری‌ها
شاید تصور کنید فقط احساسات منفی می‌تواند شما را بیمار کند؛ اما همیشه هم این‌طور نیست. مثلاً لذت و هیجان زیاد می‌تواند گاهی به قلب آسیب بزند.

خودتان را از شر احساسات منفی رها کنید
یک راه خوب برای شروع این است که ببینید اغلب دچار چه احساسات و هیجاناتی هستید. آیا این احساسات منفی اند یا مثبت؟ مثلاً خشم و تندخویی احساساتی منفی‌اند و راه خلاص شدن از آنها، بخشیدن است.

بخشیدن یک تکنیک شجاعانه است که اجازه می‌دهد از چیزی که درونتان را می‌خورد و رنجتان می‌دهد آزاد شوید. بعد از بخشیدن می‌توانید متوجه شوید چه بار سنگینی را با خود حمل می‌کرده‌اید.

از عواملی که احساسات منفی در شما ایجاد می‌کنند دوری کنید
وقتی کشف کردید چه احساساتی درونتان می‌دهند باید تلاش کنید آنها را از زندگی‌تان کم‌کم حذف کنید و از آنها فاصله بگیرید. مثلاً اگر متوجه شدید عدم تحمل، مسئله‌ای بزرگ

پادرد و احساسات
پاهای ما به ما این امکان را می‌دهند تا راه برویم و حرکت کنیم؛ اما عامل ثبات و تعادل ما نیز هستند. همچنین پاهای ما به ما امنیت می‌دهند؛ بنابراین هر که ممکن است احساس امنیت نکند، می‌تواند با پادرد مواجه شود. پادرد می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در یک پا یا یک طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در هر دو پا یا هر دو طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد.

پادرد و احساسات
پاهای ما به ما این امکان را می‌دهند تا راه برویم و حرکت کنیم؛ اما عامل ثبات و تعادل ما نیز هستند. همچنین پاهای ما به ما امنیت می‌دهند؛ بنابراین هر که ممکن است احساس امنیت نکند، می‌تواند با پادرد مواجه شود. پادرد می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در یک پا یا یک طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد. اگر پادرد در هر دو پا یا هر دو طرف بدن شما متمرکز است، این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی و عروقی باشد.

برای شمامست پس تاحدامکان در موقعیت‌هایی قرار نگیرید که باعث ایجاد این عدم تحمل در شما می‌شوند. تا زمانی که مطمئن نشدید ریشه احساسات مورد نظر خود را حذف کرده‌اید، از عواملی که برانگیزاننده آن احساسات منفی اند اجتناب کنید.

با خانوادۀ و دوستان بیشتر وقت بگذرانید
وقت گذراندن با کسانی که

دوستشان داریم مرهمی برای دردهای روحمان است. شاید در همین لحظات باشد که تصمیم بگیرید در دهانتان را به آنها بگویید و از احساسات خود حرف بزنید. باور کنید یا نه، به دوش نکشیدن خاطرات قدیمی و ناراحت‌کننده، بخشیدن و سبک‌شدن از بار کینه، یک التیام آرامش‌بخش برای شما و اطرافیان‌تان است.

با طبیعت در ارتباط باشید
در پارک و فضای سبز قدم بزنید، یک سفر کوتاه به جنگل یا کوهستان داشته باشید، یوگا و مدیتیشن انجام دهید، شنا کنید و در فضای باز ورزش کنید. همه اینها فعالیت‌های عالی هستند که اجازه می‌دهند از شر احساسات منفی و ناسالم و تلنبار شده خلاص شوید.

برای بدن خواص مفید بی شماری دارد، به عنوان مثال عنب تاز ای که در بهار برداشت می‌شود را می‌توان در چاشنت کودکان قسزاد داد. این میوه کوچک و خوش طعم باعث افزایش سطح انرژی و هوشیاری کودکان می‌شود، اما این تنها قسمتی از ماجراست. ترکیبات منحصربه فردی که در ساختار بیولوژیکی عنب وجود دارد، تقویت و استحکام استخوان‌ها، بهبود عملکرد قلب، تصفیه خون و تقویت سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارند.

بهترین جوشانده خانگی برای تقویت دستگاه هاضمه نیز ترکیب عنباب و زنجبیل تازه است که از مهمترین فواید عنباب تازه محسوب می‌شوند.

بنابراین یکی دیگر از فواید عنباب، درمان گرفتگی و دردهای ریوی هنگام سرماخوردگی است. نسخه پیشنهادی این مقاله به طور اختصاصی جوشانده عنباب خشک به علاوه برگ آویشن و عسل است. این دستور باید در طول دوره درمان به طور منظم همچون قرص و داروهای شیمیایی استفاده شود، یعنی حداقل ۳ بار در طول شبانه روز باید از این جوشانده میل کنید تا خیلی زود از شر تمامی عوارض سرماخوردگی از جمله سرفه و خلط سینه رها شوید.

مهم‌ترین فواید عنباب تازه
همانطور که می‌دانید از عنباب تازه به عنوان میوه فصل نیز استفاده می‌شود. بنابراین مصرف این میوه همچون دیگر میوه‌ها و سبزیجات

بجوشانید و قبل از خواب میل کنید. عصاره یا جوشانده عنباب خشک باعث تقویت میزان سروتین در مغز و بهبود وضعیت خواب خواهد شد. **رهایسی از سرفه و خلط سینه**
از دیگر فواید عنباب خشک به درمان درد سینه و گلو هنگام سرماخوردگی نیز می‌توان اشاره کرد. همانطور که گفته شد این میوه دارای مقادیری عظیم از ویتامین C است و چه نسخه‌ای می‌تواند از مصرف ویتامین C برای سرماخوردگی بهتر باشد؟ از مصرف انواع مرکبات گرفته تا مصرف عنباب، تمامی روش‌های سنتی و خانگی که به درمان سرماخوردگی می‌پردازند، به مصرف این ویتامین ختم می‌شوند.

هر چه میزان این هورمون در مغز بیشتر باشد، آرامش ذهنی فرد بیشتر خواهد بود و در نتیجه خواب راحت و عمیق‌تری خواهد داشت. میزان ترشح سروتین در افراد متفاوت است اما راه‌های زیادی برای افزایش ترشح این هورمون وجود دارد. یکی از فواید عنباب، درمان بی‌خوابی و کاهش استرس و حتی افسردگی است. مادامی که به صورت منظم و البته به اندازه از این میوه استفاده شود، می‌توان آطمینان حاصل کرد که به طور طبیعی اختلال خواب یا اضطراب فرد تحت کنترل است.

برای این منظور به دلخواه می‌توانید عنباب خشک را خیسانده یا آن را همراه برگ‌های درخت عنباب

عنباب خشک به جای عنباب تازه استفاده شود، بهبودی بر درد حاصل نمی‌شود. نکته دیگر این است که عنباب به خودی خود نوعی میوه درختی محسوب می‌شود، بنابراین خوردن آن بدون هدف خاصی باز هم خالی از لطف نیست زیرا این میوه سرشار از ویتامین‌های A و C است و بطور طبیعی بر بهبود عملکرد بدن تأثیرگذار خواهد بود.

جوشانده عنباب خشک
فواید عنباب خشک را با درمان بی‌خوابی و کاهش استرس آغاز می‌کنیم. فیتوکیماکال‌های موجود در عنباب خشک موجب تأثیرگذاری بر فرآیندهای عصبی مغز می‌شوند. مغز برای اینکه به خواب فرو رود، هورمونی به نام سروتین را ترشح

این میوه در ابتدای رشد، سبزی رنگ و شبیه زیتون است اما به تدریج به رنگ قرمز متمایل می‌شود. در زمستان نیز عنباب را به صورت خشک‌بار استفاده می‌کنند.

فواید عنباب بسیار است و البته به دو صورت خشک و تر کاربرد درمانی دارد. در این مقاله به اختصار به هر دو جنبه فواید عنباب خشک و فواید عنباب تر می‌پردازیم. نکته این است که باید در استفاده از عنباب در نظر گرفت، این عنباب که با توجه به مشکلات یا عارضه‌های جسمانی، از عنباب تازه یا خشک باید استفاده کرد تا درمان عمیق‌تری صورت گیرد اما این بدان معنا نیست که اگر از

از ریشه درخت عنباب برای درمان بیماری‌های گوارشی و از جوشانده برگ درخت عنباب به عنوان آرام بخش استفاده می‌شود. همچنین میوه عنباب نیز دارای خواص دارویی بی شماری است که در مصارف مختلف استفاده می‌شود.

عنباب در مناطق گرمسیری رشد می‌کند بنابراین خواص گوناگون این میوه نقاط گرم و خشک کشورهای آسیایی است. عنباب در جنوب کشورهای چین، هند و کره جنوبی و در کشورهای ایران در خراسان جنوبی قابل کشت و برداشت است. درخت عنباب آقلدر پر خاصیت است که از هیچ یک از قسمت‌های آن نمی‌توان گذشت.



اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بین املاک کارا و امروز - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۲۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

فال هفته

<p>خرداد:</p> <p>برای رسیدن به نیتان کفایت تصمیم بگیرید. هر چو که می‌توانید خودتان را به ساحل آرامش نزدیک کنید.</p> <p>انجام کاری بهتر از آنچه که توقع دارید صورت خواهد گرفت. اجازه ندهید اضطراب فلجتان کند. شکارچی اگر می‌خواهد تیرش به هدف بنشیند باید صبور باشد.</p>	<p>اردیبهشت:</p> <p>بهر است در مقابل مسائل ایستادگی به خرج دهید و ایقدر در گذشته زندگی کنید و از دیگران توقع نداشته باشید.</p> <p>درجا نزنید و توان نگاه کردن به آینده و اکنون را داشته باشید تا بداند تا وقتی هستید و نفس می‌کشید قدرت تغییر دارید.</p>	<p>شهریور:</p> <p>فردی با نیت خوب و دست به خیر هستید و تصور می‌کنید همه مثل خودتان هستند، شما بی‌ریا به همه نیکی می‌کنید اما نباید از همه توقع اعتماد و نیکی متقابل داشته باشید.</p> <p>این روزها تمامی توانید صرفه جویی کنید. هدیه‌ای کوچک اما با ارزش دریافت می‌کنید.</p>	<p>مرداد:</p> <p>در یک رقابت کاری یا تحصیلی کار خودتان را بکنید، برنده این رقابت شماست. در رابطه احساسات‌تان واقع‌بین‌تر و با خودتان صادق‌تر باشید.</p> <p>برای انجام یک معامله و یا توافق بهتر است عجله نکنید. هفته خوبی پیش رو دارید که می‌تواند از این هم بهتر بشود.</p>
<p>آذر:</p> <p>نتیجه فعالیت‌های خودتان را از آن به یاد دهید و از گذشته درس بگیرید.</p> <p>برای انجام کاری یا سرسند، به جای وقت تلف کردن و بحث کردن به طور مشخص زمان تعیین کنید و جواب بدهید. هوشیار باشید.</p>	<p>آبان:</p> <p>در خانه و فامیل و در بین دوستانان مورد احترام هستید و همه دوستان دارند.</p> <p>این همه خودتان و رفتارشان را دوباره مرور نکنید.</p> <p>این رابطه با مهر و محبت را حفظ کنید. به اطرافیان توجه بیشتری داشته باشید. از کاری یا کسی ناامید می‌شوید.</p>	<p>مهر:</p> <p>مسافری می‌آید و شما را بسیار خوشحال می‌کند. یک قهر یا دلخوری تبدیل به آشتی می‌شود و کدورت‌ها از دلتان پاک می‌شود.</p> <p>ارتباطات خوب گذشته دوباره برقرار می‌شود، طلب و وصول می‌شود و قرض ادا می‌گردد. خواب‌های خود را برای هر کسی تعریف نکنید.</p>	<p>دی:</p> <p>دلنگی برای شخصی کلافه‌تان کرده و این روزها به دنبال راهی برای تجدید دیدار هستید. یک مورد پزشکی را جدی بگیرید و هر چه زودتر به آن بپردازید.</p> <p>در مورد برنامه‌هایی که داشتید عجله نکنید، دست‌نگه دارید تا شرایط مساعد شود. مراقب سلامتتان باشید.</p>
<p>اسفند:</p> <p>حجم اتفاقاتی که این روزها در اطرافتان می‌افتد بالاست، نرسید و تا می‌توانید سعی کنید خودتان را با شرایط وفق بدهید. سفر برایتان خوب است. در مورد مسائل عاطفی یادتان باشد کارتان با زور پیش نمی‌رود. برای رسیدن به نیتان باید از خودتان کوشش و تلاش بیشتری نشان بدهید.</p>	<p>بهمن:</p> <p>به شما پیشنهادی برای یک همکاری می‌شود. یادتان باشد قبل از دادن هر قولی اول سنگ هایشان را او بکنید و تمامی شرایطتان را بدون رودربایستی مطرح کنید که جنگ اول به از صلح آخر است.</p> <p>به زودی به موافقتی دست می‌یابید که تصورش را نمی‌کردید.</p>	<p>دی:</p> <p>برای رسیدن به نیت عاطفی‌تان باید کمی مقدمه چینی کنید. گره مشکلی خانوادگی به دست شما باز می‌شود.</p> <p>حضور شخصی در اطرافتان این روزها شما را به اضطراب می‌اندازد، این هفته تا می‌توانید از او دور بمانید. جوابی که منتظرش هستید همین هفته می‌شود.</p>	<p>اسفند:</p> <p>حجم اتفاقاتی که این روزها در اطرافتان می‌افتد بالاست، نرسید و تا می‌توانید سعی کنید خودتان را با شرایط وفق بدهید. سفر برایتان خوب است. در مورد مسائل عاطفی یادتان باشد کارتان با زور پیش نمی‌رود. برای رسیدن به نیتان باید از خودتان کوشش و تلاش بیشتری نشان بدهید.</p>

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ