

چگونه از زندگی پس از باز نشستی لذت ببریم؟

دوران باز نشستی می تواند یکی از بهترین دوران های زندگی محسوب شود چرا که دیگر دغدغه ها و استرس های کاری از بین رفته اند و وقت آزاد بیشتری برای رسیدگی به علایق خودتان خواهید داشت ولی باید قبل از هر چیزی به دنبال رعایت راه های سالم ماندن در دوران باز نشستی باشید تا زندگی بهتری را تجربه کنید. در این مطلب شما را با راه هایی برای داشتن دوران باز نشستی موفق و سالم آشنایی کنیم.

گروه بهداشت و سلامت - اگر می خواهید از دوران باز نشستی استفاده کنید و لذت ببرید و به سرگرمی های مورد علاقه تان مشغول شوید باید سلامتتان را حفظ کنید. باز نشستی شروع دوره ای جدید از زندگی است و در صورتی که مشغول فعالیت مفید و معنا داری شوید می توانید شاداب تر و سالم تر باشید و در طولانی مدت باعث می شود از نظر ذهنی جسمی افسردگی نداشته باشید در این مطلب می خواهیم راه های سالم ماندن در دوران باز نشستی را مورد بررسی قرار دهیم. برای این که دوران باز نشستی خوبی داشته باشید باید از نظر جسمی و ذهنی سلامت خود را حفظ کنید، بهترین روشها برای حفظ سلامت بعد از باز نشستی عبارت است از:

شروع یک فعالیت هدفمند باز نشستی به معنی در خانه ماندن و بیهوده سپری کردن زمان نیست، وقت گذراندن بی هدف باعث می شود بعد از مدتی روحیه و انرژی خودتان را از دست داده و در معرض افسردگی قرار بگیرید. زمان باز نشستی بهترین فرصت برای شروع کارهایی است که به آنها علاقه داشته اید ولی نمی توانستید برایش وقت بگذارید. شروع یک فعالیت معنی دار و هدفمند که به آن علاقمند باشید می تواند روحیه شما را روز به روز بهبود دهد و احساس مفید بودن به شما دست بدهد.

شرکت در فعالیت های داوطلبانه شرکت در فعالیت های داوطلبانه علاوه بر این که باعث می شود گسترده اجتماعی ارتباطاتیاتان افزایش پیدا کند، کاری مفید و رضایت بخش است و می تواند به سلامت بهتر جسم و روح شما کمک کند. داوطلب شدن برای

مراقبت از کودکان بهیستی، داوطلب شدن در بیمارستان یا کتابخانه یا مراقبت از حیوانات یا جمع آوری کمک برای نیازمندان همه می تواند فعالیت های مفید بسیاری خودتان و جامعه اطرافتان باشد.

ورزش کردن ورزش کردن فعالیت است که روند پیری را کندتر می کند و مانع از بروز پوکی استخوان می شود، نیازی نیست برای ورزش حتما به باشگاه بروید، ورزش کردن در دل طبیعت و پارک، کوهنوردی، شنا، رقص و پیاده روی مفید ترین کاری است که برای سالم ماندن در دوران باز نشستی می توانید انجام دهید.

برای تفریح و تناسب اندام ورزش کنید. ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید. ورزش به تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر هم کمک می کند. انجام ورزش هایسی مانند یوگا، حفظ تعادل و انعطاف پذیری شما را بهبود

بهداشت و سلامت

با آدم هایی که به آنها علاقمند هستید به مسافرت بروید. مسافرت و طبیعت گردی علاوه بر این که باعث می شود روحیه شاداب تری داشته باشید، انگیزه بیشتری برای ادامه فعالیت به شما می دهد و به سلامت جسمی شما هم کمک می کند.

نهیتهان را فعال نگه دارید نباید اجازه دهید ذهنتان دچار رختی شود، سبزه های سبزیجات، فلفل قرمز و فلفل نارنجی و فلفل سیاه را با موهن های جدید امتحان کنید و مهارت های جدید بیاموزید یا مهارت های قبلی را با فسر دگی را در شما تقویت کند.

تغذیه سالم کمبود مواد مغذی یا از یاد رفتن چربی در رژیم غذایی می تواند مشکلات عدیده برای سلامت، افزایش فشار خون و کلسترول و کمبود انرژی ایجاد کند که با افزایش سن شدیدتر خواهد شد. داشتن رژیم غذایی سالم با ایجاد تعادل پروتئین، چربی و کربوهیدرات، کاهش مصرف قند و نمک و غذاهای فراوری شده، مصرف بیشتر میوه ها، سبزیجات، روغن زیتون و غلات کامل می تواند به سلامت شما کمک کند.

رفت و آمد با دوستان هر چه بیشتر از خانه بیرون بروید شادایی بیشتر و عمری طولانی تر خواهید داشت. با دوستان تان رفت و آمد کنید یا دوستان جدید پیدا کنید. دوباره با دوستان قدیمی تان ارتباط بگیرید، اگر به سرگرمی خاصی علاقمند هستید به گروه هایی که به این فعالیت می پردازند ملحق شوید.

مسافرت و طبیعت گردی



بازنشستگی شروع دوره ای جدید از زندگی است و در صورتی که مشغول فعالیت مفید و معنا داری شوید می توانید شاداب تر و سالم تر باشید و در طولانی مدت باعث می شود از نظر ذهنی جسمی افسردگی نداشته باشید

باز نشستی به خصوص مردان باعث می شود بیشتر مراقب سلامت خودتان باشید. با افزایش سن میل جنسی و توان جنسی کاهش زیادی پیدا می کند ولی نباید به این معنی باشد که صمیمیت جسمیتان را کاهش دهید، نوازش، در آغوش گرفتن و ماساژ دادن یکدیگر روش هایی است که می تواند علاوه بر از بین بردن تنش های جسمی باعث افزایش صمیمیت و بهبود تعادل جسمی و کاهش دردهای مزمن در شما شود.

مصرف خوراکی های شیرین در وعده افطاری را کاهش دهید

گروه بهداشت و سلامت- بنا بر توصیه کارشناسان تغذیه، روزه داران بهتر است مصرف مواد قندی و شیرین در وعده افطار را کاهش دهند. روزه داران در وعده افطار به چند نکته تغذیه ای توجه داشته باشند. مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار

استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیرینیچ، نان و پنیر و سبزی انواع سوپ کم چرب، آش کم حیوانات و سبک، حلیم بدون روغن - سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز، کره و عسل

زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله زولبیا، بابیه، حلوا، شله زرد خیلی شیرین

و... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

علائم و عوارض مصرف بیش از اندازه ویتامین D

۱. **درد مفاصل** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث درد مفاصل شود. ۲. **ضعف** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث ضعف شود. ۳. **تهوع** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث تهوع شود. ۴. **درد شکم** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث درد شکم شود. ۵. **مشکلات کلیه** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کلیه شود. ۶. **مشکلات قلب** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلب شود. ۷. **مشکلات پانکراس** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات پانکراس شود. ۸. **مشکلات کبد** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کبد شود. ۹. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۱۰. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود.

۱۱. **مشکلات کلیه** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کلیه شود. ۱۲. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۱۳. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود. ۱۴. **مشکلات قلب** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلب شود. ۱۵. **مشکلات پانکراس** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات پانکراس شود. ۱۶. **مشکلات کبد** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کبد شود. ۱۷. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۱۸. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود.

۱۹. **مشکلات کلیه** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کلیه شود. ۲۰. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۲۱. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود. ۲۲. **مشکلات قلب** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلب شود. ۲۳. **مشکلات پانکراس** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات پانکراس شود. ۲۴. **مشکلات کبد** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کبد شود. ۲۵. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۲۶. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود.

۲۷. **مشکلات کلیه** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کلیه شود. ۲۸. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۲۹. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود. ۳۰. **مشکلات قلب** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلب شود. ۳۱. **مشکلات پانکراس** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات پانکراس شود. ۳۲. **مشکلات کبد** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کبد شود. ۳۳. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۳۴. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود.

۳۵. **مشکلات کلیه** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کلیه شود. ۳۶. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۳۷. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود. ۳۸. **مشکلات قلب** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلب شود. ۳۹. **مشکلات پانکراس** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات پانکراس شود. ۴۰. **مشکلات کبد** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات کبد شود. ۴۱. **مشکلات تیروئید** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات تیروئید شود. ۴۲. **مشکلات استخوان** - مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند باعث مشکلات استخوان شود.

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای سروارید طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

خود باشند. اما اگر در غذا خوردن زیاده روی کردید، نگران نباشید. نفع سسوت و ساز بدن را افزایش می دهد و میزان چربی سوزی را بالا می برد.

هم چنین اگر نفع را بیش از غذا یا همراه با غذا میل کنید، فیبر فراوان آن باعث احساس سیری زودرس می شود و از اضافه وزن تان جلوگیری می کند.

رفع بوی بد دهان نفع به رفع بوی بد دهان در ماه رمضان، خنک کردن بدن در تابستان و رفع بوی خرابی های ماه رمضان و... کمک می کند؛ بنابراین نفع را پیش از غذا، همراه با غذا و پیش از خواب مصرف کنید تا سالم تر بمانید.

کاهش وزن افراد در ماه رمضان برخلاف انتظارشان، دچار اضافه وزن می شوند و باید بیشتر مراقب تغذیه

پوست موثر واقع می شود. کلویه در ماه رمضان تشنگی طولانی مدت، باعث کم آبی بدن شده و کلیه ها کارکرد همیشگی را ندارند. در نتیجه سم



گروه بهداشت و سلامت- ویتامین D برای سلامت بدن بسیار مهم است و چندین نقش را در سلام نگه داشتن سلول های بدن و عملکرد صحیح آنها ایفا می کند. بسیاری از مردم به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی کنند به همین دلیل استفاده از مکمل های این ویتامین متداول است. اگرچه کمبود ویتامین D شایع است اما گاهی اوقات تولید بیش از حد این ویتامین سبب مسمومیت در بدن می شود. در این قسمت به معرفی عوارض جانبی مصرف بیش از حد این ویتامین مهم پرداخته ایم.

مشکلات ناشی از کمبود ویتامین D ویتامین D در جذب کلسیم، عملکرد ایمنی بدن و محافظت از سلامت استخوان، عضله و قلب نقش دارد. این ویتامین به طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارد و هنگامی که پوست در معرض نور خورشید قرار دارد می تواند توسط بدن تولید شود. با این وجود به غیر از ماهی های چرب، غذاهای کمی وجود دارند که غنی از ویتامین D هستند. بیشتر افراد در معرض آفتاب قرار ندارند تا بدن این ویتامین را تولید کند. کمبود ویتامین D بسیار شایع است و در حقیقت تخمین زده می شود که حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان با کمبود ویتامین D مواجه هستند.

مکمل های ویتامین D در دسترس می باشند و می تواند به شکل مکمل D۲ و D۳ مصرف شوند. ویتامین D۳ در واکنش به مواجهه با نور خورشید تولید شده است و در محصولات حیوانی یافت می شود در حالی که ویتامین D۲ در محصولات گیاهی یافت می شود. **مسمومیت با ویتامین D** مطالعات نشان می دهد که مصرف روزانه ۱۰۰ IU ویتامین D۳ سطح ویتامین D خون را به میزان ۲.۵ نانومول در لیتر افزایش می دهد. با این حال مصرف مقادیر بسیار زیاد ویتامین D۳ برای مدت طولانی ممکن است منجر به تجمع بیش از حد در

بدن شما شود. مسمومیت با ویتامین D هنگامی رخ می دهد که سطح خون از ۱۵۰ نانوگرم بر میلی لیتر (۳۷۵ نانومول بر لیتر) افزایش یابد. از آن جا که این ویتامین در چربی بدن ذخیره شده و به آرامی در جریان خون آزاد می شود اثرات سمیت ممکن است چندین ماه پس از قطع مصرف مکمل ها هم ادامه داشته باشد. نکته مهم این که مسمومیت ویتامین D معمول نبوده و تقریباً در افرادی رخ می دهد که مکمل ها را به مدت طولانی و با دوز بالا و بدون نظارت بر سطح خون خود مصرف می کنند. در مقابل امکان دریافت بیش از اندازه ویتامین D از طریق رژیم غذایی و قرار گرفتن در معرض خورشید به تنهایی وجود ندارد.

عوارض شایع زیاده روی در مصرف ویتامین دی در ادامه با برخی عوارض جانبی استفاده بیش از حد ویتامین D بیشتر آشنا خواهید شد.

۱. **پر خون شدن و افزایش گلبول های قرمز** دستیابی به مقادیر کافی از ویتامین D در خون ممکن است به تقویت ایمنی بدن کمک کرده و شما را در برابر بیماری هایی مانند پوکی استخوان و سرطان محافظت کند. اگر چه به طور معمول مسمومیت ویتامین D، ۳۰۰۰ نانوگرم بر میلی لیتر در نظر گرفته می شود اما شوری ویتامین D حفظ سطح ۴۰-۸۰ نانوگرم بر میلی لیتر (۱۰۰-۲۰۰۰ نانومول بر لیتر) را توصیه می کند و اعلام کرده است که هر چیزی بالاتر از ۱۰۰ نانوگرم بر میلی لیتر (۲۵۰۰ نانومول بر لیتر) ممکن است مضر باشد.

یک مطالعه اخیر داده های بیش از ۲۰۰۰۰ نفر را در طی یک دوره ۱۰ ساله بررسی کرده است و نتایج نشان می دهد که فقط ۳۷ نفر دارای سطح بالای ۱۰۰ نانوگرم در میلی لیتر بودند و فقط یک نفر با ۳۶۴ نانوگرم در میلی لیتر (۸۹۹ نانومول بر لیتر) مسمومیت واقعی داشت. اگر چه فقط دوزهای بسیار زیاد می توانند به سرعت باعث مسمومیت شوند اما طرفداران سرسخت این

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی
Beauty Salon

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای در کلیه رشته های زیبایی ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی

