

پیشنهادهای مادرانه برای رفع سرماخوردگی فرزندان

اغلب مادرها ترجیح می دهند خودشان بخصوص در فصل سرما گرفتار سرماخوردگی شوند تا اینکه درگیر بیماری فرزندان یا دیگر اعضای خانواده شوند؛ تلفیق حس مادرانه با روحیه پرستاری از بیمار از مادران یک پرستار حرفه ای می سازد که تلاش می کنند در کوتاهترین زمان ممکن فرزندشان سلامتی اش را بازیابند.



در مقابل بهبودی صبور باشید و به خودتان یادآوری کنید که بهترین مراقبت را از خودتان و خانواده اتان انجام داده اید و سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می دهد و بهبودی نزدیک است. این بیماری دوره خود را باید بگذراند و مصرف داروهای مختلف و آنتی بیوتیک ها فقط مانع گسترش آن می شود. پس عجله نکنید و اجازه دهید ویروس دوره خود را بگذراند و با استراحت به بدن خود کمک کنید تا با ویروس بجنگد.

فریده پناه

تبدارم می گذاشت تا دمای بدنم را کنترل کند. برای اینکه آب بدنم کم نشود، یک بطری آب میوه از دست عروسک مورد علاقه ام می گرفتم. هنوز طعم آن احساسات گرم و مبهم زیر زبانت هست که چگونه سختی بیماری با عشق زیاد برایم دلچسب می شد. اما اوای به روزی که مادر خانوادهم همراه پدر و بچه ها مسرما بخورد؛ سرماخوردگی برایش یعنی؛ سردرد و سوزش در دهان، گرفتگی بینی، دمای کمی افزایش یافته و

گروه بهداشت و سلامت

بسیاری تصور می کنند که تناسب اندام فقط دغدغه نوجوانان و جوانان است؛ آنها ساعات زیادی از وقت خود را صرف شرکت در کلاس های ورزشی و تناسب اندام می کنند تا ظاهری زیبا داشته باشند اما باید بدانید که از ۳۰ سالگی به بعد باید بخاطر حفظ سلامتی خود بیشتر از جوانان به فکر باشید.

چرا باید تناسب اندام داشته باشیم؟

داشتن یک اندام مناسب و سالم فقط با رژیم غذایی به دست نمی آید بلکه باید فعالیت بدنی مناسبی هم داشته باشید و عضلات و ماهیچه های

است، اما در کل می توان به معنای نه گفتن به تعهدات اضافی، حذف تمرینات سخت و دادن زمان کافی برای انجام هیچ کاری دانست.

در این زمان همانطور که مانع خروج انرژی از بدن می شوید باید مواد مغذی را به بدن وارد کنید. بعضی مواد مغذی ضروری که بدن را قوی کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، مانند: ویتامین سی، ویتامین دی، روی، سلنیوم و برخی ترکیبات گیاهی که بدن را در برابر ویروس سرماخوردگی مقاوم می کند.

آماده سازی غذا

با شروع سرماخوردگی احتمالاً پخت و پز برای شما مشکل شود. غذاهای آماده و فست فود مسلمانا برای شما مفید نیست و به روند بهبود بیماری شما کمک نمی کند. لذا بهتر است تا بیماری بر شما چیره نشده به فکر روزهای آینده باشید. سوپ، آش ها و عصاره ها، شسیر برنج، نخودآب و غذاهای این چنینی بهترین گزینه هستند که شما می توانید آن ها را منجمد کنید و برای چند روز آنی خود نگه دارید.

بعد از ۳۰ سالگی هم به فکر تناسب اندام باشید

الگوی مثبت برای بچه ها بودن کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا یا دیابت نوع ۲، حفظ وزن سالم، چقدر ورزش کافی است؟ در باره اینکه هر انسان روزانه چقدر باید فعالیت ورزشی داشته



گروه بهداشت و سلامت

بسیاری تصور می کنند که تناسب اندام فقط دغدغه نوجوانان و جوانان است؛ آنها ساعات زیادی از وقت خود را صرف شرکت در کلاس های ورزشی و تناسب اندام می کنند تا ظاهری زیبا داشته باشند اما باید بدانید که از ۳۰ سالگی به بعد باید بخاطر

چرا باید تناسب اندام داشته باشیم؟

داشتن یک اندام مناسب و سالم فقط با رژیم غذایی به دست نمی آید بلکه باید فعالیت بدنی مناسبی هم داشته باشید و عضلات و ماهیچه های

باشید. اگر بی قرار هستید و نمی توانید بخوابید، به یک موسیقی آرام بخش گوش دهید.

مایعات و غذاهای آسان

در مرحله قبل سوپ، مایعات و غذاهای آسان هضم را تهیه کرده اید. حالا راحتید فقط به یک قلمبه نیاز دارید برای گرم کردن و یک کتری و قوری برای دم کردن دمنوش های قوی که با عسل آن را شیرین و دلچسب کنید برای کودکان.

سرما و گرم ماندن

برای تسکین سردرد و بدن درد تشک های گرمایش برقی، کیسه های آب گرم، کیسه های نمک گزینده های خوبی هستند. کمپرس سرد برای تسکین پف چشم، دردهای لفاوی بسیار مفید است.

ماساژ بار و رغن های گیاهی

وقتی صحبت از سرفه، گرفتگی بینی، سردرد، یا سفت شدن قفسه سینه به میان می آید، ماساژ با روغن های گیاهی یکی از بهترین تسکین ها است. روغن نعناع تند، اکالیپتوس، رزماری، آویشن، دارچین، شمععدانی و پونه کوهی بسیار مفید است. چکانده چند قطره روغن بنفشه در بینی برای باز شدن گرفتگی بینی بسیار مفید است. این روغن ها گزینده های خوبی برای بهبود بیماری شما هستند.

چنانچه برای خوابیدن مشکل دارید می توانید از اسانس ترنج، اسطوخودوس، بابونه، آویشن، یلانگ، یلانگ، بهار نارنج در بخور استفاده کنید تا هم فضا مرطوب شده و هم خواب

دیگر بهانه ای نیست

صحت با پزشک خود می تواند به فعالیت بدنی در دوران بارداری ادامه دهند.

آیا پیاده روی حساب می شود؟

آهسته راه رفتن به عنوان یک فعالیت با شدت کم در نظر گرفته می شود. پیاده روی سریع نمونه ای از فعالیت های با شدت متوسط است و شامل راه رفتن و صحبت کردن است اما فرد قادر به خواندن نیست. با فعالیت بدنی شدید، فقط می توانید چند کلمه را بدون حس کردن نفس بگویید. صرف نظر از شدت، هدف این است که در طول روز فعال تر باشید.

دیگر بهانه ای نیست

صحت با پزشک خود می تواند به فعالیت بدنی در دوران بارداری ادامه دهند.

آیا پیاده روی حساب می شود؟

آهسته راه رفتن به عنوان یک فعالیت با شدت کم در نظر گرفته می شود. پیاده روی سریع نمونه ای از فعالیت های با شدت متوسط است و شامل راه رفتن و صحبت کردن است اما فرد قادر به خواندن نیست. با فعالیت بدنی شدید، فقط می توانید چند کلمه را بدون حس کردن نفس بگویید. صرف نظر از شدت، هدف این است که در طول روز فعال تر باشید.

دیگر بهانه ای نیست

صحت با پزشک خود می تواند به فعالیت بدنی در دوران بارداری ادامه دهند.

آیا پیاده روی حساب می شود؟

آهسته راه رفتن به عنوان یک فعالیت با شدت کم در نظر گرفته می شود. پیاده روی سریع نمونه ای از فعالیت های با شدت متوسط است و شامل راه رفتن و صحبت کردن است اما فرد قادر به خواندن نیست. با فعالیت بدنی شدید، فقط می توانید چند کلمه را بدون حس کردن نفس بگویید. صرف نظر از شدت، هدف این است که در طول روز فعال تر باشید.

آرامی را برای شما فراهم کند. یکی از مزیت های بیماری کل خانواده این است که لازم نیست نگران انتشار میکروب ها بین یکدیگر باشید. یک نوازش خوب می تواند برای تسکین دردها معجزه باشد.

باتمام قوا جلو برو

هنگامی که احساس می کنید کمی بهتر شدید و انرژی شما در حال برگشت است، هیجان زده نشده و با تمام قدرت وارد کارهای روزمره نشوید، در این صورت دوباره بیماری قدرت گرفته و حال شما وخیم می شود. بهتر است مانند مرحله اول عمل کرده و به خودتان زیاد سخت نگیرید.

قوانین همچنان اعمال شود

هنوز روی مایعات، کم کاری و استراحت تمرکز کنید و کارهای روزمره را به تعویق بیندازید.

صبور باشید

در مقابل بهبودی صبور باشید و به خودتان یادآوری کنید که بهترین مراقبت را از خودتان و خانواده اتان انجام داده اید و سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می دهد و بهبودی نزدیک است. این بیماری دوره خود را باید بگذراند و مصرف داروهای مختلف و آنتی بیوتیک ها فقط مانع گسترش بیماری می شود. پس عجله نکنید و اجازه دهید ویروس دوره خود را بگذراند و با استراحت به بدن خود کمک کنید تا با ویروس بجنگد.

صبور باشید

در مقابل بهبودی صبور باشید و به خودتان یادآوری کنید که بهترین مراقبت را از خودتان و خانواده اتان انجام داده اید و سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می دهد و بهبودی نزدیک است. این بیماری دوره خود را باید بگذراند و مصرف داروهای مختلف و آنتی بیوتیک ها فقط مانع گسترش بیماری می شود. پس عجله نکنید و اجازه دهید ویروس دوره خود را بگذراند و با استراحت به بدن خود کمک کنید تا با ویروس بجنگد.

صبور باشید

در مقابل بهبودی صبور باشید و به خودتان یادآوری کنید که بهترین مراقبت را از خودتان و خانواده اتان انجام داده اید و سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می دهد و بهبودی نزدیک است. این بیماری دوره خود را باید بگذراند و مصرف داروهای مختلف و آنتی بیوتیک ها فقط مانع گسترش بیماری می شود. پس عجله نکنید و اجازه دهید ویروس دوره خود را بگذراند و با استراحت به بدن خود کمک کنید تا با ویروس بجنگد.

معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

املاک حبیبی

به مدیریت: عبدالغنی حبیبی
کارشناس اسناد رسمی

۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵

آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه پلاک ۲

املاک کیشوند

به مدیریت: بابک نیک کار

۰۹۱۷۸۰۷۲۰۰۸
۰۹۳۴۷۶۹۳۹۹۴

آدرس: میدان سنایی، ساختمان ۲۰ طبقه ۲، واحد ۲۰۵

املاک هادیزاده

به مدیریت: پرهام هادیزاده

۰۹۱۲۸۱۲۵۵۶۰
۰۹۱۵۵۱۵۸۱۱۴

شعبه کیش: سارینا ۱، طبقه ۵، واحد ۵۰۴
شعبه مشهد: نبش هاشمیه ۳

املاک آنیل

به مدیریت: خانم سهرابی

۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱

آدرس: بازارچه حافظ، غرفه شماره ۸

املاک کارا

به مدیریت: امیر حسین صادقی

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱، واحد همکف

محل معرفی دفتر املاک شما

۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

غذای خانگی روغنی

فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه

۰۷۶۹۱۰۳۰۲۰۷-۰۹۱۲۳۴۵۸۷۷۶