



گیاهانی که استرس خانه و محل کار را کاهش می دهند

گیاهان آپارتمانی علاوه بر زیبایی فواید دیگری هم دارند که یکی از این ویژگی ها ضد استرس بودن آنها است. پس در هنگام خرید به ویژگی آنها بیشتر دقت کنید.

گل داودی فعالیت‌زن‌های خاصی را که در موقعیت‌های استرس‌زا بیش از حد تحریک می شوند، کاهش می دهد. این گیاه به جای طعم عالی می بخشد و مصرف چای آن به کاهش استرس و افزایش متابولیسم کمک می کند. **رززاری:** اگر رززاری را تنها به عنوان یک گیاه طعم دهنده به غذا می دانید، در آشپزخانه‌ها مستعد زیرانگهداری رززاری در خانه به کاهش سطح هورمون استرس کورتیزول در خون کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد عطر رززاری می تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد و به کاهش علائم اضطراب کمک کند.

برای کاهش استرس و بهبود سیستم گوارش، بدن را پاک می سازد. **نخل پروانه:** نخل پروانه یک گیاه تصفیه کننده بسیار محبوب برای کاهش استرس است که می توان آن را در منازل و هم در ادارات نگهداری کرد. این گیاه به کاهش سطح اضطراب و فشارخون و به نوبه خود بهبود وضعیت روحی و جسمی کمک می کند و سموم مضر هوا را که بر سلامت افراد تأثیر می گذارد، از بین می برد. مراقبت از این گیاه آسان است پس حتما یک گیاه نخل

به دلیل خواص غنی و فواید بی نهایت برای سلامتی همیشه یکی از بهترین انتخاب‌ها در بین مردم برای خانه و افراد پرکار بوده است. ابزارهای الکترونیکی اثرات مضر بر انسان می گذارند، با داشتن این گیاه داخل خانه الکترونیکی در خانه کمک کنید. این گیاه تصفیه کننده طبیعی هواست که به کاهش اضطراب و استرس کمک می کند. **گیاه مار:** گیاه مار یکی از بهترین گیاهان استرس‌زا است که می تواند آن را در خانه و محل کار خود نگهداری کنید. نگه داشتن گیاه مار در اتاق خواب یا روی میز اداری، با از بین بردن سموم مضر و تامین هوای تازه، تنفس را بهبود می بخشد. این گیاه را با ظاهر منحصر به فرد می توان در یک گلدان کوچک

می شود. این گیاه به عنوان یک آداپتوژن عمل می کند (ماده‌ای طبیعی که به بدن کمک می کند تا با استرس سازگار شود) به همین دلیل است که داشتن آن در خانه یا محل کار می تواند وضوح ذهنی را بهبود بخشد. **گیاه یاسمن:** این گیاه شاداب نه تنها دارای گل های زیبا و چشم نوازی است، بلکه یک راه طبیعی برای کاهش استرس و اضطراب در محل کار و خانه می باشد. گیاه یاسمن به کاهش سطح اضطراب و استرس کمک می کند. همچنین، با افزایش بهره وری و ایجاد یک محیط تازه و بوی خوب، به داشتن احساس بهتر کمک می کند. این گیاه زیبا نه تنها دکور اتاق را روشن می سازد، بلکه با عطر و اسانس تازه خود به شاداب نگه داشتن محیط نیز کمک می کند. **گیاه آلوئه ورا:** گیاه آلوئه ورا

تشخیص ابتلا به آلزایمر ۲۰ سال قبل با بروز نشانه روزانه



از آلزایمر نشان ندادند و حدود ۲۵ سال جوان‌تر از سن تخمین زده شده برای شروع زوال عقل بودند. نتایج نشان داد: افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به آلزایمر هستند با نوبری واقعت مجازی (VR) دست و پنجه نرم می کنند اما آنان با سایر آزمون‌های

بود و همگی در معرض خطر بیماری آلزایمر در نظر گرفته شدند. این مورد به سابقه خانوادگی، داشتن ژن آلل APOE ۴ مرتبط با بیماری یا عوامل سبک زندگی مانند سطوح پایین ورزش مربوط می شد، با این حال، هیچ یک از آنها هیچ نشانه‌ای

کاهش ۲۵ درصدی احتمال حمله قلبی با این نوشیدنی

گروه بهداشت و سلامت - قهوه نوشیدنی سالم است و بر اساس نتایج علمی همه ما باید حداقل سه فنجان در روز قهوه بنوشیم. پروفیسور تیم اسپکتور برخی از مزایای سلامتی احتمالی جالب این نوشیدنی را که اغلب به دلیل تأثیرات آن بر قلب و فشارخون ما مورد انتقاد قرار گرفته را فاش کرده است. این متخصص تغذیه معتقد است که برخلاف تصور بسیاری از مردم، در واقع قهوه می تواند برای ما مفید باشد. پروفیسور اسپکتور پیشنهاد کرد که تنها قهوه سرشار از مواد مغذی مفید حتی به طرز شگفت‌انگیزی سرشار از فیبر و ممکن است احتمال حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. این متخصص افزود که وی در حال حاضر رابطه بین قهوه و میکروبیوم روده را بررسی می کند و پیشنهاد کرد که این دو می توانند با هم برای کنترل فشارخون و سطح قند خون ما همکاری کنند. این پروفیسور فاش کرد: مزایای سلامتی چیست؟ یکی از مزایای کلیدی در قهوه است. من فکر می کنم که ما تاکنون آن را از نوشیدنی‌ای که برای ما بسیار مضر است به چیزی که واقعا برای ما مفید است تبدیل خواهیم کرد. قهوه گیاه تخمیر شده‌ای است که میکروبیوم‌هایی روی آن اثر می گذارند. صدها و نه هزاران ماده شیمیایی تولید شده از آن وجود دارد. طیف وسیعی از پلی فنول‌ها وجود دارند که تخمیر میکروبیوم‌ها آن را افزایش می دهند. اینها اثرات مستقیمی بر بدن ما دارند و برخی از آنها می توانند قند خون، استرس و در واقع فشارخون را کاهش دهند. اکنون نتایج به وضوح نشان داده‌اند که شما با قهوه بدون کافئین تقریباً نتایج مفیدی برای قلب خود مشاهده خواهید کرد.

ممکن است نشان دهنده اولین سیگنال تشخیصی در زنجیره بیماری آلزایمر باشد، زمانی که افراد از حالت بدون آسیب به نشان دادن تظاهرات بیماری می روند. اکنون این یافته‌ها را برای توسعه یک ابزار پیش‌بینی تصمیم‌گیری بالینی تشخیصی برای سروسوس سلامت ملی بریتانیا در سال‌های آینده پیش می‌بریم که روشی کاملاً جدید برای نزدیک شدن به تشخیص است و امیدواریم به افراد کمک کند تا تشخیص به موقع و دقیق‌تری داشته باشند. پروفیسور دنیس چان، رهبر این پژوهش افزود: ما به دو دلیل اصلی از این یافته‌ها هیجان زده هستیم. اول، آنها تشخیص شروع بالینی بیماری آلزایمر را بهبود می‌بخشند که برای استفاده سریع از درمان‌ها ضروری است. ثانیاً، آزمایش نوبری واقعت مجازی مبتنی بر دانش ما از ویژگی‌های فضای سلول‌های لوب گیجگاهی مغز است و استفاده از علوم اعصاب مغز برای جمعیت‌های بالینی به براب کردن شکاف در درک اینکه چگونه

چی بخوریم که سرما نخوریم؛ تقویت ایمنی بدن با آنتی اکسیدان

انواع مغزها، دانه‌ها، گوشت‌ها و آبیان نیز حاوی روی و آهن هستند. دکترای تغذیه در خصوص باور برخی مبنی بر وجود تأثیر مستقیم سردی هوا و افزایش وزن، تصریح کرد: یکی از دلایل این امر کوتاه شدن روز، گذراندن زمان بیشتر در منزل و تمایل به ریزه خواری در اوقات فراغت به ویژه مصرف مواد غذایی شیرین و چرب فاقد ریزمغذی‌های ارزشمند، با کالری بالا عنوان می شود.

وی در ادامه بیان کرد: نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید و به طور کلی کمتر در معرض نور آفتاب بودن، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین D، تغییر خلق و خو در افراد را به همراه دارد که خود یکی از مهمترین عوامل گرایش افراد به خوردن شیرینی جات است. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود.

رضازاده، کاهش مصرف مایعات در فصل سرد را از دیگر دلایل اضافه وزن دانست و گفت: دهیدراته شدن بدن بر میزان سوخت و ساز تأثیر می‌گذارد و متابولیسم را کاهش می‌دهد. لازم است در فصول سرد به علت خروج کمتر از منزل، امکان تحرک در منزل فراهم شود. وی افزود: در روزهای سرد مواد غذایی باید کنترل شده مصرف شود و در زمان احساس نیاز به مصرف مواد غذایی، انتخاب‌های سالم‌تری همچون میوه و سبزی صورت گیرد. این مواد به علت فیبر بالا جذب قند را آهسته‌تر و از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند.

رضازاده با بیان اینکه در فصول سرد سال آلودگی هوا نیز افزایش می‌یابد، اظهار کرد: مواد سرشار از آنتی اکسیدان، سلنیوم، گوگرد و منیزیم خاصیت سم‌زدایی دارند و به دفع آلاینده‌های از بدن کمک می‌کنند. سیر، پیاز، مغزها، گوشت‌ها، قارچ، برخی میوه‌ها همچون موز و سیوس موجود در غلات سرشار از این مواد هستند و در این روزها بر مصرف آنها تأکید می‌شود. همچنین مصرف روزانه ۵ تا ۳ واحد سبزیجات با رنگ تیره به علت داشتن منیزیم، فیبر و ویتامین C نیز توصیه می‌شود.

وی در پایان با اشاره به نقش فیبر در دفع آلاینده‌ها از سیستم گوارشی، تصریح کرد: هر سهم سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام خورد شده، نصف لیوان سبزیجات پخته، نصف هویج یا پیاز است. به طور کلی با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تأمین می‌شود.



سبزرنگ همچون سبزی خوردن، کاهو و اسفناج به علت افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌های تنفسی، تصریح کرد: ویتامین E موجود در دانه‌های روغنی و روغن‌های سالم همچون روغن زرد و زیتون، آنتی اکسیدان‌هایی هستند که نقش بسزایی در خنثی کردن مواد اکسیداتیو موجود در بدن دارند. دکترای علوم تغذیه عنوان کرد: متخصصان مختلف، تفاوتی ندارد و توجه و تنوع در مصرف گروه‌های اصلی مواد غذایی مطابق با هرم تغذیه‌ای در هر فصلی توصیه می‌شود.

وی افزود: البته در روزهای سرد باید مصرف آنتی اکسیدان‌ها را افزایش داد چراکه به علت شرایط موجود، زمان بیشتری در فضای بسته سپری می‌شود و افراد در معرض ابتلا به عفونت‌های تنفسی قرار می‌گیرند. به گفته رضازاده، در فصل سرد به علت خشکی هوا، رطوبت لایه مخاط دستگاه تنفسی و توان لایه مخاطی برای دفع ذرات میکروبی و ویروسی کاهش می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه میوه‌ها، سبزی‌ها، گروه نان و غلات و سایر گروه‌های اصلی مواد غذایی آنتی اکسیدان مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، افزود: مواد غذایی سرشار از ویتامین A و پیش‌سازهای آن، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین D آنتی اکسیدان‌ها قوی هستند که مصرف روزانه آن توصیه می‌شود. رضازاده اظهار کرد: میوه‌های زرد و قرمز همچون خرمالو و سبزیجاتی مثل کدو حلوايي که در این فصل به وفور در دسترس هستند، پیش‌سازهای ویتامین A یا همان کاروتن‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. انواع فلفل شیرین، فلفل سبزی و فلفل دلمه‌ای به صورت خام سرشار از ویتامین C هستند. وی با تأکید بر لزوم مصرف سبزیجات

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند 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 - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ 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.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹