

بهداشت استخوان و مفاصل را در دوران کرونا جدی بگیرید

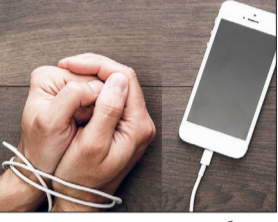
گروه تغذیه و سلامت - متخصصان از توییدی معتقدند بهداشت استکلت و عضلات باید برای تمام افراد جامعه به خصوص بیماران کرونایی در این روزها به طور کامل رعایت شود. توییدی که با آن اشاره می شود بسیار مهم و سرنوشته ساز است. این متخصصان از توییدی یادآوری کرد: ۵ گروهی که باید به مصرف ویتامین D توجه بیشتر داشته باشند شامل موارد زیر می شوند:

- ۱. خانم های باردار یا بانوانی که در دوره دهمی در قرار دارند.
- ۲. کودکان در حال رشد به ویژه سن زیر ۴ سال.

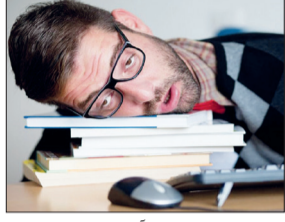
خود داشته باشيد. او در خصوص نقش ویتامین D در روزهای قرطینبه خانگی بیان کرد: نقش ویتامین D در این روزها به جهت سلامتی استخوان ها، عضلات و جلوگیری از سوء تغذیه در ۵ گروهی که با آن اشاره می شود بسیار مهم و سرنوشته ساز است. این متخصصان از توییدی یادآوری کرد: ۵ گروهی که باید به مصرف ویتامین D توجه بیشتر داشته باشند شامل موارد زیر می شوند:

فعالیت های روز مره ای که انرژی شما را هدر می دهند

■ برخی فعالیت ها بدون آن که متوجه شویم انرژی زیادی را از ما می گیرند و منجر به کسالت در طول روز می شوند.



تفکر زیاد، در دربار یک موضوع
فکر که احساس کردید در یک موضوع غرق شده اید، سعی کنید با انجام کارهای روزمره یا کارهای کوچک ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید تا از رفتن انرژی تان جلوگیری کنید.



زنگی در گذشته
سعی کنید تمام تمرکز خود را صرف حال حاضر و یا برنامه ریزی برای آینده نزدیک کنید. فکر کردن به گذشته ذهن شما را مشغول می کند بدون آن که قادر به انجام کاری برای تغییر آن باشید؛ بنابراین با فکر کردن به گذشته بیهوده انرژی خود را تحلیل ندهید.

بحث و گفتگوهای بی نتیجه
برای صحبت با افراد بی منطق انرژی خود را به هدر ندهید، اگر می دانید که حق با شما است، تنها به گفتن طرح بحث و استدلال خود اکتفا کنید و برای فهماندن دلایل خود به فرد مقابل قانع کردن او یا فشاری نکند؛ چرا که این بحث ها بدون این که به نتیجه ای برسند، انرژی زیادی را از افراد درگیر گفت و گو می گیرد.

تفکر زیاد، در دربار یک موضوع
فکر که احساس کردید در یک موضوع غرق شده اید، سعی کنید با انجام کارهای روزمره یا کارهای کوچک ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید تا از رفتن انرژی تان جلوگیری کنید.

پیر خوری و رژیم غذایی ناسالم
پرخوری زیاده ای بسیاری به بدن وارد می کند که کاهش انرژی یکی از آن ها است. خوردن غذاهای ناسالم و بدون مواد مغذی پرهیز کنید تا انرژی خود را از دست ندهید.

تفکر زیاد، در دربار یک موضوع
فکر که احساس کردید در یک موضوع غرق شده اید، سعی کنید با انجام کارهای روزمره یا کارهای کوچک ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید تا از رفتن انرژی تان جلوگیری کنید.

گروه تغذیه و سلامت - همه ما این تجربه را داشته ایم که بعضی روزها کسل بوده و انرژی کافی برای انجام فعالیت های خود نداریم، شاید فکر کنید این حالت علت مشخصی ندارد و آن را به چیزهایی مانند تاریخ، فصل یا روزهای خاصی از هفته نسبت دهید. اما باید بدانید که احساس خستگی و بی حوصلگی کاملاً به فعالیت ها و طرز تفکر شما در طول روز بستگی دارد. برخی کارها در طول روز انرژی زیادی از شما می گیرند بدون آن که حتی متوجه شوید متوجه شما را دچار کسالت می کنند. در این مطلب به این فعالیت های پر انرژی می پردازیم.

شبهه های اجتماعی
در حالی که فکر می کنید تنها به اندازه بررسی کردن پیام هایان به سراغ شبکه های اجتماعی می روید و وقت زیادی را صرف آن نمی کنید، اما انرژی زیادی برای آن می گذارید. حجم زیاد تصاویر و اطلاعاتی که از طریق نگاه کردن به صفحه گویی به ذهنتان وارد می شود، باعث خستگی ذهن و کاهش عملکرد آن می شود.

تفکر زیاد، در دربار یک موضوع
فکر که احساس کردید در یک موضوع غرق شده اید، سعی کنید با انجام کارهای روزمره یا کارهای کوچک ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید تا از رفتن انرژی تان جلوگیری کنید.

بهره گیری از انرژی بیشتر از اندازه آن
در حالی که فکر می کنید تنها به اندازه بررسی کردن پیام هایان به سراغ شبکه های اجتماعی می روید و وقت زیادی را صرف آن نمی کنید، اما انرژی زیادی برای آن می گذارید. حجم زیاد تصاویر و اطلاعاتی که از طریق نگاه کردن به صفحه گویی به ذهنتان وارد می شود، باعث خستگی ذهن و کاهش عملکرد آن می شود.

در دوران نقاهت بیماران کرونایی چه کارهایی را انجام دهیم؟

گروه تغذیه و سلامت - ظرف و وسایل بیماران کرونایی در دوران نقاهت باید جدا از سایر اعضای خانواده باشد. بیماری کرونای از طریق تنفس و قطرات بزاق فرد بیمار به دیگران منتقل می شود و در خانه ماندن و رعایت بهداشت فردی یکی از راه های پیشگیری از این بیماری است. فرد بیمار باید به طور مرتب دست های خود را با آب و مایونز بشوید و دهان را با آب و مایونز بشوید و دستکش استفاده از ماسک و دستکش استفاده کنید.

معجزه ادویه ها در تقویت سیستم ایمنی بدن

از آن را مصرف کنید. دارچین ادویه ای چوبی شکل است که طعم شیرین و جالبی را به چسای می دهد. از دمنوش دارچین برای سرع ت بخشیدان به کاهش وزن، بهبود سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیماری های مزمن استفاده می شود. همچنین دارچین با کاهش توسعه خون رسانی به تومورها، در معالجه و بهبود سرطان مفید است.

از آن را مصرف کنید. دارچین ادویه ای چوبی شکل است که طعم شیرین و جالبی را به چسای می دهد. از دمنوش دارچین برای سرع ت بخشیدان به کاهش وزن، بهبود سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیماری های مزمن استفاده می شود. همچنین دارچین با کاهش توسعه خون رسانی به تومورها، در معالجه و بهبود سرطان مفید است.

گروه تغذیه و سلامت - ادویه و گیاهان دارویی نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده بلکه باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می شوند. هر آنسانی باید برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود ارزش قائل شود، چون مهم ترین سیستم در بدن، سیستم ایمنی است. از مهمترین ادویه و گیاهان دارویی برای تقویت سیستم ایمنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ادویه های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

دارچین
دارچین ادویه ای چوبی شکل است که طعم شیرین و جالبی را به چسای می دهد. از دمنوش دارچین برای سرع ت بخشیدان به کاهش وزن، بهبود سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیماری های مزمن استفاده می شود. همچنین دارچین با کاهش توسعه خون رسانی به تومورها، در معالجه و بهبود سرطان مفید است.

فلفل سیاه
فلفل سیاه یک ادویه تند و مطبوخ برای خوشمزگی کردن غذا نیست بلکه خوردن آن مانند یک داروی درمانی می تواند بسیاری از بیماری ها را برطرف کند. این ادویه می تواند از ابتلا به اختلالات تنفسی، سرفه، سرد خاوردگی، یبوست، سوء هاضمه، کم خونی، ناورانی جنسی، دردهای عضلانی، مشکلات دهان و دندان از جمله چرک و عفونت له، اسهال و بیماری های قلبی در افراد جلوگیری کند.

الگوی تغذیه ای برای مبتلایان به مشکلات ریوی

مبتلایان به مشکلات ریوی با این چربی میزان یکنواختی در مشکلات ریوی مبتلایان به مشکلات ریوی مبتلایان به مشکلات ریوی مبتلایان به مشکلات ریوی مبتلایان به مشکلات ریوی

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه ای تغذیه صحیح افراد مبتلا به مشکلات ریوی با توجه به ویروس کرونا توضیحاتی ارائه کرد. بیماری مشکل است و رعایت برخی نکات تغذیه ای باعث می شود تا اثر قویه بهبود یابد.

او افزود: مصرف متابولیسیم هیدرورکیزات ها در بسند مانند نان، برنج، ماکارانی، شیرینی و ... از میزان دی اکسید کربن بیشتر است و هر چه قدر میزان چربی یا بیشتر باشد در میزان متابولیسیم چربی ما میزان دی اکسید کربن تولید شده در بدن کمتر است؛

او افزود: مصرف متابولیسیم هیدرورکیزات ها در بسند مانند نان، برنج، ماکارانی، شیرینی و ... از میزان دی اکسید کربن بیشتر است و هر چه قدر میزان چربی یا بیشتر باشد در میزان متابولیسیم چربی ما میزان دی اکسید کربن تولید شده در بدن کمتر است؛

سایه سنگین گرانی
در روزهای کرونایی بر سر شهروندان بار سنگینی وجود دارد.

آفتاب
پراید ۶۹/۵ پزوپارس ۱۳۸ میلیون!

میوه ای که به تنهایی یک آنتی هیستامین کامل است

بخشی از سیستم ایمنی بدن محسوب می شود که باعث تمام علائم آلرژی یعنی عطسه و واکنش های ششیه به سرماخوردگی ما در فصلی مثل بهار است.

گروه تغذیه و سلامت - حساسیت های فصلی را با مصرف برخی مواد غذایی که خاصیت آنتی هیستامین طبیعی دارند درمان کنیم.

کاملاً طبیعی است و نیازی نیست خود را در معرض عوارض جانبی دارو قرار دهید. همین در دوران اپیدمی ویروس کرونا مصرف داروهای مختلف احتمال کاهش سیستم ایمنی را در پی دارد، بنابراین توصیه می شود از موادی که خاصیت آنتی هیستامین طبیعی دارند مصرف کنید.

در نتیجه این افراد درصاف داروهای آنتی هیستامین را چهارده مصرف می بینند تا بتوانند این واکنش های آزاد کننده را کنترل کنند. داروهای آنتی هیستامین با خنثی کردن عمل هیستامین باعث می شوند که خارش و آبریزش بینی و عطسه کردن تسکین یابد.

چالش
تعمیر پل پارس می آید

بیک بیکاری
بیکاری با شیوه های نوین

اجرای نرخ سود ۱۵ درصدی در بانکها
نرخ سود بانکی کاهش یافته

پیک بیکاری
بیکاری با شیوه های نوین

پیک بیکاری
بیکاری با شیوه های نوین

پیک بیکاری
بیکاری با شیوه های نوین

جلوگیری از ورود افراد غریبه و کنترل اوراق شناسایی مامورین سازمان های خدماتی، می تواند سوء استفاده سارقین را ناممکن نماید

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

