

غذاهای آرام بخش برای عصبانی‌ها

■ مصرف روغن زیتون و ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.



شکلات و ... یافت می‌شوند، به واسطه خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. همپتور، با تسبیب بیماری عصبی پیشگیری کرده و در بهبود روحیه و خلق و اثر بخش است.

چربی‌های ضدافسردگی
چربی‌ها، به ویژه چربی‌های غیراشباع مانند اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ در ساختمان سلول‌های عصبی است. به همین خاطر مصرف مقدار مناسبی از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، سویا، کنسولا، روغن زیتون و همپتور روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.

مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف روغن ماهی و یا مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ و ۶ در جلوگیری و درمان افسردگی و پریشانی تأثیر شگفت‌انگیزی دارد.

ویتامین B۱
علائم کمبود این ویتامین عبارتند از افسردگی، بدخلاقیت، کم شدن تمرکز و حافظه و احساس خستگی. این ویتامین در غلات صیقل‌دهنده نخود فرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا و آجیل (به خصوص بادام هندی، بادام گردو) موجود است.

پیش‌ساز ناقلان عصبی
زیر واحدهای اسیدآمینه پروتئین‌ها منبع غنی از پیش‌سازهای ناقلان عصبی است، می‌توان به اسید آمینه تربیتوفان، گلو تامات و تریورین اشاره کرد که به ترتیب می‌آید بی‌خیال مسکن و آرام بخش شوید و یک فنجان چای، یک عدد هویج یا یک تکه شکلات میل کنید.

مسواک معدنی، تقویت‌کننده اعصاب
یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تأثیر زیادی دارد، آهن است. آهن اکسیژن را از ریه به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند و کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می‌کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد مینالژی‌های عصبی هم دخالت دارد. غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آن‌ها بهتر جذب شود.

ویتامین‌های روحیه بخش
ویتامین‌های E و C: آسیب‌هایی که اکسیدان‌ها به سلول‌های مغز وارد می‌کنند می‌تواند، موجب به ناهنجاری‌های عصبی و افسردگی شود. به همین خاطر، مصرف از ویتامین‌های E و C که آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند در حفظ سلامت سیستم عصبی بسیار مفید خواهد بود. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها منابع سرشار از ویتامین C هستند (به ویژه فلفل، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی). ویتامین E هم در روغن‌های گیاهی و وافر یافت می‌شود. ولی مهم‌ترین ویتامین‌هایی که کمبود آن‌ها موجب ناکارآمدی مغز انسان می‌شود، گوشت قرمز و مرغ.

نکات مهم برای انجام خرید در هنگام شیوع بیماری کرونا چیست؟

آن‌ها را ندارند، نشما می‌توانید به همسایه تان پیشنهاد کنید که در هنگام خرید، لوازم مورد نیاز آن‌ها را برایشان بخرید.

در مجتمع‌های ساختمانی یک نفر می‌تواند مسئولیت خرید را بر عهده بگیرد. خریدهای غیر ضروری را تا عادی شدن شرایط به تأخیر بیندازید. برنامه قبلی و لیست خرید ضروری به بازار بروم.

هنگام خرید بهتر است از ماسک استفاده کنید البته ماسک اسامیا برای افرادی که بیمار هستند و سرفه می‌کنند توصیه شده است و افراد سالم در صورتی که فاصله اجتماعی را رعایت کنند فاقد آن نیاز به ماسک ندارند. در نهایت باید به روش صحیح ماسک را از صورت خود در آورید و در سطل آشغال بیندازید. دست‌ها هنگام درآوردن ماسک نباید با سطح خارجی آن تماس داشته باشد. از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید. دستکش یک بار مصرف را پس از پایان خرید به شیوه‌ای که دست شما به

اتاق فرد مبتلا به کرونا چگونه باید باشد؟

فرد مبتلا به کرونا باید در اتاقی که تهویه مناسب دارد استراحت کند و به طور مرتب با باز و بسته کردن پنجره مانع تجمع ویروس و در اتاق آلوده شود. فردی که از بیمار مراقبت می‌کند باید حتماً از ماسک استفاده کند تا خود به ویروس کرونا مبتلا نشود، همچنین قبل و بعد از تماس با فرد بیمار دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

فرد مبتلا به کرونا، باید در اتاقی که تهویه مناسب دارد، استراحت کند و به طور مرتب با باز و بسته کردن پنجره مانع تجمع ویروس و در اتاق آلوده شود. فردی که از بیمار مراقبت می‌کند باید حتماً از ماسک استفاده کند تا خود به ویروس کرونا مبتلا نشود، همچنین قبل و بعد از تماس با فرد بیمار دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

فرد مبتلا به کرونا، باید در اتاقی که تهویه مناسب دارد، استراحت کند و به طور مرتب با باز و بسته کردن پنجره مانع تجمع ویروس و در اتاق آلوده شود. فردی که از بیمار مراقبت می‌کند باید حتماً از ماسک استفاده کند تا خود به ویروس کرونا مبتلا نشود، همچنین قبل و بعد از تماس با فرد بیمار دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

فردی که سرفه می‌کند الزماً کرونا ندارد

مخاطب وجود ندارد. فرد ممکن است با احساس خارش در گلو خود مواجه شده و قادر به متوقف کردن سرفه نباشد. در بیشتر موارد، سرفه خشک بی‌نیاز از دخالتی خاص بهبود می‌یابد. از علائم دیگر این بیماری می‌توان به احساس تنگی نفس در سینه، خن خشک سینه اشاره کرد. از آن جایی که عفونت ناشی از عفونت تنفسی آنتی‌بیوتیک مصرف نکنید. در این مواقع مایعات زیاد، سوپ، آبپلو گرم مصرف کنید. سعی کنید گلو را گرم و ولرم نگه دارید. در صورت نیاز از بخور سرد استفاده کنید.

اسما زمانی که سرفه هرطوب رخ می‌دهد برای به خروج خون یا خلط همراه باشدن خون‌آزیه‌ها سرچشمه می‌گیرد. سرفه‌های هرطوب معمولاً به واسطه یک عفونت، مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی یا

بدن درد می‌تواند از نشانه‌های کرونا باشد؟

باید بدانیم که دردهای عضلانی همیشه بدون خطر نیستند و در برخی موارد هم درمان‌های خانگی به هیچ عنوان برای بهبود آنها کفایت نمی‌کند. با این حال چند روز استراحت کنید و در صورتی که درد شما درمان نشد حتماً به بیمارستان مراجعه کنید؛ در صورتی که بدن درد بسیار علامتی مانند تنگی نفس، سرفه، عطسه همراه بود احتمال زیادی در وجود ویروس کرونا وجود دارد. این نوع سرفه‌ها زمانی رخ می‌دهند که مخاط کمی در گلو وجود دارد یا هیچ

علم پزشکی بیرجند اظهار کرد: چند علامت باید در بدن افراد بروز پیدا کند و صرفاً وجود یک علامت نشانه بیماری کرونا نخواهد بود.

عطسه، سرفه و تنگی نفس
از علائم اصلی ابتلا به ویروس کروناست.

اما متخصصان از توپس و عفونی یا سایر متخصصان و کارشناسان عقیده دارند که علائم دیگری مانند از دست دادن حس بویایی، سردی، شونایی، عارضه چشمی صورتی، بدن درد و ... در کنار این علائم‌ها می‌تواند باعث بروز کرونا شوند و به تنهایی نشانگر

مراقب روح لطیف کودکان در روزهای کرونایی باشید

انجام ورزش انفرادی مانند یوگا که در خانه قابل انجام است در این روزها توصیه می‌شود، ورزش کردن به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس کمک خواهد کرد.

یکی دیگر از سرگرمی‌ها بازی‌های جالب برای سرگرم کردن و کنترل کودکان در روزهای خانه نشینی به خاطر ویروس کرونا به کار می‌آید. استنشاق کردن آست، به فرزندتان اجازه دهید در آشپزخانه راحت باشد و در آشپزی کمک کنید، این روش یکی از بهترین راه‌های برابری علاقه‌مند کردن کودکان بد غذا به خوردن غذا هم است. کودکان حرکت را به خوبی یاد می‌گیرند؛ حلالا چه بهتر که این حرکات مثل ورزش در خانه باشند. ورزش خانگی مثل شش، شکم، راه رفتن آرام را انجام دهید تا آن‌ها تقلید کنند.

کودکان عاشق فیلم‌های انیمیشن هستند. خوشبختانه این روزها می‌توان انواع فیلم‌ها را به راحتی تهیه کرد. فقط مراقب باشید که محتوای فیلم‌ها مناسب کودکان تان باشند. متأسفانه خشونت جزء نمونه‌های جدید شده تا حدی که داد بعضی منتقدین را آورده است.

کودکان گاهی نیاز دارند که با او

میوه‌ای که به تنظیم خواب شبانه کمک می‌کند

گروه تغذیه و سلامت - برای درمان بی‌خوابی‌های شبانه به مصرف میوه‌های مفید توصیه شده توجه کنید. میوه‌های کبوتر این میوه پرزرد، به دلیل دارا بودن مواد غذایی در رده میوه‌های بسیار مفید قرار دارد. این میوه به دلیل خاصیت کاهش‌دهنده بر سطح تری‌گلیسرید دارد، از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع اسکله‌ها جلوگیری می‌کند. یکی از دانش‌آنتی‌اکسیدان‌ها برای خاصیت ضدسرطانی بسیاری دارد و امکان مبتلا شدن به بعضی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در کبوتر به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. کبوتر، مقدار بالایی ترکیبات آنتی

اقتصاد
روزنامه
پایان یک ماه همکاری با مدیرعامل سازمان حمایت از مصرف کنندگان و خدمات سلامت

قدر دانی معاون اول رییس‌جمهور از اقدامات منطقه آزاد کیش در پیشگیری از شیوع کرونا
کیش در پیشگیری از شیوع کرونا

پایان یک ماه همکاری با مدیرعامل سازمان حمایت از مصرف کنندگان و خدمات سلامت

کیش در پیشگیری از شیوع کرونا

بازار
روزنامه
مشکلات کوچ اجباری از تخته سیاه به فضای مجازی

مشکلات کوچ اجباری از تخته سیاه به فضای مجازی

اعتدال
روزنامه
گردان عمار ۳۳ سال بعد

گردان عمار ۳۳ سال بعد

آرمان
روزنامه
هدیار! افسردگی ۶۵ درصدی کادر درمانی

هدیار! افسردگی ۶۵ درصدی کادر درمانی

منصیح
روزنامه
پایان عصر طلایی خرده‌ملاک‌ها

پایان عصر طلایی خرده‌ملاک‌ها

همیشه‌پسند
روزنامه
بازی خوانی سیاست دولت برای نجات اقتصاد

بازی خوانی سیاست دولت برای نجات اقتصاد

استفاده از آیفون‌های تصویری و چشمی درب منازل، خطرپذیری را تقلیل داده و از بین خواهد برد

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»