

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۱	▲ ۳۸	▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۸
▼ ۲۹	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲

ارتباط بی تحرکی و سلامت روان

و خو، شناخت و تنظیم هیجانات همراه است. این تغییرات مغزی می‌تواند منجر به اختلالات روانی شود.

۴. کاهش تحرک و فعالیت بدنی: کم تحرکی با کاهش فعالیت بدنی و تحرک مرتبط است. این امر می‌تواند به نوبه خود باعث کاهش ترشح هورمون‌های مثبت خلقی و افزایش استرس شود.

۵. تغییرات سبک زندگی: افراد کم تحرک معمولاً سبک زندگی ناسالم‌تری دارند که شامل خواب ناکافی، رژیم غذایی نامناسب و مصرف مواد مخدر است. این عوامل نیز می‌توانند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارند.

خطره اکبری و روانشناس و کارشناس سلامت در خاتمه این مطلب آورده است که شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهند که بی تحرکی و کم تحرکی می‌تواند از طریق مکانیسم‌های مختلف باعث افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس شود. بنابراین، داشتن سبک زندگی فعال و ورزش منظم می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت روان ایفا کند.

مربط است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد کم تحرک سطح بالاتری از هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را تجربه می‌کنند. این می‌تواند منجر به اختلالات خواب، کاهش تمرکز و افزایش احساس خستگی شود.

مکانیسم‌های ارتباطی بی تحرکی و سلامت روان

تحقیقات نشان می‌دهند که چندین مکانیسم زیربنایی ارتباط بی تحرکی و سلامت روان وجود دارد:

- تغییرات هورمونی:** بی تحرکی می‌تواند باعث اختلال در تعادل هورمونی بدن شود. به عنوان مثال، کاهش ترشح هورمون‌های مثبت خلقی مانند سروتونین و دوپامین و افزایش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود.
- التهاب:** بی تحرکی با افزایش سطح التهاب در بدن مرتبط است. التهاب مزمن می‌تواند به نوبه خود باعث اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب شود.
- کاهش فعالیت مغز:** مطالعات نشان می‌دهند که بی تحرکی با کاهش فعالیت مناطق مغزی مرتبط با خلق

چگونه بی تحرکی موجب از دست رفتن سلامت روان می‌شود؟ بی تحرکی و کم تحرکی می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که کم تحرکی با افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس مرتبط است.

یکی از مهمترین عوارض کم تحرکی، افزایش خطر ابتلا به افسردگی است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد کم تحرک ۵۰٪ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند.

همچنین کم تحرکی با افزایش احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهند که افراد کم تحرک ۱۰٪ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی هستند. این ارتباط احتمالاً به دلیل افزایش استرس و کاهش تاب آوری روانی در افراد کم تحرک است.

کم تحرکی همچنین با افزایش سطح استرس در افراد



کنسانتره‌هلو

مواد لازم :

۲ کیلو گرم	هلو
۱٫۵ تا ۲ لیوان	شکر
۲ لیوان	آب
قاشق غذاخوری	آبلیمو ترش تازه

طرز تهیه:

هلوها بشوید، سپس پوست هلوها را جدا کنید. هلوها را از وسط نصف و هسته آن‌ها را خارج کنید. گوشت هلوها را به قطعات کوچک خرد کنید. قابلمه مناسبی انتخاب کنید. هلوهای خرد شده را در آن بریزید. آب را به قابلمه اضافه کنید. به طوری که سطح آب کمی بالاتر از هلوها قرار بگیرد. قابلمه را روی حرارت متوسط



املاکی کارا

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

صادقی

بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۰



املاکی قصر هخامنشیان

۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۰۸۰
۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰

محمدی

بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۷



املاکی خانه لوکسی

۰۹۳۴ ۷۶۸ ۴۴۶۸
۰۲۱- ۸۲۸۰۴۴۶۸

نهنگی

شهرک صدف ، خیابان کرمان
ساختمان بساک ، طبقه اول ، واحد ۲۱



املاکی اسکان

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۱۸۲۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۲۳۳۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۶۷۶

موصلانی - کوه شهری، بلوار فردوسی
ویلاهای مروارید ، واحد ۷۰۱



امترکیش ۱

روزنامه

محل معرفی
دفتر املاک شما

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹



PEJVAK
REAL ESTATE

املاک پژواک

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۹۴۰۰
۰۷۶-۴۴۵ ۷۲۲۷۲-۳

محلوجی

شهرک صدف، فاز ۲، مرکز خرید گلستان
گرفه ۴۱ و ۴۲



ANIL REAL ESTATE

املاک آنیل

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴ ۲۴۴۸۰

سهرابی

بازارچه حافظ ، پلاک ۸



MARKAZI
REAL ESTATE

املاک مرکزی

۰۷۶ ۹۱۰۰ ۷۰۰۰

بصیری

روبروی پردیس یک ، ساختمان تجاری
ایران زمین ، طبقه فوقانی ، اسکچرز

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹