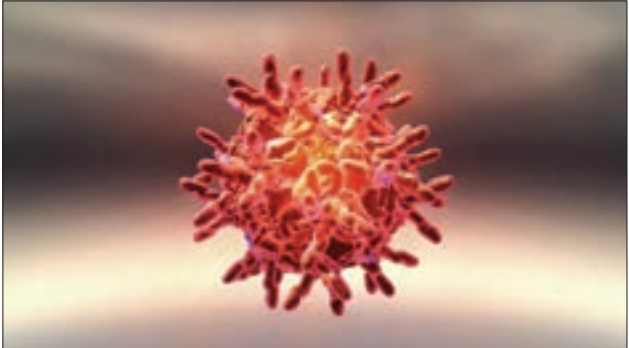


نشانه‌های ضعف سیستم ایمنی بدن



متین

سیستم ایمنی بدن مانند یک سد دفاعی در برابر عوامل خطر ساز عمل می‌کند و خیلی وقت‌ها بدون آنکه متوجه باشیم بدن در حال پس زدن این عوامل و بازسازی بدن است. از این رو ضعف آن می‌تواند سبب بروز مشکلات زیادی در بدن شود. برای اینکه بفهمید سیستم ایمنی بدنتان در موضع ضعف قرار دارد یا نه به این نشانه‌ها در بدنتان توجه کنید.

- خستگی زیاد
- عفونت‌های مداوم
- سرماخوردگی، آنفولانزا و گلودرد زیاد
- آلرژی‌ها
- بهبود دیر زخم‌ها

خوراکی‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن

- سیر
- زنجبیل
- چای سبز
- عسل
- ماست
- لفل قرمز
- برتقال
- سوپ مرغ

ویتامینی که سلامت بدن را تضمین می‌کند



امیرمقدم اویتامین A نوعی ویتامین محلول در چربی است و به اشکال مختلفی وجود دارد، مانند رتینول، استرها ی رتینیل، بتا- کاروتن، آلفا- کاروتن و گاما- کاروتن. این ویتامین را می‌توان در منابع غذایی مانند کبد حیوانات، لبنیات، زرده تخم مرغ، ماهی‌های چرب، سبزیجات سبز تیره، نان‌جی، زرد و قرمز و میوه‌هایی مثل خرمالو و گلابی به فراوانی یافت. ویتامین A نقش‌های حیاتی زیادی در بدن ایفا می‌کند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- پیشگیری از شب‌کور ی و ضعیف شدن بینایی بر اثر بالا رفتن سن
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- بهبود سیستم ایمنی بدن
- کاهش آکنه
- کاهش مشکلات استخوانی
- تقویت رشد و تولید مثل

کمر درد با پیاده‌روی درمان می‌شود



نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد پیاده روی‌های روزانه می‌تواند به طور چشمگیری خطر ابتلا به مشکلات مزمن کمر را کاهش دهد. این مطالعه با بررسی بیش از ۱۱ هزار نفر انجام شد و نشان داد افرادی که روزانه بیش از ۱۰۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر از افرادی که ۷۸ دقیقه یا کمتر پیاده‌روی داشته‌اند، در معرض خطر مشکلات کمر بوده‌اند. نکته مهم در این بررسی‌ها این بود که میزان کل پیاده‌روی مهم‌تر از سرعت یا شدت آن است.

کالری پوچ چیست؟

غذاهای فراوری شده و غذاهایی با قند زیاد جزو کالری‌های پوچ محسوب می‌شوند، چون کالری خالص آن‌ها بالاست و ارزش غذایی‌شان بسیار پایین. این به معنای آن است که بدن توانایی استفاده از این غذاها برای تأمین انرژی خود را دارد ولی با کمبود مواد مغذی و معدنی مورد نیاز خود روبه‌رو خواهد شد. بدتر اینکه کالری‌های باقی‌مانده در قالب چربی در بدن ذخیره خواهند شد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۸۰۶۴۴۵۸۰۶

هم‌خانه و هم‌مدرسه

مرور چند راهکار برای کم کردن سختی خانواده‌ها

در دوران آموزش از راه دور



با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستیم؟

اختلال در اینترنت

قطع و وصلی‌های مکرر اینترنت باعث می‌شود روند یادگیری دانش‌آموزان ناپیوسته و پراسترس باشد. خانواده‌ها نیز مجبورند زمان و انرژی زیادی برای برقراری اتصال صرف‌کنند و همین موضوع باعث ایجاد تنش و فشار روانی در خانه می‌شود. همچنین، ممکن است دانش‌آموز بخشی از آموزش درس خود را از دست بدهد و عقب‌افتادگی تحصیلی را تجربه کند.

فرسودگی والدین و مراقبان

والدین و مراقبان علاوه بر مسئولیت‌های معمول خود، اکنون باید بر آموزش مجازی فرزندان نیز نظارت کنند. این وظیفه مضاعف، همراه با مدیریت خانه و گاهی دورکاری، می‌تواند منجر به استرس، فرسودگی و شغلی و خانوادگی شود.

کمبود فعالیت بدنی

با محدود شدن حضور در مدرسه و فضاهای بیرونی، فرصت برای فعالیت بدنی کاهش می‌یابد. کمبود تحرک می‌تواند به افزایش وزن، ضعف عضلانی و همچنین تشدید علائم اضطراب و افسردگی منجر شود.

افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش

آموزش مجازی به معنای صرف ساعت‌های طولانی در مقابل صفحه‌نمایش (کامپیوتر، تبلت، موبایل) است. این موضوع می‌تواند منجر به خستگی چشم، سردرد و مشکلاتی مانند گردن درد و اختلال در الگوهای خواب شود.

کاهش تمرکز و انگیزه برای یادگیری

محیط مجازی خانه ممکن است پر از عوامل حواس‌پرتی باشد، (بازی، تلو بیژون، اعضای خانواده)، همچنین، حضور نداشتن معلم و هم‌کلاسی‌ها می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان را برای تمرکز بر درس کاهش دهد و منجر به افت تحصیلی شود.

کاهش تعاملات اجتماعی و احساس انزوا

آموزش مجازی باعث می‌شود کودکان و نوجوانان از تعامل روزمره با هم‌سالان خود در مدرسه محروم شوند. این کمبود تعامل می‌تواند منجر به احساس تنهایی، انزوا و در نتیجه کاهش مهارت‌های اجتماعی شود.

چه می‌توان کرد؟

گنجاندن فعالیت‌های بدنی روزانه در برنامه

بدن ما برای حرکت آفریده شده است! حتی در فضایی محدود، می‌توانیم با انجام حرکات کششی، یوگا یا حتی حرکات موزون کوتاه و شاد، انرژی را کد بدنمان را آزاد کنیم. این فعالیت‌ها نه تنها به سلامت جسمی ما کمک می‌کنند، بلکه با تشریح اندورفین، حال روحی ما را هم بهتر می‌کنند و خستگی ناشی از نشستن طولانی را از بین می‌برند.

ایجاد محدودیت برای پیگیری اخبار

در دنیای امروز، بیماران اطلاعاتی می‌تواند اضطراب‌آور باشد. اختصاص دادن زمان‌های مشخص و محدود برای چک کردن اخبار و شبکه‌های اجتماعی، به ما کمک می‌کند تا از غرق شدن در اطلاعات منفی جلوگیری کنیم و تمرکز خود را بر روی زندگی واقعی مان حفظ کنیم.

ایجاد یک برنامه روزانه منعطف

برنامه روزانه ما نه سفت و سخت و طاقت‌فرسا، بلکه باید منعطف و متناسب با حال و هوایمان باشد. این برنامه می‌تواند شامل زمان‌های مشخصی برای یادگیری، استراحت، فعالیت بدنی و ارتباط با دیگران باشد. داشتن یک چهارچوب، حتی اگر گاهی از آن منحرف شویم، حس نظم و کنترل را به ما می‌دهد و از سردرگمی جلوگیری می‌کند.

کمک به دیگران و مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه

حس مفید بودن یکی از بهترین احساساتی است که می‌توانیم تجربه کنیم. اگر امکانی وجود دارد، می‌توانیم با کمک به همسایگان، تهیه بسته‌های حمایتی کوچک یا حتی آموزش آنلاین در زمینه‌ای که تخصص داریم، به دیگران یاری رسانیم. این کار نه تنها لبخندی بر لبان دیگران می‌نشانند، بلکه حس رضایت عمیقی نیز به ما می‌دهد.

استفاده خلاقانه از زمان‌های استراحت

استراحت فقط به معنای خوابیدن نیست. می‌توانیم در زمان‌های استراحت، به موسیقی آرام بخش گوش دهیم، کتاب بخوانیم یا حتی فقط چند دقیقه در سکوت بنشینیم و به صدای نفس‌هایمان گوش کنیم. این لحظات کوتاه و آرامش‌بخش، مانند نوشیدن یک چای گرم در روز سرد، به ما انرژی دوباره می‌بخشد.

مراقبت از خود

در نهایت، مهم‌ترین چیز، مراقبت از خودمان است. به اندازه کافی بخوابیم، غذای سالم بخوریم و به ندای بدن و ذهنمان گوش دهیم. اگر احساس خستگی، غم، یا اضطراب می‌کنیم، به خودمان اجازه دهیم تا استراحت کنیم و در صورت نیاز از دیگران کمک بگیریم. سلامتی ما، ارزشمندترین دارایی ماست.

اختصاص فضایی آرام و دل‌نشین برای یادگیری

خانه ما می‌تواند پناهگاهی امن و دل‌پذیر باشد. اگر فضایی مشخص و آرام را برای مطالعه و یادگیری در نظر بگیریم، حتی اگر فقط یک گوشه از اتاق باشد، این کار به ذهن ما کمک می‌کند تا راحت‌تر وارد حالت یادگیری شود. این فضا می‌تواند با چند گلدان کوچک، یک قفسه کتاب مرتب یا حتی یک نور ملایم، دل‌نشین‌تر شود. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم تمرکز بیشتری داشته باشیم.

یادگیری یک مهارت جدید یا پیگیری یک علاقه قدیمی

دوران ماندن در خانه می‌تواند فرصتی عالی برای کشف استعداد های پنهان یا پرورش علاقه‌هایی باشد که همیشه دوست داشتیم به آن‌ها بپردازیم. یادگیری یک زبان جدید، نواختن یک ساز، هنر آشپزی یا هر مهارت دیگری که به آن علاقه داریم، می‌تواند بسیار لذت‌بخش و رضایت‌بخش باشد. این کار به ما احساس پیشرفت و مولد بودن می‌دهد و از احساس کسالت جلوگیری می‌کند.

به خاطر بسپاریم

ایجاد فرصت‌های یادگیری تعاملی با اعضای خانواده

ماندن در خانه می‌تواند فرصتی بی‌نظیر برای یادگیری مشترک باشد. مثلاً می‌توانیم با هم یک غذای جدید را بپزیم و دستور پخت آن را تمرین کنیم، یا با هم یک پازل پیچیده را حل کنیم یا حتی یک نمایش خانوادگی کوتاه را تمرین و اجرا کنیم. این فعالیت‌های گروهی، علاوه بر سرگرمی، مهارت‌های همکاری و حل مسئله را در جمع تقویت می‌کنند و خاطرات خوبی می‌سازند.

جست‌وجوی منابع حمایتی در صورت نیاز

اگر احساس می‌کنیم که فشارها زیاد است و به تنهایی نمی‌توانیم از پس آن برآییم، نباید از کمک گرفتن خجالت بکشیم. صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد، عضو خانواده یا یک مشاور یا روان‌شناس، می‌تواند دریچه‌ای نو به روی ما باز کند و راه‌نمایی‌های ارزشمندی ارائه دهد.

محبوبه عظیم‌زاده | جنگ دانش‌آموزان را از مدرسه راند و مدتی است که حضورشان در بیرون از خانه محدود شده است و فعالیت‌های کلاسی در خانه و به صورت آنلاین برگزار می‌شود. در چنین شرایطی، قلب‌تپنده هر خانواده، یعنی کانون گرم خانه، نیازمند توجه ویژه‌ای برای حفظ شادابی و سلامت روان همه اعضاست. این روزها برای همه، به خصوص برای پدر و مادرهایی که مسئولیت بزرگ نگهداری و هدایت فرزندان را بر عهده دارند، چالش برانگیز است. اما همین سختی‌ها می‌تواند فرصتی باشد برای نزدیک‌تر شدن، یادگیری مشترک و ساختن خاطراتی ماندگار. در این مطلب، با هم‌نگاهی به راهکارهایی خواهیم داشت که به شما کمک می‌کنند تا در این دوران، خانه‌ای امن، پرنشاط و سرشار از عشق برای عزیزانتان بسازید و تاب‌آوری خود را در کنار هم تقویت کنید.