

لحظات خوب

استفاده از لحظه های خود تحقیقات نشان می دهد، کسانی که دائم کار امروز را به فردا می اندازند، بیشتر از کسانی که کار را به موقع انجام می دهند چار فشار عصبی می شوند. فکر کنید، کاری دارید که دائم انجام آن را به فردا خواه می کنید (همه ما، متواتم دست کم یکی از این کارها را به یاد بیاوریم). - چه مقدار از وقت و انرژی شما صرف چیز کاری می شود؟ - آیا دچار عذاب و جدان هم هستید؟ - از اینکه کار خود را به عقب می اندازید، چه احساسی دارید؟ - آیا به عقب انداختن کار، ارزش این همه در گیری را دارد؟

از تمام کارهایی که باید انجام دهید، فهرستی تهیه کنید و سپس از فرصت های مناسب استفاده کنید و کارهای خود را انجام دهید. همین حالا، یکی از آنها را انتخاب کنید و شروع کنید.

حالا چه احساسی دارید؟ راستگوئی اگر از شما بپرسند، آیا انسان راستگوئی هستید، پاسخ می دهید: «بله». اما کمی فکر کنید و دوباره جواب دهید. امروز خود را در نظر آورید، آیا همین امروز در صبحت های خود راستگو بوده اید؟ اگر دوستی از شما بپرسد، امروز چه احساسی داشته اید، جواب شما چیست، آیا احساس خوبی داشتید؟

ممکن است عصبانی بوده و آن را نشان نداده باشید؟ برای یک بار هم که شده راست بگوئید. اگر فکر می کنید، گفتن حقیقت باعث رنجش کسی می شود، نگوئید؛ ولی بدانید که دروغ گفته اید. به خود راست بگوئید، ممکن است این راه بی ببرد که چه حقایقی باید گفته شود آنها را بیان کنید. خود تنان باشید. تصور کنید در تاریخی معین و به خاطر شغلی که واقعاً به آن نیاز دارید، باید در مصاحبه ای شرکت کنید. یا اینکه می خواهید به دیدن کسی بروید که او را نمی شناسند.

همچنین ممکن است بخواهید برای اولین بار آنده خود را در دست بگیرید:

یا نزد افراد سطح بالائی بروید که نمی خواهید پیش آنها گیج و دست و پا با چلفتی به نظر بررسید و حتی می خواهید تأثیر خوبی روی آنها بگذارید. اما چون عصبی هستید، آدرنالین (بدن شما بالارفته) است. (۱). آدرنالین: هورمونی است که ترشح آن باعث تندشدن ضربان قلب و گشادشدن رگ های شود.

باید چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید بر خود مسلط باشید. - بهترین تأثیری که می توانید بگذارید، زمانی است که خودتان هستید. - وقتی غلو می کنید و سعی می کنید کسی باشید که نیستید، مطمئن باشید که مردم می فهمند. تصمیم بگیرید.

آیا تصمیم گیرنده خوبی هستید؟ بله، خیر. نمی توانید تصمیم بگیرید؟ زمانی که ما احساس آسیب پذیری بکیم و اعتماد به نفس نداشته باشیم، بسیار مشکل است که به داوری خود اعتماد کنیم.

در چنین لحظه ای به خودتان می گویید، فکر خوبی است؟ شاید بله... شاید هم نه... اگر دچار چنین مشکلی شدید، از این سه راه استفاده کنید تا بر خود مسلط شوید: - از خود پرسید، دل شما می خواهد چه اتفاقی یافتد. جواب های خود را بنویسید.

عبارات تأکیدی مثبت در مورد خواسته شما، قسمت مهمی از فرایند تصمیم گیری است. - تصمیم بگیرید، کدام رفتار خود را باید تغییر دهید تا هدف خود را به واقعیت تبدیل کنید. - اقدام کنید. در مورد کاری که باید انجام دهید، تردید نکنید.

دلاييل مكيدن انگشت

غیریزه مکیدن به نوزاد بقاء می دهد. با توجه به این از های موجود و به کمک سونوگرافی می دانیم که بسیاری از بچه ها در رحم مادر نیز انگشت می مکند و بسیاری از بچه ها به هنگام تولد پینه های روی انگشت شست، سایر انگشت ها، مج ها و دست های خود دارند. اما چرا بچه ها بعد از تولد نیز انگشت می مکند؟ با توجه به بررسی های به عمل آمده، در فر هنگ های که بچه ها پیشتر از پستان خود خوش می خورند، میزان مکیدن انگشت کمتر است. در واقع کودک با مکیدن انگشت به احساسی از آرامش می رسد. دلیل شروع مکیدن انگشت مزایای مکیدن انگشت تفاوت های

جنسیتی تقایل و مکیدن انگشت استفاده از سستانکدالی شروع مکیدن انگشت بسیاری از بچه ها وقتی در رحم مادر خود هستند شست می مکند. این بچه ها بالا فاصله بعد از تولد نیز اقدام به مکیدن انگشت می کنند. در موقعی برای اینکه کودک انگشت بمکد فرسنی لازم است، علت آن این است که کودک هنوز از هماهنگی لازم برای رساندن دست به دهان خود برخوردار نیست. اما در حدود سه ماهگی بچه ها دست های خود را کشف می کنند و پیوسته با آنها بازی می کنند. با یک دست، دست دیگر خود را می گیرند، آنها را باز و بسته می کنند و البته مزه آن را هم می چشند. این گونه، جستجو شروع می شود از این زمان به بعد دست کودک به هر چه بر سر آن را در دهان خود می گذارد. مکیدن در نوزادها، تحریکی به آنها

می دهد که برای دستگاه اعصاب مرکزی آنها ضرورت دارد. اینها رفتارهای طبیعی هستند که به بجهه‌ها امکان می دهد تا درجه حرارت، بافت، رنگ، شکل، اندازه و حدود را شناسایی کنند. در این اوقات تفحص، بسیاری از کودکان به این نتیجه می رستند که مکیدن انگشت به اندازه مکیدن از سرنشیشه شیر با مکیدن سینه مادر لذت بخش است. برای کودک، مکیدن انگشت به تحریه غذا خوردن شاهد دارد. مکیدن به کودک احساسی از رامش می دهد. از آن گلستانه انگشت و شست چیزی است که همیشه با آنها است. دیری نمی گذرد که مکیدن انگشت حالت خودبه خودی پیدا می کند. بجهه‌هایی آنکه متوجه باشد شست می مکند. د. جا. که: بسیاری از بجهه‌ها انگشت و مکیدن شسته هستند. این کارها

در حایی هه بسیاری از پیچه‌ها انگشت می‌مکند، بسیاری هم این کار را نمی‌کنند. بعضی از پیچه‌ها هم تا مدت ها بعد از تولد انگشت نمی‌مکند و بعداً دست به این کار می‌زنند. برای اطلاع از اینکه چرا پیچه‌ها شروع به مکیدن انگشت می‌کنند باید به منافع آن برای پیچه‌ها توجه کرد. باید دید چه عواملی پیچه‌ها را برای این کار تشویق می‌کند. مزایای مکیدن انگشت مکیدن انگشت به نوزادان کمک می‌کند تا خود را با دنیای جدید خود طبیق دهند. قل از تولد، بدین مادر تمام نیازهای جنین او را برآورده‌هی سازد چنین گرم نگه داشته می‌شود، تقدیمه می‌شود، راحت است و حمایت می‌شود. هنگام ورود به جهان، تغییرات چشمگیری اتفاق می‌افتد. نوزاد ناگهان در معرض مجرک هایی مانند سرمه، گرسنگی، نور، تاریکی و سرو صدا قرار می‌گیرد. همه این تغییرات عجیب و حیرت‌انگیز هستند و می‌توانند دستگاه عصبی کودک تازه تولد یافته‌را تحت فشار قرار بدهند. نتیجه آن می‌شود که کودک پریشان خاطر گریه کند. مکیدن انگشت به کودک احساسی از کترول می‌دهد؛ به او کمک می‌کند تا به آرامش برسد و از شراسیر مجرک هادر امان بیناند. وقتی کودک به آرامش می‌رسد به سادگی به خواب می‌رود. مکیدن انگشت به هضم غذا، تنفس و ضربان نبض او کمک می‌کند. از این رو کودکانی که انگشت می‌مکند به احساسی از امنیت و راحتی می‌رسند، خوب غذا می‌خورند، خوب می‌خوانند و به نظر می‌رسد که راحت و راضی هستند.

چگونه در هزینه های پوشاش و غذا صرفه جویی کنیم؟



پیزید: پخت غذا برای وعده نا
هزینه هاست مخصوصاً اگر شما
برای وعده شام نیز می توانید
کمک زیادی به پس انداز در هز
که صرف می کنید دقت کنید
باشد غذا می خورید ممکن است
فائق ارزش غذایی مناسب هست
بخورید اما دقت کنید آن غذا
صورت هم به سلامت خود کمک
در صورت عدم نیاز، از خرد ب
بعضی محصولات غذایی در سا
خرید سایزهای بزرگ تر مقرو
بودن، بسته های بزرگ تر را نخر
آنها در یک مدت زمان خاص،
کار پول خود را هدر می دهید.
و پودرهای شوینده و مواد غذایی
بندی های بزرگ تر و ارزان تر
بخورید: اگر شما عادت دارید
را بابت این عادت پیر دارید.

ساز به عادت و جمع اوری تحقیقی از این اسیاء
خودداری کنید. کمتر از خشکشویی استفاده کنید: لباس های خود را کمتر به
خشکشویی های سپارید چرا که اگر بخواهید به طور مداوم این کار را انجام
هید باید هزینه زیادی صرف کنید. از خرید لباس های مارک دار خودداری
نمی کنید: شکی نیست که مقداری از قیمت لباس ها با برنده معروف، به دلیل اعتباری
است که نام برنده آنها کسب کرده است. به جای لباس هایی با مارک خیلی
معروف سعی کنید از مارک های معمولی تر استفاده کنید. این امر به این معنا
بیست که شما لباس زیبا و مرتب نپوشید بلکه معانیش این است که همه
لباس های زیبای لژوماً مارک دار نیستند. در انتخاب زمان خرید، باهوش باشید:
متهربین زمان برای خرید لباس جدید در فصل حرراج است. مثلاً خرید
لباس های زمستانی در فصل تابستان یا بعد از تعطیلات نوروزی. اگر در کمد
لباس های زیادی دارید که نو هستند اما به دلیل تعدد، از آنها استفاده نمی کنید
جهای نگهداری بی جهت، می توانید آنها را درین دوستان و آشیان به
روش بگذرانید. حتی یک ریال هم باید به حساب آید آیا شما تصور می کنید
نه هر روز باشد هزینه هایی برای خرد ساندویچ، سیگار، قهوه و... بدھید که
در نظر گرفتن هفتگی این هزینه ها مبلغ تقریباً زیادی بابت این خریدهای
نوچک صرف کرده باشید؟ شاید فکر کنید که به هیچ وجه نمی توان این
هزینه ها را کاهش داد اما باید بداید اگر این کار را انجام دهید، شанс بزرگی
را ایجاد کنید به فردی مقتصد خواهید داشت. به عنوان مثال به جای اینکه در
حیط کار ساندویچ آماده بخرید و یا از قهوه های بسته بندی گران قیمت

ع۱۰۵

قلب ہم سرطانی می شود

خانوادگی باشد، غربالگری بستگان درجه اول بیمار به کمک اکو کاردیوگرافی توصیه می شود. بوبیزه اگر بیمار، جوان باشد و تومورهای متعددیا شواهدی از سندروم های فوق الذکر مشاهده شود برداشتن تومور به کمک جراحی و با استفاده از یا پس قلبی - روی می تواند بیماری را به صورت قطعی درمان کند. تومور بافت مخاطی در حدود ۱۲-۲۲ درصد از موارد خانوادگی و در حدود یک تا دو درصد از موارد تک گیر عود می کند. علت عود در موارد خانوادگی، ماهیت چند کانوونی و در موارد تک گیر، برداشت ناکافی تومور است.

سارکوم تقریباً سه پهارم آنها خوش خیم و بقیه عمدتاً خوب هستند. تمام تومورهای قلبی می توانند حیات بیمار را به خطر اندازند

بدون تجمع مایع در برون شامه قلب.
تکلیف و به اشتیاه به عنوان میگزروم تلقی
شوند. اغلب این تومورها در زمان تشخیص چنان گسترش یافته‌اند که امکان
برداشت آنها به کمک جراحی وجود ندارد.
هرچند در برخی گزارش‌ها، بیهود نسیبی با روش جراحی، پرتو درمانی با
شیمی درمانی حاصل شده است، پیش آگهی کلی از این تومورهای قلبی
ضعیف است.
تومورهای بد خیم
تمورهای متاستاسیک یا بد خیم به قلب بسیار شایع‌تر از تومورهای اولیه
هستند. از آنجا که با درمان‌های موثر تر، امید به زندگی در افراد مبتلا به
تمورهای بد خیم افزایش یافته است، سرایت سرطان قلبی در یک تا ۲۰٪
از کل تومورها دیده می‌شوند. اگر کل موارد سرایت سرطان قلبی را در نظر
بگیریم، شایع‌ترین تومور اولیه‌ای که برای آنها یافت می‌شود، سرطان پستان
و ریه است که میزان بروز بالای این تومورها را نشان می‌دهد. تقریباً تمام
موارد سرایت سرطان قلبی هنگامی ایجاد می‌شوند که بیماری اولیه کاملاً
 منتشر شده و در اغلب موارد، بیماری اولیه یا سرایت سرطان آن در نقطه‌ای
دیگر از قفسه سینه یافت می‌شود. با این حال، سرایت سرطان قلبی ممکن
است نخستین یافته از یک تومور در نقطه دیگری از بدن باشد. ظاهرات
بالینی سرایت سرطان‌های قلبی تنها در حدود ۱۰٪ درصد از بیماران مشاهده
می‌شود و آنها بندرت عامل مرگ بیماران هستند. در اغلب موارد، سرایت
سرطان‌ها علت ظاهرات بالینی نیستند و به عنوان یکی از یافته‌های بد خیمی
محسوب می‌شوند که قبلاً شناسایی شده‌اند. هرچند سرایت سرطان‌ها
می‌توانند علائم و نشانه‌های غیراختصاصی بسیار را ایجاد کنند، شایع‌ترین
علائم آنها عبارتند از: تنگی نفس، برکاردیت حاد یا التهاب برون شامه، افزایش
سريع ابعاد قلب در رادیوگرافی قفسه سینه و نارسایی احتقانی قلب. همانند
تمورهای اولیه قلب، ظاهرات بالینی عمدتاً به محل و اندازه تومور، نه ت نوع
بافت شناختی آن استگنی دارد. بسیاری از این علائم و نشانه‌ها با پرتو درمانی یا
شیمی، درمانی، مشاهده می‌شوند.

خوراک میگو

A white plate containing several meatballs and a portion of what appears to be mashed potatoes or a similar side dish.

چاشنی هندی: ۱- فاقد سوپخوری
میگو تازه: ۷۰۰ گرم
فالل: ۲- فاقد مربا خوری
طرز تهیه:
بیاز و سیر را در کره مختصری سرخ
افزووده آن را قادری بجوشانید سپس
کرفس، نارگیل و زنجیبل تازه به آن
تازه در دسترس نبود می توان سه ربع
زنجبیل مصرف کرد که در این صورت
و آرد و نمک و فالل با آن مخلوط
بریزید و همچ بزنید و مدت ۴۰
سبزیجات پخته شود، میگوها را افزوده
دیگر بپزید.
خوراک آماده است آن را به همراه

با مصرف کافئین از مغز خود محافظت کنید

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد با نوشیدن یک فنجان قهوه در روز می توانید سلامت مغز خود را تضمین کنید. دکتر جاناتان گیگر در دانشگاه داکوتا، تحقیق روی گروهی ریو را که گوش اثر کافئین را مورد بررسی قرار دادند. خرگوش ها به مدت ۱۲ هفته تحت رژیم غذایی سرشار از کلسترول قرار گرفتند و به دو گروه تقسیم شدند. به گروه اول روزانه یک فنجان قهوه خورانده شد ولی گروه دوم هیچ کافئینی دریافت نکردند. سی از این مدت مشخص شد گروه دوم بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری زوال عقل و آزالی مرگ را دارند. در مغز افراد فیلتری وجود دارد که از سیستم عصبی مرکزی در مقابل مواد شیمیایی احتمالی مضر موجود در خون حفاظت می کند. مطالعات نشان می دهد سطح بالای کلسترول خون می تواند این فیلتر را دچار مشکل کند و برخی از مواد مضر موجود در خون به بافت مغز وارد شود. همین مساله صدمات جبران ناپذیری به مغز وارد می کند که گاهی نیز غیرقابل درمان می شود. کافئین دارویی اینم و در دسترس است و توانایی آن در ثبات پخشیدن به این فیلتر مغزی می تواند نقشی مهم در درمان اختلالات نورولوژیکی ایفا کند. یک سخنگو در مجمع آزادیم گفت با افزایش میزان کلسترول و کاهش حساسیت این فیلتر کار آبی این بخش کمتر می شود. بیشتر افرادی که به بیماری پیش رفته آزادیم با سکته دچار شده اند. دارای کلسترول بالایی نیز هستند که شاید این مساله بتواند دلیلی بر ادعای تازه دانشمندان باشد. البته عملکرد این فیلتر در انسان هنوز مورد بررسی کامل قرار نگرفته و تحقیقات بیشتری نیاز است.

شارخون یائین

اگرچه فشارخون بالا یک مسئله جدی است ولی فشارخونی که تا حدودی پائین تر از میزان متوسط است اهمیت خاصی ندارد. بسیاری از مردم فشارخون ۱۰۰/۱۰۰ عیا پائین تر دارند بدون اینکه آثار نامطلوبی بروز دهن. تنها یک نوع فشارخون وجود دارد که ممکن است مشکل ایجاد کند که افت فشارخون وضعیت خوانده می شود. این عارضه هنگامی بروز می کند که بعد از مدتی نشستن یا دراز کشیدن، بایستد. هنگام استادن جاذب زمین خون را به سمت پائین و دور از قلب تخلیه می کند. اگر باز گشت خون به قلب برای حفظ جریان خون مغز کافی نباشد ممکن است باعث سرگیجه باحتی از حال رفتن شود. به طور طبیعی انقباض خودکار عروق خونی هنگام استادن از جریان خون به سمت پائین جلوگیری می کند و به این ترتیب از افت فشارخون وضعیتی پیشگیری می شود. با این حال در برخی افراد این واکنش ممکن است مغیوب باشد، شایع ترین علت آن داروهایی است که برای تنظیم فشارخون بالا تجویز می شوند. در این موارد عموماً کاهش میزان مصرف دارو از افت فشارخون وضعیتی جلوگیری می کند. در غیر این صورت ممکن است از پرژک درخواست کنید که تعییر دارو را در نظر بگیرد. افت فشارخون وضعیتی همچنین ممکن است از عوارض موقت حاملگی، یا بدیلیل بیماری قند و بیماری های خاص عروق خونی باشد. با عادت به بلند شدن تدریجی به صورت نشستن و سپس ایستادن، عموماً می توان از سرگیجه زودگذر جلوگیری کرد. اگر این عارضه مزمن و علائم شدید است با پرژک مشورت کنید.