

## ۱۰ روش برای داشتن یک روز کاری خوب

روز را و این که چگونه خواهد گذشت، در ذهن مرور کرده و تجسم می کنند. آنها مانند ورزشکاراهای قهرمانی که پیش از تمرین و رقابت های ورزشی شان کل فرآیند و موفقیت شان را تجسم می کنند، با تجسم تصاویر مثبت از موفقیت و به ترتیج رساندن کارها در ذهن شان، فعالیت های روزانه شان را آغاز می کنند. وقتی پیش از انجام کاری، آن را ذهنی انجام دهید، تمام وجود و حتی ضمیر ناخودآگاه تان برای تکمیل کردن آن کار آماده می شود.

با این ترتیب کارهایتان به سهولت انجام می شوند.

**۱۰ - حرکات کششی**

این افراد اگر قرار است تمام روز را در مقابل یک رایانه بنشینند یا پشت میز کارشان باشند، می دانند بدون ورزش در درازمدت چهار مشکلات جسمی و به دنبال آن روحی می شونند: بنابراین برای مقابله با این وضع پیش از شروع کار - حتی در حد ۱۵ دقیقه حرکات کششی سبک - حتماً ورزش می کنند.

این افراد هرگز دقایق اولیه روز کاری خود را با گشتن در اینترنت شروع نمی کنند و حتی ایمیل هایشان را هم نمی خوانند و فقط زمانی که واقع مجبور باشد این کار را انجام می دهند. آنها می دانند با این کار بر احتی حواس شان به مواردی اهمیت جلب شده و وقت با ارزش شان تلف می شود.

**۱۱ - تلفن همراه**

تلفن همراه وقت و بی وقت مراحم انجام دادن کارها می شود؛ بنابراین افراد موثر و سوییخش برای این که انواع و اقسام پیام ها، تمرکز حواس شان را به هم نریزد، تلفن همراهشان را خاموش کرده یا روی حالت بی صدا قرار می دهند. آنها ساعات اولیه روزشان را معمولاً با حداقل تماس های تلفنی می گذرانند تا بهتر به کارهایشان برسند.

**۱۲ - تجسم سازی**

آنها هنگام شروع یک روز کاری، لحظه ای چشم هایشان را بسته و آن

هیشه دقایق اولیه یک روز کاری، خوب یا بد بودن آن روز کاری را مشخص می‌کند. اگر از همان ابتدای روز، پر از اضطراب و دلشوره باشید مسلمان باقی روز که با دیگران هم باید در تعامل باشید، پردلشوره تر خواهد شد.

افرادی که در محل کارشان بسیار سودبخش و موثر هستند معمولاً شروع کاری متفاوتی نسبت به دیگران دارند. آها چند روش بسیار ساده در پیش می‌گیرند که ممکن می‌کنند از همان ابتدای روز فعال و موثر باشند. در این مطلب به ده مورداز آها اشاره شده است.

۱- **۱۵ دقیقه زودتر**

این افراد اهمیت زودرس کار حاضر شدن را بخوبی می‌دانند. آها به جای این که دیر از خانه خارج شوند و با عجله خود را به محل کار برسانند و به خاطر احتساب دیر رسیدن دچار اضطراب فراوان شوند، بموضع خانه را ترک کرده و حتی یک ربع زودتر سر کارشان حاضر می‌شوند. به این ترتیب از همان ابتدای روز، کارشان را با آرامش شروع می‌کنند.

۲- **نظم و ترتیب**

از تعطیلات بازگشته باشید. افراد موثر معمولاً پیش از شروع روزگاری خود، کارهای انجام شده قبلي شان را مرور می‌کنند و به این ترتیب علاوه بر یادآوری کارهای تکمیل شده و گرفتن انرژی مثبت، خود را برای به انتظام رساندن کارهای باقیمانده آماده می‌کنند.

۳- **فهرست کارها**

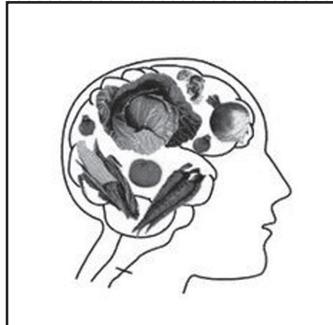
این افراد همیشه ابتدای روز یا حتی شب قبل، فهرستی از کارهایی که باید انجام دهنده تهیه می‌کنند و قبل از این که آماده کار شوند، آن را از نظر می‌گذرانند. با این روش می‌دانند چه کارهایی باید انجام دهنند و کدام یک در اولویت است. همچنین بر احتی برنامه و استراتژی مناسبی برای به تئیجه رساندن کارها در نظر می‌گیرند.

۴- **پوھیز از چند وزنیقه ای بودن**

آنها بیش از سه کار مهم در برنامه کاری روزانه شان قرار نمی‌دهند زیرا می‌دانند اگر خود را گرفتار چندین کار کنند هر گز نمی‌توانند آنها را بخوبی به سرانجام بررسانند. در حقیقت برای این که تمرنز حواس شان را از دست ندهند گرفتار چند وزنیقه ای بودن



## توصیه های غذایی برای پیشگیری از بیماری



- روغن های گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (به عنوان مثال نار گلی و روغن بخل) انتخاب کنید.
- گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- مصرف گوشت فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فراوری، پخته و سرخ شده اند، اجتناب کنید.
- روغن جامد را حذف کنید.
- مصرف فست فودها را کاهش دهید.
- هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید.
- مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (به عنوان مثال کلوجه و کیک)، میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.
- و کنترل کالری دریافتی در رژیم غذایی را در ادامه بخواهید.
- به نوزادان در شش ماهه اول زندگی فقط شیر مادر بدھید:

  - از بدو تولد تا شش ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کنند.
  - هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کردد، به او شیر بدھید.
  - مواد غذایی متنوعی را بخورید.
  - روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، جبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.
  - سبزی ها و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید.
  - میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
  - سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
  - هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آن ها جلو گیری کنید زیرا می تواند باعث از بین رفت و بتامین های مهم شود.
  - میوه ها و سبزی های کنسرو یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، ا نوع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.
  - از چربی ها و روغن ها به طور محدود مصرف کنید.

روش هایی که شما را به خود وابسته می کنند به خاطر داشته باشید که پوست همه ما به طور دائم در تماس با عواملی مانند آلوگی هوا، انواع استرس ها و تنش های روحی و نیز گذرم عمر است. این مسائل مسلمانه فرسایش تدریجی پوست و از دست رفتن جوانی و شادابی آن منجر می شود. دکتر نیکبخت توصیه می کند: اگر از جمله افرادی هستید که تعابیل به حفظ و احیای شادابی و جوانی از دست رفته پوست خود از طریق شوه های درمانی چون لیرز دارید: باید بدانید که رسیدن به نتیجه مطلوب از طریق این روش ها محدوده و مرز های مشخصی دارد و برخورد متوافقانه با آنها نتیجه ای جز سرخورده ای و ناراضیتی نخواهد داشت. از سوی دیگر، باید توجه داشت که مقابله با عوامل طبیعی فرسایشی پوست از طریق روش های درمانی نوین، راهی جز تکرار مداوم این شوه ها و به نوعی وابستگی به آنها را باقی نمی گذارد.

روش های جوانسازی پوست مستند، لیزر های جوان کننده پوست، بهترین انتخاب برای رفع چین و چروک صورت محسوب می شود. نحوه عملکرد این لیزرها بیز به این صورت است که با ورود بیبر لیزر از طریق یک سوراخ کوچک داخل پوست، چربی های ضافی پوست جذب شده و با حریک کلاژن سازی از زیر پوست، باعث کشیدگی آن می شود.

روی با اشاره به این که لیزر های جوان کننده پوست بسته به نوع صایعه پوستی برای افراد از ۱۸ تا ۷۵ سال کاربرد دارد، تاکید می کند: بی شک برای هر نوع پوستی، پزشک متخصص، برنامه خاص درمانی و نوع لیزر را تعیین می کند، اما بیماران باید بدانند عرضی لیزرها نیاز به چند جلسه درمان دارند و به دست آمدن نتایج مطلوب، نیاز به پیگیری روند درمان دارد.

همچنین درمان با لیزر های همراهی، بهتر است در فصل پاییز زمستان که نور آفتاب شدت کمتری دارد، انجام شود.



## یک خرید امن اینترنتی با رعایت این نکات

این اتفاق معمولاً در صورتی که خریدار خود را با شرطی که خریدار امن داشته باشد، برای یک خرید اینترنتی اینم که این نکات زیررا دقیق کنید.

اگر قصد خرید اینترنتی از یک فروشگاه الکترونیکی را دارید باید با چشمانی باز این کار را انجام دهید. مانند خواهیم خرید اینترنتی را یک کار عجیب و سخت جلوه دهیم اما وقتي شما به صورت فیزیکي هم خرید ممکن است از یک مکان معتبر خرید خود را انجام می دهید. خرید اینترنتی شاید ساده ترین و لذت پخش ترین کاری باشد که شما در اینترنت می توانید انجام دهید به شرطی که به یک سری نکات مهم توجه داشته باشید.

**خط دادن نکات اینترنتی از فروشگاه های معترض**

قبل از خرید اینترنتی در مورد فروشگاهی که می خواهید از آن خرید کنید تحقیق کنید. فروشگاه های معنبر عموماً آدرس پستی، تلفن و مشخصات خود را برای خریداران در سایت شان نمایند. همچنان که مشاهده کنید

رابة طور دقیق در وب سایت شان درج می کنند. دقت کنید که فروشگاهی که از آن خرید می کنید یک فروشگاه فعال است یا یک وب سایت رها شده. در نظر داشته باشید تعداد زیادی وب سایت رها شده در اینترنت وجود دارد که روزی به مشتریان خود سرویس دهنی می کردد اما به عمل مختلفی می استفاده مانند اند اگر از طریق تبلیغات با فروشگاه آشنا شدید تقریباً می توان اطمینان داشت که فروشگاه مورد نظر فال است، اما اگر به طور اتفاقی وارد فروشگاه شدید باید بررسی بیشتر نمایید.

عمولاً وب سایت های فعال بخش اخبار شان به روز است به عنوان یکی از شانه های به روز بودن فروشگاهی می توان در نظر گرفت است و یا اینکه بررسی کنید اطلاعات تکمیلی در مورد کالا به همراه قیمت و شرایط و هزینه های ارسال درج شده باشد. عموماً فروشگاه هایی که یک شعبه‌ی فیزیکی دارند بسیار مطمئن تر از فروشگاه هایی هستند که فقط به صورت مجازی پایه گذاری شده اند و آمارها نب نشان م. دهد اعتماد اف ادیه ف و شگاه ها. که شمعه، ف: یک دا، ند بشت

بیز سس می نماید، این در این راسته بزرگترین مشکلی که سببی تیرانی دارد یعنی است. زیرا احتمال کلامبرداری و یا این که کالای خردباری شده به دست شما نرسد کمتر است و اگر مشکلی پیش بیاید می توانید به آدرس فروشگاه مربوطه مراجعه کنید.

### انتخاب روش خرید مناسب

وقتی از یک فروشگاه مجازی معتبر خرید می کنید معمولاً انتخاب های متعددی برای نحوه خرید و دریافت کالا برای شما وجود خواهد داشت. از جمله پرداخت و جدید صورت آنلاین، خرید به صورت پستی، واریز به حساب و ..... همیشه سعی کنید روشی برای خرید خود انتخاب کنید که کمترین ریسک پذیری را داشته باشد.

### خرید به صورت آنلاین

شاید بتوان امن ترین روش برای خرد اینترنیتی استفاده از سیستم خرد پستی باشد که امروزه غالب فروشگاه ها نیز از این سرویس استفاده می کنند. شما با استفاده از این روش می توانید محصول موردنظر را سفارش دهید و محصول مرور دنظر توسط شرکت پست برای شما را ارسال شده و سپس مبلغ کلا را به مامور پست تحويل می دهید.

می بینید که در این روش شما با اطمینان خاطر و بدون اینکه پولی را از پیش پرداخت کرده باشید می توانید محصول خود را خرد کاری کنید. استفاده از این روش برای کالاهایی که ماهیت فیزیکی دارند بسیار مناسب است. همیشه سعی کنید در فروشگاهی که امکان خرد پستی وجود دارد از این روش استفاده کنید البته از این شیوه در محصولاتی که ماهیت فیزیکی ندارند مانند کارت اینترنیتی و اطلاعات و حق عضویت و ... نمی توان استفاده کرد و باید شیوه پرداخت آنلайн استفاده شود.

عمولاً فروشگاه هایی که از این دهنده سرویس های آنلайн هستند خدمات پرداخت اینترنیتی خود را ازین یکی از بانکهای کشور دریافت می کنند و بانک های نیز معمولاً بابت ارائه این نوع سرویس از فروشگاه های مبالغی بابت ضمانت دریافت می کنند. تا در مواردی که از فروشگاه مربوط شکایتی صورت گرفت موردا جراحت دهنده. اسفاده از این سیستم بیشتر در مواقعي مناسب است که شما محصول خود را می خواهید به صورت الکترونیکی دریافت کنید مانند خرد کارت اینترنت و ..... در پرداخت های آنلайн همیشه وقی می خواهید مرحله پرداخت وجه را از طریق کارت انجام دهید وارد سایت دو می خواهید شد که سایت بانک دریافت کننده وجه است که عموماً سایت های بانک سامان به آدرس [sb24.com](http://sb24.com) و یا سایت بانک پارسیان به آدرس [pec.ir](http://pec.ir) و یا سایت معتبر دیگر بانک ها می باشد. دقت کنید بسیاری از سارقان اینترنیتی با راه اندازی سایت های شبیه به سایت های بانکها و آدرس های شبیه به آنها اقدام به کلاهبرداری نموده اند.

## چین و چروک هارا به لیزر بسپاریم یا نه؟

<p>لیزرهای جوان کننده پوست همچون تیغ دولبه عمل می‌کنند؛ یعنی اگر از سوی افراد آموزش دیده و متخصص استفاده نشوند، عوارضی مانند لک‌ها و سوختگی‌هایی را روی پوست به جا می‌گذارند.</p> <p>دکتر نیکبخت با بیان این مطلب می‌گوید: اگر لیزرهای بدروستی و برای فرد مناسب به کار گرفته شود برای از بین بردن برخی آسیب‌های پوستی روش</p>	<p>عمیق توصیه می‌شود، اما در بسیاری موارد، اثرات مشت کمتر کسی درمانی حتی پس از یک تادو جلسه به عوارض جراحی‌های پلاستیک تن درمان از سوی اپراتور یا پزشک می‌دهد. در واقع، طی سال‌های اخیر با رفع ضایعات عمیق با لیزرهای تهاجمی بهره‌گیری از تکنیک به گفته دکتر نیکبخت، لیزرهای</p>	
---	--	---

<p>کم خطری محسوب می شود، اما اگر دستگاه های لیزر در جوان سازی پوست بدرستی به کار گرفته نشود یا از سوی افراد غیر ماهر مانند آرایشگاه ها یا موسسات آرایشی استفاده شود، نتیجه های جز آسیب زدن به پوست نخواهد داشت.</p> <p>این متخصص پوست تاکید می کند: اگر پس از یک هفته تاده روز پس از انجام لیزر، پوست به حالت طبیعی، شفاف تر و زیباتر از گذشته بازنگردد مراجعت مجدد به پزشکی که لیزر را انجام داده، ضروری است. آثار نامطلوب به جا مانده ناشی از کاربرد نادرست لیزر بهتر است از سوی متخصصی که از ابتدای لیزر درمانی از طریق وی انجام شده، صورت بگیرد.</p>	<p>جوان ساز دو دسته است: یکی لیزر های تهاجمی که با برداشتن لایه سطحی پوست، ایجاد زخم می کند و لیزر های غیر تهاجمی که زخم ایجاد نمی کند.</p> <p>وی با تاکید بر این که برای از بین بردن جاهای جوش عمیق در دختران جوان یا چروک های عمقی در خانم های مسن، ناگزیر به استفاده از لیزر های تهاجمی هستیم، توضیح می دهد: در چنین شرایطی، جای زخم ایجاد شده به مدت ۲۴ ساعت پانسمان می شود و پس از آن هم به یک هفته تاده رفتن بافت چربی زیر پوست، شادابی و طراوت پوست از بین روز، مراقبت ویژه در منزل و دوری از نور آفتاب نیاز است. در چنین شرایطی مراقبت از پوست در مقابل نور آفتاب تا دو ماه ضروری است.</p>	<p><b>تحریک</b></p> <p>کلازن سازی بسیاری از اعمال زیبایی پوست بدون نیاز به جراحی صورت می گیرد.</p> <p>دکتر زهره نیکبخت، متخصص پوست و مو در این باره می گوید: وقتی سن افزایش می یابد، کلازن سازی کاهش یافته و پوست چروک می شود. کلازن، فراوان ترین پرتوئین بدن است که ساخت آن در بسیاری از بافت های بدن از جمله پوست دیده می شود. با کاهش کلازن سازی و از دست رفتن بافت چربی زیر پوست، شادابی و طراوت پوست را نفی نمی کند. در واقع کاربرد صحیح این نوع لیزرها، از سوی پزشک یا متخصص آموزش دیده، می تواند درفع برخی مشکلات طی یک دهه اخیر استفاده از روش های نوین جوان سازی پوست از سوی بسیاری از افراد بویژه خانم های در دهه های ۳۰ تا ۵۰ زندگی شان باب شده است. در سال های اخیر بسیاری افراد نا آگاهانه مجدوب تبلیغات بی شمار این حوزه شده اند و در مواردی نیز داغ عوارض بسیاری را به جای شفافیت، جوانی و زیبایی بر پوست خود نشانده اند. البته چنین اتفاقاتی، اثرات مثبت لیزر های کم تهاجمی جوان کننده پوست را نفی نمی کند. در واقع کاربرد صحیح این نوع لیزرها، از سوی پزشک یا متخصص آموزش دیده، می تواند درفع برخی مشکلات</p>
--	--	--

<b>خدا حافظی با عمل های جراحی پلاستیک</b>	<b>این متخصص پوست تاکید می کند: امروزه لیزر های غیر تهاجمی که آثار ناشی از آن طی سه تا چهار روز ازین می رو، در میان خانم های شاغل، سوختگی ها و ضایعات پوستی عمیق، انجام جراحی پلاستیک به عنوان پایه اصلی درمان گریزان پذیر است، می گوید: امروزه دنیا به سمت روش های کاملاً غیر تهاجمی در درمان بیماری ها می رو. در چنین شرایطی، برای کسانی که خواهان بهره گیری از</b>	<b>این متخصص در گفت و گو با جام جم می افراید: لیزر هایی از این دست با کمک امواجی با طول موج ۱۴ تا ۴۰ نانومتر که کمترین اثرات تهاجمی را روی پوست پیشتری دارد، اما این لیزرهای کاربرد کمتری برای جوان سازی پوست و تحریک کلاظن سازی دارد.</b>	<b>پوسته گرفت.</b>
<b>آسیب می زند</b>	<b>وقتی لیزر به پوستان</b>	<b>جوش را ازین ببرد. معمولاً چهار تا شش جلسه درمان با این نوع لیزرهای برای رفع چروک های</b>	<b>پوستی، چون جای اسکار و جوش، لک های پوستی، چین و چروک های عمیق، افتادگی پوست و حتی درمان آثار سوختگی ها موثر باشد.</b>
<b>تووجه به این نکته ضروری است که</b>			<b>نکته مهم دیگر این است که برخلاف گذشته که صرفا استفاده از کرم های پوستی و در نهایت در سنین بالا انجام جراحی پلاستیک (ایفتینگ) برای رفع چین و چروک ها توصیه می شد، اما طی سال های اخیر با افزایش</b>