



تاریخ	۲۲
تیر	
۱۳۹۸	
شنبه	

سخن بزرگان

برای کسب گنج سکوت، بارگاه دانشات را بزرگتر بساز.

حکیم ارد بزرگ

صفحه	۵
شماره	۲۵۵۹
سال	بیست و پنجم

سلامت



پتاسیم است. شما با مصرف یک عدد سیب زمینی پخته شده ۶۰ میکروگرم یه به بدن‌تان می‌رسانید. این یعنی ۴۰ درصد از میزان نیاز روزانه خود به ید را با مصرف یک سیب زمینی پخته شده برطرف کرده‌اید.

شیر: اکثر مردم به خاطر نگرانی از کمبود ویتامین دی و کلسیم، شیر را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنند اما بهتر است بدانید این نوشیدنی حاوی مقادیر مناسب ید نیز هست. در هر فنجان از شیر ۵۶ میکروگرم ید وجود دارد و ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما را به این ماده معدنی تأمین می‌کند.

میگو: ید به وفور در میگو یافت می‌شود. هر سه اونس میگو حاوی ۳۵ میکروگرم ید است. شما نه تنها این ماده معدنی را از میگو دریافت می‌کنید بلکه مقادیر مناسب کلسیم و پروتئین را نیز به بدن‌تان می‌رسانید.

پیشگیری از فقر ید در بدن با ۸ گزینه غذایی!

گوشت بوقلمون: علاوه بر اینکه منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین ب، فسفر و... است، هر ۸۵ گرم از آن ۳۴ میکروگرم ید به بدن می‌رساند.

آلوی خشک: تنها ۵ عدد آلوی خشک نیاز شما را به فیبر، ویتامین آ و ویتامین کا تأمین می‌کند ضمن این که منبع خوبی از ید است.

تخم مرغ آب پز: سرشار از ویتامین های آ، دی، روی، کلسیم، آنتی اکسیدان ها و... بوده و ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به ید را تأمین می‌کند.

سیب زمینی پخته شده: سرشار از ویتامین ها، فیبر و

با مصرف یک عدد سیب زمینی پخته شده ۶۰ میکروگرم ید به بدن‌تان می‌رسانید. تیروئید شما مسئول کنترل متابولیسم و رشد است و هنگامی که بدن با فقر ید مواجه می‌شود، عملکرد این غده مختل خواهد شد. علائمی از قبیل کلسترول بالا، خستگی، افسردگی، از علائم کمبود ید در بدن هستند. اضافه کردن مواد غذایی غنی از ید به رژیم روزانه، از بروز این علائم تا حد زیادی پیشگیری می‌کند:

موز: نه تنها میوه ای برای افزایش سطح انرژی و تأمین پتاسیم بدن است، بلکه هر عدد از آن ۳ میکروگرم ید دارد. شما می‌توانید برای تأمین ید، روزانه بیش از یک موز متوسط بخورید.

نمک ید دار: این نوع نمک بسیار متفاوت از نمک طایخ است و هر گرم از آن ۷۷ میکروگرم ید دارد.

پوست هم نفس می‌خواهد



مراقبت از پوست و ظاهر از جمله مواردی هستند که حتی اگر دارای سبک زندگی شلوغ و پر مشغله ای هستید باید به آن توجه کنید. تنها یک برنامه‌ی مناسب روزانه جهت مراقبت از پوست، کمکی نمی‌کند؛ بلکه برای داشتن پوستی درخشان و شاداب نیاز به برنامه‌ای مستمر، حتی در شب و قبل از خواب دارید. بنابراین، علی‌رغم اینکه چقدر دیر از محل کار، مهمانی یا هر مراسم دیگری به خانه باز می‌گردید، قبل از خواب مهمترین کاری که باید انجام دهید این است که صورت خود را به خوبی بشوید؛ حتی اگر آرایش روی صورت نداشته باشید.

در ادامه‌ی این مقاله قصد داریم برخی راهنمایی‌های محافظت از پوست و پاک‌سازی آن را ذکر کنیم تا همیشه پوستی سالم و درخشان داشته باشید. سعی کنید از صابون استفاده نکنید. اغلب ما از آب به تنهایی و یا صابون برای پاک‌سازی صورت استفاده می‌کنیم. شستشوی صورت تنها با آب کافی نیست و مواد و آلودگی‌های روی صورت را از بین نمی‌برد. صابون نیز به جای پاک‌سازی عمیق صورت که پوست را باعث بالا رفتن سطح pH شده و تمام مواد آرایشی و میکروبی‌های صورت را پاک نمی‌کند. از یک ژل شستشوی صورت استفاده پس از اینکه از یک چش و یا یک رویداد خانوادگی باز می‌گردید، برای

عادت بسیار خوبی است که هر روز باید انجام دهید. مرطوب کننده مناسب به جدا شدن پوست مرده کمک می‌کند و در کنار آن موجب تغذیه و جوان‌سازی پوست می‌شود. کرم مرطوب‌کننده‌ای انتخاب کنید که مناسب نوع پوست شما باشد. علاوه بر پوست صورت باید از پوست زیر چشم نیز مراقبت کرد تا مانع از بروز مشکلاتی مانند چین و چروک و تیره شدن آن شود. به این منظور کرم دور چشم مناسب را انتخاب کنید و با نوک انگشتان خود آن را به آرامی دور چشم خود به صورت ضربه ای استفاده کنید. مزایای شستن صورت به خصوص قبل از خواب این است که اجازه می‌دهید پوستتان نفس بکشد، اثربخشی محصولات آرایشی و بهداشتی افزایش می‌یابد، ظهور چین و چروک به تعویق می‌افتد و در نهایت پوست شما درخشان‌تر می‌شود. علاوه بر این، شستن صورت کمک می‌کند ظاهرتان کمتر خسته به نظر برسد و همچنین از آکنه و دانه‌های سرسياه خلاص شود.

محافظت از پوست و استفاده از پاک‌کننده مناسب صورت نه تنها به پوست اجازه‌ی نفس کشیدن می‌دهد بلکه باعث تحریک رشد مجدد سلول‌ها و خلاص شدن از میکروب‌ها و باکتری‌های صورت می‌شود.

در نهایت، روزانه حدود ۱۵ دقیقه از وقت خود را برای پاک‌سازی صورت اختصاص دهید. اگر هر روز و همیشه این روال را ادامه دهید به طور حتم تغییراتی مثبت در پوست صورت خود مشاهده خواهید کرد.

مصرف قند با دندان چه می‌کند؟

محصول مستقیم مصرف نامناسب مواد قندی به صورت خالص یا افزوده به سایر موادغذایی است.

دندان عصب کشی شده را دریابید

با توجه به این که احتمال فساد مجدد دندان‌های پرشده و عصب کشی شده، بیش از یک دندان سالم است، افرادی که تحت درمان دندانپزشکی قرار گرفته‌اند باید به بهداشت و سلامت دندان خود بیش از دیگران توجه کنند و بیش از افراد سالم به تغذیه خود توجه داشته باشند.

قند با دندان چه می‌کند؟

مکانیسم شروع پوسیدگی به این صورت است که میکروب‌های محلی موجود در دهان، مواد قندی در دسترس را هضم و تبدیل به اسید می‌کنند و سپس بسته به شدت اسیدی شدن محیط دندان‌ها، بافت سخت مینای دندان تحت تأثیر اسید حل شده، منفذی به عاج دندان باز می‌شود.

چون عاج دندان در مقابل اسید مقاومتی ندارد، حفره‌ای به شکل غار و زیر لایه مینا در درون عاج شکل می‌گیرد

آیا می‌دانید، شایع‌ترین بیماری نوع بشر بعد از سرماخوردگی چیست؟ بررسی‌ها نشان داده، پوسیدگی دندان از شایع‌ترین بیماری‌ها در تمام جوامع است. شاید بگویید، دندان‌ها نیز مانند دیگر اندام‌ها در طول زمان با آسیب‌هایی مواجه خواهند شد و این اتفاق گریزناپذیر است. دهان مانند سایر اندام‌های بدن می‌تواند برای تمام طول زندگی سالم بماند. بیماری‌های عفونت از نیازهای زندگی سالم است. و ارتباط مستقیم با شیوه زندگی، بخصوص نوع تغذیه افراد دارد. تجربیات موفق بعضی جوامع پیشرفته نشان داده، بیماری‌های دهان و بخصوص پوسیدگی دندان اگر در میان تمام اقشار جامعه هم قابل پیشگیری نباشد، در بین اقشاری که از سواد سلامت کافی برخوردار باشند، صدها درصد قابل پیشگیری است.

نگذارید دندان‌تان پوسد

بهترین راه پیشگیری از پوسیدگی دندان، کاهش میزان دفعات مصرف مواد قندی یا مواد غذایی حاوی شکر است. از نظر سلامت دهان زنجیره غذایی سالم، حاوی کمترین مقدار مواد قندی تصفیه شده (شکر) و مصرف مواد قندی در دفعات محدود و زمان‌های مناسب (مثلاً قبل از وعده‌های غذایی روزانه) حائز اهمیت است. پوسیدگی دندان به‌عنوان شایع‌ترین بیماری دهان،

روانشناسی

غم غربت چگونه به وجود می‌آید و راهکارهای تسکین آن چیست؟

یاد خانواده و دوری از آن‌ها در ما احساس گناه به وجود می‌آورد که این زنجیر وابستگی را قطع کردیم. با خودتان این کار را نکنید واقعاً مقدر نیست بیش از یک اندازه خاص به آن‌ها سر بزنید یا روزی چندبار زنگ بزنید. این احساس گناه را در خودتان قوی نکنید.

دوستان جدیدی پیدا کنید

این یکی به همین سادگی‌ها هم نیست. برای اینکه دوستان محترم به واسطه یک جای دیگر بشناسید؛ یعنی یک‌دفعه در اتوبوس طرح دوستی با یک نفر نریزید. شرکت در کلاس‌هایی که به آنها علاقه دارید، هم سرگرم‌تان می‌کند و هم شما را با یک عالمه آدم آشنا می‌کند که هم با شما علائق مشترک دارند و هم ممکن است همدم و همراه شما باشند

اضطراب ناشی از غم غربت ممکن است دربارهی خانه و آدم‌هایی که دلتنگشان هستید، افکار وسواسی روزانه‌ی شما را تحت‌تأثیر قرار بدهد. آگاهی نسبت به شناخت علائم می‌تواند به تشخیص احساسات شما و راه‌هایی برای بهبود آن، کمک کند.

نوستالژی: احساس نوستالژی زمانی بروز می‌کند که خانه، افراد و چیزهای آشنا را با تفکری آرمان‌گرایانه یاد

تجربه می‌تواند احساسات مختلف و اثرات جانبی داشته باشد که عملکرد روزانه‌ی شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. آگاهی نسبت به شناخت علائم می‌تواند به تشخیص احساسات شما و راه‌هایی برای بهبود آن، کمک کند.

نوستالژی: احساس نوستالژی زمانی بروز می‌کند که خانه، افراد و چیزهای آشنا را با تفکری آرمان‌گرایانه یاد



شدید، اضطراب می‌تواند موجب واکنش‌های دیگر مثل «آگورافوبیا» (agoraphobia) ترس از محیط باز) و یا «کلاستروفوبیا» (claustrophobia) ترس از محیط بسته) شود.

رفتار ناهنجار: غم غربت می‌تواند شما را از کارها و واکنش‌های معمول روزانه‌تان دور کند. برای مثال، اگر معمولاً رفتار آرامی دارید، اما به‌تازگی حسی از ناراحتی و یا عادت به فریاد زدن پیدا کرده‌اید. احتمالاً نشانه‌ی بروز غم غربت است. گاهی تمایل به پرخوری و یا کم‌خوری نیز در فردی که دچار حس دلتنگی برای خانه است، دیده می‌شود. نشانه‌های دیگر شامل سردردهای مداوم یا احساس درد و بیماری غیرعادی می‌شود. گاهی بعضی افراد که از خانواده دور شده‌اند دچار احساس گناه می‌شوند که چرا کمتر حال خانواده‌ام را می‌پرسم، چرا کمتر به آن‌ها سر می‌زنم، چرا کمتر زنگ می‌زنم و... ما فرهنگ به شدت وابسته‌ای داریم، به خاطر همین

می‌تواند احساسات مختلف و اثرات جانبی داشته باشد که عملکرد روزانه‌ی شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. آگاهی نسبت به شناخت علائم می‌تواند به تشخیص احساسات شما و راه‌هایی برای بهبود آن، کمک کند.

نوستالژی: احساس نوستالژی زمانی بروز می‌کند که خانه، افراد و چیزهای آشنا را با تفکری آرمان‌گرایانه یاد

غم غربت، نوعی حس طبیعی غمگینی یا افسردگی است که به هنگام جدا شدن فرد از افراد، مکان‌ها و روال‌های روزمره که به او حس تعلق و امنیت می‌داند به وجود می‌آید.

غم غربت در کودکانی که از پدر و مادر یا پرستاران اولیه‌شان جدا می‌شوند شایع‌تر است. غم غربت در نوجوانان و جوانانی که برای ادامه تحصیل در یک شهر یا کشور دیگر، خانه را ترک می‌کنند نیز بسیار رایج است. بالغین نیز، به ویژه پس از جابجایی، ممکن است تحت تأثیر غم غربت قرار گیرند.

گرچه این هیجانات معمولاً با افزایش سن افراد و به دست آوردن درک بهتری نسبت به احساساتشان و طبیعت موقتی غم غربت، از شدت کمتری برخوردار می‌شوند. اغلب افرادی که دچار غم غربت می‌شوند،

پس از یک دوره انطیاقی، به تدریج احساس راحتی بیشتری با محیط جدید پیدا می‌کنند.

هر چند غم غربت ممکن است باعث نشانه‌های درماندگی و سردرگمی در فرد شود اما به خاطر سپردن این نکته اهمیت دارد که این شرایط، موقتی و زودگذر است. بسیاری از مردم به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرند و حتی ممکن است اصلاً متوجه نشوند که مشکل از بین رفته است.

کسانی که دچار غم غربت هستند معمولاً غمگین و یا حتی افسرده می‌باشند. غم غربت در هنگامی که فرد وقت آزاد دارد، مثلاً صبح زود، قبل از رفتن به رختخواب، در شب، یا در اوقات استراحت، شدیدتر می‌شود.

افراد که دچار آسیب‌های دیگری به کار به وجود می‌آید. نکته‌هایی که گفته شد را حتماً رعایت کنید. امکان دارد یک شبه احترام را به دست نیاورید، ولی این عادت‌ها بر مردم تأثیر می‌گذارد (حتی اگر آن‌ها به سرعت متوجه آن نباشند). صبر و انسجام بزرگترین ابزار شمامت وقتی که به طور جدی موردتوجه قرار می‌گیرید و جدی در نظر گرفته می‌شود، بنابراین وقت بگذارید و اهمال کاری نکنید.

تکنیک‌های برتر برای جدی بودن

نامناسب باشد قطعاً روی دیدی که اشخاص به شما دارند تأثیر خواهد گذاشت. تلاش کنید در اکثر موارد آرام باشید مگر اینکه چیزی با ارزش برای گفتن داشته باشید.

حتی در صورتی که نکته‌ی مهم و ارزشمندی را هم برای گفتن دارید، مسلماً توجه کنید که جمله بندی درستی داشته باشید. اینکار سبب خواهد شد که هر کلمه ای که از دهان شما بیرون می‌آید با ارزش باشد، که به نوبه خود سبب می‌شود مردم شما را جدی‌تر بگیرند.

در لباس پوشیدن هم به خوب پوشیدن توجه داشته باشید

زیرا معمولاً اشخاص تا حد زیادی از روی ظاهر در مورد سایرین قضاوت می‌کنند، کیفیت لباس های شما نقش اساسی در قضاوت سایرین خواهد داشت، از نحوه لباس پوشیدن محل کار یا همان لباس فرم پیروی کنید و آن را به شایسته ترین نوع یعنی تمیز و منظم ببویش!

تمرین جدی بودن

خیلی جالب است برخی از آدم‌ها به خودشان یک قول‌های مسخره‌ای می‌دهند که حقیقتاً جای افسوس دارد. مثل: من تا روزی که زنده باشم با فلان فرد حرف نخواهم زد! شما در صورتی که اینطور به خودتان و قولتان یا برجا هستید پس بایید از این قول‌ها برای پیروی شدن به خودتان دهید. قول‌های ما خلاصه شده اند برای کینه توزی و تلاقی کردن. بایید قول دهید که به ثروت خواهید رسید و به سایرین هم کمک خواهید کرد. برای هدف‌تان جدی باشید و بگویید که تنها مرگ باید مرا از هدفم دور کند.

فروتنی و تواضع داشتن

این مسئله یکی از مهمترین چیزهایی است که هر شخصی باید در زندگی خود رعایت کند. اگر موفق می‌شوید و به شهرت و ثروت می‌رسید. تواضع یکی از خصوصیت‌های مهم در محل کار است که برای ایجاد احترام متقابل ضروری است.

تلاش کنید زندگی خصوصی‌تان را پوشیده نگه دارید

در طول روز احتمالاً با اشخاص زیادی برخورد داشته باشید. ولی این دلیلی نمی‌شود که بنشینید تمام جریان‌ات زندگی‌تان را برای تک‌تک‌شان تعریف کنید و مسلماً قادر نخواهید بود تصویری جدی از خودتان در ذهن آنها ایجاد کنید تا می‌توانید بکشید در باره مباحث زیر با کسی گفت‌وگو نکنید: مذهب، سیاست، مشکلات در روابط، آخر هفته با دوستان، همچنین اگر با کسی در محل کار یا کسی از همسایگان مشکل دارید این راه با کسی در میان نگذارید.

احترام بیشتر سبب خواهد شد تا سایرین شما را جدی تلقی کنند.

احترام دیدن از دیگران در نتیجه احترام گذاشتن به دیگران و جدیت به کار به وجود می‌آید.

نکته‌هایی که گفته شد را حتماً رعایت کنید. امکان دارد یک شبه احترام را به دست نیاورید، ولی این عادت‌ها بر مردم تأثیر می‌گذارد (حتی اگر آن‌ها به سرعت متوجه آن نباشند). صبر و انسجام بزرگترین ابزار شمامت وقتی که به طور جدی موردتوجه قرار می‌گیرید و جدی در نظر گرفته می‌شود، بنابراین وقت بگذارید و اهمال کاری نکنید.

تکنیک‌های برتر برای جدی بودن

جدی بودن یک خصوصیت فوق العاده لازم است که احتمالاً اکسایبی هم است و باید با تمرین کردن آن را به دست آورد سفارش می‌کنیم برای اینکه سایرین به شما احترام بگذارند و عقیده‌ها و ایده‌هایتان را بپذیرند، نخست از همه اطمینان حاصل کنید که اطرافیان‌تان شما را جدی تلقی می‌کنند و مشخص است که جدی بودن نیازمند سعی بسیار و صداقت و راستی است.

برخی آدم‌ها خیلی جدی به نظر می‌رسند در عوض بعضی‌های دیگر اصلاً جدی نیستند!

معمولاً در در برابر جدی بودن از شوخ و شاد بودن استفاده می‌شود در حالی که این حقیقت ندارد یعنی اشخاص شوخ طبع زیادی می‌شناسیم که در عین شوخ و شاد بودن آدم‌های بسیار جدی و مسئولیت‌پذیری هستند! و درست بر عکس اشخاص زیادی هستند که به رغم اینکه اصلاً روحیه شاد و شوخی ندارند در موقع لزوم جدیت خوبی به ندارند!

حفظور جدی باشیم؟

واضح و روشن است که شما می‌خواهید شکل و فرم بگیرید. برای موفقیت در هر حوزه، نیاز احساس می‌شود که به طور جدی مورد توجه قرار گیرد و جذب این عادت‌ها بهترین راه برای رسیدن به آن است.

حضور اول وقت داشته باشید

نیازی نیست یک ساعت قبل از جلسه حاضر شوید. ولی چند دقیقه زود تر در محل ملاقات باشید. چه بسا در صورتی که شرکت شما خط مشی بسیار سهل‌گیری داشته باشد، زمانی که به جزئیات توجه می‌شود رنیتان قطعاً متوجه خواهد شد که دیرتر سر کار می‌آیید. اجازه ندهید یک اشتباه ساده مثل یک تأخیر کوچک شهرت‌تان را به خطر بیندازید.

همه چیز را بدون چون و چرا قبول نکنید

اشخاص بله قربان‌گو خیلی زود صورت واقعی‌شان مشخص می‌شود، آنچه از این کار قسمت شما می‌شود کوتاه مدت، ناپایدار و پوچ است.

مطمئن باشید

در حالی که بعضی اشخاص امکان دارد به طور طبیعی مطمئن باشند، بسیاری از اشخاص در این امر مشکل دارند. بیاد داشته باشید که اعتماد بنفس یک شبه به دست نمی‌آید و باید این مهارت را تمرین کنید. در صورتی که به طور طبیعی شخصی با اعتماد به نفس نیستید، امکان دارد زمان زیادی برای پیشرفت احتیاج داشته باشید، ولی مضطرب نباشید با کمی تمرین شما موفق می‌شوید.

سکوت کنید

سکوت کنید تا زمانی که چیز خوبی برای گفتن داشته باشید. در صورتی که شما چیزی را بگویید که نامطلوب و نابه‌خردانه و