آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۷۷
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۰۱
۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۱ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تاثیر مدیتیشن قدردانی بر کاهش اضطراب

تمرین مدیتیشن سپاسگزاری در واقع می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و سلامت روان شما را بهبود بخشد. هر کسی که تا به حال با اضطراب دست و پنجه نرم کرده است می‌داند که چقدر می‌تواند همه چیز را سخت‌تر کند. بدتر از همه، این می‌تواند تقریبا توسط هر چیزی ایجاد شود: کار، روابط، یا حتی مسئولیت‌های معمولی شما. وقتی مضطرب هستید، تمرکزکردن، استراحت، یا انجام دادن روزتان دشوار است و باعث می‌شود شما وحشت زده و از کنترل خارج شوید. «مدیتیشن سپاسگزاری» تمرکز مجدد انرژی خود بر روی چیزهایی که به خوبی پیش می‌روند ممکن است تنها کلید آرام کردن شما باشد. در حالی‌که مدیتیشن سپاسگزاری لزوما برای همه یا هر موقعیتی نیست، ممکن است متوجه شوید که به شما کمک می‌کند اضطراب خود را مهار کنید. وقتی توجه خود را به چیزهایی معطوف کنید که معمولا ممکن است آنها را بدیهی بدانید و واقعا در احساس قدردانی غرق شوید، می‌توانید فضایی برای احساسات مثبت ایجاد کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند که احساس تعادل بیشتری داشته باشید و کمتر تحت تأثیر اضطراب قرار بگیرید. تمرین مدیتیشن سپاسگزاری ابزاری برای مدیریت این احساسات در هنگام بروز در اختیار شما قرار می‌دهد.

تغییر تمرکز

با تمرین تغییرتمرکز و مراقبه قدردانی، شما آگاهانه توجه خود را به جنبه‌های مثبت زندگی خود معطوف می‌کنید. شما مشکلات خود را نادیده نمی‌گیرید - فقط به ذهن خود استراحت می‌دهید که بسیار لازم است تا روی آنها تمرکز کند. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از افکار مضطرب خارج شوید و به شما احساس آرامش بدهد.

درحال زندگی کنید

اضطراب معمولا از نگرانی در مورد آینده یا تمرکز بر رویدادهای استرس زا از گذشته شما ناشی می‌شود. با تمرکز بر چیزهای خوب در زندگی‌تان در حال حاضر، به زمان حال متصل می‌شوید که می‌تواند به آرامش ذهن شما و کاهش درهم‌تنیدگی ذهنی که اضطراب را بدتر می‌کند، کمک کند.

تقویت احساسات مثبت

وقتی روی چیزهایی تمرکز می‌کنید که برای آنها سپاسگزار هستید، مغز شما ممکن است تقویت‌کننده‌های خلق و خوی طبیعی مانند سروتونین و دوپامین را ترشح کند. این مواد شیمیایی «احساس خوب» به متعادل کردن هورمون‌های استرسی که در مواقع مضطرب بدن شما را سرازیر می‌کنند، کمک می‌کند. با گذشت زمان، می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند و ابزارهایی را برای مقابله بهتر با اضطراب در اختیار شما قرار دهد.

انعطاف‌پذیری عاطفی

زمانی‌که موقعیت‌های استرس‌زا یا مضطرب پیش می‌آیند، احتمالا برای مقابله با آن‌ها مجهزتر هستید، زیرا ذهن شما برای حفظ آرامش و انعطاف‌پذیری آموزش دیده است. این تغییر طرز فکر می‌تواند به شما کمک کند تا نحوه نگرش خود به عوامل استرس‌زا را بازنگری کنید، حتی زمانی‌که لحظات سخت یا چالش‌هایی برای شما پیش می‌آید و می‌تواند به کاهش شدت اضطراب شما کمک کند.

مزایا

در حالی‌که کاهش اضطراب یکی از بزرگترین مزایای مدیتیشن سپاسگزاری است، این تنها راهی نیست که می‌تواند سلامت ذهنی و عاطفی شما را بهبود بخشد. با تمرین منظم مدیتیشن سپاسگزاری، ممکن است احساس بهتری در مورد جنبه‌های مختلف زندگی خود پیدا کنید. خواب بهتر: اضطراب اغلب شما را در شب بیدار نگه می‌دارد، اما مدیتیشن قدردانی می‌تواند ذهن شما را آرام کند و به شما کمک کند بهتر بخوابید. افزایش عزت نفس: تصدیق خوبی‌ها در زندگی به شما کمک می‌کند تا به طور طبیعی نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید و می‌تواند به شما در ایجاد اعتماد به نفس کمک کند. روابط قوی‌تر: وقتی افراد زندگی خود را بشناسید و چه چیزی را برای خوشبختی شما به ارمغان می‌آورند، روابط شما می‌تواند عمیق‌تر و رضایت بخش‌تر شود. نحوه تمرین: در حالی‌که برخی از انواع تمرین‌های مراقبه پیچیده‌تر هستند، تمرین‌های قدردانی بسیار ساده هستند! هر کسی می‌تواند مدیتیشن سپاسگزاری انجام دهد، حتی اگر شما هرگز در گذشته مدیتیشن نکرده باشید. در اینجا یک راهنمای گام به گام برای کمک به شما ارائه شده است. با چند نفس عمیق شروع کنید؛ لحظه‌ای را با تمرکز بر نفس خود به آرامش بدن و ذهن خود اختصاص دهید. چشمان خود را ببندید و چند نفس آرام و عمیق بکشید. از طریق بینی نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی از طریق دهان بازدم کنید. این کار را چند بار تکرار کنید و با هر بازدم اجازه دهید ماهیچه هایتان شل شوند. تنفس عمیق به دورکردن توجه شما از هرگونه تنش یا استرسی که ممکن است درگیر آن باشید کمک می‌کند و شما را به لحظه حال می‌برد که می‌تواند تمرکز روی مدیتیشن را آسان‌تر کند. ثبات با احساسات قدردانی؛ اجازه دهید احساسات مثبت در درون شما فرو برود و قلب شما را پر کند. توجه داشته باشید که وقتی بر قدردانی خود تمرکز می‌کنید، بدن شما چه احساسی دارد - شاید احساس گرما یا آرامش داشته باشید. اگر ذهن شما شروع به سرگردانی کرد یا اضطراب به درون شما سرازیر شد، نگران نباشید: فقط به آرامی توجه خود را به چیزی که برای آن سپاسگزار هستید برگردانید. سعی کنید عباراتی را در ذهن خود تکرار کنید، مانند «من برای این لحظه سپاسگزارم» یا «من قدردان خوبی‌های زندگی‌ام هستم.» این یادآوری‌های ساده می‌توانند به شما کمک کنند تا تمرکز شما بر قدردانی باشد. مانند هر تمرین مدیتیشن، مزایای واقعی مدیتیشن سپاسگزاری با ثبات همراه است. توصیه این است که صبح‌ها تمرین کنید تا موج مثبتی برای روز خود ایجاد کنید، یا عصرها برای تأمل در مورد چیزهای خوبی که اتفاق افتاده است. حتی می‌توانید مراقبه قدردانی را در حال حرکت تمرین کنید. از پیاده‌روی، استراحت در محل کار، یک صف در فروشگاه یا رفت‌وآمد خود استفاده کنید تا به سادگی چند لحظه مکث کنید، نفس بکشید، و در مورد چیزی که برای آن سپاسگزار هستید فکر کنید. با تمرین، این عادت قدردانی به طور طبیعی به وجود می‌آید و ممکن است در طول روز احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید.

فواید جرم‌گیری دندان‌ها

جرم‌گیری دندان یک روش معمولی است که توسط متخصصان دندانپزشکی برای تمیزکردن سطوح دندان‌ها، به‌ویژه در اطراف خط لثه انجام می‌شود. این فرآیند شامل استفاده از ابزارهای تخصصی مانند جرم‌گیر اولتراسونیک برای از بین بردن پلاک سخت شده که همان تارتار است و از طریق مسواک زدن و نخ دندان از بین نمی‌رود. جرم‌گیری اغلب با پولیش انجام می‌شود، سطح دندان را صاف کرده و تجمع پلاک را دشوارتر می‌کند.

آشنایی با مینای دندان

مینای دندان سفت‌ترین ماده در بدن انسان است که عمدتا از مواد معدنی مانند فسفات کلسیم تشکیل شده است. به‌عنوان یک لایه محافظ برای دندان‌ها عمل می‌کند و از لایه‌های داخلی در برابر پوسیدگی، حساسیت و آسیب محافظت می‌کند. با این حال، مینای دندان تخریب‌ناپذیر نیست و می‌تواند توسط اسیدهای غذا، نوشیدنی‌ها یا باکتری‌ها فرسایش یابد.

جرم‌گیری روشی غیرتهاجمی

جرم‌گیری برای از بین بردن مواد خارجی مانند پلاک و تارتار طراحی شده است که به مینای دندان چسبیده است، نه خود مینا. ابزارهای مورد استفاده در هنگام جرم‌گیری به طور خاص برای هدف قراردادن این رسوبات بدون تأثیر بر ساختار دندان ساخته شده‌اند.

پیشگیری از بیماری لثه

بدون جرم‌گیری منظم، پلاک و تارتار می‌تواند در امتداد خط لثه جمع شود و منجر به التهاب لثه یا بیماری پریودنتال شدیدتر شود. این شرایط می‌تواند باعث تحلیل لثه شود، به طور بالقوه منجر به سایش مینا شود. با جلوگیری از بیماری لثه، جرم‌گیری به محافظت از مینای دندان کمک می‌کند.

حداقل تاثیر روی مینا

عمل مکانیکی پوسته‌ریزی ممکن است باعث ساییدگی جزئی و سطحی روی مینا شود، اما این امر ناچیز است و سلامت مینا را به خطر نمی‌اندازد. هرگونه فراشیدگی جزئی به سرعت توسط فرآیند طبیعی رمینرالیزاسیون ترمیم می‌شود.

برخی از فواید جرم‌گیری عبارتند از:

جلوگیری از پوسیدگی دندان: با از بین بردن پلاک و جرم دندان، جرم‌گیری خطر ایجاد حفره‌ها را کاهش می‌دهد، که در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به از دست دادن مینای دندان و پوسیدگی بیشتر شود.

کاهش بوی بد دهان: پلاک و تارتار حاوی باکتری‌هایی است که بوی نامطبوع تولید می‌کنند. جرم‌گیری منظم به حفظ طراوت نفس شما کمک می‌کند.

زیبایی دندان‌ها: جرم‌گیری لکه‌های سطحی غذا، نوشیدنی و سیگار را از بین می‌برد و به لبخندی درخشان‌تر کمک می‌کند.

یادداشت

اهمیت خواب برای کودکان

غلامرضا سیف
متخصص سونوگرافی

خواب، نقش مهمی در رشد ذهن کودکان دارد. تحقیقات نشان می‌دهد علاوه بر تاثیر مستقیم بر روحیه کودکان، خواب بر هوشیاری و توجه عملکرد شناختی، خلق و خو، تاب‌آوری، یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارد. خواب نیز اثرات مهمی بر رشد، به‌ویژه در اوایل دوران نوزادی دارد. مشکلات خواب ۲۵ تا ۵۰ درصد از کودکان و ۴۰ درصد از نوجوانان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. به همین علت اهمیت خواب شبانه از مهم‌ترین مباحث روانشناسی کودکان است. والدین می‌توانند ترکیبی از راهکارهای بهداشت خواب، روال‌های متناسب با سن و توجه دقیق به اختلالات خواب و درمان به موقع آن، به کودک خود کمک کنند تا استراحتی را که برای رشد قوی و سالم نیاز دارد را دریافت کند. میزان خواب در سنین مختلف: نوزادان زیر ۱ سال، ۱۲ تا ۱۶ ساعت در شبانه‌روز- کودکان ۱- ۲ ساله، ۱۱ تا ۱۴ ساعت در شبانه روز- کودکان ۳- ۵ ساله، حدود ۱۳ ساعت در شبانه‌روز- بچه‌های ۶- ۱۲ ساله، ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز- نوجوانان ۱۳- ۱۸ سال، ۸ تا ۱۰ ساعت در شبانه‌روز. کم‌خوابی در کودکان ممکن است عواقبی را داشته باشد. یک چهارم کودکان زیر ۵ سال خواب کافی ندارد. این موضوع نگران‌کننده است زیرا خواب ضعیف در اوایل دوران کودکی با رینیت آلرژیک (واکنش آلرژیکی است نسبت به گرده‌افشانی)، مشکلات سیستم ایمنی، اضطراب و افسردگی مرتبط است. همچنین خواب کم در دوران کودکی ممکن است خطرات قلبی‌وعروقی را به همراه داشته باشد. کم‌خوابی مزمن در نوجوانان یک مشکل و عامل خطر برای سوء مصرف مواد و مشکلات سلامت روان و همچنین مشکلات جدی‌تر مانند تصادفات اتومبیل و آسیب‌های ورزشی است. با بزرگ‌ترشدن کودکان نیاز به خواب در آنها تغییر می‌کند، اما داشتن یک برنامه منظم قبل از خواب می‌تواند در بهبود خواب موثر باشد. یک روال معمول قبل از خواب بچه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد: پوشیدن لباس خواب و مسواک‌زدن، خواندن یک کتاب داستان، خواندن لالایی یا حمام‌کردن، انتخاب یک حیوان عروسکی برای کودکان نوپا، خاموش‌کردن کامپیوتر، صفحه نمایش تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و سایر چراغ‌های روشن. اگر کودکان نیمه شب از خواب بیدار می‌شوند، آنها را به رختخواب خود برگردانید.

بهترین ماده معدنی برای حفظ «مغز»

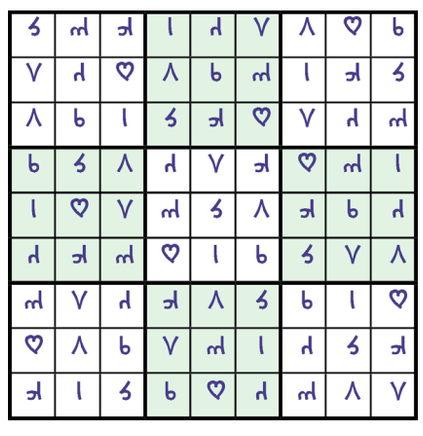
مطالعه نشان داد افرادی که از رژیم‌های غذایی سرشار از منیزیم استفاده می‌کنند، کوچک شدن مغز مرتبط با افزایش سن کمتری دارند. افرادی که غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفناج و بادام می‌خورند ممکن است مغز بزرگ‌تر و سالم‌تری داشته باشند. محققان توصیه می‌کنند که روزانه حدود ۳۲۰ تا ۴۳۰ میلی‌گرم منیزیم بخورید. به گفته محققان، افزایش مصرف منیزیم ممکن است به میزان قابل توجهی به سلامت مغز منجر شود و انتظار می‌رود به حفظ بیشتر توانایی شناختی و کاهش زوال عقل کمک کند. منیزیم هم‌چنین با جلوگیری از انقباض کلسیم در بدن شما باعث آرامش عضلات و استراحت بهتر می‌شود. افرادی که به منیزیم علاقه دارند بهتر است بیشتر آجیل بخورند تا مکمل. مکمل‌ها همچنین می‌توانند باعث اسهال و سایر مشکلات گوارشی شوند و مقادیر بسیار زیاد منیزیم می‌تواند منجر به کاهش فشارخون، بی‌حالی، افسردگی و گیجی شود.

این مکمل‌ها به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند

یک مطالعه ادعا می‌کند که اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ موجود در مکمل‌های روغن ماهی ممکن است به محافظت از افراد در برابر سرطان کمک کند. محققان دریافتند شرکت‌کنندگان در مطالعه با سطوح بالاتر امگا ۳ با میزان کمتر ابتلاء به سرطان روده بزرگ، معده، ریه و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش روبه‌رو بودند. «یوچن ژانگ»، محقق ارشد گفت: «افراد عادی باید روی دریافت بیشتر این اسیدهای چرب در رژیم غذایی خود تمرکز کنند.» این مطالعه مبتنی بر داده‌های ۲۵۳۰۰۰ شرکت‌کننده بود. به‌گفته محققان این اسیدهای چرب در ماهی‌های چرب، آجیل و روغن‌های آشپزی گیاهی وجود دارند، اما بسیاری از افراد برای اطمینان از دریافت کافی از مکمل‌های روغن ماهی به سراغ مکمل‌های روغن ماهی می‌روند. محققان خاطرنشان کردند که سطوح بالای امگا ۳ می‌تواند با خطر ابتلاء به سرطان پروستات مرتبط باشد.

جدول سودوکو

	۷			۵			۱	
		۲	۱		۸		۷	۵
۵					۴	۲		
۷	۸	۶	۹	۱	۵			۲
۲				۶		۸		۱
۱				۸	۲		۶	۹
	۲	۸	۵					۷
۶			۳					۸
۹	۵		۸	۲	۱	۴		۶



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

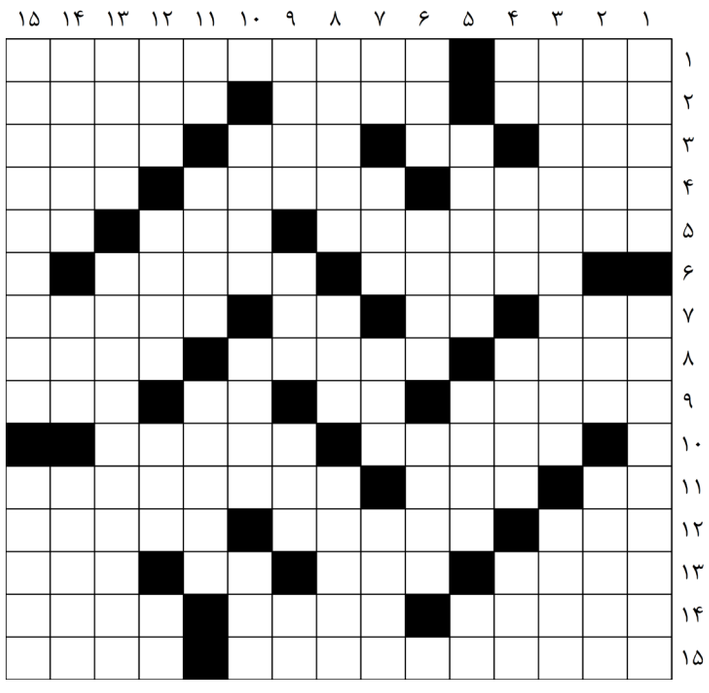
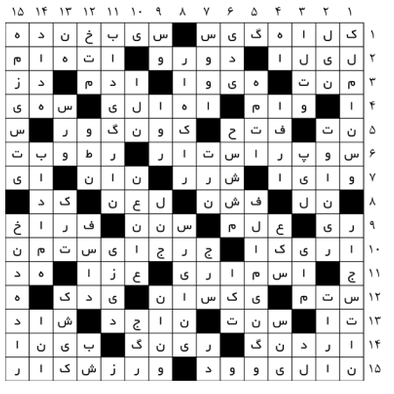
شماره ۱۹۷۷

افقی

۱- جاهل و بی‌سواد- ظاهرنمودن ۲- گریه‌وزاری- منزل بزرگ- هر زمان ۳- پیوند- افراز جولاهگان- جام ورزشی- به‌خاطر ۴- نژاد مردم پرو- جایگاه عکس- بی‌نظمی ۵- شهری در ژاپن- سلاح گاو!- آخرین عدد یک رقمی ۶- تیزهوشی- قبیله ۷- از حروف یونانی- علامت مفعولی- یارخل!- شاعر شیرازی ۸- بین پیچ و مهره- پادشاه زمان حضرت ابراهیم(ع)- کوچک‌ترین سوره قرآن کریم ۹- آش شلغم- آب منجمد- عریان- جواب مثبت ۱۰- بلندترین قله افغانستان- ادیب و شاعر ۱۱- واحدپول ژاپن- پیروزی- ظرف سیمی گداختن زغال ۱۲- وسیله درو- نوعی از بیماری تالاسمی- عبادتی که واجب نباشد ۱۳- قوم ترکمنی- زمین- نت چهارم موسیقی- پدر آذری ۱۴- گله گاو- والده گرامی- بازار بی‌رونق ۱۵- فیلمی از دی جی کاروسو- باوقاروسنگین

عمودی

۱- سرنامه- سریالی از داریوش فرهنگ ۲- وصیت‌کنندگان- آبشاری در استان لرستان- شرف وعفت ۳- اعتنانکردن- دره‌ای در پاکستان ۴- یک خودمانی- سوغات کرمانشاه- مهربان- کلاهخود ۵- محل خرید و فروش کالا- ثامن- از نشانه‌های جمع فارسی ۶- حسرت- وقت و هنگام- شب‌های قدر ۷- فتنه‌وبدی- شهری در بلژیک- در نجاری زیاد است- ملایمت ۸- از پرندگان- دوچرخه دارد- جریانات ۹- بازگشتن- بالارفتن- پرده- بدوزشت ۱۰- کاور- تابش و فروغ- اختلاف داشتن ۱۱- عدد فرد یک رقمی- خواستار و علاقه‌مند- ضیق و جای تنگ ۱۲- حاجت و مقصود- قالی نامرغوب- پشت سر و عقب- زیاد نیست ۱۳- بیماری جذام- نویسنده اثر اسپارتاکوس ۱۴- به یکدیگر نزدیک شدن- کلام غیرمنظوم- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی ۱۵- استنتاج- قراردادن



حل جدول ۱۹۷۶