دانستنی‌ها

رازهای اعتماد به نفس بالا

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد آنقدر با اعتماد به نفس هستند؟ چه رازی در پشت موفقیت و آرامش آن‌ها نهفته است؟ روانشناسان با بررسی ویژگی‌های افراد با اعتماد به نفس بالا، به نکات جالبی دست یافته‌اند که می‌تواند به شما در تقویت اعتماد به نفس کمک کند. در اینجا، به بررسی مهم‌ترین ویژگی‌های افراد با اعتماد به نفس بالا می‌پردازیم.

زبان بدن

زبان بدن گویای اعتماد به نفس است. افراد با اعتماد به نفس، از طریق زبان بدن خود، پیام‌های قدرتمندی ارسال می‌کنند. آن‌ها با ایستادن صاف، برقراری تماس چشمی مؤثر و استفاده از حرکات آگاهانه، اعتماد به نفس خود را به دیگران نشان می‌دهند.

گوش دادن

یکی از ویژگی‌های بارز افراد با اعتماد به نفس، توانایی آن‌ها در گوش دادن فعال است. آن‌ها با دقت به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهند و سوال‌های مرتبط می‌پرسند. این امر باعث می‌شود که طرف مقابل احساس ارزشمندی کند و ارتباط عمیق‌تری برقرار شود. افراد با اعتماد به نفس، به جای اینکه همیشه مرکز توجه باشند، به دیگران نیز فرصت می‌دهند تا درخشش خود را نشان دهند. آن‌ها با این کار، محیطی مثبت و دوستانه ایجاد می‌کنند.

نگرش مثبت

افراد با اعتماد به نفس، نگرشی مثبت نسبت به زندگی دارند. آن‌ها به جای تمرکز بر مشکلات، به دنبال راه حل هستند و از شکست‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کنند.

لبخند

یک لبخند ساده می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی بر دیگران داشته باشد. افرادی که لبخند می‌زنند، نه تنها اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان می‌دهند، بلکه باعث می‌شوند که دیگران نیز احساس خوبی داشته باشند.

قضاوت نکردن

افراد با اعتماد به نفس، دیگران را قضاوت نمی‌کنند. آن‌ها به جای اینکه به دنبال ایرادات دیگران باشند، بر نقاط قوت خود و دیگران تمرکز می‌کنند.

مهارت‌های اجتماعی

افراد با اعتماد به نفس، با اطمینان و وضوح صحبت می‌کنند. آن‌ها از کلمات مثبت استفاده می‌کنند و از ابراز نظر نمی‌ترسند.

ورزش

ورزش منظم، علاوه بر فواید جسمانی، به تقویت اعتماد به نفس نیز کمک می‌کند. ورزش باعث ترشح اندورفین می‌شود که احساس شادی و رضایت را افزایش می‌دهد.

درخواست

درخواست کمک از دیگران نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه هوشمندی است. افرادی که اعتماد به نفس دارند، از درخواست کمک خجالت نمی‌کشند.

مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری، پایه و اساس اعتماد به نفس است. افراد با اعتماد به نفس، مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرند و بهانه‌تراشی نمی‌کنند.

هدف‌گذاری

داشتن اهداف مشخص و تلاش برای رسیدن به آن‌ها، به تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند. افراد با اعتماد به نفس، اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند.

رهایی از گذشته

گذشته را رها کنید و بر حال و آینده تمرکز کنید. افراد با اعتماد به نفس، از اشتباهات گذشته درس می‌گیرند و اجازه نمی‌دهند که این اشتباهات، آن‌ها را از رسیدن به موفقیت باز دارند.

نقاط قوت

هر فردی منحصر به فرد است و نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارد. مقایسه خود با دیگران، باعث ایجاد احساس ناامنی و کاهش اعتماد به نفس می‌شود.

شادی درونی

شادی درونی، ریشه اصلی اعتماد به نفس است. افرادی که از درون شاد هستند، به خود و توانایی‌هایشان ایمان دارند.

جشن گرفتن پیروزی‌ها

هر پیروزی کوچک، می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس کمک کند. جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک، انگیزه‌ای برای ادامه دادن است.

شوخ‌طبعی

شوخ‌طبعی، به شما کمک می‌کند تا با مشکلات زندگی بهتر کنار بیایید و روابط اجتماعی قوی‌تری برقرار کنید.

تمرکز بر نتیجه

افراد با اعتماد به نفس، بر نتیجه نهایی تمرکز می‌کنند و از نگرانی در مورد موانع و شکست‌ها اجتناب می‌کنند.

یادگیری مداوم

یادگیری مداوم، باعث افزایش دانش و مهارت‌ها می‌شود و به تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند.

اعتماد به خود

مهم‌ترین نظر، نظر شما در مورد خودتان است. به جای اینکه به دنبال تأیید دیگران باشید، به خودتان اعتماد کنید.

احترام به دیگران

احترام گذاشتن به دیگران، نشان‌دهنده اعتماد به نفس و بزرگی شماست.

سازگار با شرایط

زندگی پر از چالش است. افراد با اعتماد به نفس، با انعطاف‌پذیری با شرایط مختلف سازگار می‌شوند.

امیدوار به آینده

آینده، پر از فرصت‌های جدید است. با داشتن نگرشی مثبت و اعتماد به نفس، می‌توانید به همه چیز دست پیدا کنید.

ویتامین‌هایی که نباید باهم مصرف شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بسیاری از پزشکان برای تقویت قابلیت لخته‌شدن خون، تجویز ویتامین K را پیشنهاد می‌کنند. با این حال، مصرف همزمان ویتامین E ممکن است تأثیرات ویتامین K را خنثی کند. ویتامین‌ها و مکمل‌ها ابزارهای مؤثری برای تقویت سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها هستند، اما مهم است که از نحوه و زمان مصرف آنها آگاه باشید. مانند داروها، ویتامین‌ها نیز ممکن است با یکدیگر تداخل داشته باشند.

ویتامین A مصرف متعادل

ویتامین A، که محلول در چربی است، در بدن ذخیره می‌شود، لذا نیازی به مصرف روزانه آن نیست. هم‌چنین توصیه می‌شود افراد باردار و کسانی که مکمل ویتامین A مصرف می‌کنند، از خوردن جگر پرهیز کنند.

اسیدفولیک و B۱۲

اسیدفولیک یا ویتامین B۹، در کنار ویتامین B۱۲، نقش مهمی در سلامت بدن ایفا می‌کند. با این حال، مصرف بیش از حد اسیدفولیک می‌تواند علائم کمبود ویتامین B۱۲ را پنهان کند که این موضوع می‌تواند منجر به تشخیص نادرست شود. قبل از شروع به مصرف این مکمل‌ها، مهم است که با پزشک مشورت کنید.

ویتامین E و K

ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند افزایش خطر خونریزی را در برخی افراد به همراه داشته باشد. در مقابل، ویتامین K برای کمک به لخته‌شدن خون ضروری است. مصرف همزمان این دو می‌تواند تأثیر ویتامین K را کاهش دهد. پزشکان توصیه می‌کنند که بین مصرف این دو ویتامین فاصله زمانی مناسبی را رعایت کنید تا از تداخل بین آنها جلوگیری شود.

ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین‌های A، D، E، و K هستند که جذب آنها با حضور چربی‌ها در وعده غذایی بهبود می‌یابد. بنابراین، مصرف این نوع ویتامین‌ها باید همراه با غذاهای دارای چربی صورت پذیرد تا بهترین جذب را تجربه کنید. این اصل در مورد مولتی ویتامین‌ها نیز صدق می‌کند.

نکته

تعیین فاصله زمانی مناسب بین مصرف ویتامین‌های مختلف بر اساس نوع و خصوصیات هر ویتامین است. به طور کلی، حفظ استمرار و ثبات در زمان‌بندی مصرف ویتامین‌ها اهمیت دارد تا بتوانید از اثربخشی آنها بهره‌مند شوید. برای مثال، توصیه می‌شود که ویتامین‌ها را در ساعت‌ها و روزهای معینی مصرف کنید تا جذب و اثر آنها بهینه شود.

یادداشت

نکاتی در مورد درد دندان

مریم پیغون
متخصص درمان ریشه

در هنگام درد دندان صرفا مصرف داروهای ضدالتهاب مثل ایبوبروفن یا ژلوفن توصیه می‌شود و در قدم بعدی هم لازم است که به پزشک مراجعه شود. در حوزه بهداشت دهان و دندان، انجام برخی کارهای ساده و کم هزینه مانند استفاده مرتب و صحیح از مسواک، بهره‌گیری از نخ دندان و دهانشویه می‌تواند بسیار مفید و کمک‌کننده باشد. اینکه فرد در طول روز چند مرتبه مواد قندی استفاده می‌کند قطعا در پوسیدگی دندان تاثیرگذار است و در این موضوع حجم مواد قندی چندان مطرح نیست؛ به عبارت بهتر دفعات مصرف مواد قندی مهم است و نه حجم آنها، به‌عنوان مثال اگر فردی در طول روز سه بار مواد قندی را با حجم ۵۰ گرم استفاده کند، آسیب مواد قندی برای دندان‌های او کمتر است از زمانی‌که پنج بار در روز، پنج گرم مواد قندی استفاده می‌کند. هر بار که شما مواد قندی استفاده می‌کنید سبب می‌شود که محیط دندان اسیدی شود و در نتیجه مینای دندان در این مواد اسیدی حل شده و باعث آسیب به دندان شود. در این شرایط یکی از کارهای ساده‌ای که می‌توانیم انجام دهیم، این است که بعد از هر بار مصرف ماده قندی چنانچه به مسواک دسترسی نداریم، دهان خود را با آب معمولی بشوییم تا مواد اسیدی دهان کمتر شود. سبک تغذیه‌ای مثل مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها که حاوی فیبر هستند می‌تواند به سلامت لثه‌ها کمک کند. کمبود ویتامین C باعث خونریزی لثه‌ها می‌شود. همچنین کیفیت بزاق افراد در میزان پوسیدگی دندان آنها موثر است؛ ؛ یعنی بزاق یا خیلی رقیق و دارای املاح کمی است که نمی‌تواند محیط دهان را تمیز کند و یا خیلی غلیظ است که در این صورت هم سبب می‌شود شست‌وشوی خوبی انجام نشود. یک نکته بسیار مهم که عموم جامعه باید بدانند این است که آنتی‌بیوتیک سبب کاهش درد نمی‌شود؛ بیمارانی داریم که با درد دندان مراجعه می‌کنند در حالیکه مقدار زیادی آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند که این قطعا در آینده می‌تواند مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی را در بدن آنها ایجاد کند و چنانچه فرد در آینده نیاز به آنتی‌بیوتیک داشته باشد مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در بدن او تاثیری نخواهد داشت بنابراین مردم باید بدانند که در مواقع درد دندان، مصرف داروهای ضدالتهاب مانند ایبوبروفن و ژلوفن توصیه می‌شود.

ورزش برای پارکینسون دارو است

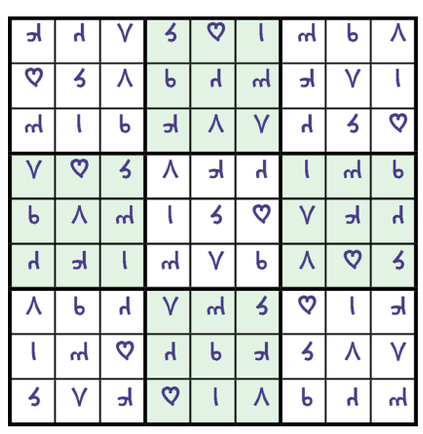
تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش، چه با شدت متوسط و چه با شدت بالا، می‌تواند به کاهش علائم پارکینسون از جمله خستگی کمک کند. دکتر «فیلیپ میلار»، نویسنده ارشد توضیح داد: «بیماران پارکینسون اغلب تحت‌تأثیر شرم یا افسردگی قرار می‌گیرند، بنابراین از رفتن به باشگاه یا ورزش‌کردن خودداری می‌کنند.» تیم تحقیق، سه گروه ۱۰ نفره را انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان در یکی از دو حالت تمرین ورزشی، یعنی با شدت متوسط یا با شدت بالا شرکت کردند. میلار می‌گوید: «مطالعه قبلی نشان داد که تمرینات تناوبی با شدت بالا ممکن است وضعیت راه‌رفتن افراد مبتلا به پارکینسون را بهبود بخشد که می‌تواند به‌دلیل پایداری بیشتر در راه‌رفتن آنها باشد.» یافته‌ها نشان می‌دهد افراد مبتلا به پارکینسون می‌توانند هر سطحی از ورزش را انتخاب کنند، بدون ترس از اینکه ممکن است هیچ مزیتی را از دست بدهند.

محافظت از قلب با نوشیدن چند فنجان قهوه

یک مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدن چند فنجان قهوه در روز می‌تواند از فرد در برابر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ محافظت کند. دکتر «چائوفو کی»، محقق ارشد گفت: «ترویج مصرف مقادیر متوسط قهوه یا کافئین به‌عنوان یک عادت غذایی برای افراد سالم ممکن است مزایای گسترده‌ای داشته باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۰۰ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که هر سطحی از مصرف قهوه یا کافئین، خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی متعدد مربوط به قلب یا متابولیسم را کاهش می‌دهد. افرادی که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۴۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی یا متابولیک بودند. محققان دریافتند افرادی که روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین دریافت می‌کنند، ۴۱ درصد با خطر کمتری مواجهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

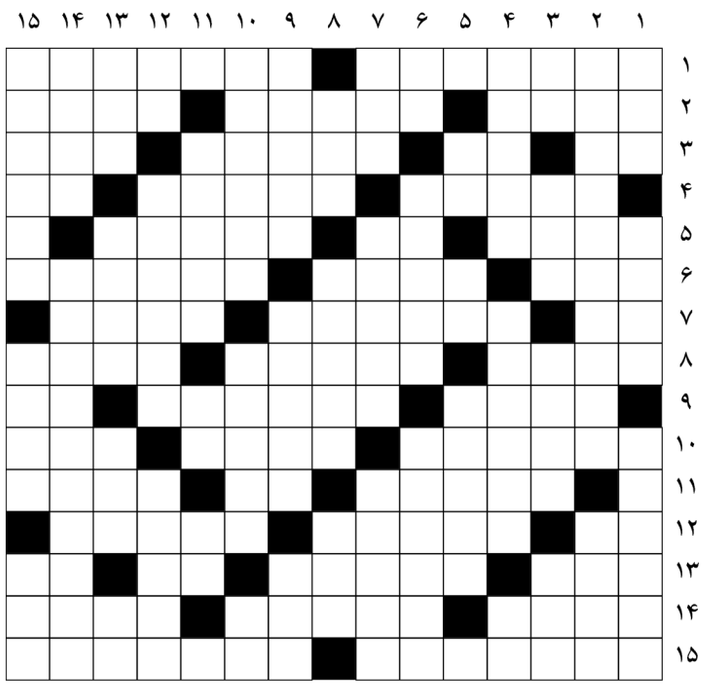
شماره ۱۹۳۱

افقی

۱- شاعر خالق نوروزنامه- آنچه عاقبت خوبی نداشته باشد ۲- لعاب- نوعی پارچه نخی بدون آهار- موی میان سر ۳- گریزآهو- سوسن زرد- رفوزه شده- قلمه گیاه ۴- گردنه آن به خلخال معروف است- استان- رطوبت ۵- نوردهنده- بخاردهان- پنس ۶- حیله‌گر- جاومکان- ساکنین شبه قاره ۷- ضمیرفرانسوی- سی‌وهشتمین ایالت آمریکا- برادرمادر ۸- دهش و بخشندگی- گرامی داشتن- رنگ شده ۹- برای اینکه- ماهی کنسروی- کدوتنبل ۱۰- نوعی لباس- ادویه هندی- خسیس ۱۱- هم نظر- گرداگرد دهان- مشهور و زبانزد ۱۲- میان و وسط- دنباله باریکی از گل- شاعریونانی ۱۳- جوش‌های ریز بر پوست- کبودرنگ- نماد زیبایی در طبیعت- رئیس جیمزباند ۱۴- کبوترصحرایی- غذایی از تخم‌مرغ- مژده‌دهنده ۱۵- حرم زیارتی شهر شیراز- وسیله‌ای در پارک کودکان

عمودی

۱- عیب و ننگ- مطالعه اجمالی- تصفیه ۲- خوب پذیرایی‌کردن- سخن به رمز و اشاره ۳- نشانه مفعولی- آقاومولا- تاروکدر- مسیر ۴- مشت نمونه آن است- سودمندومفید- بنددست ۵- پوشش ستور- گل بتونه- ابلیس ۶- کالای دست‌نخورده- زبردستی- روشندل ۷- ماده‌ای نرم و غالبا زرد در عسل- هواپیمای ردیاب- فرمان خان مغول ۸- زنگ چهارپایان- فهمیدن- واحد مسابقه والیبال ۹- پسر کوروش کبیر- خراب و منهدم- دیوار کوتاه ۱۰- عقل از دست داده- محل درس آموختن- آزاد و رها ۱۱- کنایه از فرزند عزیز- حرف دهن‌کجی- حیوان باوفا ۱۲- حرف پوست کنده- سیاه رو و گناهکار- از سازها ۱۳- روح و روان- ترانس افزایش‌دهنده ولتاژ باتری اتومبیل- کوژنیست- آبکی ۱۴- ژانر سینمای حادثه- معروفترین بنای ساسانی ۱۵- جنس بعضی از ظروف- ناپاکی و پلیدی- پایان زندگی



حل جدول ۱۹۳۰