



چه وقت باید شغل تان را ترک کنید؟

سلامت نیوز- اگر در اوضاعی که در ادامه توضیح شده‌است قرار دارید، باید در باره‌ی یافتن شغلی جدید یا رفتن به سازمانی جدید فکر کنید.

- کار شما را بیمار می‌کند**

این شامل سلامتی جسمی، روانی، و هیجانی تان می‌شود. اگر شغل تان شما را از نظر جسمی به حدی بیمار کرده‌است که از سردردهای مداوم، علائم استرس شدید، یا شب‌بیداری رنج می‌برید، باید به‌طور جدی در مورد ترک کار فکر کنید.وقتی بدن تان به چیزهایی مثل بادام زمینی یا توت‌فرنگی حساسیت دارد علامت می‌دهد و شما این علامت‌ها را دریافت می‌کنید. چ‌را درمورد کارتان نیز از بدن تان علامت‌ها را دریافت نمی‌کنید؟ نباید فشار ناشی از شغل نامناسب را که به سلامت روانی یا عاطفی تان وارد می‌شود دست کم بگیرید. گاهی این فشار نمود جسمی پیدا می‌کند، اما اغلب اوقات به‌صورت اضطراب، افسردگی، یا فرسودگی ناشی از کار بروز می‌کند.اگر هر یک از این نشانه‌ها را تجربه کنید، دوره‌ی آن هر قدر طولانی‌ یا کوتاه باشد، باید در نخستین فرصت به پزشک‌تان مراجعه کنید.

- خمسته شده‌اید**

بعضی شغل‌ها خسته‌کننده، یکنواخت، کسالت‌آور و اتلاف‌وقت هستند.اگر چنین شغلی دارید، همین حالا آن‌را ترک کنید.چون اوضاع هیچ‌وقت بهتر نخواهدشد، و درواقع تقریبا همیشه بدتر خواهدشد. شما بهتر از آن شغل هستید، شما وریس تان این‌را می‌دانید.به او بگویید که می‌خواهید بروید. همیشه، در هر روزی از هفته، می‌توانید شغلی پیدا کنید که حداقل به همان اندازه خوب باشد، و اگر نتوانید باید نکاتی به خودتان بدهید یا دوباره به مدرسه برشد. اما به هر حال آن شغل مختوم به مرگ را رها کنید. اگر فقط گاهی برای تان خسته‌کننده است، شاید بتوانید با کمی تغییر، به زندگی کاری تان کمی چاشتی اضافه کنید. با سرپرستان صحبت کنید و به او بگویید چالش و رقابت بیش‌تری را در کارتان می‌خواهید و آماده‌اید کارهای بیش‌تری بکنید.این حرف‌ها برای گوش‌هرمدبری مانند موسیقی هستند، و شما به بالای فهرست موسیقی‌های مورد علاقه‌اش نزدیک خواهیدشد. او به شما بیش از نیازتان چالش و رقابت خواهدداد. اگر بازهم کار برای تان یکنواخت باشد، دیگر باید به دنبال شغل دیگری باشید.

- توان بالقوه‌تان شکوفا نشده‌است**

آیا شغل فعلی تان هم چنان شما را به چالش می‌کشد؟ آیا می‌توانید چیزهای بیش‌تری را یاد بگیرید یا تجربه کنید؟ آیا معتقد هستید از همه‌ی توان بالقوه‌تان استفاده می‌کنید؟آیا احساس می‌کنید مرتبا از همه‌ی استعدادهای تان استفاده می‌شود، و از همه مهم‌تر آیا فضا و فرصتی برای رشد وجود دارد؟ اگر نتوانید به همه‌ی این سوال‌ها پاسخ مثبت بدهید، قطعا رها کردن شغل یک انتخاب خوب است، شاید این شغل آغاز خوبی داشته‌است، اما دیگر- در حد و اندازه‌ی شما نیست. هر زمان احساس کنید نمی‌توانید چیز جدیدی یاد بگیرید، این تقریبا همیشه نشانه‌ی آن است که باید دنبال شغل جدید بشد. شاید آن شغل جای دیگری در شرکت فعلی باشد- ببینید چه کارهایی موجود است یا به زودی موجود می‌شود.

برای لاغری سیب نخورید



فارس- منصور رضایی متخصص تغذیه گفت: سیب منبع غنی فیبر محسوب شده و مصرف آن سبب پیشگیری از بسیاری بیماری‌های مزمن می‌شود، سیب به دلیل نوع فیبر آن هم برای درمان یبوست و هم اسهال توصیه می‌شود.میوه‌ها

دارای مایعات فراوان بوده و این مسئله یکی از دلایل مهم در توصیه استفاده از این گروه غذایی به شمار می‌رود. وی افزود: مصرف سیب به دلیل فیبر موجود در آن حرکات دستگاه گوارش را تنظیم می‌کند، همچنین

دارای مواد آنتی‌اکسیدان بوده و پاک‌کننده مواد مضر در بدن محسوب می‌شود؛ چرا که آنتی‌اکسیدان‌ها، فعالیت ترکیبات ناپایدار در زمانی که به سلول‌های بدن می‌نشینند و قصد تخریب دارند را خنثی می‌کند.

اینکه برخی می‌گویند برای درمان

لاغری سیب مصرف کنید، موضوعی غیرعلمی به‌شمار می‌رود، چرا که بدن به همه گروه‌های مواد غذایی جهت حفظ سلامتی نیاز دارد و حتی مصرف ۶۰ کیلوگرم سیب جای مقدار اندکی گوشت و مواد پروتئینی را نمی‌گیرد.

شفا آنلاین- رازبانه علاوه بر داشتن پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم، ویتامین A و C خواص دیگری نیز دارد که به کاهش وزن کم‌کم می‌کند. رازبانه متابولیسم را تقویت و روند آن را تسریع می‌کند؛ در نتیجه کالری از طریق سلول‌ها سریع‌تر مصرف می‌شود

و انرژی حاصل از آن به چربی سوزی کمک می‌کند.

گرستگی را کاهش می‌دهد. خون را تصفیه می‌کند:

باقی مانده ادرار را دفع می‌کند و مانع از تراکم چربی اضافه در کبد می‌شود. پاک‌سازی سموم: آب رازبانه به دفع سموم

آیا خواص رازبانه را می‌دانید؟



از طریق کلیه‌ها کمک می‌کند. تولید ملاتونین: ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب است. یک خواب خوب بین ۹ تا ۶ ساعت است. خوردن آب رازبانه کم‌کم می‌کند.تامیزان ملاتونین تنظیم شود. این به آن معنا نیست که این ماده خواب‌آور است بلکه با مصرف آن در طی روز احساس می‌کنید که انرژی اضافه دارید اما هنگام شب راحت‌تر به خواب می‌روید. اگرچه دم‌نوش رازبانه طبیعی است اما باید مراقب بود که به آن حساسیت نداشته باشید. زنان باردار نباید آن را مصرف کنند.

دیپلماسی خواستگاری

چگونه خانواده جدید را با سلامت بنیان بگذاریم؟

محبوبه محمودخواه- ازدواج سنت حسنه در بین ایرانیان و مسلمانان به حساب می آید. ایجاد پیوند در بین دو خانواده در دین ما بسیار سفارش شده است. ازدواج باعث ایجاد پیوند عاطفی و بقای نسل در میان دو جوان نیز می شود. در مراسم خواستگاری و مراسم جشن ازدواج که مقدمه این پیوند آسمانی است برخورد‌ها و رفتاری باید صورت گیرد که باعث تحکیم این پیوند شود. زیرا برخورد‌ها و نوع گفتار در این مراسم می تواند تاثیر زیادی بر روی آینده یک ازدواج داشته باشد. برای بررسی رفتارهای صحیح در اینگونه مراسم ها با حجت الاسلام محسن عباسی محقق و نویسنده حوزه به گفت و گو نشستیم. جناب حجت الاسلام محسن عباسی، فعالیت هایی در زمینه تالیف داستانی و ادبیاتی، معارف اسلامی و فرهنگی و تبلیغی نیز در کارنامه خود دارند. بینندگان برنامه های پرسمان تربیتی، تا نیایش و گلبرگ وی را بخوبی می شناسند. بارها وی در خصوص مسائل تربیتی و ازدواج برنامه اجرا کرده است.

ندارد. این یک مساله کلی است و بر اساس این معیارها، مهمان نوازی شرت اولیبه است؛ هم از نظر عقل، هم از جهت اخلاق و هم از جهت هنجارهای اجتماعی و عرفی.

در هر زمینه ای که نگاه کنید این اصل اولیبه است که وقتی ما میزبان هستیم در مقابل مهمان شرایطی داریم همچنین مهمان هم همینطور او هم یک شرایطی دارد. وقتی وارد می شود- چه طور وارد بشود چه طور خارج بشود چه طور بنشیند و با میزبان چگونه برخورد کند. یادتان باشد حتما شما خودتان را به میزبان نشان دهید، یعنی اخلاقا این طور نباشد که در مجلس یا مهمانی گوشه ای بنشینید. همان طور که میزبان وظیفه دارد به شما احترام بگذارد شما هم بروید به آنها دست بدهید و بگویید که «من احساس کردم که وظیفه ام بود که حتما در مراسم جشن شما شرکت کنم» و «این را بر خودم واجب دانستم و امدم» و «امشب یک شب فراموش نشدنی» است. این عباراتی است که باید مهمان بگوید میزبان هم همین طور جمله «من واقعا از اینکه شما حضور داشتید مجلس را منور تر کردید حضور شما یک قوت قلب است برای ما»، تاثیر مثبتی بر روی افراد می گذارد. این عباراتی است که در مفاهیم عرفی که هم به دینمان مرتبط است و هم اغراق نیست. یعنی واقعا بعضی از افراد وقتی در مجلسی وارد می شوند شما هر لحظه دوست دارید در کنارشان بنشینید. این مسئله در مراسم عروسی که یک شب است مهمتر و مورد تاکید بیشتر است. در آن شب شخصیت عروس خانم و آقا داماد و میزبانان مرتبط با آنها برای همه مهمانان به تصویر کشیده می شود و یک تابلوی زیبایی از میزبانی در یک شب به یاد ماندنی باقی می ماند.

برخورد میزبانان در مراسم عروسی بر روی مهمانان چه تاثیری می تواند داشته باشد؟

شما یک مراسمی را گرفتید، افرادی را دعوت کردید و آن افراد رو بجز در روز عروسی دیگر ندیده اید. وقتی اتفاقی می افتد و در جای دیگری با آنها روبرو می شوید آن شخص به شما می گوید من یکبار شما را دیدم و شب بیاد ماندنی بود و شما هم همینطور، یا مثلاً یکی از اقوام از خارج از کشور به عروسی آمده فقط همان شب شما را می بیند و همیشه تصویر شب عروسی در ذهن وی می ماند. مراسم عروسی در فرهنگ ما ایرانی ها بسیار مهم است. شب بسیار مهمی است و در واقع معنویت و نورانیتی که در آن شب وجود دارد قابل مقایسه با مراسم و مهمانی های دیگر نیست. چون می دانید که ولیمه دادن یک امر مستحبی است و این عمل مستحبی در واقع چند عمل مستحبی دیگر را به دنبال دارد. یکی از آنها صلح رحم است و ولیمه نیز عملی است در استحاب و دعا کردن‌ها و خیر و برکات و تمام اتفاقاتی که در اون شب می افتد، وجود دارد و نهفته است. در واقع یک پیوند زیبایی فامیلی برای ارتباط خانواده‌هایی که هم دو طرف برای اولین بار فامیل می شوند. نقش دختر و پسر در آن شب بسیار پر رنگ و پر اهمیت می باشد و یکی از مهمترین پذیراینه‌ای عروس و داماد برخورد آنها با مهمانان است که حتی از شام عروسی نیز مهمتر می باشد. البته هر کدام از عروس و داماد در برخورد با فامیلهای هم‌دیگر باید احترام خاص و برخورد مناسب را داشته باشد و هر کدام به سوی فامیلهای خودشان نروند. و یا اینکه در هنگام شام در سالن راه بروند و چگونگی پذیرایی جویا شوند. حتی اگر خانواده این دو نیز به نوبه خود در این مراسم میزبان به شمار آمده و تمام سعی خود را در جهت بهتر شدن آن نیز انجام دهند.

پنجره

سوزش های سر معده را جدی بگیرید

ایسنا- سیده طویب کاظمی متخصص قلب و عروق گفت: دردهای سکنه قلبی اغلب خیلی شدید و طاقت فرسا بوده و فرد احساس می‌کند که نفسش در حال قطع شدن است و اغلب بدترین دردی است که تاکنون تجربه کرده‌اند. ممکن بوده یک حمله قلبی با علایم گمراه‌کننده دیگری همراه باشد مثل درد، سوزش یا سنگینی سر معده، درد دست چپ یا دست راست، درد پشت بین دو کتف، حتی درد فک تحتانی همراه باشد.

وی با اشاره به اینکه در بعضی افراد ممکن است حمله قلبی با درد همراه نباشد و به جای آن علامت دیگری داشته باشد مثل تنگی نفس، ضعف خیلی شدید و نفخ شکم، افزود: بیماران دیابتی، افراد مسن و معتادین مواد مخدر بیشتر اوقات درد ندارند یا درد بسیار کمی داشته که این نکته نیز قابل تأمل است. احساس سرد، سوزش یا سنگینی سر معده که در حین فعالیت، سربالایی یا تند رفتن ایجاد شود، احتمال قلبی بودن آن بیشتر است.

فواید چای سبز و کاکائو در مقابله با عوارض دیابت

مهر- طبق مطالعه دانشمندان، کاکائو و چای سبز حاوی موادی هستند که می‌توانند به پیشگیری و درمان مشکلات کلیوی یا اختلالات چشمی ناشی از دیابت کمک کنند. کاکائو و چای سبز به کاهش مرگ سلول‌های پودوسیت که مانع ورود پروتئین‌ها به ادرار می‌شود، کمک می‌کند. چای سبز حاوی پلی‌فنول‌ها و کاکائو حاوی تئوبرومین است که به کاهش تأثیرات بیماری دیابت کمک می‌کنند. «خوزه لوپس دی فاریا»، از دانشگاه دولتی کامپیناس برزیل، در این باره می‌گوید: «انتقال آلبومین (نوعی پروتئین ساده) به ادرار علت اصلی نارسایی کلیه در بیمار مبتلا به دیابت است. مطالعه ما نشان می‌دهد که مواد موجود در کاکائو و چای سبز موجب کاهش مرگ پودوسیت‌ها می‌شود. سلول‌های پودوسیت نقش مهمی در محدود کردن انتقال پروتئین به ادرار دارند.» چای سبز نقش مهمی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری‌های قلبی-عروقی دارد و کاکائو موجب کاهش فشار خون سیستولیک می‌شود.

