

فردا صبح تصمیم بگیرید

خواب خوب فقط حافظه را تقویت نمی کند. محققان می گویند خواب راحت می تواند به شما در گرفتن تصمیم های بهتر هم کمک کند. از نظر محققان اگر می خواهید یک تصمیم احساسی موفق بگیرید، بهتر است قبل از آن راحت بخوابید. با توجه به بررسی های انجام شده، خواب راحت علاوه بر بهتر کردن خلق و خو و افزایش توانایی برای به یاد آوردن اتفاقات و آموخته ها، می تواند در موفقیت شما هم نقش بازی کند. محققان معتقدند خواب راحت و بی دغدغه باعث می شود در مواقع حساس بهتر تصمیم بگیرید و در نتیجه موفق تر باشید.

یکشنبه ● ۱۱ بهمن ۱۳۹۴ ● شماره چهل و یک

ا
ت
ا
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱



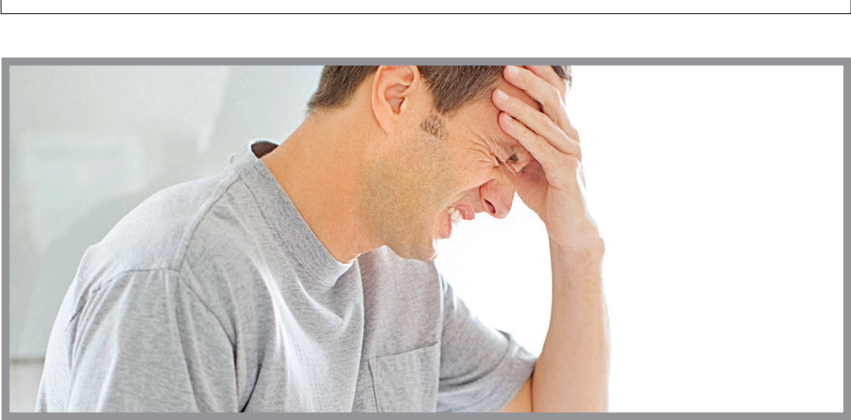
بهداشت دندان، سلامت قلب باز نشسته ها دندانشان را جرم گیری کنند!

حالا که پا به مرز میانسالی و شاید هم سالخوردگی گذاشته اید و به جمع باز نشسته ها وارد شده اید، باید بیشتر از هر زمانی به فکر سلامت دهان و دندانتان باشید. تنها زیبایی شما نیست که با مشکلات دهان و دندان تهدید می شود، بلکه با توجه به پژوهش های انجام شده، این مشکلات به سلامت جسم شما هم آسیب جدی وارد می کنند. محققان می گویند مسن هایی که به بهداشت دهان و دندانشان می رسند، کمتر دچار حملات قلبی و یا حتی سکته مغزی می شوند.
همشهری آنلاین به نقل از پژوهشگران آسیایی نوشته است که جرم گیری دندان ها می تواند راه موثری برای پیشگیری از خطر این حملات باشد. چراکه جرم گیری پلاک هایی را که محل تجمع باکتری ها هستند و



ژن دیابت دارید؟ چای بخورید چهار لیوان چای در روز خطر دیابت را کم تر می کند

حتی اگر ژن ابتلا به این بیماری را نداشته باشید، به خاطر کم تحرکی، رژیم غذایی ناسالم، کار کردن در نیمه شب و هزار و یک دلیل دیگر ممکن است به این بیماری مبتلا شوید، اما از نظر محققان راه های بسیار ساده ای برای دور زدن این بیماری وجود دارد. آن ها معتقدن بهترین و موثر ترین روش کاهش خطر ابتلا به دیابت، نوشیدن چای است. از نظر آن ها اگر چهار لیوان چای در روز بنوشید، خطر پیشرفت دیابت در بدنتان ۲۰ درصد کمتر می شود. دیلی میل نوشته است که تنها بیشتر از چهار لیوان چای در روز می تواند شما را از این خطر نجات دهد و این موضوع روی کسانی



افسردگی واگیردار است با همکاران همیشه شاکی معاشرت نکنید

قبلا هم شنیده بودیم که افسردگی واگیردار است. این بار هم پژوهشگران در بررسی تازه شان به این نتیجه رسیده اند که آدم های دوروبرتان، نقش اصلی را در افسرده بودن یا نبودن شما بازی می کنند. به گزارش دیلی میل، آن ها می گویند وقتی اطراف شما پر است از آدم های شاکی و ترو ترو، احتمال ابتلایتان به افسردگی هر روز بالاتر می رود.
بسه عقیده آن ها، یک عامل خطر دیگر زندگی در کنار همسر افسرده است. همکاران افسرده هم با منفی بافی هایشان می توانند روحیه شما را تضعیف کنند و شرایطتان را برای پیشرفت در محیط کار و ساختن زندگی تان

مراقب باشید! فقط کم کردن مصرف گوشت و پناه بردن به ورزش و رژیم های گیاهی نیست که می تواند شما را از مرگ زودرس نجات دهد. محققان می گویند شما هر روز اشتباهات بی شماری را نادانسته انجام می دهید و بی آنکه خودتان حواستان باشد، زندگی تان را به خطر می اندازید. اگر شما هم سابقه رفتن از این راه های ممنوعه را دارید، مراقب باشید! از نظر محققان شما بیشتر از آنچه فکر می کنید با جانتان بازی می کنید.

رومبه رله

فرهنگ سالم زیستن

سبک زندگی تان را عوض کنید وگرنه...

محققان می گویند این اشتباهات شما را به کشتن می دهند

مراقب باشید! فقط کم کردن مصرف گوشت و پناه بردن به ورزش و رژیم های گیاهی نیست که می تواند شما را از مرگ زودرس نجات دهد. محققان می گویند شما هر روز اشتباهات بی شماری را نادانسته انجام می دهید و بی آنکه خودتان حواستان باشد، زندگی تان را به خطر می اندازید. اگر شما هم سابقه رفتن از این راه های ممنوعه را دارید، مراقب باشید! از نظر محققان شما بیشتر از آنچه فکر می کنید با جانتان بازی می کنید.

دندنان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

سلامت نیوز



اگر اوضاع مالی تان خراب است...

ن توانستید تفریع شغلی که انتظارش را داشتید بگیرید؟ در آمدتان کفاف خرج های ماهیانه تان را نمی دهد؟ حسابتان هر روز خالی تر می شود و ترس از بی پولی رهایتان نمی کند؟ آدم های بسیاری مثل شما روز های سخت بی پولی را تجربه کرده اند و می کنند، اما همه این افراد آینده پر از چالش و سختی را پیش رو ندارند. شاید اگر شما هم به این توصیه ها عمل کنید، بتوانید خیلی زود از شرایط سختی که گرفتارش شده اید بیرون بیایید و آینده تان را بدست برسانید.

■ **بیزید بیزید کجای کارید**
خودتان را گول نزنید. اگر این ماه هم مثل ماه های دیگر دخلتان با خرجتان نمی خواند، خودتان را گول نزنید و نگویید ماه دیگر بهتر می شود. اولین قدم برای جلوگیری از گیر افتادن در ورشکستگی، پذیرفتن شرایط است. شما باید از زبانی دقیقی از شرایطتان داشته باشید تا بتوانید برنامه ای برای خارج شدن از بحران طراحی کنید. پذیرفتن شرایط، یکی از مهم ترین مراحل است که نمی گذارد بی پولی بالای زندگی تان شود. پس خوش بینی بیش از اندازه را کنار بگذارید و با چشم های باز ببینید که کجای کارید.

■ **اولویت بندی کنید**
حالا که اوضاع مالی تان خوب نیست، باید خرج های ضروری تان را روی کاغذ بنویسید و بودجه محدودتان را بین آن ها تقسیم کنید. اجاره خانه، خرج های خوراکی ضروری، قسط هایی که باید بپردازید و شهریه مدرسه بچه ها را در اولویت قرار دهید. این مناجار با همان اول ماه که حقوق می گیرید بپردازید و تا رسیدن ماه بعد صوری کنید. اگر قصد عوض کردن اتومبیل یا خانه را داشته اید، تا وضعیت کاری تان به ثبات نرسیده، حتی با وجود فراهم بودن بخشی از پولی که نیاز داشته اید، این کارها را به تعویق بیندازید. بعید نیست مجبور شوید در این ماه های پایین بودن درآمدتان پولی که برای ارتقای زندگی تان کنار گذاشته اید را خرج ضروریات زندگی تان کنید.

■ **عقب نشینی کنید**
شاید حقوق شما به اندازه پرداخت هزینه های ضروری تان هم نباشد. در چنین شرایطی چاره ای جز عقب نشینی ندارید. باید در اولین فرصت از هزینه های اصلی تان هم کم کنید. برای مثال بچه ها راه مدرسه دولتی بفرستید یا خانه کوچک تری اجاره کنید تا آب ها از آسیاب بیفتد. به اشتباه فکر نکنید که کم کردن تجمعات زندگی تان شما را در چشم دیگران فرد ورشکسته نمایش می دهد و به خاطر حفظ ظاهر خودتان را از چاله به چاه بیندازید.

■ **ارتباطات تان را احیا کنید**
منظورمان از کمک گرفتن از دیگران، این نیست که در اولین قدم سراغ قرض کردن بروید. آدم های اطراف شما سرمایه های اجتماعی تان هستند. سرمایه هایی که ممکن است از فرصت های بهتر شغلی باخبر باشند و بتوانند برای پیدا کردن کار بهتر و یا شغل دوم به شما کمک کنند. پس از اینکه شرایطتان را با آن ها در میان بگذارید و از آن ها کمک بگیرید، تترسید. گذشته از این در سایت های کار یابی عضو شوید و برای شرکت هایی که به فردی با سابقه و مهارت های شما نیاز دارند رزومه بفرستید. انتظار نداشته باشید این تلاش ها خیلی زود نتیجه دهند. شاید برای به ثمر رسیدن تلاش هایتان به چند ماه زمان نیاز داشته باشید.

■ **خودتان را قوی کنید**
شاید کمبودهایی که در دانش و مهارت های شما وجود دارد، باعث به وجود آمدن چنین بحران هایی شده. پس با یک تحقیق کامل نیازهای شغلی تان را پیدا کنید و برای یاد گرفتن مهارت هایی که به شما در بهبود وضعیت کاری تان کمک می کند قدم بردارید. در ماه هایی که منتظر تماس شر کت های مختلف برای مصاحبه شغلی هستید، چیزهای جدید یاد بگیرید تا یاد دست پر در مصاحبه ای که آرزوی قبول شدن در آن را دارید حاضر شوید.

■ **در وام غرق نشوید**
شاید یکی از راهکارهایی که در اولین روز های بی پولی به ذهنتان برسد، گرفتن وام بیشتر باشد. اما مراقب باشید. شما به خاطر کمبود منابع مالی تان پولی که از بانک می گیرید را چندماهه خرج می کنید اما باید چند سال قسط وام ها را در شرایطی بپردازید که درآمد پایینی دارید. پس تا مجبور نشد اید و از مهیا بودن شرایط بازپرداخت وام هاء مطمئن نشده اید، سراغ بانک نروید. وام گرفتن بدون داشتن پشتوانه ای برای پرداخت اقساط، یکی از اشتباهاتی است که نه تنها شرایطان را بهتر نمی کند، بلکه می تواند دارایی های باقی مانده فعلی تان را هم از شما بگیرد.

نویسنده و روانشناس



کتینو | ۱۳

فرهنگ سالم زیستن

ا
ت
ا
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

دندان با سلامت شما درمی افتند و جانتان را به خطر می اندازند. با توجه به بررسی های انجام شده، چربی هایی که در مواد اولیه کلوچه ها موجود است، با پخته شدن تغییراتی می کنند. از آنجا که کلوچه ها سرشار از چربی های اشباع شده هستند، با خوردنشان خطر افسردگی و ناتوانی در کنترل حالات روانی به جان شما می افتد. حتما خودتان هم خوب می دانید که افسردگی روی زندگی خصوصی و کاری تان تاثیر می گذارد و با پایین آوردن امید به زندگی شما را به مرگ زودرس نزدیک تر می کند.

سلامت نیوز