

ه اشتباه خلایقیت کش

تیبیان- در اینجا پنج چیز که می‌تواند خلایقیت را در شما بکشد و روش‌های مقابله با آنها را مرور می‌کنیم.

از شکست می‌ترسید

۱ ایده‌آل‌گرایی و ترس از شکست معمولا دست در دست دارند و هر دو می‌توانند شما را از ادامه انجام یک پروژه خلافتان و حتی شروع آن باز دارند. وقتی به دنبال ایده‌آل‌گرایی باشیم کمتر علاقه به ریسک کردن داریم که این موضوع می‌تواند خلایقیت و نوآوری را خفه کند. برای مبارزه با تمایلات ایده‌آل‌گراییانه و ترس از شکست، از قبول شکست به‌عنوان حقیقتی غیرقابل اجتناب در زندگی شروع کنید.

خیلی بزرگ فکر می‌کنید

۲ بزرگ فکر کردن و دیدن کلیات در فرآیند خلایقیت مهم است، ولی اگر خیلی روی تصویر بزرگ تمرکز کنید ممکن است در رسیدن به ایده‌های خوب مشکل داشته‌باشید. سعی کنید به ۱۰ شهر فکر کنید. سپس سعی کنید به ۱۰ شهر نزدیک به شهر خودتان فکر کنید. این کوچک کردن دامنه جست‌وجویتان باعث می‌شود زودتر به اسامی مورد نظران برسید. وقتی از قبول استفاده می‌کنیم ایده‌های بیشتری را برمی‌انگیزیم و به راه‌حل‌های بیشتری می‌رسیم. حتی وقتی هیچ محدودیتی وجود ندارد افراد دوست دارند خودشان محدودیت بسازند. وقتی از بیشتر افراد سوال می‌کنیم که ۱۰ شهر را نام ببرند آنها سعی می‌کنند از نوعی ارتباط بین آنها استفاده کنند مثلا پایتخت‌ها یا شهرهایی که امسال به آنجا رفته‌اند.

خیلی سرتان شلوغ است

۳ استرس و مشغولیت افراطی علت‌های رایج خشک شدن چشمه خلایقیت هستند. پس آرام‌تر حرکت کنید! به عقیده گری کلاین «دیدن آنچه دیگران نمی‌بینند، راه‌های جالب توجه مابرای به‌دست آوردن بینش است.» دادن آزادی به‌ذهن‌تان برای رها شدن در پرورش خلایقیت و تفکر نوآورانه حیاتی است. یک تحقیق در زمینه علم اعصاب اخیراً تایید می‌کند که فکر و خیال کردن همان فرآیند مغزی را دنبال می‌کند که باعث جرقه‌زدن خلایقیت و قدرت خلاقانه می‌شود.

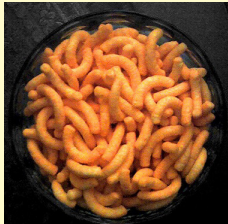
پشت میزتان نشسته‌اید

۴ اگر پشت میز کارتان نشسته‌اید و منتظرید به شما الهام شود ممکن است خیلی منتظر بمانید! و آوردن فشار به خودتان برای رسیدن به راه‌حلی برای یک مساله ممکن است مانع جریان آزاد ایده‌ها شود. امیلی هیوارد در یک مقاله با عنوان «میزها؛ جایی برای مردن ایده‌ها» در فست کمپانی می‌نویسد: «قدرت تغییر صحنه‌آرایی را دست کم نگیرید.»

خیلی بدبین هستید

چارچوب‌دهی دوباره به موقعیت‌های منفی و امتحان کردن چیزهای جدید می‌تواند برای مقابله با یک وضعیت بد به شما کمک کند: «بدبین‌ها تمایل دارند وقتی همه چیز بدبین می‌رود خودشان را مقصر بدانند و این باعث می‌شود دیگر راغب نباشند تا هر تجربه منفی‌ای را دوباره امتحان کنند.» بدبینی با رفتارها و برخورد‌های خودشکننده مثل کوچک جلوه دادن تلاش‌های خودتان و این تصور که عقب‌نشینی پیامدهای بلندمدت و گسترده‌ای خواهد داشت ارتباط دارد. ولی در مقابل، تحقیقات نشان داده‌اند که احساسات مثبت مانند شادمانی و خوش‌بینی با خلایقیت مطلوب ارتباط مثبت دارند.

مصرف پفک موجب اختلالات رفتاری می‌شود



هم تمیز نمی‌شود و آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر دو عدد است که این رقم بسیار فاجعه است. برنج پُرمصرف‌ترین اقلام سفره امروز ایرانیان سودازا است و موجب غلظت خون می‌شود. برنج بیوست‌زا است و بیوست، مادر همه

بیماری‌هاست. بهترین نوع برنج، برنج قهوه‌ای است که مشکلی برای بدن ایجاد نمی‌کند البته بهتر است که افراد بیش از سه بار در هفته برنج مصرف نکنند. بهتر است که برنج در سوپ‌ها و آش‌ها، شله‌زرد، شیربرنج مصرف شود که طبع سرد برنج کاهش پیدا کند.

تسنیم- محمد دریایی متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی گفت: پُفک بر اساس تحقیقات علمی انجام شده در کشور انگلستان موجب عقیمی و ناباروری در افراد و کودکان می‌شود. پفک حاوی تازترازین (ساده قرمز و نارنجی‌رنگ) سبب اختلالات رفتاری، اضطراب و پرخاشگری در اطفال می‌شود. چسبندگی پفک به دندان‌ها بر اساس تحقیقات تا ۷ بار مسواک زدن هم تمیز نمی‌شود. وی افزود: چسبندگی پفک به دندان‌ها بر اساس تحقیقات تا ۷ بار مسواک زدن

در دسر چای سبز برای کبد



که این بیماری پیشرفت نکرده باشد می‌توانیم از پروتئین استفاده کنیم. از گوشت قرمز باید کمتر استفاده کنیم و مصرف مرغ و ماهی را بیشتر کنیم. داروها گیاهی برای کبد ضرر ندارد و در درمان کبد تأثیرات بسیاری

دارد. چای سبز اگر زیاد مصرف شود به کبد آسیب می‌رساند. داروهای عطاری و گیاهی کبد را معرض آسیب جدی قرار می‌دهند. داروهایی که کلاس‌جی ام و ورزش دارند، حاوی هورمون‌هایی هستند که عضلات را قوی می‌کنند.

شفا آنلین- دکتر ناصر ابراهیمی دریایی متخصص گوارش گفت: کبد ساختار بسیاری از هورمون‌ها مثل آلبومین را برعهده دارد. هرچه آلبومین بدن کم باشد، در پاها و شکم بیشتر می‌شود. ورم بدن در کسانی که دچار ناراحتی در پاها

و شکم می‌شوند وجود دارد. زمانی که کبد ناراحت می‌شود از داروهای متابولیزه باید استفاده کرد. وی افزود: متابولیسم اصلی هورمون‌ها در کبد انجام نمی‌شود و در نتیجه سنتز کبد در بدن اتفاق نمی‌افتد. کبد عضو اصلی بدن است. در مراحل

وقتی استخوان‌ها بی‌صدا می‌شکنند

قابل توجه آنهایی که رژیم غذایی می‌گیرند



حذف می‌شوند و پس از آن به مصرف چربی و پروتئین تاکید می‌شود. در نتیجه بدن این مقدار اضافی پروتئین را به همراه مقدار زیادی از املاح، از جمله املاح کلیدی کلسیم دفع می‌کند که در درازمدت می‌تواند سبب اختلالات جدی تراکم استخوانی شود.»

اما به گفته این متخصص تغذیه، تنها حذف کلسیم و دفع آن نیست که سبب پوکی استخوان در فرد می‌شود، بلکه رژیم‌های بسیار کم کالری هم که سبب از دست رفتن شدید پروتئین می‌شوند، بر روی ترکیبات پروتئینی استخوان اثر می‌گذارند و اختلالات جدی استخوان را به دنبال می‌آورند. بنابراین آنچه گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت علاوه بر اینکه تمام املاح مورد نیاز مانند کلسیم باید در رژیم غذایی فرد وجود داشته‌باشند و نسبت آنها با سایر املاح حفظ شود، فرد باید نسبت به شرایط خود حداقل میزان کالری مورد نیازش را دریافت کند. محمدرضا وفا در بخش دیگری از سخنان خود بر لزوم ورزش در کنار رژیم غذایی تاکید می‌کند و می‌گوید: « نکته بسیار مهمی که مجلات تغذیه بسیار معتبر دنیا بر آن تاکید می‌کنند، لحاظ کردن ورزش در کنار رژیم غذایی است، زیرا اگر فرد فقط رژیم غذایی داشته‌باشد و مدت آن طولانی شود، احتمال آسیب رسیدن به بافت پروتئینی و از دست رفتن آن در او وجود دارد و به‌تبع آن، تعادل استخوانی او به هم می‌خورد.»

او اضافه می‌کند: «یکی از مهم‌ترین عوامل برای اینکه املاح در بافت استخوانی بمانند، عملکرد بافت پروتئینی ماهیچه‌ای است. به همین دلیل است که توصیه می‌شود در رژیم‌های کاهش وزن، به‌خصوص انواعی از آنها که بیشتر از چند ماه طول می‌کشند، فرد به همان نسبت که وزن کم می‌کند فعالیت خود را بیشتر کند تا توده ماهیچه‌ای او در حد ممکن حفظ شود. اگر فعالیت ورزشی وجود نداشته‌باشد، احتمال آسیب به توده ماهیچه‌ای بیشتر می‌شود و به‌تبع آن مشکلات تراکم استخوانی هم افزایش پیدا می‌کنند.»

به شما توصیه می‌کنند مقدار زیادی از یک ماده غذایی مانند گوشت را مصرف کنید، ممکن است سبب مشکلات تغذیه‌ای شوند. به یاد داشته‌باشید که رژیم غذایی سالم نیازی به مکمل یا ویتامین اضافه ندارد.

یکی دیگر از ارکان رژیم صحیح، ایجاد علاقه‌مندی در فرد است. این رژیم باید شامل غذاهایی باشد که شما برای باقی عمر خود و نه فقط برای چند هفته یا چند ماه از خوردن آنها لذت ببرید. اگر فرد رژیم غذایی خود را دوست نداشته‌باشد، یا آن رژیم بیش از حد محدود یا برای او خسته‌کننده باشد، احتمالاً به آن وفادار نمی‌ماند و برای مدت طولانی وزن کم نمی‌کند.

رکن چهارم و بسیار مهم یک رژیم غذایی صحیح، فعالیت فیزیکی است. ورزش یکی از شاخصه‌های مهم کاهش وزن است و در کنار محدودیت در دریافت کالری، به شما کمک می‌کند مقدار بیشتری از وزن خود را کم کنید؛ در ضمن کسانی که فعالیت فیزیکی مداوم دارند بیشتر احتمال دارد کاهش وزن خود را حفظ کنند.

وقتی کلسیم همراه با پروتئین اضافی دفع می‌شود

روشن است که رژیم غذایی نامتعادل، خطرات دیگری را در کنار حفظ نکردن کاهش وزن برای فرد به همراه دارد. محمدرضا وفا، متخصص تغذیه، کاهش توده‌های استخوانی را یکی از مهم‌ترین خطرات رژیم‌های غذایی نامتعادل قدیمی می‌داند و می‌گوید: «رژیم‌هایی مانند رژیم اتکینز، رژیم پروتئین و رژیم پرچربی که هنوز هم در ایران تجویز می‌شوند، باعث افزایش اسیدیته خون می‌شوند؛ در نتیجه کبد و کلیه‌ها برای دفع ترکیبات ازته از خون، تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند و به همراه آنها آب و الکترولیت‌ها و مقدار زیادی از املاح کلیدی کلسیم هم از بدن دفع می‌شوند.»

او اضافه می‌کند: «در چنین رژیمی، در وهله اول بسیاری از گروه‌های غذایی

نبود راهنماهای ملی یکسان، یکی از چالش‌هایی است که رژیم‌درمانی در کشور ما با آن روبرو است. متخصصان تغذیه‌ای که تنها در بخش خصوصی مشغول به فعالیت هستند، گاهی هنوز هم رژیم‌هایی مانند اتکینز، پرچربی، پروتئین یا بسیار کم کالری را برای بیماران خود تجویز می‌کنند که برای سلامتی آنان تهدیدی جدی به‌شما می‌رود.

رژیم‌هایی که برای کاهش وزن توصیه می‌شوند، به‌طور عمده به ۴ گروه رژیم‌های کم‌چربی، کم کربوهیدرات، کم کالری و بسیار کم کالری تقسیم می‌شوند. یک مطالعه نشان می‌دهد که هیچ تفاوتی بین این چهار رژیم عمده وجود ندارد. در این تحقیق فرآیند تحلیل مشاهده‌شده است که تمام این رژیم‌های غذایی، صرف‌نظر از تأکیدی که بر مصرف درشت مغذی‌ها دارند، سبب کاهش وزن یکسان در افراد می‌شوند.

بر اساس تحقیقی که در نشریه انجمن روانشناسی آمریکا به چاپ رسیده است، رژیم گرفتن سبب کاهش وزن یا مزایای پایدار برای سلامتی اغلب مردم نمی‌شود، اما به‌رحال سایر مطالعات دریافت‌اند که تقریباً نیمی از مردم پس از گرفتن رژیم غذایی، کاهش وزن خود را حفظ می‌کنند.

یک رژیم غذایی مناسب که سلامتی فرد را به خطر نیندازد، چند رکن دارد که اولین آنها انعطاف‌پذیری است. رژیم انعطاف‌پذیر، رژیمی است که در آن گروه‌های غذایی یا تعدادی از غذاها مطلقاً حذف نمی‌شوند و میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس دار، محصولات کم‌چربی، منابع پروتئین بدون چربی و دانه‌های روغنی در آن جا دارند. نکته دیگر این است که در چنین رژیمی، زیاده‌روی در خوردن هر یک از این مواد غذایی، اگر منطقی باشد که‌گاه مجاز است.

تعادل اصل دوم یک رژیم غذایی سالم است. یک رژیم غذایی متعادل، بسته به موقعیت هر شخص دارای نسبت صحیحی از کالری و مواد مغذی است. بنابراین رژیم‌های غذایی که کالری دریافتی شما را به‌شدت کاهش می‌دهند و

آیا اسهال می‌تواند خطرناک باشد؟

سلامت‌نیوز- دکتر ناصر ابراهیمی دریایی فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: بدنیست بدانید مدفوع نباید آنقدر آبکی باشد که مایعات بسیار زیاد و مواد مغذی از قیل جذب بدن را خارج کند و اصطلاحاً فرد دچار اسهال باشد. بدنیست بدانید اسهال لابل متفاوتی دارد؛ طوری که سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، سندروم‌های سوءجذب و عفونت مزمن از شایع‌ترین علل اسهال مزمن هستند. وی افزود: از طرفی اسهال مزمن از شایع‌ترین بیماری‌های است که پزشکان عمومی و همچنین متخصصان گوارش با آن مواجه هستند. البته اکثر موارد علت اسهال مزمن با شرح حال، معاینه دقیق و انجام برخی ارزیابی‌های آزمایشگاهی تشخیص داده می‌شود. وجود سابقه برخی جراحی‌ها مثل جراحی روده، معده، پانکراس و مجاری صفراوی، سابقه مصرف داروها مثلاً انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد اسید، متفورمین، کلشی سین، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، داروهای کاهشنده کلسترول و... در بررسی اسهال مزمن اهمیت بسیار زیادی دارد.



افراد سیگاری زودتر پیر می‌شوند

مهر- طبق مطالعه اخیر محققان سیگار کشیدن به گونه‌ای موجب تسریع روند پیری می‌شود که مهارت‌های فکری فرد نظیر برنامه ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسئله دچار آسیب می‌شود. گروهی از محققان دانشگاه ادینبرگ اسکاتلند، عکس MRI مغز ۵۰۴ مرد و زن با میانگین سنی ۷۳ سال که نیمی از آنها سیگاری‌های فعلی یا سابق بودند، را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که سیگار کشیدن موجب افزایش روند تحلیل لایه بیرونی مغز یا قشر مخ که با بالاترین سن اتفاق می‌افتد، می‌شود. آسیب به این لایه مخ با چندین عملکرد مهم مرتبط بوده و نقش کلیدی در حافظه، توجه، زبان و آگاهی فرد دارد. مطالعه ما نشان می‌دهد که میزان تحلیل مغز افراد سیگاری دو برابر افراد عادی است. مطالعه نشان داده است افرادی که مدت زمان زیادی از ترک سیگارشان می‌گذرد در مقایسه با افرادی که تازه سیگارشان را ترک کرده‌اند، قشر مخ ضخیم‌تری دارند.



علل خون‌دماغ

ایسنا- غلامرضا زمانی متخصص جراحی و لاپاروسکوپی در گفت: خون‌دماغ شدن در بیشتر موارد به علت ضربه و آسیب به بینی صورت می‌گیرد و چون شبکه عروق بینی در معرض ورود هوای خشک قرار دارد، در صورت دستکاری پاره شده و دچار خونریزی می‌شود. بسیاری از مردم در طول مقطعی از سال که هوا خشک‌تر است یا آنهایی که در آب و هوای بیابانی زندگی می‌کنند، از خونریزی بینی رنج می‌برند. برای کاهش خشکی هوا یک دستگاه بخور روشن و وی را در مدتی که خواب هستید نیز روشن نگاه دارید.

وی افزود: همچنین از اسپری شست‌وشوی بینی استفاده کنید، این اسپری‌ها از نمک تهیه شده که هدف آن مرطوب کردن مسیر بینی است و چند بار در روز از آن استفاده کنید. گاهی اوقات گرما باعث خونریزی بینی می‌شود، بنابراین سعی کنید بدن و محیط‌تان را کمی خنک‌تر نگه داشته و آب خنک بنوشید و سعی کنید بدنتان کم آب نشود.

