

# افزایش رضایت از زندگی با چند نکته کلیدی

■ یک روانشناس بالینی درباره عوامل اجتماعی موثر بر رضایت از زندگی توضیحاتی داد.



رضایتمندی از زندگی، به عوامل اجتماعی، موثر بر رضایت از زندگی بستگی دارد. روانشناس بالینی بیان کرد: رضایت از زندگی، به عوامل اجتماعی، موثر بر رضایت از زندگی بستگی دارد.

برای احیا و حفظ خوشبختی به تفریح احتیاج دارد و نباید مورد غفلت قرار بگیرد. بی رفته کار کردن سطح انرژی را کاهش می دهد و انسان برای ایجاد تعادل نیاز به تفریح دارد. تنها مورد مهم نوع و میزان تفریح است که در افراد مختلف متفاوت است. این روانشناس بالینی بیان کرد: کمبود و یاری رساندن منجر به بهبود رفح اکثر نیازها است.

وی افزود: انسان امروز در مواجهه با دنیای مدرن نیاز به روش های نوین و هوشمندانه برای حل مسائل مختلف و روزمره زندگی دارد. امروزه علاوه بر مهارت حل مسئله و راه های نوین برای مواجهه با مشکلات برای زندگی در ابعاد مختلف نیز ضرورت مهارت خلاقیت خود را نشان می دهد. امنیت حاصل از محیط و نشاط دارد، افرادی که دچار انرژی اجتماعی می شوند مشکلات عمیق پیدا می کنند که منجر به کاهش کیفیت زندگی در آن ها می شود. پژوهش ها نشان می دهد انسان در شرایط اجتماعی شکوفا می شود و در سایه اعتماد، فعالیت های اجتماعی می تواند بهترین، کیفیت زندگی و شادترین، رضایتمندی ترین افراد را پرورش دهد.

چند بعدی شده و مجموعه پیچیده ای از ابعاد ذهنی، عینی، جسمی را در بر می گیرد. شقایق تصریح کرد: برخورداری از اهداف و ارزش های مشخص و احساس هدفمندی هم برای شادکامی و هم به معنای رضایتمندی و خرسندی روزانه ضروری است. هر فردی می تواند خود را با مشورت یک راهنما برای اهدافی کاربردی و قابل اجرا (نه دور از ذهن) اقدام کرده و در جهت رسیدن به آن اهداف برنامه ریزی کند.

وی گفت: پذیرش خود و دوست داشتن خویشتن پایه و اساس شادکامی است. دوست نداشتن یا ارزشی منفی از خود تجاری منفی عاطفی ایجاد می کند و منجر به تنفر و سرزنش، در نهایت یک خلق و خوی بیمار گونه می شود. یک انسان می تواند در پر تو نقاط قوت و ضعف خویش موفقیت یا شکست را تجربه کند. فرد می تواند توانایی های خود را افزایش داده و احساس ارزشمندی را ایجاد کند. حتما با کمی تمرین

در هر فرد منجر به احساس رضایتمندی در او می شود. برای همه انسان ها بر آورده شدن این پنج نیاز اساسی ضروری است؛ اما شدت و میزان هر یک از این نیازها در افراد متفاوت است.

وی افزود: داشتن آگاهی و مهارت، لازمه ایجاد تغییر و مواجهه با مسائلی است که با آن ها روبرو هستیم. تجربه راه های مختلف و امتحان کردن، امروزه جز از دست دادن وقت و انرژی و تبعات منفی دستاوردی به همراه نخواهد داشت. زیرا دنیای مدرن امروز فرصتی برای تجربه باقی نمی گذارد و ما فرصت کافی برای تجربه نداریم؛ بنابراین ضروری است مهارت خود را افزایش داده و باز خورد های مثبت ایجاد کنیم تا سطح رضایتمندی خود را افزایش دهیم.

شقایق بیان کرد: درصد کمی از افراد وقت و هزینه خود را صرف کسب مهارت می کنند زیرا این افراد اهمیت و ضرورت آن را دریافت کرده اند. بسیاری از افراد نیز منتظر معجزه هستند و با داشتن امید واهی، منتظر یک قهرمان و منجی بوده تازندگی شان را تغییر دهند و تلاشی برای بهبودی زندگی خود نمی کنند. برخی افراد با داشتن تفکرات و تخریفات فکری، هیجانات منفی از احساس رضایتمندی کمی بهره مند هستند.

وی گفت: پژوهشگران ارزش بیشتری برای کیفیت زندگی نسبت به کمیت آن قائل هستند. کیفیت زندگی برای انسان ها مانند یک بازی خاص بوده که طول مدت آن مهم نیست اما نتیجه بیشتر مورد نیاز است، چه سابقه بسیاری از افرادی که سطح کیفیت زندگی خود را پایین از ریاضی می کنند از رفاه نسبی برخوردار بوده

گروه تغذیه و سلامت - ایلا شفقانی، روانشناس بالینی درباره احساس رضایت و خوشبختی در زندگی اظهار کرد: یکی از نیازهای اساسی زندگی حس خوشبختی و رضایت است که نمی توان اصلاً آن را انکار کرد. ممکن است برخی افراد راه خوشنودی و رضایت را با کلابد نباشند همین امر موجب می شود که مسیر را به اشتباه رفته و کل زندگی خود را بیهوده طی کنند. وی در ادامه افزود: کیفیت زندگی، احساس رضایتمندی و خوشنودی از آن است که به سلامت ذهنی و کیفیت آگاهی یعنی میزان مثبت بودن تجربه درونی انسان ها اشاره دارد. عواطف و هیجانات مثبت شامل احساس امنیت، آرامش، امید، خوش بینی، احساس غرور و افتخار نسبت به دستاوردها، عشق و دلچسبی، راهی را با یک تهدید یا آسیب است. پژوهشگران شادی مستمر و رضایتمندی از زندگی را نشانه عملکرد خوب در تحقق بخشیدن به جنبه های ارزشمند زندگی می مانند که به فواید بیشتری منجر می شود.

**چگونگی ایجاد رضایت و خوشنودی از زندگی**

شفقای بیان کرد: شادمانی و رضایت در زندگی به افزایش موفقیت، سلامتی و روابط ارزشمند منجر می شود. اما باید مسیر درست رسیدن به آن را یاد گرفت. بسیاری از افراد رسیدن به اهدافی چون ازدواج پاینده، پر درآمدی، سلامت جسمی و روانی، عملکرد شغلی خوب را دلیل رضایتمندی از زندگی می دانند. بر آورده شدن نیازهای پنج گانه اساسی نیاز به بقا، نیاز به احساس ارزشمندی و احترام، نیاز به عشق، آزادی، تفریح

**کاهش فشار خون با ۸ نسخه بی نظیر خانگی**

مصرف آب چغندر کاهش تاثیر گذاری در فشار خون دیده می شود که بعد از سه تا چهار ساعت به میزان حد اکثر رسیده و آثار شگفت انگیز آن بعد از ۲۴ ساعت نیز باقی می ماند.

**کاهش فشار خون با شکلات تلخ**

به گفته محققان مصرف شکلات تلخ تیره می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. فلاونوید موجود در ندهای آبنبات کاکائو ماده ای به نام اسید تریتیکی در بدن آزاد کرده و باعث شل شدن رگ ها می شود که نتیجه آن کاهش فشار خون خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد در افراد مبتلا به پرفشاری خون مصرف شکلات می تواند فشار خون را تا پنج درصد کاهش دهد. اما خوردن شکلات برای افرادی که فشار خون طبیعی دارند، اثری نخواهد داشت.

ممکن است باعث درمان فشار خون بالا و در نتیجه کاهش فشار خون شود. انواع توها تقشی پرنرگی در کاهش فشار خون دارند. همچنین غل اخته که یکی از اعضای خانواده توها محسوب می شود سرشار از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها است.

**درمان فشار خون بالا با موز**

موز حاوی سدیم پایین و پتاسیم بالایی است. برای داشتن فشار خون مناسب، مصرف کم نمک (سدیم) و مصرف زیاد منابع پتاسیم، کلیدم سبزیجات کسرو شده اغلب سدیم اضافه دارند و مضر خواهند بود.

**کاهش فشار خون با انواع توت**

تایچ یک مطالعه نشان می دهد مصرف ترکیبات (فلاونوئیدها) موجود در انواع توت

پروتئین و آنزیم های ۲ که مسئول افزایش فشار خون است را مهار می کند. همچنین پلی سولفید موجود در سیر توسط گلپولها فرم خود به موزهای بنام سیریدیدرون تبدیل شده و باعث گشاد شدن عروق خونی می شود که این امکانزیر عامل کاهش فشار خون است.

تایچ تحقیقات نشان می دهد که سیر باید به صورت خام مصرف شود و سرپخته شده تاثیر بر کاهش خون نخواهد داشت.

**کاهش فشار خون با روغن زیتون**

پولیفنول موجود در روغن زیتون برای درمان فشار خون بالا موثر است. در حقیقت این ترکیب مانع مسدود شدن رگ های خونی توسط چربی ها می شوند و با افزایش انعطاف رگ ها خون بهتر جریان پیدا می کند و فشار خون تنظیم می شود.

شناسایی شده برای این بیماری افزایش سن، چاقی، سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا کم تحرکی، دیابت، مصرف زیاد نمک و الکل است. همچنین سرب موجود در هوای آلوده نیز می تواند باعث بروز فشار خون بالا شود.

**کاهش فشار خون با تر فندهای خانگی**

برای درمان فشار خون بالا می توان از برخی خواص گیاهان سبزیجات استفاده کرد. در این مطلب به ۸ نسخه بی نظیر خانگی برای کاهش فشار خون اشاره کرده ایم.

**درمان فشار خون بالا با سیب**

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد افرادی که به مدت ۱۲ هفته به صورت روزانه سیب مصرف کرده اند با کاهش ۱۰ درصدی فشار خون ربه رو بوده اند. در حقیقت اکسین موجود در سیر فعالیت

## میان وعده های خوشمزه های که انرژی بدنتان را تامین می کنند

ماست، میگو و ماهی مهم ترین منبع غذایی بوده که به علت منابع پروتئینی به کنترل گر سگدی در بدن کمک کرده و مصرف آن در میان وعده به خصوص: مصرف خیار، هویج و ... به عنوان سبزیجات آزاد در میان وعده های غذایی افراد توصیه می شود و به علت تامین آب بدن در کنار یک کاسه ماست ماده مغذی خواهد بود که نباید از آن غافل شد.

و تخمه آفتاب گردان به علت ویتامین های A و خواص آنتی اکسیدانی از نظر تامین ریز مغذی ها کیفیت و خواص بهتری برای بدن داشته و مصرف آن به علت قیمت کم و در دسترس بودن حتما توصیه می شود.

**تخم مرغ، بهترین میان وعده غذایی**

چون دلسی دریا، مصرف تخم مرغ در میان وعده گفت: تخم مرغ و مواد غذایی دیگر از تئیل

شده تا مصرف متعادل آن یعنی به میزان یک برش حتی برای افراد دیابتی هم توصیه شود.

وی گفت: همچنین مصرف میگو یا ماهی به عنوان منبع قوی امگا ۳ و پروتئین در وعده های غذایی بسیار توصیه می شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه تخمه کدو از مغزهای مغزی برای تامین ویتامین های بدن هستند، تاکید کرد: تخمه کدو

مصرف هندوانه در ایام تابستان را **جدی بگیرد**

چون دلسی دریا، مصرف هندوانه در میان وعده گفت: هندوانه ترکیبی از ویتامین های مختلف است که در صد بیشتر آن آب بوده و برای تامین و نگهداری آب بدن در ایام تابستان توصیه می شود.

آنتی اکسیدان های موجود در این میوه باعث

خود و به صورت پخته برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید همراه با ماست در میان وعده توصیه می شود.

وی افزود: از آن جایی که فصل تابستان به تازگی شروع شده و هوا گرم است، مصرف ماست از نوع کم چرب در کنار کلم، بروکلی میان وعده خوبی برای افراد است و باعث تامین کلسیم در آن ها خواهد شد.

در خورد و به صورت پخته برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید همراه با ماست در میان وعده توصیه می شود.

وی افزود: از آن جایی که فصل تابستان به تازگی شروع شده و هوا گرم است، مصرف ماست از نوع کم چرب در کنار کلم، بروکلی میان وعده خوبی برای افراد است و باعث تامین کلسیم در آن ها خواهد شد.

**گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت:** مصرف برخی از مواد غذایی در میان وعده، تاثیر زیادی در تامین ویتامین های بدن دارد. ترگس خوردنی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در باره خواص برخی از مواد غذایی سالم در میان وعده اظهار کرد: کلم، بروکلی جزو سبزیجات سبز و تیره رنگ است که به علت ویتامین A و ویتامین K، موجود

**اقتصاد کیش**

راه اندازی بورس بین الملل در انتظار موافقت شورای عالی بورس

روز سه شنبه ۱۸ تیر ماه، شورای عالی بورس در جلسه ۱۰۰۰ام خود با تصویب موافقت با راه اندازی بورس بین الملل در انتظار موافقت شورای عالی بورس.

**مناطق آزاد**

توسعه فاز ۴ منطقه ویژه اقتصادی پارس منطقه های صادرات منطقه

آیا به دیابت یا بیماری قلبی مبتلا هستید؟

بررسی مطالعات انجام شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان داده است که مصرف تخم مرغ با بیماری های قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت در ارتباط است، ولی برای عموم این طور نیست. دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد پیشنهاد می کند افرادی که به بیماری های قلبی مبتلا هستند باید مصرف تخم مرغ خود را محدود کنند و در هفته نباشد.

اندربریگ پیشنهاد می کند به جای این که به طور کل مصرف تخم مرغ را از رژیم غذایی خود حذف کنید، به خواص درمانی آن توجه کنید. وی می گوید: ۳ گرم مبتلا به دیابت هستند و می خواهید تخم مرغ بخورید آن را بدون نان و گوشت مصرف کنید، از کربوهیدرات اجتناب کنید. و تخم مرغ را بسیار کم مصرف کنید.

**چگونه تخم مرغ را با سایر غذاها همراه کنیم**

ایسن خیلی مهم است که همراه تخم مرغ به غذاهای باشد پس به غذاهای جانبی که انتخاب می کنید توجه کنید. تالماچ میگوید: «مردم تخم مرغ را در کنار غذاهای که سرشار از چربی های اشباع شده هستند، مانند گوشت، سویس و یا نان تست کراهی مصرف می کنند، این الگوهای غذایی سطح کلسترول را بالا می برند و نظرم می رسد.» اندربریگ توصیه می کند تخم مرغ را با غذاهای سالم مانند گوجه فرنگی و آووکادو، جوی پرک، و یا یک تکه نان تست غلات مصرف کنید. وی می گوید: «این باعث می شود مصرف آن با غذاهای دیگر کمتر مضر باشد.» وی توصیه می کند: برای حذف روغن ناسالم و کره، تخم مرغ را به جای سرخ کردن، آب پز کنید یا بجوشانید.

**خواص تخم مرغ برای سلامتی**

شده می باشد. این را با یک قاشق غذاخوری کره، که حاوی ۷ گرم چربی اشباع شده است مقایسه کنید. تخم مرغ یکی از بهترین انواع پروتئین است زیرا با مصرف آن می توانید از کربوهیدرات اجتناب کنید. کاترین تالماچ، یک متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «رژیم غذایی ساده»، می گوید: «مهم است مردم درک کنند که عامل اصلی تعیین کننده کلسترول بد، چربی اشباع شده است، نه کلسترول.» مردم از کلسترول در مواد غذایی می ترسند بنابراین مصرف تخم مرغ را قطع می کنند اما مقدار زیادی از چربی های اشباع شده در کره و پنیر استفاده می کنند و کلسترول آن ها بالا باقی می ماند.

**تخم مرغ سرشار از مواد مغذیست**

دکتر اندربریگ می گوید: «تخم مرغ احتمالا یکی از بهترین انواع پروتئین است به دلیل این که شما آن را بدون کربوهیدرات دریافت می کنید.» در کنار فراهم کردن ۶۰ گرم پروتئین، تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های B، اسید فولیک و آهن است. زرده تخم مرغ همچنین حاوی مواد مغذی لوئتین است که با توجه به مطالعه های در مجله گردش خون، می تواند از بدن در برابر پیشرفت بیماری های قلبی محافظت کند.

کلسترول بالا در زرده تخم مرغ می تواند مردم را بترساند. اما این مرکز زرد رنگ خفای این سرشار از مواد مغذی است که با خصوصیات نامفهوم آن مقابله می کند. تالماچ می گوید: «زرده شامل نزدیک به نیمی از پروتئین موجود در تخم مرغ و یکی از معدود منابع طبیعی ویتامین D می باشد که به ارزشمات

**گروه تغذیه و سلامت - است** تخم مرغ با فواید فراوان است که البته دکترها ممکن است آن را برای شما منع کرده باشند. زرده تخم مرغ حاوی مواد مغذی لوئتین و زنتین است که خطرت ابتلا به بیماری های چشم مانند زوال شبکیه و آب مروارید را از بین می برد. دانشکده تحقیقات پزشکی هاروارد تایید می کند که مصرف یک عدد تخم مرغ در روز خطرت ابتلا به بیماری قلبی را در افراد سالم افزایش نمی دهد. تخم مرغ که به عنوان یک منبع پروتئین معروف است، به دلیل زرده تخم مرغ که شامل حدود ۱۸۶ میلی گرم کلسترول می باشد بد نام شده است، چون این مقدار کلسترول بیشتر از نیمی از مقدار مصرف روزانه ی توصیه شده از انجمن قلب امریکاست. نگارانی در مورد کلسترول و تاثیر آن بر قلب، بسیاری از مردم را وادار کرده است تنها از سفیده تخم مرغ استفاده کنند یا تخم مرغ را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. اما چیزهای زیادی در مورد تخم مرغ وجود دارد و ممکن است از آن ها اطلاعی نداشته باشید. تخم مرغ حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروریست و برای سلامتی مغز و قلب مفید می باشد و تامین کننده ی یک منبع ضروری از پروتئین است.

جیمز اندربریگ یک متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک در شهر نیویورک می گوید: «اگر در مورد دسترس بودن و هزینه پایین تخم مرغ و همه مواد مفید موجود در آن فکر کنید، تخم مرغ واقعا چیز بسیار خوبی است.» ما یک راهنمای مفید برایتان داریم که کیفیت را در مورد تخم مرغ می کند تا شما بتوانید بیشترین اطلاعات ممکن را در مورد این ماده ی غذایی مغذی و خوشمزه بدست آورید.

**تخم مرغ میزان کلسترول را افزایش نمی دهد**

تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است. با این حال، برای اکثر مردم، تنها مقدار کمی از آن کلسترول وارد جریان خون می شود. به گفته ی انجمن قلب امریکا، چربی های اشباع شده در رژیم غذایی یک فرد دارای تاثیر بیشتری بر افزایش سطح کلسترول خون از کلسترول موجود در مواد غذایی است. یک عدد تخم مرغ بزرگ تنها حاوی ۱۶ گرم چربی اشباع

**مردم سالاری**

رسانه های خارجی میخانه با وزیر خارجه ایران را مورد توجه قرار دادند

**انعکاس بین المللی مهمان نوازی بهارستان**

چهارمین جشنواره بین المللی بهارستان

چهارمین جشنواره بین المللی بهارستان

**شهر محکومان**

برائت از تندروها

شهر محکومان

**معجزه نبات برای تسکین درد**

نبات در مقایسه با انواع آنبیبات ها خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی داشته و ماده اولیه آن ساکاروز است.

خواص درمانی نبات

- نبات بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مدر است.
- نبات که از نیشکر تهیه شده، از دیر هضم شدن غذا جلوگیری می کند.
- نبات و عغرانی تسکین درد معده و دردهای ناشی از انقباض ماهیچه هاست.

**کیش نوش**

کیش نوش

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲