

گروه تغذیه و سلامت – اگر در سال ها با قرن ها پیش قرار داشتید، احتمالاً به راحتی می توانستید نسبت به جوامع و هر چیزی دیگری تمرکز داشته باشید و به آن فکر کنید. فکر تمرکز واژه‌ای است که امروزه معنای خود را از دست داده و با انسان غریبه شده است. دلیل آن تمام جگر ها و سستی هایی است که در جهان امروزه وجود دارد. فناوری، کار و سیستم های موجود در قرن امروزه باعث شده است که انسان توجه کمتری به اندیشه و تمرکز نسبت به اطراف خود داشته باشد. به همین میزان او کار های سخت را انجام می دهد تا بتواند بقا خود را در زندگی حفظ کند.

چرا باید تمرکز فکر داشته باشیم

حال به همین میزان که زندگی سخت تر شده است، تمرکز فکر هم به میزان کمی رسیده است. البته این را نمی توان بهانه ای برای نداشتن تمرکز بر روی فکر و کار ها دانست و باید گفت که هنوز هم روش های خود دارد که می توان به وسیله آنها تمرکز نسبی برای خود به دست آورد.

همچنین باید به وجود افکار بد هم در فکر اشاره کرد. افکار منفی، مهم ترین عاملی هستند که تمام فکر و تمرکز انسان را به خود می گیرند و باعث می شوند که دیگر انسان امروزی نتواند به مسائل دیگری توجه کند. به همین دلیل باید به راهکار هایی هم اشاره کرد که از طریق آن بتوان افکار منفی را از فکر دور کرد یا میزان آن را کمتر کرد. در بخش های زیر شما با روش ها و راهکار هایی آشنا خواهید شد که به تمرکز فکر شما دوری از افکار منفی کمک خواهند کرد.

دللی اهمیت تمرکز فکر

تصور کنید که شما سشل مهمی را در شرکتی به عهده دارید. برای اینکه بتوانید این شرکت و خود را اداره کنید قطعاً نیاز به ایده ها و راهکار های زیادی خواهید داشت. این راهکار ها و ایده ها تنها با فکر کردن به دست می آید و عامل اصلی تفکر هم تمرکز داشتن بر روی آن موضوع است.

حال اگر شما آن تمرکز کافی را

نداشته باشید به مرور زمان کیفیت کارتان پایین تر می آید و اهمیت شما در آن شرکت کم رنگ تر می شود و ممکن است به جایی برسد که دیگر شما در آن شرکت کاری نداشته باشید. در این مثال اهمیت تمرکز فکر به سادگی دیده می شود و می توان به نتیجه گرفت که قدر وجود تمرکز فکر در هر کاری نیاز است. حال که شما با اهمیت چنین موضوعی آشنا شوید، بهتر است که راهکاری هایی برای به دست آوردن آن بیان شود.

راهکار هایی برای به دست آوردن تمرکز

برخلاف آنچه که فکر می کنید، به دست آوردن تمرکز فکر کار سختی نیست. تنها چیزی است که در این میان شما نیاز دارید تمرکز است. با تمرین کردن راهکار های زیر به راحتی می توانید در تمام کار های خود تمرکز فکر داشته باشید.

زمانی که فکر شما بر روی یک کار تمرکز داشته باشد، کیفیت و حاصل شما از آن کار طبیعتاً بهتر خواهد بود و باعث ارتقای سطح کیفی زندگی تان می شود. به همین دلیل است که تمرکز فکر در زندگی شما نقشی اساسی دارد.

داشتن زمان هایی برای تنهایی به منظور تمرکز فکر

اهمیت تنهایی که زمانی می توان متوجه شد که آن را تجربه کرد. تنهایی و تنه بودن صرفاً این نیست که شما مدتی را در خانه تنها زندگی کنید یا در گوشه ای از اتاق تنها بنشینید و فکر کنید بلکه با روزی نیم ساعت تنها قدم زدن هم می توان به همان خاسته ای که می خواهید رسید. تنهایی در زندگی روزمره انسان می تواند قدرت فکر بسیاری بالایی را بدهد و انسان در آن زمانی که تنها قرار دارد به راحتی می تواند تمامی مسائل زندگی خود را ارزیابی کند. به همین دلیل است که تنهایی می تواند تمرکز بالاتری به انسان بدهد و کنترل نوان بر روی مسائل ذهنی خود بیشتر می شود. سعی کنید دقایقی در روز را به تنهایی خود سپری کنید تا بتوانید به موضوعات مختلفی در ذهن تان

نحوه بالا بردن تمرکز فکر و مثبت فکر کردن



خود باعث می شود که شخص تمرکز بسری کاری می شود. شما می توانید تمرکز خود را با استفاده از افکار منفی در مورد تمام موارد زندگی تان تمرکز کنید. تمرکز فکر را به دست آورد. راه و روش هایی زیادی وجود دارد که می توانید با استفاده از آنها افکار منفی را از خود دور کنید. دور کردن افکار منفی تنها در تمرکز فکر شما تاثیر ندارد. از بین رفتن افکار منفی می تواند شادی و نشاط را وارد زندگی شما کند و باعث می شود که شما خوشبینی خوبی نسبت به آینده تان داشته باشید که علاوه بر تمرکز فکر، اعتماد به نفس شما هم را افزایش می دهد. به همین دلیل دوری از افکار منفی مزیت های بسیاری زیادی دارد. حال در بخش زیر بهترین روش ها برای دوری از افکار منفی بیان شده است که می توانید از آنها برای استفاده کنید. پذیرفتن گذشته **بمرا تمرکز فکر**

از افکار منفی در بسیاری از افراد افکار منفی زیاد وجود دارد. آنها تمرکز فکر دارند و می توانند آن را به طور کل از بین ببرند. برای رفع چنین مشکلاتی و نتایج آن کار قرار است ناموفق شود و خوبی نی انجام ندهد. دلیل چنین تصویری وجود افکار منفی و بدبینی درون ذهن است که باعث می شود شما در هیچ کاری موفق نشوید.

از افکار منفی

در بسیاری از افراد افکار منفی زیاد وجود دارد. آنها تمرکز فکر دارند و می توانند آن را به طور کل از بین ببرند. برای رفع چنین مشکلاتی و نتایج آن کار قرار است ناموفق شود و خوبی نی نتواند کاری را به خوبی انجام بدهند. این افکار منفی

کار نداشته باشید قطعاً انجامش بسیار سخت خواهد بود. مطالعه حاصل خواندن تجربیات شخصی است که قبل از شما آن کار را انجام داده است و به شما اجازه تفکر و تمرکز فکر بر روی آن کار میدهد.

دقت به حرف ها برای تمرکز فکر

دقت به حرف های دیگران می تواند تسلط بسیار زیادی را در انسان به وجود بیاورد. گاهی وقت ها تمرکز فکر از طریق شنیدن به دست می آید. مثلاً شما نیاز دارید که بر روی پروژه ای کار کنید و هم تیمی های خاصی برای خود دارید. شنیدن به صحبت های هم تیمی های شما باعث می شود که شما دقت و تمرکز بیشتری بر روی آن پروژه داشته باشید و ایده های زیادی به ذهنتان می آید. به همین دلیل گاهی نیاز است که کاری انجام

کمک به هضم غذا با این میوه

افزایش حجم مدفوع به بهبود هضم غذا کمک می کند و در نتیجه، حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش سریع تر انجام می شود. به این ترتیب کمتر احتمال دارد دچار یبوست، نفخ و گرفتگی عضلات شکم شوید. به علاوه هنگامی که فیبر به طور منظم به رژیم غذایی اضافه شود، با کمک به تنظیم سطح کلسترول، می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد.

افزایش گردش خون: مقدار زیاد آهن در توت می تواند به طور قابل توجهی تولید گلبول‌های قرمز را افزایش دهد. این بدان معناست که بدن توزیع اکسیژن در رگ ها و اندام های مهم را افزایش می دهد و در نتیجه به افزایش متابولیسم و بهینه‌سازی عملکرد این سیستم‌ها کمک می کند.

تخلیه فشار خون: رسوراترول نوعی فلاونوید بسیار مهم است که به شکل مستقیم روی عملکرد مکانیسم‌های خاص در رگ‌های خونی تأثیر می‌گذارد و منجر می‌شود احتمال ابتلا به آرتروز تنگ‌بینی رگ‌های خونی است کاهش یابد. در حقیقت رسوراترول تولید اکسیژن‌تیریک را که گشاد کننده رگ‌هاست افزایش می دهد. با شل شدن رگ‌های خونی، احتمال تشکیل لخته‌خون و مشکلات قلبی بعد از آن مانند سکته مغزی یا حمله قلبی متناهی است که می تواند رتور از در بسیاری از توت‌های پوست‌سیاه مانند توت وحشی یا توت سیاه.

خاصیت ضدسرطانی: توت‌ها علاوه بر مقادیر بالایی از آنتوسیانین، مستقیم به کاهش استرس اکسیداتیو در برخی سلول‌های چشم، از جمله ریتال ماکولا لوتسا مرتبط است. علاوه بر این آکسیدان هایسی مانند اسید کاروژنیک هستند. آنتی اکسیدان‌ها مهم‌ترین نیروهای دفاعی در برابر رادیکال های آزاد هستند. که محصول جانبی خطرناکی از متابولیسم سلولی را شکل می دهند. رادیکال‌های آزاد می تواند به سلول‌های سالم آسیب می رسانند و آنها را به سلول‌های سرطانی تبدیل می کنند. نتایج مطالعه نشان داده است که عصاره آنتوسیانین توت می تواند روند گسترش ملانوما را کند کند.

تقویت بینایی: یکی از کاروتنئوئیدهای

افزایش حجم مدفوع به بهبود هضم غذا کمک می کند و در نتیجه، حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش سریع تر انجام می شود. به این ترتیب کمتر احتمال دارد دچار یبوست، نفخ و گرفتگی عضلات شکم شوید. به علاوه هنگامی که فیبر به طور منظم به رژیم غذایی اضافه شود، با کمک به تنظیم سطح کلسترول، می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد.

افزایش گردش خون: مقدار زیاد آهن در توت می تواند به طور قابل توجهی تولید گلبول‌های قرمز را افزایش دهد. این بدان معناست که بدن توزیع اکسیژن در رگ ها و اندام های مهم را افزایش می دهد و در نتیجه به افزایش متابولیسم و بهینه‌سازی عملکرد این سیستم‌ها کمک می کند.

تخلیه فشار خون: رسوراترول نوعی فلاونوید بسیار مهم است که به شکل مستقیم روی عملکرد مکانیسم‌های خاص در رگ‌های خونی تأثیر می‌گذارد و منجر می‌شود احتمال ابتلا به آرتروز تنگ‌بینی رگ‌های خونی است کاهش یابد. در حقیقت رسوراترول تولید اکسیژن‌تیریک را که گشاد کننده رگ‌هاست افزایش می دهد. با شل شدن رگ‌های خونی، احتمال تشکیل لخته‌خون و مشکلات قلبی بعد از آن مانند سکته مغزی یا حمله قلبی متناهی است که می تواند رتور از در بسیاری از توت‌های پوست‌سیاه مانند توت وحشی یا توت سیاه.

گروه تغذیه و سلامت – آیا می دانید در اطراف شما میوه های وجود دارند که به شما کمک می کنند غذای وارد راحرت تر هضم کنید. در این مقاله از مزایای این میوه به شما میگویم. توت یکی از میوه های بسیار خوش مزه است که با وجود اندازه کوچکش، فواید زیادی برای سلامتی دارد. به طور کلی از خواص توت برای تندوستی می توان به بهبود فرایند هضم (گوارش)، کاهش کلسترول قلب به کاهش وزن، افزایش گردش خون، ساختن بافت استخوان ها و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. علاوه بر این ها توت به کند کردن روند پیری، کاهش فشارخون، محافظت از چشم ها و بهبود متابولیسم بدن کمک می کند و می تواند

چای محبوب؛ قاتل بیماری دیابت و چربی های اضافی

دیابت نوع ۲ حدود ۱۰ سال و به طور مرتب چای سبز نوشیده بودند، سوزن دور کمر آنها کوچک تر و توده چربی بدن آنها کمتر بود، در مقایسه با افرادی که به طور مرتب چای سبز مصرف نمی کردند.

نوشیدن چای برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است زیرا چای حاوی ماده ای است که پلی فتول نامیده می شود، این ماده آنتی اکسیدانی است که در گیاهان یافت می شود.

چشمه حفظ جوانی هنوز در هاله ای از ابهام است، اما به نظر می رسد که چلیچ به آن نزدیک شده ایم، درست است منظورمان چای سبز است.

پیش از قرن هاست که مردم در گوشه و کنار جهان چای سبز می نوشند، چای سبز امروزه جایگاه دومین نوشیدنی محبوب جهان را به خود اختصاص داده است (بعد از آب).

چای، بخشی از این محبوبیت خویش را مادیون فواید نامحدود و شناخته شده خویش است، از آن جمله می توان به نیروی پیشگیری از سرطان و مشکلات روحی حاد اشاره کرد. اما نوشیدن چای با درمان و پیشگیری از دیابت نیز ارتباط مستقیمی دارد.

دیابت متابولیک، متخصص قلب و سرپرست مرکز سلامت قلبی زنان در بیمارستان لنوکس هیل در نیویورک سیتی می گوید: "ما می دانیم که سوخت و ساز قند در بدن افراد مبتلا به دیابت به درستی صورت نمی پذیرد. انسولین برای اکسید قند خون تریز می شود اما در دیابت نوع ۲ بدن حساسیت چندانی به انسولین نشان نمی دهد، به همین دلیل میزان قند خون افزایش می یابد. به واسطه واکنش بیوشیمیایی پیچیده ای، چای سبز و به خصوص چای سبز، به سلول های بسیار حساس کمک می کند تا سوخت و ساز بهتری روی قند انجام دهند. چای سبز برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است زیرا شرایطی را فراهم می آورد که متابولیسم بدن عملکرد بهتری داشته باشد."

در سال ۲۰۱۳ در مجله دیابت و متابولیسم مقاله ای به چاپ رسید. مبنی بر خواص بالقره چای سبز در برابر دیابت و مرض چاقی، که زمینه ساز دیابت است.

در این مقاله به طور خاص، نتایج مطالعات محققان ژاپنی برجسته شد، این مطالعات حاکی از آن بود که افرادی که روزانه ۶ فنجان یا بیشتر چای سبز می نوشند، احتمالاً ۳۳٪ کمتر از افرادی که چای سبز کمتر از ۲ فنجان چای سبز می نوشند در خطر ابتلا به دیابت هستند.

چیز دیگریست، وی اینطور شرح می دهد که هنگامی که شما چای سبز می نوشید نسبت به زمانی که چای سیاه می نوشید، مقدار پلی فتول بیشتری دریافت می کنید. پلی فتول موجود در میوه ها و سبزیجات است که به آنها رنگ و روشن می بخشد، بنابراین هرچه رنگ سبزی و میوه روشن تر، پلی فتول بیشتر، دقیقاً مانند چای سبز که بسیار روشن تر از چای سیاه است. وی اضافه می کند که: "در مورد چای سیاه هم همینطور است، هر چه چای رنگ نارنجی تر، میزان پلی فتول بیشتر"

دکتر سوزان استینیوم معتقد است:

د که مطبوعات













کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل ۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲