

### ریشه‌های روان‌شناختی بدقولی

انسان موجودی اجتماعی است و یکی از موضوعاتی که باعث ایجاد تحکیم و پایداری روابط بین فردی می‌شود، متعهد بودن فرد به قول و وعده‌ای است که به دیگران می‌دهد. برخی افراد بسیار «بدقول» هستند و به دلیل این ویژگی خود در زندگی فردی و اجتماعی با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

بدقول بودن هم می‌تواند در مورد زمان بگیرد و هم در مورد تعهدهای مالی و رفتاری و افرادی که متعهد به زمان و تعهدات خود نیستند. قاعدا در روابط بین فردی روی حرف آنها نمی‌توان حساب کرد و نزدیکان این افراد نیز از نوع رفتار فرد صدمه بیشتری می‌بینند. آنها به قرارهای خود دیر می‌رسند و از وعده‌های بی‌اساس در جملات خود استفاده می‌کنند و بیشتر مواقع نیز علت بدقولی خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند.

این افراد معمولاً برای دیرکردن یا بدعهدی‌های خود بهانه‌های متفاوتی می‌آورند و به دروغ‌گویی و انکار یا دلیل‌تراشی متوسل می‌گردند و تکرار بدقولی آنها باعث می‌شود تا بی‌اعتبار باشند.

این‌که فردی صرفاً یک‌بار نسبت به قول و وعده خود عمل نکند می‌تواند قابل پذیرش باشد اما تکرار بدقولی نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی فرد و بی‌ثباتی او نسبت به محیط پیرامونش است. البته گاهی نیز ممکن است بدقولی فرد ناشی از وسواس‌های فکری یا اشتغال ذهنی بیمارگون و تکرارشونده او باشد. به این معنا که فرد آن‌قدر ذهنش مشغول است که متوجه گذر زمان نمی‌شود و با وجود این‌که بارها تلاش کرده تا به‌موقع کاری را انجام دهد یا در زمان مقررشده حضور یابد اما بازهم موفق نمی‌شود که در این صورت لازم است مشکلات روان‌شناختی فرد مورد بررسی قرار گرفته و مداخلات درمانی متناسب با فرد صورت گیرد.

### بیشتر بدانیم

## خوراکی‌های مؤثر در بهبود زخم‌ها

محققان می‌گویند انتخاب مواد غذایی سالم با تأمین انرژی، ویتامین، مواد معدنی و پروتئین لازم به بهبود کمک می‌کند. سبزیجات و میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند توت فرنگی یا اسفناج را مصرف کنید. برای دریافت روی کافی، غلات کامل را انتخاب کرده و مواد غذایی پروتئینی مانند تخم‌مرغ، گوشت، لبنیات یا غذاهای دریایی مصرف کنید.

برخی زخم‌ها ممکن است به مصرف بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص برای بهبود نیاز داشته باشد. قبل از شروع مکمل‌ها با کارشناس تغذیه مشورت کنید. در هر وعده غذایی یا میان وعده یک منبع پروتئین مصرف کنید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۸			۶		۲
		۴	۲	۵	۷
۶			۷		۸
	۱				۷
۴		۹	۳	۸	
	۸			۴	
۴		۹		۲	
		۸	۲		۴
۹			۴		۳

			۶		۷
		۶			
			۳		۸
۱		۲		۹	
	۷		۶		۵
	۹			۹	
		۵			۶
		۴		۸	
			۴		۱
		۸			
			۲	۳	
			۳		۵

۳			۶		۸
		۵	۸		۴
	۹		۳		۱
	۶				۵
	۷			۹	
	۳		۸		۶
				۷	
		۴		۵	
			۷		۹
			۹		

				۹	
		۳	۴		۱
	۹			۷	
	۱				۲
۲		۷			
	۵				۷
			۵		۱
	۲			۵	
		۹	۶	۷	۴
۷			۱		۶

### خوردنی‌هایی برای افزایش انرژی روزانه

کره بادام‌زمینی به دلیل داشتن پروتئین، چربی و فیبر منبع انرژی بسیار خوبی است و سطح انرژی بدن را برای مدت زمان طولانی حفظ می‌کند.

کاهو به سبب داشتن آب فراوان و فیبر و مواد معدنی می‌تواند در حفظ تعادل بدن نقش بسیار مهمی ایفا و از افت انرژی روزانه جلوگیری کند.

بادام دارای مواد مغذی فراوانی است اما چون سنگین و دیرهضم است توصیه می‌شود در روز حداکثر ۱۰ عدد از آن مصرف شود.

پسته به دلیل فیبری که دارد می‌تواند موجب حس سیری و در نهایت کاهش اشتها شود بنابراین انرژی بدن شما را برای کارهای روزمره تامین می‌کند.

موز، غنی از کربوهیدرات، قند و نشاسته است. به همین دلیل به‌عنوان منبع اولیه انرژی در بین میوه‌ها برای بدن به‌شمار می‌رود.

خانم‌ها مراقب علائم هشداردهنده ابتلا به توده‌های بدخیم در تخمدان باشند

# ماجرای پیشرفت پنهانی یک سرطان



گاهی علائم سرطان مبهم هاست و همین امر فرآیند تشخیص و درمان را طولانی‌تر می‌کند. معمولاً بسیاری از علائم سرطان‌های مختلف با دیگر بیماری‌ها مشترک است و از این‌رو، ممکن است بیمار و حتی پزشک را به خطا بیندازد. سرطان تخمدان هم به‌عنوان یک بیماری زنانه از جمله بیماری‌هایی است که نشانه‌های مبهمی دارد، از این‌رو متخصصان هشدار داده‌اند اگر علائم خاصی را در خود مشاهده می‌کنید، حتماً نسبت به بررسی آنها با پزشک متخصص زنان مشورت کنید؛ زیرا تشخیص و شروع زود هنگام درمان اهمیت بالایی دارد.

### علائم هشداردهنده

سرطان تخمدان زمانی بروز می‌کند که سلول‌های شکمی در ناحیه تخمدان شروع به رشد و تقسیم شدن به شیوه‌ای کنترل نشده می‌کند که در نهایت منجر به تشکیل تومور می‌شود. اما مسأله خطرناک در مورد این سرطان، تشخیص دیرهنگام آن است به گونه‌ای که معمولاً تا مراحل پایانی بیماری قابل شناسایی نیست.

### این علائم را جدی بگیرید

علائم سرطان تخمدان را به‌سختی می‌توان از بیماری‌های دیگری چون سندرم روده تحریک‌پذیر تشخیص داد. این بیماری معمولاً خود را با احساس نفخ، بی‌اشتهایی یا احساس پری بعد از صرف غذا، نیاز فوری به اجابت مزاج، سفتی در ناحیه

شکم یا لگن نشان می‌دهد که به خودی خود از بین نمی‌رود. البته نکته‌ای که در این میان باید به آن توجه داشته باشید و در شما نباید نگرانی ایجاد کند، این است که داشتن این علائم به این معنا نیست که حتماً فرد به سرطان تخمدان مبتلا شده بلکه نشانه‌هایی است که کمک می‌کند فرد سریع‌تر برای تشخیص بیماری به پزشک مراجعه کند.

### زنان یائسه بیشتر در معرض خطرند

اگر به سنین یائسگی رسیده‌اید، باید مراقب باشید

هرگونه خونریزی بعد از یائسگی را جدی بگیرید و حتماً تحت نظر پزشک باشید. سرطان تخمدان در زنانی که دوره یائسگی را پشت سر می‌گذارند بیشتر دیده می‌شود اما این بیماری می‌تواند زنان در سنین پایین‌تر را هم درگیر کند، بنابراین توصیه می‌شود خانم‌ها در هر سنی که هستند، این قبیل علائم را جدی بگیرند. البته علائم دیگری هم مانند سوءهاضمه، کم‌ردرد، درد حین انجام روابط زناشویی و تغییرات در الگوهای قاعدگی می‌تواند از دیگر علامت‌های سرطان تخمدان باشد که باید تحقیقات زیادی برای شناسایی این بیماری انجام شود.

### عواملی که احتمال ابتلا را بالا می‌برد

اگر دیرتر دچار یائسگی شده‌اید یا فرزندی ندارید، از داروهای جلوگیری استفاده می‌کنید، از دارو درمانی جایگزین استفاده می‌کنید، اضافه‌وزن دارید یا سیگار می‌کشید تا حد زیادی در معرض ابتلا به سرطان تخمدان قرار دارید و باید بیشتر مراقب علائم خود باشید. معمولاً عوامل پرخطری مانند مصرف سیگار

احتمال ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش می‌دهد. این عامل پرخطر قابل تغییر است و باترک آن می‌توان امیدوار بود وضعیت بیمار تغییر کند اما برخی عوامل پرخطر مانند بالا رفتن سن قطعی است و نمی‌توان در آن تغییری ایجاد کرد.

البته نگران نباشید زیرا وجود یک یا دو عامل پرخطر به این معنا نیست که شما مبتلا به سرطان تخمدان شده‌اید. همچنین اگر در گذشته مبتلا به سرطان پستان بوده‌اید یا در حال حاضر مبتلا به این مشکل هستید، بیشتر در معرض خطر قرار دارید.

تمام این علائم را گفتم تا به این نکته اشاره کنیم که از کوچک‌ترین علائم هم غفلت نکرده و حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. از آنجا که سرطان تخمدان یک بیماری وابسته به هورمون‌های زنانه است، بعد از دوران یائسگی و توقف در ترشح هورمون‌های زنانه، می‌تواند مشکلات زیادی را از جمله سرطان پستان و سرطان تخمدان به همراه داشته باشد.

منبع: express.co.uk

### طب سنتی در آینه

## آنچه از مزاج رنگ‌ها باید بدانید

### مزاج رنگ‌ها در طب سنتی

رنگ آبی آسمان و رنگ سبز طبیعت، رنگ اعتدال و موافق با مزاج و آرامبخش است. عقیده بر این است که هرگاه در معرض دید انسان‌های ناامید قرار می‌گیرید از پوشش سبز استفاده کنید. افراد دچار اختلالات روحی به‌خصوص افسردگی بهتر است در مناظر و طبیعت قرار گیرند. رنگ سفید و سیاه سرد است ولی سردی رنگ مشکی بیشتر است و سبب سردی روح و روان می‌شود. اعتقاد بر این است که رنگ سیاه، سرد و خشک و رنگ سفید، سرد و تر است. تماشای مستمر رنگ سیاه می‌تواند سبب سردی، ناامیدی و غم شود. رنگ قرمز، رنگی گرم و تحریک‌کننده و تماشای گلزارهایی با رنگ قرمز، شادی‌آور و انرژی‌زا است. البته این رنگ برای افراد گرم‌مزاج می‌تواند قابل تحمل نباشد. رنگ زرد نشاط‌آور و رنگ آجری و خاکی و گندمگون، رنگ اعتدال و آرامش‌اند. بهتر است افراد با توجه به نوع مزاج خود از رنگ‌های سازگار با مزاج استفاده و از رنگ‌های مخالف با مزاج پرهیز کنند.

### رنگ سازگار با هر مزاج

رنگ مناسب برای افراد گرم و خشک، آبی آسمانی، سفید، گرم، سبز، لیمویی، شیری، صورتی کم‌رنگ و گلبهی ملایم است. این رنگ‌ها به دلیل ملایمت، انرژی‌بخش از حد وزردی چهره را تعدیل می‌دهند. رنگ مناسب مزاج گرم و تر آبی آسمانی، سبز کم‌رنگ، سفید، لیمویی، بژ و خاکستری است. این رنگ‌ها سرخی چهره و غلبان خون را فرو می‌نشانند. رنگ مناسب افراد سرد و تر، قرمز، سبز پررنگ، نارنجی، بنفش پررنگ، سورمه‌ای و... است. این رنگ‌ها به دلیل ایجاد جوشش و نشاط فرد را از سردی و سستی خارج می‌کند. رنگ مناسب افراد سرد و خشک، بنفش، زرد، صورتی، زرشکی و... است. این رنگ‌ها با ایجاد گرمی زمینه ابتلای افراد به افسردگی را کاهش می‌دهد.



فخره بهبهانی  
گروه دانش و سلامت

آیامی دانید رنگ‌ها می‌توانند روی جسم و روان تأثیرگذار باشند؟ رنگ لباس، رنگ غذا، رنگ مناظر طبیعت و... از جمله رنگ‌هایی است که در طب سنتی به آنها پرداخته شده است. اغلب افراد در رابطه با رنگ‌ها اشتراک عقیده ندارند؛ یعنی یک رنگ می‌تواند برای فردی جاذبه و برای دیگری دافعه داشته باشد.

اما رنگ‌هایی در طبیعت وجود دارند که اغلب عامه‌پسند هستند. از دیدگاه طب سنتی رنگ سبز رنگی معتدل و خنک و نشانه‌ای از سبز شدن طبیعت و تشویق انسان‌ها به لذت بردن از مناظر است. به غیر از برخی گل‌ها که رنگ‌هایی تند و گرم و محرک دارند، بیشتر رنگ‌های موجود در طبیعت مثل سبزه‌ها، برگ درختان، رنگ قهوه‌ای تنه درختان و خاک، رنگ آبی آسمان و ابرها و دریا و رودخانه همه مزاجی سرد و خنک یا معتدل دارند و از دلایل آرام‌بخش بودن طبیعت هم وجود همین رنگ‌هاست.

متخصصان طب سنتی بر این باورند که چون بدن و مزاج انسان‌ها به‌خصوص در فصول گرم سال به دنبال تحرک و فعالیت‌های روزانه جسمی یا فکری، کم‌خوابی و برخی حالات روحی و روانی و... دچار افزایش حرارت می‌شود. افراد می‌توانند با حضور در طبیعت و مکان‌های خنک به تعدیل این گرمی و حرارت اقدام و به آرامش مطلوبی دست یابند. جالب است بدانید پوشش اغلب کادر درمان و به‌خصوص جراحان و حتی رنگ دیوارهای اتاق عمل عموماً از میان رنگ‌های سرد و خنک همچون سبز و آبی و سفید انتخاب و در این مکان‌ها از رنگ‌های گرم و محرک مانند قرمز و نارنجی و زرد خبری نیست. رنگ‌های گرم و قهوه‌ای هم که رنگ پوشش نیروهای خدماتی مراکز درمانی است جزو رنگ‌های سرد و غیرمحرک محسوب می‌شود.

