

«نه گفتن»، کلید حفظ آرامش و مرزهای شخصی



مجبیانه گفتن یک مهارت ارتباطی ضروری است که به ماکمک می‌کند از خود محافظت کنیم، مرزهای شخصی مان را حفظ کنیم و از فشارهای بی مورد دور بمانیم، اما چرا باید از این مهارت برخوردار باشیم؟

«نه گفتن» را تمرین کنیم

- نه گفتن نشانه ضعف یا بی احترامی نیست.
- به ماکمک می‌کند انرژی، زمان و تمرکزمان را حفظ کنیم.
- مانع از پذیرش خواسته‌هایی شویم که باعث خستگی یا استرس می‌شوند.
- گفتن «نه» باعث می‌شود روابط ما صادقانه‌تر و متعادل‌تر باشند.

اصول مهم در یادگیری این مهارت

- **قاطع ولی محترمانه باشید**، نه گفتن نیاز به خشونت یا توجیه طولانی ندارد.
- **تمرین کنید**، در موقعیت‌های کوچک شروع کنید تا اعتماد به نفستان بالا برود.
- **احساس گناه نکنید**، مراقبت از خود، خودخواهی نیست. نشانه احترام به نیازهای شخصی است.
- **مرزهای خود را بشناسید**، وقتی بدانید چه چیز برایتان مهم است، تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود.
- **زمان بخرید**، لازم نیست فوراً پاسخ دهید؛ کمی فکر کردن قبل از جواب، تصمیم‌گیری را بهتر می‌کند.

پیامدهای نادیده گرفتن این مهارت

- فرسودگی و خستگی روانی
- کاهش تمرکز و کیفیت کاری
- دل‌خوری پنهان از دیگران
- از بین رفتن مرزهای شخصی

یادآوری مهم

نه گفتن مهارتی است که با تمرین، اعتماد به نفس و شناخت خود تقویت می‌شود. گفتن نه همیشه نشانه احترام به خود و دیگران است، نه بی ادبی. با تمرین این مهارت، آرامش روانی و استقلال بیشتری در تصمیم‌گیری خواهیم داشت.

نوشیدنی‌هایی برای کنترل قند خون



گروه فرهنگ شهروندی

هیچ نوشیدنی‌ای وجود ندارد که بتواند به سرعت قند خون را کاهش دهد، اما برخی گزینه‌ها می‌توانند در طول زمان به حفظ تعادل قند خون و بهبود سلامت کمک کنند.

آب

آب مهم‌ترین و در دسترس‌ترین نوشیدنی است. نوشیدن آب کافی نه تنها خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد، بلکه احساس سیری ایجاد کرده و میل به خوردن خوراکی‌های شیرین را کمتر می‌کند.

شیر

شیر نیز با وجود داشتن قند طبیعی، در صورتی که مناسب مصرف شود، می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. پروتئین و چربی موجود در شیر باعث کند شدن تخلیه معده می‌شود و روند افزایش قند خون بعد از غذا را آهسته‌تر می‌کند.

چای

چای سبز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کاتچین، سطح التهاب را کاهش می‌دهد و به کنترل قند خون کمک می‌کند. چای سیاه نیز سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و مصرف روزانه آن ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

آب گوجه‌فرنگی

آب گوجه‌فرنگی به دلیل شاخص گلیسمی پایین، گزینه مناسبی برای افراد دیابتی است. این نوشیدنی از جهش قند خون جلوگیری می‌کند و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مهم برای کاهش التهاب و تقویت سلامت عمومی است.

کفیر

کفیر نیز با داشتن پروبیوتیک‌ها و پروتئین فراوان، به بهبود مقاومت به انسولین، کاهش قند خون ناشتا و افزایش احساس سیری کمک می‌کند.

به خاطر بسپاریم:

در کنار این نوشیدنی‌ها، رعایت اصول مهمی مانند کاهش مصرف قند، افزایش فیبر، خواب کافی، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و پرهیز از غذاهای فرآوری شده ضروری است. نوشیدنی‌های سالم تنها مکملی برای کنترل قند خون هستند و نمی‌توانند جایگزین سبک زندگی سالم شوند.

منبع: سلامت نیوز

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۴۰

معطر همه‌کاره

خواص درمانی آویشن بیش از خواص غذایی آن است



گونه‌های رایج آویشن

کوهی

در مناطق خشک و کوهستانی رشد می‌کند و ترکیبات فعالی مانند تیمول و کارواکرول که منشأ خاصیت ضدباکتریایی، ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آویشن است در آن غلظت بیشتری دارد.

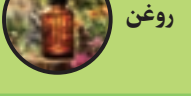
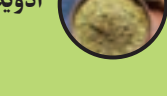
باغی

نوع رسمی و رایج موجود در بازار است که به طور گسترده کشت می‌شود.

شیرازی

از گیاهان بومی استان فارس و مناطق جنوبی ایران است و بیشتر به صورت وحشی در نواحی گرمسیری یافت می‌شود. ترکیبی از خواص نوع کوهی و باغی را دارد.

شکل‌های مصرفی



خواص عمومی شگفت انگیز

ضد عفونی کننده

ضد التهاب و خلط آور

درمان کننده عفونت های تنفسی

تسکین دهنده سرفه

بهبود دهنده مشکلات گوارشی

درمان کننده عوارض سرماخوردگی

بهبود فرایند چربی سوزی و دفع سموم

برطرف کننده مشکلات پوستی رایج

آفت کش

خواص آویشن ویژه زنان

کاهش دردهای قاعدگی و کرامپ‌های رحمی

قاعده آور طبیعی

کاهش التهابات رحمی و تقویت دیواره های آن

کاهش نشانه های عفونت واژینال

حفظ تعادل هورمونی و بهبود سلامت کلی



عوارض احتمالی

ناراحتی های گوارشی خفیف مانند سوزش معده یا تهوع

واکنش های حساسیت زا، به ویژه در افراد حساس به گیاهان خانواده نعناعیان

درمک تحریک پوست یا غشاهای مخاطی

رایج‌ترین کاربرد

از آویشن به علت خاصیت خلط‌آوری، ضدباکتریایی و آنتی‌بیوتیکی برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا زیاد استفاده می‌شود.

دمنوش سرماخوردگی



مواد لازم:

یک قاشق چای خوری برگ یا گل آویشن خشک شده

یک لیوان آبجوش

یک قاشق چای خوری عسل

یک برش لیموترش

روش تهیه:

آویشن خشک را درون قوری بریزید و آبجوش را به آرامی به آن اضافه کنید.

اجازه دهید دمنوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد.

دمنوش را از صافی عبور و عسل و لیموترش را به آن اضافه کنید.

روزی ۲ تا ۳ بار این دمنوش را میل کنید.

شربت آویشن عسل



درمان خانگی وایمن برای سرفه و عفونت های دستگاه تنفسی

ترکیب چای کوهی و آویشن



تسکین مشکلات تنفسی و تقویت عملکرد دستگاه هضم و جذب

آویشن خشک ۲ سال

آویشن خشک را می‌توان تا دو سال در دمای اتاق و شبیه در بسته نگهداری کرد. ولی پس از یک سال به سرعت خواص معطر خود را از دست می‌دهد.

آویشن تازه یک هفته

آویشن تازه حدود یک هفته در یخچال ماندگاری دارد ولی می‌توان آن را فریز کرد.



معصومه متین نژاد | اسم آویشن بیشتر افراد را یاد غذاهای خوشمزه و پرطرفداری مانند پیتزا و ذرت مکزیکی می‌اندازد و البته دمنوش تلخ سرماخوردگی و آنفلوآنزا که در درمان و بهبود نشانه‌های آن‌ها واقعاً معجزه می‌کند. گیاهی که اگر به آن یگوییم «همه‌کاره»، بی‌ربط نگفته ایم. این گیاه چند ساله و از خانواده نعناعیان است؛ با برگ‌های کوچک، معطر و گل‌های خوشبو که بیشتر در مناطق مدیترانه‌ای و کوهستانی رشد می‌کند و بهار فصل نخستین برداشت آن است. این نکته را برای کسانی گفتیم که این روزها گشت و گذار زیادی در طبیعت و به ویژه مناطق کوهپایه‌ای دارند و می‌توانند از این فرصت برای جمع‌آوری این گیاه دارویی استفاده کنند. اگر دوست دارید درباره این گیاه معطر بیشتر بدانید، مطلب امروز ما را بخوانید.