

نشهنهای خود کم بینی و خودبزرگ بینی

برخی افراد تصویر خوبی از خودشان ندارند و حتی با این که ممکن است در زمینه شغلی و تحصیلی و روابط بین فردی موفق باشند، اما خودشان را دست کم می‌گیرند. این افراد بازخورد مثبت و تشویقی دیگران نیز به آتش نرسند و معتقدند کارهایی که انجام میدهند از شنیدن از شنیدن این افراد قادر نیستند توانایی‌های خود را شناساند.

شناهنهای فرد خودکار عبارت است از:

احساس بی کفایتی می‌کنند.

برخی خودشان احترازهای قابل پیش‌بینی هستند.

فکر می‌کنند از خودشان هم مثل خودشان هستند و آنها را خواسته نمی‌دانند.

از دیگران کناره گیری می‌کنند.

المان خودشان را سرزنش می‌دانند.

احساس خودبزرگ بینی خاص داند و خودشان را از آن می‌دانند.

از آن سو از افراد رانجذاب‌تر که در مسیر تحویل تأثیرگذارند.

خواستهای بازخورد خودبزرگ بینی عبارت است از:

احساس مهم بودن پیش از احمد.

مبالغه‌گذرنده درستادهایشان.

همیشه احساس موقفيت، قدرت و زیبایی می‌کنند.

غایباً معتقدند دیگران نسبت به آنها حساس‌ترند.

از دانند.

رفتارهای خودخواهانه از خودشان بروز می‌دهند.

بیش از حد حساسیت دیگران با همه حرفا و اتفاقات کنند.

پیشنهادهای خواهان‌نمایی کنند.

خود را فردی استثنای خاص می‌دانند و انتظار دارند.

توجه جدی و تحمل انتقاد دانند و خودشان را فرد ویژگی‌هایی می‌دانند.

شناهنهای بازخورد خودبزرگ بینی عبارت است از:

احساس مهم بودن پیش از احمد.

مبالغه‌گذرنده درستادهایشان.

همیشه احساس موقفيت، قدرت و زیبایی می‌کنند.

غایباً معتقدند دیگران نسبت به آنها حساس‌ترند.

از دانند.

رفتارهای خودخواهانه از خودشان بروز می‌دهند.

بیش از حد حساسیت دیگران با همه حرفا و اتفاقات کنند.

پیشنهادهای خواهان‌نمایی کنند.

خود را فردی استثنای خاص می‌دانند و انتظار دارند.

رهایش را فردی استیم‌گر هستند و برای رسانیدن به اهداف خود دیگران بهره‌گشته‌اند.

می‌کنند.

حس مدلی آنها ضعیف است و به مشکلات

ومسائل دیگران اهمیت نمی‌دهند.

به همان اندیزه که خودکار بینی به فرد صدمه می‌زند

و نیاز به درمان دارد، خودبزرگ بینی تیراختال

محسوب می‌شود و برای بطرک دردن مشکلات

شخصیتی لام ایام است تا خودمان را ازیب کنیم و

چنانچه شناهنهای فرد متعادل درما و خودنارداز

مدخلات روان شناختی و نگرش برای بهبود رفتار و

عملکرد خودمان استفاده کنیم.

برای حل جدول اعداد باید در مرتب مربع کوچک‌تر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مرتب بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

خطه ابتلا به سرطان روده در زنان خوره تلویزیون!



یک پژوهش تاره می‌گوید پای تلویزیون نشستن به مدت دو ساعت در روز احتمال سرطان روده را در زنان ۷ درصد افزایش می‌دهد. پژوهشگران نجوه ارتباط این عامل با ابتلا به سرطان راثبات نکرده‌اند. امانشان داده اند زنانی که بیش از ایکی ساعت در روز تلویزیون نگاه می‌کردند ۱۲ درصد

بیشتر احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ داشتند. این روند حتی پس از برسی پیشینه و عادت‌های زنان دیگری که سرطان روده داشتند نیز تأیید شده است.

سرطان زودرس روده بزرگ معمولاً تهاجمی تراست و در سراسر جهان رواج روبه رفایشی دارد. /مهر

است. گرچه شایعاتی مبنی بر سرطان خیزبودن اقلیم و آب و خاک مازندران میان مردم شنیده می‌شود، تاکنون استناد معتبری بر اثاث این ادعای راهه نشده است و به نظر مرسد عوامل و راثتی مهم‌ترین شاخص ایاتله به سرطان جلوگیری کرد. در این زمینه باشد. این پژشك در مکرر تعقیقات بیماری‌های کبد و گوارشی که سایه‌گاه علوم پزشکی پژشك مازندران را در پایان می‌بینیم که مخصوصاً جغرافیای ایاتله به بیماری‌های گوارشی در کشور می‌گویند: باشگاه به نفعش پژشك مازندران را در پایان می‌بینیم که مخصوصاً جغرافیای ایاتله به بیماری‌های کبد و گوارشی که سایه‌گاه علوم پزشکی پژشك مازندران را در پایان می‌بینیم که مخصوصاً جغرافیای ایاتله به بیماری‌های کبد و گوارشی در روزهایی و همسایه‌های شمال از اطلاعات ایشان گفته شد.

پیش‌بینی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در گفت‌وگو با ایستادگانه علوم پزشکی بود: طبق مطالعات انجام شده در دانشگاه در دو دهه اخیر میزان ابتلا به سرطان معده که رایج‌ترین سرطان دستگاه گوارش و کشنده‌ترین نوع آن در مازندران است، رو به کاهش بوده و بر میزان بروز سرطان‌های روده بزرگ که قابل علاج‌ترین سرطان این دستگاه به شمار می‌رود، افزوده شده است.

مقصر اصلی، چاقی و کم تحرکی

خشوبختانه بیش از ۵ درصد از بروز نوع اسکرطان با غیرهای رفتاری از زندگی قابل پیش‌گیری و درمان است. اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، غذاهای حجمی، چرب و سرخ کردن، مصرف سیگار و الکل و عوامل رواحتی از مهم‌ترین فاکتورهای ایاتله به سرطان معده هستند. به این سرطان در دانشگاه علوم پزشکی مازندران راه‌اندازی شد.

علمه هشداره‌هند سرطان

رابشناسید

دکتر گوران با تاکید بر این که سرطان دستگاه گوارش یک بیماری چند عاملی است، افزود: خوشبختانه بیش از ۵۰٪ میزان را در پایان می‌بینیم که این مخصوصاً ایاتله از این سال ۹۵٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق تخصص گوارش و کبد در گفت‌وگو با جام جم اظهار کرد: با توجهی از این مخصوصاً ایاتله از این سال ۹۶٪ میزان را در پایان می‌بینیم که این مخصوصاً ایاتله از این سال ۹۷٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان تخصص گوارش و کبد در گفت‌وگو متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۹۸٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۹۹٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۰٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۱٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۲٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۳٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۴٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۵٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۶٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۷٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۸٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصاً ایاتله از این سال ۱۰۹٪ می‌شود.

سرطان، یک بیماری چند عاملی

دکتر بیمان گوران اوریمی، فوق

درمان و مراجعته به پژشكان

متخصص است. به این ترتیب وقت بازیاری در استان اردبیل و بیماران درمانی در این مخصوصا