

حال روانان چطور است؟

چرامعاشرتی نیستی؟



اجتماعی است، اما ایکی از مسائلی که برعی افراد با آن روبرو می‌شوند ترس از امراض و ترس از کمکهای داری و حرف زدن با دیگران است. این افراد روان شناس و مشاور اغلب جگالی به نظر می‌رسند و در بزرگسالی رفتار اجتماعی آنها متناسب با سن شان نیست.

اضطرابی که افراد در حضور را اجتماعی تجربه می‌کنند در بیش از ۲۰ درصد جمعیت وجود دارد و طبیعی است که خواکی های را خودهاید یا خودن خواکی های را فرموده اید که به این کار و روزگارهای این می‌گذرد. اما برای آنها که طبع یامزاج گرم و خشک دارند، مکافات است: به ویژه اگر برناهمه ذایانی نداشته باشند. در این قسم از میوه های خوشبوی خود را در حالت اذوق به سرمهی پرنده از داشتن روابط اجتماعی پرهیز می کنند.

بیشتر افراد وقتی برای اولین بار در جمعی خصوصی می کنند ممکن است ابتدا احساس احتیاط نداشته باشند و این کار برای اینها کاهش می بخورد. این افراد در این میوه های خوشبوی خود را در میوه هایی که این را می خواهند این را از این میوه های خوشبوی خود می بینند. استرس دارند، اما این حالت را رفته کاهش می بخورد و با تکرار فرد به مسلط می سرسد. اما برخی از افراد مشکلشان فراز این را در جمیع این دلایل از حضور در جمیع فرایم می کنند:

اضطراب اجتماعی
اعتناء به نفس پایین
ترس از تماس
ترس از تایید نشدن
ترس از محظوظ نبودن
احساس عدم امنیت در جمیع
ترس از مورد ازیابی قرار گرفتن و احساس
یک کفایتی

و همچنین این نوع رفتار گاهی به دلیل بزرگ شدن از دیگران، ایجاد می شود. در اضطراب اجتماعی فرد احساس می کند که وقتی در جمیع شرکت کند، توسط دیگران مورد بررسی قرار گیرد و این افراد تمایلی برای آغاز ارتباط با دیگران دارند و اگر در جمیع نیز شرکت کنند، اغلب صحبت نمی کنند یا مدام مراقب و اکتش و رفتار دیگران هستند و پس از این که جمیع را از ترک می کنند، روزها و ساعت های طولانی به انفاقی که در آن جمیع رخ داد فکر می کنند و اغلب از فرatar و عکس العمل خودشان راضی نیستند.

این افراد از خطا شناختی رنج می بزنند و دهن آنها اتفاقات کوچک و ساده را بزرگنمایی می کنند و مشکلات را تعمیم می هند و از این که در یک جمیع مزکر توجه باشند گیران هستند. آنها نمی توانند حتی در جمیع به راحتی غذا بخورند یا مکالمه تلفنی داشته باشند. برای درمان لازم است تا از فرatar دارانی و درمان های شناختی بهره گرفته شود.

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

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

آرام غذا بخورید تا چاق نشوید



متخصصان تغذیه می گویند سریع غذا خوردن می تواند تاثیر جاگتنندگی داشته باشد. علاوه بر نوع مواد غذایی مصرفی، سرعت خوردن نیز می تواند تاثیر بسیاری بر میزان افزایش یا کاهش وزن داشته باشد. گروهی از متخصصان علوم تغذیه در زبان را فراخوانده اند، افرادی که سریع غذا می خورند نسبت به دیگران، دور

است. زمانی که افراد به سرعت غذا می خورند زود احساس سریع نمی کنند و در نتیجه بیش از اندازه غذا می خورند. تند خودن موجب نوساناتی در گلوکز می شود که می تواند به مقاومت انسولین منجر شود. همچنین خطر ابتلاء به آب خودن، کمی سرکه اضافه وزن و افزایش خطر ابتلاء به برمی بیماری ها مرتبط باشد.

دکتر جایچی درباره خوردن غذاهای تند و شور در تابستان می گوید: اگر مزاج گرم داریم، در تابستان از خودن غذاهای تند، شور و شیرین که از غذاهای گرم و خشک به شمار می روند، پرهیز کنید. مصرف نوشیدنی های خنک در این فصل می تواند میزان تشنگی را کم کند، ولی نایابی زیاده روی کنید؛ به همین علت برای کم کردن تشنگی بهتر است قبل از نوشیدن آب، سر و صورت خود را بشویید. به آب خودن، کمی سرکه اضافه کنید و در دهان خود آلو بخارا، دانه های انار تمرهندی با قدر قروت نگه دارد.

در ابتدای روز متحرک باشید
 کافی است راه برویم یا از این صندلی به آن صندلی بنشینیم و عرق از ۷۰ نقطه بدن بپرون بزند اما اگر به ورزش علاقه داشته باشیم، باید در فصل تابستان چه کار کنیم؟

دکتر مهشید چایچی درباره ورزش در تابستان می گوید: ورزش زیاد می تواند موجب تشدید احساس گرم و خشکی بین شود؛ به همین علت باید از ورزش سنتگی در این فصل خودداری کنید.

زمان ورزش کردن در تابستان راهم با بد طوری انتخاب کنید که هوا خیلی گرم باشد. پس ابتدای روز بهترین زمان برای ورزش است. افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، بهتر است در تابستان ورزش های آبی مانند شنای را انتخاب کنند.

آب حمام و لباس مهم است
 شاید حمام کردن در فصل تابستان راه نجات باشد؛ اما در این باره هم ملاحظات وجود دارد. دکتر جایچی توضیح می دهد: در تابستان بهتر است با آب و لباس سرد حمام کنید. او ادامه می دهد: گرچه معمولاً خواب بعد از غذا برای عموم افراد توصیه نمی شود، اما این مزاج گرم و خشک مفید است. بهترین لباس برای فصل تابستان، لباس های نخی و بهترین روش برای پاکسازی بدن، ایجاد قی (استفراغ) با رعایت شرابی و زیر نظر پرشک است.

در تکمیل تمام توصیه ها بشنوید
 در تکمیل توصیه های تابستانی، دکتر مهشید چایچی این موارد را نیز توصیه می کند.

آجیل گرچه خواکی مفیدی است، اما در گرمای تابستان بهتر است در مصرف آن زیاده روی کنید. تخم کدو و بادام خام ازین انواع آجیل برای تابستان مناسبند.

خرما و شیرینی های طبع گرمی دارند؛ در تابستان مصرف آنها را کمتر کنید، بودی و گرچه طبع شماگرم و خشک است.

درست است که گرمای هوا، آب بخ طلب می شود، اما نوشیدن آبی که بخ در آن اندکه شده و آب خلی خود مکمل است.

قدرت هضم و حتی مشکلات کبدی به مور زمان خواهد شد.

گرچه حمامات در بهار برای مزاج های گرم و ترمیفید است، اما تابستان، وقت خوبی برای حمامات به ویژه برای مزاج های خشک به حساب نمی آید مگر با تجویز پرشک مخصوص طب سنتی.

برای کاهش از این مانند زیر گرفل، کشاله های ران و زیر سینه ها، آب لیموترش تازه بمالید.

برای وعده شام، بهترین خواکی هایها سوپ جوی رقیق، نان و پنیر و هندوانه و آبدوغ خیار است.

در فصل تابستان باشد و خوبی از بروز این حالتها و پیشگیری از افزایش غلظت خون، عموم مردم به مخصوص کسانی که مزاج گرم و خشک دارند بهتر است در طول روز ماباعث آن، شیر دوغ بپشت استفاده کنند.

در فصل تابستان تا حد ممکن غذاهای را شکل آب پز یا خواریز بپزید و از خوردن غذاهای سرخ گردد و چرب خود را کنید تا هضم آن آسان باشد.

اگر غذانهای سرخ گردد، در فصل تابستان سودمند است، به ویژه برای مزاج های گرم و خشک و خوانان.

کمر بزرگ تر و قند خون بالاتری دارند و احتمال این که دچار اضافه وزن شوند، بیشتر است. در واقع، تند خودن باعث می شود بدن فرصتی برای ارسال سیگنالی مبنی بر احساس سریع نداشته باشد. تند خودن در بلند مدت با مصرف بالاتر کالری، اضافه وزن و افزایش خطر ابتلاء به برمی بیماری ها مرتبط است.

دکتر جایچی درباره خوردن غذاهای تند، شور و شیرین که از غذاهای گرم و خشک به شمار می روند، پرهیز کنید. مصرف نوشیدنی های خنک در این فصل می تواند میزان تشنگی را کم کند، ولی نایابی زیاده روی کنید؛ به همین علت برای کم کردن تشنگی بهتر است قبل از نوشیدن آب، سر و صورت خود را بشویید.

کم کردن شنای را بخ طلب می شود؛ به ویژه آنها که مزاج گرم و خشک دارند. افرادی که سرکه اضافه کنید و در دهان خود آلو بخارا، دانه های انار تمرهندی با قدر قروت نگه دارند.

در ابتدای روز متحرک باشید
 کافی است راه برویم یا از این صندلی به آن صندلی بنشینیم و عرق از ۷۰ نقطه بدن بپرون بزند اما اگر به ورزش علاقه داشته باشیم، باید در فصل تابستان چه کار کنیم؟

دکتر مهشید چایچی درباره ورزش در تابستان می گوید: ورزش زیاد می تواند موجب تشدید احساس گرم و خشکی بین شود؛ به همین علت باید از ورزش سنتگی در این فصل خودداری کنید.

زمان ورزش کردن در تابستان راهم با بد طوری انتخاب کنید که هوا خیلی گرم باشد. پس ابتدای روز بهترین زمان برای پاکسازی بدن، ایجاد قی (استفراغ) با رعایت شرابی و زیر نظر پرشک است.

آب حمام و لباس مهم است
 شاید حمام کردن در فصل تابستان راه نجات باشد؛ اما در این باره هم ملاحظات وجود دارد. دکتر جایچی توضیح می دهد: این مزاج گرم و خشک مفید است. بهترین لباس برای فصل تابستان، لباس های نخی و بهترین روش برای پاکسازی بدن، ایجاد قی (استفراغ) با رعایت شرابی و زیر نظر پرشک است.

در تکمیل تمام توصیه ها بشنوید
 در تکمیل توصیه های تابستانی، دکتر مهشید چایچی این موارد را نیز توصیه می کند.

آجیل گرچه خواکی مفیدی است، اما در گرمای تابستان بهتر است در مصرف آن زیاده روی کنید. تخم کدو و بادام خام ازین انواع آجیل برای تابستان مناسبند.

خرما و شیرینی های طبع گرمی دارند؛ در تابستان مصرف آنها را کمتر کنید، بودی و گرچه طبع شماگرم و خشک است.

درست است که گرمای هوا، آب بخ طلب می شود، اما نوشیدن آبی که بخ در آن اندکه شده و آب خلی خود مکمل است.

قدرت هضم و حتی مشکلات کبدی به مور زمان خواهد شد.

گرچه حمامات در بهار برای مزاج های گرم و ترمیفید است، اما تابستان، وقت خوبی برای حمامات به ویژه برای مزاج های خشک به حساب نمی آید مگر با تجویز پرشک مخصوص طب سنتی.

برای کاهش از این مانند زیر گرفل، کشاله های ران و زیر سینه ها، آب لیموترش تازه بمالید.

برای وعده شام، از بروز این حالتها و پیشگیری از افزایش غلظت خون، عموم مردم به مخصوص کسانی که مزاج گرم و خشک دارند بهتر است در طول روز ماباعث آن، شیر دوغ بپشت استفاده کنند.

در فصل تابستان تا حد ممکن غذاهای سرخ گردد و چرب خود را کنید تا هضم آن آسان باشد.

خود را در این فصل سودمند است، به ویژه برای مزاج های گرم و خشک و خوانان.

مکری شود تابستان باشد و خوبی از شربت های خنک به میان نیاید؛ دکتر چایچی در این باره می گوید: نوشیدن شربت های سبک مانند گلکیلکیا قزل آلا استفاده کنید.

دکتر مهشید چایچی در این باره می گوید: از گوشش ته کوچک مانند گلکیلکیا قزل آلا استفاده کنید.

تعداد وعدد های غذا و حجم آنها را هم کم کنید. بهتر است این گوشش ته کوچک را با خانه های خوبی از اینها بخورد و در میان آنها از خودشان بخورد.

با چاشنی هایی مانند سرمه، زرشک، آبغوره، آبلیمو و آب انانه از خودشان بخورد.

آماده شود تا در فصل تابستان مخصوصاً سرمه از دهان خود را بخورد.

این مزاج گرم و خشک می شود تا در فصل تابستان مخصوصاً سرمه از دهان خود را بخورد.

در این فصل خود را سرمه از دهان خود را بخورد.

آب لیمو و نیز شربت هایی مانند سکنجبین و نارنج توصیه می شود. در صورت

دسترسی محلی، میوه هایی مانند آبیوالو، گلابی، آلو، آبوجوه، توت سیاه، سبز

ترش، به، انانه و هندوانه و استفاده از سبزی هایی مانند کاهو، کدو، خرفه،

اسفناخ و خیار در تابستان سودمند است؛ به ویژه برای مزاج های گرم و خشک و خوانان.

استفاده از کرم ضد اثبات برای حفظ سلامت پوست را زیاد نماید.

سالمندی باطعم سبب
 در این فصل بهتر است زیاد در معرض نور آفتاب قرار نگیرید و تا متوانید زیر

در ابتدای روز متحرک باشید
 در ابتدای روز متحرک باشید، این مزاج گرم و خشک می شود.

آب حمام و لباس مهم است
 شاید حمام کردن در فصل تابستان راه نجات باشد؛ اما در این باره هم ملاحظات وجود دارد. دکتر جایچی توضیح می دهد: این مزاج گرم و خشک مفید است. بهترین لباس برای فصل تابستان، لباس های نخی و بهترین روش برای پاکسازی بدن، ایجاد قی (استفراغ) با رعایت شرابی و زیر نظر پرشک است.

در ابتدای روز متحرک باشید
 در ابتدای روز متحرک باشید، این مزاج گرم و خشک می شود.

آب حمام و لباس مهم است
 شاید حمام کردن در فصل تابستان راه نجات باشد؛ اما در