گوناگون

۴۶ برنامه از برنامه‌های سال ۹۹ فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی است

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش گفت: ۴۶ برنامه از برنامه‌های آموزش و پرورش در سال ۹۹ فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا کاظمی در نشست مشترک با معاون برنامه ریزی و توسعه منابع، با بیان این مهم که برگزاری چنین نشست‌هایی کارگشا است و هدف و نگاه ویژه این است کارها و فعالیت‌های آموزشی و پرورشی با سهولت پیش برود، افزود: در سال ۹۹، ۴۶ برنامه از برنامه‌های آموزش و پرورش مختص معاونت پرورشی و فرهنگی است که بیشترین فعالیت در بخش‌های مختلف آموزش و پرورش است و این حجم از فعالیت نگاه خاص و ویژه‌ای را می‌طلبد.

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: نگاه متعالی به حوزه اقدامات پرورشی و فرهنگی برای ما بسیار انگیزه بخش است چرا که کار این معاونت بسیار سنگین و طاقت فرساست و باید قشرهای درونی و بیرونی بسیاری را تحمل کند و پاسخگوی همه بخش‌ها چه در داخل وزارت آموزش و پرورش و چه در خارج این مجموعه باشند.

کرونا با "گرما" تمام نمی‌شود

یک متخصص بیماری‌های عفونی با تاکید بر اینکه گرمای هوا شدت کروناویروس و انتقال آن را کم نخواهد کرد، بر لزوم استفاده از ماسک و پرهیز از تردد‌های غیرضروری تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مینو محرز با بیان اینکه علی‌رغم تمام توصیه‌های بهداشتی، برخی افراد تصور می‌کنند کرونا تمام شده است، گفت: متاسفانه بیماران در حال افزایش هستند و این یک زنگ خطر است. حتما باید مردم به رعایت نکات بهداشتی پایبند باشند. کرونا تمام نشده است و در حال افزایش است. مشاهده می‌کنیم بسیاری افراد بویژه جوانان بدون ماسک بیرون می‌آیند در حالی که این گروه سنی می‌توانند حامل سالم بیماری باشند. وی در ادامه در خصوص روند پذیرش بیماران در بیمارستان‌ها، افزود: برخی میتلایان به کرونا به صورت سرپایی و برخی به شکل بستری درمان می‌شوند. اینکه بخواهیم به شکل دقیق در مورد درصد و نسبت درمان سرپایی یا بستری در بیمارستان صحبت کنیم، نیازمند گذشت زمان است. محرز در خصوص روند بیماری کووید۱۹ در استان خوزستان، گفت: عدم رعایت نکات بهداشتی می‌تواند عاملی برای تشدید بیماری باشد. این در حالی است که مسافرت‌ها از نقاط مختلف در جریان است. علت دیگر طغیان قعلی در خوزستان نیز می‌تواند دیرتر آغاز شدن پیک بیماری باشد. وی درباره تصوراتی که نسبت به گرم شدن هوا و به دنبال آن از بین رفتن ویروس مطرح می‌شود، تصریح کرد: گرما در محیط می‌تواند ویروس را زودتر از بین ببرد ولی کسی که به ویروس آلوده است آن را به سایرین انتقال می‌دهد و این دیگر به گرمای هوا ربطی ندارد. گرمای هوا شدت بیماری و انتقال را کم نخواهد کرد. تنها نکته‌ای که با گرم شدن هوا اتفاق می‌افتد بار کردن درب و پنجره در محیط‌های بسته است که به تهویه هوا کمک می‌کند. این متخصص بیماری‌های عفونی در مورد وضعیت استان تهران، گفت: در یک مقطعی وضعیت تهران خیلی خوب شده بود به شکلی که به عنوان مثال در بیمارستان امام میزان پذیرش بیمار بستری روزانه دو تا سه مورد شده بود ولی اکنون مراجعه به همه بیمارستان‌ها افزایش یافته است. بازگشایی‌های صورت گرفته بر این روند موثر است چرا که برخی فکر می‌کنند کرونا تمام شده است. با مشاهده فعالیت رستوران‌ها در سطح شهر من فکر می‌کنم در شرایط قعلی ماه رمضان هم به کمک ما آمده است که این مراکز حداقل تنها شیفتا باز هستند. وی با تاکید بر اینکه نمی‌دانیم ویروس چه زمانی از ایران خارج خواهد شد، افزود: تنها موردی که به تمام دنیا کمک کرده است، فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه است. من از مردم می‌خواهم تنها در مواقعی که مجبور هستند از منزل خارج شوند و تردد‌های غیرضروری خودداری کنند. وی در پاسخ به سوالی در خصوص اینکه آیا ممکن است در روزهای آتی شاهد افزایش مورد ابتلا در تهران به دنبال خروج مردم از منازل شان پس از وقوع زلزله باشیم یا خیر، گفت: خروج از منزل به مدت کوتاه انجام شده است اما در عین حال عدمای در این شرایط از تهران خارج شدند و مسافرت‌ها افزایش یافت. محرز دربارهٔ احتمال بروز موج بعدی بیماری، گفت: به عنوان مثال در تقاطی مانند خوزستان این موج از یک یا دو هفته قبل آغاز شده است. وی در خصوص چرایی سفید بودن وضعیت برخی شهرهای همجوار استان خوزستان، گفت: احتمالا این نقاط مشکلی در بیمارپایی ندارند یا اینکه ورود و خروج به این شهر کاملا قرنطینه شده است. چون اگر رفت و آمد ادامه داشته باشند تحت تاثیر نقاط همجوار خود قرار خواهند گرفت.

علت بی‌خوابی‌های مکرر را بشناسیم

یک روان‌درمانگر گفت: بی‌خوابی‌های مکرر برخی افراد می‌تواند نتیجه افسردگی، نوشیدن مواد یا خوراکی‌های کافئین‌دار، مصرف مواد مخدر، انجام رفتارهای استرس‌زا و یا فعالیت‌های شیفتی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا تیتا سلامت‌بخش، با بیان اینکه بی خوابی مزمن اغلب از عواملی مانند اختلالات جسمی یا روانی ناشی می‌شود، گفت: روان پریشی و یا افسردگی تیز از دیگر دلایل بی‌خوابی مزمن است و از این رو از روش های رفتاری که بی‌خوابی را کاهش می دهد می‌توان به آرام سازی اعصاب یا همان ریلکسیشن، محدودیت گذاری برای خواب و روان‌درمانی اشاره کرد وی افزود: با این روش‌ها می‌توان استرس و اضطراب و تنش بدن فرد مبتلا به بی خوابی را کاهش و یا تسکین داد و از طرفی با انتظیم و تمرین تنفس همان عمل دم و بازدم و به تدلیل آن تمرکز و آرامش، می‌توان به ذهن فرد کمک کرد تا عضلات خود را رها کرده و آرام آرام به استقبال خواب رفت. این روانپزشک ادامه داد: کاهش مدت زمان حضور فرد در رختخواب و یا پرهیز از خواب روزانه از دیگر راهکارهای مفید برای کاهش بیماری فرد مبتلا به بی خوابی مزمن است. سلامت‌بخش تصریح کرد: آسیب آینه یا السداد راه های حلق و بینی، تارکویسی یا حمله ناگهانی خواب، سندرم تکان دادن پا، آرتروز، بیماری کلیوی، تراسایی قلبی، بیماری پارکینسون و برکاری تیروئید از دلایل مختلف ابتلای افراد به بی خواب است وی در ادامه گفت: بی خوابی مزمن ممکن است بر اثر مشکلات رفتاری و یا انجام کار شیفتی، مصرف کافئین الکل و مواد مخدر تیز در برخی افراد بروز کند این روان‌درمانگر افزود: ترکیب دارو و درمان شناختی- رفتاری میتلایان به بی خوابی مزمن به اثبات رسیده از این رو مراجعه به مراکز درمانی و صحبت با یک درمانگر و یا شرکت در جلسات گروه درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب در هنگام خواب کمک بسزایی کند.

در آینه رمضان

دعای روز هفدهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِیمِ

«اللّهُمَّ اهدنی فیه لِصالِحِ الأعمالِ واقضِ لی فیه الحوائجَ والامالَ یامَنْ لا یحتاجُ الی التَّفسیرِ والسُّؤالِ یا عالِماً بِما فی صُدورِ العالَمینَ صلِّ علی محمدٍ و آلِ الطاهرین»

«ای خدا، مرا در این روز به اعمال صالحه راهنمایی کن و حاجت‌ها و آرزوهایم را برآورده ساز. ای کسی که نیازمند شرح و سوال بندگان نیستی، ای خدایی که ناگفته به حاجات و به اسرار خلق آگاهی بر محمد و آل اطهار او درود فرست»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللّهم اهدنی فیه لصالح الاعمال» می‌گوید: خدایا من را راهنمایی کن تا اعمال صالح انجام دهم. برخی در این ماه وقت سحر بلند نمی‌شوند و نماز صبح خود را اول وقت نمی‌خوانند. باید سحر بلند شوید و دعا بخوانید. خودتان دعا را بخوانید نه اینکه از رادیو گوش بدهید. دعای افتتاح، دعای ابوحمزه ثمالی را بخوانید و از خدا بخواهید که شما را با بلاهایی مانند سیل و زلزله عذاب ندهد. وی در ادامه می‌گوید: عالمانی که به روی منبر برای مردم صحبت می‌کنند باید قال الباقر و قال الصادق بگویند و کاری به اخبار رادیو و تلویزیون و اتفاقاتی که در کوچه و خیابان می‌افتد نداشته باشند.

این استاد اخلاق همچنین در شرح «وَاقض لی فیه الحوائج والامال» می‌گوید: خدایا احتیاجات و آرزوهای من را برآورده کن. هر چه احتیاجات و آرزوهای شرعی دارم را برآورده کن. مثلند اینکه آرزو می‌کنم عروس یا داماد خوب پیدا کنم. خانمم کنار مسجد باشد و رفیق و هم مباحثه خوبی داشته باشم. اینها آرزوهای شرعی است. وی ادامه می‌دهد: اگر امید داری که کسی دیگری دعایت را استجابت می‌کند، دعایت مستجاب نمی‌شود. اگر می‌خواهی که دعایت مستجاب شود ببین در دلت اگر به هیچ کس امید نداری، خدا را صدا بزنی، خدا حاجتت را می‌دهد. توسل هم پیدا کنید مخصوصاً به «ترجس خاتون» که مادر ولی وقت(عج) است. وقتی به پسرش بگوید که کسی به من متوسل شده، پسر مجبور است به حرف مادرش گوش دهد. البته توسل به همه خوب است اما آنها مقداری طول می‌کشد.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه در شرح «یا من لا یحتاج الی التفسیر والسّؤال» اظهار می‌کند: ای خدایی که احتیاج نداری من شرح بدهم. خدا خودش همه چیز را می‌داند و احتیاجی ندارد که ما تفسیر کنیم. نه تنها خدا به تفسیر و سوال احتیاج ندارد، بلکه ائمه ما هم به آن احتیاج ندارند و از احول ما باخبرند. وی ادامه می‌دهد: در بخش بعدی دعا می‌خوانیم: «یا عالماً بمافی صدور العالمین» یعنی «ای خدایی که ناگفته به حاجات و به اسرار خلق آگاهی» حالا چرا خدا احتیاج ندارد به سوال و تفسیر؟ برای اینکه عالم است و به هر چیزی که در دل مردم عالم است. خدا آگاه است. اما باید با خدا باشیم تا کار ما را درست کند. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در توضیح عبارت پایانی دعامی گوید: خدایا بر محمد و آل اطهار(ع) درود بفرست.

وزیر بهداشت:

"کرونا" واکسن و دارو ندارد

وزیر بهداشت خبرداد: ما برای واکسن و داروی کرونا کار می‌کنیم، به هر حال واکسن آن خیلی زود در دسترس نیست و هر کسی ادعا کند، ادعا گناهی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، سعید نمکی- وزیر بهداشت در یک ارتباط اینستاگرامی با بیان این مهم که در واقع ما نمی‌دانیم که این ویروس به چه سمت و سویی خواهد رفت، گفت: من هیچ وقت واژه ترسناک را برای مردم عنوان نمی‌کنم چراکه وحشت‌زایی روحیه مردم را خراب و سیستم ایمنی آن‌ها تضعیف می‌کند. مردم باید مراقب باشند، این ویروس رفتار اجدادی خود را ندارد چراکه در خوزستان که گرمسیر است، شاهد افزایش بیماری هستیم. وزیر بهداشت با بیان اینکه عاقلانه‌ترین حرف این است که ما ۴ الی ۶ماه صبر کنیم تا رفتار این ویروس را واقع‌بینانه‌تر ببینیم، تصریح کرد: به همین دلیل آن چیزی که برای ما مشخص شده است، این است که واکسن و دارو ندارد و بهترین نوع مبارزه با کرونا است کاری که ما انجام دادیم. فاصله‌گذاری، رعایت اصول بهداشتی و از طرف مسئولان نظام سلامت پیدا و جدا کردن هر چه زودتر بیماران بسیار تأثیرگذار است. وی با بیان اینکه یک جنبه قضیه کرونا نظام سلامت است، ادامه داد: کرونا ابعاد و اثرات سیاسی، اقتصادی و فرهنگی بسیار متفاوتی در زندگی مردم دارد و بایدهمه به یکدیگر کمک کنیم. وزیر بهداشت درباره ساخت واکسن کرونا گفت: ما برای واکسن و داروی کرونا کار می‌کنیم، به هر حال واکسن آن خیلی زود در دسترس نیست و هر کسی ادعا کند، ادعا گناهی کرده است. متاسفانه تا امروز دارو و واکسنی تأییدشده‌ای برای ویروس کرونا معرفی نشده است و بهترین عامل تسلط بر این ویروس رعایت فاصله گذاری، رعایت اصول بهداشتی و استفاده از ماسک در فضای شلوغ است. نمکی گفت: خیر خوب، این است که ما آمار مرگ به زیر ۵۰ نفر رفت و آمار مبتلایان هم به این دلیل کمی بالا است که ما افرادی را شناسایی می‌کنیم که علامت ندارند. در مجموع این را اعلام می‌کنم که مسیر ما به سمت مهار و کنترل بیماری است. وزیر بهداشت درباره بازگشایی اماکن مذهبی بیان کرد: برخی از مساجد را در شهرهای سفید باز کردیم و نمازهای جمعه هم شروع شده است، برای بازگشایی اماکن مقدس بعد از ماه مبارک رمضان برنامه‌ریزی کرده‌ایم که صحن‌ها و نه داخل حرم‌ها را باز کنیم تا مردم فقط برای سلام حضور پیدا کنند و برای ورزشگاه‌ها هم برنامه‌هایی داریم. البته برای برنامه‌های تلویزیونی هم پروتکل‌هایی را تنظیم می‌کنیم و بعد از ماه مبارک رمضان گشایش‌های خوبی خواهیم داشت.

تلنگر

سالی که عجیب‌ترین نرخ «رشد جمعیت» در تاریخ ایران رقم خورد

با وجود هشدارهای فراوان کارشناسان درخصوص بحران کاهش نرخ رشد و کاهش جمعیت برای اولین بار در تاریخ کشور میزان نرخ رشد جمعیت به کمتر از یک درصد رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج تحقیقات اخیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، حکایت از فاجعه‌ای بدتر از تمامی پیش بینی‌ها و پژوهش‌های حوزه جمعیتی کشور دارد. نتایج و آمار و ارقامی که از چندین سال پیش تاکنون، کارشناسان حوزه جمعیت و از میان مسئولین کشور، تنها رهبر معظم انقلاب نسبت به آن هشدار داده بودند اما متأسفانه شاهد عدم توجه نهادهای مسئول و افراد ذی‌ربط بودیم؛ حال نتیجه عدم اجرای قوانین و سیاست‌های جمعیتی به اتفاقی عجیب یعنی تزول نرخ رشد کشور به کمتر از یک درصد آن هم برای اولین بار در تاریخ ایران، منجر شده است. از سال ۹۴ تاکنون، با کاهش نرخ موالید، بحران کاهش جمعیت و کاهش جمعیت جوان کشور روبرو شدیم در کنار این موارد شاخص نرخ رشد کشور که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های جمعیتی است، در دهه توز روندی تزولی را در پیش گرفته است. نرخ رشد جمعیت سال ۱۳۹۰ معادل ۱.۲۹ درصد بود و سال ۱۳۹۵ به ۱.۲۴ درصد رسید تا اینکه در سال ۹۸ این رقم برخلاف تمامی پیش بینی‌های پژوهشی به کمتر یک درصد رسید تا جدی بودن بحران کاهش جمعیت را بار دیگر به همه گوشزد کند بر اساس پژوهش‌ها، پیش بینی می‌شد که

شمار موالید سال ۹۸، رقم یک میلیون و ۲۰۵ هزار نفر باشد اما دلایل متعدد معادلات را به هم ریخت و این رقم به یک میلیون و ۹۶ هزار نفر تزول پیدا کرد. با البته روند کنونی و در صورت عدم اجرای قوانین جمعیتی، قوانین مربوط به کمک باروری زوجین و عدم اجرای سیاست‌های کلی جمعیت چندین دهه آینده برای ایران بحران ساز خواهد بود.

عدم اجرای سیاست‌های جمعیتی و سقوط نرخ رشد جمعیت به عدد صفر

در همین خصوص صالح قاسمی- کارشناس تحولات جمعیت گفت: تاریخچه تحولات جمعیت ایران فراز و نشیب‌های زیادی طی کرده است اما ظاهراً بتاست تحولات جمعیت ایران باشد. سال ۱۳۹۸ تا به اینجا دو رکورد را به نام خود ثبت کرده است. تخست ثبت رکورد کاهش بیش از ۱۷۰۰۰۰ تولد فقط در یک سال و رسیدن آمار تولدهای کل کشور به رقم ۱.۹۶۰۰۰۰ تولد و دوم اینکه نرخ رشد جمعیت ایران برای تخستین بار در تاریخ کشورمان در سال ۱۳۹۸ به کمتر از یک درصد کاهش یافت. قاسمی با بیان اینکه سیر کاهش تعداد تولدهای کل کشور از سال ۱۳۹۴ آغاز گشته و اما هرساله شیب کاهش موالید در حال افزایش است، بیان کرد: ولی همه الگوهای آینده پژوهی اعلام می‌کردند که تعداد موالید کشور در سال ۱۳۹۵ به حدود حداقل ۱.۲۵۰۰۰۰ تولد کاهش خواهد یافت در حالی که با انتشار آمار تعداد تولدهای کل کشور درسال ۹۸، رکورد کاهش موالید در این سال رقم خورد. وی با بیان اینکه در سال ۹۸ کمتر از یک درصد به جمعیت هشتاد و سه و نیم میلیون نفری کشور افزوده شده است، ابراز داشت: این رقم با یک الگوی ساده و قابل فهم و با تفریق تعداد تولدها و تعداد مرگ و میر در کشور به دست می‌آید و حکایت از تنزل نرخ رشد جمعیت کشور به زیر یک درصد آن هم برای اولین بار دارد. این پژوهشگر حوزه جمعیت تاکید کرد: با تداوم روند کنونی، پیش بینی می‌شود تا حدود ۲۵ تا ۲۰ سال آینده نرخ رشد جمعیت ایران به عدد صفر درصد سقوط کند. قاسمی با انتقاد از بی‌توجهی مسئولین به خطر بحران جمعیت، خاطرنشان کرد: این آمارهای هشدارآمیز یعنی زنگ خطر تحولات جمعیت در ایران بسیار بلندتر از گذشته به صدا درآمده است ولی متأسفانه سال‌ها است که علیرغم تأکیدات رهبر معظم انقلاب هیچ مسئول و نهادی در کشور به این خطر بزرگ توجه نمی‌کند. وی تصریح کرد: لازم است تا همزمان با سی ام اردیبهشت ماه و در آستانه ششمین سالروز ملی جمعیت، مسئولین قوای سه گانه، مجمع تشخیص مصلحت و به ویژه هیأت وزیران دولت به وظایف مصرح قانونی خویش متذرع در تامه لایلاح و مفاد سیاست‌های کلی جمعیت عمل کنند و در پیشگاه خداوند و تاریخ ایران پاسخگو باشند.

سلامت

نکات تغذیه‌ای برای "افطار" و "شام" در روزهای کرونایی

در ایام روزه‌داری به ویژه در این روزهای کرونایی لازم است تا به تغذیه خود بیش از پیش توجه داشته باشیم تا بتوان سیستم ایمنی بدن را قوی نگه داشت، بر همین اساس توصیه‌های وزارت بهداشت را برای تغذیه در وعده‌های افطار و شام، جدی بگیرید.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود، سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار، بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند.

موارد زیر برای وعده افطار توصیه می‌شود:

-مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار

-استفاده از غذاهای سبک مثال فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادت خوب غذایی ایرانی در این ایام است

-شستشوی کامل و ضدعفونی کردن سبزی مصرفی باید براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

-انواع سوپ کم چربیه آش کم حبوبات و سبک- حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیوم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش‌های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود.

- سیب زمینی آب پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند

-مصرف زولبیا و بامیه که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود.

-به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می‌شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود

در عین حال باید توجه کرد که شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی مهم در روزه‌داری باید مورد توجه قرار گیرد بهتر است افراد روزه‌دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به خوردن شام کنند.

-در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

- غذایی که در وعده شام خورده می شود باید کم چرب و کم نمک باشد.

-پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود.

-مصرف سبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A است برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌ها همچنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

-در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوانواع نوشابه‌های گازدار، ماء الشعیر، آب میوه‌های صنعتی و انواع شربت‌ها، توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

معرفی کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان: جفری ای. یانگ- جانت اس. کلوسکو
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، اثری مشترک از دکتر جفری ای. یانگ و جانت اس. کلوسکو. کتابی درباره شناخت اختلالات شخصیتی است و راهکارهایی برای تجارت از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌اید، دارد.

می‌توانید با مطالعه کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، با ترجمه ساره حسینی عطار، زندگی خود را از این‌رو به آن‌رو کنید.

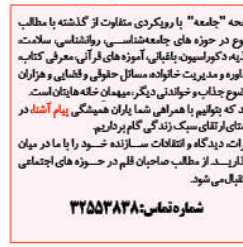
درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شخصیتی تابودگر شخصیت شما هستند! الگوهایی در تمام طول زندگی شما که حس نارضایتی عمیقی را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر علامتی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود تیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناموفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست. گسترش شناخت درمانی تیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده‌است. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، ته تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، وسواسیمگی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو و «تله» یاد می‌کنند تیز آشنا خواهیم شد.

متخصصین شناخت‌درمانی دریافته‌اند که تنانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود متکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، به یاد ته‌تکنه مهم از این الگوهای شخصیتی تکرارشونده و تابودگر اشاره می‌کند. کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، عوامل پیچیده را تفی کرده و عوامل ساده و قابل فهم را جایگزین آنها می‌کند. خوانند به راحتی می‌تواند معنای تله‌های زندگی را درک کند و به سرعت تله‌های زندگی خود را شناسایی کند. علاوه بر این، تکنیکهایی که نویسندگان این کتاب به ارمغان می‌آورند تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر تیز هستند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، تکنیک‌های کاربردی را برای غلبه بر درد‌تاکترین متکلات تمام زندگی ما ارائه می‌دهد.

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

زندگی خود را دوباره بیافرینید برای همه افرادی است که دوست دارند با شناخت بهتر خودشان، موانع و متکلات زندگی را از میان برداشته. اگر دلتان می‌خواهد کیفیت زندگی‌تان را بالاتر ببرید، کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را از دست ندهید.



با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهیمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸