گوناگون

تاریخ برگزاری کنکور سراسری و دکتری تغییر کرد

حیرچی زمان جدید برگزاری آزمون‌های ورودی دانشگاه‌ها را اعلام کرد

معاون کل وزیر بهداشت گفت: آزمون‌های کارشناسی، دکتری و آزمون‌های جامع از هفته آخر تیرماه شروع می‌شود.

گفتنی است: آزمون دکتری ۲۶ تیر، آزمون کارشناسی ارشد ۲ و ۳ مرداد، آزمون سراسری ۳۰ و ۳۱ مرداد، آزمون‌های فنی حرفه‌ای و کارشناسی ناپیوسته نیز ۱۴ شهریور برگزار می‌شود.

آنتی هیستامین به عمر بیشتر بیماران سرطان پوست کمک می کند

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد داروی ضدآلرژی آنتی هیستامین به بهبود مدت زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان جدی پوست موسوم به ملانوما میدخیم کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «هاکان لولسون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لوند سوئد، در این باره می گوید: «مطالعات قبلی نشان داده اند آنتی هیستامین برای بیماران مبتلا به سرطان سینه یا قولون، مدت زنده ماندن مرتبط است. با این حال تحقیقات بیشتری برای تأیید این نتایج لازم است.» در این مطالعه، محققان شش نوع آنتی هیستامین را در بیماران مبتلا به ملانوما خفیف بررسی کردند: desloratadine، cetirizine، loratadine، clemastine، fexofenadine و tine، ebastine

آنها اطلاعات به‌دست‌آمده از ۵۶۲ هزار و ۲۴۵ فرد در سوئد که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۴ برای اولین بار مبتلا به سرطان پوست تشخیص داده شده بودند را بررسی کردند. از بین این تعداد، ۱۲۵۳ نفر آنتی هیستامین مصرفی می کردند.

پرمصرف‌ترین آنتی هیستامین‌ها به ترتیب شامل desloratadine (۲۵۱)، loratadine (۳۴۴)، cetirizine (۳۹۵)، dine (۱۹۲) یا clemastine بود. سایر آنتی هیستامین‌ها توسط تعداد بسیار کم افراد استفاده می‌شد. هاکان عنوان می کند: «ما مشاهده کردیم در بین افرادی که desloratadine و همچنین lo-ratadine بخصوص در گروه سنی ۵۵ سال به بالا، مصرف می کردند، میزان زنده ماندن بهتر بود. در افراد دیگری که سایر آنتی هیستامین‌ها را مصرف می کردند تأثیر قابل توجهی مشاهده نشد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف desloratadine و lorata-dine ریسک ابتلاء به ملانوما میدخیم جدید را نیز کاهش می‌دهد.»

محققان معتقدند این یافته‌ها برای تولید داروهای ملانوما در آینده مفید هستند. در ضمن عوارض جانبی جدی‌ای هم ندارند. تیم تحقیق در تلاش برای انجام آزمایشات حیوانی به منظور پی بردن به مکانیسم این اثر گذاری است.

رژیم غذایی مفید برای کاهش کالری مصرفی

کاهش وزن از طریق روش‌های مختلف امکان‌پذیر است. رژیم‌های غذایی بسیاری وجود دارند که افراد آن‌ها را رعایت می کنند اما تغییر در سبک زندگی نیز می‌تواند روشی در موفقیت آمیز بودن فرایند کاهش وزن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کاهش وزن از طریق بسیاری از انواع رژیم‌های غذایی، کاهش مصرف کالری و انجام حرکات ورزشی امکان‌پذیر است. هرچند تغییر کامل در سبک زندگی برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند فایده بسیاری دارد، طبق اعلام انجمن گیاه‌خواری تعداد افراد گیاه‌خوار در انگلیس بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ چهار برابر رشد داشته که نشان دهنده شناخته شدن این رژیم غذایی در میان افراد است. رژیم‌های غذایی گیاهی فواید بسیاری برای سلامتی دارد که کاهش وزن یکی از آن‌هاست. در این نوع نوع رژیم غذایی محصولات حیوانی به طور کامل حذف می‌شوند. افراد گیاه‌خوار از مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ یا محصولات لبنی خودداری کرده و از مواد غذایی گیاهی از قبیل میوه‌ها و سبزیجات تازه، شیرهای گیاهی، جایگزین‌های گوشت، غلات، حبوبات، خشکبار و دانه‌ها مصرف می کنند. رعایت رژیم‌های غذایی گیاهی می‌تواند به کاهش میزان کالری مصرفی منجر شود. همچنین در این نوع رژیم‌های غذایی غذاهای پرکالری حذف شده و مواد غذایی با میزان فیبر بالا که کالری کمتری دارند و قرد برای مدت زمان طولانی احساس سیری دارد جایگزین می‌شوند. به طور کلی زنان به ۲۰۰۰ کالری و مردان به ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارند که تمامی آن به متغیرهای مختلفی بستگی دارد. برای کاهش وزن لازم است در رژیم غذایی حدود ۵۰۰ کالری در روز گنجانده شود. همچنین پایین آمدن سطح قند خون و کلسترول از دیگر فواید این رژیم غذایی است. به گزارش روزنامه اکسپرس، به گفته کارشناسان مواد غذایی موجود در رژیم‌های غذایی گیاهی در کنار انجام حرکات ورزشی به بدن کمک می کند تا از میزان وزن اضافه خود بکاهد.

بیماری های شکمی علامت کووید۱۹ در کودکان

به گفته محققان، سرفه یا سایر مشکلات تنفسی تنها علائم اولیه ابتلا به بیماری کووید۱۹ در کودکان نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان در این مطالعه پنج کودک پذیرش شده در بیمارستان با علائم دستگاه گوارش را که بعدا مبتلا به کووید۱۹ تشخیص داده شدند را بررسی کردند. به گفته محققان، کودکان دچار کسالت و اسهال که تب داشته یا سابقه قرارگیری در معرض کرونا ویروس را دارند باید مشکوک به ابتلا به بیماری کووید۱۹ تلقی شوند. دکتر «هون بین لی»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان تاگچئی چین، در این باره می گوید: «این کودکان به دلیل مشکلات غیرمرتبط نظیر سنگ کلیه یا ضربه به سر به بخش اورژانس مراجعه کرده بودند. ابتلاء به ذات الریه در آنها قبل یا بلافاصله بعد از پذیرش در بیمارستان از طریق سی تی اسکن تأیید شد و سپس ابتلاء آنها به بیماری کووید۱۹ محرز شد». وی در ادامه می‌افزاید: «در حالیکه علائم ابتدایی آنها غیرمرتبط بود و علائم بیماری کووید۱۹ آنها در ابتدا خفیف یا نسبتاً پنهان بود، چهار کودک از ۵ کودک دارای علائم دستگاه گوارش بودند.» به گفته لی، «بروز اولیه علائم گوارشی در برخی کودکان مبتلا به بیماری کووید ۱۹ حاکی از آن است که این عفونت می‌تواند از طریق دستگاه گوارش روی دهد. چرا که نوعی گیرنده‌های سلول‌های ریه که موردهدف کرونا ویروس جدید قرار می‌گیرند در روده‌ها هم یافت می‌شوند». براساس این یافته‌ها در مناطق دارای اپیدمی این ویروس، کودکان دارای علائم دستگاه گوارش بخصوص همراه با تب و با سابقه قرارگیری در معرض این بیماری باید مشکوک به ابتلاء به این ویروس تشخیص داده شوند.

در آینه رمضان

دعای روز بیست و دوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اللهمّ افتح لی فیه ابوابَ فضلِکَ وَنزل علَیّ فیه برَکاتکَ ووَفّقنی فیه لموجبات مرضاتک، واسکنّی فیه بحبوحات جنّاتک یامجیبَ دَعوَه المضطرّین»

«خداوندا من امروز به من درهای فضل و کرمت را بگشا و بر من برکاتت را نازل فرما و بر موجبات رضا و خشنودیت موفقم بدار و در وسط بهشت‌هایت مرا مسکن ده، ای پذیرنده دعای پریشانان و درماندگان»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللهمّ افتح لی فیه ابوابَ فضلک» می گوید: خدایا: درب‌های فضل خودت را به روی من باز کن. خدا به فضل خودش معامله می کند و اگر بخواهد به عدل خودش معامله کند، کار ما خراب می‌شود. برخی در دعای قنوت می‌خوانند «اللهم عاملنا بفضلک و لا تعاملنا بعدلک» کسی گفت که خدایا من این همه دعا و نماز می‌خوانم، تازه منت سرم می گذاری، یا من به عدلت معامله کن. تا اینکه محکوم به اعدام شد. از طرف پیامبر زمان به او گفتند که خودت گفتی خدا به عدلش با تو معامله کن. روزی یک مگس را اعدام کردی و خدا به عدل خودش معامله کرد: تو مگسی را معدوم کردی و خدا تو را اعدام می کند. وی ادامه می‌دهد: در قرآن آیه‌ای است که هر پیش‌آمدی که برای شما اتفاق می‌افتد، محصول اعمال زشت خودتان است. با این حال خداوند خیلی از اعمال بندگان را ندید می گیرد. تدبر گرفتن خیلی از کارهای ما توسط خدا، فضل است و اگر بخواهد همه کارهای ما را حساب کند، عدل است. یادتان باشد اگر خدا بخواهد به عدل با ما معامله کند، کار ما زار می‌شود. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «و انزل علَیّ فیه بَرَکاتک» اظهار می کند: اینجا می‌خوانیم که خدایا برکات خودت را نیز بر ما نازل کن. برکات چیست؟ برخی عمر یا برکت دارند، چه اهل علم چه غیر اهل علم. دستگیری و انجام کار خیر را برکت می‌نامند. معنی این فراز این است که عمر یا برکت داشته باشیم. اگر پولداریم، کار خیر انجام دهیم و اگر عالمیم شاگرد تربیت کنیم و کتاب دینی بنویسیم. این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: هر عالمی و آخوندی باید کار و تدریسی داشته باشد و نگوید که پیش نمازی مسجد، کار و شغل من است. عالم اگر تدریس، تألیف و تربیت شاگرد داشت، عمرش با برکت است. این استاد برجسته اخلاق در ادامه بیان می‌کند: علامه مجلسی از جمله کسانی بود که عمر با برکت کرد و کتاب ارزشمند «بحار» ایشان ۱۱۰ جلد است. از آنهایی که تازه به حوزه‌های علمیه می‌آیند تا تحصیل کنند، می‌خواهم که فقط پیش نماز نشوند و با کار و تلاش خودشان را به درجه حضرات جوادی آملی و حسن‌زاده آملی برسد. آیت‌الله مجتهدی تهرانی همچنین در خصوص فراز «ووَفّقنی فیه لموجبات مرضاتک» تشریح می کند: خدایا در کارهایی که سبب رضایت توست، من را موفق گردان. یادتان باشد که کارهای نیک، موجبات رضایت پروردگار را فراهم می کند. اگر بتوانیم به مستحقان کمک کنیم، برای دختران دم‌بخت یرضایت جهیزیه تهیه کنیم، مسبب رضایتمندی خداوند می‌شوم. وی تاکید می کند: اگر من این دعا را بخوانم ولی کاری نکنم که خدا از من راضی شود، فایده ندارد. این استاد اخلاق در شرح «اوسکنّی فیه بحبوحات جنّاتک» می گوید: خدایا من را وسط بهشت ساکن کن. فلسفه وسط بهشت را نمی‌دانم و شاید اولیاء و انبیاء در آنجا ساکن هستند. به هر حال بهترین جای بهشت در وسط آن است که در دعای روز بیست‌ودوم ماه رمضان از خدا می‌خواهیم آن را نصیب ما گرداند. وی در توضیح بخش پایانی دعا می گوید: در پایان دعا می‌خوانیم «یا مجیبَ دَعوَه المضطرّین» یعنی ای خدایی که دعای بیچاره‌ها را اجابت می کند. این چند دعا را دربارهٔ من استجابت کن.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

فهرست خطرناک‌ترین آسیب پذیری‌های دنیای مجازی

اف بی آی و وزارت امنیت داخلی آمریکا فهرست مشترکی از خطرناک‌ترین آسیب پذیری‌های امنیتی که کاربران فضای مجازی را تهدید می کنند، منتشر کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرزفایلز، در این فهرست ده آسیب پذیری برتر فضای مجازی که از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ برای میلیون‌ها کاربر اینترنت دردسرآفرین بوده، معرفی و تشریح شده‌اند. این آسیب پذیری‌ها بیشترین خسارت را به نهادهای بخش دولتی و خصوصی در آمریکا تحمیل کرده‌اند و به کاربران هشدار داده شده که باید فایل‌های به‌روزرسانی را برای جلوگیری از تداوم مشکلات ناشی از وجود این خطرهای امنیتی نصب کنند. گزارش تهیه شده در این زمینه نشان می‌دهد هکرهای دولتی و مستقل به طور گسترده از آسیب پذیری‌های مذکور برای حملات سایبری استفاده کرده‌اند. آسیب پذیری مربوط به یکی از فناوری‌های مایکروسافت موسوم به Object Linking and Embedding (OLE) در صدر فهرست مذکور قرار دارد. این فناوری گنجاندن محتواهای سایر برنامه‌های کاربردی اعم از عکس و ویدئو و غیره را در ترم افزار آفیس ممکن می‌کند.

رتبه دوم در این فهرست به فناوری Apache Struts اختصاص دارد که یک برنامه متن‌باز اینترنتی برای توسعه برنامه‌های جاوای تحت وب است. آسیب پذیری سوم نیز حفره‌ای در برنامه وی پی ان Citrix و حفره دیگری در سرورهای وی پی ان برنامه Pulse Secure است. با توجه به استفاده گسترده شرکت‌ها و سازمان‌ها از برنامه‌های وی پی ان در دوره شیوع کرونا این نگرانی وجود دارد که حفره‌های یادشده در سال ۲۰۲۰ به طور گسترده مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. آسیب پذیری‌های دیگر موجود در این فهرست هم مربوط به نسخه‌های مختلف برنامه آفیس مایکروسافت، برنامه شیر پوینت مایکروسافت، نسخه‌های مختلف ویندوز، نسخه‌های مختلف برنامه فلاش پلیر شرکت ادوب، سیستم مدیریت محتوای متنبع باز Drupal و نسخه‌های مختلف NET Framework مایکروسافت هستند.

شنبه ها با مسائل حقوقی

دعوای الزام به انجام تعهد به چه نحوی است؟

دعوای الزام به انجام تعهد، یک عنوان کلی است و شامل هر گونه تعهد قراردادی است و طیف وسیعی از تعهدات را در بر می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، در تمامی قراردادهای ملکی اعم از خرید و فروش، اجاره، پیش فروش و همچنین مشارکت در ساخت، همیشه مجموعه‌ای از تعهدات متقابل وجود دارد که به طرف بر عهده گرفته اند و ملزم به اجرای آن هستند. اگر هر یک از دو طرف از اجرای تعهدات خویش استنکاف نمایند، کسی که به نفع او تعهدی شده است می‌تواند از دادگاه الزام متعهد را به انجام تعهد نظامی از قرارداد مطالبه نماید؛ بنابراین دعوا الزام به انجام تعهد، یک عنوان کلی است و شامل هر گونه تعهد قراردادی است و طیف وسیعی از تعهدات را در بر می‌گیرد. البته از آنجا که الزام به برخی تعهدات ناشی از قراردادهای ملکی، مانند تنظیم سند یا گرفتن پایان کار دارای احکام خاصی است، به صورت جداگانه در مطالب بعدی به آن‌ها پرداخته خواهد شد. در این دعوا کسی که تعهدی را بر عهده گرفته است، متعهد است و دادخواست بایستی به طرفیت ایشان به عنوان خوانده اقامه شود و کسانی که از این تعهدات نفع و سود می‌برند، متعهدٌله نامیده می‌شود که به عنوان خواهان بایستی دادخواست را تقدیم کند. در ضمن باید بدانیم که در دعوای الزام به ایفای تعهد، اگر تعهد مرتبط با املاک باشد، در دادگاه محل وقوع ملک رسیدگی می‌شود. پس از قطعیت رای اجرایه صادر و به محکوم علیه ابلاغ می‌شود تا نسبت به اجرای حکم، اقدام نماید. اگر متعهد به تعهد خود عمل نکند، تا تضای لزوم قرارداد باقی است که کسی که تعهد به نفع او شده، بتواند متعهد را به اجرای تعهد وادار نماید. در نهایت، اگر اجبار متعهد ممکن نشده، متعهدٌله می‌تواند به خرج خود تعهد را انجام داده و هزینه انجام تعهد را مطالبه نماید. در صورتیکه اجرای تعهد برای او مفید نبود، می‌تواند از طریق نفر سومی تعهد را انجام دهد. در صورتیکه تعهد از طریق نفر سوم هم امکان پذیر نباشد، کسی که تعهد به نفع او شده می‌تواند اقدام به فسخ قرارداد نماید.

چند نکته مهم:

به گزارش مهناد، در تعهداتی که زمان انجام آن تعیین نشده، یکی از شرایط برای دادخواست الزام به ایفای تعهد، آنست که کسی تعهد به نفع شده، الزام به ایفای تعهد را از متعهد، مطالبه نماید. هر چند، تقدیم دادخواست الزام، نوعی مطالبه است، اما به احتیاط نزدیک‌تر آنست که این کار قبلاً به وسیله اظهارنامه رسمی انجام شود. اسبابی وجود دارد که موجب از بین رفتن تعهد می‌شود و به این دلیل، این دعوا بی وجه می‌شود. از جمله این موارد می‌توان به ابراء، تبدیل تعهد و تهاتر اشاره نمود. ممکن است به خاطر عدم انجام تعهدات از سوی متعهد، خسارت‌هایی به ذی نفع وارد شود. در اینصورت او حق دارد، ضمن تقدیم دادخواست الزام به ایفای تعهد و یا به صورت مستقل، جبران خسارت ناشی از تاخیر انجام تعهد یا عدم انجام آن را که به علت تقصیر خوانده به او وارد شده است، بخواهد. در اینصورت دادگاه میزان خسارت را پس از رسیدگی، ضمن رعایت قانون، با جلب نظر کارشناس، تعیین کرده و ضمن حکم راجع به اصل دعوا یا به طور مستقل و جداگانه، خوانده را به پرداخت خسارت ملزم می‌نماید. در صورتی که قرارداد خاصی راجع به خسارت میان دو طرف منعقد شده باشد، برآن رفتار خواهد شد. در غیر اینصورت با توجه به نوع و ماهیت تعهد، نحوه جبران خسارت تعیین می‌شود.

سلامت

چند نکته درباره روزه‌داری در مبتلایان دیابت

مبتلایان به دیابت در شرایط خاصی می توانند روزه بگیرند، اما باید حتما چند نکته تغذیه ای را مدنظر قرار دهند.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، براساس نظر اجماعی پزشکان متخصص و مؤسسه موضوع شناسی فقهی، بیماران دیابتی که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت پزشکی هستند و همراه با رعایت رژیم غذایی خود مجبور به استفاده از داروهای متفورمین، آکاربوز، گلوتازون و گروه گلینیت‌ها هستند در صورتی که قند خون ناشتای آنان کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و همچنین هموگلوبولین A1C کمتر از ۷ دارند در صورتی که آموزش پذیر و متعهد به پایش منظم قند خون باشند و اصول حفاظتی و پیشگیری توصیه شده ستاد بحران کرونای کشوری را به دقت رعایت کنند، می‌توانند روزه بگیرند. باید توجه کرد که روزه‌داری برای بیماران دیابتی نوع۲ که دیابت آنها با رژیم غذایی کنترل شده، مفید است ونه تنها بیماری آنان را تشدید نمی کند، بلکه کاهش وزن را نیز به همراه دارد که برای مبتلایان به دیابت دارای اضافه وزن یا چاقی مؤثر است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند، اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند، باید فوراً روزه خود را باطل کنند. بیماران مبتلا به دیابت نوع۲ با نظر پزشک معالج و کارشناس تغذیه به شرط اینکه به سایر بیماری ها مبتلا نباشند، به راحتی می توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. بیماران دیابتی که روزه می گیرند باید با تنظیم داروهای مصرفی خود زیر نظر پزشک، در وعده‌های سحر و افطار استفاده کرده و رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت کنند. همچنین در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده افطار استفاده می شود، دقت کرده و مقدار و میزان توصیه شده توسط مشاورین تغذیه را رعایت کنند. برای کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود که این افراد در صورت امکان قند خون خود را قبل از سحر و بعد از افطار کنترل کنند.

موارد کمک به دیابتی دیابتی روزه داری توصیه نمی شود و یا بهتر است روزه نگیرند:

-اگر قند خون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

-بیمار دیابتی که سحری نخورده باشد.

-اگر برای کنترل دیابت قرص مصرف می شود و لازم است در طول روز نیز برای کنترل قند خون مصرف شود.

-اگر انسولین تزریق می شود و در طول روز نیز باید تزریق داشته باشند.

-اگر عوارض دیابت نمایان شده باشد، یعنی عوارض کلیوی، چشمها و ... بهتر است در جهت ممانعت از توسعه عوارض روزه نگیرند و یا با پزشک خود مشورت کنند.

مینمال هایی برای زندگی

از کتاب زندگی در پیش رو
رومن گاری
ترجمه: لیلی گلستان

معرفی کتاب

۵ زبان عشق

راز ماندگاری عشق
نویسنده: گری چپمن
مترجم: خاطره دهرنگ
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه «زبان عشق چکیده مطالب کتاب «زبان عشق نوشته گری چپمن است. چپمن در این کتاب درباره راز ماندگاری عشق صحبتی کند.

درباره کتاب «زبان عشق

چرا عشق بعد از ازدواج از بین می‌رود و محو می‌شود؟ بیشتر ما از ازدواج یک عشق رمانتیک می‌خواهیم چرا که فرهنگ عموم جامعه ازدواج را اینطور تعریف می کند و این بخشی از ساختار روحی ما شده است. مردم معمولا زبان اولشان را عالی صحبت می کنند. این درباره عشق هم صدق می کند و باید همینطور باشد. هرفرد باید زبان اصلی عشق همسرش را یادبگیرد.

چپمن برای مدت سی سال مشاوره ازدواج بوده و دریافته است که پنج زبان عشق وجود دارد. این زبان‌ها راهی است برای اینکه افراد بتوانند عشق بورزند و از دیگران نیز عشق دریافت کنند. زوج‌ها به ندرت زبان عشق مشترک دارند. چپمن معتقد است وقتی زوج‌ها زبان عشق یکدیگر را یاد بگیرند، ازدواجشان پایدار می‌ماند.

به همان اندازه که به کار بردن کلمات تاییدی برای همسران مهم است، تایید کردن دوستان یا حتی همکاران نیز در زمانی مناسب مهم است. اگر زبان عشق دوست شما تایید شدن است، شنیدن کلمات تصدیق و تاییدی از شما منجر به استحکام دوستی تان می‌شود. رهبران و مدیران واقعی باید بیاموزند تا مشوق و انگیزه دهنده تیمشان باشند.

عشق، یعنی انجام کاری برای شخص مهم و باهمیت. پس، زمان گذاشتن برای او، نشان دهنده اهمیت قایل شدن و ارزش گذاشتن به خود نیز هست. گفتگوهای باکیفیت در رابطه اهمیت زیادی دارند. به ویژه وقتی زبان عشقتان وقت گذاشتن برای یکدیگر باشد.

چپمن در این کتاب به ما می آموزد صحبت کردن با زبان عشق کسی که دوستش دارید، رابطه‌هایتان را استحکام می‌بخشد.

باجامعه 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، میهمان 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

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پرداخت آنلاین