info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۲۱
چهارشنبه ۱/ آذر/ ۱۴۰۲
۸ / جمادی الاولی / ۱۴۴۵
22 / November / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماوند، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانش ۱۰۱۰

امروز با حافظ

ز انقلابِ زمانـه عجب مدار کـه چـرخ
از ایـن فسـانه هزاران هـزار دارد یـاد
قدح به شرطِ ادب گیر زان که ترکیبش
ز کاسه سرِ جمشید و بهمن است و قباد

خوانه

چهار چیز مر آزاده را زغم بخرد،
تن درست و خوی نیک و نام نیک و خرد
رودکی

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۱	۰۶:۴۹	۱۱:۵۲	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

بزرگ

بزرگترین کشف نسل امروز این است که انسان می‌تواند با تغییر ذهنیت خود، زندگی خود را تغییر دهد...
ویلیام‌جیمز

گزارش روز

قطع شریان حیاتی

چهل وشش روز می‌گذرد از آن روزی که جهان در حیرت مقاومت مشروع ملت فلسطین در قلب طوفان الاقصی فرو رفت؛ عملیاتی که از یک سو ضربات جبران ناپذیری را بر هرمنه نظامی و اطلاعاتی رژیم صهیونیستی وارد ساخت و از سوی دیگر معادلات منطقه و جهان را چنان برهم زد که از دوران آن نظم نوین جهانی در حال شکل گرفتن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سیاست روز، هر چند که توحش صهیونیست‌ها علیه ساکنان غیر نظامی غزه و بوران سازهای بیمارستان و مساجد و مدارس چون غباری است که ابعاد گسترده این عملیات و پیامدهای آن را پنهان ساخته است اما حقیقت انکار ناپذیر پیامدهای کلان این جنگ در نظم نوین جهانی است که بازیگران جدیدی را به جهانیان نشان خواهد داد.

امروز دیگر نه تنها ملت‌ها در سراسر جهان بلکه دولت‌ها نیز دیگر گرد نمای جز حمایت از فلسطین و علام انزجار از رژیم صهیونیستی ندارند و معدود حامیان رژیم صهیونیستی نیز بارها جنایات این رژیم اعتراف و نسبت به پیامدهای جنگ برای آینده این رژیم هشدار داده اند.

نکته قابل توجه در میان حمایت‌های جهانی از فلسطین و بویژه ساکنان غزه، عبور از مرحله محکوم سازی به مرحله اقدام علنی است. هر چند که برپایی تظاهرات و ارسال کمک‌های بشر دوستانه گام‌هایی در این مسیر است اما با توجه به روند تحولات زمان عبور از این مراحل رسیده است. فاز جدید حمایت از فلسطین و مبارزه با رژیم صهیونیستی می‌توان در قالب قطع شریان‌های حیاتی رژیم صهیونیستی طراحی و اجرا شود. نگاهی به وضعیت درونی رژیم صهیونیستی نشان می‌دهد که به اصل نظامی گری، امنیت و اقتصاد ارکان زیر بنایی آن را تشکیل می‌دهد و غرب نیز همواره به دنبال حفظ این وضعیت بوده و هست.

طوفان الاقصی رسما هیمنه امنیتی و نظامی رژیم صهیونیستی را در هم کوبید در حالی که عملیات حزب الله در مرزهای شمالی سرزمین‌های اشغالی، عملیات پهپادی و موشکی انصارالله علیه ایلات، عملیات مقاومت عراق و سوریه علیه پایگاه‌های آمریکایی بعد دیگر این رویکرد می‌باشد. نکته اساسی اما وضعیت اقتصادی رژیم صهیونیستی است چنانکه گزارش‌ها از ضررهای میلیارد دلاری صهیونیست‌ها از طوفان الاقصی حکایت دارد. نکته قابل توجه در این زمینه عملیات یکشنبه یمنی‌ها علیه کشتی تجاری صهیونیستی بوده است. سخنگوی ارتش یمن اعلام کرد که با انجام عملیاتی در دریای سرخ، کشتی اسرائیلی را به همراه تمام خدمه آن توقیف کرده است.

این اقدام یمنی‌ها برپایه دو فاز جدید مقابله با جنایات صهیونیست‌ها از اعتراض و تظاهرات و عملیات‌های پهپادی و موشکی به عرصه قطع شریان حیاتی رژیم صهیونیستی است، با توجه به اینکه ۸۵ درصد تجارت صهیونیست‌ها از طریق دریا صورت می‌گیرد و سران این رژیم دریای سرخ را شاهراهی برای بقای اقتصادی خود می‌دانند عملیات یمنی‌ها اقدامی موثر و تاثیر گذار در قطع شریان حیاتی این رژیم است که استمرار آن از سوی سایر کشورهای اسلامی می‌تواند ضربات سنگینی بر پیکره اسرائیل وارد سازد. به عبارتی دیگر می‌توان گفت که اقدام انصارالله صرف توقیف یک کشتی نبوده است بلکه هشداری به رژیم صهیونیستی و هر کشتی است که بخواهد در بنادر این رژیم پهلوبگیرد و یا حمل کنند کمک‌های خارجی به آن باشد. این اقدام در ابعاد گسترده است می‌تواند از سوی دولت‌ها و ملت‌های جهان نیز اجرایی گردد و آن گسترش جریان بایکوت وتحریم کالاهای رژیم صهیونیستی است که در قالب جنبش بی دی ای اس فعال بوده است.

شناسایی و تحریم شرکت‌ها و سرمایه‌داریی که در سراسر جهان تامین کننده نیازهای اقتصادی و یا کمک کننده به رژیم صهیونیستی می‌باشند امری است که مرحله نخست در کشورهای اسلامی و در گام بعدی در سایر نقاط جهان می‌تواند اجرایی شود چنانکه امروز در بسیاری از کشورهای جهان تظاهرات ضد صهیونیستی در حال برگزاری است. در این میان رویکرد آن دسته از کشورهای اسلامی که به صورت آشکار و پنهان در حال تامین سوخت و غذای رژیم صهیونیستی هستند امری ضروری می‌نماید چرا که امروز حمایت و رابطه با این رژیم به منزله مشارکت در نسل کشی و جنایت علیه بشریت است و هیچ دولتی نمی‌تواند خود را از پیامدهای آن مبرا سازد مگر آنکه در مسیر حمایت واقعی از فلسطین قرار گرفته و از بازی دوگانه میان حرف و عمل دست بردارند.

برش

رقابت سخت مادران با موبایل

یک مادر توانمند باید به حسب ضرورت از کلمه نه استفاده کند. فضای خانه را به سمتی ببرد که بچه احساس آرامش داشته باشد. مادر موظف است نیاز عاطفی کودک را تامین کند. در واقع به‌گونه‌ای فرزند خود را با محبت سیراب کند که او برای سرگرمی سراغ صفحات الکترونیک نرود. انجام بازی، مهارت‌آموزی و شرکت دادن او در کارها رابطه مادر و فرزند را قوی‌تر می‌کند»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تلویزیون، رایانه، تلفن همراه و تبلت، ابزاری که انسان ایجاد کرد تا در حوزه فناوری تحولی ایجاد کند. اما جدا از تاثیرات مثبت، پیامدهای منفی هم برای بنیان خانواده داشته و دارد البته این مهم به استفاده نادرست آنها برمی‌گردد. به جای اینکه صفحات الکترونیک را به‌کار بگیرند، به خدمت آنها درآمده‌اند. آنقدر که جزو لاینفک زندگی انسان شده‌اند. همین عاملی شده تا جهان گرفتار عارضه‌ای به نام «سندرم صفحات الکترونیک» شود. موضوعی که روزانه همشهری به‌دلیل مهم بودن آن نشستی برگزار کرد. در این نشست محمدرضا بیگدلی، استادیار دانشگاه شهید بهشتی درباره «سندرم صفحات الکترونیک» به نکات ارزنده‌ای اشاره کرد؛ چیزهایی که شاید اغلب‌مان نمی‌دانستیم.

صفحات الکترونیک، دشمن کودکان

در عصر فعلی شاهد رخداد بدی هستیم و آن تهدید سلامت بنیان خانواده است. عامل اصلی این پدیده، صفحات الکترونیک است که متأسفانه همه وقت آدم‌ها را برکرده است. بیگدلی برای این گفته‌اش دلیل می‌آورد «مغز ساختار پیچیده و حساسی دارد. اگر کودکی بیش از اندازه خود را با صفحات الکترونیک مثل تلویزیون و تبلت و گوشی همراه سرگرم کند، مغزش صدمه خواهد دید. اما به چه نحو؟ با وابسته شدن کودک به ابزار الکترونیکی، روزبه‌روز از فضای خانه و محیط گرم خانواده دور می‌شود. همین خلأ عاطفی ایجاد می‌کند که پیامدش می‌تواند لبتلا به اختلالات رفتاری مثل لیسم و بیش‌فعالی باشد.»

به‌گفته این استاد دانشگاه جدّ عامل آسیب جبران‌ناپذیر به مغز وارد می‌کند. یکی تکان دادن برای خوابانده یا آرام کردن او که توسط بسیاری از مادران انجام می‌شود. دومین عارضه‌ای که برای مغز یک نهدید جدی به‌شمار می‌آید، رسانه است.

بیگدلی در ادامه می‌افزاید: «حضور پررنگ و تأثیرگذار صفحات الکترونیک سال‌هاست در جامعه انسانی رخ داده است. از زمانی که تلویزیون وسیله ضروری خانه‌ها شد و بعد از آن تبلت به میان آمد. بچه‌ها با بازی‌های رایانه‌ای خود را سرگرم می‌کردند یا فیلم می‌دیدند. تا اینکه تلفن‌های همراه وسیله بازی و تفریح کودکان شد. حالا کار به جایی رسیده، بچه‌های نوپایی که راه رفتن را تازه یاد گرفته‌اند هم علاقه‌مند به تلفن همراه هستند و اگر گوشی را از آنها بگیری گریه می‌کنند.»

مادران، درمان‌کننده‌های اصلی اختلالات رفتاری بچه‌ها

به باور این استاد دانشگاه، نوزاد هنگام تولد تا ۹۹ درصد از محیط تأثیر می‌گیرد. سال ۱۹۸۵ میلادی، یعنی ۳۳ سال پیش از ۵ هزار کودک یکی مبتلا به اتیسم بود. در سال ۲۰۱۵ از هر ۵۰ کودک پسر یکی مبتلا به اتیسم بود. در مورد بیش فعالی هم همینطور، از ۱۲ دختر یک نفر و از هر ۴ پسر یک نفر بیش فعال هستند. بیگدلی در این‌باره می‌گوید: «صفحات الکترونیک کودک را از فضای خانه دور می‌کند. در اینجا مادری موفق است که بتواند با صفحات الکترونیک رقابت کند و جای آن را پر کند. بعضی از پدر و مادرها با مراجعه به پزشک معالج برای درمان بیماری اتیسم، بایستی فعالی دارو استفاده می‌کنند، انگار که حشره‌ای را با داروی مبارزه می‌کنند. در کشورهای خارجی روند درمان بیشتر همکاری مادر است، اما در ایران به‌دلیل کم صبری مادران و اصرار آنها پزشک کمتر صادر و تخصیص داده است. وی با تاکید بر اهمیت تخصیص شناسه حقوقی در ارائه هرگونه خدمات اعم از بانکی، گمرکی، مالیاتی، انعقاد قرارداد و نظایر آنها، برای این اشخاص گفت: از ابتدای سال جاری اطلاعات مربوط به ۱۲ هزار و ۵۵۵ فقره شناسه ملی بازیابی شده است. نجفی با اعلام تعلیق ۸۵۰ هزار شناسه ملی به علت عدم تکمیل اطلاعات هویتی آنها از سوی اشخاص حقوقی افزود: پایگاه اشخاص حقوقی نقش بسزایی در توسعه تبادل اطلاعاتی بر اساس مستندات قانونی ایفا می‌کند و این پایگاه در سال ۱۳۹۳ طبق آیین نامه مصوب هیأت وزیران تحت عنوان «آیین نامه پایگاه اطلاعات اشخاص حقوقی» ایجاد گردید که بر اساس ماده (۹) این آیین نامه به منظور برنامه ریزی، تنظیم و ابلاغ دستورالعمل‌های اجرایی و نظارت بر اجرای این آیین‌نامه، هیأتی مرکب از نمایندگان تام الاختیار سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، سازمان اداری و استخدامی و وزارتخانه‌های امور اقتصادی و دارایی، دادگستری و کشور به مسئولیت سازمان ثبت اسناد و املاک کشور تشکیل شده است و این پایگاه به عنوان رکن اجرایی این هیأت فعالیت می‌کند. وی با اشاره به تکالیف قانونی متعدد برای سازمان ثبت در قانون مبارزه با پولشویی مصوب سال ۱۳۸۷ و اصلاحات آن و لزوم به روزرسانی اطلاعات این پایگاه گفت: در این مورد جلسات متعددی با کمیسیون‌های مرتبط در این زمینه به‌ویژه در وزارت امور اقتصادی و دارایی برگزار شده و فعالیت‌های مربوط به بازبینی و روز رسانی اطلاعات شناسه‌ها با جدیت در حال انجام است. نجفی افزود: در هشت ماه اخیر این پایگاه به سازمان ثبت احوال کشور، کمیته امداد امام خمینی(ره)، شرکت آب و فاضلاب کشور، سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور، بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران، ارائه خدمت داشته است و در این مدت موفق به راه اندازی سامانه های ثبت «شکل‌های کارگری و کارفرمایی» و «شرکت‌های تعاونی آموزشگاهی» در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و «ثبت نهادهای عمومی ورزشی» در وزارت ورزش و جوانان در راستای تکمیل صفحات اختصاصی و بانک‌های اطلاعاتی شده است. وی اظهار کرد: شناسایی و مدیریت آسان اشخاص حقوقی، شفافیت در مبادلات اقتصادی، نظام کنترلی اشخاص حقوقی و نظارت بر آنها، اعتماد سازی، تسهیل و تسریع در ارائه خدمات و صرفه جویی در زمان و هزینه از مزایای تخصیص شناسه ملی به اشخاص حقوقی است و با مراجعه به سامانه شناسه ملی به آدرس https://ilenc.ssaa.ir به طور رایگان اطلاعات همه اشخاص حقوقی قابل استعلام است.

اشاره

فیک‌نیوزهای قارچی، آفت رسانه‌های سینمایی

معضل شبه‌رسانه‌های غیررسمی که این روزها درباره آن صحبت می‌شود، علاوه بر حیزه‌های سیاسی، اجتماعی و ورزشی، در حوزه فرهنگی نیز به چشم می‌خورد. این فیک‌نیوزها به‌خصوص در سینما که منابع مالی چشمگیری نسبت به بقیه حوزه‌های فرهنگی جذب و خرج می‌کند، بیشتر وجود دارد و مسئله‌های بیشتری نیز ساخته است. اما فی سینما حتما با تعداد زیادی کلال تلگرامی قارچی آشنایی دارند که در عنوان خود «سینما» دارند و با ادبیاتی مشابه، به تخریب بسیاری سینماگران و مدیران سینمایی و تمجید مبالغه گونه از بعضی دیگر می‌پردازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرهیختگان، فیک‌نیوزهای بی‌هویت سینمایی با برچسب‌زنی به اعالی سینما، به تحقیر آن‌ها اقدام می‌کنند. مثلا پیش آمده که حتی یک نویسنده و کارگردان مؤلف برچسب «ستیار نعمت‌الله» می‌خورد. یا یکی از مدیران سازمان سینمایی که سابقه حضورش در رسانه مربوط به ۱۰ سال پیش است، در این شبه‌رسانه‌ها «نوسنده پیشین رجانیوز» معرفی می‌شود و یکی دیگر از روزنامه‌نگاران خوشنام و بالسابقه سینمایی که در ستادهای خبری جشنواره‌های سینمایی سال‌ها تجربه دارد با عبارت توهین‌آمیز «رقاص اصلاح‌تجی کادوگیر» مورد هجمه‌فرازمی گیرد.

اما فقط افراد نیستند بلکه محصولات سینمایی هم در این فیک‌نیوزهای سینمایی برچسب‌های مخصوص خودشان را دارند. مثلا «فیلم رگالی» یکی از عناوینی است که در سال‌های اخیر برای تخریب محصولات سینمایی نهادهای دولتی و حاکمیتی استفاده می‌شود.

برخی از این کلال‌ها کار را در بی‌اخلاقی به جایی رساندند که گاهی پیام‌های منتشرشده در گروه‌های تلگرامی را هم به عنوان افشاگری یا خبر منتشر می‌کنند. فیک‌نیوزها حتی به حریم‌خصوصی زندگی شخصی افراد هم رحم نمی‌کنند و شبیه بابارازی‌ها به دنبال کسب شهرت از طریق انتشار اخبار زرد هستند و در این بین حتی به خبر جدایی یا اختلافات مالی افراد هم رحم نمی‌کنند و آبروی اهالی هنر را اهالی محتوای تخریبی خود کف شبکه‌های اجتماعی می‌زنند.

تأسف‌آور آن که نفرت پراکنی این شبه‌رسانه‌ها از فقدا به‌کارگیری اصطلاحات خاصی انجام می‌شود که هرچه بگذرد، ادبیات فاخر نیست و نه‌تنها در بالا بردن سطح سواد و فرهیختگی مخاطب اثر مثبتی ندارد، بلکه شاید به‌دلیل استفاده از برچسب‌های تهاجمی، به تخریب فضای رسانه‌ای هم بینجامد.

تخریب همانقدر گسترده دوره اخیر جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان، موسسه سینما، هر جشنواره فیلم کوتاه تهران یکی از جدیدترین تلاش‌های این کلال‌های سینمایی برای باجگیری است و انطور که شنیده‌ها می‌گویند به دلیل مقاومت ۳ نرم‌جمعه، سازمان سینمایی شامل بنیاد سینمایی فارابی، انجمن سینمای جوانان ایران و مؤسسه سینما تهر برای برداخت باجیه این رسانه‌ها، هجمه‌ها هم‌چنان ادامه دارد.

مدت‌هاست که گفته می‌شود تنها راه فرار از حاشیه‌سازی و تخریب این گونه کلال‌ها، پرداخت حق‌السکوت به آن‌هاست. این در حالی است که به نظر می‌رسد برداخت این مبالغ از سوی سینماگران، بیش از آن که به رهایی آن‌ها از محتوای تلگرامی‌گیری منجر شود، به شبه‌رسانه‌های فیک‌ویی‌هویت یاری می‌رساند تا چند صباحی بیشتر اندکی به حیات دهند. بی‌تردید، مسیر مطمئن‌تر برای تعطیلی این جریان، بی‌توجهی به آن‌هاست. جرأته این جریان، مانند دیگر انواع کسب‌وکار، با قطع منابع مالی پس از مدتی از بین خواهند رفت. اگرچه در این راه، ممکن است مدتی سینماگران آمایج تخریب‌های شدیدی قرار گیرند، اما بی‌توجهی می‌تواند سینمای ایران را برای همیشه از شر این شبه‌رسانه‌ها رها کند.

هر چند در این میان جای خالی پیگیری‌های حقوقی از طرف معاون مطبوعاتی وزارت ارشاد به چشم می‌آید. چرا که آنجا نهاد قانونی و مربوط به حوزه رسانه است و تفکیک رسانه از غیررسانه و پیگیری قانونی برخورد با فیک‌نیوزها و باجگیران می‌تواند به دفاع از حیثیت و جایگاه رسانه در ایران منجر شود.

اهدای خون، اهدای زندگی

نکته

وقتی مرز خود ارزیابی با چشم و هم چشمی جابجا می شود
خودزنی نکنید

ماجرا به یکسال قبل برمی گردد. از همان جایی که در یک کلیپ انگیزشی، توصیه شد، خودتان را ارزیابی کنید؛ قصه برغصه این روزهای قلقزه از همان جا رقم خورد. چوب سرزنش را در دست گرفته و خود را می‌زند از این همه انستیاه و بی‌فکری. طوری که از خودش خسته شده و اشتیاقی برای بیدار شدن از خواب ندارد! ناشید این طوری کمتر انشیاه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، دختر جان با لیقات‌تلخی و بی‌حوصلگی در رختخواب از این دنده به آن دنده غلت می‌زند. هیچ انگیزه‌ای برای شروع یک روز نوندارد. درگیر یک سرزنش درونی است و مدام خودش را با دوستش، دختر خاله‌اش، آرایشگرش و هر دوست تازه‌ای که به‌اعتماد به‌نفس از خودش وشیوه زندگیش تعریف می‌کند، مقایسه می‌کند. انشیاه نکنید. از اتفاقا اصلا آدم حسودی نیست اما دوست دارد هر روز بهتر و کاملتر شود و می‌خواهد یک انسان ایدآل باشد. به همین خاطر دائما درحال پیدا کردن ایرادها و انشیاهات خود است.

دکتر قادری روشنفکر پالیتی توضیح می‌دهد که ارزیابی کردن یعنی بررسی رفتارهای خود. بررسی عملکرد کلی یا زندگی در طی یک فرایند یا بازه زمانی مشخص و از قبل تعیین‌شده برای رسیدن به هدفی که دارید. اما اصلا به معنی مقایسه کردن نیست. لازم نیست تمام رفتارهای خود را از شخص دیگری الگوبرداری کنید یا شبیه بقیه قرار بنشینید. صحبت کنید، لباس بپوشید و غذا بخورید شما کافیست رفتاری که دارید و فعالیت‌های کاری که انجام می‌دهید را به منظور بررسی انشیاهات و خطاهایی که انجام می‌دهید، ارزیابی کنید.

زندگی «محمود» همیشه روی یک خط مستقیم بوده که نه فرگاس و نه نوسانی داشته است. یک برنامه‌ریزی روتین و بی‌دردسر بدون هیچ چالشی که نگرانش کند. صبحانه، سرکار، خانه و تلویزیون. پنجشنبه و جمعه‌ها هم برای کارهای شخصی و گردش. یک روال همیشگی راطی می‌کند. مثل بیشتر آدم‌هایی که در طول شبانه‌روز دچار مشغله‌هایی هستند که به آنها عادت کرده‌اند یا جزو کارهای روتین آنها محسوب می‌شود، حتی برای مطالعه روزانه یا خوردن یک فنجان چای دلخواه اما حالا چند وقتیست که میان این همه عادت درست و نادرست، یک عادت‌سازی جدید در برنامه زندگیش گنجانده است، به اسم ارزیابی کردن.

سعید قادری می‌گوید: افراد در طی روز عادات متعددی دارند که گاه متوجه آنها نیستند چون جزو زندگی روزانه آنها شده است. گاهی یک مکث کوتاه کنید، به عقب برگردید و خودتان را ارزیابی کنید یا ارزیابی کردن، متوجه عادات خوب باید خود می‌شوید و بعطور دقیق پی می‌برید کجای کار مانع پیشرفت شما شده است تا برای حل آن قدام کنید.

او از فواید این عادت درست می‌گوید، اگر خود را ارزیابی نکنید، متوجه خطاها و انشیاهاتی که در طی مسیر زندگی‌تان رخ می‌دهد، نخواهید شد. ممکن است با یک انشیاه کوچک گل مسیر را به سمت انشیاه حرکت کنید. یعنی تمام تلاش شما و وقت و انرژی که صرف آن کرده‌اید، بیهوده می‌شود و احساس شکست و نا امیدی به شما دست می‌دهد. «در فرایند ارزیابی خودتان، دو دستاورد مثبت دیگر هم نصیبتان می‌شود» قادری عقیده دارد که وقتی متوجه نقاط ضعف خود می‌شوید متوجه این خواهید شد تا لبرادهای کاری خود را بگیرید و در گام بعدی تمام سعی خود را بکنید تا آنها را برطرف سازید، همچنین متوجه نقاط قوت خود خواهید شد تا استعدادها و توانمندی‌های خود را بپینید و از آن برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید. با شناخت آنها راههای مختلفی برای استفاده از توانمندی‌های خود بکار می‌برید تا بهتر و سریع‌تر به اهدافتان برسید.

«هنگامه» همیشه عادت به این داشت که منتظر جبران خوبی‌هایش باشد و به خاطر انتظاری که چاره‌ی محق می‌دانست، از اطرافیانش گلایه می‌کرد و رابطش به سردی و جدایی می‌کشید هر روز در تلفن‌هایش یا گفت‌وگو با دوستانش فهرست بلندبالایی از بی‌مهری دیگران پیش رویش بود و مدام آنها را تکرار می‌کرد. خستش را یک فرد قربانی تاریک قایش طلوع کرده است. حالا شعله‌های عشق و دوستی در وجودش روشن و برنور است بی‌آنکه تنیداد گلایه‌ها آن را خاموش کند. «محمود» نیز کارمند یک شرکت خصوصی است و همزمان به عنوان طراح و هم به عنوان مدیر اجرایی، انجام وظیفه می‌کند. اما با وجود صرف انرژی زیاد در محل کارش، به نتیجه دلخواهش نمی‌رسد و هیچوقت خروجی کار با انتظارانش منطبق نیست. اگاز همیشه یک جای کار می‌لنگد تا همه زحمات و تلاش‌های او به هدر رود.

قادری به این نکته اشاره می‌کند که بعضی از افراد آنچنان مشغول انجام فعالیت هستند که اصلا فرصتی برای ارزیابی کردن خود ندارند. این افراد بعد از مدتی متوجه می‌شوند که پیشرفت چندانی نکرده‌اند. با ارزیابی کردن خود از کیفیت کارتان مطمئن می‌شوید. زیرا هرچقدر کارشما از نظر کیفی در سطح بالایی باشد، پیشرفت شما برای رسیدن به اهدافتان، به مراتب بیشتر خواهد بود.

افراد موفق زمانی که یک هدف معین برای خود مشخص می‌کنند، سه گام مهم را برمی‌دارند. نخست اینکه اهداف خود را شفاف‌سازی و تمام جزئیات آن را مشخص می‌کنند. در مرحله بعد مسیر هایی که آنها را به هدف می‌رساند، مشخص می‌سازند. گام سوم آنها در این فرایند، ارزیابی عملکرد خود در مسیر رسیدن به هدف است.

«گودمر» اسلو در آستانه ۵۱ سالگی است و از این می‌گوید که سال‌ها به جای اینکه رفتارها و عادت‌های غلط و نادرست خودش را ارزیابی کند و به اصلاح انشیاهاتش بپردازد، مدام در یک دست نفه افعدلش را گرفته و درست دیگر، چوب سرزنش را. «تنل دستگاه دیگر، هر روز در عملکرد خودم عیب‌یابی می‌کردم بی‌آنکه متوجه باشم دیگر اعتماد به‌نفسی برایم باقی نمانده بود. دیگران هم همین‌طور با من برخورد می‌کردند. پایان هر اتفاق ناخوشایندی، هر خریداری و هر دردسری، مرا مقصر معرفی می‌کردند و این موضوع باعث ازبولیم شده بود. سال‌ها در این مسیر نادرست پیش رفتم، اما برگشت خوش‌یمنی به پشت سرم داشتم و در مسیر دیگری قرار گرفتم. ارزیابی خودم نه عیب‌یابی» او ادامه می‌دهد: هر آدمی یک سری رفتارها و خصوصیاتی دارد که متفاوت از دیگران است. اصلا گشنگی زندگی به همین تفاوت‌هاست. نمی‌شود دائم با خود درگیر بود و خود را سرزنش کرد. می‌شود رفتارهای غلط را تغییر داد اما نباید با خود جنگید. من در جنگ با خودم، شکست خوردم چون بجای تغییر، دنبال تخریب خودم بودم و به جای ارزیابی، مدام سرزنش‌گر و تخریب‌گر. منبل یک دشمن درون!

رسانه چه خبر

۳ برابر شدن گشت‌های پلیس در سطح شهر

مهر: رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: گشت‌های پلیس در سطح شهر بیش از ۳ برابر شده که نتیجه آن کاهش ۶ درصدی جرایم سرقت است. سردار علی ولیپور گودرزی -رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ- درباره تأمین امنیت محلها و حضور گشت‌های پلیس گفت: بحث محله محور مورد توجه بوده و موضوعی است که همکاران در پلیس پیشگیری، آگاهی و بقیه پلیس‌های تخصصی با جدیت دنبال می‌کنند. وی افزود: به واسطه تعامل خوبی که مردم با پلیس دارند اطلاعات، اخبار و مشکلات را به پلیس منتقل می‌کنند و پلیس با تجزیه و تحلیل جرایم گشت‌ها را در محله‌ها مستقر و مسائل را پیگیری می‌کند. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: تقویت گشت‌های پلیس از هفته فراجا در دستور کار قرار گرفت و بیش از ۳ برابر شده که الان در سطح شهر گشت زنی می‌کنند. با هدف مبارزه با سارق‌ها و مال‌خران و جرایم خشن و با آنها برخورد می‌شود.

تخصیص بیش از ۶۵ هزار شناسه ملی به اشخاص حقوقی

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور: رئیس دبیرخانه پایگاه اطلاعات اشخاص حقوقی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور از تخصیص ۶۵ هزار و ۱۸۵ فقره شناسه ملی به اشخاص حقوقی در هشت ماهه سال جاری خبر داد. پریسا نجفی اظهار کرد: پایگاه اطلاعات اشخاص حقوقی، متولی اصلی شناسایی و ارائه داده‌های اطلاعاتی هویت اشخاص حقوقی کشور است و تاکنون در مجموع تعداد ۲ میلیون ۶۰۸ هزار و ۹۵۴ فقره شناسه ملی برای اشخاص حقوقی کشور صادر و تخصیص داده است. وی با تاکید بر اهمیت تخصیص شناسه حقوقی در ارائه هرگونه خدمات اعم از بانکی، گمرکی، مالیاتی، انعقاد قرارداد و نظایر آنها، برای این اشخاص گفت: از ابتدای سال جاری اطلاعات مربوط به ۱۲ هزار و ۵۵۵ فقره شناسه ملی بازیابی شده است. نجفی با اعلام تعلیق ۸۵۰ هزار شناسه ملی به علت عدم تکمیل اطلاعات هویتی آنها از سوی اشخاص حقوقی افزود: پایگاه اشخاص حقوقی نقش بسزایی در توسعه تبادل اطلاعاتی بر اساس مستندات قانونی ایفا می‌کند و این پایگاه در سال ۱۳۹۳ طبق آیین نامه مصوب هیأت وزیران تحت عنوان «آیین نامه پایگاه اطلاعات اشخاص حقوقی» ایجاد گردید که بر اساس ماده (۹) این آیین نامه به منظور برنامه ریزی، تنظیم و ابلاغ دستورالعمل‌های اجرایی و نظارت بر اجرای این آیین‌نامه، هیأتی مرکب از نمایندگان تام الاختیار سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، سازمان اداری و استخدامی و وزارتخانه‌های امور اقتصادی و دارایی، دادگستری و کشور به مسئولیت سازمان ثبت اسناد و املاک کشور تشکیل شده است و این پایگاه به عنوان رکن اجرایی این هیأت فعالیت می‌کند. وی با اشاره به تکالیف قانونی متعدد برای سازمان ثبت در قانون مبارزه با پولشویی مصوب سال ۱۳۸۷ و اصلاحات آن و لزوم به روزرسانی اطلاعات این پایگاه گفت: در این مورد جلسات متعددی با کمیسیون‌های مرتبط در این زمینه به‌ویژه در وزارت امور اقتصادی و دارایی برگزار شده و فعالیت‌های مربوط به بازبینی و روز رسانی اطلاعات شناسه‌ها با جدیت در حال انجام است. نجفی افزود: در هشت ماه اخیر این پایگاه به سازمان ثبت احوال کشور، کمیته امداد امام خمینی(ره)، شرکت آب و فاضلاب کشور، سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور، بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران، ارائه خدمت داشته است و در این مدت موفق به راه اندازی سامانه های ثبت «شکل‌های کارگری و کارفرمایی» و «شرکت‌های تعاونی آموزشگاهی» در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و «ثبت نهادهای عمومی ورزشی» در وزارت ورزش و جوانان در راستای تکمیل صفحات اختصاصی و بانک‌های اطلاعاتی شده است. وی اظهار کرد: شناسایی و مدیریت آسان اشخاص حقوقی، شفافیت در مبادلات اقتصادی، نظام کنترلی اشخاص حقوقی و نظارت بر آنها، اعتماد سازی، تسهیل و تسریع در ارائه خدمات و صرفه جویی در زمان و هزینه از مزایای تخصیص شناسه ملی به اشخاص حقوقی است و با مراجعه به سامانه شناسه ملی به آدرس https://ilenc.ssaa.ir به طور رایگان اطلاعات همه اشخاص حقوقی قابل استعلام است.

سیستم‌های فیلتر هوا از بیمار شدن جلوگیری می‌کنند؟

ایرنا: بر اساس نتایج تحقیق دانشگاه آنگلیا شرقی در بریتانیا، سیستم‌های فیلتر هوا که در کاهش شیوع علونت‌های ویروسی در داخل خانه بسیار مهم تلقی می‌شوند، ممکن است آن طور که قبلا تصور می‌شد مؤثر نباشند. این گروه با تجزیه و تحلیل ۳۲ مطالعه انجام شده در محیط‌هایی مانند مدارس و خانه‌های مراقبت، به بررسی اثربخشی فناوری‌های تصفیه هوا در دنیای واقعی پرداختند. برپورد هفتر گفت: پاک کننده‌های هوا برای فیلتر کردن آلاینده‌ها از هوای عمومی، از آنها طراحی شده‌اند. زمانی که همه گیری کووید شیوع پیدا کرد، بسیاری از شرکت‌ها و دولت‌ها نصب این نوع فناوری را در تلاش برای کاهش ذرات ویروسی موجود در هوا در ساختمان‌ها و فضاهای کوچک بررسی کردند. اما فناوری‌های تصفیه هوا ممکن است گران باشند بنابراین متخلفی است که مزایا را در مقابل هزینه‌ها سنجیده و توانایی‌های فعلی چنین فناوری‌هایی درک کنیم. نتایج این تحقیق نشان داد که حداقل شواهدی وجود دارد که از اثربخشی این فناوری‌ها در محافظت از افراد در برابر علونت‌های تنفسی یا گوارشی در هوا حمایت می‌کند. البته هیچ مدرک محکمی پیدا نشد که نشان دهد فناوری‌های تصفیه هوا احتمالا از مردم در محیط‌های واقعی محافظت می‌کنند.

چند خدمت پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت است؟

درسال ۱۴۰۱
بیمه سلامت بابت
تعرفه گذاری خدمات
پرستاری بالغ بر
۱۳۰۰ میلیارد تومان
هزینه کرده است

درسال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ خدمات پرستاری تحت پوشش از ۱۷ کد خدمت به ۲۷ کد خدمت افزایش یافت (رشد ۵۸ درصدی)

سامانه پاسخگویی تلفنی
۱۶۶۶
وابسته به معاونت درمان سازمان تامین اجتماعی