

گوناگون

خودتان را سرزنش نکنید، تبلی
ارثی است!

به ما یاد دادند که اعمال کاری را با تبلی و فقدان اراده مرتبط بدانیم. و بنابراین هر وقت کاری را که قرار بود انجام دهیم به تعویق می‌اندازیم. شروع به سرزنش خودمان می‌کنیم. اما در واقع فقط یک سیگنال از مغز شماست که در حال حاضر چیزی درست نمی‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات آنلاین، مطالعه اخیر به رهبری چین که در ژانویه ۲۰۲۶ NeuroImage. Clinical منتشر شد، اسکن‌های MRI و نظرسنجی‌های ۷۱ جفت دوقلوی توچوان را طی ۸ سال تجزیه و تحلیل کرد و ۴۷ درصد وراثت‌پذیری برای اعمال کاری در دو قله‌ای تک‌تخمکی را به دلیل تغییرات در مدار پاداش مغز نشان داد.

این تحقیق اختلالات در مسیرهای دوپامین و سروتونین - که ناحیه تکمیل شکمی را به جسم مخطط متصل می‌کنند - را به عنوان عوامل ژنتیکی کلیدی کاهش انگیزه کار شناسایی می‌کند و توضیح می‌دهد که چرا اعمال کاری اغلب در خانواده‌ها وجود دارد. در حالی که ارتباط تقریباً نیمی از وراثت را توضیح می‌دهد، استراتژی‌های محیطی مانند تقسیم وظایف به مراحل یک تا پنج دقیق‌های استفاده از تایمرها می‌تواند طبق توصیه‌های رفتاری این مطالعه، به طور موثر با این تمایلات ارثی مقابله کند. به گزارش آن بی سی، دکتر آن-لور لو کاتف، متخصص علوم اعصاب می‌گوید: برای بسیاری از ما، اعمال کاری با بار عاطفی زیادی همراه است.

او کاتف می‌گوید: «به ما یاد دادند که اعمال کاری را با تبلی و فقدان اراده مرتبط بدانیم، و بنابراین هر وقت کاری را که قرار بود انجام دهیم به تعویق می‌اندازیم. شروع به سرزنش خودمان می‌کنیم. به گفته لو کاتف، توسعه کتاب «آزمایش‌های کوچک: چگونه در دنیای که فریب در هدف است، آرزوهای بزرگ را برای ما دشوارتر می‌کند. مثلاً فقط بازگشت به مسیر درست را برای ما دشوارتر می‌کند.»

او ادامه می‌دهد: «هر جای تائیده گرفتن این سیگنال، به جای تلاش برای پیش رفتن و سرزنش خود در این فرآیند، گوش دادن به آن سیگنال چه حسی خواهد داشت؟» او کاتف می‌گوید رویکرد بهتر این است که در مورد ریشه عادت‌های اعمال کاری خود «کنجکاوی» شوید. در اینجا استراتژی او برای قلبه بر اعمال کاری آمده است.

او کاتف یک سیستم «هرمی سه گانه» ایجاد کرد که به او کمک می‌کند تا از این کند که چرا ممکن است از یک کار اجتناب کند - به گفته خودش، آیا «مشکل از سر، از قلب یا از دست است.» او کاتف می‌گوید اگر تحمل شما از سر تا نشانی شود، به این معنی است که هر سطح منطقی، شما کاملاً متقاعد شده‌اید که باید در وهله اول روی آن کار کنید.

قلب به احساسات شما اشاره دارد: «اگر مشکل از قلب تائنی شود، به این معنی است که در سطح احساسی، احساس نمی‌کنید که این کار سرگرم‌کننده یا هیجان‌انگیز باشد.» او کاتف می‌گوید: «اگر مشکل از دست تائنی شود، به این معنی است که در سطح عملی، شما باور تائید که ابزار مناسبی مهارت‌های مناسب یا شبکه پشتیبانی مناسب را برای انجام کار دارید.»

او می‌گوید وقتی دلیل اجتناب از یک کار را مشخص کردید، «می‌توانید به طور سیستماتیک راه‌های برای رهایی از آن پیدا کنید.» او کاتف برای مقابله با مشکلات «ذهنی»، توصیه می‌کند یک قدم به عقب بردارید و ارزیابی کنید که چه چیزی در مورد کار درست به نظر نمی‌رسد.

به عنوان مثال، اگر در انجام یک کار تامل می‌کنید زیرا مطمئن نیستید که به اهداف استراتژیک پروژه شما همسو است یا خیر، «می‌توانید به تخته رسم برگردید و کار را دوباره تعریف کنید و ببینید که آیا این رویکرد درستی است یا خیر.» او می‌گوید برای کارهایی که به دلیل هیجان‌انگیز یا محرک نبودن از آنها اجتناب می‌کنید، بهترین توصیه او کاتف این است که «محیط را سرگرم‌کننده کنید.»

او می‌گوید: «شاید بهتر باشد همکار مورد علاقه‌تان را بربازید و یک جلسه همکاری کوچک برگزار کنید. یا برای انجام کار به کافی‌شاپ مورد علاقه‌تان بروید.» اگر وقتی احساس می‌کنید قریح در کار هستید یا آماده نیستید، تمایل به تامل دارید، او کاتف توصیه می‌کند برای مشاوره با دوستان یا همکاران مورد اعتماد خود تماس بگیرید.

او می‌گوید: «من همیشه به مردم می‌گویم، دستانت را بالا برد، درخواست کمک کن.» این حمایت می‌تواند شامل مربیگری، راهنمایی یا درخواست از شرکت شما برای حمایت مالی از یک دوره آنلاین باشد. «هر کاری که برای احساس داشتن متعلق لازم برای انجام کار تیار دارید.»

او کاتف می‌گوید سیستم بررسی سه‌گانه به دور زدن مؤلفه «شرم» تائنی از اعمال کاری کمک می‌کند. به گزارش دیلی میل، او می‌گوید: «واقعاً از این حس مبهم ترس و سرزنش خود که کاری را که باید انجام دهید نمی‌دهید به سمت کمی رفتار کردن بیشتر مانند یک دانشمند مانند یک کارآگاه، و دیدن آن به عنوان یک معما برای حل کردن، حرکت می‌کنید.»

زنان و خانواده

فعالیت بیش از پنج هزار گروه همیار توانمندسازی زنان سرپرست خانوار

شد آموزش‌گیران بتوانند این خانواده‌ها را به خدمات موجود در سازمان بهزیستی اعم از خدمات‌مددکاری اجتماعی و مراکز مشاوره، راجع دهند.

تدارک اجرای رویدادهای خانوادگی در بهزیستی

مدیرکل امور خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور گفت: در نظر است اجرای برنامه‌ها یا رویدادهای خانوادگی مانند دوره‌ی و مسابقه از سال آینده، جزء برنامه‌های حوزه‌ی وقت فراغت قرار گیرد. این برنامه‌ها با هدف تقویت همبستگی و بهبود روابط اعضای خانواده به ویژه مادر و فرزندان اجرا خواهد شد.

حاکم رنگین افزود: اجرای این رویدادها در حال پیشگیری است؛ در رابطه با اجرای بازی‌ها و فعالیت‌های خانوادگی به توفیقی با دیگر دستگاه‌ها رسیدیم. اما در مورد اینکه چطور این برنامه اجرا شود، چگونه برای خانواده‌ها مشوق شرکت در این برنامه‌ها ایجاد شود و درباره‌ی چگونگی گسترش و فراگیری این رویدادها در حال بررسی هستیم. این برنامه‌ها از سال آینده وارد برنامه‌های حوزه زنان و خانواده بهزیستی خواهد شد.

خانواده‌ها نیز خواهند بود چراکه این مرئیان از اعضای همان جامعه‌محلی هستند. خاک رنگین اضافه کرد: با توجه به بررسی‌های انجام شده، معمولاً تجمع خانواده‌های زن سرپرست را در برخی از مناطق بیشتر داریم. طرح «مرئیان خانواده» در مناطقی که تجمع بیشتری از مددجویان را دارد اجرا خواهد شد و علاوه بر خدمات رسائی به مددجویان، به خانواده‌های عادی نیز خدمت ارائه خواهد کرد.

مربیان خانواده چگونه انتخاب می‌شوند؟

مدیرکل امور خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه گروه‌های آموزشی از سوی مرئیان خانواده، مددکاران اجتماعی و خدمات موجود در سطح جامعه باشند. وی افزود: در طرح تربیت مرئیان خانواده در کشور، «مربیان» به تشکیل گروه‌های آموزشی اقدام می‌کنند به طور مثال گروه‌های آموزشی برای زنان در حوزه فرزندپروری یا در حوزه ارتباط والد-فرزند تشکیل خواهد شد. اما فعالی‌خواهیم با گروه «روابط فرزند با والدین» شروع کنیم. وی افزود: این مرئیان علاوه بر اینکه می‌توانند گروه‌های آموزشی یا گروه‌های خودیاری (Self help) را تشکیل دهند، رابط بین بهزیستی و

مدیرکل امور خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور گفت: اکنون بیش از پنج هزار گروه همیار با هدف توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در سراسر کشور فعالیت دارد و وظیفه اصلی آنها رفع نیازهای اجتماعی و عاطفی اعضای گروه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مریم خاک رنگین افزود: تشکیل این گروه‌ها فرصتی است تا اعضا بتوانند همدیگر را بشناسند و خود را عضوی از گروه بدانند و به آن گروه، احساس تعلق خاطر داشته باشند. اعضا در این گروه‌ها می‌توانند در تعاملات، تبادل افکار و احساسات با همدیگر مشارکت داشته باشند. ارتباطات چهره به چهره یا انواع دیگری از ارتباط را برقرار کنند و به نوعی احساس تعلق-حمایت اجتماعی و همدلی را تجربه کرده و از آزوا و احساس تنهایی فاصله بگیرند.

وی خاطرنشان کرد: گروه‌های همیار، گروه‌هایی هستند که افراد دارای «مشکل مشترک»، آنها را تشکیل می‌دهند. خودشان این گروه‌ها را رهبری می‌کنند و کارکرد اصلی این گروه‌ها این است که اعضا بتوانند فرادهماند خود را ببینند، تجربه‌ی آنها را با هم بکنند، بتوانند راه‌حل‌های جدیدتر پیدا کنند، بتوانند با مشکلات شخصی خود کنار بیایند، وضعیت زندگی خود را بهبود ببخشند و

اجرای برنامه تربیت مرئیان خانواده

مدیرکل امور خانواده و بانوان سازمان بهزیستی کشور از اجرای برنامه تربیت مرئیان خانواده خبر داد و گفت: این برنامه در هفته‌های آینده آغاز می‌شود و قرار است این مرئیان واسطه اجرای طرح میان خانواده‌ها، مددکاران اجتماعی و خدمات موجود در سطح جامعه باشند. وی افزود: در طرح تربیت مرئیان خانواده در کشور، «مربیان» به تشکیل گروه‌های آموزشی اقدام می‌کنند به طور مثال گروه‌های آموزشی برای زنان در حوزه فرزندپروری یا در حوزه ارتباط والد-فرزند تشکیل خواهد شد. اما فعالی‌خواهیم با گروه «روابط فرزند با والدین» شروع کنیم. وی افزود: این مرئیان علاوه بر اینکه می‌توانند گروه‌های آموزشی یا گروه‌های خودیاری (Self help) را تشکیل دهند، رابط بین بهزیستی و

برنامه‌های اورژانس کشور برای تکمیل ناوگان هوایی

که نیروهای شرکتی پیگیر تبدیل وضعیت بودند، اکنون بسیاری از آن‌ها تمایل کمتری به این موضوع دارند.

تلاش برای تکمیل زنجیره اورژانس هوایی

وی با اشاره به چالش‌های اورژانس در استان هرمزگان اظهار کرد: در این استان با وجود ۱۳ تا ۱۴ جزیره، خدمات اورژانسی از طریق آمبولانس دریایی و همچنین آمبولانس هوایی و بالگرد ارائه می‌شود. در عین حال، در تلاش هستیم با شرکت‌های هوایی قراردادهایی منعقد کنیم تا پوشش خدمات هوایی به صورت ۲۴ ساعته و پایدار انجام شود.

رئیس سازمان اورژانس کشور در پایان با اشاره به سخنان اخیر مقام معظم رهبری گفت: به تعبیر ایشان، ما نیمی از مسیر را آماده‌یم و اکنون به دنبال آن هستیم که با همکاری شرکت‌های هوایی، نیمی دیگر این مسیر را نیز تکمیل کنیم تا هیچ خللی در ارائه خدمات اورژانسی هوایی وجود نداشته باشد.



ظرفیت به صورت صددرصدی استفاده کنیم. می‌تواند در پاسخ به پرسشی درباره تبدیل وضعیت نیروهای شرکتی گفت: این موضوع جذب و استخدام این نیروها در حال انجام است. تابع سیاست‌های کلان دولت است و امکان پذیر است، اما تجربه نشان داده پس از تبدیل وضعیت، حقوق برخی نیروها کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل، برخلاف گذشته

رئیس سازمان اورژانس کشور برنامه‌های اورژانس کشور برای تکمیل ناوگان هوایی را تشریح کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جعفر می‌تواند در ماه‌های اخیر گفت: برآورد ما نشان می‌دهد میزان خسارت‌ها بین ۲۲۰ تا ۲۵۰ میلیارد تومان بود است و وزارت بهداشت با همراهی دولت و مجلس، تمام تلاش خود را برای تأمین آمبولانس‌های مورد نیاز به کار گرفته است.

قراردادهای جدیدی برای تأمین آمبولانس

امید به سال خوب در ۱۴۰۵ وی افزود: اعتبارات مناسبی برای این موضوع پیش‌بینی شده و قراردادهای خوبی نیز منعقد شده است؛ به طوری که امیدواریم سال ۱۴۰۵ سه هزار آمبولانس جدید را به ناوگان آمبولانس‌های بهیاری اورژانس اضافه کنیم. رئیس سازمان اورژانس کشور در ادامه درباره وضعیت نیروی انسانی توضیح داد: طی چهار

مکث

آیا خوردن روزانه ماهی تن بی خطر است؟

گروه‌های غذایی شود ممکن است باعث کاهش تنوع و کمبود برخی ریزمغذی‌ها شود. متخصصان تغذیه ماهی تن را چگونه مصرف می‌کنند؟ یکی از پیشنهادها، ترکیب تن با آوکانو، آلبامو، خیار و سبزی‌های خشک به سبک مدیترانه‌ای است؛ غذایی سبک، سیرکننده و سرشار از پروتئین. یا ترکیب آن با مقدار کمی مایونز و فلفل، همراه با نان خشک سیوس‌دار یا سبزیجات تازه.

معایب احتمالی مصرف روزانه ماهی تن: دریافت بیش از حد جیوه - برخی از انواع تن جیوه بیشتری دارند. کدو، کزن، زنان باردار و مادران شیرده باید از مصرف روزانه ماهی تن پرهیز کنند. - افزایش مصرف نمک برخی کنسروهای تن حاوی نمک افزوده هستند که مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی یا مشکلات کلیوی مناسب نباشد.

کنسرو ماهی تن سال‌هاست که یکی از اقلام ثابت و ماندگار قفسه‌های آشپزخانه در سراسر دنیا است. اما این روزها نگرانی‌های بسیار بر مصرف پروتئین، یار دیگر توجه‌ها را به این غذای ساده جلب کرده است. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیندنت، سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند به جای مصرف روزانه ماهی، در طول هفته دو تا سه وعده ماهی‌های کم‌جیوه مصرف شود. جیوه می‌تواند به مرور بر بدن تجمع کند و به سیستم عصبی آسیب بزند.

ایران خشک شد. از بیس که آب ندارد.