info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۲۶۷
شنبه / ۱۹ فروردین / ۱۴۰۲
۱۷ / رمضان / ۱۴۴۴
08 / April / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۴۴۲ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

غزل ۶۶

امروز با حافظ

قلندرانِ حقیقت به نیم جو نخرند
قبای اطلس آن کس که از هنر عاریست
بر آستان تو مشکل توان رسید آری
عـروج بر فلـکِ سروری به دشواریست

غزاله

با دانش اسـت فخر، نه با ثروت و عقار
تنها هنر تفاوت انسـان و چارپاست

پروین اعتصامی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۵	۰۵:۴۲	۱۲:۰۷	۱۸:۳۴	۱۸:۵۲

برگه

تقریبا همه انسان‌ها در برابر سختی‌ها مقاومت می‌کنند، اما اگر می‌خواهید شخصیت یک انسان را آزمایش کنید، به او قدرت بدهید.

آبراهام لینکلن

قابل توجه

رسیدگی فوری به اعتراضات رتبه بندی معلمان

سرپرست وزارت آموزش و پرورش در دیدار با تشکل های فرهنگیان گفت: یکی از مسائل فوری و جاری آموزش و پرورش رسیدگی به اعتراضات رتبه بندی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، رضا مراد صحرایی با تبریک ایام ماه مبارک رمضان و آرزوی توفیق قبولی عبادت‌ها و نیایش‌ها در این ماه مبارک و تبریک میلاد امام حسن مجتبی(ع) اظهار کرد: اولین جلسه خود را برای درک بیشتر مسائل آموزش و پرورش و معلمان به تشکل‌های فرهنگیان اختصاص دادم، زیرا می دانم تشکل‌ها با کف مدرسه و معلمان ارتباط نزدیکی دارند.
وی ضمن تشکر از تلاش‌های وزیر پیشین آموزش و پرورش که در یک سال و نیم گذشته زحمت‌های زیادی برای نظام تعلیم و تربیت کشید، اظهار کرد: یکی از افتخاراتم تحصیل در دانشسرای تربیت معلم و خدمت به عنوان معلم در نظام تعلیم و تربیت کشور است و سطوح مختلف معلمی را طی کردم، به همین دلیل آموزش و پرورش را به خوبی می‌شناسم و آموزش و پرورش را دوست دارم و به دلیل همین شناخت و دوست داشتن بود که مسئولیت سرپرستی وزارت آموزش و پرورش را با مشکلات بزرگی که این دستگاه عظیم پیش رو دارد، پذیرفتم.
سرپرست وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه دستگاه تعلیم و تربیت یکی از بزرگترین دستگاه‌های کشور است و کسی که عهده دار این دستگاه را بر عهده می گیرد، مسئولیت بسیار سنگینی خواهد داشت، اظهار کرد: یکی از وظایف تشکل ها امید دادن است. بن مایع و ذات انقلاب، امید دادن است و مادامی که انسان امید داشته است به خواسته‌های خود خواهد رسید. رابطه بین امکانات و پیشرفت، یک به یک نیست اما رابطه بین امید و پیشرفت یک به یک است، لذا آموزش و پرورش ما به امید نیاز دارد. ممکن است، جایی امکانات باشد، اما بدون امید با وجود امکانات نیز به خواسته‌ها نخواهیم رسید، لذا امید مهمترین نکته‌ای است که باید بر آن تاکید نمائیم و در این راستا باید دستاوردهای انقلاب در حوزه تعلیم و تربیت بیان شود.
وی ادامه داد: معلمی مسئولیت سنگینی است و دارای جایگاه ویژه ای است، نباید شأن معلم به فهم دیگران مرتبط شود، شأن معلم مربوط به مأموریت معلم است، لذا نباید شأن معلم به حقوق و دریافتی معلم متصل شود، بنابراین باید به عنوان متولی نظام تعلیم و تربیت شأن معلمان را حفظ و مسائل معیشتی آنان را حل کنیم و باید رسالت خود را ایجاد و ارتقای شأن معلم بدانیم.
صحرایی با بیان اینکه امام علی(ع) می فرمایند، جهل ریشه هر مصیبت و بلایی است و در جایی دیگر می‌فرمایند درد بی درمان جهل است، اظهار کرد: بسیاری از مشکلات ما ناشی از جهل است، معلمان مسئولیت رسالت و آگاهی مردم را بر عهده دارند، لذا معلمان مسئولیت و جایگاه خاصی دارند، زیرا معلم بر جهل نور می تاباند و به همین علت پیکان همه حملات دشمنان به سمت مدرسه است.
سرپرست وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مدرسه و معلم جایگاه ویژه ای در حکمرانی آموزش و پرورش دارند، گفت: حکمرانی آموزش و پرورش فقط از خیابان سپهبد قرنی تهران میسر نمی‌شود، حکمرانی با خرد جمعی به نتیجه می‌رسد. حکمرانی در آموزش و پروش بدون مشارکت معلمان و خانواده‌ها و شنیدن صدای آنها به سرمنزل مقصود نمی‌رسد. باید مشکلات نظام تعلیم و تربیت از نگاه مدرسه بررسی شود و از جایگاه مدرسه برای آن راه حل ارائه شود، زیرا اگر معلمان همراهی نکنند، هیچ برنامه‌ای قابلیت اجرایی سازی پیدا نخواهد کرد.
صحرایی تصریح کرد: نظام پیشرفت هر کشور در مدرسه شکل می‌گیرد و بر این اساس باید مدارسی را طراحی نمائیم که پیشرفت کشور را رقم می‌زند. وزیری خوب است که آموزش و پرورش را به مساله اول آن کشور تبدیل نماید و هر کشوری که مساله اول آن آموزش و پرورش باشد، پیشرفت خواهد یافت، زیرا بذر پیشرفت در مدرسه کاشته خواهد شد.
وی در مورد اجرایی سازی سند تحول بیان کرد: مدرسه قرارگاه تحول است، لذا اجرایی سازی سند تحول باید مستقیماً از داخل مدرسه شروع شود. به دلیل اینکه برنامه‌های تحولی آموزش و پرورش از ستاد و ادارات شروع می‌شود، معلمان از برنامه‌هایی اطلاع هستند و بر این اساس آغاز هر برنامه تحولی باید از مدرسه باشد.
سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه یکی از مسائل فوری و جاری آموزش و پرورش رتبه بندی معلمان است، اظهار کرد: دولت گذشته به دلیل مشکلاتی که رتبه بندی داشت و امروز ما با آن مواجه هستیم، رتبه‌بندی معلمان را به مدت ۳ سال اجرایی نکرد، اما وجود اعضای جوان در شورای معاونان وزارت آموزش و پرورش در دولت سیزدهم باعث شد تا همت کافی برای اجرای رتبه بندی ایجاد شود.
صحرایی ادامه داد: بیش از ۵۴ میلیون سند در حوزه رتبه بندی معلمان بررسی شد که این مقدار سند آمار بسیار زیادی است و نشان از کار بزرگی است که در اجرای قانون رتبه بندی معلمان انجام شد.
وی با تبیین سیاست‌های وزارت آموزش و پرورش در مورد رتبه بندی معلمان در سه مسیر، اظهار کرد: رسیدگی به اعتراضات معلمان درباره رتبه‌های اعلام شده یکی از برنامه‌های آموزش و پرورش است که در این مسیر نیز هدف، کمک به معلمان در کسب رتبه‌های خود البته بر اساس قانون خواهد بود.
صحرایی ادامه داد: کار گروه نظارت تشکیل خواهد شد تا ویژگی‌های متعارف رتبه‌ها مشخص شود و با هدف صحت سنجی و اعتبار بخشی، رتبه‌ها سنجیده خواهد شد تا کیفیت رتبه بندی افزایش یابد.
سرپرست وزارت آموزش و پرورش تصریح کرد: هدف اصلی رتبه بندی بهبود کیفیت مدارس است، لذا باید مسیر رشد معلم را ترسیم کنیم، آموزش‌های خاصی برای توسعه شایستگی‌های معلمی باید برگزار شود و معلم باید دائم به روز شود. دانش آموزان ما تغییرات بسیاری را تجربه می کنند، لذا باید برای به روز آوری معلمان در راستای هدایت نسل تلاش کنیم و تا زمانی که این کارها را انجام ندهیم، تحول اتفاق نخواهد افتاد.
وی با بیان اینکه تشکل‌ها در تدوین برنامه هفتم توسعه، به آموزش و پرورش کمک کنند، اظهار کرد: برنامه‌های جاری نباید با سندهای بالادستی ابلاغی نظام به آموزش و پرورش، مغایرت داشته باشد.
سرپرست وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: اگر با هم کار کنیم، تکثیر می‌شویم و باید اصلی ترین دغدغه ما نظام تعلیم و تربیت باشد، به ویژه به کودکان و نوجوانان که در دوره‌ای زندگی می کنند که سرعت تغییرات زیاد است، لذا باید به آنها کمک کنیم که در این دنیای به سرعت در حال تغییر مسیر رشد صحیح خود را پیدا کنند.

گزارش روز

زنگ خطر بحران دارو خیلی زود به صدا در آمد

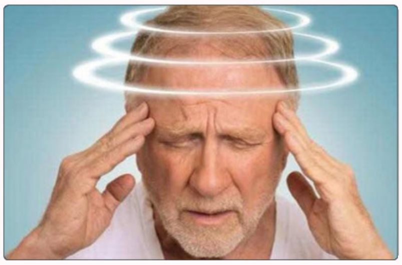
هنوز خیلی از مردم در تب و تاب سال نو هستند. اما آژیر قرمز بحران کمبود دارو به صدا در آمد تا مسئولان امر به فکر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آنچه در بودجه ۱۴۰۲ تحت عنوان یارانه دارو و البته تجهیزات پزشکی در نظر گرفته شده است، رقم ۶۹ هزار میلیارد تومان است. عددی که دولت پیشنهاد داد و نمایندگان مجلس هم آن را بدون هیچ چکش کاری قبول کردند. اما، در همان روزها که بودجه در مجلس شورای اسلامی مورد بررسی بود، خیلی از دست اندرکاران صنعت داروسازی و حوزه سلامت، نسبت به پیامدهای کمبود بودجه دارو هشدار دادند و گفتند که دچار مشکل خواهیم شد.
حالا حسینعلی شهریاری رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، خیلی زود آژیر خطر بحران کمبود دارو را به صدا در آورد تا مسئولان امر در وزارت بهداشت، از همین حالا به فکر باشند.
وی با انتقاد از کمبود منابع مالی در حوزه سلامت و بی توجهی سازمان برنامه و بودجه نسبت به این مهم، گفت: اختصاص ۶۹ هزار میلیارد تومان به یارانه دارو با توجه به طرح دارویاری و افزایش هزینه های دارو و قیمت آن و مسائل ارزی به طور قطع جوابگو نخواهد بود و شاید بتوان با این منابع برخی نیازها را برای ۴ یا ۵ ماهه نخست سال پوشش داد اما برای ۱۲ ماه به هیچ وجه جوابگو نیست ضمن اینکه هنوز مشخص نیست که بسیاری از تجهیزات پزشکی با چه ارزی قرار است وارد و منابع آن از چه مسیری تأمین شود.
وی با بیان اینکه سقف بودجه لحاظ شده برای اجرای طرح دارویاری با نیازها همخوانی ندارد، افزود: اگر به همین شکل پیش برویم با مشکلاتی در مسیر اجرای طرح دارویاری مواجه خواهیم شد و شکست می‌خورد.
شهریاری با بیان اینکه وضعیت دارو یکی از دغدغه‌های اصلی مردم است، ادامه داد: اگر تدابیر لازم اتخاذ نشود به دلیل نبود ارز ترجیحی و افزایش قیمت ارز با کمبود یا نبود دارو و تجهیزات پزشکی مواجه خواهیم بود.
وی یادآور شد: به دفعات و بارها این مسئله را گوشزد کردیم اما به نظر می‌رسد مسئولان سازمان برنامه و بودجه نسبت به این هشدارها بی توجه است و هر چقدر که تاکید کردیم ۶۹ هزار میلیارد تومان جوابگو نیست اما متأسفانه قانع نشده‌اند و این بی توجهی‌ها خلاف سیاست‌های نظام و اظهارات رئیس جمهور مبنی بر کاهش هزینه‌ها و مشکلات مردم در سال ۱۴۰۲ است.
رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس افزود: متأسفانه در عمل نه تنها کاهش هزینه‌ای نخواهیم داشت بلکه پرداختی از جیب مردم در سال جاری نسبت به سال گذشته افزایش بیشتری خواهد یافت. البته این فقط رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، نبود که هشدار می‌دهد؛ بلکه خیلی از دست اندرکاران صنعت داروسازی کشور در ماه‌های پایانی سال ۱۴۰۱، مدام بروز بحران در صنعت دارو را هشدار می‌دادند به طوری که محمد عبده زاده رئیس هیئت مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران، در نشست کمیته غذا و داروی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در اواخر سال گذشته، گفته بود که دارو از اردیبهشت ۱۴۰۲ گران خواهد شد.
به گفته عبده زاده، قیمت یک ماده جانبی پرمصرف تولید داخل از کیلویی ۷۰۰ هزار تومان به یک میلیون و ۳۵۰ رسیده است، چگونه تولید کننده می‌تواند نسبت به خرید این ماده اقدام کند و قیمت تمام شده دارو را ثابت نگه دارد.
در همین حال، سیدحیدر محمدی رئیس سازمان غذا و دارو، در پیام نوروزی خود وعده داده است که شاهد افزایش چشمگیر تولید دارو در سال ۱۴۰۲ خواهیم بود؛ اما به این موضوع اشاره نکرده که وضعیت قیمت دارو با توجه به نرخ تورم و بی ثباتی بازار ارز، چگونه خواهد بود.
آیا باید منتظر گران شدن و کمبود دارو باشیم یا اینکه سازمان غذا و دارو، برنامه‌ای برای ایجاد آرامش در بازار دارویی کشور دارد.
در هر صورت، آژیر خطر بحران کمبود دارو در کشور، خیلی زود به صدا در آمد تا مسئولان امر، از همین امروز به فکر تأمین داروهای مورد نیاز مردم و بیماران باشند.

اشاره

میگرن از چرخه های شبانه روزی پیروی می کند

به نظر می رسد ساعت داخلی بدن ما نقش مهمی در زمانی از روز که سردردهای شدید رخ می دهد، ایفامی کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، میگرن و سردردهای خوشه‌ای دارای ویژگی‌ها و درمان‌های متفاوتی هستند، اما متخصصان مدت‌هاست اشاره کرده‌اند که ویژگی‌های کلیدی مشترکی دارند: هر دو به جای علائم یک بیماری زمینه‌ای دیگر، بیماری‌های عصبی هستند و از آنجایی که هیچکدام به راحتی از طریق آزمایش خون یا ابزار تصویربرداری قابل شناسایی نیستند، هر دو بر اساس علائم تشخیص داده می‌شوند و درد طاقت فرسا معمولاً در صدر فهرست قرار می‌گیرد.
اکنون، یک بررسی تحقیقاتی جدید، نکته مشترک دیگری را در مورد این دو نوع سردرد برجسته می‌کند: زمان بندی.
دکتر مارک جوزف بوریش، مدیر مرکز تحقیقات سردرد ویل اروین در دانشگاه تگزاس، گفت: «تیم ما دریافت که حدود ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به سردرد خوشه‌ای و ۵۰ درصد از بیماران میگرنی سردردهایی دارند که هر روز در یک زمان مشخص شروع می‌شود».
بوریش گفت: «زمان بندی می‌تواند از بیماری به بیمار دیگر متفاوت باشد، اما معمولاً ثابت است».
او توضیح داد: «بیمار شماره ۱ ممکن است به طور منظم در ساعت ۳ صبح سردرد داشته باشد، و بیمار شماره ۲ ممکن است در ظهر سردرد داشته باشد، اما این رویه ثابت بود. و سردردها یک الگوی روزانه داشتند».
این نشان می‌دهد که هر دو نوع سردرد حداقل تا حدی از طریق ساعت خواب و بیداری داخلی بدن کنترل می‌شوند، چیزی که دانشمندان از آن به عنوان ریتم شبانه روزی یاد می‌کنند.
سردردهای خوشه‌ای معمولاً یک حمله یک طرفه هستند که می‌توانند باعث آبریزش چشم و آبریزش بینی در سمتی از صورت که تحت تأثیر قرار گرفته است شود. بیماران نیز اغلب به شدت بی قرار می‌شوند. این درد، شدید است.
میگرن نیز بسیار دردناک است، اما علائم آن متفاوت است و شامل حساسیت به نور، صدا و حرکت، و اغلب، تهوع و استفراغ هستند.
به گفته بوریش، «از آنجا که مداخلات برای یک نوع سردرد ممکن است برای نوع دیگر نامناسب باشد، تشخیص درست مهم است».
مطالعات نشان داد که خطر سردرد خوشه‌ای در اواخر شب افزایش می‌یابد و تا صبح زود بالا است. همچنین ریسک این سردرد در بهار و پاییز افزایش می‌یابد.
در مقابل، خطر میگرن در طول روز بالاتر بود، در ساعات پایانی صبح افزایش یافت و تا اوایل عصر بالا ماند. حملات شبانه نادر بود.
در همین حال، بررسی مطالعات ژنتیکی هر دو نوع سردرد را با دو ژن مرتبط دانست که نقش کلیدی در تنظیم ساعت بدن دارند.
محققان همچنین دریافتند که پنج ژن از ۹ ژن شناخته شده برای افزایش خطر سردرد خوشه‌ای و ۱۱۰ ژن از ۱۶۸ ژن شناخته شده برای افزایش خطر میگرن نیز مطابق با ساعت داخلی بدن عمل می‌کنند.
یافته دیگر: نمونه‌های ادرار نشان داد که بیماران میگرنی در مقایسه با بیماران سالم میزان پایین‌تری از هورمون خواب آور ملاتونین دارند. و این میزان در طول یک حمله واقعی میگرن کاهش می‌یابد.
در مورد اینکه چه چیزی می‌تواند ارتباط سردرد و ساعت بدن را توضیح دهد، بوریش گفت: «یک نظریه نقش احتمالی ساختار مغزی به نام هیپوتالاموس است که در تنظیم بسیاری از اتفاقات در بدن، مانند گرسنگی، دمای بدن، و ریتم شبانه روزی نقش دارد و به نظر می‌رسد برای هر دو نوع سردرد مهم باشد».
بوریش خاطرنشان کرد: «برای بسیاری از مردم، ساعاتی از روز وجود دارد که احتمال سردرد در آنها بیشتر است. ما امیدواریم که تحقیقات آینده بتواند تشخیص دهد که چگونه زمان در روز، سردرد را کنترل می‌کند و چگونه می‌توانیم این سیگنال را مسدود کنیم و در نتیجه از سردرد جلوگیری کنیم».

برش

چگونه در سال جدید تغییرات پایدار ایجاد کنیم؟

بسیاری از مردم معمولا در آستانه هر سال برای ایجاد تغییرات در رفتار و عادت‌های خود تصمیماتی را می‌گیرند که معمولا این تصمیمات عملی نمی‌شوند. این مسئله ناشی از فقدان تمایل یا علاقه افراد به یک زندگی بهتر نیست؛ بلکه نشان می‌دهد ایجاد تغییر کار پیچیده و دشواری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بسیاری از مردم در آستانه هر سال نو معمولا برای ایجاد تغییرات در رفتار و عادت‌های خود تصمیماتی را اتخاذ می کنند که معمولا این تصمیمات عملی نمی‌شوند. این مسئله ناشی از فقدان تمایل یا علاقه افراد به یک زندگی بهتر نیست؛ بلکه نشان می‌دهد ایجاد تغییر کار پیچیده و دشواری است.
عادت‌های هر فرد با شخصیت و وجودش عجین شده است و به طور خودکار و بی‌اراده آن‌ها را انجام می‌دهد؛ در نتیجه ایجاد تغییر در این رفتارها و عادات به تلاش مستمری نیاز دارد تا یک عادت تازه در وجود هر فردی شکل بگیرد و پایدار شود. این مطلب می‌تواند به شما کمک کند تا به نتایج ماندگار و پایداری دست پیدا کنید.

به هدف‌ها فکر کنید نه تصمیم‌ها

بسیاری از افراد خود را مصمم به حفظ و اجرای تصمیم‌هایی که اتخاذ می‌کنند، نشان می‌دهند. درحالی که هدف‌گذاری روش و تاکتیک بهتری است. ممکن است این پرسش به ذهنتان خطور کند که "بین این دو چه تفاوتی ممکن است وجود داشته باشد؟ "افراد زمانی که تصمیم به ایجاد تغییر در عادات خود می‌گیرند معمولا رویکردشان نسبت به تغییر با نگرشی همراه است.
از هم‌اکنون دیگر نام رفتاری را که می‌خواهید در آن تغییری ایجاد کنید «آن را انجام نمی‌دهم» بگذارید. مشکلی که در این رویکرد وجود دارد، این است که پس از یکی دو بار ناکامی احساس نوعی شکست در افراد به وجود می‌آید و آن‌ها را به سوی دست کشیدن از تمام تلاش‌ها و بازگشت به الگوهای رفتاری پیشین سوق می‌دهد.
شخص با هدف‌گذاری فعالیت در جهت رسیدن به رفتار مطلوب را نشانه می‌گیرد. تفاوت کلیدی و اصلی در این است که فردی که برای رسیدن به یک هدف تلاش می‌کند، انتظار ندارد از همان لحظه اول به آن برسد و از هر پیشرفتی که در راه رسیدن به هدف به دست می‌آورد، خوشحال می‌شود و انگیزه و غرور او را در مسیری که در پیش گرفته است، به پیش می‌برد.

موارد و توصیه‌های زیر می‌تواند به برآورده شدن اهداف در سال نو به شما کمک کند:

• به یاد داشته باشید که این یک فرآیند است؛ انتظار داشته باشید گام به گام به هدف نزدیک شوید. بدین ترتیب در صورتی که نتیجه مطلوب فورا به دست نیامد، دلسرد نمی‌شوید.
• یک برنامه تدریجی برای خود در نظر بگیرید: در هدف‌گذاری برای یک رفتار جدید برنامه‌ای تدریجی در نظر بگیرید. برای نمونه به جای این که بگویید "من هر روز به باشگاه ورزشی خواهم رفت" ابتدا طوری برنامه‌ریزی کنید که مثلا هر چهارشنبه به آنجا بروید؛ سپس به‌تدریج به تعداد روزها بیفزایید.
• موفقیت را در دسترس خود قرار بدهید: از ابتدا هدف‌های کوچک و دست یافتنی برای خودتان قرار بدهید و پس از تکمیل هر مرحله هدف بعدی را کمی دورتر در نظر بگیرید. به این صورت شما ضمن اینکه به‌تدریج به سمت هدف نهایی پیش خواهید رفت، به "موفقیت‌های" زیادی در طول راه دست خواهید یافت. تقریبا بسیاری از مردم انتظار دارند که یک شبه به هدف نهایی خود دست یابند و از آنجا که معمولا این کار امکان‌پذیر نیست، پس از گذشت مدت زمانی احساس شکست و ناکامی به سراغشان می‌آید.

هدف‌گذاری ماهانه داشته باشید

احتمالا شما نیز مانند بقیه مردم دوست دارید چند تغییر در زندگی خود به وجود آورید. در این صورت هر ماه به سراغ یکی از آن‌ها بروید. یک توصیه خوب برای پیشبرد اهداف در هر ماه می‌تواند شامل موارد زیر شود:
۱. می‌توانید تمرکز بیشتری روی هرکدام داشته باشید
۲. می‌توانید هر ماه به یک ایده جدید خود را متعهد کنید و در نتیجه این پیشرفت در تمام طول سال ادامه پیدا خواهد کرد و تکامل شخصی جزئی از شیوه زندگی شما خواهد شد.
۳. شکل‌گیری هر عادت جدید معمولا حدود ۲۱ روز به طول می‌انجامد، زمان استراحت کافی قبل از پرداختن به هدف بعدی را در اختیار خواهید داشت و از این بابت دچار استرس نخواهید شد.

پاداشی برای پیشرفت‌های خود در نظر بگیرید

به گزارش وب گاه فرادید، تغییر عادت کار دشوار و چالش برانگیزی است و برخی مواقع با کمی کمک می‌توان راحت‌تر آن را انجام داد. به خاطر بیاورید که چگونه تشویق‌های یک معلم شوق فراگیری را در شما افزایش می‌داد. با وجودی که رسیدن به هدف خود پاداش بزرگی به همراه دارد.
در نظر گرفتن پاداش‌های اضافی برای خودتان می‌تواند به شما در ادامه دادن مسیر و حفظ انگیزه کمک چشمگیری کند: حتی در مواقعی باعث شود که شما حس کنید به خاطر آن‌ها تلاش می‌کنید، نه به خاطر دست‌یابی به هدف اصلی!

به شیوه‌های زیر می‌توانید برای خودتان پاداش در نظر بگیرید:

• کار گروهی- فردی را پیدا کنید که هدف‌های شما را بشناسد و همدیگر را تشویق کنید: حتی در صورتی که هدف‌های متفاوتی داشته باشید.
• پاداش برای موفقیت‌های کوچک: هدف خود را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و برای تکمیل هر گام پاداشی برای خود در نظر بگیرید.
• تناسب پاداش‌ها با دستاوردها: پاداش‌ها را هوشمندانه انتخاب کنید، به معنایی آن‌ها را مطابق و متناسب با دستاوردهای هر مرحله در نظر بگیرید.

رسانه چه خبر

کدام بیماران اختلالات روانی می‌توانند روزه بگیرند

مهر: رئیس گروه سلامت روان فرهنگستان علوم پزشکی، درباره روزه داری بیماران روانپزشکی، توضیحاتی ارائه داد. احمدعلی نوربالا، ضمن اشاره به روزه داری در بیماران دارای اختلالات روانی، گفت: حدود ۴۰۰ اختلال روانی داریم که یک درصد آنها مانند افسردگی، اضطراب و وسواس، اختلالات نوروتیک و عصبی است. وی ادامه داد: یک دسته بیماری‌های روان پریشی و سایکوتیک یا حالت‌های روانی شدید مانند اختلالات اسکیزوفرنیا، اختلالات خلقی و روان پریشی است. یک گروه بیماران دارای مشکلات شناختی بوده و گروه دیگر بیماران دارای مشکل بروز تشنج و گروه بعدی بیماران داری اختلال شخصیت است. این استاد روانپزشکی یادآور شد: در خصوص بیماران دارای اختلال شخصیت، روزه داری هیچ اشکالی ندارد و اما برای افرادی که دچار اختلالات عصبی خفیف و نوروتیک هستند اگر اختلال آنها به صورت حاد است روزه داری توصیه نمی‌شود. نوربالا افزود: اگر بیماری این افراد با دارو کنترل شود روزه گرفتن اشکالی ندارد و می‌تواند مفید هم باشد. همچنین اگر وضعیت بیماری حاد باشد و در گروهی که اختلال روان پریشی دارند و اختلال قطع شدن با واقعیت دارند، این افراد به روزه داری توصیه نمی‌شوند. وی اضافه کرد: گروهی که اختلال تشنجی دارند به دلیل اختلال در گلوکز آنها روزه گرفتن توصیه نمی‌شود؛ ضمن اینکه در خصوص بیماران دارای اختلال عملکرد شناختی دو گروه وجود دارند: گروهی که کم ذهن هستند و گروهی که دچار زوال عقل هستند که روزه داری در بیماران در حالت خفیف این بیماری اشکالی ندارد اما بقیه بیماران این گروه نباید روزه بگیرند. رئیس گروه سلامت روان فرهنگستان خاطرنشان کرد: در بحث سلامت روان اگر کسی احتمال خوف و ضرر دهد یا یقین به ضرر در روزه گرفتن داشته باشد و احتمال دهد حتی اگر پزشک گفته نباید روزه بگیرد اما احساس ضرر نکند می‌تواند روزه بگیرد و برعکس آن نیز اگر پزشک گفته روزه بگیرد اما خود احساس ضرر کند نباید روزه بگیرد. نوربالا در پایان تصریح کرد: بحث اجتهاد شخصی در چنین بیمارانی در روزه گرفتن بسیار مهم است؛ البته این اجتهاد باید عقلی و با عرف همخوانی داشته باشد؛ یعنی نمی‌توان به صورت کلی گفت و برای هر دسته بیماری روانی با توجه به شدت و خفیف بودن یا مزمن بودن بیماری، فرد بیمار باید با پزشک خود هماهنگ باشد.

نوشیدن الکل به طور قابل توجهی خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد

هلث دی نیوز: محققان گزارش می‌دهند که نوشیدن الکل به طور قابل توجهی خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد. محققان گزارش می‌دهند که سه واحد نوشیدنی الکلی یا بیشتر در روز به طور قابل توجهی خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد. برای این تجزیه و تحلیل، محققان ۱۰۷ مطالعه را ارزیابی کردند که رابطه بین مصرف الکل و مرگ را ارزیابی کرده بودند. این مطالعات شامل نزدیک به ۵ میلیون شرکت کننده از کشورهای مختلف بود. «تیم استاکول»، محقق ارشد از دانشگاه ویکتوریا در بریتیش کلمبیا کانادا، گفت: «این یک مرور کلی از بسیاری از مطالعات واقعا بد است. در این مطالعات، سوگیری‌های زیادی وجود دارد، و تحلیل ما این موضوع را نشان می‌دهد.» محققان دریافتند خطر مرگ، در میان افرادی که روزانه ۲۵ تا ۴۴ گرم الکل، یعنی حدود سه نوشیدنی، می‌نوشند، به شکل قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. نتایج نشان داد که خطر مرگ به طور قابل توجهی برای افرادی که ۴۵ گرم یا بیشتر الکل در روز می‌نوشیدند، افزایش می‌یابد. بیشترین خطر در میان افرادی بود که ۶۵ گرم یا بیشتر الکل در روز یا بیش از چهار نوشیدنی مصرف می‌کردند. خطر مرگ آنها حدود ۳۵ درصد بیشتر از افرادی بود که گاه به گاه الکل مصرف می‌کردند.

نشانه غیر منتظره از بیماری آلزایمر

هلث: آزمایش ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند به پیش‌بینی بیماری آلزایمر کمک کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که عدم آگاهی از کاهش حافظه در واقع علامت هشدار دهنده مهم برای ابتلا به بیماری آلزایمر است. افرادی که از مشکلات حافظه خود - معروف به آنوسوگنوزیا - آگاه نبودند، ۶۴ درصد بیشتر طی پنج سال به آلزایمر مبتلا شدند. آنوسوگنوزیا یا آنوسوگنوزیا، نوعی اختلال در خویشتن‌آگاهی است یعنی فرد مبتلا به نوعی بیماری یا معلولیت دچار است اما از وجود آن آگاهی ندارد و آن را انکار می‌کند. از طرف دیگر، اگر نگران از دست دادن حافظه هستید اما شریک زندگیتان نگران این مورد نیست، احتمالا نشانه آلزایمر نیست. دکتر فیلیپ گرتسن، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: اگر بیماران از مشکلات حافظه شکایت دارند اما شریک زندگی یا مراقب آنان بیش از حد نگران نیست، احتمالا از دست دادن حافظه به دلیل عوامل دیگری، احتمالا افسردگی یا اضطراب است. می‌توان به آنان اطمینان داد که بعید است به زوال عقل مبتلا شوند اما سایر علل از دست دادن حافظه باید مورد توجه قرار گیرند. نتایج این تحقیق از بزرگترین مطالعه‌ای که تاکنون در مورد خودآگاهی از زوال عقل انجام شده به دست آمده است که بیش از ۱۰۰۰ نفر در سنین ۵۵ تا ۹۰ سال شرکت داشتند. محققان دریافتند ناآگاهی از مشکلات حافظه، تغییر از اختلال شناختی خفیف به بیماری آلزایمر را پیش‌بینی می‌کند.