info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۵۹
یکشنبه / ۲۱ اسفند/ ۱۴۰۱
۱۹ / شعبان / ۱۴۴۴
12 / March / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-۳۲۵۳۰۱۰۱ فکس:
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۶۶

امروز با حافظ

هزار عقل و ادب داشتم من ای خواجه
کنون که مست خرابم، صلاح بی‌ادبیست
بیار می که چو حافظ هزارم استظهار
به گریه سحری و نیاز نیم شبیست

فرهنگ

تا بر ورق گل زدی از مشک رقم‌ها
در وصف تو بشکست سر جمله قلم‌ها

جامی

اذان صبح

اذان صبح: ۰۴:۵۷
طلوع آفتاب: ۰۶:۲۰
اذان ظهر: ۱۲:۱۵
غروب آفتاب: ۱۸:۱۱
اذان مغرب: ۱۸:۲۹

برگه

زمان برای هیچ کس نه متوقف می‌شود، نه بر می‌گردد و نه اضافه می‌شود.

فردریش شیللر

برش

دریاچه ارومیه در چه صورتی به حالت اولیه خود برمی‌گردد؟

پروفسور ناصر آق، پژوهشگر محیط زیست می‌گوید: تونل انتقال آب کافی سبب به دریاچه ارومیه قطعا در بهبود حال این دریاچه تاثیر خواهد گذاشت اما اگر پروژه‌های لازم دیگر اجرا نشوند، کمک زیادی به احیای دریاچه نخواهد کرد. نرضمن اگر همه راهها را هم بروبم، فقط نیمی از دریاچه احیا خواهد شد، نه کل آن

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، حجم آب دریاچه ارومیه اکنون حدود ۳ میلیارد مترمکعب است. درحالی که حجم آب این دریاچه سال گذشته ۵ میلیارد و ۲۹۰ میلیون مترمکعب بود و در سال ۱۳۷۵ و در شروع بحران خشکابی این دریاچه زیبا ۳۰ میلیارد مترمکعب حالا تنها ۱۰ درصد از آن حجم عظیم، باقی مانده است؛ یعنی فقط ۳ میلیارد مترمکعب. هفته گذشته تونل ۳۶ کیلومتری انتقال آب از سد کاقی سب به سمت دریاچه ارومیه با حضور رییس جمهور به بهره‌برداری رسید. این پروژه که کار اجرایی آن از سال ۱۳۹۴ آغاز شده بود و روز ۵ اسفند فازاول آن افتتاح شد، قابلیت آبرسانی سالانه حدود ۵۰۰ میلیون مترمکعب آب مازاد به دریاچه ارومیه را دارد. طراحی این تونل به این شکل است که آب از مخزن سد کاقی سب وارد تونل انتقال ۳۶ کیلومتری می‌شود، پس از آن با ورود به کانال ۱۱ کیلومتری، به رودخانه گدار می‌رسد و بعد از طی ۲۸ کیلومتر مسیر این رودخانه وارد دریاچه ارومیه می‌شود. انتقال آب به دریاچه ارومیه حتما حائل را پیشرو می‌کند

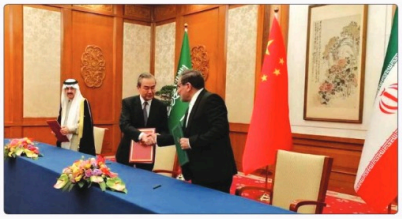
پروفسور ناصر آق، درباره تونل انتقال آب کافی سیب و این که آیا این تونل می‌تواند دریاچه ارومیه را احیا و شرایط بحرانی را از سر آن دور کند، همچنین قرار است در فاز دوم ۱۸۰ میلیون مترمکعب و در فاز سوم ۱۲۰ تا ۱۸۰ میلیون مترمکعب آب به دریاچه برسد که جمعا به ۶۰۰ میلیون مترمکعب می‌رسد. این طرح قطعا بخشی از نیاز آبی دریاچه را تامین می‌کند اما دریاچه مشکلات زیادی دارد که اگر به همه آنها رسیدگی و توجه نشود، کمک زیادی به احیای دریاچه نخواهد کرد. این پژوهشگر محیط زیست ادامه می‌دهد: خوشبختانه انتقال آب این تونل دائمی است که آب را از یک کانال ۱۱ کیلومتری وارد رودخانه گدار می‌کند و از آنجا به دریاچه ارومیه می‌رساند و این ورود آب در طول سال ادامه دارد و یک لحظه قطع نخواهد شد و قطعا در بهبود حال دریاچه بی‌تاثیر نیست. به شرطی که در بقیه برنامه‌ها هم جدی باشیم و همزمان آنها را هم اجرایی کنیم. البته الان دارند تلاش زیادی می‌کنند که آب پساب تصفیه‌خانه‌ها را هم به دریاچه ارومیه بریزند. البته از قدیم هم پسابهای تصفیه‌خانه‌ها چه تصفیه‌شده و چه تصفیه‌نشده به این دریاچه ریخته می‌شد و چیز جدیدی نیست. ولی قبلا از طریق زهکش انتقال می‌یافت که گاهی به دریاچه نمی‌رسید و الان دارند لوله‌گذاری می‌کنند که کل آب به دریاچه برسد. دکتر آق با تاکید بر این که همه راهها باید به کار گرفته شود تا دریاچه تا حدودی احیا شود، می‌گوید: ما قبلا انتقال از آب پشت سدها را هم به دریاچه داشتیم که متاسفانه طی ۲ سال گذشته به شدت کمبود بارندگی داشتیم و شاید الان فقط نصف مخازن سدها پر باشد و امکان انتقال آب سدها فعلا امکان‌پذیر نیست. مگر این که طی ۲ ماه آینده بارندگی‌های خوبی داشته باشیم که از حالا مشخص نیست.

احیا باید طوری باشد که آب، روی نمک را بپوشاند

این استاد دانشگاه تاکید می‌کند: یکی از بزرگترین کارهایی که باید برای احیای دریاچه ارومیه انجام می‌شد و دارند، برایش تلاش هم می‌کنند و پروژه‌های متعددی هم انجام شده، کاهش مصرف آب بخش کشاورزی است. البته من معتقدم اگر نیمی از برنامه‌ها هم اجرا شوند، دریاچه ارومیه به طور کامل احیا نخواهد شد و با وجود به‌کارگیری همه راهکارها فقط نیمی از دریاچه ارومیه را می‌توانیم احیا کنیم. چون دریاچه ارومیه آن قدر بزرگ است و قدر خشک شده که با این آبهایی نمی‌توان کل آن را احیا کرد. این پژوهشگر محیط زیست می‌گوید: دریاچه ارومیه قبل از این که بحران کم‌آبی‌اش شروع بشود، سالانه حدود ۵ میلیارد مترمکعب ورودی آب داشت. ما این میزان آب را الان نداریم چون هم اقلیم تغییر کرده و هم مصرف آب بیشتر شده است. بنابراین ورودی آب خود به خود کمتر خواهد شد. طی ۲۶ - ۲۷ سال گذشته هم ورودی آب به دریاچه کم شد که منجر به خشک شدن فعلی دریاچه شد. ما در آینده هم هرگز نمی‌توانیم ۵ میلیارد مترمکعب آب وارد دریاچه کنیم؛ اما دریاچه به حالت سابق خود برگردد. برای همین فازه فاز دارند طی می‌روند و بر اساس این که چقدر آب موجود است، تصمیم می‌گیرند که چقدر از دریاچه را می‌توانند احیا کنند. پروفسور آق با بیان این که در حال حاضر حجم آب دریاچه ارومیه زیر ۵ میلیارد مترمکعب است، می‌گوید: امسال سال خشکی بود و بارش‌ها نمی‌تواند بود و در کل حوضه آبریز ۹۹ میلیمتر امسال بارندگی داشتیم. قبل از بحران دریاچه ارومیه ۳۶۰ میلیمتر بارندگی هم در طول سال داشتیم. بعد از شروع بحران بارندگی‌ها هم کم شد و الان به زیر ۱۰۰ میلیمتر رسیده است. اگر سال ۱۴۰۲ بارش‌های بهاری را داشته باشیم، شاید بتواند هم مستقیم روی دریاچه تاثیرگذارد و هم از پایین دست که برداشت آب صورت نمی‌گیرد، آب وارد دریاچه شود. یعنی نیاز است هم طبیعت کمک کند و هم مسئولین برنامه‌ریزی کنند تا دریاچه را بتوان در حد قابل قبولی احیا کنیم که حداقل آب روی نمک‌ها را بپوشاند که در آینده درگیر طوفان نمک و تبعات آن نشویم.

گزارش روز

زوایای پیدا و پنهان نقش چین در عادی سازی روابط تهران–ریاض



یک پژوهشگر ارشد مسائل استراتژیک ضمن تشریح چگونگی توافق ایران و عربستان با وساطت چین گفت چین به عنوان یک ابرقدرت جدید توانست یکی از نشان های مهم منطقه ای را در یکن مدیریت کند و خود ضامن توافق سیاسی حل اختلافات ایران و عربستان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیاکو حسینی در تحلیل خود از توافق ایران و عربستان که با وساطت چین انجام شد، گفت: افزایش نفوذ چین در جهان و در ارتباط با منطقه از دو بُعد قابل بررسی است نخست از منظر نفوذ اقتصادی چین است که در این سال ها با افزایش سرمایه گذاری چین در حوزه زیر ساختی و نیز وابستگی این کشور به واردات نفت خلیج فارس از دلایل اصلی تلاش چین ها به شمار می رود که می تاپم طی ۱۰-۱۵ سال آینده میزان وابستگی چین به نفت منطقه بیشتر هم می شود.

وی تصریح کرد: در بُعد سیاسی نیز به تبع بُعد اقتصادی به نظر می رسد چین ناگزیر است برای تضمین منافع اقتصادی خود نقش آفرینی سیاسی بیشتری را به عهده بگیرد.

این پژوهشگر مسائل استراتژیک همچنین بیان کرد: با توجه به کاهش نقش آمریکا برای کشورهای منطقه چینی ها ترجیح می دهند به جای آمریکا خودشان این نقش را ایفا کرده و کنترل گذرگاه های انرژی در اختیار خودشان باشد، گرچه هر کشوری هم به جای چین بود باید همین کار را انجام می داد.

حسینی خاطرنشان کرد: باید انتظار داشته باشیم در سال های پیش رو گسترش نفوذ اقتصادی چین در این منطقه بیشتر باشد. ورای نفوذ سیاسی نیز از طریق تعمیق همکاری ها و حضور نظامی و ایجاد پایگاه‌های مختلف برنامه‌های خود را دنبال کنند.

وی ادامه داد: در واقع این مسیری است که در خلیج فارس وجود دارد و در سرتاسر چین پینگ رئیس جمهور چین به عربستان هم چینی ها رغبت بیشتری نشان دادند. این مسائل نشان می دهد چینی ها وارد ترتیبات سیاسی و امنیتی در منطقه شده اند و از مفاهیم جدیدتر استفاده می کنند. اما این که تا چه اندازه موفق شوند باید منتظر آینده بود.

این پژوهشگر مسائل استراتژیک در ادامه تاکید کرد: در یک نمای کلی تنش ایران با کشورهای همسایه و منطقه و همچنین عربستان به نفع هیچ کشوری نبوده و نیست ولذا از یک بُعد و نمای کلی تلاش برای عادی سازی روابط دو کشور مهم است. در عین حال باید توجه کنیم که این عادی سازی روابط هر چند دستاوردهایی داشته برای برخی بیشتر و برای برخی کمتر بوده است.

وی با بیان این که عربستان در وضعیت خوبی به توافق رسید، گفت: با توجه به این که هنوز برجام به نتیجه نرسیده و احتمال این که در آینده تنش افزایش یابد، بیشتر است به نظر می رسد برلسی شرایط منطقه ای عربستان خود را از دایره محدود تلاقی جویانه ایران حفظ می کند و مقابله با ایران را به طور کامل به لرسائل و آمریکا واگذار می کند.

حسینی ادامه داد: عربستان به دستاورد قابل توجهی دست یافته و قطع روابط دو کشور نمی توانست آنها را برای رسیدن به اهداف و منافع کشورشان کمک کند. عربستان در این سال ها تا جایی که توانست علیه منافع ایران اقدام و بیشتر از این نمی توانست ادامه دهد.

این پژوهشگر ارشد مسائل استراتژیک درباره واکنش کشورهای عربی و استقبال از توافق تهران- ریاض گفت: طبیعی است که کشورهای عربی از این مساله استقبال کنند آن ها از فشاری که عربستان در ارتباط با ایران به آنها وارد می کرد، دور می شوند. لذا به نفع این کشورهاست که چنین وضعیتی ایجاد شود.

حسینی خاطرنشان کرد: بنابراین شاهد هستیم که چین به عنوان یک ابر قدرت جدید موفق شده تا در جایگزینی آمریکا نقش مهمی را در حل یکی از تنش های مهم منطقه ای آسیا و به عنوان جایگزین آمریکا آن هم در یکن ایفا و مدیریت کند و خود را ضامن این توافق سیاسی معرفی کند.

وی تصریح کرد: در واقع در برستیژ چین این توافق، اتفاق بزرگی است و تضمین کرده منابع انرژی و گذرگاه های انرژی که چین به آن ها وابسته است در امنیت باشند و از همه طرف ها نیز درخواست شده تا به این توافق پایبند باشند. بنابراین کل مساله کلا به نفع چین است.

حسینی در بخش دیگری از این گفت و گو با بیان این که این توافق منافعی را برای آمریکایی ها در بر دارد، گفت: از یک طرف مسئولیت تامین امنیت در خلیج فارس بین آمریکا و چین تقسیم می شود و آمریکایی ها می توانند توجه خود را به سایر مناطق معطوف کنند و این تقسیم مسئولیت با منافع آمریکا سازگار است. همچنین آمریکا از این طریق موفق می شود کشورهای عرب را از دامنه نزاع احتمالی بین ایران و غرب دور نگه دارد و اگر این توافق برداشتی را که از هدف دست یافته برای آمریکایی ها نیز نوعی دستاورد داشته است.

این کارشناس مسائل بین الملل ادامه داد: اما این توافق اسرائیل را به قداره ای تبدیل نمی کند اما گذاشت وطبیعتا کشیدن ایران و منطقه خلیج فارس به منازعه چندان آسان نیست.

وی در مورد مزیت های این توافق برای ایران با بیان این که اصل تنش زدایی با همسایگان خوب است معتقد است: واقعیت این است منافع چندان زیادی را نباید انتظار داشت اگر کشورهای عرب با اسرائیل به شیوه پنهانی علیه ایران اقدامی را ترتیب دهند، ایران گزینه کمتری برای تلافی جویی دارد.

حسینی در ادامه با تاکید بر این که اصل برقراری روابط می تواند مفید باشد، ابراز عقیده کرد: ما به عنوان یک کشور بزرگ باید تلاش می کردیم این مساله به صورت دو جانبه برطرف شود و اگر برای میانجی هم در میان بود از بین کشورهای منطقه صورت می گرفت نه خارج از منطقه چه چین باشد و چه آمریکا.

این پژوهشگر مسائل استراتژیک درباره این که چرا بعد از دو سال مذاکره در بغداد، عراق کنار گذاشته شد و چرا چین این نقش مهم را ایفا کند، گفت: بخشی از اختلافات ایران و عربستان، به عراق هم مرتبط می شود. دامنه اختلافات ایران و عربستان فراتر از این بود که عراق بتواند کاری انجام دهد. عراق به اندازه چین نفوذ برای حل این مساله را نداشت.

اشاره

کووید۱۹ احتمال ابتلا به مشکلات گوارشی بلندمدت را افزایش می دهد

محققان مشکلات گوارشی را به فهرست طولانی از بیماری‌های طولانی مدتی که می‌تواند بعد از ابتلا به کووید۱۹ رخ دهند، می‌افزاید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به کووید ۱۹ بودهاند در طی یک سال پس از عفونت در معرض خطر ابتلا به اختلالات گوارشی از جمله مشکلات کبدی، پانکراتیت حاد، سندرم روده تحریک‌پذیر، رفلاکس اسید و زخم در پوشش معده یا قسمت فوقانی روده هستند به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، «همچنین ممکن است احتمال پیوست، اسهال، عفونت‌های خفیف داشته‌اند، ما توانایی کووید ۱۹ برای حمله به هر سیستم اندامی در بدن را بررسی کردیم که گاهی اوقات با عواقب طولانی مدت جدی از جمله مرگ همراه است.» محققان از مدل‌سازی آماری برای مقایسه پیامدهای گوارشی در بازماندگان کووید ۱۹ با دو گروه از افرادی که این ویروس را نداشتند، استفاده کردند. احتمال ابتلا به اختلالات گوارشی در افراد مبتلا به کووید، ۳۶ درصد بیشتر از افرادی بود که این ویروس را نداشتند. اما گفت: «ما همچنین نتایج سلامتی را در بیماران بستری شده یا آنفلوانزا یا بیماران بستری شده در بیمارستان با کووید مقایسه کردیم و همچنان شاهد افزایش خطر اختلالات گوارشی در میان افرادی که سالم هستند یا در شد. نفخ و استفراغ در افراد افزایش یابد.» دکتر «زیاد العلی»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «مشکلات گوارشی جزو اولین موارد بود که توسط جامعه بیماران گزارش شد. کاملاً واضح است که دستگاه گوارش به عنوان مخزن ویروس عمل می‌کند» این آخرین نتیجه تحقیقات مداوم العلی در مورد اثرات ماندگار کووید ۱۹ بر مغز، قلب، کلیه‌ها و سایر اندام‌ها است. در مجموع، حدود ۸۰ پیامد نامطلوب سلامتی با کووید طولانی مدت همراه بوده است. العلی گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که گوارش و کووید طولانی مدت ما را شگفت‌زده نکرد. این ویروس می‌تواند مخرب باشد حتی در میان افرادی که سالم هستند یا میان افراد بستری با کووید ۱۹ بودیم» خطر ابتلا به زخم در پوشش معده یا روده کوچک در افرادی که قبلاً عفونت کووید ۱۹ داشته اند، ۶۲ درصد، برای رفلاکس اسید ۳۵ درصد و برای پانکراتیت حاد ۴۶ درصد بود. علاوه بر این، آنها ۵۴ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر بودند و ۴۷ درصد بیشتر احتمال دارد که مخاط معده شان ملتهب شوند این بیماران همچنین ۵۴ درصد بیشتر در معرض علائم گوارشی مانند پیوست، اسهال، نفخ، استفراغ و درد شکم بودند. محققان تخمین می‌زنند که عفونت کووید ۱۹ منجر به بیش از ۴۲ میلیون مورد جدید اختلالات گوارشی در سراسر جهان شده است.

برش

ارتباط اضطراب کار و بازدهی شغلی؛ بجنگم یا فرار کنم

تقریباً اغلب مردم اضطراب و استرس خفیفی در محیط کار خود دارند اما اگر این استرس شدید باشد می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات روانی گردد که ممکن است زندگی شما را مختل نماید در این مطلب سعی خواهیم کرد با شما درباره اضطراب ناشی از کار و راه‌های مقابله با آن صحبت کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، به استرس ناشی از کارکردن اضطراب کار می‌گویند. این اضطراب شغلی می‌تواند در محل کار اثرات منفی برای فرد داشته باشد. اما شخص می‌تواند با تغییر عملکرد خود باعث پیشگیری از اضطراب کار گردد. هنگامی که اضطراب به درستی درمان نگردد می‌تواند به بیماری‌های جسمی و روحی در فرد منجر شود که زندگی او را مختل نماید.

علائم اضطراب کار

اضطراب پلنخ طبیعی بدن شما به استرس است. زمانی که مسئولیت‌های کاری شما زیاد می‌شود ناخودآگاه دچار استرس، دلهره، ترس می‌شوید. البته این اضطراب ممکن است به دلیل ویژگی‌های محیط کار در شخص ایجاد گردد.

متاسفانه شروع یک کار جدید یا زمانی که مهلت پروژه‌هایی که باید به اتمام برسانید نزدیک می‌گردد.

علائم دیگر استرس عبارتند از:

• مشکل خوابیدن یا خواب ماندن
• واکنش‌های حیرت‌انگیز و اغراق آمیز
• اختلال استرس فکری عملی
• بگرانی بیش از حد یا غیرمنطقی
• تعرق کف دست و ایجاد تپش قلب و مشکلات تنفسی
• ایجاد تغییرات ذهنی و فراموشی موقع کار و صحبت کردن
• نمرکز بیش از حد بر روی جنبه‌های منفی شغلی
• واکنش‌های منفی به موقعیت‌های شغلی

راهکارهایی برای مقابله با اضطراب کار

استرس کاری، پیامدهای ناخوشایندی در سلامتی جسمی و روحی شما به وجود می‌آورد: متأسفانه ممکن است دچار بیماری‌های قلبی و سندرم متابولیک شوید. با یک رویکرد واقع‌بینانه می‌توانید در شغل خود اضطراب و استرس را کاهش دهید در ادامه مقاله اضطراب کار شما را با برخی از تکنیک‌های کنترل استرس آشنا خواهیم کرد.

استراحت کافی داشته باشید: اغلب افراد در طول روز آن قدر گرفتار کار هستند که حتی در زمان ناهار، نیز فرصت تنظیم مجدد کارهارا بدهید. گاهی بلندشدن از پشت میز کار و قدم‌زدن در اتاق و یا صحبت کوتاه با دوستانتان می‌تواند باعث کاهش اضطراب در شما گردد.

از نوشیدنی های مقوی در محیط کار به‌جای کافئین استفاده کنید: به یاد داشته باشید که کافئین باعث اضطراب می‌گردد. پس اگر فرد مضطربی هستید بهتر است به‌جای کافئین از نوشیدنی‌هایی مانند آب آبمیوه و آبمیوه کم قند، آب همراه با لیمو استفاده کنید.

سعی کنید در طول شب‌خواب مناسب و باکیفیت داشته باشید: یکی از راه‌های مهم و اساسی مقابله با اضطراب خواب کافی در طول شب است. کیفیت خواب به طور مستقیم با میزان بهره‌وری کاری و انرژی شما در هنگام بیدارشدن ارتباط دارد. زیرا کم‌خوابی باعث بیش‌فعالی و بی‌قراری می‌گردد و میزان تمرکز کاری شما را کاهش می‌دهد. برای اینکه خواب خوبی داشته باشید قبل از خواب از گوشی موبایل و تلفن‌زمین استفاده نکنید و سعی کنید حداقل ۷ الی ۸ ساعت بخوابید.

درخواست کمک نمایید: اگر کارتان زیاد است بهتر است از همکارتان تقاضای کمک نمایید و یا با مدیر خود در این باره صحبت کنید. این امر باعث ایجاد سلامت روانی در شما و کاهش اضطراب ناشی از کار می‌گردد همچنین سبب ایجاد تعادل در کار و زندگی شما خواهد شد.

برای خودتان چارچوب تعیین کنید: معمولاً اضطراب ناشی از کار زمانی رخ می‌دهد که همه کارهایی که به شما پیشنهاد می‌شود را می‌پذیرید و بعد متوجه می‌شوید که نمی‌توانید همه آنها را انجام دهید. پس بدون تعارف درصورتی که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، نه بگویید.

مطمئن باشید نه گفتن: شما را به یک کارمند غیرمتعهد و تنبل تبدیل نمی‌کند. در عوض باعث می‌شود که کارهایی که به شما سپرده می‌شود را با تسلط بیشتر و دقیق‌تر انجام دهید و اضطراب ناشی از کار را در کار خود کاهش بدهید.

اضطراب خود را بپذیرید: البته، هیچ‌کس از روان‌شناسی بالینی می‌گوید: شما نباید اضطراب را به‌عنوان دشمن خود بدانید زیرا در این صورت احساسات شخصی و بدن خود را نیز دشمن خود خواهید دانست. اینکار اعتقاد دارند مبارزه‌کردن با اضطراب به معنای نبرد با خودتان است و این خودکاری منجر به مشکلات روانی خواهد شد. پس بهتر است برای کاهش اضطراب آن را بپذیرید تا بتوانید آن را در وجود خودتان درمان نمایید.

از درگیری در محل کار اجتناب کنید: برای اینکه در محیط کاری دچار استرس نشوید سعی کنید با همکارانتان درگیر نشوید. برای خودداری از درگیری بهتر است شایعه نکنید، درباره‌های سیاسی و دینی شرکت نکنید، از رابطه با افرادی که با دیگران رابطه بدی دارند اجتناب نمایید.

به موسیقی گوش کنید: گوش‌کردن به موسیقی روش خوبی برای از بین بردن فشارهای روانی در حین کار است. برای مقابله با استرس بهتر است موقع رانندگی و یا در خانه به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

همیشه به نقاط قوت خود فکر کنید: بهتر است بر روی کارهایی که در اجتماعاتدان مهارت زیادی دارید تمرکز نمایید. با مدیر خود در مورد تنظیم مسئولیت‌هایتان برای مطابقت با نقاط قوت خود صحبت نمایید تا به شما کارهایی را محول کند که در آنها برتری دارید و می‌تواند بیشتر به شرکت کمک نمایید

راههایی برای مقابله با فرسودگی شغلی

• شناسایی علت تنفر خود از شغلی که در آن فعالیت دارید.
• مشخص کردن وظایف کاری خود در محل کار
• منطبق بودن مهارت و تخصص فرد با شغل مربوطه
• کنترل نمودن انتقادی که در محیط کاری رخ می‌دهند
• در کار خود کمال‌گرا نباشید. شاید همیشه نتوانید همه کارها را به‌خوبی انجام دهید.

روش‌های ساده برای کمک‌کردن به کارمندان مضطرب

سعی کنید با اضطراب کار کارمند خود کنار بیایید. با کارمندان خود با احترام رفتار نمایید.

ارتباط شفاف و همراه با بازخورد با کارمندان خود داشته باشید.

با کارمندان خود در مورد امور خصوصی آنها در دفتر کارتان صحبت نمایید.

به کارمندان خود فرصت پاسخ و توضیح بدهید.

همیشه از کارمندان خود در مورد اوضاع کاری‌شان پرسش نمایید.

بهترلست بدانید که اضطراب در محل کار ممکن است مسری باشد. پس سعی کنید از افرادی که باعث بدترشدن اوضاع روحی و روانی شما می‌شود دوری نمایید بهترلست با افرادی که دارای انرژی مثبت و شاد هستند در ارتباط باشید.

کلام آخر

درصورتی که بپذیرید اضطراب شما واقعی است می‌توانید جلوی پیشرفت آن را بگیرید. دقیقا همان اندازه که سردرد و معده درد آزاردهنده است، استرس نیز شما را آزار می‌دهد. پس باید در مقابل اضطراب در محیط کار از خود مراقبت نمایید تا بتوانید آن را درمان کنید.

خوشبختانه بهترلست افراد توانایی این را دارند که بتوانند در کار و زندگی خود تعادل ایجاد نمایند. درصورتی که کارفرمایان نیز تلاش کنند تا در محیط کار مقابله‌ها با کارمندان خود برخورد نمایند مطمئناً اضطراب ناشی از کار در افراد به حداقل می‌رسد. به خاطر داشته باشید در هر صورت حفظ سلامت روانی شما بسیار اهمیت دارد.

رسانه چه خبر

تعداد شهرهای قرمز در نقشه کرونا افزایش یافت

وبدا: تعداد شهرهای با وضعیت قرمز در نقشه کرونایی کشور افزایش یافت. بنابر اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، بر اساس آخرین به روز رسانی‌ها، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز از ۱ به ۴ شهر افزایش یافت. بر همین اساس، تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۱۴ به ۲۳ شهر رسید. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۸ به ۱۸۶ شهر رسید. در همین حال، تعداد شهرهای آبی در نقشه کرونایی کشور از ۳۱۶ به ۲۳۵ شهر کاهش یافت.

سقف «۳ فرزند» در پرداخت حق اولاد بازنشستگان حذف می‌شود

سازمان تامین اجتماعی: با مجوز مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی و در اجرای سیاست‌های جوانی جمعیت دولت سیزدهم، سقف سه فرزند در پرداخت حق اولاد بازنشستگان و مستمری‌بگیران تامین اجتماعی اصلاح می‌شود. پیش از این و در پرداخت عیدی بازنشستگان تامین اجتماعی، به موجب بند دوماده ۹ نظام هماهنگ پرداخت کارکنان دولت مصوب سال ۱۳۷۰، سقف سه فرزند تحت تکفل مبنای محاسبه و پرداخت عیدی قرار گرفته بود که با مجوز مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی این سقف برداشته شد، به موجب مصوبه دولت در زمینه پرداخت عیدی کارکنان و بازنشستگان، به مبلغ عیدی سال ۱۴۰۱ این اقشار به ارزی هر فرزند تحت تکفل مبلغ ثابت ۲۰۰ هزار تومان افزوده می‌شود اما در اجرای قانون نظام هماهنگ پرداخت کارکنان دولت که پس از تصویب سیاست‌های جوانی جمعیت، تغییری نکرده است سقف سه فرزند مبنای محاسبه این مبلغ قرار گرفته بود که با مجوز اخیر مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی، مقرر شده است این سقف برداشته شود و تمام فرزندان تحت تکفل بازنشستگان در محاسبه حق اولاد لحاظ شوند.

تاکید سازمان جهانی بهداشت بر کاهش مصرف نمک

شبکه خبری بی بی سی: سازمان جهانی بهداشت (WHO)، در گزارش تازه‌ای درباره فواید کاهش مصرف نمک، برای سلامتی اعلام کرد: جهان در حال دور شدن از هدف خود برای کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک در سطح بین‌المللی تا سال ۲۰۲۵ است. در این گزارش تاکید شده است که اگرچه تمام ۱۹۴ کشور عضو WHO به هدف تعیین شده در سال ۲۰۱۳ متعهد شدند اما فقط ۵ درصد از کشورهای عضو این سازمان با اجرای سیاست‌های اجباری و جامع، توانسته‌اند کاهش مصرف سدیم را عملی کنند. کارشناسان این سازمان در گزارش مزبور خاطرنشان کرده‌اند: این پیشرفت کُند بوده و تنها چند کشور توانسته اند مصرف سدیم را کاهش دهند اما هیچ کشوری نتوانسته به طور کامل به هدف تعیین شده دست یابد. به گفته موسسه سنجش و ارزیابی سلامت، سدیم یک ماده مغذی ضروری است اما مصرف بیش از حد آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس را در افراد افزایش می دهد و هر ساله باعث حدود دو میلیون مرگ زودهنگام در سراسر دنیا می‌شود. در حالی که منبع اصلی سدیم، نمک خوراکی (سدیم کلرید) است اما مطیع دهندههای دیگری مانند سدیم گلوتامات نیز از جمله این منابع هستند.

دویدن باعث آرتروز زانو نمی‌شود

مدیسن نت: بر خلاف تصور رایج، دو مارتن خطر ابتلا به آرتروز لگن یا زانو را افزایش نمی‌دهد. دکتر «متیو جیمز هارتوا»، نویسنده این مطالعه و متخصص جراحی ارتوپدی پزشکی ورزشی در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «شما فقط به دلیل سرعت دویدن یا چند مایل دویدن، به آرتروز زانو یا لگن مبتلا نمی‌شوید» هارتوا گفت: «اساساً همان مواردی که خطر ابتلا به آرتروز را در افراد غیردونده افزایش می‌دهد، در افراد دونده هم افزایش می‌دهد. این موارد شامل بالا رفتن سن، سابقه خانوادگی آرتروز لگن یا زانو، آسیب‌های قبلی یا جراحی زانو، و همچنین شاخص توده بدنی بالاتر است.» برای این مطالعه، بیش از ۳۸۰۰ دونده ماراتن شیکاگو (میانگین سن: نزدیک به ۴۴ سال) به سوالاتی در مورد سابقه دویدن خود، از جمله تعداد ماراتن‌ها، تعداد سال‌های دویدن و میانگین مسافت پیموده شده هفتگی پاسخ دادند. آنها همچنین به سوالاتی در مورد عوامل خطر شناخته شده برای آرتروز زانو و لگن پاسخ دادند. این نظرسنجی نشان داد که شرکت کنندگان به طور متوسط ۹.۵ ماراتن را انجام دادند، ۲۷.۹ مایل در هفته دویدند و حدود ۱۵ سال بود که می‌دویدند. به طور کلی، ۳۴.۶٪ از دوندگان در سال گذشته درد زانو یا مفصل ران داشتند و ۷.۳٪ مبتلا به آرتروز لگن یا زانو تشخیص داده شدند. نتایج این مطالعه نشان داد که سابقه دویدن به خودی خود با ایجاد آرتروز زانو یا لگن مرتبط نبود. هارتوا توصیه کرد: «اگر درد مداوم در لگن یا زانوهای خود دارید، با پزشک خود صحبت کنید و ببینید آیا برای بررسی علائم آرتروز نیاز به عکس برداری یا اشعه ایکس دارید یا خیر.» او خاطرنشان کرد که دویدن می‌تواند آرتروز زانو را در افرادی که قبلاً تا حدی به آن مبتلا هستند بدتر کند.