info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۱۳
یکشنبه / ۲۳ امرداد / ۱۴۰۱
۱۶ / محرم / ۱۴۴۴
14 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۲۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

۸ مزیت فوق العاده زندگی مینیمالیستی

زندگی مینیمالیستی، سبکی جدید و البته متفاوت از زندگی می باشد که با تغییر دادن سبک زندگی خود به زندگی مینیمالیستی، قطعا فوایدی برای شما خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا مینیمالیسم راهی برای متوقف کردن سرسختی دنیای اطراف ماست : ما در جامعه ای زندگی می کنیم که به ذخیره اجناس خود تکیه می کند؛ ما مواد مصرفی، تملکات مادی، خرت و پرت، قرض، حواس پرتی و سر و صدا را کامل مصرف می کنیم آنچه که به نظر نمی رسد داشته باشیم، هر معنای دیگری است که در جهان ما باقی مانده است.

با علامت به زندگی مینیمالیستی می توانید چیزی را که لازم ندارید رها کنید تا بر آنچه که واقعا لازم دارید تمرکز کنید در این سبک زندگی کمتر، بیشتر است. در ادامه این بخش از سبک زندگی نمناک چند مزیت آشکار از مینیمالیسم مانند تمیز کاری واسترس کمتر، کارهای خلاقی منظم تر و پیدا کردن پول بیشتر وجود دارد، اما چند فایده که زندگی را تغییر می دهند نیز می توان یافت.

۸ مزیت و فایده زندگی مینیمالیستی

آنچه که ما معمولا درک نمی کنیم این است که وقتی ساده می گیریم، چیزی بیشتر از وسایل را حذف می کنیم فقط برخی از مزایای زندگی با دارایی های کمتر را در نظر بگیرید.

۱. برای چیزهای مهم تر فضا ایجاد می کنید

هنگامی که ما کشو ها و گنجه ها را پاک می کنیم، فضا و سلامتی را به وجود می آوریم. ما این احساس انفجاری را از دست می دهیم و واقعاً می توانیم دوباره نفس بکشیم. فضا ایجاد کنید تا زندگی را به جای اشیا با معنا پر کنید.

۲. آزادی بیشتر با زندگی مینیمالیستی

ذخیره کردن اجناس مثل لنگر کشتی است. ما آن را به خود و زندگی مان متصل می کنیم و همیشه از دست دادن اجناسمان وحشت داریم. اجازه دهید آنهایی که اهمیتی ندارند بروند و آزادی را بیشتر از همیشه تجربه کنید. آزادی از حرص و آز، بدهی و وسواس و کار بیش از حد.

۳. تمرکز بر سلامت و سرگرمی در زندگی مینیمالیستی

وقتی وقت کمتری را در انبار خانه می گذرانید و دیگر ناامیدانه تلاش نمی کنید تا با خرت و پرت ها همراه باشید، شروع به انجام کارهایی می کنید که دوست دارید، کارهایی که هیچ وقت به نظر نمی رسید برای آنها وقت داشته باشید. همه همیشه می گویند که زمان کافی ندارند، اما تا به حال هیچ کدام از آنها ایستاده اند و نگاهی به آنچه که وقت خود را صرف انجام آن می کنند، کرده اند؟

شما می توانید یک روز با بچه هایتان لذت ببرید، به ورزشگاه بروید، تمرین یوگا کنید، یک کتاب خوب بخوانید و یا به سفر بروید. هر چه که دوست دارید می توانید انجام دهید، اما در عوض به خریدن وسایل فروشگاه ها می چسبید.

۴. زندگی مینیمالیستی و تمرکز کمتر بر دارایی های مادی

همه چیز هایی که ما خود را در آن ها محاصره می کنیم، صرفا یک حواس پرتی است، ما کاملا بی حوصله می شویم. پول نمی تواند شادی را بخرد اما می تواند راحتی را بخرد پس از اینکه راحتی اولیه رضایت بخش شد در آن جاست که تعلقات ما به پول باید پایان یابد. ما توسط رسانه هایی که وعده های شادی را از طریق اقدامات مادی گرایانه ارائه می دهند، بمباران شده ایم. جای تعجب نیست که هر روز مبارزه می کنیم در برابر این خواسته ها مقاومت می کنیم. این یک مسیر خالی است شما را خوشحال نخواهد کرد.

۵. آرامش ذهن بیشتر با زندگی مینیمالیستی

هنگامی که ما به دارایی مادی می رسیم، استرس ایجاد می کنیم، زیرا همیشه از ترس دادن آن ها می ترسیم. با ساده کردن زندگی خود، می توانید وابستگی خود به این چیز ها را از دست بدهید و در نهایت یک ذهن آرام و صلح آمیز ایجاد کنید. هر چه قدر چیزهای کمتری برای نگرانی داشته باشید، آرامش بیشتری دارید و این به همین سادگی است.

۶. شادی بیشتر در زندگی مینیمالیستی

هنگامی که زندگی خود را دگرگون می کنید خوشبختی به طور طبیعی به وجود می آید زیرا شما نسبت به چیزهایی که بیشتر اهمیت دارند، متمایل می شوید.

به وضوح وعده های دروغین را در همه درهم ریختگی ها می بینید، این مانند سیری شکسته در مقابل ماهیت واقعی زندگی است. شما هم چنین از اینکه کارایی بیشتری داشته باشید خوشحال خواهید بود. با تمرکز بر اولویت های خود، تمرکز بیشتری می یابید. شما با کم کردن سرعت، لذت خواهید برد.

۷. ترس کمتر از شکست از تاثیرات زندگی مینیمالیستی

هنگامی که شما به انسان های ساده زیست نگاه می کنید به خوبی متوجه می شوید که هیچ ترسی درباره مادیات دنیوی ندارند، آن ها ترسی ندارند با ساده زیستی در هر آنچه که می خواهید انجام دهید، می توانید پیشرفت کنید. اگر با ترس از دست دادن تمام دارایی های دنیوی خود نگران نباشید، بدیهی است که شما باید اقدامات لازم برای داشتن سقفی بر روی سر را انجام دهید، اما شما هم چنین می دانید که چیز کمی برای ترسیدن، به جز خود ترس دارید.

۸. اعتماد به نفس بیشتر در زندگی مینیمالیستی

کل شیوه زندگی مینیمالیستی فردیت و اعتماد به نفس را افزایش می دهد این باعث می شود شما در جستجوی شادیتان بیشتر اعتماد به نفس داشته باشید.

گزارش روز

سلامت روان در گروانحصار گرایی!

انتشار لیست روان‌شناسی نماها بازخود بسیاری در جامعه داشت اما واقعیت این است که این روزها حوزه‌ی پیرامون روان‌شناسان و مشاوران و سازمان نظام روان‌شناسی رایانه است: تعلق در اعطای پروانه فعالیت، مصاحبه‌های سلیقه‌ای، عدم شفافیت شورای مرکزی سازمان، شائبه استفاده از رانت در صدور پروانه و برگزاری کارگاه‌ها توسط اعضای مرکزی سازمان و ذینفعان، عدم تلاش سازمان برای حمایت از حقوق اعضا، عدم نظارت‌های جدی بر فعالیت اعضا و...

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، محمد حاتمی، رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور درباره مرجع اعطای مجوز جهت تأسیس کلینیک‌های روان‌شناسی می‌گوید: آیین‌نامه مشخصی در این خصوص وجود دارد این آیین‌نامه در جهت ساماندهی مراکز خدمات روان شناسی مشاوره در سال ۱۳۹۲ ابلاغ شده و در ماده ۵۷ قانون احکام دائمی برنامه‌های توسعه کشور به وضوح مطرح شده که سازمان بهزیستی کشور، فقط متولی سلامت اجتماعی و مشاوره در مراکز ویژه مشاوره‌های اجتماعی است. علاوه بر قانون، طبق تعریف هیأت دولت هم مشاوره‌های ژنتیک مددکاری، امور اورژانس و در مواردی توسط بهزیستی انجام می‌پذیرد و این سازمان حق ورود به مراکز تخصصی ویژه مشاوره را ندارد. حاتمی در ادامه تأکید کرد: من به صراحت می‌گویم که اعطای مجوز به این مراکز تخصصی، در انحصار ما هستند، هیچ مرجعی هم غیر از مجلس شورای اسلامی نمی‌تواند این موضوع را لغو کند. سازمان بهزیستی کشور هم تنها در ۱۳ مورد آن هم مراکزی که تحت پوشش این سازمان است، می‌تواند مجوز بدهد؛ به عنوان مثال اورژنس‌های اجتماعی در مراکز خود می‌توانند از روان‌شناسان استفاده کنند. البته در مورد سلامت مدیر فنی‌ها هم در آیین‌نامه تصریح شده که این افراد هم باید مورد تأیید سازمان نظام روان شناسی کشور باشند و پروانه سازمان نظام را داشته باشند.

او درباره ۳۲۰۰ مرکزی که با مجوز سازمان بهزیستی تأسیس شده‌اند، توضیح می‌دهد: این مراکز باید تک تک به سازمان نظام روان شناسی مراجعه کنند تا اعتبارسازی شوند. مرجع تمامی صحبت‌های من ابتدا مجلس شورای اسلامی و سپس دولت است و به ابلاغ آیین‌نامه هیأت دولت در سال ۱۳۹۲ در خصوص ساماندهی‌ها استناد می‌کنم. دولت هم می‌گوید که در آن سال آیین‌نامه ساماندهی را ابلاغ کرده، معاونت حقوقی رئیس جمهور هم اعلام کرده که آیین‌نامه قبلی مبنای کار است و در آن هیچ حرف و حدیث و بحث جدیدی هم وجود ندارد؛ بنابراین سازمان بهزیستی کشور به بحث مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاورهای نباید ورود کند. به محض اینکه بخواهد یک مجوز تأسیس کلینیک دیگر صادر کند، ما شکایت خواهیم کرد. رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور در ادامه در زمینه ۳۲۰۰ کلینیکی که از سازمان بهزیستی مجوز گرفته‌اند، اظهار می‌دارد: سازمان بازرسی کل کشور به این مسأله ورود کرده و حتماً با این کلینیک‌ها برخورد قانونی خواهد شد. از این به بعد هم اخذ مجوز بدون داشتن پروانه سازمان نظام روان شناسی، قطعاً شکایت ما به دادگاه را به دنبال خواهد داشت. اساساً این مسأله تمام شده است و تغییری در این قانون صورت نخواهد گرفت.

سازمان نظام روان‌شناسی نباید وارد مداخلات روان درمانی شود!

علی اسدی معاون اداره سلامت روان وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه متولی سلامت روان جامعه چه نهادی است، می‌گوید: طبق قانون مسئولیت سلامت جسم و روان بر عهده وزارت بهداشت است. طبق قانون صدور پروانه فعالیت در حوزه روان‌شناسی و مشاوره بر عهده سازمان نظام روان‌شناسی است. برای مثال مسئولیت سلامت بیمار بر عهده وزارت بهداشت است. بر این اساس اهدای پروانه تأسیس مطب یا کلینیک بر عهده حوزه معاونت درمان است و سازمان نظام پزشکی بخشی از کار نظارت را بر عهده دارد معنی‌اش این نیست که متولی سلامت جسم سازمان نظام پزشکی است.

او درباره تعارض منافع سازمان بهزیستی و نظام روان‌شناسی درباره صدور پروانه فعالیت و نظارت بر کار کلینیک‌های روان‌شناسی نیز عنوان می‌کند یکسری قوانین از گذشته وجود دارد که در بخش‌هایی از آن سازمان بهزیستی اجازه صدور مجوز فعالیت را دارد. البته این قوانین مربوط به زمانی است که سازمان نظام روان‌شناسی شکل نگرفته بود. با شکل‌گیری این سازمان صنفی، قانوناً متولی صدور پروانه و نظارت را به سازمان نظام روان‌شناسی داده است اما به دلیل خلط قانون باید یکسان‌سازی صدور پروانه فعالیت روان‌شناس‌ها تعیین تکلیف شود چرا که با یه تفسیرهای به رأی و خلط قانونی، سازمان بهزیستی نیز می‌تواند مجوز فعالیت دهد. اسدی با تأکید بر اینکه وزارت بهداشت از نظر قانونی اجازه هیچ گونه مداخله در صدور پروانه فعالیت کسب و کار روان‌شناس‌ها را ندارد، می‌گوید: دلیلش هم این است که اغلب فارغ التحصیلان رشته‌های روان‌شناسی مربوط به وزارت علوم یا دانشگاه آزاد هستند و تعداد کمی از گروه‌های روان‌شناسی از جمله شاخه بالینی و روان‌شناسی سلامت جذب وزارت بهداشت می‌شوند. معاون اداره سلامت روان وزارت بهداشت با بیان اینکه صدور پروانه فعالیت روان‌شناس‌ها باید بر عهده یک سازمان باشد، عنوان می‌کند: سازمان بهزیستی و نظام روان‌شناسی باید این مشکل را حل کنند. از نظر قانونی سازمانی که مسئولیت نظارت و پایش را بر عهده دارد نمی‌تواند مجوز پروانه فعالیتش را سازمان دیگری صادر کند. در وزارت بهداشت نیز بخش‌هایی از کار نظارت که به سازمان نظام پزشکی واگذار شده است این سازمان ذیل قانون مربوط با وزارت بهداشت عمل می‌کند. او در پاسخ به اینکه چرا وزارت بهداشت در حوزه سلامت روان جامعه بخصوص کلینیک‌های روان‌شناسی و مداخلات روانی سرپایی ورود نمی‌کند، اظهار می‌دارد: وزارت بهداشت در دو شاخه روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی سلامت که کار درمانی می‌کنند ورود کرده و این دو گروه می‌توانند در بیمارستان‌ها یا مراکز درمانی فعالیت کنند. نظر وزارت بهداشت بر این است تحصیلات دو گروه روان‌شناسی بالینی و سلامت باید در زیرمجموعه وزارت بهداشت قرار بگیرد و مجوز و نظارت بر فعالیت شان نیز با این وزارتخانه باشد و سازمان نظام روان‌شناسی در بحث مشاوره تحصیلی و شغلی که در حوزه مداخلات درمانی نیست، ورود کند. او در ادامه می‌افزاید از طرفی وظیفه اداره سلامت روان وزارت بهداشت پیشگیری و آموزش توانمندسازی است. بیش از دو هزار روان‌شناس (بیش از ۹۵ درصدشان کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی هستند) در حوزه مراکز خدمات جامع سلامت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور طبق پروتکل‌های درمانی افراد مبتلا به افسردگی، اختلال اضطراب و بیش فعالی را غربال می‌کنند. اولویت برنامه‌های سلامت روان در حوزه بهداشت غربالگری مسائل روانی، بالاویت افسردگی و کودک آزاری و اختلال خلقی است. پس از شناسایی و غربالگری این افراد مداخلات از جنس آموزش، پیشگیری و توانمندسازی انجام شده و در مواردی که نیاز به دارودرمانی باشد به پزشکان عمومی ارجاع داده می‌شوند. او در ادامه با بیان اینکه حوزه معاونت درمان وزارت بهداشت باید در زمینه مداخلات روان درمانی از سوی گروه‌های غیر مرتبط روان‌شناسی پاسخگو باشد، می‌گوید: کسی که در رشته مشاوره تربیتی تحصیل کرده نمی‌تواند کودک بیش فعال را درمان کند یا کسی که فارغ التحصیل رشته کودکان استثنایی است اجازه درمان بیمار مبتلا به افسردگی را ندارد. سازمان نظام روان‌شناسی باید پروانه فعالیت این افراد را بر اساس رشته تخصصی‌شان محدود کند و خدمات بسته به توانایی تحصیلی شان ارائه شود و نظارت‌ها نیز به گونه‌ای باشد کسی که علوم تربیتی خوانده اجازه دخالت در درمان فرد افسرده نداشته باشد.

این سخنان در حالی است که موضوع اصلی عرضه و تقاضا در حوزه سلامت روان در جامعه است در حالی که سه نهاد در این باره اختلاف نظرهای جدی دارند.

اشاره

تاب آوری در موج گرما

بالاترین دمایی که بدن انسان سالم می‌تواند تحمل کند، چقدر است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، امواج گرما یا جریان هوای گرم که معمولا تا چند روز تداوم دارد از خطرناک‌ترین بلایای طبیعی است اما بعدرت توجه کافی را به خود جلب می‌کند زیرا آمار تلفات و تخریب آن همیشه بلافاصله آشکار نمی‌شود.

به گفته سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۳۷۷ تا ۱۳۹۶، بیش از ۱۶۶ هزار نفر به دلیل موج گرما جان خود را از دست داده‌اند. با تکرار و طولانی‌تر شدن تغییرات اقلیمی امواج گرما بیشتر تقویت می‌شوند. در این شرایط، سوالی که شاید برایتان پیش آمده باشد این است که چه دمایی آن قدر زیاد است که فعالیت روزانه را برای یک فرد جوان و سالم غیر ممکن کند و باید نگرانش باشیم؟

دانشمندان معتقدند برای فهمیدن آستانه تحمل گرما نباید فقط به عددی که دماسنج نشان می‌دهد، اکتفا کرد عامل دیگری که در این موضوع نقش دارد، رطوبت محیط است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد ترکیب این دو می‌تواند سریع‌تر از آنچه قبلا تصور می‌شد، خطرآفرین شود. دانشمندان در مورد تکرار گرمای شدید همراه با رطوبت بالا که به عنوان «دمای حباب مرطوب» محاسبه می‌شود، اظهار نگرانی کرده‌اند؛ چرا که در موج گرمایی که در خرداد ۱۴۰۱ آسیای جنوبی را فرا گرفت دمای حباب مرطوب ۳۳.۶ درجه سانتی‌گراد در پاکستان ثبت شد و در دهلی حتی عدد بالاتری بود که به آستانه تحملی که به صورت نظری برای بدن انسان تعریف شده است، نزدیک شد. پیش از این، تخمین زده می‌شد دمای حباب مرطوب ۳۵ درجه سانتی‌گراد بالاترین حد ایمن برای انسان است؛ محققان به‌تازگی با بررسی این محدوده در آزمایشگاه به نتایجی رسیدند که دلایل بیشتری را برای نگرانی نشان می‌دهد.

شبیه‌سازی اثر گرما و رطوبت بر بدن انسان در آزمایشگاه

محققان دانشگاه پنسیلوانیا برای پاسخ به این پرسش که چه دمایی بیش از اندازه برای انسان گرم است در محیطی کنترل‌شده آزمایشی را روی چند زن و مرد جوان و سالم انجام دادند. آنها از دماسنج کوچکی که به شکل قرص ساخته شده بود، برای اندازه‌گیری دمای عمقی بدن داوطلبان کمک گرفتند. بعد از خوردن این قرص کوچک شرکت‌کنندگان به منظور شبیه‌سازی فعالیت‌های زندگی روزمره اندکی فعالیت کردند. محققان سپس به آرامی دمای اتاق را افزایش دادند و زمانی را که دمای مرکزی بدن افراد شروع به افزایش کرد، ثبت کردند.

ترکیبی از دما و رطوبت که در آن دمای مرکزی فرد شروع به افزایش می‌کند «حد محیطی بحرانی» نامیده می‌شود. در محدوده پایین‌تر از این آستانه بدن قادر است دمای مرکزی نسبتاً ثابتی را در طول زمان حفظ کند. اما بالاتر از این آستانه دمای مرکزی بدن به طور مداوم افزایش می‌یابد. وقتی بدن بیش از حد گرم می‌شود، قلب باید شدیدتر کار کند تا جریان خون را به پوست پمپ کرده تا گرما را دفع و زمانی که فرد عرق می‌کند، مایعات بدن کاهش می‌یابد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما با گذر زمان افزایش می‌یابد در بدترین حالت، قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض چنین شرایطی می‌تواند به گرمازدگی منجر شود، مشکلی جدی که نیاز به خنک‌سازی فوری و درمان پزشکی دارد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد این حد محیطی بحرانی برابر است با دمای ۳۱ درجه سانتی‌گراد در رطوبت ۱۰۰ درصد یا دمای ۳۸ درجه سانتی‌گراد در رطوبت ۶۰ درصد است.

گرما برای افراد مسن خطرناک‌تر است

دما و رطوبت کمتر از حد محیطی بحرانی نیز می‌تواند بر قلب و سایر سیستم‌های بدن فشار وارد کند. قرار گرفتن طولانی‌مدت در چنین شرایطی می‌تواند برای جمعیت‌های آسیب‌پذیر مانند افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های مزمن وخیم باشد. تمرکز آزمایشی این محققان اکنون بر افراد مسن‌تر معطوف شده است، زیرا حتی پیری سالم باعث می‌شود افراد کمتر بتوانند گرما را تحمل کنند.

افزایش شیوع بیماری‌های قلبی، مشکلات تنفسی و سایر مشکلات سلامت، همچنین برخی داروها می‌تواند آنها را در معرض خطر بیشتری قرار دهد. افراد بالای ۶۵ سال حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد از تلفات ناشی از موج گرما را تشکیل می‌دهند. نوشیدن آب کافی و ماندن در محیط خنک - حتی برای مدت کوتاه - در گرمای زیاد کمک‌کننده است. در مجموع شواهد نشان می‌دهد تغییرات آب و هوایی فقط مشکل آینده انسان نیست و بشریت در حال حاضر با آن روبه‌روست و باید با آن مقابله کند.

منبع: Scientific American

مکث

سی ویژگی افرادی که ذهنِ مُتمرکز دارند

افراد با ذهن متمرکز با غلو طبع و اعتمادبه‌نفسی که دارند، نیازی به حیله‌گری و بدگویی ندارند.

به گزارش پیام آشنا ۳۰ ویژگی افراد برخوردار از ذهن متمرکز از نگاه محمود سریع‌القلم که در وبسایت دوستداران این استاد دانشگاه منتشر شده، به شرح زیر است:

۱- نسبت به ثقیمه‌ها هم آگاهی و حساسیت دارند.

۲- صرفاً در یک موضوع تخصص دارند و نظر می‌دهند.

۳- همیشه چند پروژه جدی دارند.

۴- برای یک سال آینده، برنامهٔ مکتوب و برای ۱۰ سال اُفق دارند.

۵- با تسلسل، اولویت‌بندی و کوتاه صحبت می‌کنند.

۶- در کسبِ مهارتِ جمع کردنِ اندیشه‌ها و سخنان خود بسیار تمرین کرده‌اند.

۷- زندگی‌شان بر اساس نظریهٔ سیستم‌ها طراحی شده است.

۸- افرادِ ناصادق را از زندگی خود به‌تدریج حذف می‌کنند.

۹- واژه‌ها را بجا انتخاب کرده و از واژهٔ «من» بسیار کم استفاده می‌کنند.

۱۰- با ریاضیات اُنس دارند.

۱۱- در انتخاب «دوست» بسیار سختگیرند ولی او را با انبوه وقت، خوش‌قولی، خویشتن‌داری و مهربانگه می‌دارند.

۱۲- در سخن‌گفتن، وقتِ مخاطب را تلف نمی‌کنند.

۱۳- بر آنچه می‌گویند ریاضی‌وار کنترل دارند.

۱۴- حس و فهمی تسلسلی از فرآیندِ تحققِ مصالح و مانعِ خود دارند.

۱۵- چند قدم جلوتر، پیامدهای سخنان خود را با حوصله به کار ببرند، شناختِ چرایی رفتارِ افراد است.

۱۶- با تیمی کار کردن، اعتمادِ پایدارِ شبکه‌های کاری خود را جلب می‌کنند.

۱۷- هر پروژه‌ای را به ۱۰ قسمت تقسیم می‌کنند و آرام و با حوصله پیش می‌روند.

۱۸- عمومِ کارهای آنان ناظر به درازمدت است.

۱۹- منحنی ثباتِ فکری و رفتاری طرف‌های خود را مرتب ترسیم و به‌هنگام می‌کنند.

۲۰- لوزی‌وارِ فکر می‌کنند و سخن می‌گویند: مقدمه‌ای کوتاه، تشریح و نتیجه‌گیری

۲۱- فقط یک جهان‌بینی دارند نه آنکه به تناسب شرایط و مخاطب، جهان‌بینی خود را چند بار در روز تغییر دهند.

۲۲- نیاز به «همایش» را از خود زُدوده‌اند: مانند زیردریایی بعضی وقت‌ها به روی اقیانوس می‌آیند.

۲۳- مؤثرترین دانشی که سعی می‌کنند آن را رامی‌سنجند.

۲۴- از فردی که مکررا بدعهدی می‌کند به‌تدریج فاصله می‌گیرند چون به‌درد ساختن نمی‌خورند.

۲۵- در سال، به سنتِ دانمارکی‌ها حداقل نیمه‌تر کتابی می‌خوانند. (حدود هجده کتاب)

۲۶- سر موقع تصمیم می‌گیرند چه موقعی سکوت کنند و چه موقعی تقابل.

۲۷- محرکه‌های عصبانیتِ آنها تحتِ کنترلِ توانایی‌هایشان است.

۲۸- از صبح تا شب، دنبال بهترشدن هستند و دفترچهٔ خودانتقادی آنها مرتب به‌هنگام می‌شود.

۲۹- با غلو طبع و اعتمادبه‌نفسی که دارند، نیازی به حیله‌گری و بدگویی ندارند.

۳۰- اکثر مواقع به جای نشان‌دادن واکنش سکوت می‌کنند.

خواندنی

نظر به چشم عنایت مکن به سوی رقیب
که روشنی ندهد سرمه چشم اعمارا

ترکی شیرازی

فال ۳۶

امروز با حافظ

محتاج قصه نیست گرت قصد خون ماست
چون رخت از آن توست، به یغما چه حاجت است
جام جهان‌نماست ضمیر منیر دوست
اظهار احتیاج، خود آن جا چه حاجت است

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۲	۰۶:۲۴	۱۳:۱۰	۱۹:۵۶	۲۰:۱۵

برگه

بعضی چیزها در جهان خیلی مهمتر از دارایی هستند، یکی از آنها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است.

دیل کارنگی

بهترین زمان مصرف ویتامین‌های مورد نیاز بدن برای جذب بیشتر

فرص آهن
بهترین زمان برای مصرف فرص آهن یک یا دو ساعت پس از مصرف غذاست، زیرا لبنیات و چای باعث از بین بردن خاصیت آهن می‌شود

ویتامین C
بهترین زمان برای مصرف ویتامین c همراه با وعده صبحانه یا وعده ناهار است

ویتامین D
یکی از ویژگی‌های ویتامین D این است که حلال در چربی است و به همین دلیل توصیه می‌شود تا به همراه غذا و در وعده‌های غذایی میل شود

ویتامین A
بهترین زمان مصرف این ویتامین برای افزایش انرژی و جذب بیشتر، هنگام صبح و زمانی است که معده خالی است اما در صورت داشتن ناراحتی معده می‌توانید قرص‌های ویتامین A را بعد از غذا میل کنید

قاصدک

"اعتراف"

همچو یوسف، در قعر چشمان سیاهت
تعبیر نگاه تو بودم...
و من
در اسارت گرم دستانت
زلیخاگونه
هزاران بار
اعتراف کردم
دوستت دارم.

پونه شهاب روی

رسانه چه خبر

دانش آموزان مستعد در آزمون سمپاد حتما پذیرش می‌شوند

ایرنا: وزیر آموزش و پرورش گفت: دانش‌آموزان مستعدی که نمره قبولی در مدارس سمپاد را کسب کرده‌اند، به هیچ عنوان به دلیل کمبود بودجه از تحصیل در این مدارس محروم نمی‌شوند. یوسف نوری درباره هزینه تحصیل دانش‌آموزان در مدارس سمپاد اظهار کرد: مدارس سمپاد به دلیل برگزاری برنامه‌های فوق العاده مانند مدارس هیات امنایی و سایر مدارسی که برنامه‌های خاص خارج از برنامه درسی ارائه می کنند، مبلغ کمی از دانش‌آموزان برای برگزاری این کلاس‌ها دریافت می کنند. وی افزود: با توجه به حساسیت عمومی برای دریافت مبلغ در مدارس سمپاد، پیشنهاد ما این بود که به طریقی این مبلغ حق الثبت را از دانش آموزان نگیرند اما این موضوع هنوز مصوب نشده است. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: دانش‌آموزان مستعدی که در آزمون‌های سمپاد نمره قبولی کسب می‌کنند، بواسطه کمک‌هایی حتما پذیرش می‌شوند. نوری خاطرنشان کرد: اخبار مربوط به رایگان شدن کلاس‌های مدارس سمپاد برای دانش‌آموزان بی بضاعت در فضای مجازی منتشر شده اما این موضوع هنوز مصوب نشده است. امسال ثبت‌نام دانش‌آموزان آغاز شده و اگر این پیشنهاد مصوب شود، به سال‌های آینده موکول می‌شود.

برخورد بانک مرکزی با بانک‌هایی که بیش از حد به اشخاص مرتبط با خود وام داده‌اند

بانک مرکزی: بانک مرکزی اعلام کرد: با بانک‌هایی که طی سالیان گذشته در موضوع بدهکاران کلان بیش از حد به افراد وام داده‌اند، برخورد می کند. این بانک از معرفی بانک‌ها و افرادی که در سال‌های گذشته به کرات به افراد مرتبط با خود وام داده‌اند، به هیات انتظامی بانک‌ها معرفی می کند. بر اساس تعاریفی که در سامانه سمات بانک مرکزی انجام شده افراد متخلف (بدهکاران کلان) نیز دیگر نمی‌توانند تسهیلات جدیدی دریافت کنند و تسهیلات قبلی را هم باید در یک برنامه زمانی مشخص تسویه کنند. بر اساس این گزارش بانک مرکزی برای نخستین بار در ۳۱ فروردین ماه لیست ابر بدهکاران بانک‌های دولتی و خصوصی را منتشر کرد. رئیس کل بانک مرکزی پیش از این نیز اعلام کرد که از این پس لیست بدهکاران بانکی در پایان هر فصل به‌روزرسانی می‌شود.

ویتامین D برای بیماران حیاتی است

مهر: استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت نقش حیاتی ویتامین D در بهبود وضعیت بیماران تاکید کرد. مرجان باژن گفت: بسیاری از بزرگسالان در ابتدای تشخیص بیماری فیبرومیالژیا، مبتلا به کمبود ویتامین D هستند. در حالی که این ویتامین برای این بیماران حیاتی است. وی با اشاره به مطالعات انجام شده افزود: کمبود ویتامین D می‌تواند موجب درد عضلانی و استخوانی شود و افزایش سطح آن ممکن است به تخفیف علائم بیماری کمک کند. بنابراین تمامی بیماران باید از نظر کمبود این ویتامین غربالگری شوند و در صورت نیاز، با تجویز پزشک از مکمل این ویتامین استفاده کنند. به گفته استادیار دانشکده تغذیه و مواجهه با نور خورشید و مصرف برخی مواد غذایی از منابع تأمین کننده ویتامین D هستند. وی، زرده تخم مرغ، امنیع خوب ویتامین D برشمرد و ماست کم چرب غنی‌شده با ویتامین D، آب پرتقال غنی‌شده با ویتامین D، غلات غنی شده با ویتامین D و ماهی تن را از دیگر مواد غذایی حاوی این ویتامین ذکر کرد. باژن یادآور شد: گرچه مصرف غذاهای حاوی ویتامین D ممکن است در همه مبتلایان به فیبرومیالژیا مفید باشد، اما مصرف آنها به دلیل کمک به ساخت استخوان‌های سالم‌تر بسیار مفید است. فیبرومیالژیا نوعی سندرم است که با دردهای اسکلتی عضلانی، احساس خستگی، اختلال خواب و حتی گاهی مشکل در حافظه، اضطراب و افسردگی همراه است.