info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۴۲
دوشنبه ۲۴/ بهمن/ ۱۴۰۱
۲۲ / رجب / ۱۴۴۴
13 / February / 2023

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز: در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۳۲
چاپ: کارگر

خبر ۶۰

امروز با حافظ

کُحل الجَواهری به من آر ای نسیم صبح
زان خاکِ نیکبخت که شد رهگذارِ دوست
ما بیمِ و آستانه عشق و سر نیاز
تا خوابِ خوش که را بَرَد اندر کنارِ دوست

خبرنگاره

تا کسی تلخی و ترشی نچشد،
خون نخورد،
همچو آن دانهٔ انگور کجا سر
گردد؟

سراج قمری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۰	۰۶:۵۴	۱۲:۲۰	۱۷:۴۶	۱۸:۰۴

بزرگه

صاحب همت در پیچ و خم‌های زندگی هیچ گاه با یأس و استیصال روبه‌رو نخواهد شد.

ناپلئون بناپارت

برش

نمایشگاهی که اصالت ایران بزرگ را نشان داد

مسئولان سیاسی و اجرایی دولت با حضور در نمایشگاه بین المللی گردشگری و صنایع دستی وعده‌های مختلفی دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، درحالی شانزدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری و سی وششمین نمایشگاه ملی صنایع دستی از ۱۸ تا ۲۱ بهمن در محل دائمی نمایشگاه‌های بین المللی تهران برگزار شد که در این نمایشگاه، افراد مختلف حوزه دولت و سایبسون کشور حضور پیدا کرده و از بخش‌های مختلف از دیدن کردند و هر یک درباره صنعت گردشگری و صنایع دستی نظراتی دادند.

قرار بود محمد مخبر نیز در این نمایشگاه حضور پیدا کند اما به جای او علی بهادری جهرمی- سخنگوی دولت به این نمایشگاه رفت و گفت: هیأت دولت به موضوع گردشگری فراخشی نگاه می‌کند و همین حضور چشم گیری که هیأت دولت برای بازدید از این نمایشگاه تا کنون داشته است بیان گر این موضوع است. برای مثال شاید طبیعی نرباشد، برخی از بخش‌ها مثل حوزه وزارت کشور، وزارت آموزش و پرورش و وزارت ارشاد همکاری‌هایی با حوزه گردشگری داشته باشند، اما اینکه وزارت نیرو هم با گردشگری همکاری کند نشان می‌دهد که این حوزه محدود به یک یا دو یا سه حوزه نیست و همه بخش‌های دولت به این موضوع نگاه ویژه ای دارند.

وی افزود: دلیلش هم نمایش حقیقت‌ها برای بیان تصاویر واقعی از ایران و شادی دل مردم و افزایش اقتصاد مولد و پویا برای اقتصاد کم درآمد تر است و هم اینکه این دید و بازدیدهای ایام مختلف فضای مثبتی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود نکاته ویژه ای به موضوع گردشگری داشته باشد.

بنزین سفر برای نوروز

وی همچنین افزود: در جلسات هیأت دولت سید عزت الله ضرغامی فردی بسیار فعال است و در هر جلسه موضوعی درباره آثار باستانی و تاریخی و مشکلات همکاران فعال گردشگری را بیان می‌کند که پیگیری شود.

بهادری جهرمی با توجه به چند سال محدودیت سفر در تعطیلات نوروز به دلیل شیوع کرونا و روتق گرفتن سفرهای نوروزی در نوروز ۱۴۰۲ و تدابیر دولت برای نوروز سال آینده گفت: نوروز ۱۴۰۱ اولین نوروز بعد از استقرار دولت سیزدهم بود و ستاد سفری که با محوریت وزارت میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی تشکیل شد با حضور همه دستگاه‌های مرتبط فعالیت‌های خوب و قابل توجهی داشت. میزان سفرها، قبل از کرونا برگشت و اقتصاد گردشگری رونق گرفت و روحیه مردم را احیا کرد. همین جهت گیری برای نوروز ۱۴۰۲ نیز اتفاق خواهد افتاد.

وی ادامه داد: دولت برای افرادی که قصد سفر دارند پیش بینی‌هایی داشته و پیش از این هم برای فعالیت در حوزه گردشگری تخفیف‌ها و معافیت‌هایی داشته و در صدور مجوزها اقدام جهادی صورت گرفته است که اعطای همه مجوزها برخط و خیلی از این‌ها مانع‌زدایی شد. دولت حامی و هادی فعالیت‌ها و اقتصادها و کسب و کارهای خرد است و آثارش را در تعطیلات نوروزی خواهیم دید. وی در پاسخ به این پرسش که دولت برای نوروز سال آینده بنزین رایگان در اختیار مردمی که قصد سفر دارند قرار می‌دهد؟ گفت: فعلا صبر کنید تا قبل از نوروز مشخص می‌شود.

بیمه ضمانت باید تقویت شود

رحمت‌الله نیرزخواه- نماینده مجلس و دبیر کمیسیون صنایع مجلس شورای اسلامی نیز درباره حوزه صنایع دستی گفت: صنایع دستی، یکی از صنایع پر مزیت ایران است که در واقع می‌تواند پیشران صادراتی در حوزه صادرات غیر نفتی مان باشد اما با مشکل پراکندگی حکمرانی صنایع دستی مواجه هستیم. هنوز وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آن جایگاهی را که باید پیدا کند، پیدا نکرده است و ما یکسری موازی کاری‌ها را در برخی از وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های دیگر داریم. متمرکز شدن و تقویت کردن حکمرانی صنایع دستی در زمان حال کار پسندیده‌ای است.

این نماینده مجلس بیان کرد: دنبال‌های پشتیبان مثل صندوق‌های کمک به سرمایه گذاری و کمک به بیمه ضمانت باید تقویت شوند و زنجیره‌های ارزش قزوه و در مناطق مزیت‌دار ایجاد کنیم. شهرک‌های صنعتی نیز بهتر است فضایی را به واحدهای صنایع دستی اختصاص دهند. ما آنچه این اقدامات را تا حدی در بودجه سال ۱۴۰۲ پیشنهاد داده‌ایم.

نشان دادن اصالت ایران بزرگ

همچنین احمد وحیدی- وزیر کشور، پس از حضور در نمایشگاه گفت: این نمایشگاه پیام‌های مهمی دارد؛ اولا اینکه اصالت ایران بزرگ ما را نشان می‌دهد و همچنین تنوع فرهنگ غنی و اصرار مردم بر حفظ اصالت و توانمندی‌هایشان و اینکه نشان می‌دهد فرهنگ ما برنشاط است و این فرهنگ می‌تواند اقتصاد خرد را مدیریت کند. این نمایشگاه نشان می‌دهد چقدر اینجا بازدید کنندگان پرشور و نشاطی که آمدند به این فرهنگ غنی علاقمندند و ما افتخار می‌کنیم که این نمایشگاه توانسته این مسائل را به خوبی نشان دهد و هر سال هم از سال قبل قوی‌تر ظاهر می‌شود و اتفاق‌های خوبی را رقم می‌زند.

وی درباره همکاری بین دولت و وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفت: حوزه گردشگری ظرفیت بسیار بزرگ اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی است و با توجه به انواع گردشگری هایی که امروزه تعریف می‌شود مثل گردشگری معنوی، مذهبی، کشاورزی و ... این ظرفیت‌ها در ایران ما وجود دارد. علاوه بر این همکاری‌های خوبی بین استانداران ما در قسمی نقاط کشور و عزیزان ما در صنایع دستی و گردشگری برقرار است که می‌تواند گردشگری را با جهشی جلوبرد چون در حال حاضر ظرفیت‌های موجود ما با آنچه وجود دارد متفاوت است. وزیر کشور درباره تدابیر دولت برای سفرهای نوروزی ۱۴۰۲ بیان داشت: امیدوارم مردم ایران سال آینده نوروز خوبی داشته باشند و نذورات آسمانی طبیعت زیبایی هایی را برای مردم رقم بزنند. مردم ما اهل سفرند و این سفر و دیدن مکان‌های جدید به انسجام اجتماعی ما کمک می‌کند و اقتصاد خوبی برای ما رقم می‌زند و امیدوارم سفرهای ایمن و کم حادثه‌ای را با رعایت همه اصول سفر و راهنمایی و رانندگی برای خود و خانواده شان رقم بزنند.

گزارش روز

بررسی خطوط خبری رسانه‌های فارسی زبان خارجی؛

وصله ناجور پهلوی در چهل تکه مخالفان جمهوری اسلامی

بازمانده پهلوی‌ها حتی اگر با بقیه مخالفان جمهوری اسلامی بر سر یک میز بنشیند و از ائتلاف و همدلی و سخن بگوید رسانه‌هایش عار دارند تا او را همورن و همنشین چند سلبریتی و فعال مجازی به تصویر بکشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در آستانه چهل و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب، بازمانده رژیم سابق به همراه چند چهره اپوزیسیون خارج کشور گرد هم آمدند تا برای اتفاق نظر علیه جمهوری اسلامی ایران جلوی لنز رسانه‌ها همراه شوند یا به عبارت بهتر نمایش هماهنگی را به اجرا درآوردند.

«صدای آمریکا» در این باره نوشت: «دلشگاه جُرج‌تاون شهر واشنگتن بعدازظهر جمعه ۲۱ بهمن‌ماه به وقت شرق آمریکا میزبان نشستی با عنوان «آینده جنبش دموکراسی ایران» با حضور هشت چهره سرشناس مخالف جمهوری اسلامی بود. در این نشست حامد اسماعیلیون دبیر و سخنگوی لجمن خانواده‌های قربانیان پرواز پی‌اس ۷۵۲، نازنین بنیادی فعال حقوق بشر و هنرپیشه، شاهزاده رضا پهلوی، شیرین عبادی حقوقدان و برنده جایزه صلح نوبل، مسیح علی‌نژاد روزنامه‌نگار و فعال حقوق زنان، گلشیفته فراهانی هنرپیشه و فعال حقوق بشر، علی کریمی ملی‌پوش سابق فوتبال ایران و فعال حقوق بشر، و عبدالله مهتدی دبیرکل حزب کومله کردستان ایران به طور حضوری ویدئویی سخنرانی کردند».

نشستی که از ابتدا، نتیجه‌اش پیدا بود

«بی‌بی‌سی فارسی» رسانه‌ای بود که در ترسیم این نشست و ترکیب آن گزارش داد: «بسیاری از این هشت چهره سیاسی انتقاد می‌کنند که بعضی از آنها سابقه سیاسی ندارند و چهره‌های مناسبی برای نمایندگی اپوزیسیون نیستند در حالی که در داخل ایران چهره‌های حقوق‌دان و سیاستمدار معتبری که خواستهای مردم ایران را بهتر از هر کس می‌دانند در این جمع حضور ندارند. بسیاری هم هنوز رهبری ائتلاف را موضوع مهم و حل‌نشده می‌دانند و سوال اصلی آنها این است که ائتلاف اپوزیسیون را چه کسی رهبر می‌کند؟»

این گزارش می‌افزاید: در عین حال دعوای مجازی هم بین طرفداران سلطنت و کسانی که مخالف بازگشت خاندان پهلوی بر سر قدرت هستند همچنان در جریان است. عده‌ای معتقدند حضور رضا پهلوی مانع اتحاد بقیه جریان‌ها خواهد شد. چون شماری از گروه‌ها به دلیل سابقه حکومت شاه که او را پادشاهی مستبد می‌خوانند، حاضر به ائتلاف با او نیستند و کمپین «من وکالت می‌دهم» را هم مانعی در راه شکل گیری این اتحاد می‌دانند.

میزان تمرکز بر «رضا پهلوی» در پست‌های تلگرامی سایر شبکه و رسانه‌های فارسی‌زبان خارجی نتایج جالبی را درباره رویکردشان به نشست یادشده ارائه می‌دهد.

همچنان که انتظار می‌رفت «ایران اینترنشنال» پرونده‌ای ویژه برای گردهمایی هشت‌نفره ضدجمهوری اسلامی گشود و از عصر ۲۱ بهمن تا نیمروز ۲۲ بهمن، تعداد ۴۳ پست در این باره انتشار داد که در ۱۲ پست تمرکزی ویژه روی (حدود یک چهارم) رضاپهلوی صورت گرفته است. این رویداد حتی در رسانه «افغانستان اینترنشنال» هم که فقط مختص اخبار این کشور است انعکاس یافت.

نکته قابل توجه اینکه دیگر اینکه، رسانه سعودی یعنی «العربیه» فقط به انتشار یک خبر بسنده کرده و در ۲۴ ساعت پیرامون نشست، به صورت پرتکرار به نماز جمعه اهل سنت زاهدان و زلزله ترکیه و سوریه پرداخت.

دیگر رسانه‌هایی که توجه چندانی به این رویداد نشان ندادند «رادیو بین‌المللی فرانسه» بود که خبری را منتشر نکرد و کانال تلگرامی «دویچه‌وله فارسی» از میان ۳۹ مطلب روز برگزاری نشست، فقط ۲ مطلب را به نشست هشت چهره مخالف جمهوری اسلامی اختصاص داد.

«رادیو زمانه» که ۲۱ بهمن، ۲۳ مطلب (پست) تلگرامی منتشر ساخت از روی عمد این رویداد را نادیده گرفت و به جای آن، سه محصول گزارشی درباره انقلاب اسلامی و دلایل آن انتشار داد که خاندان پهلوی را نشانه می‌گرفت. رسانه مرجع حقوق‌بشری‌های اپوزیسیون یعنی «ایران وایر» نیز ترجیح داد به این نشست واکنشی نشان ندهد.

رسانه‌هایی که استقبال کردند و آن‌هایی که نخواستند باز تاب دهند

بررسی و حلاجی محتوا و تعداد پست‌های تلگرامی سایر شبکه و رسانه‌های فارسی‌زبان خارجی نتایج جالبی را درباره رویکردشان به نشست یادشده ارائه می‌دهد.

همچنان که انتظار می‌رفت «ایران اینترنشنال» پرونده‌ای ویژه برای گردهمایی هشت‌نفره ضدجمهوری اسلامی گشود و از عصر ۲۱ بهمن تا نیمروز ۲۲ بهمن، تعداد ۴۳ پست در این باره انتشار داد که در ۱۲ پست تمرکزی ویژه روی (حدود یک چهارم) رضاپهلوی مطلب را به طور ویژه به رضا پهلوی اختصاص داد و تلاش کرد او را محور اصلی اپوزیسیون قرار دهد. آن هم در حالی که در ۲۹ مطلبی که کانال تلگرامی صدای آمریکا از عصر ۲۱ بهمن تا نیمروز ۲۲ بهمن انتشار داد، ۷ مطلب به رضا پهلوی و ۷ مطلب به «مسیح علینژاد» تعلق دارد و در رده بعدی «حامد اسماعیلیون» قرار گرفته است.

مقایسه این دو نشان می‌دهد هرچقدر رسانه انگلیسی خواسته نقش رضا پهلوی را برجسته‌سازد، رسانه دولت آمریکا کوشیده، کارمند خود را همسطح بازمانده پهلوی معرفی کند.

از سوی دیگر باید به ۷۲ مطلبی اشاره کرد که کانال تلگرامی شبکه من‌وتو در ۲۴ ساعت منتشر کرد و در آن ۵ پست درباره «وکالت به رضا پهلوی» گنجاند اما اشاره‌ای به همنشینی او با هفت چهره اپوزسیون دیگر نکرد تا نشان دهد این رسانه لحصاری سلطنت‌طلبان قیاس نماد سلطنت‌طلبی با سایر چهره‌های مخالف جمهوری اسلامی رانگنین می‌شمرد.

جمع‌بندی

نگاهی به فعالیت رسانه‌های فارسی‌زبان خارجی نشان از این واقعیت دارد که برخلاف دست دلن‌ها و همدیگر را در آغوش کشیدن‌ها و پیام مشترک دلن‌ها، شکافی عمیق میان چهره‌های اپوزسیون جمهوری اسلامی وجود دارد چنان‌که راه افتادن پویش وکالت به رضا پهلوی در اواخر دی‌ماه، بسیاری را از گروه‌های موسوم حقوق‌بشری و جمهوریخواه و ـ تا تروریست‌های مجاهدین خلق را علیه آنان برانگیخت.

از سوی دیگر نمایش‌هایی که پیش چشم رسانه‌ها در جریان نشست‌هایی همچون گردهمایی دو روز پیش صورت می‌گیرد نشان می‌دهد سلطنت‌طلبان بیشتر به دنبال استفاده و به عبارتی سواردشن بر تکاپوی تبلیغاتی و رسانه‌های سلبریتی‌ها و سایر چهره‌های مخالف خارجی هستند تا نشستن کنار آنان برای دستیابی به یک هدف مشترک.

مکث

کاهش بیش از ۱۰۰۰ کیلومتری مساحت دریاچه ارومیه

مدیرکل دفتر حفاظت و احیای تالابهای سازمان حفاظت محیط زیست ضمن اشاره به اینکه مساحت دریاچه ارومیه پیش از ۱۰۰۰ کیلومترمربع کاهش داشته است، گفت: بارش‌های حوضه‌های آبریز دریاچه ارومیه نیز با کاهش حدود ۴۷ میلی متری مواجه است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، آرزو اشرفی‌زاده درباره آخرین وضعیت دریاچه ارومیه اظهار کرد: مساحت دریاچه ارومیه تا ۱۶ بهمن‌ماه سال جاری بیش از ۱۰۰۰ کیلومترمربع کاهش داشته است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا بارش‌های اخیر تغییری در تراز دریاچه داشته است یا خیر؟ گفت: طبق اعلام سازمان هواشناسی با وجود فعالیت چندین سامانه بارشی از ابتدای زمستان تا کنون، هنوز تمام شش حوضه آبریز اصلی کشور با کاهش بارش نسبت به شرایط نرمال مواجه هستند. بارش‌های حوضه‌های آبریز دریاچه ارومیه نیز با کاهش حدود ۴۷ میلی متری مواجه است.

اشرفی‌زاده افزوده داد: بخلور ویژه در استان آذربایجان غربی نیز بنابه گفته مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای استان، بارش‌های استان از ابتدای سال آبی (مهر ۱۴۰۱) تا پایان دی‌ماه ۸۳ میلیمتر بوده است که با توجه به آمار ۱۹۳ میلیمتری سال گذشته در همین بازه زمانی از نظر میزان، کاهشی ۳۳ درصدی نسبت به سال گذشته و کاهشی ۳۷ درصدی نسبت به میانگین بلندمدت داشته است.

مدیرکل دفتر حفاظت و احیای تالابهای سازمان حفاظت محیط زیست درباره بارش در حوضه آبریز دریاچه ارومیه توضیح داد: در حوضه آبریز دریاچه ارومیه نیز نسبت به سال گذشته ۴۷ درصد و نسبت به میانگین بلندمدت ۴۰ درصد کاهش بارش را شاهد بودیم. این کاهش بارندگی در حوضه رودخانه ارس در یک سال ۳۲ درصد و در بلند مدت ۴۵ درصد، در حوضه زاب طی یک سال ۳۴ و در بلند مدت ۱۷ درصد بوده است.

انتقال آب از تونل زاب به ارومیه در بهمن‌ماه

وی همچنین به آخرین وضعیت تعمیر تونل زاب اشاره کرد و توضیح داد: وزیر نیرو در نشست دی‌ماه با کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس اعلام کرد که امکان انتقال آب به دریاچه ارومیه از تونل زاب بهمن ماه فراهم می‌شود.

برنامه‌های احیای دریاچه ارومیه

اشرفی‌زاده درباره برنامه‌های احیای دریاچه ارومیه تا پایان سال جاری اظهار کرد: برای احیا و حفظ دریاچه ارومیه و رسیدن به تراز اکولوژیک دریاچه (۶ میلیارد متر مکعب)، ۲۷ پروژه در ستاد ملی احیا تعریف و تصویب شده بود، بنابراین مهم‌ترین اقدام و برنامه، تمرکز بر تکمیل پروژه‌های نیمه تمام و اصلی ستاد احیا برای ارومیه است. وی افزوده داد: از جمله این پروژه‌ها می‌توان به تونل انتقال آب از سد کانی سیب به دریاچه ارومیه اشاره کرد که مهم‌ترین و اصلی‌ترین پروژه سخت افزاری ستاد احیا است و با تخصیص ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای تکمیل تونل تا پایان سال شاهد، قنتنام فاز نخست آن خواهیم بود. در فاز نخست که امسال به بهره‌برداری می‌رسد، ۳۰۰ میلیون متر مکعب و در فاز دوم که شش تا هفت ماه پس از مرحله نخست زمان می‌برد، ۱۸۰ میلیون متر مکعب آب رهاسازی خواهد شد. در مرحله سوم نیز ۱۲۰ میلیون مترمکعب آب رهاسازی می‌شود.

مدیرکل دفتر حفاظت و احیای تالاب‌های سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به یکی دیگر از طرح‌های مهم ساختاری برای احیای دریاچه گفت: یکی از این طرح‌ها طرح تصفیه خانه فاضلاب ارومیه و انتقال آب آن به دریاچه ارومیه است.

اشرفی‌زاده در پایان با اشاره به برنامه‌های سال آینده برای احیای ارومیه گفت: از جمله برنامه‌های تعریف شده برای سال آتی نیز می‌توان به موارد همچون تمرکز بر مدیریت منابع و مصارف آب حوضه به ویژه در بخش کشاورزی از طریق اقداماتی همچون تغییر الگوی کشت اشاره کرد.

اشاره

فعالیت‌های روزمره برای کاهش استرس

لجام کارهایی که برایتان خوشایند و لذت‌بخش است می‌تواند روشی طبیعی برای کاهش استرس و یافتن شادی باشد و در عین حال، این فعالیت‌ها می‌توانند جزء کارهای روزمره و عادی زندگی ما باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی انجمن قلب آمریکا، حتی هنگامی که بی‌حوصله هستید هم کارهای ساده‌ای مانند پیاده روی، معاشرت با یک دوست یا خواندن یک کتاب خوب می‌تواند برای شما لذت‌بخش و آرامش‌دهنده باشد.

زمانی که استرس، احساسات بدی را در شما ایجاد می‌کند، حتی توصیه می‌شود که به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت خود را به فعالیت‌هایی اختصاص دهید که باعث شود احساس خوبی داشته باشید.

برخی از این فعالیت‌های مفید برای کنترل استرس روزمره عبارتند از:

- به فعالیت‌های هنری مانند طراحی کردن، نقاشی آمیزی و نقاشی کردن و یا درست کردن کاردستی بپردازید.
- برای تمرکز روی خاطرات خوب به آلبوم‌های عکس نگاه کنید یا دفتر خاطرات خود را مرور کنید.
- کتاب، داستان کوتاه یا مجله بخوانید.
- با یک دوست قرار ملاقات بگذارید و با یکدیگر قهوه بنوشید و با غذا بخورید.
- ورزش مورد علاقه خود مانند گلف، تنیس یا بسکتبال بازی کنید.
- به سرگرمی‌هایی مانند خیاطی، باغبانی یا ساخت جواهرات مشغول شوید.
- با کودکان یا حیوانات خانگی بازی کنید و سعی کنید وقت خود را در فضای خارج از خانه با آن‌ها بگذرانید.
- به موسیقی گوش دهید یا یک نمایش الهام‌بخش را تماشا کنید.
- در طبیعت قدم بزنید.
- مراقبه یا تمرینات یوگا انجام دهید.
- وقت خود را به باغبانی و نگهداری از گیاهان بگذرانید یا به بازسازی و تزیین خانه خود بپردازید.
- برای پاک کردن افکار منفی از ذهن خود و رهایی از مشغله‌های فکری در فضای باز بدوید یا دوچرخه‌سواری کنید.

در نهایت به یاد داشته باشید مهم‌ترین نکته این است که بتوانید شیوه موثر خود را برای کنترل استرس پیدا کنید و به محض ورود به موقعیت‌های استرس‌زا آن را به کار گیرید.

قصه‌های خواندنی

احتمال تعیین سقف معافیت مالیاتی یکسان برای همه حقوق بگیران در سال آینده

ایسنا: یک عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ گفت: این کمیسیون به دنبال این است که سقف معافیت مالیاتی یکسانی برای همه تعریف کند. حسینعلی حاجی دلیگانی از اجرای بند مربوط به تعیین سقف معافیت مالیاتی حقوق بگیران در سال آینده به کارگروهی در کمیسیون تلفیق خبر داد و اظهار کرد: کمیسیون تلفیق وارد بررسی بخش‌های هزینه‌ای بودجه شده منتها برخی از بندها و تبصره‌های مربوط به بخش درآمدی به کارگروه‌های مربوطه برای بررسی بیشتر ارجاع داده شده که بعد از ارائه گزارش، کمیسیون وارد رسیدگی به این مواد می‌شود. این عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ افزوده داد: تعیین سقف معافیت مالیاتی یکی از تبصره‌های بخش درآمدی است که به کارگروهی ارجاع شده است. کمیسیون به دنبال این است که سقف معافیت مالیاتی یکسانی برای همه اعم از مشاغل آزاد و کارمندان لشکری و کشوری و کارگران تحت پوشش قانون کار تعریف کند.

سقف تسهیلات قرض الحسنه به ۲۰۰ میلیون تومان افزایش یافت

بانک مرکزی: بانک مرکزی در بخشنامه‌ای نسخه اصلاحی «دستورالعمل اجرایی اعطای تسهیلات خرده» را به شبکه بانکی ابلاغ کرد که بر اساس آن سقف اعطای وام قرض الحسنه به ۲۰۰ میلیون تومان افزایش یافت. در این بخشنامه آمده است با توجه به برخی بازخوردهای واصله از شبکه بانکی کشور، نسخه اصلاحی دستورالعمل اجرایی اعطای تسهیلات خرد بر اساس نقطه نظرات دریافتی، تدوین و در جلسه مورخ دوم آذرماه سال ۱۴۰۱ کمیسیون مقررات و نظارت مؤسسه اعتباری بانک مرکزی، مورد تأیید قرار گرفت. شایان ذکر است، اهم اصلاحات صورت گرفته در مفاد دستورالعمل مورد اشاره به شرح زیر است:

اصلاح ماده (۳) دستورالعمل:

ماده ۳- حداکثر مجموع اصل تسهیلات خرد قابل پرداخت به هر مشتری در هر مؤسسه اعتباری مبلغ ۲۰۰ میلیون تومان (۲ میلیارد ریال) است.

تبصره- اعطای تسهیلات در قالب «کارت اعتباری مرابحه» تا سقف حداکثر ۲۰۰ میلیون تومان (۲ میلیارد ریال)، در سطح تمامی مؤسسات اعتباری، به هر شخص متقاضی واجد شرایط در چهارچوب ضوابط مربوط مجاز بوده و در سقف تسهیلات خرده متقاضی در هر مؤسسه اعتباری محسوب می‌شود.

الحاق یک ماده به عنوان ماده (۴):

ماده ۴- در مواردی که مشتری قبلاً تسهیلات خرد از مؤسسه اعتباری دریافت کرده است، مبنای محاسبه مابه‌التفاوت قابل پرداخت به وی تا سقف مقرر در این دستورالعمل، سهم اصل باقی مانده از مدنه بدهی است.

ادغام مواد (۱۲) و (۱۳):

ماده ۱۲- تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و نیز سایر تسهیلات تکلیفی موضوع قوانین مختلف از قبیل تسهیلات فرزندآوری یا تسهیلات حمایتی در حوادث غیرمترقبه مصوب هیأت وزیران و همچنین تسهیلات اعطایی بابت خرید، جعاله، ودیعه و ساخت مسکن، مشمول احکام و ضوابط خاص خود بوده و تابع مفاد این دستورالعمل نیست. در خاتمه این بخشنامه تاکید شده است، مراتب با لحاظ مفاد بخشنامه ۱۶ مرداد ماه ۱۳۹۶ به تمامی واحدهای ذی‌ربط بانک‌ها و مؤسسات اعتباری غیربانکی ابلاغ و لازم است بر حسن اجرای آن نیز نظارت دقیق انجام شود.

کافئین چه فواید و مضراتی برای بدن انسان دارد

مهر: کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در برخی نوشیدنی‌های گرم و بعضاً سرد یافت می‌شود اما نکته مهم در مقدار مصرف کافئین است.

خواص کافئین برای بدن

مفید برای کبد و بیماری کبد چرب- کاهش خطر ابتلا به دیابت، البته اگه با چای قند یا با قهوه شکر نخورید- افزایش سطح هشیاری- درمان سیاهی دور چشم به خاطر خاصیت ضد التهابی- یک ضد آفتاب طبیعی به دلیل وجود آنتی اکسیدان- درمان سردرد و میگرن- چربی سوزی و کاهش وزن- بهبود خلق و خو و کمک به بهبود افسردگی و استرس- ضد سرطان به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های طبیعی

مضرات کافئین برای بدن

امکان به وجود آمدن حملاتهای عصبی و اضطراب- اختلال در معده و سیستم گوارش- بی‌خوابی که احتمالاً حداقل یک بار به خاطر خوردن چای یا قهوه بی‌موقع تجربه کردید- افزایش فشارخون- احتمال سقط جنین در زنان باردار- مشکلات قاعدگی- ایجاد اختلال در دفع ادرار