info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۷۴
سه‌شنبه / ۲۴ خرداد / ۱۴۰۱
۱۴ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
14 / June / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۸۳۸-۲۲۵۲۲۴۲۴-۰۲۶-۲۲۵۲۰۱۰۱ فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲
چاپ: کارگر

مکث

۱۰ حقیقت در مورد ورزشگاه آزادی

با توجه به روند طبیعی فرسودگی در ورزشگاه آزادی، در صورتی که روزی به هر دلیل این استادیوم قابل استفاده نباشد، تکلیف تیم ملی فوتبال ایران و نیز باشگاه‌هایی مثل پرسپولیس و استقلال چیست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، این اواخر تصاویر نگران کننده‌ای از فروشست ورزشگاه آزادی تهران منتشر شد که موج خبری و تحلیلی بسیار بزرگی به وجود آورد. عکس‌ها غم‌انگیز بودند و غیر از این، خیلی‌ها را نگران کردند که مبادا حادثه‌ای شبیه به متروپل در آزادی رخ بدهد. از همین رو کارشناسان با حضور در ورزشگاه آزادی وضعیت آن را بررسی کرده و خبر دادند که خطری متوجه پایداری سازه نیست، با این همه، تردیدی نیست که معبد پیر خاطرات، بعد از نیم‌قرن سرویس‌دادن به ورزش ایران کم‌کم به پایان راه نزدیک شده و باید فکری اساسی در مورد‌ش کرد. احداث یک ورزشگاه استاندارد و آبرومند دیگر به عنوان استادیوم ملی جدید ایرانیان یک ضرورت بسیار جدی است که به نظر می‌رسد به اندازه کافی جدی گرفته نمی‌شود. بد نیست چند حقیقت را در مورد این ورزشگاه زیبا مرور کنیم؛ شاهد خاموش خاطرات تلخ و شیرین ایرانیان.

۱- ورزشگاه بزرگ آزادی در یک بازه زمانی دو ساله بین سال‌های ۴۹ و ۵۰ احداث شده است. کوتاهی این زمان مخصوصا با توجه به امکانات آن زمان قابل توجه است. این ورزشگاه مهر ۱۳۵۰ افتتاح شد. نخستین مسابقه فوتبالی که در ورزشگاه آزادی برگزار شد، بازی دوستانه پرسپولیس و کروزیو برزیل بود که با برتری چهار بر دوی تیم میزبان همراه شد. نخستین گل، تاریخ ورزشگاه آزادی را توسانگو برزیلی به ثمر رساند و نخستین گلزن ایرانی این استادیوم هم صفر ایرانیاک بود.

۲- ورزشگاه آزادی اصلا به بهانه میزبانی از بازی‌های آسیایی ۱۹۷۴ تهران تاسیس شده بود و بهره‌برداری جدی از آن از همان زمان آغاز شد. از دیگر مسابقات مهمی که آزادی میزبان آن بوده می‌توان به فینال جام ملت‌های آسیا در سال ۱۹۷۶ اشاره کرد؛ دیداری که در آن تیم ملی با ضربه آزاد علی پروین یک بر صفر کویت را برد و برای سومین بار پیاپی قهرمان آسیا شد. آزادی همچنین دو مرتبه میزبان فینال جام در جام آسیا بوده و سه بار هم از بازی نهایی جام باشگاه‌ها یا لیگ قهرمانان آسیا میزبانی کرده است.

۳- ورزشگاه آزادی از زمان احداث به استادیوم ۱۰۰ هزار نفری مشهور بوده است؛ ظرفیتی که روی «کوه‌های سیمانی» واقعی به نظر می‌رسید و حتی می‌توانست پذیرای جمعیت بیشتری هم باشد. با این حال در چند مرحله بعد از نصب صندلی در طبقات اول و دوم، گنجایش آزادی کاهش یافت و به حدود ۷۸ هزار نفر رسید.

۴- اگر چه ورزشگاه آزادی در زمان احداث جزو مدرن‌ترین سازه‌های ورزشی در جهان بوده، اما به تدریج از معیارها و استانداردهای روز عقب افتاده است؛ به طوری که کنفدراسیون فوتبال آسیا برای موافقت با میزبانی این ورزشگاه از بازی پرسپولیس و کاشیما آنتلرز در فینال لیگ قهرمانان آسیا، بیش از صد مورد ایراد از آن گرفت. در جریان تلاش برای رفع این عیوب، اتفاق شگفت‌انگیزی رخ داد و شش چشمه سرویس بهداشتی دیده‌شده و جدید در آزادی کشف شد!

۵- قبل از آغاز فینال لیگ قهرمانان آسیا بین پرسپولیس و کاشیما مشعل معروف ورزشگاه آزادی که در یکی از بالاترین نقاط استادیوم قرار دارد پس از چهار دهه روشن شد. مشعل آزادی آخرین بار در بازی‌های آسیایی تهران با همان المپیک قازهای روشن شده بود.

۶- برخی رسانه‌های بین‌المللی از ورزشگاه آزادی به عنوان یکی از ۴۰ استادیومی نام بردهاند که هواداران فوتبال قبل از مرگ حتما باید آنها را ببینند. بلیچر ریپورت هم سال ۹۲ آزادی را بین ۲۰ ورزشگاه برتر جهان دسته‌بندی کرده است.

۷- در طول سال‌های اخیر همواره بحث فروشست سکوها مطرح بوده و نگرانی‌های زیادی ایجاد کرده است. سال ۹۶ تعمیراتی در این راستا صورت گرفت. مدیر وقت ورزشگاه آزادی پیش از این تعمیرات در گزارهای اغراق‌آمیز گفت: «۵۰ سال به عمر ورزشگاه آزادی اضافه می‌کنیم.» در برخش دیگری از همین مصاحبه در مورد جزئیات تعمیرات استادیوم آمده بود: «نشست مختصری در بخش‌هایی از استادیوم مشاهده شد که ایمدولریم در این برنامه بازسازی تمام این مشکلات برطرف شود.» با این حال می‌بینید که تنها چهار سال بعد از آن پروژه، همچنان مشکلات وجود دارد و حتی تشدید شده است.

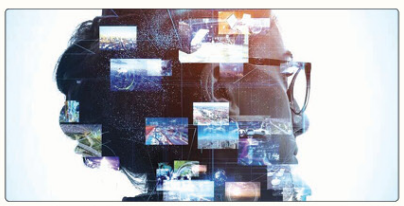
۸- برای اینکه بی به عمق مشکلات ورزشگاه آزادی ببرید، خوب است بدانید چهار ماه پیش مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی گفت: بود بازسازی ورزشگاه آزادی ۷۰۰ میلیارد تومان هزینه دارد. در مقام مقایسه، باید گفت ورزشگاه اختصاصی فولاد به عنوان آخرین استادیوم مدرن ساخته شده در ایران با هزینه ۱۵۰ میلیارد تومانی احداث شده است. البته که نقطه پایان این پروژه سال ۹۷ بوده است.

۹- اشکالات پرشمار ورزشگاه آزادی در این سال‌ها از چشم ناظران پنهان نمانده است؛ از چکه کردن بخش‌هایی از سقف تا سوانح دلخراشی که بعضا رخ داده است. سال ۸۹ یک کارگر به دلیل فرسودگی تجهیزات و افتجار در موتورخانه جان باخت و چند ماه پیش از آن نیز یک دختر دونده ۱۵ ساله به خاطر سقوط یکی از درهای مجموعه دچار ضایعه نخاعی شد. بدیهی است که هر چه به پیش برویم، چنین خطراتی جدی‌تر می‌شود.

۱۰- مهم‌ترین پرسش در حال حاضر این است: با توجه به روند طبیعی فرسودگی در ورزشگاه آزادی، در صورتی که روزی به هر دلیل این استادیوم قابل استفاده نباشد، تکلیف تیم ملی فوتبال ایران و نیز باشگاه‌هایی مثل پرسپولیس و استقلال چیست؟ از روشن‌ترین پرسش‌ها برای میزبانی از آنها نداشته باشیم. آیا اساسا کسی به این مسائل فکر می‌کند؟

گزارش روز

لایک بیشتر برای آن‌ها؛ روان آشفته‌تر برای ما!



همین که چشم‌هایمان را باز می‌کنیم، احساس کرختگی و بی‌حوصلگی داریم؛ با سردرد از خواب می‌بریم و تپش قلبمان از روزهای پیش تندتر است. این همان چیزی است که مرور اتفاقات روز گذشته و روزهای گذشته برایمان به همراه داشته است. اتفاقاتی که شنیدن و دیدن و خواندن‌شان در شبکه‌های اجتماعی، فشار عصبی‌مان را بالا برده و حالا بعد از چند ساعت خواب و گذر شب به روز هم حال و روزمان به حالت عادی برنگشته است. خبرها و اتفاقاتی که تلخ بودند، اما دانستن برخی‌هایشان، انگار هیچ تاثیری در زندگی‌مان نداشته جز همین تشویش اول صبح!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، اخیرا بد یکی دو تا نیست؛ از کتک خوردن پیرمرد سالمندی از مسئولان یکی از خانه‌های سالمندان تا برخورد یک معلم با دانش‌آموزش. از دعواهای کاربران فضای مجازی به دفاع یا تخریب، از یک شخصیت تا دست به دست شدن فیلم نوزاد رها شده در سطل زباله. همین چند مورد که حتی به تعداد کل انگشتان یک دست هم نمی‌رسد، کافی است که بتواند به اندازه کافی، ذهن و روح‌مان را دچار تنش کند و اجازه ندهد که زندگی عادی‌مان را داشته باشیم. اتفاقاتی که در قالب خبرهای تلخ و طسوزنده منتشر می‌شوند و لایک‌خور بیشتری دارند، پس حواسمان باشد که روح‌مان فدای لایک بیشتر نشود چرا که شما فقط یک معلم بد رفتار را می‌بینید اما کسی برای شما از صدها معلم فداکار روستاهای دورافتاده چیزی تعریف نمی‌کند!

دنیا را در مشت خودت بگیر

دنیا همین است. سینوسی‌ترین روال ممکن را در پیش می‌گیرد و حرکت می‌کند. گاهی بالا و گاهی پایین. گاهی تلخ و گاهی شیرین. خوبی‌اش این است که می‌دانیم خدا خودش وعده داده است که بعد از هر سختی و تلخی، شیرینی‌هایی است که می‌تواند قبلی‌ها را بشوید و با خود ببرد. اما گاهی خودمان این روال سینوسی را دستخوش تغییر می‌کنیم. یعنی خودمان با خواست و اراده خودمان را به قعر این دامنه سینوسی می‌اندازیم و غرقش می‌شویم. فکار که هیچ‌وقت قرار نیست به اوج برگردیم این وضعیتی است که در روزها و هفته‌های اخیر برای خودمان ساختیم. مدام به دنبال اخبار و تصاویری بودیم که حالمان را بد کرده است. اشک‌مان را در آورده و احساساتمان را جریحه‌دار کرده است. اتفاقاتی تلخ که واقعی بوده است اما ما هم تلاشی برای رهایی از آن نکردیم و انگار نمی‌دانیم که این تنش‌ها و تشویش‌ها چطور می‌تواند ایمنیه و انگیزه را از ما بگیرد؛ همان‌چیزی که نداشتن و کم داشتنش، می‌تواند شوق زندگی را از ما بگیرد. اما واقعا چطور ممکن است اجازه بدهیم کسی یا چیزی، این تنها دارایی ارزشمندمان، یعنی انگیزه و امید به زندگی را از دستمان بگیرد و ما هم در برابرش هیچ مقاومتی نکنیم؟

سواد رسانه‌ای را دست کم نگیریم

«ما که از سنگ نیستیم!» این را می‌گوید از شغل و حیطه‌کاش برایمان را تعریف می‌کند؛ از اینکه باید اخبار لحظه به لحظه را در کانال یکی از خبرگزاری‌های معروف، بارگذاری کند و خب خواندن و دیدن و شنیدن این حجم از خبر که قریب به اتفاق آن‌ها باب میلش نیست، طبیعتا می‌تواند روحش را خسته و افسرده کند؛ «یعنی شاید خودم متوجه نشوم ولی غرق شدن در این حجم از اخبار، به مرور روبم تاثیر می‌گذارد و دیگر آن خوشحالی عمیق سابق را ندارم.» اما او خبرنگار است و در پرواه اجبار قرار گرفته است اما مگر همه ما خبرنگاریم؟ این را مهری موسوی، روانشناس و مشاور خانواده می‌گوید که معتقد است که اگر کاری از دستمان برنمی‌آید و ضرورتی ندارد باید بیشتر از خودمان مراقبت کنیم؛ «از اخبار تلویزیون بگیر تا تلفن‌های همراهی که انگار هیچ‌وقت قرار نیست خبر خوش و اتفاق دل‌انگیزی را به ما برسانند. اغراق نیست اگر بگویم شبکه‌های اجتماعی ما را به این نقطه رسانده‌اند؛ به جایی که کوچکترین اختیاری در برابر محتواهایی که به چشم و گوش‌مان می‌رسد نداریم و نمی‌توانیم از آن‌ها مراقبت کنیم.» اما واقعا در شرایط روزگار امروز، برای محافظت از روانی که تا همین حالا هم پله به آنچه که می‌خواهند نزدیک می‌شوند؛ «طبیعتا منظورمان این نیست که نسبت به همه اتفاقات بیرامون‌مان بی‌خیال باشیم، بلکه فقط منتقل‌کننده اخبار و شکایت‌کننده اوضاع نباشیم؛ در حداقل‌ترین حالت ممکن قدمی برای حلش برداریم ولی اگر نمی‌توانیم، وارد بازی چه کسی از همه غمگین‌تر است نشویم.» مهری موسوی این را می‌گوید و معتقد است کسی باید اخبار را به طور جدی پیگیری کند که توقایی این را دارد که شال و کلاه کند و به فلان منطقه آسیب‌دیده برود و بازی از روی دوش کسی برداره؛ چرا که صرف پیگیری لحظه به لحظه و تلف خوردن، نه تنها هیچ تاثیر مثبتی برای حادثه پیش آمده ندارد بلکه موجب می‌شود زندگی خود فرد هم آسیب ببیند.» در واقع اگر از نظر تان همه‌چیز پر هم ریخته و آشفته است قدمی برای سر و سامان دادنش بردارید اما اگر نمی‌توانید از آن عبور کنید. این بهترین و البته مفیدترین کاری است که می‌توانید انجام بدهید.

لطفا حباب نسازید

تا بوده، همین بوده است. دنیا پر از اخبار خوشایند و ناخوشایندی است که گاهی بر وفق مراد است و گاهی هم نه! پس سعی کنید تنها در حد شنونده معمولی بمانید و خیلی روش تمرکز نکنید. البته که قرار نیست انسان بی‌خبر و از دنیا جاماندگی باشیم که حباب خودش را دوش کشیده و کاری به کسی ندارد! اما پیگیری لحظه به لحظه و وقف کردن تمام ساعات شبانه‌روز به چنین اخباری هم می‌تواند هم چیزی باشد که ذره ذره زندگی‌تان را از بین می‌برد. آنقدر که هیچ فرد عاقلی که زندگی‌اش را دوست دارد، خودش را به چنین اوضاع و احوالی نمی‌رساند. دکتر موسوی، روانشناس و مشاور خانواده تاکید دارد که به نتایج رفتارتان از جمله چک کردن مداوم اخبار و حرف زدن درباره آن با دیگران فکر کنید. «هر کاری که می‌کنید به عواقب و نتایجش فکر کنید. اگر فکر و خیال اخبار غم‌انگیز که به صورت ناگزیر با آن روبرو هستیم، انگیزه و انرژی‌تان برای ادامه مسیر را از شما می‌گیرد، بدون لحظه‌ای درنگ آن را از دنیایتان حذف و یا حداقل کمرنگ کنید. خودتان را اقدر غرق در اهداف زندگی خودتان بکنید که فرصتی برای پیگیری موضوع دیگری که تاثیر خوبی روبتان ندارد نکنید. مثلا لایکه لازم نیست همه چیز را ببینیم. دیدن تصاویر و ویدئوهای دلخراش، حتی به بهبود اوضاعی که توانش را دارید هم کمکی نمی‌کند»

قابل توجه

چرا خاراندن، خارش مزمن را بدتر می کند؟

به گفته محققان ژاپنی خاراندن مکرر پوست فقط مشکل خارش را بدتر می‌نماید زیرا پروتئینی آزاد می‌شود که این وضعیت را تشدید می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آسافی کام، انتظار می‌رود یافته‌های ماکوتو تسوجا، استاد نوروفارماکولوژی در دانشگاه کیوشو و همکاران وی، منجر به ساخت داروی درمانی برای خارش مزمن شود. تسوجا گفت: مشخص شده پروتئینی به نام NPTXr (نیتراکسین عصبی ۲) نقش مهمی در ایجاد خارش دارد. یافتن ترکیبی برای مهار افزایش آن اولین گام به سمت ایجاد یک عامل درمانی موثر است. اعتقاد بر این است که خارش طولانی‌مدت مرتبط با اگزمای آتوپیک و اگزمای تماسی آلرژیک از چرخه معیوب خارش پوست به با خراشیدگی مکرر ناشی می‌شود، منجر به التهاب پوست و تشدید حس خارش می‌شود. تا کنون چگونگی این رخداد ناشناخته بود. این گروه تحقیقاتی متوجه شد تحریک خارش پنتراکسین عصبی ۲ را در اعصاب حسی افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات آنان نشان داد افزایش حجم پروتئین فعالیت‌های عصبی را برای انتقال احساسات خارش افزایش می‌دهد و ناراحتی بیشتری ایجاد می‌کند. به گفته اعضای گروه سرکوب، قابل توجهی از رفتارهای مرتبط با خارش مانند خاراندن در موش‌های که برای آزاد کردن پنتراکسین عصبی۲ دستکاری شده بودند، تایید شد. یافته‌های این تحقیق در مجله علمی بریتانیایی Nature Communications منتشر شده است.

اشاره

چرا نمی توانیم تصمیم بگیریم؟

تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین کننده است. به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، شاید بتوان گفت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین و البته سخت‌ترین کارهایی است که در طول زندگی خود انجام می‌دهیم چون در واقع ما با تصمیم‌هایی که می‌گیریم زندگی خود را شکل می‌دهیم و راه خود را مشخص می‌کنیم. تصمیم‌گیری در اصطلاح فرایند ذهنی انتخاب و قضاوت از میان راه‌حل‌ها و گزینه‌های مختلف قبل از انجام هرگونه عمل در موقعیت‌های پیش روی ماست. تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین‌کننده است به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد.

انتظارات و خواسته‌های ما از خودمان و اطرافیان

دکتر تینا پارسامند- روانشناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی و روستن سینایی، در مورد تصمیم‌گیری می‌گوید: «ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که انتظارات و خواسته‌های زیادی را پیش روی ما قرار می‌دهد. علاوه بر اینکه ما از خودمان هم انتظار داریم بتوانیم موفقیت‌های زیادی در زمینه‌های مختلف به دست آوریم، در ارتباط‌مان موفق ظاهر شویم و دیگران هم رفتار مناسبی با ما داشته باشند. همچنین می‌خواهیم در دنیایی امن همراه با آرامش زندگی کنیم.» اغلب تا وقتی انتظارات ما برآورده شود حال ما خوب است اما هنگامی که اوضاع مطابق میل ما پیش نمی‌رود احساس خوبی نخواهیم داشت و مشکلات نیز معمولا از همین جا آغاز می‌شوند.

هراس از تجربه ناکامی‌ها

به گفته پارسامند هیچ تضمینی وجود ندارد که اوضاع همیشه مطابق میل ما پیش برود. این امکان که در مسیر ما ناملایماتی وجود داشته باشد همیشه وجود خواهد داشت. این ناملایمات و مشکلات هم با خود رنجی به دنبال خواهند آورد که همه ما را آزار می‌دهند. ولی حساسیت بعضی افراد به این ناکامی‌ها بیشتر است؛ ضمن آنکه قدرت تحمل و پذیرش آنها نیز از تجربه این ناکامی‌ها کمتر است؛ به گونه‌ای که انگار از آن با ناکام شوند می‌ترسند و نگرانند. چنین افرادی در مقابل اتفاقات زندگی حالت تدافعی دارند و با نوعی هراس مواجه هستند، بنابراین تصمیم‌گیری برای آن‌ها سخت خواهد شد. پارسامند می‌گوید که ریشه این ترس‌ها نیز معمولا به دوران کودکی و سختگیری‌های والدین مبنی بر خطاناکردن بچه‌ها و شکست‌خوردن آنها برمی‌گردد. به این ترتیب چنین هراس‌هایی مانع از راحت تصمیم‌گرفتن افراد می‌شود و نمی‌توانند راحت تصمیم بگیرند چون می‌ترسند اشتباه کنند. البته تجربه سختی‌ها و از دست دادن عزیزان در کودکی می‌تواند شدت این ترس‌ها را بیشتر کند و بر آنها دامن بزند.

اشتباه حق شماست

به گفته این روانشناس وقتی در کودکی به این نتیجه می‌رسیم که حق نداریم اشتباه کنیم در آینده تصمیم‌گیری برایمان بسیار سخت خواهد شد در واقع ما مطابق شناخت خود از دنیا و تجربه‌هایمان انتخاب می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم. توجه داشته باشیم در نهایت با هر تصمیمی که بگیریم و هر انتخابی که داشته باشیم، چیزهایی را به دست می‌آوریم و بعضی چیزها را هم از دست می‌دهیم. وقتی انتخاب و تصمیم ما منجر به ازدست‌دادن بعضی گزینه‌ها شود نباید از آنها واهمه داشته باشیم و بترسیم. ما باید قدرت پذیرش آن را داشته باشیم که با هر تصمیمی قطعا چیزهایی را از دست خواهیم داد، در غیر این صورت نمی‌توانیم پیشرفت کنیم. همچنین هر چه فرد کمتر تحمل شکست و ناکامی را داشته باشد، سخت‌تر هم تصمیم خواهد گرفت. اما توجه داشته باشیم هیچ اشکالی ندارد گاهی اشتباه کنیم.

نگران قضاوت دیگران نباشیم

پارسامند می‌گوید که یکی از مشکلات و موانع ما در تصمیم‌گیری، نگرانی و ترس ما از قضاوت دیگران است و فکر اینکه نکند مورد تأیید دیگران نباشیم و هنگام خطا یا شکست مورد شماتت آنها واقع شویم. این افراد برای رهاندن از چنین تفکرات و قید و بندهایی باید بینش و فلسفه خود نسبت به زندگی، اتفاقات و روابط خود با دیگران و اهمیت نظر و قضاوت آنها را تغییر دهند. بنابراین باید به این نتیجه برسیم که همیشه و در هر مرحله‌ای از زندگی امکان بروز ناکامی، شکست و خطا در انتخاب و تصمیم‌های ما وجود خواهد داشت ضمن اینکه در بسیاری موارد هم می‌توانیم احساس خوب موفقیت را تجربه کنیم.

تمرکز بر آینده به جای نتیجه

پارسامند می‌گوید که هنگام تصمیم‌گیری و برای اینکه چنین فرایندی برای ما آسان‌تر شود باید به جای توجه و تمرکز بر نتیجه، به فرایندی توجه داشت که بر اثر این تصمیم تجربه خواهیم کرد. مثلا وقتی می‌خواهیم شغل یا رشته‌ای را انتخاب کنیم، توجه ما نباید فقط بر نتیجه‌ای باید ببینیم آیا می‌توانیم با چنین انتخابی از طول مسیر لذت ببریم یا نه؟ یعنی هنگام تصمیم‌گیری باید از خود شناخت داشته باشیم و بدانیم از چه چیزهایی لذت می‌بریم و امکان انجام و تجربه آنها را داریم. به این ترتیب یک تصمیم برای همه مناسب یا نامناسب نخواهد بود. فراموش نکنیم هنگام تصمیم‌گیری باید به درون خود توجه داشته باشیم. چون معمولا وقتی ما از درون چیزی را که به آن اشتیاق داشته باشیم انتخاب می‌کنیم، در نهایت اگر نتیجه مطلوب و مورد نظر خودمان را هم از آن دریافت نکنیم، حداقل پشیمانی سنگینی را هم تجربه نخواهیم کرد چون از طول مسیر و تجربه خود لذت برده و چیزهایی را یاد گرفته‌ایم که می‌توانیم بگوییم دیگر آدم قبل از آن تجربه نیستیم و همچنین باعث رشد و تغییر دیدگاه ما نسبت به زندگی شده است. در صورتی که در بسیاری از موارد وقتی انتخاب را به دیگران می‌سپاریم نه تنها نمی‌توانیم از طول تجربه مسیر لذت ببریم بلکه احساس پشیمانی بیشتری خواهیم داشت. مثلا وقتی مطابق نظر دیگران، شغل یا رشته تحصیلی خود را انتخاب کرده باشیم ممکن است سال‌ها در حسرت تجربه رشته یا شغل مورد علاقه خود بمانیم. به این ترتیب با کمک گرفتن و دریافت اطلاعات از دیگران، در نهایت این خود ما هستیم که باید تصمیم نهایی را بگیریم.

خواندن

امروز با حافظ

شکفته شد گل حَمرا و گشت بلبل مست
صلای سرخوشی، ای صوفیان باده پرست
اساس توبه که در محکمی چو سنگ نمود
ببین که جام زُجاجی چه طَرفه‌اش بشکست

فغان ز عادت این رنج‌ساز راحت سوز
فغان ز گردش این جان‌شکار جورپرست

انوری

اذان و نماز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۲	۰۵:۴۹	۱۳:۰۶	۲۰:۲۳	۲۰:۴۵

برگه

انسان خوبی باش اما وقتت را برای اثباتش به دیگران تلف نکن

چارلی چاپلین

علائمی از دیابت
که خانم‌ها باید نسبت به آن آگاه باشند
علائم دیابت در زنان
خارش و درد واژینال
کاهش میل جنسی
سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
عفونت‌های مجاری ادراری
عفونت‌های قارچی واژینال یا دهانی
علائم مشترک در زنان و مردان
تشنگی و گرسنگی مفرط
کاهش یا افزایش وزن بی‌دلیل
تحریک‌پذیری عصبی
کُند شدن ترمیم زخم‌ها
عفونت‌های پوستی
تیرگی پوست در نواحی چین‌های بدن مانند اثر دهان
بوی میوه یا استون
گزگزو بی‌حسی دست‌ها یا پاها
تهوع
خستگی
تکرر ادرار
تاری دید
5.6
دیابت
@TebyanOnline

رسانه چه خبر

شناسایی ۱۶۰ بیمار جدید کرونایی

بوبد: در شبانه‌روز گذشته ۱۶۰ بیمار جدید کرونایی شناسایی و یک نفر دیگر نیز فوت کردند. بر اساس آمار تا ۲۲ خرداد ماه ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۱۶۰ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی و ۲۳ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۲۳۳ هزار و ۶۸۸ نفر رسید. متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۱ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۳۵۰ نفر رسید. خوشبختانه تا کنون ۷ میلیون ۵۸ هزار و ۷۲۷ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها تر خیص شده‌اند. ۳۷۲ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۵۲ میلیون و ۴۴۲ هزار و ۶۹۱ آزمایش تشخیص کووید ۱۹ در کشور انجام شده است. در حال حاضر ، شهرستان در وضعیت قرمز، ۰ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۱۳ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۳۵ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

طب ایرانی می تواند در گردشگری مورد توجه قرار گیرد

مهر: مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: توسعه گردشگری و توجه به طب ایرانی از اولویت‌های مهم دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت است. نفیسه حسینی یکتا با بیان این مطلب، افزود: طب ایرانی به عنوان یک مکتب طبی با رویکرد کل نگر، به عنوان علمی تعریف می‌شود که به ارائه اصولی برای حفظ سلامتی در تمام ابعاد آن با توجه به مؤلفه‌های موجود در قالب شش اصل ضروری سبک زندگی می‌پردازد. وی افزود: بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی، خانه‌های تاریخی در اقلیم‌های کویری را بازدید کرده و از معماری زیبای آن با یک حوض در میان حیاط مرکزی، لذت برده‌اند. ولی هیچ گاه توضیح داده نمی‌شود که این حوض زیبا که مخصوص خانه‌های این مناطق است، تدبیری از سوی حکمای طب ایرانی برای تعدیل مزاج گرم و خشک این مناطق است. مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت یادآور شد، ظرفیت طب ایرانی با نگاه ویژه به تفاوت‌های فردی، اقلیمی، خوراک و تنوع چشمگیر اقلیم‌های مختلف، در کشور در صورتی که با برنامه ریزی صحیح در بستر گردشگری سلامت مورد نظر قرار گیرد، می‌تواند زمینه‌ساز عرضه طب ایرانی به دنیا به عنوان یک ویژگی منحصر به فرد ایران باشد. حسینی یکتا گفت: سلامتکده‌های طب ایرانی به عنوان جاذبه‌های گردشگری و نیز مراکز ارائه دهنده خدمات طب ایرانی، دهکده‌های سلامتی، کویر درمانی، استفاده از آب گرم‌ها، دریاچه‌های نمک و تنوع بالای گیاهان دارویی می‌تواند در گره خوردن گردشگری سلامت و تندرستی با طب ایرانی در نظر گرفته شود. وی افزود: توسعه گردشگری و توجه به طب ایرانی، از اولویت‌های مهم دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت است و در تعامل با وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و سازمان‌های مردم نهاد و مرتبط و با تشکیل یک کمیته مشترک مقدمات برگزاری یک رویداد با موضوع گردشگری و طب ایرانی فراهم شده است.

مصرف شیر احتمال سرطان پروستات را در مردان افزایش می‌دهد

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد مردانی که مقدار زیادی شیر می نوشند ممکن است بیشتر از مردانی که شیر نمی‌نوشند در معرض ابتلا به سرطان پروستات باشند. یک مطالعه جدید نشان داد در مقایسه با مردانی که روزانه فقط ۱ یا ۲ قاشق چایخوری شیر مصرف می‌کنند، مردانی که روزانه حدود ۱۵ فنجان شیر می‌نوشند، ۲۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند. علاوه بر این، خطر ابتلا به سرطان پروستات در آنها در مقایسه با مردانی که به طور کلی از لبنیات دوری می‌کردند، حدود ۴۰ درصد بیشتر بود. دکتر گری فریزر- نویسنده این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا گفت: «فاکتور رشد شبه انسولین ۱- به عنوان یک عامل خطر برای سرطان پروستات و سینه شناخته شده است و مشخص شده که مصرف لبنیات، سطح این هورمون را افزایش می‌دهد.» به گفته فریزر، «سرطان پروستات برای رشد به هورمون نیاز دارد و هورمون‌های دیگری نیز در شیر گاو یافت می‌شود.» وی و همکارانش قبلا یافته‌های مشابهی را در مورد ارتباط لبنیات با سرطان سینه گزارش کرده اند. جایگزین‌های گیاهی برای شیر گاو شامل سویا، جو، بادام، بادام هندی و سایر شیرهای غیرلبنی است. این منابع کلسیم غیرلبنی خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مطالعه جدید افزایش ندادند. برای این مطالعه، محققان از بیش از ۲۸,۷۰۰ مرد در مورد رژیم غذایی شان سوال کردند. از برخی از مردان نیز خواسته شد تا تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی را که در ۲۴ ساعت گذشته مصرف کرده بودند اعلام کنند. هیچ یک از مردان در زمان شروع مطالعه سرطان پروستات نداشتند. اما ۱۲۵۴ مرد پس از حدود هشت سال پیگیری به سرطان پروستات مبتلا شدند. مصرف شیر خطر ابتلا به انواع سرطان پروستات از جمله نوع تهاجمی‌تر را افزایش می‌دهد. فریزر گفت: «افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات مستقیما با مصرف شیر کم چربی یا معمولی مرتبط بود، نه ماست یا پنیر، و نرخ این افزایش پس از مصرف حدود دو سوم فنجان شیر در روز بود.»