گوناگون

اختصاص بسته ۵ همتی به شرکت‌های آسیب‌دیده از جنگ ۱۲ روزه

صندوق نوآوری در راستای حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان آسیب‌دیده از جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر، مجموعه اقدامات مدونی را تدوین و بسته حمایتی ۵ هزار میلیارد تومانی برای این شرکت‌ها در نظر گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق نوآوری و شکوفایی، محمدصادق خیاطیان با اشاره به اقدامات صندوق از زمان آغاز جنگ تحمیلی ۱۲ روزه علیه کشورمان گفت: صندوق در راستای رسالت اصلی خود که حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان است، از روزهای نخست آغاز جنگ تحمیلی اخیر، تلاش کرد هیچ وقفه‌ای در ارائه خدمات به دانش‌بنیان‌ها ایجاد نشود و ارتباط میان مسئولان و کارشناسان صندوق با شرکت‌های دانش‌بنیان، از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف به شکل مناسب برقرار بود.

وی تأکید کرد: همچنین در راستای کاهش دغدغه شرکت‌های دانش‌بنیان در پرداخت اقساط تسهیلات دریافتی از صندوق نوآوری و شکوفایی، بازپرداخت اقساط تسهیلات تا یک ماه پس از حمله رژیم صهیونیستی به کشورمان به تعویق افتاد. در گام بعدی، با اعلام توقف جنگ و بازگشت شرایط به حالت عادی، کارگروه ویژه‌ای در صندوق نوآوری و شکوفایی برای بررسی و شناسایی آسیب‌های وارد شده به شرکت‌های دانش‌بنیان تشکیل شد.

رئیس صندوق نوآوری و شکوفایی تصریح کرد: دامنه خسارت و آسیب‌های وارده به شرکت‌های دانش‌بنیان به چند دسته اصلی تقسیم‌بندی شدند که شامل: آسیب‌دیدگی شرکت‌ها از لحاظ زیرساختی یا محل استقرار، از بین رفتن مواد اولیه و محصولات آماده و نیمه‌آماده، افت شدید فروش و کاهش محسوس درآمد به‌خصوص در شرکت‌های فعال در حوزه اقتصاد دیجیتال به علت شرایط خاص کشور است.

خیاطیان خاطرنشان کرد: با آسیب‌شناسی‌های صورت‌گرفته، تلاش شد برنامه حمایتی جامع و چندبُعدی با هدف کمک به جبران خسارت‌های وارده، حفظ اشتغال و پیشگیری از تعدیل نیرو و حمایت از استمرار تولید در این شرکت‌های دانش‌بنیان طراحی و تدوین شود.

وی تأکید کرد: صندوق نوآوری و شکوفایی در تعامل مشترک با وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری و همکاری شبکه بانکی، بسته حمایتی ۵ هزار میلیارد تومانی را با هدف حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان آسیب‌دیده در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه اخیر تدوین کرده است.

رئیس صندوق نوآوری و شکوفایی تصریح کرد: از مجموع ۶۸۹ درخواست واصل شده از شرکت‌های دانش‌بنیان، تعداد ۲۵۰ درخواست واجد شرایط آسیب‌دیدگی شناخته شده و جمعاً مبلغ ۲۵ همت برای این شرکت‌ها مصوب شده که بخشی از این رقم پرداخت شده و مابقی نیز در جریان پرداخت است.

کدام ضدتعریق‌ها برای پوست بی‌خطرند

معاون اداره کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: انتخاب نادرست دئودورانت و ضدتعریق‌ها می‌تواند به پوست آسیب‌بزند و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاناد، کلثوم خیرالهی افزود: دئودورانت‌ها محصولاتی هستند که با کنترل و مهار باکتری‌های مولد بو از ایجاد بوی نامطبوع بدن جلوگیری می‌کنند اما میزان تعریق را کاهش نمی‌دهند. در مقابل، ضدتعریق‌ها با ترکیباتی مانند نمک‌های آلومینیوم فعالیت غدد عرق را محدود کرده و باعث کاهش تعریق می‌شوند.

وی ادامه داد: انتخاب نادرست این محصولات می‌تواند به پوست آسیب‌بزند یا اثربخشی کافی نداشته باشد.

به گفته خیرالهی، با توجه به نگرانی‌ها درباره اثرات طولانی‌مدت آلومینیوم، بهتر است مصرف‌کنندگان از محصولاتی فاقد این ماده و دارای تأییدیه سازمان غذا و دارو استفاده کنند.

وی تأکید کرد: هنگام خرید باید به مجوز بهداشتی و برچسب اصالت توجه شود. بهترین زمان استفاده از این محصولات پس از حمام و روی پوست تمیز و خشک است. استفاده از ضدتعریق‌ها در شب، به دلیل فعالیت کمتر غدد عرق، اثربخشی بیشتری دارد.

معاون اداره کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو یادآور شد برای جلوگیری از مقاومت باکتری‌ها بهتر است هر ۶ ماه یک بار برند یا نوع دئودورانت تغییر یابد. شستشوی منظم بدن، استفاده از لیفی‌های نخی و تنفس‌پذیر و پرهیز از مصرف بیش از حد این محصولات نیز در حفظ سلامت پوست و افزایش کارایی آنها مؤثر است.

وی با اشاره به نظارت دقیق سازمان غذا و دارو بر کیفیت و ایمنی فرآورده‌های بهداشتی، گفت: خرید محصولات بدون مجوز یا از منابع غیرمعتبر می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر بیندازد.

تاثیر قهوه صبحگاهی بر خلق و خو

افرادی که مرتباً کافئین مصرف می‌کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند. تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان دانشگاه بیلفلد و دانشگاه واروِیک که در مجله Scientific Reports منتشر شده، به دست آمده است.

شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در آن صبح‌ها در مقایسه با روزهای دیگر که در همان ساعت هنوز قهوه نخورده بودند، احساس شادی و اشتیاق بیشتری داشتند.

همچنین ارتباط با خلق و خوی متفی مانند غم و اندوه، و احساس ناراحتی مشاهده شد. اگرچه این اثرات کمتر مشهود بودند. پس از نوشیدن قهوه، شرکت‌کنندگان نسبت به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می‌کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود.

در مجموع، ۳۲۶ بزرگسال جوان در آلمان طی یک دوره تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان هفت بار در روز پرسشنامه‌های کوتاهی را روی تلفن‌های هوشمند خود تکمیل کردند که نشان دهنده خلق و خوی فعلی آنها و اینکه آیا در ۹۰ دقیقه قبل نوشیدنی کافئین‌دار مصرف کرده‌اند یا خیر، بود. بر این اساس، این مطالعه بر مصرف کافئین در زندگی روزمره، نه فقط در محیط‌های آزمایشگاهی مصنوعی، متمرکز بود.

زنان و خانواده

قصه زنانی که در جنگ ۱۲ روزه خانواده کودکان بی‌سرپرست شدند

ماریا ماوتی با اشاره به ساخت مستندی درباره کودکان

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ماریا ماوتی مستندساز درباره تولید یک مستند کوتاه درباره مقاومت ۱۲ روزه ایران مقابل رژیم صهیونیستی گفت: در روزهایی که تهران زیر سایه تهدید بود و اکثراً برای نجات خانواده‌های خود شهر را ترک می‌کردند، با تصویری تکان‌دهنده روبه‌رو شد: شیرخوارگاه آمنه که در حال تخلیه بود و دهها نوزادی که باید به جایی دیگر منتقل می‌شدند. همان روز برایم سؤال شد این کودکان بی‌پناه به کجا خواهند رفت؟

وی افزود: درست در همین لحظه شجاعت و فداکاری زنانی مثل دکتر امان‌آبادی و تیم همراهش جلوه‌گر شد. آنها بدون هیچ پیوند خونی، خود را به معنای واقعی کلمه خانواده این کودکان دانستند. همین نگاه انسانی ورزنامه بود که من را به سمت روایت این قصه کشاند. در این فیلم، روایت از زاویه نگاه مهدیه دختر جوانی که در شیرخوارگاه شبیر کار می‌کند، پیش می‌رود و او یلی میان مخاطب و جهان پرانضطراب و امید این کودکان می‌شود.

کارگردان «یورزال» با اشاره به رویکرد این مستند نسبت به جنگ تصریح کرد: جنگ در این فیلم تنها یک پس‌زمینه است؛ روایت اصلی درباره مقاومت، فداکاری و عشق زنانی است که در دل ناامنی، کودکان را چون فرزند خود در آغوش گرفتند. نمی‌خواستم این فیلم گزارشی از جنگ باشد بلکه جنگ برای من بستری بود برای آشکار شدن ارزش‌های انسانی، به همین دلیل نگاه فیلم نیز انسانی و اجتماعی است.

وی با اشاره به روایت درامتیک در این مستند تأکید کرد: سعی کردم روایت این مستند فراتر از ثبت رزمگر باشد. حضور این زنان فضایی درامتیک به اثر داده است: در کل خواستم مخاطب به واسطه این زنان شریک این تجربه عاطفی و انسانی باشد.

ملوتی گفت که تولید این مستند کوتاه تقریباً به پایان رسیده و اکنون در مرحله تدوین قرار دارد.

این کارگردان در پایان عنوان کرد: در این مسیر سخت، همراهی برخی نهادها بسیار تعیین‌کننده بود. از مرکز گسترش سینمای مستند و آقای بدرلو که در همان روزهای نخست جنگ برای مجوزها در کنار ما بودند. سپاسگزارم. همچنین از مسئولان سازمان بهزیستی تشکر می‌کنم که در سخت‌ترین شرایط، مسیر را برای روایت این قصه هموار کردند. بدون همراهی آنها، امکان دیده‌شدن فداکاری این زنان فراهم نمی‌شد.

فرایند خرید استراتژیک دارو و تجهیزات پزشکی با سرعت ادامه دارد

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به فرایند خرید استراتژیک دارو و تجهیزات پزشکی، گفت: سلامت مردم همیشه اولویت اصلی سازمان است و تمام تصمیمات با تمرکز بر تأمین نیازهای عمومی و تسهیل فرآیندها انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی افزود: ذخایر استراتژیک دارو، تجهیزات پزشکی، مکمل‌ها و شیر خشک در اولویت کاری سازمان قرار دارد و اقدامات لازم برای ذخیره‌سازی آنها آغاز شده است. معاونت توسعه سازمان در حال انعقاد قراردادها و انجام پرداخت‌های مالی است و تاکنون چندین قرارداد مهم به امضا رسیده است. فرایند خرید استراتژیک با سرعت ادامه دارد تا تأمین کالاهای حیاتی در زمان مناسب انجام شود.

او در ادامه تأکید کرد: مدیران با دید کمک رسانی و حل مشکلات مردم وارد عمل شوند و تلاش کنند خطوط تولید با ثبات و استمرار فعالیت کنند تا هیچ اختلالی در تأمین دارو و تجهیزات پزشکی ایجاد نشود. او همچنین یادآور شد: با وجود شرایط خاص کنونی، نیاز است نگاه مدیریتی بیش از پیش عملیاتی و متناسب با شرایط حساس باشد تا سرعت تصمیم‌گیری و اجرای اقدامات افزایش یابد.

وی گفت: سازمان غذا و دارو با برنامه ریزی دقیق و مدیریت هوشمندانه در تلاش است روند تأمین دارو و تجهیزات پزشکی را با پایدار نگه دارد و نیازهای عمومی را در شرایط فعلی کشور به بهترین شکل پاسخ دهد.

وی افزود: تمامی اقدامات با هدف تضمین سلامت مردم و استمرار خدمات دارویی و پزشکی انجام می شود.

دریچه

«ماچا» هم به جمع «اسمش را نبر»ها پیوست؟!

ترند شدن چای ماچا در ایران فقط یک ذائقه تازه نیست، بلکه نمونه‌ای روشن از چگونگی شکل‌گیری موج‌های فرهنگی در فضای عمومی است. با این حال واکنش کارشناس مهمان تلویزیون که توصیه کرد «اصلا نباید دیرباش صحبت کرد» فراتر از یک جمله، بازتاب الگویی قدیمی است که گمان می‌کند سکوت رسانه‌ای و محدود کردن بحث، می‌تواند جلوی گسترش یک پدیده را بگیرد. الگویی که در عصر شبکه‌های اجتماعی ناکارآمد است و نقش کارشناس در آگاهسازی مخاطب را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اخیرا در یکی از برنامه‌های تلویزیونی مجری و کارشناس حاضر پرسید «چرا این روزها علاقه مردم به نوشیدنی «ماچا» افزایش یافته و تقاضا برای آن در کافه‌ها بیشتر شده است؟ پاسخ کارشناس اما جنجالی و متفاوت بود: «باید درباره این موضوع صحبت کرد. چون همین گفت‌وگو باعث ترویج آن می‌شود».

جمله‌ای که البته با مخالفت مختصر مجری همراه شد. اما بیش از آنکه به موضوع یک نوشیدنی ترند شده محدود باشد، بازتابی از یک دیدگاه قدیمی و تاریخ مصرف گذشته بود که می‌گوید اگر از چیزی حرف نزنیم، مردم متوجه آن نخواهند شد و به آن گرایش پیدا نمی‌کنند. اما «ماچا» چیست و چرا بزعم برخی افراد از جمله کارشناس این برنامه تلویزیونی، اگر از آن حرف نزنیم دیگر کسی سراغش نمی‌رود؟!

«ماچا» چه بود چه کرد؟!

«ماچا» پودری سبزرنگ است که از برگ‌های چای سبز ژاپنی تهیه می‌شود و سابقه‌ای طولانی در فرهنگ چای شرق آسیا دارد و از دهه‌ها پیش در مراسم سنتی ژاپنی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در سال‌های اخیر، با رشد توجه به سبک زندگی سالم و نوشیدنی‌های کم‌کالری، این نوشیدنی در بسیاری از کشورهای جهان محبوبیت پیدا کرده است. ایران نیز از این قافله عقب نمانده و تقریباً از دو یا سه سال قبل، ماچا وارد متوی کافه‌ها شد؛ با این حال به تازگی به ترند مصرف گروه‌های مختلف به‌ویژه نوجوانان و جوانان تبدیل شده است.

این نوشیدنی سبزرنگ که البته به ذائقه همه سفارش دهندگان‌اش هم خوش نمی‌آید، برای برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی دستمایه تولید محتواهای طنز شده است. بنابراین می‌توان یکی از عوامل اصلی محبوبیت «ماچا» را حضور گسترده آن در شبکه‌های اجتماعی دانست. تصاویر و ویدیوهای لاته‌های سبز و دستورهای تهیه این نوشیدنی در اینستاگرام و تیک‌تاک به سرعت منتشر می‌شوند و رنگ سبز خاص آن به چشم می‌آید. علاوه بر این، «ماچا» را می‌توان این روزها نمادی از سبک زندگی نسل جوان دانست؛ نوشیدنی‌ای که سفارش دادن آن نشان دهنده تمایل کردن ترندهای جهانی است.

تاریخ انقضاء «اسمش را نبر» رسیده است

اما مسئله «ماچا» فراتر از خود نوشیدنی است. ترند شدن این موضوع و افزایش سفارش آن در کافه‌ها ترکیبی از عوامل مختلف است. مردم به دلیل بازنمایی شبکه‌های اجتماعی، حس تعلق به جمع و تمایل به نشان دادن باروز بودن، جذب موضوع می‌شوند. بازار و تبلیغات هم با تقویت این موج، سرعت استقبال را افزایش می‌دهند. موضوعی که نشان می‌دهد «ماچا» پدیده نانشاختنی نیست که اگر در صداوسیما درباره آن صحبت کنیم تازه مردم به آن آشنا می‌شوند.

از طرفی دیدگاه «حرف نزنیم تا مردم سراغش نروند» که رئیس سازمان رادیو و تلویزیون در برنامه‌ای تلویزیونی به آن اشاره کرد، دیدگاه تازه‌ای نیست و سال‌هاست در سیاست‌گذاری فرهنگی و رسانه‌ای کشور کاشته شده است. این نگاه بر این باور استوار است که حذف یک موضوع از گفت‌وگوهای عمومی و رسانه‌ای می‌تواند جلوی گسترش آن را بگیرد و توجه مردم را به آن جلب نکند. با این حال همان طور که مجری برنامه هم تأکید کرد: «ما که در کره مریخ زندگی نمی‌کنیم». جمله‌ای که نشان می‌دهد شاید حتی سیاست‌های رسانه‌ای هم تا حدی از این فضای نپرداختن به «اسمش را نبر»ها فاصله گرفته باشد. اما برخی کارشناسان که اتفاقا به دلیل رشته تحصیلی و ارتباط مداومشان با مردم، انتظار می‌رود دیدگاه جامع‌تری نسبت به موضوعات ترند شده داشته باشند، هنوز دیدگاه‌های قدیمی خود را به قوت حفظ کرده‌اند. در حالی که تجربه‌های متعدد به‌ویژه هنگام ترند شدن موضوعات ساده نشان می‌دهد که در عصر شبکه‌های اجتماعی، چنین رویکردی کارآمد نیست. سکوت نه تنها آگاهی دهنده نیست، بلکه اغلب کنجکاوی و جذابیت موضوع را افزایش می‌دهد.

وظیفه کارشناس چیست؟

در این بین، دیدگاه مغفول مانده این است که کارشناسانی که در برنامه‌های تلویزیونی حضور پیدا می‌کنند، وظیفه دارند اطلاعات دقیق، تحلیل‌های علمی یا اجتماعی و آگاهی‌هایی لازم را در اختیار مخاطب قرار دهند. آنها می‌توانند با توضیح جواب مختلف یک موضوع، انتخاب آگاهانه را برای بیننده سازی آنها آغاز شده است. معاونت توسعه سازمان در حال انعقاد قراردادها و انجام پرداخت‌های مالی است و تاکنون چندین قرارداد مهم به امضا رسیده است. فرایند خرید استراتژیک با سرعت ادامه دارد تا تأمین کالاهای حیاتی در زمان مناسب انجام شود.

او در ادامه تأکید کرد: مدیران با دید کمک رسانی و حل مشکلات مردم وارد عمل شوند و تلاش کنند خطوط تولید با ثبات و استمرار فعالیت کنند تا هیچ اختلالی در تأمین دارو و تجهیزات پزشکی ایجاد نشود. او همچنین یادآور شد: با وجود شرایط خاص کنونی، نیاز است نگاه مدیریتی بیش از پیش عملیاتی و متناسب با شرایط حساس باشد تا سرعت تصمیم‌گیری و اجرای اقدامات افزایش یابد.

وی گفت: سازمان غذا و دارو با برنامه ریزی دقیق و مدیریت هوشمندانه در تلاش است روند تأمین دارو و تجهیزات پزشکی را با پایدار نگه دارد و نیازهای عمومی را در شرایط فعلی کشور به بهترین شکل پاسخ دهد.

وی افزود: تمامی اقدامات با هدف تضمین سلامت مردم و استمرار خدمات دارویی و پزشکی انجام می شود.

انتخاب رشته به روش سامورایی!

این روزها که رتبه‌های کنکور اعلام شده، انتخاب رشته احتمالا برای خیلی از نوجوان‌ها به یکی از پراضطراب‌ترین تجربه‌های زندگی تبدیل شده. به خصوص وقتی زمان محدود باشد و هیجان و فشار دیگران جای علاقه و آگاهی را بگیرد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، هر سال همین روزها بعد از اعلام نتایج کنکور، حال‌وهوای خانه‌ها عوض می‌شود. تلفن‌ها مدام زنگ می‌خورد. گروه‌های خانوادگی پر از مشورت و مقایسه می‌شود و همه دنبال این هستند که در چند روز کوتاه آینده زندگی یک نوجوان را روی کاغذ مشخص کنند. فاصله اعلام رتبه تا پایان انتخاب رشته آن‌قدر کم است که شبیه مسابقه دو با مانع بنظر می‌رسد. در این فشار زمانی، طبیعی است که خیلی‌ها دست به انتخاب‌های شتاب‌زده بزنند؛ تصمیم‌هایی که بیشتر محصول استرس و هیجان است تا بررسی دقیق.

چرا هیجان جلوتر از عقل می‌دود؟

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد مغز نوجوان هنوز در حال شکل‌گیری است. بخشی به نام «پیش‌پیشانی» که مسئول تصمیم‌گیری منطقی و فکر به آینده است، دیرتر از بقیه کامل می‌شود. در عوض بخش هیجانی مغز خیلی فعال است. به همین خاطر وقتی نوجوان در شرایط استرس قرار می‌گیرد، هیجانات مثل یک موج قوی به تصمیمش جهت می‌دهند.

فرض کنید سارا ۱۸ ساله، رتبه‌ای آورده که می‌تواند چند رشته مختلف را انتخاب کند. او همیشه به روان‌شناسی علاقه داشته، اما وقتی می‌بیند دوستانش پرستاری یا پزشکی را انتخاب می‌کنند، دچار تردید می‌شود. از طرفی خانواده هم مدام از بازار کار خوب رشته‌های پزشکی و آینده درخشان‌اش می‌گویند. در این شرایط، احتمالا مغز سارا بیشتر به صدا‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهد تا صدای درونی خودش. اگر زمان بیشتری داشت، شاید می‌توانست آرام‌تر بررسی کند اما در این چند روز کوتاه احتمال خطا بیشتر است.

هیجان زدگی چه پیامدی دارد؟

انتخاب رشته‌ای که بر پایه هیجان لحظه‌ای یا فشار دیگران باشد، خیلی وقت‌ها زود خودش را نشان می‌دهد. دانشجویی که بدون علاقه وارد یک رشته شده، در همان ترم‌های اول دل‌زدگی پیدا می‌کند. بعضی‌ها تغییر رشته می‌دهند، بعضی‌ها نیمه‌کاره رها می‌کنند و بعضی سال‌ها اینده می‌دهند اما با فرسودگی و بی‌انگیزگی.

احتمالا همه ما دانشجوهای زیادی اطرافمان دیده‌ایم که می‌گویند: «به اصرار خانواده رفتم همه‌چیز، حسابداری، پزشکی یا... حالا جدّ ترم گذشته و هر روز حس می‌کنم در جای اشتباهی نشسته‌ام».

خیلی وقت‌ها دانشجوها هنوز ترم‌های اول نگذشته، حس می‌کنند انتخابشان درست نبوده و مسیرشان با علاقه‌هایشان جور درنمی‌آید. همین دل‌زدگی آرام‌آرام به افت انگیزه و کاهش کیفیت درس خواندن منجر می‌شود و در نهایت سال‌ها وقت و انرژی در راهی صرف می‌شود که نه رضایت می‌آورد و نه آینده دلخواه. این حس یشمافی چیزی است که می‌شد با کمی دقت و آرامش از آن جلوگیری کرد.

ایکیگای؛ فرمولی برای پیدا کردن چرایی زندگی

ژاپنی‌ها مفهومی دارند به نام ایکیگای، یعنی «دلیل برای زندگی کردن». آن‌ها می‌گویند هر کسی وقتی خوشحال است که چهار چیز را با هم پیدا کند:

۱. کاری که دوست دارد.
۲. کاری که در آن توانمند است.
۳. کاری که نیازی به آن نیاز دارد.
۴. و کاری که می‌تواند از آن درآمد داشته باشد.

حالا تصور کنید یک نوجوان بخواهد انتخاب رشته کند. اگر فقط به علاقه نگاه کند، شاید وارد رشته‌ای شود که بازار کارش کم است. اگر فقط به بازار کار نگاه کند، شاید علاقه‌اش نادیده گرفته شود. ایکیگای کمک می‌کند این چهار جنبه را کنار هم بگذارد و ببیند در چه نقطه‌ای تلاقی می‌کنند. آن نقطه همان جایی است که می‌تواند رضایت طولانی‌مدت بیافریند.

راهکارهای انتخاب رشته آگاهانه

۱. از قبل آماده باشید

انتخاب رشته را به روز اعلام رتبه موکول نکنید. حتی چند ماه قبل، درباره رشته‌ها بخوانید، با دانشجوها یا فارغ‌التحصیل‌ها صحبت کنید و اطلاعات جمع کنید. این طوری وقتی رتبه آمد، سردرگم نمی‌شوید.

۲. جدول سه‌گانه درست کنید

برای هر رشته‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد، سه ستون بسازید: علاقه، استعداد، بازار کار. به هر کدام از ۱ تا ۵ نمره بدهید. این جدول ساده کمک می‌کند انتخاب‌ها را کنار هم ببینید و بتوانید بهتر مقایسه کنید.

۳. وقت را تقسیم کنید

بازه چند روزه انتخاب رشته را مثل یک پروژه ببینید تا همه چیز لحظه آخری نشود:

روز اول: جمع‌آوری اطلاعات
روز دوم: مشورت با افراد آگاه
روز سوم: اولویت‌بندی و نهایی کردن

۴. هیجان را مدیریت کنید

خواب کافی داشته باشید، بی‌خوابی تصمیم‌ها را خراب می‌کند.
زیاد خودتان را با دوستان مقایسه نکنید.
کمی ورزش یا پیاده‌روی کمک تا ذهن آرام شود.

۵. از چه کسی مشورت بگیریم؟

مشورت با دوستان یا فامیل بد نیست اما کافی نیست. بهترین مشاور کسی است که هم تخصص دارد (مشاور تحصیلی) و هم تجربه (فارغ‌التحصیل آن رشته). تجربه دست اول همیشه واقعی‌تر از تبلیغات است.

خانواده: پشتیبان یا عامل فشار؟

والدین نیت خوبی دارند اما خیلی وقت‌ها با اصرار روی رشته‌ای خاص، استرس بچه را بیشتر می‌کنند. درحالی‌که بهترین کمک این است: به نوجوان اجازه بدهند علاقه‌اش را بیان کند، توانایی‌هایش را نشان بدهد و در نهایت حس کند انتخابش «حل خودش» است. خانواده می‌توانند اطلاعات و راهنمایی فراهم کنند، اما تصمیم نهایی باید با خود دانش‌آموز باشد. البته که بخشی از مشکل به ساختار برمی‌گردد. فاصله کوتاه میان اعلام رتبه و پایان انتخاب رشته نوجوان را ناچار می‌کند با عجله تصمیم بگیرد.

هزاران راه نرفته

انتخاب رشته اولین تصمیم بزرگ زندگی است. تصمیمی که اگرچه همه آینده را تعیین نمی‌کند، اما می‌تواند مسیر سال‌های بعد را شکل دهد. عجله، استرس و فشار دیگران باعث می‌شود این تصمیم به‌جای عقل، با هیجان گرفته شود. اگر نوجوان‌ها کمی پیش‌مطالعه داشته باشند، از روش‌هایی مثل جدول علاقه، استعداد، بازار کار یا حتی ایکیگای استفاده کنند و خانواده هم نقش حامی را ایفا کنند نه قاضی، این روزهای پرتنش می‌توانند تبدیل شوند به فرصتی برای شناخت بهتر خود و شروع مسیری روشن‌تر.

اما در نهایت نباید فراموش کنید که شما در طول زندگی‌تان هزاران تصمیم دیگر هم خواهید گرفت که به مسیر شغلی و حرفه‌ای‌تان جهت می‌دهند. اگر رتبه خیلی خوبی کسب نکردمید، یا اگر در نهایت انتخاب رشته‌تان مطابق میلتان پیش نرفت دنیا به آخر نخواهد رسید. هزاران راه و تصمیم دیگر پیش رویتان است که حتی ممکن خیلی بیشتر از رشته تحصیلی‌تان در مقطع کارشناسی در زندگی‌تان نقش داشته باشند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال‌هایی برای زندگی

از کتاب میس لوئلی‌هارتس | ناتالیا وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

@Minimalha @Minimalhaa @MinimalOfLife

تازه سلامت

بیماری ام اس ممکن است سال‌ها زودتر از آنچه تصور می‌شود، شروع شود

تحقیقات کانادایی نشان می‌دهد افراد مبتلا به اماس تا ۱۵ سال قبل از بروز علائم شایع بیماری، مشکلات جدید سلامتی را تجربه می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «هلن ترملت»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد مغز و اعصاب در دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور، خاطرنشان کرد: «تشخیص اماس می‌تواند دشوار باشد، زیرا بسیاری از علائم اولیه مانند خستگی، سردرد و مشکلات سلامت روان می‌توانند کاملاً عمومی باشند و به راحتی با سایر بیماری‌ها اشتباه گرفته شوند».

ترملت گفت: «یافته‌های ما به طور چشمگیری جدول زمانی شروع این علائم هشدار دهنده اولیه را تغییر می‌دهد و به طور بالقوه فرصت‌هایی را برای تشخیص و مداخله زودهنگام فراهم می‌کند».

اماس یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن دچار اختلال می‌شود و به غلاف میلین محافظی که اعصاب را در مغز و در امتداد نخاع احاطه کرده است، حمله می‌کند.

ارتباط بین مغز و بدن مختل می‌شود و متجر به ناتوانی پیشرونده می‌شود

مطالعه جدیدنشان می‌دهد اماس ممکن است بیش از یک دهه قبل از تشخیص رقیتی شروع شود.

گروه ترملت داده‌های بهداشتی بریتیش کلمبیا را برای ۱۲۰۰۰ نفر با یا بدون اماس بررسی کردند. سوابق تا ۲۵ سال قبل از تشخیص بیمار اماس وجود داشت.

این مدت زمان بسیار طولانی‌تر از ۵ تا ۱۰ سالی است که در مطالعات قبلی برای بررسی شروع بیماری در نظر گرفته شده بود.

یافته‌های اصلی:

• ۱۵ سال قبل از شروع علائم کلاسیک اماس، افزایش قابل توجهی در مراجعه بیماران به پزشک عمومی یا مراجعه به متخصصان برای مواردی مانند خستگی، درد و سرگیجه و همچنین مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی وجود داشت.

• ۱۲ سال قبل از شروع علائم، مراجعه به روانپزشکان شروع به افزایش کرد.

• ۸ تا ۹ سال قبل، مراجعه به متخصصان مغز و اعصاب و متخصصان چشم افزایش یافت. که شاید به مسائلی مانند تاری دید یا درد چشم مرتبط باشد.

• ۳ تا ۵ سال قبل، محققان افزایش مراجعه به بخش‌های اورژانس یا مراکز رادیولوژی را مشاهده کردند.

• یک سال قبل، مراجعه برای طیف وسیعی از انواع مختلف پزشکان، مانند متخصصان مغز و اعصاب، رادیولوژیست‌ها و پزشکان اورژانس به اوج خود رسید.

دکتر «هرتا روز-آلگوئرو» نویسنده‌ی اول این مطالعه و دانشجوی فوق دکترا در دانشگاه بریتیش کلمبیا، گفت: «این الگوها نشان می‌دهند که بیماری اماس یک مرحله‌ی پیش‌درآمد طولانی و پیچیده دارد؛ مرحله‌ای که در آن چیزی در زیر سطح در حال رخ دادن است اما هنوز خود را به عنوان اماس بروز نداده است».

او در یک بیانیه خبری افزود: «ما تازه شروع به درک این علائم هشدار دهنده اولیه کردمایم و به نظر می‌رسد مشکلات مرتبط با سلامت روان از اولین شاخص‌ها باشند».

محققان تأکید کردند که مشکلات اولیه‌ای که بیماران مبتلا به اماس را به سمت مراجعه به پزشک سوق می‌دهد، می‌تواند ناشی از بیماری‌های بی‌شماری باشد. صرفاً تجربه این بیماری‌ها به این معنی نیست که فرد به اماس مبتلا خواهد شد.

با این وجود، نتایج به دقیقه خبری دانشگاه گفت: «ما شناسایی این نشانه‌های اولیه، ممکن است در نهایت بتوانیم زودتر مداخله کنیم- چه از طریق نظارت، پشتیبانی یا استراتژی‌های پیشگیرانه. این امر راه‌های جدیدی را برای تحقیق در مورد نشانگرهای زیستی اولیه، عوامل سبک زندگی و سایر محرک‌های بالقوه که ممکن است در این مرحله از بیماری که قبلاً نادیده گرفته شده بود، نقش داشته باشند، باز می‌کند».