

بخش روزنامه صبح البرز  
شماره ۱۹۳۶  
شنبه ۴ آبان / ۱۴۰۰  
۱۹ ربيع الاول / ۱۴۲۲  
26 / October / 2021

ساجد خاتمی موسس و مدیرعامل اندیشه زمان  
مدیر مسئول: محمود حبیبی  
مدیر تولید: سیدرضا باهره حبیبی  
تلفن: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب بانک کشاورزی، پلاک ۱۳۵  
تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۲۳۳۳۳-۳۲۵۲۳۳۳۳  
فکس: ۰۲۶-۳۲۵۲۳۳۳۳-۳۲۵۲۳۳۳۳  
۰۲۱-۸۱۷۸۷۳۳۳  
انتشار در طرح روزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۳  
چاپ: کارگر

**کافه پیام**

**برای انعکاس نظرات و کالاهای و پیشنهادها**

**خود در باره مسائل البرز با پیام آشنا**

**تماس بگیرید**

۲۲۵۵۲۳۳۸  
۳۲۵۴۱۴۹۵  
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

**راه‌های تقویت «من می‌توانم!»**

برای تقویت اراده در دنیای علم راهکارهای زیادی پیشنهاد شده که خلاصه‌شان یک جمله معروف است: این که اراده مثل عضله است و هر چه بیشتر از آن استفاده شود قوی‌تر می‌شود. پس راه حل تقویت اراده به کار بستن آن در کارها و مسائل زندگی است؛ از ریز تا درخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، «هگز ما یک مرکز فرمادهی خارق‌العاده است. یک انگش کوچک و فوق‌العاده با بی‌شمار قابلیت. همین مژگن‌های کوچک اما به گفته متخصصان علوم اعصاب جایی است که می‌تواند جمله من نمی‌توانم را ساخته و پرداخته کند. به گفته متخصصان وظیفه ایجاد و تقویت این نیروی غنی را قسمت بالای سمت راست مژگن بر عهده دارد و هدایت را به این سمت می‌کشد که هر کار خوبی را به فردا و فردا موبایل کند.

در قسمت نقطه مقابل این بخش از مژگن ما برعکس کار می‌کند و وظیفه‌اش ایجاد نیروی من می‌توانم است. همان که آن را به نام «اراده» می‌شناسیم مژگن ما یک بخش سوم هم دارد که در آن جمله من می‌توانم پردازش می‌شود. به طوری که هدایت آن ما با یکدیگر به نیروی مغزی دست به هر کاری می‌زنیم و اهدافمان را تا رسیدن به نتیجه دلخواه دنبال می‌کنیم.

کسانی که این بخش از مژگنشان دقیق و بی‌نقص کار می‌کند اهدافی با اراده قوی هستند که هیچ وسوسه‌ای آنها را از اهدافشان منحرف نمی‌کند بلکه نیروی آن درون مدام به آنها یادآوری می‌کند که باید پیگیر خصلت‌هایشان باشند.

البته این حرف‌ها به این معنی نیست که مژگن ما جبر و از روی تمییز برخی را به سمت نمی‌توانم می‌کشد و برخی را به سمت می‌توانم می‌خواهد؛ چرا که اراده و میل به حرکت و پیشرفت را می‌توان تقویت کرد و با همراه کردن این سه بخش مغز می‌توان کنترل ذهن را به دست گرفت و تبدیل به آدمی با اراده شد. اما چطور؟ برای تقویت اراده در دنیای علم راهکارهای زیادی پیشنهاد شده که خلاصه‌شان یک جمله معروف است: این که اراده مثل عضله است و هر چه بیشتر از آن استفاده شود قوی‌تر می‌شود. پس راه حل تقویت اراده به کار بستن آن در کارها و مسائل زندگی است؛ از ریز تا درخت.

می‌توان ابتدا از کارهای ساده شروع کرد. مثلاً از خواب؛ به طوری که خواب‌مان کافی، سبوت و منظم باشد. قدم دوم می‌تواند یک تخلیه سالم باشد مثل استفاده حداکثری از غذاهای گیاهی، لازم به گفتن نیست که تحرک جسمی و فعالیت بدنی نیز باید انجام شود چون اراده قوی در تنی که حرکت دارد به وجود نمی‌آید. این فعالیت‌ها البته نباید لزوماً ورزش‌های سخت و سنگین باشد بلکه مراقبه‌ها نیز مؤهمنده قلمداد شده‌اند.

و حتی این رفتارها را به جزئی از عادات روزمره تبدیل کردیم باید به کارهای جدی‌تر دست زوریم؛ از جمله این که کارهایمان را اولویت‌بندی کنیم تا بدانیم چه کارهایی برای ما اهمیت بیشتری دارد و زودتر باید انجام شود. در این مسیر و در حالی که دست به کارهای مثبت می‌زنیم باید همزمان از علاقت غلظمان نیز فاصله بگیریم و عزم کنیم تا از نقاط ضعفمان دوری کنیم. این کار باعث تقویت اراده می‌شود که کم‌کم به جایی می‌رسیم که ما به عنوان آدمجایی با اراده یاد می‌شود البته یادمان نرود که یکدست صفا نماند و مدام باید به فکر تغییر نبرد اطرافمان نیز باشیم و تا می‌توانیم با کسانی معاشرت کنیم که شیوه ما فکر می‌کنند و به جمله ما می‌توانیم و می‌خواهیم باور دارند.



**باز از چه گاه گاهی بر سر نهد کلاهی**  
**مرغان قاف داندند آیین پادشاهی**  
**تیغی که آسمانش از فیض خود دهد آب**  
**تنها جهان بگیرد بی منت سپاهی**

**ای دل عبث مخور غم دنیا را**  
**فکرت مکن نیامده فردا را**  
**بروی اعتماسی**



صبح	طلوع آفتاب	انقار ظهر	غروب آفتاب	انقار مغرب
۰۴:۵۹	۰۶:۳۲	۱۱:۴۹	۱۷:۱۵	۱۷:۳۴

**نقطه مقابل عشق، تنفر نیست؛ بلکه بی تفاوتی است.**

الی ویزل

**گزارش روز**

**دز بوستر چیست و برای چه کسانی در کشور تزریق می‌شود؟**

دز بوستر علمی کشور است. تزریق دز بوستر یا دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محضرها جماعتی در این وضعیت تزریق دز بوستر گفتند: باید توجه کرد که بعد از تزریق دز بوستر باید مراقب بود که دز دوم را در همان بازه زمانی که تعیین شده است دریافت کند.

دز بوستر یا دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است. این دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است. این دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است.

دز بوستر یا دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است. این دز دوم به افرادی که در روز اول دز اول را دریافت کرده‌اند، به منظور تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به بیماری است.

**بلاگرهای زن ایرانی در چه زمینه‌های فعالیت می‌کنند؟**

سبک زندگی (Life style)  
تزیین (Fashion blogger)  
مد (Beauty blogger)  
سفر (Travel blogger)  
ایسپا (Beauty blogger)  
ورزش (Sports blogger)  
مطالعه (Study blogger)

۱۰ درصد  
۱۲ درصد  
۱۳ درصد  
۱۴ درصد  
۱۵ درصد  
۱۶ درصد  
۱۷ درصد

**ابرهشنگ‌های زنان بلاگر ایرانی**

مهرنگ  
سپهر  
پریسا  
پریسا  
پریسا  
پریسا  
پریسا

**قایم خسته از این حس نرفتن شده است- سمیه نجفی**

عکس: حامد ناصر ابدان



**محص اطلاع**

**شایع ترین مسمومیت‌ها را بشناسیم**



مسمومیت‌های دارویی، سم و گاز منواکسید کربن، شایع‌ترین مسمومیت‌ها را تشکیل می‌دهند که در این میان کودکان و سالمندان بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به آنها قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها از ایل تا هفتم آبان هر سال برگزار می‌شود. در این هفته به زور هر ساله در سراسر کشور، تمرکز بر اطلاع رسانی، آگاهی بخشی و آموزش پیشگیری از مسمومیت در کودکان، مسمومیت ناشی از داروها، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، سموم فرارنده‌های داروهای رولگران، گازها و به ویژه منواکسید کربن و قارچ‌های سمی است. محوریت اقدامات نظام سلامت در این رابطه اطلاع رسانی، آگاهی بخشی و آموزش عمومی نحوه پیشگیری از مسمومیت‌ها از جمله این موارد است: استفاده از کلاه، ماسک و مهندسی کودک و آموزش و نحوه استفاده صحیح از فرآورده‌های دارویی و شیمیایی است. بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۹۳ هزار نفر در سراسر جهان تنها بر اثر مسمومیت غیر عمد جان باختند. از این مرگ و میرها، ۸۴ درصد در کشورهای کم‌ترآمد و متوسط رخ داد و در همان سال، مسمومیت‌های غیر عمدی باعث از بین رفتن بیش از ۱۰۷ میلیون سال زندگی سالم شد. یکی از شایع‌ترین مرگ و میر در تمام دنیا نیز مسمومیت‌ها است و تحقیق و بررسی علم مرگ و میر ناشی از مسمومیت در ارتقاء تصمیمات و بهبود استانداردهای لازم برای پیشگیری از حوادث ناگوار، نقش مهمی ایفا می‌کند. هر ساله تقریباً یک میلیون نفر در نتیجه خودکشی در جهان جان خود را از دست می‌دهند. تخمین زده می‌شود که صرفاً مصرف عمدی سموم دفع آفات باعث کشته شدن سالانه ۳۷۰ هزار نفر در دنیا می‌شود. در این مسمومیت‌ها، مسمومیت‌ها به مسموم دفع آفات و داروهای خطرناک و مواد شیمیایی بسیار سمی، می‌توان تعدد این مرگ و میرها را کاهش داد.

**رسانه چه خبر**

**ثبت نام وام ضروری بازنستگان فقط به صورت اینترنتی انجام می‌شود**

مصدق بازنستگی: صندوق بازنستگی کشوری با صدور اطلاعیه‌ای یکید کرد ثبت نام ۱۲ میلیون تومانی بازنستگان این صندوق صرفاً از طریق سایت **sabasmir** انجام می‌شود.

**بررسی لنو محدودیت تردد شبانه در تهران**

ایستگاه اتوبان تهران گفتند: خلاصه‌ای برای حذف محدودیت شبانه نداریم. اما این موضوع در دست بررسی است. محسن منصوری در تشریح احتمال تغییر در اعمال محدودیت تردد شبانه در تهران گفت: برداشتن محدودیت‌ها بستگی به شرایط کرونا و ویروس دارد. درباره محدودیت تردد شبانه هفته گذشته در سادامی مقابله با کرونا صحبت شد و نظراتی مطرح شد. ان شالله این هفته تصمیم گیری خواهد شد.

وی افزود: خلاصه‌ای برای حذف محدودیت شبانه نداریم اما موضوع در دست بررسی است.

**نمایشگاه انفرادی نقاشی هوما منصوری**

نمایشگاه تا ۲۲ آبان ۱۴۰۰ ادامه دارد  
جمعۀ کاری تعطیل است  
ساعات بازدید: ۱۶-۲۰  
آدرس: کرج - فلکه اول کوچه درخت بلوار میزبانی پیروز، پلاک ۲  
تلفن: ۰۲۶-۶۶۶۶۶۶

**از خواب چو بر خیزم...**  
اول تو به یاد آیی...