info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۹۸
شنبه / ۶ خرداد/ ۱۴۰۲
/ ۷ ذوالقعده / ۱۴۴۴
27 / May / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۷۳

امروز با حافظ

روشن از پرتو رویت نظری نیست که نیست
منّت خاک درت بر بصری نیست که نیست
ناظرِ روی تو صاحب‌نظرانند آری
سرِّ گیسوی تو در هیچ سری نیست که نیست

غزلیات

یوسف مصر شنیدی که ز اخوان چه کشید
چه توقع ز عزیزان دگر باید داشت

صائب‌تبریزی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۱۰	۰۴:۵۳	۱۲:۰۳	۱۹:۱۳	۱۹:۳۴

برگه

اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم‌ها و اشیاء...

آلبرت‌انیشتین

برش

چگونه در محل کار عذرخواهی کنیم؟

عذرخواهی کردن نشان دهنده مسئولیت پذیری شخص خطاکار، احترام به شخص مقابل و جبران کردن است. از نظر برخی افراد عذرخواهی در محل کار نوعی ضعف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تمناک، عذرخواهی کردن امری دشوار است به خصوص در محل کار، زیرا در یک محیط حرفه‌ای با احساسات شخصی روبرو هستید. با این حال اگر عذرخواهی ها صحیح وصمیمانه انجام شوند، مورد تحسین و تشکر قرار می گیرند. درحالی که برخی از افراد معتقدند عذرخواهی کردن به پوزه در محل کار نشانه ضعف است اما می تواند نشان دهنده توانایی شما نیز باشد. زیرا ثابت می‌شود که خطایی را تشخیص داده و درصدد رفع آن هستید

چه زمان در محل کار عذرخواهی کنیم

اگر چه عذرخواهی کردن مهم است اما باید از تکرار مداوم آن به دلیل مرتکب شدن به اشتباهات کوچک خودداری کنید زیرا اگر برای هر تخلف جزئی عذرخواهی رسمی و دقیقی انجام دهید، همکاران و کارفرمایان نظر شما را فردی ضعیف، وسست عنصر قلمداد کنند. بنابراین اگر به طور تصادفی لیوان قهوه‌تان در سینک آشپزخانه افتاد و یا کمی دیرتر از همکاران خود حاضر شدید، گفتن کلمه "متاسفم" کافی است. در کل بسیار مهم است بین بیش از حد عذرخواهی کردن و عذرخواهی نکردن تعادل برقرار کنید.

چه زمان باید هنگام جستجوی کار عذرخواهی کنید

در صورت ایجاد مزاحمت برای یک کارفرمای احتمالی ، برای دیر رسیدن به جلسه مصاحبه یا تحویل ندادن به موقع مواد درخواستی باید عذرخواهی کنید. کل فرآیند جستجوی شغل فرصتی برای نشان دادن خصوصیات شخصی وشغلی شماست. چنانچه گفتم اگر مرتکب اشتباهی مانند تاخیر یا بی ادبی شدید که فکر می کنید مناسب نیست، باید عذرخواهی کنید.

چگونه معذرت خواهی کنید

عذرخواهی کردن با توجه به مسئله پیش آمده و شخصی که قرار است از او عذرخواهی کنید از نظر روش ومحتوا متفاوت خواهد بود. با این حال نکات زیر می تواند تقریبا هر نوع عذرخواهی را موثرتر کند. خطای خود را ببذیرید

برای هر عذرخواهی، در قدم اول باید خطای خود را بپذیرید و اعتراف به اشتباه خود نمایید.

در اسرع وقت عذرخواهی کنید

زیرا نشان دهنده این است که از اشتباهی که مرتکب شده اید احساس پشیمانی دارید برخی اوقات به پوزه برای تخلفات جزئی مانند دیر رسیدن به قرار تاملر با یک همکار، عذرخواهی سریعا پذیرفته می‌شود. با این وجود، هنگام عذرخواهی برای یک تخلف خاص ممکن است لازم باشد چند ساعت یا حتی یک روز صبر کنید تا شرایط برقرار شود و عذرخواهی را بپذیرند.

توجیه نکنید

زیرا با پهلوه‌ای برای اشتباه خود مسئولیت اقدامات‌تان را به عهده نمی‌گیرید. با بیان کلماتی چون "متاسفم" یا "معذرت می‌خواهم" ابراز پشیمانی خود را به وضوح بیان کنید. بهانه آوردن و توجیه این گونه به نظر می‌رسد که خود از اشتباهات معاف کرده و نشان می‌دهد که پشیمان نیستید.

مسئولیت کاری که کرده‌اید را بپذیرید

زیرا بعد از گفتن "متاسفم" صراحتا و مختصرا تصدیق کردید که چه اشتباهی را مرتکب شده‌اید. قانون یا هنجاری که نقض کرده‌اید را بپذیرید تا مسئولیت اشتباه خاص خود را برعهده بگیرید.

صادق باشید

اشتباه خود را بزرگ نکنید و صادق باشید. یک عذرخواهی دروغین براحتی قابل تشخیص است زیرا تظاهر کردن کار آسانی نیست. افراد دیگر را سرزنش نکنید، از ناگافی به عنوان دلیل استفاده نکنید و روراست باشید.

احساسات دیگران را در نظر بگیرید

به جای به نمایش گذاشتن احساس خود، ابتدا به احساسات دیگران توجه کنید و احساسات آنها را در نظر بگیرید و با آنها همدلی کنید.

نحوه رفع اشتباه را توضیح دهید

علاوه بر این که می گویید چرا متاسف هستید در مورد چگونگی پیگیری از بروز مجدد موضوع ابراز توضیح دهید به عنوان مثال اگر مهلت تعیین تکلیف نیمی از دست داده‌اید به همکاران خود توضیح دهید که از این پس برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم می کنید که از پیشفدهای بعدی پیگیری کنید زیرا احساز گفتن این که دیگر اشتباه تکرار نمی شود کافی نیست مگر این که قدم‌هایی برای اطمینان از عدم تکرار آن بردارید.

حرف خود را به باد داشته باشید

با بایندبودن به قول و حرف خودتان به دیگران نشان می دهید که واقعا عذرخواهی کرده‌اید. با پیگیری راه‌کار خود به دیگران نشان می‌دهید که می‌توانید به شما اعتماد کنند.

عمل کردن بهتر از حرف زدن است

عذرخواهی را در قالب جملات مثبت ابراز کنید و احساساتی عمل نکنید. برای جبران اشتباه خود بیشتر کار کنید. بطور پیوسته درباره تلاف خود صحبت نکنید. عمل کردن بهتر از حرف زدن است.

روشی را در نظر بگیرید

برخی از معذرت خواهی ها باید شخصا گفته شوند. به عنوان مثال اگر با رئیس خود به مشکلی برخورد‌اید. باید شخصا او را ملاقات کرده و در مورد تخلف با جزئیات با او صحبت کنید.

با این وجود اگر از برخورد حضوری با این شخص معذب هستید با این که ممکن است حرفی را نگرست بگویید می توانید از ایمیل استفاده کنید. شاید همچنین می‌توانید هدایا برای عذرخواهی این موضوع را نیز ضمیمه کنید. بخواهید که حاضرید شخصا او را ملاقات کرده و در مورد موضوع بیشتر صحبت کنید و توضیح دهید.

اختلافات و اشتباهات گذشته را به میان نیاورید و خود را ببخشید

به هر اتفاق به صورت مجزا نگاه کنید. نباید انتظار داشته باشید افراد درباره هرکاری که در گذشته به اشتباه انجام داده‌اند، معذرت خواهی کنند. خود را سرزنش نکنید و سعی کنید آنچه اتفاق افتاده را فراموش کنید و خودتان را ببخشید.

گزارش روز

سکته ناقص طرح پزشک خانواده

تیرماه ۹۴ بود که رئیس مرکز مدیریت شبکه و توسعه سلامت وقت وزارت بهداشت به برخی پیش‌بینی‌ها از تعداد پزشکان کشور واکنش نشان داد و پیش‌بینی سازمان نظام‌پزشکی در این مورد را زیر سؤال برد. امروز پس از گذشت هشت سال همچنان نظام‌پزشکی معتقد است که تعداد کافی پزشک برای اجرای طرح پزشک خانواده وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، این در حالی است که طی سال‌های اخیر کمبود پزشک مشکلات زیادی را برای مردم ایجاد کرده و به نظر می‌رسد با پیگیری افزایش ظرفیت پزشکی، این کمبود به‌تدریج کمرنگ خواهد شد. چندی پیش دکتر رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام‌پزشکی در یک نشست خبری با اشاره به این که امکان تخمین تعداد پزشک موردنیاز برای اجرای پزشک خانواده فراهم نیست، خاطرنشان کرد: «در کشور برای اجرای طرح پزشک کافی داریم اما این که همکاری این پزشکان کافی است یا نه را نمی‌دانیم» در همین رابطه، اواسط تیر ۹۴ دکتر کلانتری، رئیس مرکز مدیریت شبکه و توسعه سلامت وقت در وزارت بهداشت به برخی پیش‌بینی‌ها از تعداد پزشکان کشور واکنش نشان داده و افزوده بود: «در آغاز طرح [پزشک خانواده] در دولت نهم و دهم، دیدگاه اشتباهی وجود داشت که تصور می‌شد تعداد پزشکان عمومی موجود در کشور جوابگوی نیازهاست. همه جا برای اجرای طرح پزشک خانواده نیروی کافی در اختیار داریم. سازمان نظام‌پزشکی و دیگر واحدهایی که داده‌ها و اطلاعات لازم را برای طرح پزشک خانواده جمع‌آوری می‌کردند نیز ادعایی مبنی بر وجود ۵۰ تا ۸۰ هزار پزشک عمومی را اعلام کرده بودند اما درعمل دیده شد که تعداد پزشک موجود خیلی کمتر از حد تصور بود.»

کمبود پزشک، چالش اصلی اجرای پزشک خانواده

درطول ۲۰ سالی که از اجرای طرح پزشک خانواده می‌گذرد، تأمین پزشک موردنیاز این طرح در مناطق روستایی و محروم، جزو مشکلات اصلی پیش‌روی مسئولان بوده و هست؛ تا آنجا که برخی ۹۲ دکتر رخشانی، معاون بهداشت وقت وزارت بهداشت در پاسخ به این سؤال که آیا برای اجرای این طرح با کمبود پزشک مواجهیم، ابراز کرد: «بله قطعا با کمبود پزشک مواجهیم اما قرار نیست به‌خاطر کمبود پزشک، برنامه پزشک خانواده را اجرا نکنیم. مسلما تعداد کافی و صددرصدی پزشک خانواده برای اجرای این برنامه به این زودی‌ها فراهم نمی‌شود، بنابراین ما کار را با همین پزشکان علاقه‌مند و مردمی که می‌خواهند و اراده دارند ماجرا را بشوند، شروع می‌کنیم».

نبود پزشک چگونه جبران شد؟

به‌هرحال با تمام نارسایی‌های موجود، طرح پزشک خانواده اجرایی شد و حتی در دو استان مازندران و فارس نیز به مرحله اجرای کامل رسید اما ناگهانی به اخبار سال‌های اخیر نشان می‌دهد کمبود پزشک در برخی مناطق، مشکلاتی را برای مردم ایجاد کرده است. گاهی با تمام شدن مدت مأموریت یک پزشک خانواده، فرآیند جایگزینی چندماهی طول کشیده و مردم باید منتظر می‌ماندند که پزشکان جدید فارغ‌التحصیل شوند. اگر سال گذشته بود که دکتر توکلی، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی درفول، ضمن اشاره به این که کمبودهای مقطعی پزشک در این شهرستان وجود دارد، تصریح کرد: حدود ۴۵ پزشک باید در روستاهای درفول حضور داشته باشند که تعدادی کمبود داریم و با فارغ‌التحصیلی پزشکان جدید، مشکل کمبود پزشک برطرف می‌شود. اشاره دکتر توکلی به پزشکانی است که آذرماه هر سال، با اتمام تحصیل در دانشگاه درفول به شبکه بهداشت این شهرمی‌پیوندند. کمبود پزشک در استان خراسان جنوبی نیز باعث شده دو خط‌های بهداشت تازه تأسیس، با وجود هزینه‌های بالای عمرانی و تجهیزاتی صرف شده به علت نداشتن پزشک، غیرفعال بمانند. در همین رابطه دکتر مهدی‌زاده، معاون بهداشتی دانشگاه‌علوم‌پزشکی بیرجند گفته بود: تعداد پزشکان شاغل، به‌رغم افزایش هشت مرکز بهداشتی به طرح پزشک خانواده، افزایش نداشته و در واقع ۱۲۵ پزشک موردنیاز است اما هم اکنون ۱۰۲ پزشک در این مراکز بهداشتی فعالیت می‌کنند. کمبود پزشک محدود به یک یا دو نقطه کشور نمانده و در استان‌های اصفهان، کردستان، کرمانشاه و حتی تهران نیز گزارش‌هایی مبنی بر کمبود پزشک از سوی مسئولان بهداشتی اعلام شده که شرح آن در حوصله این گزارش نمی‌گنجد اما آنچه مهم است این که برای اجرای طرح ملی پزشک خانواده که اثرات مثبت اقتصادی و درمانی آن برکسی پوشیده نیست، باید پزشکان کافی تأمین شوند تا مردم بتوانند طعم دسترسی عادلانه به پزشک را بچشند.

افزایش ظرفیت زیرساخت تامین پزشک خانواده

از مرداد سال گذشته با تصویب شورای‌عالی انقلاب‌فرهنگی، افزایش ظرفیت پذیرش رشته پزشکی در دستور کار دولت قرار گرفت. طبق این مصوبه در سال‌های پیش‌رو پزشکان بیشتری وارد چرخه سلامت کشور خواهند شد. این پزشکان بصورت بومی پذیرش می‌شوند و پس از اتمام تحصیل‌شان در همان منطقه شروع به فعالیت خواهند کرد. در نتیجه از یک‌طرف به‌واسطه آشنایی بیشتر با سبک زندگی مردم منطقه و مشکلات آنها، بهتر می‌توانند پیگیر مشکلات بهداشتی و درمانی آنها باشند. از طرف دیگر نیز برخلاف پزشکان غیربومی که در اولین فرصت از منطقه انتقالی گرفته و آن را ترک می‌کنند، ماندگاری بیشتری در این مناطق داشته و خدمات درمانی تداوم‌بیشتری خواهد یافت. به‌رهمین اساس سیناسمیعی، کارشناس نظام‌سلامت معتقد است که اگر شرایطی فراهم شود که هنگام پذیرش دانشجویان پزشکی، بخشی از ظرفیت پذیرش بومی‌گزینی به پزشکی خانواده اختصاص یابد، تامین نیروی انسانی فراهم و تداوم اجرای پزشک خانواده نیز تضمین خواهد شد. به‌عبارت‌دیگر، با در نظر گرفتن رشته‌های‌ادبی در دفترچه انتخاب رشته کنکور سراسری برای این منظور فرد با اطلاع از این که باید پس از اتمام تحصیل در قالب پزشک خانواده به فعالیت بپردازد، آن رشته محل را انتخاب می‌کند. در نتیجه برنامه‌های کاری و زندگی خود را نیز متناسب با آن تنظیم و درمقابل با گرفتن آموزش‌های متناسب سالانه‌محور و جامع‌نگر خدمات‌بهداشتی ودرمانی، با کیفیت‌تری نیز ارائه می‌دهد.

نیروی کافی نداریم

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، کمبود پزشک را برای اجرای طرح ملی پزشک خانواده بسیار جدی توصیف می‌کند و می‌گوید: «برای رفع این مشکل تمهیداتی برای جذب نیرو در سال جاری پیش بینی شده است. همین حالا اگر بخواهیم در شبکه بهداشت به صورت مطلوب ارائه خدمات کنیم نیاز به ۶۰ هزار نیرو داریم. بنابراین اگر بخواهیم با دانشگاه‌های موجود خود طرح بادشده را اجرا کنیم قطعا با چالش مواجه می‌شویم و نمی‌توانیم در سطح مناسب و به تعداد قابل قبولی از مراجعان خدمات بدهیم. یعنی پزشکان، مراقبان سلامت و کارشناسانی که فعلا برای ارائه حجم زیاد خدمات به مراجعات نداریم، کافی نیست بنابراین باید متناسب با نیازها اقدام به جذب نیرو کنیم».

مکث

اضافه وزن در جوانی و افزایش ریسک سرطان پروستات

محققان پی بردند اضافه وزن مردان جوان در دوران نوجوانی و بیست سالگی، ممکن است به طور ناخواسته خطر ابتلا به سرطان پروستات را در آینده افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن‌نت، این نگرانی ناشی از تحقیقات جدیدی است که چندین دهه نوسانات وزن و نرخ سرطان پروستات را در میان تقریباً ۲۶۰۰۰۰ مرد در سوئد بررسی کرده است. این مردان در محدوده سنی ۱۷ تا ۶۰ سال قرار داشتند. محققان در ابتدا مشاهده کردند که به طور کلی، شرکت کنندگانی که در طول عمر خود سالانه تقریباً نیم کیلوگرم یا بیشتر وزن اضافه می‌کردند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان تهاجمی پروستات در بزرگسالی بودند. یک الگوی وزن مشابه دیگر با ۲۹ درصد بیشتر خطر ابتلا به سرطان پروستات کشنده مرتبط بود. اما محققان دریافتند که بیشتر مردان درسنین ۱۷ تا ۲۹ سالگی اضافه وزن پیدا می‌کنند و که تمام این ها هنوز به خوبی مورد آزمایش قرار نگرفته‌اند. بر اساس گزارش سازمان سلامت جهانی، این نوشیدنی‌ها می‌توانند سلامت یک جامعه را به خطر بیندازند.

عوارض نوشیدنی‌های انرژی‌زا چیست؟

مثل سایر خوراکی‌ها در مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا نیز نباید زیاده‌روی کرد. معمولا در تبلیغ اینگونه فرآورده‌ها از چاشنی افراق و بزرگ‌نمایی استفاده می‌شود و مسلماً این نوشابه‌ها به شما بال پرواز نخواهند داد. عوارض زیاده‌روی در مصرف این انرژی‌زاها عبارت‌است: مثلا:

- ترکیبات اکثرا آلوده این محصولات شامل کافئین و گوارانا هستند که با مصرف طولانی مدت می‌توانند ایجاد وابستگی جسمی کنند و محرومیت از آن سردرد ایجاد می‌کند؛ البته اعتیاد به نوشابه‌های انرژی‌زا عمدتاً جنبه روانی دارد.
- مصرف زیاد نوشابه‌های انرژی‌زا موجب اسهال، تهوع، استفراغ، دل درد، افزایش گاز روده و بی‌خوابی و طعم دهنده و آب میوه و گلوکورونولاکتون (یک ماده طبیعی که در بدن از تجزیه قند ساده گلوکز ایجاد می‌شود) هستند، معمولاً مصرف کنند، پس از مصرف این گونه نوشابه‌ها انرژی زیادی می‌گیرند چرا که یک قوطی نوشابه انرژی‌زا معمولاً ۸۰ میلی‌گرم کافئین دارد اما باید به این موضوع هم توجه داشت که این نوشیدنی‌ها تنها سرشار از کافئین نیستند؛ بلکه حاوی قند وشیرین کننده‌های مصنوعی نیز هستند. حتی برخی از محققان می گویند نوشیدنی های انرژی زا حاوی برخی تحریک کننده ها نیز هستند. این تحریک کننده‌ها بسیار متفاوت‌اند: از «گوارانا» که برای کاهش خستگی و بالا بردن هوشیاری استفاده کنندگانی که در طول عمر خود سالانه تقریباً ایجاد می‌شود) هستند، معمولاً مصرف کنند، پس از مصرف این گونه نوشابه‌ها انرژی زیادی می‌گیرند چرا که یک قوطی نوشابه انرژی‌زا معمولاً ۸۰ میلی‌گرم کافئین دارد اما باید به این موضوع هم توجه داشت که این نوشیدنی