info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۱۵

شنبه / ۷ اسفند / ۱۴۰۰

۲۴ / رجب / ۱۴۴۲

26 / February / 2022

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برسی ماه گستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۴۲۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

قابل توجه

علت ریزش مو در بهبود یافتگان کروناچیست؟

یک متخصص پوست درباره عوارض ابتلا به کرونا بر پوست و مو توضیحاتی داد و گفت: استرس بیماری کرونا در کنار داروها، کاهش وزن و سوتغذیه سبب بروز ریزش موی ناگهانی در فاصله یک الی ۴ ماه بعد از بهبودی می‌شود که خوشبختانه این ریزش مو پس از دوره‌ای ۶ تا ۱۲ ماهه با بهبود وضع عمومی بیمار، کاهش استرس و تامین نیازهای تغذیه‌ای بهبود می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: همایون مژدهی آذر گفت: دو سال است که با پاندمی کووید۱۹ درگیر هستیم؛ هرچند که با گسترش واکسیناسیون تاحدودی از بار مشکلات و عوارض مرتبط با بیماری کاسته شده است اما هنوز هم با چالش‌هایی در این زمینه مواجه هستیم. در اوایل شیوع بیماری که با شدت بالای آن مواجه بودیم، عوارض پوستی ناشی از بیماری هم بیشتر بود. در ادامه نیز با افزایش آگاهی مردم در این زمینه این مشکلات کاهش یافت هرچند که کاملا برطرف نشد. وی افزود: چند دسته مشکلات پوستی مرتبط با بیماری کووید۱۹ وجود دارد. از شایع‌ترین این مشکلات پوستی کرونا می‌توان به بیماری‌های ناشی از تماس پوست با فرآورده‌های ضدعفونی کننده، مواد شوینده و صابونی مثل استفاده مکرر، استفاده طولانی از ماسک، پوشیدن دستکش‌ها و... اشاره کرد. او اضافه داد: همچنین استرس و اضطراب ناشی از درگیری با بیماری کرونا و ابتلا به آن نیز می‌تواند عوارضی بر پوست و مو داشته باشد؛ از جمله ریزش موی سکه‌ای، تبخال، جوش‌های غرور جوانی، بیماری زونا، قوانع خاصی از خارش‌ها و درماها می‌تواند با مسائل هیجانی ناشی از بیماری کرونا ارتباط داشته باشد؛ از این رو چه بهتر آنکه به فکر مشکلات هیجانی و استرسی این دوران باشیم. او با اشاره به امکان بروز مشکلات پوستی ناشی از مصرف داروهایی که برای درمان کووید۱۹ استفاده می‌شود، اظهار کرد: تداخل اثر انواع ویتامین‌ها، داروها و حتی واکسن کووید۱۹ می‌تواند باعث برخی عوارض پوستی شود به عنوان مثال برخی داروهای کاهنده اپی‌ندین ممکن است زمینه را برای بروز عفونت‌های پوستی و باید‌نی فراهم کند. همچنین گاهی برخی بیماری‌های پوستی که از قبل در فرد وجود داشته‌اند با مصرف داروهای مرتبط با بیماری کرونا تشدید می‌شود. بیماری‌هایی مانند پسوریازیس (بیماری صدف)، بیماری‌های تاولی خود ایمنی و بسیاری از بیماری‌های پوستی دیگر گاهی در زمینه ابتلا به کرونا شروع و یا تشدید می‌شوند؛ به طوری که علائم و شکل بروز آنها تغییر می‌کند؛ البته در بیشتر موارد این تغییرات جای نگرانی ندارند و با مراجعه به متخصص پوست، درمان و کنترل می‌شوند. مژدهی آذر ادامه داد: برخی عوارض پوستی نیز اختصاصا مربوط به خود بیماری کووید۱۹ است و به شکل تغییراتی در پوست، مو و ناخن افراد بروز پیدا می‌کند. طیف وسیعی از مسائل و مشکلات پوستی را نیز شاهد هستیم که یکی از مهم‌ترین آنها مصرف مواد شوینده به صورتی وسواسی و بیش از حد نیاز است. در این گونه موارد عوارض ناشی از تماس مکرر با مواد ضدعفونی کننده به صورت خارش، تاول، قرمزی، پوسته پوسته شدن و خشک شدن پوست ظاهر می‌شود البته تا حد لازم باید کار شستوشو و ضدعفونی کردن را انجام داد اما نباید این رفتار تبدیل به وسواس تکرارشونده شود. وی افزود: توصیه این است که برای شستوشوی دست‌ها از صابون‌های ملایم با pH متوسط تا کمی اسیدی استفاده شود و از شستوشو و حمام‌های بیش از حد و طولانی با آب داغ پرهیز کنیم برای کار با پودر لباسشویی و مایع ظرفشویی بهتر است دستکش مناسب به دست داشته باشیم. مواد ضدعفونی کننده سطوح با پایه الکل برای ضدعفونی کردن پوست توصیه نمی‌شود و بهتر است مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل را جایگزین کنیم. او با تاکید بر اهمیت انتخاب نوع ماسک مناسب جهت کاهش بروز مشکلات پوستی، تصریح کرد: بهتر است از ماسکی استفاده کنیم که الیاف مصنوعی کمتری داشته باشد یا اینکه زیر ماسک اصلی از ماسک یا چارهای با الیاف طبیعی استفاده کنیم که تماس پوست با ماسک نیز به حداقل برسد. در برخی موارد حتی ممکن است افراد به کش یا فلز به کار رفته بر قسمت بینی ماسک هم حساسیت نشان دهند که در صورت شدت گرفتن عوارض باید متخصص پوست ورود کرده و اقدامات درمانی آغاز شود. این متخصص پوست با توصیه به استفاده از کرم‌های نرم کننده با غلظت مناسبه گفت: حتی با یک پماد ساده وازلین می‌توان پوست را متناسب با نیازش چرب کرد. لازم است به ازای هربار شستوشو و استحمام، پوست خشک را چرب کنیم. تاکید می‌کنیم برای خشک کردن دست و مو از سشوار و خشک‌کن‌های برقی استفاده نکنیم چراکه معمولا باعث از بین رفتن رطوبت و خشکی پوست می‌شوند. بهترین روش خشک کردن پوست با کمک حوله است. از سوی دیگر به کار بردن از دستکش مناسب حین انجام کارهای خانه نیز اهمیت دارد. وی درباره ریزش مو بعد از ابتلا به کرونا ادامه داد: در شرایط استرسی نواحی از بدن ما که سلول‌هایی با سرعت تکثیر بالا دارند مانند سلول‌های ریشه مو ناخن به طور ناگهانی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و در دوره‌ای حتی رشدشان متوقف می‌شود. با عبور از شرایط بیماری، سیستم بدن و سلول‌ها مجددا به حالت عادی باز می‌گردد. این پدیده به دنبال بیماری‌های تب زا مانند آنفلوآنزا، آبله مرغان و پس از شیمی درمانی، اعمال جراحی سنگین و... هم رخ می‌دهد؛ به طوری که بعد از بهبود کلی الی ۴ ماه گاهی به طوری ناگهانی دچار ریزش موی شدید می‌شود؛ به شکلی که حتی تا ۲۵ درصد موهای سر درگیر می‌شود و بعد از دوره‌ای ۶ الی ۱۲ ماهه و با رفع مشکلات هیجانی، بهبود می‌یابد. وی افزود: درباره کروناهم در برخی افراد چنین خواهد بود. بروز مشکلات پوستی در کنار داروها، کاهش وزن و سوءتغذیه، سبب بروز ریزش موی ناگهانی در فاصله یک الی چهار ماه بعد از بهبودی می‌شود. خوشبختانه این ریزش مو پس از دوره‌ای ۶ تا ۱۲ ماهه با بهبود وضع عمومی بیمار، کاهش استرس و تامین نیازهای تغذیه‌ای بهبود می‌یابد. بنابراین جای نگرانی نیست.

گزارش روز

اُمیکرون کی تمام می‌شود؟

بررسی روند مبتلایان به بیماری کرونا و آمار مرگ‌ومیر کرونایی مورد ابهام کارشناسان قرار گرفته است. چهار ابهام در این خصوص وجود دارد از جمله این که آیا از پیک اُمیکرون گذشته؟ چرا آمار مرگ همچنان صعودی است؟ مطابق آمارها، میزان مبتلایان نسبت به دوره اوج اُمیکرون کاهش یافته و احتمالا این روند تا وقفه دو یا سه هفته‌ای به آمار مرگ‌ومیر منتقل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، «در روزهای اخیر نظرهای مختلفی در مورد عبور از پیک کرونا مطرح شده است. در گزارشی به چهار سوال، «آیا از پیک اُمیکرون گذشتیم؟»، «آیا در شیب نزولی قرار داریم یا در شیب صعودی؟»، «چرا آمار مرگ همچنان صعودی است؟» و در نهایت، «کِی از پیک کامل چه زمانی است؟» پاسخ داده شده است.

آیا از پیک اُمیکرون گذشتیم؟

بررسی آمار روزانه کرونا که توسط وزارت بهداشت اعلام می‌شود، نشان می‌دهد که تعداد کل مبتلایان به بیش از ۶هزار و ۶۱۵نفر رسیده است. تعداد کل آزمایش‌های تشخیصی انجام‌شده نیز حدود ۴۶هزار و ۷۰۰نفر بوده است. بررسی آمار روزانه تستهای تشخیصی نشان می‌دهد که از ابتدای دی‌ماه تا روزهای ابتدایی اسفندماه سال جاری، تستهای تشخیصی از بیش از ۱۰۰هزار تست در روز به حدود ۸۰هزار تست روزانه کاهش پیدا کرده است. البته روند آماری نشان‌دهنده این است که تعداد آزمایش‌های روزانه رو قله و یا در مدت دو ماه ثبت کرده است. در واقع از ابتدای دی‌ماه تعداد تستهای روزانه بیش از ۱۰۰هزار عدد بوده است اما در نیمه دی‌ماه با کاهش حدود ۲۰هزار عددی مواجه شده و به ۸۰ هزار عدد در روز رسیده است. اما در فاز دوم یعنی از نیمه دی‌ماه تا نیمه بهمن‌ماه، شیب تعداد تستهای روزانه تقریبا صعودی شده؛ به طوری که در ۱۵بهمن‌ماه به بیش از ۱۰۷هزار عدد رسیده که بیشترین مقدار تستهای ثبت‌شده از ابتدای زمستان ۱۴۰۰ بوده است. در فاز سوم، مجددا تعداد آزمایش‌های روزانه کاهش پیدا کرده؛ به طوری که در ۳۰بهمن‌ماه به کمترین مقدار خود از ابتدای زمستان یعنی حدود ۷۴ هزار تست تشخیصی در روز رسیده است. تعداد تستهای روزانه در دوم اسفند ماه بیش از ۸۱ هزار عدد بوده است. در واقع کاهش ۲۰درصدی تعداد تستهای تشخیصی روزانه نشان می‌دهد که احتمالا مراجعه افراد برای تستدادن کاهش داشته است. از دیگر شاخص‌هایی که می‌تواند نشان‌دهنده عبور از پیک کرونایی باشد، نسبت تعداد افراد مبتلاشده به تعداد تستهای روزانه است. آمارها نشان می‌دهد که در ابتدای دی‌ماه از هر ۱۰۰ تست انجام شده حدودا دو نفر جواب مثبت داشتند اما تقریبا از ابتدای بهمن‌ماه این نسبت شیب صعودی پیدا کرده؛ به طوری که در سوم بهمن به ازای هر ۱۰۰ تست انجام شده ۵/۵ نفر مثبت بودهاند اما در ۲۰بهمن‌ماه تعداد تستهای مثبت به حدود ۳۶ نفر رسیده است. اما در مدت کمتر از دو هفته مجددا نسبت افراد مبتلابه تستهای روزانه روندی کاهشی پیدا کرده؛ به طوری که در دوم اسفند ماه به ازای هر ۱۰۰ تست انجام شده ۳۳/۵ نفر مثبت بودهاند. بنابراین به نظر می‌رسد تعداد مبتلایان به تستهای روزانه نیز سیر نزولی پیدا کرده است. بنابراین هر پیک یک مسیر صعودی و یک مسیر نزولی دارد؛ در حالی که آمارهای ابتلا نشان می‌دهد که روند مبتلایان روزانه نسبت به هفته‌های گذشته کمتر شده که این موضوع نشان می‌دهد که در فاز نزولی پیک اُمیکرون قرار داریم. البته با توجه به الگوی دیگر کشورها گذر کامل تا پیک اُمیکرون احتمالا در هفته‌های آینده تا پایان سال محقق خواهد شد.

در شیب نزولی قرار داریم یا در شیب صعودی؟

نگاهی به آمارهای روزانه مبتلایان به کرونا نشان می‌دهد که نیمه دی‌ماه تعداد مبتلایان روزانه کرونا به کمتر از ۱۰۰۰ نفر در روز رسیده بود اما تقریبا از هفته سوم دی‌ماه به بعد، تعداد مبتلایان سیر صعودی گرفته به طوری که در ۱۸ بهمن‌ماه به بیشترین مقدار خود از ابتدای زمستان رسیده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که قله تعداد مبتلایان روزانه کرونا در زمستان ۱۴۰۰ کمی بیش‌تر از ۳۹هزار نفر در روز بوده است. بعد از آن مجددا نرخ مبتلایان تغییر مسیر داده و روند آن نزولی شده است؛ به طوری که در کمتر از یک هفته به نصف این مقدار یعنی حدود ۱۸ هزار و ۵۰۰نفر در روز رسیده است. اگر چه در هفته سوم بهمن‌ماه، آمار مبتلایان روزانه نوسانات را ثبت کرده است اما روند نزولی آن قابل مشاهده است. این رویداد در مورد آمار بستری‌های روزانه نیز صدق می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که آمار بستری‌های روزانه در هفته اول و دوم دی‌ماه به کمتر از ۲۰۰نفر در روز نیز رسیده بود اما از اوایل بهمن‌ماه بر تعداد بستری‌ها افزوده شد؛ به طوری که در ۲۵بهمن‌ماه به حدود ۱۵۷ نفر در روز رسیده است. این رقم بیشترین تعداد بستری‌های روزانه از ابتدای زمستان است. اما در یک هفته بعد از آن یعنی از ابتدای اسفندماه، نزولی شدن تعداد افراد بستری شده مشهود است. بنا بر این از نظر آمار مبتلایان روزانه می‌توان گفت روند مبتلایان نزولی شده است. البته این روند نزولی در روزهای اخیر به شکل زیگزاگی بوده اما در کل می‌توان گفت که فاز کاهشی آغاز شده است. در روز گذشته نسبت ابتلا به تست نیز به زیر ۲۰درصد رسیده که این رقم در ۲۰ روز اخیر کمترین مقدار بوده است. احتمالا در هفته‌های آینده شاهد کاهش بستری‌های روزانه و بیماران بدحال نیز خواهیم بود.

چرا تعداد فوتی‌های روزانه افزایش پیدا کرده است؟

نگاهی به آمارها نشان می‌دهد که تعداد افراد فوت‌شده به علت کرونا در روزهای اخیر افزایش پیدا کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تعداد افراد فوت‌شده کرونایی در اواخر دی ماه به زیر ۲۰نفر رسیده است. اما مجددا این آمار افزایشی شده و در روزهای ابتدایی اسفندماه به بیش از ۲۴۰نفر در روز رسیده است. از آنجا که ویروس کرونا به صورت تدریجی سبب مرگ بیماری می‌شود، باید دلیل افزایش آمار فوتی‌ها را در آمار بیماران بدحال جست‌وجو کرد. در واقع سیر بیماراتی که فوت شده‌اند نشان می‌دهد که به طور میانگین دو هفته زمان لازم است که بیمار کرونایی، از زمان بستری در بیمارستان، به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شده و فوت کند. بررسی آمارهای بستری‌های روزانه نشان می‌دهد که از ابتدای دی‌ماه تا ۵ بهمن‌ماه سیر صعودی داشته اما پس از آن طی یک هفته از ۱۶۵۷ نفر (در ۲۵بهمن) به ۲۲۳۳ نفر (در چهار اسفند) کاهش پیدا کرده است. از سوی دیگر از نیمه بهمن‌ماه تعداد بیماران بدحال افزایش پیدا کرده و در روزهای اول اسفند به بیش از چهار هزار نفر رسیده است. اما آمار دو روز گذشته نشان می‌دهد که روند این آمار نزولی شده است. در نتیجه می‌توان پیش‌بینی کرد اگر روند نزولی بیماران بدحال پایدار باشد حدود دو هفته دیگر روند تعداد فوتی‌های روزانه نیز کاهشی شود.

گذر از پیک کامل چه زمانی است؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد که این مدت زمان در کل کشورها ۲ تا ۵/۱ ماه بوده است و بسیاری از کشورها به یک پایداری نسبی رسیده‌اند. به عنوان مثال نگاهی به آمار کشورهایی مانند آمریکا نشان می‌دهد که از اول دسامبر یا ۱۰ آذرماه سیر صعودی ابتلا به کرونا آغاز شده است. پس از حدود ۱/۵ ماه یعنی در نیمه ژانویه با ۲۶۱ دی‌ماه، تعداد مبتلایان در آمریکا به پیک خود رسیده و پس از آن روند نزولی آغاز شده و بیش از یک ماه است که این روند ادامه داشته است. در مورد آمار فوتی‌های روزانه آمریکا نیز بررسی‌ها نشان می‌دهد که در اول فوریه (۱۲بهمن) تعداد فوتی‌ها به بیشترین مقدار رسیده و پس از آن روند نزولی شده است. مقایسه آمار مبتلایان روزانه در ایران نیز نشان می‌دهد که مدت آمارهای ابتلات متحده، روند مبتلایان صعودی بوده و پس از یک ماه به قله رسیده است. بنابراین انتظار می‌رود در سه یا چهار هفته آینده روند گذر از پیک اُمیکرون کامل شود».

مکث

با ۱۵ دانستنی درباره ذهن انسان آشنا شوید

ذهن انسان از موضوعاتی در جهان هستی است که دانشمندان در دهه‌های گذشته توانسته‌اند تنها بخش کوچکی از توانایی‌های آن را کشف کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی‌رو، مغز همیشه برای دانشمندان قابل توضیح‌تر از ذهن بوده، یعنی چیزی که ما را از بقیه موجودات متمایز می‌سازد. ذهنی که به ما احساس مسئولیت، عشق وجدان، شادی و غم القاء می‌کند و باعث می‌شود تصمیمات متفاوتی را در زندگی بگیریم.

به همین دلیل در ادامه و در این مطلب با ۱۵ دانستنی درباره ذهن شما را همراهی خواهیم کرد.

۱-سیاری از فیلسوفان بر این باورند که مغز آشکار کننده ذهن است و ذهن حالت درونی هوشیاری است.

۲- عقل گرایان همانند افلاطون بر این باورند که ذهن از طریق تفکر و استدلال به دانش می‌رسد، اما تجربه گرایان همانند ارسطو بر این باورند که ذهن دانش را از طریق تجربه به دست می‌آورد.

۳- دانشمندان مطمئن نیستند که حیوانات یا حتی ماشین‌های ساخته شده به دست انسان‌ها هم می‌توانند از ذهن برخوردار باشند یا خیر.

۴- دانشمندان بر این باورند که ذهن انسان‌ها به طور عمده از طریق انتخاب جنسی اجداد ما تکامل یافته، همانطور که دم طاووس هم از این طریق تکامل پیدا کرده است.

۵- اکثر دانشمندان بر این باورند که پخش کردن موسیقی کلاسیک تاثیر مشهودی بر افزایش قدرت ذهن نوزادان ندارد اما در عین حال کودکانی که زدن یک ساز را یاد می‌گیرند می‌توانند توانایی‌های ذهن‌شان را بیشتر از کودکانی که ساز بلد نیستند توسعه بدهند.

۶- بودا ذهن را پر از میمون‌های مستی تعریف می‌کند که این طرف و آن طرف می‌پرند، جیغ می‌زنند و همین‌طور مدام صحبت می‌کنند. طبق گفته بودا ترس یک میمون خاص است که صدایی بلند دارد. بودا همچنین به مدیتیشن به عنوان راهی برای رام کردن میمون‌های مست ذهن نگاه می‌کند.

۷- NSF تخمین می‌زند که ذهن انسان روزانه ۱۲ تا ۵۰ هزار فکر تولید می‌کند که این بسته به این است که شخص چقدر متفکر است. اکثر این تفکرات هم در مورد محیط اجتماعی و خود ما هستند.

۸- روان شناسان اعلام کردهاند که در ذهن افرادی که تمایل به خودکشی دارند زمان به نظر آرام‌تر می‌گذرد.

۹- وقتی ما خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم، در واقع آخرین باری که خاطره را به یاد آوردیم را به یاد می‌آوریم!

۱۰- سازمان سیا پروژه‌ای را برای آزمایش کنترل ذهن با استفاده از LSD انجام داده بود. آن‌ها حتی سعی کردند که از این ماده مخدر استفاده کنند تا به طور کامل حافظه ماموریت سی آی ای را پاک کنند!

۱۱- دانشمندان بر این باورند که ذهن برای اینکه بیش از حد بر نشود، سریع‌تر فکر کند. اطلاعات جدید را کمتر جذب کند و از مشکلات احساسی جلوگیری کند یک سری خاطرات را خودش فراموش می‌کند!

۱۲- بیش از ۱۰۰ دانشمند ثابت کردهاند که چرم و جنایت ۵۰ درصد تحت عوامل ژنتیکی است و عوامل محیطی همچون تربیت، فقر و تبعیض مسئول ۵۰ درصد دیگر هستند.

۱۳- میانگین زمانی که طول می‌کشد عشقی را فراموش کنیم ۱۷ ماه و ۲۶ روز است!

۱۴- خنده خنده یا گرسنه هستید نه گفتن یا داشتن هدفی خاص برایتان سخت‌تر می‌شود.

۱۵- ذهن انسان بین ۳۰ تا ۷۰ درصد اوقات برای خودش پرسه می‌زند!

اشاره

تقویت اعتماد به نفس با ۶ راهکار مهم

برای تقویت اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید. اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این رو به آن رو می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلاتتان قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای تقویت اعتماد به نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید. اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این رو به آن رو می‌شود. در این متن قرار است ۶ راه برای بالا بردن اعتماد به نفس به شما پیشنهاد بدهیم. لطفا ما را تا پایان همراهی کنید.

۱. از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید

زبان بدن هر کس نشان می‌دهد که آن فرد چقدر به خودش اطمینان دارد از چهره‌ی بعضی آدم‌ها می‌شود فهمید که حتی خودشان هم خودشان را قبول ندارند! طوری خودتان را نشان بدهید که همه متقاعد می‌شوند هر موقعیتی را مدیریت کنید و بر اوضاع کاملا مسلط هستید. اگر اعتماد به نفس را در ظاهرتان نشان بدهید و از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید، نه تنها حس می‌کنید که از پس هر چیزی برمی‌آیید، بلکه دیدگاه دیگران هم نسبت به شما تغییر می‌کند و به توانایی‌هایتان اعتماد می‌کنند. سرتان را بالا بگیرید، صاف بنشینید به آرامی شانه‌هایتان را عقب ببرید تا در راستای ستون فقراتتان قرار بگیرند. شل و ول دست ندهید و وقتی صحبت می‌کنید مستقیما به فرد مقابل‌تان نگاه کنید.

۲. درست لباس بپوشید

وقتی ظاهرتان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که در خو شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. همه‌ی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می‌شود. لباس‌تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده‌ی شخصیت‌تان هستند پس در انتخابشان دقت کنید. یک لباس مناسب و زیبا که توجه دیگران را جلب کند، می‌تواند به شروع یک مکالمه کمک کند.

۳. جسورانه و جذاب صحبت کنید

سخنرانان خوب، با اعتماد به نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت کردن قرار بگیرند تا در صحبت کردن تأثیرگذارتر باشند به جای اینکه حین سخنرانی تپق بزنند و گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند. یک لحن جسورانه جذاب و در عین حال مؤدبانه برای صحبت کردن انتخاب کنید تا اعتماد به نفس‌تان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفس‌تان بیشتر می‌شود و به خودتان ایمان می‌آورید. برای اینکه جدی به نظر برسید خیلی هیجان‌زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت‌هایتان بیشتر توجه می‌کنند.

۴. مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید

انرژی مثبت باعث نتیجه‌ی مثبت هم می‌شود پس سعی کنید نیمه‌ی پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید. همیشه لبخند بزنید، بخندید و با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان حس بهتری داشته باشید و هم کسانی که دور و برتان هستند یک دفترچه‌ی یادداشت داشته باشید و هدف‌ها و موفقیت‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید شرگزاری و رضایت بابت هر کار مثبتی که انجام می‌دهید، باعث تقویت اعتماد به نفس و آرامش درونی شما خواهد شد.

۵. مرد عمل باشید

تقویت اعتماد به نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با ادمهایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه‌ای را که در حالت عادی برای‌تان ترسناک است، قبول کنید. اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت نفس جزئی از وجودتان می‌شود. تنبلی و دست روی دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای‌تان به همراه می‌آورد. در حالی که اگر عمل کنید، اعتماد به نفس و جرئت‌تان بیشتر می‌شود به عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی‌هایتان را نویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوتتان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید. اگر وقت و انرژی‌تان را وقف نقاط مثبت‌تان بکنید، اعتماد به نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روز به روز بیشتر می‌شود.

۶. آماده باشید

یادتان باشد: برنامه‌ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می‌گیرد. هر چقدر آمادهتر باشید احساس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتماد به نفس‌تان هم بیشتر می‌شود. آمادگی باعث می‌شود که اتفاق‌های بد و ناگهانی زندگی، نتوانند شما را شکست بدهند. هم چیز را در مورد کار، رشته‌ی تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی‌تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند یاد بگیرید. قبل از اینکه یک کار را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید اما خیلی بلندپرواز نباشید. هدف‌ها و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

خواندنی

عزم دیدار تو دارد، جان بر لب آمده
باز گردد یا برآید، چیست فرمان شما؟

فیض کاشانی

فال روز

امروز با حافظ

ای فروغ ماهِ حُسن، از روی رخشان شما
آبـروی خـوبی از چـاه زَنَـخدان شما
عـزم دیـدار تو دارد جـانِ بر لب آمده
باز گردد یا بر آید؟ چیست فرمان شما؟

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۵	۰۶:۳۹	۱۲:۱۸	۱۷:۵۹	۱۸:۱۷

برگه

زندگی مانند دوچرخه‌سواری است: برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید، باید همیشه در حرکت باشید.

اینشتین

رسانه چه خبر

تزریق ۴۵۳ هزار دوز واکسن کرونا در ۲۴ ساعت گذشته

وزارت بهداشت: در شبانه‌روز گذشته ۴۵۳ هزار و ۱۲۱ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. بر اساس اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، تا کنون: ۴۰ میلیون و ۶۴۰ هزار و ۴۴۴ نفر دوز اول، ۵۵ میلیون و ۲۲۶ هزار و ۹۸ نفر دوز دوم و ۲۲ میلیون و ۶۱۷ هزار و ۳۵ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۰ میلیون و ۲۰ هزار و ۷۹۷ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۴۵۳ هزار و ۱۲۱ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

کاهش قیمت در نهضت ملی مسکن برای دهک‌های اول تا سوم

ایرنا: معاون مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی با بیان اینکه استراتژی دولت در نهضت ملی مسکن، حمایت از کم درآمدها و کاهش قیمت مسکن برای سه دهک اول برای خانه‌دار شدن است، گفت: بیشترین حمایت‌ها برای دهک‌های نخست تا سوم است که به تایید شورای عالی مسکن رسیده است.

تأثیر تقلید چرخه نور طبیعی بر کاهش خطر ابتلا به دیابت

مدیکال نیوز: تیمی از محققان این نظریه را مطرح کردند که تغییراتی مانند افزایش قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی ممکن است یکی از عوامل مرتبط با افزایش جهانی قرار مبتلا به مقاومت به انسولین باشد. مقاومت به انسولین یک اختلال متابولیسم است که قبل از پیش دیابت ایجاد می‌شود. در صورت عدم کنترل، پیش دیابت می‌تواند به دیابت نوع ۲ تبدیل شود. مقاومت به انسولین زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌ها به طور مؤثر به انسولین پاسخ نمی‌دهند و توانایی آنها برای دریافت گلوکز از خون کاهش می‌یابد. کربوهیدرات‌ها مولکول‌های قند پیچیده‌ای هستند که افراد از طریق رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند. بدن این قندها را به قندهای "ساده" در خون ما یعنی گلوکز، تبدیل می‌کند. انسولین هورمونی است که به رساندن گلوکز از خون به سلول‌ها کمک می‌کند. سپس سلول‌ها گلوکز را به یک مولکول ذخیره کننده انرژی به نام ATP تبدیل می‌کنند. اگر سلول‌ها به انسولین مقاوم باشند، گلوکز در جریان خون باقی می‌ماند و باعث ایجاد وضعیتی به نام هیپرگلیسمی یعنی افزایش قند خون می‌شود. پزشکان این شرایط را پیش زمینه ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌دانند. تحقیقات جدید که تأیید می‌کردند یک نشانه محیطی مهم است که ریتم‌های شبانه روزی بدن را کنترل می‌کند. محققان به این نتیجه رسیدند که زمان قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند بر مدیریت گلوکز و چربی‌ها، مصرف انرژی و حتی تنظیم دما در افراد مقاوم به انسولین تأثیر بگذارد.

داروی بی‌خوابی به کاهش تعریق شبانه ناشی از یائسگی کمک می‌کند

مدیسن نت: میلیون‌ها زن سال‌ها با علائم شایع یائسگی نظیر گرگرفتگی، تعریق شبانه و بیدار شدن در طول شب، مبارزه می‌کنند. نتایج یک مطالعه کوچک نشان می‌دهد دارویی که هم برای مردان و هم برای زنان مبتلا به اختلالات خواب استفاده می‌شود، ممکن است تسکین دهنده علائم یائسگی نیز باشد. محققان دلشکاه هاروارد، زنانی را که داروی "سوورکسانت" (بلسومرا) مصرف کرده بودند با کسانی که دارونما مصرف کرده بودند مقایسه کردند و دریافتند که مزایای آن برای کسانی که از این دارو استفاده می‌کنند فراتر از درمان اختلالات خواب است. زنان نه تنها بهتر می‌خوابیدند بلکه آنهایی که از سوورکسانت استفاده می‌کردند نیز نسبت به آنهایی که دارونما مصرف می‌کردند، تعریق شبانه کمتری داشتند. شاهاب رحمان- محقق ارشد این مطالعه، گفت: در مجموع، این یافتها برای این جمعیت خاص قرار از قوی بود، زیرا نه تنها خواب آنها را بهبود می‌بخشد، بلکه باعث بهبود دفعات تعریق شبانه آنها نیز می‌شود. رحمان در ادامه افزود: حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد زنان اختلال خواب قابل توجهی را در دوران یائسگی گزارش می‌کنند. انگیزه ما برای انجام این مطالعه این بود که این یک نگرانی عمده برای سلامتی و همچنین اختلال در کیفیت زندگی برای نیمی از جمعیت جهان است. خواب کافی بخش مهمی از تندرستی و سلامتی است. وی خاطرنشان کرد: اختلال در خواب با مشکلات سلامتی مختلفی از افسردگی گرفته تا دیابت مرتبط است. خطر ابتلا به این مشکل در زنان در دوران یائسگی به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. محققان دریافتند در حالی که به نظر می‌رسد این کارآزمایی تعریق شبانه وبی خوابی را کاهش می‌دهد، به نظر نمی‌رسد سایر علائم یائسگی، مانند گرگرفتگی در روز تأثیر بگذارد. برای تأیید یافته‌های این کارآزمایی که شامل ۵۶ زن بین ۴۰ تا ۶۵ سال بود، به تحقیقات بیشتری نیاز است.