گوناگون

چرا تمایل خانواده‌های متقاضی «فرزندخواندگی» برای سرپرستی نوجوانان کم است؟

مدیرکل امور کودکان ونوجوانان سازمان بهزیستی کشور بابیان اینکه تمایل خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی، برای فرزندخواندگی نوجوانان فاقدسرپرست موثر بسیار اندک است، گفت:اولویت سازمان این است که به طور کلی کودکان و نوجوانان در مراکز بهزیستی نمانند و وارد خانواده جایگزین شوند، اما اگر به هر صورت این امکان فراهم نبود تلاش می‌شود که از ۱۵ سالگی مراحل مهارت‌آموزی به این نوجوانان در کنار تحصیل به طور جدی دنبال شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید بابایی درخصوص وضعیت خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی نوجوانان بیان کرد: تمایل خانواده‌ها برای سرپرستی نوجوانان فاقد سرپرست موثر بسیار اندک است؛ البته این موضوع مسئله طبیعی است. چندین سال است که پس از کارهای فرهنگی فراوان میزان گرایش به پذیرش سرپرستی نوزادان کاهش و در عوض میزان تمایل به پذیرش سرپرستی کودکان ۲ تا ۵ سال افزایش یافته است. وی ادامه داد: راه زیادی داریم تا خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی نوجوانان را به عنوان فرزندخوانده بپذیرند. البته پذیرش نوجوانان به فرزندخوانده طبیعتا دشوارتر است و نیاز به آمادگی بیشتری به نسبت کودکان دارد. مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور افزود: خانواده‌هایی که فرزندان زیستی خود را سرپرستی می‌کنند هنگامی که کودک‌شان به سن نوجوانی می‌رسد با چالش‌هایی روبرو می‌شوند. همین مسئله در حوزه نوجوانان فرزندخوانده نیز مطرح است. البته به نظر خانواده‌هایی که فرزندخواندگی نوجوانان را می‌پذیرند بیش از سایر متقاضیان به فکر فرزندخوانده هستند و صلاح او را بر صلاح خانواده خود ارجحیت داده‌اند. بابایی در خصوص برنامه‌های حمایتی سازمان بهزیستی از نوجوانان فاقد سرپرست موثر بیان کرد: اولویت سازمان این است که به طور کلی کودکان و نوجوانان در مراکز بهزیستی نمانند و وارد خانواده جایگزین شوند، اما اگر به هر صورت این امکان فراهم نبود تلاش می‌شود که از ۱۵ سالگی مراحل مهارت‌آموزی به این نوجوانان در کنار تحصیل به طور جدی دنبال شود. وی خاطرنشان کرد: در زندگی مستقل مبلغی برای حمایت از آغاز زندگی مستقل در اختیار این جوانان قرار می‌گیرد و کمک‌های مشاوره‌ای از طریق موسسه‌ای که در آن بودهاند و همچنین مددکاران سازمان بهزیستی ارائه می‌شود. البته این میزان حمایت در استان‌های مختلف متفاوت است و معمولا در شهرهای کوچک حمایت بیشتری از این جوانان صورت می‌گیرد. مدیرکل امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور این را هم گفت که علاوه بر فعالیت‌هایی که شرکای اجتماعی سازمان طی سال‌های گذشته برای این نوجوانان تدارک دیده بودهاند، برنامه جامعی نیز جهت بهبود این شرایط و تمرکز آن آماده شده که از امسال اجرا می‌شود. به گفته وی، یکی از مهمترین نکات در این حوزه وجود پشتوانه اجتماعی برای این جوانان است؛ در این راستا تلاش شده با کمک خود جوانان مستقل شده در سال‌های گذشته مجامعی حمایتی شکل گیرد تا در کنار هم بتوانند مسائل خود را با حمایت سازمان حل کنند. در حال حاضر یکی از این تشکل‌ها در دست راه‌اندازی است. بابایی در پاسخ به این که فرزندان سازمان بهزیستی تا چه سنی (دختر و پسر) می‌توانند در مراکز شبه خانواده بمانند؟ اظهار کرد: بنای سازمان بر این است که فرزندان تا زمانی که به استقلال نرسیده‌اند در مراکز از آنها نگهداری شود.

صدور شناسنامه یک‌روزه شد!

بنا بر اعلام سازمان ثبت احوال کشور همزمان با هفته دولت میز خدمت سازمان راه‌اندازی شد و براساس آن تعویض شناسنامه، عکس‌دار شدن شناسنامه، گواهی یک بار خروج از کشور در هفته دولت، یک‌روزه صادر خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان ثبت احوال کشور، همزمان با هفته دولت، میز خدمت سازمان ثبت احوال کشور در راستای ارائه خدمات آسان‌تر و جامع‌تر به شهروندان با حضور هاشم کارگر، معاون وزیر و رئیس سازمان ثبت احوال کشور به‌مدت یک هفته افتتاح و رونمایی شد. معاون وزیر کشور در حاشیه این مراسم با بیان اینکه ایجاد ظرفیت‌هایی مانند این اقدام مهم باعث می‌شود آشنایی با توانمندی‌های سازمان صورت بگیرد و مردم بیشتر به این سازمان اعتماد کنند، گفت: حرکت به‌سمت هوشمندسازی مهم‌ترین اولویت سازمان ثبت احوال کشور است وی بیان کرد: تحقق نظام هویتی هوشمند و تمام‌الکترونیک و ارتقای سطح سازمان در کشور هدف اصلی ماست که این امر با همت، تلاش همیاری و همکاری تمامی کارکنان سازمان محقق خواهد شد.

لازم به ذکر است، در این میز خدمت که از پنجم شهریورماه تا چهارشنبه ۹ شهریورماه از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در سازمان ثبت احوال کشور برپا شده است، خدماتی از جمله درخواست صدور کارت هوشمند ملی، تعویض شناسنامه، عکس‌دار شدن شناسنامه، گواهی یک بار خروج از کشور به عموم مردم ارائه می‌شود. بر اساس این گزارش، همزمان با هفته دولت، میز خدمت سازمان راه‌اندازی شد و براساس آن تعویض شناسنامه، عکس‌دار شدن شناسنامه، گواهی یک بار خروج از کشور همزمان با هفته دولت، یک‌روزه صادر خواهد شد.

گرمای شدید تهدید کنندهٔ جان تا سال ۲۱۰۰ رویدادی رایج می‌شود

بر اساس یک مطالعه جدید، امواج گرمایی تهدید کننده جان تا پایان قرن جاری رایج‌تر خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک شاخص گرمای "خطرناک"، یعنی زمانی که رطوبت و دمای هوا با هم ترکیب می‌شوند، توسط سروس ملی هواشناسی ۳۹.۴۴ درجه سانتیگراد تعریف شده است. این سازمان، دمای "بی نهایت خطرناک" ۵۱۱ درجه سانتیگراد تعریف می‌کند که برای انسان، شرایطی نامن است به گفته محققان، عبور از آستانه "خطرناک" تا سال ۲۱۰۰ در ایالات متحده ۳ تا ۱۰ برابر بیشتر خواهد شد، حتی اگر کشورها موفق شوند به هدف توافق پاریس برای محدود کردن گرمایش زمین تنها به ۲ درجه سانتیگراد برسند. این مطالعه هشدار می‌دهد که در بدترین سناریویی که انتشار گازهای گلخانه‌ای کنترل نشده باقی می‌ماند، شرایط «بسیار خطرناک» ممکن است در سرزمین‌های نزدیک به خط استوا رایج شود. «دیوید باتیستی»، یکی از محققان و استاد علوم جوی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «تعداد روزهای با سطوح خطرناک گرما در عرض‌های جغرافیایی میانی از جمله جنوب شرقی و مرکزی ایالات متحده، تا سال ۲۰۵۰ بیش از دو برابر خواهد شد»؛ باتیستی در ادامه افزود: «حتی برای برآوردهای بسیار پایین انتشار کربن و واکنش آب و هوایی، تا سال ۲۱۰۰، بسیاری از مناطق استوایی تقریباً نیمی از سال سطوح «خطرناک» تنش گرمایی را تجربه خواهند کرد».

زنان و خانواده

قرارگاه جوانی جمعیت در استان‌ها تشکیل می‌شود

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان گفت: قرارگاه جوانی جمعیت در ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها نیز تشکیل می‌شود و دستورالعمل آن تا روزهای آینده به استان‌ها ابلاغ خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، حجت الاسلام والمسلمین مهدی متقی‌فر در خصوص پنل تخصصی اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان برای معاونین جوانان استان‌ها اظهار کرد: مهمترین موضوع این پنل تشریح وضعیت تحلیلی ازدواج و طلاق کشور تا سال ۱۴۰۰ بود که مورد بحث و گفتگو قرار گرفت و مقرر شد برای اینکه بتوانیم در سال جاری به صورت شهرستانی اقداماتی را انجام دهیم، کارگاه‌های آموزشی در شهرستان‌هایی که افزایش طلاق و کاهش آمار ازدواج داشتند به صورت جدی پیگیری و برگزار شود.

وی همچنین به تشکیل قرارگاه جوانی جمعیت وزارت ورزش و جوانان اشاره کرد و افزود پس از بحث و گفتگو پیرامون این موضوع مقرر شد قرارگاه جوانی جمعیت در ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها نیز تشکیل شود که دستورالعمل آن تا روزهای آینده به استان‌ها ابلاغ می‌ شود تا این قرارگاه در استان‌ها نیز تشکیل شود.

ابلاغ شیوه نامه حمایت از طرح های سمن های جوانان

مدیرکل دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان از تدوین و ابلاغ شیوه نامه حمایت از طرح‌های سازمان‌های مردم‌نهاد جوانان به استان‌ها خبر داد.

مرتضی کامل نواب در خصوص پنل تخصصی این اداره کل برای معاونین جوانان ادارات کل ورزش و جوانان استان ها گفت: امروز در پنل حوزه مشارکت های اجتماعی موضوعات مختلفی از جمله موضوع مجمع ملی سازمان های مردم نهاد جوانان و موضوعات مربوط به انتخابات آن را که مراحل آن در حال پیگیری و تدوین شیوه نامه است را مطرح کردیم.

وی ادامه داد: همچنین در خصوص حمایت از طرح‌های سمن‌های جوانان شیوه‌نامه‌ای تدوین و ابلاغ شده است که در خصوص جزئیات آن گفت‌وگو شد و توجیهات لازم صورت گرفت.

مدیر کل دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان به موضوع شبکه سازی تخصصی سمن‌های جوانان اشاره کرد و گفت: در خصوص این موضوع هم که می‌توان گفت مهمترین مبحث امروز ما بود بحث و گفت‌وگو شد. ما ۱۴ شبکه تخصصی را برای سمن‌ها ایجاد کردیم که در این جلسه استان‌هایی که دبیری هر یک از این شبکه‌ها را دارند معرفی شدند و پس از این سمن‌ها در راستای فعالیت‌های خود به عضویت این شبکه‌ها در می آیند و به صورت یکپارچه به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهند.

همه مردم باید امسال یک دوز واکسن کرونا بزنند

وزیر بهداشت با حضور در برنامه صف اول، به تشریح مهمترین اقدامات صورت گرفته در حوزه سلامت کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهرام عین‌اللهی، شنبه شب در برنامه صف اول، گفت: وقتی دولت را تحویل گرفتیم، لوح کرونا بود به طوری که روزانه ۵۰ هزار بیمار و ۷۰۰ فوتی داشتیم.

وی افزود: در آن لحظه تقریباً مردم خانه‌نشین شده بودند و شرایط بدی بود، اما با تلاشی که دولت سیزدهم انجام داد، توانستیم به سرعت واکسن تأمین کنیم.

عین اللهی به همکاری نیروهای مردمی در سرعت بخشیدن به واکسیناسیون اشاره کرد و گفت ما توانستیم روزانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار دوز تزریق واکسن داشته باشیم.

وی افزود: تا آذر ۱۴۰۰، ما ۱۳۲ هزار مرگ داشتیم، اما از آذر ۱۴۰۰ تا کنون ۱۱ هزار مرگ داشتیم که کاهش بسیار زیادی است. وزیر بهداشت ادامه داد: ما جزو ۶ کشور برتر دنیا در مهار کرونا هستیم.

وی گفت: پیک هفتم به خوبی کنترل شده و موارد مرگ و میر در حال فروکش کردن است.

وزیر بهداشت افزود: وضعیت بهداشتی و درمانی کشور قابل قیاس با کشورهای همسایه نیست، از همین باید همیشه آماده باشیم که بیماری‌ها از مرزها وارد کشور نشود.

وی گفت: امسال بکبار مرم باید تزریق واکسن کرونا را داشته باشد، با توجه به اینکه در آستانه بازگشایی مدارس و دانشگاه‌هاستیم.

عین‌اللهی تأکید کرد یک دوز واکسن کرونا، بدون در نظر گرفتن این موضوع است که افراد چند دوز واکسن زده‌اند.

وی به بیمه همگانی مردم اشاره کرد و گفت: تاکنون ۶ میلیون نفر به صورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته‌اند و برای افرادی که جا مانده اند سه ماه فرصت داده ایم بیایند و رایگان بیمه شوند.

وزیر بهداشت به وضعیت بیماران خاص اشاره کرد و افزود: هفته گذشته در هیأت دولت، صندوق بیماری‌های خاص به تصویب رسید.

عین اللهی در ادامه به طرح داروباز اشاره کرد و افزود: این طرح برای جلوگیری از رانت و قاچاق معکوس، اجرایی شد

وی گفت: با اصلاح ارز دارو، مابه التفاوت نرخ ارز ترجیحی و آزاد به بیمه‌ها پرداخت می‌شود تا پرداختی از جیب مردم بابت دارو افزایش نیابد.

روزنه

سیگار کشیدن قلب را ضعیف می کند

تحقیقات جدید هشدار می دهد که سیگار کشیدن برای قلب شما حتی بدتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیس نت، دکتر لوا هولت- محقق ارشد از بیمارستان گنتوف در کپنهاگ دانمارک گفت: «به خوبی مشخص شده است که سیگار باعث انسداد شریان‌ها شده و در نهایت منجر به بیماری عروق کرونر قلب و سکته می‌شود»

او می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که سیگار کشیدن منجر به قلب‌های ضخیم‌تر و ضعیف‌تر می‌شود- به این معنی که افراد سیگاری حجم کمتری از خون در محفظه چپ قلب و قدرت کمتری برای پمپاژ آن به بقیه بدن دارند. هر چه بیشتر سیگار بکشید، عملکرد قلب شما بدتر می‌شود» هولت افزود: «قلب می‌تواند تا حدودی با ترک سیگار بهبود یابد، بنابراین برای ترک، هرگز دیر نیست».

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۴۰۰۰ مرد و زن در رده سنی ۲۰ تا ۹۹ سال را که هیچ‌گدام بیماری قلبی نداشتند، بررسی کردند.

شرکت‌کنندگان عادت‌های سیگار کشیدن خود را گزارش کردند و همچنین از قلبشان سونوگرافی گرفته شد تا ببینند چقدر خوب فعالیت می‌کند.

محققان دریافتند افراد سیگاری قلب‌های ضخیم‌تر، ضعیف‌تر و سنگین‌تری دارند. هر چه افراد سیگار بیشتری می‌کشیدند، قدرت پمپاژ قلب آنها بیشتر آسیب دیده بود.

هولت افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که سیگار نه تنها به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند، بلکه به طور مستقیم به قلب نیز آسیب می‌رساند. خبر خوب این است که برخی از آسیب‌ها با ترک سیگار قابل برگشت است».

۱۴ چیزی که بهتر است روی میز کارتان داشته باشید

میز کار مجهز و مرتب باعث می‌شود در محل کار منظم بمانید و بهره‌وری بیشتری داشته باشید. چیزهایی را باید روی میز کار خود بگذارید که علاوه بر نمایش بخشی از شخصیت شما، باعث شوند بهتر کار کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، میز چه در اتاق کوچکی در خانه باشد و چه در دفتری بزرگ، لوازم متعددی را روی خود جای می‌دهد و اگر این وسایل درست انتخاب شوند، شما را بانگیزه و مشتاق به کار نگه می‌دارند. در ادامه با ۱۴ چیزی آشنا می‌شوید که می‌توانید روی میز کار بگذارید و می‌گوییم که چرا هرکدام اهمیت دارند.

۱. دفترچه یادداشت

یک دفتر یادداشت روی میز بگذارید تا بتوانید یادداشت‌ها و فهرستی از کارهایتان را در آن بنویسید. اگرچه این روزها گزینه‌های دیجیتالی زیادی برای یادداشت‌برداری و ضبط اطلاعات دارید، صفحه کاغذی هنوز هم برای نوشتن سریع جزئیات راحت‌تر است. بردن دفترچه یادداشت به جلسات کاری از تایپ کردن با لپ‌تاپ راحت‌تر است و در ضمن کمتر حواستان را پرت می‌کند. دفترچه یادداشت در اندازه‌ها و طرح‌های مختلف، با صفحات ساده خط‌دار یا با خطوط‌چی تولید می‌شود و می‌توانید بسته به نیازتان دفتر دلخواه خود را پیدا کنید. اگر فقط می‌نویسید، دفتر خط‌دار ساده را انتخاب کنید. اگر نمودار هم رسم می‌کنید، شاید صفحه‌های شطرنجی را ترجیح دهید. برگه‌های خالی و بدون خط هم خلاقیت شما را بیشتر می‌کنند، به‌ویژه اگر طرح‌ها و نقاشی‌هایی را در یادداشت‌های خود می‌گنجانید.

۲. شارژر USB

اگر در محل کار همزمان از تعداد زیادی دستگاه استفاده می‌کنید، ممکن است به شارژر USB با چندین درگاه نیاز داشته باشید که بتوانید لپ‌تاپ، تلفن هوشمند، تبلت و سایر لوازم شارژی خود را به آن وصل کنید. با استفاده از این شارژر، می‌توانید قبل از رفتن به جلسه‌های طولانی یا ملاقات مشتری خارج از دفتر، مطمئن شوید که تمام دستگاه‌های دیجیتالی شما کاملا شارژ هستند. شارژری با ۴ یا ۵ درگاه معمولا برای اکثر حرفه‌ای‌ها کافی است، اما می‌توانید شارژر USB با ۱۰ درگاه یا بیشتر هم پیدا کنید. داشتن شارژری با چندین درگاه، با به‌حداقل رساندن تعداد سیم‌ها و شارژرها، میز شما را مرتب نگه می‌دارد.

۳. نظم‌دهنده

وسایل کوچک و خردریزها مانند نوشت‌افزارها، گیره‌های کاغذ و کارت‌های ویزیت را در نظم‌دهنده نگه دارید. می‌توانید نظم‌دهنده‌های ساده‌ای مانند جاقلمی را انتخاب کنید یا مدل‌های پیچیده‌تری که برای نظم‌دادن به پوشه‌ها، اسناد، کتاب‌ها و لوازم اداری طراحی شده‌اند. برخی از نظم‌دهنده‌ها چندمنظوره و مخصوص میز کار حرفه‌ای هستند، در حالی که برخی دیگر ظاهر یا رنگ خاصی دارند و می‌توانید طرح دلخواه خود را انتخاب کنید.

۴. هدفون

هدفونی با کیفیت بخرید که برای گوش‌دادن به موسیقی، تماشای سخنرانی‌های مجازی یا شرکت در کنفرانس‌ها یا جلسات کاری تصویری مناسب باشد. استفاده از هدفون با کاهش حواس‌پرتی‌ها به افزایش تمرکز روی کار و بهره‌وری در محیط پرصدا کمک می‌کند. به‌علاوه می‌توانید خصوصی به جلسات و سمینارها گوش دهید. ویژگی‌های کاربردی هدفون‌ها مانند حذف نویز یا بی‌سیم‌بودن را در نظر بگیرید، زیرا باعث افزایش بهره‌وری و بهبود فضای کار شما می‌شوند. سپس تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید هدفون خود را نگه دارید تا میز شما مرتب بماند. برخی از هدفون‌ها کیفی کوچک دارند که می‌توانید آن را داخل کشو یا نظم‌دهنده بگذارید. اگر در طول روز زیاد به هدفون نیاز پیدا می‌کنید، آن را روی نگهدارنده هدفون قرار دهید. همچنین می‌توانید قلابی به قسمت زیرین میز خود بچسبانید و هدفون را به آن آویزان کنید

۵. لیوان

اگر قهوه یا چای می‌نوشید تا در محل کار پرانرژی بمانید، یک لیوان شخصی روی میز خود داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید آن را دوباره پر کنید و از لیوان‌های یک‌بارمصرف استفاده نکنید. ماگ یا لیوانی را انتخاب کنید که نشان‌دهنده شخصیت شما باشد و سلیقه شخصی شما را به نمایش بگذارد. می‌توانید با لیوان مناسب‌محیط‌فرد میز خود را شخصی‌سازی کنید و حس بهتری به آن داشته باشید.

۶. پایه لپ‌تاپ یا نمایشگر

فرقی ندارد با لپ‌تاپ کار می‌کنید یا کامپیوتر رومیزی، به هر حال پایه‌ای بگیرید که لپ‌تاپ یا نمایشگر را تا مقابل چشم شما بالا بیاورد و بتوانید راحت و بدون خم‌کردن گردن صفحه را ببینید. ارتفاع مناسب صفحه‌نمایش باعث می‌شود بدن در وضعیت مناسب قرار بگیرد و به گردن و چشمانتان فشار اضافه نیاید. پایه لپ‌تاپ قطعه کوچکی است که زیر دستگاه قرار می‌گیرد و آن را بالا می‌آورد و به خنک نگه‌داشتنش هم کمک می‌کند. پایه نمایشگر هم آن را چند سانتی‌متر بالاتر می‌آورد. برخی از پایه‌ها حتی فضای ذخیره‌سازی اضافی دارند، مثلا کشویی کوچک. انواع این پایه‌ها با اشکال و جنس‌های مختلف تولید می‌شوند و حتما می‌توانید پایه‌ای را پیدا کنید که با چیدمان اداره شما هماهنگ باشد.

۷. خودکار

خودکاری باکیفیت و زیبا بخرید و از آن برای یادداشت‌برداری استفاده کنید. می‌توانید این خودکار را به جلسات هم ببرید. خودکاری انتخاب کنید که نوشتن با آن و دردست‌گرفتنش راحت باشد. نام یا حرف اول اسم خود را روی خودکار حک کنید تا همکارانتان اشتباهی آن را برندارند.

۸. بطری آب

در محل کار مرتب آب بنوشید تا دچار کمبود آب بدن نشوید. استفاده از بطری آبی که یک‌بارمصرف نباشد، تولید زباله پلاستیکی را کاهش می‌دهد و برای محیط‌زیست هم مفید است. بطری را در اندازه‌های تهیه کنید که لازم نباشد دائم برای پرکردن آن از جای خود بلند شوید. همچنین جنسی را انتخاب کنید که در دست گرفتن آن راحت باشد، مثلا بطری آب استیل یا شیشه‌ای با روکش سیلیکونی.

۹. صفحه‌کلید قابل‌شست‌وشو

اگر بتوانید صفحه‌کلیدتان را با خیال راحت بشویید، دیگر نگران ریختن آب یا قهوه روی آن نخواهید بود. صفحه‌کلیدهای قابل‌شست‌وشو در برابر مایعات مقاوم هستند و می‌توان آنها را تمیز کرد تا مواد چسبنده و کثیفی‌های بین کلیدها تمیز شود. این صفحه‌کلیدها هم ماندگاری زیادی دارند و هم بهداشتی هستند. اکثر آنها به‌راحتی با استفاده از کابل USB به لپ‌تاپ یا کامپیوتر رومیزی وصل می‌شوند.

۱۰. جاروبرقی رومیزی

با جاروبرقی‌های کوچک و مینیاتوری میز خود را مرتب نگه دارید، به‌خصوص اگر در دفتر کار خود تنقلات یا وعده‌های غذایی می‌خورید. در بازار انواع این جاروبرقی‌ها پیدا می‌شوند، از آنها که مخصوص تمیز نگه‌داشتن صفحه‌کلید هستند تا جاروبرقی‌های دستی و پاک‌کننده‌های گردوغبار. بیشتر این جاروبرقی‌ها با باتری کار می‌کنند و آن‌قدر کوچک هستند که در کشوی میز جا می‌شوند. برخی از آنها طرح‌های زیبا و شیکی دارند، بنابراین می‌توانید آنها را روی میز هم بگذارید.

۱۱. ست اداری

با استفاده از ست اداری که شامل چاقلمی، منگنه، نگهدارنده کارت ویزیت و نامه‌بازکن است، میز خود را از نظر بصری جذاب‌تر کنید. ست‌های مخصوص میزهای اداری معمولا رنگ‌های خاص یا طرح‌های منحصربه‌فردی دارند که به دفتر شما ظاهری جذاب می‌دهند. همچنین باعث می‌شوند که میز کار مرتب و منظم‌تری داشته باشید و حواستان پرت نشود. برخی از تولیدکنندگان لوازم سفارشی هم تولید می‌کنند و می‌توانید سفارش دهید که عکس یا لوگوی شما را روی ست اداری چاپ کنند.

۱۲. گیاه آپارتمانی

گیاهان نه‌تنها به میز کار شما زیبایی می‌بخشند، بلکه می‌توانند با افزایش سطح رطوبت و حذف آلاینده‌ها به بهبود کیفیت هوا نیز کمک کنند. بهترین گیاهان اداری عبارت‌اند از:

گیاه همیشه‌سبز چینی:

برگ بیدی:

فیلودندرون:

درانسا:

گل چمچمه‌ای.

نگهداری از این گیاهان آسان است و در فضای اداری و دفتری به‌خوبی رشد می‌کنند.

۱۳. دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز

دستگاه بخور کوچکی روی میز خود قرار دهید تا به هوای اطراقتان رطوبت اضافه کند. این کار مانع خشک‌شدن پوست و مجاری تنفسی می‌شود و می‌تواند سرفه را کاهش دهد. دستگاه‌های بخور به‌ویژه برای فصل زمستان بسیار مفید هستند که هوا سرد و خشک است. می‌توانید رطوبت‌سازهای رومیزی کوچکی پیدا کنید که به‌راحتی در فضای کوچک اداری جا می‌شوند. رطوبت‌ساز اولتراسونیک انتخاب کنید که بی‌صدا باشد و حواستان را پرت نکند.

۱۴. شارژر بی‌سیم گوشی

اگر برای کارتان زیاد از تلفن هوشمند استفاده می‌کنید و مدام باید چیزهای مختلفی را در آن ببینید، آن را روی شارژری عمودی و بی‌سیم روی میزتان بگذارید. پایه شارژری بی‌سیم و عمودی، تلفن را در دید و دسترس نگه می‌دارد و در عین حال آن را شارژ هم می‌کند. این شارژرها معمولا فضای کمی را اشغال می‌کنند و چون بی‌سیم هستند، می‌توانید آنها را در اطراف میز خود جابه‌جا کنید یا به جلسات طولانی ببرید.

بگذارید.

مدیس
مدیسال‌هایی برای زندگی

بیاد نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز نایدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... جنجالات را باز کن فقط نزول چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

Minimalha
MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalFotLife

تازه های سلامت

با این چاشنی سندرم روده تحریک‌پذیر را درمان کنید

طرفداران زیره سبز احتمالاً از دانستن این موضوع که این چاشنی گیاهی فواید غیرمنتظره زیادی برای سلامتی دارد، هیجان‌زده خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، زیره (اصالت آن به خاورمیانه و هند برمی‌گردد) که از دانه‌های گیاه زیره سبز استخراج می‌شود، طعم تند و معطر را به بسیاری از غذاهای خاورمیانه، هندی و اکنون به غذاهای آمریکایی ارائه می‌کند. زیره همچنین سابقه‌ای به‌عنوان چاشنی دارویی دارد که آن را به یک ماده اصلی مفید برای سلامت تبدیل می‌کند.

زیره به یک ادویه جهانی تبدیل شده است و در غذاهای مکزیکی مانند تاکو و سوپ لوبیا سیاه تا گوشت‌های کبابی در غذاهای چینی وجود دارد. گسترش جهانی این ادویه به اندازه اسناد تاریخی آن گسترده است و نوشته‌هایی از زیره در متون پزشکی یونان باستان وجود دارد که قدمت آن به قرن پنجم قبل از میلاد باز می‌گردد.

در طب مدرن تصور می‌شود که زیره دارای خواص ضد سرطانی در کنار بسیاری از فواید دیگر است. چه از مصرف‌کنندگان مشتاق زیره سبز باشید و چه هرگز این ادویه خاکی را امتحان نکرده‌اید، در اینجا می‌توانید درباره فواید غیرمنتظره آن بیشتر بدانید.

زیره فواید زیادی به خصوص در مورد سلامتی دارد. در اغلب موارد، احتمالاً می‌شنوید که زیره به‌عنوان یک ادویه کمک گوارشی برای همه چیز از اسهال گرفته تا سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) مورد بحث قرار می‌گیرد. برای افرادی که با سندرم روده تحریک‌پذیر زندگی می‌کنند، استفاده از زیره در رژیم غذایی می‌تواند گرفتگی، نفخ، حالت تهوع و اسپاسم‌های گوارشی همراه با این بیماری را کاهش دهد. برخی از محققان حتی بیان کرده‌اند که زیره ممکن است یک گزینه درمانی آسان و مقرون به صرفه برای سندرم روده تحریک‌پذیر به جای داروهای گران‌قیمت باشد.

در طب قدیم، قرن‌ها زیره را به‌عنوان یک درمان برای اسهال ثبت کرده‌اند. امروزه، طب مدرن آگاهی از فواید این ادویه را برای درمان سریع ناراحتی ناشی از ترشحات معقدی آغاز کرده است.

بسیاری از شرایط بهداشتی دیگر از جمله تومورهای سرطانی وجود دارد که زیره پتانسیل کمک به درمان آنها را دارد. دانشمندان مطالعاتی را با استفاده از زیره بر روی حیوانات انجام داده‌اند و دریافته‌اند که این ادویه می‌تواند از رشد تومورها جلوگیری کند.

انواع تومورهایی که متخصصان با استفاده از زیره مطالعه کرده‌اند شامل سرطان معده، روده بزرگ و کبد است.

علاوه بر این، زیره دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیاری است، به این معنی که می‌تواند به دفع سموم از بدن و به سلامت کلی کمک کند.

این ادویه می‌تواند به کاهش کلسترول، مدیریت وزن و کاهش وزن کمک کند همچنین تمرکز و حافظه را افزایش دهد.

علاوه بر تمام فواید، فراموش نکنید که زیره بسیار خوش طعم و لذیذ است!