info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۲۶
چهارشنبه ۹/ شهریور/ ۱۴۰۱
۳ / صفر / ۱۴۴۴
31 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

قابل توجه

حقایقی که درباره ازدواج با تک‌فرزندها باید بدانید

یک مشاور پیش از ازدواج می‌گوید: «ازدواج با تک‌فرزندها مشکلی ایجاد نخواهد کرد و هر مشکلی که دو زوج دارای خواهر و برادر ممکن است با آن روبرو شوند، دو زوجی که یکی از آن‌ها یا هر دو تک‌فرزند هستند نیز ممکن است با آن مواجه شوند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، با وجود آنکه متأسفانه بیشتر خانواده‌های امروزی دارای یک یا نهایتاً دو فرزند هستند اما اغلب برچسب‌های خاصی به تک‌فرزندها زده می‌شود؛ از جمله خودخواهی، کمبود اعتمادبه‌نفس، خواهان توجه بودن، خودمحوری، تنهایی و ... این تفکرات در رابطه با تک‌فرزندها باعث شده تا برخی در ازدواج با این افراد نیز دچار تردید شوند، به همین خاطر در گفت‌وگو با سمیه بلفی- روانشناس، مشاور پیش از ازدواج و عضو انجمن روانشناسی و مشاوره به بررسی حقایق ازدواج با تک‌فرزندها پرداختیم.

تک‌فرزندی تأثیری در شخصیت افراد ندارد

متأسفانه در جامعه تک‌فرزندها تفکرات غلط و کلیشه‌ای وجود دارد. دکتر سمیه بلفی در این‌باره می‌گوید: «این تفکرات نسل‌ها وجود داشته و شریه‌ها مثل‌هایی هم درباره تک‌فرزندها گفته شده است. البته خود علوم روانشناسی تا حدی مسئول این تفکرات و کلیشه‌هاست. ازجمله جی استنلی هال، رئیس انجمن روانشناسی امریکا در قرن گذشته اظهار کرده بود که تک‌فرزندی به‌خودی‌خود یک نوع بیماری است! بااطلاعاته بسر آزاس، گفرد ادلر بنیان‌گذار روانشناسی فردی، تحلیلی از مشکلات تک‌فرزندها ارائه کرده» بلفی ادامه می‌دهد: «در ابتدای قرن ۱۹ و ۲۰ چنین تفکرات کلیشه‌ای راجع به تک‌فرزندها به وجود آمد این‌ها ریشه‌های تاریخی دارد و بخطور کلی تک‌فرزندها در آن زمان در قانیت بودند و اکثر خانواده‌ها برجمعیت بودند. شاید علت اصلی چنین تفکراتی در رابطه با تک‌فرزندها تعداد کم آن‌ها در آن زمان بوده است.» به گفته بلفی، بعد از ادعاهای مطرح‌شده در رابطه با تک‌فرزندها تحقیقات زیادی صورت گرفت به‌منظور این‌که برمن به تفاوت و فتاری و شخصیتی تک‌فرزندها با افراد دارای خواهر و برادر سال ۲۰۰۰ ۲۰۰۰ مطالعه‌ای بر روی ۲۰۰۰ بزرگسال آلمانی انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که برخلاف تفکر رایج و کلیشه‌ای، هیچ تفاوت معناداری بین تک‌فرزندها با فرزندان دارای خواهر و برادر در بروی شخصیت تک‌فرزندها انجام شده بود و نتایج این تحقیقات نیز نشان داد که هیچ تفاوت معناداری در رابطه با درون گرایی- برون‌گرایی، پختگی، استقلال، خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری بین تک‌فرزندها با افراد دارای خواهر و برادر وجود ندارد؛ تنها تفاوت تک‌فرزندها با سایرین این بود که تک‌فرزندها انگیزه، پشتکار و تلاش بیشتری برای پیشرفت داشتند و همچنین برای سازگاری با شرایط جدید از توانایی بالاتری برخوردار بودند. این روانشناس خانواده با ارائه مستندات علمی دیگر می‌گوید: تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که تک‌فرزندها معمولاً تحصیلات بالاتری داشته و در مشاغل رده بالایی مشغول به کار می‌شوند. تحقیق بر روی بهداشت روانی تک‌فرزندها در سال ۱۹۸۶ نیز نشان می‌دهد که آن‌ها در اضطراب، اعتمادبه‌نفس و مشکلات رفتاری تفاوتی با افراد دارای خواهر و برادر ندارند همچنین بر اساس تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۰۲، تک‌فرزندها در دوست‌یابی و ایجاد روابط با کیفیت دوستانه در مدرسه به اندازه افراد دارای خواهر و برادر موفق هستند» بلفی تأکید می‌کند: «تحقیقات زیادی درباره این موضوع انجام شده و ممکن است تحقیقاتی نیز در رابطه با نکات منفی تک‌فرزندها وجود داشته باشد اما درمجموع غالب پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تفاوت فاحشی بین تک‌فرزندها با افراد دارای خواهر و برادر وجود ندارد اما نداشتن خواهر و برادر تأثیر منفی بر روی شخصیت فرد نمی‌گذارد.»

آیا ازدواج با تک‌فرزندها مشکل‌سازمی‌شود؟

متأسفانه برخی تصور می‌کنند که تک‌فرزندها به دلیل دریافت محبت و دلسوزی بیش از اندازه از والدینشان لوس، خودخواه، حساس و پرتوقع تربیت‌شده‌اند به همین خاطر عده‌ای معتقدند ازدواج با تک‌فرزندها ممکن است با مشکلاتی همراه باشد. بلفی در این‌باره می‌گوید: «ما دست نداریم با قطعیت بخواهیم بگوییم که در ازدواج با تک‌فرزندها مشکل ایجاد نخواهد کرد و هر مشکلی که دو زوج دارای خواهر و برادر ممکن است با آن روبرو شوند، دو زوجی که یکی از آن‌ها یا هر دو تک‌فرزند هستند نیز ممکن است با آن مواجه شوند.» برخی افراد ترکیب‌ها که در ازدواج با تک‌فرزندها به چه‌تاکتی باید توجه کرد در پاسخ باید بگویم: «چه همه تاکتی که افراد دارای خواهر و برادر به آن‌ها توجه می‌کنند. تک‌فرزندها و کسانی که قصد ازدواج با آن‌ها را دارند نیز باید توجه نمایند.»

تک‌فرزندها یا والدینشان وابسته‌ستند

برخی معتقدند که تک‌فرزندها چون تنها عضو خانواده هستند، پدر و مادرشان چشم و اندامشان به همین یک بچه است؛ به همین خاطر تک‌فرزندها بعد از ازدواج تمام و کمال باید در اختیار والدینشان باشند و این مسئله ممکن است زمینه‌ساز اختلافات را فراهم آورد. بلفی درباره این تفکر رایج توضیح می‌دهد: «تک‌فرزندها در وابستگی به والدین نیز تفاوتی با افراد دارای خواهر و برادر نخواهند داشت. وابستگی به والدین مستلزمی است که در خانواده‌های دارای چند فرزند هم ممکن است وجود داشته باشد؛ آنچنان که می‌بینیم مسئولیت‌های یک خانواده گاهی به دلیل تک پسری، تک دختری، بچه آخر بودن و ... بیشتر روی دوش یک نفر می‌افتد؛ بنابراین نمی‌توانیم بگوییم تک‌فرزندها وابسته به والدینشان هستند و این مسئله در ازدواج مشکل‌ساز می‌شود.» این مشاور پیش ازدواج ادامه می‌دهد: «اگر فردی -خواه تک‌فرزند یا دارای خواهر و برادر- به والدین خود وابستگی دارد، باید پیش از ازدواج به دنبال رفع وابستگی باشد.»

تک‌فرزندها باهم ازدواج کنند

بلفی می‌گوید: «علیرغم تحقیقات که نشان می‌دهد تک‌فرزندها تفاوتی با افراد دارای خواهر و برادر ندارند اما به این افراد اثاب برچسب زده می‌شود؛ حتی این سؤال که آیا تک‌فرزندها می‌توانند با افراد دارای خواهر و برادر ازدواج کنند یا خیر، برآمده از این تفکر غلط است. این چهت ازدواج تک‌فرزندها با یکدیگر از نکات مثبت بیشتری برخوردار است چون بعث می‌شود حداقل همدیگر را درک کنند.» این استاد دانشگاه در پایان تأکید می‌کند: «تأیید نوشت آن رسیده باشد از سرزنش و برچسب زدن به تک‌فرزندها دست برداریم. به‌هر حال اکثر جوامع ازجمله کشور ما نگران کاهش جمعیت است و این یک سیاست گذاری سطح کلان است اما نباید این مسئله را به تک‌فرزندها ربط داد و لاغان داشت که برای تک‌فرزندها چاره ساز نشود باید فرزند آوری را افزایش داد چون این مسئله باعث انگ زدن به تک‌فرزندها می‌شود.»

گزارش روز

رویـــافـــروشی!

«از کجا معلوم آن فرد با تمین شرایط زندگی‌اش را صاقله با شما در میان گذاشته باشد؟ اصلا چمین که افرادی این قدر وقت خالی در زندگی داشته باشند که زندگی خود را به دیگران نمایش دهند باید ما را به شک بیندازد که چطور می‌شود فردی با این حجم از وقت خالی از موفقیت حرف بزند؟»

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، اینجا رویا می‌فروشند؛ رویای یکشبه ثروتمندشدن و رویای موفقیت و خوشبختی‌های بدون تلاش و قلقط با عبارات تاکیدی! جریان موفقیت این بار نورش را بر فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی پس کرده است. بلاگرهایی که هر روز ساعت‌ها در فضای مجازی حضور دارند و با توصیه‌ها و عبارات تاکیدی و وعده‌های جذاب و بسوسه‌انگیز می‌کوشند لایک و فالوئر جمع کنند و بسته‌های آموزشی زرشکن را به دهها، صدها و گاه هزاران نفر بفروشند، بسته‌های آموزشی که بی‌تردید هیچ تغییر مثبتی در زندگی مخاطبانشان ایجاد نمی‌کند اما پول‌های کلانی به جیب بلاگرهای موفقیت و روانشناسان زرد سرازیر می‌کند! جریان موفقیت از سال‌ها قبل با همایش‌ها و کتاب‌های سوپرمارکتی در ایران آغاز شد در راس این جریان افراد اتوکمپلیت‌های بودند که حرف‌های تازه‌ای نداشتند کلیدواژه‌هایی همچون «موفقیت»، «شادکامی»، «ثروت» و «خوشبختی» آنقدر جذابیت دارند تا هر کسی را به سمت خود بکشند و پای صحبت‌ها و همایش‌های این افراد بنشوند. سخنرانی‌ها و کتاب‌هایی که در نهایت حاصلی جز رویافروشی نداشتند و پیش‌زمینه‌ای برای فعالیت شرکت‌های هرمی همچون گندکوست در ایران بود این جریان اگر برای متقاضیان موفقیت و خوشبختی ماحصلی نداشت اما پول‌های کلانی به جیب عده معدودی از افراد سرازیر کرد و موجب شد حتی حالا هم که بساط گندکوست و هرمی‌ها جمع شده باز هم جریان موفقیت و روانشناسی زرد اداه داشته باشد. این بار جریان موفقیت و روانشناسی زرد از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سر درآورده و توصیه‌های زرد این روانشناس‌نماها و افرادی که مدعی‌اند برای موفقیت و ثروت راه‌های میان‌بر بلدند زندگی بسیاری از افراد را مختل و رویاهایشان را به سرابی دست‌نیافتنی تبدیل می‌کند.

ماجرای پیدا شدن سوروکله جریان موفقیت در ایران

تکنولوژی فکر، موفقیت، راه‌های ثروتمندشدن، چتوگنگی فورتاندادن فورباف و هزاروبک نام و عنوان دیگر که مفند قالبی به ذهن و روان مخاطبان گره می‌خورد و آنها را به سمت خود می‌کشد. این ماجرا سال‌ها پیش با تغییر فضای ایران به سمت نگاه‌های لیبرالی در دوران سازندگی و اصلاحات، با رفد فضای اجتماعی جمعه ایران شد تا زمینه‌ساز حضور و فعالیت شرکت‌های هرمی همچون گندکوست باشد. شرکت‌هایی که هر چند ثروت‌های بادآورده‌ای را به جیب رأس هرم می‌ریخت اما افراد زیادی در این مسیر دارو ندارشان را از دست دادند! همین مسأله و کلاهبرداری‌هایی که در قالب فعالیت شرکت‌های هرمی و حل‌های خودتان لزوما حل دیگران یا مسیر بعد بساط آنها را تغییر دهید آنها هم به طور قطع نمی‌توانند این مسئولیت را به عهده بگیرند احمدی‌پور تأکید می‌کند: «علاوه بر این مقایسه زندگی افراد با هم نه فقط کمکی به رشد زندگی آنها نمی‌کند بلکه می‌تواند سبب پسرفت و ناکامی افراد هم بشود.» به بنو او حتی اگر شرایط مقایسه به کوتاه‌ی باشد که همه استدارد‌های مقایسه هم در آن رعایت شده باشد، باز هم از این روش نمی‌توان برای کمک‌بهره گرفت. لذا مقایسه بلاگرها توسط افراد می‌تواند نتیجه معکوس به همراه داشته باشد. این روانپزشک تصریح می‌کند: «از کجا معلوم آن فردی! انمین شرایط زندگی‌اش را صاقله‌ای با شما در میان گذاشته باشد؟ اصلا همین که افرادی این قدر وقت خالی در زندگی داشته باشند که زندگی خود را به دیگران نمایش دهند چشم می‌شود فردی با این حجم از وقت خالی از موفقیت حرف بزند؟»

آسان نرین راه، سریع ترین راه نیست

امـــا و اقـــام فالوئرهـــای برخـــی از صفحات روان‌شناسی و موفقیت را که نگاه می‌کنید با اعداد و ارقام عجیبی روبه‌رو می‌شوید؛ اعدادی که رمز موفقیت این صفحات است و می‌توانند با افزایش فالوئرها در آمدشان را بیشتر کنند. احمدی‌پور اما درباره مراجعه بلاگر یا فالوئرهای بیشتر و ارتباط آن با تبحر و کارایی این‌گونه توضیح می‌دهد: «هر صفحه مجازی، کتاب یا فیلم که پرباز دیدتر یا پرفروش‌تر باشد لزوما به معنای آن نیست که موثرتر هم هست. یعنی تعداد فالوئرها، بینندها یا خوانندها دلیلی برای علمی یا تاثیر گذار بودن نیست.» به گفته او علاوه بر این بسیاری از انمین‌ها یا گردانندگان این صفحات از دانش و آگاهی مربوط نیز برخوردار نیستند و تحصیلات دانشگاهی و اکنمیک لازم را ندارند اینها هم دلایلی هستند که باید ما را درباره اعتماد به این صفحات رد و دریار ها اینکه این صفحات نمی‌توانند مشکلات مردم را حل کنند و ممکن است به عمق و وسعت آنها هم بپردازیم، تامل وادار.

در یک کلام، آسان‌ترین، سریع‌ترین و در دسترس‌ترین راحل‌ها برای رفع مشکل نمی‌تواند به طرف‌کننده مسائل سخت، پیچیده و مزمن ما باشد بلکه باید سراغ مشاوره‌های تخصصی علمی یا مسئولیت‌پذیری مستقیم درمان جو رفت.

مکث

خوش به حال آن مرد عشایر که قالیباف را نشناخت!

آن مرد عشایر چرا قالیباف را نشناخت اصلی‌ترین دلیلی که پیدا کردم این بود که او موبایل ندارد و اگر هم داشته باشد احتمالا از آن مدل‌هایی است که فقط می‌توان با آن شماره گرفت یا جواب داد یعنی در یک کلام گوشی هوشمند ندارد چون اگر داشت و به اینترنتی وصل می‌شد طبیعتا در یک شبکه اجتماعی هم بود و آن موقع حتما قالیباف را می‌شناخت. واقعا جلب‌تر اما دیدن این ویدئو از نه قلبم دوست داشتم که مثل آن مرد عشایر بودم، نه می‌دانست استدار کی بود، نه نمیدنه مجلس و نه رئیس مجلس. فکر کردم که آن مرد عشایر چرا قالیباف را نشناخت اصلی‌ترین دلیلی که پیدا کردم این بود که او موبایل ندارد و اگر هم داشته باشد احتمالا از آن مدل‌هایی است که فقط می‌توان با آن شماره گرفت یا جواب داد یعنی در یک کلام گوشی هوشمند ندارد. چون اگر داشت و به اینترنتی وصل می‌شد طبیعتا در یک شبکه اجتماعی هم بود و آن موقع حتما قالیباف را می‌شناخت. از زمانی که این تلفن همراه‌های هوشمند و به دنبال آن شبکه‌های اجتماعی به دستمان افتاد ما شاید دوقلمی ترا است اگر بگویم به جامعه افتاد. همه انفاقات زندگی شکل و رنگ دیگری به خود گرفت. در شبکه‌های اجتماعی مازیر بسیاران شدید خبری و اطلاعاتی هستیم و برای مصون بودن از این قضیه هیچ راه حلی هم نیست غیر از اینکه در این دنیای مجازی وارد نشوی. همین که وارد شدی دیگر زیر حمله‌ای ما در معرض بسیاری اخبار و انفاقات هستیم که شاید وقاعاً از آنها اطلاعی هم نداشته باشیم هیچ فرقی به حالمان نکند فقط ذهن و روالمان آسوده‌تر خواهد بود این اخبار فقط سیاسی یا اقتصادی نیست ملاطلاق دو هزیه‌بنه یا تنوندن یک خوانده هم شامل آن می‌شود استفاده از این شبکه‌های اجتماعی علاوه بر این حمله‌های خبری نوعی تشتت ذهنی هم به وجود می‌آورد فکر کنید یک خبر مفند گذشته‌شدن غیر نالامی‌هاد اوکراین پشت سر عزیمی جنیفر لوپز و بن افلک قرار دارد و بعد هم عکس یادگاری دوستلمان در تنگه‌ولنی و ... حل بدتر این است که فوت یک شخصی و ... حل بدتر این است که اگر این منبع حمله به روح و روان را ما بگیرند دچار اضطراب و نگرانی بیشتری خواهیم شد. یکی از بزرگترین اختلالات گانس امروز نوموفوبیا (Nomophobia) است. اصطلاح نوموفوبیا سال ۲۰۱۰ به دست محققان مؤسسه تحقیقاتی YouGov در انگلستان ابداع شد.

محققان در حین پژوهشی نمرتبط متوجه شدند که بسیاری از داوطلبان پس از جدایی از استرخاتون دچار اضطراب می‌شوند. این مطالعه چنین نتیجه‌گیری کرد که ۵۳ درصد از کاربران گوشی هوشمند در انگلستان، زمانی که به دلایلی مثلا تخلیه باتری یا قطع‌شدن شبکه نمی‌توانند از گوشی هوشمند خود استفاده کنند. مضطرب می‌شوند. به عقیده پژوهشگران، این سطح از استرس ناشی از قطع ارتباط با دیگران و مشابه همان احساسی است که فرد از رفتن به دندانپزشکی یا در روز عروسی خود احساس می‌کند. این وضعیت در آمریکا بدتر است؛ چرا که مردم گوشی‌های هوشمند را هفت روز هفته و ۲۴ ساعت شبانه‌روز با خود نگه می‌دارند. این مطالعه نشان می‌دهد که از هر پنج نفر، یکی (۲۰ درصد) ترجیح می‌دهد، یک هفته تمام، رابطه‌اش لبنگه کفش بیرون بروند! اما در خوش گوشی سخت پیچیده و مزمن ما همراه داشته باشد. بر اساس مطالعه‌ای دیگر، ۶۶ درصد از بزرگسالان از نوموفوبیا رنج می‌برند.

بر گردیم به همان مرد عشایر ابتدای نوشتار! ذکر این نکته لازم است که در میان عشایر هم تلفن‌های هوشمند وجود دارد و دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی هم قطعا دارند اما من حسرت آن مرد را می‌خورم که فارغ از همه انفاقات جهان در آن کوه‌ها نمی‌دانست که رئیس مجلس کیست و بلطبع از بسیاری اخبار ریز و درشت این جهان دور است.

خوش به حالش!

برش

سلبریتی‌هایی باهوش‌تر از انیشتین!

۱. اما وانسون: ضریب هوشی ۱۳۲

اگر سری فیلم‌های هری پاتر را دیده باشید، احتمالاً شخصیت هرمیون را می‌شناسید. اما وانسون، فعال حقوق زنان و بازیگر شخصیت هرمیون در سری فیلم‌های خاطره‌انگیز هری پاتر، در این فهرست با ضریب هوشی ۱۳۲ در رده افراد بسیار باهوش قرار گرفته است.

۲. کولتنین تارانتینو: ضریب هوشی ۱۶۳

روزی روزگاری در هالیوود، جنگوی فلسفرگیخته، سگ‌های گمباری این‌ها بخشی از کارنامه درخشان کولتنین تارانتینو، کارگردان معروف آمریکایی، هستند. حضور تارانتینو در این فهرست با ضریب هوشی ۱۶۳، عجیب نیست. اگر بخشی از معروف‌ترین فیلم‌های او را دیده باشید، به نبغه‌بودن او پی خواهید برد.

۳. مت دیمون: ضریب هوشی ۱۴۳

در تاریخ هالیوود، جیسون بورن را به عنوان یکی از باهوش‌ترین شخصیت‌ها می‌شناسند. البته باید اعتراف کرد که این شخصیت با بازی درخشان مت دیمون برای ما توانست توجه بسیاری از منتقدین را به خود جلب کند. مت دیمونی که خود با ضریب هوشی ۱۴۳ به عنوان یکی از باهوش‌ترین بازیگران چند دهه اخیر شناخته‌شده است.

۴. نانائی پورتمن: ضریب هوشی ۱۳۴

-لنون من فکر می‌کنم به جورایی عاشقت شدم.
- چطور؟ چنین فکری می‌کنی؟
- چون حسش می‌کنم.

اگر فیلم‌باز حرفهای باشید، این دیالوگ شما را یاد مهم‌ترین اثر نانائی پورتمن خواهد انداخت. نانائی پورتمن، بازیگر فیلم‌مشهور لنون، با ضریب هوشی ۱۳۴، در زمره باهوش‌ترین افراد این فهرست قرار گرفته است.

۵. جورج کلونی: ضریب هوشی ۱۵۷

اگر فهرست خوش‌تیپ‌ترین افراد چند دهه اخیر را دیده باشید، نام جورج کلونی را بی‌برو و برگشت در آن دیده‌اید. این بازیگر خوش‌تیپ، علاوه بر ظاهر جذابیت، با ضریب هوشی ۱۵۷، به عنوان نابغه نیز شناخته می‌شود.

۶. ایرا وینفری: ضریب هوشی ۱۴۱

ایرا وینفری مجری مشهور آفریقایی تبار برنامه‌های تلویزیونی آمریکاست. او که در کودکی نیز چند پایه تحصیلی را به صورت جهشی خوانده است، در این فهرست به عنوان یک نابغه حضور پیدا کرده است. امروزه از او به عنوان یکی از موفق‌ترین زنان جهان یاد می‌کنند.

۷. مارلین ووس ساونت: ضریب هوشی ۱۸۶

شاید تا پیش از این تصور می‌کردید که البرت انیشتین، فیزیکدان مشهور، بالاترین ضریب هوشی جهان را دارد اما خلاف تصور همه، ضریب هوشی انیشتین ۱۶۰ است و بالاترین ضریب هوشی در کتاب رکوردهای گینس به نام مارلین ووس ساونت روزنامه‌نگار و نویسنده مشهور آمریکایی با عدد ۱۸۶ ثبت شده است.

۸. ایلان ماسک: ضریب هوشی ۱۶۲

این روزها کمتر کسی پیدا می‌شود که نام تسلا و اسپیس ایکس به‌عنوان موفق‌ترین شرکت‌های تولیدکننده خودروهای برقی و مجری مهم‌ترین پروژه‌های فضایی آمریکا نشنیده باشد. ایلان ماسک، مؤسس این دو شرکت مشهور آمریکایی، با بالاترین ضریب هوشی در این فهرست، به عنوان نابغه تمام‌عیار شناخته می‌شود.

خواندنی

زمانه گفت مرا خشم خویش دار نگاه
که مرا زبان نه به بند است پای در بند است

رودکی

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۵:۱۰ | ۰۶:۳۷ | ۱۳:۰۶ | ۱۹:۳۳ | ۱۹:۵۲

اذان امروز

اوقات شرعی فردا

امروز با حافظ

در خَم زلف تو آن خال سیه دانی چیست؟
نقطه دوده که در حلقه جیم افتادست
زلف مِشکین تو در گلشن فردوس عذار
چیست طاووس که در باغ نعیم افتادست

برگه

امواج زندگـــی را بپذیر، حتی اگر گاهی تو را به عمق ببرند، آن ماهی آســـوده که بر سطح دریا می‌بینی مرده است.

نلسون ماندلا

از کجا بفهمیم چه ویتامینی کم داریم؟

اگر کمبود ویتامین B12 دارید؛
کم شدن حافظه
کم خونی
تپش قلب
خستگی مفرط
افسردگی

اگر کمبود ویتامین D دارید؛
سردرد و سرگیجه
عرق بیش از حد
تپش قلب
خستگی مفرط
افسردگی

اگر کمبود کلسیم دارید؛
بی حسی دست و پا
درد و گرفتگی عضلات
پوسیدگی دندان ها
اختلالات خواب

اگرکمبود ویتامین A دارید؛
مشکلات چشم و بینایی
خشکی پوست و مو
عفونت‌های گلو و ریه
ناباروری

رسانه چه خبر

تزریق ۵۶ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته

ویدا: بنابر اعلام وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته ۵۶ هزار و ۷۴۲ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۹۸۲ هزار و ۱۱۷ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۳۶۳ هزار و ۲۹۹ نفر دوز دوم و ۳۰ میلیون و ۷۱۸ هزار و ۱۲۷ نفر، دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۴ میلیون و ۶۵ هزار و ۵۵۳ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۵۶ هزار و ۷۴۲ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

زمان خوردن غذا بر اساس طب ایرانی

مهر: یک متخصص طب ایرانی، در مورد سبک زندگی سالم با رعایت توصیه‌های طب سنتی ایرانی، توضیحاتی ارائه داد و گفت: در طب ایرانی به خوردن غذا در ساعاتی از شبانه روز که هوا متعادل است، توصیه شده است. الهام پارسا، در برنامه «شهروان» شبکه سلامت در رابطه با اصول صحیح تغذیه از نگاه طب ایرانی، توضیحاتی ارائه داد وی از طب سنتی ایرانی به عنوان سبک زندگی سالم نام برد و گفت: سبک زندگی سالم به ۶ دسته تقسیم می‌شود که عبارتند از:۱- ۲ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها ۲- خواب و بیداری، ۳- روحی روانی، ۴- ورزش و فعالیت بدنی، ۵- هوا، ۶- دفع مواد زائد از بدن. پارسا تاکید کرد: در طب سنتی، یک پزشک قبل از درمان بیماری، موظف به آموزش سبک زندگی درست و سالم نگه داشتن مردم است. وی، سالم ماندن را به دنبال سالم زیستن، امکان‌پذیر دانست و درباره رعایت اصول صحیح تغذیه، گفت: در هر وعده غذایی تنها یک نوع غذا میل کنید، همچنین از مصرف غذاهای مانده، پرهیز کنید. پارسا سبزی خوردن و زیتون را بهترین خوراکی‌های همراه با غذا دانست و افزود: توصیه می‌شود ماست و سالاد همراه با غذا مصرف نشود. وی به ساعت مناسب غذا خوردن اشاره کرد و داشتن اشتهای واقعی برای خوردن یک وعده غذایی را از اصول طب ایرانی برشمرد و گفت: در طب ایرانی به خوردن غذا در ساعاتی از شبانه روز که هوا متعادل است، توصیه شده است. برای مثال در فصل زمستان توصیه به خوردن ناهار کامل‌تر و در فصول گرم‌سال توصیه به خوردن صبحانه و شام کامل‌تر شده است. پارسا به این نکته مهم اشاره کرد که انواع محصولات لبنی بهترین منبع کلسیم قابل جذب در بدن هستند و با توجه به طبع سرد آنها، به مصرف لبنیات همراه با مصالح گرم، توصیه می‌شود. وی، سوم‌زاج‌های معده، ترشحات پشت حلق و ریزه خواری‌ها را باعث افزایش و تشدید لثتها ذکر کرد.

ارتباط "خشکی دهان" و "مواد قندی" با بوی بد دهان

مایو کلینیک: بنبهی است که رعایت بهداشت دهان و دندان به کاهش بوی بد دهان، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و نیز کاهش خطر ابتلا به عفونت و بیماری‌های لثه کمک می‌کند. بوی بد دهان یک معضل جدی و آزارده‌نده برای شمار زیاد از افراد است که حتی روی تعاملات روزمره آنها تاثیر ناخوشایند دارد. روش‌های رفع این مشکل بسته به علت بروز آن ممکن است متفاوت باشد و دندانپزشکان با بررسی و معاینه دقیق افراد، روش بهداشتی و درمانی مناسب برای هر فرد را تجویز می‌کنند.

در ادامه به چند توصیه کلیدی و روزمره به منظور کاهش یا جلوگیری از بوی بد دهان اشاره کرده‌ایم.

بعد از خوردن غذا مسواک بزنید

دستکم دوبار در روز به ویژه بعد از خوردن غذا با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. ثابت شده است که خمیردندان با خواص ضد باکتریایی بوی بد دهان را کاهش می‌دهد.

از نخ دندان استفاده کنید

دستکم یکبار در روز از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان کشیدن به روش صحیح، ذرات غذا و پلاک را از بین دندان های شما پاک کرده و به کنترل بوی بد دهان کمک می‌کند.

زبان خود را مسواک بزنید

زبان شما حاوی باکتری است بنابراین مسواک زدن زبان البته با احتیاط ممکن است باعث کاهش بوی بد دهان شود.

دندان مصنوعی یا وسایل دندانپزشکی خود را تمیز کنید

اگر از برچ (دندان‌پزشکی) یا دندان مصنوعی استفاده می کنید دستکم یک بار در روز یا طبق دستور دندانپزشک خود آن را به طور کامل تمیز کنید. همچنین اگر نگهدارنده دندان یا محافظ دهان دارید، هر بار قبل از گذاشتن در داخل دهان خود آن را تمیز کنید. دندانپزشک شما می تواند بهترین محصول یاک کننده را در این زمینه به شما توصیه کند.

اجازه ندهید دهانتان خشک شود

برای مرطوب نگه داشتن دهان خود از مصرف مواد دخانی خودداری کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. با این حال نوشیدن قهوه، نوشابه یا الکل می تواند منجر به خشکی دهان شود. برای تحریک بزاق، آدامس بجوید یا آب نبات (ترجیحاً بدون قند) بمکید.

رژیم غذایی خود را تنظیم کنید

از خوردن غذاهایی مانند پیاز و سیر که باعث بوی بد دهان می شوند، خودداری کنید. مصرف زیاد غذاهای شیرین نیز با بروز بوی بد دهان مرتبط است.