

امید زندگی

سال دوم - تیر ماه ۱۳۹۹ - شماره ۱۱ - ۳۴ صفحه - قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



قدم گذاشتن در مسیر خوشبختی

ورزش در خانه برای حفظ تناسب اندام

افکار مثبت لازم برای رسیدن به موفقیت



ولادت با سعادت

حضرت محصومه (س)

و روز ملی دختر

مبارک باد.



در این شماره می خوانید :

- ۳ سرمقاله
- ۴ قدم گذاشتن در مسیر خوشبختی
- ۵ رفتارهای سمی مانع خوشحال بودن شما
- ۶ باهوش تر از آنچه هستید خود را نشان دهید!
- ۷ خواص شگفت‌انگیز رنگ‌ها
- ۸ مسجدی که پناه آسیب‌دیدگان اقتصادی کرونا است
- ۹ بازی‌هایی برای کنترل خشم کودکان
- ۱۰ دیروز و امروز ذوب آهن اصفهان و مسئولیت اجتماعی
- ۱۰ پویش تهرانیار
- ۱۱ اعجاز علمی قرآن درباره مورچه
- ۱۲ ورزش در خانه برای حفظ تناسب اندام
- ۱۳ پتروشیمی شازند الگوی مناسب مسئولیت اجتماعی
- ۱۴ کرونا نقطه سرخط مسئولیت اجتماعی برای هنرمندان گیلانی
- ۱۴ مسئولیت‌های اجتماعی در روابط عمومی اجتماعی
- ۱۵ آشنایی با خواص گل محمدی
- ۱۶ از غذاهای سنتی کشورمان غافل نشویم
- ۱۷ اقدامات مسئولیت‌های اجتماعی بانک سینا
- ۱۸ نقش‌آفرینی مؤثر زنان در مهار بحران کرونا
- ۱۹ افکار مثبت لازم برای رسیدن به موفقیت
- ۲۰ راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان
- ۲۱ تلاش ۳ هزار معلول و زن سرپرست خانوار برای شکست کرونا
- ۲۱ تقدیر از مجموعه ی شرکت پتروشیمی امیرکبیر
- ۲۲ تقویت حس مسئولیت اجتماعی در برابر مهار کرونا
- ۲۲ راه‌اندازی دوباره پویش «صاحب‌خانه خوب» در شبکه سه
- ۲۳ فواید شگفت‌انگیز لبخند
- ۲۴ نوشیدنی‌های فصل تابستان
- ۲۵ «مسئولیت اجتماعی» سرلوحه اقدامات فعالان اقتصادی
- ۲۶ «با ما حرف بزن»؛ پناهگاهی برای روزهای تنهایی
- ۲۷ لذت خواب راحت در سالمندی
- ۲۸ خواص شگفت‌انگیز بامیه
- ۲۹ همایش ملی «دین و بیماری‌های بحران زا»
- ۲۹ انتخاب فصلی پاکبان نمونه شهر تهران
- ۳۰ مسئولیت پذیری اجتماعی راهکار مهار بحران کرونا
- ۳۱ نباید به حرف دیگران اهمیت دهیم
- ۳۲ طبیعت تابستانی ایران

گزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری

مسئله ی جمعیت یکی از خطراتی است که وقتی انسان درست به عمق آن فکر می‌کند، تن او می لرزد! مسئله‌ی جمعیت را جدی بگیرید؛ جمعیت جوان کشور دارد کاهش پیدا می‌کند. یک جایی خواهیم رسید که دیگر قابل علاج نیست. یعنی مسئله جمعیت از آن مسائلی نیست که بگوییم حالا ده سال دیگر فکر می‌کنیم. نه اگر چند سال بگذرد وقتی نسل ها پیر شوند دیگر قابل علاج نیست.



سرمقاله

حقوق کودک

سالروز تأسیس سازمان بهزیستی یادآور حقوق کودکان است. و البته بخشی از موضوعات حقوق بشری است که نیاز به حمایت جدی از سوی جامعه جهانی دارد. توجه به حقوق کودک، فقط درباره جوامع امروزی نیست، بلکه در دین اسلام هم نسبت به حقوق کودک تأکید شده است. امروزه صحبت درباره حقوق کودکان، بدون توجه به کنوانسیون به‌عنوان حامی بحث در مورد حقوق کودکان، دور از ذهن می‌باشد. کنوانسیون حقوق کودک از یک مقدمه و ۵۴ ماده که در سه بخش بیان‌شده، تشکیل گردیده است. و از وسعت و گستردگی ویژه‌ای برخوردار است. اصول مندرج در آن شامل تمامی کودکان جهان می‌شود. به‌طورکلی حقوق مطرح در کنوانسیون را می‌توان به اصول حقوق بنیادین و اساسی، حق مشارکت و آزادی‌های مدنی، حق حمایت و حق تأمین دسته‌بندی نمود. البته باید توجه داشت که مهم‌تر از تمامی این اصول، اصل احترام به کرامت ذاتی انسان یا کودک است که تمامی مقررات مندرج در کنوانسیون و سایر اصول بر آن مبتنی می‌باشد. مجموعه‌ای از حقوق مدنی و سیاسی و حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنوانسیون حقوق کودک برای کودکان و نوجوانان مورد شناسایی قرار گرفته و تعریفی نیز از کودک ارائه گردیده است. ضمن اینکه تلاش شده تا در راستای برقراری توازن یا تعادل میان حقوق و مسئولیت‌های والدین از یک‌سو و نیز وظایف و اختیارات دولت از سوی دیگر در کنوانسیون مقرراتی به تصویب برسد. تاکنون بیش از ۱۹۰ دولت به عضویت کنوانسیون حقوق کودک درآمده‌اند، دولت جمهوری اسلامی ایران نیز جزء دولت‌هایی است که کنوانسیون مزبور را امضاء و سپس تصویب کرده است.

مرتضی جباری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول : زهرا دربان

قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر: مرتضی جباری

مترجم و دبیر اجتماعی، فرهنگی : محمد دربان

سرپرست گروه مشاورین : محمود دربان

دبیر سرویس ورزشی : امیر رضوانی

نشانی دفتر مجله : تهران - شهرک آزادی - بلوار امام خمینی - پلاک ۱/۱

تلفن دفتر مجله : ۴۴۵۵۷۰۲۷ - ۳۳۹۰۰۳۶۸

چاپخانه: چاپخانه دیجیتال لوح تلفن چاپخانه : ۸۸۳۲۰۳۸۵

نشانی چاپخانه : تهران - بین طالقانی و سمیه - ملک‌الشعرا - پلاک ۶



کلید خوشبختی، پذیرش است.

زمانی که به شکل مداوم در حال مبارزه با جریان زندگی هستید، به راحتی توجّهتان از شاد زیستن دور می‌شود. همه چیز، چه خوب و چه بد، به دلیلی وارد زندگی‌مان می‌شوند؛ و ما انتخاب می‌کنیم که چگونه به هر وضعیت پاسخ دهیم. به جای اینکه شرایط نامطلوب را کنار بزنید، مشکلات و شرایط نامساعد را بپذیرید و راه‌حلی بیابید که به پیروزی شما در مقابل این مشکلات بیانجامد. زمانی که در جهت جریان حرکت کرده و از آنچه در اختیار دارید بهترین بهره را ببرید، در کل می‌توانید زندگی شادتری را تجربه کنید.

اطراف شما مملو از جنبه مثبت است

هر چیزی دارای یک جنبه مثبت است. همه چیز! حتی دردناک‌ترین و دشوارترین شرایط دارای جنبه مثبت هستند. زمانی که این جنبه‌های مثبت را تشخیص نمی‌دهیم و تنها بر نتایج یا جنبه‌های منفی یک وضعیت خاص تمرکز می‌کنیم، مسیر را برای نفوذ غم و اندوه به زندگی خود هموارتر می‌کنیم. آیا چیزی در این شرایط وجود دارد که جنبه‌ای مثبت داشته باشد؟ اگر به خوبی شرایط را بررسی کنید، مطمئناً نوعی از مثبت‌گرایی را خواهید یافت. هرگز تسلیم نشوید. مارتین سلینگمن در کتاب خوش‌بینی اکتسابی، از تجارب بیست ساله خود و تحقیقات میدانی و علمی که در زمینه خوش‌بینی انجام داده است، اثرات مثبت خوش‌بینی بر کیفیت زندگی را نشان می‌دهد و اثبات می‌کند که هر فردی می‌تواند به تمرین خوش‌بینی بپردازد.

زندگی خود را مملو از عشق کنید

زندگی مملو از فعالیت‌ها و روابطی است که شما را راضی و شاد نمی‌کند. در واقع این روابط هدر دادن زمان است و شما را به سمت خوشبختی نمی‌برد. در طول زندگی، امیدها و رؤیاهای خود را فراموش کرده و به جای اینکه برای چیزهایی که می‌خواهیم تلاش کنیم، به موارد قابل دسترس و

بدن، و چند ساعت برای تماشای فیلم‌های مورد علاقه‌تان، باشد. فرقی ندارد که چه کاری می‌کنید، فعالیت‌های مراقبت از خود همیشه به تمرکز بر خودتان و ایجاد آرامش بیشتر در شما کمک می‌کند. البته، در انجام کارهای روزمره خود سهل‌انگاری نکنید، ولی برای شارژ کردن روانی هر از چند گاه خود، احساس عذاب وجدان نکنید. اقدامات کوچک مراقبت از خود تفاوت‌های بزرگی را ایجاد می‌کنند.

به دنبال تجارب هیجان‌انگیز بروید

یک سبک زندگی ایستا می‌تواند به سرعت به یک سبک زندگی خسته‌کننده و نامطلوب تبدیل شود. حتی شادترین افراد نیز در صورت داشتن روزهای یکسان، احساس ناراضی می‌کنند. باید همیشه به دنبال تجارب جدید برای یادگیری در مورد دنیای پیرامون خود و یافتن علاقه‌ها و افراد جدید (و الهام‌بخش!) باشید. نکته مهم درباره تجارب جدید این است که شرط مطلوب بودن تجارب جدید، بزرگ یا گران‌قیمت بودن آن‌ها نیست؛ حتی تجارب کوچک هم می‌توانند ارزشمند باشند. پس از پایان لیست شخصی‌تان، کمی در اینترنت جست‌وجو کنید و درباره برخی از فعالیت‌هایی که قصد انجام آن‌ها یا مکان‌هایی که قصد بازدید از آن‌ها را داشته‌اید، اطلاعات کسب کنید. با کامل شدن لیست، برای انجام به‌نوبت این کارها هدف‌گذاری کنید. در نهایت، این علاقه‌ها را ارضا کرده‌اید و می‌توانید تهیه لیست‌های جدید را آغاز کنید.

هدف‌گذاری کنید و اهدافتان را فتح کنید

هیچ چیز مانند تعیین هدف و رسیدن به آن، با موفقیت برای ما دل‌نشین نیست. در واقع، این موضوع یکی از روش‌های ساخت اعتماد به نفس است که برای افرادی که دچار افسردگی هستند پیشنهاد می‌شود. زندگی، بدون اهداف، می‌تواند بسیار خسته‌کننده شود، در این حالت تمرکز خود را بر آنچه واقعاً برای شما اهمیت دارد، از دست می‌دهید. اهداف شما، مقصود و انگیزه لازم را جهت انجام کارهایی که شما را راضی می‌کنند در اختیارتان قرار می‌دهند.

پیش‌پافتاده راضی می‌شویم. هر چند گریز از این عادت امری دشوار است و راضی شدن به شرایط می‌تواند ما را از شادی دور کند. راه‌حل چیست؟ به تک‌تک جنبه‌های زندگی خود بنگرید و در حوزه‌هایی از زندگی خود که احساس می‌کنید کمبودی وجود دارد تفکر کنید و عاملی که می‌تواند باعث شادی شما شود را پیدا کنید. تغییر وضعیت موجود (انجام کاری که دوست دارید به جای انجام کار در دسترس) می‌تواند شما را یک قدم بلند در مسیر خوشبختی جلو بیاورد.

قدر تک‌تک دقایق را بدانید

حقیقت زندگی این است که در اصل ما زمان کوتاهی در این سیاره زندگی می‌کنیم؛ پس چرا این زمان کم را با ناراحتی هدر دهیم؟ باید به بهترین شکل ممکن زندگی کنید و به هر چیزی که می‌خواهید دست‌یابید، نه اینکه زمان خود را صرف کارهای بی‌اهمیت و بیهوده کنید. اگر زمان‌هایی احساس ناراحتی می‌کنید، یا زمان خود را با افرادی سپری می‌کنید که شادیشان از شما کمتر است، این موارد را کاهش دهید. برای اینکه حواستان به این موضوع مهم باشد، یک یادداشت در جایی قرار دهید که در طول روز مکرراً در آنجا حضور دارید یا اینکه یادآور را به عنوان تصویر پس‌زمینه تلفن همراه خود قرار دهید. این‌گونه همیشه به خاطر دارید که هر دقیقه مهم است و باید جهت برخورداری از شادترین زندگی ممکن به دنبال خواسته‌های خود بروید. زمان خود را به نحوی اولویت‌بندی کنید که ظاهراً ارزشمند است زیرا واقعاً ارزشمند است.

مراقبت از خود را تمرین کنید

مراقبت از خود یکی از مهم‌ترین موارد جهت حفظ شادی و حفظ سلامت روانی است. مراقبت از خود چیست؟ به بیان ساده، مراقبت از خود یعنی تمرین در شرکت در فعالیت‌هایی که به شارژ شدن روانی شما کمک می‌کنند. برای مثال، یک روز مراقبت از خود می‌تواند شامل یک ساعت یادداشت‌برداری از وقایع روزانه، رفتن به مراکز سلامتی برای مراقبت کامل از

رفتارهای سمی مانع خوشحال بودن شما



آیا می‌دانید رفتارهای سمی‌ای وجود دارد که منجر به عدم خوشحالی و در نهایت رضایت شما از زندگی می‌شود؟ رفتارهای سمی رفتارهای مخربی هستند که با انجام آن‌ها خود را از شادی و خوشحالی واقعی محروم می‌کنیم. همه‌ی ما شایسته‌ی شاد بودن هستیم و اگر شما واقعا و از ته دلتان شاد نیستید، احتمال اینکه از نظر روحی، عاطفی و حتی جسمی در خطر باشید وجود دارد. رفتارهای سمی، طیف بسیار گسترده‌ای دارند که در اینجا نمی‌توان درباره‌ی همه‌ی آن‌ها صحبت کرد. اما ما فهرستی از عادات و رفتارهای نابودگری را که معمولا از آن‌ها غافلیم و وقتی متوجه‌شان می‌شویم که دیگر خیلی دیر شده است، تهیه کرده‌ایم. پس با این مقاله همراه باشید تا با هم برخی از این رفتارهای سمی و راه‌های مقابله با آن‌ها را مرور کنیم.

همیشه می‌خواهید دیگران را راضی نگه دارید

اینکه بخواهید به دیگران لطف و آن‌ها را شاد کنید خیلی خوب و تحسین‌برانگیز است و همدلی و توجه شما را نشان می‌دهد، اما همان‌طور که می‌دانید حفظ تعادل در رفتار و اعمال امری ضروری است. بنابراین اگر مدام به دنبال راضی کردن دیگران باشید و بخواهید همه را خرسند نگه‌دارید، در نهایت خشنود کردن دیگران برایتان در دسر می‌شود و خودتان در نارضایتی و ناراحتی فرو خواهید رفت و فرصت محقق کردن نیازهای خود را از دست می‌دهید. اجازه ندهید ترس از طرد شدن یا شکست، مسیر واقعی زندگی‌تان را تغییر بدهد چون با این کار فقط خودتان را خواهید رنجاند. از همه مهم‌تر، کسانی که همیشه به دنبال راضی کردن دیگران هستند مشکلات زیادی برای خود ایجاد می‌کنند، استرس دارند، به راحتی اعتماد نمی‌کنند، احساس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی می‌کنند و معمولا در روابطشان مورد سوءاستفاده و اجحاف قرار می‌گیرند. شما سزاوار شاد بودن هستید، پس از ته دل شادباشید و شادی دیگران را به شادی خودتان ترجیح ندهید.

خودتان را با کسانی که شناختی از آن‌ها ندارید مقایسه می‌کنید

عجیب نیست که خود را با کسانی که می‌شناسید مقایسه کنید چون مقایسه کردن جزئی از طبیعت بشر است، گرچه درست و منطقی نیست. اما در مورد آن‌هایی که هرگز ملاقاتشان نکرده‌اید چطور؟ احمقانه است! چطور ممکن است یک نفر خودش را با کسی مقایسه کند یا به کسی حسودی کند که هرگز با او برخورد نداشته است؟ در بسیاری از فضاهای مجازی دیگر عملا این امکان وجود ندارد که باطن و واقعیت زندگی دیگران را ببینیم. شما تنها آن چیزی را می‌بینید که جلوی لنز دوربین قرار گرفته است و از واقعیت پشت آن بی‌خبرید. باید باور کنید که شادی در دسترس همه است، از جمله شما! مقایسه‌ی کردن خودتان با دیگران احساس ناامنی و

گفت‌وگویی که با خودتان دارید محرمانه باقی می‌ماند و هیچ‌کس کلمه‌ای از آن را نخواهد فهمید! دوم اینکه به شما کمک می‌کند با بهار خواب‌هایتان شاخ‌به‌شاخ شوید! سوم هم اینکه مجبور تان می‌کند از دوییدن‌ها و تفلای‌های بی‌فایده دست بردارید و در مسیر درست خوشبختی قدم بگذارید. صدای درون یا همان حس ششم‌تان را جدی بگیرید، چراکه تمام کلیدهای شادی و رضایت شما دست این صداست!

مشخص نمی‌کنید از زندگی چه می‌خواهید

اگر مسیرتان را مشخص نکنید و خود را به امواج بسپارید، حتما گم می‌شوید! اما اگر به این فکر کنید که واقعا از زندگی چه می‌خواهید، به خودتان فرصت می‌دهید که با خود روراست باشید. اگر با خود و دیگران صادق باشید و بدانید از زندگی چه می‌خواهید حتما راهتان را پیدا خواهید کرد و در مسیر اشتباه قرار نخواهید گرفت. پس نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید و فکر کنید در پیش گرفتن مسیری که دیگری رفته، شما را به همان جایی می‌رساند که او رسیده است. شما باید راهی را انتخاب کنید که مختص خودتان باشد. قرار گرفتن در مسیر درست خودتان باعث می‌شود ایده‌ها و ایده‌آل‌های خود را معطوف دیگران نکنید و خود واقعی‌تان باشید.

اجازه می‌دهید ترس محدودتان کند

ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از هرگز شاد نبودن، ترس از خیلی شاد بودن... زندگی زیر سایه‌ی ترس حتما ناامیدتان خواهد کرد! ترس، شیوه‌ای برای دور کردن شما از لذت بردن است و اگر اجازه دهید ترس بر شما مسلط شود و تعیین کند چگونه زندگی کنید در واقع حکم زندان را برای خودتان صادر کرده‌اید. اگر ترس مانع شادیتان شود و مجبور تان کند زندگی بدون شور و هیجان را تحمل کنید، سمی و خطرناک است. اگر رویکرد درستی نسبت به ترس داشته باشید و آن را کنترل کنید، موهبتی نجات‌بخش، راهنما و پنجره‌ای به سمت رؤیاهای ناشناخته خواهد بود. برگرفته از: lifehack.org

نارضایتی با خود به همراه دارد. این را هم باید بدانید که بیشتر اوقات تصاویری که می‌بینید ممکن است نمودی از کامل و بی‌عیب بودن باشد، اما شاید واقعیت چیزی بسیار متفاوت باشد. پس به جای اینکه با دیدن این عکس‌ها احساس ناامیدی و ضعف کنید، از همین چیزی که هستید لذت ببرید و خوشحال و شادباشید.

جایی که لازم است مخالفت کنید یا حرفی بزنید، ساکت می‌مانید

سرکوب کردن احساسات، بدون تردید یکی از سمی‌ترین رفتارهایی است که می‌توانید با خودتان داشته باشید. خودخوری و بروز ندادن احساسات نه تنها بر شادی و رضایت کلی ما از زندگی تأثیر منفی دارد بلکه روی روابط و حرفه‌ی ما نیز اثر منفی و مخرب می‌گذارد و از نظر جسمی هم بیمارمان می‌کند. البته منظورم این نیست که در مقابل هر ناراحتی، فوراً واکنش نشان بدهید یا با هر نظر مخالفی سریعاً وارد جنگ شوید؛ فقط بدانید خیلی مهم است که هر وقت لازم بود حرف بزنید و نظراتان را ابراز کنید، حتماً این کار را انجام دهید. وقتی چیزی حالتان را بد می‌کند، ساکت نمانید و جسورانه اما با حفظ خونسردی و آرامش آنچه را که احساس می‌کنید به ضررتان است از خود دور کنید و هر وقت مورد بی‌احترامی قرار گرفتید، با قاطعیت و اعتمادبه‌نفس از خود دفاع کنید. شما نیز مانند دیگران حق دارید شاد و راضی باشید، احساس امنیت کنید و مورد توجه قرار بگیرید.

به ندای درونتان گوش نمی‌دهید

همه‌ی ما یک ندای درونی داریم. این صدا مخصوص ماست و واقعا به نفع ما عمل می‌کند. گوش دادن به این صدا یا حس درونی و توجه کردن به هشدارهایش نه تنها به شما کمک می‌کند صداهای بی‌فایده‌ی بیرونی را فیلتر کنید، بلکه به شما کمک می‌کند چیزهایی را که مانع خوشحالی‌تان هستند بشناسید و با آن‌ها روبه‌رو شوید. البته مواجهه با آنچه ترجیح می‌دهید فراموش کنید یا همان ندای درونی که می‌خواهید نشنیده بگیرید، کار راحتی نیست، اما مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارد. اول اینکه

خواص شگفت‌انگیز رنگ‌ها

رنگ‌ها تأثیرات بسیاری بر مغز و احساسات افراد دارند، یکی از مهم‌ترین رنگ‌ها که همه‌روزه از آن استفاده می‌کنیم، طیف رنگ‌های خورشید است. دانشمندان بر این باورند که نور خورشید باعث ترشح بسیاری از هورمون‌های ضروری در بدن می‌شود. امروزه علم رنگ‌ها تا حدی پیشرفت کرده که طبیعی به نام رنگ درمانی به وجود آمده است. انرژی و تأثیر رنگ‌ها بر روحیات و حالات انسان به حدی زیاد است که استفاده نابجا و نامناسب از برخی رنگ‌ها ممکن است حالات ناخوشایندی را به فرد منتقل کرده و مانع از بازگرداندن سلامت به بدن بیمار شود. به این ترتیب آگاهی کامل از خواص رنگ‌ها برای رنگ درمانی ضروری است.

قرمز

یک رنگ معجزه‌گر برای آن‌هایی که پتانسیل بالایی در افسرده شدن دارند. قرمز به خصوص وقت‌هایی که در کنار رنگ زرد قرار می‌گیرد، بدن را گرم می‌کند و انرژی آن را بالا می‌برد. وقتی در معرض رنگ قرمز هستیم، بیشتر از هر چیز، سرخ‌رگ‌ها تحریک می‌شوند و جریان خون تازه زیر پوست، همان چیزی است که برای از بین بردن سستی، بی‌حالی و افسردگی لازم است. قرمز در درمان بیماری‌های خونی هم مؤثر است. به این‌گونه بیمارها می‌گویند برای چند ماه لباس‌های قرمز رنگ بپوشند و روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فکرشان را روی این رنگ متمرکز کنند. تربچه، آلبالو، کلم قرمز، لپو، توت‌فرنگی، تمشک و همه خوراکی‌های دیگری که به رنگ قرمز هستند را به بیماران خونی توصیه می‌کنند.

رنگ سبز

سبز رنگ دنیای گیاهان است، رنگ سبز احساس طراوت و سرزندگی را در ما القا می‌کند. قبل از هر جای دیگر بدن، روی چاکرای قلب (چاکرا به محل‌هایی از بدن می‌گویند که انرژی از طریق آن‌ها وارد یا خارج می‌شود) تأثیر می‌گذارد و باعث درمان ناراحتی‌های قلبی و فشارخون بالا می‌شود. سردردهای گاه و بی‌گاه یا میگرنی، رنگ‌پریدگی و بی‌حالی و سستی را می‌توانید با رنگ سبز لباس‌ها یا دیوارهای اتاقان درمان کنید. رنگ سبز یکی از ترمیم‌کننده‌های قوی برای بازسازی سلول‌های عضلانی، استخوان‌ها و سایر بافته‌ای مشابه است. متعادل‌کننده رشد انسان است و خاصیت تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش دارد و مانند رنگ آبی به کنترل فشارخون در بدن کمک کرده و اختلالات خواب و خستگی‌های مزمن را در بدن برطرف می‌کند.

رنگ زرد

زرد رنگی گرم، روشن و پرتراوت است. رنگ خورشید و رنگ طلاست. رنگ زرد و نورهای زرد نشان دهنده معنویت، الهیات و الهام است. رنگ زرد بیشتر ذهنتان را درگیر خودش می‌کند و همه فعالیت‌های آن را به حرکت می‌اندازد و به‌طرف خوش‌بینی و امیدواری

است و به درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات تنفسی چون آسم و برونشیت کمک می‌کند. اگر خوره رنگ نارنجی دارید، حواستان باشد که استفاده زیاد از این رنگ می‌تواند تعادل اعصاب را به هم بریزد.

رنگ بنفش

بنفش را رنگ روحانیت، وقار و عزت می‌دانند. برای اختلالات روانی، مثل شیذوفرنی و جنون ادواری از این رنگ استفاده می‌شود. این رنگ اثر آرام‌کننده قلب دارد و موجب تصفیه خون نیز می‌شود و می‌تواند سموم بدن را دفع کند. از نظر روحی در کاهش نفرت و خشم و هیجانات افسارگسیخته بسیار مؤثر است و به‌طور کلی برای بهبود بیماری‌های طحال، ناراحتی‌های مثانه، راشیتیس، دردهای شدید کمر، سیاتیک، ریزش مو، صرع، ذات‌الریه، سرفه خشک و آسم، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای دریافت این فواید مواد غذایی بنفش‌رنگ مثل: بادمجان، انگور بنفش، کلم بنفش و ... بخورید.

رنگ صورتی

در روانشناسی، رنگ صورتی به‌عنوان نشانه‌ای از امید شناخته می‌شود مطالعات نشان داده که رنگ صورتی می‌تواند باعث آرامش اعصاب شده و استرس، خشم و عصبانیت را از بین ببرد. رنگ صورتی می‌تواند ضربان قلب، فشارخون و انرژی را افزایش دهد. این رنگ قدرت خلاقیت را افزایش می‌دهد. به درمان بی‌خوابیتان کمک می‌کند. برای دریافت این فواید مواد غذایی صورتی رنگ مانند انار، توت‌فرنگی و هندوانه بخورید.

رنگ سفید

در بطن و بنیه تمام رنگ‌ها نهفته است، در سایه این رنگ سیستم انرژی فرد تمیزتر می‌شود و شخص می‌تواند خودش را از آلودگی‌ها نجات دهد. رنگ سفید نبوغ و توانایی‌هایی فرد را تقویت نموده برای تمامی بنیه‌های رنگی مفید واقع می‌شود، از طرفی باعث می‌گردد که نیرو، توازن و روحیه به شما تزریق گردد. اگر با رنگ‌های دیگر آمیخته و بکار گرفته شود نیرومندتر شده و تأثیرات آن رنگ را نیز افزایش می‌دهد.

می‌برد. به اعتقاد درمانگران استفاده از رنگ زرد در محیط زندگی یا محل کار کمک می‌کند تا توانایی ذهنی انسان و میزان تمرکز و توجه او افزایش پیدا کند. از این‌رو بسیاری از متخصصان رنگ درمانی استفاده از این رنگ را در محیط‌های آموزشی که محل یادگیری علم و دانش است، توصیه می‌کنند. به رنگ زرد «خوراک اعصاب» می‌گویند، چون روی خط اعصاب آدم می‌رود و افسردگی‌های عصبی را خنثی می‌کند. برای همین آن‌هایی که به حد کافی شاد و پرانرژی هستند یا کسانی که غده تیروئید پرکاری دارند، نباید زمان زیادی در معرض این رنگ باشند. رنگ زرد، روده‌ها، کلیه‌ها، معده و همه جهاز هاضمه را هم تحت تأثیر نیروی شفا بخش خودش قرار می‌دهد.

رنگ آبی

آبی از گروه رنگ‌های سرد است و رنگ آسمان روز است. آبی تسکین‌دهنده‌ترین رنگ است. و این برای پایین آوردن تب، درمان التهاب‌های پوستی و گرفتگی‌های عضله مؤثر است. اتاقی به رنگ آبی روشن، سیستم اعصاب را آرام می‌کند و راه‌حل خوبی است برای اوقاتی که بی‌خوابی به سراغ آدم می‌آید. رنگ آبی، آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است. ضربان را کاهش می‌دهد. فشارخون بالا را تنظیم می‌کند و برای بهبود افراد بسیار لاغر و فعال، کاربرد دارد. به اعتقاد متخصصان رنگ درمانی، رنگ آبی علاوه بر درمان بیماری برای درمان برخی از اختلالات دستگاه تنفسی مثل بیماری‌های آسم و تنگی نفس نیز درمان مناسبی است و همچنین انرژی حیاتی بدن را تحریک کرده و موجب افزایش قدرت و ایمنی بدن می‌شود.

رنگ نارنجی

تنظیم جریان گردش خون و چگونگی سوخت‌وساز بدن بر عهده چاکرای طحال است و این چاکرا به‌شدت تحت تأثیر رنگ نارنجی قرار دارد. این رنگ از جمله رنگ‌هایی است که موجب نشاط و شادمانی در فرد شده و توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان برای درمان افسردگی به بیماران توصیه می‌شود. به اعتقاد درمانگران رنگ درمانی، رنگ نارنجی تنظیم‌کننده عملکرد و فعالیت ریه‌ها در بدن

مسجدی که پناه آسیب‌دیدگان اقتصادی کرونا است



مسجدی که پناه آسیب‌دیدگان اقتصادی کرونا است / از تسویه حساب بدهکاران محلی تا ایجاد بانک اطلاعات محرومان

اقدام با استقبال کادر درمانی بیمارستان و بسیاری از مجموعه‌های فرهنگی مواجه شد. وی می‌افزاید: با آغاز ماه مبارک رمضان و در لیبیک به تأکیدات مقام معظم رهبری مبنی بر کمک‌رسانی به محرومین و نیازمندان، گروه جهادی و فعالان مسجد علوی در این عرصه نیز وارد میدان عمل شدند و در این عرصه نیز همانند دیگر فعالیت‌های جهادی‌شان خوش درخشیدند. به گفته وی کمک‌رسانی به نیازمندان و محرومین در طول سال یکی از رویکردهای این مسجد است به طوری که در آستانه نوروز ۲۵ بسته ارزاق همراه با بسته‌های بهداشتی میان مستمندان توزیع شد و همچنین در عید نوروز نیز ۱۷۰ سبد کالا به همت خیرین تهیه و میان نیازمندان حاشیه‌های شهر تهران و پیرامون مسجد توزیع شد. اما با تأکیدات مقام معظم رهبری، کمک‌رسانی به محرومان در این مسجد با همت مضاعف شتاب بیشتری به خود گرفت، به طوری که در ابتدای ماه مبارک رمضان ۷۰ میلیون تومان کمک به همت مردم و خیرین جمع‌آوری و برای خرید اقلام و مایحتاج ضروری نیازمندان صرف شد. همچنین گروه جهادی مسجد علوی علاوه بر شناسایی محرومان و تهیه و توزیع بسته‌های ارزاق میان آن‌ها، با تعدادی از مؤسسات خیریه هم در شناسایی، جمع‌آوری و توزیع کمک برای نیازمندان همکاری دارند و یکی دیگر از اقدامات خیران مسجد علوی در راستای رزمایش مواسات و همدلی مؤمنانه تسویه حساب طلبکاران با مغازه‌های محله بوده است به گفته حجت‌الاسلام روح‌الامین با این اقدام تلاش کردیم به کسانی که به دلیل بحران کرونا دچار ضرر و زیان اقتصادی شدند، کمکی ناچیزی داشته باشیم. همچنین اجاره‌بهای تعدادی از املاک اجاره‌ای تحت نظر مسجد را بنا بر شرایط اقتصادی اجاره دهندگان کاهش دادیم یا به طور کامل بخشیدیم. بحران کرونا فرصت آزمایش و ابتلا برای بسیاری از فعالان فرهنگی و برای ما در مسجد علوی را فراهم کرد که گروه‌های جهادی مسجد به صورت منسجم و سازمان‌یافته‌تر در دیگر عرصه‌های جهادی نیز ورود یابند و تحول‌آفرین شوند. وی در پایان خاطر نشان کرد: با اجرای رزمایش مواسات و همدلی توانستیم بانک اطلاعات دقیق و کاملی از نیازمندان را به دست آوریم تا در آینده با دست پرت‌تر به نیازمندان کمک کنیم.

برگرفته از شبستان

با کرونا در مسجد علوی متشکل از فعالان کانون فرهنگی هنری نور هدایت، پایگاه بسیج و گروه‌های جهادی تشکیل شد و اولین اقدامات آن‌ها که تا اوایل ماه مبارک رمضان به صورت روزانه ادامه داشته است، ضدعفونی خیابان‌ها، پمپ‌بنزین‌ها، کوچه‌ها و مسیرها بوده است. از جمله اقدامات تحسین‌برانگیزی که با شیوع ویروس کرونا شاهد انجام آن از سوی گروه‌های جهادی مسجد علوی بودیم، کمک‌رسانی به کادر درمانی، پزشکان و پرستاران بیمارستان‌ها و تهیه و تولید تجهیزات و امکانات مورد نیاز کادر درمانی بود به طوری که گروه جهادی این مسجد با توجه به تقاضای کادر درمانی به این امکانات اقدام به تولید شیلد محافظتی صورت کردند. حجت‌الاسلام روح‌الامین در این باره گفت: از سوی یکی از بیمارستان‌های استان گیلان به گروه جهادی مسجد علوی سفارش تولید شیلد ارائه شد و فعالین مسجد نیز ضمن تلاش و کار شبانه‌روز برای مه‌ار کرونا، ۸۰۰ عدد شیلد تولید و به آن بیمارستان ارسال کردند. امام جماعت مسجد علوی افزود: از زمان آغاز بحران کرونا، تولید ماسک‌های سه لایه و گان برای کادر درمانی تعدادی از بیمارستان‌های تهران هم توسط بانوان مسجدی در حال انجام است، تنها تا اوایل ماه مبارک رمضان بیش از ۱۵ هزار ماسک و دو هزار گان در مسجد تولید و در مراکز درمانی توزیع شد. همچنین بیش از شش هزار ماسک فیلتردار هم به همت گروه جهادی مسجد تولید و پس از استریل در سازمان انرژی اتمی در اختیار مراکز درمانی قرار گرفت و بخشی نیز به همراه محلول‌های ضدعفونی‌کننده به صورت رایگان میان مردم توزیع شد. از دیگر فعالیت‌های جهادی مسجد علوی در این ایام می‌توان به تولید روزانه آبمیوه در آشپزخانه مسجد اشاره کرد؛ به گفته امام جماعت مسجد علوی روزانه ۸۰۰ بطری آبمیوه و نیز ۳۵۰۰ ظرف سوپ داغ در مسجد تهیه و در بیمارستان‌های تهران توزیع شد و فعالین مسجد به‌منظور قدردانی از زحمات کادر درمانی در چند نوبت با تهیه دسته‌گل در برخی از بیمارستان‌ها حضور یافتند و از کادر درمانی و خدمه بیمارستان‌ها تقدیر و تشکر کردند. علاوه بر آن گروه جهادی مسجد علوی با تهیه دمنوش دارچین، آویشن و زنجبیل و با هماهنگی کادر درمانی بیمارستان شهدای تجریش در طول هفته چند نوبت اقدام به توزیع این دمنوش‌ها در میان بیماران می‌کردند. که خوشبختانه این

اهالی مسجد علوی در دوران تعطیلی موقت نماز جماعت، عزم جهادی‌شان را به میدان کمک‌های مؤمنانه آوردند؛ پرداخت اجاره‌بها و تسویه حساب بدهکاران محلی با مغازه‌ها از جمله این اقدامات است. تولید ماسک، دمنوش و آبمیوه برای بیمارستان‌ها نیز به همت آن‌ها انجام شد. «مسجد علوی» در میدان تجریش، میدان قدس، خیابان شهیدان واعظی واقع شده است، این مسجد فعال و پویا یکی از مساجد موفق تهران محسوب می‌شود که با فعالیت‌های جهادی، فرهنگی، مذهبی و ابتکاری با مدیریت امام جماعت جوان و بسیار فعال حجت‌الاسلام «سید محسن روح‌الامین» توانسته موفقیت‌هایی بسیاری را کسب کند. امام جماعت مسجد علوی با صبر و تدبیری ستودنی توانسته ارتباط خوبی با جوانان، نوجوانان و نیز ارکان و کارگزاران مسجد برقرار کند و حاصل مدیریت وی سبب شده است که این مسجد تا به امروز کانونی برای فعالیت‌های مذهبی و اجتماعی برای تمام سنین به شمار رود. حجت‌الاسلام روح‌الامین ضمن اینکه بیش از ۱۲ سال است، امامت جماعت مسجد علوی بر عهده دارد، فرمانده پایگاه بسیج مسجد، مدیر کانون فرهنگی هنری «نور هدایت» مسجد علوی نیز است. معرفی کانون فرهنگی هنری برتر و برگزیده استان تهران در چندین دوره، صاحب رتبه برتر کشوری در جشنواره مالک اشتر، تقدیر به‌عنوان امام جماعت و مسجد نمونه استان تهران را می‌توان به‌عنوان افتخارات این مسجد نام برد که با تلاش و همت خستگی‌ناپذیر ارکان آن محقق شده است. فعالان مسجد علوی ضمن اینکه در تمام عرصه‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی فعال بوده‌اند، در فعالیت‌های جهادی و خدمت‌رسانی به مردم نیز همواره پیشگام و پیشتاز هستند. نمونه بارز فعالیت‌های جهادی بچه‌های مسجد علوی را می‌توان در بحران کرونا و در کمک‌رسانی به محرومین مشاهده کرد. بچه‌های این مسجد در شرایط سخت کرونا پای کار ایستادند و در روزهای عطیلی نماز جماعت در این خانه خدا با رزمایش مواسات و کمک مؤمنانه چراغ این مسجد را روشن نگاه داشتند. حجت‌الاسلام «سید محسن روح‌الامین» با اشاره به اقدامات جهادی فعالین این مسجد از ابتدای شیوع ویروس کرونا اظهار کرد: از همان روزهای ابتدایی ورود بیماری کرونا به کشور فعالیت‌های جهادی مسجد علوی آغاز شد، به‌گونه‌ای در این ایام ستاد ملی مبارزه

بازی‌هایی برای کنترل خشم کودکان



کودکان خردسال به سرعت خشمگین و عصبانی می‌شوند و البته گاه به همان سرعت هم خشم آن‌ها فروکش می‌کند. واقعیت این است که در بسیاری از مواقع نمی‌توان به کودکی که گرفتار خشم مقطعی و شدید شده است واکنش نشان داد، اما واکنش ما باید به حفظ آرامش خانواده کمک کند. ما در این مطلب، در مورد بازی‌هایی که منجر به یادگیری مهارت کنترل خشم در کودکان می‌شود، اشاره کرده‌ایم.

کنترل پرخاشگری در کودکان

انجام این بازی‌ها چه در هنگام خشم کودک چه در حالت‌های عادی می‌تواند به تدریج منجر به تقویت مهارت کنترل خشم فرزند شود: * مقدار زیادی کاغذ تهیه کنید. در اختیار بچه‌ها قرار دهید و به آن‌ها فرصت بدهیم تا هر کاری را که دوست دارند با آن انجام دهند و حتی آن‌ها را پاره یا مچاله کنند، زیرا این کار به آن‌ها حس آرامش و لذت می‌دهد. * فریاد کشیدن و سروصدا کردن نیز به آن‌ها آرامش خواهد داد، و به عبارت دیگر شما باید آگاهانه لحظه‌هایی را فراهم کنیم تا کودکان بتوانند سروصدا کنند و با این کار آرامش به دست آورند. * آب‌بازی برای کنترل خشم دانش آموزان پیش‌دستانی بسیار لذت‌بخش و شادی‌آفرین است و آن‌ها از این بازی لذت می‌برند. کودکان در حالت عصبانیت با آب‌بازی به آرامش می‌رسند. * آب‌و خاک در اختیار کودکان قرار دهید تا گل درست کنند، و با آن شکل‌های مختلفی بسازند.

بازی برای کنترل خشم کودکان

بسیاری از شما این بازی‌ها را می‌شناسید و گاهی با فرزندان آن‌ها را بازی کرده‌اید؛ اما شاید ندانید همین بازی‌های ساده راهی برای تخلیه هیجانی و کنترل خشم فرزندان می‌باشد. در ادامه تعدادی بازی که می‌تواند به کنترل پرخاشگری در کودکان کمک می‌کند را بیان می‌کنیم:

حباب بازی

حباب بازی، یکی از همان نوع بازی‌های ساختن و خراب کردن است. کودکان برای ساختن حباب، مجبورند تنفس آرام، طولانی و آهسته داشته باشند و همین مسئله، به آرامش کودک کمک می‌کند. این بازی برای کودکان ۳ - ۵ ساله مناسب است.

بازی بادکنک‌های خشم

برای این کار باید از بادکنک‌های ضخیم استفاده کرد تا هنگام ترکیدن صدای بیشتری ایجاد کند. وقتی بادکنک می‌ترکد بچه‌ها می‌ترسند و خودشان را عقب می‌کشند در این هنگام

می‌توان به آن‌ها آموزش داد که این کار می‌تواند خطرناک باشد و تکه‌های آن به سروصورت دیگران پرتاب شود یا کسی از صدای مهیب آن بترسد. بعد از این مرحله از کودک می‌خواهیم تا چند نفس عمیق بکشد. سپس چند بادکنک دیگر به او می‌دهیم و از او می‌خواهیم آن‌ها را باد کند و هوای درون بادکنک را به آرامی خارج سازد طوری که کسی نترسد و خطری متوجه کسی نشود. بعد از این مراحل به کودک آموزش می‌دهیم که وقتی خشمگین می‌شود به آرامی نفس بکشد و با یاد خدا بر خشم خود فائق آید و تصمیم مناسبی بگیرد. این بازی ساده اما معجزه‌آسا است.

بازی پاره پاره کردن روزنامه

در بازی «پاره پاره کردن روزنامه» چندین روزنامه باطله بچه‌ها بدهید و از آن‌ها بخواهید تا به شیوه‌ای که شما به آن‌ها آموزش می‌دهید روزنامه‌ها را تکه‌تکه کنند، آن‌ها را به هوا بریزند و با صدای بلند هورا و فریاد بکشند. دو سه دقیقه بعد، بچه‌ها دچار تغییرات هیجانی می‌شوند که تأثیر آن در کنترل خشم و کنترل پرخاشگری در کودکان مؤثر است. بچه‌ها باید در انتهای بازی کاغذهای باطله را جمع کنند. این بازی موجب ارتباط مؤثر دانش آموزان با معلم می‌شود و احساس صمیمیت را بین آن‌ها بیشتر می‌کند که این بازی ارتباط بین فردی دانش آموزان را با معلم برای حل مشکلات فردی و خانوادگی تقویت می‌کند.

گل بازی و خمیربازی

یکی از بهترین بازی‌ها برای پرورش و تربیت کودک، گل بازی و خمیربازی است. متأسفانه این روزها والدین، کودکانشان را به خاطر مسائل بهداشتی از گل بازی منع می‌کنند، اما در صورت رعایت نکات بهداشتی، گل بازی و خمیربازی، هم برای رشد خلاقیت کودک و هم برای تخلیه هیجانی و کنترل خشم او مؤثر است. بهتر است در این بازی از قالب‌های آماده استفاده نکنید تا کودک هیجان‌اتش را به راحتی و بدون هیچ تسهیل‌کننده‌ای ابراز کند. این بازی برای سنین ۳ تا ۱۱ سال مناسب می‌باشد.

بازی لاک پشت ماورا

اساس این روش «قصه درمانی» است. به کودک می‌گوییم بچه لاک‌پشتی در گذشته زندگی می‌کرده که مانند تو بوده و زود عصبانی می‌شده است. روزی پدر بزرگش او را صدا می‌زند و الگوهایی به او یاد می‌دهد. سپس به انجام مراحل درمان می‌پردازیم. مرحله اول این است که وقتی کودک عصبانی می‌شود با همان حالت صحنه را ترک کند و بعد که از جمع خارج شد مقداری فکر کند که باید آرام شود و خود را کنترل کند. در مرحله دوم چند نفس عمیق بکشد و در مرحله بعد به او آموزش می‌دهیم که دستش را روی شکمش بگذارد، ۳ ثانیه نفسش را حبس کند و سپس با سه شماره هوای درون ریه‌هایش را خارج کند. در مرحله چهارم فکر کند که در آن صحنه چه کاری می‌توانسته انجام دهد. مرحله پنجم به بازگشت کودک در جمع و گروه مربوط می‌شود. این بازی نیز در کنترل خشم و پرخاشگری کودکان تکانشی بسیار مؤثر است.

آیا می‌دانید برای کنترل خشم فرزندان چه کارهایی را لازم است انجام دهید؟

* به او نگوئید که عصبانیتش بی‌مورد است و مسئله مهمی برای عصبانیت وجود ندارد. * هرگز نگوئید تو بزرگ شدی نباید گریه کنی، مرد که گریه نمی‌کند. * خشم او را کوچک و مسخره جلوه ندهید. مثلاً «خجالت داره مرد به این بزرگی سر مسئله به این کوچیکی این قدر عصبانی شود». * در هنگام خشم کودک، خودتان را مثال بزنید و از خاطرات کودکی خود برای او تعریف کنید. * وقتی فرزندان در حال عصبانیت است، او را نصیحت نکنید و به سخنرانی نپردازید. * او را با کودکان دیگر مثل خواهر و برادرهای دیگرش مقایسه نکنید. * یک صندوق در اتاق بگذارید و بگوئید هر وقت هر کس از اعضای خانواده عصبانی شد روی آن بنشیند تا آرام شود، خودتان هم می‌تواند این کار را بکنید * یک بالش در اتاق فرزندان بگذارید و به او بگوئید در هنگام عصبانیت می‌تواند با تمام قدرت بر آن بالش ضربه بزند.

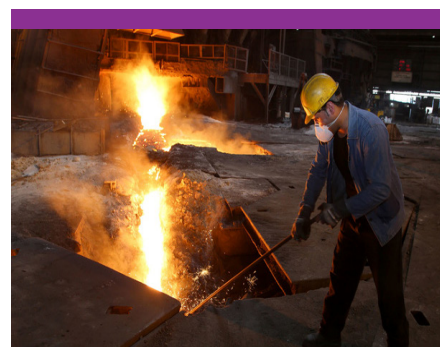


پویش تهرانیار با هدف ترویج مسئولیت اجتماعی و معرفی افراد، سازمان‌ها و ارگان‌های مسئولیت‌پذیر فعالیت خود را آغاز کرد.

روابط عمومی پویش تهرانیار اعلام کرد: پس از گذشت بیش از دو ماه از آغاز اعلام رسمی نخستین موارد ابتلا به کرونا در ایران پویش تهرانیار فعالیت رسمی خود را آغاز کرد. این پویش بنا دارد تا به معرفی افراد و شرکت‌ها و سازمان‌هایی بپردازد که در روزهای شیوع کرونا در کنار مردم و اقشار آسیب‌دیده از این ویروس بوده و به عبارتی دیگر به مسئولیت اجتماعی خود عمل کرده‌اند. دامنه فعالیت تهرانیار در حال حاضر مربوط به شهر تهران است، چرا که تهران به عنوان یکی از کانون‌های شیوع کرونا با مشکلات فراوانی روبه‌رو شده که برخی از آن‌ها همچنان برای شهر و شهروندان ادامه دارد. در این شرایط بسیاری از افراد، کسب‌وکارها، نهادها و سازمان‌ها تلاش کرده و همچنان نیز در تلاش‌اند که یار روزهای سخت همشه‌ریان خود، به‌ویژه اقشار ضعیف‌تر بوده و به آن‌ها کمک کنند. هدف تهرانیار انعکاس این اقدامات است، تا هم رفتاری انسانی را ترویج و هم از یاریگران مردم تقدیر کند. در همین راستا نیز تهرانیار این اقدامات را در پایگاه اطلاع‌رسانی خود به نشانی tehranyaar.ir معرفی خواهد کرد اما برای تحقق بیشتر آن از شهروندان نیز درخواست مشارکت دارد. شهروندان می‌توانند در صورت اطلاع از فعالیت افراد یا سازمان‌ها در حوزه مقابله با کرونا اطلاعات و تصاویر مربوط به این افراد را از طریق سایت یا شبکه‌های اجتماعی برای تهرانیار ارسال کرده یا آن را با هشتگ #تهرانیار در فضای مجازی به اشتراک بگذارند.

مجموعه بوده موضوع دوم روش آبیاری دیم برای به حداقل رساندن مصرف آب است که آن‌هم توسط مجموعه لحاظ شده است. فنس محیط تولید شرکت ذوب‌آهن ۸۰۰ هکتار است که ۲۵ درصد آن برای فضای سبز تکلیف شده بود به عبارتی باید ۲۰۰ هکتار فضای سبز برای آن تعریف می‌شد ولی ۸۰ برابر آن فضای سبز توسط این مجموعه ایجاد شده است که بخش عمده‌ای از آن دیم است.

ذوب‌آهن اصفهان بزرگ‌ترین جنگل دست کاشت کشور به مساحت ۱۶ هزار و پانصد هکتار را دارا می‌باشد. این شرکت در زمینه آب نیز، با وجود اینکه یک مترمکعب در ثانیه دیم‌اند آب داراست آن را به چهاردهم رسانده است. استان اصفهان و در ابعاد بالاتر کشورمان ایران در بحث بحران آب مشکلات زیادی دارد ذوب‌آهن استفاده از پساب را در خود مجموعه نیز عملیاتی کرده است. این مجموعه در گذشته نیز با احداث بیمارستان شهید مطهری فولادشهر خود را در این استان ماندگار کرده بود. این بیمارستان در سال ۱۳۶۸ ایجاد شد به طوری که بتواند جوابگوی نیازهای بهداشتی درمانی شرکت سهامی ذوب‌آهن باشد که در طی این سال‌ها اقدامات تکمیلی در جهت بهینه‌سازی و ارتقاء خدمات این نیز انجام شده است. پیش از شیوع کرونا در ایران، بیمارستان شهید مطهری ذوب‌آهن، آمادگی لازم برای مقابله با این بیماری را کسب نمود و با ۱۲۰ تخت در خدمت مردم منطقه قرار گرفت. ذوب‌آهن خیریه والفجر نیز احداث کرده بود کمک‌های خیریه والفجر کارکنان ذوب‌آهن که با پشتوانه حقوق این کارکنان از سال ۱۳۶۱ آغاز به کار نموده در سال گذشته بالغ بر یک میلیارد تومان به نیازمندان کمک کرد، ۱۵۰۰ سبد حمایتی نیز در این شرکت آماده شد که به افرادی که به دلیل شیوع بیماری کرونا دچار مشکلات اقتصادی شده‌اند اختصاص یافت. ذوب‌آهن در کنار حمایت‌های بهداشتی و درمانی خود در کشور برای ماه مبارک رمضان نیز اقدامی تحسین‌برانگیز داشت، این شرکت در راستای مسئولیت اجتماعی خود و هم‌زمان با ماه مبارک رمضان، یک میلیارد ریال جهت آزادی زندانیان و ۴۰۰ میلیون ریال جهت خانواده زندانیان نیازمند اهدا کرد. تمام موارد ذکر شده نشانگر حمایت‌های مناسب ذوب‌آهن از گذشته تا همین امروز است که در قالب مسئولیت اجتماعی تأثیر بسزایی بر استان و در ادامه برای کشورمان ایران داشته است.



با توجه به اینکه آلودگی ذات همه صنایع است اقدامات شرکت‌های بزرگ صنعتی از جمله ذوب‌آهن اصفهان در انجام مسئولیت اجتماعی علی‌الخصوص توجه به محیط‌زیست می‌تواند تأثیر بسزایی بر منطقه و استان داشته باشد. توجه به مسئولیت اجتماعی توسط شرکت‌ها مقوله‌ای جدید در مدیریت کسب‌وکار است که ظرف نیم‌قرن اخیر، همچون مقوله توسعه پایدار و کسب‌وکار سبز در تحلیل روند کار شرکت‌ها و میزان بازدهی‌شان مورد بررسی قرار می‌گیرد و نشانگر حمایت فعالیت‌های تولیدی بنگاه‌های اقتصادی از محیط‌زیست، جامعه، اقتصاد پایدار و حقوق کارگران است. البته این موضوع در کشور ایران بیشتر با تمرکز شرکت‌های صنعتی و تولیدی برای حمایت و ارتقای کیفیت زندگی در استانی است که در آن مشغول به کار هستند. اصفهان به‌عنوان یکی از استان‌های صنعتی مهد تولیدکنندگان زیادی است که در تلاش‌اند با توجه به مشکلات و کمبودهای استان این مسئولیت را بر عهده بگیرند. شرکت ذوب‌آهن از سرآمدان فولادی در این استان از این قاعده مستثنا نیست و با نگاهی به عملکرد آن از گذشته تاکنون می‌توان بر این موضوع صحه گذاشت. معضل کمبود آب بخش‌های مختلف کشور را تحت تأثیر قرار داده است و اصفهان از استان‌هایی است که با این مشکل جدی‌تر مواجه است این امر فضای سبز استان را هم تحت تأثیر قرار داده، درحالی‌که صنایع آب بر همچون فولاد در این استان واقع شده‌اند ذوب‌آهن اصفهان دو عملکرد مثبت در این راستا داشته است. موضوع اول ایجاد فضای سبز در این استان است با توجه به اینکه آلودگی ذات همه صنایع است ذوب‌آهن با تکیه بر وظیفه وجدانی و قانونی خود اقدامی زیست‌محیطی انجام داد تا آثار آلودگی را مرتفع کند و در این مسیر کشت گونه‌های مقاوم به کم‌آبی و متناسب با اقلیم منطقه به‌صورت جایگزین در دست اقدام توسط

اعجاز علمی قرآن درباره مورچه



مورچه‌ها حشراتی اجتماعی و از راسته نازک بالان می‌باشند و امروزه بیش از ۱۲۰۰۰ گونه مورچه طبقه‌بندی و شناسایی شده است. مورچه‌ها با استفاده از فرومون‌ها (ماده شیمیایی بودار تولید شده به وسیله حیوانات برای ایجاد ارتباط گروهی)، صداها و لمس با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند که استفاده از فرومون‌ها به عنوان سیگنال‌های شیمیایی در ایجاد ارتباط رایج‌تر است. در قرآن کریم اشارات بسیار دقیق علمی در مورد نحوه ارتباط صوتی و فرومونی مورچه‌ها وجود دارد که در این مقاله به بحث در مورد ارتباط فرومونی پرداخته‌ایم. همچنین در قرآن به شکسته شدن بدن مورچه‌ها اشاره شده است که استعمال واژه بسیار دقیق و علمی است چرا که اسکلت خارجی بدن مورچه‌ها از ماده‌ای بنام کیتین ساخته شده است که به سیلیکون شیشه نیز شباهت دارد و صدای له شدن مورچه صدایی شبیه خرد شدن می‌باشد.



خداوند متعال در آیه ۱۸ و ۱۹ سوره مبارکه نمل می‌فرماید: «انگاه که به وادی مورچگان رسیدند، مورچه‌ای گفت: ای مورچگان به خانه‌هایتان داخل شوید مبدا سلیمان و سپاهش بدون توجه شما را پایمال کنند» سلیمان از سخن او لبخند زد و گفت: ای پروردگار من، مرا وادار تا سپاس، نعمت تو را که بر من و پدر و مادر من ارزانی داشته‌ای به‌جای آورم و کارهای شایسته‌ای کنم که تو خشنود شوی، و مرا به رحمت خود در شمار بندگان شایسته‌ات درآور.»

خانم Wadea Omrany در یک کشف علمی-قرآنی جدید می‌گوید: ما در سوره نمل آیه ۱۸ کشف جدید علمی کرده‌ایم. این معجزه جدید چیزی است که در آیه ۱۸ گفته شده و علم امروز نحوه ارتباط مورچه‌ها با یکدیگر، مخصوصاً زمانی که یک خطر محل زندگی مورچه‌ها را تهدید می‌کند را، کشف کرد. مورچه‌ها از ارتباط شیمیایی نیز در موقعیت‌های اخطار و دفاعی و همچنین زمانی که تبادل سریع اطلاعات نیاز باشد و نیز زمانی که با خطری مواجه باشند استفاده می‌کنند. این اخطار معمولاً توسط صدور علامت‌های شیمیایی دفاعی مشخص می‌شود. غده‌های دفاعی مسئول ایفای نقش اخطار و دفاع هستند. که این یک فرمان برای دیگر مورچه‌هاست تا فرار کنند و با شاخک‌های خود ارتعاشی ایجاد کنند که به معنای قرارگیری در موقعیت خطر است. اگر انتشار مواد توسط مورچه‌ای که آن خطر را اعلام کرد تعقیب کنیم، می‌بینیم کاری می‌باشد که مورچه مورد اشاره در آیه ۱۸ سوره نمل آن را انجام داده است که شرح قرآنی آن به این صورت است: بر اساس یافته‌های امروزی، Aldéhydehexanal اولین ماده شیمیایی است که مورچه‌ها در صورت احساس خطر از خود ترشح نموده و آن را می‌توان به عنوان آژیر خطر دانست. مورچه‌ها با دریافت این ماده شروع به جمع شدن در یک نقطه نموده و منتظر رسیدن بقیه علامت‌ها

می‌شوند و این شبیه اولین مرحله است که توسط مورچه در جمله «يَا أَيُّهَا النَّملُ» در قرآن گفته شده است. سپس مورچه دومین ماده شیمیایی hexanol را ترشح می‌کند. با دریافت این ماده مورچه‌ها شروع به دویدن در تمامی جهات می‌کنند تا منبع این ماده را پیدا کنند. مورچه‌ای که ماده شیمیایی را ترشح می‌کند باید مسیری را که بقیه مورچه‌ها باید از آن کنار بروند را معین کند و این کاری است که مورچه متکلم در جریان حضرت سلیمان (ع) انجام داد و از بقیه مورچه‌ها خواست که وارد لانه‌هایشان شوند و گفت: «ادخلوا مساکنکم» و این دستوری از گوینده است و به بقیه می‌گوید که به طرف لانه‌هایشان بروند. بنابراین باید مسیر را مشخص کرده باشد و این شبیه هدایت مورچه‌ها می‌باشد. سومین ماده Undécanone است که مورچه ترشح می‌کند. این ماده نشان‌دهنده عامل خطر است و چیزی که مورچه در سومین عبارت گفت: «لا یخطمکم سلیمان و جُنوده». در این مرحله مورچه‌ها آماده مواجهه با خطر می‌شوند. در مرحله چهارم مورچه اخطاردهنده ماده شیمیایی مخصوصی را ترشح می‌کند که butylocténal نام دارد. توسط این ماده گوینده دستور دفاع می‌دهد و نوع دفاع را تعیین می‌کند. بنابراین در عبارت آخر می‌گوید: «وهم لا یسْعرون»، با این کار مورچه از وارد شدن بقیه مورچه‌ها به مرحله حمله جلوگیری می‌کند که می‌توانست منجر به مرگ شود. در این جا سلیمان نبی (ع) خنده‌ای از روی محبت و شکر می‌کند. بنابراین ارتباط شیمیایی مهم‌ترین روش ارتباط در زمان خطر و گزارش دادن این خطر است. مورچه‌ها انواع مختلف این مواد که هر کدام رمز متفاوتی دارد و بیانگر نوع خاصی از صحبت کردن است را، استفاده می‌کنند.

اعجاز قرآنی در واژه "لا یخطمکم"

چند سال پیش عده‌ای از دانشمندان بی‌دین گرد آمدند تا اشتباهی را در قرآن کریم جستجو نموده و نادرستی دین اسلام را اثبات نمایند. آن‌ها به مطالعه آیات قرآن کریم پرداختند. تا آن‌که به آیه شریفه فوق رسیدند که در آن واژه‌ی "یخطمکم" به‌کاربرده شده بود. درحالی‌که: این کلمه با مصدر (تحطیم) = خرد شدن (شیشه) در زبان عربی فقط در مورد شیشه به کار می‌رود، اما مورچه‌ها آن را درباره خود

بکار برده‌اند. بی‌درنگ شاد و سرمست شدند که چیزی در آن یافتند که به ضرر این دین است. گفتند: «چگونه مورچه‌ها ویران‌شده و درهم می‌شکنند، حال آنکه از ماده قابل درهم شکستن و خرد شدن ساخته نشده است! بنابراین این واژه در این آیه درست بکار برده نشده است». آن‌ها شروع به منتشر ساختن نتیجه کنکاش خود نموده و آن را بزرگنمایی کردند. چند سال بعد از آن، دانشمندی استرالیایی تحقیقات طولانی و زیادی را روی این مخلوق ضعیف انجام داد. تا جایی که چیزهایی را دریافت که کسی توقعش را نداشت. او پی برد که ساختار بدن مورچه‌ها دارای مقدار قابل توجهی از ماده شیشه مانند به نام کیتین است، یعنی حدود ۷۵٪ از غشای خارجی بدن مورچه‌ها را کیتین تشکیل می‌دهد. بنابراین واژه مذکور در جای درست خود به‌کاربرده شده بود. به دنبال این اکتشاف، دانشمند استرالیایی مسلمان شدن خود را آشکار ساخت. بعد از آن دیگر دانشمندان به‌تازگی کشف کرده‌اند که بدن مورچه با اسکلت استخوانی سختی پوشیده شده که بدن ضعیفش را از هرگونه آسیبی محافظت می‌کند. ولی این پوشش استخوانی در حین قرار دادن آن زیر فشار به راحتی خرد شده و مانند یک تکه شیشه می‌شکند. حقیقت خرد شدن و له شدن مورچه را که در حال حاضر کشف شده، قبل از ۱۴ قرن قرآن کریم آن را از زبان یک مورچه برای ما نقل می‌کند که این از اعجاز‌های بزرگ علمی قرآن به شمار می‌رود. در مجموع می‌توان گفت اسکلت خارجی بدن مورچه‌ها از ماده‌ای بنام کیتین ساخته شده است که به سیلیکون شیشه نیز شباهت دارد و کریستال‌های کربنات کلسیم نیز در آن یافت می‌شود. کیتین باعث یک نوع استحکام می‌شود که برخلاف سایر جانداران بدن مورچه‌ها در برابر فشار خرد شده و شکسته می‌شود و اگر شما بتوانیم صدای له شدن مورچه را بشنویم صدایی شبیه خرد شدن و شکستن به گوش خواهد رسید. همان‌گونه که در مورد ارتباطات فرومونی مورچه‌ها نیز دریافتیم، این ارتباط را می‌توان گام‌به‌گام به آیات قرآنی تطبیق داد. بدون شک با این همه اعجاز می‌توان گفت هنوز ما در ابتدای راه شناخت دریای بی‌کران علوم قرآنی هستیم. برگرفته از ایکن

ورزش در خانه برای حفظ تناسب اندام

ورزش منظم یکی از عادات خوبی است که به ما در افزایش سلامت و بهزیستی جسمانی و روانی کمک می‌کند. فعالیت بدنی با کیفیت بهتر زندگی پیوند خورده است و همچنین می‌تواند به پیشگیری از حدود ۴۰ بیماری مزمن کمک کند. ورزش روزانه به حفظ تناسب اندام کمک کرده و همچنین در مدیریت استرس و اضطراب نقش دارد که شرایطی شایع در دوران فعلی شیوع بیماری کووید-۱۹ هستند. در ادامه با چند حرکت ساده ورزشی که بدون تجهیزاتی خاص و به راحتی می‌توانید در خانه انجام دهید، بیشتر آشنا می‌شویم.

پلانک

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حرکت پلانک گزینه‌ای عالی برای کار کشیدن از عضلات و افزایش قدرت بدنی هستند. افزون بر این، پلانک به بهبود ثبات ستون فقرات و تقویت دست‌ها و پاها کمک می‌کند. پلانک کلاسیک این‌گونه انجام می‌شود که دست‌ها را از آرنج خم کرده و به موازات شانه روی زمین قرار می‌دهیم تا زاویه‌ای ۹۰ درجه شکل بگیرد و قسمت دیگر وزن بدن را سینه پاها تحمل می‌کنند. پشت بدن صاف و شکم سفت نگه داشته می‌شود. همچنین، به جای قرار دادن آرنج‌ها روی زمین می‌توانید در شرایطی که دست‌ها صاف هستند کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. سپس، زانوی یک پا را به سمت سینه جمع کنید و دوباره به حالت اول بازگردید. اگر تازه کار هستید می‌توانید در تمرین نخست وضعیت بدن را برای ۱۵ ثانیه حفظ کنید و تمرین دوم را در ۴ ست با ۱۵ تکرار انجام دهید.



شنا سوئدی

شنا سوئدی از جمله تمرینات ورزشی رایج برای تقویت قسمت بالا تنه و بخش مرکزی بدن است. شنا سوئدی به روش‌های مختلفی انجام می‌شود اما اگر از قدرت کافی برخوردار نیستید، بهتر است با نمونه‌های ساده‌تر فعالیت خود را آغاز کنید. یک روش ساده برای انجام شنا سوئدی این است که ابتدا کف دست‌ها و زانوها را روی زمین قرار دهید. سپس، دست‌ها را از آرنج خم کرده و به سمت پایین حرکت کنید تا سینه به زمین نزدیک شود و پس از آن به آرامی به وضعیت اولیه حرکت بازگردید. این تمرین را در چهار ست و هر بار بین ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید. اگر از قدرت بدنی کافی برخوردار هستید می‌توانید به جای قرار دادن زانوها روی زمین، وزن خود را روی سینه پانداخته یا از توپ‌های بدن‌سازی استفاده کنید تا بدن هرچه بیشتر به چالش کشیده شود.

اسکوات با کمک دیوار

در Strength and Conditioning Research مقاله‌ای منتشر شد، که به این نکته اشاره داشت که حرکت اسکوات به تقویت عضلات قسمت پایینی بدن و همچنین عملکرد بهتر زانوها کمک می‌کند. حرکت اسکوات با کمک دیوار گزینه‌ای است که می‌توانید به راحتی در خانه انجام دهید. برای انجام این حرکت، ابتدا پشت خود را به دیوار تکیه دهید. سپس، به سمت پایین حرکت کنید تا زانوها زاویه ۹۰ درجه به خود بگیرند. در ابتدا، تلاش کنید این وضعیت را برای ۱۵ ثانیه حفظ کنید. پس از افزایش قدرت و توانایی خود برای انجام این حرکت می‌توانید بین ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه این وضعیت را حفظ کنید و سپس به حالت اولیه خود بازگردید. این حرکت را با چهار بار تکرار انجام دهید.



برپی

برپی نوعی تمرین ورزشی مقاومتی است که بدون خارج شدن از خانه می‌تواند به حفظ تناسب اندام شما کمک کند. برای انجام این حرکت نیاز به تجهیزات خاصی نیاز ندارید. اگر تازه کار هستید، بهتر است این تمرین را ابتدا سبک انجام دهید و به تدریج میزان تکرار در هر ست را افزایش داده تا در نهایت به ۲۰ تکرار برسید. برای انجام برپی، ابتدا صاف سر جای خود بایستید. سپس به سمت پایین حرکت کنید تا در وضعیت اسکوات قرار بگیرد و انگشتان دست خود را روی زمین قرار دهید. سپس به وضعیت پلانک بروید. پس از آن، با جهش پاها به سمت جلو دوباره در حالت اسکوات قرار گرفته، از جای خود بلند شوید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید و یا با یک پرش کوتاه به حرکت خاتمه دهید.



پتروشیمی سازند الگوی مناسب مسئولیت اجتماعی



عمل به مسئولیت‌های اجتماعی پتروشیمی سازند در بحران کرونا

سیدحسین هندی، رئیس روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت پتروشیمی سازند نیز با تبریک هفته ارتباطات و روابط عمومی با تأکید بر رسالت روابط عمومی‌ها در انتقال و انتشار صحیح اخبار، خواستار هم‌افزایی و تعامل بیشتر روابط عمومی‌های شرکت‌های تابعه گروه توسعه ملی با یکدیگر شد. وی به اقدامات شرکت پتروشیمی سازند در مبارزه با ویروس کرونا اشاره کرد و گفت: پتروشیمی سازند با عملکرد شفاف خود به عنوان شرکتی پیشرو در مسئولیت‌های اجتماعی، با مجموعه بهداشت و درمان استان مرکزی تعاملات بسیار سازنده‌ای داشته و در این راستا مبلغ ۵ میلیارد ریال به منظور کمک به مبارزه با بیماری کرونا به حساب دانشگاه علوم پزشکی استان مرکزی واریز کرده است. رئیس روابط عمومی و امور بین‌الملل پتروشیمی سازند افزود: بیش از ۱۴ تن ماده اولیه تولید البسه بیمارستانی در مجتمع پتروشیمی سازند تولید و از طریق انجمن صنفی کارفرمایی صنعت پتروشیمی به صورت رایگان برای تولید لباس مدافعان سلامت در اختیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور قرار گرفته است، همچنین هزینه تولید محلول ضدعفونی کننده تولیدی پتروشیمی سازند که تمام این محلول به صورت رایگان در اختیار مراکز بهداشتی و درمانی استان مرکزی، صنایع، کارکنان و بخشی نیز برای نیازمندان ساکن روستاهای همجوار توزیع شده، بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال بوده است. وی یادآور شد: شرکت پتروشیمی سازند ندای رهبر معظم انقلاب اسلامی در برگزاری رزمایش کمک مؤمنانه را لبیک گفته و با توزیع سبد ارزاق در بین محرومان و نیازمندان منطقه سهم کوچکی از این همایش ماندگار ملی را بر عهده گرفته است.

لزوم قدردانی از سفیران شفافیت در کنار سفیران سلامت

مدیر روابط عمومی شرکت سرمایه‌گذاری گروه توسعه ملی نیز با تبریک هفته ارتباطات و روابط عمومی به همکاران روابط عمومی شرکت پتروشیمی سازند، نقش روابط عمومی‌ها در مدیریت بحران و انعکاس شفاف و صحیح مسئولیت‌های اجتماعی را مهم دانست و گفت: در بحران‌هایی نظیر شیوع جهانی ویروس کرونا، روابط عمومی‌ها نقش و جایگاه پررنگ‌تری را ایفا می‌کنند که باید با اتخاذ برنامه‌ریزی‌ها و استراتژی‌های مناسب و به موقع، از اقدامات

به مناسبت هفته ارتباطات و روابط عمومی، نشست مدیران روابط عمومی شرکت سرمایه‌گذاری گروه توسعه ملی و پتروشیمی سازند به میزبانی این پتروشیمی برگزار و در این نشست بر الگو بودن پتروشیمی سازند در زمینه پیاده‌سازی هدفمند، مناسب و همه‌جانبه اجرای مسئولیت‌های اجتماعی تأکید شد.

معاون تولید و رئیس مجتمع پتروشیمی سازند در این نشست ضمن ابلاغ پیام تبریک ابراهیم ولدخانی مدیرعامل این مجتمع به مناسبت هفته ارتباطات و روابط عمومی، گفت: همکاران واحد روابط عمومی همواره با بهره‌مندی از علم، هنر و تجربه به دنبال ایجاد تعامل سازنده با مخاطبین درون و برون سازمانی و نیز منعکس‌کننده دستاوردها و موفقیت‌های شرکت پتروشیمی سازند بوده و هستند. محسن پورمحمد با اشاره به فعالیت‌ها و تولیدات مجتمع پتروشیمی سازند افزود: این شرکت با ۲۳ واحد فرایندی و سرویس‌های جانبی به عنوان یک پارک صنعتی، متنوع‌ترین محصولات پلیمری و شیمیایی را در سطح کشور تولید می‌کند، همچنین این شرکت همواره به حفاظت از محیط‌زیست توجه ویژه‌ای داشته و به دنبال اجرای پروژه آب و پساب به منظور کاهش مصرف یا مراقبت و حفظ سفره‌های آبی منطقه است. وی تصریح کرد: پتروشیمی سازند در سال گذشته با وجود برخی از مشکلات و محدودیت‌ها نظیر تحریم‌های ظالمانه بین‌المللی با خودباوری، همت مضاعف و بهره‌مندی از دانش و تخصص بومی، برای اولین بار تعمیرات اساسی (اورهال) مجتمع پتروشیمی سازند را با بهره‌مندی از توان داخلی و بدون حضور شرکت‌های خارجی با موفقیت به پایان رساند. معاون تولید و رئیس مجتمع پتروشیمی سازند اظهار کرد: با توجه به شیوع جهانی ویروس کرونا و با تأکید ویژه مدیرعامل شرکت به منظور حفظ سلامت و جان کارکنان کمیته بحران، پدافند غیرعامل و کمیته راهبردی سلامت تشکیل شد و با برگزاری جلسات مستمر، مصوبات مختلفی را با اولویت حفظ سلامت تمام کارکنان به تصویب رساند. پورمحمد ادامه داد: همچنین پتروشیمی سازند به عنوان پیشرو در عمل به مسئولیت‌های اجتماعی، با توجه به نیاز کشور موفق به تولید محلول ضدعفونی کننده دست و سطوح با استانداردهای سازمان بهداشت جهانی شد که این محلول بین کارکنان و خانواده‌هایشان، بیمارستان‌ها، مراکز بهداشتی و درمانی استان و ساکنین روستاهای منطقه به صورت رایگان توزیع شد.

انفعالی پرهیز کنند. سیدعلی میرمحمدی تصریح کرد: در این مسیر، باید از ابزارهای کنترل و تنویر افکار عمومی مانند اعتمادسازی، آگاهی دادن به مردم، پاسخگویی به شایعات، ترسیم یک تصویر امیدبخش و ترویج روحیه ایثارگری اجتماعی که مصداق بارز آن رزمایش همدلی مؤمنانه که از منویات مقام معظم رهبری است، استفاده کنند. وی با بیان این که یکی از اقدامات مهم و تأثیرگذار در تصمیم‌گیری و مدیریت بحران، مستندسازی اطلاعات، اقدامات و بازخورد آن‌هاست، این مستندات را سندی ماندگار برای کشور و راهگشا برای مقابله با بحران‌های آتی توصیف کرد و یادآور شد: این روزها باید علاوه بر قدردانی از سفیران سلامت، از سفیران شفافیت نیز تقدیر کرد. مدیر روابط عمومی گروه توسعه ملی با ابلاغ پیام تقدیر مدیرعامل گروه توسعه ملی از خدمات ارزنده و پیشگیرانه شرکت پتروشیمی سازند در زمان شیوع ویروس کرونا، تأکید کرد: پتروشیمی سازند با نگاه صحیح به انعکاس اخبار، رویدادها و کانال‌های توزیع در سطح ملی و استانی، پوشش رسانه‌ای مناسبی از اقدامات و دستاوردهای خود داشته و با توجه به فعالیت‌های مستمر در تمامی حوزه‌های مسئولیت اجتماعی، الگوی موفق برای پیاده‌سازی هدفمند، مناسب و همه‌جانبه اجرای مسئولیت‌های اجتماعی است. میرمحمدی با تقدیر از نگاه و فرهنگ توسعه‌ای شرکت پتروشیمی سازند، اظهار کرد: توجه به توسعه و پویایی در پتروشیمی سازند به عنوان یک فرهنگ سازمانی بسیار مطلوب در تمامی ارکان این شرکت قابل مشاهده است به طوری که این شرکت در تمامی برهه‌های زمانی، اتفاقات مهمی را رقم زده است و می‌توان به دستاوردهایی همچون اورهال تاریخی سال گذشته با تکیه بر توانایی و دانش متخصصان داخلی، تولید برخی گریدهای خاص پلیمری برای سرنگ‌های انسولین، کسب عنوان اولین پتروشیمی هوشمند کشور با تجهیز در برابر حملات سایبری، شکستن رکورد تولید در سال ۹۸ و صادرات ۴۵ درصدی با توجه به تحریم‌های ناجوانمردانه، اشاره کرد.

برگرفته از فارس

کرونا نقطه سر خط مسئولیت اجتماعی برای هنرمندان گیلانی



اهالی فرهنگ و هنر شهرستان لاهیجان در روزهای کرونایی فضای مجازی را عرصه فعالیت‌های خود کردند.

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان لاهیجان؛ اصحاب فرهنگ و هنر شهرستان لاهیجان دوره شیوع و همه‌گیری ویروس کرونا را با همه محدودیت‌ها، مجالی برای فعالیت‌های مجازی خود یافتند. وضعیت حادی که در ماه‌های اخیر به دلیل همه‌گیری (کرونا) در کشور به وجود آمد و فعالیت‌های این اداره حول محور اجتماعات و برنامه‌های جمعی است، هنرمندان و فرهنگ دوستان شهرستان، تهدید کرونا را به فرصتی برای بهره‌مندی از فضای مجازی برای ارائه برنامه‌های فرهنگی و

برای در خانه ماندن در دوران شیوع کرونا را عنوان کردند. همچنین فیلم کوتاه "فردا روز دیگری است" نیز از ساخته‌های دوره کرونایی است که در این فیلم به موقعیت غیرمنتظره شیوع و فراگیری کرونا پرداخته شده و موضوعاتی چون نحوه مواجهه با آن، پذیرش مسئله، شایعات، کمک به خود و دیگران و همچنین تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها مطالب انگیزشی بیان می‌شود. این فیلم کوتاه انگیزشی را سپیده نوروزی تدوین کرده و نریشن (گفتار متن فیلم) توسط آرزو علی پور از هنرمندان تئاتر شهرستان لاهیجان اجرا شد که با این جمله پایانی قابل تأمل خاتمه می‌یابد: "برای غلبه بر مشکلات باید قوی‌تر شد، دوران کرونا هم طی می‌شود، شاید روزی از کووید ۱۹ به خاطر سیلی که به جهان زد تا از خواب بیدار بشود تشکر کنیم." علاوه بر دو فیلم کوتاه ذکر شده که ایده و نویسندگی متن هر دو از نگار نادری است، می‌توان به فیلم کوتاه "دگردیسی زندگی با طعم کرونا" نیز اشاره کرد که ایده آن هم از وی بوده و در حال حاضر توسط سمیه منجم و با کمک اعضای کارگروه فرهنگی و هنری بانوان به شیوه گرافیکی در حال تدوین است.

هنری خود تبدیل کردند. به عقیده اهالی فرهنگ و هنر شرایط ویژه و دلهره‌آوری که این بیماری در ماه‌های اخیر در کشور به وجود آورده است را نمی‌شود نادیده گرفت. همچنین نمی‌توان بی‌هیچ اندیشه‌ای و بی‌تفاوت از کنار آن گذشت و در این موقعیت است که فرهنگ و هنر بستری مناسب برای ارائه آموزه‌های انگیزشی، بهداشتی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی را فراهم می‌آورد که در این شرایط آحاد مردم به آن نیاز دارند. با توجه به تأثیرگذاری این برنامه‌های فرهنگی در فضای مجازی، هنرمندان و فرهنگ دوستان شهرستان سعی کردند با ساخت فیلم‌های کوتاه هنری در فضای مجازی ضمن کاستن از اضطراب و تشویش اجتماعی نکاتی را که لازم است مردم به آن‌ها توجه کنند را بیان کنند. از جمله این برنامه‌ها ساخت فیلم کوتاه "مسئولیت اجتماعی" است که تدوین و گرافیک آن از مصطفی خانی پور و انتخاب موسیقی توسط محسن خانی پور می‌باشد. در این فیلم فعالین فرهنگی و هنری شهرستان که سال‌هاست در حوزه فرهنگ فعالیت می‌کنند توصیه‌هایی در خصوص مسئولیت اجتماعی و تشویق مردم

مسئولیت‌های اجتماعی در روابط عمومی اجتماعی



باشد. پس ضرورت دارد تا منافع در سازمان‌ها به گونه‌ای طراحی شود که مردم جامعه، بیش از هزینه‌ای که پرداخت کرده‌اند از سازمان‌ها سود ببرند و به تعبیری سازمان‌ها علاوه بر سود آفرینی، ارزش آفرینی هم داشته باشند. روابط عمومی سازمان‌ها و ادارات با توسل به استراتژی‌های کارآمد و کاربردی نظیر استقرار و پیاده‌سازی مسئولیت اجتماعی سازمان می‌توانند در این راستا سهم بسزایی داشته باشند. یعنی سازمان‌ها علاوه بر انجام وظایف سنتی خود به فعالیت‌های دیگری نیز مکلف شده‌اند، که هدف این فعالیت‌ها، پاسخگویی به انتظارات جامعه است. بدون تردید زمین و انسان‌ها قدردان روابط عمومی‌هایی خواهند بود که در کنار وظایف سازمانی خود به سلامت زمین و به سلامت جامعه توجه کافی و تأثیرگذاری و مستمری داشته باشند.

برگرفته از فارس

مسئولیت‌های اجتماعی است. روابط عمومی موفق در سازمان و شرکت خود در مناسبت‌ها و زمان‌های لازم می‌تواند با بهره‌گیری از امکانات و توانمندی‌های درون و برون سازمانی و به همکاری طلبیدن و مشارکت سایر سازمان‌ها، دستگاه‌های مرتبط با مسئولیت‌های اجتماعی در حوزه‌های مختلف، در سایر بخش‌ها به فراخور توان و تأثیر، فعال باشد. انجام مسئولیت‌های اجتماعی، با تلاش مسئولان فعالان حوزه روابط عمومی در هر سازمان، اداره یا بخش، اعم از دولتی، نیمه‌دولتی یا خصوصی، به شکلی شفاف و بدون نگرانی از تداخل امور یا ترس کنترل نشدن پیام‌ها، می‌تواند اثرگذار بوده و سایرین را نیز به این امر علاقه‌مند کند. شفافیت بیشتر از طریق افشای داوطلبانه منافع سازمان انجام می‌شود؛ ثابت شده است که اعتبار شرکت و ارزش ذینفعان با یکدیگر پیوستگی دارند. در این بین سازمان‌هایی موفق خواهند بود که در برقراری تعادل میان سود و وجدان اجتماعی دچار لنگش نباشند. سازمان‌ها در کنار کسب منفعت و سود به واسطه فعالیت‌های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی، باید منافع و دستاوردهایی نیز برای عموم جامعه داشته

روابط عمومی‌ها به عنوان مجموعه‌های مرتبط و متصل به نهادها، سازمان‌ها و اداره‌ها در ظاهر دارای وظایف مشخص و گاهی تخصصی هستند، اما باید گفت روابط عمومی به واسطه نوع ارتباطات برون سازمانی و برون دستگاهی باید با احساس مسئولیت خطیر خود در حوزه‌های اجتماعی و زیست‌محیطی پذیرای وظایف اجتماعی نیز باشد. فعالان حوزه روابط عمومی با در نظر گرفتن افکار عمومی و نیازهای مردم تلاش می‌کنند تا از مسئولیت صرفاً سازمانی خود کمی فاصله گرفته و گام‌هایی بیشتر و مفیدتری برای جامعه بردارند. به طور مثال در زمینه‌ی محیط‌زیست و مقابله با عوامل آلاینده‌های در زیست بوم انسان، روابط عمومی در هر سازمانی امکان ایفای نقش دارد. اگرچه متصدیان روابط عمومی در جایگاه کارمند شاغل در یک دستگاه شاید به واسطه مشکلات زیست‌محیطی و سایر مسائل اجتماعی خارج از حوزه مسئولیتی خود مورد سؤال قرار نگیرند اما مسائلی نظیر حفاظت از محیط‌زیست، ه عنوان یک وظیفه سازمانی از روابط عمومی خواسته نشود اما طبیعتاً عملکرد یک روابط عمومی مؤثر، مثبت و موفق، توجه به طبیعت و

آشنایی با خواص گل محمدی



از این گل معطر و پرخاصیت در تهیه گلاب، مربا، عطر، به صورت پودر داخل ادویه‌ها، در ترکیب شیرینی‌جات و ... استفاده می‌شود. چای یا دمنوش گل محمدی یک نوشیدنی معطر و فوق‌العاده با خواص مثال‌زدنی و پرخاصیت برای آن‌هایی است که علاقه‌مند به نوشیدنی‌های گرم هستند. شما می‌توانید از این گلبرگ‌های خوش‌رنگ و معطر چای تهیه کرده و یک نوشیدنی صد درصد ایرانی و آرام‌بخش تهیه کنید. در ادامه به بررسی فواید و مضرات گل محمدی خواهیم پرداخت.



تقویت دستگاه ایمنی

مصرف دمنوش این گل باعث افزایش سیستم ایمنی بدن شده و به این ترتیب فرد از ابتلا به بیماری‌هایی، چون سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا ایمن می‌ماند. ویتامین C فراوان در چای گل محمدی با انواع عفونت مبارزه کرده و سبب درمان و تسکین گلو درد شده و به دفع خلط سینه و گلو کمک می‌کند و بیماری‌های تنفسی را بهبود می‌بخشد.

عفونت دستگاه ادراری

گل محمدی به دلیل خاصیت دیورتیک، آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی سبب درمان عفونت دستگاه ادراری، کاهش التهاب مثانه و تسکین درد آن می‌شود بنابراین نوشیدن چای گل محمدی هر روز ۳ یا ۴ فنجان بیماری‌های عفونی دستگاه ادراری درمان می‌کند.

ضد افسردگی

افشره گل محمدی نشاط آور، ضد افسردگی، ضد فشارهای عصبی و ضد تنیدگی (استرس) است. عطر گل محمدی برای آرام‌سازی ذهن و بدن مفید است. نوشیدن چای گل محمدی استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و سبب بهبود علائم افسردگی می‌شود.

بی‌خوابی

نوشیدن یک لیوان چای گل محمدی قبل از خواب به کاهش استرس، آرام‌سازی اعصاب و تنظیم هورمون مربوط با ریتم قلبی و الگوهای خواب کمک می‌کند و مشکلات خواب و بی‌خوابی را درمان می‌کند.

بیماری‌های مزمن

اثر منفی استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد روی سلول‌های سالم بدن از علل ابتلا افراد

رشد باکتری‌های خوب روده می‌شود

درمان التهاب‌های پوستی

این گیاه در مرطوب‌کنندگی پوست، رفع چروک‌های صورت و درمان التهاب‌های پوستی به‌ویژه در پوست‌های حساس و لطیف (مانند پوست نوزادان) مؤثر است به همین دلیل در تولید صابون، لوسیون‌های پاک‌کننده پوست، کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده از گلاب و اسانس طبیعی این گل استفاده می‌کنند.

مرطوب‌کننده پوست

روغن‌های طبیعی گلبرگ‌های گل محمدی سبب حفظ رطوبت سلول‌های پوست شده و برای هیدراتاسیون مفید هستند و خشکی پوست را برطرف می‌کنند.

طرز تهیه چای گل محمدی

مواد لازم: ۲ فنجان گلبرگ گل محمدی تازه - ۳ فنجان آب - عسل (اختیاری) - ابتدا قسمت سفید رنگ انتهایی گلبرگ‌ها را جدا می‌کنیم زیرا مزه تلخی دارند و سپس گلبرگ‌ها را می‌شوئیم. پس از خشک شدن، به ظرف آب گلبرگ‌های تازه را اضافه می‌کنیم و روی حرارت کم تا متوسط می‌گذاریم تا به جوش آید، پس از جوش آمدن ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا زمانی که گلبرگ‌ها بی‌رنگ شوند. چای را از روی حرارت برمی‌داریم و از صافی رد می‌کنیم و با اندکی عسل که به آن افزوده‌ایم میل می‌کنیم.

عوارض جانبی و مضرات گل محمدی

- گل محمدی و دمنوش یا چای گل محمدی بی‌ضرر هستند اما مصرف میوه گل محمدی عوارضی مانند حالت تهوع و استفراغ، اسهال، یبوست، سوزش سر دل، خستگی، بی‌خوابی، سردرد، گرفتگی معده و واکنش‌های آلرژیک در فرد را به همراه دارد.

- اگر گل محمدی بیش از حد مصرف گردد به دلیل ویتامین C فراوان موجود در آن سبب ابتلا فرد به سنگ کلیه خواهد شد.

- ویتامین C فراوان گل محمدی سبب افزایش جذب آهن شده و برای بیماران مبتلا به تالاسمی مضر است.

برگرفته از نمناک

به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی است. گل محمدی با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی قوی به مقابله با رادیکال‌های آزاد می‌پردازد و ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

آرتрит

گل محمدی خاصیت دیورتیک داشته و سبب تخلیه آب انباشته درون بافتی می‌شود و نوشیدن روزانه ۲ فنجان چای گل محمدی درد بیماری‌های التهابی مانند آرتрит را تسکین می‌دهند.

مقابله با عفونت

چای گل محمدی دارای ویتامین‌های B₁، B₂ و K، بتاکاروتن، بیوفلاونوئیدها، تانن‌ها و پکتین است و سبب کاهش التهاب و مقابله با عفونت می‌شود.

درمان بوی بد دهان

برای رفع بوی بد دهان می‌توانید از آب گل سرخ استفاده کنید به این ترتیب که با استفاده از آن قرقره کنید.

رفع گرمازدگی

شربت گل محمدی در گذشته برای درمان بیماری‌های گوارشی و تنفسی استفاده می‌گردید و علاوه بر آن برای رفع گرمازدگی نیز مؤثر است.

کاهش وزن و لاغری

چای گل محمدی نوشیدنی سالم و بدون کالری است که جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های چاق‌کننده مانند قهوه خامه‌ای و انواع نوشابه‌ها و ... دارد و از این رو تأثیر خوبی در لاغری می‌گذارد. اگر بین وعده‌های غذایی خود یک فنجان چای گل محمدی بنوشید اشتها شما کاهش یافته و سبب افزایش هضم چربی می‌شود.

درمان یبوست

از روغن گل محمدی می‌توان به عنوان یک ملین برای درمان یبوست مزاج استفاده کرد. چای گل محمدی نیز نوشیدنی مفید برای معده و گوارش است زیرا تولید صفرا را افزایش داده و به هضم بهتر چربی‌ها کمک می‌کند و باعث

غذاهای سنتی کشورمان غافل نشویم



کرمان علاوه بر جاذبه‌های تاریخی و گردشگری منحصر به فرد دارای غذاهای سنتی، متنوع و خوشمزه‌ای است که با یکبار چشیدن این غذاها، طعم دلپذیر آن‌ها برای همیشه زیر دندانتان می‌ماند. کرمان با اقلیم خاص و کویری‌اش، همچون سایر شهرهای ایران دارای غذاهای متنوع و خوشمزه‌ای از انواع قاتق‌ها و آش‌ها تا غذاهای گوشتی مثل چغوک بریزو، بزقرمه و کباب زرگری است که با یکبار چشیدن این خوراکی‌ها، طعم دلپذیر آن‌ها برای همیشه زیر دندانتان می‌ماند. اگر چه تعدادی از غذاهای لذیذ و سنتی کرمان فراموش شده‌اند، اما باز هم عطر خوش غذاهای متنوع کرمانی از خانه‌ها به مشام می‌رسد.

چغوک بریزو



چغوک بریزو و یا چغوک بریزو را به عنوان یک فست‌فود کرمانی می‌شناسند. در تهیه این غذا به روش سنتی از ترکیبات کمی استفاده می‌شود، سیب‌زمینی و پیاز ترکیب اصلی این غذا در شکل سنتی آن هستند. اما گاهی در طبخ آن از گوشت نیز استفاده می‌شود، برای طبخ چغوک بریزو، گوشت چرخ‌کرده را به همراه پیاز و ادویه سرخ می‌کنند و سپس به آن گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی اضافه می‌کنند. همچنین گاهی از جگر مرغ یا گوسفند نیز به جای گوشت چرخ‌کرده در تهیه چغوک بریزو استفاده می‌شود. این غذا پس از آماده شدن همراه با برنج یا نان سرو می‌شود.

بز قورمه



یکی از معروف‌ترین غذاهای سنتی استان کرمان خورش بز قورمه و از نخستین گزینه‌ها برای مسافران این شهر جهت تجربه طعم‌های کرمانی است. که به دلیل وجود گوشت بزغاله در ترکیب مواد اولیه‌اش آن را به این اسم نامیده‌اند. این غذای لذیذ از موادی همچون نخود، پیاز، سیر، گوشت بز بدون استخوان، کشک، زعفران، نعناع داغ، نمک، فلفل و زردچوبه تهیه می‌شود. مردم کرمان برای طبخ خورش معروف خود، گوشت ماهیچه را همراه با پیاز، سیر و ادویه می‌پزند و سپس به آن نخود کوبیده شده و کشک اضافه می‌کنند. البته کرمانی‌ها اگر بخواهند بز قورمه را به شکل اصیل و سنتی خود طبخ کنند، به جای گوشت گوسفند باید از گوشت بزغاله استفاده کنند.

آش گندم شیر



مردم کرمان برای تهیه گندم شیر به روش سنتی خود، گندم را با استفاده از آسیاب به صورت بلغور درمی‌آورند پس از جداسازی آرد، گندم کوبیده شده را همراه با شیر، سیاه‌دانه، زنجبیل، فلفل، زردچوبه، زیره و نمک می‌پزند و با قرار دادن آن روی پارچه آن را خشک می‌کنند. ماده آماده شده همان گندم شیر است که ماده‌ای مقوی در نظر گرفته می‌شود و در تهیه انواع مختلف آش‌های کرمانی مورداستفاده قرار می‌گیرد. معروف‌ترین این آش‌ها، آش گندم شیر است که برای تهیه آن گوشت و نخود همراه باهم پخته می‌شوند و سپس به آن گندم شیر اضافه می‌شود. رشته آش و کشک نیز از دیگر موادی هستند که به این ترکیب کامل و مقوی اضافه می‌شوند.

زیره پلو



زیره یکی از مهم‌ترین محصولات کشاورزی کرمان و معروف‌ترین سوغات این شهر است. مردم کرمان با این ادویه معطر، که در زبان محلی کمون خوانده می‌شود، غذایی خوشمزه به نام زیره پلو طبخ می‌کنند که به اندازه زیره‌های کرمان، محبوب و شناخته‌شده است. زیره پلو هم در شکل سنتی خود یک غذای کاملاً ساده است که به صورت گیاهی و بدون گوشت پخته می‌شود، اما گاهی در تهیه آن از گوشت مرغ یا گوسفند هم استفاده می‌شود. برای طبخ زیره پلو کرمانی برنج آبکشی شده به همراه زیره سیاه و گوشت دم کشیده می‌شود.

اقدامات مسؤلیت‌های اجتماعی بانک سینا

کسب‌وکارهای خرد نظیر کولبران و پاکبانان که به دلیل کرونا، دچار آسیب‌های جدی شده‌اند، با همکاری بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی، زمینه تأمین بخشی از نیاز معیشتی آن‌ها را محقق ساخت.

اقدامات درون‌سازمانی

مجموعه بانک سینا با اتخاذ تمهیدات مختلف در مقابله با ویروس کرونا از طریق توزیع و تأمین لوازم بهداشتی اعم از ماسک، پد الکلی و دیگر مواد ضدعفونی‌کننده در بین شعب و ستاد بانک، ایجاد شرایط دورکاری و اعطای مرخصی با حقوق به بانوان شاغل دارای فرزندان محصل و همچنین همکاران مبتلا به بیماری‌های خاص یا دارای ریسک بالای آسیب‌پذیری در مقابل کرونا، ضمن مصون نگه داشتن همکاران از هرگونه آسیب ویروس، شرایط سهل‌تری را برای خانواده‌ها به ویژه مادران شاغل فراهم آورده.

اختصاص ۲۰ هزار میلیارد ریال به طرح‌های روستایی

بانک سینا همچنین در سال‌های اخیر طی انعقاد تفاهم‌نامه همکاری جهت اعطای تسهیلات اشتغال‌زایی روستایی یارانه دار با معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم ریاست جمهوری، بنیاد علوی و استانداری‌ها، اعتباری بیش از ۲۰ هزار میلیارد ریال را به ۴۴۰۰ طرح اشتغال‌زایی روستایی اختصاص داده که با بهره‌برداری تعداد قابل توجهی از این طرح‌ها، زمینه اشتغال‌زایی بیش از ۱۶ هزار نفر از جوانان جویای کار در مناطق روستایی کشور فراهم شده است.

ساخت مدرسه

این بانک از محل کمک‌های کارکنان نسبت به ساخت یک باب مدرسه در بخش چاه دادخدا از توابع شهرستان قلعه گنج و یک باب در منطقه زرنديه استان مرکزی اقدام نموده بود و کلنگ احداث مدرسه‌ای دیگر در منطقه رمشک زده شد. بانک سینا در راستای شعار سال‌های اخیر مبنی بر تقویت اشتغال رونق تولید و حمایت از کالای ایرانی، یکی از عمده اهداف خود را توجه به مسؤلیت‌های اجتماعی و نقش‌آفرینی بر محور تحقق این شعارها قرار داده است و با اقدامات عملی که در این زمینه به انجام رسانده، ضمن تحقق اهداف از پیش تعیین شده، جایگاه خوبی را نزد افکار عمومی کسب کرده است. این بانک امیدوار است مجموعه سازمان‌ها و نهادهای متصدی با تلاش و کوشش روزافزون و همدلی و یکپارچگی در تحقق سیاست‌های توسعه‌ای جمهوری اسلامی، زمینه شکوفایی ایران اسلامی را آن‌چنان‌که شایسته ملت سرفرازمان است، محقق سازند. منبع: ایپنا



در نظر گرفت. بطوری که به دریافت‌کنندگان وام‌های قرض‌الحسنه که قادر به بازپرداخت اقساط وام خود در موعد مقرر نبوده، یا صاحبان کسب‌وکارهای مشمول قانون تسهیل تسویه بدهی بدهکاران شبکه بانکی کشور که بازپرداخت آن‌ها به صورت دفعی بوده و سررسید اقساط تسهیلاتشان در بازه‌های زمانی اول اسفند ۱۳۹۸ لغایت ۳۱ اردیبهشت ۹۹ قرار دارد، مهلت ۳ ماهه اعطا نمود، تا پس از ۳ ماه سررسید تسهیلات، بدهی خود را بازپرداخت کنند. در همین راستا از وام‌گیرندگان و تسهیلات‌گیرندگان دارای شرایط یاد شده در دوره مذکور، جریمه (ماهه‌تفاوت نرخ وجه التزام تأخیر تأدیه دین و نرخ سود مندرج در قرارداد) و کارمزد اضافی نیز دریافت نخواهد شد.

همچنین پیرو مصوبه بانک مرکزی ج.ا.ا. به منظور مساعدت تسهیلات‌گیرندگانی که به هر نحو موفق به ثبت و ارائه درخواست خود از طریق شعبه یا وب‌سایت بانک مبنی بر امهال بدهی خود نشدند، بانک سینا مهلت تسویه بدهی تمامی تسهیلات‌گیرندگان مشمول قانون تسهیل تسویه بدهی بدهکاران شبکه بانکی را تا پایان آذرماه سال جاری تمدید کرد.

اهدای ۲۰۰۰ بسته معیشتی کارکنان بانک سینا به نیازمندان و ایتم

مقارن با ماه مبارک رمضان و در راستای اقدامات خدایسندانه به منظور کمک به نیازمندان و ایتم که در مایحتاج اولیه زندگی با مشکلاتی روبه‌رو هستند، کارکنان و مدیران بانک سینا با اختصاص بخشی از حقوق خود مجموعاً به مبلغ ۸ میلیارد ریال زمینه تهیه ۲۰۰۰ بسته معیشتی شامل برنج ایرانی، خرما، روغن، چای، پنیر، ماکارونی، حبوبات، مرغ، گوشت و قند و شکر جهت اهدا به این عزیزان در تهران را فراهم کردند، که با همکاری بسیج سازندگی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تهران بزرگ در بین نیازمندان توزیع شد.

اهدای ۳۷۱ هزار کارت هدیه به اقشار فعال در کسب‌وکارهای خرد

بانک سینا در بخشی دیگر از اقدامات حمایتی خود، با صدور ۳۷۱ هزار کارت هدیه در مبالغ مختلف با هزینه تولید حدود ۲۰ میلیارد ریال و توزیع بین اقشار زحمتکش فعال در

بانک سینا در راستای ایفای رسالت و مسؤلیت‌های اجتماعی با توجه به شرایط خاص ناشی از بحران ویروس کرونا برای یاری‌رسانی به شبکه بهداشت کشور اقدامات اساسی و مهمی را در چندین مرحله انجام داد. به نقل از روابط عمومی بانک سینا، از جمله مهم‌ترین اقدامات این بانک که در روزهای اولیه شیوع ویروس کرونا انجام شد؛ اختصاص ۵۰ میلیارد کمک نقدی به کمیته امداد حضرت امام (ره) بود. در این راستا بانک سینا با توجه به وضعیت پاندمی روزهای ابتدایی شیوع ویروس کرونا در جهان و ایران به ویژه برخی استان‌های بحرانی کشور، با اقدامی جهادی به منظور حمایت از اقشار آسیب‌پذیر جامعه، جهت تهیه اقلام مورد نیاز بهداشتی و معیشتی اقشار کم درآمد، مبلغ ۵۰ میلیارد ریال کمک نقدی به کمیته امداد امام خمینی (ره) برای حمایت از مددجویان این کمیته در ۷ استان گیلان، مازندران، گلستان، قم، اصفهان، البرز و مرکزی که عنوان استان‌های بحرانی و پیشتاز در شیوع کرونا ویروس را داشتند، اختصاص داد.

کمک به کسب‌وکارهای آسیب‌دیده با طرح مهر آفرین بانک سینا

اجرای شدن طرح مهر آفرین با هدف حمایت از گروه‌های متأثر از کرونا و در راستای منویات رهبر معظم انقلاب مبنی بر تحقق رزمایش مواسات، همدلی و کمک مؤمنانه در جهت رفع مشکلات معیشتی اقشار مختلف کشور و لزوم دستگیری و حمایت از گروه‌های آسیب‌دیده است، که بر اساس این طرح به واجدین شرایط وام قرض‌الحسنه پرداخت می‌گردد. در این طرح، اقشار مختلف کشور در گروه‌های شغلی تاکسیرانی، تاکسی اینترنتی، رانندگان وانت‌بار، پیک‌های موتوری، اصناف، ناشران، شاعران، تولیدکنندگان محصولات فرهنگی، تشکل‌های قرآنی، هیئات، وعاظ، مداحان و ائمه جماعات و مناطق هدف طرح آبادانی و پیشرفت بنیاد علوی از این وام بهره‌مند می‌شوند. مجموع وام پرداختی به رسته‌های شغلی یادشده، در این طرح، مبلغ ۲۰۰۰ میلیارد ریال در کل کشور است که به هر نفر تا سقف ۵۰ میلیون ریال با اقساط حداکثر ۳۶ ماهه و نرخ کارمزد ۲ درصد پرداخت می‌شود.

امهال مطالبات بنگاه‌های تولیدی و تسهیلات‌گیرندگان

در اقدامی دیگر بانک سینا در راستای حمایت از بنگاه‌های تولیدی و وام‌گیرندگان که به دلیل شرایط به وجود آمده ناشی از شیوع کرونا دچار آسیب‌ها و خساراتی شدند، مساعدت‌هایی در خصوص امهال و وصول اقساط تسهیلات آن‌ها

نقش آفرینی مؤثر زنان در مهار بحران کرونا

استراتژی‌های مشارکتی برای کمک به حل تعارضات به شکلی مسالمت‌آمیز، نقش بسیار مهمی را در خانواده ایفا می‌کنند. در این شرایط نیز باید به نقش بسیار پررنگ زنان در محیط اجتماع اشاره کرد؛ به طوری که گروهی از آنان شاغل در کادر آموزشی هستند که این روزها به‌منظور عدم توقف فرایند آموزش و یادگیری با روشی متفاوت، به‌صورت مجازی و غیرحضوری، کلاس درس با دانش‌آموزان و دانشجویان خود را تجربه کردند و با وجود شرایط از قبل پیش‌بینی نشده، شاهد حضور مسئولانه و صمیمانه آن‌ها در حد امکانات فراهم شده بوده‌ایم. گروهی دیگر نیز با استفاده از ظرفیت فعال خود، به‌صورت خودجوش و گاهی حتی با امکانات خودشان مبادرت به خدمات اجتماعی کرده‌اند و به اشکال مختلف هم‌زمان به هم‌نوعان خود کمک کرده‌اند و گروه دیگر از زنان که در کادر درمان و پزشکی کشور مشغول فعالیت هستند، در صف اول مقابله با ویروس کرونا قرار دارند. بر این اساس، می‌توان پذیرش مسئولیت‌های سنگینی که امروز با همراهی و مشارکت قدرتمند زنان اتفاق می‌افتد را مصداق دیگری از خویشتن‌داری زنانه دانست و نشانه‌ای از نقاط قوت و توانایی فردی زنان در پایبندی و عمل به ارزش‌ها و فضیلت‌ها. در واقع، سنگ‌بنای اثربخشی زنانه این روزها در فضای خانواده، شغل و جامعه بر پایه اعتماد به زنان بازتولید شده است و این اقتدار دانش و آگاهی به‌عنوان دستاورد دهه‌های اخیر در زنان، پیامدهای خود را در دایره فهم اجتماعی از موقعیت زنانه نیز نمایان می‌کند. در پایان باید گفت امروز رسالت بانوان در عرصه خدمت به خانواده سنگین‌تر از هر زمانی نمایان شده است؛ چراکه بانوان با تدابیر شایسته خود نقش مؤثری در مدیریت اضطراب به‌عنوان یکی از راه‌های مقابله، پیشگیری و کنترل از این بیماری را دارند. به همین سبب باید تمام تلاش خود را بر این مسئله معطوف کنند و باید از هر فرصتی برای دل‌پذیرتر کردن محیط خانه و جامعه استفاده کنند.

توانایی زنان و حرکت به سمت نگاهی به نقش آفرینی مؤثر آن‌ها باشد. نگاه به مهارت‌های زنان به‌عنوان عاملان مؤثر در مدیریت بحران و حتی حین بحران نشان می‌دهد که زنان همواره از توانایی‌های وجودی و اکتسابی خود برای مدیریت بحران در خانه و جامعه استفاده می‌کنند. نمود بارز این مشارکت مسئولیت‌مدارانه و همدلانه زنان در شرایط سخت و بحرانی کنونی را می‌توان در روحیه سرشار از عاطفه و توان مراقبتی پزشکان، پرستاران و بهیاریانی مشاهده کرد که چگونه کشور را در آغوش خود پرستاری می‌کنند و در سطح اجتماعی زنانی که به‌صورت خودجوش فعالیت‌های داوطلبانه انجام می‌دهند و مادران و همسرانی که مشفقانه خانواده را هدایت می‌کنند. همچنین نقش زنان به‌عنوان رکن اساسی خانواده در شرایط بحرانی جامعه به‌عنوان همسر و مادر، در برقرار کردن شرایط مساعد از ارزش‌های بر خوردار است، به گونه‌ای که بار اصلی مدیریت اضطراب و جلوگیری از ایجاد ضعف در خانواده و به طبع جامعه، در حین بحران‌ها بر دوش آنان است؛ در واقع باید گفت مدیریت زنان در خانواده آغاز مدیریت اجتماع می‌باشد. زنان در شرایط کنونی با مراقبت از خانه و خانواده با بالاترین دقت ممکن برای حفظ اولویت رعایت مسائل بهداشتی، بازتعریف مفهوم خانه به تنها جای امن و لذت‌بخش در دنیا، انگیزه‌بخشی به اعضای خانواده از طریق تجربه فعالیت‌های جدید، شاد و لذت‌بخش در خانه در راستای مدیریت ترس و استرس، عواطف و احساسات اعضای خانواده و جامعه، تلاش برای حفظ افکار مثبت، توجه به سلامتی و حفظ رژیم غذایی مناسب در راستای محافظت و تقویت سیستم ایمنی اعضای خانواده، مدیریت امکانات و الگوی مصرف مناسب لوازم و مایحتاج خانه به‌منظور تعادل هزینه‌ها و رعایت بیشتر فاصله‌گذاری فیزیکی، نظارت و رسیدگی به امور تحصیلی فرزندان، آموزش و تلاش برای ترویج فضایی همچون قناعت، نوع‌دوستی و...، خلاقیت و نوآوری در ارائه زیبایی‌های فضای خانواده و اتخاذ



نقش زنان در سلامت خانواده و جامعه واقعیتی انکارناپذیر است که به گواه تاریخ چه در جایگاه مادری و همسری چه به عنوان عضوی از جامعه همواره در پیشبرد اهداف جوامع ایفای نقش کرده‌اند، همان‌طور که در بحبوحه کنونی کرونا، این ایفای نقش را در عالی‌ترین شکل خود در عرصه‌های مختلف به نمایش گذاشته‌اند.

«عطیه قشونی» مدیرعامل مؤسسه صیانت از حقوق زنان در یادداشتی برای پایگاه اطلاع‌رسانی ستاد حقوق بشر، درباره نقش آفرینی زنان در مهار بحران کرونا، نوشت: اکنون که بحران کرونا ساحت زنان، مردان و کودکان را درنوردیده، خانواده اولین نهاد اجتماعی است که نقش مهمی در سلامت جامعه ایفا می‌کند و زنان به‌عنوان رکن اصلی خانواده تا حد قابل توجهی می‌توانند، نقش بسزایی در حفظ سلامت افراد خانواده و پیشگیری و مقابله از بیماری کرونا داشته باشند؛ چراکه زنان ستون اصلی جامعه و سیاست‌گذاران نهاد ارزشمند خانواده هستند و تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه آنان می‌تواند به رویارویی هرچه قوی‌تر در مقابل هر بحرانی بینجامد، بنابراین استراتژی‌های زنان برای مهار کرونا در خانه و خارج از خانه دارای اهمیت بسیار ویژه‌ای است. همچنان که حساسیت نحوه حضور و مشارکت زنان، طی ماه‌های اخیر بیش‌ازپیش دیده می‌شود؛ چه زنانی که در نقش پزشک، پرستار و بهیار فعالیت می‌کنند و چه آنانی که در جایگاه مادر، همسر یا معلم به ایفای نقش خود می‌پردازند. بنابراین این شرایط می‌تواند فرصتی برای بازنمایی نگاه اجتماعی به

هموطنان عزیز ضمن سپاس از همراهی شما؛ اخبار، گزارش، عکس، فیلم، نوشته یا اشعار خود را با ما به اشتراک بگذارید. آثاری که دارای ارزش خبری باشند با نام ارسال‌کننده منتشر می‌گردد. همچنین شما عزیزان می‌توانید از طریق پیامک یا تلگرام به شماره ۰۹۳۰۵۸۶۲۹۰۰ نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را ارسال نمایید. ضمناً برای حمایت مادی و معنوی از رسانه خودتان یعنی امید زندگی که باهدف جهت‌دهی مسئولیت اجتماعی اشخاص نسبت به کاهش آسیب‌های اجتماعی فعالیت می‌نماید؛ از همین طریق منتظر تماس‌های گرم‌تان هستیم.

مسیر موفقیت معمولاً مسیری پرپیچ‌وخم است. در جامعه‌ی امروز ما، شاید موفق شدن کمی دشوار به نظر بیاید. به‌راستی برای رسیدن به موفقیت چه مهارت‌هایی لازم است؟ ممکن است بارها به دلیل موانعی که سر راه موفقیت قرار دارد، دلسرد شویم. اما داشتن ذهنی پُر از فکر مثبت و ایجاد انگیزه می‌تواند ما را رسیدن به هدف و موفقیت یاری کند. در این مقاله ۱۰ فکر مثبت که باعث افزایش اعتماد به نفس و ایجاد هیجان و انگیزه لازم برای رسیدن به هدف است را معرفی خواهیم کرد.

این نیست که چنان بی‌محابا ریسک کنید که به فلاکت بيفتید. فقط گاهی از منطقه‌ی امن و آرامستان خارج شوید و چیزهای جدید و ناشناخته‌ای را کشف کنید. با این کار، در مسیر درست گام برمی‌دارید. زندگی زمانی آغاز می‌شود که خودتان را از تکرار روزمرگی خارج کنید. تکانی به خودتان بدهید، به دنبال فرصت‌ها بروید و همان کاری را که از آن واهمه دارید انجام دهید. به‌عنوان مثال، با یک شرکت بزرگ برای فرصت شغلی مصاحبه کنید. نهایتش این است که پذیرفته نشوید!

۶. در نقاط عطف زندگیتان، به خودتان پاداش دهید

مسیر آینده‌ی شما حتماً نباید سخت و صعب‌العبور باشد. هر از گاهی، یک مسیر انحرافی لذت‌بخش برای خودتان بگذارید تا ثابت‌قدم باقی بمانید. در مسیرتان به‌سوی هدف بزرگ‌تر، اهداف کوچک‌تری را نیز قرار دهید. برای نمونه، هنگامی که در مرحله‌ی کارآموزی قرار دارید، برای خودتان یک هدیه‌ی کوچک بخرید. هنگامی که کارآموزی را به پایان رساندید، همان ساعتی را که همیشه می‌خواستید برای خودتان بخرید. قدردانی از خودتان برای موفقیت‌ها به شما انگیزه می‌دهد تا برای ادامه‌ی مسیر، تا جایی که می‌توانید سخت کار کنید. فراموش نکنید شما انسان هستید و انسان‌ها برای پیشرفت به انگیزه نیاز دارند.

۷. از افرادی که از شما حمایت می‌کنند، تشکر کنید

اگر کسی را دارید که در هر شرایطی به شما اعتماد دارد، واقعاً خوش‌شانس هستید. شاید بسیاری از افراد موفق کسانی را در اطرافشان نداشته باشند که در شکست‌ها و پیروزی‌ها از آن‌ها حمایت کند. اگر افرادی را دارید که هرگاه به ناامیدی می‌رسید به شما روحیه می‌دهند و می‌توانید به آن‌ها تکیه کنید، سپاس‌گزار باشید. شاید به‌تنهایی به موفقیت رسیده باشید، اما هرگز افرادی مانند والدین، بستگان، دوستان و معلمان‌تان را که در کنارتان بوده‌اند فراموش نکنید. آن‌ها از زمانی که شما از صفر شروع کردید و هنگامی که در اوج قرار گرفتید، در کنار شما بودند.



باید از لابه‌لای فرازونشیب‌های زیاد آن دلیل را پیدا کنیم. باید آن قدر روش آزمون‌وخطا را به کار ببریم تا توانایی‌هایمان را بشناسیم. هر یک از ما قادر هستیم این جهان را تغییر دهیم. همه‌ی ما چیزی در درون خودمان داریم که از سنین نوجوانی در ما شکل می‌گیرد و منتظر یک جرقه برای آزاد شدن است. همه‌ی ما مهارت‌هایی داریم؛ برخی با شخصیتشان می‌توانند جهان را به بهشت تبدیل کنند، برخی با یک تفکر ساده می‌توانند محصولات فوق‌العاده‌ای خلق کنند و برخی دیگر با انگیزه‌ی موفقیت می‌توانند یک شرکت میلیون دلاری را راه‌اندازی کنند. به خودتان یادآوری کنید که هدف شما در زندگی چیست؛ جهان منتظر است که شما چیزی را به آن عرضه کنید.

۴. فرصت‌ها تمام نمی‌شوند، فقط باید کشفشان کنید

آن‌هایی که از لاک خودشان بیرون می‌آیند و همه‌ی تلاششان را می‌کنند که بهترین استعدادهایشان را ارائه بدهند، شادترین افراد هستند. شاید با خودتان فکر کنید: «تا من دانش و آمادگی کافی را به‌دست‌آمده بیآورم، همه‌ی فرصت‌های شغلی یا کارآموزی اشباع‌شده‌اند.» این اشتباه محض است. دنیای ما با هر لحظه‌ای که می‌گذرد بیشتر رشد می‌کند. همیشه فرصت‌های جدید وجود خواهند داشت. این شما هستید که با استفاده از آن‌ها، زمینه‌های جدیدی را در جامعه ایجاد می‌کنید. فرصت‌ها همه‌جا هستند، فقط باید بگردید و آن‌ها را پیدا کنید.

۵. شاید گاهی بد نباشد ریسک کنید

با اعتماد به نفس جلو بروید و گاهی هم کمی ریسک کنید. ریسک‌ها تقریباً نگران‌کننده هستند، زیرا باعث دلهره می‌شوند. البته منظور

۱. هیچ‌کس یک‌شبه به عرش نمی‌رسد

ما در جامعه‌ای با این طرز فکر رشد کرده‌ایم که باید همه‌چیز را به‌سرعت به‌دست‌آمده آورد، به‌همین دلیل اغلب فراموش می‌کنیم که شغل یا حرفه‌ی مناسب چیزی نیست که یک‌شبه به دست بیاید. البته شاید بگویید اینکه آرزوی چیزی را داشته باشیم که قرار نیست به‌همین زودی‌ها به آن برسیم، واقعاً ناامیدکننده است. این درست است، اما این انتظار طولانی، فرصتی است که یاد بگیریم به چیزی که در پی آن هستیم عشق بورزیم. اگر همچنان به تلاش‌تان ادامه دهید، مهم نیست چقدر طول بکشد؛ بالاخره به آنچه که می‌خواهید، دست می‌یابید. شاید حتی برای رسیدن به این هدف، قید خیلی چیزها را بزنید، اما مطمئن باشید هنگامی که به آن دست یافتید، احساس رضایت خواهید کرد. اجازه ندهید ترس از طولانی بودن زمانی که باید برای رسیدن به هدف‌تان صرف کنید، مانعی سر راهتان قرار دهد.

۲. پذیرفته نشدن، درد همیشگی بشر است

هر روز، میلیون‌ها نفر با تردید وارد دنیای کسب‌وکار، مد، پزشکی و نظایر آن‌ها می‌شوند. این افراد بیشتر از آنکه به چیزهای مثبت فکر کنند، به مواردی فکر می‌کنند که ممکن است خوب پیش نرود. درست است که وقتی جواب رد می‌شنوید انگار ته قلبتان خالی می‌شود، اما چیزی را در وجود شما بیدار می‌کند. جواب رد شنیدن از سوی یک شرکت، بدان معنا نیست که شما برای آن کار مناسب نیستید. اگر در دانشگاهی که انتخاب کردید پذیرفته نشده‌اید، بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید یا سطح علمی‌تان خیلی پایین است. این بدان معناست که باید دوباره امتحان کنید. به‌جای اینکه به چنین موضوعی مانند بن‌بست نگاه کنید، به آن مانند یک دست‌انداز در جاده فکر کنید. افکار منفی را دور کنید و اجازه ندهید این ترس شما را متوقف کند. شاید باور نکنید، اما والت دیزنی را به دلیل «نداشتن خلاقیت» از دفتر روزنامه اخراج کردند!

۳. صلاحیت‌های شما بیشتر از آن است که فکر می‌کنید

آفرینش هر یک از ما دلیلی داشته است. گاهی

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان

اعتماد به نفس مهم‌ترین کلید رسیدن به موفقیت در زندگی است. اعتماد به نفس، تصور شما از ارزش‌های درونی خودتان است. در واقع به میزان علاقه و اطمینانی که فرد به خود دارد و غروری که در خود حس می‌کند، اعتماد به نفس گفته می‌شود. اعتماد به نفس به نوجوانان کمک می‌کند با چالش‌ها، تردیدها، ناراضی‌هایی و فرازونشیب‌هایی که در زندگی پیش روی‌شان قرار خواهد گرفت، روبه‌رو شوند. روابط، احساسات، فشارهایی که از طرف همسالان گریبان‌گیر نوجوان می‌شود، رقابت و سطح توقعات خودش و دیگران، همگی روی اعتماد به نفس نوجوان تأثیر می‌گذارند. اعتماد به نفس به نوجوان کمک می‌کند اهدافش را پیگیری کند و آن‌ها را به دست بیاورد، دوران جوانی‌اش را به شیوه‌ی مناسبی سپری کند، روابط بهتری برقرار کند و به فردی شاد با ذهنی قدرتمند تبدیل شود. در ادامه تصمیم داریم درباره‌ی راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان با شما صحبت کنیم.



مجبورید از او انتقاد کنید، به لحن خود دقت کنید!

۴. او را به انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه تشویق کنید

بگذارید نوجوانتان علایق خود را دنبال کند. او را به شرکت در فعالیت‌های بیشتر تشویق کنید. فرزندان می‌خواهند در کار مورد علاقه‌اش، برتر باشد. فعالیت‌های فوق‌برنامه فرصت خوبی برای درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌ها، چالش‌های متفاوت و سنجش میزان اعتماد به نفس فرزند شماست. این نوع فعالیت‌ها روحیه‌اش را بالا می‌برند و به او می‌آموزند برای رسیدن به هدف مشترک، باید با دیگران همکاری کند.

۵. به او کمک کنید مهارت‌های دوستی را یاد بگیرد

همه‌ی ما می‌دانیم که نمی‌توانیم دوستی‌ها و روابط فرزندمان را انتخاب یا کنترل کنیم، اما می‌توانیم در مواردی همچون احترام در روابط و پذیرش افراد مختلف، او را راهنمایی کنیم. احترام و درک متقابل در روابط، از اهمیت زیادی برخوردارند، پس آن‌ها را به فرزندان آموزش بدهید. دوستی‌هایی که نوجوان شما تجربه می‌کند، روی اعتماد به نفسش تأثیر می‌گذارند. به او یاد بدهید چگونه دوستی‌های خوب و بد را از هم تفکیک کند.

۶. به او بیاموزید بعضی چیزها واقعاً مهم نیستند!

بسیاری از نوجوانان تحت فشار رقابت با همسالان خود یا دیگران قرار می‌گیرند. نوجوان آرزو دارد شبیه مدل‌ها، بازیگران یا دیگر افراد مشهور باشد و وقتی در این راه شکست می‌خورد، اعتماد به نفسش لطمه می‌بیند. با فرزندان صحبت کنید و به او بگویید که این موضوع آن‌قدرها هم مهم نیست. به او یاد بدهید آنچه اهمیت دارد رفتار مناسب، بهداشت و سلامت جسم و ذهن است.

و گفتار شما تأثیر زیادی روی فرزند نوجوانتان دارد. چگونگی احساسات شما در قبال نوجوان و احساس او نسبت به خودش، مستقیماً روی اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد. رفتار شما در برابر نوجوانتان، تعیین‌کننده‌ی رفتار دیگران با اوست. اگر خود شما به فرزندان بها ندهید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید جامعه او را به رسمیت بشناسد.

۱. با نوجوانتان محترمانه برخورد کنید

والدین یک نوجوان نقش اساسی را در ایجاد اعتماد به نفس او بازی می‌کنند - اعتماد به نفس در نوجوانان فراموش نکنید فرزند شما دیگر یک کودک نیست بلکه دارد به یک جوان بالغ تبدیل می‌شود، پس مانند هر بزرگ‌سال دیگری شایسته‌ی احترام است. همواره نوجوانتان را با احترام مورد خطاب قرار بدهید. هرگز نگذارید لحن و آهنگ صدایتان اهانت‌آمیز یا تحقیرکننده باشد. همیشه به مشکلات و نگرانی‌هایش اهمیت بدهید و با ترس‌های او مانند ترس‌های زمان کودکی‌اش برخورد نکنید.

۲. نوجوانتان را تحسین کنید

در تعریف کردن از فرزندان سخاوتمند باشید. وقتی نوجوانتان را ت خصوصیات و کارهای خوبش تمجید می‌کنید، اعتماد به نفس او را بالا می‌برید و به تکرار کارهای خوب و بهتر شدن، تشویقش می‌کنید. احساسات خود را ابراز کنید، اجازه بدهید فرزندان بدانند به وجودش افتخار می‌کنید و به خاطر داشتن چنین فرزندی، به خود می‌بالید.

۳. تا جایی که ممکن است، از نوجوانتان انتقاد نکنید

انتقاد و نکوهش، اعتماد به نفس فرزند نوجوان شما را کم می‌کند. اگر نوجوانتان درگیر چیزی است که شما دوست ندارید یا نمی‌پسندید، درباره‌اش با او صحبت کنید. نوجوانان معمولاً انتقاد را تمسخر تلقی می‌کنند و تصور می‌کنند که مایه‌ی سرافکندگی شما شده‌اند. وقتی

ریشه‌های اعتماد به نفس در نوجوانان

پدر و مادر اولین منبع قابل دسترسی جهت تقویت ریشه‌های اعتماد به نفس در نوجوانان هستند. برای گروهی داشتن کمال و فضیلت، کار، موفقیت، خلاقیت و ابتکار سبب تقویت ریشه‌های اعتماد به نفس است و برای برخی دیگر، ظاهری آراسته، زیبایی صورت و اندام، لباس، خانه و ماشین و پول جهت تقویت اعتماد به نفس ضروری است. اعتماد به نفس با داشتن احساس مثبت نسبت به خود و قبول و پذیرش خود رشد و نمود می‌یابد و برای استحکام و پایداری به یک سیستم حمایتی قوی نیاز دارد.

نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس به نوجوانان

معمولاً یک یا چند علامت از این نشانه‌های فیزیکی مبین و نشانه ضعف اعتماد به نفس در نوجوانان است: ۱- لب‌های آویزان ۲- صورت پژمرده و سیمایی غمگین ۳- چشمان بی‌فروغ ۴- لرزش خفیف دست‌ها ۵- صدای ضعیف و نامطمئن ۶- پشت قوز کردن ۷- ظاهری شلخته و نامرتب. همچنین علائم و نشانه‌های شخصیتی افراد مبتلا به ضعف اعتماد به نفس در نوجوانان را می‌توان در یک یا چند طبقه زیر جای داد: افراد مهاجم و ستیزه‌جو، افراد کم‌رو و گوشه‌گیر، افراد مبتکر و مغرور، افرادی که در تمام زمینه‌ها تشنه رقابت هستند، افرادی که لاف می‌زنند و به دیگران فخر می‌فروشند، افرادی که به سختی نیاز به کامل و بی‌عیب بودن را در خود احساس می‌کنند، افرادی که محتاج تصدیق از سوی دیگران هستند

نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس در نوجوانان چیست؟

«والدین» بیش از هر فرد دیگری، در ایجاد اعتماد به نفس در نوجوانان نقش دارند. والدین با حمایت خود می‌توانند تأثیر عمیق و مهمی در شکل‌گیری شخصیت نوجوان داشته باشند. همان‌طور که حتماً خودتان هم می‌دانید، رفتار

تلاش ۳ هزار معلول و زن سرپرست خانوار برای شکست کرونا



با وجود محدودیت‌های زیادی که از نظر مالی دارند و با استفاده از وام‌های کوچک حمایتی برای اشتغال، تا زمان برطرف شدن کامل بیماری کرونا، تمام تلاش و توجه خودشان را برای حضور در جهاد مبارزه با بیماری کرونا خواهند داشت و از چالش کرونا به عنوان فرصتی برای جهش تولید منطبق بر فرمایشات مقام معظم رهبری بهره‌برداری می‌کنند.

پویش ملی اشتغال بهزیستی در فضای مجازی

وی در پایان یادآوری کرد: پویش ملی اشتغال بهزیستی در فضای مجازی شکل گرفته و تاکنون بیش از هزار نفر از فعالان فضای مجازی در قالب پویش مذکور با اداره کل اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور، ارتباط و همکاری کرده‌اند و امیدواریم با این حرکت بزرگ جهادی بتوانیم نقشی در حل بحران بیماری کرونا داشته باشیم.

شده بالغ بر ۳۵۰ واحد تولیدی در مقیاس کوچک و متوسط توسط جامعه هدف بهزیستی تشکیل شده که بخش قابل توجهی از این واحدها با هماهنگی اداره بهداشت یا اداره صنعت، معدن و تجارت استان‌ها، اقدام به تولید و تجهیز کارگاه کرده‌اند. وی ادامه داد: در حدود پنج هزار نفر از افراد تحت پوشش سازمان و خانواده‌های آن‌ها در قالب کارگاه‌های تولیدی محصولات مقابله با کرونا در اسفندماه سال قبل و فروردین‌ماه جاری، مشغول به فعالیت شدند که از این میزان بالغ بر هزار و ۵۰۰ نفر از معلولین و هزار و ۵۰۰ نفر، زنان سرپرست خانوار هستند و محصولات هم‌چون ماسک، لباس کادر پزشکی مخصوصا لباس ویژه کادر مراقبت کرونا، شیلد محافظ صورت و محصولات ضدعفونی کننده تولید می‌کنند. معاون مشارکت‌ها، مؤسسات، توانمندسازی و امور مجلس سازمان بهزیستی با اشاره به اینکه در کنار این کارگاه‌ها، کارخانجاتی هم‌چون شرکت فیروز، شرکت اونتالووع بابل و واحدهای صنعتی دیگر که همکاران بهزیستی محسوب شده و افراد تحت پوشش بهزیستی در این کارخانجات شاغل هستند به شکل شبانه‌روزی در حال تولید و عرضه محصولات ویژه مبارزه با کرونا خصوصا محلول‌های ضدعفونی کننده تحت نظارت سازمان غذا و دارو و دانشگاه‌های علوم پزشکی استان‌ها هستند، گفت: جامعه هدف بهزیستی

معاون مشارکت‌ها، مؤسسات، توانمندسازی و امور مجلس سازمان بهزیستی از تولید لوازم پیشگیری از کرونا از سوی هزار و ۵۰۰ زن سرپرست خانوار و هزار و ۵۰۰ معلول خبر داد و از مردم خواست به پویش ملی اشتغال بهزیستی بپیوندند. ذوالفقار یزدان‌مهر، معاون مشارکت‌ها، مؤسسات، توانمندسازی و امور مجلس سازمان بهزیستی، از فعالیت‌های مددجویان این سازمان برای کمک به کنترل ویروس کرونا در کشور خبر داد و اظهار کرد: هم‌زمان با اعلام وضعیت ویژه برای مقابله با بیماری کرونا و تشکیل ستاد ملی مبارزه با کرونا و تشکیل کمیته ویژه پیشگیری از بیماری‌های واگیر در سازمان بهزیستی کشور، کارگروه ویژه‌ای برای راه‌اندازی و تجهیز واحدهای تولیدی محصولات بهداشتی و مراقبتی نظیر ماسک، مواد ضدعفونی کننده و ... در اداره کل اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور تشکیل شد. وی افزود: از اسفندماه سال گذشته و هم‌زمان با شیوع ویروس کرونا در کشور افراد تحت پوشش سازمان بهزیستی در تمامی استان‌ها در حرکتی خودجوش و به منظور ایفای نقش مسئولیت اجتماعی خود برای مبارزه با ویروس کرونا، اقدام به راه‌اندازی کارگاه‌های تولیدی محصولات مقابله با ویروس کرونا کردند. یزدان‌مهر اعلام کرد: براساس گزارش‌های میدانی جمع‌آوری

تقدیر از مجموعه‌ی شرکت پتروشیمی امیرکبیر

سرهنگ پاسدار کریم بابایی، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه بندر ماهشهر به همراه فرمانده حوزه مقاومت بسیج صنایع این شهرستان با حضور در مجتمع پتروشیمی امیرکبیر با مدیرعامل و مدیران این شرکت دیدار و از اقدامات این شرکت در جریان مبارزه با شیوع ویروس کرونا قدردانی کرد. به نقل از روابط عمومی شرکت پتروشیمی امیرکبیر، سرهنگ پاسدار کریم بابایی، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه بندر ماهشهر به همراه فرمانده حوزه مقاومت بسیج صنایع این شهرستان با حضور در مجتمع پتروشیمی امیرکبیر با مدیرعامل و مدیران این شرکت دیدار و از اقدامات این شرکت در جریان مبارزه با شیوع ویروس کرونا قدردانی کرد. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه بندر ماهشهر در این دیدار با اشاره به اقدامات چشمگیر این شرکت در موضوع مبارزه با کرونا و ویروس از جمله ضدعفونی کردن معابر و اماکن و سطوح شهری نه فقط در سطح شهرستان بلکه دیگر شهرهای استان خوزستان و کمک به بخش درمان و سلامت، افزود: بی تردید در شرایط حساس، هر قدمی که برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه برداشته شود بر ذهن بیدار و قاموس ماندگار تاریخ نگاشته خواهد شد و مجموعه‌ی شرکت پتروشیمی امیرکبیر با از خودگذشتگی در کنار خدمات‌رسانی‌های شبانه‌روزی در این حماسه‌آفرینی خطرات خوبی را رقم زدند. وی با اشاره به خدمات ارزشمند مدیرعامل و مجموعه‌ی شرکت پتروشیمی امیرکبیر، افزود: ۵۰ درصد از مجموع ۵۰۰ هزار عدد ماسک‌هایی که توسط شرکت پتروشیمی امیرکبیر در اختیار سپاه قرار داده شد، بین عامه‌ی مردم، اقشار آسیب‌پذیر و برخی ادارات و نهادها تقسیم گردید. وی گفت: امروزه حمایت‌های صنعت پتروشیمی به‌ویژه مدیرعامل جهادی پتروشیمی امیرکبیر در ایفای تعهدات و مسئولیت‌های اجتماعی بر کسی پوشیده نیست و باید از این ظرفیت در رفع مشکلات مردم و شهرستان گام‌های بلندتری برداشته شود. در این دیدار، مدیرعامل شرکت پتروشیمی امیرکبیر به بیان برخی خدمات انجام‌شده در خصوص مبارزه با کرونا و ویروس از جمله ضدعفونی معابر و سطوح، تأمین اقلام بهداشتی و کمک به بخش بهداشت و درمان و تهیه و تولید ماسک توسط این شرکت پرداخت و گفت: فداکاری‌های دلسوزانه همه‌ی نیروهای جهادی جلوه‌ای از ایثار و فداکاری و عشق به وطن بود و در این راستا اقدامات مطلوبی انجام گرفت.



تقویت حس مسئولیت اجتماعی در برابر مهار کرونا

اینکه شیوع کرونا فرصت‌ها و تهدیدهای بسیاری با خود به همراه داشته است، تصریح کرد: شناسایی این فرصت‌ها و تهدیدها مستلزم تشکیل یک کارگروه متشکل از نیروی انتظامی، دانشگاه علوم پزشکی و صنعت، معدن و تجارت است تا بتوان گزارش جامعی در همین خصوص در ابعاد اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی تهیه کرد. عباسی افزود: این گزارش در نشست بعدی ستاد استانی مقابله و پیشگیری از ویروس کرونا باید از سوی این سه دستگاه ارائه شود تا بتوان با ارائه راهکارهای مناسب از شدت آسیب‌ها کاست و از فرصت‌های موجود به بهترین نحو بهره‌برداری کرد.

در این نشست در خصوص نحوه برگزاری امتحانات پایان‌ترم مراکز دانشگاهی استان و آغاز فعالیت‌های ورزشی در پارک‌ها بحث و تبادل نظر شد که در نهایت با دستور استاندار چهارمحال و بختیاری مقرر شد تا چگونگی انجام این فعالیت‌ها منوط به نظر دانشگاه علوم پزشکی باشد. برگرفته از ایرنا

چه شرایط استان در مقایسه با سایر استان‌های کشور در وضعیت بهتری قرار دارد، اما هرگونه بی‌مبالاتی، غفلت و کم‌توجهی می‌تواند خطرناک باشد و موج‌های بعدی شیوع ویروس کرونا را در استان شکل دهد. عباسی تصریح کرد: از همین رو می‌طلبید مردم استان با دوری از برگزاری مراسمات نظیر عروسی و ختم و تعطیل کردن آیین‌ها و سنن خود تا رفع خطر ویروس کرونا، مسئولیت‌پذیری خود را در پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا همچون روزهای ابتدایی شیوع این ویروس تداوم بخشند. استاندار چهارمحال و بختیاری همچنین بر ضرورت تشدید نظارت‌ها بر فضای عمومی استان تأکید کرد و گفت: افرادی که با بی‌توجهی خود منجر به شیوع ویروس کرونا در استان شوند، متخلف به شمار می‌روند و با آن‌ها برخورد قضایی می‌شود. عباسی در ادامه با تأکید بر ساماندهی فضای مجازی استان، خاطر نشان کرد: فضای مجازی فرصتی است تا بتوان از این طریق مردم را به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی حساس و ترغیب کنیم. وی با بیان



استاندار چهارمحال و بختیاری با قدردانی از همراهی مردم استان در پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، گفت: با توجه به افزایش شیوع این ویروس طی روزهای اخیر، نیازمند تقویت حس مسئولیت اجتماعی هستیم.

اقبال عباسی روز پنجشنبه در نشست ستاد استانی پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا افزود: برای ارتقای حس مسئولیت‌پذیری مردم، رسانه‌ها و فعالان فضای مجازی رسالت سنگینی در حوزه اطلاع‌رسانی، آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی برعهده دارند. وی ادامه داد: اگر

راه‌اندازی دوباره پویش «صاحب‌خانه خوب» در شبکه سه



محسن یزدی قائم‌مقام شبکه سه سیما از راه‌اندازی دوباره پویش «صاحب‌خانه خوب» در این شبکه گفت و اینکه چه تأثیرات رسانه‌ای خواهد داشت.

به گزارش خیرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی شبکه سه، محسن یزدی قائم‌مقام شبکه ۳ گفت: سال گذشته شبکه سه پویشی را با عنوان «صاحب‌خانه خوب» راه‌اندازی کرد و از مالکان مسکن خواست با توجه به مشکلات اقتصادی و لزوم همراهی با مستأجران، میزان اجاره‌بها را افزایش ندهند و یا افزایش حداقلی دهند که با استقبال مالکان نیز همراه شد و نتایج مثبتی را در برداشت. وی افزود: این استقبال به‌گونه‌ای بود که تلنگری شد تا بعضی صاحب‌خانه‌ها با این کار رسانه‌ای تصمیم گرفتند در مورد اجاره‌ها با مستأجرین همراهی بیشتری کنند و ما نیز در برنامه‌های شبکه از افرادی که در این شرایط سخت مراعات هم‌وطنان را کردند، قدردانی کردیم. یزدی گفت: صاحب‌خانه خوب یک پویش اجتماعی بود که به

دلیل اینکه بیشترین درگیری را با مشکلات مردم داشت مورد استقبال قرار گرفت و اثرات مثبتی را در پی داشت. به همین دلیل تصمیم گرفتیم این پویش را امسال نیز ادامه دهیم. یزدی ادامه داد: ما معتقدیم فقط این دولت‌ها نیستند که مسئولیت دارند اگرچه در کشور ما که عمده کارها دولتی است و مردم انتظار به‌جایی از دولت‌ها دارند اما ما نیز باید خودمان هم نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیر باشیم. ضمن اینکه دولت نشان داده در این حوزه عملاً توفیق چندانی نداشته است. یزدی ادامه داد: به نظر می‌رسد پویش صاحب‌خانه خوب مقوم مسئولیت اجتماعی است و از این بابت کار با ارزشی است. خصوصاً در مورد مسئله‌ای که تا این حد مردم را گرفتار کرده است. قائم‌مقام شبکه سه بابیان اینکه در روزهای آتی در برنامه‌های جاری و مهم شبکه سه پویش صاحب‌خانه خوب خواهیم پرداخت، گفت: کارهای کوتاهی نیز در این رابطه در حال تولید است که ان‌شاءالله از شبکه پخش خواهد شد. یزدی در پایان از تمام صنوف و قشرهای مختلف جامعه اعم از هنرمندان، ورزشکاران مداحان و نمایندگان مجلس و... دعوت کرد تا با پیوستن به این پویش قدمی در راستای همراهی با هم‌وطنانمان بردارند.

فواید شگفت‌انگیز لبخند

در عصری زندگی می‌کنیم که برای لبخند زدن ما هم دانشمندان دست به تحقیق و آزمایش زده‌اند تا به ما ثابت کنند لبخند زدن به سادگی دیدن لبخند یک انسان دیگر است. به راستی وقتی مغز ما به محض دیدن لبخند انسان دیگری، ما را به تقلید وامی‌دارد، چرا آگاهانه جلوی این واکنش شگفت‌انگیز را بگیریم؟ مُسری بودن خنده، خود گویای نیاز بدن به آن، برای بالا بردن آستانه‌ی تحمل در برابر مشکلات است. در این مطلب قصد داریم فواید لبخند را بررسی کنیم.



تأثیر لبخند زدن بر مغز

هر زمان که لبخند می‌زنید، جشن مختصری در مغزتان بر پا می‌شود. عمل خندیدن سبب فعال کردن پیام‌رسان‌های عصبی می‌شود که برای سلامتی و شادی مفید هستند. در درجه‌ی اول، خندیدن سبب آزاد شدن نوروپپتیدها می‌شود که مأموریتشان، مبارزه با استرس است. نوروپپتیدها مولکول‌های کوچکی هستند که به نوروها مجوز برقراری ارتباط می‌دهند. این مولکول‌ها زمانی که ما خوشحال، غمگین، عصبانی، افسرده و هیجان‌زده هستیم، پیام‌رسانی به کل بدن را تسهیل می‌کنند. انتقال‌دهندگان عصبی احساسات خوب (دوپامین، اندورفین و سروتونین) همگی زمانی که لبخند می‌زنید آزاد می‌شوند. این آزادسازی نه تنها به بدن آرامش می‌دهد، بلکه می‌تواند ضربان قلب و فشارخون را نیز پایین بیاورد. اندورفین‌ها همچنین به عنوان یک مسکن طبیعی درد عمل می‌کنند، ۱۰۰ درصد طبیعی، بدون هیچ‌یک از عوارض جانبی ترکیب‌های ساختگی. در نهایت، سروتونینی که به واسطه‌ی لبخند مایع‌شما آزاد می‌شود، به عنوان یک عامل ضد افسردگی و سر حال‌کننده عمل می‌کند. امروزه بسیاری از داروهای ضد افسردگی نیز بر سطوح سروتونین در مغز شما اثر می‌گذارند، اما اگر به واسطه‌ی لبخند خودتان سبب آزاد شدن این انتقال‌دهندگان عصبی شوید، دیگر نیازی نیست نگران اثرات جانبی این داروها باشید.

تقویت ایمنی بدن

خنده باعث تولید گلبول‌های سفید در خون و افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود. خندیدن و یا همیشه لبخند بر لب داشتن، بهترین درمان برای کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن مانند دیابت، آرتروز و بیماری‌های خودایمنی است. نتایج پژوهش‌هایی که توسط انستیتو ملی سلامت فرانسه منتشر شده است نشان می‌دهد که احساسات مثبت مانند احساس شادی، خوشبختی و همچنین خندیدن و لبخند زدن باعث کاهش تولید کورتیزون بزاقی می‌شود و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که احساسات مثبت مغز باعث افزایش ترشح پادتن ایمنوگلوبولین می‌شود. سیستم ایمنی بدن ما از این پادتن برای شناسایی و نابودی باکتری‌ها و ویروس‌ها استفاده می‌کند. باید بدانید که مغز تأثیر زیادی روی سیستم ایمنی بدن دارد و شبکه‌ای بین این دو نهاد وجود دارد که سلامتی کل بدن را کنترل می‌کند.

سلامت قلب

به عقیده‌ی محققان روانشناسی دانشگاه کانزاس، لبخند زدن به درمان هر نوع استرس کمک می‌کند، در واقع همان ضرب‌المثل معروف خودمان است که «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست». این محققان روی یک گروه ۱۶۹ نفره بررسی‌هایی انجام دادند. از این افراد خواسته شد تا سه عمل متفاوت انجام دادند: گروهی احساس خنثی داشتند، گروهی دیگر با قرار دادن باگتی در دهان لبخند زورکی می‌زدند و گروه آخر لبخندی واقعی بر لب داشتند. محققان هر سه گروه را در شرایط استرس‌زمانند سروصدای ناگهانی، قرار دادن دست‌ها در آب سرد و غیره قرار داده و ضربان قلب شرکت‌کننده‌ها را بررسی کردند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد لبخند (لبخند از روی اجبار و یا واقعی) باعث کاهش واکنش بدن به استرس شده و ضربان قلب و فشارخون را به‌طور چشم‌گیری کاهش داده است. محققان همچنین مشاهده کردند افرادی که لبخند واقعی زدند، با سرعت بیشتری بر شرایط استرس‌زما مسلط شدند. بدون شک می‌دانید که کنترل استرس، داشتن فشارخون و ضربان قلب پایین به سلامت قلب کمک زیادی می‌کند.

ضد اسپاسم و درد

خندیدن از ته دل برای چند دقیقه، باعث درگیر شدن بسیاری از عضلات بدن می‌شود. در نتیجه بسیاری از عضلات بدن برای مدت کوتاهی اصطلاحاً شل می‌شوند، این امر به رفع اسپاسم کمک می‌کند. از طرفی اندورفین ترشح شده که نوعی مسکن طبیعی است، باعث تسکین درد به‌طور موقت می‌شود.

درمان بی‌اشتهایی

در یک تحقیق دانشمندان سطح فشارخون و هورمون‌های موجود در خون افراد را قبل و بعد از تماشای فیلم‌های کمدی و فیلم‌های خشونت‌آمیز و درام را اندازه‌گیری کردند. نتایج این تحقیقات نشان داد پس از تماشای فیلم‌های کمدی میزان هورمون‌های مربوط به اشتها یعنی لپتین و گرلین در بدن افراد افزایش پیدا می‌کند. این در حالی است که تماشاگران

فیلم‌های ناراحت‌کننده تغییری را در میزان هورمون‌ها نداشتند.

کاهش فشارخون

یکی دیگر از نتایج این تحقیق مذکور، کاهش فشارخون بعد از دیدن فیلم‌های خنده‌دار و کمدی بود. خندیدن از ته دل، رگ‌های بدن را باز می‌کند و خون راحت‌تر در رگ‌ها جریان پیدا می‌کند. در نتیجه خطر حمله قلبی و دیگر مشکلات قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. به‌علاوه همان‌طور که گفته شد خندیدن سبب کاهش استرس می‌شود و این امر باعث کاهش پلاکت‌ها خواهد شد که یکی از عوامل افزایش فشارخون هستند.

بهبتر کردن خلق‌و‌خو

لبخند زدن می‌تواند باعث بهتر شدن خلق‌و‌خو شود. یک تحقیق نشان داد افرادی که برای رفع چروک پوست، بوتاکس تزریق کرده بودند و به علت این تزریق نمی‌توانستند اخم کنند، شادتر بودند و کمتر دچار اضطراب می‌شدند. مطالعه دیگری نشان داد فردی که باعث خندیدن دیگران می‌شود، شادتر زندگی می‌کند. البته این خندانند نباید با تمسخر دیگران و یا حرف‌های هجو و هزل همراه باشد. ولی اگر در حالت عادی، کمی لبخند بزنید، احساس بهتری خواهید داشت و دیگران هم رابطه بهتری با شما برقرار خواهند کرد.

عمر طولانی

محققان دانشگاه هاروارد بر این عقیده هستند که افراد خوشبخت عمر طولانی‌تری دارند. نتایج پژوهش‌هایی که این محققان در سال ۲۰۰۷ انجام داده‌اند نشان می‌دهد که داشتن نگاهی مثبت به زندگی، تأثیر زیادی روی سلامتی افراد دارد. این محققان به مدت بیست سال، حدود شش هزار زن و مرد بین ۲۵ تا ۷۴ سال را تحت نظر گرفتند و مشاهده کردند احساساتی مانند خوشبختی، اشتیاق، روابط اجتماعی خوب، مثبت‌اندیشی و احساس مسئولیت باعث افزایش طول عمر می‌شوند. به عقیده این محققان داشتن نگاه مثبت به زندگی باعث می‌شود که افراد کمتر در دام رفتارهای ناسالم، اعتیاد و بولیمی (یک نوع اختلال تغذیه‌ای) بیافتند. لبخند زدن و داشتن افکار مثبت باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکته‌ی مغزی، دیابت و فشارخون بالا شده و باعث افزایش طول عمر همراه با سلامتی و خوشبختی می‌شود.

نوشیدنی‌های فصل تابستان

فصل تابستان نزدیک است و در روزهای گرم تابستان به دلیل تعریق زیاد و افزایش گرمای بدن ممکن است دچار گرمزدگی، کم‌آبی و آفتاب سوختگی شوید. نوشیدن مایعات مناسب و به‌موقع، یکی از بهترین کارهاست. انتخاب یک نوشیدنی تابستانی می‌تواند هم شما را خنک کند و هم به شما انرژی دهد و اینکه از گرمزدگی شما را دور کند. ما در اینجا نوشیدنی‌های توصیه شده برای روزهای گرم تابستان را به شما معرفی می‌کنیم.

آب میوه یخی

چند مدل آب‌میوه را به رنگ‌های مختلف درون جایشی‌های طرح دار بریزید و صبر کنید تا یخ بزند، حالا لیوانی از آب‌میوه پر کنید و این تکه‌های یخ را داخل آن بریزید. به تدریج که آب می‌شوند طعم آب‌میوه‌ها با هم مخلوط شده و طعم جدید و جالبی به شما می‌دهد البته در انتخاب نوع آب‌میوه‌ها باید از نظر رنگ و مزه دقت کنید.



اسموتی

اسموتی یک نوشیدنی غلیظ است که نمی‌توان گفت مایع خالص است، و نه می‌توان گفت جامد خالص است. اسموتی نوشیدنی است که از مخلوط کردن به دست می‌آید. این نوشیدنی خوشمزه ترکیبی از اجزای میوه‌هاست. در واقع شما در اسموتی تنها آب‌میوه‌ها را نمی‌خورید بلکه بافت و گوشت میوه را هم می‌خورید و از انواع ویتامین‌های میوه‌ها بهره‌مند می‌شوید. درحالی‌که وقتی آب‌میوه می‌نوشید ممکن است برخی از ویتامین‌هایی که به بافت و گوشت میوه چسبیده است به بدن شما نرسد.



آب هندوانه

هندوانه میوه خنکی برای فصل گرما است. به راحتی می‌توانید بعد از برش دادن، تخمه‌های آن را بگیرید و در آب‌میوه گیری یا میکسر بریزد. وقتی آب هندوانه شما آماده شد، اگر به اندازه کافی شیرین نبود می‌توانید از عسل برای شیرین کردن آن استفاده کنید. اگر دوست داشتید می‌توانید کمی آب‌لیمو تازه هم به آن اضافه کنید و برای طعم بهتر و ظاهری زیباتر، تکه‌های لیموترش را داخل لیوان‌ها بیاندازید.

چای ترش

یکی از انتخابات هوشمندانه برای فصل گرما چای ترش می‌باشد. این چای بی‌نظیر انواع بیماری‌های کبدی را برطرف کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. در ضمن، سرعت سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و باعث کاهش تدریجی وزن می‌شود. این چای با بالا بردن تعریق دمای بدن را کاهش می‌دهد که موجب خنک شدن می‌شود. چای ترش سرشار از ویتامین C، انواع مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان می‌باشد و در درمان اضطراب مؤثر است. چای ترش برخلاف چای سیاه سرشار از آهن بوده و برای افرادی که به کم‌خونی مبتلا هستند توصیه می‌شود.



چای لیمو

در تمام مهمانی‌ها برای پذیرایی از چای استفاده می‌شود، اما در گرمای تابستان شاید چندان لذت‌بخش نباشد. اگر می‌خواهید از چای استفاده کنید درون آن چند قطره لیموترش بچکانید و تکه‌ها لیمو را به همراه یخ داخل آن بیاندازید.

خاکشیر

نوشابه‌ها به طور موقت عطش شما را برطرف و درعین حال کالری و قند زیادی به بدنتان تحمیل می‌کنند. اما در عوض نوشیدنی سالمی مانند خاکشیر آب بدنتان را به طور طبیعی تأمین و عطشتان را رفع می‌کند. باید بدانید که خاکشیر دوستدار دستگاه گوارش و سرشار از ویتامین C می‌باشد.

شربت سکنجبین

از نوشیدنی‌های دیگری که اغلب قدیمی‌ها از آن استفاده می‌کنند شربت سکنجبین است. این شربینت وطنی دارای طبیعت سرد و خنک بوده و تمام منافع سرکه را دارد و به صفرابر مشهور است. هنگامی که شربت سکنجبین را با یخ خنک کرده و به همراه خیار رنده شده بنوشند تشنگی را رفع و از التهاب ناشی از گرما می‌کاهد.



«مسئولیت اجتماعی» سرلوحه اقدامات فعالان اقتصادی



که این بخش فوق تخصصی است و نیاز به تجهیزات خاصی در اتاق‌های عمل و آنژیوگرافی‌ها داریم که تمامی این تجهیزات تولیدات خارج از کشور هستند و حال با توجه به تحریم‌ها در این عرصه با چالش مواجه شده‌ایم. وی خاطر نشان کرد: با تمام حمایت‌هایی که از سمت وزارت بهداشت انجام می‌گیرد هزینه تأمین تجهیزات فراوان است، علاوه بر این بیماران نیز عمدتاً بی‌بضاعت هستند و توان پرداخت این هزینه‌ها را ندارند. این عضو کمیسیون یادآور شد: بیمارستان امام رضا (ع) به‌عنوان مرکزی که این بیماری‌ها را پوشش می‌دهد تا حد امکان از ظرفیت خیرین استفاده کرده تا بتواند این کمبودها را پوشش دهد اما همچنان نیازهایی وجود دارد. وی با اشاره به اینکه بایستی با کمک اعضای اتاق بازرگانی چه به‌صورت انفرادی و چه در قالب کمیسیون مسئولیت‌های اجتماعی نسبت به تجهیز این مرکز اقدام کنیم، تصریح کرد: ما به‌عنوان بنیاد نیکوکاری بیماری‌های مادرزادی قلب، بایستی از ظرفیت‌های اتاق و با همکاری استانداری نسبت به ثبت این بنیاد اقدام نماییم. علیرزاده ادامه داد: با توجه به این که بخش بیماری‌های مادرزادی قلب کودکان در شرق کشور نمونه‌ای ندارد، از مراکز مختلف حتی از غرب کشور نیز بیمار داریم. علاوه بر این از کشورهایی همچون پاکستان، افغانستان، ترکمنستان، عراق و ... پذیرش بیمار داریم که البته شیوع بیماری کرونا در این بخش خلل‌هایی ایجاد کرده است. در بخش دیگری از نشست، طیبی، جانشین فرمانده ستاد بحران کرونا عنوان کرد: از تاریخ ۵ فروردین‌ماه با اعمال قرنطینه تا نیمه ماه مبارک رمضان با روند کاهشی شیوع کرونا ویروس مواجه بودیم و تعداد مبتلایان در ۲۴ ساعت به کمتر از صد مورد رسید و تمام فعالیت‌های تخصصی بیمارستان امام رضا (ع) که در پی شیوع کرونا تعطیل شده بود، از سر گرفته شد. وی افزود: متأسفانه از دو هفته پیش شاهد روند رو به افزایش شیوع کرونا هستیم، به‌طوری‌که تعداد بستری‌ها افزایش پیدا کرده است و در اکثر موارد بیماران نیازمند مراقبت در بیمارستان و غیرقابل ترخیص می‌باشند، بنابراین به‌راحتی این ویروس می‌تواند تک‌تک افراد جامعه را مبتلا کند البته در صورتی‌که نکات بهداشتی را رعایت نکنیم.

استانداردهای خدمات سنتی و اقبال به حوزه اقتصاد دیجیتال و سایر مسائل آموزشی، فرهنگی و سنت‌های اجتماعی، جایی را برای تدبیر در امور مختلف باقی نگذاشته و اگر نتوانیم در کوتاه‌مدت رویه‌ها و شیوه‌های اداره کار و زندگی در سطوح شخصی و اجتماعی و روابط داخلی و خارجی را به‌درستی اصلاح کنیم، آینده خوشایندی در انتظار فرزندانمان نخواهد بود. وی یادآور شد: باید به هر شکلی ثابت کنیم که به‌اندازه کافی در قبال جامعه مسئولیم. باید با شورای شهر و نمایندگان مردم در مجلس گفتگو کنیم و از انجام هرگونه کار اخلاقی و درست مضایقه نکنیم و هر کسی با هر شکل فساد که مبارزه کند، به مسئولیت اجتماعی خود عمل کرده است. صادقی ادامه داد: همه مسئولیت ما آن است که جایگاه اخلاق استوار بشود. اخلاق در حوزه‌های محیط زیستی، اجتماعی، آموزشی و کار حرفه‌ای باید به عرصه کسب‌وکار بازگردانده شود و چون در فضای بی‌اعتمادی نتیجه‌ای به دست نمی‌آید، باید رابطه بین بخش خصوصی و دولت و رابطه بخش خصوصی با مردم و رابطه مردم با دولت بازسازی شود و ایده‌های خلاقانه برای برون رفت از این وضعیت ارائه گردد و نهایتاً باید برای هر حرف یا شعاری، گزارشی از اقدامات انجام‌شده ارائه شود. وی یادآور شد: اکنون باید از خودمان پرسیم توان ما برای کنترل بیماری کرونا کی بهبود پیدا می‌کند؟ بخشی از پاسخ به این سؤال، متوجه پیشرفت علم و بخشی از آن نیازمند تغییر رفتار است. ایشان تغییر رفتارها را در گرو عمل‌گرایی‌ها و عبور از حرف و شعار دانست.

تحریم‌ها و مشکلات بیماری‌های مادرزادی قلب کودکان برای تأمین تجهیزات

در ادامه بهزاد علیرزاده، عضو کمیسیون مسئولیت‌های اجتماعی اتاق بازرگانی مشهد پشت تریبون قرار گرفت و عنوان کرد: بخش بیماری‌های مادرزادی قلب کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد چندین سال است که فعالیت خود را آغاز کرده اما این بخش در قالب یک دپارتمان مجزا از سال ۹۶ فعالیت داشت. بخش مذکور شامل خدمات بستری، ICU، بیماری‌های مادرزادی قلب کودکان، اتاق عمل جراحی قلب کودکان، پیوند قلب و... است. وی تصریح کرد: در این مدت تعداد زیادی از بیمارانی که مبتلا به بیماری مادرزادی قلب هستند، در این مرکز بستری شده‌اند و درمان‌هایی که زمانی به‌عنوان بیماری‌های لاعلاج شناخته می‌شدند، در حال حاضر به‌خوبی انجام می‌گیرد. طی این دوره با معضل‌های مختلفی دست‌به‌گریبان بودیم، چرا

رئیس کمیسیون مسئولیت‌های اجتماعی اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان رضوی گفت: فعالان اقتصادی باید مسئولیت اجتماعی را سرلوحه اقدامات خود قرار دهند. نام نیک صرفاً با تولید انبوه و برندهای فراوان حاصل نمی‌شود، خوش‌نامی یک شرکت و صاحبان آن در گرو مسئولیت‌هایی است که به نفع جامعه بر دوش می‌کشند.

به گزارش روابط عمومی بازرگانی، صنایع، معادن، مهندس رضا حمیدی در تازه‌ترین نشست این کمیسیون که در محل سالن اجتماعات بیمارستان امام رضا (ع) برگزار شد، بیان کرد: سازمان استاندارد ایران، مسئولیت اجتماعی را به‌عنوان یکی از اصول ISO ۲۶۰۰۰ که شامل ۷ بند حاکمیت سازمانی، حقوق انسان‌ها، فعالیت‌های مرتبط با محیط کار کارکنان، مسائل محیط زیستی، فعالیت‌های اقتصادی عادلانه، رعایت حقوق مصرف‌کنندگان و مشارکت در توسعه مفید جامعه می‌باشد؛ مطرح کرده است. وی با بیان اینکه، بررسی‌های نشان می‌دهد مشکلات مالی و فقر ریشه‌ای بخش عمده‌ای از تخلفات و جرائم هستند، یادآور شد: رفع فقر و فساد در جامعه از جمله مسائلی هستند که در راستای انجام مسئولیت‌های اجتماعی باید بر آن‌ها تمرکز شود. حمیدی ترویج فرهنگ استفاده از کالای ایرانی را یک گام مهم و یک مسئولیت بزرگ برای فعالان اقتصادی و تولیدکنندگان برشمرد و متذکر شد: متأسفانه سیستم آموزشی ما به ارزش‌های مبتنی بر مدرک‌گرایی آلوده شده و همین امر کمیت در این بخش را بر کیفیت آموزش اولویت داده است. این عضو هیئت نمایندگان اتاق مشهد یادآور شد: سهم آموزش فنی و حرفه‌ای در مجموع سیستم آموزشی کشور، طی سال‌های گذشته مکرر رو به کاهش بوده و این امر رویکرد مهارت پروری را در میان محصلان تقلیل داده است. ما حاصل این روند، انبوه فارغ‌التحصیلان دانشگاهی است که مدرک دارند اما اشتغالی برای آن‌ها موجود نیست.

رابطه بین بخش خصوصی و دولت باید بازسازی شود

ناصر صادقی، دبیر کمیسیون مسئولیت‌های اجتماعی اتاق مشهد در سخنانی عنوان کرد: اتاق در زمانی وارد حوزه مسئولیت‌های اجتماعی شده که مردم به دغدغه‌های فراوانی دچار شده‌اند. مشکلات بیکاری و معیشتی، خسارات وارد شده به کسب‌وکارها، گرانی و تورم، سیل جابجایی نقدینگی در بازار سرمایه و بورس و نوسانات شدید و کوتاه‌مدت آن، عملکرد رسانه‌ها، شیوه بی‌ثبات اداره امور اقتصادی کشور، عملکردهای سیاست زده، افت

«با ما حرف بزن»؛ پناهگاهی برای روزهای تنهایی



در ادامه حمایت معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از خدمات اورژانس اجتماعی (۱۲۳) و خط مشاور ۱۴۸۰، امروز پیامک دوم برای کمک به روابط خانوادگی و بهبود فضای روانی و انسجام اجتماعی ارسال شد. معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده درباره پیامکی که برای افراد فرستاده شده، گفت: در مسئله خشونت در خانواده، سازوکارهای خوبی در سازمان بهزیستی کشور وجود دارد و این سازوکارها به دلیل اثربخشی مورد حمایت معاونت امور زنان و خانواده است. معاون رئیس‌جمهوری افزود: از سه زاویه باید این تأثیر مهم را دید. اول، فردی که گرفتار آسیب بوده و با اطلاع از وجود ۱۲۳ متوجه می‌شود پناهگاهی دارد. دوم، کسی که شاهد ماجراست و به نوعی در جریان خشونت قرار می‌گیرد، به مسئولیت انسانی و شرعی خود در قبال حفاظت از جان انسان‌ها، فکر و عمل می‌کند. سوم، خطا کاران متوجه می‌شوند ابزاری وجود دارد و امنیت آن‌ها را در خشونت‌ورزی به خطر می‌اندازد.

شهروندان به خودشان جرئت بدهند مسائل روانی را مطرح کنند

این روانشناس بالینی ادامه داد: این روزها که همه به‌ویژه حافظان سلامت برای کمک به هموعان دست به کار شده‌اند، بر ما هم به‌عنوان کسانی که سال‌هاست در این حوزه کار می‌کنیم، واجب است در جایگاه خود نقش ایفا کنیم و حتی اگر شده شماره تلفن شخصی اعلام کنیم و پاسخگوی سؤال‌های کسانی باشیم که نیازمند مشورت و راهنمایی در این زمینه هستند. هوشیار در ادامه تأکید می‌کند: برای ترغیب شهروندان به استفاده از این طرح و خدمات مشاوره غیرحضور و تلفنی باید تبلیغات لازم و شناسایی آن به همه هم‌وطنان در سراسر کشور صورت بگیرد. وی در ادامه به برخی از راهکارهای روان‌شناختی مدیریت استرس و اضطراب اشاره می‌کند و می‌گوید: نکته اول که مهم است، آگاهی از حقیقت وضع موجود است. هر قدر میزان اضطراب و استرس شهروندان و افراد مبتلا به بیمارهای روحی و روانی بالاتر رود، سطح دفاعی و ایمنی بدنشان پایین‌تر می‌آید؛ بنابراین برای بالا بردن سطح دفاعی بدن نباید به اضطرابشان اجازه گسترش دهند. باید شهروندان به خودشان جرئت بدهند که این مسائل روانی را مطرح کنند. هوشیار ادامه می‌دهد: مبتلایان باید باور داشته باشند با قدرت درونی توان مبارزه و مقابله با این بیماری را دارند و به‌هیچ‌وجه تسلیم شرایط روانی نشوند. این واگویی و نهیب‌ها را مرتب با خود تکرار کنند و اجازه ندهند روحیه مقاومت و مبارزه‌شان تضعیف شود. برگرفته از مهر

در ادامه حمایت معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده از خدمات اورژانس اجتماعی (۱۲۳) و خط مشاور ۱۴۸۰، امروز پیامک دوم برای کمک به روابط خانوادگی و بهبود فضای روانی و انسجام اجتماعی ارسال شد. معاون رئیس‌جمهوری در امور زنان و خانواده درباره پیامکی که برای افراد فرستاده شده، گفت: در مسئله خشونت در خانواده، سازوکارهای خوبی در سازمان بهزیستی کشور وجود دارد و این سازوکارها به دلیل اثربخشی مورد حمایت معاونت امور زنان و خانواده است. معاون رئیس‌جمهوری افزود: از سه زاویه باید این تأثیر مهم را دید. اول، فردی که گرفتار آسیب بوده و با اطلاع از وجود ۱۲۳ متوجه می‌شود پناهگاهی دارد. دوم، کسی که شاهد ماجراست و به نوعی در جریان خشونت قرار می‌گیرد، به مسئولیت انسانی و شرعی خود در قبال حفاظت از جان انسان‌ها، فکر و عمل می‌کند. سوم، خطا کاران متوجه می‌شوند ابزاری وجود دارد و امنیت آن‌ها را در خشونت‌ورزی به خطر می‌اندازد.

استقبال ۲۰۰۰ نفری از پویش «با ما حرف بزن»

این روش که هم‌اکنون به‌طور گسترده‌ای مورد استقبال مردم قرار گرفته است، با به‌کارگیری ظرفیت‌های موجود در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های پرطرفدار به‌منظور بالا بردن آگاهی عمومی می‌تواند بیش از این اثرگذاری خود را نشان دهد. دیروز معاون پیشگیری بهزیستی گیلان گفت: با اجرای پویش «با ما حرف بزن» از روز گذشته تاکنون ۲۲۶۱ تماس موفق با شماره ۱۴۸۰ در این استان انجام گرفت. فرحناز نوبخت‌راد گفته است: ۷۰ درصد این تماس‌ها مربوط به مشکلات روان‌شناختی بوده و بقیه سؤالات متفرقه و مشکلات مددجویی را شامل می‌شود.

پناهگاهی برای روزهای تنهایی

مینا ۲۸ ساله، دیگر شهروند تهرانی است که از این پویش استفاده کرده است. او می‌گوید: دیروز که این شماره تلفن برایم پیامک شد، ساعتی بعد به آن زنگ زدم. مشاور این پویش در نهایت صبوری با من صحبت کرد و مشکلات و دغدغه‌هایم را با او مطرح کردم. هر چند تجربه فضای حضوری را ندارد، اما به‌عنوان پناهگاهی است که آدم احساس تنهایی نکند و احساس کند هر وقت بخواهد، کسی هست با او حرف بزند و راهنمایی‌اش کند؛ بسیار باارزش است.

روحیه، عنصر کلیدی غلبه بر کرونا

ندا هوشیار، روانشناس بالینی در این باره به ایرناپلاس توضیح می‌دهد: حفظ روحیه و

موج دوم بیماری کرونا به‌سرعت در مناطق مختلف جهان در حال گسترش است و دولت‌ها برای مقابله با اثرات مخرب این ویروس بر سلامت شهروندان طرح‌های متفاوت، روش‌های متنوع و اثرگذاری را امتحان می‌کنند. در ایران هم پویش «با ما حرف بزن» یا مشاوره تلفنی ۱۴۸۰، طرحی از خدمات رایگان سازمان بهزیستی است که در این روزها و روزگار کرونایی با ارائه خدمات تخصصی مشاوره روان‌شناختی در خدمت شهروندان است.

۲۲ فروردین‌ماه امسال، در پیامکی از شهروندان خواسته‌شده بود در صورت مشاهده یا مواجهه با موارد کودک‌آزاری و همسر آزاری در ایام قرنطینه ناشی از کرونا، برای دریافت خدمات اجتماعی-روانی به‌صورت رایگان و شبانه‌روزی با شماره تلفن ۱۲۳ اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور تماس بگیرند. حالا در ادامه این طرح‌ها، پویش «با ما حرف بزن» یا مشاوره تلفنی ۱۴۸۰، طرحی از خدمات رایگان سازمان بهزیستی است که با تلفن تماس ۱۴۸۰ از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب، در سراسر کشور پاسخگوی شهروندان است. مدیرکل بهزیستی گیلان درباره این پویش گفته است: صدای مشاور سازمان بهزیستی با ارائه خدمات تخصصی مشاوره روان‌شناختی در کنار شماس. حسین نحوی‌نژاد توضیح داده که در این خدمت، افرادی که مشکلی را در زمینه‌های خانوادگی، روانی، شغلی، تحصیلی و ... دارند با شماره تلفن ۱۴۸۰ تماس می‌گیرند و مشاوران و روانشناسان آموزش دیده با استفاده از فنون و مهارت‌های مشاوره تلفنی بدون اینکه اصراری برای شناسایی فرد داشته باشند، به فرد خدمات مشاوره ارائه می‌دهند. این خدمت توسط دفتر مشاوره و خدمات روان‌شناختی انجام می‌شود. نحوی‌نژاد اضافه کرده: جهت کاهش استرس و اضطراب ناشی از خودبیمارانگاری، وسواس شستشو، بیان علائم افسردگی و ... هم‌وطنان از بیماری کرونا و کاهش خروج مردم از منزل، سامانه تلفنی ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی هم‌روزه از ساعت ۸ تا ۲۴ به‌صورت رایگان مشاوره روانشناسی می‌دهد.

پویشی برای بهبود روابط خانوادگی، فضای روانی و انسجام اجتماعی

همچنین معصومه ابتکار هم‌زمان در حساب توئیتر خود با انتشار تصویر این پیامک نوشت:

لذت خواب راحت در سالمندی

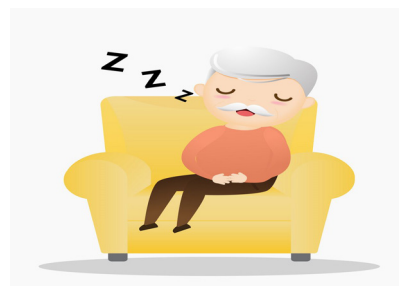
خواب یکی از مهم ترین نیازهای جسمی و روانی انسان است که باعث بازیابی توان از دست رفته و خستگی ناشی از فعالیت های بدنی در طول روزمرگی، می شود. یکی از مشکلات تاثیرگذار بر کیفیت زندگی سالمندان، خواب است، که یکی از موارد شایع و از مشکلات سالمندان، خواب با کیفیت ضعیف و بی خوابی می باشد. کمبود خواب مخصوصاً در سالمندان، می تواند مشکلات جدی از جمله افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، مشکلات وزن و ... در پی داشته باشد و هم چنین در سالمندان نداشتن خواب کافی، باعث افسردگی، اختلال در حافظه و عملکرد ضعیف آنان می گردد. این در حالی است خواب خوب و کافی در سالمندان به بهبود تمرکز و حافظه کمک می کند و سیستم ایمنی بدن و سلول هایی که در طی روز آسیب دیده اند را بازسازی می کند، که در نهایت امر از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می نماید.

۴. داشتن فعالیت بدنی

علی رغم اینکه بسیاری از افراد سالخورده و سالمند مانند جوانان قادر به انجام همه حرکات ورزشی نیستند، ولی می توانند فعالیت های بدنی سبک مانند انجام حرکات کششی را داشته باشند تا کیفیت خوابشان را بالاتر ببرد.

۹- تعویض بالش ها

بالش ها هم تاریخ مصرف دارند و به تدریج فرسوده می شوند. برای اینکه دچار آلرژی و مشکلات شانه ها و گردن نشوید باید هرازگاهی بالشستان را عوض کنید و از بالش های نو استفاده کنید



چند راهکار برای بهبود مشکلات خواب در سالمندان:

۱. داشتن یک برنامه خواب ثابت

برای داشتن و حفظ الگوی خواب منظم شبانه روزی، سالمندان باید تلاش کنند هر روز سر یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوند. ممکن است در ابتدا این کار سخت باشد برای همین بهتر است ساعت خود را تنظیم کنند تا سر ساعت تعیین شده بیدار شوند.

۲. آفتاب گرفتن در فضای باز

تحقیقات نشان داده که نوردرمانی می تواند الگوی خواب را بهبود بخشد. اگر سالمندان قادر به گذراندن وقت در فضای باز نیستند می توانند از لامپ های تخصصی مخصوص این کار استفاده کنند.

۳. پیروی از یک رژیم خاص غذایی

پیروی از یک رژیم غذایی مغذی و متعادل برای سالمندان ضروری است. افراد سالخورده که از اختلال خواب رنج می برند می توانند با بهره گرفتن از مکمل های غذایی برای داشتن خوابی خوب به خود کمک کنند. به عنوان مثال کلسیم موجود در لبنیات باعث تحریک ملاتونین و ایجاد خواب آلودگی می شود. بلغور جو دوسر و غلات دیگر با بالا بردن قند خون نیز نتیجه ای مشابه می دهند که می توانند به خواب آلودگی منجر شوند. از طرف دیگر این افراد باید از مقادیر بیش از حد غذاها، نوشیدنی ها و موادی که مانع خواب آلودگی می شوند مانند الکل، تنباکو، کافئین و همچنین نوشیدنی زیاد قبل از خواب خودداری کنند.

۱۰- تسهیل پاک سازی کبد در خواب

کبد در حین خواب نیز به پاک سازی بدن و سوخت و ساز مشغول است خوردن یک قاشق عسل قبل از خواب باعث سلامت کبد و داشتن خواب راحتی می شود. (لطفاً قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید)

۱۱- مطالعه قبل از خواب

اگر بدخواب هستید قبل از خواب مطالعه کنید. ۳۰ دقیقه قبل از خواب سعی کنید مطالعه کنید البته ترجیحاً کتابها و مقالات مربوط به شغلتان را مطالعه نکنید.

۱۲- تنظیم دمای بدن

درجه حرارت بدن نقش مهمی در الگوی خواب افراد دارد. با بالا رفتن دمای بدن تمایل به خواب، کمتر و با کاهش دمای بدن، خستگی و خواب آلودگی بر بدن غلبه کرده و باعث خواب عمیق می شود. از آنجایی که در افراد بالای ۶۰ سال قدرت تنظیم دمای بدن کاهش پیدا می کند همین موضوع، بی نظمی ریتم خواب آن ها را در پی خواهد داشت.

۱۳- ماساژ پا

ماساژ کف پا قبل از خواب باعث بهبود جریان خون و پیشگیری از بالا رفتن فشارخون می شود.

۱۴- تلقین خواب خوب

مطالعات روانشناسی نشان داده در صورتی که به خودتان تلقین کنید که شب گذشته را خوب خوابیده اید حتی اگر خواب خوبی نداشته اید، مغزتان خستگی را احساس نمی کند، به این پدیده خواب جایگزین گفته می شود. برگرفته از سالمند ایران و پارسینا

۵. فضای خواب سالم

ایجاد و حفظ محیط سالم خواب برای کاهش علائم مشکلات بی خوابی بسیار مهم است. اتاق خواب باید در زمان خواب، تاریک و نسبتاً ساکت باشد برای این کار پرده ها را کشیده و دما را تنظیم کنید. همچنین رختخواب باید فقط برای خواب باشد و از انجام کارهای دیگر مثل غذا خوردن و تماشای تلویزیون خودداری شود. چراغ های سفید یا آبی رنگ اتاق خواب خود را با چراغ های نارنجی رنگ تعویض کنید. این رنگ باعث آرامش بهتر و خواب بهتر در شما می شود.

۶. حمام گرم قبل از خواب

محققان با ابزارهای متاآنالیز دریافتند که حمام گرم (بین ۴۰ تا ۴۲ درجه سانتی گراد) حدود یک تا دو ساعت قبل از خواب، می تواند سرعت به خواب رفتن را به طور متوسط تا ۱۰ دقیقه تسریع کند.

۷- بهار نارنج گیاهی خواب آور

برای درست کردن این دمنوش کافی است ۱۵ گرم از آن را داخل قوری ریخته و ۱۰ تا ۳۰ دقیقه آن را دم کنید و پس از صاف کردن آن را بنوشید. اگر مشکل کم خوابی دارید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از خواب یک لیوان دمنوش بهارنارنج بنوشید (با مشورت پزشک)

۸- خواب عمیق

برای داشتن خواب راحت و عمیق، می توانید مقداری پنبه را به گلاب آغشته کنید و هنگام خواب، نزدیک رختخواب خود بگذارید. استنشام گلاب هنگام خواب، آرامشی به انسان می دهد که باعث خواب راحت می شود.

خواص شگفت‌انگیز بامیه

بامیه از آن گیاهان پرخاصیتی است که شاید آن‌قدرها که حشش بوده مورد توجه قرار نگرفته است! حتی نمی‌توانید فکرش را بکنید که این گیاه کوچک نه‌چندان قشنگ، که اغلب هم خیلی پرترفدار نیست، یک دنیا خواص دارد و چقدر برای سلامتی‌تان مفید است. برای دانستن خواص بامیه در این مطلب با ما همراه باشید.



۱. سرشار از کلسیم

بامیه یکی از منابع خوب کلسیم و منیزیم است به همین دلیل از کمبود این مواد معدنی جلوگیری می‌کند. کلسیم علاوه بر سلامت استخوان، به تنظیم ضربان قلب، تنظیم فشارخون و کلسترول خون کمک می‌کند. همچنین کلسیم به عملکرد عضلات و دستگاه عصبی کمک می‌کند. برای گیاه‌خواران و کسانی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند، بامیه می‌تواند تا حدی کمبود کلسیم ناشی از مصرف نکردن لبنیات را جبران کند. هر وعده بامیه دارای ۵۰ میلی‌گرم کلسیم است. درحالی‌که نیاز روزانه‌ی بزرگسالان به کلسیم در حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم است، ولی مصرف منظم بامیه می‌تواند بخشی از نیاز به کلسیم را تأمین کند.

۲. کمک به سلامت قلب

بر اساس اعلام مجله‌ی تکنولوژی و فرآوری مواد غذایی فیبر محلول موجود در بامیه با کاهش طبیعی کلسترول خون، به کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و سلامت قلب کمک می‌کند. بنابراین مصرف بامیه راهی مناسب برای کاهش سطح کلسترول است. بامیه سرشار از پکتین است و می‌تواند با تنظیم صفرا در روده به کاهش کلسترول خون کمک کند.

۳. کمک به بینایی

مصرف بامیه به بهبود بینایی کمک می‌کند. غلاف بامیه یکی از منابع بی‌ظنیر ویتامین A و بتاکاروتن است که هر دوی آن‌ها در بینایی و داشتن پوستی شاداب مؤثرند. همچنین این مواد مغذی می‌توانند احتمال بروز بیماری‌های چشم را کاهش دهند.

۴. منبع خوبی از پروتئین

تخم بامیه با داشتن اسیدهای آمینه‌ی لیزین و تریپتوفان، ترکیب پروتئینی فوق‌العاده‌ای دارد. ترکیب اسیدهای آمینه‌ی تخم بامیه با سویا مقایسه می‌شوند؛ درحالی‌که نسبت کارایی پروتئین بامیه (PER) از پروتئین سویا بالاتر است. ترکیب پروتئین بامیه آن را به غذایی مناسب برای قرار گرفتن در رژیم‌های غذایی

پایه‌ی حبوبات و غلات قرار می‌دهد. درواقع تخم بامیه با داشتن پروتئین باکیفیت و اسیدهای آمینه‌ی ضروری‌اش باعث شده تا این ماده‌ی غذایی یکی از بهترین منابع گیاهی برای تأمین پروتئین‌های موردنیاز بدن باشد.

۵. کمک به کاهش کلسترول

تحقیقات مجله‌ی دانش‌های پاکستان در مورد خواص بامیه نشان می‌دهد تقریباً نیمی از غلاف بامیه را فیبر محلول به شکل صمغ و پکتین تشکیل می‌دهد. فیبر محلول میزان کلسترول خون و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. بنابراین می‌توانید بامیه را به فهرست غذاهای کاهنده‌ی کلسترول خون اضافه کنید. بامیه با اتصال به کلسترول اضافی و سموم موجود در اسیدهای صفراوی، به دفع آن‌ها و پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند. همچنین بامیه دفع راحت‌تر ضایعات را از بدن تضمین می‌کند. مصرف موسیلاژ موجود در بامیه به‌عنوان سرم خونی و جایگزین پلاسما به آن کاربردی دارویی می‌بخشد. موسیلاژ (گروهی از ترکیبات گیاهی هستند که مملو از پلی‌ساکارید هستند) موجود در بامیه با اتصال به کلسترول و اسید صفرا، به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

۶. کمک به تثبیت قند خون

بامیه با تنظیم نرخ جذب قند از دستگاه گوارشی به تثبیت قند خون کمک می‌کند. تخم بامیه با تنظیم طبیعی گلوکز خون و چربی‌ها می‌تواند به درمان طبیعی دیابت کمک کند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در مجله‌ی علوم زیستی و دارویی درباره‌ی خواص بامیه چاپ شد، محققان هندی مشاهده کردند که مصرف پودر پوست و تخم خشک‌شده‌ی بامیه موجب کاهش گلوکز خون افراد می‌شود؛ درحالی‌که مصرف منظم عصاره‌ی بامیه به‌طور تدریجی و در مدت نزدیک به ۱۰ روز توانست موجب کاهش گلوکز خون افراد شود.

۷. کمک به گوارش

یکی دیگر از خواص بامیه کمک به گوارش است. بامیه فیبر نامحلول دارد که با کاهش خطر برخی از سرطان‌ها (مخصوصاً سرطان روده بزرگ) به سلامت دستگاه گوارشی کمک می‌کند. جان هانت در کتاب «فواید غذاها و ادویه‌جات برای سلامتی» توضیح می‌دهد بامیه ملین است و با اثر روان‌کنندگی بر روده‌ی

بزرگ به‌عنوان یک درمان طبیعی برای یبوست به شمار می‌آید. برخلاف سبوس گندم که ممکن است موجب تحریک دستگاه گوارشی شود، موسیلاژ موجود در بامیه بدون ایجاد تحریک و سختی به دفع ضایعات از بدن کمک می‌کند.

۸- تقویت استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان

یکی از فواید بامیه این است که باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود. بامیه حاوی مقادیر غنی از ویتامین K12 است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. ضمن اینکه مصرف بامیه علاوه بر تقویت استخوان‌ها باعث پیشگیری از بیماری‌های مانند پوکی استخوان نیز می‌شود.

۹- جوان‌سازی پوست و رفع چین‌وچروک

بامیه حاوی مقادیر غنی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که می‌تواند باعث کنترل و کاهش رادیکال‌های آزاد مخرب شوند. رادیکال‌های آزاد باعث پیری پوست و ایجاد چین‌وچروک روی پوست می‌شوند که با مصرف بامیه می‌توان آن‌ها را کنترل کرد. علاوه بر این بامیه باعث درخشش پوست نیز می‌شود.

۱۰- رژیم لاغری و کاهش دادن وزن

بامیه از مواد غذایی محسوب می‌شود که می‌تواند تقریباً در هر رژیم غذایی قرار بگیرد. بامیه حاوی مقادیر غنی از فیبر است که پس از مصرف باعث می‌شود به فرد احساس سیری دست بدهد. ضمن اینکه بامیه می‌تواند باعث کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری می‌شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک کند.

مضرات بامیه

بامیه مضر برای بیماران کلیوی

بامیه حاوی مقادیر سرشاری از پتاسیم است که یکی از نکات مثبت این گیاه است. البته پتاسیم بالا برای افرادی که بیماری کلیوی دارند می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند. به همین دلیل اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید حتماً قبل از مصرف بامیه با پزشک خود مشورت کنید.

افزایش تعریق بدن

یکی از مشکلاتی که مصرف بامیه می‌تواند برای بعضی افراد ایجاد کند این است که باعث زیاد شدن تعریق در بدن می‌شود و به همین جهت افراد که حساسیت دارند بهتر است در مصرف بامیه تعادل را رعایت کنند.

همایش ملی «دین و بیماری‌های بحران‌زا»



صفحه A⁴ و رسم الخط B Nazanin و با اندازه قلم ۱۴ ارسال کنند؛ منبع نویسی حتماً باید بر اساس یکی از شیوه‌های علمی باشد. صفحه اول مقاله باید شامل چکیده و در زیر عنوان مقاله، اسامی نویسندگان به همراه مرتبه علمی و همراه پست الکترونیکی آن‌ها باشد. مقاله باید حداقل دارای مقدمه و بیان مسئله، متن و نتیجه‌گیری باشد. علاقه‌مندان می‌توانند جهت ثبت‌نام و ارسال مقالات به بخش همایش‌های پایگاه اطلاع‌رسانی حرم مطهر شاهچراغ (ع) به نشانی shahecheragh.ir/hamayesh یا سایت کتابخانه مرکز پژوهش‌های آستان مقدس به نشانی lib.shahecheragh.ir/hamayesh مراجعه کنند.

بحران‌زا، مواسات و همدلی و کمک مؤمنانه در مواجهه با بیماری‌های بحران‌زا، جایگاه نوع‌دوستی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در مقابله با بیماری‌های بحران‌زا از منظر آموزه‌های دینی، نقش نیروهای جهادی و مشارکت‌های مردمی در مقابله با بیماری‌های بحران‌زا، بررسی اقدامات تشکلی‌های مذهبی در دوران بیماری کرونا، کرونا و سبک زندگی، مسئولیت حکومت‌ها در مدیریت بیماری‌های بحران‌زا از دیدگاه اسلام، کرونا و آینده مناسک دینی، فقه اسلامی و نظام سلامت، جایگاه و نقش نظام سلامت در مواجهه با بیماری‌های بحران‌زا از دیدگاه فقه اسلامی، بهداشت جسم و روان در اسلام، جایگاه پزشکان و متخصصان بهداشتی در فقه اسلامی، مرز میان باورهای دینی و خرافات در حوزه سلامت، وجوهات شرعی و بیماری‌های بحران‌زا، آموزه‌های اسلامی مرتبط با در برخورد با بیماران، متوفیان و بازماندگان بیماران کرونایی و دین و چالش‌های اخلاق پزشکی محورهای این همایش را تشکیل می‌دهند. پژوهشگران و محققان می‌توانند مقالات را حداقل ۱۰ صفحه و حداکثر در ۲۰

مرکز پژوهش‌های آستان مقدس حضرت احمد بن موسی‌الکاظم شاهچراغ (ع) با همکاری مرکز حوزه‌های علمیه خواهران استان فارس در نظر دارد همایش ملی «دین و بیماری‌های بحران‌زا» را در مهرماه ۱۳۹۹ برگزار کند. پژوهشگران، اساتید، طلاب و دانشجویان حوزه و دانشگاه می‌توانند مقالات مرتبط خود با محورهای دین و بیماری‌های بحران‌زا را به دبیرخانه این همایش ارسال کنند. جوایز نفیس به برگزیدگان در دو سطح اساتید (۴ نفر) و طلاب و دانشجویان (۴ نفر) اهدا خواهد شد و ۸ مقاله برتر در فصلنامه علمی-تخصصی «رهیافت فرهنگی دینی» به چاپ خواهد رسید. مهلت ارسال اصل مقالات تا ۱۵ شهریورماه ۱۳۹۹، اعلام نتایج داوری مقالات نیمه دوم شهریورماه و آئین پایانی همایش نیمه اول مهر سال جاری است. ادیان و بیماری‌های بحران‌زا (مطالعات تطبیقی)، شفا در ادیان، مواضع علما و پیشوایان دینی در ارتباط با بیماری‌های بحران‌زا (مقایسه‌ای)، بحران کرونا و آینده ادیان، دین، جامعه و بیماری‌های بحران‌زا، نقش دین در کاهش آسیب‌های اجتماعی-روانی بیماری‌های

انتخاب فصلی پاکبان نمونه شهر تهران



معرفی پاکبان‌های نمونه به رسانه‌ها و جامعه اقدام شود. رجایی در خاتمه گفت: همایش «شب تجلیل از پاکبانان شهر تهران» در ۲۵ مردادماه امسال برای اولین بار با حضور مسئولان و هنرمندان جهت تقدیر از پاکبانان نمونه، در قالب ویژه برنامه‌های مخصوص آن شب برگزار خواهد شد و شهروندان نیز می‌توانند بر اساس فراخوان اعلامی از سوی این سازمان در جهت انتخاب بهتر و در راستای مسئولیت اجتماعی خود نسبت به معرفی پاکبانان نمونه مردمی اقدام کنند. لازم به ذکر است آخرین مهلت این فراخوان ۳۱ تیرماه است.

یکی از حساس‌ترین مشاغل در کشور هستند که بی‌شک نبود آن‌ها از جنبه‌های مختلف نظیر جلوه‌های بصری شهر و سلامت جامعه می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد. معاون امور اجتماعی و فرهنگی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اضافه کرد: حتی در شرایط فعلی و اپیدمی کووید-۱۹ نیز با اینکه حفظ سلامت خود و خانواده از اولویت‌های اصلی تمامی شهروندان است، پاکبان‌ها در خط مقدم مقابله با ویروس کرونا هستند اما به دلیل فعالیت شبانه‌شان، کمتر مورد توجه افراد و حتی رسانه‌ها قرار گرفته‌اند. وی تأکید کرد: در این میان ضروری است برای تقدیر از زحمات پاکبان‌های شهر و حساس کردن جامعه نسبت به فعالیت دشوار و از خودگذشتگی آن‌ها و همچنین تقویت حس همیاری در بین افراد جامعه، علاوه بر برگزاری برنامه‌های فرهنگی و هنری ویژه این قشر زحمت‌کش، نسبت به

رجایی با اشاره به برگزاری همایش بزرگ همیاران کاپ (کاهش پسماند) گفت: در فاز نخست این همایش از پاکبانان نمونه به عنوان سفیران و همیاران کاپ تقدیر خواهد شد. نرگس رجایی با اعلام این مطلب گفت: سازمان مدیریت پسماند شهر تهران در نظر دارد در قالب پویش «شهر بدون پاکبان» و با توجه به برنامه‌های اجرایی پیش‌بینی‌شده برای همایش بزرگ همیاران کاپ، در هر فصل یک روز را به تجلیل و تقدیر از پاکبانان زحمت‌کش شهرداری تهران اختصاص دهد. وی اضافه کرد: پاکبانان نمونه در دو سطح انتخاب مردمی و گزینش از سوی شهرداری‌های مناطق ۲۲ گانه و بر مبنای شاخص‌ها و معیارهای تعیین‌شده، انتخاب می‌شوند. رجایی با اشاره به جایگاه والا و ارزشمند کار و تلاش در فرهنگی ایرانی-اسلامی و ضرورت تقدیر از تلاش صادقانه همه کارگران و زحمتکشان گفت: پاکبان‌ها عهده‌دار

ویروس کرونا این روزها در چهارگوشه کشور در حال تاخت و تاز است و آن طور که شواهد پیداست و کارشناسان بهداشتی می‌گویند این بیماری تا یک سال دیگر در ایران فعال خواهد بود و در این شرایط توجه به مسئولیت اجتماعی از سوی شهروندان راهکار اصلی مهار این بحران عالم‌گیر است. شاید به ندرت بتوان انسانی در این کره خاکی پیدا کرد که درباره چگونگی انجام خود مراقبتی در برابر ویروس کرونا اطلاعات کافی نداشته باشد اما آن طور که رسانه‌های رسمی، شبکه‌های مجازی و مسئولان اذعان دارند، خیابان‌ها و برپایی برنامه‌های دسته‌جمعی با حضور صدها نفر نشان می‌دهد بی‌تفاوتی شهروندان یکی از مهم‌ترین دلایل اوج‌گیری همه‌گیری کرونا در روزهای اخیر در جای‌جای کشور بوده است. اگر حکومت یا دولت در برابر ملت مسئول است هر شهروند نیز در مقابل هم‌وطنان خود مسئولیتی سنگین دارد و هرگونه رفتار یا عملی که موجب تهدید سلامت روحی و روانی دیگر شهروندان شود به نوعی فرار از مسئولیت اجتماعی محسوب می‌شود. تجربیات تلخ برخی از کشورهای اروپایی و جان باختن هزاران نفر از مردم دنیا در کشورهای مختلف بر اثر بیماری ویروس کرونا هشدار جدی برای تکرار این بحران‌ها در دیگر نقاط جهان از جمله ایران است. بیش از ۱۲۰ روز از ورود ویروس ناشناخته کرونا به کشورمان می‌گذرد و هرچند در اوایل شیوع این بیماری بسیاری از هم‌وطنان نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی حساسیت داشتند اما با برداشته شدن محدودیت‌های کسب‌وکارها مردم خوش باورانه کرونا را تمام شده فرض کردند. با وجودی که متخصصان امر به صورت مستمر بر خودمراقبتی و رعایت نکاتی مانند استفاده از ماسک و دستکش و به‌ویژه شست و شوی مستمر دست‌ها تأکید و گوشزد می‌کنند که احتمال همه‌گیری ویروس کرونا، جان‌باختن یا دست‌کم تجربه جدال با این ویروس ناشناخته جدی است اما عده‌ای با بی‌تفاوتی بدون توجه به این توصیه‌ها سرگرم زندگی عادی خود هستند. کهگیلویه و بویراحمد دیرتر از بسیاری از نقاط کشور درگیر این بیماری شد و تا حدود یک ماه قبل با رعایت نکات بهداشتی با روزانه شناسایی ۶ تا ۱۲ بیماری وضعیت مطلوبی داشت اما به یکباره با عادی‌انگاشتن اوضاع این استان در آستانه بحران شیوع و همه‌گیری بیماری کرونا قرار داده است. با وجودی که ماسک و دستکش در بسیاری از داروخانه‌های استان وجود دارد اما بسیاری از شهروندان ماسک بر چهره ندارند و حتی در مکان‌های پرخطر چون مراکز سوخت‌گیری خودرو هم

افرادی دیده می‌شود که بدون استفاده از دستکش اقدام می‌کنند و همه این بی‌احتیاطی‌ها استان را در آستانه بحران قرار داده است.

هشدار کارشناسان

متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه در زمان حاضر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی تنها راهکار پیشگیری از انتشار بیماری کروناست گفت: تا زمانی که شهروندان توصیه‌های مراقبتی را جدی نمی‌گیرند باید انتظار روند صعودی بیماری ویروس کرونا را داشته باشند. ذاکر سعیدی نژاد افزود: ویروس کرونا بعد از گذشت ماه‌ها چرخش در سراسر دنیا از جمله ایران، همگان را با این واقعیت روبه‌رو کرده است که باید زندگی همراه با کرونا را یاد گرفت اما بسیاری از شهروندان نسبت به خودمراقبتی کوتاهی می‌کنند. وی با یادآوری اینکه رها شدن ماسک‌های استفاده شده در گوشه و کنار برخی خیابان‌ها می‌تواند عامل انتشار ویروس کرونا باشد تأکید کرد: مسئولیت مدنی حکم می‌کند که ماسک‌ها را در سطل‌های زباله دردار یا در کیسه نایلونی قرار داده شود. سعیدی نژاد درباره نحوه خودمراقبتی اظهار داشت: انتقال بیماری از طریق دهان و بینی به‌ویژه هنگام صحبت کردن از مهم‌ترین دلایل انتقال بیماری ویروس کرونا است که با رعایت فاصله فیزیکی و استفاده از ماسک قابل پیشگیری است. وی با اشاره به اینکه هنوز موردی از انتقال بیماری ویروس کرونا از طریق پوست سالم و بدون زخم دست گزارش نشده است ابراز داشت: دست زدن به گوش، چشم، دهان و بینی در زمانی که اطمینان به تمیز بودن دست خود نداریم مهارتی است که باید به آن عادت کنیم. این متخصص بیماری‌های عفونی توصیه کرد: شهروندان در صورت قرار گرفتن در محیط‌های نامطمئن اقدام به قرقره کردن با آب‌نمک کنند تا ویروس فرصت تکثیر در بدن را نداشته باشند. وی ابراز داشت: شست و شوی منظم دست‌ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون از دیگر اقدام‌های مؤثر پیشگیرانه است.

کاهش مشارکت مردم در خود مراقبتی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: میزان مشارکت مردم این استان در رعایت خودمراقبتی‌های پیشگیری از ویروس کرونا که در فروردین ماه ۸۰ درصد بود هم اکنون به کمتر از ۲۰ درصد رسیده است. محمدمهدی بانوشی افزود: در صورت ادامه روند کنونی تا ۲ هفته آینده شاهد بحران کرونا در کهگیلویه و بویراحمد خواهیم بود. وی بیان کرد: پس از چند هفته که موردی از جان‌باختن بر اثر بیماری کرونا در استان مشاهده نشده بود

در چند روز اخیر سه نفر در کهگیلویه و بویراحمد بر اثر آن بیماری جان باختند. بانوشی تأکید کرد: تعداد بیمارانی بستری کرونایی در استان افزایش یافته و این امر زنگ خطر افزایش خطرات جانی در کهگیلویه و بویراحمد است.

امکان رسیدن به پیک بیماری کرونا و کمبود امکانات

یزدان پناه عنوان کرد: در صورت رسیدن به مرحله پیک در استان به دلیل کمبود امکانات، خطر جان مردم را تهدید می‌کند. وی افزود: ۱۲۰ تخت ویژه در استان وجود دارد که تنها امکان پذیرش و مراقبت ویژه روزانه پنج بیمار کرونایی وجود دارد. یزدان پناه تأکید کرد: افزایش چشمگیر تعداد خوشه‌های جدید نسبت به ۲ هفته پیش از دیگر نگرانی‌هایی است که می‌تواند هشدار جدی برای ورود به مرحله پیک بیماری باشد. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویراحمد از شهروندان خواست همچنان با حفظ فاصله فیزیکی حتی در نشست‌های خانوادگی، شست و شوی مداوم دست‌ها و استفاده از ماسک برای پیشگیری از همه‌گیری این بیماری مشارکت کنند. وی گفت: تاکنون بیش از ۱۴ هزار تست کرونا از افراد مشکوک مبتلا به این بیماری در مراکز بهداشت و درمانی استان گرفته شده است. وی بیان کرد: میزان نمونه‌های انجام شده بیماری ویروس کرونا در کهگیلویه و بویراحمد یک هزار و ۷۰۰ به ازای هر یکصد هزار نفر است در حالی که این شاخص در کشور یک هزار و ۴۰۰ نمونه به ازای هر یکصد هزار نفر است. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویراحمد به عادی شدن وضعیت کرونا برای مردم در استان اشاره کرد و گفت: افراد نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی بی‌تفاوت شده‌اند. پرویز یزدان پناه افزود: تعداد فوتی‌های کهگیلویه و بویراحمد نسبت به ماه‌های گذشته افزایش چشمگیری داشته و ظرف یک هفته اخیر سه نفر بر تعداد فوتی‌های کرونایی استان افزوده شده است. وی تصریح کرد: وضعیت چهار شهرستان استان زرد و در این روزها تعداد بیمارانی کرونایی در گچساران از کهگیلویه پیشی گرفته است. یزدان پناه تأکید کرد: درصد میزان مرگ‌ومیر کرونا در کشور ۱۱.۲ درصد و در این استان ۱.۷ درصد و میانگین سنی افراد مبتلا به این بیماری ۳۷ سال است. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویراحمد افزود: مشکل اصلی استان در خصوص گسترش کرونا برپایی آیین‌های ترحیم، تشییع، تدفین و عروسی‌هاست و پس از آن مطب‌ها و کلینیک‌ها و تالارها بیشترین نقش را در این زمینه دارند.

برگرفته از ایرنا

نباید به حرف دیگران اهمیت دهیم

انسان به صورت ذاتی تمایل دارد که دیگران او را دوست داشته باشند و بپذیرند. اما گاهی این تمایل باعث می شود که افراد بیش از حد و به صورت وسواس گونه به تفکرات دیگران در مورد خودشان اهمیت دهند. نگرانی بیش از حد در مورد افکار دیگران اثرات منفی بسیار بر زندگی شما خواهد داشت. این وسواس زندگی شما را فلج و مختل می کند، زیرا نخواهد گذاشت با خودتان و دیگران راحت باشید. پس بهتر است اجازه ندهید که نگرانی درباره نظر دیگران مانع لذت بردنتان از زندگی شود و کامتان را تلخ کند. همراه ما باشید. در این مقاله با ۱۰ دلیل توضیح می دهیم که چرا نباید به نظر دیگران اهمیت بدهیم.



۱. این زندگی شماست و زندگی شما به

هیچ کس غیر از خودتان مربوط نیست
بقیه می توانند در مورد هر چه دوست دارند فکر کنند، همان طور که شما آزاد هستید به هر چه می خواهید فکر کنید. تفکرات دیگران نمی تواند در آنچه هستید تغییری ایجاد کند یا ارزش شما را کم یا زیاد کند، مگر اینکه شما چنین اجازه ای به آن ها بدهید. این زندگی شماست. در پایان و در خلوت خودتان، تنها کسی که باید انتخاب ها و رفتارهای شما را تأیید کند خود شما هستید. (اگر بابت مهم باشد که دیگران راجع به تو چه فکر می کنند، تا ابد اسیر آن ها خواهی بود. - لاتزو)

۲. هیچ کس بهتر از خودتان خیر و صلاح شما را نمی شناسد

کسی به اندازه خود شما در زندگی تان سرمایه گذاری نکرده و نخواهد کرد. فقط شما می دانید که چه چیزی برایتان خوب است و به کمک انتخاب های تان در موقعیت های مختلف است که این مهارت را به دست می آورید. تنها راه یادگیری این است که خودتان تصمیم بگیرید، مسئولیت تصمیم های خود را قبول کنید و اگر هم شکست خوردید، به جای سرزنش دیگران و مقصر دانستن آن ها، با تمام وجود از شکست خود درس بگیرید.

۳. آنچه برای دیگری خیر است شاید برای شما شر مطلق باشد

دیگران معمولاً خودشان را در موقعیت شما تصور می کنند و، با این تصور، درباره شما و آنچه خوب است انجام دهید اظهار نظر می کنند. مشکل همین جاست. تعریفی که هر کس از خوب ارائه می کند با دیگری متفاوت است. شاید چیزی که از نظر شما آسغال و دورریختنی است از نظر فردی دیگر بسیار باارزش باشد. هر کدام از ما بی همتا هستیم و فقط خود ما می دانیم که چه چیزی برایمان خوب است.

۴. اهمیت دادن به نظر دیگران مانعی در رسیدن به رؤیاهایتان است

اگر دائم در این فکر باشید که دیگران درباره

کسی باشید که خودتان آرزو دارید. بعد مرگ هیچ یک از اطرافیان تان همراه شما نخواهند بود. شاید حتی سالی یک بار هم کسانی را که تا این حد نگران نظراتشان هستید نبینید. بدون اینکه خودتان را در قیدوبند نظرات دیگران قرار دهید زندگی کنید و تا جایی که می توانید از این فرصت تکرار نشدنی لذت ببرید.

۸. هر چه بکارید همان را درو می کنید

وقتی بیش از اندازه نگران افکار دیگران هستید، دچار پیشگویی معطوف به مقصود می شوید [مقصود از پیشگویی معطوف به مقصود نوعی پیشگویی است که به صرف تبعات ناشی از گفتن آن حتماً به وقوع خواهد پیوست]. افرادی که نیازشان را به تأیید دیگران انکار می کنند این تفکر در رفتارشان ظاهر می شود. یعنی به گونه ای با دیگران برخورد می کنند که نشان دهند به تأیید آن ها نیاز ندارند. این تفکر بیمار گاهی آن قدر حاد می شود که فرد را گدای محبت و مطیع دیگران می سازد. زمانی که می کوشید طوری رفتار کنید که دوست داشته شوید و تأیید شوید، همین رویکرد باعث می شود که بسیاری از شما متنفر شوند.

۹. بقیه آن قدرها هم که شما تصور می کنید به شما فکر نمی کنند

اغلب اوقات، مردم غیر از خودشان به فرد یا چیز دیگری فکر نمی کنند. این یک حقیقت تلخ اما واضح است که به طور متوسط بیشتر افراد تمام افکار و دنیای خود را از یک فیلتر خودخواهانه عبور می دهند. به عبارت دیگر، انسان ها اکثر فکرهايشان را در قالب آنچه به خودشان و منافعشان مربوط است درمی آورند. مهم نیست چه کسی هستید یا چه کاری انجام می دهید چون مردم تنها در صورتی برای فکر کردن به شما وقت می گذارند که رفتار شما به صورت مستقیم روی زندگی آن ها اثر داشته باشد.

۱۰. حقیقت تلخ: راضی نگه داشتن همه غیر ممکن است

امکان ندارد بتوانید تمام افراد را همیشه از خودتان خشنود نگه دارید. اینکه بخواهید مطابق با انتظارات و توقعات همه زندگی کنید شدنی نیست. پس خودتان را خسته نکنید. اما خشنود نگه داشتن یک نفر را هرگز فراموش نکنید. آن یک نفر کسی نیست جز خودتان.

شما چطور فکر می کنید، هرگز نمی توانید در زندگی به آنچه می خواهید برسید. شاید لازم باشد، برای رسیدن به اهداف خود، همرنگ جماعت نباشید و کارهایی را انجام دهید که از نظر بقیه چندان عادی نیستند. شاید لازم باشد که، برای رسیدن به رؤیاهایتان، غرور و اعتبار خود را نادیده بگیرید. اهمیت دادن به نظر دیگران در چنین مواردی قطعاً سد راه رسیدن به رؤیاهایتان خواهد بود.

۵. نتیجه نهایی فقط دامن شما را می گیرد

نتیجه نهایی تصمیمات شما در زندگی فقط به شما مربوط است. به عنوان مثال، فرض کنید کسی به شما پیشنهاد بدهد که در بازار بورس سهام بخرید. اگر فکر می کنید این انتخاب چندان درست نیست، عواقب این تصمیم فقط خود شما را درگیر خواهد کرد. اگر سهامتان سقوط کند و ضرر مالی سنگینی متحمل شوید، این شما هستید که تا آخر عمر با این احساس گناه دست و پنجه نرم می کنید که چرا به ندای درونی خود گوش ندادم. وقتی که دیگران به شما پیشنهاد یا دستور می دهند، هیچ ریسکی آن ها را تهدید نمی کند. آن ها با انتخاب های شما زندگی نخواهند کرد و این شما هستید که درگیر انتخاب های تان می شوید.

۶. نظرات مردم دائماً تغییر می کند

انسان ها همیشه در حال تغییر هستند. طرز تفکر، ایده ها و نگرش انسان ها با گذشت زمان عوض می شود. برخی از نظریه پردازان و فیلسوفان معتقدند که ما دائماً در حال دگرگونی هستیم، تا جایی که نمی توانیم با ویژگی هایمان یک خود ثابت (شخصیت ثابت) تعریف کنیم. نگرش، نظرات و تفکر انسان همواره در حال تغییر است. این بدان معناست که اگر کسی امروز نظری مثبت در مورد شما نداشته باشد، شاید در آینده ای نه چندان دور نظرش در مورد شما کاملاً تغییر کند. پس همان گونه که می بینید چندان لازم نیست نظرات دیگران را جدی بگیرید.

۷. زندگی به معنای واقعی کلمه کوتاه است

شما یک شانس برای زندگی کردن دارید نه بیشتر. پس بهتر است با نگرانی درباره اینکه دیگران چه فکر می کنند این شانس را هدر ندهید. کاری را انجام دهید که دوست دارید.

طبیعت تابستانی ایران

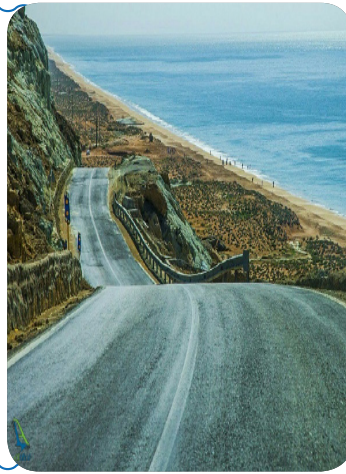


جاده شاهرود گرگان

جاده جنگلی شاهرود گرگان (معروف به جاده توسکستان) در ۱۸ کیلومتری گرگان واقع شده که شاهرود سمنان را به روستای توسکستان در جنوب شرقی گرگان متصل می‌کند. این جاده از آن دست مسیرهاست که چشم‌اندازهای فوق‌العاده آن همیشه در خاطراتن می‌ماند. رانندگی در مسیر جنگلی جاده شاهرود توسکستان با کوه‌های سرسبز و جاده‌ای پر پیچ‌وخم، هیجان و نشاط را به شما هدیه می‌دهد.

جاده ساحلی چابهار بریس

جاده ساحلی چابهار- بریس یکی از جاده‌های زیبای جنوب کشور است که در امتداد دریای عمان قرار دارد و چابهار را شهر بریس متصل می‌کند. این جاده ساحلی از در نقاطی دارای شیب است و تجربه از یک رانندگی پرهیجان را برایتان به ارمغان می‌آورد. در طول مسیر در یک طرف جاده صخره‌هایی مشاهده می‌کنید که به دلیل فرسایش آب اشکال منحصره‌فردی دارند و در طرف دیگر نیز سواحل زیبای دریای عمان را می‌بینید که درخشش آن نگاهتان را به خود جلب می‌کند.



جاده کرد غرب بابایادگار

جاده کوهستانی کرد غرب به بابایادگار از بکرترین جاده‌های کشورمان است که وجود جنگل‌های زیبای بلوط و همچنین تپه‌های زرد و سبز در دو سوی آن نگاه‌ها را به خود جلب می‌کند. یک آبشار خوش‌منظره به نام ریجاب نیز در این جاده وجود دارد که ارتفاع آن حدود ۱۵۰ متر است. در این جاده زیبا گاهی دیواره‌های سنگی عجیب توجه شما را به خود معطوف می‌کند و گاهی سبزه‌زارهای زیبا سبب نوازش روح شما می‌شود.

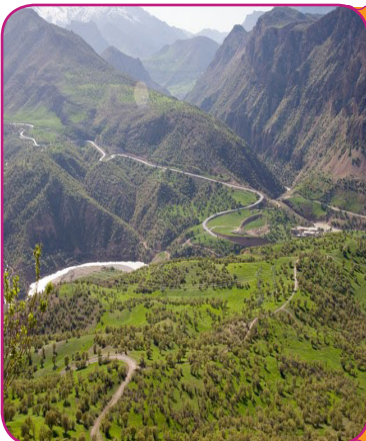


جاده جندق معلمان

یکی از جاده‌های کویری ایران در مسیر اصفهان به دامغان قرار گرفته که با پشت سر گذاشتن تپه‌های کویری جلوه‌ای خاص دارد. در واقع جاده جندق به معلمان که طولی ۲۰۰ کیلومتری دارد، از قلب کویر مرکزی ایران عبور می‌کند و شمال و جنوب آن را به هم وصل می‌کند. این جاده در همه فصول سال کم تردد است و از همین رو لذت رانندگی در جاده‌ای خلوت را برای رانندگان مهیا می‌کند. دسترسی به "ریگ جن" که یکی از کویرهای صعب‌العبور ایران می‌باشد، نیز از این جاده امکان‌پذیر است.

جاده شهرکرد ایذه

این جاده راه اتصال استان خوزستان به استان چهارمحال و بختیاری و اصفهان می‌باشد که در سال ۱۳۶۲ به واسطه جهاد سازندگی احداث گشت. طول این جاده تقریباً ۴۶۰ کیلومتر است. در فصل بهار زیبایی‌های این جاده به بیشترین حد خود می‌رسد و حس سرزندگی و طراوت را به بازدیدکنندگان القا می‌کند، اما لازم است بدانید که رفت‌وآمد در این جاده در فصل زمستان خطرهایی را به همراه دارد که ناشی از برف‌های سنگین می‌باشد. البته اگر در اسفند ماه قصد داشته باشید سفر خود را از این جاده به انجام برسانید با یک اتفاق کم‌نظیر مواجه می‌شوید و آن دو هوای کاملاً متفاوت زمستانی در چهارمحال و بختیاری و هوای بهاری در ایذه می‌باشد که تنها در طول چند ساعت رخ می‌دهد. سد کارون که یکی از سدهای مهم ایران می‌باشد نیز در این مسیر قرار دارد. مزارع، باغات، شالیزار، کوهستان و رودخانه‌های خروشان از جذابیت‌های این مسیر دیدنی می‌باشد.



۱۴ تیر

روز قلم مبارک



