



تاسوعا و عاشورا بهترین فرصت برای
اهدای زندگی است

نذر خون

پخشنده ۶ مهر ۱۳۹۶
۷ صبح ۱۳۳۹
شماره ۲۰ اسل پیام
شماره ۰۹۰۰
ZENDEGHI@QUDSONLINE.IR

مشاوره

راه‌های مقابله با بد خوابی

سلامین دختری ۲۰ ساله هستم که بنای خواب بد خواب شدم شب‌ها به سختی خوابم می‌برد و در طول شب چندین بار بیدار می‌شوم حتی احساس می‌کنم دچار ریزش مو و پر خستگی شده‌ام. ممنون می‌شوم اگر روش‌هایی برای خواب بهتر وجود دارد بفرمایید و اگر مشاوره لازم است راهنمایی کنید.

فاطمه اصغری / روان شناس بالینی: دوست عزیز، بهترین شیوه‌های خواب خوب را که کارشناسان آن را «بهداشت خواب» می‌نامند، خدمتتان بیان می‌کنم تا با بهره گیری مناسب از آنان مشکلات خوابتان بهبود یابد.

- ۱- سر وقت به اتاق خواب بروید؛ هر شب همان کارهای آرامش بخش قبل از خواب را انجام دهید و ذهن و بدن خود را با کارهایی مانند خواندن عمیق یک کتاب، آماده رفتن به رختخواب کنید.
- ۲- اتاق خواب خود را برای احداثی بهتر خواب از خواب آماده کنید. شما باید دمای اتاق خود را بین ۱۸ تا ۲۰ درجه و همچنین تاریک نگه دارید و برای جلوگیری از ورود نور، پرده‌ها را بکشید.
- ۳- از تلفن خود به عنوان یک ساعت زنگ‌دار استفاده نکنید. بسیاری از ما به گوشی خود برای از خواب بیدار شدن تکیه می‌کنیم، تنها مشکل این است که اگر شما نمی‌توانید به خواب بروید، با گوشی خود را مشغول می‌کنید که موجب می‌شود فرآیند خوابیدن شما طولانی تر شود. اتاق خواب شما فقط باید برای خواب باشد و نه چیز دیگری.
- ۴- عضلات انگشت پای خود را شل کنید. برای آزاد کردن تنشی که در عضلات و تاندون‌های شما ایجاد شده است، زمانی که در رختخواب دراز کشیده‌اید از «آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی» استفاده کنید.
- ۵- نگرانی را از سر خود دور کنید. اگر ذهن شما درباره آنچه که ممکن است فردا، هفته آینده و یا سال آینده رخ دهد، درگیر است، آن را کنار بگذارید. سعی کنید تمام نگرانی‌های خود را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید تا آن را از سر خود بیرون کنید. این کار یک رویکرد بسیار عالی برای تسکین اضطراب است.

۶- سعی کنید یک تجربه زیبا را تجسم کنید؛ اگر فکر شما درگیر چیزی است که امروز اتفاق افتاده است، ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید. فکر خود را با چیزهایی که دوست دارید، مانند تعطیلات مورد علاقه درگیر کنید.

۷- به اندازه کافی در طول روز ورزش کنید. اگر شما در طول روز هیچ کاری انجام ندهاده باشید، بدن شما احساس نیاز به استراحت کمتری دارد. هر چه در طول روز فعال تر باشید خواب راحت‌تری دارید.

۸- به پزشک مراجعه کنید؛ اگر برای شما بی خوابی یک مشکل مزمن است، همه کارشناسان توصیه می‌کنند که به پزشک مراجعه کنید. یک خواب بد می‌تواند روی تمام روز شما تأثیر منفی بگذارد و این شاید بیشتر از بیماری‌های ساده بر روی سلامت زندگی شما تأثیر منفی بگذارد.

محیط زیست

صنعت پرورش «قرز آلی» کشور در آستانه ورشکستگی



قرز آلی در آکواریوم

تسنیم: اعطای مجوزهای خرد بر تعداد، نبود حمایت جدی از شیلات، بی توجهی به فناوری‌های روز دنیا، ثلثات بسیار بالای واحدهای تولیدی قزل آلا به دلیل آلودگی تخم‌های وارثی و ناتوانی مالی پرورش دهندگان از خرید تجهیزات روز دنیا این صنعت را با وضعیت بحرانی مواجه کرده است. در حال حاضر کشورهای صنعتی و پیشرفته با سرعت فرایندهای به توسعه زیرساخت‌های صنعت آبی پروری خود اقدام کرده‌اند و در سال‌های اخیر کشورهای مانند سوئد، آلمان، کانادا، فرانسه، آمریکا و... توانسته‌اند با توسعه کمی سطح تولید خود در پرورش ماهی‌های سردابی مانند قزل آلا، به سطح فناوری‌های بسیار نوینی در این صنعت دست یابند به گونه‌ای که در حال حاضر کشوری مانند آلمان با به کارگیری آخرین فناوری‌ها در این صنعت، موفق به دستیابی به سرانه تولید ۶۰۰ تن به ازای ۱۵ لیتر آب شده است و این یعنی دستیابی به نهایت بهره‌وری. این در حالی است که متأسفانه کشورمان با وجود پرورش قزل آلا، امروز در بدترین شرایط ممکن در این صنعت قرار دارد و واحدهای تولیدی ماهی قزل آلی کشور به وضعیت بحرانی و تأسفباری دچار شده‌اند.

یک کارشناس و فعال محیط زیستی:

طرح «روستای دوستدار محیط زیست» نجات بخش روستاهاست



بار در قالب تیم کمیته روستای دوستدار محیط زیست زیر مجموعه شبکه سازمان‌های مردم نهاد محیط زیست استان مرکزی یک سال روی این موضوع کار کردیم و بعد از کامل شدن، طرح در یونسکو هم ثبت شد و خوشبختانه یک ماه پیش در کارگاه کوهستان سازمان فائو در ایتالیا به عنوان طرح برتر انتخاب شد.

ملکی با اشاره به اینکه وقتی طرحی در یونسکو ثبت می‌شود از مزایای مادی و معنوی برخوردار می‌شود، می‌گوید: البته به این شرط که دولت طرح شما را بپذیرد و به عنوان همکار به طرح کمک کند.

وی با بیان اینکه برای اجرای این طرح چند روستا مد نظر بود و اولین روستایی که انتخاب شده بود روستای هزاره در ازاک بود می‌افزاید: متأسفانه بعد از جلساتی با بخشدار و دهیار به این نتیجه رسیدیم که مشارکت دوستان پایین است و توانستیم طرح را پیش ببریم چون همکاری لازم را ندیدیم و اگر چه ما پیگیر اجرای طرح بودیم ولی از طرف دوستان، طرح را رد شد و مشارکتی

زندگی / عباسعلی سپاهی یونسی | چندی پیش خبری خواندم مبنی بر اجرایی طرح روستای دوست دار محیط زیست در استان مرکزی. خواندن این خبر که در سال ۱۳۹۴ مغایره شده بود، موجب شد تا پیگیر سرانجام این خبر بشوم اما در ادامه متوجه شدم که طرح در روستای مورد نظر که روستای هزاره بود اجرا نشده است. در تماسی با فاطمه ملکی پیگیر ماجرا شدم که می‌خوانید.

*** توسعه روستاها باید توسعه پایدار باشد**
مدیر عامل مؤسسه زیست‌محیطی احیای کران از مقوله‌های بسیار مهم در مباحث مدیریت منابع محیط زیست ترکیب کاملی از یک افکارگه انسانی است، به طوری که فعالیت‌های انسانی در آن با محیط طبیعی آمیخته شده است، می‌گوید: این اتفاق باید به گونه‌ای باشد که فعالیت‌های انسانی آسیمی به محیط طبیعی ما نرساند و از قابلیت تداوم تا آینده هم برخوردار باشد.

فاطمه ملکی تصریح می‌کند: توسعه روستایی یکی از اولویت‌های کشور است و به عنوان یکی از مقوله‌های بسیار مهم در مباحث مدیریت منابع طبیعی و کشاورزی مورد توجه مدیران بوده است، چون اگر مهاجرت‌ها از روستا به شهر ادامه دار و بدون برنامه باشد، ما منابع تولید غذا را از دست خواهیم داد. بر این اساس باید دنبال توسعه روستاها به عنوان کانون‌های تولید بود اما با نگاه توسعه پایدار.

این فعال محیط زیستی خاطر نشان می‌کند: سازمان‌های مردم نهاد استبان مرکزی دنبال توسعه پایدار روستاها بودند و این طرح پیشنهاد شد. در واقع روستای دوستدار محیط زیست جامعه‌ای است که افراد در آن برای رسیدن به اهداف زیست محیطی، اقتصادی و اجتماعی پایدار به هم زندگی می‌کنند.

فضای مجازی

افزایش فالوور شگرد جدید مجرمان سایبری



افزایش لایک در اینستاگرام

مهر: رئیس اداره تشخیص جرایم سایبری پلیس فتا اعلام کرد: افزایش فالوور شگرد جدید مجرمان سایبری است در حالی که افراد از تهدیدات و عواقب آن اطلاعی ندارند. سرگرد حمید کیانی افزود: تعداد پسندها (لایک‌ها)، درج کامنت و افزایش تعداد دنبال کننده‌ها (فالوور) یکی از بزرگترین دغدغه‌های نسل جوان امروزی و کاربران فعال در شبکه‌های اجتماعی است. به نحوی که برخی از کاربران فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی از هر روشی برای افزایش بازدید کننده و لایک‌ها استفاده می‌کنند. وی اضافه کرد: انتشار و به اشتراک گذاری مطالب اگر با تعداد لایک‌های بیشتری همراه باشد، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس این کاربران در فضای مجازی گاه غرور و خودبزرگ بینی را نیز برای آن‌ها به همراه دارد. کاربرانی که بی‌محابا به دنبال جذب مخاطب هستند و از تهدیدها و عواقب این جذب هیچ اطلاعی ندارند. رئیس اداره تشخیص جرایم سایبری پلیس فتا گفت: سودجویان با استفاده از تبلیغات جذاب اهداف مجرمانه خود را عملی می‌کنند که سرعت اطلاعات یکی از مهمترین این اعمال مجرمانه است.

کلینیک سلامت

تأکید پژوهشگران دانشگاه مک مستر کانادا انجام کارهای خانه برای سلامت قلب مفید است!

ترجمه / مریم سادات کامفی: مطالعات گسترده پژوهشگران دانشگاه مک مستر کانادا نشان می‌دهد برای حفظ سلامت قلب لازم است رسیدگی به امور خانه یا به عبارتی خانه‌داری را در سبک زندگی بی‌تحرک امروز بگنجانیم. همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم که هر نوع فعالیت جسمانی برای سلامت عمومی و قلب مفید است و از بروز ناراحتی‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند؛ خواه جلسات ژیمناستیک باشد یا پیاده رفتن به محل کار و حتی رسیدگی به امور منزل!

این نتیجه مبتنی بر تأثیر عالی کارهای منزل که بعضی آن را اجباری و ناخوشایند می‌دانند بر اساس مطالعه گسترده پژوهشگران کانادایی به نام Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) تأیید شد که نتایج آن در هفته نامه پزشکی لانسست به چاپ رسید.

این مطالعه روی ۱۵۳ هزار و ۹۹۶ نفر (۵۷/۹ درصد خانم‌ها) از ۱۷ کشور با تولید ناخالص داخلی بالا (کانادا، امارات متحده عربی و سوئد)، متوسط رو به بالا (آفریقای جنوبی، آرژانتین، برزیل، شیلی، مالزی، لهستان و ترکیه)، متوسط رو به پایین (چین، کلمبیا و ایران) و پایین (بنگلادش، هند، پاکستان و زیمبابوه) صورت گرفت. این افراد در ۳۴۸ جامعه شهری و ۲۸۰ جامعه روستایی ساکن بودند.

هدف از این بررسی تعیین مقدار فعالیت مردم با توجه به توصیه‌های بین‌المللی مبنی بر حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هفتگی بود. تنها سه درصد افراد در این طرح این میزان فعالیت را در اوقات فراغت و برنامه تفریحی داشتند اما ۳۸ درصد بدون تمرین ورزشی خاص، همین میزان فعالیت را با انجام کارهای روزمره داشتند. این سطح تحرک خطر حمله قلبی را ۲۰ درصد کاهش می‌دهد که به نظر قابل توجه اما ناکافی است.

در این باره تفاوت‌های جدی بین کشورهای مختلف دیده می‌شد. درست در همان زمانی که فعالیت جسمانی تفریحی با افزایش تولید ناخالص ملی افزایش می‌یابد، فعالیت‌های روزمره مانند کارهای منزل نیز تاحد زیادی کاهش دارد. کشورهای ثروتمند با فعالیت‌های تفریحی تنها می‌توانند یک چهارم بی‌تحرکی ناشی از تخصص‌های اداری و سیستم حمل و نقل پیشرفته را جبران کنند. البته به گفته مدیر این طرح، میزان دقیق فعالیت برای حفظ سلامت هنوز برای پژوهشگران ابهاماتی دارد.

را ندیدیم. برای همین سراغ روستای دوم یعنی روستای سرختی علیا در شهرستان شازند رفتیم و استقبال این روستا از طرح چه از طرف مسئولان و چه مردم بسیار خوب بود.

ملکی خاطر نشان می‌کند: به یاری خدا بعد از دهه محرم جلسات توجیحی برای مردم برگزار می‌شود و هماهنگی با دستگاه‌های اجرایی شهرستان از قبیل جهاد کشاورزی، و محیط زیست شازند هم انجام شده است.

*** طرح در همه کشور قابل اجراست**
وی با اشاره به اینکه این طرح در همه کشور قابلیت اجرایی دارد، می‌افزاید: یکی از شانس‌های این طرح بحث کشاورزی اقلیم هوشمند است که بر اساس تغییرات آب و هوایی و شرایط اکولوژیکی پیشنهادهای تولید محصول کشاورزی را می‌دهد و از این جهت در هر اقلیمی و با هر مقدار آب می‌تواند اجرا شود.

ملکی تأکید می‌کند: اجرای این طرح می‌تواند به نجات روستاهای کشور کمک کند؛ چون دانش بومی با علم روز تلفیق می‌شود و این موجب جذب جوانانی می‌شود که گرایش زیادی به مباحث سنتی ندارند و به آن فایده نیستند که مثلاً یک محصول بکارند و در مقابل درآمد اندکی به دست بیاورند.

به گفته وی، جوان امروز درآمدهای بالا می‌خواهد و وقتی شما درآمدهای بالا را گانیک بپردازید، می‌توانید مجموعه‌های شامل فروشگاه محصولات ارگانیک، خانه بومگردی و... داشته باشید که موجب جذب گردشگر به روستاها می‌شود و این می‌تواند هزاره در ازاک بود می‌افزاید: متأسفانه روستا بینجامد. ملکی با اشاره به اینکه یک سال روی این طرح کار شده است، تصریح می‌کند: در بخش مطالعه طرح، هم مشاورانی از یونسکو و فائو داشتیم و هم مشاورانی از وزارت جهاد کشاورزی که در این بحث با ما کمک می‌کردند.

