

برای موفقیت، با سواد تر شویم



دکتر مهدی فارز
رئیس مشاور و مشاور
تخصصی قلب

● هفته گذشته قدری درباره طراحی مسیر تحصیلی شغلی برای نوجوانان صحبت کردیم و این هفته می‌خواهیم نگاهی جامع‌تر به این بحث و کسب سواد لازم در این زمینه برای پیمودن این مسیر ببندازیم. اگر بخواهیم خیلی ملموس و عینی به این موضوع بپردازیم، باید بگوییم کسب آمادگی برای انتخاب یک رشته تحصیلی و شغلی مناسب، درست مانند آمادگی برای یک میدان مسابقه می‌ماند که فرد سال‌ها تمرین و ممارست می‌کند تا برای چالش‌های واقعی میدان مبارزه آماده شود.

طراحی مسیر تحصیلی شغلی هم همین‌طور است، شما باید از سال‌ها پیش، یعنی دوران کودکی و نوجوانی برای آن در خودتان آمادگی ایجاد و برنامه‌ریزی کنید. در این بین هیچ چیز به اندازه داشتن یک نگرش ذهنی مثبت و سازنده نمی‌تواند به شما کمک کند. در گذشته تحصیل به سواد محدود می‌شد، یعنی همین که فردی به مدرسه و دانشگاه می‌رفت و آموزش می‌دید، تحصیل کرده و باسواد محسوب می‌شد، ولی حالا سازمان یونسکو تعریفی متفاوت‌تر از سواد ارائه داده و آن را به حوزه‌های مختلفی مربوط کرده است.

● سواد عاطفی: به معنای این است که فرد بتواند روابط عاطفی‌اش را با خانواده، دوستان و بستگانش مدیریت کند.

● سواد ارتباطی: به توانایی فرد در برقراری ارتباط و تعامل با دیگران گفته می‌شود.

● سواد تربیتی: در حوزه روان‌شناختی تعریف می‌شود و به توانایی ما برای تربیت فرزندان

شایسته اشاره می‌کند.

● سواد رسانه‌ای: توانایی تشخیص رسانه‌های معتبر از نامعتبر و پیام‌های درست از نادرست را

سواد رسانه‌ای می‌گویند.

● سواد مالی: توانایی مدیریت اقتصادی مانند پس‌انداز و سرمایه‌گذاری، سواد مالی است.

● سواد رایانه‌ای: توانمند شدن برای استفاده از مهارت‌های هفت‌گانه رایانه را می‌گویند.

سواد‌های دیگری مانند سلامتی، انرژی و زیست‌بومی را هم باید به این‌ها اضافه کرد تا به مجموعه کامل‌تری دست پیدا کنیم. با این تعریف، دیگر نمی‌توان مانند گذشته تحصیل و سواد را به آموزش صرف در مدرسه و دانشگاه

یا رفتن به یک کارگاه آموزشی خاص محدود کرد. بنابراین، امروزه باید بتوانیم در راستای کسب آمادگی بیشتر برای طراحی مسیر تحصیلی شغلی خودمان

در آینده، در حوزه‌های مختلفی اطلاعات کسب و به مرور زمان آن‌ها را در زندگی پیاده‌سازی و به مهارت تبدیل کنیم.

کسب این سوادها و مهارت‌ها هم فرایندی است که باید از کودکی آغاز و به کمک خانواده، مدرسه و جامعه جورچین آن کم‌کم تکمیل شود تا وقتی به سن

جوانی رسیدیم، بتوانیم به انتخابی آگاهانه دست‌نریم، انتخابی که نتیجه آن شغلی باشد که از آن لذت می‌بریم و در مسیر آن رشد می‌کنیم.

نکته پایانی اینکه این خانواده‌ها هستند که موظف‌اند بستر این مسیر تحصیلی شغلی را از کودکی برای فرزندان‌شان ایجاد کنند تا او در دوره نوجوانی

که دچار بحران هویت و شخصیت می‌شود، بتواند با پنداری مثبت که از خودش

و ارزش‌هایش دارد، به شناخت بهتری از شخصیت، استعداد و توانمندی‌ها،

ارزش‌ها، علایق و نقاط قوت و ضعف خودش برسد و در پایان این دوره، به انتخاب مهم زندگی‌اش دست‌بزند.

خواص عناب برای بانوان

شادفر

مصرف به اندازه عناب برای خانم‌ها به ویژه خانم‌های جوانی که به دلیل ابتلا به سندروم پلی کیستیک تخمدان، قاعدگی نامنظمی دارند، ضروری است.

این میوه سبب پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با رحم و تخمدان‌ها مانند سرطان و افزایش قطر آندومتر رحم و سندروم پلی کیستیک تخمدان است که مهم‌ترین علل ناباراری است و به درمان آن‌ها کمک می‌کند. از این رو، خواص عناب برای زنان مربوط به رحم و تخمدان‌هاست که با ارتقای سلامت این اندام‌های داخلی، به پیشگیری از سرطان پانازایی کمک می‌کند. چای عناب نیز دارای ماده ضدسرطانی است و سبب ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و تقویت عضلات می‌شود. افزون بر این‌ها، عناب سبب تقویت معده و طحال و سیستم گوارشی می‌شود و برای تصفیه خون و دفع سموم بدن مفید است.

برخی لاغری‌ها غیر طبیعی و مرضی است



دکتر مهدی فارز
رئیس مشاور و مشاور
تخصصی قلب

● شهروند: من خیلی لاغر، ۲۶ سال دارم و قدم ۱۴۷ سانتی‌متر و وزنم ۳۳ کیلو است. دکتر هم رفتم، هیچ مشکلی نداشتم، فقط قدری کم‌خونی دارم. هرکاری می‌کنم چاق نمی‌شوم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

لاغری شما غیر طبیعی و مرضی است و حتماً باید زیر نظر یک متخصص تغذیه باشید و پیش از شروع روند درمان چند آزمایش بدهید تا علت اصلی بیماری‌تان مشخص شود.

● شهروند: مدت‌ای است که ورزش می‌کنم و وزنم کم شده است، ولی چربی‌های پهلو و شکم اصلاً تکان نخورده‌اند. آیا با رژیم خاصی می‌توان این چربی‌ها را بین‌بردا چربی‌سوز خاصی مصرف کرد که مشکل برطرف شود؟ اول باید شاخص توده بدنی‌تان بررسی و مشخص شود. بعد در صورت تأیید چاقی موضعی، زیر نظر یک متخصص از دستگاه‌های لاغری که برای این منظور وجود دارد، استفاده کنید. استفاده از این دستگاه‌ها برای افرادی که وزن‌عادی دارند، مناسب نیست و جواب نمی‌دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

روزهای بدون خودرو

راهکارهای پیشنهادی برای استفاده کمتر از وسایل نقلیه موتوری در مناسبت‌ها و روزهای پرتردد شهر

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | این روزها ترافیک بدجوری گریبان شهرها را گرفته است، به حدی که از بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین معضلات شهری به شمار می‌آید. کافی است در ساعت‌هایی از شبانه‌روز وضعیت را زیر نظر بگیرید. رفتارهای اشتباه ترافیکی برخی کاربران که باعث تشدید ترافیک و بروز تصادف‌ها می‌شود، یکی دو تانیست؛ از حضور تک‌سرنشین‌ها گرفته تا رعایت نکردن قوانین و مقررات از جمله رانندگی نکردن بین خطوط، پارک دوبله و....

این ماجرا زمانی بیشتر نمود پیدا می‌کند که در کلان‌شهری مثل مشهد که در طول سال پذیرای ۴۰ تا ۳۶ میلیون زائر است، شاهد بی‌نظمی‌های ترافیکی به‌ویژه در هسته مرکزی هستیم. بسیاری از مجاوران و البته زائرانی که در این شهر رفت‌وآمد می‌کنند، بدون برنامه‌ریزی برای سفرهای درون‌شهری‌شان یا وسایل نقلیه موتوری خود، باری می‌شوند بر دوش ترافیک گره‌خورده شهر. آن‌هم در روزها و ساعت‌های خاص، در حالی که با مدیریت می‌توان اوضاع را سروسامان بخشید.

دوم
به روزرسانی

این روزها به لطف فضای مجازی خدمات مورد نیاز و ضروری از طریق شبکه‌های اطلاع‌رسانی به هر کاربری ارائه می‌شود. با این اقدام دیگر نیاز نیست به صورت فیزیکی به دنبال دسترسی به خدمات دولتی و نهاد‌های خصوصی باشیم. دیجیتال شدن برخی خدمات از جمله خریدهای اینترنتی باعث کاسته شدن از حجم ورودی وسایل نقلیه موتوری به شهر می‌شود.

اول

اطلاع، بعد اقدام

حواسمان را بیشتر به تابلوهای سنجش آلودگی هوا که در شهر نصب شده‌اند، جمع کنیم. سالی که گذشت، مشهد فقط ۳۶ روز هوای پاک استشمام کرد. وقتی ۳۳ درصد آلودگی هوای شهر ناشی از دود خودروهاست، انتظار زیادی نیست که دست‌کم برای یک روز در هفته یا ماه پشت فرمان ننشینیم. تازمانی که به ازای هر خودرو جدید یک خودرو اسقاطی از چرخه خارج نشود و نتوانیم از سوخت‌های استاندارد استفاده کنیم، وضعیت به همین منوال است. خودروهای شخصی را برای موقعیت‌های خاص و اضطراری بیرون بیاوریم و از تک‌سرنشینی که آفت بیش از ۷۰ درصد ترافیک است، پرهیز کنیم. از یاد نبریم آلودگی‌های صوتی ناشی از وسایل نقلیه موتوری که در شهر تردد می‌کنند، یکی از عوامل تخریب محیط زیست است.

سوم
انتخاب درست

زمان زیادی نمی‌برد که مسیر مبدأ تا مقصد را در ذهنمان ترسیم کنیم و امکانات حمل‌ونقلی را که در مسیر می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم، پیش‌رو بگذاریم. انتخاب یک گزینه مناسب مثل اتوبوس، قطار شهری و انواع تاکسی‌های درون‌شهری از خطی گرفته تا اینترنتی به کاهش ترافیک کمک می‌کند. البته این نکته را نباید از یاد ببریم که کیفیت، دسترسی آسان و هزینه مقرون به صرفه سفر با وسایل حمل‌ونقل عمومی انبوه‌بر، بر رغبت کاربران ترافیکی می‌افزاید و نباید از دید مدیریت شهری پنهان بماند. یک روز خاص مثل امروز را تصور کنید که خیلی‌ها سعی می‌کنند خودشان را به حرم مطهر رضوی برسانند. اگر بنا باشد هر فرد با وسیله نقلیه خودش وارد هسته مرکزی شود، انضباط ترافیکی مختل می‌شود.

تعداد
سفرهایی
که روزانه در
مشهد انجام
می‌شود

۷۰۰۰۰۰۰
سفر

چهارم

تغییر مد حمل و نقلی



خودرو، دادن تشویقی به کارمندان دولت در کنار ایجاد مسیرهای ایمن دوچرخه‌سواری در شهر باعث می‌شود کاربران ترافیکی به سمت حمل‌ونقل پاک و سبز بروند.

گزینه‌های سازگار با محیط زیست

در کنار همه گزینه‌هایی که پیشنهاد شد، می‌توان برای ساده‌سازی امور از وسایل حمل‌ونقلی که سوخت‌پارک دارند، استفاده کرد. موتورهای برقی و اسکوترهای برقی نمونه‌ای از این وسایل هستند که علاوه بر آنکه از حجم ترافیک می‌کاهند، با محیط زیست سازگارند. این وسایل گزینه مناسبی برای سفرهای کوتاه شهری هستند. پیشنهاد بدی نیست که در نزدیکی ایستگاه‌های قطار شهری یا اتوبوس، دوچرخه، موتور و اسکوترهای برقی کرایه‌ای در اختیار شهروندان قرار بگیرد. این اطمینان از مهیا بودن امکانات حمل‌ونقل باعث می‌شود خیلی‌ها کمتر پشت فرمان خودرو و شخصی خود بنشینند.

پنجم



اگر بنا به دلایلی ناچار هستید کمتر از پیشنهادها یا پیش‌رو استفاده کنید و پشت فرمان خودروی شخصی‌تان بنشینید، توصیه می‌کنیم برای پشت‌سر گذاشتن یک سفر بدون ترافیک و تصادف این کد را اسکن کنید. در این بسته پیشنهادی باید‌ها و نباید‌های رانندگی را مطالعه می‌کنید.