

ترفندهای صحبت با دیگران

ابراهیمی

«لیل لوندز» نویسنده کتاب «چگونه با هر کسی صحبت کنیم» با به کارگیری ۹۲ ترفند ساده به شما کمک می کند تا ارتباطی مؤثر با دیگران داشته باشید و به خواسته هایتان برسید. در این کتاب ترفندهای جذاب صحبت کردن به شما آموزش داده می شود.

- موضوع کتاب چیست؟

در باره آن هایی که اعتماد به نفس بالا در صحبت کردن یا در برخورد با دیگران دارند با عجله قضاوت نکنید. بسیاری از آن ها با هوش ترو با استعداد تراز شما نیستند و تحصیلات بالاتری ندارند. اما ممکن است این سؤال پیش بیاید که دلیل این همه موفقیت چیست؟ بعضی از افراد فکر می کنند که آن ها این ویژگی ها را به ارث برده اند و بسیار خوش شانس هستند. اما بهتر است به این فکر کنید که علت موفقیت آن ها، مهارت یا لایشان در ارتباط با دیگران است.

در این کتاب با راهکارهایی آشنا می شوید که پاسخ سؤالات مجهول ذهنی تان است. به عنوان نمونه حيله و ترفند افراد خوش بیان چیست؟ آیا ما هم می توانیم آن ها را یاد بگیریم؟ قطعاً این افراد از هنری برخوردار هستند که دوستی هایشان را محکم می سازد. جادویی را بلدند که با استفاده از آن دیگران عاشق آن ها خواهند شد. همچنین ویژگی هایی دارند که کارفرمایان آن ها را استخدام می کنند و به آن هار تبه های بالایی دهند.

لیل لوندز تحقیقات و نظرات اشخاص موفق را در این کتاب آورده است. وقتی بر راهکارهای این اثر مسلط می شوید، همه افراد خانواده، همکاران، دوستان و معاشران دل هایشان را با شادمانی به رویتان باز می کنند و آنچه را که می خواهید در اختیار تان قرار می دهند.



نام کتاب: چگونه با هر کسی صحبت کنیم
نویسنده: لیل لوندز
مترجم: مهدی قراچه داغی
انتشارات: ذهن آویز
سال انتشار: ۱۳۹۵
تعداد صفحات: ۳۰۴
قیمت: ۸۴۰۰۰ تومان

فوری
فوتی

نیازمندی به مراجعه دارندگان

گروه‌های خونی O منفی و AB منفی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی باتوجه به وظیفه تأمین خون وفراورده های خونی مورد نیاز ۶۳ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه مستمر دارندگان تمامی گروه های خونی به پایگاه های اهدای خون استان در ایام مختلف سال بوده و هم اکنون نیازمند مراجعه دارندگان گروه های خونی O منفی و AB منفی طی روز های آتی می باشد.

نکته: برنامه هفتگی تیم های سیار خون گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. مردم با مراجعه به این مراکز علاوه بر پایگاه های ثابت اهدای خون می توانند در این مراکز سیار به اهدا خون بپردازند.

۱۴۰۲/۰۷/۰۴	اداره کل آموزش و پرورش	خیابان امام خمینی(ره)، نرسیده به میدان شهدا اداره کل آموزش وپرورش	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۵	شیکه بهداشت طریقه	طریقه، بین خیابان صاحب الزمان(عج) ا و حوزه مقاومت بسیج حضرت زهر(ر.س)	۰۹:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۶	شیکه بهداشت شاندیز	شاندیز، خیابان ولی عصر(عج) مصلای نماز جمعه شاندیز	۰۹:۰۰ تا ۱۳:۰۰

نکته روز

کمک‌های اولیه در زمان بروز تشنج



شادفر

دلایل مختلفی وجود دارد که سبب بروز تشنج می شود. ولی شایع ترین علت تشنج صر ع است. با این حال هر فردی که تشنج می کند حتما صر ع ندارد. صر ع یک اختلال عصبی نسبتا شایع است که حدود ۶۵ میلیون نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. تب شدید، عدم تعادل الکترولیت ها مانند کاهش سدیم خون، افت شدید قند خون و آسیب به مغز از دیگر علل شایع تشنج هستند. بعضی علامت قبل از وقوع تشنج رخ می دهند. این موارد می تواند شامل احساس ناگهانی ترس یا اضطراب، تهوع، سرگیجه، تغییرات بینایی، حرکات سریع دست و پا که باعث راکردن اجسام می شود، سردرد و مشاهده نورهای سفید باشد. اگر کسی دچار تشنج شد با اقدامات زیر و تارسیدن اورژانس به او کمک کنید.

- بیمار را به پهلو بچرخانید تا مجرای تنفسی اش باز شود.
- اشیای خطرناک را از کنارش بردارید تا خطری اورا تهدید نکند.
- هرگز در زمان حمله تشنجی، آب یا دارو به بیمار ندهید.
- تا پایان تشنج، بیمار را تنها نگذارید.
- از سیلی زدن، آب پاشیدن، تنفس دهان به دهان و فشار به قفسه سینه بیمار بپرهیزید.
- جلو حرکات غیرارادی بیمار را بگیرید. زیراسب شکستگی استخوان هامی شود.
- بین دندان های بیمار، جسمی قرار ندهید، این اقدام می تواند صدمه یادی به دندان های او یا دست شما وارد کند.
- پس از پایان تشنج بیمار نیاز به استراحت دارد. پس تازمانی که کنار بیمار هستید او را از خواب بیدار نکنید.

شماره ۱۲

شماره ۱۲
شماره ۱۲
شماره ۱۲

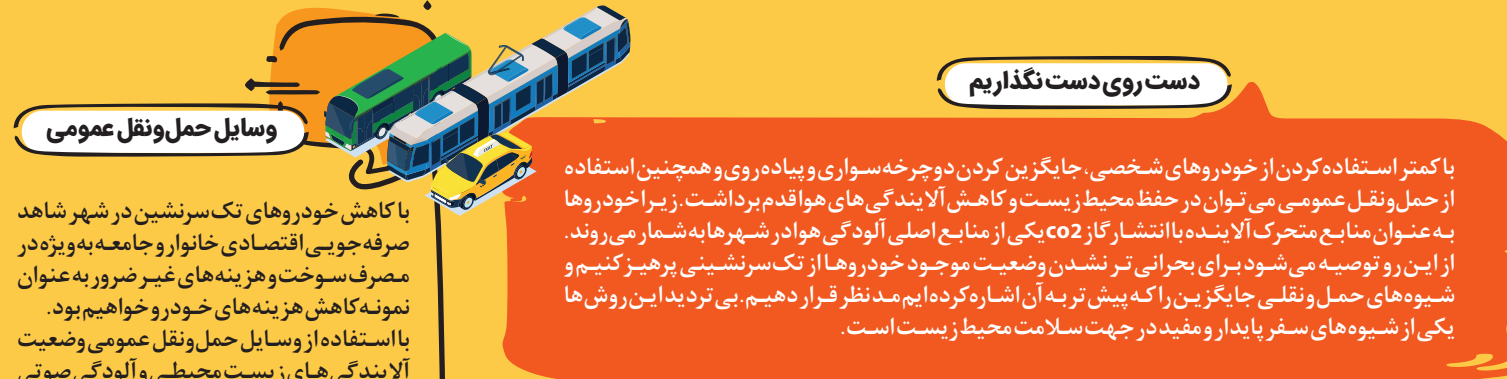


همیشه

خیال کنیم خودرو نداریم!

برای یک روز که شده ماشین مان را فراموش کنیم

ملیحه ابراهیمی | تاکنون پیش آمده است وقتی در شهر قدم می زنید یا پشت ترافیک گره خورده خیابان های اصلی آن هم در ساعت هایی که ترافیک به اوج خود می رسد برایتان این سؤال پیش بیا یید که این حجم خودرودر شهر چه می کنند؟ آیا ضرورتی برای حضور شان در شهر هست؟ خیابان ها تا چه اندازه می توانند زیر بار ترافیک دوام بیاورند؟ چه راهکاری را به کاربندیم تا به عنوان تک سرنشین هر روز فضایی از شهر را اشغال نکنیم؟ و... بسیاری از کار شناسان حوزه ترافیک بر این باورند که شهر و ندان نقش مهمی در ترویج فرهنگ حمل و نقل دارند. راهکارهای زیادی می تواند مانع ورود خودر و ها به خیابان ها شود. توجه به مناسبت های تقویمی از جمله روز جهانی بدون خودر و، که برابر تقویم ۲۲ سپتامبر (۳۱ شهریور) بود و آن را پشت سر گذاشتیم یا سه شنبه های بدون خودر و، و همچنین، دوشنبه های یادو چرخه، و... همه و همه می توانند در کاهش ترافیک و آلودگی هوا مؤثر واقع شود. در ادامه این موضوع به سراغ مدیر عامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری مشهد رفتیم. چکیده ای از گفت وگوی ما با علی سمیعی در باره راهکارهای جایگزین استفاده از خودر و های شخصی را با هم می خوانیم.



حذف یا کاهش خودرو آن سوی مرزها

- گنت (بلژیک) در پنج سال گذشته گنت به واسطه میدان های عمومی و بازارهای بزرگ به عنوان دومین منطقه بزرگ بدون خودر و تعیین شده است. در این شهر از بلژیک ۲۵ درصد شهروندان از دوچرخه استفاده می کنند.
- آمستردام (هلند) در این شهر تنها یک چهارم مردم با خودر و تردد می کنند.
- اسلو (نروژ) در سال ۲۰۱۹ نخستین شهری است که با حذف آهسته و استراتژیک خودر و ها از دو منطقه بزرگ شهری و قرار دادن مدارس و ساکنان در نزدیکی آن، مرگ و میر عابر پیاده در برخی جاده ها و روستا ها ورود خودر و ممنوع است.
- لامو (کنیا) این شهر میراث جهانی است که ثبت یونسکو شده و شهری کاملاً بدون خودر و است.
- گیتوان (هلند) در برخی جاده ها و روستا ها ورود خودر و ممنوع است.