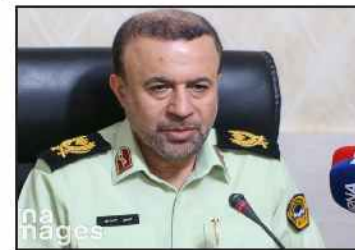


گلچین امروز

داداشی، نماینده آستارا:
**انتخاب آیت‌الله
خامنه‌ای نمادی
از ادامه راه
امامت است**
صفحه ۲



**بیعت
جامعه ورزش
با سومین
رهبر انقلاب**
صفحه آخر



فرمانده انتظامی گیلان:
**گست‌های انتظامی
برای شب‌های
قدر افزایش یافت**
صفحه ۲

شهردار رشت:
**شهرداری برای
مواجهه
با هرگونه بحران
آماده است**
صفحه ۲



سه شنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۴ - ۲۰ رمضان ۱۴۳۷ - ۱۰ مارس ۲۰۲۶

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران

سال بیست و دوم - شماره ۵۲۰۶ - صفحه ۴ - ۲۰ هزار تومان

با انتخاب اعضای مجلس خبرگان رهبری:
**سید مجتبی خامنه‌ای رهبر جمهوری
اسلامی ایران شد**



گیلچین امروز: با انتخاب اعضای مجلس خبرگان رهبری، آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای به‌عنوان رهبر جمهوری اسلامی تعیین شد. آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای متولد سال ۱۳۴۸ در مشهد است. ایشان دوران تحصیلات دبیرستان را در مدرسه علوی گذرانده‌اند و پدر شهید ایشان و آیت‌الله محمود هاشمی شاهرودی از نخستین استادان حوزوی ایشان بودند.

آیت‌الله خامنه‌ای در سال ۶۵ در ۱۷ سالگی عازم جبهه و عضو گردان «حیب ابن مظاهر» از گردان‌های «الشکر ۲۷ محمد رسول‌الله» تهران شدند و در عملیات بیت‌المقدس ۲، ۳، ۴ و الفجر ۱۰ و مرصاد حضور داشتند. در سال ۷۸ برای تحصیلات حوزوی وارد حوزه علمیه قم شدند و در کلاس‌های آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی، آیت‌الله محسن خراسانی و آیت‌الله لطف‌الله صافی گلپایگانی حاضر شدند و در سال‌های گذشته نیز در قم دروس حوزوی را تدریس کرده‌اند. ایشان در سال ۱۳۷۸ با زهرا حدادعادل ازدواج کردند که دو پسر و یک دختر با نام‌های محمدباقر، محمد امین و فاطمه حاصل این ازدواج است. همسر آیت‌الله خامنه‌ای ۹ اسفند در جریان تجاوز نظامی آمریکا و رژیم صهیونیستی به ایران در مجموعه بیت رهبری به شهادت رسید. ایشان بیش از ۱۷ سال به‌طور مستمر در دروس خارج مختلف حضور فعال داشته‌اند. ارائه تقریرات علمی به عربی و پیگیری نکات علمی در قالب اشکال و نقد در ارتباط خارج از درس با اساتید، توجه ویژه برخی بزرگان به ایشان را در پی داشت. نبوغ و استعداد به همراه تلاش و پشتکار توأم با دقت و حریت علمی، منجر به تولید نوآوری‌های فراوان و متنوع، در منظومه علوم و معارف حوزوی (خصوصاً فقه، اصول، رجال) گردیده است. برخورداری از مبانی فکری منظم و منسجم در مجموعه علوم مدون اسلامی و التزام به مبانی خود در تولیدات علمی در مسائل گوناگون، از امتیازات ایشان است.



استاندار گیلان:

انتخاب آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای تداوم راه امامین انقلاب است

گلچین امروز: استاندار گیلان گفت: انتخاب آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای به‌عنوان سومین رهبر انقلاب اسلامی، جلوه‌ای از تداوم راه امامین انقلاب است. هادی حق‌شناس در جلسه با معاونین ستادی استانداری گیلان، با تسلیت مجدد شهادت رهبر حکیم و فرزانه انقلاب اسلامی آیت‌الله العظمی امام خامنه‌ای (قدس سره الشریف) و جمعی از سرداران رشید، مسئولان خدوم و شهروندان بی‌گناه ایران اسلامی، اظهار کرد: آنچه این روزها بر ملت فهرا ایران گذشت، روزهایی آکنده از سوگ حماسی و صبر علوی بود و بی‌تردید فقدان آن رهبر بصیر و مجاهد، ضایعه‌ای سنگین برای امت اسلامی محسوب می‌شود. وی با اشاره به انتخاب رهبر جدید انقلاب توسط مجلس خبرگان رهبری، افزود: در این مقطع حساس و سرنوشت‌ساز، تدبیر حکیمانه و تصمیم خردمندانه مجلس خبرگان رهبری در انتخاب حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای به‌عنوان سومین رهبر انقلاب اسلامی، جلوه‌ای از تداوم راه امامین انقلاب و نشانه‌ای از استواری نظام اسلامی در برابر توطئه‌ها و دشمنی‌هاست. استاندار گیلان با تأکید بر ویژگی‌های برجسته رهبر معظم انقلاب تصریح کرد: بی‌گمان سال‌ها حضور و همراهی ایشان در کنار رهبر شهید، آشنایی عمیق با مبانی انقلاب اسلامی و برخورداری از سلوک اخلاقی و نگاه حکیمانه، پشتوانه‌ای ارزشمند برای هدایت کشتی انقلاب در مسیر عزت، پیشرفت و اقتدار خواهد بود. حق‌شناس ضمن تبریک مجدد این انتخاب شایسته و تجدید بیعت بیان کرد: از درگاه خداوند تعالی مسئلت دارم در سایه الطاف الهی و توجهات حضرت ولی عصر (عج)، با اتکا به ایمان، وحدت و پشتیبانی ملت بزرگ ایران، مسیر روشن انقلاب اسلامی با صلابت و اقتدار ادامه یابد. وی تأکید کرد: بی‌تردید در پرتو تجارب گرانسنگ انقلاب اسلامی و حوادث اخیر، حمایت و پشتیبانی از ولایت فقیه همچنان ضامن انسجام ملی، اقتدار کشور و استمرار راه عزت‌آفرین انقلاب خواهد بود.

**انجمن خیریه حمایت از
بیماران کلیوی گیلان**

شماره تماس:
۰۱۳۳۲۳۱۰۷۳۷

هموطن عزیز زیباترین جلوه نیکوکاری
کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از
بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک‌های انساندوستانه
خود را به شماره
حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵
بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن
واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی
اهدا فرمایید.

تلفنکس: ۳۳۳۶۳۳۹

گلچین امروز

پیکه خبری تمیز بازار باران خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی، مژده‌ی

شرکت چاپ و نشر نوین پرن

HEIDELBERG SM74

- پلیت ستر HEIDELBERG CREO
- دو دستگاه چاپ افست چهار رنگ
- سه دستگاه چاپ افست تک رنگ
- دو دستگاه چسب گرم تک خانه و ۵ خانه
- دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK
- دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

**اولین باشگاه
تخصصی
در گیلان
با پیش از
۱۰ سال
سابقه**

**باشگاه
پینگ پنگ
رضاپور**

آدرس باشگاه:
رشته خیابان امین‌الغرب
جنب نقل سازی مسیعی

مدیرکل صمت گیلان:

کالاهای اساسی و پرمصرف مرتباً به فروشگاهها تزریق می شود



گلچین امروز- فاطمه علیدوست: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت در جلسه اتاق وضعیت گفت: سرعت تزریق کالاهای اساسی و پرمصرف با توجه به تقویض اختیار استانداران در گمرکات روند مطلوبی دارد. تیمور پورحیدری در جلسه اتاق وضعیت اظهار داشت: کالاهای اساسی و پرمصرف مرتباً و بدون وقفه به فروشگاهها تزریق می شود که به صورت موثری در کلیه سطح روستا و بخش و شهرستان عرضه می گردد.

وی از تامین و توزیع قلام پرمصرف ماه مبارک رمضان و مازاد بر نیاز شهروندان برای مصرف مهمانان سخن گفت و تشریح کرد: حسب هماهنگی جهاد کشاورزی استان بیش از ۸۵۱ تن شکر در دو مرحله و ۳۰۰ تن برنج خارجی و مواد اولیه دو کارخانه تولیدکننده روغن خوراکی تامین و تخصیص یافته است و ۱۰۰ تن مرغ منجمد با قیمت ۲۲۵ هزار تومان نیز در فروشگاه های بزرگ عرضه شده است.

به گفته پورحیدری علاوه بر تولید روغن در استان، توزیع روغن سایر برندهای معتبر نیز به حد کفایت در فروشگاه های استان به صورت مداوم در حالت عرضه می باشد و سبب کالایی اعلام شده رانیز به شکل وفور پوشش خواهد داد.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان در بخشی دیگر از سخنان خود به برگزاری «نمایشگاه های عرضه مستقیم کالا» پرداخت و گفت: از ۲۱ اسفند ماه در رشت و در برخی از شهرستانهای بزرگ استان همانند سالهای گذشته نمایشگاههای بهاره و نوروزی عرضه مستقیم کالا با هدف تسهیل در دسترسی مردم به کالاهای مصرفی با قیمت مناسب و برخورداری از تخفیف برگزار خواهد شد که تا پایان سال جاری به صورت صبح و عصر فعالیت خود را ادامه خواهند داد.

وی در پایان از همکاری و وحدت مناسب همه مدیران مرتبط زنجیره اقتصادی استان در تامین و عرضه ارزاق عمومی مردم در شرایط جنگی تشکر و عنان کرد: خوشبختانه اتحاد در تیم مدیریتی حوزه اقتصادی استان مانع بروز مشکل در زنجیره تولید تا عرضه شده و این هماهنگی باعث شده تاکنون علیرغم حضور هموطنان متأسر از جنگ تحمیلی در گیلان، هیچ مشکل جدی در روند تامین و عرضه نداشته باشیم.

نماینده لنگرود:

تراکم از دنیای توهم خودش خارج شود



ایستنا: نماینده لنگرود در مجلس، با بیان اینکه همه ارکان نظام خود را با یکدیگر و مکلف به اطاعت از رهبر جدید انقلاب اسلامی می دانند، گفت: ملت ایران نیز نشان داده که در مسیر اطاعت و همراهی با رهبر انقلاب است. مهرداد لاهوتی با اشاره به معرفی رهبر جدید انقلاب اسلامی توسط مجلس خبرگان رهبری، اظهار کرد: در کشور ما همه انتخاباتها توسط مردم انجام می شود و در خصوص انتخاب رهبر نیز این انتخاب توسط مردم است؛ منتها با واسطه خبرگان رهبری انجام می شود.

وی وظیفه خبرگان را انتخاب رهبر و نظارت بر کار رهبر دانست که این موضوع از صفات خوب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران است و افزود: فرآیند انتخاب رهبر در قانون اساسی ما به زیبایی پیش بینی شده و خبرگان در قالب اصل ۱۱۱، باید در اسرع وقت نسبت به انتخاب رهبر اقدام کنند. طبق پیش بینی قانون، در صورت عدم موفقیت در انتخاب رهبر در یک مدت مشخص، شورای موقت اصل ۱۱۱ کشور را اداره می کند تا خلاء ایجاد نشود.

نماینده لنگرود در مجلس شورای اسلامی با اشاره به تجاوز دشمن آمریکایی - صهیونیستی به مین عزیز ایران، خاطر نشان کرد: اگر چه در بحران یک جنگ تحمیلی هستیم و تصور این بود که با خلاء رهبری پس از شهادت امام خامنه ای (قدس سره)، کشور اداره نخواهد شد، اما شورای موقت اصل ۱۱۱ ما کار خود را ادامه داد و در نهایت شاهد انتخاب رهبر جدید بودیم. لاهوتی تأکید کرد: ما مانعطور که با رهبر شهیدمان همراهی کنیم، با رهبر جدید نیز بیعت می کنیم و به امید خدا، کشور همیشه سرپلند و پیروز ایران، پیروزتر و سرپلندتر خواهد شد.

وی آمریکایی ها را بازنده جنگ دانست و تأکید کرد: دشمن آمریکایی - صهیونیستی یک بار در جنگ ۱۲ روزه شکست خورد و این بار نیز جز با منورم کردن اقتصاد دنیا و از هم پاشیدن آن، عاید دیگری نداشت و بازنده است.

نماینده لنگرود در مجلس ایران را یک کشور متدین دانست و یادآور شد: ملت ایران هرگز اجازه نمی دهد که دیگران برایش تصمیم بگیرد و لذا ترامپ هم باید از دنیای توهم خودش خارج شود؛ او به دنبال تکرار اقدام خود در ونزوئلا بود، اما اینجا ایران است و ایران با کشورهای دیگر دنیا کاملاً متفاوت است و خود ملت برای خودش تصمیم می گیرد.

آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۸۰۰۴/۱۵۹۹۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات زهرا آقاچانی شیروکویی فرزند عزیزاله مورد قرار گرفت. ۱- شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۰/۱۹ مترمربع که در حریم لوله ۳۳۱ قرار دارد، به شماره پلاک فرعی ۱۴۸ مجزی از پلاک های ۳۳۱ و ۳۳۱ متصل بهم سنگ اصلی ۴۴ واقع شیروک پخش ۱۸ میزبان از مالکیت آقاخان افشاری شیروکویی و غیره به آدرس شهرستان رودبار - شیروکود - محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اعتراضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شماره آگهی: ۱۲۱۳۷۷)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۹
لوش اکبری - رئیس ثبت استان و املاک رودبار/ام الفات ۳۰۸۲

ترخیص کالا در گیلان در سریع ترین زمان ممکن انجام می شود

استاندار گیلان:



استاندار گیلان با اشاره به هماهنگی های صورت گرفته در خصوص ترخیص به موقع کالا در استان گفت: بنادر و گمرکات استان در حالت آماده باش بوده و کار ترخیص کالا در سریع ترین زمان ممکن انجام می شود. هادی حق شناس در جلسه شورای مدیران حمل و نقل استان در سالن اجتماعات این اداره کل که با حضور نیین معاون وزیر راه و شهرسازی و ویدئو کنفرانسی فرژانه صادق وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه رضایتمندی مردم در طول سال باید سرلوحه امور در حوزه حمل و نقل قرار گیرد، اظهار کرد: مردم در این ایام که با همه وجود در کنار نیروهای مسلح در حال دفاع از کشور هستند، انتظار دارند در حوزه های مختلف مسئولان در کنار آنان باشند که این امر تاکنون محقق شده است.

وی با تأکید بر آمادگی تمامی دستگاه های اجرایی در حوزه حمل و نقل و خدمات رسانی در گیلان گفت: در حوزه حمل و نقل و انتقال کالا هیچ مشکلی در استان وجود نداشته و از همه ظرفیت ها در این خصوص استفاده خواهیم کرد. استاندار گیلان با اشاره به

شهردار رشت:

شهرداری برای مواجهه با هرگونه بحران آماده است

فارس: شهردار رشت از آمادگی های صورت گرفته در شهر برای مقابله با بحران های احتمالی و همچنین اقدامات مربوط به ایام سوگاری خبر داد. رحیم شوقی در جلسه علنی شورا در ساختمان جلسات شورای رشت با تسلیت شهادت رهبر عظیم الشان انقلاب امام خامنه ای اظهار کرد: ما پیرو راه امام شهیدمان هستیم و ان شاء الله با عنایت خداوند متعال و ظهور هر چه سریع تر حضرت مهدی (عج)، قلب های بی قرار آرام گیرد. وی در تشریح اقدامات صورت گرفته برای آمادگی در مواجهه با حوادث احتمالی، از

فارس: شهردار رشت از آمادگی های صورت گرفته در شهر برای مقابله با بحران های احتمالی و همچنین اقدامات مربوط به ایام سوگاری خبر داد. رحیم شوقی در جلسه علنی شورا در ساختمان جلسات شورای رشت با تسلیت شهادت رهبر عظیم الشان انقلاب امام خامنه ای اظهار کرد: ما پیرو راه امام شهیدمان هستیم و ان شاء الله با عنایت خداوند متعال و ظهور هر چه سریع تر حضرت مهدی (عج)، قلب های بی قرار آرام گیرد. وی در تشریح اقدامات صورت گرفته برای آمادگی در مواجهه با حوادث احتمالی، از

رئیس شورای شهر رشت خبر داد:

افزایش اتوبوس برای خدمت به عزاداران رهبری

گلچین امروز: رئیس شورای شهر رشت از افزایش اتوبوس برای رفاة حال شهروندان و بازگشت عزاداران که در عزای رهبر انقلاب در تجمعات شنبه میدان ذهاب شهرداری رشت حضور می یابند خبر داد. محمدحسین وانق کارگزینا رئیس شورای اسلامی شهر رشت در جلسه ۲۰۷ علنی شورا در ساختمان جلسات شورای رشت با تسلیت شهادت قائد ملت اسام خامنه ای و جمعی از هموطنان و فرماندهان نظامی و نیروهای مسلح با اشاره به اینکه در بامداد شنبه نهم اسفند خیری مخایره شد که قلب و جان و روح هر ایرانی با غیرت و آزاد اندیشی از ششیدن آن در هم شکست اظهار کرد: خیر شهادت رهبر عزیزمان، سربو بلند قامت انقلابیان که سالها از عمر پریکت خود را در میدان مبارزه با رژیم منحوس پهلوی و پس از آن در جایگاه های حساس همچون ریاست جمهوری و بعد از آن به مدت ۲۷ سال به عنوان رهبر انقلاب سپری نمودن برامان غیر قابل باور بود.

رئیس شورای اسلامی شهر رشت با بیان اینکه ملت ایران اسلامی، ملت امام حسین (ع) است و تحقیر و ظلم را نمی پذیرد گفت: ملت بزرگ ایران اسلامی مرگ با عزت را به زندگی به دلت ترجیح می دهد و همانطور که سردار شهید همیشه جاوید ما گفته (ما ملت امام

حسین هستیم، ما ملت شهادتیم) ما از مرگ هراسی نداریم و شهادت در راه خدا را سعادت بزرگی می دانیم و ان شاء الله بزرگی می رویم منحوس اسرائیل و آمریکای کارگرنیا با قدرتهائی از اقدامات شهرداری رشت طی این مدت افزود: اقدامات خوبی انجام شده، ولسی یکی از موارد مربوط به حوزه حمل و نقل است که شهروندان عزیزمان همیشه پس از حضور در مراسم، برای برگشت به منزل با مشکلاتی مواجه هستند و انتظار می رود سازمان اتوبوسرانی شهرداری رشت تمامی اتوبوس ها را جهت رفاة حال شهروندان عزیز که شب ها جهت پاسداریت یاد و خاطره رهبر شهیدمان و همچنین سروکب نمودن توطئه های دشمنان در میدان شهر حضور پیدا می کنند به کار گیرد. رئیس شورای اسلامی شهر رشت با تأکید بر پرداخت به موقع سنوات

رئیس جهاد کشاورزی گیلان:

مردم نگران کمبود اقلام و کالاهای اساسی نباشند

این رصد در شهرستانها توسط فرمانداران انجام می شود. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان برنج را یکی از محصولات زراعی مهم دانست و تصریح کرد: علاوه بر وجود برنج تولیدی استان در بازار، تاکنون ۶۹۰ تن برنج خارجی را در فروشگاههای زنجیره ای و تعاونی روستایی استان توزیع کردیم و ۵۰۰ تن دیگر نیز به زودی وارد استان می شود. محمدی از توزیع ۱۵ تن خرما در فروشگاههای زنجیره ای و تعاونی های روستایی خبر داد و گفت: روزانه بالغ بر ۳۷۰ تن مرغ گرم در استان با برش شهرستانی توزیع می شود؛ در

فرمانده انتظامی گیلان:

گشت های انتظامی برای شب های قدر افزایش یافت



ایرنا: فرمانده انتظامی استان گیلان از اجرای تمهیدات ویژه پلیس برای تأمین امنیت شب های قدر خبر داد و گفت: با هدف برقراری آرامش شهروندان، گشت های انتظامی، امنیتی و ترافیکی در سطح استان افزایش یافته است. سردار حسن حسن پور اظهار کرد: با توجه به شرایط حساس کنونی و استمرار تجاوز دشمن و استفاده مزدوران برای پیشبرد اهداف منجوازانه خود، حضور پلیس در حوزه های انتظامی و ترافیکی تقویت شده است. وی با تأکید بر اینکه امنیت کامل در استان برقرار است و هیچ گونه حادثه سوء امنیتی گزارش نشده، افزود: با توجه به حضور مسافران از اقصی نقاط کشور در گیلان، همکاری ما در حوزه های مختلف در حال ارائه خدمات هستند تا هیچ خللی در امور شهروندان و مهمانان ایجاد نشود.

سردار حسن پور با بیان اینکه پلیس حافظ جان و مال مردم است، تصریح کرد: دستورات لازم برای برخورد قاطعانه با مزدوران داخلی، سازماندهی و منسجم کردن پلیس و این امر با افزایش گشت های شبانه و حضور پرنگتر ماموران در محورها و مناطق حساس شهر در دستور کار قرار دارد.

این مقام ارشد انتظامی با اشاره به فرا رسیدن شب های قدر و ضرورت فراهم سازی فضای معنوی برای عبادت مردم، گفت: مجموعه انتظامی استان تلاش می کند شرایطی امن و آرام فراهم کند تا آحاد مردم با خیالی آسوده به انجام مراسم مذهبی خود بپردازند.

وی افزایش گشت های انتظامی، حضور ماموران در مساجد و حسینیه ها و برخورد قاطع با هنجارشکنان را از مهم ترین اقدامات پلیس در این ایام برشمرد و از شهروندان خواست هرگونه رفتار مشکوک را تردید افراد و خودروها در زمان های خلوت را به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ گزارش دهند.

فرمانده انتظامی گیلان اضافه کرد: پلیس با تمام توان برای تأمین امنیت جامعه تلاش می کند و رعایت نکات ایمنی و هوشیاری شهروندان در برابر تهدیدات احتمالی، یاری گر خادمان مردم در نیروی انتظامی خواهد بود تا شب های قدر در کمال امنیت و آرامش سپری شود.

داداشی، نماینده آستارا:

انتخاب آیت الله خامنه ای نمادی از ادامه راه امامت است

مهر: نماینده مردم آستارا در مجلس با اشاره به نقش مردم در حمایت از انقلاب گفت: انتخاب آیت الله مجتبی خامنه ای نمادی از ادامه راه امامت و ولایت برای جهانیان است. ولسی داداشی ضمن تسلیت شهادت آیت الله سید علی خامنه ای، امام شیعان جهان و امام مسلمین، از انتخاب آیت الله مجتبی خامنه ای به عنوان قائد و امام امت توسط مجلس خبرگان رهبری نام برد و گفت: این انتخاب یک حرکت بزرگ در جهان اسلام است. نماینده مردم آستارا در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اهمیت امامت و ولایت، گفت: قطعاً ایشان ادامه دهنده راه امامان انقلاب و احیاگر خون شهدا خواهند شد.

وی همچنین از مردم شریف ایران اسلامی به خاطر صبوری که در ایام گذشته نشان داده اند، تقدیر و تشکر کرد و گفت: مردم ایران با حمایت های خود از انقلاب جمهوری اسلامی، نقش بسزایی ایفا کرده اند. داداشی با بیان اینکه روزهای سخت پیش رو تمام خواهد شد و دشمن را شکست خواهیم داد، افزود: این وعده الهی است و با انتخاب این بزرگوار، یک حرکت بزرگ در جهان اسلام صورت گرفته است.

وی در پایان اظهار کرد: آیت الله مجتبی خامنه ای، نه تنها برای مردم ایران، بلکه برای همه مظلومین و مستضعفین جهان، نمادی از ادامه راه امامت و ولایت خواهند بود.

معمصومی، نماینده فومن:

انتخاب آیت الله «مجتبی خامنه ای» تداوم شجره طیبه انقلاب است

مهر: نماینده مردم فومن و شفت در مجلس گفت: انتخاب آیت الله سید مجتبی خامنه ای نشانه ای آشکار از تداوم شجره طیبه است که ریشه در خون شهدان و مکتب پیر سیدکریم معصومی انتخاب آیت الله سید مجتبی خامنه ای (دامت برکاته) به عنوان سومین رهبر جمهوری اسلامی ایران را تبریک گفت و اظهار کرد: این انتخاب تضمین کننده استمرار مسیر نورانی ولایت است. وی با اشاره به آیه شریفه «ان اللدین یبایعونک ائماً یبایعون الله یند الله فوق ایدیهم» اضافه کرد: بار دیگر دست قدرت الهی از آستین منتخبان ملت بیرون آمد تا استمرار مسیر نورانی ولایت و صیانت از آرمان های بلند انقلاب اسلامی را تضمین نماید.

نماینده مردم فومن و شفت در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر حساسیت برهه کنونی افزود: در شرایطی که چشم جهانیان به تدبیر امت اسلام دوخته شده بود، انتخاب شایسته و مقتدرانه حضرت آیت الله سید مجتبی خامنه ای به عنوان رهبر عظیم الشان امت اسلامی، آرامش را بر دل های مجاهدان و مؤمنان فرود آورد.

معمصومی این انتخاب را نشانه ای آشکار از تداوم شجره طیبه انقلاب دانست و تصریح کرد: این انتخاب اصیل، ریشه در خون شهدان و مکتب پیر جمان دارد و ما بر این باوریم که این پرچم بلند، در دستان ما با کفایت سلاله پاک زهرای اطهر (س)، با صلابت و درایتی علوی، مسیر عزت مندانه جمهوری اسلامی را تا اتصال به قیام جهانی حضرت ولی عصر (عج) طی خواهد کرد.

وی در ادامه ضمن تبریک این انتخاب فرخنده به محضر بقیده الاعظم (ارواحنا فداه) و امت ولایت مدار ایران، تصریح کرد: بدین وسیله عهد و میثاق ناگسستی خود را بسا رهبر جوان و حکیم سان تجدید کرده و اعلام می داریم که در راه اعتدالی کلمه حق و تحقق منویات معظم له، تا آخرین قطره خون و آخرین نفس، سرباز گوش به فرمان این جبهه مقدس خواهیم ماند.

نماینده مردم فومن و شفت در مجلس تأکید کرد: ملت بزرگ ایران همواره پشتیبان ولایت فقیه بوده و با اتحاد و انسجام حول محور رهبری جدید، نقشه های شوم دشمنان را خنثی خواهند کرد.

چگونه تفکر سالم را در کودکان تقویت کنیم؟



فرزندانمان را افرادی فکور و با تفکراتی سالم بار بیاوریم. تلویزیون، تبلت، شبکه‌های مجازی، ماهواره، رادیو و هزاران بسبب افکن فکری فرزندانمان را افرادی فکور و با تفکراتی سالم بار بیاوریم؟

داشتن فرزند سالم، آرزوی هر پدر و مادری است. البته که سلامت جسمانی فرزند یک اولویت اساسی و حیاتی است اما سلامت فکری آنها به همان اندازه برای والدین مهم است. نمی‌توان پدر و مادری را پیدا کرد که از وجود فرزندی با جسم سالم ولی فکری بیمار و منحرف، راضی و شادمان باشند. برای این که فرزندمان گذشته از سلامت جسمانی، از سلامت فکری هم برخوردار باشند، چه کارهایی باید بکنیم؟

شغل محبوب خود را انتخاب کنید تا استرس نگیرید!



کسانی که در حوزه کاری دلخواه خود فعالیت می‌کنند، هیچ‌گاه مضطرب و عصبانی نخواهند بود.

جعفری جامعه شناس اظهار داشت: یکی از مهم‌ترین مقوله‌های اشتغال رضایت‌بخشی است، مشاهدات نشان می‌دهد کسانی که در حوزه کاری دلخواه خود فعالیت می‌کنند به مراتب موفقیت بیشتری کسب خواهند کرد، چون آنها با رضایتی که از شغلشان دارند در جهت بهبود کار خود تلاش می‌کنند، همین امر سبب نوع آوری و خلاقیت در کار می‌شود.

وی همچنین در رابطه با نشاط ناشی از رضایت شغلی گفت: رضایت شغلی نشاط، شادمانی، کاهش استرس و در نتیجه تقویت انگیزه را به دنبال دارد و باعث می‌شود فرد کار خود را مانند یک تفریح پندارد. آن‌گاه دیگر احساس رخوت، سستی و اضطراب در فعالیت‌هایش نخواهد داشت.

وی همچنین تصریح کرد: نشاط مقابل دلشوره و اضطراب قرار دارد، فردی که از شغل خود رضایت کامل دارد هیچ‌گاه خشمگین

نخواهد بود زیرا انگیزه برای انجام کار دارد، سپس چنین فردی می‌تواند شاهد پیشرفت، شکوفایی و ترقی در کار خود باشد.

این جامعه شناس افزود: کسی که رضایت کامل شغلی داشته باشد، کار او به لحاظ کمی و کیفی معنا و مفهوم پیدا می‌کند و همیشه نیز با پدیده‌های اخلاقانه مواجه می‌شود.

وی افزود: او نه تنها نتیجه مطلوب حاصل از رضایت شغلی خود را می‌بیند بلکه برای جلب مخاطب و مشتری تمام سعی خود را می‌کند و تمایل دارد این حس رضایت را به مراجع کتفه القا کند.

خورد و خوراکیان گرفته تا بازی کردنشان. البته که ما موقظیم مراقب امنیت جسمانی و روانی بچه‌هایمان باشیم اما این به معنای آن نیست که نباید اجازه هیچ انتخاب و اشتباهی را به آنها بدهیم. اگر می‌خواهید فرزندتان آدم متفکری باشد در مواردی که خطری وجود ندارد به او اجازه انتخاب کردن و بعضاً اشتباه کردن بدهید. و اجازه بدهید که او به اشتباه خودش پی ببرد بدون اینکه شما سرزنشش کنید.

■ تفکرات درست او را تقویت کنید

تقویت کردن لزوماً به معنای آن نیست که همیشه به صورت کلامی از فرزندتان تقدیر کنید بلکه به معنای این است که به تناسب سنش او را وارد تصمیمات خانوادگی کنید. برای مثال در بعضی موارد مناسب با او مشورت کنید.

■ آموزش تفکر مثبت به کودک

به شدت توصیه می‌شود والدین از ابتدای سنین تربیتی کودک یعنی از ۳ سالگی به الفای تفکر مثبت در وی و افزایش میل انگیزشی به تجربه کردن بپردازند. برای ایجاد مثبت نگری در کودکان باید از ابتدا توجه کودک را به موضوعات مثبت جلب کرد و از کودک خواست که همه اتفاقات جالبی که روزانه با آن برخورد می‌کند را تعریف کند و این موضوع باعث توجه روزافزون کودک به خوبی‌ها و شادی‌ها شده و توجه او را از افکار منفی دور می‌سازد.

بررسی خصوصیات خوب و بد در حیطه اخلاق قرار دارد. بنابراین بهتر است از کودک در مورد دلیل بد بودن رفتارهای ناپسند مانند دروغ، خشونت، رعایت نکردن حقوق دیگران و... پرسیده شود. از این طریق کودک متوجه دلیل بد بودن رفتار شده و این موضوع در او درونی می‌شود. الگوی عملی کودکان رفتار والدین و اطرافیان هستند. اگر فردی فرزندش را از رفتاری نپسندیده و خود به انجام آن مبادرت ورزد، کودک دچار دوگانگی شده، ارزش‌ها و هنجارها در او درونی نمی‌شود. والدین باید رفتارهای صحیح را به کودکان یاد داده و درس اخلاق، وجدان و انسانیت به او بدهند.

کودک به هیچ عنوان به زور و یا از روی بی‌توجهی به انجام هیچ کاری نمی‌پردازد بلکه برای انجام هر کاری نیاز به انگیزه‌ای قوی دارد که وی را به سمت آن کار سوق می‌دهد و در این بین والدین هستند که با تقویت مثبت افکار کودک می‌توانند اعمال و رفتار وی را هدایت و منسجم سازند و در آینده از وی فردی مثبت‌گرا و اثرگذار در جامعه بسازند.

در سن ۳ تا ۷ سالگی هر چیزی را که در رسانه‌ها و یا از دیگران می‌بیند می‌پذیرد، هر حرفی را که می‌شنود تکرار می‌کند و یا هر رفتاری را که می‌بیند تقلید می‌کند. البته منظورم این است که تقویت این اتفاق را کاملاً بر گردن تکنولوژی بیندازیم. تقصیر بزرگتر متوجه خود ما پدر و مادرها است. چرا که آموختن تفکر کردن وظیفه ما بوده و است.

اگر می‌خواهید فرزندانی داشته باشید که بیشتر اهل فکر کردن باشند و از سبک تفکر سالم و مناسب با فرهنگ خودمان برخوردار باشند لازم است چند کار را انجام بدهید:

■ خودتان اهل تفکر بشوید

شما به عنوان پدر و مادر، اولین افراد مورد علاقه فرزندانتان هستید و به همین دلیل می‌توانید تأثیری تعیین کننده و مادام‌العمر روی آنها داشته باشید. اگر فرزندتان شما را در حال مطالعه ببیند، اگر شما را اهل تحلیل و نقد خوانده‌ها و دیده‌ها و شنیده‌ها بداند و اگر ببیند که قبل از هر کاری فکر می‌کند، تفکر کردن را از شما خواهد آموخت.

■ در سرمشق دهی ثبات داشته باشید

فرض کنید که شما می‌خواهید یک سبک فکری خوب را به فرزندتان منتقل کنید. مثلاً می‌خواهید تفکر امیدوار بودن را به او یاد بدهید. روشن است که میزان یادگیری فرزندتان به میزان پایداری شما به تفکرات بستگی زیادی خواهد داشت. برای مثال اگر دم از اهمیت امیدوار بودن بزنید ولی در یک مهمانی حرف‌های ناامید کننده بگویید، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان این

می‌بینم فرزندانمان به سادگی هر چیزی را که در رسانه‌ها و یا از دیگران می‌بیند می‌پذیرد، هر حرفی را که می‌شنود تکرار می‌کند و یا هر رفتاری را که می‌بیند تقلید می‌کند. البته منظورم این است که تقویت این اتفاق را کاملاً بر گردن تکنولوژی بیندازیم. تقصیر بزرگتر متوجه خود ما پدر و مادرها است. چرا که آموختن تفکر کردن وظیفه ما بوده و است.

اگر می‌خواهید فرزندانی داشته باشید که بیشتر اهل فکر کردن باشند و از سبک تفکر سالم و مناسب با فرهنگ خودمان برخوردار باشند لازم است چند کار را انجام بدهید:

■ خودتان اهل تفکر بشوید

شما به عنوان پدر و مادر، اولین افراد مورد علاقه فرزندانتان هستید و به همین دلیل می‌توانید تأثیری تعیین کننده و مادام‌العمر روی آنها داشته باشید. اگر فرزندتان شما را در حال مطالعه ببیند، اگر شما را اهل تحلیل و نقد خوانده‌ها و دیده‌ها و شنیده‌ها بداند و اگر ببیند که قبل از هر کاری فکر می‌کند، تفکر کردن را از شما خواهد آموخت.

■ در سرمشق دهی ثبات داشته باشید

فرض کنید که شما می‌خواهید یک سبک فکری خوب را به فرزندتان منتقل کنید. مثلاً می‌خواهید تفکر امیدوار بودن را به او یاد بدهید. روشن است که میزان یادگیری فرزندتان به میزان پایداری شما به تفکرات بستگی زیادی خواهد داشت. برای مثال اگر دم از اهمیت امیدوار بودن بزنید ولی در یک مهمانی حرف‌های ناامید کننده بگویید، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان این

از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید!

کارخانه‌های صنعتی و خودروسازی، گارسون‌ها و فروشندگان مواد غذایی همگی در این دسته قرار می‌گیرند. همه این افراد در کوتاه مدت کم و بیش دردهایی در فوژک را یا نورم شدن پا را تجربه کرده‌اند، اما در یک بازه طولانی مدت کمر دردهای مزمن و عضلات آسیب دیده تنها ارمغان این روش از زندگی است. اما این ماجرا روی دیگری هم دارد که از چشم صاحبان کار و مشاغل پنهان مانده است: زیرا اغلب شرکت‌ها نمی‌دانند ایستادن‌های طولانی مدت کارکنانشان چه تأثیر منفی بر بازده کار آنها می‌گذارد. بنا بر تحقیقات انجام شده، افرادی مجبور هستند ساعات زیادی را بر روی پای خود بایستند و جسم آنها به شدت خسته می‌شود، همین خستگی موجب کاهش قدرت و توجه آنها می‌شود و در نهایت از کیفیت کار کاسته می‌شود.

به همین دلیل توصیه می‌شود از سوی کارفرما زمانی برای استراحت کارکنان تعیین شود تا آنها مجبور نباشند ۸ ساعت تمام بدون وقفه ایستاده کار کنند. چنین کاری علاوه بر اینکه از بروز مشکلات جسمانی جلوگیری می‌کند، مانع کاهش بازدهی و کیفیت کار نیز می‌شود.



کسانی که در حوزه کاری دلخواه خود فعالیت می‌کنند، هیچ‌گاه مضطرب و عصبانی نخواهند بود.

جعفری جامعه شناس اظهار داشت: یکی از مهم‌ترین مقوله‌های اشتغال رضایت‌بخشی است، مشاهدات نشان می‌دهد کسانی که در حوزه کاری دلخواه خود فعالیت می‌کنند به مراتب موفقیت بیشتری کسب خواهند کرد، چون آنها با رضایتی که از شغلشان دارند در جهت بهبود کار خود تلاش می‌کنند، همین امر سبب نوع آوری و خلاقیت در کار می‌شود.

وی همچنین در رابطه با نشاط ناشی از رضایت شغلی گفت: رضایت شغلی نشاط، شادمانی، کاهش استرس و در نتیجه تقویت انگیزه را به دنبال دارد و باعث می‌شود فرد کار خود را مانند یک تفریح پندارد. آن‌گاه دیگر احساس رخوت، سستی و اضطراب در فعالیت‌هایش نخواهد داشت.

وی همچنین تصریح کرد: نشاط مقابل دلشوره و اضطراب قرار دارد، فردی که از شغل خود رضایت کامل دارد هیچ‌گاه خشمگین

فرض کنید که شما می‌خواهید یک سبک فکری خوب را به فرزندتان منتقل کنید. مثلاً می‌خواهید تفکر امیدوار بودن را به او یاد بدهید. روشن است که میزان یادگیری فرزندتان به میزان پایداری شما به تفکرات بستگی زیادی خواهد داشت. برای مثال اگر دم از اهمیت امیدوار بودن بزنید ولی در یک مهمانی حرف‌های ناامید کننده بگویید، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان این

فرض کنید که شما می‌خواهید یک سبک فکری خوب را به فرزندتان منتقل کنید. مثلاً می‌خواهید تفکر امیدوار بودن را به او یاد بدهید. روشن است که میزان یادگیری فرزندتان به میزان پایداری شما به تفکرات بستگی زیادی خواهد داشت. برای مثال اگر دم از اهمیت امیدوار بودن بزنید ولی در یک مهمانی حرف‌های ناامید کننده بگویید، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان این

چگونه متوجه افسردگی همسرمان شویم؟

افسردگی در همسر ممکن است به مرور زمان ایجاد شود و حتی انگیزه خودکشی را در او تقویت کند. افسردگی در مراحل اولیه دارای نشانه‌ها و علائم مخفی و پنهانی است که می‌تواند با دقت در برخی تغییرات رفتاری افراد قوع این احساس ناخوشایند را در آنان شناسایی کند و کمک کند تا به حالت عادی بازگردد.

تصور اشتباه عموم این است که فرد افسرده به طور مداوم گریه می‌کند و رفتارهایی نا به هنجار از خود نشان می‌دهد؛ در صورتی که علائم افسردگی حاد که در مواردی انگیزه خودکشی را در فرد فراهم می‌کند به شرح زیر است:

■ انزوا؛ سکوت سنگین و تمایل به تنهایی

از جمله مواردی که نشان دهنده بروز افسردگی در یکی از زوجین است می‌توان زیاد شدن خواب و نداشتن اشتیاق به کارهای روزانه و بی‌علاقگی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و بودن با اعضای خانواده را نام برد.

بی‌حوصلگی برای شرکت در مهمانی‌ها و بودن در کنار بچه‌ها از جمله نشانه‌های خطرناک ابتلا به افسردگی است.



خستگی؛ این حالت حتی با خواب هم برطرف نمی‌شود

یکی دیگر از نشانه‌های ابتلا به افسردگی احساس خستگی شدید است. این حالت خستگی روحی است و حتی با خواب زیاد یا تغذیه مناسب هم برطرف نمی‌شود و اگر همسرتان به شدت دچار خستگی است و علت بیماری را می‌سیر یا محل کار یا مطالعه بیش از حد دروس را ندارد به احتمال قوی دچار افسردگی شده است.

■ بی‌توجهی به ظاهر و شلختگی ناگهانی

یکی از نشانه‌های باله افسردگی بی‌توجهی به وضع ظاهری، پوشیدن لباس‌های گسسته، اصلاح نکردن صورت بویژه در آقایان، پوشیدن لباس‌های نامناسب در فصول سال به طور مثال پوشیدن لباس های نازک در زمستان، عدم رسیدگی به موهای سر و شانه نکردن آنها در خانم‌ها و پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های تیره و مشکی است.

■ سردی عاطفی؛ نتیجه افسردگی پنهان

افسردگی با تغییر در هورمون‌های بدن باعث می‌شود تا فرد دچار احساس سرد مزاجی و بی‌احساسی شود. این امر بویژه در زندگی عاطفی زن و شوهر به سرعت خود را نشان می‌دهد و می‌تواند باعث سردی و تدریج بروز مواردی چون خیانت یا میل به طلاق شود.

■ عادات‌های عجیب و غریب در انتخاب غذا

و در نهایت تغییر در عادت غذا خوردن نیز یکی دیگر از موارد ابتلای همسر به افسردگی است. این بیماری روانی در برخی افراد باعث بی‌اشتهایی یا برعکس پراشتهایی در افراد می‌شود. افراد مبتلا به افسردگی معمولاً به خوردن خوراکی‌های شیرین و پرچرب و ناسالم علاقه دارند و از خوردن مواد غذایی سالم برای بدن پرهیز می‌کنند. در صورتی که همسر شما به کدام از این علائم را دارد یا او صحبت کنید تا بتوانید مشکل را برطرف کند و در صورت ناتوانی در حل مشکل از متخصص کمک بگیرید.

تقویت هر چه بیشتر نشاط اجتماعی، ضرورتی برای جامعه جوان کشور

میشتری برای بروز و حصول نشاط مضاعف فراهم خواهد شد.

■ نقش تعیین کننده اوقات فراغت در تقویت نشاط اجتماعی در جامعه جوان کشور

نعمت‌الهی جامعه‌شناس و آسیب‌شناس مسائل اجتماعی، با اشاره به نقش موثر و کارآمد اوقات فراغت در ارتقای سطح نشاط و سرزندگی جامعه، بویژه در قشر جوان و نوجوان کشور گفت: اساساً انضامات و شرایط سنی خاص جوانان و نوجوانان، بصورت بالقوه مستعد پذیرش شادی و نشاط است

و با یک برنامه ریزی مدون می‌توان به میزان قابل توجهی ضریب نشاط را در بخش‌های مختلف اجتماعی اعم از خانواده‌ها و طیف مذکور تقویت کرد. وی افزود: برای حصول شایسته این امر، فضای حاکم بر خانواده، کیفیت مناسبات درون خانوادگی، میان اعضای خانواده‌ها، نظام آموزش و پرورش، فضاهای محیطی و شهری و غیره از اصلی‌ترین ظرفیت‌ها برای تحقق اهداف تعریف شده در این خصوص خواهد بود. نعمت‌الهی گفت: به واقع، جامعه دلمرده و مایوس، در برابر شوک‌های غیر قابل زده، کارشناس و پژوهشگر حوزه دین و معارف نیز، با اشاره به لزوم توجه هر چه بیشتر به موازین شرعی در دین مبین اسلام، بیان کرد: در این میان، ترویج امید به زندگی، تقویت فرهنگ شکرگزاری، سعه صدر و صبوری در قبال مشکلات روزمره زندگی از موارد حائز اهمیت است که با اتکال به آن می‌توان بر بسیاری از ناملایمات زندگی چیره شد و طبیعتاً هر آنچه بر میزان تحمل‌پذیری و سعه صدر در لایه‌های اجتماعی افزوده شود، تأثیرگذاری منفی نارسایی‌های اجتماعی را اقتصادی کاهش می‌یابد و مجال هر چه



یکی از ضروریات توسعه هر چه بیشتر کشور، به نشاط مضاعف اجتماعی در لایه‌های گوناگون و توده‌های جمعیتی معطوف می‌شود. جامعه‌شناسان و صاحب‌نظران حوزه جامعه‌شناختی و روان‌شناختی معتقدند، توسعه کشور مستلزم پیش‌نیازها و الزاماتی در عرصه‌های گوناگون اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و غیره است و در این میان نشاط اجتماعی از عناصری است که هر آنچه برای حصول ارتقا و تقویت آن کوشیده شود، پیش از پیش روند توسعه و پیشرفت کشور و جامعه تسریع خواهد شد.

با قایل بودن به این اصل، بازگشتن اصلی حوزه توسعه، نیروی انسانی است و این عنصر به عنوان یکی از ارشدترین ارکان توسعه در هر جامعه‌ای مطرح است، طبیعتاً نشاط و سرزندگی نیروی انسانی نیز از مولفه‌های اثر بخش در تحقق اهداف از پیش تعیین شده در عرصه رشد و پیشرفت خواهد بود. مومینسد، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس مسائل اجتماعی، با اشاره به افزایش امید به زندگی و پویایی و بالندگی جامعه به عنوان دستاورد و راه‌آورد نشاط اجتماعی اظهار داشت: به واقع، هر آنچه ضریب عنصر مذکور (نشاط اجتماعی) در جامعه تقویت می‌شود و اگر چه تحقیقات و پژوهش‌های علمی در این خصوص انجام نشده، اما تأثیرگذاری این امر مهم با یک بررسی میدانی در هنگام پیش‌برنامه‌های شاد، به واسطه صدا و سیما ملموس می‌شود.

■ نشاط اجتماعی با اتکال به برنامه‌های هوشمندانه و مدون تقویت می‌شود

نویسار، روان‌شناس و کارشناس علوم رفتاری، با اشاره به نقش بسیار نافذ و برجسته نشاط اجتماعی در پویایی، بالندگی و میل به پیشرفت

چگونه خستگی ناشی از کار طولانی را برطرف کنیم؟

ساعات کاری طولانی مدت موجب فرسایش سلامت روحی و جسمی فرد می‌شود و کارشناسان و پزشکان همواره دنبال راهکارهایی برای کاهش و رفع خستگی‌های ناشی از کار هستند. کار کردن برای ساعت‌های طولانی سلامت روح و جسم را فرسوده می‌سازد؛ زیرا فرد فرصت کافی برای غذا خوردن ندارد و نمی‌تواند به درستی از خود مراقبت کند.

پزشکان دانشگاه ملی استرالیا در مطالعه‌ای دریافته‌اند: دو سوم از افراد مورد بررسی در این تحقیق بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند. همچنین افرادی که ساعت کاری‌شان بیش از ۳۹ ساعت در هفته است سلامت خود را به خطر می‌اندازند.

با این وجود روش‌هایی وجود دارد که با کمک آنها افراد می‌توانند پس از گذراندن یک روز سخت، پر مشغله و طولانی احساس بهتری داشته باشند.

■ تماشای تلویزیون:

بررسی‌ها نشان می‌دهد تماشای برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌های مورد علاقه می‌تواند برای سلامتی فوایدی به همراه داشته باشد. سال گذشته مطالعه انجام گرفته روی ۲۴۰ زن نشان داد سطح کورتیزول -هورمون مرتبط با استرس- در زنانی که بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند پایین‌تر است. هر چند نباید در تماشای تلویزیون زیاده‌روی کرد.

■ برخورداری از زمان خواب منظم و مشخص:

داشتن استراحت کافی با بهبود سلامت حافظه و برخورداری از وزن سالم‌تر مرتبط است اما استرس ناشی از فعالیت شغلی می‌تواند کیفیت خواب را دچار مشکل کند. پزشکان معتقدند پیروی کردن از یک برنامه خواب منظم و آماده کردن شرایط اتاق (تنظیم نور و دما) برای خواب تأثیرگذار است.

■ انجام حرکات کششی:

افرادی که مدت زمان زیادی از روز را پشت میز و کار با کامپیوتر می‌گذرانند در معرض مشکلات جدی پزشکی هستند. این افراد بیشتر در معرض چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و حتی مرگ هستند. پزشکان به افراد توصیه می‌کنند در فواصل زمانی مشخص در محل کار راه بروند یا حرکت کششی انجام داده و به بدن خود استراحت دهند.



محققان موفق به کشف روشی برای پیش‌بینی احساسات انسان بر اساس فعالیت مغزی شدند. این مطالعه به دلیل دقت زیادش بیش از ۹۰ درصد و تعداد زیاد افراد شرکت کننده که عموم آنها جمعیت بزرگسال بودند تا جوانان دانشجو، غیر معمول است. هدف محققان از این مطالعه، ابداع یک امضای مغزی بود که شدت و واتکس‌های احساسی منفی را نسبت به تصاویر خاطره انگیز، بررسی ویژگی امضاء به و کشف مدارهای عصبی

لازم برای پیش‌بینی تجربه احساسی منفی، پیش‌بینی می‌کند. محققان با استفاده از تصاویر مغزی و روش‌های فراگیری آکسلی، موفق به کشف یک ردیاب عصبی از احساسات منفی شدند؛ الگویی از فعالیت ویژه عصبی که در سراسر مغز گسترش می‌یابد و چگونگی احساس منفی یک شخص بعد از تماشای تصاویر ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. یافته‌های ناشی از این مطالعه می‌تواند به تشخیص و درمان تطبیقی از بیماری‌های ذهنی و فیزیکی کمک کند.

محققان موفق به کشف روشی برای پیش‌بینی احساسات انسان بر اساس فعالیت مغزی شدند. این مطالعه به دلیل دقت زیادش بیش از ۹۰ درصد و تعداد زیاد افراد شرکت کننده که عموم آنها جمعیت بزرگسال بودند تا جوانان دانشجو، غیر معمول است. هدف محققان از این مطالعه، ابداع یک امضای مغزی بود که شدت و واتکس‌های احساسی منفی را نسبت به تصاویر خاطره انگیز، بررسی ویژگی امضاء به و کشف مدارهای عصبی

محققان موفق به کشف روشی برای پیش‌بینی احساسات انسان بر اساس فعالیت مغزی شدند. این مطالعه به دلیل دقت زیادش بیش از ۹۰ درصد و تعداد زیاد افراد شرکت کننده که عموم آنها جمعیت بزرگسال بودند تا جوانان دانشجو، غیر معمول است. هدف محققان از این مطالعه، ابداع یک امضای مغزی بود که شدت و واتکس‌های احساسی منفی را نسبت به تصاویر خاطره انگیز، بررسی ویژگی امضاء به و کشف مدارهای عصبی

محققان موفق به کشف روشی برای پیش‌بینی احساسات انسان بر اساس فعالیت مغزی شدند. این مطالعه به دلیل دقت زیادش بیش از ۹۰ درصد و تعداد زیاد افراد شرکت کننده که عموم آنها جمعیت بزرگسال بودند تا جوانان دانشجو، غیر معمول است. هدف محققان از این مطالعه، ابداع یک امضای مغزی بود که شدت و واتکس‌های احساسی منفی را نسبت به تصاویر خاطره انگیز، بررسی ویژگی امضاء به و کشف مدارهای عصبی

