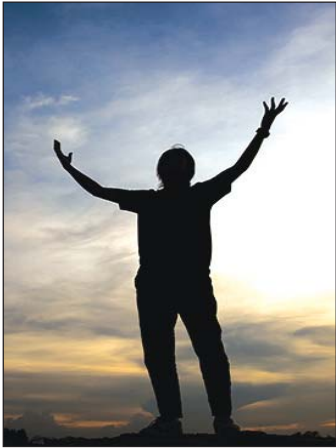




عزت نفس کلید اصلی بهداشت روانی ماست



نور خوزستان- یکی از مهم ترین عواملی که به انسان کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که خود را خوب بشناسد و از آنچه هست نیز شاد و راضی باشد. یعنی اینکه احساس خوشبختی داشته باشد. یکی از اجزای مهم دیگر خودآگاهی « عزت نفس» یا همان اعتماد به نفس می باشد.عزت نفس کلید اصلی بهداشت روانی ماست.عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که یک فرد برای خود قائل است. اگر قضاوت ما نسبت به ارزشهایی که داریم مثبت باشد دارای عزت نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما در باره خودمان منفی باشد دارای عزت نفس ضعیفی هستیم.پس برای اینکه بتوانیم به موفقیت و پیروزی در زندگی دست یابیم لازم است عزت نفس خود را بالا ببریم و پیشنهاد این است برای بالا بردن عزت نفس خود سعی کنید کارهای ذیل را انجام دهید.

۱- روابط اجتماعی خود را گسترش داده و با دوستان بیشتری ارتباط برقرار کنید.

۲- با خانواده خود ارتباط گرم و مستمر و صمیمانه ای داشته باشید.

۳- اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت زندگی را به گونه ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.

۴- نقاط ضعف خود را به شناسایی برطرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود و به تقویت آنها بپردازید.

۵- سعی کنید خودتان باشید و هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید، چون این ارزیابی منطقی نخواهد بود.

۶- خویشتن پذیر باشید، یعنی خود را دوست داشته باشید، تا بتوانید دیگران را هم دوست داشته باشید.

۷- از خود احساس غرور ننماید، ولی مغرور خود نشوید.

۸- مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید، به جز نیمه خالی لیوان، نیمه پر لیوان را هم ببینید.

۹- افرادی را بباید که بتوانید از آنها چیزی و مطلبی بیاموزید و بر دانش و فهم خود اضافه کنید.

۱۰- اتفاقات و حوادث ناخوشایند و ناگوار زندگی خود را بپذیرید.

۱۱- تلاش کنید تا بر عادات ناپسند خود غلبه نمایید.

۱۲- بجز از خدا که لطفش شامل حال همه بندگان است از هیچ چیز و هیچ کس ترسید، چون ترس از مواقع اعتماد به نفس است.

۱۳- خود را به دیگران وابسته نکنید و سعی کنید به دیگران کمک کنید.

۱۴- زندگی بالا و پایین بسیار دارد، پس در برابر حوادث روزگار صبور و شکیبا باشید.

۱۵- سعی کنید همه را ببخشید. روح خود را آزاد کنید، کینه و نفرت را دل راه ندهید تا کاملاً سبک شوید و انرژی های منفی از درون شما خارج شود.توجه داشته باشید به دست آوردن اعتماد به نفس و عزت نفس به تلاش و همت خود ما وابسته است، و در مسیر گذر زمان به دست می آید و البته می توان روز به روز این اعتماد به نفس را بیشتر نمود.

محمد حسن آلاله
کارشناس ارشد مشاور خانواده

تکته: خوانندگان محترم در صورت تمایل می توانند سوالات خود را پیرامون مسائل و مشکلات در امور خانواده به آدرس این روزنامه اعلام نمایند تا مشاور مربوطه پاسخگوی سوالات شما عزیزان باشند.

نحوه محاسبه سقف بیمه فرد شاغل در دو کارگاه

مشاور امور بیمه شدگان سازمان تأمین اجتماعی درباره نحوه محاسبه سقف بیمه فرد شاغل در دو کارگاه اظهار کرد: فردی که در دو

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمد حسن زدامشاور امور بیمه شدگان سازمان تأمین اجتماعی درباره نحوه محاسبه سقف بیمه فرد شاغل در دو کارگاه اظهار کرد: فردی که در دو کارگاه کار می کند، اگر در کارگاه اول سقف بیمه را پرداخت کرده باشد، نیاز نیست در کارگاه دوم بیمه شود.مشاور امور بیمه شدگان سازمان تأمین اجتماعی بیان کرد: اگر در کارگاه اول سقف بیمه پر نشده باشد که برای سال ۹۹، سقف بیمه ۱۲ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است، در هر تعداد کارگاه بعدی که بیمه شده کار می کند باید بیمه شود و بیمه اجباری است.

جامعه

بیکاری ۵۰ هزار پرستار در کشور

دبیرکل خانه پرستار ایران گفت: در حال حاضر حدود ۵۰ هزار پرستار بیکار در سطح کشور وجود دارد.

محمد شریفی مقدم دبیرکل خانه پرستار ایران از گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به وضعیت شغلی پرستاران در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کشور اظهار کرد: در حال حاضر یکی از مشکلات جدی پرستاران اجرا نشدن تعرفه گذاری خدمات پرستاری و کمبود نیروی کار در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی سراسر کشور است.

او ادامه داد: تجربه موفق کشورهای پیشرفته در دنیا نشان می دهد که موفقیت در نظام سلامت به دلیل انجام کارهای شایسته توسط پرستاران در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی است، باید از این تجربه در حوزه بهداشت، درمان و به خصوص موضوع مراقبت از بیماران در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی استفاده کنیم.

دردسرهای روانی اعتیاد به فضای مجازی



گفت: باید تلاش کرد و نشان داد که این مشکلات یکی از اختلالات روانی شایع در جامعه کنونی و در حال فراگیری است و به دنبال ارائه راهکارهایی برای درمان اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی بود.

راهکار درمان

وی تصریح کرد: نخستین کاری که برای رفع مشکل اعتیاد و یا کاهش اختلالات وابستگی به اینترنت باید انجام داد این است مدت زمانی را که صرف حضور در اینترنت و شبکه های مجازی و حتی بازی های رایانه ای می کنید را اندازه گیری و مشخص سازید. با این رویه متوجه خواهید شد چه میزان زمان بیهوده برای حضور

که بتوانند در مواردی که نیاز به مداخلات روان شناسی هست، از جمله مواردی که نیاز است برای تربیت فرزندان، پیشگیری از مسائل و مشکلات خانوادگی، اقداماتی را انجام دهند، ارائه خدمات کنند.

وی با بیان اینکه خط ۱۴۸۰ فعال بود که ما فعال تر کردیم یعنی مدت زمان آن طولانی تر شد، گفت: خط ۱۴۸۰ به طور رایگان به خانواده‌ها در مواقعی که لازم دارند، مشاوره ارائه می کند تا بتوانند بهترین تصمیم را در مسائل و مشکلات خانوادگی خودشان بگیرند. رضازاده تصریح کرد: سازمان بهزیستی، یک سازمان حمایتی است که مسؤول سلامت اجتماعی در کشور است و خدمات روانی اجتماعی به مردم ارائه می کند و دریغ نمی‌ورزد و کما اینکه تا الان به این ترتیب عمل کرده است.

وی اضافه کرد: بخش غیردولتی همکار و کمک کار ماست و آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره‌های لازم را ارائه می دهد و ما اقداماتی که انجام می دهیم برای پیشگیری از خشونت و مشکلات خانوادگی است و این اقدامات تاکنون هم مؤثر واقع شده است.

شود تا محل اقامت بچه ها در مهدهای کودک به خوبی گندزدایی شده و برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی میزان ظرفیت این مراکز کاهش پیدا کند.

لژوم استفاده کارکنان مهد کودک هااز ماسک
معاون فنی مرکز سلامت محیط وزارت بهداشت تاکید کرد: بچه‌ها نسبت به افراد بزرگسال کمتر نکات بهداشتی را رعایت می کنند. باید نحوه صحیح شستن دست‌ها را به کودکان آموزش داد. او ادامه داد: باید سطوح مشترک به طور مرتب گندزدایی شود و کارکنان مهدکودک از ماسک استفاده کنند تا زنجیره انتقال ویروس کرونا در این مراکز قطع شود.

فرهادی تاکید کرد: کودکان باید از لژوم شخصی خودشان استفاده کنند و تبادل وسایل بین آنها در مهدهای کودک به حداقل برسد. تهیهی مهدهای کودک از اهمیت خاصی برخوردار است و مراکز که دارای دستگاه هوا ساز هستند مشکلات کمی خواهند داشت، اما مهدکودک‌هایی که این دستگاه‌ها را ندارند بهتر است از تهویه طبیعی مانند باز کردن پنجره‌ها استفاده کنند.

گواهینامه‌های ایرانی در ۱۷۵ کشور دارای اعتبار است

ایران گواهینامه است که بدون هیچ پرسش و سوّالی استفاده از این گواهینامه‌ها قابل انجام است.

وی گفت: با توجه به شیوع کرونا در جهان در صورتی که مرزهای بسیاری از کشورها بر روی گردشگران باز شود بسیاری از افراد علاقه‌مند هستند به جای استفاده از هواپیما و یا قطار جهت پیشگیری از کرونا از خودروی شخصی استفاده کنند. بنابر این پیش بینی می کنیم با این شرایط میزان درخواست برای صدور گواهینامه بین المللی و دفترچه مالکیت افزایش یابد.

مدیرعامل کانون جهانگردی و اتومبیل رانی کشور با بیان اینکه هزینه صدور گواهینامه های یکساله ۱۴۲ هزار تومان هزینه صدور گواهینامه‌های سه ساله ۴۲۰ هزار تومان است،گفت:نرخ صدور گواهینامه‌های بین‌المللی امسال افزایش یافته و فعلا هیچ برنامه‌ای در این راستا نداریم. اربابی خاطرنشان کرد: صدور اسناد از جمله گواهینامه بین‌المللی در مدت زمان حداکثر ۷ روز کاری به صورت اینترنتی قابل انجام است و در صورتی که افراد به مراکز نمایندگی‌های کانون جهانگردی و اتومبیل رانی مراجعه کنند به محض ارائه مدارک مربوطه می‌توانند گواهینامه بین‌المللی دریافت کنند.

دبیرکل خانه پرستار با اشاره به اینکه جامعه پرستاری در بیماری کرونا اقدامات درخشانی را انجام داد، گفت: مسئولان باید از حرف‌های شعاری دست بردارند و جهت رفاه حال پرستاران و ایجاد انگیزه های عملی گام‌های مؤثری بردارند.

دبیرکل خانه پرستار ایران یاد آوری کرد: پرستاران ارتباط نزدیکی با بیماران دارند که این کار به نوعی سختی شغلی آنها در نظام سلامت است و مسئولان باید به صورت واقع بینانه و در جهت رفع موانع خدمتی پرستاران و ایجاد انگیزه های مالی تلاش بیشتری انجام دهند.

او گفت: معتمد زمانی مشکلات پرستاران برطرف می شود که دیدگاه مسئولان نسبت به این گروه اینارگر و زحمت کش تغییر پیدا کند.

دبیرکل خانه پرستار با اشاره به اینکه جامعه پرستاری در بیماری کرونا اقدامات درخشانی را انجام داد، گفت: مسئولان باید از حرف‌های شعاری دست بردارند و جهت رفاه حال پرستاران و ایجاد انگیزه های عملی گام‌های مؤثری بردارند.

دبیرکل خانه پرستار ایران یاد آوری کرد: پرستاران ارتباط نزدیکی با بیماران دارند که این کار به نوعی سختی شغلی آنها در نظام سلامت است و مسئولان باید به صورت واقع بینانه و در جهت رفع موانع خدمتی پرستاران و ایجاد انگیزه های مالی تلاش بیشتری انجام دهند.

این روان درمانگر گفت: در این ایام کرونایی معمولا بیشتر افرادی که به شبکه‌های مجازی اعتیاد پیدا کرده‌اند از آن برای تفریح استفاده می کنند از این رو برای اینکه بتوان راحت تر از آن دور شد بهتر است برای سرگرمی، جایگزین هایی مانند کتابخوانی، نقاشی، گوش دادن به موسیقی و دیدن فیلم و سریال و انجام حرکات مدیتیشن و یا ورزشی خانگی در نظر گرفت و حتما تا حد امکان از گوشی تلفن همراه و یا سایر تکنولوژی ها وابسته به اینترنت دوری کرد.

عابدینی افزود: در زمانی که فرد یا افراد نیازمند دسترسی به آخرین اطلاعات و اخبار دستورالعمل های بهداشتی مقابله با کرونا هستند به این مورد مهم نیز باید توجه کرد که لازم نیست به صورت کامل عابدینی افزود: در زمانی که فرد یا افراد نیازمند دسترسی به آخرین اطلاعات و اخبار دستورالعمل های بهداشتی مقابله با کرونا هستند به این مورد مهم نیز باید توجه کرد که لازم نیست به صورت کامل

عابدینی افزود: در زمانی که فرد یا افراد نیازمند دسترسی به آخرین اطلاعات و اخبار دستورالعمل های بهداشتی مقابله با کرونا هستند به این مورد مهم نیز باید توجه کرد که لازم نیست به صورت کامل عابدینی افزود: در زمانی که فرد یا افراد نیازمند دسترسی به آخرین اطلاعات و اخبار دستورالعمل های بهداشتی مقابله با کرونا هستند به این مورد مهم نیز باید توجه کرد که لازم نیست به صورت کامل

معاون توسعه پیشگیری و درمان سازمان بهزیستی کشور تأکید کرد: بخش غیردولتی شریک ماست و ما هیچ فشاری را روی بخش غیردولتی نداشتیم بلکه کمک حال آنها بودیم و به افرادی که نتوانستند هزینه‌های خود را برای مرکز مشاوره ببردارند، یارانه می دهیم و به همین طریق هم به افرادی که نیازمند این خدمات هستند، کمک می‌شود.

وی با بیان اینکه اخیراً دستورالعمل مشاوره غیرحضورى در بخش غیردولتی را ابلاغ کردیم که بتوانیم این خدمات را گسترش دهیم گفت: خط ۱۴۸۰ هم وجود دارد که از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب به صورت رایگان خدمات ارائه می‌کند و خانواده‌ها می‌توانند در صورتی که نیاز بود از این خط مشاوره بگیرند. رضازاده اظهار کرد: توصیه می‌کنم که افراد قبل از اینکه به واسطه مشکلات در خانواده‌هایشان، تصمیمی بگیرند، از اقدامات مشاوره‌ای استفاده کنند، ضمن اینکه اگر نیاز به مشاوره حضوری هم بود به ۳ هزار مرکز مشاوره مجوز دادیم که بخش غیردولتی هستند و مشاوره‌های حضوری را ارائه می‌دهند.



معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: هر ۱۳ دقیقه یک نفر اثر کرونا در کشور فوت می کند و هر ۲۳ ثانیه یک نفر در ایران به بیماری کووید۱۹ مبتلا می شود.

ایرج حریرچی در نشست خبری که به صورت ویدئو کنفرانس از وزارت بهداشت برگزار شد، افزود: از نظر تعداد خالص مرگ به یک میلیون نفر جمعیت بیماری کووید۱۹ به ترتیب رتبه ۴۷۰ و ۳۰۰ دنیا را با تعداد ۱۲۱ مرگ در یک میلیون نفر داریم. وی گفت: هر فرد ناقل کرونا می تواند بدون فاصله گذاری اجتماعی ۴۰۶ نفر را مبتلا کند، افرادی که قبلا به کرونا مبتلا شدند و افرادی که آنتی بادی آنها مثبت شده و تصور می کنند ایمن هستند باید فاصله گذاری را رعایت کنند و هنوز نمی توان اعلام کرد این افراد در برابر کرونا ایمن هستند، افزایش تعداد مبتلایان به کرونا به یک میلیون و نیم نفر در جهان زنگ خطر این بیماری را به صدا درآورده است.

وی گفت: اقدامات وزارت بهداشت، دولت و نظام جمهوری اسلامی برای کنترل اپیدمی کرونا بسیار وسیع بوده است اما هنوز کافی نیست. هنوز در استانهای با شدت و موارد رو به افزایش بیماران کووید۱۹ مواجه هستیم و تعداد زیادی از شهرستانها در وضعیت قرمز هستند.

معاون وزیر بهداشت افزود: کنترل این اپیدمی مستلزم همکاری همه مردم است به همین علت عاجزانه و دوستانه از مردم می خواهیم برای سلامت خود و هموطنان و نیز کارکنان نظام سلامت حداکثر همکاری را در رعایت پروتکل های بهداشتی داشته باشند.

یکشنبه ۸ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۲۱ / سال بیست و ششم نورخوزستان ۷

دانستنی های حقوقی



فسخ قرارداد پیش فروش ملک چگونه است؟

در قانون توضیحاتی درباره چگونگی فسخ پیش فروش املاک صحبت شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فسخ قرارداد پیش فروش املاک شرایط خاص مخصوص به خود را دارد و بر اساس این شرایط قانونی باید اقدام به فسخ کرد.

در صورت مطابقت نداشتن ساختمان احداث شده با شرایط و اوصاف مورد طرفین که در قرارداد پیش فروش قید شده است، در قانون پیش فروش ساختمان با وجود شرایطی به پیش خریدار حق فسخ قرارداد اعطا شده که این مقررات با مقررات قانون مدنی متفاوت است.

در قانون مدنی، اگر مساحت ساختمان فروخته شده کمتر از مقدار مندرج در قرارداد باشد، خریدار حق فسخ قرارداد را دارد و چنانچه مساحت بیشتر از مقدار مندرج در قرارداد باشد، گاهی فروشنده حق فسخ دارد.

اما طبق قانون پیش فروش ساختمان اگر مساحت ملک بر اساس صورت مجلس تفکیکی بیش از ۵ درصد کمتر از مساحت توافق شده (کمتر از ۹۵ درصد توافق شده) باشد، در این صورت قانونگذار به پیش خریدار حق فسخ قرارداد یا درخواست خسارت داده است.

همچنین در صورت اضافه شدن مساحت ملک مازاد بر آنچه در قرارداد پیش فروش پیش بینی شده است، چنانچه این مقدار از ۵ درصد مازاد بر مساحت پیش بینی شده باشد، پیش خریدار حق فسخ قرارداد را ندارد و باید قیمت مقدار اضافی را پرداخت کند ولی اگر مقدار مازاد بیش از ۵ درصد مساحت یاد شده باشد، پیش خریدار حق فسخ دارد.

به ۴ دسته از کارگران، بیمه بیکاری تعلق نمی گیرد

یک کارشناس حوزه اختلافات کارگری و کارفرمایی گفت: به ۴ دسته از کارگران و کارمندان که شرایط قانون کار را نداشته باشند، بیمه بیکاری تعلق نمی گیرد.

حمید حاجی زاده کارشناس حوزه اختلافات کارگری و کارفرمایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: با توجه به قانون بیمه بیکاری به ۴ دسته از کارگران و کارمندان بیمه بیکاری تعلق می گیرد.

او با بیان اینکه کارگرانی که ترک کار می کنند و کارگرانی که استعفا می دهند و کارکنان خارج می شوند مشمول دریافت بیمه بیکاری نیستند گفت: کارگری که قبل از افضای مدت قرارداد مدت قرارداد را به اتمام برساند و با کارفرما تسویه حساب کند و طبق همکاری صورت می گیرد مشمول دریافت بیمه بیکاری نیست. حاجی زاده افزود: همچنین پرسنل و کارگرانی که در کارهای پروژه‌ای مشغول به کار هستند، بیمه بیکاری دریافت نمی کنند.

این کارشناس حوزه اختلافات کارگری و کارفرمایی افزود: در قانون بیمه بیکاری صراحتا اشاره شده بیکار کسی که به صورت غیر لرادی از کار بیکار شده است.

حقایقی هولناک درباره ماده مخدر شیشه

یک روانشناس و درمانگر اعتیاد گفت: شیشه ماده مخدر به شدت خطرناکی است که زندگی افراد را به کام مرگ می کشد.

نصرت انگیز روانشناس و درمانگر اعتیاد در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره آثار مخرب مصرف ماده مخدر شیشه اظهار کرد: دانشمندان شیشه را در سال ۱۸۸۷ هنگامی که در چند سال بعد در سال ۱۹۱۹ میلادی مت آمفتامین را با استفاده از ترکیب افدرین، فسفر قرمز و ید تولید کردند. وی افزود: شیشه بر خلاف هروئین کوکائین و ماری جوانا طبیعی نیست و برای ساخت آن از مواد شیمیایی کالاهای قانونی مانند داروهای سرما خوردگی و کود استفاده می‌شود.

این روانشناس و درمانگر اعتیاد گفت: برخی از مصرف کنندگان شیشه پس از زیاده‌روی در مصرف این ماده مخدر ظرف مدت چند روز مصرف متولی به کل هیچ چیز نمی‌خورند و حتی یک ساعت نیز نمی‌خوابند.گنگیز تصریح کرد: پس از گذشت مدتی از اعتیاد شخص به ماده مخدر شیشه و مصرف زیاد آن، با افسردگی، خستگی و زود رنجی مواجه می‌شودوی افزود: مصرف زیاد شیشه، فرد را با مشکلات متعدد روانی مواجه می کند و احساس لذت روزهای اول استعمال نیز از بین می‌رود، به همین دلیل فرد مصرف کننده به مصرف بیشتر روی می آورد. انگیز تصریح کرد: رده سنی ۱۵ تا ۴۰ سال بیشترین آمار گرایش به سست این ماده مخدر را به خود اختصاص داده است و بیشتر در مهمانی‌ها و جشن‌های شانه مورد مصرف قرار می گیرد. این روانشناس و درمانگر اعتیاد گفت: از جمله نشانه‌های یک فرد مصرف کننده ماده مخدر شیشه می‌توان به صحبت کردن با لسترس، عصبانیت، تحریک پذیری، افزایش فعالیت فیزیکی و پریشان حالی همیشگی اشاره کرد.

وی با بیان اینکه نام دیگر شیشه مت آمفتامین است گفت: با توجه به نوع مصرف این ماده مخدر، حالات ذهنی فرد دچار تغییراتی می‌شود.