

خبر خوش برای سربازان فراری تخفیف‌های ویژه برای این سربازان در هفته دفاع مقدس

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح گفت: در هفته دفاع مقدس سربازان فراری اگر خودشان را معرفی کنند از تخفیف‌های ویژه برخوردار می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حجت الاسلام والمسلمین شکرآ... بهرامی رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح، اظهار کرد: در هفته دفاع مقدس سربازان فراری اگر خودشان را معرفی کنند از تخفیف‌های ویژه برخوردار می‌شوند و به هیچ وجه زندانی نخواهند شد.

رئیس سازمان قضایی نیروهای مسلح ادامه داد: فقط پرونده‌ای برای آن‌ها تشکیل می‌شود و تا زمانی که خدمت‌شان تمام شود از نهایت تخفیف‌های بهره‌مند می‌شوند و کمترین مشکلی برای آن‌ها پیش نمی‌آید.

بهرامی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا فرار از سربازی در سال‌های اخیر روند کاهشی داشته است؟ افزود: کم و بیش فرار از سربازی است اما در سال‌های اخیر کم شده‌است.

وی گفت: سربازان متوجه شدند که سازمان‌ها و محاکم قضایی نسبت به آن‌ها حالت رافت و رحمت دارند ضمن این که پیشگیری از وقوع جرم در میان نیروهای مسلح به گونه‌ای است که باعث خوشایند شدن محیط خدمت و سربازی شده و تلاش شده است افراد در محل زندگی خودشان بیشتر خدمت سربازی را بگذرانند.

مزه مزه کردن لحظات شیرین؛

مهارتی برای لذت بردن از زندگی



یک روانشناس در رابطه با مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی توضیحیانی داد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی، یکی از مهارت‌های مهم در زندگی هر فردی است که در مطالعات علمی زیادی نیز مورد بررسی قرار گرفته‌است، چرا که تأثیر بسزایی بر افزایش سطح شادمانی افراد و بهبود افسردگی‌ها آن‌ها دارد.

مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی با درک عمیق لحظات شیرین و خنثی کردن و کش دادن عمدی و طولانی کردن آگاهانه لحظه‌های زندگی افراد ارتباط دارد.

راحیل شمسایی، روانشناس در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی اظهار کرد: اگر بخواهم مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی را به عنوان یکی از مهارت‌های بسیار لذت‌بخش توضیح دهم ذکر یک مثال ساده می‌تواند کمک کننده باشد. برای مثال؛ همه ما برای یک بار هم شده، تجربه خوردن یک تکه کیک خوشمزه را در طول زندگی خود داشته‌ایم که برایمان لذت بخش و خاطره انگیز بوده و این تجربه ساده توانسته است حتی برای چند دقیقه هم که شده حس خوبی را به ما منتقل کند. از اینرو، تمرین این مهارت ساده می‌تواند در زندگی‌مان بسیار موثر باشد.

وی بیان کرد: مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی، به دلیل این که تا حدی سرعت زندگی را در دنیای مدرن امروز کم می‌کند، از امتیاز و مزایای بسیار زیادی برخوردار است که در حقیقت، با تمرین کردن این مهارت، می‌توان این فرصت را به خود داد تا از ساده‌ترین چیزها جزئیات شاد را حس و با تمام وجود خود تجربه کرد و از آن‌ها به نفع شادتر بودن و رهایی از احساساتی که منجر به افسردگیمان می‌شوند استفاده کنیم.

این روانشناس تصریح کرد: پس از کش دادن تعددی دیدن کیک و استنشام کردن آن، در این مرحله باید حس چشایی خود را فعال کرد و در خوردن تکه‌های کیک، به هیچ عنوان عجله نکرد. به طوری که هنگام خوردن تکه‌های کیک سعی کرد، تمام طعم‌های موجود را در دهان تجربه و حتی می‌توان پس از تمام شدن کیک هم، خاطره شیرین خوردن آن را برای خود یادآوری کرد.

شمسایی گفت: اگرچه مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی ساده است اما می‌توان در موقعیت‌های دیگری چون در آغوش گفتن فرزند خود، نگاه کردن به بازی کردن او در موقعیت‌های مختلف، غذا خوردن با اعضای خانواده و یا حتی بو کردن یک شاخه گل رز، آن را تکرار کرد.

وی ادامه داد: یکی از نکات جالب در خصوص مهارت مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی این است که این مهارت و تمرین آن، تا حد زیادی باعث افزایش قدرت یادآوری و حافظه فرد می‌شود که این موضوع می‌تواند تجربه مثبت و شیرینی برای حال و آینده او به همراه داشته باشد که تا سال‌ها در حافظه‌اش باقی بماند و روی خلق و خوی او هم تأثیر مثبت بسزایی بگذارد.

این روانشناس در پایان خاطرنشان کرد: صرفاً زمانی می‌توان در مهارت مهم مزه مزه کردن لحظات شیرین زندگی خیره شد که آن را در موقعیت‌های متفاوت، تمرین کرد و در این خصوص، تجربه موفقیت‌آمیزی داشت.

جامعه

«مخدر» نوظهور نداریم

فرب اسامی جدید روانگردان‌ها را نخورید!



گفت: مخدرها اسامی‌شان با یکدیگر فرق دارد،روانگردان‌هایی هستند که فرمولشان یکی است و بر اساس نظریه‌های پزشکان،

راهکارهایی برای جلوگیری از بروز اختلالات روانی در بهبودیافتگان کرونا



هم پرداخت و درمان را فقط منوط به حل مشکلات جسمانی نکرد.
این روانشناس با اشاره به اینکه نباید اجازه داد که افراد بعد از شکست کرونا و با وجود بهبودی کامل، دچار «خودباختگی» و «افسردگی» شوند، افزود: این باعث ایجاد بیماری‌های روحی-روانی و حتی جسمانی دیگر در آن‌ها شود. وی تصریح کرد: پیامدهای روانی ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ می‌تواند هم در اثر واکنش سیستم ایمنی به خود ویروس ایجاد شود هم عوامل استرس‌زای روانی مانند ننگ و بدنامی، انزوای اجتماعی و نگرانی در خصوص آلوده کردن دیگران در شکل‌گیری عوارض یاد شده دخیل باشند.

مهم و ضروری است که با تشخیص و درمان به موقع شرایط روانی فرد از بروز اختلال‌ها و ناتوانی‌های بیشتر جلوگیری کرد. فریدی ادامه داد: به عنوان مثال اگر فردی دچار افسردگی ناشی از این بیماری شود با احساس ناراحتی مداوم و تغییر خلق و خو روی توانایی بدن برای استراحت تأثیر می‌گذارد و دچار بی‌خوابی و تغییر الگوی خواب می‌شود. بخواب رفتن یا بیدار ماندن در طول روز برای فرد دشوار می‌شود. کمبود خواب روی توانایی بدن برای تولید انرژی طبیعی اثر می‌گذارد و باعث می‌شود فرد افسرده احساس خستگی کند و همین نشانه‌ها و اختلالات مجدداً فرد را به سمت بیماری‌های جسمی دیگری سوق دهد.

این روانشناس با بیان اینکه بهبودیافتگان بیماری‌های خاص

دانستنی‌های حقوقی



آیا ازدواج زن ایرانی با مرد خارجی مجاز است؟

مطابق با قانون ازدواج زن ایرانی با مرد خارجی نیازمند اجازه دولت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر اساس ماده ۹۸۷ قانون مدنی، زنان ایرانی مجاز به ازدواج با اتباع خارجی هستند، اما ازدواج به این ترتیب دارای آثار متعددی است.

از جمله آثار این ماده می‌توان به تبدیل تابعیت آن‌ها به تابعیت دولت متبوع همسر، محدودیت در حق مالکیت آنان نسبت به اموال غیرمنقول امکان تحصیل تابعیت همسرشان اشاره کرد که به‌طور کلی آثار متعددی از لحاظ حقوقی برای زن دارد.

مطابق با ماده ۱۰۵۹ قانون مدنی ازدواج مرد خارجی با زن ایرانی منوط به مسلمان شدن وی و سپس، کسب اجازه مخصوص از طرف دولت است.

باید به این نکته توجه داشت که این ازدواج بدون اجازه دولت، به لحاظ شرعی صحیح است اما این اقدام برای طرفین مسئولیت ایجاد می‌کند و قابل پیگرد است.

کمک ۵۰۰ میلیاردی خیرین به سیستم بهداشت و درمان

در روزهای کرونایی

مشاور وزیر بهداشت گفت: در دوران شیوع کرونا خیرین سلامت ۵۰۰ میلیارد تومان به سیستم بهداشت و درمان کشور کمک کردند.
سردار نصرآ... فتحیان مشاور وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به آخرین وضعیت شیوع کرونا در کشور، اظهار کرد: در حال حاضر کادر درمان در خط مقدم مقابله با بیماری کرونا هستند که در طول زمان دچار خستگی و فرسودگی خواهند شد.

مردم باید دستورالعمل‌های بهداشتی را به‌طور دقیق رعایت کنند.
او با اشاره به کمک‌های مردم در حوزه سلامت پس از شیوع بیماری کرونا در کشور ادامه داد: از شیوع کرونا ویروس در کشور تا به امروز خیرین سلامت با هدف رفع هرگونه کمبودهای احتمالی و خرید تجهیزات بیمارستانی حدود ۵۰۰ میلیارد تومان به حوزه بهداشت و درمان کمک کرده‌اند.

مشاور وزیر بهداشت تأکید کرد: جمع‌آوری کمک‌های مردمی و خیرین سلامت باید بر اساس برنامه ریزی بهتری انجام شود تا این کمک‌ها جهت رفع کمبودهای احتمالی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به کار گرفته شود.
فتحیان بیان کرد: نیازهای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و تأمین تجهیزات مورد نیاز آن‌ها توسط هیات امنای ارزی تأمین می‌شود.
او یادآوری کرد: متأسفانه انجام برخی سفرهای بین شهری غیرضروری در ایام تعطیلات و عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی توسط برخی از مردم باعث افزایش میزان مراجعات به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی در روزهای کرونایی شده‌است.

آخرین وضعیت اجرای قانون حمایت از اطفال و نوجوانان اجرای این قانون از کودک آزادی جلوگیری می‌کند

علی‌گو گفت: قانون حمایت از اطفال و نوجوانان در خرداد ماه سال ۹۹ ابلاغ و آیین‌نامه‌های آن تدوین شده‌است.

محمود علی‌گو رئیس اورژانس اجتماعی کشور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره قانون حمایت از اطفال و نوجوانان، اظهار کرد: قانون حمایت از اطفال و نوجوانان در خرداد ماه سال ۹۹ ابلاغ و آیین‌نامه‌های آن تدوین شده، اما هنوز این آیین‌نامه‌ها به دستگاه‌های مربوطه ابلاغ نشده‌است.

علی‌گو افزود: تمامی دستگاه‌ها باید دستورالعمل‌های داخلی و برنامه‌های اجرایی خود را براساس این قانون بازنگری کنند.
وی بیان کرد: در ماده ۱۷ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان، به این موضوع اشاره شده که اگر فردی از کودک آزادی اطلاع داشته باشد، اما اطلاع ندهد مجرم است و ما ۶ تا ۲ سال زندان دارد، حال اگر فردی در فضای مجازی مانند اینستاگرام فیلم کودک آزادی را می‌بیند لایک هم می