

چگونه با وجود «افسردگی» خوشحال زندگی کنیم؟

نحوه درک اتفاقات خوب یا بد اطراف ما، بستگی به حال روحی خودمان دارد و اگر با افسردگی به زندگی عادی ادامه دهیم امکان خوشبخت زیستن را از خودمان می‌گیریم. اگر حال‌مان خوب باشد اتفاقات بیرونی را خوشایند درک می‌کنیم و به دنبال نکته‌های منفی نمی‌گردیم؛ ولی اگر حال‌مان خوب نباشد، تنها نکته‌های منفی هستند که به چشم‌مان می‌آیند و پر رنگ‌تر جلوه می‌کنند. بنابراین زندگی کردن با بیماری افسردگی که ذهن بیمار به طور کلی حول افکار منفی می‌گردد، زندگی را بسیار دشوار می‌کند. برای افرادی که به بیماری افسردگی دچار هستند کارهای ساده مانند، ارتباط برقرار کردن با دیگران، سرکار رفتن و از رختخواب بیرون آمدن می‌تواند بسیار سخت باشد. برای زندگی راحت‌تر با بیماری افسردگی، در ادامه «ایرنا زندگی» راه‌کارهایی را پیشنهاد می‌دهد که می‌توانید اثرات منفی افسردگی را در زندگی خود کمتر کنید و به مرور زمان بر روند درمان قدمی مثبت بردارید.

شبکه روابط عمیق

به این نکته دقت کنید که روابط شبکه‌های اجتماعی از جنس سطحی و کوتاه مدت هستند که اغلب به جای حال خوب، به ما حال بد می‌دهند. دوری از روابط مجازی کار آسانی نیست؛ اما می‌توانیم آنها را کنترل کنیم، بیش از ۳۰ دقیقه در روز برایش وقت نگذاریم. بهتر است روابط واقعی را جایگزین کنیم. نیازی نیست ۱۰ دوست داشته باشیم و سالانه هیچ کدام را نبینیم. اگر ما ۲ دوست صمیمی داشته باشیم و حداقل هفته‌ای یکبار ملاقات کنیم قطعاً حال بهتری خواهیم داشت.

کاهش استرس

استرس ما را دچار تشویش و پراکندگی افکار می‌کند. بهتر است راه‌های کاهش استرس را در ادامه یاد بگیریم و از عوامل و شرایطی که استرس ایجاد می‌کند فاصله بگیریم. راه‌های پیشنهادی کاهش استرس شامل گوش دادن موسیقی کلاسیک بدون کلام، رنگ آمیزی، تجسم رویاها، نوشتن یادداشت، فیلم دیدن و قدم زدن است.

الگوی خواب معین

ساعات خواب خود را اینگونه تنظیم کنید: هر فرد بالغی روزانه بین ۶ تا ۷ ساعت خواب نیاز دارد. این تایم را در روز برای خود مشخص کنید. می‌توانید ۷ ساعت کامل خواب داشته باشید یا اینکه برای مثال از (ساعت ۱۲ تا ۶ صبح) و (۱۱ ساعت بعد از ظهر) بخواهید.

بهبود عادات خوراکی

به خوراک و مواد غذایی خود اهمیت دهید و غذاهای جدید را امتحان کنید. گاهی اوقات با مواد غذایی ثابت می‌توانید طعم‌های متنوع‌تری را کشف کنید. از خواص مواد غذایی آگاه باشید و در این‌باره مطالعه کنید. از میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنید و به اندازه کافی آب بنوشید. آشپزی کردن را نیز روزانه تکرار کنید و خلاقیت خود را زنده نگه دارید.

بادگیری کنترل افکار منفی

افکار منفی ما را در خود غرق و درگیر می‌کنند بهتر است بدانیم چگونه باید با آنها کنار بیاییم. هر گاه افکار ناخوشایند به سرمان زد، از خود بپرسیم آیا در حال حاضر کاری از دستمان بر می‌آید؟ اگر جواب بله بود به آن فکر کنیم و اگر نه بود بهتر است خودمان را متقاعد کنیم که با فکر کردن به نمی‌توانیم کمکی به خود و دیگران کنیم. می‌توانید از نکات ذکر شده در شماره ۲ کمک بگیرید.

انحراف ذهن از دلیل افسردگی

ذهن خود را از موضوعاتی که ما را گیر می‌اندازد و در آخر حال‌مان را بد می‌کنند منحرف کنیم. اگر به اتفاق بدی فکر می‌کنیم که نقطه ضعف ماست، آن اتفاق را با تمام جزئیات در انواع بدتر برای خودمان بازسازی کنیم. این کار باعث می‌شود ما با اجزای آن واقعه بیشتر برخورد داشته باشیم و ذهن پس از چند خلق ماجرا به اجزا و جزئیات آن عادت کرده و واکنش‌های احساسی کمتری نشان دهد.

انجام کارهای خانه

افرادی که افسردگی دارند به علت اثرات فیزیکی این بیماری و احساس خستگی دائم، به راحتی نمی‌توانند کارهای خانه را انجام دهند؛ اما گاهی اوقات نیاز داریم که کارهای به اصطلاح بدی و عملی را انجام دهیم تا افکار خود را خالی و تقویت کنیم. راه پیشنهادی این است که برای خود از کارهای روتین و روزمره لیستی تهیه کنیم و آنها را انجام دهیم. خود را موظف کنیم که حتی یک یا ۲ کار را در روز انجام دهیم.

تهیه جدول انگیزشی

در خود و اطراف خود جست‌وجو کنید و لیستی از کارهایی که شما را به وجد می‌آورد تهیه کنید. آن را در دسترس نگه دارید و زمان‌هایی که برای ادامه کار نیاز به انگیزه و انرژی دارید از این جدول برای بازبینی نیروی خود استفاده کنید. منبع: ایرنا زندگی



بدون شرح

طرح: محمد طحانی

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
 تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۱۴
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۲۸۶
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز
 چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه شنبه ۱۷ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۷۹
 ۱۵ ذی‌القعدة ۱۴۴۱ - ۷ جولای ۲۰۲۰
 اذان صبح ۴:۱۰
 طلوع آفتاب ۵:۵۵
 اذان ظهر ۱۳:۰۹
 غروب آفتاب ۲۰:۱۴
 اذان مغرب ۲۰:۴۴

ویترین

انتشار مجموعه‌ای از برگزیده‌های «ا. هنری»



کتاب «اینجا همه آدم‌ها این جور اند»، مجموعه داستان‌های کوتاه برگزیده جایزه «ا. هنری» با ترجمه لیلا آقالو منتشر شد. به گزارش ایسنا، در معرفی کتاب «اینجا همه آدم‌ها این جور اند» آمده است: این کتاب تازه‌ترین اثر منتشرشده از مجموعه داستان‌های کوتاه برگزیده جایزه «ا. هنری» است. این داستان‌ها از میان بیش از سه هزار داستان کوتاه ارسال شده برای بیش از ۲۴۰ مجله در سراسر کانادا و آمریکا در سال ۱۹۹۷ انتخاب شده است که سروپرستار این کتاب دست به انتخاب از میان آن‌ها زده است. داستان‌های این کتاب در واقع انتخابی است از داستان‌هایی که هرساله شانس خوانش و برگزیده شدن در جایزه ادبی «ا. هنری» را دارا هستند و جدای از فرآیند داوری هرساله توسط سروپرستاری انتخاب و در کتابی منتشر می‌شود. در این مجموعه داستان‌های کوتاهی از جورج ساندرز، لوری مور، سوکتا متا، رچینالد مک‌نایت، استیون میلوسوس، تام جونز، مارولین کوک، دان سانسالا و... منتشر شده است. لاری دارک سروپرستار این کتاب در مقدمه‌ای که بر این مجموعه درج کرده است، درباره داستان‌های آن و نیز انتخاب آن‌ها به توجه ویژه‌اش به مقوله‌های عشق، طنز و مذهب اشاره کرده است و می‌نویسد: تنوع شگفت‌انگیز داستان‌هایی که خواندم، کار انتخاب برترین‌ها را برابرم دشوار می‌کرد و البته آن‌که بخوام آن‌ها را از یک ژانر انتخاب کنم هم کار مشکلی بود، در نتیجه داستان‌هایی را انتخاب کردم که از نظر ساختار نوشتاری، گریایی و القای سرگرمی به خواننده جزء برترین‌ها باشند. داستان‌های این مجموعه به این ترتیب آثاری هستند که نه تنها برایم جنبه سرگرمی داشتند، بلکه برانگیختگی درونی و حس چالش‌برانگیزی در من ایجاد کردند. این داستان‌ها مقوله‌هایی چون زندگی، مرگ، عشق، طنز، مهربانی، خون، لجن، جنگ، خدا، ترس و جاودانگی را به زیبایی بیان می‌کنند. این کتاب با سرپرستی علی فامیان در ۲۶۰ صفحه و با قیمت ۵۳ هزار تومان توسط نشر نیستان منتشر شده است. کتاب نیستان در چند سال گذشته مجموعه صد جلدی کتاب‌های برگزیدگان جایزه «ا. هنری» را در دست ترجمه دارد.

ماشین بازی تأثیر ویروس کرونا روی نوع وسایل نقلیه انتخابی برای سفرها!

کمیته‌ی نیشنال یا انجام یک نظرسنجی به دنبال فهمیدن این موضوع بوده که آیا محدودیت‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا روی سفرهای تعطیلات آمریکایی‌ها تأثیری داشته است یا خیر؟ این خودروساز می‌گوید ۷۱ درصد آمریکایی‌ها در تابستان سال جاری میلادی سفر با خودرو را نسبت به سفرهای هوایی ترجیح می‌دهند. شاید دلیل این امر ترس از فضای محصور داخل هواپیما و شیوع کرونا باشد و اکثر آمریکایی‌ها به دنبال حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی حداکثری هستند. طبیعتاً نیشنال فرصت تبلیغات محصولات خود را پیدا کرده و گفته خودروهایی همچون ون NV و دیگر خودروهای این شرکت محصولاتی ایده‌آل برای چنین سفرهایی هستند. نتایج این نظرسنجی نشان می‌دهد خودروهای تفریحی و قایق‌ها نظر بیشتر افراد برای مسافرت در تابستان امسال را جلب کرده‌اند و چنین وسایل نقلیه‌ای جزو گزینه‌های اصلی برای ایام پس از قرنطینه محسوب می‌شوند. نیشنال با نظرسنجی خود نشان داده که ۲۸ درصد افراد شرکت‌کننده به دنبال وسیله‌ای هستند که بتواند ترلیر، قایق و جت اسکی‌ها را بکشد. البته تنها ۳۳ درصد این افراد قبلاً تجربه کشیدن چنین وسیله‌ای با خودروی خود را داشته‌اند. همچنین ۷۴ درصد افراد نگرانی‌هایی درباره یدک کشی داشته‌اند که خیلی باعث تعجب نمی‌شود. همان‌گونه که انتظار دارید این نظرسنجی بخشی از کمپین بازاریابی نیشنال است که قابلیت‌های یدک کشی چندین محصول این برند از جمله روگ، پت فایندر، تایتان، تایتان XD و آرما را نشان می‌دهد. ون مسافری NV نیز چنین ویژگی‌ای دارد اما تایتان XD توانا‌ترین محصول بین خودروهای یاد شده است. به لطف ویژگی‌هایی همچون کنترل ترلیر نیشنال می‌گوید نگرانی چندانی در زمان یدک‌کشی وجود نخواهد داشت. منبع: پدال (pedal.ir)

تازه‌های علمی بررسی میزان باروری با آزمایش مو!

شاید در آینده آزمایش موی زنان بتواند میزان باروری آنها را مشخص کند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیوساینتیست، شاید زنان در آینده بتوانند با آزمایش موها، به سطح هورمون‌های خود و میزان باروری پی ببرند. هورمون آنتی مولرین، هورمونی است که در بافت‌های تولید مثلی ساخته می‌شود و با میزان باروری زنان در ارتباط است. آزمایش AMH اغلب برای بررسی توانایی یک زن در تولید تخمک‌هایی که می‌توانند برای بارداری بارور شوند، استفاده می‌شود. هورمون آنتی مولرین، در قسمتی از ساقه مو نیز یافت می‌شود که زیر پوست قرار دارد. به همین دلیل شاید آزمایش مو بتواند حتی بهتر از آزمایش‌های خون، میزان باروری را نشان دهد. میزان هورمون آنتی مولرین معمولاً با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. سطح این هورمون، با میزان تخمک‌های باقی مانده در بدن زنان و فرصت باروری او در ارتباط است. برخی از شرکت‌ها، به زنانی که برای باروری تلاش می‌کنند، آزمایش هورمون آنتی مولرین را پیشنهاد می‌دهند. انجمن باروری و جنین‌شناسی انسانی اروپا نشان می‌دهد آزمایش هورمون آنتی مولرین می‌تواند به کسانی که روش لقاح مصنوعی را برای باروری انتخاب کرده‌اند، کمک کند و به پیش‌بینی نحوه واکنش بدن زنان بپردازد. شاید زنان در آینده بتوانند به جای آزمایش خون، تنها با بررسی نمونه‌ای از مو، به میزان باروری خود پی ببرند. پژوهشگران شرکت آمریکایی مدانسرز که در حوزه باروری فعال است، گروهی شامل ۱۵۲ زن را که بین ۱۸ تا ۶۵ سال داشتند، مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که سطح هورمون آنتی مولرین موی آنها با سطح هورمون خون و همچنین تعداد تخمک‌ها در ارتباط است. نتایج بررسی آنها نشان داد که سطح هورمون موی می‌تواند سن باروری را بهتر از آزمایش خون نشان دهد و حتی شاید دقیق‌تر هم عمل کند. سارا‌ناک ساوارکار، از پژوهشگران شرکت مدانسرز گفت: شاید سطح هورمون آنتی مولرین در مو، شاخص بهتری نسبت به بررسی نمونه خون باشد.

افزایش شارژدهی باتری تا ۲ ساعت با ویژگی جدید کروم

زمانی که یک صفحه در پس زمینه باز است، نیازی به ردیابی برخی ویژگی‌های آن مانند تغییرات محل اسکرول، گزارش لاگ‌ها و همچنین ارتباط با تبلیغات وجود ندارد. برخی از این اقدامات جاوا اسکریپت در پس زمینه، نتیجه‌ای جز افزایش مصرف انرژی ندارد و گوگل می‌خواهد این مشکل را برطرف کند. گوگل به دنبال محدودسازی تایمر بیداری جاوا اسکریپت در تب‌های پس زمینه است که بدون تغییر در تجربه کاربری، شارژدهی باتری را افزایش می‌دهد. این شرکت در آزمایش‌های خود با کاهش تایمر بیداری جاوا اسکریپت به یکبار در دقیقه، توانسته مصرف انرژی را کاهش دهد. گوگل در آزمایش خود ۳۶ تب تصادفی را در پس زمینه باز کرده و یک تب خالی نیز باز گذاشته است. در پایان آزمایش مشخص شده که با قابلیت جدید، شارژدهی باتری ۲۸ درصد یا نزدیک به ۲ ساعت افزایش پیدا می‌کند. گوگل آزمایش مشابه دیگری را نیز انجام داده که البته به جای تب خالی، این تب در حال اجرای یک ویدئو از یوتیوب در حالت فول اسکرین بوده. در این حالت گوگل قابلیت «ذخیره انرژی» را نیز غیرفعال کرده تا صفحه خاموش نشود و علاوه بر این، قابلیت تنظیم خودکار نور نمایشگر را نیز غیرفعال کرده. در این حالت نیز شارژدهی باتری ۱۳ درصد یا ۳۶ دقیقه افزایش داشته است. باید منتظر ماند و دید این ویژگی در نسخه‌هایی این مرورگر قرار می‌گیرد یا خیر؟ منبع: دیجیاتو

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی بصورت فشرده به شماره ۹۹/۷۵/۲۲۲

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (بصورت فشرده) با موضوع تعمیر و نگهداری تاسیسات ساختمانهای تحت تملک سازمان را از طریق برگزاری ربا شماره ۱۲۰۰۰۰۵۰۳۰۹۹۰۰۳۰۲۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل پاکات مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار در سامانه تاریخ ۹۹/۰۴/۱۷ می‌باشد.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه: ساعت ۱۳:۰۰ تاریخ ۹۹/۰۴/۲۱

مهلت ارسال پاکات از طریق درگاه سامانه: ساعت ۱۳:۰۰ تاریخ ۹۹/۰۵/۰۵

تاریخ بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۰:۰۰ تاریخ ۹۹/۰۵/۰۵

مهلت ارسال پاکات الف (ضمانتنامه) بصورت دستی تا ساعت ۹:۰۰ مورخ ۹۹/۰۵/۰۵ به دبیرخانه مرکزی سازمان واقع در طبقه همکف آدرس مناقصه گزار در قبال اخذ رسید می‌باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار: آدرس خ ولی عصر - نرسیده به میدان ولی عصر - خ دمشق - شماره ۱۷ و تلفن ۸۴۴۹۱۱۹۸

* اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: با مرکز تماس ۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تکمیلی در اسناد مناقصه می‌باشد.

جهت کسب اطلاعات می‌توانید به سایت <http://iets.mporg.ir> رجوع نمایید.

م.الف: ۱۱۱۳