اخبار

کاشت ۳۰۰ اصله درخت در خیابان ولیعصر تا پایان امسال

کاشت درخت در منزل تهرانی‌ها از اول اسفند

مدیر عامل سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران از کاشت ۳۰۰ اصله درخت در خیابان ولیعصر (عج) تا پایان سال جاری خبر داد.

علی محمد مختاری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت درختان خیابان ولیعصر(عج) با تأکید بر اینکه درختان کاشته شده در سال‌های گذشته وضعیت خوبی دارند، گفت: امسال نیز ۳۰۰ اصله درخت برای واکاوی درختان این خیابان در دستور کار قرار گرفته است.وی افزود: این ۳۰۰ اصله درخت در محدوده مناطق ۳، ۶ و ۱۱ بر اساس اینکه نیاز به واکاوی بوده است، کاشته خواهد شد.مختاری با اشاره به برنامه شهرداری تهران برای کاشت درخت در منازل شهروندان تهرانی گفت: کاشت درخت در منازل شهروندان تهرانی از ابتدای اسفند آغاز و تا پایان اسفند ادامه خواهد داشت. بنابراین شهروندان تهرانی می‌توانند درخواست خود را از طریق سامانه ۱۳۷ اعلام کنند.مدیرعامل سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران ادامه داد: در این طرح از درختان مثمر و غیر مثمر بر اساس درخواست شهروندان استفاده خواهد شد.مختاری تأکید کرد: باتوجه به اینکه پویش ملی یک میلیارد درخت در کشور اجرایی شده است ما هم در تهران با جدیت این پویش را انجام می‌دهیم.

کاهش محسوس دمای تهران از جمعه

بارش برف و باران از امروز

اداره کل هواشناسی استان تهران از کاهش محسوس دمای تهران از جمعه (۲۷ بهمن‌ماه) و بارش برف و باران از ۲۶ بهمن‌ماه خبر داد. به گزارش ایسنا، بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی، تا ظهر ۲۶ بهمن آسمان استان قسمتی ابری تا نیمه ابری، گاهی همراه با وزش باد ملایم پیش‌بینی می‌شود همچنین طی این مدت با استقرار جوی پایدار در مناطق پرتردد و صنعتی انباشت آلاینده‌ها و در بعضی ساعات کاهش کیفیت هوا و غبار محلی مورد انتظار است.از بعد از ظهر فردا تا روز یکشنبه (۲۹ بهمن) با نفوذ و فعالیت سامانه بارشی به‌تدریج افزایش ابر، وزش باد، بارش باران گاهی رگبار و رعدوبرق، در ارتفاعات بارش برف و باران و در مناطق مستعد بارش تگرگ پیش‌بینی‌می‌شود.

از بعد از ظهر شنبه تا روز یکشنبه در بعضی ساعات وزش باد شدید و در مناطق جنوبی و غربی استان گاهی وزش باد خیلی شدید مورد انتظار است همچنین از فردا روند کاهش دما (کاهش محسوس دمای روزانه جمعه و دمای شبانه شنبه و یکشنبه) در سطح استان دور از انتظار نیست.آسمان تهران در روز جمعه (۲۷ بهمن) ابری، در بعضی ساعت‌ها بارش باران، گاهی رگبار و رعد و برق و وزش باد با حداقل دمای ۹ و حداکثر دمای ۱۳ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.طبق اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه توچال با کمینه دمای ۶- درجه سانتیگراد، سردترین ایستگاه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است. صادق ضیاییان در گفت و گو با ایسنا بر اساس تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی اظهار کرد: از ظهر امروز(۲۵ بهمن ماه) با ورود سامانه بارشی به کشور در استان‌های واقع در شمال غرب، غرب و به‌تدریج جنوب غرب و پنجشنبه(۲۶ بهمن ماه) علاوه بر این مناطق در جنوب غرب، بخش‌هایی از مرکز، سواحل غربی و مرکزی دریای خزر، بوشهر و شمال فارس بارش باران و برف، گاهی رعدوبرق، وزش باد شدید موقت و کاهش دما رخ می‌دهد.وی ادامه داد: جمعه(۲۷ بهمن ماه) با توسعه سامانه، گستره بارش سواحل شرقی خزر، شمال شرق، برخی نقاط شرق و جنوب کشور را نیز در بر می‌گیرد.

بررسی ادعای افزایش ۵۰ درصدی گردشگران

سراب گردشگری

گروه جامعه - ابراهیم رئیسی، رئیس دولت سیزدهم در تازه‌ترین اظهارات خود گفته که تعداد گردشگران در سال جاری ۵۰ درصد افزایش داشته است. حرمت‌الله رفیعی، رئیس انجمن دفاتر مسافرت هواپیمایی و جهانگردی ایران می‌گوید: «افزایش ۵۰ درصدی گردشگر نداشتیم. تعداد گردشگر ورودی به ایران هنوز به دوره قبل از کرونا نرسیده است.»

اگر ترکیه به مرز ۵۵ میلیون گردشگر ورودی رسیده است، از طریق کشورهایی است که با آنها لغو روادید داشته است. اگر مالزی این تعداد بالای گردشگر را دارد، باز به همین دلیل است

رحیم یعقوب‌زاده، کنشگر گردشگری و مدرس دانشگاه علم و فرهنگ، اما اخیرا گفته بود که اغلب گردشگران از کشورهای عراق، افغانستان، پاکستان و جمهوری آذربایجان وارد ایران می‌شوند. در حقیقت ۶۰ درصد گردشگران از این کشورها به ایران مسافرت می‌کنند. با توجه به اینکه ارزش ریال در مقابل ارزهای خارجی بسیار کاهش یافته است، گردشگران با حداقل رقم‌ها نسبت به کشورهای همسایه به ایران سفر می‌کنند.

میانگین هزینه‌ای که گردشگران در ایران هزینه می‌کنند قطعاً و بدون شک کمتر از ۱۰۰۰ دلار است. حتی عراقی‌ها از هزینه ۴۰۰ دلاری خود در ایران خبر می‌دهند که چیزی حدود ۲۰ تا ۲۲ میلیون تومان می‌شود؛ بنابراین میانگین استاندارد هزینه گردشگران که ۱۰۰۰ دلار است در ایران مصداقی ندارد. به‌رغم اینکه ارقام چند برابری برای گردشگران خارجی در نظر گرفته می‌شود و هتل ۲ تا ۲/۵ برابر و مکان‌های گردشگری گاه ۱۰ تا ۱۵ برابر برای آن‌ها محاسبه می‌شود. با همه این تفاسیر میانگین هزینه گردشگرانی که وارد ایران می‌شوند ۷۰۰ تا ۸۰۰ دلار است. در حقیقت گردشگران عراقی و افغانستانی حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ دلار و گردشگران اروپایی ممکن است ۱۲۰۰ دلار هم هزینه کنند.

در همین حال به گزارش تجارت‌نیوز، ادعاهای دولت سیزدهم در بهبود شاخص‌های مهم اقتصادی تمامی ندارد. در تازه‌ترین ادعای این دولت، ابراهیم رئیسی، رئیس دولت سیزدهم از افزایش ۵۰ درصدی گردشگران ورودی به ایران گفته است. اما ماجرا چیست و این ادعا چقدر به واقعیت نزدیک است؟

ایران اگرچه دارای جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و... زیادی است، اما به نسبت برخی از کشورها با جاذبه‌های گردشگری کمتر، تعداد گردشگران کمتری دارد. چرخ صنعت گردشگری در ایران نمی‌چرخد. بسیاری از گردشگران تا نزدیکی‌های ایران هم سفر می‌کنند، اما ایران را از لیست مقاصد گردشگری خود حذف می‌کنند. کارشناسان هم عوامل مختلفی از جمله زیرساخت‌ها، دیپلماسی و... را در این وضعیت موثر می‌دانند. شیوع جهانی کرونا گردشگری را در بسیاری از کشورها از رونق انداخت. ایران هم از جمله کشورهایی بود که از تبعات همه‌گیری کووید ۱۹ در امان نماند. با این حال پس از فروکش کردن ویروس کرونا و با واکسیناسیون، کشورهای دیگر به سرعت تعداد گردشگران خود را به دوره قبل از کرونا و حتی بیشتر هم رساندند. در ایران اما اینگونه نشد. البته دولت سیزدهم ادعای دیگری دارد.

افزایش ۵۰ درصدی گردشگر در سال جاری!

ابراهیم رئیسی، رئیس دولت سیزدهم در آیین افتتاح هفدهیمن نمایشگاه بین‌المللی گردشگری و صنایع وابسته گفت: «در سال جاری تعداد گردشگران ما بیش از ۵۰ درصد افزایش پیدا کرده است.» او همچنین گفت: «اگر می‌خواهیم در اقتصاد تک‌محصولی و متکی به نفت نباشیم، یکی از حوزه‌هایی که می‌تواند در اقتصاد مطرح شود، گردشگری است. گردشگری ما را از اقتصاد تک‌محصولی خارج می‌کند.»

رد ادعای افزایش تعداد گردشگران ورودی به ایران

اما ادعای رئیس دولت سیزدهم چقدر به واقعیت نزدیک است؟ حرمت‌الله رفیعی، رئیس انجمن دفاتر مسافرت هواپیمایی و جهانگردی ایران به «تجارت‌نیوز» می‌گوید: «برداشت من این بوده که آقای رئیسی می‌خواسته بگوید تعداد گردشگران ما ۵۰ درصد افزایش خواهد داشت.» او ادامه می‌دهد: «ما افزایش ۵۰ درصدی گردشگر نداشتیم. ۵۰ درصد یعنی اینکه سال گذشته حدود پنج میلیون گردشگر داشتیم و حالا امسال حدود ۱۰ میلیون نفر شده باشند که چنین چیزی نداریم.» رفیعی می‌گوید: «ورودی گردشگر به ایران هنوز به دوره قبل از کرونا نرسیده است. شاید می‌خواستند بگویند که بعد از لغو روادید با ۳۳ کشور تعداد گردشگران ۵۰ درصد افزایش می‌یابد».

آماردهی دولت اشتباه از آب درآمد

علاوه‌بر آماری که ابراهیم رئیسی داده، علی‌اصغر شالبافیان، معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی نیز گفته که در ۱۰ ماه نخست امسال پنج میلیون و ۴۰۰ هزار گردشگر خارجی به ایران سفر کردند که نسبت به دوره مشابه سال قبل، ۵۲ درصد افزایش داشته است. این در حالی‌ست که سازمان جهانی گردشگری، آمار گردشگران سال گذشته ایران را تقریبا حدود همین رقم فعلی اعلام کرده است. گزارش سازمان جهانی گردشگری نشان می‌دهد که ایران در سال ۲۰۲۲ حدود ۴/۱ میلیون نفر گردشگر خارجی داشت. همچنین در سه ماه نخست سال ۲۰۲۳ نیز حدود ۸۷۰ هزار گردشگر به ایران وارد شد.

بنابراین تعداد گردشگران ورودی به کشور در سال جاری بنابر آنچه دولت اعلام کرده با آمار سال گذشته تفاوت چندانی نداشته است.

ایران با چه کشورهایی لغو روادید داشت؟

با همه این تفاسیر رفیعی، رئیس انجمن دفاتر مسافرت هواپیمایی و جهانگردی ایران می‌گوید شاید ابراهیم رئیسی می‌خواسته بگوید که در ادامه لغو روادید این افزایش تعداد گردشگر را خواهیم داشت. ماجرای لغو روادید با ۳۳ کشور هم از این قرار است که آذرماه سال جاری، عزت‌الله ضرغامی، وزیر گردشگری گفت لغو روادید با ۳۳ کشور در جلسه هیأت دولت تصویب شد. کشورهایی مانند موریتانی، بلاروس، ونزوئلا، بوسنی و هرزه گوین، اندونزی، پرو و برونئی دارالسلام از جمله کشورهایی هستند که ایران به صورت یک‌طرفه با آنها لغو روادید کرده است.

لغو روادید با کشورهایی که مبدا و مقصد ایران نیست

حالا سوال اینجاست که لغو روادید با ۳۳ کشور منجر به افزایش ۵۰ درصدی تعداد گردشگران ایران می‌شود؟ رفیعی در این مورد به «تجارت‌نیوز» می‌گوید: «برای برخی از کشورها می‌توان گفت که تعداد گردشگران ما افزایش می‌یابد. بیش از نیمی از این کشورها مبدا و مقصد گردشگری ما نیست. اصلا به ایران نمی‌آیند. برای ما بُعد تبلیغاتی دارد. برخی از کشورها مانند عربستان ممنوعیت ورود اتباع خود به ایران را بردارند، رشد قابل توجهی در گردشگران خواهیم داشت.»او ادامه می‌دهد: «بعد از کرونا رخوت بسیار عجیبی بخش خصوصی را گرفت. اگر بخش خصوصی بتواند به خوبی فعالیت کند، می‌توان به رونق گردشگری امیدوار بود.»

مخالفت با لغو روادید یک‌طرفه

رئیس انجمن دفاتر مسافرت هواپیمایی و جهانگردی ایران می‌گوید: «برخی افراد با لغو روادید مخالف هستند و می‌گویند این کار غلطی است. می‌گویند شأن ایران زیر سوال می‌رود که به صورت یک‌طرفه لغو روادید داشته باشیم». او ادامه می‌دهد: «البته من با لغو روادید بسیار موافق هستم و به نظرم برای صنعت گردشگری بسیار خوب است.»

لغو روادید برای جذب گردشگر

رفیعی توضیح می‌دهد: «یکی از موانع پیش روی ما ویزا گرفتن گردشگران است. برای ما سخت است که بخواهیم گردشگر به کشور بیاوریم. فرقی نمی‌کند که گردشگر خودش ویزا بگیرد یا از طریق دفاتر گردشگری. در هر صورت می‌تواند خودش خانه بگیرد و.... . بنابراین نباید نگران لغو روادید باشیم».او ادامه می‌دهد: «باید بدانیم فرانسه تعداد بالای گردشگران خود را از کشورهایی دارد که با آنها لغو روادید کرده است. اگر ترکیه به مرز ۵۵ میلیون گردشگر ورودی رسیده است، از طریق کشورهایی است که با آنها لغو روادید داشته است. اگر مالزی این تعداد بالای گردشگر را دارد، باز به همین دلیل است.»

رئیس موسسه تحقیقات آب کشور:

خشکسالی برفی در کشور بسیار جدی است

محمدرضا کاویان‌پور، رئیس موسسه تحقیقات آب کشور درباره وقوع پدیده خشکسالی برفی در زمستان امسال و تاثیر سدسازی برای عبور از بحران کم آبی، گفت: افزایش دمای هوا در کره زمین به ویژه محدوده آسیا با پایین آمدن سطح پوشش برفی همراه شده است؛ طی ارزیابی‌های اخیر سطح پوشش برفی در کشور روند منفی و نزولی دارد. رئیس موسسه تحقیقات آب کشور در این زمینه تاکید کرد: برف منبع تامین آب کشور در تابستان است و مساله خشکسالی برفی موضوع بسیار جدی است که با آن روبرو هستیم. وی با بیان اینکه رژیم بارشی کشور دچار نوسان شده است، ادامه داد: در فصول پاییز و بهار هرکدام ۲۵ درصد آب مورد نیاز کل سال کشور باید تامین شود، اما در دو سال اخیر این فرمول تغییر کرده است؛ در شرایطی که در فصل تابستان ۵ درصد منابع آبی کشور تامین می‌شود، تابستان ۱۴۰۰ پربارش‌ترین فصل سال بود. در این شرایط تصمیم‌گیری بسیار دشوارتر و متناسب با این امر فعالیت در بخش‌های مختلف از جمله کشاورزی پیچیده‌تر شده است. کاویان‌پور یادآور شد: در کنار تغییر رژیم بارشی کشور، میزان بارندگی‌ها کاهش یافته است. این در حالی است که با کاهش ۴۳ درصدی بارندگی‌ها نسبت به شرایط نرمال روبرو هستیم و در این شرایط لازم است نسبت به ذخیره‌سازی و حفظ منابع آبی برای سال آبی پیش‌رو، توجه بیشتری صورت گیرد. رئیس موسسه تحقیقات آب کشور در ادامه، سدها را یکی از بهترین و مفهمومی‌ترین ابزارها برای مقابله با شرایط موجود عنوان کرد و بیان داشت: خوشبختانه بسیاری از بارندگی‌های اخیر در حوضه‌های آبی سدهای کشور رخ داده است که پیامد خوبی است. وی افزود: کشور دارای مرزهای جغرافیایی بسیاری است که منتهی به دریاها می‌شود؛ خروجی منابع بارشی مختلفی که از کنار این سواحل عبور می‌کند، دریا است. بر این اساس وزیر نیرو موضوع استفاده از این ظرفیت آبی را در خط مجاور سواحل که آب مناسب با کیفیت‌تری را داراست مورد تاکید قرار داده است. کاویان‌پور در ادامه به تعریف موضوع ال‌نینو و ارتباط آن با بارندگی‌ها پرداخت و گفت: استفاده ابزاری از موضوع آب برای تحریک افکار عمومی، توسط شبکه‌های اجتماعی که پایگاه‌های آن خارج از کشور است یک پدیده طبیعی است، اما در وزارت نیرو این رویه در پیش‌بینی‌های بارندگی دنبال نشد.رئیس موسسه تحقیقات آب کشور در این باره توضیح داد: وزیر نیرو با توجه به مجموع منابع آبی کشور و درک درست از عدم قطعیت‌ها در موضوع پیش‌بینی‌ها، حساسیت‌های با ضریب اطمینان بالا را پیگیری مورد تاکید قرار داد. وی افزود: همه دیتاهای جهانی و سازمان‌های مسئول کشور پیش‌بینی می‌کردند امسال باید در انتظار پاییز پربارش باشیم، اما بر اساس تصمیم عاقلانه و خردمندانه در وزارت نیرو این امر مسجل شد که نمی‌شود به این گزارشات اعتماد کرد و در نهایت در مواجهه با این موضوع جوانب احتیاط رعایت شد.وی با بیان اینکه در برنامه منابع و مصارف از یک روش پویا به صورت فصلی و مداوم بهره‌مند می‌شویم، اظهارکرد: با توجه به شرایط موجود مطالعات بسیاری صورت گرفته است، به طوری‌که مطالعات احداث سدهای زیرزمینی در سال‌های گذشته در کشور صورت گرفته است.

رئیس موسسه تحقیقات آب کشور ادامه داد: اخیرا مطالعاتی با موضوع کاهش میزان تبخیر از مخازن آب در موسسه تحقیقات آب کشور آغاز شده و نیازمند تحلیل و تحقیق بیشتری است. وی در ادامه بر اهمیت پیشبرد بازتخصیص آب تاکید کرد و افزود: این امر درخصوص چاه‌های کشاورزی و به ویژه در حوزه صنعت در حال پیگیری است. صنایع کشور به میزان قابل توجهی وابسته به آب‌های سطحی و زیرزمینی هستند و روند کاهش آب‌های تجدیدپذیر ایجاب می‌کند که صنعت به سمت استفاده از سایر منابع آبی سوق یابد که شیرین‌سازی آب و استفاده از آب‌های غیرمتعارف از جمله این اقدامات است که در برنامه هفتم توسعه به آن اشاره شده است.

کاویان‌پور با اشاره به راه‌اندازی سامانه پیش‌بینی سیلاب اشاره کرد و گفت: پس از سیلاب‌های سال‌های ۹۷ و ۹۸، وزارت نیرو به این نتیجه رسید مجموعه سیستم‌های هشدار موجود کشور پاسخگوی نیازها نیست بر این اساس مجموعه مدیریت بحران شکل گرفت و وظیفه و ماموریت موسسه تحقیقات آب، توسعه سامانه بومی پایش و پیش‌بینی بارش و سیلاب با تاکید بر جریان ورودی به سدهای کشور تعیین شد.وی تصریح کرد: بر این اساس سامانه‌ای با دقت ۸ کیلومتر تعریف و ایجاد شد که هم‌اکنون در اختیار همه کاربران شرکت‌های آب منطقه‌ای، آب و فاضلاب و برق قرار گرفته است. حدود ۴۰۰ کارشناس در سراسر کشور به این سامانه متصل هستند و دائما آن را رصد می‌کنند. رئیس موسسه تحقیقات آب کشور همچنین از راه‌اندازی سامانه دریای خزر سخن به میان آورد و خاطرنشان کرد: پایش رودخانه‌های ورودی به دریا از جمله مواردی است که توسط این سامانه صورت می‌گیرد.

خبر

این ۱۱ جمله را فقط از افرادی با هوش عاطفی بالا می‌شنوید

افراد با هوش عاطفی بالا در زندگی روزمره متمایز هستند، زیرا می‌توانند حتی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز آرام و خونسرد بمانند.

به گزارش خبرآنلاین، افراد با هوش عاطفی بالا شنوندگان خوبی هستند که باعث می شوند دیگران احساس کنند شنیده شده و درک می شوند و در حل مسالمت آمیز تعارضات و ایجاد روابط قوی و حمایتی عالی هستند.

۱) من درک می‌کنم که چه احساسی دارید

همشهری در گزارشی آورده که وقتی افراد با هوش عاطفی بالا احساس دیگران را دریافت می کنند، به آنها می گویند که واقعاً سعی می کنند خود را به جای دیگران بگذارند.

این بدان معناست که آنها فعالانه گوش می دهند و احساس همدلی می کنند و در عین حال سعی می کنند تفاوت های ظریف و عمق احساسات خود را درک کنند.

تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که پاسخ‌های همدلانه به افراد کمک می‌کند احساس کنند شنیده شده و درک می‌شوند و به روابط سالم‌تر کمک می‌کنند.

۲) از اینکه دیدگاه خود را به اشتراک گذاشتید متشکرم

هیچ چیز برای درک متقابل و گفتگوی سازنده بهتر از گوش دادن فعال نیست.

افراد با EQ بالا با گفتن «از اینکه دیدگاه خود را به اشتراک گذاشتید متشکرم» نشان می‌دهند که برای تنوع افکار ارزش قائل هستند و به دیدگاه‌های مختلف احترام می‌گذارند.

۳) متاسفم، اشتباه کردم

عذرخواهی خالصانه به معنای اعتراف به کاستی های خود و پذیرفتن مسئولیت اعمال خود است.

۴) بیایید کمی استراحت کنیم و بعداً این موضوع را مرور کنیم

از نظر روانشناسی، شما باید خودآگاهی و همدلی داشته باشید تا تعارضات را به طور مؤثر و منصفانه حل کنید.

۵) از این وضعیت چه می‌توانیم بیاموزیم؟

باید به گذشته نگاه کنید و سعی کنید در واقع چیزی از آن بیاموزید. به این ترتیب، بحث یا یک موقعیت دشوار بیهوده نخواهد بود. این طرز فکر به ما کمک می کند تا از چالش ها یاد بگیریم و رشد کنیم و ما را سازگارتر و انعطاف پذیرتر می کند.

۶) چگونه می‌توانم از شما حمایت کنم؟

می دانیم که افراد باهوش عاطفی دلسوز هستند. به همین دلیل جای تعجب نیست که وقتی کسی را در حال مبارزه می بینند، کمک و حمایت می کنند.

۷) من برای شما اینجا هستم

حمایت از طرف شخصی که در کنار شما ایستاده است به شما قدرت و اعتماد به نفس می دهد تا با چیزی یا کسی کنار بیایید.

علاوه بر این، روان‌شناسی نشان می‌دهد که حمایت عاطفی باعث ایجاد انعطاف‌پذیری و تقویت پیوندها می‌شود و باعث می‌شود احساس امنیت و ارتباط بیشتری داشته باشیم.

۸) اشکالی ندارد احساس ناراحتی کنید

زندگی پر از فراز و نشیب است: همه در زندگی با چالش ها و شکست هایی مواجه می شوند که می تواند باعث ایجاد احساس ناامیدی، غم یا خشم شود.

تحقیقات نشان می دهد که سرکوب یا انکار احساسات می تواند منجر به افزایش استرس و ناراحتی روانی شود.

۹) من به قضاوت شما اعتماد دارم

وقتی شخصی با EQ بالا می گوید: «من به قضاوت شما اعتماد دارم»، اساساً می گویند: «من به توانایی شما برای تصمیم گیری خوب اعتقاد دارم.»

۱۰) من به تلاش شما افتخار می‌کنم

همانطور که می دانید، همه چیز همیشه آنطور که ما تصور می کنیم پیش نمی رود. از نرفتن به دانشگاه دلخواهتان، نگرفتن آن شغل یا ترفیع، یا طرد شدن توسط شخصی که دوست دارید، یک منبع بی پایان از ناامیدی در زندگی وجود دارد.

۱۱) دوستت دارم، مهم نیست که چه شود

وقتی فردی با هوش هیجانی بالا می‌گوید: «دوستت دارم، مهم نیست که چه شود»، در اصل می‌گوید: من برای شما اینجا هستم.

بی‌خوابی دارید؟ این نوشیدنی‌ها را امتحان کنید

۵ نوشیدنی مفید برای داشتن خواب بهتر

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا (CDC)، یک سوم بزرگسالان کمتر هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. عوارض جانبی کم‌خوابی چیزی فراتر از خواب‌آلودگی و کاهش انرژی در طول روز است، هرچند این موارد نیز به خودی خود کافی هستند تا ما را به یک استراحت باکیفیت شبانه وا دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که خواب کمتر از هفت ساعت در طول شب، با عوارضی مانند افزایش وزن، دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی و افسردگی مرتبط است. هم‌چنین کم‌خوابی به سیستم ایمنی، عملکرد مغز و تمرکز نیز آسیب می‌رساند.

نکات زیادی برای ارتقای کیفیت خواب وجود دارد؛ اعم از کنار گذاشتن تلفن در ساعات منتهی به خواب و ایجاد یک عادت آرامش‌بخش قبل از خواب مانند گوش کردن به موسیقی یا کتاب خواندن. یکی از مؤثرترین روش‌ها برای برخورداری از یک خواب آرام و راحت، بهبود عادات تغذیه‌ای است. بدیهی است که غذاهای چرب و تند یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین، خواب را مختل می‌کنند. به همین منظور در ادامه نوشیدنی‌هایی به شما معرفی می‌شود که با مصرف مداوم آنها، به تدریج کیفیت خوابتان بالا می‌رود و شب‌ها آسوده‌تر می‌خوابید.

یک مطالعه نشان داد که ۲۰ درصد از کل کالری مصرفی شما اگر شامل پروتئین باشد، اثر مطلوبی بر خواب خواهد داشت. هم‌چنین دریافت برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B از غلات کامل، منیزیم از سبزیجات برگ‌دار و زینک (روی) موجود در آجیل و حبوبات می‌تواند بازدهی خواب را بالاتر ببرد. به طور کل، غذاهایی که در طول روز می‌خورید بر میزان خواب شما در هر شب تأثیر می‌گذارند. یک رژیم غذایی سالم، به خواب بهتر و آرام‌تر کمک می‌کند،

در حالی که یک رژیم غذایی نامناسب کیفیت و مدت‌زمان استاندارد خواب را کاهش می‌دهد. غذاهای مناسب می‌توانند بازده خواب را افزایش دهند، روند به خواب رفتن را تسریع بخشند و حتی به داشتن یک خواب عمیق‌تر کمک کنند.

اکثر افراد برای درمان بی‌خوابی به داروهای تجویزی متوسل می‌شوند، اما این کار آنچنان ضرورت ندارد؛ زیرا می‌توانید مشکل را به سادگی و با اصلاح رژیم غذایی حل کنید. عوامل زیادی در بی‌خوابی دخیل هستند، اما با ایجاد تغییرات خاصی در رژیم غذایی خود می‌توانید تاحدودی این معضل را بهبود ببخشید. کافی است آن دسته از مواد غذایی را به خواب آسان کمک کنند، بشناسید و در رژیم غذایی خود بگنجانید:

۱) آب آلبالو

آلبالو حاوی ملاتونین است و به تنظیم الگوی طبیعی خواب کمک می‌کند. یک مطالعه جزئی روی بزرگسالان مبتلا به بی‌خوابی نشان داد که نوشیدن دو لیوان آب آلبالو در روز، مدت زمان خواب را بیش از یک ساعت افزایش می‌دهد و به تنظیم خواب کافی کمک می‌کند. آب آلبالو علاوه بر ملاتونین، دارای تریپتوفان است؛ اسید آمینه‌ای که کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

۲) چای بابونه

این دمنوش گیاهی به طور طبیعی فاقد کافئین و دارای خواص آرامش‌بخشی است که در آرام کردن ذهن و کاهش تشویش‌های شبانه نقش دارد. تحقیقات گیاه‌درمانی نشان می‌دهد که بابونه در بهبود علائم اختلال اضطراب فراگیر مؤثر است و منجر به بهبود کیفیت خواب می‌شود. چای بابونه هم‌چنین یک تسکین‌دهنده برای دستگاه گوارش است و می‌تواند به کاهش مشکلات معده، نفخ یا سوء هاضمه کمک کند، که همگی از عوامل مختل‌کننده خواب هستند.

۳) شیر بادام

نوشیدن شیر بادام پیش از خواب باعث افزایش حس آرامش و تجربه یک خواب آرام می‌شود. این ویژگی به دلیل وجود کلسیم در شیر بادام است که سبب تولید ملاتونین (هورمون خواب) می‌شود و به تدریج بی‌خوابی شبانه را کاهش می‌دهد.

۴) چای سبز

چای سبز نه‌تنها سرشار از آنتی اکسیدان است و به ترمیم و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند، بلکه ال-تیانین موجود در چای سبز استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و خواب آرام‌تری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۵) شیر

کلسیم موجود در شیر علاوه بر اینکه برای استخوان‌ها و سلامت قلب سودمند است، نقش مهمی هم در تولید هورمون خواب دارد و به خوابی راحت و آرام منتج می‌شود. یک لیوان شیر هم‌چنین حاوی منیزیم و پتاسیم است و می‌تواند به کاهش گرفتگی عضلانی، که یکی از علل رایج اختلالات خواب به ویژه در افراد مسن‌تر است، کمک کند.