

چرا تلاش برای افزایش اعتماد به نفس بی نتیجه است؟

♦ گروه اجتماعی // صبح ساحل

در ارتباط با اعتماد به نفس راهکارهای بسیار زیادی به ما ارائه می‌شود. کافی است تا با نوشتن اعتماد به نفس در اینترنت، توسط سیل عظیمی از چه کار باید بکنیم ها محاصره شویم، اگر خیلی مصمم باشیم علاوه بر خواندن این توصیه‌ها تصمیم می‌گیریم انجامشان بدهیم. اما مدتی بعد از تلاش برای پیاده سازی این برنامه‌ها، خسته و ناامید تر از قبل کنارتان می‌گذاریم و احتمالا به این نتیجه می‌رسیم که ما اساسا برای داشتن اعتماد به نفس زاده نشده‌ایم و خودمان را عبارت‌های منفی و خودسرزنش‌گرانه بمباران می‌کنیم. اما چرا؟ یکی از دلایلی که باعث می‌شود این برنامه‌ها و توصیه ها برای داشتن اعتماد به نفس بالا بسیار فردگرایانه است، تقصیر همه چیز را در فرد می‌بیند و به ما القا می‌کند. اگر اعتماد به نفس ندارید، به این دلیل است که نخواست‌اید، به قدر کافی تلاش نکرده‌اید یا پشتکار لازم را نداشتید. اما واقعیت این است که تمام این‌ها تنها نیمی از ماجراست. نیم دیگر، از دسترس شما خارج است و در اختیار محیط تان قرار داد. این که خانواده، مدرسه و محیط اولیه‌ی رشد شما نسبت به رفتار، موفقیت‌ها و شکست‌های تان چه واکنشی نشان داده و باعث شکل‌گیری چه تصویری از خودتان شده‌اند؛ تعیین می‌کند حالا چقدر عزت نفس داشته باشید. اگر مداوما در پی انکار آسیب‌هایی باشید که از محیط اولیه دیده‌اید، بیش از آنچه در توان دارید تقصیر به عهده می‌گیرید و این نتیجه‌ای جز عجز، ناامیدی و افسردگی نخواهد داشت. اگر واقعا در پی اصلاح و افزایش عزت‌نفس هستید، ابتدای امر باید آنچه رخ داده، به شما آسیب رسانده و از کنترل‌تان خارج است را بپذیرید. پذیرش شرایط فعلی اولین و مهم‌ترین گام در راستای ارتقا شخصی از هر چپتی است. در گام بعدی توجه مثبت نامشروط را به خودتان هدیه دهید. توجه مثبت نامشروط، به این معنی است که بتوانید خودتان را ورای کارهایی که انجام می‌دهید، موفقیت‌ها و شکست‌ها دوست داشته باشید؛ چیزی که محیط اولیه از شما دریغ کرده است. ممکن است بارها به روش‌های گوناگون این پیام را از خانواده یا مدرسه دریافت کرده باشید که پذیرفته و دوست داشته نخواهید شد تا زمانی که مطابق معیارها و دستورات آن‌ها عمل کنید. در سال‌های بعد شما می‌آموزید خودتان را با این دید ببینید. تصویر ذهنی مناسب و مثبتی از خودتان ندارید مگر اینکه به موفقیت، بهترین بودن، زیبایی، ثروت و پندارهای عالی اخلاقی دست پیدا کنید. به این ترتیب است که عزت نfstان هرگز از آنچه هست فراتر نمی‌رود چرا که همواره با تَرَکی ز مخمتی از نصحت و سرزنش روی سر خودتان ایستاده‌اید.

۹۰ درصد جمعیت هدف کیش ۲ دُز واکسن دریافت کردند

♦ گروه اجتماعی //

مسوول کمیته واکسیناسیون کیش گفت: با تزریق ۴۴ هزار و ۸۲۸ مورد دز دوم بین ۹۰ درصد از جامعه هدف طرح واکسیناسیون عمومی در این جزیره در ۲ نوبت واکسن

کروانی خود را دریافت کردند.

به گزارش صبح ساحل، «مریم ستاریان»، مسوول کمیته واکسیناسیون کیش با بیان اینکه برای ایمنی نسبی جامعه باید ۸۰ درصد افراد باید ۲ د ز واکسن خود را دریافت کنند، گفت: این میزان با تداوم روند واکسیناسیون در این جزیره به ۹۰ درصد رسیده و عملیات تزریق واکسن کماکان در بین افراد بالای ۱۲ سال ادامه دارد. وی اضافه کرد: تا کنون ۱۰۰ هزار و ۳۹ دُز واکسن در این جزیره تزریق شده که شامل ۵۴ هزار و ۷۷۹ دُز از این میزان در نوبت اول و ۴۴ هزار ۸۲۸ دُز در نوبت دوم و ۴۳۲ دُز نیز در نوبت سوم است.



پشه «آندس» می‌تواند از کرونا خطرناک‌تر باشد

فاجعه در کمین هرمزگان

خلیج فارس مشاهده شد. چند روز پیش هم با دیده‌شدن این پشه در بندرعباس مسئله آندس در استان دوباره مطرح شد. از سه روز قبل عملیات گسترده سم‌پاشی و مه‌پاشی برای ضدعفونی و کشتن این حشره خطرناک در چند محله بندرعباس که پشه در آن دیده شده، آغاز شد و دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از مردم خواسته‌است تا مراقب باشند. «فاطمه نوروزیان»، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان درباره محل کشف این پشه‌ها در هرمزگان می‌گوید: «همکاران بهداشت محیط ما این چهار پشه را از لاستیک‌های درون یک آپاراتی زنده‌گیری کرده‌اند و به احتمال قوی این پشه در آب محبوس شده در میان تایرها رشد کرده‌است». او درباره سمپاشی از محلات مختلف بندرعباس گفت: «سمپاشی با حق تقدم مناطق پرخطر انجام می‌گیرد و می‌بایست مردم برای مقابله با پشه‌ها، دستورالعمل‌ها و رسانه‌های آموزشی معتبر را دنبال کنند». نوروزیان استفاده از توری درب و پنجره، چاه‌بست برای توالت فرنگی و سنتی، خالی و خشک کردن ظروف آب و استفاده از دور کننده‌ها را از اقدامات ضروری برای مقابله با گزش این حشرات دانست.

■ **زنگ خطر**

بیماری‌های منتقله از طریق پشه آندس سالانه باعث مرگ بیش از یک میلیون نفر در جهان می‌شوند و بیش از ۷۰۰ میلیون نفر را آلوده می‌کنند. یعنی از هر ۱۰ نفر در جهان، یک نفر مبتلا به این بیماری‌هاست. افزایش بی‌سابقه اپیدمی‌های دنگی در سراسر جهان در دهه‌های اخیر، سازمان جهانی بهداشت را در آغاز سال ۲۰۱۹ بر آن داشت تا این ویروس را در فهرست ۱۰ تهدید

راکد است و قادر خواهد بود در کوچک‌ترین آب‌های سطحی مانند آب گلدان، پشت کولرها و چاله‌ها، تخم‌ریزی کند. تب دنگی که از آن به عنوان «تب استخوان‌شکن» نیز یاد میشود، یکی از بیماری‌هایی است که از طریق آندس منتقل می‌شود. درد شدید حاصل از این بیماری به گونه‌ای است که فرد تصور می‌کند، استخوان‌هایش در حال شکستن هستند و از همین رو نیز به تب استخوان شکن معروف شده است. علام بیماری تب دنگی سردرد شدید، تب، استخوان درد، کمردرد و درد مفاصل است که در کودکان با علائم گوارشی مانند اسهال خود را نشان می‌دهد. تنها راه موثر مبارزه با این بیماری مقابله با پشه ناقل آن است. لذا بهسازی محیط زیست از طریق جمع‌آوری زباله‌ها و مکان‌هایی که ممکن است آب باران و آب‌های سطحی در آن‌ها ذخیره شود از اقدامات ضروری برای مقابله با این پشه است. به طور مثال لاستیک‌های فرسوده اتومبیل که آب باران در آن‌ها جمع می‌شود محل مناسبی برای رشد و تکثیر پشه است. استفاده از اسپری‌ها و ترکیبات دورکننده حشرات هم می‌تواند در حفظ سلامت افراد موثر باشد.

■ **آندس در هرمزگان**

اواخر سال ۹۸ و در بجنوبه شیوع کرونا که در آن زمان برای همه ناشناخته بود، خبرها و هشدارهایی در مورد مشاهده پشه آندس در برخی از مناطق غربی هرمزگان از جمله بندرلنگه اعلام شد. این اخبار اما در هیاهوی وحشت و مرگ و میرهای ناشی از کووید-۱۹، چندان دیده نشد تا اینکه در سال ۹۹ هم این پشه در کشورهای همسایه از جمله پاکستان و کشورهای حاشیه

♦ گروه اجتماعی //

■ **تب استخوان شکن**

«ببر آسیایی» یا همان پشه آندس دارای دو بال فعال و یک جفت بال تحلیل‌رفته به نام «هالتر»، خرطوم بلند با قطعات دهانی گزنده، مکنده در جلوی سر، فلس‌های کوتاه و متراکم روی سینه، پا و رگ بال‌ها، رگ‌بندی مشخص بال و بندبند بودن روی شکم، پوشیده بودن سینه از فلس‌های قهوه‌ای تیره یا متمایل به سفید است. راه تولید مثل این پشه، تخم‌گذاری در آب‌های

جدول کلمات متقاطع دوره جدید شماره ۱۶۹۳

افقی

۱-بانی صلیب سرخ جهانی - پیدا وهویدا-۲ فرشته ها - سوگند یاد کردن ۳- صف وردیف - مطالعه اجمالی - عاقبت کار جوینده ۴- ابر پایین آمده - لیست غذا - همراه پشتک می‌آید - عامل رستگاری هر جامعه ۵- تاخیر وفاصله زمانی کوتاه - زن گندم گون - رزق وبهره ۶- از محلات قدیمی شهر تهران - پسوند شباهت - بیمارستان معروفی در شیراز ۷- شهر صنعتی آلمان - عابد وزاهد - حرف کفایت ۸- پیرامون دهان - نویسنده بنام آمریکایی وصاحب اثر گرچه روی شیروانی داغ ۹- رکن وبایه - آب ترکی - نقاش فرانسوی وصاحب

حل جدول شماره ۱۶۹۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ش	ب	ل	ف	ی	ب	ا	ح	س	غ	ر	ی	ب		
۲	و	ا	د	ا	ر	خ	ر	ا	م	ی	د	ن			
۳	ش	ر	ن	ک	ش	ی	ا	ن	ی	ر	ا	ن	د		
۴		ب	ی	ر	ا	ه	ا	م	ر	م	ن	ا	ب		
۵	ش	و	م	ی	ر	غ	ب	ا	ر	ت	ا	ت			
۶		و	ر	ا	ه	ب	ه	ش	ت	د	ر	ا	ر	و	
۷		و	ا	و	ن	ا	ر	ق	د	ا	ن	س	ا		
۸	ر	س	ا	ب	ا	ن	س	ر	خ	ک	ن	س			
۹		ت	ب	ر	ی	ک	ا	ر	و	ن	ا	ی	ب		
۱۰	س	ا	ط	و	ر	ا	م	ی	د	و	ا	ر	و		
۱۱		ا	ر	ا	ب	ا	د	ه	ک	ر	ی	م	س		
۱۲	ک	ت	ک	ا	و	ب	ا	ر	ا	و	ر	د			
۱۳	ا	ر	و	غ	ت	ا	ک	س	ی	ا	ی	ن			
۱۴		ر	ا	ه	ب	ر	د	ی	پ	ر	ن	س	س		
۱۵	ز	م	ه	ر	ی	ر	د	ج	ا	ل	ک	ا	ر		

طراح : مهدی سنگی