

یافته ها
انجام چه کارهایی استرس دنیای مدرن را کاهش می‌دهد؟
<b>کلیدهای آرامبخش و کاربردی</b>
پریسا جمدی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

برای موفقیت و قوی ماندن در دنیایی که پر از فناوری‌های جدید و خارق‌العاده و همین‌طور پر از استرس‌ها و فشارهای روزانه است چه باید کرد؟ دنیای افسانه‌ایی مدرن پر از حمل‌ونقل‌های سریع از تباط‌های لحظه‌ای بسیار آسان و آسودگی بیش‌از‌حد است پس چرا اینقدر دادوبیداد می‌کنیم و ناراضی هستیم؟ تمامی سرعت‌ها، راحتی‌ها و آسایش‌های افسانه‌ایی در واقع برای ما به دردسر بدل شده‌اند. دنیای مدرن شاید از بسیاری لحاظ آسان‌تر شده باشد اما آنچه را پرورش‌مان می‌داد از دست داده‌ایم یا آنچه مغز و بدنمان نیاز داشت قطع رابطه کرده‌ایم و منبع فراوانی از استرس به وجود آورده‌ایم.

**عادت‌های روزانه‌ای را در خودتان تقویت کنید**

در پایین عادت‌های روزانه‌ای آورده شده‌است که زندگی را کامل‌تر و قابل کنترل‌تر می‌کنند و برای رسیدن به کامیابی کمک‌تان خواهند کرد. ممکن است همین حالا بسیاری از این موفقیت‌ها و مهارت‌ها را داشته باشید پس اکنون می‌توانید نسبت به این چیزهای باارزش آگاه‌تر باشید. فقط ببینید که چگونه با وصل کردن خودتان به گذشته شادتر و موفق‌تر می‌شوید و چطور مغز و جِسْمتان سالم‌تر می‌شود و از زندگی رضایت بیش‌تر ی پیدا می‌کنید.

**سرعت‌تان را کم کنید، از دور خارج شوید و خودتان را تکان**

**بهدید** هر روز ورزش کنید و حرکات کششی انجام دهید. (حتی اگر شده برای ۵ دقیقه، چون این کار خیلی مؤثر و مفید است.) از پله‌ها استفاده کنید. استفاده از پله‌ها ارزشمند و نگاهی روبه‌جلو است. چیزی در طبقه سوم جا گذاشتید؟ از اینکه به سرعت بروید و بیاوریدش لذت ببرید. هر زمانی که توانستید پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری کنید. برای اینکه از رفت‌آمدهای طولانی دور باشید شغلی نزدیک به منزلتان پیدا کنید. بیرون بروید یا روش‌های دیگری برای تماس با طبیعت پیدا کنید. مدت زمانی را هر روز اهسته قدم بزنید. بعضی جاها را پیاده بروید گل زری را بو کنید و حیوانی را نوسوازش کنید. لحاظ کردن زمان استراحت در میان کارتان از اولویت‌هایتان باشد مطمئن باشید اینقدر احساس راحتی می‌کنید که اصلا متوجه گذر زمان نمی‌شوید.

**از کارهای سخت لذت ببرید**

روز را با یک روال آرام شروع کنید مثلاً با یک تنفس عمیق و یک صبحانه خوب. نیم ساعت پس از بیدار شدن خوراکی‌تان را بخورید و هر سه چهار ساعت در طول روز انرژی و سطح قند خونتان را ثابت نگه دارید. و از «حالت قحطی» که به جای سوزاندن چربی، بدنتان را پر از چربی می‌کند جلوگیری کنید. خوراکی‌های مقوی بخورید که به شما انرژی می‌دهند و برای بدنتان خاصیت دارویی دارند. باغچه‌ای درست کنید. این کار مزایای زیادی برای سلامتی، مغز، رفتار، سطح استرس، تمرکز و تغذیه‌تان دارد. باغبانی و پرورش گل و گیاه خطر ابتلا به فراموشی و زوال عقل را کاهش می‌دهد.

همچنین پرورش گیاه و درخت کاری علاوه بر اینکه نیازتان به خرید از فروشگاه‌ها کم می‌کند باعث احساس شادی و ضایتمندی در شما می‌شود. خوراکی‌های مقوی‌ای بخورید که گرمادگی را برطرف، قند خون را تثبیت، سیستم ایمنی بدنتان را تقویت و هورمون‌هایتان را متعادل کرده و به سلامت دستگاه گوارش‌تان کمک می‌کنند. وعده‌های خوراکی‌تان را خودتان آماده کنید. پخت‌وپز از کارهای باارزش‌است این کار حیاتی را می‌توانید هر روز برای خودتان و کسانی که دوستشان دارید انجام دهید. هنر بر طعم و رنگ آشپزی را یاد بگیرید. برای هر لقمه کمی صبر کنید شما برای این وعده خوراکی زحمت کشیده‌اید پس سزاوار است که از آن لذت ببرید.

منبع: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/laugh-cry-live-mindful-habits-offset-the-stresses-modern-living> /۲۰۱۶۰۴/

نماینده مجلس در تشریح سؤال از وزرای نفت و نیرو؛

## فاجعه گتوند نباید در مورد چشمشیر تکرار شود

بر ضرورت ارائه تضمین های لازم و کافی در این رابطه به مجلس تاکید کرد.

سیدناصر حسینی پور در تشریح سؤال خود از وزرای نفت و نیرو در مورد آغاز آبیگری سد چم شیر و عواقب زیست محیطی احتمالی (در راستای اصل ۸۸ قانون اساسی)، گفت: سد گتوند که دریاچه

آن با مخزنی ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون مترمکعبی دومین دریاچه مصنوعی بزرگ کشور پس از کرخه بوده و هزاران میلیارد تومان صرف تأسیس آن شده بود به دلیل وجود لایه‌ها، گنبدها و رگه‌های نمکی در اطراف محل آبیگری سد، آب آن شور شده و ضمن هدر رفت سرمایه گذاری‌های انجام شده مشکلات عدیده زیست محیطی به وجود آمده و خسارات مضاعفی را به کشور تحمیل کرده است.

وی افزود: اکنون در آستانه آبیگری سد چم شیر و قرار گرفتن حدود ۴۰ درصد از مخزن سد روی سازند گچساران این نگرانی وجود

دارد که مطالعات انجام شده ناقص بوده و اتفاقی که برای سد گتوند افتاد برای چم شیر نیز تکرار شود بنابراین تمامی مسئولان مربوطه باید پاسخگوی مردم و نمایندگان آنها باشند و تضمین های لازم و کافی در مورد عدم تکرار فاجعه سد گتوند را به مجلس شورای اسلامی ارائه دهند.

نماینده مردم گچساران و باشت در مجلس یازدهم ادامه داد: وزیر نفت چه تدابیری برای عدم نشست مواد نفتی از چاه‌ها و لوله‌های انتقال نفت به دریاچه سد اندیشیده شده و وزار تخانه متبوعش تاکنون چه اقداماتی در این رابطه انجام داده است؟



دوشنبه ۸ اسفند ۱۴۰۱  
سال سی و دوم | شماره ۲۵-۲۰  
۲۷ فوریه ۲۰۲۳ | ۶ شعبان ۱۴۴۴

گفت و گو با نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس درباره تأثیر فشارهای اقتصادی بر آسیب‌های اجتماعی؛

# شخص رئیس جمهور باید پاسخگوی شرایط باشد



پارها هم بنده و هم اکثر همکاران تذکرهای متعدد دادیم. واقعا هشدار جدی به آقای رئیسی می‌دهیم چراکه ایشان سسکان دار مملکت هستند.

**شنوایی هم وجود داشته است؟**
متقدم که اگر گوش شنوایی هم وجود داشته، این‌ها توانمندی و برنامه لازم را برای اهداف نداشتند.

**به نظر شما آیا زمان آن نرسیده که مانند ادوار قبسل، استیضاحی صورت**

**بگیرد؟**

ببینید، الان نگاه مجلس هم این است که باید به صورت جدی‌تر از اهرم‌های نظارتی استفاده شود. چون دیگر از تذکر گذشته و باید سؤال و بعضاً استیضاح از رئیس جمهور صورت گیرد.
متقدم که دراین شرایط حتماً شخص آقای رئیسی باید پاسخگوی مطالبات نمایندگان باشد.

**یعنی با توجه به اوضاع تورمی بازار و نارضایتی مردم، احتمال استیضاح رئیس جمهور وجود دارد؟**

به حال نگاه قاطبه نمایندگان این است که پاسخگوی اصلی سؤالات و مشکلاتی که وکلای مردم مطرح می‌کنند باید شخص رئیس جمهور و فرمانده اقتصاد کشور که الان معاون اولش آقای مسخر است، باید باشند.

خیابانی و سرت‌ها و غیره، همگی ناشی از مسائل اقتصادی است و مصداق حدیث پیامبراعظم است که می‌فرمایند «کادالفقر بکون کفرا».

**هشدار شما به عنوان نماینده ملت به مسئولان اجرائی چیست؟**

با راه هم بنده و هم اکثر همکاران تذکرهای متعدد دادیم. واقعا هشدار جدی به آقای رئیسی می‌دهیم چراکه ایشان سکان دار مملکت هستند. مخصوصا به عنوان کسی که وعده‌هایی در حوزه معیشت و سفره مردم دادند اما نه تنها محقق نشد بلکه چندین برابر فشار بر مردم به بیشتر شد. لذا به شخص رئیس جمهور هشدار می‌دهیم که مشخصاً نسبت به تیم اقتصادیشان تجدید نظر کنند و وزراییه که تا کار آمد هستند را حذف کنند. از طرفی در نوع دیپلماسی و ارتباطات کشورمان با سایر کشورها قطعاً باید تجدید نظر کنند. باید در حوزه دیپلماسی خارجی یک تیم فوری‌تر و با انگتره به مسائل وجود داشته باشد تا با حفظ خطوط قرمز کشورمان، حداقل مناسبات و ارتباطاتمان با کشورهای دیگر توسعه بدهند.

**آیا بعد از تذکرات و هشدارها، گوش**

بنابراین نتیجه‌اش گرفتاری‌های معیشتی و مشکلات اقتصادی می‌شود که خروجی آن با کمال تأسف بروز انواع ناهنجاری و بزه و آسیب در جامعه است. فقر بر همه چیز اثرمی گذارد، از مسائل روحی روانی هر تر تیب در سال‌های اخیر به ویژه چندین ماه گذشته، روانشناسان و متخصصان حوزه آسیب‌های اجتماعی، هشدارهای بیشتری را در این خصوص اعلام می‌کنند و خواستار توجه و راهکارهای فوری برای آن هستند. اما کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در این باره چه می‌گوید. با کیومرث سردمی، نایب رئیس کمیسیون اجتماعی به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

**به نظر شما اوضاع دشوار معیشتی چه تأثیری بر آسیب‌های اجتماعی دارد؟**

متأسفانه عمده‌ترین علت انواع معضلاتی که امروز در جامعه می‌بینیم خود مجرایان قانون هستند که آنچه رابه آن ملزم و متعهد شده‌اند یا انجام نمی‌دهند یا نصف و نیمه است. ببینید، این یک واقعیت است که تیم اقتصادی دولت با افرادی که دارد در مدیریت و کنترل بخشی از مشکلاتی که هست واقعا ناتوانند.

### اصفهان



قانون و نگاه بنگاهداری به حوزه وکالت مینا و ساختار بدیش کار آموزان را نادیده گرفت. در کانون وکلا اصفهان از زمان تشکیل ۳۵۰۰ وکیل فعالیت دارند البته که در سراسر کشور ۹۲ هزار وکیل داریم و اگر این اشتغال را دولت می‌خواست فراهم کند باید مالی زیادی داشت. وی افزود: کانون وکلاد خدمات‌رسانی پیشگام بوده و در کشور هر فردی احتیاج به وکیل دارد و توانایی پرداخت حق وکلارا ندارد به کانون مراجعه کند تا از خدمات معضلاتی و حمایت کانون بهره‌مند شود. وی با تأکید بر اینکه مردم حق دارند که در امر دادرسی از وکیل مستقل کانون وکلا که پروانه دریافت کرده باشد، بهره‌مند شوند، افزود: وکیلی مستقل است که با استقلال و شهامت از حقوق دفاع کند، وکیلی که از کانون مستقل پروانه دریافت نکند نمی‌توانند از وظیفه و انجام‌دهد. اگر مسا دیاره‌ای داریم در اجرای تحقق دادرسی عادلانه است.

**ارزانه روزانه ۱۰۰ منشاوره حقوقی توسط وکلای معاضدتی**

روح اله محمدی -بازرس هیئت مدیره کانون وکلای اصفهان نیز در این نشست تأکید کرد: وکلای معاضدتی ماروزانه ۱۰۰ مشاوره حقوقی به مردم ارائه می‌کنند. وی افزود: در اصل ۳۵ قانون اساسی آمده است که برای افرادی که توانایی گرفتن وکیل ندارند، باید کمک‌کناتی فراهم کند که نتوانند از وکیل استفاده کنند در برخی مورد حق برخورداری

از وکیل اقدر اهمیت دارد که در مواردی اگر دادگاهی بدون حضور وکیل بر گزار شود، حکم آن واجهت قانونی ندارد.

**کانون وکلاد خدمات‌رسانی پیشگام است**

شهرام کندی، نایب‌رئیس کانون وکلادادگستری اصفهان، نیز در جمع خبرنگاران با تأکید بر اینکه تصویب قانون تسهیل صدور مجوزهای کسبو کار یک معضل و بحران در فعالیت کانون برای پرورش نیروهای متخصص است گفت: مجلس با تصویب این

رئیس کانون وکلا دادگستری اصفهان، در جمع خبرنگاران،

## وکلا تا ۳۰ پرونده تسخیری را پذیرفته‌اند

داد: پرونده‌های تسخیری حق وکالت ندارند، اما در پرونده‌های معاملاتی قراردادامضای شود و اگر موکل به حقوق قانونی رسید می‌تواند بعداز وصول پرونده بر اساس تعرفه، حق‌الوکاله دریافت کنند. مبلغ وکلار بر اساس آیین‌نامه تعیین حق‌الوکاله کانون‌های وکلا پیش‌بینی می‌شود و قوه قضاییه تصویب می‌کند و نوع دریافت حق‌الوکاله بر اساس مبلغی خواهد بود که تصویب شده است.

**وکلا تا ۳۰ پرونده تسخیری را پذیرفته‌اند**
ادیب اضافه کرد: در حالی که هر وکیل ۳

پرونده معاضدتی یا تسخیری در طول یک سال باید بپذیرد شاهد هستیم که برخی از وکلا به خصوص در ماه‌های اخیر تا ۳۰ پرونده تسخیری را پذیرفته است. رئیس کانون وکلادادگستری اصفهان با اشاره به اینکه اگر فردی از وکلایکلیاتی دارد چه کار باید انجام دهد گفت: ما دادسرای انتظامی، کانون وکلای دادگستری داریم، چنانچه افراد شکایتی داشته باشند پرونده‌ها بازرسی خواهد شد.البته با توجه به میزانی که جمعیت وکلارو به افزایش است، میزان تخلفات چشمگیر نیست. وی ادامه داد: جرائمی که برای وکلای مختلف در شعب داد‌گاه صادر می‌شود شامل این است که از ۲ سال محرومیت از شغل و کالت، ۳ ماه ممنوعیت ابطل البرهه و کالت و کارآموزی، یا تنزل در چه صادر می‌شود، البته اگر هم تعلق وکلارا خواهیم داشت و سپس از رسیدگی تعیین تکلیفی می‌شوند. رئیس کانون وکلادادگستری اصفهان، اضافه کرد: در سال جاری در دادسراها ۵۵۸ پرونده وارده تخلفات و ۵۲۱ پرونده محتومه داشتیم که از این موارد ۳۰۶ مورد منع پرونده صادر شد. ۲۰۲ پرونده کیفرخواست خورد و به داد‌گاه ارسال شد و ۲۳ پرونده عدم صلاحیت شده است که ممکن است در این مورد دادرس اصفهان صلاحیت انجام نداشته باشند و باید دادسرا دیگری رسیدگی کند.

**نهاد وکالت یک حقوق صنفی است**
وی با تأکید بر اینکه نهاد وکالت و استقلال آن صرفاً یک امتیاز و دغدغه صنفی نیست، بلکه یک حقوق صنفی است گفت: اگر وکیل استقلال نداشته باشد نقش آن در یک دادرسی عادلانه کم‌رنگ می‌شود. در واقع استقلال وکیل برای حفظ صیانت حقوق مردم در مراجع قضایی است، بنابراین کانون وکلانسیست به استقلال وکلا و هم ذات استقلال قضات حساسیت ویژه‌ای دارد. رئیس کانون وکلا دادگستری اصفهان، مافوق یک وکیل را تنها قانون دانست و گفت: ما نسبت به استقلال کانون وکلا حساسیت داریم و خواهیم داشت. مسلماناستقلال قانون و وکیل به این معنی نیست که بدون نظارت باشد، تمام شیوه‌های رفتاری آن‌ها در مراجع قضایی صورت می‌گیرد و به معنی این نیست نظارت بیرونی را برنمی‌تابیم. به همین جهت ما هر سه‌ساله این روز بزرگ را پاس می‌داریم. وی در ادامه اذعان داشت: در حال حاضر ۹۲ هزار نفر وکیل در کشور فعالیت دارند که از این تعداد ۳ هزار و ۵۰۰ نفر در استان اصفهان هستند. وی با اشاره وضعیت حق وکالت‌ها، توضیح