

## یافته‌ها

## چطور فرد شایسته‌ای باشیم؟

پرسا جمعی /گروه ترجمه
news@naslefarda.net

در طول زندگی، همه ما دائما با افراد اطرفمان در تعامل و از تطایم، شایسته رفتار کردن باعث می‌شود که از تطایات سالمی داشته و نسبت به خودتان حس مثبتی داشته باشید. تنها کافی است ببخشید،خشم را کنار گذاشته و به دیگران نیز اهمیت دهید.

به وعده‌هایتان عمل کنید و اعتماد اطرافیانتان را جلب کنید.

■ وعده‌هایتان را عملی کنید. قبول داده‌اید در یک زمان خاص در یک مکانی باشید؟ به قول تان عمل کنید.قرار است برای کسی کاری انجام دهید؟ حتما انجام دهید.

■ قضاوت نکنید– یکی از ویژگی‌های بارز افراد شایسته قضاوت نکردن ناقح راجع به دیگران است. ما هرگز جای دیگران نیستیم و با کفش‌های آنها راه نرفته‌ایم؛ پس نمی‌توانیم آنها را قضاوت کنیم.

■ هرکس طرز تفکر متفاوتی دارد. قرار نیست اگر کسی با ما هم عقیده نیست به خودمان اجازی و قضاوت بدهیم. بهتر است به جای قضاوت نابجا، سعی کنید تفاوت‌ها را بپذیرید و با آنها کنار بیایید.

■ حامی اطرافیانتان باشید.بسه یاد لحظات سخت زندگی‌تان بیقیتید. در آن روزها زغریز و دوستانتان کنارتان بوده‌اند. پس حالا نوبت این است که شما در لحظات سخت کنار شان باشید و از آنها حمایت کنید.

■ شاید در آن لحظه کار خاصی از دستتان بر نیاید، اما حداقل می‌توانید از اطرافیانتان مراقبت کنیدو به حرف‌هایشان گوش دهید. شنونده باشید. برای شایسته رفتار کردن باید سعی کنید شنونده خوبی باشید.با گوش دادن، هم به طرف مقابل احساس ارزش می‌دهید و هم احساسات، نظرات و تجربیات دیگران را یاد می‌گیرید.

■ همیشه سعی کنید به همان اندازه که صحبت می‌کنید، شنونده هم باشید. اما با تمرکز گوش دهید و هر کجا سوالی دارید یا متوجه منظور طرف مقابل نمی‌شوید از او توضیحات بیشتری بخواهید؛ اینگونه طرف مقابل مطمئن می‌شود که شما با دقت به حرف‌هایش گوش می‌دهید. در مواقع لزوم با صدق باشید. شایستگی مستلزم صداقت است، حتی در مواقعی که صداقت دشوار است.

■ منفی‌گرایی را ترک کنید: شوخ‌طبعی گاهی واقعا جواب است، یکی از مشخصه‌های شایسته بودن داشتن ذهنیت مثبت است. با وجود افکار منفی، عمرا نمی‌توانید از تباطخ خوب و مثبتی با اطرافیانتان برقرار کنید.

بخشش خیلی مهم است، برای شایسته بودن نباید با خشمم و کینه خودتان را رنج بدهید، سعی کنید بخشنده باشید و با بخشش با خودتان و دیگران مهربان تر باشید.

■ به دیگران انگیزه بدهید. شور و انگیزه دادن به دیگران باعث می‌شود به خودتان و دنیای اطراف نیز حس خوبی داشته باشید. در نتیجه با افزایش احساس رضایت و شادی راحت‌تر می‌توانید

منبع: https://www.wikihow.com/Source: Become-a-Decent-Person

## ۵۵ اثر تاریخی از ترکیه به ایران برگردانده می‌شود

۵۵ اثر تاریخی که به گفته مقامات کشور ترکیه،اصالت ایرانی دارند طی عملیاتی کشف و شناسایی و به مقامات کنسولگری ایران در ترکیه تحویل شد تا به ایران بازگردانده شوند.

به گزارش خبرنगर مهر، به تازگی سایت‌های خبری کشور ترکیه اعلام کردند که به تازگی مراسم رونمایی و تحویل ۵۵ اثر ایرانی به کنسولگری ایران در ترکیه برگزار شده است.این آثار طی عملیاتی توسط نیروی انتظامی ارزشجان و ارزروم کشف شده‌است و شامل یک شمشیر متعلق به دوره ساسانیان، مجسمه‌های مربوط به عصر مفرغ و آهن، یک کاسه و یک بز کوهی و گوزن است.

## جامعه Society

یلدا توکلی /گروه جامعه
tavakoli.yalda1@gmail.com

برای همه ما انسانها محیط زیست اهمیت ویژه‌ای دارد. روز جهانی محیط زیست در واقع روزی است که به پاس مهربانی‌های زمین و آسمان به این نام مزین شده و از اهمیت زیادی برخوردار است.

### تاب آوری در برابر بیابان‌زایی و خشکسالی

شاید این سوال در ذهن شما هم به وجود بیاید که وقتی سخن از محیط زیست در میان است دقیقا راجع به چه چیزی صحبت می‌کنیم. محیط زیست همه محیط‌هایی را شامل می‌شود که زندگی در آنها جریان دارد. این محیط‌ها می‌توانند شهر، روستا، منطقه، طبیعت و حناز بر آب‌ها باشند. عوامل موثر بر شکل‌گیری محیط زیست را می‌توان تنوع آب و هوایی و تنوع شرایط اقلیمی، نوع خاک، اختلاف ارتفاع و نا همواری‌ها برشمرد. به طور کلی مجموعه‌ای از عوامل فیزیکی خارجی و موجودات زنده، محیط زیست را تشکیل می‌دهند که با هم در کنش هستند و تاثیر چشمگیری بر رشد و نمو و رفتار موجودات دارند.روز جهانی محیط زیست در سال جاری بر تاب آوری در برابر بیابان‌زایی و خشکسالی تاکید می‌کند. با توجه به نقش طوفان‌های گرد و غبار در تشدید این پدیده، سازمان حفاظت محیط زیست اقداماتی را در سطح بین‌المللی انجام داده است علاوه بر آن هم‌افزایی بیشتر بین دستگاه‌ها در مدیریت کانون‌های داخلی گرد و غبار موثر است. یکی از راه‌های احیای سرزمین جلوگیری از تخریب خاک است این در حالیست که ۱٫۲۵ میلیون هکتار از عرصه‌های منابع طبیعی کشور در قلمرو فرسایش آبی قرار دارد و میزان

## وزش باد شدید و گردو خاک در شرق کشور

**نسل فردا:** طی سه روز آینده در شرق کشور به‌ویژه منطقه زاہل وزش باد شدید و گاهی گردو خاک پیش بینی می‌شود. طی این مدت شرق دریای عمان نیز مواج خواهد بود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی از وقوع رگبار و رعدوبرق در نقاط مختلف کشور و وزش باد شدید در شرق ایران خبر داد. صادق ضیاییان افزود: در شرق گیلان، مازندران، از ارتفاعات استان‌های قزوین، البرز، تهران، سمنان، برخی نقاط استان‌های خراسان رضوی، مرکزى، قم نیمه شمالی اصفهان، جنوب استان‌های زنجان و آذربایجان غربی، شمال استان‌های کردستان و همدان، جنوب سیستان و بلوچستان رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود.

## کنترل مرزهای زمینی و آبی در ایام اربعین

**نسل فردا:** فرمانده مرزبانی انتظامی با تاکید بر کنترل مرزهای زمینی و آبی در ایام اربعین گفت:امسال زوار می‌توانند از مرزهای شلمچه، جاذبه، مه‌ران، خسروی، بشماق، تمرچین و مرز دریایی ابدان تردد کنند.سردار احمدعلی گودرزی در جلسه قرارگاه اربعین که در پایانه مرزی جاذبه برگزار شد، پیاده روی اربعین را یک راهپیمایی بزرگ علیه استکبار جهانی دانست و افزود: پیاده‌روی اربعین بزرگ‌ترین اجتماع بشری در جهان و نمایش قدرت الهی برای جمع کردن ده‌ها میلیون انسان حول محور انسان کامل و معصوم برای تشکیل ارتش منجی عالم بشریت است و عظمت و شکوه پیاده روی اربعین حسینی نشان از اقتدار و صلابت اسلام است.

# نسل فردا

پنجشنبه ۱۷ خرداد ۱۴۰۳
سال سی‌وسوم | شماره ۷۳۶۹
۷ ژوئن ۲۰۲۴ | ۲۷ ذی‌القعده ۱۴۴۵

## روز جهانی محیط زیست، روزی به پاس مهربانی‌های زمین و آسمان؛

# جریان زندگی در قلب محیط زیست



تصویر: پیکسلی

افغانستان و پاکستان را درنوردید و مشکلاتی برای سلامتی ساکنان آن‌ها به همراه داشت.البته ایران در غرب و شمال غرب کشور نیز با ورود گرد و غبار از کشورهای همسایه دست و پنجه نرم می‌کند.

مقابله با طوفان‌های گرد و غبار در مجمع عمومی سازمان ملل متحد با اجماع اعضا تصویب شد یکی از برنامه‌های ما در سال جاری بزرگداشت این روز است. یک برنامه ملی و چند برنامه استانی به این مناسبت برای آشنایی مسوولان و تئوسیر افکار عمومی برگزار خواهیم کرد.دبیر ستاد ملی سیاستگذاری و هماهنگی مدیریت مقابله با پدیده گرد و غبار می‌افزاید: درشهریورماه کارگاه آموزشی مشترک را با حضور نمایندگان ارشد کشورهای ذینفع شامل کشور،های حاشیه خلیج فارس ، غرب و جنوب غرب و شرق و شمال شرق برگزار خواهیم کرد. بدین ترتیب نمایندگان کشورهای

نماینده اصفهان درمجلس شورای اسلامی؛

## خیلی طول می‌کشد تا جریان آب درزاینده رود دائمی شود

همچنان داریم دنبال می‌کنیم. یکی، جبران صنعت است که با طرح انتقال آب از دریا، بازشی از روی زاینده رود برداشته می‌شود و هم بار شرب که از منابع جنوب استان انجام می‌شود. درواقع ما هرچه پارهای روی زاینده رود را کم کنیم، روزهای جریان آب در رودخانه بیشتر خواهد بود و کم‌کم به جریان دائمی برسیم. باید تلاش کنیم تا تعداد روزهای جریان آب بیشتر و بیشتر شود.

**یعنی مقطعی بودن جریان آب همچنان ادامه دارد و مشخص نیست که چه زمانی دائمی می‌شود؟**

البته‌این سوال را باید از استاندار بپرسیدولی می‌دانم که هنوز مادر مسیر راه سابق هستیم. از طرفی پیگیری‌ها و نظارت برانجام آن نباید ضعیف شود و با قوت پیش برود.

**برنامه‌هایی که سال گذشته برای پایداری جریان آب زاینده رود تصمیم‌گیری شده به کجا رسید؟**

دارد اجرا می‌شود. همین برداشتن بار صنعت از زاینده رود یکی از آن تصمیمات بود. برداشت بار شرب یکی دیگر از اقداماتی بود که در دستور کار قرار گرفت. طرح‌های متعددی برای زنده کردن زاینده رود انجام شده و خب ادامه هم خواهد داشت.

**تا الان چقدر از طرح‌هایی که سیاستگذاری شده محقق شد و**

## اخبار روز

## باز طراحی دستگاه‌های بازیافت بخارات بنزین

**نسل فردا:** رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت طرح «کاهش، هدایت،انتقال و بازیافت بخارات بنزین در جایگاه‌های سوخت» توضیح داد و گفت: دستگاه‌های مورد نیاز این طرح باید بازطراحی شود.دکتر جعفر جندقی درباره آخرین وضعیت طرح «کاهش، هدایت، انتقال و بازیافت بخارات بنزین در جایگاه‌های سوخت» (که‌باب) اظهار کرد: مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت به منظور اجرا و پیشرفت طرح «که‌باب» با مرکز همکاری‌های تحول و پیشرفت ریاست‌جمهوری، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران و معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت تفاهم‌نامه‌هایی منعقد کرده‌است.وی با بیان اینکه دو شرکت دانش‌بنیان نسبت به تولید دستگاه‌های مورد نیاز طرح که‌باب اقدام کرده‌اند، افزود: دستگاه‌های مورد نیاز طرح کاهش، هدایت، انتقال و بازیافت بخارات بنزین در جایگاه‌های سوخت آماده شد و مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت نسبت به ارزیابی و بررسی این دستگاه‌ها اقدام کرد. معایب دستگاه‌ها شناسایی شد و از دو شرکت دانش‌بنیان خواسته‌ایم نسبت به رفع نواقص دستگاه اقدام کنند.

## مراقب تداخل مصرف برخی مکمل‌ها باشید

**نسل فردا:** سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور سازمان غذا و دارو تاکید کرد: تداخل مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای خاصی مانندآمگا و وارفراین یا مکمل‌ها با داروهای بیماران خاص مانند بیماران کلیوی و کبدی حتما باید مورد توجه قرار گیرد.زهرجهانگرد نسبت به عوارض ناشی از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک و بی‌رویه مکمل‌ها هشدار داد و گفت: مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی احتمال بروز مسمومیت‌ها را به دنبال دارد.وی افزود: بدیهی است مصرف این فرآورده‌ها باید در راستای قوانین و قرار دادهای ملی و بین‌المللی مصوب، بد کنترل شده و با مشورت یا تجویز متخصصین مرتبط صورت پذیرد.وی همچنین نسبت به تداخل مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای خاص نظیر آمگا با وارفراین یا داروهای بیماری‌های خاص مانند بیماران کلیوی و کبدی هشدار داد.

## کشف کیف پر از شیشه در ترمینال

**نسل فردا:** فرمانده یگان حفاظت شهرداری تهران از کشف یک کیلو و ۳۰۰ گرم شیشه توسط عوامل یگان حفاظت شهرداری تهران در پایانه جنوب خیر داد.سرهنگ سیدهادی موسوی در توضیح بیشتر گفت: عوامل ما در یگان حفاظت سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران حین انجام وظیفه در پایانه جنوب با یک کیف رها شده در موقعیت ورودی درب پایانه مواجه می‌شوند.فرمانده یگان حفاظت شهرداری تهران افزود: با توجه به حساسیست موضوع به ویژه در روزهای اخیر عوامل یگان حفاظت شهرداری تهران با رعایت اصول و قوانین حفاظتی و مراقبتی به بررسی کیف رها شده پرداختند که با باز شدن درب آن مشخص شد کیف رها شده حاوی مقدار یک کیلو و ۳۰۰ گرم مواد مخدر از نوع شیشه است. موسوی در پاسخ به این پرسش که آیا شخصی نیز در این رابطه شناسایی و دستگیر شده است یا خیر، گفت: با توجه به رها بودن کیف و بدون صاحب بودن آن تا به این لحظه فردی در این باره دستگیر نشده‌است.

## ترمیم در ریچه میترال قلب بدون جراحی برای اولین بار

**نسل فردا:** برای اولین بار در دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی عمل ترمیم دریچه میترال از طریق پوست بدون نیاز به جراحی باز (میترال کلیپ) در مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید مدرس تهران انجام شد.با این فرایند درمانی نوین که توسط تیم قلب بیمارستان مدرس (دکتر محمدحسن نمازی و دکتر مرتضی صافی) و تیم آکو به سرپرستی دکتر محمدخانی و تیم بیهوشی قلب با موفقیت انجام پذیرفت، دو بیمار درمان شدند.روش جراحی باز برای اصلاح نارسانایی شدید دریچه میترال در برخی بیماران به دلیل نارسانایی شدید قلبی یا ریسک بالای عمل، وجود ندارد و این امر موجب کاهش طول عمر و کیفیت زندگی این بیماران می‌شود.اما این روش نوین به صورت کار تیمی با مشارکت متخصصان قلب، فلوشیپ اینترونشن، فلوشیپ آکوکاردیوگرافی و بیهوشی قلب انجام می‌گیرد.بنیان‌گذار وزارت بهداشت، در این روش، وسایله‌ای به نام کلیپ از طریق سیاهرگ کشاله ران و زیر دید اشعه ایکس از دیواره بین‌دهلیز عبور کرده و وارد دهلیز چپ قلب می‌شود؛ سپس با هدایت آکوکاردیوگرافی سه بعدی از راه مری، لبه‌های دریچه میترال گشاد شده که از هم فاصله گرفتند را به هم نزدیک کرده و نارسانی را اصلاح می‌کنند.

### اخبار ویژه

با حضور اقشار مختلف مردم؛

## سالروزبزرگداشت قیام ۱۵ خرداد در قم

محمد توکلی /گروه جامعه
news@naslefarda.net

مراسم گرامیداشت سالروز قیام خونین ۱۵ خرداد با حضور اقشار مختلف مردم انقلابی قم و زائران در شبستان حرم حضرت معصومه(س) برگزار شد.

مراسم بزرگداشت سالروز قیام خونین مردم قم در ۱۵ خرداد سال ۱۳۴۲ با حضور اقشار مختلف مردم این شهر، زائران حرم کریمه اهل بیت (ع)، اساتید و طلاب حوزه علمیه، نمایندگان بیوت مراجع تقلید، برخی اعضای جامعه مدرسین و مجلس خبرگان رهبری و جمعی از مسوولان استانی شامگاه دوشنبه در شبستان امام خمینی (ره) حرم حضرت معصومه برگزار شد.

این مراسم با تلاوتی از آیات الهی آغاز شد و در ادامه نیکو یزی از مداحان اهل بیت علیهم السلام دقایقی را به مداحی پرداخت.

آیت اله سعیدی تولیت حرم مطهر حضرت معصومه سلام اله علیها نیز در این مراسم بزرگداشت حضور داشت و به شخصیت‌ها خیر مقدم می‌گفت.

حجت الاسلام والمسلمین مجتبی ذالنوری نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی در این مراسم بزرگداشت سخنرانی کرد.

وی به فلسفه وقوع قیام خونین ۱۵ خرداد مردم قم اشاره کرد و این حرکت را آغازگر نهضت و پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری امام راحل دانست.

نماینده مردم مردم قم در خانه ملت در ادامه به موضوعاتی از جمله حضور مردم در عرصه دفاع از انقلاب اسلامی، اهمیت برگزاری و مشارکت حداکثری و انتخاب فردی اصلاح در انتخابات ریاست جمهوری اشاره کرد و گفت: باید کسی را به عنوان رئیس جمهور انتخاب کنیم که ویژگی‌های ربیسی جمهور شهید آیت اله ربیسی را داشته باشد و در همین مسیر قدم بردارد.

### هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان آموزش و پرورش کوهپایه