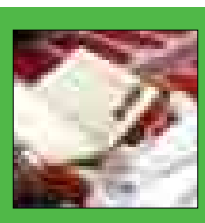
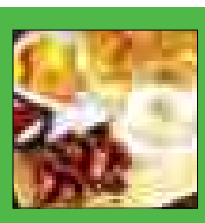
زندگی مثبت

سال پانزدهم | شماره ۷۱۰ | شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۸
صفحات ۹ تا ۱۶

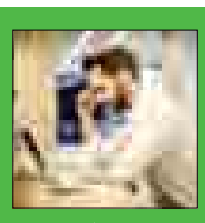
با خوانندگان
تناسب و اندام
سلامت محیط کار
بهداشت شخصی
طب ایرانی
دین و سلامت
محیط زیست



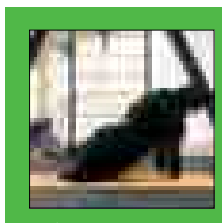
ما و روزه‌داران خانه
(۱۵)



پرهیزهای رمضان
(۱۴)



وقتی محیط کار شما را بیمار می‌کند
(۱۲)



ورزش با شدت کم امامستمر
(۱۱)

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای «بهداشت دست»

مراقبت‌های درست بهداشتی برای همه؛ در دستان شما!

اهمیت بهداشت دست و تاثیر آن در حفظ سلامت فردی و اجتماعی، مسوولان سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشت تا با همکاری دیگر نهادهای سلامت در کشورهای مختلف، روز ۵ ماه مه را به عنوان روز جهانی «بهداشت دست» نامگذاری کنند. از همین رو، سالانه شعاری برای افزایش توجه به این مقوله نیز معرفی می‌شود که «مراقبت‌های درست بهداشتی برای همه؛ در دستان شما» محور برنامه‌های این مناسبت در سال ۲۰۱۹ میلادی خواهد بود... (صفحه۱۳)

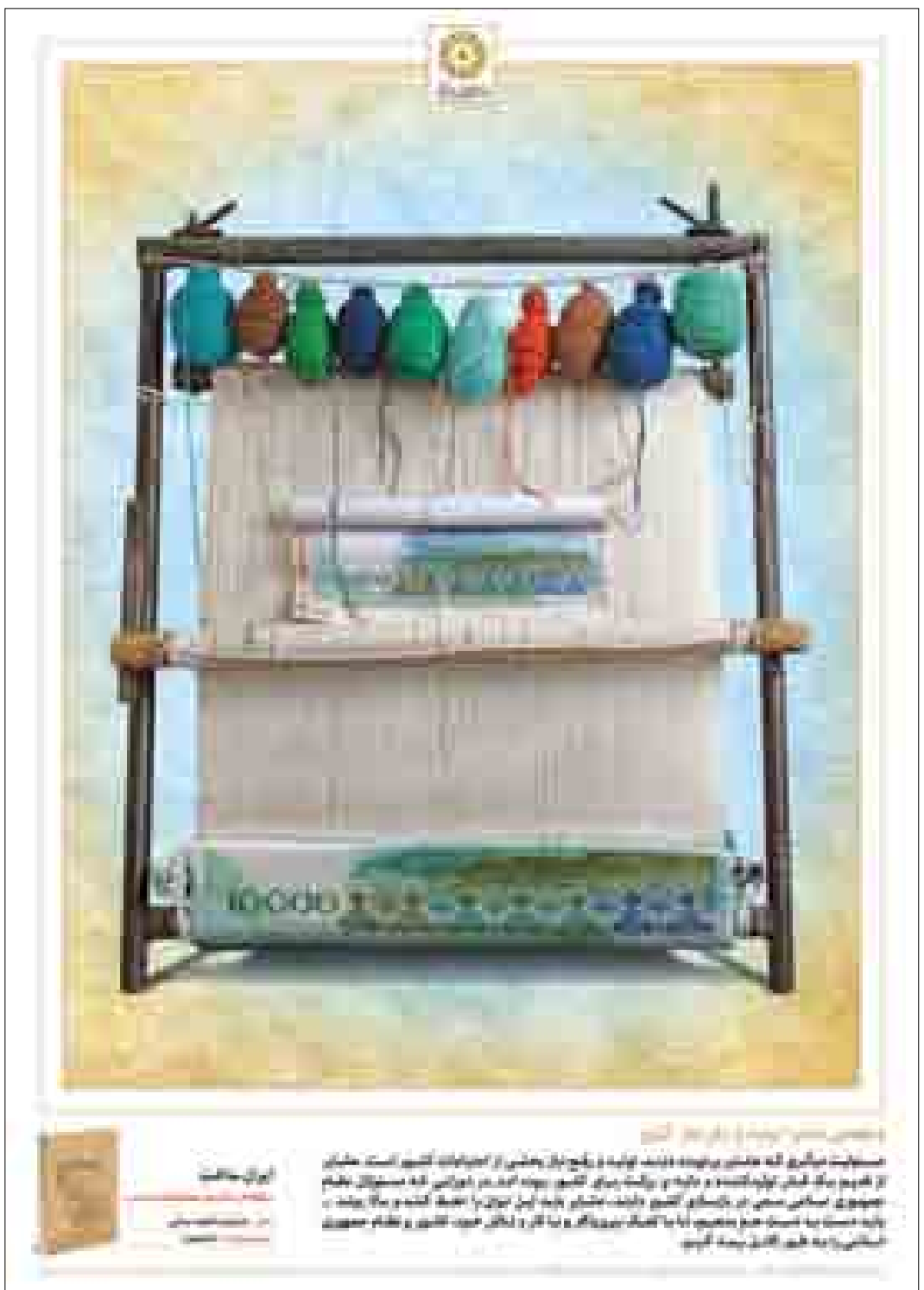
پادداشت مهمان

دکتر آذر متین
روان‌شناس

این ۱۰ جمله جایگزین را بیاموزید

آقای مهندس هنوز پس از گذشتن ۳ ماه از شروع کارش، حقوق خود را تعیین نکرده بود و عقیده داشت اولویت من منافع شرکتی است و نه منافع خودم! اما واقعیت این است که کسی که توانایی تشخیص منافع خودش را ندارد نمی‌تواند منافع سازمانش را هم تشخیص بدهد. این فرد ویژگی‌های دیگری هم دارد، مثلا نظر مثبت دیگران برایش اهمیت بسیاری دارد، اگر از او انتقاد کنید، تلاش می‌کند شما را به صورتی متقاعد کند. او فردی وابسته است و استقلال فکری ندارد. در واقع به این افراد «مهرطلب» می‌گوییم. آنها استاد ایجاد حس تقصیر هستند. آدم‌هایی غمگین‌اند و انتظار دارند بقیه آنها را بفهمند. روضه‌خوانی از گذشته از خصیصه‌های این افراد است. مهرطلب‌ها به راحتی اظهارنظر نمی‌کنند. با ابهام صحبت می‌کنند و به محض مخالفت دیگران سریع تغییر موضع می‌دهند. ملاک خوب و بد، درست و نادرست و مفید و مضر آنها، قضاوت، گفته و نظر دیگران است. اگر شما آقا یا خانم مهرطلبی هستید احتمالا «نه گفتن» در مقابل درخواست دیگران برایتان سخت است. در ادامه جملاتی را به شما می‌آموزم که می‌توانید به جای «نه گفتن» به کار ببرید.

۱- من در حال حاضر نمی‌توانم جوابی بدهم. اگر ممکن است وقت دیگری در این مورد حرف بزنیم.
۲- می‌خواهم کمک کنم ولی نمی‌توانم.
۳- الان نمی‌توانم هیچ قولی بدهم.
٤- من متشکرم که از من درخواست کردی ولی واقعا نمی‌توانم.
۵- من می‌فهمم که تو واقعا به کمک نیاز داری ولی واقعا نمی‌توانم جوابی بدهم.
٦- الان جواب من «نه» است ولی اگر تغییری در برنامه‌ام داشتم به تو اطلاع خواهم داد.
۷- جواب من «نه» است ولی می‌توانم بخشی ازدرخواستت را عملی کنم.
۸- به من چند دقیقه‌ای اجازه بده تا برنامه‌هایم را بررسی کنم.
۹- من تا چند دقیقه دیگر به تو خبر خواهم داد.
۱۰- من نیاز به هماهنگی با خانواده، همسر، محل کار و... دارم و بعد به تو اطلاع می‌دهم.



- هزینه اشتراک هفته‌نامه «سلامت» (۴۸ شماره در سال) ۲۴۰,۰۰۰ تومان است.
- برای دریافت هفتگی «سلامت» (بعد از کسر ۱۰ درصد تخفیف)، مبلغ ۲۲۰ هزار تومان در وجه نشریه «سلامت» به شماره کارت ۶۲۷۴-۱۲۱۱-۴۰۰۷-۵۷۱۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.
- شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کدپستی ده رقمی به تلفن ۰۹۱۲۵۷۲۵۷۴۹ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه دارید.
- اعتبار قیمت در داخل کشور و فقط تا پایان سال ۹۷ است.
- اشتراک شما ظرف مدت سه هفته و با پست مطبوعات برقرار می‌شود.