



روزهای رفاقت  
(۱۵)



دو حکایت از اختلال  
کمبود تمرکز و اختلال  
که توجهی-بیش فعالی (۱۴)



کلاس نهمی‌ها و  
هدایت تحصیلی  
(۱۳)



ورزش  
با کبد چرب  
(۱۱)

بیدارفت موغان

دکتر مهدی خواجوی  
جراح مغز و اعصاب



## ۱۰ پند پولساز

۱. حقوق نگیرید. شما با دریافت بهترین حقوق‌ها هم نمی‌توانید ثروتمند شوید.
  ۲. حتی یک ریال از پولتان را هم سرمایه‌گذاری نکنید. سرمایه‌گذاری برای حفاظت از ثروت است، نه برای تولید ثروت. پس در قدم اول باید با پولتان پول بسازید و بعد از آن محافظت کنید.
  ۳. تصور نکنید نوشیدن چای از دکه به جای نوشیدن قهوه در کافی‌شاپ با استفاده از وسایل نقلیه عمومی به جای خودروی شخصی، شما را پولدار می‌کند. اینها فقط افسانه هستند. بهترین راه پس‌انداز پول، تولید پول بیشتر است.
  ۴. یاد بگیرید کپی کنید.
  ۵. هر وقت ثروتمند شدید، بیش از ۲۰ درصد از ثروتتان را در ایده شخصی سرمایه‌گذاری نکنید.
  ۶. وارد کسب‌وکار با رقیب‌های زیاد نشوید. وارد کسب‌وکارهایی شوید که به صورت مونوپل یا تقریباً انحصاری است زیرا در چنین رقابت‌هایی، تقاضا بالاست، قیمت بالاست و تخصص و دانش آن مهارت نیز بالاست.
  ۷. درباره مواردی که ارتباطی با پول و مادیات ندارند، مطالعه کنید. بعد آنها را به هم‌دیگر ربط دهید.
  ۸. خوابیدن ۸ ساعت در روز می‌تواند بهترین سرمایه‌گذاری شخصی‌تان باشد.
  ۹. کنار افرادی باشید که دوستان دارند و شما آنها را دوست دارید. از افرادی که بودن کنار آنها باعث اذیت شدنتان می‌شود، دوری کنید.
  ۱۰. شکرگزاری = فراوانی؛ شما می‌توانید برای هر آنچه در زندگی‌تان جاری است، شکرگزار باشید تا بیشتر از آن به فراوانی وارد زندگی‌تان شود.
- منبع: گوگل - جمع مدیران نامدار ایران

درباره روان‌شناسی خلاقیت

## خلاق باشید، حتی در تهیه نیمرو!



همه ما بارها راجع به «خلاقیت» مطالب مختلفی شنیده و همواره آرزوی داشتن فرزندی خلاق را داشته‌ایم اما آیا تا به حال اندیشیده‌ایم که می‌توانیم خلاقیت را در وجود خود و فرزندان تقویت کنیم؟! اگر بخواهیم تعریفی ساده و ملموس در مورد «خلاقیت» بیان کنیم این است که مسائل روزمره و همیشگی را از زاویه جدیدی بنگریم و سعی در تغییر مطلوب شرایط داشته باشیم... صفحه ۱۲



## کتاب‌های ملی سلامت خانواده

بیش از ۳۴۵,۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است  
پرتیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ طب در ایران

تلفن سفارش: ۰۹۱۲۵۷۲۵۷۴۹



سلامت خانواده کتابی است که به‌طور ویژه و دقیق برای دانش و آگاهی از امراض و بیماری‌ها و روش‌های پیشگیری از آنها و همچنین روش‌های درمانی و مراقبتی آن‌ها تدوین شده است. این کتاب به‌طور ویژه برای والدین و معلمان تدوین شده و به‌عنوان یک راهنمای عملی برای والدین و معلمان در زمینه‌های مختلف سلامت و بهداشت خانواده و کودکان به‌کار می‌آید. این کتاب به‌عنوان یک منبع معتبر و قابل اعتماد برای والدین و معلمان در زمینه سلامت و بهداشت خانواده و کودکان به‌کار می‌آید.