

ویژگی های فن بیان موثر



مجتبی حقیقی: یکی از ابزار موفقیت فن بیان دایره وسیع واژگان در زمان گویندگی و مراودات اجتماعی خصوصا در شرایط فی البداهه می باشد. امروزه تجربه نشان می دهد مطالعه معتبر و موقت تخصصی و عمومی در ابعاد زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی افراد جامعه تاثیر بسزایی دارد. مطالعه کردن موثر ضمن توانمند سازی فردی و حرفه ای و توسعه فردی سهم به سزایی در ارتقاء اطلاعات و دانش بشر دارد که از طریق جراید، نشریات، کانالهای خبری مجازی؛ کتب و ... محقق شود. در اهمیت مطالعه کردن همین بس که مدیران در امر اتخاذ تصمیمات کوتاه، میان و بلند مدت کاری خود از این عنصر بهره می جویند و از همین رو ست که مطالعه کردن را آموزش مهارتهای ارتباطی و اجتماعی، ورود به علوم جدید، پاسخگوی صریح و روشن به سوالات بی جواب و مبهم برای آگاهی و رهایی انسان از نادانی های علمی می دانند. از آثار و برکات مطالعه موثر می توان به افزایش تمرکز، جلوگیری از بیماری آلزایمر، ارتقا سلامت روحی روانی، افزایش خلاقیت و نوآوری فردی و ارتقا کمی و کیفی زندگی اشاره نمود.

آشنایی با اصول و فنون ادبی: یکی از ابزارهای موفقیت گوینده آشنایی و اشراف به اصول ادبی که ارتباط مستقیم با فرهنگ هر جامعه دارد. هر چه این میزان تسلط و مهارت به این اصول بیشتر باشد به محبوبیت، مقبولیت، جذابیت و اثر بخشی کلام نیز مضاعف تر خواهد شد. ناگفته نماند زمانی گوینده می تواند جذابیت کلامی خود را داشته باشد که در کنار دایره واژگان وسیع آن را با رعایت اصولی دستور زبان و ادبی عجمین سازد. **اعتماد به نفس:** مهم ترین رکن اساسی در یک فن بیان موثر در کنار عوامل مطرح شده اعتماد به نفس است که نقطه مقابل استرس یا اضطراب می باشد. اصولا با پیشرفتگی دنیا علوم متعدد در دنیا و روی کار آمدن منابع مجازی در کنار غیر مجازی از لحاظ محتوا، تصویر، صوت افراد می توانند با بهره گیری از آنها در ارتقا این مهارت و حرفه منحصر به فرد اقدام جدی انجام دهند. داشتن اعتماد به نفس در افراد موجب اعتماد و اعتبار انسان شده و آنها را در مقابل چالشهای فردی، خانوادگی، رفتاری، اجتماعی، تحصیلی و شغلی واکسینه می نماید. عناصری همچون پرهیز از شتاب زدگی، صبر، ریسک پذیری، مثبت نگری، احساس مسئولیت، شناسایی و کشف نقاط قوت و ضعف و ... می تواند در ارتقای اعتماد به نفس در افراد کمک شایانی نماید.

هوش هیجانی و کلامی: اصولا افرادی که در حوزه مهارتهای توسعه فردی تلاش می نمایند باید از هوش کلامی در کنار هوش هیجانی برخوردار باشند و فقدان این هیجانات ریشه در اختلافات زندگی خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بشر دارد. اصولا هوش کلامی در امر اجراهای فی البداهه گویی و هوش هیجانی بر مهارت خودآگاهی، خود نظم دهی، همدلی، خودبرآنگیختگی و اجتماعی که همگی بر توانمندیهای بشری نظیر ارتباطات، مدیریت، درک احساسات و ... تاکید داشته که در صورت جمع آنها هوش کلامی جذاب و ایده آل محقق می شود.

*مدرس دانشگاه

پرداخت ۱۰۰ درصدی هزینه درمانی کودکان زیر هفت سال

مهدی موحدیان، رئیس بیمه سلامت سیرجان:



و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و ۵ دهک اول درمانی شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر رایگان و دهک های ۶ تا ۹ به ۸۰ تا ۲۰ درصد تخفیف حق بیمه تحت پوشش قرار می گیرند. ارائه خدمات بیمه ای درمان ناباروری، نازایی اولیه و ثانویه، رحم اجاره ای جنین اهدایی پرداخت اعمال جراحی ICSI-IVF- بدون محدودیت زمان و تعداد FET-IUI

گروه خبر: رئیس بیمه سلامت شهرستان سیرجان از پرداخت ۱۰۰ درصدی هزینه کلیه خدمات سرپایی و بستری شیرخواران و کودکان زیر هفت سال خبر داد. (دارو در مرجعات سرپایی ۷۰ درصد) در مراجعه به مراکز دولتی دانشگاهی توسط بیمه سلامت. وی در ادامه اقدامات انجام شده را به شرح ذیل بیان کرد: پوشش کامل بیمه زوجین ناباروری، مادران در دوران بارداری و شیردهی، کودکان زیر ۵سال براساس آموزن مهدی موحدیان از پرداخت ۱۰۰ درصدی (وسیع(تمتگی شهروندان ساکن روستا، عشایر

ضرورت توجه به آسیب های اجتماعی ترک تحصیل؛

تحصیلات باعث موفقیت بیشتر افراد می شود



گروه جامعه: آذر فرهادی، روانشناس و مشاور خانواده بیان کرد: ترک تحصیل و عواقب آن یکی از موضوعات جدی اجتماعی است که امروزه ذهن بسیاری از والدین و عوامل دست اندرکار تحصیل را به خود مشغول ساخته است. ترک تحصیل می تواند تاثیرات مستقیمی بر روی آینده و سرنوشت افراد و جامعه بگذارد که این تاثیرات هم در کوتاه مدت و هم در طولانی مدت قابل مشاهده هستند. وی در رابطه با دوستی های آسیب زا گفت: فضای دوستی یا تحصیل

روانشناسان کمک بگیرند. ارتباط موثر شما با نوجوانان کمک می کند که در زمان بروز بحرانها، به صحبت های شما بهتر گوش دهند. گاهی لازم است مسئولان و معلمان را در جریان مشکلات فرزندان قرار دهید. بسیاری از مشکلات ممکن است با صحبت کردن بهبود پیدا کنند یا حل شوند. او ادامه داد: اگر ارتباط خوبی با فرزندان دارید و او سعی می کند با دلایل عدم درک متقابل، اینکه نتوانید با فرزندان صحبت کنید یا محبت خود را به او نشان دهید، بسیاری از مشکلات روحی و خلقی را در پی خواهد داشت. برای اینکه بتوانید ارتباط مناسبی با فرزندان داشته باشید خصوصا پس از فرارسیدن نوجوانی، از کتب مناسب یا

جولوگیری از ترک تحصیل نوجوانان اولا شناخت درست و به موقع و سپس پیدا کردن راه حل برای درمان مشکلات یا اختلالات روحی است. نحوه برخورد والدین و معلمان با دانش آموزی که دچار افت تحصیلی شده، برای پیشگیری از ترک تحصیل اهمیت فراوانی دارد در غیر این صورت می تواند باعث دامن زدن به بی انگیزگی فرد شود. وی ادامه داد: اختلافات درون خانواده، عدم درک متقابل، اینکه نتوانید با فرزندان صحبت کنید یا محبت خود را به او نشان دهید، بسیاری از مشکلات روحی و خلقی را در پی خواهد داشت. برای اینکه بتوانید ارتباط مناسبی با فرزندان داشته باشید خصوصا پس از فرارسیدن نوجوانی، از کتب مناسب یا

آن ها هستند. مدارس باید توجه بیشتری به پرورش و رشد خلاقیت دانش آموزان داشته باشند و به رشد علائق آن ها علاوه بر محفوظات هم توجه کنند. این مشاور خانواده در رابطه با عواقب ترک تحصیل گفت: نداشتن امکان ارتقای شغلی، احساس کمبود اعتماد به نفس، کمبود مهارت های اجتماعی و اطلاعات عمومی، بی تجربگی و نداشتن دانش کافی در پرورش فرزند، کار در فضای اجباری و عدم کشف علائق و استعدادها، ناتوانی در تامین خواسته های مالی و ازدواج اجباری دختران برای تامین نیازهای مالی از جمله عواقبی هستند که در زندگی افراد ترک تحصیل کرده، نمایان می شوند. فرهادی در ادامه گفت: راه اصلی

دانش آموزان ممکن است برای آن ها آسیب زنده باشد و به مرور باعث جدایی از درس و مدرسه شود. یک علت ترک تحصیل پسران نیز آزارهای فیزیکی یا کلامی و مورد قلدری قرار گرفتن در مدرسه است. او ادامه داد: کمبود امکانات درسی، مشکلات سیستم آموزشی و جذاب نبودن فضای مدرسه و آموزش، علاقه دانش آموزان را به تحصیل کم می کنند. برخی از مدارس نیز شرایط سختی برای دانش آموزان ایجاد می کنند که باعث زده شدن آن ها می شود. سختگیری

مراقبت های پوست در فصل بهار و تابستان



با کمک به دفع سموم و حفظ رطوبت مورد نیاز بدن و پوست ما، کمک شایانی در شادابی و طراوت پوست می کند. مصرف آمیوه های تازه، آب هندوانه، آب نارگیل و ... نیز از راه های تامین آب مورد نیاز بدن هستند. عداشتن تغذیه سالم شامل مصرف کافی میوه و سبزیجات و استفاده از مواد غذایی و مکمل های حاوی ویتامین B12 و C با اثر آنتی اکسیدانی و تحریک کلاژن سازی باعث کاهش روند پیری و روشن کنندگی پوست و محافظت در برابر عوامل سرطان زا خواهند شد. ۷. سایر مراقبت های در حفاظت از پوست شامل کاهش مدت زمان قرارگیری در معرض نور خورشید و اشعه ماوراء بنفش به ویژه در بین

آب پوست افزایش می یابد و در صورت کاهش میزان رطوبت، پروسه تدریجی پیری و افزایش چین و چروک پوست سریعتر خواهد بود. حداقل دو الی سه بار در طول روز از آبرسان و مرطوب کننده مناسب بر روی پوست تمیز استفاده کنید. ۴. در فصول گرم با حساس تر شدن پوست به علت افزایش میزان چرب شدن و تعریق، بهتر است از مواد آرایشی سبک تر استفاده شود و مدت زمان کوتاه تری پوست خود را در معرض تماس با آنها قرار دهید. ۵. افزایش مصرف آب آشامیدنی یکی از مهمترین نکات در مراقب پوست محسوب می شود. نوشیدن روزانه حدود دو لیتر آب در طول روز

مناسبت از آن بالای ۵۰ داشته باشد. انتخاب ضدآفتاب مناسب متناسب با تایپ پوستی هر فرد متفاوت است و با توجه به افزایش میزان تعریق در فصول گرم مقاومت در برابر آب Water resistance) و کمترین میزان روغن به کار رفته را داشته باشد. که به این منظور کرم های ضد آفتاب بی رنگ، نسبت به انواع رنگی ارجحیت دارند. ۳. استفاده منظم از مرطوب کننده و آبرسان های حاوی مواد آنتی اکسیدانی به علت حفظ رطوبت پوست در فصل تابستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا به علت افزایش میزان دما در این فصل میزان تبخیر سطحی

تعریق امکان ایجاد آنها افزایش می یابد، جولوگیری خواهد کرد. بهتر است بعد از شست وشو از تونرها به عنوان تکمیل فرایند پاکسازی پوست از آلودگی های روزانه استفاده شود. برای خشک کردن پوست بعد از هر بار شست وشو از حوله مناسب و شخصی و به صورت ضربات آرام روی پوست استفاده کنید و از کشیدن محکم حوله یا دستمال روی پوست خودداری کنید. ۲. مهمترین عنصر در مراقبت های پوستی استفاده از کرم ضدآفتاب مناسب در تمامی فصول سال به ویژه فصل تابستان است. کرم ضدآفتاب مناسب باید SPF حداقل بالای ۳۰ و

دکتر مهسا آفری: با نزدیک شدن فصول بهار و تابستان به علت افزایش دمای هوا و تابش مستقیم و شدیدتر نور خورشید و قرارگیری بیشتر در معرض اشعه فرابنفش، احتمال ایجاد مشکلات پوستی همچون خشکی، قرمزی و التهاب و یا حتی مواجهه با لک های پوستی افزایش می یابد که نیازمند رعایت نکات مراقبتی از پوست است. ۱. شست وشو ملایم روزانه پوست در فصول گرم سال با استفاده از شوینده بدون سولفات با pH متعادل و مناسب تایپ پوستی خود، به میزان زیادی از ایجاد جوش ها و لکه های پوستی که در اثر افزایش میزان ترشح چربی و افزایش

ساروز ولادت امام رضا (ع) مبارک باد

ساروز ولادت امام رضا (ع) مبارک باد

شیراز جهان Steel Complex

شرکت سیمان فولاد شیراز

روابط عمومی و امور بین الملل

ساروز ولادت امام رضا (ع) مبارک باد

کبوتر وار می آیم به آب و دانه ای دل خوش
عطش دیده، به سقاخانه ای دل خوش

میلاد امام جانان علی بن موسی الرضا (ع)
مبارک باد.

شرکت حمل و نقل ترکیبی مواد معدنی
گهر ترابری سیرجان (سهام عامه)
روابط عمومی