





وضعیت مهاجرت پرستاران بحرانی است

عضو شورای عالی نظام پرستاری گفت: مهاجرت پرستاران به مرز بحران رسیده است... وضعیت مهاجرت پرستاران بحرانی است

خبرخوان

«جوان» حمایت از قالیباف

را پس گرفت

۱۴ خردادآلینا اظهارات اخیر حمید رسایی روی آنتن زنده تلویزیون علیه قالیباف... حمایت خود از قالیباف را پس گرفته است...

اتمام حجت با مدیران ۶ بانک

۱۴ خردادآلینا معاون نظارت بانک مرکزی از اتمام حجت این بانک با مدیران ۶ بانک متخلف... حکم نهایی صادر شد...

چند درصد تعدیل نمی کنند؟

۱۴ خردادشهره آلینا در آستانه پایان سال موضوع مورد توجه افکار عمومی... چند درصد حقوق کارگران در سال آینده است؟

گرانی، درد درمان را ناسور کرده است



خورشیدگیایی

این روزها نگرانی نادر و هزینه های پزشکی که به دنبال ناسورات است... خورشیدگیایی

ثروتمندتر از مسی و رونالدو هم داریم!

مستوری که برند تایکی و دنیای بسکتبال از او ساخته... ثروتمندتر از مسی و رونالدو هم داریم!

آخر یک رده بندی جدید با ۱۰ ورزشکار بر درآمد تاریخ منتشر شده که تمامی درآمد افراد این دسته و تورنی میلیاریدی هستند...



جلسه بعدی تعیین دستمزد

۱۴۰۳ امروز برگزار می شود

استقبال از بهار با آب تکانی!



بهار و بهار از بهار با آب تکانی!... انتظار نباشد که آب باز و ما مدام در حال کارهای دیگر هم باشیم...

نماینده کارگران در شورای عالی کار با اشاره به اینکه گروه کارگری اعداد و ارقام پیشنهادی دولت و کارفرمایان را نپذیرفته است...

رتبه عجیب ایران در تصادفات

۱۴ روزنامه فریختگان اعلام کرد کمبهر ناشی از تصادفات در ایران سی سال مرگومیر تصادفات را زندگی در اتحادیه اروپا با ۲۷ کشور و جمعیت ۶۵۰ میلیون نفری برابری می کند...

نحوه عجیب توزیع شیر در مدارس

۱۴ برتزیالینا توزیع شیر رایگان مدتی است دوباره در مدارس از سر گرفته شده است... نحوه توزیع شیر در مدارس

مسومیت ۷ کودک در مهدکودک

۱۴ ایرنا مدیرکل آموزش و پرورش لرستان گفت: روز شنبه هفت کودک در مهد کودک آفتاب با علائم مسومیت غذایی بیمارستان منتقل شدند...

قول توزیع گوشت ارزان

۱۴ خردادآلینا مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان گفت: گوشت گوساله گرم و منجمد در نمایشگاه عرضه مستقیم ۱۴ ماهی و اسامی و در اکثر فروشگاههای توزیع می شود...

انامه جنجال های ماشین محبوب

۱۴ روزنامه دنیامه اقتصاد آسبک صحبت های مدیرعامل ایران خودرو تولید پژو پارس توسط این شرکت متوقف خواهد شد...



درآمد خیره کننده ۱/۹۲ میلیارد دلار (پس از تعدیل تورم) در طول دوران فعالیت خود به عنوان پر درآمدترین فوتبالیست تمام دوران و سومین ثروتمندترین معرفی شده است...



تامین منابع آب، مطالبه جدی اصناف از وزارت نیروست

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: تامین منابع آب، یکی از مطالبات جدی این استان از وزارت نیروست. ...



۶۰۰ مدرسه در اصفهان آماده اسکان مسافران نوروزی است

اصفهان افزود: مدارس نوع «الف» دارای امکاناتی شامل فرش، پیتختال و تلویزیون و مدارس نوع «ب» با همان امکانات ولی بدون تلویزیون است. ...

نگاه روز

ایبانه، یک قدم مانده تا ثبت جهانی

وضعیت ثبت روستای تاریخی و گردشگری ایبانه با حضور معاون گردشگری استان اصفهان، کارشناسان امور روستای اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان، کارشناسان وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، هیئت مدیره روستا و مسئولان شهرستان نطنز در محل برگزاری میراث فرهنگی روستای ایبانه برگزار شد. ...

ایبانه در تاریخ ۱۳۵۴ خورشیدی به عنوان روستای نمونه انتخاب شد. این روستا در ۲۰۱۶ میلادی به عنوان میراث جهانی ثبت شد. ...

کشف یک تن چوب تاغ قاچاق

یک تن چوب قاچاق در اصفهان کشف و ضبط شد. این چوب قاچاق در یک محلی در شهرستان جندق پیدا شد. ...

اجرای ۳ طرح عمرانی در خور

حالا اجرا است که تا پایان اسفند امسال مورد بهره برداری قرار می گیرد. این طرح ها شامل احداث مدرسه، درمانگاه و پارک است. ...

اجرای برنامه های شاد و مذهبی در شهرضا

برنامه های شاد مذهبی و فرهنگی در شهرضا اجرا می شود. این برنامه ها شامل مسابقات ورزشی و فرهنگی است. ...

راه اندازی سایت جدید همراه اول در اسحاق آباد

سایت جدید BTS اپراتور همراه اول در اسحاق آباد راه اندازی می شود. این سایت برای بهبود خدمات مشتریان است. ...

آظهارات جدید مجسمه ساز نامدار ایران در باره سر نوشت پر حرف و حدیث اثر معروفش

باز شدن دوباره پرونده سرقت «تقدیس»



سرقت و مجدداً نصب تکمیل اما این بار به دلیل سرقت قطعه کامل و مفقود شدن آن، اثر باید از نو طراحی و ریخته گری شود. ...

اثر از جلوی درب شهرداری و دفتر مدیر محترم اصفهان برای چندین بار در زدنیده شده است. این اثر در سال ۱۳۸۰ خورشیدی سرقت شد. ...

اولین بار در سال ۱۳۹۸ اقدام به سرقت سرو میانی مجسمه شد که با توجه به وزن سنگین آن، سارق پس از کندن آن، موفق به جابه جایی نشد. ...

حالا در حالی که گذشت یک سال و نیم است که سرقت از اثر کشف شده و سرقت دوم نیز در سال ۱۳۹۹ میلادی رخ داد. ...

سالانه ۱۵۰ دستگاه اتوبوس در اصفهان بازسازی می شود

مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی اصفهان و حومه گفت: به طور متوسط سالانه حدود ۱۵۰ دستگاه اتوبوس بازسازی کلی و حدود ۱۰۰ دستگاه بازسازی جزئی می شود. ...

خبر

سومین حادثه دیده جان باخت

سختگویی فریادها و زاریهای پرسنک استان اصفهان از جان باختن سومین فرد حادثه دیده در انفجار روز دوشنبه یک منزل مسکونی در محله بهرام آباد ملکشهر خبرداد. ...

ساعت کاری باغ رضوان در نوروز

مدیرعامل سازمان آراستمان های شهرداری اصفهان ساعت کاری آراستمان باغ رضوان در نوروز ۱۴۰۳ را اعلام کرد. ...

زمان تعطیلی ابرسازهای اصفهان

مدیرعامل شرکت توسعه مجتمع های سیاحتی، فرهنگی و ورزشی سیاهان شهرداری اصفهان گفت: پیرو انجام اقدامات گسترده به روزرسانی و نهای سازی تمام خدمات ابرسازهای تفریحی این کلان شهر، زمان تعطیلی اماکن تحت مدیریت شرکت توسعه مجتمع های سیاهان اعلام شد. ...

نشتنشوی ۸۵۱ باب مخزن آب

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان گفت: ۸۵۱ باب مخزن آب با حجم بالغ بر یک میلیون و ۷۰۰ هزار مترمکعب در نیمه دوم سال جاری نشتنشوی و کند زدن شد. ...

مخزن آب

مخزن آب در اصفهان با فاضلاب استان اصفهان مخصوص روند انجام این عملیات افزودن به خارج است. ...



## تبلتی که به کنسول دستی یا لپ تاپ تبدیل می شود



به تازگی تبلت مفهومی جدیدی معرفی شده که از قابلیت های جالبی برخوردار است و می تواند جای کنسول های دستی را بگیرد. تبلت Rover Play یک دستگاه چند کاره محسوب می شود که دارای کنترلر های متصل به پشت دستگاه و یک کیبورد جداشده است و می توان از آن به عنوان کنسول گیمینگ یا لپ تاپ استفاده کرد. شرکت Compal به تازگی از تبلت مفهومی جدیدی با کنترلر تاشو و کیبورد جداشده رونمایی کرده است. از این دستگاه چند کاره می توان به عنوان تبلت و لپ تاپ و

کنسول گیمینگ نیز استفاده کرد. این تبلت دارای کنترلر های متصل به پشت دستگاه و یک کیبورد جداشده است. نکته جالب توجه اینکه کنترلر های تبلت به صورت تاشو بوده و پشت تبلت پنهان می شوند. بنابراین گیمرها می توانند در زمان لازم این کنترلرها را باز کنند. این ایده خلاقانه موجب خواهد شد تا بتوان از این تبلت به عنوان یک کنسول بازی یا دسته های ارگونومیک استفاده کرد. این دسته های بازی با نام FlexRear Controller شناخته شده و فقط یک تکه

پلاستیک نبوده و بلکه یک کنترلر با حسگر اولتراسونیک است. بنابراین گیمرها می توانند ناحیه لمسی را مطابق با نیازهای خود تغییر داده و در واقع سفارشی سازی کنند. همچنین حسگر لمسی در پشت تبلت می تواند به عنوان یک دکمه مجازی نیز عمل کند. بر اساس اعلام videocardz تبلت Rover Play می توان مانند هر تبلت مدرن وبندوی با کیبورد استفاده کرد. در واقع هنگامی که این دستگاه چند کاره را به پایه متصل کنید، به یک لپ تاپ معمولی تبدیل خواهد شد.



## نکات مهم قبل از خرید گوشی تاشو

در حالی که گوشی های تاشوی امروزی نسبت به مدل های قبلی مقاوم تر هستند اما این واقعیت مهم که دارای لولاها و صفحه نمایش های خم شده هستند، همچنان آنها را نسبت به گوشی های هوشمند تاشو اغلب به صورت فیزیکی عرضه می شوند. اگرچه گاهی اوقات می توانید تخفیف های خوبی را برای مدل های قدیمی تر دریافت کنید، اما خرید گوشی جدیدتر به صرفه تر است. گوشی های تاشو کمی گران تر هستند و در مقایسه با گوشی های معمولی دارای مایع هستند. به دلیل طراحی های غیر متعارفشان ممکن است در استفاده از آنها احساس بزرگی و ناراحتی کنند. دوربین های گوشی های تاشو معمولاً به اندازه دوربین هایی که در دستگاه های معمولی می بینید پیشرفته نیستند، و مهمتر از آن، بسیاری از دستگاه های تاشو هنوز دارای چین و چرک قابل مشاهده در وسط صفحه نمایش، جایی که گوشی تا می شوند، دیده می شود.

ترتیب می توان از صفحه نمایش خارجی و داخلی گوشی بهره برد. با وجود پیشرفت هایی که در این دستگاه ها صورت گرفته است، کارشناسان توصیه می کنند قبل از خرید یکی از این نوع گوشی ها خوب فکر کنید و معیارهایی را برای این کار تعیین کرده اند. مهم ترین فاکتور هنگام خرید قیمت آن و بودجه شماست. البته نتایج نهایی وجود دارد که نشان می دهد قیمت این نوع گوشی ها احتمالاً در آینده کاهش پیدا کند، زیرا کارشناسان توصیه می کنند که نظارت بر تخفیف ها و معاملات مبادله نظارت افزایش پیدا کند تا قیمت های فعلی قابل قبول تر شود. کاربران آیفون برای خرید یک گوشی تاشو با یک مشکل واقعی مواجه هستند و با وجود شایعات منتشر شده مبنی بر قصد این شرکت برای تولید آیفون تاشو، هنوز مشخص نیست این گوشی چه زمانی عرضه می شود. گزارش ها حاکی از آن است که اپل در حال کار بر روی حداقل دو نمونه اولیه از یک مدل گوشی تاشو است اما بنظر می رسد این شرکت هنوز با آیفون تاشو فاصله زیادی دارد. این بدان معناست که اگر واقعاً قصد خرید یک گوشی هوشمند داشته باشید باید سراغ اندروید بروید.

گوشی های هوشمند تاشو محبوب و مورد پسند بسیاری از کاربران قرار گرفته اند، اما انتخاب و خرید یکی از انواع گوشی های تاشو نیازمند دانش و شناسایی عوامل متعددی است. این دستگاه ها برای کسانی که نظر گرفته شده است که خواهان یک گوشی معمولی هستند که به راحتی در جیب قرار گیرد، و در عین حال بتوان آن را به یک صفحه نمایش تبلت هوشمند کوچک تبدیل کرد. گوشی های تاشو جدید نیستند، اما در گذشته به چند دلیل توصیه کردن آن ها دشوار بود. دلیل اول این بود که گوشی های تاشو عموماً گران قیمت تر بودند، دلیل دوم، عملکرد درم افزاری آنها محدود بود و ساختارشان شکننده بود، که همه این عوامل در ابتدا جذابیت آن ها را کاهش داد. اما از سال گذشته، زمانی که گوشی های تاشویی که می تواند به عنوان تبلت نیز عمل کنند، چشم های بزرگی در طراحی، تطبیق پذیری و قابلیت ها و حتی قیمت داشتند، در حال تغییر است. نمایشگرهای بیرونی بزرگتر در گوشی های تاشو امکان استفاده از برنامه ها را بدون نیاز کردن گوشی فراهم می کند و به این

برای اینکه کاربران بتوانند کنترل بیشتری روی پیام های اخیراً امکانات تازه ای را به این بخش اضافه کرده که می توانیم به قابلیت ویرایش پیام های دایرکت و بین کردن چت های مهم اشاره کنیم. اما قابلیت تازه دیگری هم هست که شاید خیلی از کاربران اینستاگرام منتظرش بودند: خاموش کردن سین دایرکت! هدف اینستاگرام از سین شدن پیام، این بود که طرف مقابل بفهمد پیام او را دیده اند اما این قابلیت، باب میل همگان نبود. بعضی افراد تمایل ندارند دیگران بدانند که پیامشان خوانده شده است؛ به ویژه وقتی سرشان شلوغ است یا برای جواب دادن، نیاز به زمان بیشتر و فکر کردن دارند. همچنین طرف مقابل اگر ببیند پیامش سین شده و پاسخی دریافت نکرده، ممکن است دچار نگرانی یا ناراحتی شود. به هر حال با آپدیت جدید اینستاگرام این مشکل را حل کرده است. برای خاموش کردن سین دایرکت اینستاگرام این مراحل را طی کنید: ابتدا اپ Instagram را باز کنید و با لمس آیکن پروفایل در گوشه پایین سمت راست، به صفحه پروفایل خود بروید. سپس منوی سه خطی در گوشه بالای سمت راست را بزنید تا وارد بخش Settings and privacy شوید. در این صفحه، کمی به پایین بروید تا منوی Messages and story replies را ببینید و وارد آن شوید. در نهایت روی Show read receipts ضربه بزنید و Read receipts را خاموش کنید. پیام های شما توسط شما نمی شوند و دایرکت های آن ها فقط به صورت ارسال شده نمایش داده خواهد شد. اما نکته مهم اینجاست که از این پس شما هم سین شدن دایرکت های خود توسط کاربران دیگر را نمی بینید. یعنی این تغییرات، به صورت دوطرفه اعمال می شود. اگر اکاوی خود می خواهید سین دایرکت را فقط برای یک کاربر خاص خاموش کنید، به بخش دایرکت های خود بروید و با ورود به چت مربوطه، نام آن کاربر در بخش قوانین صفحه را لمس کنید. سپس روی Privacy & security ضربه بزنید و Read receipts را خاموش کنید.

## آموزش خاموش کردن سین دایرکت در اینستاگرام

Instagram icon

برای اینکه کاربران بتوانند کنترل بیشتری روی پیام های اخیراً امکانات تازه ای را به این بخش اضافه کرده که می توانیم به قابلیت ویرایش پیام های دایرکت و بین کردن چت های مهم اشاره کنیم. اما قابلیت تازه دیگری هم هست که شاید خیلی از کاربران اینستاگرام منتظرش بودند: خاموش کردن سین دایرکت! هدف اینستاگرام از سین شدن پیام، این بود که طرف مقابل بفهمد پیام او را دیده اند اما این قابلیت، باب میل همگان نبود. بعضی افراد تمایل ندارند دیگران بدانند که پیامشان خوانده شده است؛ به ویژه وقتی سرشان شلوغ است یا برای جواب دادن، نیاز به زمان بیشتر و فکر کردن دارند. همچنین طرف مقابل اگر ببیند پیامش سین شده و پاسخی دریافت نکرده، ممکن است دچار نگرانی یا ناراحتی شود. به هر حال با آپدیت جدید اینستاگرام این مشکل را حل کرده است. برای خاموش کردن سین دایرکت اینستاگرام این مراحل را طی کنید: ابتدا اپ Instagram را باز کنید و با لمس آیکن پروفایل در گوشه پایین سمت راست، به صفحه پروفایل خود بروید. سپس منوی سه خطی در گوشه بالای سمت راست را بزنید تا وارد بخش Settings and privacy شوید. در این صفحه، کمی به پایین بروید تا منوی Messages and story replies را ببینید و وارد آن شوید. در نهایت روی Show read receipts ضربه بزنید و Read receipts را خاموش کنید. پیام های شما توسط شما نمی شوند و دایرکت های آن ها فقط به صورت ارسال شده نمایش داده خواهد شد. اما نکته مهم اینجاست که از این پس شما هم سین شدن دایرکت های خود توسط کاربران دیگر را نمی بینید. یعنی این تغییرات، به صورت دوطرفه اعمال می شود. اگر اکاوی خود می خواهید سین دایرکت را فقط برای یک کاربر خاص خاموش کنید، به بخش دایرکت های خود بروید و با ورود به چت مربوطه، نام آن کاربر در بخش قوانین صفحه را لمس کنید. سپس روی Privacy & security ضربه بزنید و Read receipts را خاموش کنید.

Instagram icon

## بازی Sea of Thieves با متقلبین می پردازد

Sea of Thieves logo

باشند و مأموریت ها و سایر محتوای ارائه شده برای بازی را به صورت تک نفره و از آرای پاداشی کمتر پیش ببرند. در نهایت سازندگان Sea of Thieves تأیید کرده است بازیکن های پلی استیشن ۵ هم می توانند بدون نیاز به اشتراک پلی استیشن پلاس از تجربه حالت Safer Seas لذت ببرند.

توسعه دهندگان Sea of Thieves یک ویدیو از محتوای جذاب آینده رونمایی کردند. به روزرسانی میان فصلی هفته آینده یک سیستم ضد تقلب جدید دریافت خواهد کرد. این استودیو با بخش ویدیوی جدید از سری Sea of Thieves News اعلام کرد سیستم ضد تقلب ایزی آنتی-چیت از شرکت ایکس گیمز که در بازی های چند نفره و آنلاین از جمله فور تایت و ایکس لجنز استفاده شده است، در بازی در زمان دریا به کار گرفته می شود. علاوه بر این سیستم ضد تقلب، استودیو ربر توضیح داد به روزرسانی میان فصلی به بازیکن های Sea of Thieves اجازه می دهد تا بدون نیاز به خرید اشتراک آنلاین، حالت Safer Seas را تجربه کنند. از آنجایی که Sea of Thieves بازی کاملاً آنلاین است، بازی کردن آن روی کنسول ها نیاز به خرید اشتراک آنلاین دارد. حال استودیو ربر این نیاز را برای تجربه حالت Safer Seas حذف کرده است و بازیکن ها می توانند بدون نیاز به خرید اشتراک آنلاین از تجربه لذت ببرند. حالت Safer Seas راهی برای بازیکن های Sea of Thieves است تا از تجربه چند نفره بازی همراهم با بازیکن ها دور شوند. از آنجایی که اغلب احتمال کمین سایر در زمان دریا برای حمله به بازیکن ها وجود دارد، حالت Safer Seas به افراد اجازه می دهد اما تمام نقشه را فقط برای ماجراجویی های خود داشته

## بررسی مودم G/TD-LTE4 ایرانسل ۱۶۰S۱-TF

G/TD-LTE4 160S1-TF modem

کارت های زیادی از اینترنت TD-LTE ایرانسل استفاده می کنند و برای این اینترنت می توانید از مودم های مختلفی که ایرانسل به فروش می رساند، استفاده کنید. یکی از این مدل ها، مودم TD-LTE ۱۶۰S۱-TF ایرانسل است که در این ویدیوی کوتاه به بررسی آن می پردازیم. یکی از مهم ترین ویژگی های مودم G/TD-LTE ۱۶۰S۱-TF ایرانسل است که به جای سیم کارت TD-LTE، می توانید از سیم کارت معمولی هم استفاده کنید تا به اینترنت 4G+ و 5G دسترسی داشته باشید. در پنل پشتی این مودم، ۴ پورت LAN قرار دارد که اگر اهل استفاده از کانل شبکه هستید، می توانید از آن بهره ببرید. با استفاده از این مودم، ۳۳ کاربر می توانند به آن وصل شوند که تعداد بسیار خوبی است و در این زمینه با مشکل خاصی روبرو نمی شوید. سرعت مودم هم طبیعتاً به منطقه ای شما بستگی دارد زیرا اینترنت TD-LTE ایرانسل در برخی مناطق سرعت بسیار بالایی ارائه می دهد و در برخی مناطق دیگر شاید سرعت معمولی داشته باشد. مثلاً در منطقه ای که این مودم بررسی شده، میانگین سرعت دانلود و آپلود حدود ۱۵ تا ۶۰ مگابیت در ثانیه را ارائه داده است. اگر به دنبال اینترنت پرسرعت برای خانه یا محل کار خود هستید، مودم

کارت های زیادی از اینترنت TD-LTE ایرانسل استفاده می کنند و برای این اینترنت می توانید از مودم های مختلفی که ایرانسل به فروش می رساند، استفاده کنید. یکی از این مدل ها، مودم TD-LTE ۱۶۰S۱-TF ایرانسل است که در این ویدیوی کوتاه به بررسی آن می پردازیم. یکی از مهم ترین ویژگی های مودم G/TD-LTE ۱۶۰S۱-TF ایرانسل است که به جای سیم کارت TD-LTE، می توانید از سیم کارت معمولی هم استفاده کنید تا به اینترنت 4G+ و 5G دسترسی داشته باشید. در پنل پشتی این مودم، ۴ پورت LAN قرار دارد که اگر اهل استفاده از کانل شبکه هستید، می توانید از آن بهره ببرید. با استفاده از این مودم، ۳۳ کاربر می توانند به آن وصل شوند که تعداد بسیار خوبی است و در این زمینه با مشکل خاصی روبرو نمی شوید. سرعت مودم هم طبیعتاً به منطقه ای شما بستگی دارد زیرا اینترنت TD-LTE ایرانسل در برخی مناطق سرعت بسیار بالایی ارائه می دهد و در برخی مناطق دیگر شاید سرعت معمولی داشته باشد. مثلاً در منطقه ای که این مودم بررسی شده، میانگین سرعت دانلود و آپلود حدود ۱۵ تا ۶۰ مگابیت در ثانیه را ارائه داده است. اگر به دنبال اینترنت پرسرعت برای خانه یا محل کار خود هستید، مودم



افسردگی در نوجوانان

ترسیم هدفها و آرزوها

حوریه ارجمند

ترسیم هدفها و آرزوها به عنوان یکی از اقدامات مهم در جلوگیری از افسردگی در نوجوانان، از منظر روانشناسی، اهمیت زیادی دارد. تعیین هدفها برای زندگی و دستیابی به آرزوها، نقش فعالی در تسویق نوجوانان به رشد و پیشرفت دارد. این فرآیند نه تنها به ایجاد انگیزه و انرژی مثبت در نوجوانان کمک می کند بلکه احساس معنا و هدف در زندگی آن ها را تقویت می کند.

ترسیم هدفها و آرزوها در راستای رشد شخصیتی نوجوانان نقش مهمی دارد. این فرآیند باعث می شود که افراد نوجوان، خودشان را بهتر بشناسند و اهدافی را که واقعا با ارزش های شخصی و اهداف زندگی شان هماهنگ هستند، انتخاب کنند. این نظر، ترسیم هدفها به آن ها کمک می کند که با اولویت بندی ارزش ها و اهداف، به صورت معنادارتری با زندگی خود ادامه دهند.

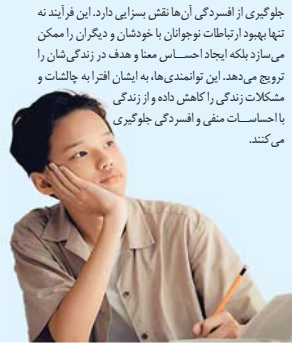
ترسیم هدفها و آرزوها به عنوان یک ابزار تربیتی نقش مهمی در توانمندسازی نوجوانان دارد. آموزش به آن ها که چگونه اهداف خود را تعیین کنند و برای دستیابی به آن ها تلاش کنند، اعتماد به نفس و استقلال ذهنی را تقویت می کند. این فرآیند به نوجوانان این اطمینان را می دهد که زمینه برای پیشرفت و تحول شخصی در دسترس آن هاست.

ترسیم هدفها به عنوان یک استراتژی تربیتی، به نوجوانان کمک می کند تا احساس کنند زندگی شان معنا دار و هدفمند است. این احساس معنا و هدف باعث افزایش انگیزه و انرژی در زندگی روزمره آن ها می شود. این احساس اهمیت و تعهد به هدفها، می تواند به عنوان یک ستون اصلی در پیشگیری از افسردگی نوجوانان ایفا کند.

از دیدگاه روانشناسی تربیتی، ترسیم هدفها به نوجوانان کمک می کند تا مسئولیت پذیری و انضباط خود را افزایش دهند. این اهداف به عنوان راهنمایی برای انجام وظایف و تکالیف زندگی منظم و منظمتر کمک می کند. این موضوع به ایجاد از رویه روان شادمانگی، تعیین هدفها به عنوان یک ابزار مهم در بهبود رضایت زندگی نوجوانان نقش دارد. زمانی که افراد هدفهای واقعی و قابل دستیابی برای خود تعیین می کنند و به آن ها پایبند می مانند، رضایت زندگی آن ها افزایش می یابد. این افزایش رضایت زندگی می تواند به پیشگیری از واکنش های افسردگی مرتبط با عدم رضایت کمک کند.

از دیدگاه توسعه شخصی، ترسیم هدفها به نوجوانان این امکان را می دهد که به خودشان چالش بکنند و در جهت بهبود مهارت های شخصی خود تلاش کنند. این فرآیند باعث تقویت استقلال و خودتئظیمی در نوجوانان می شود که عواقب مثبتی در مسیر رشد و توسعه شان دارد.

به عبارت دیگر، از دیدگاه روانشناسی، ترسیم هدفها به عنوان یک ابزار استرس زده و سازآمد در تربیت نوجوانان و جلوگیری از افسردگی آن ها نقش بسزایی دارد. این فرآیند نه تنها بهبود ارتباطات نوجوانان با خودشان و دیگران را ممکن می سازد بلکه ایجاد احساسات معنا و هدف در زندگی شان را ترویج می دهد. این توانمندی ها، به ایشان افزا به چالشات و مشکلات زندگی را کاهش داده و از زندگی با احساسات منفی و افسردگی جلوگیری می کنند.



اثرات سیگار بر ظاهر افراد

لکهای تیره پوست

سیگار کشیدن، ملاتین پوست را افزایش می دهد که می تواند منجر به ایجاد لکه های تیره پوستی خصوصاً در صورت شود. مدام نگاه داشتن سیگار بین انگشت های یکسان نیز می تواند باعث زردی پوست ناشی از نیکوتین و دیگر سموم (افقران) موجود در سیگار شود.

هیدراتیست چرکی (غفونی)

هیدراتیست چرکی که بیشتر به نام آکنه اینورسا معروف است، یک بیماری پوستی التهابی نسبتاً شایع است که در آن ضایعات پوستی در نواحی از بدن که پوست به هم ساییده می شود به وجود می آید، مثلاً زیر بغل، کشاله ران و زیر سینه ها. افراد سیگاری بیشتر احتمال دارد دچار هیدراتیست غفونی شوند. اما ترک سیگار می تواند از شدت این عارضه کم کرده و درمان را موثرتر کند.

سپوراید و تباهی لکه زرد

سیگار کشیدن می تواند موجب بیماری های چشم و کاهش نیز قرار می دهد. از جمله سرطان دهان، بیماری های لته و از دست دادن دندان ها. مطالعه نشان می دهد زمان سیگاری دوبرابر زمان احتمال غیر سیگاری از دست دادن دندان ها است. دست بدهند و مردان سیگاری سه برابر بیشتر از مردان غیر سیگاری در معرض این مسئله هستند. خوشبختانه ترک سیگار می تواند کمک بزرگی به شما بکند. ۱۰ تا ۲۰ سال بعد از ترک سیگار، ریسک از دست دادن دندان ها در افراد سیگاری و غیر سیگاری یکسان خواهد بود.

فقر آهن ریسک سپورایس

سپورایس یک عارضه خود ایمنی پوستی است که باعث قرمزی، پوسته و خارش های شدید در پوست می شود. افراد غیر سیگاری هم می توانند سپورایس بگیرند؛ اما اگر شما سیگار بکشید، بیشتر احتمال دارد به این عارضه دچار شوید. سیگار کشیدن می تواند علامت حاضر سپورایس را تشدید کند.

مشکلات دهانی و دست دادن دندان ها

سیگار کشیدن شما را در معرض انواع مشکلات دهانی نیز قرار می دهد. از جمله سرطان دهان، بیماری های لته و از دست دادن دندان ها. مطالعه نشان می دهد زمان سیگاری دوبرابر زمان احتمال غیر سیگاری از دست دادن دندان ها است. دست بدهند و مردان سیگاری سه برابر بیشتر از مردان غیر سیگاری در معرض این مسئله هستند. خوشبختانه ترک سیگار می تواند کمک بزرگی به شما بکند. ۱۰ تا ۲۰ سال بعد از ترک سیگار، ریسک از دست دادن دندان ها در افراد سیگاری و غیر سیگاری یکسان خواهد بود.

اختلال در ترمیم زخم ها

مطالعه ای از سوی سازمان بهداشت جهانی نشان داده ترمیم زخم در افراد سیگاری دیرتر اتفاق می افتد. اما خوشبختانه باز هم ترک سیگار تفاوت زیادی ایجاد می کند. در مطالعه انجام شده، ترک سیگار حتی چهار هفته پیش از عمل جراحی به افراد کمک کرده بود تا نتایج بهتری از جهت ترمیم زخم جراحی بگیرند.

سرطان پوست

سیگار یکی از علت های اصلی ابتلا به سرطان ریه، سرطان گلو و دهان و مری است؛ بنابراین عجیب نیست که بتواند ریسک سرطان پوست را نیز بالا ببرد. طبق مطالعه، سیگارهای با بیشتر احتمال دارد دچار سرطان سلول های سنگ فرشی شوند که دومین نوع شایع سرطان پوست است.



مطالعات نشان می دهد زنان سیگاری دوبرابر زنان غیر سیگاری احتمال دارد دندان های خود را از دست بدهند و مردان سیگاری سه برابر بیشتر از مردان غیر سیگاری در معرض این مسئله هستند

کم خوابها دیابت می گیرند؟

پهلاشتی مانند این خواب (تنگی نفس یا بوقلمانی در خواب) و فشارهای اقتصادی است. دکتر پاول شیخ پور، پزشک خانواده و پزشک جاقی در مرکز بهداشت پر اویندست سان در کالیفرنیا که در این مطالعه شرکت نداشت، درباره این نتایج به دست آمده گفت: این برای من متعجب آور نیست. وقتی به اندازه کافی طولانی نمی خوابید، سطح انسولین شما ممکن است کاهش یابد، در نتیجه ممکن است روز بعد بیشتر از حد معمول گرسنه باشید و نیاز به مصرف غذای بیشتری داشته باشید که این مسئله تعادل تقویمای شما را بر هم می زند. در دراز مدت، این عوامل می توانند به دیابت کمک کنند.

او افزود: هرچه من از نتایج این تحقیق متعجب نکردم، اما اطمینان بخش بود، زیرا دلیلی بر آنچه من گفتمم را ارائه می دهد. بر همین اساس من می توانم این اطلاعات را به بیمارانم به اشتراک بگذارم و به آن ها توضیح دهم که نباید خواب خود را نادیده بگیرند. اغلب اوقات، افراد خواب را در اولویت قرار نمی دهند. مردم زمانی که باید بخوابند از تلقن های هوشمند خود برای بازی استفاده می کنند. در صورتی که این مسئله را باید مد نظر قرار داد که بهداشت خواب برای سلامت کلی بسیار مهم است. هر چه شرکت گانگی که رژیم های غذایی سالم داشته، در معرض خطر کمتری است. به دیابت نوع ۲ قرار داشته، اما محققان گفتند که نتایج تحقیق از این آید که یک رژیم غذایی سالم می تواند عوارض کوتاه مدت خواب را جبران کند. پشتیبانی نمی کند. محققان اشاره کردند که یک سبک زندگی سالم ممکن است خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

بر اساس نتایج تحقیق جدید مشخص شده که افرادی که به طور منظم پنج ساعت یا کمتر می خوابند، بدون توجه به رژیم غذایی خود در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این نتیجه به نتایج به دست آمده محققان این تحقیق به این مساله اشاره کردند که دوره های طولانی خواب نا کافی می تواند به مشکلات سلامتی مختلف از جمله افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. در واقع، آن ها دریافتند افرادی که ۵ ساعت یا کمتر در روز می خوابند، در مقایسه با افرادی که مدت زمان خواب معمولی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. نتایج به دست آمده از این تحقیق مشخص کرد که افزایش مدت خواب روزانه به هفت ساعت ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.



چه زمانی تپش قلب نگران کننده است؟

تپش قلب باعث می شود احساس کنید که قلب شما خیلی شدید یا خیلی تند می زند. در موارد نادر، تپش قلب می تواند نشانه ای از یک بیماری قلبی جدی تر باشد. اگر تپش قلب دارید به پزشک مراجعه کنید. همچنین به گفته متخصصان، ممکن است تپش قلب در قفسه سینه، گلو یا گردن خود شوید.

اگرچه تپش قلب معمولاً جای نگرانی نیست و اغلب به خود از بین می رود اما می تواند آزار دهنده یا ناراحت کننده باشد. بیشتر اوقات، تپش قلب به دلیل استرس و اضطراب یا به دلیل مصرف بیش از حد کافئین، نیکوتین یا مصرف الکل ایجاد می شود. تپش قلب همچنین می تواند در زمان بارداری رخ دهد.

ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت برای بزرگسالان بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است. به عنوان مثال، اگر استرس زیادی دارید، ضربان قلب شما در حالت استراحت بیشتر می شود. اگر یک ورزشکار هستید، ضربان قلب در حالت استراحت می تواند بسیار کمتر از حد متوسط باشد و ۴۰ تا ۵۰ بار در دقیقه باشد.

مصرف برخی از داروهای نیز می تواند بر ضربان قلب در حالت استراحت تأثیر بگذارد که از آن جمله می توان به مسدود کننده های کانال کلسیم و مسدود کننده های بتا اشاره کرد. این داروهای ضربان قلب را کاهش می دهند و برای درمان بیماری های مانند درد قفسه سینه، ریتم غیر طبیعی قلب و فشار خون بالا تجویز می شوند. در موارد نادر، تپش قلب می تواند نشانه ای از یک بیماری قلبی جدی تر باشد. اگر تپش قلب دارید به پزشک مراجعه کنید اما در صورت داشتن موارد زیر فوراً تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرید: تنگی نفس، سرگیجه، درد قفسه سینه و غش کردن.



پس از اینکه متخصص سابقه پزشکی تان را بررسی و شما را معاینه کرد، ممکن است آزمایشاتی را برای یافتن علت تپش قلب درخواست کند. اگر آنها علت تپش قلب را پیدا کنند، درمان مناسب می تواند تپش قلب را کاهش دهد.

اگر هیچ دلیل زمینه ای وجود نداشته باشد، تغییرات سبک زندگی از جمله مدیریت استرس می تواند کمک کننده باشد. همچنین ضربان قلب بالا می تواند نشانه ای از حمله قلبی باشد. علائم دیگر حمله قلبی نیز عبارتند از: درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، ضعف، سرگیجه، احساس درد در قفسه سینه، سردی و تنگی نفس.





«اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ وَجَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ سَخَطِكَ وَتِقَاتِكَ وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِقَرَاءَةِ آيَاتِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ»

خدایا، مرا در این روز به خشنودی نزدیک کن و از خشم و انتقامت برکنار دار و به قرائت آیاتت موفق کن، ای مهربانترین مهربانان



آب دنیای حرام همواره تیره و گل‌آلود است. منظره‌های دل‌فریب و سرانجامی خطرناک دارد. فریبنده و زیباست اما دوامی ندارد. نوری است در حال غروب کردن، سایه‌های است تابود شدنی، ستونی است در حال خراب شدن، آن هنگام که نفرت دارندگان به آن دست بند و بیگانگان به آن آفتابینان کردند، چونان اسب چموش پاها را بلند کرده سوار را بر زمین می‌کوبد و با داهای خود آنها را گرفتار می‌کند و تیره‌های خود را به‌سوی آفتاب، پرتاب می‌نماید، طناب مرگ به گردن انسان می‌افکند. (مولا علی (ع))

اقدامات ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان تشریح شد

نوروز ۱۴۰۳؛ تحول در مهمان‌پذیری اصفهان



در گلستان شهدا برگزار است ضمن اینکه در ایام نوروز برنامه جزء خوانی قرآن کریم در چهارباغ برپا خواهد شد. جانشین رئیس ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان با اشاره به فعالیت‌های کمیته حمل و نقل گفت: امسال در ایام نوروز ۶ اتوبوس گردشگری در سطح شهر فعال خواهند بود و برای اقتصاد گردشگری سعی داریم از بخش خصوصی استفاده کنیم. همچنین مترو در این ایام از ۹ صبح تا ۹ شب فعال خواهد بود. باقی‌مانده داد: یک میلیون و ۲۰۰ هزار متر جدول در سطح شهر با هزینه ۲۰ میلیارد تومان و ۴۵۰ تنگ انجام شده است. ۲۰۳ محله به‌همه ۲۸۰۰ نیروی خدمات شهری خانه‌تکانی و شست‌وشو شده است. وی از فعال کردن کمیته عالی باغ فدک و برگزاری ۱۲ جلسه ذیل این کمیته خبر داد افزود: به‌طور قطع با برنامه‌ریزی‌های انجام شده شاهد تحول تفریحی و گردشگری می‌شویم. همچنین برای اهالی شمال شهر اصفهان خواهیم بود. جانشین رئیس ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان می‌گوید: باغ فدک برای اصفهان را بسوی یک کمپ هویت دار هدایت کرده و در سال آینده فاز سوم احداث دریاچه باغ فدک اجرا می‌شود و نیمه سال به بهره‌برداری خواهد رسید و در حقیقت تحول بزرگی در این نقطه مخصوص گردشگری و حتی شهروندان شمار خواهد رفت. البته، کمیته دیگر نیاز داریم که کمپ شرق روبروی کوه نخودی با مساحت ۷۰

اسکان رسانی، آمار و آمارهای و... را از آن جمله خواهند افزود ما در حقیقت ستاد سفر شهر اصفهان و نه ستاد شهرداری اصفهان هستیم و واقعیت آن است که مدل همکاری در شهر در این ستاد نهفته بوده و دست اندرکاران همه کمیته‌ها دور هم و با هم تصمیم‌گیری کرده‌اند و آمار از طریق ستاد اعلام می‌شود. البته همه ما باید گردشگر را به شهر اصفهان خوانده و تلاش را بیشتر نموده و آمادگی پذیرش گردشگران و پذیرایی از آنان را اینجا مطلوب داشته باشیم. جانشین رئیس ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان در نشست کمیته با شرکت‌های فعال در بخش اجتماعی کتابخانه مرکزی شهرداری اصفهان برپا شده بود این مطلب را اعلام کرد و به تشریح فعالیت‌ها و اقدامات انجام شده در این راستا پرداخت و گفت: در گذشته، ستاد سفر فقط برای برنامه‌های نوروز تدارک دیده شده بود ولی دو سال است که ما مدیر ستاد دائمی در شهر اصفهان را داریم تا با توجه به ظرفیت‌های فراوان شهر اصفهان در زمینه‌های گوناگون در محاسبات‌های دیگر همچون فصل پاییز که فصل گردشگری پذیرایی ما نیست از این ظرفیت‌ها استفاده شود که در این راستا امسال ساختار، سیاست گذاری و سپس اقدامات مربوطه را انجام دادیم. مهدی باقیی با بیان اینکه جلسات سیاست‌گذاری برای برنامه‌های نوروز ۱۴۰۳ در مرداد و شهریور شکل گرفت افزود: در این جلسات، سیاست‌ها در کلان گردشگری و رونق اقتصاد گردشگری با سفر از زمان مدنظر است. وی از فعالیت کمیته‌های دوازده گانه ستاد سفر شهر اصفهان خبر داد و گفت: کمیته‌های اسکان، حمل و نقل، فرهنگی، قضایی و انتظامی، اقتصادی، گردشگری، امنیت و حراست، پیش‌بینی، ایمنی،

هکتار زمین است و فعالیت آن از ابتدای سال آینده آغاز شده و امیدواریم طی یکسال به بهره‌برداری برسد که می‌توان از آن بعنوان کمپ اسفطار و کمپ گردشگری یاد کرد که بودجه آن نیز مصوب شده است. وی از آغاز عملیات اجرایی تصفیه خانه جنوب با ۳۴۰ لیتر بر ثانیه تصفیه‌ی پساب خبر داد و گفت: پیمانکار این پروژه مشخص شده و امید است بتوانیم اوایل سال آینده این تصفیه‌خانه را به بهره‌برداری برسانیم. وی تصریح کرد: سال جاری گذر گل و گذر عکس در فضای روبروی هتل عباسی خواهیم داشت تا شهروندان و گردشگران حال خوبی را تجربه کنند. جانشین رئیس ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان گفت: دو زیرگروه (با موضوع شکارگاه و بازی چوگان) و تعین (جریان رودخانه در معماری اصفهان) افتتاح می‌شود. همچنین اولین جابرو برای فضاهای کم‌عرض در کشور در اصفهان بومی‌سازی شده که ابتدای سال آینده از آن رونمایی خواهد شد. باقیی این راه‌گفت که برای تخریب و بازسازی ۲۲ سروس بهداشتی در شهر اصفهان، ۴۰ میلیارد تومان هزینه شده است. جانشین رئیس ستاد اجرایی خدمات سفر شهر اصفهان گفت: برای ایام نوروز ۱۱۰۰ فلاورباکس آماده بوده که تا هفته آینده در سطح شهر اصفهان تمیّه خواهد شد. مسئول کمیته اطلاع‌رسانی ستاد دائمی تسهیلات سفر شهر اصفهان نیز با قدردانی از تلاش یکسال اخیر رسانه‌ها در انعکاس اخبار شهرداری اصفهان

دبیر ستاد دائمی خدمات سفر شهر اصفهان گفت: ظرفیت پارکینگ‌ها در ایام نوروز ۱۰ هزار خودرو شامل پارکینگ‌های بخش خصوصی و پارکینگ‌های متعلق به شهرداری است. سید ناصر با بیان اینکه ظرفیت پارکینگ‌ها در ایام نوروز ۱۰ هزار خودرو است که شامل پارکینگ‌های بخش خصوصی و پارکینگ‌های متعلق به شهرداری می‌شود. اظهار کرد: پارکینگ‌های خصوصی در ایام یک سفر زمین‌های بایر و حیاط مدارس است که به ظرفیت اضافه می‌شود. همچنین این ظرفیت امکان افزایش را دارد. دبیر ستاد خدمات سفر شهر اصفهان با بیان اینکه زیرساخت‌های گردشگری ایرادی است که شهر اصفهان دارد، تصریح کرد: ظرفیت اعلام شده هتل‌ها ۱۰ هزار تخت خواب است که ظرفیت خوبی برای ایام یک سفر نیست و این عدد باید افزایش زیادی داشته باشد تا شاهد رونق گردشگری باشیم، سال گذشته در ایام یک دو میلیون مسافر وارد اصفهان شده که بخش عمده آن در مدارس و باغ فدک اسکان داده شدند.

Advertisement for Nesfejahan newspaper. Text: قابل توجه شرکت‌ها، سازمان‌ها و مؤسسات تجاری و صنعتی. Nesfejahan روزنامه. باماب‌تربیده‌شوید. تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵. www.nesfejahan.net

Advertisement for a travel agency. Text: مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت اول) فراخوان خرید کولر اتوبوس شهری با تجهیزات کامل به شماره ۲۰۰۹۴۷۳۴۰۰۱۱۴. شهرداری شاهین شهر در نظر دارد فراخوان خرید کولر اتوبوس شهری با تجهیزات کامل به شماره ۲۰۰۹۴۷۳۴۰۰۱۱۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. مواعید زمانی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۱/۰۹ - مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۱/۱۹ - زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰ - اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شاهین شهر میدان فاطمیه شهرداری مرکزی - ۰۳۱۴۵۲۲۵۲۰۰ - سعید ابریشمی راد-شهردار شاهین شهر

Advertisement for Nesfejahan newspaper. Text: تصادفات در اصفهان. آمار تصادفات یازده ماه اخیر در اصفهان، راکبان موتورسیکلت سوار با ۴۷/۵ درصد بیشترین آمار جان‌باختگان در تصادفات جاده‌ای دانست. عابران پیاده، ۳۰ درصد از جان‌باختگان در تصادفات جاده‌ای را شامل می‌شوند. جان‌باختگان تصادفات در مراکز درمانی ۷۰٪. جان‌باختگان در صحنه تصادفات ۲۶٪. بیشترین علت نامه تصادفات با ۳۵/۵ درصد، عدم توجه به جلو است. مقصر: غیر موتورسیکلت سواران ۶۳٪. مقصر: موتورسیکلت سواران ۳۷٪. بیشترین نرخ سنی جان‌باختگان و مجروحان در ۱۱ ماه اخیر: ۵۵ سال به بالا. بیشترین روز وقوع تصادفات در اصفهان گزارش شده است: پنجشنبه. www.nesfejahan.net