

مَا قَبِلَ فِينَا مِنْ خَسَنٍ فَتَخَنَ أَهْلُهُ وَ مَا قَبِلَ فِينَا مِنْ شَوْءٍ فَمَا نَحْنُ كَذَلِكِ
هرآن چه درباره ی ما اهل بیت از نیکی ها گفته می شود ما سزاوار آنیم و هرچه بدی درباره ی ما گفته می شود، ما آن گونه نیستیم
بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۷۲

فرمانده قراگاه شمال شرق نراجا؛
با اقتدار و قدرت و صلابت تمام از
مرزهای کشور دفاع می کنیم



۲

اسلامی ندوشن هیچگاه
ایران را از یاد نبرده است



۳

درمانگر بالینی؛
مشاوره قبل از ازدواج



۳

پاییز ۱۴۰۲ - شماره ۲۳ - تک شماره ۱۵۰۰۰ تومان

موسیقی محلی خراسان، میراثی ارزشمند و گران بها در سرزمین مان ایران

صفحه ۴



مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی:

خراسان رضوی ۱۴۵ هزار معلول
دارای پرونده دارد

صفحه ۲

کارآفرین: قانون از صنف عکاسان
و تصویربرداران حمایت می کند

صفحه ۲

چشمه گیلان، چشمه هزاران ساله
و همیشه جوشان در نزدیکی مشهد

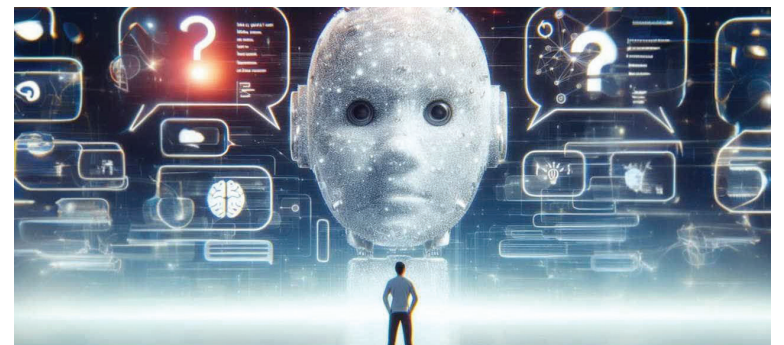
صفحه ۴

یادداشت سردبیر

آلودگی هوا مشکل بزرگ جامعه است

آلودگی هوا بر سلامت انسان جدی بوده و حدود یک سوم آمار مرگ و میر ناشی از سکنه های مغزی، سرطان ریه و بیماری قلبی با آلودگی هوا مرتبط است ...

طی ۱۰ سال آینده خدمات تخصصی هوش مصنوعی به صورت رایگان
در اختیار مردم قرار می گیرد



وجود خواهد داشت. هوش مصنوعی باعث می شود تا یک صنعت عظیم و بزرگتر صنعت خودروسازی امروزی راه اندازی شود. معتقد است گسترش هوش مصنوعی به معنی ترسیدن از این فناوری نبوده و به جای تصور سناریوهای آخرازماتی درباره این فناوری باید به تاثیر مثبت آن بر جهان فکر کرد.

بازآفرینی زیرساخت های اجتماعی و سبک زندگی جدید با منابع بسیار برای افراد کره زمین بستگی به نیروی کار و متخصص در حوزه های مختلف داشته و هوش مصنوعی می تواند این مسیر را به راحتی گسترش دهد.

تا ۱۰ سال آینده خدماتی مانند پزشکان و وکیلان توسط هوش مصنوعی در اختیار مردم عادی قرار می گیرد.

به لطف هوش مصنوعی تا ۲۵ سال آینده مردم عادی به خدمات تخصصی رایگان از طریق این ربات ها دسترسی خواهند داشت.

عملکرد هوش مصنوعی پیش بینی هایی را انجام داده است هوش مصنوعی تا ۱۰ سال دیگر به صورت رایگان امکان دریافت خدماتی از قبیل پزشکی وکالت را ارائه می کند.

احتمالاً در کمتر از ۱۰ سال آینده یک میلیون ربات انسان نما خواهیم داشت. همچنین یک میلیارد ربات دوبا طی ۲۵ سال آینده

بیمه سینا
کد ۲۸۷۵

بیمه بدنه با اقساما ۱۰ ماهه
حادثه خبر نمائید
همین امروز بیمه شوید

70% تخفیف

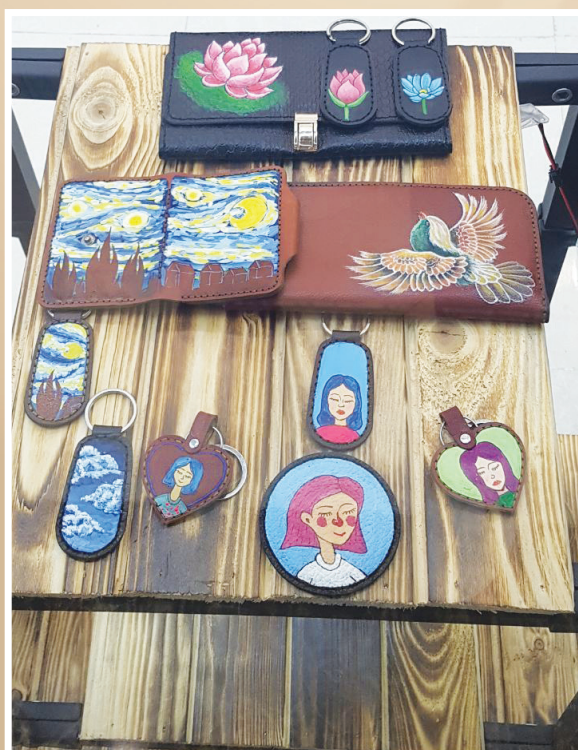
نمایندگی العام رنجش

09150519357 / @ranjeshelham / نبش سناباد ۴۰



رویال چرم

گالری کیف و چرم



۰۹۰۳۸۶۶۰۲۴۶-۰۹۲۲۰۴۶۴۵۱۲

کوهسنگی ۲۹ - مجتمع مهر کوهسنگی
طبقه ۴ - واحد ۹۲

یادداشت سر دبیر

آلودگی هوا مشکل بزرگ جامعه است

آلودگی هوا بر سلامت انسان جدی بوده و حدود یک سوم آمار مرگ و میر ناشی از سکنه های مغزی، سرطان ریه و بیماری قلبی با آلودگی هوا مرتبط است.

این در شرایطی است که عدم وجود مه دود نمی تواند به معنای سالم بودن هوا باشد.

آلودگی هوا اطراف ما فرا گرفته است و پرهیز از آن بسیار دشوار است. ذرات آلاینده های میکروسکوپی در هوا می توانند از دیوارهای دفاعی بدن عبور کرده و به عمق دستگاه تنفسی و گردش خون نفوذ کنند و در نهایت به اندام های مختلف بدن مانند ریه ها، قلب، مغز آسیب برسانند به طور خلاصه، زمانی که آلودگی وارد بدن می شود می تواند موجب آثار کوتاه مدت و بلند مدت بر سلامت انسان شود، ای کاش مسئولان از ابتدا به فکر باشند و سازمانها و ارگانها برای توجیه عملکردشان، مقصر تعیین نکرده و مشکلات را گردن هم نیندازند تا همه شاهد هوای پاک باشیم.

قابلیت جدید اینستاگرام برای نوظهور شدن

اینستاگرام قصد دارد با ارائه ویژگی ها و قابلیت های جدید رقابت جدی تری را با برخی شبکه های اجتماعی نوظهور از قبیل BeReal آغاز کند.

با وجود بران بسیار زیادی از که شبکه اجتماعی اینستاگرام استفاده می کنند اما این پلتفرم همچنان نگران دیگر شبکه های اجتماعی نوظهور است. زیرا نسل جدیدی از این برنامه ها در حال راه اندازی بوده و برخی از آنها عملکرد بهتری از اینستاگرام دارند.

به عنوان مثال می توان به Lapse اشاره کرد که اپلیکیشن اشتراک گذاری عکس بوده و توانسته در اپ استور اپل در ماه سپتامبر در صدر جدول محبوبیت قرار بگیرد. در این اپلیکیشن می توان به راحتی با استفاده از یک برنامه همانند دوربین یکبار مصرف و با گوشی عکس گرفته و با ظاهر شدن تصاویر آن را در فهرست بندی خودکار آلبوم عکس ها قرار دهید.

در حال حاضر عکس های آلبومی به صورت پشت سر هم در یک پست از ویژگی های منحصر به فرد اینستاگرام است. BeReal نیز یکی دیگر از اپلیکیشن های جدید است و همگی با هدف جایگزینی اینستاگرام به بازار عرضه شده اند. اکنون اینستاگرام متوجه این موضوع شده و در چند ماه اخیر قصد دارد با ارائه ویژگی های جدید و آزمایش آنها به کاربران در ایجاد تجربه های جدید با دوستان کمک کند. طبق اعلام یکی از سخنگویان متا در حال حاضر اینستاگرام ویژگی جدیدی به نام Your Space را آزمایش می کند که به کاربران اجازه می دهد تا در صفحه عمومی فضای خصوصی برای خود ایجاد کنند. ویژگی دیگر این پلتفرم نیز دیواری برای کاربران است که به دنبال کنندگان آنها اجازه می دهد تا در صفحه کاربر یادداشت های متنی به جا بگذارند.

نوزاد ۷ کیلوگی در بیمارستان رضوی مشهد متولد شد

نوزادی با وزن حدود ۷ کیلوگرم از مادری ۳۷ ساله در بیمارستان رضوی مشهد متولد شد.

نگار رمضان پور، پزشک متخصص زنان و زایمان که انجام عمل زایمان این مادر را در بیمارستان رضوی برعهده داشت، در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: یک مادر باردار در



بارداری پنجم خود، با سابقه دیابت بارداری کنترل نشده و وزن حدود ۱۰۰ کیلوگرم که زمان زایمانش فرا رسیده بود، در ساعت ۲ بامداد روز گذشته به بخش زایمان بیمارستان رضوی منتقل

شد. وی تصریح کرد: با توجه به وزن بالا و بزرگی شکم مادر، او تحت عمل سزارین قرار گرفت و عمل با وجود سختی هایی که داشت با موفقیت انجام و شرایط جسمی مادر نیز بلافاصله کنترل شد. پس از تولد، وزن نوزاد ۶ کیلو و ۹۰۰ گرم نشان داده شد. متخصص زنان و زایمان ادامه داد: به گفته این مادر، سایر فرزندانش با وزن متعادل و انجام زایمان طبیعی متولد شده بودند و فقط وزن چهارمین فرزندش ۴ کیلوگرم بود. همچنین در آخرین سونوگرافی پیش از زایمان مادر، وزن جنین پنجم حدود ۴ کیلو تخمین زده شده بود و مادر سیر طبیعی زایمانش را طی کرده بود. رمضان پور با تأکید بر اینکه در حال حاضر مادر با حال عمومی مناسب از بیمارستان رضوی ترخیص شده است، گفت: همچنین نوزاد این مادر هم در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بیمارستان تحت نظر قرار دارد و وضعیت عمومی او پایدار است. وی با اشاره به اصطلاح «ماکرووزمی جنین»، افزود: از این اصطلاح علمی برای توصیف نوزادانی که با جثه بزرگ و وزن بالای ۴ کیلوگرم متولد می شوند، استفاده می شود. اگر مادر مبتلا به دیابت باشد و جنین هم وزن ۴ کیلوگرم داشته باشد یا جنین وزن بالای ۴ و نیم کیلوگرم داشته باشد، مادر باید تحت عمل سزارین قرار گیرد. متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه تولد نوزادان ماکرووزم در ایران بسیار منحصربه فرد و نادر است، بیان کرد: این مادر نیمه شب در حال زایمان به اتاق عمل بیمارستان رضوی منتقل شد و اگر سرعت عمل بالایی تیم پزشکی بیمارستان از جمله تیم زنان و زایمان و بیهوشی در انجام اقدامات سریع درمانی و عمل سزارین نبود، ممکن بود هم مادر و هم نوزاد را به دلیل جثه بزرگ نوزاد در زمان زایمان طبیعی، از دست بدهیم.

اجتماعی - فناوری

کارآفرین: قانون از صنف عکاسان و تصویربرداران حمایت می کند

حلمایاساقی



حمایت از هنر و کسب و کار بصورت قانونی این نرم افزار اجرایی می شود.

شهرستان از این طرح حمایت کرده اند و این نرم افزار برای یکپارچه سازی و نظارت بر تالارها، آتلیه ها طراحی شده است.

وی درخصوص این نرم افزار تصریح کرد: عکاسان و تصویربرداران برای حضور در مجالس و برا حقوق قانونی آنها مجوز کاغذی صادر شده که با طراحی این نرم افزار کارت های شناسایی از شکل سنتی به هوشمند صادرمی شود و با همکاری اتحادیه های عکاسان و تصویربرداران و تالارهای طبقه و شانسیز برای حمایت از اعضا این صنف اجرایی می شود.

ارگنچی بیان کرد: برای حمایت از حقوق مصرف کننده این نرم افزار به گونه ای طراحی شده تا قرارداد ها الکترونیک برای پیشگیری از وقوع جرم و حمایت از حقوق اصناف در تالارها طراحی شده است. وی افزود: با حمایت دادستانی، اماکن و اتحادیه طبقه شانسیز برای اجرایی این طرح در

کارآفرین گفت: باتولید نرم افزار و تکنولوژی و حمایت قانون از صنف عکاسان و تصویربرداران حمایت می شود.

امیرارگنچی در گفتگو با ضامن خراسان رضوی با اشاره به عکاسی و تصویربرداری یک هنر است، اظهار کرد: امروزه جایگاه و ارزش هنری این حرفه توسط تبلیغات پر زرق و برق مجازی به خطر افتاده ضعف نظارتی و قانونی، فضایی را برای سوء استفاده افراد غیرمجاز هموار کرده که به راحتی و حمایت از در این فضاء فعالیت می نمایند. وی گفت: امروز تکنولوژی برای قدرت گرفتن حقوق مصرف کننده، دفاع از حقوق اعضا قانونمند و برای بهبود فضای کسب کار نرم افزاری طراحی شده است از صنف عکاسان و تصویربرداران حمایت کند.

کارآفرین افزود: اتحادیه عکاسان و تصویربرداران طبقه و شانسیز با همکاری دادستانی و اماکن این

فرمانده قرارگاه شمال شرق نزاجا:

با اقتدار و قدرت و صلابت تمام از مرزهای کشور دفاع می کنیم

وی با اشاره به مصوبات شورای امنیت و پیروزی مقاومت افزود: در هیچ زمانی شورای امنیت هرچه گفته برای کشورهای مظلوم عملی نشده است و در ۸ سال دفاع مقدس هم عملی نشد و در جریان فلسطین و بیداری مردم مسلمان جهان مقاومت پیروزی می شود.

فرمانده قرارگاه شمال شرق نزاجا با اشاره به حوزه رفاهی کارکنان ارتش در خراسان رضوی عنوان کرد: با تدبیر مقام معظم رهبری در خراسان ۳ هزار واحد مسکونی سازمانی و ۲۶۰۰ واحد شخصی در حال ساخت است.

آذربای با اشاره به برنامه ریزی نیروی زمینی نزاجا برای رفاه پرسنل تیپ ۳۸ زرهی تربت جام گفت: تدابیر و اوامر سلسله مراتب در ارتباط با مسائل معیشتی و رفاهی کارکنان تیپ ۳۸ زرهی توجه خاص شده است و تا الان ۱۰۸ واحد احداث و تحویل شده و ۱۰۸ واحد دیگر در حال ساخت است و در حوزه بازسازی منازل مسکونی سازمانی با قدمت بالا بیش از ۹۰ درصد منازل سازمانی تیپ ۳۸ زرهی بازسازی شده است.

وی افزود: برای فرزندان و خانواده های پرسنل درحوزه ورزشی، بهداشتی، رزمی و فرهنگی کارهای خوبی انجام گرفته است و همچنان ادامه دارد.



بگیرد: انسداد مرز با قدرت و اقتدار انجام می گیرد.

فرمانده شمال شرق نزاجا ضمن قدردانی از پشتیبانی نهادهای امنیتی و سیاسی تربت جام از تیپ ۳۸ زرهی گفت: انسداد مرز در آنسوی مرزها تأثیرات خودش را گذاشته و ما باید با اقتدار، قدرت و صلابت از مرزهای کشور مرزبانی کنیم.

آذربای با اشاره به اینکه برخی در منطقه و غزه شرارت می کنند گفت: همه کسانی که در منطقه و غزه شرارت می کنند مطمئناً بدانند همیشه پیروزی با مظلومان است در جنایات رژیم صهیونیستی و کودک کش به مردم بی دفاع و مظلوم فلسطین، مردم غزه پیروز خواهند شد.

نیروهای عمل کننده در رزمایش بازدارندگی و توان رزمی خودشان را نشان دادند که در تمام شرایط و در همه حال برای اجرای ماموریت ها آماده اند.

فرمانده قرارگاه شمال شرق نزاجا تصریح کرد: باحضور نیروهای مسلح در یک گوشه ای از کشور ارتش، دردگوشه ای دیگر سپاه پاسداران و دیگر نیروهای مسلح جمهوری اسلامی باصلابت و اقتدار برای امنیت پایدار جانفشانی می کنند و نشان می دهند که برای هیچ کسی تهدید نیستند.

وی با اشاره به این که ملت انقلابی ایران پشتیبان نیروهای مسلح هستند خاطرنشان کرد: در همه شرایط آماده ایم و این آمادگی را حفظ می کنیم و شادمانی در چهره فرمانده معظم کل قوا حضرت آیت الله خامنه ای موجب افتخار و سرفرازی نیروهای مسلح است.

آذربای با تأکید برحفظ و حراست از مرزها و انسداد مرز در شرق کشور بیان کرد: برقراری امنیت پایدار در مرزهای شرقی کشور از افتخارات نیروهای مسلح و ارتش است و در ارتباط با انسداد مرز هر آنچه که به ما دستور دادند با قدرت و اقتدار انجام می دهیم و در ارتباط با انسداد مرز مگر می شود کشوری جلوی ما را

خیبری - فرمانده قرارگاه شمال شرق نزاجا گفت: انسداد مرز در آنسوی مرزها تأثیرات خودش را گذاشته و ما همواره با اقتدار و قدرت و صلابت از مرزهای کشور دفاع می کنیم.

امیرسررتیب رضا آذربای در جمع فرماندهان تیپ ۳۸ زرهی در مراسم بهره برداری از پروژه های عمرانی، فرهنگی، ورزشی و دفاعی تیپ ۳۸ زرهی محمد رسول الله تربت جام، اظهار کرد: جمهوری اسلامی با تفکر و مکتب بسیج اداره می شود و بسیجیان جزء مخلص ترین مردم در کشور و جهان هستند.

وی با قدردانی از تلاش های فرماندهی و رزمندگان تیپ ۳۸ زرهی که با اجرای رزمایش یک باردیگر اقتدار و قدرت را نشان دادند افزود: درازبایی که توسط نیروی زمینی ارتش از رزمایش تیپ انجام گرفت و خاصیت اجرای سلسله مراتب و استقرار در فاصله زمانی ۴۸ ساعته در سه نقطه مختلف، رزمایش با پیشرفته ترین تجهیزات به روز به نحو مطلوب و بی نظیر اجرا شد.

آذربای با اشاره به اینکه سربازان مقام معظم رهبری در همه شرایط برای اجرای ماموریت ها آماده اند، گفت: سربازان رهبری و ملت در اجرای رزمایش تجهیزات نظامی و دفاعی یک به یک را مورد ارزیابی، آزمایش و امتحان قرار دادند و

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی:

خراسان رضوی ۱۴۵ هزار معلول دارای پرونده دارد/ ماده ۲۷ قانون حمایت از معلولان نیازمند بازنگری است



تحویل شیرخوارگاه علی (ضارع) یا مرکز نگهداری از نوزادان معلول شهید فیاض بخش مشهد می شوند و با حکم قضایی، شناسنامه دریافت می کنند، در حال حاضر بین ۳۰ تا ۴۰ درصد از معلولان ساکن در مراکز نگهداری شبانه روزی ما مجهول الهویه هستند و چیزی در حدود ۴ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان به ازای هرنفر، این مراکز یارانه دریافت می کنند.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی از راه اندازی اولین قرارگاه دسترس پذیری خبر داد و گفت: این قرارگاه توسط استاندار خراسان رضوی و با هدف ساختن فضایی بهتر برای زیست معلولان و افراد کم توان تشکیل شده است؛ همچنین سند تحول عمرانی خراسان رضوی با ۱۱ بند هم یکی از دستاوردهای مهم استان بوده که برای اولین بار، دستور دسترس پذیری اماکن مختلف عمومی و دولتی در آن قید شده است.

فیروزی تأکید کرد: بنابر همین دستور ۷ شهرستان بزرگ و پر جمعیت مشهد، نیشابور، سبزوار، قوچان، کاشمر، تربت حیدریه و تربت جام باید مراتب دسترس پذیری را برای حدود ۳ هزار موقعیت ساختمانی، معابر و غیره برای افراد کم توان و ناتوان دسترس پذیر کنند.

وی خاطرنشان کرد: یکی از مهمترین برنامه های ما پیگیری در خصوص استفاده مددجویان تحت پوشش بهزیستی از سهمیه اشتغال معلولان در دستگاه های دولتی بوده و این موضوع را به طور جد پیگیر هستیم.

مداخلات مددکاری اجتماعی در مراقبت از خانواده های تحت پوشش را انجام دادیم که با حضور ۲۸ نفر از کارشناسان مسئول دفتر توانمندسازی زنان و خانواده و کلینیک های مددکاری استان های کرمان، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، گلستان و خراسان رضوی برگزار شد.

فیروزی افزود: ۱۹ هزار و ۹۴۵ زن سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی خراسان رضوی هستند، خانوار و فرزندان تحت تکفل آن ها که از حمایت های بهزیستی برخوردار می شوند، جمعیتی بالغ بر ۵۸ هزار و ۸۲۵ نفر است.

وی یکی از سیاست های بهزیستی را بهره مندی از ظرفیت های دولتی و غیردولتی به منظور افزایش و ارتقای توانایی ها و مهارت های زیستی، روانی، اجتماعی و کیفیت زندگی جمعیت هدف در راستای بهبود معیشت و در نهایت توانمندسازی زنان سرپرست خانوار دانست و گفت: توانمندسازی در پیشرفت زنان، کاهش نابرابری و بهبود سبک زندگی آن ها نقش بسزایی دارد، چرا که امروزه درک و به کارگیری استراتژی توانمندسازی یک آرمان آشکار برای ارتقای سلامت روان و تحقق عدالت اجتماعی است.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی در رابطه با آخرین وضعیت پرونده قضایی معلول آزاری در استان، بیان کرد: این قانون باید بازنگری شود و ماده ۲۷ قانون حمایت از معلولان نیازمند بازنگری است و همه ما دوست داریم بودجه کافی در اختیار بهزیستی قرار گیرد تا بتوانیم قانون را کاملاً اجرا کنیم.

فیروزی تصریح کرد: در خراسان رضوی اکنون ۴ خانه سالمندی مستقل با ظرفیت ۱۰ نفر راه اندازی شده است که ماهانه ۲۰۰ میلیون تومان یارانه و آذوقه در اختیارشان قرار می گیرد، همچنین نرخ سالمندی در جهان ۱۲٫۵ درصد و در ایران ۹٫۵ درصد است که با توجه به میانگین سنی جامعه رو به افزایش خواهد بود، بالاترین نرخ های سالمندی جهان مربوط به ژاپن و کشورهای اتحادیه اروپا با ۱۶ درصد است، بنابراین سالمندی بویا باید در جامعه نهادینه شود تا جوانی که اکنون ۳۲ ساله است در سال ۱۴۳۰ که ۶۲ ساله می شود دچار آسیب های سلامتی و اقتصادی نباشد.

وی در رابطه با معلولان رها شده و مجهول الهویه که عمدتاً نیز نوزاد هستند، بیان کرد: نوزادان بدو تولد تا زیر ۳ سال که پیدا می شوند،

امام پور - مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی گفت: در خراسان رضوی ۱۴۵ هزار پرونده ویژه معلولان تشکیل شده است.

مسعود فیروزی در جریان بازدید خبرنگاران از آسایشگاه معلولان شهید فیاض بخش مشهد، اظهار کرد: خراسان رضوی ۱۴۵ هزار پرونده ویژه معلولان دارد که از این تعداد، ۷ هزار نفر معلول در ۱۱۰ مرکز شبانه روزی نگهداری می شوند و ۵ هزار نفر دیگر نیز از خدمات مراکز روزانه بهزیستی استان بهره مند می شوند.

وی تصریح کرد: امروزه برخی کشورها از معدل جهانی ارائه خدمات به افراد ناتوان و کم توان جلوتر و برخی عقب تر هستند، اما در واقع جهان همچنان برای معلولان مناسب نیست و این در حالی است که بیش از ۵۰۰ میلیون فرد معلول در جهان هستند، اما افراد کم توان و ناتوان که عمدتاً سالمندان را شامل می شوند نیز به جرگه کسانی که در تعریف جهانی عدم آرابری دارند می پیوندند؛ بنابراین آمارهای جهانی حاکی از وجود ۱۲ تا ۱۵ درصد افراد کم توان در کل جهان است.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی شعار روز جهانی معلولان را (باور و اعتمادی ها، نویدبخش دنیای دسترس پذیر) عنوان کرد و گفت: این شعار حاکی از حق دسترس پذیری برای معلولان و افراد کم توان است؛ در ۱۱۰ مرکز شبانه روزی استان از ۶ هزار و ۶۴۶ نفر نگهداری می شود که ۲۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان یارانه آن ها است.

فیروزی خاطرنشان کرد: در بخش ارائه خدمات در منزل، ۸۲۰ میلیون تومان در ماه و در مراکز روزانه غیردولتی نگهداری از معلولان با ظرفیت پذیرش ۳ هزار و ۵۰۰ نفر، ماهانه ۶ میلیارد تومان یارانه پرداخت می شود، همچنین در بخش کمک هزینه های لوازم بهداشتی، ماهانه ۷ میلیارد تومان برای ۱۱ هزار و ۷۱۶ معلول بسترسگرا هزینه می شود.

وی ضمن اشاره به آغاز مرحله جدید واریز مستمری مددجویان بهزیستی، بیان کرد: رقم یارانه های واریزی شامل ۷۶۴ هزار و ۴۰۰ تومان در یک نفره، یک میلیون و ۹۲ هزار تومان در ۲ نفره، یک میلیون و ۵۲۸ هزار و ۸۰۰ تومان در ۳ نفره، یک میلیون و ۹۶۵ هزار و ۶۰۰ تومان در ۴ نفره و ۲ میلیون و ۴۰۲ هزار و ۴۰۰ تومان در ۵ نفره است که به حساب آنان واریز شده است.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی تأکید کرد: دوره آموزشی، طرح



درمانگر بالینی و کارشناس ارشد روانشناسی بالینی؛ سلامت روان زنان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا این موضوع سلامت خانواده و جامعه را تضمین می‌کند.

سمانه حیدری در گفت‌وگو با خبرنگار ضمن خراسان، اظهار کرد: امروزه سلامت روان که به عنوان یکی از مهمترین شاخص‌های سلامت جوامع مطرح است، مورد توجه روان‌پزشکان، روانشناسان و متخصصان علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است. وی تصریح کرد: زنان نیمی از

جمعیت جهان را تشکیل داده‌اند و لذا از آنجا که زنان نقش‌های مختلفی را در جامعه ایفا می‌کنند، همواره در معرض ابتلا به مشکلات روانی هستند. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان اینکه زنان نسبت به مردان طول عمر بیشتری دارند، اما بیشتر آنها به اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند، خاطر نشان کرد: برخی اختلالات روانی مختص زنان است که با تغییرات هورمونی رخ می‌دهد مثل افسردگی پس از زایمان و افسردگی مرتبط با یائسگی و از جمله علائم اختلالات روانی در زنان هم می‌توان به غم و اندوه و احساس ناامید، تغییر در اشتها و وزن، خستگی و کاهش انرژی، خلق بسیار بالا یا پایین، تحریک پذیری و داشتن افکار خودکشی اشاره کرد.

درمانگر بالینی:

سلامت روان زنان، سلامتی خانواده و جامعه را تضمین می‌کند

آنها زده شود احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنند و لذا کمتر برای درمان مراجعه می‌کنند، بیان کرد: شایع‌ترین بیماری‌های روانی در زنان شامل افسردگی، اضطراب، افسردگی پس از زایمان، اختلال دو قطبی، اختلال بدشکلی بدن است و هر فردی ممکن است بیماری روانی را تجربه کند. حیدری همچنین در خصوص راهکارهای حفظ سلامت روان زنان، گفت: در این رابطه باید به موضوعاتی همچون داشتن تغذیه سالم و برنامه‌های ورزش و مطالعه روزانه، عشق ورزیدن به خود، انجام تکنیک‌های آرام سازی، ارزش قائل شدن برای خود، احساس رضایت از کارهای انجام شده و عدم دست کم گرفتن توانمندی‌های خود توجه کنیم.

وی اضافه کرد: انتخاب همسر مناسب یکی از اساسی‌ترین و مهمترین اقدامات در طول زندگی هر شخص به شمار می‌رود و با توجه به اینکه بسیاری از افراد بر این عقیده هستند که ازدواج مهمترین اتفاق زندگی هر شخص است انتخاب همسر نیز به واسطه این اهمیت بسیار مهم خواهد بود و صرف نظر از خوبی و بدی، بالا و پایین و هر چیزی که در ازدواج مهم است تناسب و هم کفو بودن (هم سطح بودن) طرفین ازدواج بسیار مهم است.

درمانگر بالینی بیان کرد: معمولاً روانشناسان توصیه می‌کنند که قبل از انتخاب همسر در این مورد مشاوره صورت بگیرد تا با تسلط بر ملاک‌ها، شخص بتواند بهترین انتخاب را داشته باشد، چون پس از آشنایی ممکن است که برخی ملاک‌های اساسی در انتخاب محقق نشود، اما باز بسیار بهتر است که پس از انتخاب نیز طرفین ازدواج برای مشاوره به روانشناس مراجعه کنند تا تطابق و تناسب آنها با هم بررسی و برای آن نتیجه‌گیری شود.

حیدری در پایان گفت: ازدواج امری بسیار مهم است، باید این اهمیت را درک کرده و یک انتخاب خوب برای ازدواج داشته باشیم و در این خصوص باید بگوییم که مشاور و روانشناس بهترین شخصی است که می‌تواند در این راه همیار و همراه ما باشد.



گروه از زوجین نسبت به عیوب

هم تحمل بیشتری دارند و در برقراری ارتباطات مؤثر و سالم در موضوعات مختلف از جمله حل مشکلات و رسیدگی به اختلافات عملکرد بهتری دارند.

مشاور پیش از ازدواج ادامه داد: هدف از مشاوره قبل از ازدواج این است که به زوجین فضایی برای صحبت آگاهانه به دور از هیجانات و استرس‌های نزدیک به ازدواج بدهد و در مشاوره قبل از ازدواج به هر دو نفر آموزش داده می‌شود تا از شریک زندگی‌شان انتظارات واقع بینانه‌ای داشته باشند.

حیدری با ذکر این نکته که مشاوره پیش از ازدواج به زوجین کمک می‌کند تا که بتوانند شناخت بهتری از یکدیگر پیدا کنند، تأکید کرد: متأسفانه امروزه شاهد طلاق‌های بسیار هستیم که به دلیل عدم تفاهم زوجین با یکدیگر شکل می‌گیرد و دلیل عمده ازدواج‌هایی که به طلاق منتهی می‌شوند این است که افراد تنها شور و اشتیاق عشق اولیه خود را در نظر می‌گیرند و به بقیه موارد توجهی نمی‌کنند که همین مسئله در آینده گریبان‌گیر آنها خواهد شد.

درمانگر بالینی:

مشاوره قبل از ازدواج

از لحاظ روحی و هم از مالی پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید داشت و بلعکس اگر نتوانید در انتخاب خود درست عمل کنید، قطعاً ضررهای روحی و مالی جبران‌ناپذیری را متحمل می‌شوید. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان اینکه برای شناخت فرد مقابل می‌توان از مشاوره پیش از ازدواج بهره برد که در آن ما از تست‌های پیش از ازدواج، نشو و دیگر پرسشنامه‌های روانشناختی استفاده می‌کنیم، خاطر نشان کرد: انجام این کار به زوجین کمک می‌کند که یکدیگر را بیشتر و بهتر بشناسند و با روحیات هم به خوبی آشنا شوند و بدون سردرگمی آنها را برای یک انتخاب درست یاری می‌کند.

حیدری افزود: مشاوره قبل از ازدواج حتی برای زوج‌هایی که گمان می‌کنند یکدیگر را به طور کامل می‌شناسند نیز پیشنهاد می‌شود، زیرا هدف از این نوع مشاوره این است که به افراد کمک کند تا در حضور یک متخصص در مورد ریزترین برنامه‌های زندگی مانند مسائل مالی، روحی و غیره با یکدیگر مذاکره کنند.

وی با تأکید بر اینکه در یک ازدواج موفق دو نفر نسبت به یکدیگر سازگارتر هستند، گفت: این

طیبه سادات موسوی - مشاوره قبل از ازدواج نقش مؤثری در دوری طرفین از هیجانات و استرس‌های نزدیک به ازدواج، انتخاب درست همسر آینده و داشتن انتظارات واقع بینانه از شریک زندگی دارد.

درمانگر بالینی و کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با اشاره به اینکه در ازدواج نباید احساسی تصمیم بگیریم و تنها شور و اشتیاق عشق اولیه خود را در نظر قرار دهیم، گفت: هدف از مشاوره قبل از ازدواج دوری طرفین از هیجانات و استرس‌های نزدیک به ازدواج، انتخاب درست همسر آینده و داشتن انتظارات واقع بینانه از شریک زندگی است.

سمانه حیدری در گفت‌وگو با خبرنگاران، اظهار کرد: ازدواج یکی از مراحل مهم و کلیدی در زندگی انسان است که در بعضی مواقع افراد با تصمیم‌گیری احساسی و بدون مشورت از یک فرد آگاه در آن شکست‌های جبران‌ناپذیری می‌خورند.

وی تصریح کرد: انتخاب شریک عاطفی مناسب کاری بسیار دشوار، اما لذت بخش است، چرا که اگر بتوانید با انتخاب درست فردی مناسب را برای زندگی مشترک خود گزینش کنید قطعاً هم

وصیت مهم ندوشن: عواید حاصل از کتاب‌هایم صرف بهسازی جاده مشهد به توس خواهد شد

یکی از بخش‌های مهم این مراسم قرائت وصیت‌نامه وی بود که توسط محمدجواد حق شناس به عنوان وکیل خانواده اسلامی ندوشن خوانده شد؛ خواست من است که، چون روز محتوم فرار رسد جنازه را از دانشگاه تهران گذرانده به نیشابور انتقال دهند و از آنجا

مراسم تشییع و خاکسپاری محمدعلی ندوشن ادیب بزرگ خراسانی امروز در نیشابور برگزار شد. محمدعلی ندوشن در وصیت‌نامه خود تأکید کرده است تا عواید حاصل از کتاب‌ها به عنوان حق التألیف، صرف گلکاری و زیباسازی محوطه آرامگاه و جاده مشهد به توس شود.



اسلامی ندوشن هیچ‌گاه ایران را از یاد نبرده است



اینجا بود. اگر حمله ناجوانمردانه مغول نبود داستان ما داستان دیگری بود.

وی افزود: بعد از آن انتقال به فارس و مرکزیت فارس به لحاظ فرهنگی بود. یزد من و یزد دکتر اسلامی فرهنگی از باستان دارد که یکی از تجلیات آن این بود که ما در کنار هم با زرتشتی و یهودی آسوده زندگی می‌کردیم. تکثر دینی و مسالمت را من به چشم در کودکی و نوجوانی در شهر خود دیدم. یزد اصیل یزد اصلی نه یزد ۲۰ برابر شده، همچنان باقی است.

دادیه ادامه داد: یزد این مثلث را گرفت و با دو عامل یکی قنات مادی و دیگری قنات معنوی تمدن ساخت. درفا ما این عامل تمدن را از بین بردیم. ما قرن‌ها برای قنات زنده ماندیم؛ زیرا ما آب دیگری نداشتیم و با آن قنات فرهنگ ساختیم. قنات‌های معنوی ما نیز بزرگان علم، فلسفه و هنر در سراسر ایران هستند. در شهر من و شهر اسلامی ندوشن قنات‌های معنوی بسیاری

که رستگاری جاوید در کم‌آزاری ست عنان کشیده روای پادشاه کشور حسن که نیست بر سرراهی که دادخواهی نیست چنین که از همه سو دام راه می‌بینم به از حمایت زلفش مرابنای نیست وی در خصوص بیت عدو چو تیغ کشد من سیر بیندازم / که تیغ ما به جز ناله‌ای و آهی نیست بیان کرد: ایرانی اهل صلح است، اهل جنگ نیست، ایرانی با شرف است. این حکمت ابدی ایران بوده که کم‌آزاری یعنی بی‌آزاری.

دادیه عنوان کرد: کسی بدون تحقیق گفته بود که ایشان پیوسته از ایران سخن گفت که باید اینجا بود و اینجا مرد اما حالا شنیدیم که آنجا بوده. نه جانم آنجا نبوده است. گاهی می‌رفت تا فرزندان را ببیند و در دانشگاه‌های آنجا از ایران و ایرانیان سخن می‌گفت، بار آخر که رفت طبیب به دلیل بیماری اجازه نداد سوار هواپیما شود، به امید بهتر شدن ۴۳ سال طول کشید و سرزوش این بود اما بقیه اینجا بود، اینجا نفس کشید، اینجا رنج کشید و اینجا شادی کرد.

این ادیب فلسفه‌دان گفت: دیگر اینکه من حامل پیام و سلام همشهریان او و همشهریان خودم به مردم خراسان بزرگ به طور عام و نیشابور به طور خاص هستم و این امانت را به دست شما می‌سپارم. ایران در جهان دل جهان است، یزد ما در وسط آن کویر دل ایران بوده که از سه سرچشمه فرهنگ گرفته است. یکی خراسان بزرگ که بعد از اسلام فرهنگ ما اینجا دوباره قد راست کرد، شعر ما اینجا دوباره بالید و هر چه بود

این ادیب فلسفه‌دان گفت: اسلامی ندوشن اگر خودش را در لخطائی فراموش کرده باشد، ایران را از یاد نبرده است؛ ذهنش آکنده از ایران یعنی فرهنگ بود.

دکتر اصغر دادیه فیلسوف ادیب در مراسم تشییع پیکر محمدعلی اسلامی ندوشن در نیشابور اظهار کرد: گرچه در این فرصت کوتاه گفتن اینکه این بزرگمرد که بود چه کرد، میسر نیست اما می‌خواهم با دو شیوه به کوتاهی این کار را انجام دهم. شیوه نخست این است که غزلی از حافظ بخوانم و بگویم که این زبان حال و قال او خطاب به ایران بود. احساسی که او داشت و احساسی که من همواره داشتیم در محتوای غزل این بوده که مخاطب با توجه به نشود معنایی شهر و حتی در نظر خواجه شیراز می‌تواند ایران باشد و همه احساسی که استاد آن زنده‌یاد ایران‌دوست می‌توانست بیان کند، در این غزل است.

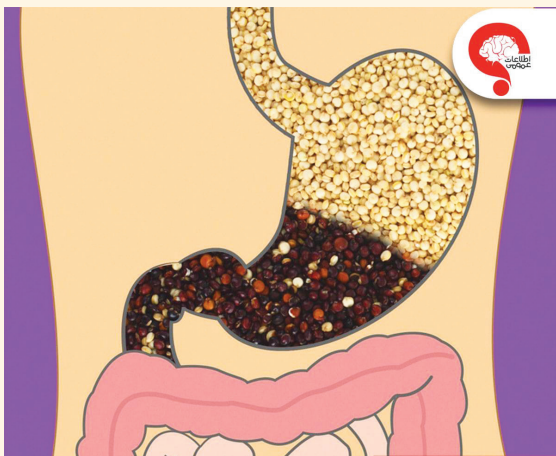
جز آستان توام در جهان پناهی نیست سر مرا به جز این در حواله گاهی نیست عدو چو تیغ کشد من سیر بیندازم که تیغ ما به جز ناله‌ای و آهی نیست چراز کوی خرابات روی برتابم کز این بهم به جهان هیچ رسم و راهی نیست زمانه گر بزند آتشم به خرمن عمر بگو بسوز که بر من به برگ کاهی نیست غلام نرگس چماش آن سبکی سرزم که از شراب غرورش به کس نگاهی نیست مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست دلش به ناله میازار و ختم کن حافظ

خوراکی‌های سالم برای درمان گلودرد



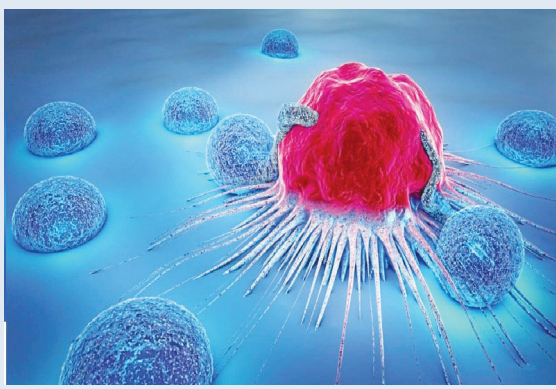
ممکن است به دلیل حساسیت‌های فصلی دچار سوزش و التهاب در گلویتان شوید در این صورت می‌توانید در کمترین زمان و با ساده‌ترین خوراکی‌های طبیعی این عارضه را درمان کنید. عسل، زنجبیل، لیمو ترش، آب نمک، نعنا، شنبلیله، سرکه سیب، شیرین بیان، سیر و فلفل قرمز بهترین انتخاب‌ها برای درمان خانگی گلو درد به شمار می‌روند.

هضم غذاهای مختلف چقدر طول می‌کشد



آب: بلافاصله وارد روده‌ها می‌شود
آب میوه‌ها و سبزیجات: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه
سبزیجات خام: ۲۰ الی ۴۰ دقیقه
سبزیجات پخته: ۴۰ دقیقه
ماهی: ۴۵ الی ۶۰ دقیقه
سالاد با روغن: ۱ ساعت
سبزیجات نشاسته‌دار: ۱.۵ الی ۲ ساعت
غلات (برنج، کینوا، گندم سیاه): ۲ ساعت
لبنیات: ۲ ساعت
آجیل: ۳ ساعت
مرغ: ۱.۵ الی ۲ ساعت
گوشت گاو: ۲ ساعت
گوشت بره: ۴ ساعت

چرا در گذشته اینقدر سرطان رایج نبود؟



در گذشته مردم از خوراکی‌های حاوی افزودنی مجاز استفاده نمی‌کردند و محصولات مثل: برنج پاکستانی، روغن مایع، سوسیس، کالباس و غیره وجود نداشت
قلیان میوه‌ای و سیگاری کیفیت نبود
لامپ کم مصرف وجود نداشت، چون چیوه داخل لامپ کم مصرف سرطان‌زاست
امواج موبایل و پارازیت نبود چون سودا زاست و باعث سرطان میشود
به لبنیات روغن پالم اضافه نمی‌کردند
ظروف استیل و آلومینیومی نبود و مردم در ظرف‌های مسی، چدنی، سنگی و غیره پخت و پز می‌کردند
ظروف یکبار مصرف برای جای و غذا وجود نداشت
در گذشته تحرک مردم بیشتر بود و زندگی ماشینی نشده بود، این ماشینی شدن باعث تنبلی مردم و آلودگی آب و هوا نشده بود

سرگیجه

اگر هنگام بلند شدن، چشم تار میشود یعنی کم خونی دارد و درمانش قرص خون است.
با فشار خون دارد که باید حجامت کند.
با بخاطر اختلال در مایع گوش است. که با خوردن پودر سداب و ریختن روغن سداب در گوش درمان میشود.
با اینکه غلبه صفرا دارد، که در اینصورت ممکن است همراه تهوع هم باشد، نسخه صفرا را عمل کند.

