

ضرب المثل های جهانی

روبا به باغ محصور وارد نشود.

● ضرب المثل آذربایجانی ●

اینفوگرافیک



اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلوع

STRESS

• اقدام دور از اضطراب

قدم اول:

نگرانی را به تنهایی تحمل نکنید

با یک نفر - قابل اعتماد - راجع به مسایلتان حرف بزنید این به شما کمک می کند که مسایلتان را از یک منظر دیگر نیز بررسی کرده و آن ها را در یک مسیر صحیح قرار دهید

قدم دوم:

واقعیت را پیدا کنید

دریابید که آیا نگرانتان پایه و اساسی دارد یا خیر لیست آن چیزهایی که نگرانان می کنند را بنویسید این کار به شما کمک می کند که معضلات واقعیتان را تفکیک و شناسایی کنید

قدم سوم:

اقدام کنید

وقت یا انرژی تان را برای نگران بودن هدر ندهید بلکه با مسایل مواجه شوید و آن ها را از بین ببرید دوری کردن (فرار کردن) از مصایب و سختی ها نه تنها آرامش ایجاد نمی کند، بلکه در بلندمدت، باعث استرس بیشتر خواهد شد

قدم چهارم:

از بدن خود مراقبت کنید

همیشه غذاهای سالم بخورید، خواب کافی و تمرینات ورزشی داشته باشید تمرینات ورزشی باعث آرامش عضلات و استراحت بدن می شوند مراقبت از جسم، به تنهایی، از فشار نمی کاهد بلکه باعث به دست آمدن انرژی بیشتر جهت مواجه شدن با مسایل خواهد بود

قدم پنجم:

در لحظه زندگی کنید

هرگز نگران آن چه که در آینده رخ خواهد داد و یا چیزی که در گذشته اتفاق افتاده، نباشید بنابراین، فقط روی حال حاضر تمرکز کنید

قدم هفتم:

نگرانی ها را به کنار بگذارید

جهت تفکر دقیق به خود مسایل، و در نهایت رسیدن به راه حل مناسب و خالی کردن ذهن از اضطراب، برای مدت هر چند کوتاه، نگرانی ها را به کناری بگذارید

قدم هشتم:

مثبت باشید

همیشه به جای چنبره زدن بر افکار منفی، بر جنبه مثبت همه چیز تمرکز کنید. به اضافه، خوش خلقی را نیز در خود افزایش دهید

قدم هشتم:

خود را سرگرم کنید

فعالیت زیاد یکی از راه های علاج نگرانی است سرگرم نگه داشتن خود، اجازه ورود افکار منفی به ذهن را نمی دهد

قدم نهم:

از خود درمانی پرهیز کنید

به استفاده از داروهای غیر ضروری، سیگار و الکل متوسل نشوید در صورت نیاز، از افراد متخصص کمک بگیرید

قدم دهم:

نعمت و مواهب خود را شمارش کنید

با تفکر بر روی مزایای خود، باعث کاهش حس نگرانی، و در نتیجه آغاز احساس آرامش خواهید شد

چشمانی که منتظر کمک ما هستند

گزارش اختصاصی / مریم زارع خفری: و اماک خود به این نیاز پاسخ داده اند. اتوبوس از میان هیاهوی ماشین ها و آدم های خیابان های شهر می گذرد به ما ناخودآگاه ما را به یاد گفته های سعدی شاعر نامدار و جهان دیده شیرازی می اندازد که می گوید: پنی آدم اعضای یکدیگرند ... که در آفرینش زیک بر آن نصب شده است . می خوانم دیوار مهربانی ، « نیاز داری بردار... نیاز نداری بدار»...
یادش به خیر سال گذشته بود که این دیوارها بهانه ای شده بود تا بار دیگر مهربانی ایرانیان به نمایش درآید . یکی از هم وطنانمان با آویزان کردن مقداری از لباس های غیر ضروری اش بر دیوار شهر، که برخی آن را شهر مشهد عنوان می کنند، آغاز و کمی بعد این کار در همه کشور فراگیر شد . به طوری که دیوار مهربانی نشان تازه بر دیوارهای ایران بود و مردم انواع و اقسام لباس خود را بر آن آویزان می کردند.
این حرکت مردمی در رسانه های کشور و شبکه های مجازی بازتاب فراوانی داشت و این کارسبب تشویق بیشتر مردم برای افزایش دیوارهای مهربانی شد.

این دیوار یک بار دیگر این حقیقت را اثبات کرد که وقتی مردم به میدان بیایند و برای کاری پیش قدم شوند آن کار به سرعت انجام می گیرد و به نتیجه می رسد. مسئولان نیز همواره سعی می کنند از این ظرفیت بزرگ برای پیشبرد اهداف و برنامه هایشان در سازمان و اداره خود استفاده کنند.
بعد از دیوار مهربانی در شهر شیراز ،چندین سرای مهربانی ایجاد شد و در برخی از آنها کتاب های مردم جمع آوری می گردید.
اما مهربانی و خیر خواهی مردم ما به امروز و دیروز بر نمی گردد و می توان گفت قدمت آن به اندازه تاریخ این مرز و بوم است.
به گفته حجت الاسلام موسوی مدیر کل اداره اوقاف و امور خیریه فارس، نیکوکاران و خیرین در هر برهه ای از زمان که مردم نیاز به کمک داشتند وارد عمل شده و با بخشیدن بخشی از مال آنها کمک کرد...

مدیرکل ثبت فارس:

لزوم شناساندن جایگاه واقعی مجموعه ثبت اسناد و املاک به مردم

مختلف روند مطلوبی داشته بیان نمود: این امر نشانگر برنامه ریزی همراه با نظارت و نظارت های اجرایی است. در این راستا، مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس با اشاره به اهمیت سرعت و دقت در ارسال صحیح و تابعه، جانمایی نقشه های منابع طبیعی و اراضی ملی در بانک کاداستر، زمین مرجع نمودن نقشه های ثبتی قدیمی، بازرسی مستمر و منظم از دفاتر اسناد رسمی و ازدواج و طلاق، تعامل مطلوبتر با کانون سردفتران اسناد، سرعت عمل بیشتر در اسکن اوراق پرونده های ثبتی موجود و نیز تسریع روند صدور اسناد مالکیت کاداستری در سطح استان، انجام ویدئو کنفرانس با مدیرکل ثبت اسناد و املاک فارس و سایر مدیران اسناد و املاک استان، با اشاره به آمار فعالیت های انجام شده در این استان، این جبهه مطلوب را حاصل تعهد

رئیس اداره امور مالی آموزش و پرورش فارس تاکید کرد:

نقش ویژه تجهیزات آموزشی و اموال در فرایند آموزش و پرورش

اهمیت نیروی انسانی نیست چرا که معلم متخصص بدون تجهیزات ، فضا و امکانات آموزشی موفق به ایفای وظیفه و نقش خود در کلاس نخواهد بود. رضایی با بیان اینکه " نگاه مسئولین استان به بحث اموال نگاه مثبتی است" اظهار امیدواری کرد انشاء الله بتوانیم آنچه را که در خور شان کارشناسان و مسئولین اموال در ادارات می باشد فراهم نماییم تا این عزیزان در جایگاه و نقش آموزشی و بالبع بر ۵۰۰ دستگاه خودرو در اختیار ادارات آموزش و پرورش در سراسر استان قرار دارد ، نقش مسئولین اموال در این خصوص بسیار حساس و خطیر می باشد که لازم است در خصوص ارتقاء جایگاه این عزیزان تلاش های بیشتری صورت پذیرد .
رئیس اداره امور مالی آموزش و پرورش فارس هدف از برگزاری این جلسات را بررسی موارد تخصصی عنوان کرد و افزود: با توجه به اهمیت بحث اموال لازم است که آموزش های این دوره مورد توجه کارشناسان و مسئولین اموال



رئیس اداره امور مالی آموزش و پرورش فارس گفت: نقش و اثرگذاری تجهیزات آموزشی ، اموال و فضاهای آموزشی در آموزش و پرورش کمتر از اهمیت نیروی انسانی نیست.
به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، کریم رضایی در کارگاه آموزشی دو روزه کارشناسان اموال ادارات آموزش و پرورش سراسر فارس در باشگاه فرهنگیان شیراز گفت: نقش و اثرگذاری تجهیزات آموزشی ، اموال و فضاهای آموزشی در آموزش و پرورش کمتر از

حضور مدیر امور شعب بانک سپه استان در منطقه فارس



مدیر امور شعب بانک سپه استان با حضور در منطقه فارس با مدیران و کارکنان منطقه به تسهیلات و خدمات بانکی نوین برای ارتقاء منطقه فارس ، علی اکبری مسئول روابط عمومی منطقه فارس گفت : این جلسه با حضور مدیر منطقه، معاونین، رؤسای امور اداری، مالی و روابط عمومی منطقه با مدیر امور شعب بانک سپه استان و تسهیلات سمس دارد تا در حد هیات همراه برگزار شد که در ابتدای جلسه مهندس اورنگی مدیر منطقه به بیان خلاصه ای

درخشش دانشجوی شیرازی در جشنواره فرهنگی ورزشی کاراته دانشگاه پیام نور

زهرا طراز پور دانشجوی به میزبانی استان مازندران و با حضور ۱۲۰ کاراته کا از ۲۳ استان نخست مسابقات انفرادی کاراته دانشگاههای پیام نور سراسر کشور را کسب کرد.
به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور شیراز، زهرا طراز پور دانشجوی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور شیراز ، مقام نخست انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته (وزن ۵۰ کیلو گرم) دانشجویان دختر دانشگاه های پیام نور سراسر کشور را کسب کرد.
جشنواره فرهنگی ورزشی دانشگاه الیز، شنا و والیبال اصفهان، پیام نور در رشته کاراته بانوان مازندران به مقام قهرمانی رسیدند.