



تاریخ	۶
مرداد	۱۳۹۹
دوشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

زشت ترین ترک‌ها در زیباترین گلدان‌ها دیده می‌شود

چینی



صفحه	۶
شماره	۲۸۵۱
سال	بیست و ششم

برداشت خارک از نخلستان‌های خشت

خارک نوبرانه بخش خشت کازرون وارد بازار شد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز فارس، خارک، میوه خوشمزه و شیرین درخت برخی از ارقام نخل است، که بیشتر در رنگ‌های زرد و قرمز، به‌صورت تازه خوری استفاده می‌شود و با نخل‌های رطبی و خرمایی متفاوت است. برداشت خارک در بخش خشت، از اوایل مرداد شروع شده و تا پایان شهریورماه ادامه دارد. مکتیب، شیخ آلی، برخی، حاج باقری و قندی از ارقام مهم خارک در بخش خشت محسوب می‌شود. پیش‌بینی می‌شود امسال نزدیک به ۲ هزار تن خارک از این نخلستان‌ها برداشت و روانه بازار شود. بخش خشت شهرستان کازرون با ۶ هزار هکتار نخلستان و تولید سالانه ۵۰ هزار تن محصول از مراکز مهم تولید رطب و خرما در فارس است.



در دیدار شهردار کازرون با سرپرست دانشگاه سلمان فارسی مطرح شد؛

ضرورت ریل‌گذاری مسیری نو در توسعه تعامل دانشگاه و شهرداری کازرون

دانشگاه سلمان فارسی و شهرداری کازرون، تفاهم‌نامه همکاری منعقد می‌کنند



تقویت توانمندی علمی دانشگاه هستیم و از حضور تمامی نخبگان ملی و محلی در دانشگاه سلمان فارسی استقبال می‌کنیم و این آمادگی را داریم که در جهت توسعه منطقه و کشور، با تمامی دستگاه‌های مختلف و همچنین نیروهای نخبه‌ی وارد تعامل و همکاری شویم. فاضل‌نیا در ادامه با پیشنهاد انعقاد تفاهم‌نامه جامع همکاری در حوزه‌های مختلف آموزشی، پژوهشی و فرهنگی در جهت ریل‌گذاری مناسب‌تر برای افزایش سطح تعامل‌های میان دانشگاه و شهرداری، افزود: باید به سمتی حرکت کنیم که الگوی تعامل سازنده بین دانشگاه سلمان فارسی و شهرداری کازرون به عنوان مدلی شاخص شهرداری کازرون در جهت توسعه از هم‌افزایی ظرفیت‌های نهادی، به الگویی برای تعامل سایر نهادها و واحدهای مدیریت سرزمینی تبدیل شود.

ارایه دهیم. وی همچنین وجود گروه مهندسی شهرسازی در دانشگاه سلمان فارسی را یکی از زمینه‌های مناسب برای توسعه‌ی همکاری‌های فی‌مابین پرشمرد و خاطر نشان نمود: شهرداری کازرون این آمادگی را دارد تا با انعقاد قراردادهایی از توانمندی‌های علمی دانشگاه سلمان فارسی در حوزه‌ی شهرسازی و سایر حوزه‌های مرتبط با مدیریت شهری، هم در سطح هیئت علمی و هم در سطح دانشجویی استفاده نماید و زمینه‌ی عملیاتی برای حضور و مشارکت این ظرفیت‌های علمی در سطح مدیریت شهری کازرون را فراهم آورد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه سلمان فارسی کازرون، به محض مقرر، شهردار کازرون، به همراه جمعی از معاونان و مدیران شهری با حضور در دانشگاه سلمان فارسی طی دیدار و گفتگو با دکتر غریب فاضل‌نیا، سرپرست این دانشگاه، ضمن تبریک انتصاب وی، بر آمادگی شهرداری برای توسعه روابط دوسویه در جهت استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های علمی دانشگاه برای ارتقای سطح ارائه خدمات شهری و همچنین همراهی و هم‌گامی شهرداری در مسیر توسعه هرچه بیشتر دانشگاه تأکید نمود.

در ادامه این نشست، غریب فاضل‌نیا، سرپرست دانشگاه سلمان فارسی بر ضرورت گسترش همکاری میان دستگاه‌های مختلف تأکید نمود و خاطر نشان کرد: داده‌ها و مبانی متعدد علمی حاکی از آنند که توسعه، امری همه‌جانبه و چند سویه است و برای تحقق آن نیازمند تقویت ارتباط‌های بین نهادها و دستگاه‌های مختلف و همچنین عموم مردم هستیم تا با تکیه به هم‌افزایی که در چنین بستری به وجود می‌آید، بتوانیم ظرفیت‌های بالقوه موجود در منطقه را شناسایی و در جهت اصولی آنها به کار بیاوریم. فاضل‌نیا همچنین تصریح نمود: در برنامه‌ریزی‌ها و چشم‌اندازهایی که برای آینده این نهاد علمی که برند شهرستان کازرون است در نظر گرفته‌ایم، به دنبال

در این نشست مهرورز، خطاب به سرپرست دانشگاه سلمان فارسی خاطر نشان نمود: باتوجه به حسن سابقه علمی و توانمندی‌های مدیریتی شما، حضورتان در عرصه مدیریت دانشگاه سلمان فارسی که رکن علمی کازرون است، فرصت مناسبی را برای توسعه این دانشگاه به وجود آورده و امیدواریم با آغاز فصل جدیدی از همکاری‌ها بین شهرداری و دانشگاه، بتوانیم مسیری نو و تازه را ایجاد کنیم که در نهایت به توسعه هرچه بیشتر کازرون منجر شود.

مهرورز در ادامه به پتانسیل‌های علمی دانشگاه سلمان فارسی و ضرورت استفاده از آنها در پیشبرد عرصه‌های مختلف مدیریت شهری اشاره کرد و افزود: باید به دنبال چشم‌اندازهایی وسیع‌تر از همکاری‌ها باشیم تا بتوانیم روند رو به رشد فعلی را تقویت کرده و خدمات مناسب‌تری را به عموم مردم

بررسی موانع و مشکلات واحدهای صنعتی و تولیدی شهید مصلحیان و منطقه ویژه کازرون

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی فرمانداری ویژه شهرستان کازرون، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان کازرون به همراه صادق زاده مدیر شهرک صنعتی شهید مصلحیان با تفحوی مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس جلسه‌ای برگزار کردند و در خصوص مشکلات ناحیه صنعتی شهید مصلحیان و منطقه ویژه شهرستان کازرون به بحث و گفتگو نشستند.



در جلسه فرماندار ویژه کازرون با مدیرعامل صندوق کار آفرین امید کشور صورت گرفت؛ تصویب ارائه تسهیلات ۱۰ میلیاردی به چند سرمایه‌گذار کازرونی

افزایش تعداد مبتلایان کرونا و کمبود تخت‌های مراقبت ویژه

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی فرمانداری ویژه شهرستان کازرون، پیرو پیگیری و هماهنگی به عمل آمده توسط نماینده شهرستان‌های کازرون و کوه چنار، جلسه‌ای با حضور فرماندار ویژه کازرون با نورالله زاده مدیرعامل صندوق کار آفرین امید برگزار گردید. داریوش دهقان بیان کرد: در این دیدار ضمن تأکید تعامل بیشتر صندوق کار آفرین امید با کارگروه اقتصادی و اشتغال شهرستان، در خصوص مجوز پنج روستا جهت طرح اشتغال‌زایی و روستای بدون بیکار به ویژه در حوزه جوانان تحصیل کرده و جویای کار مطرح شد که با موافقت مدیرعامل این صندوق صورت پذیرفت. معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان افزود: شهرستان کازرون ظرفیت‌های زیادی دارد که با دادن تسهیلات به سرمایه‌گذاران می‌توان از این ظرفیت‌ها بهره برد و باعث پیشرفت شهرستان کازرون شد، همچنین در این جلسه پنج سرمایه‌گذار با داشتن مشکلات تسهیلاتی حضور داشتند که با صحبت‌های انجام شده در این جلسه مشکلات آنها حل و قول مساعد داده شد تا سقف ۱۰ میلیارد تومان تسهیلات به آنها داده شود.

گفتنی است انعقاد قرارداد همکاری برای میزبانی املاک بین گروه مهندسی شهرسازی دانشگاه سلمان فارسی و واحد شهرسازی شهرداری کازرون، حرکت به سمت تبیین مشخص‌تر زمینه‌های همکاری فی‌مابین و عملیاتی نمودن آنها در قالب انعقاد تفاهم‌نامه‌ی مشترک، تقویت زمینه‌ها و بسترها در محیط‌های شهری در جهت بازنامایی و معرفی خدمات آموزشی، پژوهشی و فرهنگی دانشگاه سلمان فارسی و برخی عناوین دیگر، از جمله مواردی بودند که در این نشست مطرح و مورد توافق طرفین قرار گرفتند.



راه‌های درمان افسردگی شدید در خانه



جایی که باید این اختلال به‌خوبی ریشه‌یابی شود تا به‌صورت قطعی و همیشگی درمان شود. یادتان باشد افسردگی‌های شدید یک‌شبه ایجاد نمی‌شوند، در بیشتر موارد سال‌ها طول کشیده تا فردی علائم و نشانه‌های افسردگی‌های شدید را بروز داده است.

پس درمان خانگی افسردگی شدید هم‌زمان بر است و هم نیاز به صبر و پیگیری فرد مورد نظر دارد تا مشکل ریشه‌ای حل شود. منظور از درمان افسردگی در خانه چیست؟

تا الآن به ذهنتان رسیده است چرا قصد داریم افسردگی را در خانه درمان کنیم؟ دلایل زیادی برای این کار وجود دارد که به آنها می‌پردازیم.

۱- فرد افسرده نمی‌تواند/نمی‌خواهد از خانه خارج شود مواردی وجود دارد که فرد درگیر افسردگی به دلایلی نمی‌تواند یا اصلاً نمی‌خواهد برای غلبه بر افسردگی از خانه خارج شود. چیست؟ افرادی که افسردگی شدید دارند معمولاً رفتارهای خاصی از خود بروز می‌دهند. برای نمونه آنها نمی‌خواهند برای درمان به دفتر مشاور روانشناس مراجعه کنند. علت این رفتار می‌تواند عدم اطمینان به مشاور، بی‌انگیزگی یا هر مورد دیگر باشد اما در هر صورت باید راهی برای درمان خانگی افسردگی شدید پیدا کرد.

یکی از راه‌های موجود استفاده از جلسات مشاوره غیرحضوری است. برای نمونه سایت ویکی روان یک سایت مشاوره روانشناسی اینترنتی است که کاربران می‌توانند به شکل تصویری و صوتی با مشاور خود صحبت کنند.

به دلیل تصویری بودن جلسات مشاوره (در صورت تمایل جلسات می‌توانند صوتی هم برگزار شوند) اثربخشی در روند درمان افسردگی در خانه بسیار بالا است.

این بهترین راهکار برای افرادی است که تمایل ندارند مستقیم به مشاور مراجعه کنند و می‌خواهند از مشاور آنلاین برای درمان افسردگی بهره ببرند.

افسردگی یک اختلال روانی فراگیر در جهان است که افراد زیادی را به خود درگیر کرده است. دلایل زیادی برای بروز بیماری افسردگی در افراد وجود دارد اما حالا قصد داریم به این موضوع بپردازیم که آیا درمان افسردگی شدید در خانه ممکن است یا نه؟ و بهترین راه درمان خانگی افسردگی چیست؟

راه‌های درمان افسردگی شدید در خانه چیست؟ به گزارش سلامت نیوز، انواع افسردگی بسیار زیاد می‌باشند و هر کدام روشی برای درمان دارند. به همین خاطر راه‌های غلبه بر افسردگی فرد به فرد متفاوت است و باید بهترین راهکار در نظر گرفته شود. افسردگی‌های خفیف حتی می‌توانند توسط خود فرد، البته در صورتی که بدانند تعریف افسردگی چیست و افسردگی خود را بپذیرد، درمان شوند.

خواندن مطالب معتبر و علمی روانشناسی یکی از ابتدایی‌ترین راه‌های پیشگیری و حتی درمان افسردگی در خانه می‌باشند. این مطالب سطح اطلاعات علمی جامعه را بالا می‌برند و در نتیجه افراد می‌توانند افسردگی‌های ابتدایی را به‌خوبی درمان کنند اما مشکل اصلی از افسردگی‌های شدیدتر شروع می‌شود.

با این روش فقط نیاز به یک کامپیوتر یا گوشی هوشمند دارید تا جلسات مشاوره آنلاین را از خانه برگزار کنید.

۲- درمان خانگی افسردگی به دلیل عدم دسترسی به مشاور روانشناس بله یکی دیگر از دلایلی که افراد تمایل دارند در منزل افسردگی خود را درمان کنند این است که یا به مشاور روانشناس دسترسی ندارند یا فرد مورد تأییدی را نمی‌شناسند.

افرادی هستند که برای رسیدن به دفتر مشاور باید زمان زیادی را در ترافیک و مسیر رفت و آمد بمانند و این برای یک فرد با افسردگی شدید یک کابوس به تمام معنا است!

به همین خاطر این افراد تمایل زیادی به درمان افسردگی در خانه و محل زندگی خود دارند.

چند تکنیک برای درمان افسردگی بدون دارو در منزل بعد از پرداختن به این موضوع که چرا افراد تمایل زیادی به درمان خانگی افسردگی دارند حالا وقت آن است که بهترین روش‌های درمان افسردگی بدون دارو در خانه را بررسی کنیم.

قبل از شروع در نظر داشته باشید، درمان افسردگی روندی زمان بر است؛ یعنی همانطور که یک‌شبه افسرده نشدید، یک‌شبه هم نمی‌توان بر افسردگی غلبه کرد!

باید در انجام موارد زیر که از پایه‌ای‌ترین راه‌های درمان افسردگی در خانه هستند برای مدت حداقل دو ماه استفاده کنید تا وضعیت روحی و جسمانی شما پایدارتر شود.

موضوع بعد اینکه برای درمان افسردگی‌های شدید حتماً می‌بایست به مشاور روانشناس مراجعه کنید. بسته به انتخابتان می‌توانید از جلسات مشاوره روانشناسی آنلاین تصویری یا حضوری استفاده کنید اما حضور یک متخصص خیره در کنارتان ضروری و لازم است.

۱- برای غلبه بر افسردگی باید حال و هوای محیطتان را تغییر دهید گاهی تغییرات کوچک تأثیرات بسیار بزرگی به همراه دارند. محیط خانه یا محل کار را تغییر دهید. منظور تغییر در دکوراسیون و چیدمان اسباب و وسایل است.

اگر حوصله و انگیزه این کار را ندارید حتماً از دوستان کمک بگیرید اما یادتان باشد همین اقدام ساده تأثیر زیادی بر روند درمان افسردگی دارد.

۲- عادات‌های جدید ایجاد کنید کارهای جدید شروع کنید. چیزهایی که تا الآن امتحان نکرده‌اید یا دوست دارید امتحان کنید.

برای مثال: ورزش جدید یادگیری زبان خارجی آشنایی با افراد جدید حرفه‌ای که به آن علاقه دارید و خیلی کارهایی که دنیای روزمره شما را متحول می‌کند.

این کارها انگیزه جدیدی در شما ایجاد می‌کند و همین انگیزه و نشاط یکی از بهترین راه‌های درمان افسردگی در خانه و حتی محل کار است.

۳- برای غلبه بر افسردگی منظم ورزش کنید ورزش کردن کار سختی نیست اگر در ذهنتان آن را بزرگ نکنید. نیاز نیست در باشگاه ثبت نام کنید و ورزش‌های سنگینی که تا الآن امتحان نکرده‌اید را شروع کنید.

هدف ما درمان افسردگی در خانه بدون دارو است، پس می‌توانید در منزل ورزش‌های کششی یا هوازی انجام دهید.

ورزش‌ها را طبق برنامه پیش ببرید و برای آن برنامه منظم داشته باشید. ورزش کردن یکی از بهترین راه‌های درمان خانگی افسردگی شدید است چون باعث ایجاد تعادل هورمونی در زن و مرد می‌شود که نتیجه آن بهبود حالتان است

۴- هر روز به یک نفر کمک کنید این فرد می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا دوستی که در نزدیکی شماست باشد. کمک کردن باعث می‌شود بفهمید انسان خوبی هستید و کارهای زیادی از دستتان بر می‌آید.

کمک کردن می‌تواند بسیار ساده و حتی کوچک باشد، مانند: جا به جایی جسمی سنگین ایده ذهنی دادن و همفکری کردن شستن ظرف‌ها انجام خریدها و هر کاری که باری را از دوش دیگری بر می‌دارد.

راهکارهای بالا تأثیر شگرفی در بهبود حال و هوای روزمره شما دارد. برای درمان خانگی افسردگی شدید باید خودتان شروع کنید و به موازات از یک متخصص روانشناس هم کمک بگیرید.

یادتان باشد مشاوره روانشناسی بزرگترین سرمایه‌گذاری است که برای خودتان انجام می‌دهید، چون زندگی بهتری را تجربه خواهید کرد.