

# پیگیری دستور کارهای توسعه استان

صفحه ۳

**معاون امور زنان رئیس جمهور: ۸۰ درصد مجوزهای کسب و کار برای مشاغل خانگی بانوان بوده است**

ویژه برنامه روز دانشجو به همت بسیج دانشجویی دانشگاه علم و صنعت با حضور انسبه خزعلی، معاون امور زنان رئیس جمهور و زهره الهیان نماینده مجلس شورای...



**رئیس مجلس: همکاری بین دولت و مجلس یک ضرورت است**

محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی در نشست مشترک مجلس با دولت بیان کرد: یکی از ویژگی‌های این دولت این بوده که به طور متعدد در مناسبت‌های مختلف در مجلس حضور پیدا کردند...

**رئیس جمهور: حسرت اختلاف دولت و مجلس را به دل دشمن می‌گذاریم**

آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور روز گذشته در نشست مشترک اعضای قوه مقننه با اعضای کابینه دولت سیزدهم پس از تقدیم لایحه بودجه ۱۴۰۳ و به منظور گرامیداشت روز مجلس اظهار داشت...



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌های فارس اظهار کرد:

## بسته شدن پرونده نقاط حادثه خیز تابستان آینده

نقاط حادثه خیز یکی از علل حوادث تصادفات در استان فارس است. مناطقی که ایمنی آنها نیازمند اعتبارات دولتی است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌های فارس گفت: در دولت سیزدهم بیش از ۳ هزار

**نمک دریاچه مهارلو غیر قابل استفاده است**



همزمان با آیین آمادگی و پاسداشت روز آتش نشان‌های داوطلب از طرح «زمنستان را شاد بگذار نیم» و رونمایی شد

### آتش‌پس حوادث با نیروهای داوطلب

معاونت رئیس و رئیس کمیته بانوان و خانواده‌ها در آتش‌پس

طرح «بام» نمود بارز مشارکت مدنی شهروندان در شیراز است

رئیس سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شیراز

بازاری هر آتش نشان باید پنج نیروی داوطلب داشته باشیم



استاندار فارس:  
**حاصل همه اقدامات باید منجر به افزایش جمعیت جوان شود**



مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس عنوان کرد:  
**بهره‌گیری از تمام ظرفیت‌ها برای توسعه صنعتی استان**



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس:  
**۱۰ پروژه اقامتی سنتی در بافت تاریخی شیراز بهره‌برداری می‌رسد**



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

## سال آینده میزبان یک جشنواره بین‌المللی فیلم خواهیم بود

دانشگاه و دانشجو نقش پیش‌برنده و پیش‌رو را در این مسیر دارد. اسماعیلی همچنین درباره قول حمایت از دانشجویان برای استفاده از ظرفیت تئاتر شهر و تالار وحدت گفت: حتماً همه امکانات فرهنگی هنری خارج از دانشگاه در اختیار گروه‌های هنری دانشجویی قرار خواهد گرفت.



ایرنا- محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در جمع دانشجویان گفت: ۴۰ نگاهنامه در اجلاس شانگهای داشتیم که دو مورد در حوزه فرهنگ و هنر بود. در مذاکراتی که با کشورهای عضو داشتیم سال آینده میزبان جشنواره بین‌المللی فیلم بریکس یا شانگهای خواهیم بود.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی همچنین در پاسخ به سؤال دیگری درباره به‌کارگیری بازیگران خارجی در آثار سینمایی ایرانی گفت: اساس این کار در بخش خصوصی است. اگر دولت خیلی بخواهد دخالت کند متهم می‌شود در کاری که مربوط به خودش نیست دخالت می‌کند اما ما وظیفه تسهیل‌گری را انجام می‌دهیم.

خلق یک دوره تاریخی باشکوه است که به دوره ظهور منجر خواهد شد. وی ادامه داد: با هند و چین مذاکراتی داشتیم و به زودی هفته فرهنگی چین در تهران برگزار می‌شود. وی افزود: در این گام دوم، بخش‌های حاکمیتی مثل ما وظیفه مهمی برعهده دارند. حوزه تمدن‌سازی را منحصر به یک وزارتخانه نمی‌دانم همه بخش‌های حاکمیت و مهم‌تر از آن همه بخش‌های مردمی را باید در برگیرند.

وی گفت: همکاران من به زودی راهی شبه قاره هند و پاکستان می‌شوند و هفته فیلم ایران در آنجا برگزار و مقدمات آن فراهم می‌شود که بتوانیم دو جشنواره بین‌المللی فیلم را در کشور آغاز کنیم که یکی جشنواره کشورهای حاشیه خزر و دیگری کشورهای عضو شانگهای است. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره زمان‌بندی این جشنواره‌ها بیان کرد: علاقه‌مندیم در سال آینده میلادی، نخستین جشنواره را برگزار کنیم و بقیه نیازمند تکمیل توافق‌نامه‌ها و بسترها و راهکارهای قانونی است.

وی ادامه داد: سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی یکی از مسئولیت‌ها و راهبردهایی که دنبال می‌کند موضوع اقتصاد فرهنگ و هنر است و این تسهیل‌گری هم جزو آن است و حتماً هم انجام می‌شود. در بخشی از فیلم‌هایی که در مکان‌های خارج از کشور ضبط می‌شود همکاران من در رایتی‌ها مساعدت و همراهی را دارند که بیشترین امکانات را از آن کشور میزبان به نفع گروه‌های ایرانی جلب کنند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اظهار داشت: در نظریه حکمرانی نوین فرهنگی که در دولت مردمی دنبال می‌کنیم، باید کارها را به دست مردم بسپاریم. اگر پیشرفت کار بخواهد اتفاق بیفتد به دست گروه‌ها

سخت‌گویی قوه قضاییه در واکنش به فساد واردات چای مطرح کرد: **مقابله سیستمی و همه جانبه با فساد در کشور**

سخت‌گویی قوه قضاییه تصریح کرد: گرچه نقص پدیدار شدن این فساد در تخصیص ارز و منابع ملی امری نگران کننده است، اما اهتمام قوه قضاییه و سایر دستگاه‌های ذی‌مدخل نسبت به کشف و جلوگیری از ادامه یافتن آن و تعهد نسبت به ریشه‌کنی گلوگاه‌های دیگر، امری مطلوب و پسندیده و نشانه از آن است که مقابله با فساد در کشور به صورت سیستمی و همه جانبه صورت خواهد پذیرفت.



ایستنا- مسعود ستایشی، سخت‌گویی قوه قضاییه در نشست خبری هفتگی خود با بیان اینکه اعلام کشف فساد دیگری در کشور خاطر مردم را مکدر کرد، گفت: گرچه نقص پدیدار شدن این فساد در تخصیص ارز و منابع ملی امری نگران کننده است، اما اهتمام قوه قضاییه و سایر دستگاه‌های ذی‌مدخل نسبت به کشف و جلوگیری از ادامه یافتن آن و تعهد نسبت به ریشه‌کنی گلوگاه‌های دیگر، امری مطلوب و پسندیده و نشانه از آن است که مقابله با فساد در کشور به صورت سیستمی و همه جانبه انجام خواهد شد. وی با اشاره به مبارزه با فساد گفت: متأسفانه خبری را اخیراً داشتیم و اعلام کشف فساد دیگری در کشور که از مدت‌ها قبل مورد رصد مسئولان قضایی و اجرایی بود، به حق خاطر عزیز مردم را مکدر کرد. گرچه این فساد توسط شرکت خصوصی غیردولتی شکل گرفت ولی مشخص شد همکاری های مختلفی در بخش های ذی‌مدخل شده تا ارز و منابع ملی به آن تخصیص بیاید و پس از بررسی‌ها مشخص شد ارز تخصیص یافته نه تنها در محل خود صرف نشده بلکه موجبات فساد را ایجاد کرده است. سخت‌گویی قوه قضاییه افزود: قوه قضاییه با

پیگیری‌های مجدانه و همه جانبه ضدفساد خود و همکاری چندوجهی با دستگاه‌های دولتی و ضابطان قضایی به محض کشف سرریخ‌های این فساد بدون مسامحه وارد شده است و مصمم است این روند را تا انتها و بدون هرگونه تسامح نسبت به استیفای حقوق ملت و وفق موازین قانونی اقدام کرده و از هیچ کوششی فروگذار نکند.

وی گفت: اراده دستگاه قضایی این است که همزمان امر پیشگیری و مقابله با فساد را به صورت همزمان دنبال کرده و اجازه ندهیم این پرونده مهم و ملی پس از سیر مراحل تحقیقات مقدماتی و تحقیقات دچار اطاله رسیدگی شود.



## آگهی فراخوان شناسایی سرمایه‌گذار

### برای تکمیل ساختمان ورودی شهر بین‌المللی سلامت

شرکت توسعه صنایع و صادرات فارس (سهامی خاص) در نظر دارد به منظور شناسایی سرمایه‌گذار واجد شرایط جهت سرمایه‌گذاری در تکمیل و بهره‌برداری ساختمان ورودی شهر بین‌المللی سلامت اقدام نماید. لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه و صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ به سایت شرکت به آدرس www.seez.ir و پس از تکمیل تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ به آدرس: شیراز - بلوار خلیج فارس - پل فسا - کیلومتر ۴ جاده سیکل ترکیبی - منطقه ویژه اقتصادی شیراز - قسمت دبیرخانه تحویل نمایند.

تلفن: ۳۷۱۷۵۱۹۱



## آگهی فراخوان شناسایی سرمایه‌گذار

### برای احداث مجتمع خدمات رفاهی و تیر پارک

شرکت توسعه صنایع و صادرات فارس (سهامی خاص) در نظر دارد به منظور شناسایی سرمایه‌گذار واجد شرایط جهت سرمایه‌گذاری در احداث پروژه مجتمع خدمات رفاهی و اقامتی و تیر پارک اقدام نماید. لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه و صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ به سایت شرکت به آدرس www.seez.ir و پس از تکمیل تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ به آدرس: شیراز - بلوار خلیج فارس - پل فسا - کیلومتر ۴ جاده سیکل ترکیبی - منطقه ویژه اقتصادی شیراز - قسمت دبیرخانه تحویل نمایند.

تلفن: ۳۷۱۷۵۱۹۱













صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی هنری دنیای اندیشه سبحان  
مدیر مسئول: سید ابوالحسن حقایقی  
دفتر مرکزی: شیراز خیابان سی‌متری سینما سعدی  
خیابان ذوالقادر شرقی ساختمان تابان واحد ۱۴  
تلفن: ۰۷۱ ۲۳۳۴۰۰۴۱ نمابر: ۲۳۳۴۰۰۴۱  
سازمان آگهی‌ها: ۰۴۲ ۲۳۳۴۰۰۴۲  
شماره پیامک: ۰۸۵۱۱۱۵ ۳۰۰۹۹۰۰۰  
www.sobhannews.ir  
Email: info@sobhannews.ir  
بین‌نامه اخلاقی حرفه‌ای روزنامه سبحان را در وبسایت بخوانید.

### ادبیات

## کتاب «آخرین تابستان اروپا» باز چاپ شد

کتاب «آخرین تابستان اروپا» اثر دیوید فرامکین با ترجمه سونگ رچی‌نسب از سوی بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه تجدید چاپ شد. «آخرین تابستان اروپا» با عنوان اصلی Europas Last Summer: Who Started the Great War in ۱۹۱۴؛ تحقیقی است تاریخی که حول یک پرسش شکل گرفته است. دیوید فرامکین در کتاب «آخرین تابستان اروپا» بر آن است که پاسخ این پرسش را بیابد و بیان کند که چطور، با وجود آرامشی که دست‌کم در ظاهر اروپای روزهای منتهی به جنگ جهانی اول مشهود بوده است، ناگهان چنین جنگ بزرگ و هولناکی در اروپا رخ داد و نقاط دیگر جهان را نیز از خود متأثر کرد و تأثیری عمیق بر آینده جهان بر جای گذاشت؟ جنگ جهانی اول، چنان‌که فرامکین به انحاء مختلف در پیش‌درآمد کتاب «آخرین تابستان اروپا» بر آن تأکید می‌کند، یکی از نقاط عطف و از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین وقایع تاریخ قرن بیستم و دامنه تأثیر آن به قرن بیست و یکم نیز کشیده شده است. آسیب‌ها و تأثیرات این جنگ بسیار گسترده بود و عجیب این‌که مردم اروپا، در زمانی که این جنگ اتفاق افتاد، اصلاً انتظار وقوع آن را نداشتند و در احساس امنیت و آرامشی غرق بودند که بی‌کرانه و پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسید. «آخرین تابستان اروپا» اثر دیوید فرامکین ترجمه سونگ رچی‌نسب در ۴۴۰ صفحه به بهای ۳۵۵ هزار تومان از سوی بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه تجدید چاپ شد.

## «از چیزی نمی‌ترسیدم» به چاپ صد و سی و ششم رسید

«از چیزی نمی‌ترسیدم» زندگی‌نامه خودنوشت سه‌پهید شهید حاج قاسم سلیمانی توسط انتشارات مکتب حاج قاسم برای صد و سی و ششمین بار تجدید چاپ شد. شرح زندگی پرفرازونشیب حاج قاسم از دوران کودکی و زندگی در روستای قنات ملک کرمان تا ایام نوجوانی و مهاجرت به شهر کرمان و پس از آن دوران مبارزات انقلابی در سال ۵۷، موضوع دست‌نوشته‌هایی است که در صفحات این کتاب از آن شهید والا مقام به یادگار مانده است. تقریباً کوتاهی از رهبر معظم انقلاب در مقدمه کتاب، به ارزشمندتر شدن اثر افزوده است. «از چیزی نمی‌ترسیدم» نخستین اثر انتشارات مکتب حاج قاسم، دی‌ماه سال ۱۳۹۹ همزمان با اولین سالگرد شهادت شهید سلیمانی چاپ و منتشر شد و تا کنون با انتشار ۴۷۰ هزار نسخه به چاپ ۱۲۶ ام رسیده است.

## «سیمای هیتلر در رسانه‌ها» از سوی نشر گویا منتشر شد؛ دریچه‌ای منحصر به فرد برای شناخت یکی از متمایزترین شخصیت‌های تاریخ

کتاب «سیمای هیتلر در رسانه‌ها» با عنوان فرعی «گفت‌وگوهای مطبوعاتی با پیشوای آلمان نازی» تألیف نوید فرخی از سوی نشر گویا منتشر شد. تاریخ همچون نقشه‌ای دقیق و قطب‌نمایی است که به ما نقاط برجسته و مهم گذشته را نشان می‌دهد و درک صحیح آن برای شناخت حال و شکل دادن آینده کلیدی است. بررسی اظهارات، افکار و دیدگاه‌های آدولف هیتلر، پیشوای آلمان نازی که در مصاحبه‌های این کتاب آمده است می‌تواند دریچه‌ای منحصر به فرد را برای شناخت یکی از متمایزترین شخصیت‌های تاریخ بگشاید. این اثر را باید به عنوان فرصتی برای دستیابی به یک بینش دقیق‌تر از تاریخ تلقی کرد نه بستری برای قضاوت و داوری. از آنجایی که بسیاری از نظرات هیتلر مبتنی بر مسائل ژئوپلیتیکی اجتماعی و فرهنگی عصر خود بوده‌اند، برای درک بهتر خوانندگان، ضمیمه‌ها و پاورقی‌های گسترده‌ای برای کتاب در نظر گرفته شده است. آدولف هیتلر سیاستمدار آلمانی و رهبر حزب نازی (حزب ناسیونال سوسیالیست کارگران آلمان) از بدنام‌ترین و قدرتمندترین دیکتاتورهای قرن بیستم بود. او رهبری آلمان در طول جنگ جهانی دوم را بر عهده داشت. هیتلر را طراح اصلی هولوکاست می‌دانند. «نبرد من» کتاب شناخته‌شده اوست. کتاب «سیمای هیتلر در رسانه‌ها» با عنوان فرعی «گفت‌وگوهای مطبوعاتی با پیشوای آلمان نازی» تألیف نوید فرخی در ۳۹۰ صفحه و قیمت ۲۷۵ هزار تومان از سوی نشر گویا منتشر شد.

### حدیث روز

پیامبر اکرم (صلی... علیه و آله):  
«به خدا سوگند که دنیا در مقیاس به آخرت، جز مانند این که فردی از شما این انگشتش را در دریا فرو ببرد، نیست. پس بنگرد که انگشتش با چه مقدار آب بازمی‌گردد.»

صحیح مسلم: ج ۴، ص ۲۱۹۳، ح ۵۵

### فن آوری

## انتخاب نوشیدنی خود را به هوش مصنوعی بسپارید

روی قهوه انجام دادند که در آن از ۲۵۶ داوطلب خواسته شد تا فنجان‌هایی از قهوه با طعم‌های مختلف را بر اساس قهوه‌هایی که معتقد بودند طعم مشابه‌تری دارند، کنار هم قرار دهند. این فرآیند از این دستورالعملی پیروی می‌کرد که هر چه تفاوت طعم بین قهوه‌های نمونه‌برداری شده بیشتر باشد، فاصله بین آنها نیز بیشتر باشد. سپس دانشمندان با عکاسی و دیجیتال کردن این چینی‌ها اقدام به جمع‌آوری اطلاعات کردند. سپس این داده‌ها با صد‌ها هزار برند قهوه و ارزیابی‌های ارائه شده کاربران همراه شدند تا یک الگوریتم متمایز کننده قهوه تولید شود. پسند می‌گوید: «بمقد طعمی که ما در مدل ایجاد کردیم، اطلاعاتی در مورد اینکه کدام قهوه از نظر طعم مشابه است و کدام نه، به ما می‌دهد. پژوهشگران گزارش کردند که وقتی این الگوریتم، داده‌های برندهای قهوه را با بررسی‌های مزه‌های قهوه ترکیب می‌کند، می‌تواند ترجیحات افراد را با دقت بیشتری نسبت به زمانی که صرفاً از داده‌های سنتی مانند تصاویر و متون استفاده می‌کند، پیش‌بینی کند.»



ما در گذشته با مدل‌های هوش مصنوعی مواجه شده‌ایم که می‌توانستند بین طعم‌های شیرین و شور تمایز قائل شوند یا برخی از مدل‌ها که می‌توانستند بوها را تجزیه و تحلیل کنند. اکنون چند پژوهشگر یک الگوریتم جدید هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند برای انتخاب نوشیدنی مورد علاقه افراد، آن را پیش‌بند. تورانا بندر دانشجوی فارغ‌التحصیل DTU که این مطالعه را انجام داده است، می‌گوید: ما نشان داده‌ایم که از طریق تغذیه یک الگوریتم با داده‌های متشکل از ذائقه افراد، الگوریتم می‌تواند پیش‌بینی‌های دقیق‌تری از نوع نوشیدنی که ما ترجیح می‌دهیم، انجام دهد. پژوهشگران آزمایشی

### طرح روز



وزیر صهیونیستی: باید برگردیم و غزه را له کنیم.

منبع: تسنیم

### عکس خبر



تقدیم لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ به مجلس



زعفران دزپارت



سه‌شنبه بدون کیف - همدان



کاشت نهال حرا



تشییع شهدای حملات اسرائیل در منطقه دیرالبلخ - مرکز نوار غزه

### سلامت

## راهنمای خودمراقبتی در فشارخون:

## باخوراکی‌های سرشار از پتاسیم به جنگ فشارخون بروید

داشته باشید به این توصیه‌ها عمل کنید:  
♦ **تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده‌آل** باید به یک برنامه غذایی هدفمند و مخصوص بیماران فشارخونی روی بیاورید. این رویکرد غذایی روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب تأکید دارد مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید در مقابل مصرف چربی به خصوص از نوع اشباع شده و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیداً کنترل و محدود شود.  
♦ اگر اضافه وزن داشته باشید باید وزن را هم کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخونتان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.  
♦ **از استرس بکاهید:** بیش از اندازه کار نکنید، فکری منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید اضطراب را از خود دور کنید. می‌توانید از نظر یک روان‌پزشک یا روان‌شناس هم بهره‌مند شوید. یاد بگیرید که آرام و عمیق نفس کنید. این کار اثر چشمگیری بر فشارخونتان خواهد داشت.

## فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:

این کار باید طبق یک روال ثابت انجام گیرد اندازه‌گیری فشارخون در خانه این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

## داروهای تان را درست مصرف کنید:

دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید اگر عوارض دارو یا هزینه‌های تأمین آن آزاردهنده است اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

## بخور نخورهای فشارخون

برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش از این جمله‌اند مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست، بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید مخصوص در رابطه با



### سواد زندگی



♦ **به منطقه‌ای عاری از وسایل دیجیتال تبدیل** خود را به منطقه‌ای عاری از وسایل دیجیتال تبدیل کنید و فرصت‌های بیشتری را برای صمیمیت و رابطه با شریک زندگی خود به‌دست آورید.  
♦ **کتاب‌های کاغذی آستنی کنید:** نه تنها کتاب‌ها حواس پرتی کمتری ایجاد می‌کنند، بلکه مطالعه آن‌ها، کارآمدتر و آگاه‌تر از آگاه‌تر از خواندن روی صفحه نمایش است. علاوه بر این بهتر است، اخبار خود را از یک روزنامه دریافت کنید.  
♦ **مراجعه خود به فضای دیجیتال را به یک صفحه محدود کنید:** عادت کنید هر بار فقط به یک صفحه نمایش نگاه کنید تا بتوانید تمرکز خود را حفظ کنید و حواس‌تان با مطالب صفحات دیگر پرت نشود.  
♦ **حساب‌های رسانه‌ای اجتماعی خود را پاک کنید:** با پاک کردن حساب‌های رسانه‌ای خود از ارتباط واقعی با دوستان خود لذت ببرید. علاوه بر این با پاک کردن حساب‌هایی که به شما حس بدی منتقل می‌کنند، عزت نفس خود را حفظ کنید و از اجتماعی بودن خود کمال استفاده را داشته باشید.  
♦ **از برنامه‌های مناسب استفاده کنید:** با مسدود هر برنامه‌ای که حواس‌تان را پرت می‌کند، حواس‌تان را متمرکز کنید و تماس‌ها، پیامک‌ها و اعلان‌های مورد نیاز را انتخاب و سایر را مسدود کنید.

## سرمز دای دیجیتال

خیره شدن به دستگاه‌های دیجیتال در حال حاضر لذت‌بخش است، اما رفتارهای لذت‌بخش اعتیادآور هستند و هزینه بسیاری برای روح و روان افراد بهار می‌آورند؛ لذا با سرمز دای دیجیتال شما می‌توانید تعامل خود با دنیای دیجیتال را کنترل کرده و به شکل سالم درآورید و به‌جای اینکه در خدمت فناوری باشد، فناوری را در خدمت خود داشته باشید. راهکارهای زیر می‌توانند شما را در این راه کمک کنند:  
♦ **اعلان‌ها را خاموش کنید:** با خاموش کردن اعلان‌ها می‌توانید توجه خود را از گوشی خود پرت کرده و کمتر به سراغ آن بروید.  
♦ **سیاه و سفید کردن صفحه گوشی:** یکی از دلایل جذابیت اینترنت و دنیای دیجیتال پر زرق و برق بودن آن است. لذا به شما پیشنهاد می‌کنیم تنظیمات گوشی خود را در حالت خاکستری قرار دهید.  
♦ **گوشی خود را هنگام صرف غذا کنار بگذارید:** با قرار دادن گوشی در کنار میز غذا تمام مدت به دنبال یک خبر و اطلاعات جدید در دنیای دیجیتال هستید و نمی‌توانید از غذا خوردن خود لذت ببرید.  
♦ **ساعات کاری بدون فناوری تعیین کنید:** با تعیین زمان مشخص برای استفاده از فناوری دیجیتال می‌توانید معجزه خوشحالی و سرزندگی را در خود ببینید.

### قاب امروز



دروازه اصفهان

توجه: نگارگری