

کلینیک ترک اعتیاد دیجیتال

دوم دسامبر روز جهانی «سواد رایانه‌ای» است؛ مناسبتی که بناست توجه ما را به مهارت‌های مختلف درخصوص ابزارهای الکترونیکی و فضای مجازی جلب کند؛ اما بدون شک در کنار قابلیت هایی برای استفاده از این دنیا، ما به تکنیک هایی برای مدیریت درست دنیای دیجیتال مان نیاز داریم تا درگیر اعتیاد مدرن نشویم



بهرتر خواهد شد. اما حالا شرایط فرق می کند، چون تمام جوامعی که استفاده از تلفن همراه در آن ها گسترش یافته است با پدیده‌ای مواجه هستند که به آن «اعتیاد دیجیتال» می گویند. موضوعی که همه کاربران باید در کنار ارتقای مهارت‌شان در استفاده از گوشی و اینترنت، از آن به‌عنوان بخش مهمی از سواد رایانه‌ای‌شان آگاه باشند.

اعتیاد دیجیتال چه نشانه‌هایی دارد؟

چک کردن مداوم مطالب در شبکه‌های اجتماعی و به‌روزرسانی آن‌ها یا چک کردن پروفایل سایر افراد برای بیش از دو ساعت در روز از مصادیق اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. اما اعتیاد دیجیتال نشانه‌های دیگری هم دارد. اگر به این ۷ نکته رفتار هستید شما هم یک معتاد دیجیتال هستید.

- اگر اولین کاری که صبح‌ها انجام می‌دهید، چک کردن گوشی است.
- اگر وقتی گوشی‌تان داخل شارژر است یا به‌هر دلیلی همراهتان نیست، احساس تنهایی، کلافگی یا نگران می‌کنید.
- اگر برای تفریح تولد یا احوال‌پرسی با یک دوست و آشنا، پیام در شبکه‌های اجتماعی را به دیدار حضوری ترجیح می‌دهید.
- اگر از هر فرصتی برای چک کردن تلفن‌تان استفاده می‌کنید.
- اگر حتی در موقعیت‌هایی مثل غذا خوردن، وسط مهمانی، داخل سینما و... گوشی‌تان

همراه‌تان است و مدام آن را چک می‌کنید.
۶. اگر علاقه دارید خیلی سریع به پیام‌ها پاسخ دهید.
۷. اگر تا لحظه خواب گوشی کنار‌تان است و قبل از خواب هم مدام از آن استفاده می‌کنید و... هر کدام از این‌ها یا چند مورد از آن‌ها کنار هم می‌تواند علایم اعتیاد الکترونیک شما باشد؛ اعتیادی که نیاز به یک سم‌زدایی دارد.

چند گام برای سم زدایی دیجیتال

عادت‌های بد در طول زمان ایجاد شده‌اند و اصلا نباید انتظار نداشته باشید که یک شبه برطرف شوند. پس دستورالعمل‌های زیر را بخوانید و عمل کنید تا از این دام مهلک نجات پیدا کنید.

- محدودیت بگذارید**؛ برنامه‌ای برای خودتان تنظیم و بر اساس آن میزان استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنید. مثلاً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن، از گوشی‌تان استفاده نکنید. یا زمان صرف غذا گوشی‌تان را خاموش کنید.

- در پاسخ به پیام تاخیر بیندازید**؛ مطمئن باشید که اصلاً لازم نیست به همه پیام‌ها، فوراً جواب بدهید. یک یا دو زمان خاص و کوتاه در روز برای بررسی پیام‌ها و ایمیل‌هایتان در نظر بگیرید و خارج از آن، سراغ پیام‌ها نروید. یادتان باشد که نوتیفیکیشن

شبکه‌های اجتماعی را غیرفعال کنید تا با هر پیام دچار وسوسه نشوید. اگر فکر می‌کنید از عهده این ماجرا بر نمی‌آیید و با شنیدن صدای دینگ ناآغل سراغ گوشی می‌روید، بد نیست کلاً اینترنت‌تان را قطع کنید.

- گجت‌های واسطرا تنظیم کنید**؛ ساعت‌های هوشمند از جمله ابزارهایی هستند که ممکن است به‌خاطر دسترسی ساده‌تر به پیام‌هایی که روی گوشی‌تان می‌آید بیشتر شمارا درگیر کرده و با هر ویبره و آلارمی تمرکز و توجه‌تان را از ایده‌پردازی، مطالعه، لذت بردن از محیط زیست، یک شام خانوادگی یا قرار کاری پرت کند. در این زمینه بهتر است یا سراغ چنین گجت‌هایی نروید یا در تنظیمات‌شان این نکته را لحاظ کنید که یا ساعت خاصی هیچ نوتیفیکیشنی نمایش ندهند یا اصلاً به گوشی متصل نباشند.

- برای گوشی جایگزین پیدا کنید**؛ اگر فکر خواهید کرد که استفاده از گوشی همراه برای شما نوعی آرامش ایجاد می‌کند، به راه‌های جایگزین دیگری برای آرامش فکر کنید. اگر به دلیل خستگی یا نگرانی سراغ گوشی می‌روید، بهتر است که روش‌های تن‌آرامی، تمرکز و... را تمرین کنید که به شما کمک می‌کنند که ارتباط بهتری با بدن و دنیای اطراف‌تان برقرار کنید.

- گاهی کلاً منفک شوید**؛ بد نیست گاهی چند ساعتی در طول روز ساعت، گوشی و هر ابزار هوشمند دیگری را که دارید خاموش کنید. یا لاقال گوشی را روشن نگه‌دارید اما اینترنت را قطع کنید. به این شکل در بازه‌های مختلفی مشغول سم‌زدایی دیجیتال هستید و می‌بینید بدون این‌که از رشد دنیای پرسرعت جا بمانید یک زندگی آرام، با تمرکز بالا برای ایده‌پردازی و با احساسات خوب کنار خانواده خواهید داشت.



آیا شاهد اولین موتور کوانتومی جهان خواهیم بود؟

هر کدام از پیشرفت‌های بشری افق‌های تازه‌ای پیش روی ما ایجاد کرد؛ حالا خبر رسیده که دانشمندان چینی در یک پیشرفت بزرگ موفق به ساخت اولین موتور کوانتومی جهان شده‌اند. این موتور ها به جای سوخت‌های فسیلی مانند گاز یا نفت، از اصول عجیب و غریب مکانیک کوانتومی برای تولید انرژی استفاده می‌کند. یکی از راه‌های ساخت این موتور ها، استفاده از برهم کنش بین فرمیون ها و کدانس های بوز-اینشتین است. این موتور ها به جای استفاده از گرما، از خواص کوانتومی ذرات برای دستیابی به راندمان ۲۵ درصدی بهره می‌برند.
حالاتیمی از آکادمی علوم چین یک موتور کوانتومی را که به طور کامل توسط درهم تنیدگی کوانتومی نیرودهی می‌شود، ارائه کرده‌اند. درهم تنیدگی یکی از پدیده‌های عجیب مکانیک کوانتومی است که در آن ذرات به شدت به هم پیوند خورده‌اند، به طوری که حالت کوانتومی یک دره به طور آتی بر دیگری تاثیر می‌گذارد. صرف نظر از فاصله بین آن‌ها. یعنی اگر یک دره روی زمین بایک دره دیگر که میلیاردها سال نوری فاصله باهم دارند، درهم تنیدگی داشته باشند تغییر روی هر کدام از آن‌ها، می‌تواند شکل دیگری را هم تغییر دهد؛ خلاصه در این موتور، اتم‌های کلسیم در یک تله یونی به دام افتاده با استفاده از لیزر به حالت‌های درهم تنیده تحریک می‌شوند. با تنظیم دقیق خواص لیزر، محققان توانستند این فرایندها را با دقت بالایی انجام و نشان دهند که درهم تنیدگی می‌تواند منبع انرژی قابل اعتمادی برای موتورهای کوانتومی باشد. البته، هنوز چالش‌های زیادی برای عملی کردن این فناوری وجود دارد.

انجام بیش از ۲ هزار و ۹۰۰ پایش مراکز عمومی و دولتی در استان خراسان جنوبی



در صورت عدم رعایت هر یک از این موارد اخطار کتبی صادر و در صورت تکرار آن جریان گاز این گونه ادارات قطع خواهد شد.

مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی با بیان اینکه این پایش ها به صورت پیوسته تا پایان فصل زمستان ادامه خواهد داشت افزود: تأمین پایدار گاز، اصلی ترین اولویت شرکت گاز استان است که با شروع فصل سرد با جدیت بیشتری دنبال می شود تا مشترکین گاز ا مسال نیز زمستانی گرم را سپری کنند. محمودی تصریح کرد: وسایل گرمایشی تابشی در فضای باز، موجب هدررفت غیرمتعارف و بیش از اندازه انرژی می‌شود و بر اساس ابلاغیه نهادهای ذی ربط استفاده از این وسیله در فضای باز ممنوع است.

مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی در پایان، با اعلام اینکه در ایام سرد، تأمین گاز پایدار برای بخش خانگی در اولویت است از هم وطنان و مشترکین درخواست کرد تا با رعایت صرفه جویی در مصرف گاز طبیعی یاریرسان شرکت گاز در این امر باشند.

وقتی نمی‌توانی از گوشی‌ات جدا شوی...
تا حالا شده اگر گوشی همراه‌تان نزدیک دست‌تان نباشد، حس اضطراب داشته باشید و فکر کنید یک چیزی کم است؟ شده گاه و بیگاه بی دلیل قفل گوشی را باز و کمی نگاهش کنید و بعد هم ببینید بدون این که دنبال چیز خاصی باشید؟
آیا حین مطالعه، در س، انجام کارهای اداری و... ناآغل گوشی را برمی‌دارید و تمرکز کافی برای انجام کارها ندارید؟
اگر چنین علایمی دارید شاید به «سم زدایی دیجیتال» نیاز داشته باشید؛ یک ترک اعتیاد برای خلاصی از گوشی‌تان و بازگرداندن تمرکز. اگر وابستگی

پیش بینی برداشت بیش از ۵۰۰۰۰ تن زرشک تر (معادل ۱۲۰۰۰ تن زرشک خشک) در شهرستان قاینات در سال ۱۴۰۳

کل سطح زیر کشت زرشک شهرستان قاینات ۲۲۷۸ هکتار می باشد که از این مقدار مساحت ۷۰۷۴ هکتار آن بارور بوده و ۳۰۴ هکتار آن غیر بارور می باشد. پیش بینی میشود از سطوح بارور بیش از ۵۰۰۰۰ تن زرشک تر برداشت شود. که نسبت به سال گذشته ۲۵در صد افزایش تولید داشته است. زرشک بی دانه در سالهای اخیر به صورت تازه خوری نیز به بازار عرضه می شود و از آن برای تهیه شربت ، مربا و چاشنی انواع غذاها استفاده می گردد. ۱۵ درصد محصول به صورت تازه خوری و استفاده در صنایع و ۸۵ درصد مابقی خشک شده و به صورت خشکبار عرضه می شود. برداشت زرشک از اواسط مهرماه آغاز و تا اواخر آبان ماه ادامه دارد. تعداد بهره برداران محصول زرشک در شهرستان قاینات بیش از ۱۴۷۰۰ خانوار می باشند. و امرار معاش و اقتصاد خانوار آنها از طریق زرشک می باشد. همچنین بیش از ۲۰۰۰ نفر بطور غیر مستقیم در زمینه بوجاری ، بسته بندی، قیراوری و بازار رسانی محصول زرشک مشغول به کار هستند.

مهمترین مانع برای توسعه باغات زرشک، عدم وجود بارگاه های بهداشتی زرشک به اندازه کافی و دغدغه کشاورزان از بارندگی زمان برداشت که باعث میشود کشاورزان محصول خود را به قیمت پایین به فروش رسانند و همچنین اطلاع رسانی و تبلیغات کم در سطح ملی و عدم صادرات محصول به اندازه کافی از مشکلات زرشک کاران منطقه می باشد.

در خصوص تولید محصولات ارگانیک شرکت های مختلف، کشاورزان متقاضی تولید کننده محصول ارگانیک را شناسایی کرده اند و قراردادی با آنها منعقد کرده اند که بر اساس آن محصول ارگانیک تولید شده را از کشاورز خریداری می کنند همچنین مدیریت جهاد کشاورزی با برگزاری کلاس های آموزشی و کارگاه های آموزشی تولید محصول ارگانیک را سرلوحه کار خود قرار داده و کشاورزان را تشویق به تولید محصول ارگانیک می کند. بیش از ۸۵ درصد زرشک شهرستان قانات در بارگاه ها خشک می شوند که بسیاری از این بارگاه ها سنتی و بدون مجوز احداث شده و از نظر بهداشتی نکات فنی را رعایت نکرده و مورد تایید کارشناسان نیستند به همین خاطر جدید اگر کشاورز موفق به تولید محصول ارگانیک

۳۰۷ شهید شهرستان قاینات پرورش یافته فرهنگ بسیجی بوده اند و نقش بسیج در دوران دفاع مقدس و تا کنون بی بدیل بوده است.

نخبگان، معرفی کتاب، اعزام ۳۵۲ نفر از پایگاههای محلات به مناطق عملیاتی جنوب، اعزام ۲۶۴ نفر دانش آموز به راهیان نور، برگزاری رزمایش شکوه حیا یا سخنرانی سیده هدی موسوی خواهر سید عباس موسوی دبیر کل اسبق حزب الله لبنان، تقدیر از تنها بانوی رزمنده قاینی، جشنواره توانمندیهای فرهنگی ورزشی، برگزاری کارگاه های تولید محتوا در فضای مجازی، برگزاری پویش های بومی محلی در فضای رسانه، برگزاری یادواره های شهدا و جمع آوری خاطرات و اسناد شهدا از جمله برنامه های هفته بسیج شهرستان علمی، معرفی اختراعات مخترعین و خواهد بود.

برگزاری یک دوره مسابقات پتانک به یادبودسردار شهید سیدعلیرضاحسنی و سالگردگذشت والده مکرمه شهید درمجموعه ورزشی ولایت بیرجند

شعری دراین خصوص قرائت فرمودند.
اسلامی نیز:از همکاری کانون کتاب وانجمن پتانک دررور بسیج مستضعفین یادو خاطره شهدای بسیجی وبرگزاری مسابقات خانوادگی وگسترش ورزشهای تمرکزی واشاعه فرهنگ ورزش پذیری در خانواده هاستقبال نمودند.
کدخدامستول کانون کتاب خراسان جنوبی گفت:شهدا و کتاب هردونماههایی ازفداکاری ایشان ودانش هستند که در تاریخ ملت هائش برجسته ای ایفا کرده اند.
حسنی برادر شهید بیان کرد:هرکدام از شهداداستانی ازاینراه شجاعت وفداکاری دارند که در کتاب ها،خاطرات ومستندات مختلف ثبت شده است.
عابدی رئیس انجمن پتانک بیرجند افزود:ترکیب کتابخوانی وورزش می تواند تاثیرات مثبتی برجسم وذهن داشته باشد وبه فرد کمک کند تا زندگی متعادل تری داشته باشد.

بسیج به دنبال حل مشکلات مردم است و حضور در همه عرصه ها و فعالیت های بسیج برگرفته از سند اعتلا وبیانیه گام دوم انقلاب می باشد.

تقدیر از ۴۵ نفر بسیجی اسوه، غبار رویی گلزار شهدای فرخ آباد،اعزام ۱۱۴ گروه جهادی در طول هفته بسیج به مناطق محروم شهرستان در قالب رزمایش فاطمی ۴، افتتاح کارگاه های اقتصاد مقاومتی، کلنگ زنی طرح های بسیج سازندگی، برگزاری مسابقات قرآنی، برگزاری محافل انس باقرآن، جشن چهل چراغ آیه ها، رزمایش میقات صالحین، کارگاه های توانمند سازی علمی، معرفی اختراعات مخترعین و

به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج و در آخرین روز این هفته که به نام بسیج مستضعفین نامگذاری گردیده بود.

یک دوره مسابقات پتانک به یادبودسردار شهید سید علیرضا حسنی وسالگردگذشت والده مکرمه شهید درمجموعه ورزشی ولایت بیرجندبرگزارگردید.
باحضوررئینی سرپرست اداره فرهنگی وترتیبی اداره کل ورزش وجوانان خراسان جنوبی وخانواده محترم شهیدواعضای کانون کتاب خراسان جنوبی واعضای انجمن بولس وپتانک مراسم غبارروبی ازمراسم شهداوالده مکرمه انجام شد وسپس باحضوراسلامی معاونت امور بانوان اداره کل درزمینهای پتانک مجموعه ولایت مسابقات پتانک خانوادگی آغازگردید.

دراین جلسه معنوی زینتی بیاناتی درخصوص مقام والای شهدا ایرادفرمودند سپس برادران شهیدخاطراتی از شهید بیان نموده نظام دوست