

ثبت نام تکمیل ظرفیت کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تا ۲۷ دی ماه تمدید شد

دانشگاه آزاد اسلامی در اطلاعیه ای اعلام کرد ثبت نام تکمیل ظرفیت آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۰ این دانشگاه تا روز دوشنبه (۲۷ دی ماه) ادامه دارد. به گزارش صبح ساحل، با توجه به مصوبه نوزدهمین جلسه ۱۱ دی ماه ۱۴۰۰ شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره های تحصیلات تکمیلی، مقرر شد مرحله تکمیل ظرفیت برای رشته محل هایی که ظرفیت آنها خالی مانده، همراه با رشته محل های جدید انجام شود. دانشگاه آزاد در اطلاعیه ای اعلام کرد: آن دسته از داوطلبان شرکت کننده در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۰ که براساس کارنامه صادره از سوی سازمان سنجش آموزش کشور مجاز به انتخاب رشته در دانشگاه آزاد اسلامی شده اند و علاقه مند به انتخاب رشته /محل های دایر در این دانشگاه هستند، تا روز دوشنبه ۲۷ دی ماه مهلت دارند با استفاده از کد دسترسی انتخاب رشته با مراجعه به سامانه www.azmoon.org نسبت به انتخاب حداکثر ۱۰۰ کدرشته، محل از مجموعه های امتحانی مجاز اقدام کنند.



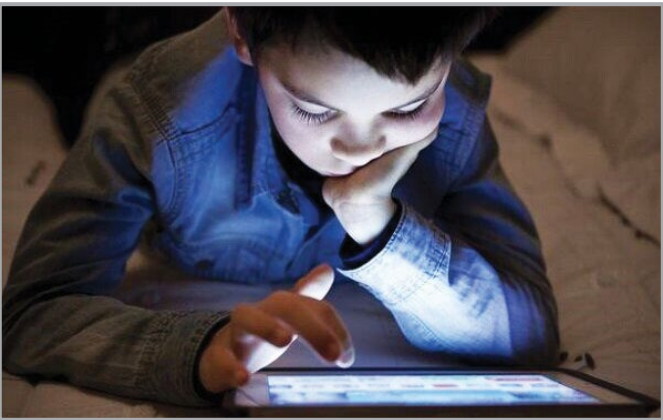
برگزاری پویش کودکان سایبری در استان هرمزگان

گروه اجتماعی //

افزایش نفوذ اینترنت و بروز بیماری کرونا در سطح جامعه موجب شده استفاده کودکان از فضای مجازی به دلایل مختلف از جمله سرگرمی و بازی، دیدن پویانمایی، ارتباط با همسالان خود در فامیل و دوستان خانوادگی، آموزش مجازی کلاس های رسمی و غیررسمی افزایش پیدا کند.

این در حالی است که کافی نبودن آشنایی خانواده ها با مخاطرات فضای مجازی و راهکارهای درست و ایمن خسارات مادی و معنوی بعضاً جبران ناپذیر برای کودکان به همراه داشته است.

به گزارش صبح ساحل با توجه به شرایط موجود و لزوم ارتقاء آگاهی های اجتماعی در خصوص کاربری ایمن کودکان در فضای مجازی، طرح حاضر با رویکرد استفاده از ظرفیت ها و مشارکت های عمومی در قالب پویش مردمی «کودک سایبری» تنظیم شده است. با توجه به ارائه آموزش های رسمی



وزارت آموزش و پرورش در بستر فضای مجازی و برگزاری کلاس های آموزشی غیردرسی در این بستر، به دلیل بیماری کرونا، میزان سهم استفاده کودکان از فضای مجازی افزایش داشته است که به دلایل متعدد از جمله کافی نبودن دانش و مهارت کودکان

فعالیت سامانه بارشی در هرمزگان آغاز شد؛

رگبار باران، آبگرفتگی معابر و طغیان رودخانه های فصلی در استان

گروه اجتماعی //

کارشناس پیش بینی اداره کل هواشناسی استان هرمزگان گفت: بارش باران طی روزهای یکشنبه و سه شنبه، در غالب نقاط استان به ویژه نیمه شرقی پیش بینی می شود. به گزارش صبح ساحل، مرضیه سی سی پور در خصوص پیش بینی وضعیت جوی، دریایی و دمائی استان هرمزگان، افزود: از دیروز شنبه تا روز سه شنبه هفته جاری، فعالیت سامانه ی بارشی برروی استان پیش بینی می شود که سبب وقوع رگبار باران و رعد و برق، گاهی تگرگ، همراه با آبگرفتگی معابر عمومی، سیلابی شدن مسیل ها و طغیان رودخانه های فصلی خواهد شد. وی با بیان اینکه شدت بارش این سامانه

دیابتی ها دز سوم واکسن کرونا را حتما تزریق کنند

گروه اجتماعی //

رئیس انجمن دیابت ایران با بیان اینکه آمار مرگ و میر بیماران دیابتی مبتلا به کرونا بسیار کاهش یافته، تاکید کرد: بیماران مبتلا به دیابت حتما دز سوم واکسن علیه کرونا را بزنند. «اسدالله رجب» در گفت وگو با ایرنا افزود: در گذشته میزان مرگ و میر دیابتی هایی دارای بیماریهای زمینه ای مانند چاقی، قلبی

افزایش نفوذ اینترنت و بروز بیماری کرونا در سطح جامعه موجب شده استفاده کودکان از فضای مجازی به دلایل مختلف از جمله سرگرمی و بازی، دیدن پویانمایی، ارتباط با همسالان خود در فامیل و دوستان خانوادگی، آموزش مجازی کلاس های رسمی و غیررسمی افزایش پیدا کند



چطور زندگی و زمان را مدیریت کنیم؟

روان پار



محياتكنده/روانشناس باليني

اگر شما جزء افرادی نباشید که هرگز کاری را شروع نمی‌کنند یا برای تغییر و به‌زیستی گام از گام بر نمی‌دارند، احتمال اینکه جزو افرادی باشید که فعالیت بسیاری را انجام می‌دهند اما به نتیجه‌ی دلخواه یا موثری نمی‌رسند، زیاد است. در مدیریت، اقتصاد و روانشناسی قانونی، به نام پارتو وجود دارد. این قانون به ما توضیح می‌دهد که اولویت‌بندی و پیدا کردن درست اولویت‌ها تقریباً تعیین می‌کند که چقدر به خواسته‌ها و هدف‌هایمان نزدیک شویم. این اصل نشان می‌دهد، در برنامه‌ی روزانه شما، دو کار وجود دارد که اولویت بیشتری از سایرین خواهد داشت، اما دانستن اصل پارتو آن جایی اهمیت پیدا می‌کند که بدانیم، به شکل تاسف‌باری اکثر ما از آن دوکار یا تقریباً بیست درصد اصلی برنامه چشم پوشی می‌کنیم و با انجام دادن آن هشتاد درصدی که در درجه‌ی دوم اهمیت هستند، وقت خود را تلف می‌کنیم. در واقع اصل پارتو بیان می‌کند که در هر برنامه یا مجموعه‌ای معمولاً یک اقلیت حیاتی و مهم وجود دارد و اکثریتی از جزئیات و چیزهای کم‌اهمیت. به عبارتی هشتاد درصد نتایج و دستاوردهای ما حاصل تنها بیست درصد تلاش‌هایمان است. راه‌های بسیاری برای استفاده از این اصل وجود دارد، اما از نظر من بهترین راه این است که فهرستی از کارها یا برنامه‌هایتان را مشخص کنید و درگام بعدی در نظر بگیرید که دستاورد یا نتیجه‌ی هر فعالیت یا برنامه چیست، چه میزان اهمیت دارد و چه سهمی از کل دستاوردهای شما را در بر می‌گیرد. به بیان دقیق‌تری زمان، انرژی یا سرمایه صرف شده برای هریک از برنامه‌ها و گزینه‌ها را با میزان سوددهی فعالیت‌ها یا نزدیک شدن به هر هدف مقایسه کنید. سوددهی فعالیت می‌تواند شامل موارد مختلفی باشد؛ مثل بهبود جسمانی، آماده شدن برای یک امتحان، بهبود روابط فردی، مطالعه و طبق این روند، می‌توانید فعالیت‌های کلیدی را پیدا کنید و بفهمید کدام دو مورد با صرف کمترین زمان بیشترین دستاورد را تولید می‌کند. برای استفاده از قانون پارتو، سعی کنید هدفی را دنبال کنید که بیشترین سوددهی و ارزش را برای شما داشته باشند. به یاد داشته باشید، پیدا کردن و انجام دادن بیست درصدی‌ها (همان که پربازده‌ترین کار در برنامه‌ی شماست) به انرژی زیادی برای تغییر عادت و پشتکار بسیاری برای مداوم انجام دادن این تغییرات نیاز دارد. ممکن است ابتدای امر کار سخت جلوه کند، اما جای نگرانی نیست. ایمان داشته باشید به کار بستن این اصل کمک شایانی به شما خواهد کرد.

بازشدن دریچه تحتانی سد شمیل و نیان بندرعباس

گروه اجتماعی //

مدیر امور آب بندرعباس گفت: به دلیل هشدار بارندگی و احتمال سیل دریچه تحتانی سد شمیل و نیان بندرعباس باز شد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکزخلیج فارس، رستم دولتی افزود: دریچه‌های اصلی سد باز نشده است و بازشدن دریچه تحتانی برای تخلیه گل و لای و رسوب‌های ته نشین شده است. وی گفت: مردم از قرار گرفتن در حریم رودخانه‌ها خودداری کنند.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول کلمات متقاطع دوره جدید شماره ۱۷۲۹

افقی

۱-گاو برج فلکی - تابلویی زیبا از رافائل سانتی نقاش ایتالیایی ۲- مرد سنگ انداز - برنامه ای که سابقا شبانگاهان در رادیوی ایران پخش می شد - حس بویایی ۳- پاقوت - تحمل وشکیبایی - نظرو عقیده ۴- دندانه سوهان - پزشک چاقو بدست - صفت سیب زمینی - قلب ۵- فروتنی وتواضع - لوله کشی فاضلاب - کرک ویلدرچین ۶- فراوانی رزق - شجاع وبی باک - شبنم وزاله ۷- عزیز تازی - امیر آب رفته - مواد آلی موجود در قهوه وبرگ چای ۸- غیر آشنا - واحد سرعت

حل جدول شماره ۱۷۲۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	و	ل	ت	ی	م	ا	ت	و	م		س	ا	ر	م
۲	س	ا	ن	ا	غ	ی	ر	ت		ا	ف	س	و	س	
۳	ک	ف	ی	ر	ن	س	ی	ت	ر	ا	ف	ی	ک		
۴	ن	ی	ل	و	ا	س	ا	س	ا	س	ن	ا	ن		
۵	د	ش	ن	ا	خ	ت	پ	ر	س	ا	ن	ی	ا	ن	
۶	ر	م	ا	د	ت	ک	ب	ر	ی	ک	ج	م			
۷	ن	ن	ه	د	ل	ا	ر	ن	ک	ا	ا	ج			
۸	ا	ق	د	م	ا	ب	ه	ا	م		ن	س	ی	م	
۹	م	ل	ق	ا	ف		ا	ن	ا	ر	ه	ن	د		
۱۰	ه	س	ر	ب	م	ن	ج	ی	ب	ی	ه	ف			
۱۱	د	د	ا	ر	ن	د	ه	ل	ا	ج	ر	م	ز		
۱۲	ب	ق	ر	ب	ا	د	ی	ن	ا	ی	م	و			
۱۳	ل	ی	ر	ا	ل	و	ا	م	ا	ر	س	ی			
۱۴	و	ق	ا	ی	ت	خ	ر	ب	س		ن	ا	ر	ن	
۱۵	ف	ی	ن	ه		ه	س	ت	ی	و	ن	ی	س	ت	ی

طراح : مهدی سنگی