

جلسه ماهیانه اداره مشاوره در تاریخ ۱۱/۷

جلسه شورای مدیران ۹۸/۱۱/۲۱

جلسه آقای دکتر امیری با مددکاران کوی پردیس و نظارت بردرمان روانشناسان و مددکاران کوی پردیس ۹۸/۱۱/۲۱

-درخصوص پیگیری نگهبان کلینیک کوهسنگی از آقای رحمانی مسئول نگهبانان

-جلسه کمیته پیشگیری از اعتیاد دانشجویان مورخ ۹۸/۱۱/۲۹

انجام غربالگری سلامت روان گروه اول دانشجویان پزشکی ۱۱/۳۰

جلسه شورای تامین سلامت روان با ریاست دانشکده ۱۱/۲۶ در دانشکده پزشکی

جلسه با خانم مرادی در دفتر مرکزی مشاوره در خصوص کارگاه های افت تحصیلی ۱۱/۲۱

پیگیری بستری دانشجو به علت خودکشی در اورژانس ۱۱/۲۰

جلسه با معاونت فرهنگی دانشکده در خصوص موارد مداخله در بحران ۱۱/۲۱

جلسه با خانواده دانشجو ی اقدام به خودکشی کرده ۱۱/۲۱

جلسه همتایاران ۱۱/۱۳

پیگیری بستری دانشجو به علت افکار جدی خودکشی ۱۱/۱۲

جلسه نظارت بر پرونده ۱۱/۶ جلسه سوپر ویزی و همکاران در پردیس ۹۸/۱۱/۲۱

پیگیری در خصوص برگزاری جلسه با نمایندگان همتایار خوابگاههای پسرانه و دخترانه با مددکاران پردیس

اعلام آمادگی خدمات مددکاری و طرح موضوع توسط اینجانب در جلسه ماهیانه اداره مشاوره تاریخ ۹۸/۱۱/۷ به مدیر محترم اداره مشاوره که مورد استقبال قرار گرفت و مقرر گردید خانم مرادی مسئول محترم افت تحصیلی در موارد لازم گزارشات جهت پیگیری را ارجاع دهند .

- پیگیری لازم در خصوص اخذ تاییدیه مدیریت فنی دانشگاه جهت رنگ آمیزی نمای بیرونی دفتر مشاوره پردیس

- برگزاری جلسه با نمایندگان و دانشجویان همتایار خوابگاهها و همچنین خانم عشقی در دفتر مشاوره پردیس و تهیه و تنظیم صورت جلسه جهت ارسال به اداره مشاوره ، ثبت صورت جلسه در سیستم فرابرس در این خصوص برای اولین بار طرح اجرای دانشجویان همتایار و حضور در خوابگاهها جهت همکاری با مرکز مشاوره در بخش مددکاری انجام شد که انشاءالله برنامه ریزی در این زمینه در طی فرایند اجرا به صورت دقیق تر انجام خواهد گرفت .

- پیگیری لازم در خصوص دانشجوی ارجاعی از دانشکده پزشکی خانم (پ -) که همراهی تا بیمارستان ابن سینا و توسط روان پزشک ویزیت شدند و سپس با رضایت خودش مرخص شدند البته دانشجو و دوستشان در ساعت ۱۶ به دانشکده با همراهی اینجانب برگشت داده شدند .

- مراجعه به اتاقهای دانشجویان در خوابگاه برادران و معرفی مددکار و خدمات مشاوره ی مددکاری

- پیگیری لازم درخصوص دانشجوی ارجاعی خانم (ف - پ) از دانشکده پزشکی : به دانشکده پزشکی با وسیله نقلیه دانشگاه از ساعت ۱۴ تا ساعت ۱۷/۳۰ که دانشجو به همراه دانشجو (به لحاظ مصرف دارو) در اورژانس مسمومین بستری شدند و پیگیری لازم از بیمارستان به صورت تلفنی در خصوص مراجعه برادر از شهرستان و دایمی ایشان که در مشهد ساکن هستند به عمل آمد ، نهایتا دایمی ایشان به بیمارستان آمدند و کاملاً توجیه شدند و وضعیت خانم دانشجو برای ایشان شرح داده شد . تاریخ ۹۸/۱۱/۲۰

- پیگیری لازم جهت تحویل کمد از انبار مرکزی و انتقال به اداره مشاوره انجام شد . تاریخ ۹۸/۱۱/۲۰

- پیگیری لازم جهت نصب بنر (برگزاری کارگاهها) در پردیس در دو محل انجام شد . جنب دفتر مشاوره پردیس و سراهی تربیت بدنی

- پیگیری و هماهنگی با روان پزشک آقای دکتر فیاض T جهت ارجاع خانم دانشجو (ف - پ) در تاریخ ۹۸/۱۱/۲۳ ، ضمن اینکه دانشجو تمایل و درخواست داشتند که نزد آقای دکتر فیاض بروند .

- پیگیری درخواست نصب و جاگذاری پایه بنر اختصاصی در فضای بیرونی دفتر مشاوره پردیس به منظور تبلیغات و اطلاع رسانی برنامه های اداره مشاوره

- ارسال نامه درخصوص درخواست دسترسی واحد مددکاری به لیست دانشجویان با اختصاص یوزر توسط اداره رفاه به اداره
- مراجعه به خوابگاه بوستان و توضیحاتی به سرپرست وقت در خصوص شروع فعالیت همتایاران و همکاری با واحد مددکاری اداره مشاوره در خوابگاهها
- هماهنگی و پیگیری درخصوص خانه فرهنگ ،سیستم صوت ، نیروی خدمات ، پذیرایی واطلاع رسانی به نماینده رابطین در خوابگاهها خانم دارابی و نماینده همتایاران اداره مشاوره در خوابگاهها جهت شرکت در کارگاه ۹۸/۱۱/۲۹ با عنوان اهماالکاری تحصیلی
- (شرکت در جلسه شورای مدیران معاونت دانشجویی ،بررسی لیست حقوقی نیروهای شرکتی همکاران قراردادی اداره مشاوره ۹۸/۱۱/۱ شرکت در کارگاه افزایش نشاط در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد ۹۸/۱۱/۳و۲
- پیگیری کارگاه اداره مشاوره و سلامت دانشگاه بجنورد،پیگیری جلسه ماهیانه اداره مشاوره ، پیگیری برنامه عملیاتی معاونت دانشجویی ۹۸/۱۱/۵
- پیگیری نیروی قراردادی روانپزشک و هماهنگی با آقای بنی علیان و معاونت توسعه جهت قراردادی نیروها، پیگیری اسناد مالی شرکت ارین فردوس ۹۸/۱۱/۶
- شرکت در جلسه کمیسیون موارد خاص اداره آموزش ،ارسال اطلاعات افت تحصیلی دانشجویان در برنامه عملیاتی ،پیگیری خط تلفن اداره مشاوره کوهسنگی ۹۸/۱۱/۸
- پیگیری کارگاههای درخواستی دانشجویان و هماهنگی با اداره مشاوره دانشگاه فردوسی، پیگیری صورت جلسه جلسه شورای تامین ۹۸/۱۱/۱۲
- پیگیری برنامه عملیاتی اداره مشاوره و سلامت روان ،شرکت در جلسه تودیع حراست حوزه معاونت دانشجویی ۹۸/۱۱/۱۳
- (پیگیری نامه ارزیابی عملکرد سال ۹۸ ،پیگیری نقل و انتقال لوازم اداری ادره مشاوره از انبار و انتقال اموال به اداره کوهسنگی ۹۸/۱۱/۱۹
- تهیه و ارسال نامه معاونت توسعه در مورد گزارش نیاز شش ماهه نیروی طرحی ، پیگیری نامه چالشهای اداری معاونت ۹۸/۱۱/۲۰
- پیگیری امار افت تحصیلی دانشجویان از دانشکده و خانم مرادی جهت ارسال به وزارت ، ۹۸/۱۱/۲۱
- پیگیری درخواست خریدهای اداره مشاوره از حسابداری ، پیگیری نامه جلسه کپته اعتیاد دانشجویان و تماس با خانم وطن دوست مرکز بهداشت استان ۹۸/۱۱/۲۳
- پیگیری و هماهنگی با روابط عمومی جهت جلسه درخواست خرید و انجام امور حسابداری جلسه ، پیگیری برنامه عملیاتی از خانم علیدوست ۹۸/۱۱/۲۶
- پیگیری نامه ماموریت دکتر امیری به تهران ، پیگیری اسناد مالی شرکت جهت بهمن ماه ،تهیه ی ارسال حق الزحمه همکاران قراردادی ۹۸/۱۱/۲۷
- شروع طراحی پوستر کارگاه های اداره مشاوره ۱۳۹۸/۱۱/۰۱
- تنظیم فایل Word کارگاه ها و تایید گرفتن از تمامی دانشکده ها ۱۳۹۸/۱۱/۰۵
- بررسی نهایی پایش سلامت روان دانشکده ها ۱۳۹۸/۱۱/۰۸
- شروع طراحی کارت ویزیت مشاوره و بازنگری آن ۱۳۹۸/۱۱/۲۱
- انتشار خبر خانم نیکخواه " کارگاه های زمستانه" و درج ان در مفدا ۱۳۹۸/۱۱/۲۸
- حضور در جلسه ی کوی پردیس و پیگیری پخش آهنگ بی کلام در اداره مشاوره کوی پردیس
- پیگیری کیس مداخله در بحران دانشکده پزشکی - هماهنگی با مددکار جهت انتقال دانشجو به بیمارستان روانپزشکی
- پیگیری تماس با خانواده دانشجوی مذکور و تحویل دانشجو به خانواده - پیگیری کیس ریپورت همکاران جهت مطرح کردن در جلسه ماهانه
- ارائه راهنمایی در خصوص پرونده نویسی در جلسه ماهیانه - پیگیری چاپ بنرهای تبلیغات کارگاه ها در سطح دانشگاه
- پیگیری امور داخلی اداره مشاوره پردیس - جلسه سوپرویزی جهت مددکاران و روانشناسان اداره مشاوره پردیس
- پیگیری کیس مداخله در بحران ارجاعی از مددکار پردیس - ارائه راهنمایی در خصوص نحوه مدیریت کیس مداخله در بحران مذکور
- ساماندهی ثبت پرونده های روانشناختی و مددکاری در اداره پردیس - جلسه نظارت بر درمان دانشکده دندانپزشکی - جلسه نظارت بر درمان دانشکده پیراپزشکی
- اخذ نظرات همکاران دانشکده ها جهت اصلاح فرم پرونده های روانشناختی - پیگیری کیس مداخله در بحران از مددکار
- پیگیری کیس مداخله در بحران دانشکده پزشکی از مشاور دانشکده - هماهنگی با مددکار جهت انتقال دانشجوی مذکور به اورژانس عدالتیان
- هماهنگی با رئیس اداره جهت بستری احتمالی دانشجو در بیمارستان روانپزشکی - پیگیری از مددکار جهت اطمینان از وضعیت بهبودی دانشجو

اعزام مددکار به اتاق دانشجو جهت پیگیری وضعیت وی - جلسه نظارت بر درمان دانشکده بهداشت - جلسه نظارت بر درمان دانشکده پرستاری
ارائه راهنمایی به همکاران دانشکده ها درخصوص پرونده نویسی صحیح - پیگیری کیس مداخله در بحران دانشکده داروسازی
ارائه راهنمایی به مشاور دانشکده دارو جهت مدیریت کیس مطروحه - جلسه نظارت بر درمان همکاران پردیس - تذکر به همکارانی که در پرونده نویسی اشکالاتی داشتند و رفع اشکال
پیگیری چاپ بنرهای تبلیغاتی از مسئول مربوطه - پیگیری کیس مداخله در بحران و ارجاع به مددکار - ارسال بنرها به دانشکده ها و خوابگاه ها

تهیه گزارش و خبر کارگاه های زمستانه اداره مشاوره جهت درج در مفدا - شرکت در جلسه هماهنگی جهت برنامه های هفته زن - بررسی گزارشات هفتگی همکاران اداره مشاوره پردیس
هماهنگی جهت برگزاری کارگاه اهمال کاری تحصیلی در پردیس - هماهنگی با مددکار جهت دعوت از همتایاران و رابطین جهت کارگاه
مکتبه با مدیر دانشجویی و اداره خوابگاه ها جهت دعوت از رابطین در کارگاه ها - پیگیری دانشجویان ارجاعی به کمیته روانشناختی از همکاران
پیگیری دانشجویان تحت درمان روان شناختی و دارای افکار خودکشی ، جهت ارجاع به روان پزشک و پیگیری وضعیت روان شناختی ایشان
برگزاری جلسات درمان برای مراجعین خود ارجاع

ثبت روزانه پرونده های مشاوره و ثبت هفتگی گزارشات در فرابر

پیگیری و هماهنگی با تیم همتایاران دانشکده پیراپزشکی جهت برگزاری جلسه حضوری در دفتر مشاوره دانشکده

پیگیری باز شدن ایمیل دانشگاه علوم پزشکی برای دریافت ایمیل همکاران به ویژه در دانشکده پیراپزشکی

پیگیری باز شدن سیستم اداری به دلیل اکسپایر شدن (چندین بار)

برگزاری و حضور در جلسه شورای تامین سلامت دانشکده پیراپزشکی ۹۸/۱۱/۱۳

پیگیری و تنظیم درخواست از معاون محترم آموزشی دانشکده جهت رزرو سالن امفی تئاتر برای کارگاه های آموزشی زمستانه در دانشکده پیراپزشکی

حضور در جلسه ی مسئول افت تحصیلی جهت بررسی و نیاز سنجی آموزشی کارگاه مهارتها ی تحصیلی در اداره سلامت (سرکار خانم مرادی)

گفتگو و هم اندیشی با دانشجو ی همتایار (آقای شاهین) در خصوص برنامه های آتی تیم همتایاران در دانشکده پیراپزشکی

بازدید و سرکشی از خوابگاهها هر هفته بطور مرتب

۱۱/۷ شرکت در جلسه سوپر ویزنی خانم نیکخواه

۱۱/۵ جلسه با همتایاران و تحویل بروشورها به آنها

۱۱/۲۱ شرکت در جلسه خانم نیکخواه و دکتر امیری

۱۱/۲۸ اصلاح بروشور معرفی مرکز و تحویل به تایپ و تکثیر

۱۱/۲۹ پیگیری اوضاع روحی دو دانشجوی ساکن در خوابگاه

۱۳۰ طرحی کارگاه پیش از ازدواج و فرستادن برای گروه رابطین و همتایاران جهت تبلیغات

برگزاری کارگاه تکه هایی از یک کل منسجم

برگزاری جلسه شورای تامین سلامت روان مورخ ۹۸/۱۱/۶ در دانشکده بهداشت

ارسال مطالب جلسه شورای تامین سلامت به روابط عمومی دانشکده بهداشت

ارسال مطالب روانشناسی به روابط عمومی دانشکده بهداشت

پیگیری جلسات توانمند سازی اساتید و کارکنان دانشکده بهداشت توسط دکتر شفيعی

اصلاح تاریخ های کارگاه های زمستانه دانشکده بهداشت و ارائه به اداره مشاوره جهت تنظیم

بازدید خانم نیکخواه و دکتر امیری جهت نظارت بر درمان در دانشکده بهداشت مورخ ۹۸/۱۱/۱۴

هم‌اندیشی با خانم فیضیان جهت مرخصی تحصیلی آقای جلالی و نامه کمیته روانشناختی
هماهنگی با نماینده گروه بهداشت عمومی جهت درس مهارت های زندگی
هماهنگی جهت نصب بنر کارگاه های روانشناسی در سالن آموزش دانشکده بهداشت
هماهنگی با خانم یوسفی جهت اسامی و لیست مشروطی های ترم جدید دانشکده بهداشت
ارسال صورتجلسه شورای تامین سلامت روان به خانم دکتر مهدیزاده
برگزاری کارگاه مهارت جرات مندی با حضور ۳۵ نفر از دانشجویان در مورخ ۹۸/۱۱/۲۸
شرکت در جلسه با خانم مرادی

پیگیریهای لازم جهت هماهنگی جلسه هسته پیشرفت تحصیلی در تاریخ ۱۱/۱ در محل دانشکده
انجام پیگیری های لازم جهت برگزاری جلسه شورای تامین سلامت روان در تاریخ ۱۱/۶ در محل دانشکده
برگزاری جلسه هسته پیشرفت تحصیلی در تاریخ ۱۱/۸ در محل دانشکده
ثبت و آمار و اطلاعات گزارشات ماهانه در سامانه فرابور در تاریخ ۱۱/۱۲ در محل دانشکده
نشست با رئیس اداره آموزش در خصوص وضعیت تحصیلی یکی از دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۲ در محل دانشکده
نشست با یکی از اساتید مشاور در خصوص مشکلات روانشناختی یکی از دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۲ در محل دانشکده
نشست با چند تن از اساتید در خصوص اعتیاد همسران دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۲ در محل دانشکده
تصحیح برگه های امتحانی دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۴ در محل دانشکده
نشست با معاونت فرهنگی دانشکده در خصوص نحوه ارتباطات دانشجویان در تشکل ها در تاریخ ۱۱/۱۴ در محل دانشکده
جلسه نظارت بر درمان با حضور کارشناس واحد درمان و رئیس اداره مشاوره در تاریخ ۱۱/۱۴ در محل دانشکده
تصحیح برگه های امتحانی دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۵ در محل دانشکده
نشست با دانشجویان همتایار در تاریخ ۱۱/۱۶ در محل دانشکده
صحبت تلفنی با رئیس اداره آموزش در خصوص وضعیت ادامه تحصیلی یکی از دانشجویان در تاریخ ۱۱/۱۶ در محل دانشکده
برگزاری کارگاه مهارت های زندگی در تاریخ ۱۱/۱۶ در محل دانشکده
پیگیری شورای سلامت روان در تاریخ ۱۱/۱۹ در محل دانشکده
پیگیری جلسه شورای سلامت روان در تاریخ ۱۱/۲۰ در محل دانشکده
نشست با استاد مشاور در تاریخ ۱۱/۲۱ در محل دانشکده
انجام کارهای مربوط به پژوهش در تاریخ ۱۱/۲۶ در محل دانشکده
پیگیری های لازم جهت تکثیر تست های پایش سلامت روان دانشجویان جدیدالورود در تاریخ ۱۱/۲۶ در محل دانشکده
پیگیری جلسه شورای تامین سلامت روان در تاریخ ۱۱/۲۶ در محل دانشکده
پیگیری جلسه همتایاران در تاریخ ۱۱/۲۶ در محل دانشکده
انجام هماهنگی جهت برگزاری کلاسهای روانشناسی دانشجویان جدیدالورود در تاریخ ۱۱/۲۷ در محل دانشکده
پیگیری روانپزشک جهت ارجاع یکی از دانشجویان در تاریخ ۱۱/۲۷ در محل دانشکده
پیگیری جهت تعمیر تلفن اتاق مشاوره در تاریخ ۱۱/۲۸ در محل دانشکده
هماهنگی با اعضای شورای تامین سلامت روان جهت برگزاری جلسه در تاریخ ۱۱/۲۸ در محل دانشکده

نشست با همتایاران در تاریخ ۱۱/۲۹ در محل دانشکده

- دیدن مراجع ، اجرای آزمون و ثبت آن در فرابور مورخ ۹۸/۱۱/۲ ، مشورت با خانم خیری در خصوص دانشجوی ارجاعی دانشکده پرستاری
- مذاکره با آقای فغفوریان در خصوص تامین مالی نیروی مدرس مهارت‌های تحصیلی در دانشکده ها مورخ ۹۸/۱۱/۵ ، هماهنگی برای جلسه کمیته روانشناختی با دفتر معاونت دانشجویی فرهنگی، پاسخگویی مراجعین حضوری و تلفنی اداره مشاوره به علت مرخصی بودن خانم زارعی
- هماهنگی با خانم ارجی برای برگزاری کارگاه های مهارت‌های تحصیلی در دانشکده ها مورخ ۹۸/۱۱/۶ ، اطلاع رسانی به همکاران جهت ارایه لیستی از نیازهای تحصیلی دانشجویان دانشکده ها، هماهنگی با آقای رعایی جهت امکانات مورد نیاز اداره مشاوره کوهسنگی
- ارسال مطلب هدف گذاری به آقای دهقانپایان جهت درج در مفدا مورخ ۹۸/۱۱/۶ ، پاسخگویی مراجعین حضوری به اداره مشاوره کوهسنگی
- حضور در جلسه اداره مشاوره مورخ ۹۸/۱۱/۷ ، طراحی فرم ثبت اطلاعات دانشجویان دچار افت تحصیلی جهت ارایه به همکاران دانشکده ها،
- تهیه بروشورهای تحصیلی و ارسال آن به همکاران دانشکده ها مورخ ۹۸/۱۱/۸ ، مذاکره تلفنی با آقای دکتر قوامی در خصوص تامین بودجه مدرسین کارگاه های مهارت‌های تحصیلی
- پیگیری تامین بودجه حق الزحمه مدرس کارگاه مهارت‌های تحصیلی توسط دانشکده ها از آقای فغفوریان مورخ ۹۸/۱۱/۱۲ ،
- پیگیری امور مربوط به اداره کوهسنگی مورخ ۹۸/۱۱/۱۳ ، پاسخگویی مراجعین حضوری، ارسال بروشورهای تحصیلی به همکاران، پیگیری تامین بودجه حق الزحمه مدرس کارگاه مهارت‌های تحصیلی توسط دانشکده ها از آقای فغفوریان
- تهیه مطلب برای یادداشت هفته مفدا با موضوع معنویت و شکوفایی فردی و ارسال آن به آقای دهقانپایان مورخ ۹۸/۱۱/۱۴ ، پاسخگویی مراجعین حضوری، حضور در جلسه ستادی همکاران اداره مشاوره در محل اداره مشاوره کوهسنگی
- پیگیری حق الزحمه کارگاه های مهارت‌های تحصیلی ، پاسخگویی مراجعین حضوری به اداره مشاوره
- هماهنگی با همکاران جهت اخذ آمار دانشجویان ورودی بهمن و برگزاری جلسه تصمیم گیری در خصوص برگزاری مهارت‌های تحصیلی مورخ ۹۸/۱۱/۱۶ ، هم اندیشی با مسئول آموزش دانشکده داروسازی جهت اجرای اهرم آموزشی به منظور حضور دانشجویان در کارگاه.پ
- پیگیری بخش پرداخت هزینه های کارگاه های مهارت‌های تحصیلی مورخ ۹۸/۱۱/۱۹ ، ارسال گزارش دانشجویان افت تحصیلی به آقای جاودانی ، هماهنگی با خانم ارجی جهت تغییر زمان پیشنهادی جهت حضور حداکثری دانشجویان در کارگاه ها ، پاسخگویی مراجعین حضوری به اداره مشاوره
- تهیه گزارش و ارسال مستندات برنامه عملیاتی به آقای جاودانی مورخ ۹۸/۱۱/۲۰
- جلسه طرح افت تحصیلی با موضوع زمانبندی و برنامه ریزی برای کارگاه های مهارت‌های تحصیلی با روانشناسان دانشکده ها در محل اداره مشاوره ساختمان ۳ مورخ ۹۸/۱۱/۲۱ تهیه صورت جلسه و ثبت آن در فرابور
- حضور در دانشکده بهداشت مورخ ۹۸/۱۱/۲۳ ، جلسه با رئیس اداره آموزش دانشکده پرستاری
- جلسه با روسای دانشکده های بهداشت خانم یوسفی ، دندانپزشکی آقای آدینه و داروسازی خانم بختیاری برای برنامه ریزی کارگاه های مهارت‌های تحصیلی مورخ ۹۸/۱۱/۲۶
- تهیه صورت جلسات بند قبل و ثبت آن در فرابور ، جلسه با روسای دانشکده های پزشکی آقای دکتر هاشمی و پیراپزشکی خانم امیرزاده مورخ ۹۸/۱۱/۲۷ ، پاسخگویی مراجعین حضوری
- تهیه فرم نظر سنجی برای کارگاه مهارت تحصیلی و ارسال آن به همکاران دانشکده ها مورخ ۹۸/۱۱/۲۸ ، هماهنگی با خانم زارعی برای ارجاع دانشجو به روانپزشک، تهیه صورت جلسات بند قبل و ثبت آن در فرابور
- حضور در دانشکده بهداشت مورخ ۲۹ و ۳۰ بهمن ۹۸
- هماهنگی با آقای دهقانپایان جهت حضور همتایاران برای دانشجویهای ورودی جدید جهت توضیح مقررات آموزشی ، تکمیل گزارش و ارسال آن به خانم زارعی ۹۸/۱۱/۳۰