

خیز اصلاح طلبان برای انتخابات ۱۴۰۰

دو سناریو و ۴ گزینه

چهار سال تا انتخابات ریاست جمهوری آتی باقی است و به نظر می رسد که فعالان عرصه سیاست، انتخابات ۹۶ را به ۱۴۰۰ منتمل کرده اند. گذر هفت ماه بعد از اردیبهشت نه تنها موجب فروکش نب رقابت های انتخاباتی نشده بلکه موجب باز شدن باب گفت و گوهای زود هنگام در مورد انتخابات ریاست جمهوری بعدی شده است. تا اینجای کار اصلاح طلبان با ترسیم دو سناریو وارد میدان شده اند. سناریو نخست ادامه ائتلاف و سناریو دوم همان است که چندی پیش محمدرضا عارف رئیس فراکسیون امید گفت: اصلاح طلبان در انتخابات ۱۴۰۰ کاندیدای خود را خواهند داشت بسیاری از سیاسیون تاکید می کنند که فضای سیاست ایران مثالز از تصمیمات دقیقه ۹۰ است و از حالا نمی توان نقشه راه را کشید؛ کاندیداهای بالقوه انتخابات بعدی اما نمی خواهند هیچ فرصتی را از دست داده و از حالا شروع به کار کرده اند. اینکه اصلاح طلبان بعد از سال ها می توانند کاندیدای مستقل خود را معرفی کرده و با ناگزیر به ائتلاف می شوند، بحث مفصل و زود هنگامی است اما فعلا این جریان سیاسی حتی به تعبیر زمین بازی در ائتلاف نیز فکر می کند.

ممنوعه مجلس به مجمع می رود یا اصلاح می شود؟

سر نوشت مبهم سپنتانیکنام

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس

بودجه سال ۹۷

شفاف ترین بودجه قرن است

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس بایان اینکه به جرات می توانم بگویم این بودجه، شفاف ترین بودجه قرن است، گفت: ما متکر ایرادات و اشتباهات نیستیم و می گویم باید انتقاد هم صورت بگیرد اما نباید نقد

وزیر علوم

حذف کنکور به ۵ سال زمان نیاز دارد

احمدی نژاد را در آسایشگاه روانی بستری کنید!



صادقی عضو فراکسیون امید

عمده نظارت های مجلس تبدیل به نظاره شده است

عضو فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی گفت: سیاست گذاری های شورای نگهبان به مجلس سمت و سو داده و آزادی عمل را از مجلس گرفته است. محمود صادقی در خصوص انواع نظارت هایی که در قانون وجود دارد، اظهار داشت: در بعضی از حوزه ها نظارت هایی که داریم، "نظاره" است و نمی توان نام "نظارت" را بر آن نهاد و خیلی شفافیتی هم به "نظارت استعلامی" ندارد، بعضی فرد ناظر فقط نگاه می کند و ...



رئیس سازمان مدیریت بحران کشور

زلزله هفته گذشته تهران پیشقراول زلزله ای دیگر نیست

معاون وزیر و رئیس سازمان مدیریت بحران کشور، وقوع زلزله (۲/۵ ریشتری در استان تهران و به مرکزیت ملارد کرج) چهارشنبه شب هفته گذشته را پیش قراول زلزله جدی تر در منطقه تهران و کرج ندانست. اسماعیل نجار افزود: پس از وقوع زلزله ۲/۵ ریشتری شایعانی مینی یرو وقوع زلزله ای سخت در فضای مجازی مطرح شد این در حالی است که امکان پیش بینی زلزله وجود ندارد...

مرتضی مبلغ تشریح کرد

راهکارهای خشی کردن عملیات روانی علیه دولت

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم اعلام کرد

قم امن ترین استان کشور

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم گفت استان قم بر اساس نظرسنجی که از زائران و مسافران و گردشگران صورت گرفته است قم امن ترین استان کشور و حتی بین شهرهای مذهبی جهان بوده است. سرهنگ مهر داد حاجی زاده ظهر نشین در نشست صمیمی با اصحاب رسانه استان قم بایان اینکه امنیت از نیازهای اساسی جامعه بشری است، افزود: امنیت اجتماعی در جامعه از بیشترین اهمیت برخوردار است زیرا بستر ساز پیشرفت جوامع بشری است. وی گفت: دشمنان برای ایجاد توقف در سرعت پیشرفت جامعه باید در حوزه اجتماعی ورود پیدا کنند بنابراین برای جلوگیری از این امر باید به صورت پیششار در این حوزه عمل کنیم تا جلوی حمله های دشمن را بگیریم. معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم بایان اینکه پلیس به عنوان حافظ و ایجاد کننده امنیت اجتماعی در جامعه باید با رسانه ها تعامل وسیعی داشته باشد، افزود: بخشی برخی از اخبار و تیترا هادر رسانه ها ناشی را در جامعه ایجاد می کند...

نایب رئیس شورای شهر قم مطرح کرد

مخالفت شورا با حذف فضای سبز کمربندی

نایب رئیس شورای شهر قم بر مخالفت شورای شهر با حذف فضای سبز محدوده کمربندی امام علی (ع) تاکید کرد. حسن بختیاری عصر دیروز در حاشیه بازدید اعضای شورای اسلامی شهر قم از طرح این سازی کمربندی امام علی (ع) در محور غربی شهر قم، با اشاره به وضعیت شهر قم از نظر سیرانه های سبز اظهار کرد: قم با توجه به آب و هوای خشکی که دارد از نظر سیرانه های سبز دارای شرایط مناسبی نیست وی با تاکید بر اینکه اقدامات گسترده ای در زمینه حفظ و توسعه فضای سبز در شهر قم اجرایی شده و نسبت به عدم قطع در ختان حساسیت بیشتری بوده است افزود: حفظ فضای سبز شهر قم در تمام پروژه های عمرانی باید اولویت باشد نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم با اشاره به اجرای طرح ایمن سازی پروژه کمربندی امام علی (ع) تصریح کرد: از زمانی که این طرح در شهر قم مطرح شده شورا موضع مثبت و موافقی نسبت به آن داشته اما باید توجه داشت که باید در مسیر اجرای آن منطقی و صحیح حرکت شود...



حراج شماره های رُند

تلفن ثابت

تا ۱۹ دیماه ۱۳۹۷

فر اگیر، متمایز، پرسرعت

350 GB ماهانه ۸۸ هزار تومان	210 GB ماهانه ۶۵ هزار تومان	180GB ماهانه ۵۰ هزار تومان	90GB ماهانه ۲۵ هزار تومان
16 Mb/s	16 Mb/s	8 Mb/s	8 Mb/s
120 GB ماهانه ۴۰ هزار تومان	75 GB ماهانه ۲۵ هزار تومان	50 GB ماهانه ۲۰ هزار تومان	20 GB ماهانه ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان
4 Mb/s	2 Mb/s	1 Mb/s	512Kb/s

با تعرفه های جدید اینترنت شرکت مخابرات ایران

اطلاعات بیشتر از طریق تماس با ۲۰۲۰ و یا با مراجعه به نشانی: www.tci.ir

دارای شماره پروانه ارائه خدمات: ۱۰۵/۱۱۰۵ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی



حراج شماره های رُند

تلفن ثابت

تا ۱۹ دیماه ۱۳۹۷

۲۰ تا ۵۰ درصد تخفیف

تلفن تماس ۵۰۵۰

خوشحالی برانده شماست...





مجمع انتخاباتی فدراسیون تکواندو از ساعت ۱۰ صبح امروز در آکادمی ملی المپیک آغاز شد.

۷ نامزد برای انتخابات ریاست فدراسیون از سوی وزارت ورزش تأیید شده‌اند تا امروز یکی از آنها به‌عنوان رئیس جدید معرفی شود.

سیدمحمد پولادگر در ۴ دوره اخیر ریاست فدراسیون را برعهده داشته و انطور که شنیده می شود، امروز جایگاهش از سوی مختار کلاتری که اصلی ترین رقیبش است، تهدید می شود.

مسعود امینی باغبارداتی، سید محمد پولادگر، سیروس رضایی لیماهی،علیرضا صیاده،لقمان کشاورز،مختار کلاتری و جمشید محمدی سهرابی ۷نفر هستند که از سوی وزارت ورزش برای انتخابات تأیید شده‌اند.

در ادامه گزارش لحظه به لحظه از انتخابات فدراسیون تکواندو را می خوانید.

* مسعود امینی به عنوان اولین نامزد پشت تریبون رفت و برنامه های خود را ارائه کرد. او در پایان صحبت هایش از پولادگر حمایت کرد و گفت اگر رئیس فعلی فدراسیون در انتخابات بماند، کنار خواهدرفت.

* سپس پولادگر پشت تریبون رفت و به سخنرانی پرداخت. در حالی که در چند روز اخیر شایعاتی پیرامون فشار بر رئیس فدراسیون تکواندو برای انصراف مطرح شده بود، برخی انتظار داشتند که پولادگر انصراف را اعلام کند. پولادگر در صحبت های خود از اقداماتی که در طول سال های اخیر انجام داده، توضیحاتی ارائه کرد که مهمترین آن کسب اولین مدال تاریخ ورزش بانوان در المپیک توست کیمیا علیراده بود.

او در ادامه گفت: همه می دانستند که من اصلانمی خواستم برای این دوره ثبت نام کنم. با این حال با اصرار اهالی تکواندو و مسئولان ورزش در صحنه ماندم. در چند روز اخیر هم شاید سخت ترین روزهای عمرم را سپری کردم. حملات ناجوانمردانه به من و عملکرد فدراسیون شد. بین مصلحت و حقیقت مانده بودم. مصلحت این بود که با توجه به فشارها کنار بروم؛ اما حقیقت این بود که بمانم و بجنگم. من هم تصمیم گرفتم که

پولادگر در جریان انتخابات فدراسیون تکواندو

انصراف کلاتری و دوستان قبل از رای گیری

حکومت پولادگر در تکواندو ۲۰ ساله شد



بمانم؛ اما الان از دوستانی می‌خواهم که به من رای ندهید تا این مسئولیت سنگین از روی دوش من برداشته شود.

* سیروس رضایی سومین نامزدی بود که پشت تریبون رفت. او هم بعد از چند دقیقه صحبت درباره برنامه هایش اعلام کرد که در صورت ماندن پولادگر در انتخابات، انصراف خواهد داد. *علیرضا صیاد چهارمین نامزد انتخاباتی بود که پشت تریبون رفت. او هم زودتر از اینکه وقتش به اتمام برسد، به صحبت هایش خاتمه داد و اعلام کرد به نفع پولادگر انصراف خواهد داد.

* نامزد بعدی اما برخلاف چند نفر قبلی در مقام مخالف پولادگر برآمد. لقمان کشاورز گفت: فدراسیون در ۲ سال اخیر به مدال طلایرتسیده و در المپیک هم ناکامی بزرگی رقم خورد. حتی از قهرمان های تکواندو مردهای شکایتی صورت گرفته است» در حالی که این نامزد به انتقاد از فدراسیون می پرداخت، با تذکر مسئولان مجمع روبرو شد که باید برنامه های خودش را ارائه کند.

کفشیشان

منع حضور بانوان در ورزشگاه ربطی به فیفا ندارد

نایب رئیس فدراسیون فوتبال می گوید منع حضور بانوان در ورزشگاه‌ها ارتباطی به فیفا ندارد.

علی کفشایش ابتدا درباره این که گفته می‌شود بازتست‌ه بوده و نمی‌تواند در فدراسیون فوتبال فعالیت کند، گفت: بازتست‌سنگی مشکلی ایجاد نمی‌کند چرا که من در فدراسیون فوتبال، پست نایب رئیسی دارم و این پست نیز شغل محسوب نمی‌شود.

او هم چنین درمورد حضورش در کمیته فووتسال به عنوان سرپرست و این که تاج گفته می‌خواهد حکم ریاست برایش بزند، بیان کرد: آقای تاج در این مورد می‌داند. من در جریانش نیستم اما اگر او گفته می‌خواهد حکم ریاست بزند، مبارک است!

کفشایش در پاسخ به این پرسش که تاج اعلام کرده فیفا میزبانی جام جهانی فووتسال را به دلیل منع حضور بانوان در ورزشگاه‌ها به ایران نمی‌دهد، توضیح داد: فیفا در تنها نامه‌ای که به ما ارسال کرده، گفته میزبان جام جهانی، یک سال دیگر معرفی خواهد شد اما نامه‌ای مبنی بر این که ایران آن بین نامزدها کنار گذاشته شده، به دست‌مان نرسیده است.

سرپرست کمیته فووتسال افزود: چرا نباید میزبانی را به ایران بدهند؟ دست فیفا نیست که بخواهد در موضوع ورود بانوان دخالت کند. آن‌ها بیش‌تر به دنبال موضوع هتل و فرودگاه‌ها هستند. تا امروز نیز اصلا بحث منع حضور بانوان در سالن را با ما نکرده‌اند. تنها بحثی که وجود داشت، تعویق یک سال مشخص شدن میزبان بود که آن هم به خاطر مشکلات خود فیفا به دلیل بحث اسپانسر ی به وجود آمده است.

او درباره حضورش در ورزشگاه‌های فووتسال برای تماشای لیگ، مطرح کرد: با وجود این که گفته می‌شود کفشایشان بازی‌های لیگ را نمی‌بینند، تا الان بازی‌های زیادی را از نزدیک دیدهم. دیروز (جمعه) هم برای بازی تاسیسات دریایی و مقاومت چرک به سالن رفتم. خود جلوتر از دیگر کشورها قرار دارند. ما امروز با چنین

کفشایشان در پایان درباره این که گفته می‌شود کفپوش جدید کمپ تیم ملی خریداری نشده و اهدایی AFC بوده است، به ایسنا گفت: این کفپوش از سوی فدراسیون فوتبال خریداری شده و فکر می‌کنم حدود ۲۰۰ میلیون تومان نیز برایش هزینه شده است.



رئیس فدراسیون کشتی می گوید بحث تعلیق کشتی ایران جدی است و کمیته بین المللی المپیک پیگیر آن شده است.

رسول خادم با تأکید بر اینکه بحث تعلیق کشتی ایران جدی است، خاطرنشان کرد: این موضوع در اختیار اتحادیه جهانی کشتی نیست بلکه بحثی است که کمیته بین‌المللی المپیک آن را پیگیری می‌کند. IOC یک مجمع جهانی است که قدرت‌های سیاسی و بنگاه‌های اقتصادی بزرگ در آن ذی‌نفوذ هستند بنابراین آن‌ها در به ثمر رساندن مواضع خود جلوتر از دیگر کشورها قرار دارند. ما امروز با چنین

همچمه‌ای از سوی IOC مواجهیم و شاید اگر توان دیپلماسی که کشتی ایران طی سال‌های اخیر ایجاد کرده نبود، ۲۰ روز پیش تعلیق کشتی ایران اعلام می‌شد و از حضور در کلیه مسابقات‌ها و رقابت‌ها محروم می‌شد.

رئیس فدراسیون کشتی افزود: ما جایگاهی در IOC نداریم و قدرت‌های سیاسی و اقتصادی با روابط خارج از این کمیته، موفق شده‌اند در آن صاحب نفوذ شوند. بنابراین ما نتوان بالایی برای ورود به این موضوع نخواهیم داشت. اما توان ما در حوزه ارتباطات کشتی در نقاط مختلف جهان است که

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

مجیدصالح:

با استقلال به توافق نرسم از طریق مراجع قانونی اقدام می‌کنم

مری بیکان درباره طلب‌هایش از استقلال گفت: اگر به توافق دست نیاییم از طریق مراجع قانونی پیگیری خواهم کرد.

مجید صالح درباره تساوی پدیده و پیکان در هفته نخست دور برگشت مسابقات لیگ برتر اظهار کرد: در هر دو دور رفت و برگشت واکه بازی زیبایی از دو تیم پدید آمده، پدیده بودیم، صحنه‌های خلاقانه و موقعیت گل‌های زیبایی برای هر دو تیم رقم خورد اما در نهایت با تساوی به پایان رسید.

او درباره افت تدریجی پیکان گفت: دور رفت آغاز کردایم، بازی رفت هم با پدیده در تهران به نتیجه یک بر یک دست یافتیم. امیدوارم با اضافه و هماهنگ شدن بازیکنان جدید دور برگشت را بهتر ادامه دهیم.

صالح درباره طلیش از استقلال گفت: رقم طلیم را نمی‌گویم اما بدانید که خیلی زیاد است. دو سه بار با مدیران استقلال صحبت کردیم اما به نتیجه خاصی نرسیدیم. اگر روال به شکلی نباشد که به توافق برسیم، مجبورم به AFC شکایت کنم.

تمام بازیکنان و مربیانی که در استقلال حضور داشته‌اند به این تیم علاقه داشته‌اند اما تمامی ما زندگی شخصی خود را وی درباره اقدام دولت برای بدهی این دو باشگاه و نحوه اخذ مجوز حرفه‌یی سرخابی‌های پایتخت افزود: اگر راهی نباشد مجبوریم از طریق مراجع قانونی اقدام کنیم. به درست و غلط بودن ورود دولت به این مقوله کاری ندارم.

مری بیکان استقلال افزود: بسیاری از ما حضرمی حتی بر سر طلب‌های خود تعامل کنیم و بخشی از آن را ببخشیم اما اختلاف پیش‌بینی است.

صالح درباره شانس تیم ملی برای صعود به مرحله بعدی جام جهانی گفت: در گروه سختی قرار داریم اما برای صعود شانس داریم. بازی اول با مراکش بسیار مهم است و نتیجه این بازی می‌تواند روند کار ما در صعود از گروه مشخص کند

رسول خادم:

بحث تعلیق کشتی ایران جدی است

رئیس فدراسیون کشتی

باعث شده اتحادیه جهانی این را بداند که تعلیق کشتی ایران فقط به یک کشور مربوط نمی‌شود بلکه کشتی را در اقصی نقاط جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد چرا که سهم ایران در توسعه کشتی جهان ویژه است.

وی با بیان اینکه توانست‌ایم برای دومین مرتبه از اتحادیه جهانی کشتی برای حل این پرونده زمان بگیریم گفت: حتی شب بعد از انتخابات فدراسیون کشتی مجدداً به مقر این اتحادیه رفتم و جلساتی را بر گزار کردم. فرصت داده شده به ایران این خاطر است که ما بتوانیم ابزار مختلف را به کار گیریم تا این پرونده را حل و فصل کنیم. حتی شخص وزیر ورزش هم در جریان پی‌چیدگی این مسائل و موضوع کشتی ایران در این پرونده است.

رئیس فدراسیون کشتی که در برنامه کشتی ایرانی شبکه سوم سیما حاضر شده بود در ادامه درباره فقر فنی کشتی گیران ایرانی و اینکه چرا ملی‌پوشان کشتی ایران مانند گذشته نمی‌توانند قابلیت‌های یک کشتی گیر ایرانی را در رویدادهای بین‌المللی نشان دهند، خاطرنشان کرد: ما در دنیا با چنین مشکلی مواجه هستیم و بسیاری از کشورهای جهان به لحاظ فنی، تکنیک‌های ناب و زیبایی گذشته را چرا

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

رئیس فدراسیون کشتی

انصراف خودم را ارائه می‌کنم» * همچنین بعد از او، سهرابی هم به عنوان آخرین کاندیدها پشت تریبون رفت. او نیز اعلام کرد با وضعیت فعلی انصراف می‌دهد. البته سهرابی گفت: «فدراسیون شرایط خوبی را برای انتخابات فراهم کرده‌است» * رای گیری در شرایطی آغاز شد که ۴ نفر یعنی کلاتری، سهرابی، کشاورز و صیاد انصراف دادند. همچنین پولادگر، امینی و رضایی برای رقابت باقی ماندند. * مختار کلاتری بعد از انصراف و قبل از آغاز رای گیری مجمع را ترک کرد. *مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو و ترک مجمع اظهار داشت: به من گفته بودند که در انتخابات بمان؛ اما تصور این بود که پولادگر انصراف می‌دهد. امروز دیدم که این اتفاق رخ نداد و مشخص بود که چه کسی رای می‌آورد. به من گفته بودند پولادگر قطعاً در انتخابات شرکت نمی‌کند.

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

مختار کلاتری بعد از انصراف از انتخابات فدراسیون تکواندو

بیشتر بدانیم

حقایق درباره تعریق بیش از حد

تعریق بیش از اندازه می تواند افرادی که از این شرایط رنج می برند را هنگام دست دادن با دیگران خجالت زده کند و در شرایطی که دلیلی برای تعریق وجود ندارد می تواند موجب خیس شدن لباس های آنها شود. در ادامه چند نکته که باید درباره این شرایط بدانید و چگونگی مدیریت آن ارائه شد.

هایپریدروزیس اغلب با تعریق در کف دست ها آغاز می شود

تعریق بیش از اندازه کف دست ها و کف پاها (پالموپلانتار هایپریدروزیس) می تولد به طور متوسط از حدود ۱۲ سالگی آغاز شود. این شرایط می تواند احساس خجالت از دست دادن با دیگران یا حتی رولپت عاشقانه را موجب شود.

همچنین، تعریق بیش از اندازه می تواند قسمت زیربغل را تحت تاثیر قرار دهد که به نام هایپریدروزیس زیربغلی شناخته می شود.اما این شرایط به طور معمول تا پس از نوجوانی رخ نمی دهد. تعریق کف دست ها می تواند مشکلات جدی تر را مانند دشواری در به دست گرفتن قلم یا فرمان خودرو را موجب شود.

دو نوع هایپریدروزیس وجود دارند

هایپریدروزیس را می توان به دو دسته اصلی تقسیم کرد، که شامل اولیه (با کانون اولیه) و ثانویه می شوند.نوع اولیه در نتیجه تحت تاثیر قرار گرفتن اعصابی که غدد عرق را کنترل می کنند و فعالیت بیش از اندازه این غدد شکل می گیرد.

نوع ثانویه کمتر شایع است،اما می تواند نشانه ای از مشکلی جدی باشد. این نوع از تعریق بیش از حد در نتیجه یک مشکل پزشکی زمینه‌ای مانند دیابت،پارگی،مشکلات تیروئید، و حتی برخی سرطان ها شکل می گیرد.نوع ثانویه می تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد.اگر درباره تعریق بیش از اندازه نگران هستید،بهترین گزینه مراجعه به پزشک و بررسی دقیق شرایط است.

تعریق بیش از اندازه می تواند ژنتیکی باشد

برخی بر این باورند که تعریق بیش از اندازه ممکن است ارثی باشد،اما دلایل احتمالی دیگر برای ابتلا به نوع ثانویه را ارائه نمی کنند.

پیوند با ژنتیک ممکن است نادیده گرفته شده باشد، زیرا بسیاری از اعضای یک خانواده ممکن است به این شرایط مبتلا باشند،اما متأسفانه در نتیجه احساس خجالت افراد بسیاری هیچگاه درباره این مشکل با یکدیگر صحبت نمی کنند.اگر این مشکل در خانواده شما وجود دارد، به اشتراک گذاشتن اطلاعات ممکن است به تسریع پژوهش درباره پیوندهای ژنتیکی و احتمال یافتن یک روش درمان کمک کند.

به یک محرک نیازی ندارند

دلایل مختلفی ممکن است زمینه ساز تعریق در بیماران مبتلا به هایپریدروزیس شوند، که از آن جمله می توان به دست دادن با دیگران، آب هوای گرم یا مرطوب، پوشیدن لباس گرم در آب و هوای سرد، مصاحبه های شغلی، و صحبت در مکان های عمومی اشاره کرد. اما به این نکته نیز اشاره می شود که تعریق بیش از حد به یک محرک نیازی ندارد. در حقیقت، افراد مبتلا به این شرایط به دلیل این که عصبی هستند، عرق نمی کنند، بلکه آنها عصبی هستند، زیرا عرق می کنند.

هایپریدروزیس می تواند بر انتخاب های زندگی تاثیر گذار باشد

هایپریدروزیس چیزی فراتر از یک شرایط جسمانی است و احساس خجالتی که از این شرایط در فرد شکل می گیرد می تواند راهنمای وی در برنامه های خود باشد. تعریق بیش از اندازه می تواند چنان خجالت آور باشد که موجب اضطراب، و رفتارهای پنهانی شود، و آرزوهای تحصیلی و انتخاب های کاری را تحت تاثیر قرار دهد.

تعریق بیش از حد حتی می تواند شنا کردن را به تنها انتخاب ورزشی برای افرادی که از این شرایط رنج می برند، تبدیل کند و همچنین به این نکته اشاره می شود که تعریق زیاد چگونه می تواند لئودی کشش های چرمی را موجب شود.

روش های درمانی برای هایپریدروزیس وجود دارند

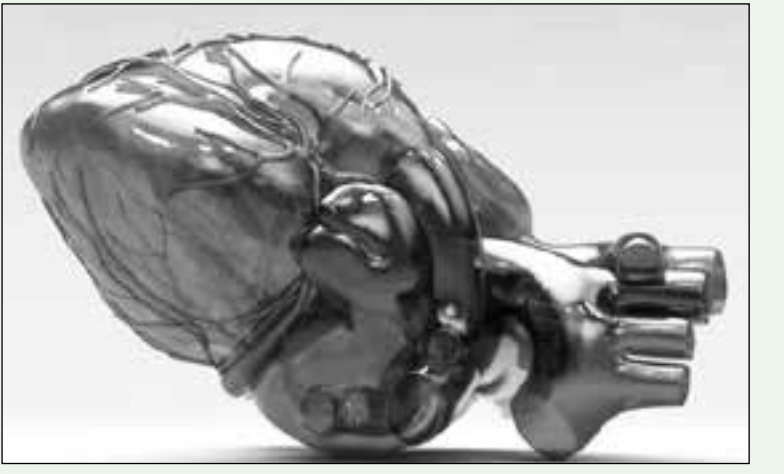
عدم درمان هایپریدروزیس می تواند به معنای آن باشد که در طول زندگی خود با این شرایط همراه خواهید بود.اما روش های پزشکی و غیر پزشکی برای کمک به مدیریت علائم آن وجود دارد.

به عنوان مثال، ضد تعریق های بدون نسخه حاوی آلومینیوم کلرید می توانند در صورت شکست محصولات دیگر برای مقابله با تعریق بیش از حد استفاده شوند. همچنین، شما می توانید با پزشک خود درباره تجویز ضد تعریق های حاوی آلومینیوم کلرید هکزامیدرات صحبت کنید.

از دیگر روش های درمانی می توان به داروهایی که برای کاهش تعریق استفاده می شوند (آنتی کولینرژیک ها)، بوتاکس (برای تعریق بیش از اندازه زیر بغل)، لیزر برای تخریب غدد عرق زیر بغل، و عمل جراحی به نام سمپاتکتومی ترانسکسک به عنوان آخرین راه حل موجود اشاره کرد.

علم – فناوری

ساخت دستگاه عکسبرداری قلب با فناوری هسته ای



محققان کشورمان موفق به طراحی و ساخت دستگاهی برای عکسبرداری از قلب به هنگام باز و بسته شدن آن در بیماران قلبی شدند. اسماعیل محمدی فارغ التحصیل بیومکانیک از دانشگاه صنعتی شریف و مجری طرح طراحی و ساخت دستگاه تشخیص «پیک سیستولیک بطن قلب» برای تصویربرداری قلب به روش هسته ای در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: پزشکی هسته ای شاخه ای از علم پزشکی است که در آن از مواد رادیو اکتیو برای تشخیص و درمان بیماری ها استفاده می شود. وی افزود: اسکن هسته ای قلب به معنی تصویربرداری از خون رسانی عضله قلب به روش پزشکی هسته‌ای است.

محمدی با بیان اینکه یکی از روش های اسکن

پژوهشگران آلمانی با استفاده از فناوری تولید محصولات تراریخته موفق به افزایش کارایی فتوستنز در گیاهان شدند.

پژوهشگران موسسه بیوشیمی ماکس پلاک آلمان موفق به تولید آنزیم «روبیسکو» در یک باکتری شدند. امکان مهندسی ژنتیک این آنزیم را برای بهبود ویژگی های آن فراهم می کند.

این دستاورد می تواند به تولید انواع گیاهان تراریخته با کارایی فتوستنزی بالاتر منجر شود و افزایش عملکرد گیاه را در پی داشته باشد. آنزیم روبیسکو در فرآیند فتوستنز و تبدیل دی اکسید کربن (CO2) و آب، به قند و اکسیژن (O2) با استفاده از انرژی نور خورشید نقش کلیدی دارد. روبیسکو، مسئول اولین مرحله از واکنش تولید کربوهیدرات و تثبیت دی اکسید کربن در گیاهان است. این فرایند به کندی انجام می شود. به همین دلیل، روبیسکو اغلب به عنوان عامل محدود کننده در مقدار فتوستنز و رشد گیاه شناخته می شود. دکتر هیتز هارلت، سرپرست تیم تحقیقاتی این پروژه، با بیان اینکه سیستم بیان



رعایت رژیم غذایی غنی از فیبر ممکن است میزان التهاب را کاهش دهد. این گونه رژیم به احتمال زیاد دستاوردهای بیشتری نیز به همراه خواهد داشت. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها و نیز غلات کامل منبعی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و مواد مغذی سالم دیگر هستند. همچنین این خوراکی‌ها می‌توانند علائم ناشی از التهاب را نیز کاهش دهند؛ عملی کلیدی در بسیاری از انواع آرتروز. مطالعات نشان می‌دهد که مثلاً مردم آمریکا بسیار کمتر از میزانی که سازمان بهداشت اعلام کرده‌است، فیبر مصرف می‌کنند.

بدن ما به دو نوع فیبر نیاز دارد:

محلول، ناملحلول.

فیبر محلول با آب ترکیب می‌شود و آن را تبدیل به ژل می‌کند که فرایند هضم را کند می‌کند. این نوع فیبر به جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کند و ممکن است سطح کلسترول و دی ال ال (کولسترول بد خون) را کاهش دهد. فیبر محلول در غذاهایی مانند آجیل‌ها و دانه‌ها، حبوبات، عدس، سبوس جو و دیابت می‌شود. فیبر ناملحول به سیستم هاضمه شما کمک می‌کند و آن را فعال می‌سازد. این نوع فیبر، به حجم مدفوع می‌افزاید و به آب رز رقت بیوست کمک می‌کند. منبع سرشار از فیبر ناملحول، خوراکی‌هایی همچون سبزیجات، غلات کامل و سبوس گندم هستند.

رابطه فیبر و التهاب

پژوهش‌های اندکی در این زمینه انجام شده و نتایج آن‌ها نشان دادند افرادی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند سطح غلظت پروتئین واکنشگر آن‌ها (CRP) در خون کاهش می‌یابد. پروتئین‌های مرحله حاد بیماری نشانه وجود التهاب است که می‌تواند علامت وجود بیماری آرتریت روماتوئید، بیماری قلبی و دیابت باشد.

شاید صحیح نباشد که بگوییم خوردن میوه، سبزیجات، و غذاهای سرشار از فیبر به بهبود آرتروز مشخصاً کمک می‌کند، اما کاهش سطح غلظت پروتئین واکنشگر دلیلی مهم است برای اینکه فیبر بیشتری به بدن برسایم.از سوی دیگر، رژیم غذایی غنی از فیبر به کاهش التهاب از طریق کاهش وزن کمک می‌کند. غذاهای پر فیبر همچنین به باکتری‌های مفید موجود در روده غذای می‌سازد. این باکتری‌ها غذای موادی هستند که سطح التهاب را در کل بدن کاهش می‌دهند. در واقع التهاب کمتر، ممکن است رابطه چندان بی‌خود فیبر نداشته باشد. نسبت به مواد شیمیایی گیاهی سالم به نام فیتونوترینت (phytonutrients) موجود در غذاهای غنی از فیبر، سبزیجات، و غلات کامل.

آیا مکمل های فیبر، نیز کار ساز هستند؟

شاید صحیح نباشد که بگوییم خوردن میوه، سبزیجات، و غذاهای سرشار از فیبر

فیبر بیشتر، التهاب کمتر؟



به بهبود آرتروز مشخصاً کمک می‌کند، اما کاهش سطح غلظت پروتئین واکنشگر دلیلی مهم است برای اینکه فیبر بیشتری به بدن برسایم.از سوی دیگر، رژیم غذایی غنی از فیبر به کاهش التهاب از طریق کاهش وزن کمک می‌کند

افرادی که فیبر طبیعی کافی مصرف نمی‌کنند ممکن است به این فکر کنند که آیا مکمل‌های فیبری همان اثر را خواهند داشت یا خیر؟ در مطالعه‌ای که بر روی افرادی با مصرف رژیم غذایی غنی از فیبر (سبب گرم فیبر در هر روز) با مکمل فیبر پسیلیوم (psyllium fiber) انجام شد، نتایج نشان می‌داد که فیبر فراوان، چه به صورت طبیعی از طریق رژیم غذایی یا با استفاده از مکمل، سطح غلظت پروتئین واکنشگر را کاهش می‌دهد. لازم به ذکر است که این نتیجه در افراد دچار اضافه وزن مشابه نبود. در افراد لاغر تا حدود چهل درصد کاهش داشت و در افرادی که اضافه وزن داشتند حدود ده درصد کاهش را نشان داد. چرایی تفاوت نتایج این پژوهش در دو گروه افراد دچار اضافه وزن و افراد لاغرتر – کاملاً روشن است. نکته مهم این است که بدانیم مکمل‌ها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیستند که در غذاهای سرشار از فیبر وجود دارد که همین مورد نیز به کاهش التهاب کمک می‌کند.

میزان در یافت فیبر را به حداکثر برسانید

سوایی که مطرح می‌شود این است که چه مقدار فیبر برای کسب بیشترین میزان سلامت ضروری است؟ توصیه می‌شود که بیست تا سی و پنج گرم فیبر در هر روز شامل فیبرهای محلول و ناملحلول مصرف شود.

در هر وعده غذایی، حداقل یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید؛ غذاهای تهیه شده از غلات کامل، از جمله آرد کدم همراه با سبوس آن، بلغور، بلغور جو دوسر، درت و برنج قهوه‌ای. نیمی دیگر بشقاب شما باید به میوه‌ها و سبزیجات اختصاص داده شود.

اگر اهل رعایت چنین رژیمی نبوده‌اید توصیه می‌کنیم که به تدریج فیبر را در رژیم غذایی‌تان گنجانده و آن را افزایش دهید، چون مصرف مستقیم و یکباره از میزان صفر تا سی و پنج گرم در روز ممکن است منجر به علائم ناخوشایندی همچون دل پیچه و گاز شود. در نظر داشته باشید که لازم است نوع غذاهای غنی از فیبر را دقت کنید. درصد اندکی از افراد به گلوتن – پروتئینی که در گندم و سایر غلات وجود دارد- حساسیت دارند و مصرف فیبر در آن‌ها ممکن است سبب التهاب بیشتر در آن‌ها شود. اگر شما به گلوتن حساس هستید دقت کنید که چنین رژیمی ممکن است فواصل شما را ملتهب کند، پس ابتدا با پزشکتان مشورت کنید.

نکته مهم:

فراوش نکند که به میزان کافی آب به همراه فیبر بنوشید. آب به عملکرد اثر گذار تر فیبر کمک می‌کند.

طراحی دوربین تلسکوپی برای جستجوی راکتور فوکوشیما

شرکت "توشیبا"، برای یافتن سوخت‌های ذوب شده در راکتور هسته‌ای فوکوشیما، یک دوربین تلسکوپی ابداع کرده است.

شرکت ژاپنی "توشیبا" (Toshiba)، از لوله تلسکوپی بلندی رونمایی کرد که یک دوربین شیب‌دار برای جستجوی داخلی یکی از مخزن‌های راکتور آسیب‌دیده در تاسیسات اتمی شهر سونامی زده فوکوشیما ژاپن، روی آن نصب شده است.

طول این ابزار که به مار شباهت دارد، ۱۳ متر است و به مسنولان، زلویه دید عمیق‌تری از مخزن اصلی واحد دو این تاسیسات هسته‌ای می‌دهد که در آن، جزئیات آسیب سوخت ذوب شده، ناشناخته باقی مانده است.

تاسیسات فوکوشیما، در پی زلزله و سونامی سال ۲۰۱۱، سه برزش داشت و تخمین زده شده که مقامات، تنها محل ۱۰ درصد سوخت ضایعات باقی مانده را مشخص کرده‌اند. پنج سال پس از این فاجعه، هنوز پژوهشگران درگیر پاکسازی مواد رادیواکتیو بسیار خطرناک در آب راکتورهای از دست رفته هستند.

یافتن سوخت ذوب شده برای تعیین روش درست و فناوری لازم برای پاکسازی آن چالش‌برانگیزترین گره‌آورد در طول برنامه چندین ساله غیرفعال سازی این تاسیسات) سرنوشت ساز است.

این دوربین به یک لوله راهنمای تلسکوپی متصل شده است که به مخزن وارد می‌شود و آن را بررسی می‌کند.

وزن این دوربین، دو کیلوگرم است و می تواند ۱۲۰ درجه عمودی و ۳۶۰ درجه افقی را تصویربرداری کند.

دوربین به یک مکانیزم تلسکوپی متصل شده است که می‌تواند تا طول پنج متر کشیده شود.

شرکت توشیبا در بیانیه‌ای اعلام کرد: این وسیله، از نیمه دوم ژانویه تا فوریه ۲۰۱۸ به کار گرفته می‌شود.

"گورو باناس" (Goro Banaso)، مدیرکل سیستم‌های انرژی هسته‌ای ESS و بخش خدمات شرکت توشیبا گفت: ما برای بررسی داخل راکتورهای فوکوشیما، همه تلاش خود را می‌کنیم.

بدین منظور، باید با چالش‌های دسترسی محدود و یک محیط به شدت رادیواکتیو روبه‌رو شویم.

"تاراکو اکوزومی" (Naoko Okuzumi)، مدیر ارشد بخش برنامه‌ریزی راهبرد تحقیق و توسعه IRID گفت: ما به گسترش فناوری‌هایی که منجر به غیرفعال سازی این تاسیسات می‌شود، ادامه خواهیم داد. متخصصان بر این باورند که این تاسیسات آسیب دیده، مقدار کمی رادیواکتیو را به اقیانوس اطلس منتقل می‌کند که ممکن است به ساحل غربی آمریکا برسد.

پژوهش در مورد سوخت ذوب شده در دو راکتور دیگر به دلیل آسیب و سطح بالای تشعشع، تاکنون ناموفق بوده است. پژوهشگران بر این باورند که ربات‌های کنترل از راه دور، برای یافتن سوخت در محل خطرناک که احتمالاً ذوب و در آب‌های به شدت رادیواکتیو غرق شده، مهم هستند. این کاوشگر که به اندازه یک قرض نان است به چراج‌هایی مجهز شده که با استفاده از پروانه ای در انتهای شان مانور می‌دهند و با استفاده از دو دوربین و یک ردیاب تشعشع دوزی متر، به جمع‌آوری داده می‌پردازد

کارخانه ای جالب با دیواری از شیشه های رب برای بازدید عموم!

طرحی برای مرکز بازدید در یک کارخانه ایتالیایی ارائه شده است. در طرح این مرکز دیواری از شیشه های رب ساخته می شود که شبها روشن می شود و اطراف آن یک سالن اجتماعات وجود دارد.
شرکت کارلو راتی طرحی جدید برای کارخانه و دفتر اصلی شرکت ایتالیایی Mutti (تولید کننده رب گوجه فرنگی) ارائه کرده است.
پروژه مذکور شامل مرکز بازدیدی با دیوارهایی است که از شیشه های رب گوجه فرنگی ساخته شده اند. همچنین داخل این مرکز تراسی است که مردم می توانند آنجا آماده سازی رب را تماشا کنند. در هر حال طرح مذکور شامل فضای اداری و چشم اندازی جدید است.
دیوار مرکز بازدید شامل هزاران شیشه رب گوجه فرنگی است. این دیوار ۱۲۰ طول و ۷ متر ارتفاع دارد. دیوار مذکور شب ها روشن می شود و در اطراف آن یک سالن اجتماعات، یک موزه و اتاق کنترل است که مراحل مختلف تولید رب گوجه فرنگی در آن قابل مشاهده است.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

سر درد سینوسی؛ دلایل، علائم و درمان

در شرایطی که استرس می تواند در برخی موارد موجب شکل گیری سردرد شود (سردردهای تشنجی را مد نظر قرار دهید)، سردردهای سینوسی معمولاً با این محرک در ارتباط نیستند. انواع مختلفی از سردرد وجود دارند، اما در مورد سردرد سینوسی ممکن است به اشتباه فکر کنید دچار عفونت سینوس شده اید، زیرا علائم این دو شرایط بسیار شبیه به یکدیگر هستند. حتی اگر سینوزیت (عفونت سینوس) در شما تشخیص داده شود، سردرد شما ممکن است هیچ ارتباطی با سینوس ها نداشته باشد. در نتیجه، توانایی تمیز دادن بین این دو شرایط مفید است و بر اساس آن می توانید به بهترین شکل ممکن سردرد را درمان کنید. در ادامه با برخی از دلایل، علائم و درمان های یک سردرد سینوسی بیشتر آشنا می شویم.

عفونت های سینوس

در شرایطی که استرس می تواند در برخی موارد موجب شکل گیری سردرد شود (سردردهای تشنجی را مد نظر قرار دهید)، سردردهای سینوسی معمولاً با این محرک در ارتباط نیستند. سردردهای سینوسی به واسطه گرفتگی و التهاب سینوس در نتیجه یک عفونت، از جمله سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، شکل می گیرند.

از دیگر دلایل ممکن یک سردرد سینوسی می توان به آلرژی های فصلی، مانند تب بویجه، اشاره کرد. اگر دچار سرماخوردگی مقصر اصلی محسوب می شود، سینوزیت می تواند به واسطه هر چیزی که در تخلیه سینوس ها جلوگیری کند، شکل بگیرد.

رابطه با تب

سردردهای سینوسی می توانند اغلب به تب منجر شوند، که به طور معمول در دیگر انواع سردرد دیده نمی شود. اگر یک سینوس مسدود شده باشد، به عنوان مثال، در نتیجه یک عفونت، احتمال این که به تب مبتلا شوید نیز وجود دارد.

در شرایطی که میگرد ها و سردردهای عصبی اغلب با سردردهای سینوسی اشتباه گرفته می شوند، نیاز بر بررسی دقیق شرایط باید به پزشک مراجعه کنید. اما همانگونه که پیش تر نیز اشاره شد، حتی تشخیص یک عفونت سینوسی به معنای آن نیست که سردرد شما از سینوس ها ناشی می شود، و در این میان تب می تواند به تشخیص دقیق کمک کند.

درد در زمان فشار

احساس درد ناشی از یک سردرد سینوسی احتمالاً زمانی که به سمت جلو خم می شوید یا به بدن کشش وارد کنید، مانند زمانی که قصد دارید فرزند خود را از روی زمین بلند کنید یا هنگام باغیابی، تشدید می شود. همچنین، ذکر این نکته اهمیت دارد که درد ناشی از سردرد سینوسی در قسمت بالا پشت سر شما شکل نمی گیرد. سردرد سینوسی در ناحیه صورت، جایی که حفره های سینوسی قرار دارند، متمرکز است. این به معنای آن است که درد را در قسمت شقیقه ها، پیشانی، یا گونه ها احساس خواهید کرد. حتی ممکن است در دندان های خود نیز احساس درد داشته باشید.

خشکی

خشکی یکی از نشانه های قوی برای عفونت سینوسی محسوب می شود، که می تواند به شکل گیری یک سردرد سینوسی منجر شود.

در مقایسه با سردرد و احساس فشار، خشکی حتی می تواند نشانه گر بزرگتری برای تشخیص یک عفونت سینوسی باشد. نتایج مطالعه ای که توسط دانشگاه اورلینتاب انجام شد، نشان داد که خشکی، انسداد بینی و کاهش حس بویایی نشانه های اصلی یک عفونت سینوسی هستند.

عدم ارتباط با حالت تهوع

کم فرق مهم بین میگرن و سردرد سینوسی وجود دارد: سردردی که از سینوس سرچشمه می گیرد به طور معمول همانند دیگر انواع سردرد به شکل گیری حالت تهوع یا استفراغ منجر نمی شود. افرادی که از میگرن رنج می برند، اغلب نسبت به سر و صدای بلند یا نور روشن بسیار حساس می شوند، که این شرایط در زمان ابتلا به یک سردرد سینوسی صدق نمی کند.

درمان های طبیعی وجود دارند

افرادی که از سردردهای سینوسی رنج می برند به طور معمول می توانند درد خود را در خانه یا حتی محل کار تسکین دهند.

از جمله روش های طبیعی که برای تسکین سردرد سینوسی پیشنهاد شده است می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخلیه مسیرهای بینی با استفاده از اسبیری محلول نمک یا شستشو آنها با محلول

استفاده از مکمل های بروملین

استفاده از یخورگالینتوس

نوشیدن آب فراوان

استفاده از کمبرس های گرم

مصرف غذاهای تند برای پاکسازی انسداد در سینوس

اگر این روش های درمانی در تسکین شرایط موثر نبوده‌اند، ممکن است با نوع دیگری از سردرد مواجه باشید و اگر به تسکین سریع درد نیاز دارید استفاده از مسکن های بدون نسخه ایده بدی نیست. با این وجود، برای بررسی دقیق شرایط و در صورت مواجهه با سردردهای عودکننده بهترین گزینه مراجعه به پزشک است.

قدرتمندترین ادویه ها برای کاهش علائم مشکل

با مصرف روزانه لونه جات می توانید از مزایای بهداشتی بسیاری برخوردار شوید. مصرف انواع ادویه ها نه تنها به کاهش سدیم در غذاها کمک می کند، بلکه راه خوبی برای کاهش وزن، مراقبت از سلامت بدن و درمان مشکلات بهداشتی بدون تجربه عوارض جانبی برخی داروها است.

در اینجا بهترین چاشنی هایی که مصرف آن ها منجر به کاهش علائم و عوارض ۶ مشکل بهداشتی می شود، معرفی شده است:

پیشگیری از چاقی

دانه های خردل: مصرف دانه های خردل به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند و راهی برای کنترل وزن است. مصرف یک قاشق چای خوری پودر خردل خام در روز به همراه دیگر عادات سالم در زندگی، شما را از چاقی و اضافه وزن، دور می کند.

کاهش مشکلات گوارشی

زنجبیل: برای قرن ها از این زنجبیل برای درمان التهاب و تهوع استفاده می شده است. زنجبیل دارای خواص ضد باکتریایی نیز هست و به سوزش های ز بدن کمک می کند. شما می توانید زنجبیل را به بیشتر نوشیدنی ها اضافه کنید.

گشنیز: تخم گشنیز تحریک کننده دستگاه گوارش است و نفخ را از بین می برد. شما می توانید آن را هم به وعده های غذایی آن اضافه کنید و هم به صورت چای از این ادویه بهره ببرید.

از بین بردن درد

چای سبز: چای فلی پنی است و خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. مصرف روزانه سه فنجان چای سبز به کاهش التهاب و درد در بدن کمک می کند.

ریشه شیرین بیان: خاصیت ضد التهابی دارد و منجر به کاهش درد و تورم در بدن می شود. دو بار در روز، یک قاشق چای خوری پودر ریشه شیرین بیان را به آب داغ اضافه کنید و آن را بنوشید تا شاهد کاهش درد در بدن باشید.

سبزی برای مبارزه با درد و تورم ناشی از آرتروز بسیار مفید است. مصرف ۳ تا ۴ حبه سیر خام در طول روز به جلوگیری از ایجاد التهاب در بدن کمک می کند.

کاهش سموم بدن

رزمار: خاصیت ضد چاقی، ضد باکتریایی و ضد ویروسی دارد و به عنوان پاک کننده کبد نیز شناخته شده است. رزماری سموم ناشی از الکل، نیکوتین و مواد غذایی پرذرات شده را نیز از بین می برد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

زردچوبه: عنصر اصلی در زردچوبه، کورکومین است که نه تنها خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد بلکه به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند و برای حفظ سلامت پوست و قلب نیز مفید است. زردچوبه به کاهش وزن کمک می کند.

لفل سیاه: یک ترکیب قدرتمند برای جلوگیری از افزایش وزن است و به کاهش مشکلات معده کمک می کند. مصرف فلفل سیاه راهی برای کاهش کلسترول است و مانع ایجاد سول های چربی جدید می شود.

کاهش چربی شکم

دارچین: خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و مصرف آن منجر به کاهش حساسیت به انسولین می شود.

متخصص طب ایرانی مطرح کرد

بر طرف کردن مشکلات گوارشی با مصرف «دارچین»

یک متخصص طب ایرانی با توضیح خواص دارچین گفت: این ماده غذایی برای درمان سوء هاضمه، درد و نفخ معده اثر گذار خواهد بود.

ابراهیم ایران دوست متخصص طب ایرانی در خصوص خواص درمانی دارچین اظهار داشت: دارچین، علاوه بر خواص درمان اختلال های گوارشی، از خاصیت آرایش بخشی برخوردار است. وی ادامه داد: دارچین می تواند کمک زیادی به کنترل کولسترول و قند در کنترل

کند و آن برای درمان سوء هاضمه، درد و نفخ معده و ابتلا به مشکلات گوارشی، دارچین

این متخصص طب ایرانی اظهار داشت: متخصصان به این نتیجه رسیده اند که دارچین علاوه بر آن که دبابات را کنترل می کند، بر کنترل کلسترول نیز اثر می گذارد. افرادی که آلرژی دارند نباید از مصرف دارچین در غذاهای خود پرهیز کنند زیرا مصرف دارچین موجب تشدید آلرژی نخواهد شد.

ایران دوست با بیان اینکه اثرهای مضر مصرف زیاد دارچین، عبارت است از، التهاب با ورم کرون، یبوست، زخم معده و ترومبوز، گفت: مصرف دارچین می تواند از لخته شدن خون جلوگیری کند.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به دیگر خواص دارچین گفت: دارچین یکی از بهترین داروها برای دردهای عضلانی است و به عنوان برطرف کننده تب نیز استفاده می شود.

اخبار

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش استان قم:

۱۲۰ هزار نفر در قم بی‌سوادند

معاون سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش استان قم گفت: در گروه سنی ۶ سال و بالاتر ۱۲۰ هزار نفر در قم بی‌سواد هستند.

حجت‌الاسلام محمدرضا قاسمی‌نادر مصاحبه مطبوعاتی با خبرنگاران که قبل از ظهر شنبه در محل معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش استان قم برگزار شد، اظهار داشت: سال ۹۰ در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال ۴۴ هزار بی‌سواد در قم داشتیم که این میزان طبق جدیدترین آمار در سال ۹۵، به ۲۳ هزار بی‌سواد رسیده‌است. وی با بیان این که بیشتر افراد شرکت کننده در کلاس‌های نهضت سوادآموزی ۳۵ سال دارند، عنوان کرد: سال ۵۷، اوایل انقلاب در گروه سنی ۶ سال و بالاتر ۵۰ درصد مردم قم باسواد بودند این میزان امسال به ۹۰ درصد رسیده‌است و در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال نیز ۹۷ درصد مردم قم باسواد هستند.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش قم با اشاره به این که از ابتدای تشکیل نهضت سوادآموزی در قم ۳۸۵ هزار نفر تحت برنامه‌ها و طرح‌های این معاونت قرار گرفته‌اند، ابراز داشت: ابتدای انقلاب ۳۴ درصد زنان شهری باسواد بودند که این میزان به ۸۷ درصد رسیده‌است. در میان مردان نیز ۶۴ درصد میزان باسواد بود که به ۹۳ درصد ارتقا یافت. وی ادامه داد: در روستاها نیز میزان باسواد ی زنان از ۳۰ به ۸۰ درصد و مردان از ۵۳ به ۹۰ درصد رسیده‌است.

حجت‌الاسلام قاسمی‌نایا بیان اینکه تاکنون در استان قم ۱۲۰ نفر به عنوان چهره‌های سوادآموز شناخته شدند، گفت: این افراد کل مراحل آموزشی خود را از نهضت سوادآموزی طی کرده‌اند و به مدارج علمی بالادست یافته‌اند.

وجود ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار بی‌سواد در قم سنی ۶ سال و بالاتر ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار وی افزود: طبق گزارش مرکز آمار قم در گروه سنی ۶ سال و بالاتر ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در کشور بی‌سواد هستند و از این تعداد ۱۲۰ هزار نفر در قم هستند.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش استان قم اظهار کرد: در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در کشور بی‌سواد هستند که از این تعداد ۳۴ هزار نفر در قم می‌باشند و از این میزان نیز فقط ۲۱ هزار نفر ایرانی هستند بقیه نیز از اتباع خارجی هستند. وی اظهار کرد: طی پنج سال گذشته در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال رشد ۲ درصدی باسواد ی در قم را شاهد بودیم به طوری که از ۹۳ و نیم درصد به ۹۵ و نیم درصد رسیدیم.

حجت‌الاسلام قاسمی‌نایبان داشت: در تربیتندی باسواد ی در قم شهر که در رده یازدهم قرار دارد و یکی از عللی که در این رتبه قرار داریم مهارتپذیری قم است.

وی افزود: ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار بی‌سواد در کشور ۵۰۰ هزار نفر اتباع خارجی هستند

و باید برنامه منسجم بین المللی در این باره داشته باشیم.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش استان قم اظهار داشت: تعداد بی‌سواد و کم سواد ۶ تا ۶ سال در قم ۴۰۷۲ نفر است و این میزان در گروه سنی ۶ سال و بالاتر ۲۹۹ هزار نفر می‌باشد.

مدیر کل هوشناسی استان قم مطرح کرد

قم تنها استان بدون مرکز تحقیقات هوشناسی

مدیر کل هوشناسی استان قم با تأکید بر اهمیت هوشناسی کاربردی در رسیدن به توسعه پایدار، گفت: قم تنها استانی است که از مرکز تحقیقات کاربری هوشناسی بی‌بهره است.

یحیی زارع، با تأکید بر اهمیت این مطالعات کاربردی، اظهار کرد: در این مطالعات که از آن به عنوان توسعه هوشناسی کاربری و به طور خلاصه (تهک) یاد می‌شود با استفاده از تجهیزات مربوطه به پیش‌بینی، وضع هوا با اطلاعات صحیح قلیقم شناسی ترکیب شده و داده‌های مهمی برای چگونگی اثر فعالیتی بر اساس معیارهای هوشناسی به دست می‌آید که استفاده از آن می‌تواند به موفقیت اجزای آن کمک کند.

به گفته زارع، بسط و گسترش این اطلاعات در حوزه‌های مختلف از جمله کشاورزی، مسکن سازی، راهداری، کنترل آلودگی، مدیریت بحران، بهداشت و سلامت صنایع نظامی و دفاعی، هوانوردی و حتی برای آبی‌رپوری می‌تواند استفاده شود.

گره کور بهر برداری از مرکز تحقیقات هوشناسی

وی ای به دست آوردن چنین اطلاعاتی را مستلزم ایجاد مرکز تحقیقات هوشناسی استان می‌داند که حالا ۲ سال است روی زمین مانده است.

آن طور که رازع گفته است پروژه احداث مرکز تحقیقات هوشناسی کاربردی در سال ۹۳ در زمینی به مساحت ۱۰ هزار متر مربع و ۲۷۰۰ متر مربع زیربنا در اتوبان قم - کلشن آغاز شد و هنوز به بهره‌برداری نرسیده است.

مدیر کل هوشناسی استان قم مشکلات اعتباری و تخصیص بودجه و قطره چکنی بودن اعتبارات تخصیصی را دلیل تأخیر در بهره‌برداری از این مرکز عنوان کرد و افزود: با تمام مشکلاتی که در این رابطه وجود داشته است اما پروژه در حال حاضر به پیشرفت ۶۵ درصدی رسیده است اما همچنان کار گره خورده است و برای تکمیل و بهره‌برداری از این مرکز نیاز ا د اعتبار هستیم.

سامانه تهک کشاورزی از دستاوردهای مطالعات هوشناسی

وی اجرای سامانه تهک کشاورزی در سطح استان قم را از جمله مواردی از استفاده از مطالعات هوشناسی در خدمت بهره‌وری در کشاورزی برشمرد و افزود: در این مطالعات با توجه به پارامترهای هوشناسی از جمله رطوبت، دما، میزان بارش نتایج دقیق علمی به دست می‌آید که این نتایج می‌تواند در بهره‌وری کشاورزی مؤثر باشد.

به گفته وی سامانه تهک کشاورزی با همکاری هوشناسی و جهاد کشاورزی استان، اجرایی شده و هدف آن، بهبود یمکی و کیفی محصولات زراعی، گیاهی و دامی است، کاهش خسارت است که امروز اجزای آن، تأثیرات چشمگیری در کشاورزی استان داشته و کشاورزان استان به صورت دائم این اطلاعات را مطالعه می‌کنند.

مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان خبر داد

عرضه گوشت گرم به قیمت ۳۳ هزار تومان در قم

مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان قم از عرضه گوشت گرم با قیمت هر کیلوگرم ۳۳ هزار تومان خبر داد و گفت: توزیع گوشت گرم وراتدی در استان با هماهنگی شرکت پشتیبانی امور دام با هدف کمک به معیشت شهروندان و تنظیم بازار، انجام می‌شود.

علی اصغر همداد اظهار داشت: فروشگاه مرکزی عرضه گوشت گرم وراتدی واقع در بلوارالعقبر بعد از بمب‌بزن ی می‌باشد که در این فروشگاه لاشه و شقه گوشتندی به‌قیمت ۳۳ هزار تومان و ران گوشتندی به قیمت ۱۵ هزار تومان عرضه خواهد شد.

همت بیان داشت: توزیع گوشت گرم وراتدی در استان قم از طریق فروشگاه مرکزی به آدرس فوق و همچنین فروشگاه هایی که برای عرضه این محصول در سطح شهر قم مشخص شده است، انجام می‌شود.

مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان قم با تأکید بر اینکه ارزان بودن قیمت آن نسبت به گوشت گرم داخلی به معنای بی کیفیت بودن این محصول نیست، تصریح کرد: در اسان پس نظر سنجی های صورت گرفته، کیفیت گوشت گرم وراتدی توزیع شده در استان قم بسیار مناسب است.

وی با اشاره به اینکه گوشت قرمز وراتدی به استان قم از گوشت بره نر با وزن لاشه ۱۲ تا ۱۵ کیلوگرم تشکیل می‌دهد، خاطر نشان کرد: گوشت گرم عرضه شده در مراکز فروش منتخب در استان قم، پس از گذراندن مراحل ذبح اسلامی در کشور استرالیا به سرعت به ایران ارسال شده و سپس برای توزیع در استان وارد مراکز فروش می‌شود. وی بیان کرد: سلامت گوشت گرم وراتدی به استان قم قبل از توزیع توسط کارشناسان اداره کل دامپزشکی استان، مورد بررسی قرار گرفته و مراحل توزیع این محصول در مراکز فروش تحت نظارت این دستگاه انجام می‌شود.

قائم مقام دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر عنوان کرد

ناجا، موفق ترین سازمان در عرصه پیشگیری از اعتیاد

قائم مقام دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور با بیان این که ناجا امروز جز دستگاه های فعال در عرصه اجتماعی است، گفت: نیروی انتظامی موفق ترین سازمان در عرصه پیشگیری از اعتیاد است.

سردار علی موبدی طی جلسه ای با حضور فرمانده انتظامی استان قم، اظهار داشت: سران نظام برای پیشگیری و مقابله با آسیب های اجتماعی به خصوص مبارزه با مواد مخدر اراده جدی داشته و با اختصاص اعتبارات لازم و حمایت همه جانبه در این موضوع اتفاق نظر دارند.

وی با بیان این که امر پیشگیری به یک دستگاه، سازمان، شخص و یا مرجع خاصی مربوط نمی شود بلکه همه کسانی که در درون جامعه زندگی می کنند در قبال امر پیشگیری از اعتیاد و هر نوع آسیب اجتماعی تکلیفی داشته که باید نقش خود را ایفا کنند، تصریح کرد: نیروی انتظامی به عنوان سازمانی که در همه سطوح مختلف جامعه نقش اساسی ایفا کرده و در دسترس مردم است قطعا در امر پیشگیری می تواند نقش برجسته ای در بین دستگاه های فعال در عرصه پیشگیری از اعتیاد داشته باشد.

قائم مقام دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، منع اسلح ایفیم دارای داش کفی، کتات مناسب و آمین مردم بودن را دلایل توفیق پلیس در امر پیشگیری دانست. وی با بیان این که ناجا امروز جزء مراکز فعال در عرصه اجتماعی است و در حوزه پیشگیری قابلیت، ظرفیت و فرصت های قابل توجهی در اختیار دارد، تاکید کرد: باید با یک هدف گذاری مناسب بتوان گام بلندی در راستای پیشگیری از اعتیاد و تولید فرهنگ پیشگیری از اعتیاد برداشت.

سردار موبدی افزود: ناجا در شناسایی و ارائه راهکارهای مناسب برای کاهش آسیب های اجتماعی موفق بوده و در سطح استان های دارای برنامه است و با تعامل خوبی که با مردم دارد، می تواند جزء دستگاه های مؤثر بر امر پیشگیری از اعتیاد باشد.

نگاهی به جنبه‌های علمی گذر زمان

چرا زمان با گذر عمر سریع‌تر می‌گذرد؟



می‌شود که یک اتفاق هنوز در حال شکل گرفتن است و دیگری نگاه گذشته‌نگر که پس از پایان یک اتفاق حاصل می‌شود. علاوه بر این، تجربه ما از زمان بسته به آنچه انجام می‌دهیم یا احساسی که نسبت به آن داریم، تغییر می‌کند. درواقع وقتی که به ما خوش می‌گذرد، زمان پرواز می‌کند و زود از دست می‌رود. وقتی غرق در داستان یک رمان شده‌ایم، زمان زودتر می‌گذرد؛ اما اگر آن فعالیت را مدتی بعد به‌خاطر بیابوریم، به‌نظر می‌رسد که بیشتر از یک تجربه روزمره زمان برده‌است.

کند و تند گذشتن زمان

مغز ما تجربه‌های جدید را در حافظه کدگذاری می‌کند، اما این کار را برای تجربه‌های آشنا انجام نمی‌دهد. ارزیابی گذشته‌نگر ما از گذر زمان برمبنای تعداد خاطره‌های جدید قرار دارد که در بازه زمانی خاصی ایجاد می‌کنیم؛ به عبارت دیگر، اگر در تعطیلات آخر هفته خاطرات جدید بیشتری در حافظه ما ثبت شود، سفرمان طولانی‌تر به‌نظر می‌رسد. این پدیده که هموند آن را «پاراوکس تعطیلات» می‌ماند، نشان می‌دهد که چرا وقتی به گذشته می‌نگریم، به‌نظر می‌رسد زمان سریع‌تر می‌گذرد. از دوران کودکی تا بزرگسالی ما تجربیات جدیدی کسب می‌کنیم و مهارت‌های زیادی یاد می‌گیریم؛ اما در سنین بزرگسالی زندگی ما روان‌تین‌تر و تجربه‌های ناآشایی ما کمتر می‌شود؛ در نتیجه در حافظه اتوبیوگرافی ما سال‌های اولیه زندگی‌مان برجسته‌تر به‌نظر می‌رسند و احساس می‌کنیم که مدت‌زمان بیشتری طول کشیده‌اند. البته این به این معنی است که می‌توانیم با فعال نگه‌داشتن مغز، درنظرمان سرعت گذر زمان را آهسته‌تر کنیم؛ مثلاً «مدام مهارت‌های جدید یاد بگیریم»، «با افکار و ایده‌های تازه آشنا شویم»، «در مکان‌های ناآشنا ماجراجویی کنیم» و…

بازی کردن کودک، فقط راهی برای سرگرم کردنش نیست

کودک با بازی آزادانه شخصیتش را می‌سازد

یاد بدهند و قدرت تصمیم‌گیری‌شان را افزایش دهند.

بازی بدون چارچوب‌های سختگیرانه

از آنجا که یکی از کارکردهای مهم بازی برای بچه‌ها کشف ویژگی‌ها، مهارت‌ها، استعدادها و توانمندی‌ و در پی آن تقویت اعتمادبه‌نفس‌شان است، به والدین توصیه می‌شود به فرزندشان آزادی عمل بدهند. منظور این نیست که کودک را رها کرده یا مراقبتش نباشند؛ بلکه تا حد امکان باید موانع و چارچوب‌های غیرقابل‌اعطاف را از سر راهش برداشت. وقتی کودک در پی نیازهای غریزی خود راه می‌شود، سازوکارهای درونی و بیرونی او فعال می‌شوند، آرامش درونی پیدا می‌کند، تمرکز یافته، فکرش را به‌کار می‌اندازد و خلاقیتش را بروز می‌دهد. این آراش کودک، از او شخصیتی سالم و خوشبین و آینده‌نگر می‌سازد.

هرگاه کودک در تنهایی خود بازی کند، خودبه‌خود بر زمان و کار و امکاناتش مدیریت می‌کند. کودک با تمرکز روی بازی، قدرت برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری را تمرین می‌کند؛ درحالی‌که اعمال‌نظر پدر و مادر و دخالت آن‌ها در بازی‌اش، این تمرکز را دچار اختلال می‌کند. کودک در بازی با دیگران یا با اسباب‌بازی‌هایش، مهارت‌های روابط اجتماعی را می‌آموزد و تجربیاتی کسب می‌کند که گاهی رفتار محافظه‌کارانه مادر، مانع از این تجربه‌اندوزی‌های می‌شود. والدین این راه‌م در نظر داشته باشند که مشغول کردن ذهن بچه‌ها در سنین کودکی با کاری غیر از بازی کردن، مانع بزرگی برای رشد کودک در زمینه‌های مهم خواهد بود، پس با این تصور که کودک باید از زمانش برای یادگیری هنر یا آموزش استفاده کرده و وقتش را در کلاس‌های آموزشی سپری کند، نباید مانع رشد فکری ذهنی کودک گمان شویم.

بازی‌های گروهی

اگرچه بازی با ابزار و وسایل بازی به‌تنهایی برای تقویت توانایی‌های کودک کفایت می‌کند، اما به‌منظور تقویت ابعاد اجتماعی شخصیت کودک، باید شرایط همبازی‌شدن با دیگران و حضور وی در گروه‌های بازی را فراهم کرد. شرکت در بازی‌های گروهی به‌دلیل داشتن مقررات و قواعد، سبب می‌شود کودک نقش دیگر همبازی‌هایش را بشناسد، توانایی برعهده‌گری نقش نقش دیگران را در خود رشد و توسعه دهد تا از طریق پیش‌بینی آنچه در آینده اتفاق می‌افتد، بتواند رفتار خود را با آن سازگار کند. کودک شروع به ارزیابی توانایی‌های خود در مقابل دیگران می‌کند و هویت یا تصور از خود را بهبود می‌بخشد. کودکانی که با دیگر بچه‌های بازی می‌کنند، هویت خود را بهتر تشخیص می‌کنند. آن‌ها از طریق بازی کردن نقش‌های متنوع بزرگسالان، مقررات اجتماعی و معیارهایی که رفتار بازیگر را تنظیم می‌کند، می‌آموزند. بازیگر باید یاد بگیرد که به قواعد بازی، حتی زمانی که انگیزه‌های او را و به‌سوی یک رفتار کاملاً متفاوت سوق می‌دهد، پایبند باشد.



حوادث	
فرمانده نیروی انتظامی خبر داد کاهش ۴۰ درصدی جرایم خشن فرمانده نیروی انتظامی گفت: طبق آمارهای موجود، جرایم خشن حدود ۴۰ درصد کاهش داشته و قتل نیز ۲۱ درصد کمتر شده است. سردار حسین اشتری فرمانده نیروی انتظامی در دیدار با آیت‌الله سید یوسف طباطبائی‌نژاد امام جمعه اصفهان اظهار کرد: در رابطه با توقیف موتورسیکلت‌ها، طرح جدیدی آماده شده تا نواقض قبلی رفع شود و این وسایل نقلیه زودتر به دست صاحبان آن‌ها برسد. وی با بیان اینکه نیروی انتظامی طی مناسبت‌های مختلف، طرح بخشدگی جرایم خودرو و موتورسیکلت‌ها و رفع توقیف آن‌ها را اجرا می‌کند، افزود: در حال حاضر در استان تهران اعلام شده که همه موتورسیکلت‌ها برای رفع مشکل پلاک خود باید اقدام کنند و راس‌اس دستورالعملی که تنظیم‌شده این طرح به کل کشور نیز تسری خواهد یافت. فرمانده نیروی انتظامی گفت: حفظ وضع موجود از دید ما ضرر خواهد بود، به همین منظور برنامه ما در نیروی انتظامی حرکت رو به رشد و پیشرفت روزانه است. وی خاطر‌نشان کرد: استان اصفهان همیشه استانی خاص با شرایط خاص و نمونه بوده و از این رو انتخاب فرمانده انتظامی این استان از حساسیت زیادی برخوردار است و باید در شأن مردم این استان خدمت	
فرمانده انتظامی شهرستان سستان آباد خیرداد کشف ۶۰ میلیارد اموال مسروقه در بستان آباد فرمانده انتظامی شهرستان بستان آباد از دستگیری اعضای باند ۶ نفره سارقان و کشف ۶۰ میلیارد ریال اموال مسروقه خبر داد. سرهنگ محمد جلیلیان در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: در پی وقوع چند فقره سرقت احشام، منزل و اماکن خصوصی در شهرستان بستان آباد، شناسایی و دستگیری سارقان در دستور کار مأموران پلیس آگاهی قرار گرفت. وی تلاش را کاراگاهان پلیس آگاهی،	رئیس پلیس آگاهی استان قم خیرداد دستگیری سارقان ۱۶ راس احشام در قم رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان از دستگیری دو سارق ۱۶ راس احشام در قم خبر داد. سرهنگ احمد کردی اظهار داشت: در پی دریافت گزارشی مبنی بر سرقت ۱۶ راس احشام از یک قلعه دامداری در قم آگهیی از مأموران پایگاه انتظامی شکوهی به محل مذکور اعزام شدند. به گفته وی در ادامه بلافاصله با اعلام به واحدهای شکوهی منطقه تحت پوشش انتظامی قرار گرفته و دو نفر حین بازگریی گوسفندان در یک دستگاه خودرو نیشان مشاهده شدند. سرهنگ کردی افزود: سپس این افراد در روبروایی با مأموران با توجه به ضد و نقیض گویی های خود به پایگاه منتقل شدند. رئیس پلیس آگاهی استان قم افزود: متهمان که اهل یکی از استان های غربی هستند سرانجام با اعتراف به جرم خود، برای انجام تحقیقات تکمیلی به پلیس آگاهی استان منتقل و احشام مکشوفه نیز با هماهنگی مقام قضائی تحویل مالباخته شد.

