



ذوب آهن اوت انداز معروف لیگ را از دست داد

در صفحه ۷ بخوانید

مهم ترین مرکز نگهداری معتادان بعد از ۳ ماه تعطیلی کارش را از سر گرفت

سقفی برای معتادان متجاهرن در اصفهان

اولین مرکز نگهداری معتادان «متجاهرن» در اصفهان بعد از سه ماه تعطیلی دوباره کارش را از سر شروع کرد تا مددسانی به این زنان ابر نماند. مرکز که به همت بهزیستی استان اصفهان در محل قلعه شاه اندازی پناه دهد که ...



چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم؟

در صفحه ۳

جهان نما | قانون بیمه بیکاری اصلاح می شود | افت فشار آب بر اثر شکتستگی لوله در محدوده شهر رویاها | تکنولوژی | نوکیا به آخر خط رسید | سلامت | یخ کنی سخته می کنی!

رونمایی از نوع کمتر پرداخته شده حوزه گردشگری در استان

کودکان به کمک گردشگری اصفهان می آیند

انجام بیش از ۳۰۰ عمل جراحی قلب در بیمارستان دکتر شریعتی اصفهان

قطبی: ایران قهرمان جام هجدهم است
افشین قطبی پس از گذشت ۱۵ سال از قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر در دوران حضور این مربی، بار دیگر چهره معروف خود را به زبان آورد. ۱۵ سال قبل و در شرایطی که افشین قطبی...

فرش قرمز کشور های عربی برای متخصصان ایرانی



مدیر کل مدیریت بحران استانداری از نزدیک به بررسی پدیده فرونشست در استان پرداخت مدارس اصفهان زیر بار فرونشست اعتبارات

جهان نما | قانون بیمه بیکاری اصلاح می شود | افت فشار آب بر اثر شکتستگی لوله در محدوده شهر رویاها | تکنولوژی | نوکیا به آخر خط رسید | سلامت | یخ کنی سخته می کنی!

رونمایی از ۲ محصول تیر آهن H26 و H28 ذوب آهن اصفهان

برای اولین بار در ایران و خاورمیانه صورت گرفت؛

مدیر عامل ذوب آهن اصفهان با بیان اینکه ما در صنایع معدنی در زغال، سرب، روی و ... خودی داریم که یکی از دلایل آن، آرک هابی بود که وجود داشت و در اثر استفاده از آن، حادثه رخ می داد گفت: در سال جاری یکی از تولیدات ذوب آهن، تولید آرک های معدنی خواهد بود تا از بروز حوادث جلوگیری شود.

برای وزیر راه و شهرسازی گفت: در تیربافتی که تیربافتی برای ایشان توضیح دادیم و این باعث افتخار ذوب آهن است که ایشان از این امر بسیار خوشحال شدند.

برای وزیر راه و شهرسازی گفت: در تیربافتی که تیربافتی برای ایشان توضیح دادیم و این باعث افتخار ذوب آهن است که ایشان از این امر بسیار خوشحال شدند.

هزار تن محصول پنج میلیون و ۷۰۰ هزار تن سنگ آهن نیاز داریم که امید است بگونه ای عمل شود که اکتشاف سنگ افزایش یابد. در زمینه ذغال سنگ نیز هم اکنون ما در کشور ۱۵۳ معدن ذغالی داریم که در مجموع اگر همه با ظرفیت اسمی کار کنند یک میلیون و ۸۰۰ هزار تن ذغال سنگ تولید می کنند ولی ذوب آهن به تنهایی نیازمند یک میلیون و ۸۵۰ هزار تن ذغال از نوع سسترنه است و در حقیقت ۴۵ درصد ذغال سنگ ورودی ما با مشکل مواجه است و مجبور می شویم ذغال سنگ از خارج وارد کنیم و از انجمن ذغال سنگ کشور خواسته ایم افزایش ظرفیت تولید در معادن ذغال سنگ را مدنظر داشته ایم ذوب آهن اصفهان برای تأمین ذغال سنگ با مشکل مواجه نگردد.



دیدار پیشوایان ادیان توحیدی با استاندار اصفهان

قالب جدیدی از تاباط را تجربه کنند. استاندار اصفهان اظهار کرد: شدی که جمهوری اسلامی پس از انقلاب در حوزه سلامت و بهداشت ثابت منقذات و باعث افتخار است و گویای این سخن سه کتاب حدود ۲۰ ساله، کارنامه و آراهن مقتدر است که براساس منابع جهانی نگارش شدهاند.

پیشوایان ادیان توحیدی استان اصفهان در ایام الله دهه فجر با استاندار اصفهان دیدار گفتگو کردند. سیدرضا مرتضوی در دیدار با پیشوایان ادیان توحیدی اصفهان سخن تریبک اعلام حاج و رب و ایام الله دهه مبارک فجر گفت: در هم جمع شدن این تجمیع جدید دیدارها صورت پیروزی انقلاب اسلامی را گرامی داریم.



افتتاح ۲۰ طرح گردشگری در استان اصفهان

کاشان، خونسار، فالورجان، تیران و کرون، خوروبیابانک، گلپایگان، ناین، نجفآباد و نطنز همزمان با دهه فجر آماده بهره‌برداری است. از افزودن این طرح‌ها شامل پنج انگشگاه سنتی با نجات بخشی پنج خانه تاریخی در پهنه استان، ۱۴ افتتاح‌گرمی گردشگری، پنج باجای بخشی ۱۴ خانه تاریخی، وسایلی و یک هتل دوساله در پهنه استان است که به زیرساخت‌های گردشگری استان افزوده خواهد شد. محققان تصریح کرد: بهره‌برداری از این طرح‌ها که با حمایت دولت و به همت بخش خصوصی انجام می‌شود، حدود ۵۵۴۴ تخت به ظرفیت آقامتی استان افزوده خواهد شد و برای ۱۵۶ نفر به پهنه استان به‌صورت مستقیم تولید اشتغال خواهد شد.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان از افتتاح ۲۰ طرح گردشگری در پهنه استان اصفهان همزمان با دهه فجر خبر داد. حمیدرضا محققان با اعلام این مطلب گفت: با توجه به برنامه‌ریزی‌های معاونت برنامه‌ریزی و امور طرح‌های اداره کل و به همت بخش خصوصی، در دهه فجر امسال شاهد رشد فزاینده زیرساخت‌های گردشگری در گستره استان پهنوار اصفهان خواهیم بود. سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان ادامه داد: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌دهنده، بیست طرح گردشگری در شهرستان‌های اردستان، آران و بیدگل،

شکوفه کردن برخی درختان در کاشان

زمان اصلی شکوفه دادن درختان، فصل بهار است، اما به علت تغییر شرایط جوی، در این فصل شاهد میوه‌های هسستدار به‌تازگی در شهرستان کاشان به شکوفه نشسته‌اند. شکوفه‌های درختان بادام، آلوچه در باغ‌های بسیاری از شهروندان دیده شده است.

تحقق یکی از مطالبات قدیمی ساکنان گوگ

ماه‌ها و اکنون به مرحله بهره‌برداری رسیده است. گفتنی است برای این پروژه ده هزار مترمربع خاکبرداری، ۳۰۰۰ متر مکعب تهیه و بخش و کوبیدن تونان، ۱۴۰۰ متر مکعب، شهردار گوگ در بیان جزئیات این طرح گفت: اجرای پروژه اصلاح هندسی واحداث میدان در ورودی شهر گوگ ۱۵ سال سابقه دارد. یکی از آرزوهای مردم نه تنها در شهر گوگ بلکه در شهرستان بود که با مساعدت‌های نماینده گلپایگان و خونسار در مجلس، فرماندار و... در مدت شش

۳۵ پروژه عمرانی در نجف‌آباد افتتاح می‌شود

پروژه‌ها اعلام کرد. او اضافه داد: همزمان با این ایام تعدادی طرح مدیریت شهری، دهپارها و توسعه زیرساخت‌های انرژی نیز در این منطقه افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. می‌باشی همچنین به کلنگ زنی آغاز پروژه‌های بخش خصوصی و خدماتی در این دهه نیز اشاره کرد و گفت: طرح توسعه واحد تولیدی لوله و پروپیلن و کولنج و کلنگ زنی آغاز عملیات تسطیح اراضی مسکونی طرح نهضت ملی مسکن در این ایام انجام می‌شود.

دغدغه جدی مردم تیران و کرون

نیاز شرایط تسهیل کردن محتملی کیا با اشاره به توسعه گلخانه و منازل مسکونی افزود: گاز رسانی در بخش کرون یکی از نیازهای گلخانه داران و مردم آن منطقه بود که با تلاش شرکت گاز استان، گلخانه قنبر فشار گاز ۵ هزار مترمکعبی در روستای مبارک احداث شد. فرماندار تیران و کرون اعلام داد: توسعه زیرساخت‌های انتقال گاز در بخش کرون علاوه بر مردم این منطقه در ریف‌انتخابات دولتی قرار گرفته، تصریح کرد: تسهیل در افزایش توزیع انرژی و تسهیل اجرای پروژه مورد مطالعه است. وی اظهار کرد: بخشی از پروژه به وقت مدیریت شهرستان برای توسعه زیرساخت‌ها قرار گرفته تا علاوه بر زندگی عمومی مردم در توسعه اقتصادی

تفاهنامه سه‌جانبه برای احیای صنایع دستی نوش‌آباد

اساس تصمیم گرفته شده که هنرهای دستی نوش‌آباد در مدارس شهر تدریس شود. وی اظهار کرد: آموزش سفال در دبیرستان سراهنه و آموزش گوی بافی در دبیرستان دخترانه برای اسامیل برنامه‌ریزی شده است. گردشگری شهرداری نوش‌آباد، مدیر فرهنگی و موفقت اداره‌های آموزش و پرورش و میراث آران و بیدگل رسید. آن طور که مدیر فرهنگی و گردشگری شهرداری نوش‌آباد از انگیزه اجرای این طرح گفت: صنایع دستی نوش‌آباد به توسط کودکان و نوجوانان تولید شده و به صرف آنها برسد، وارد زندگی شهروندان می‌شود و از فراموشی کنجا پیدا می‌کند و بر این

آغاز اجرای او طرح خدماتی در شاپور آباد

پلاک ۲۵۰ متری برای اشتغالزایی بیش از ۹۰۰ نفر ساخته می‌شود. خدمات زیر بنایی این منطقه با اعتباری افزون بر ۷۰۰ میلیارد ریال تا بهمن سال آینده انجام می‌شود. وی گفت: اولین خدماتی همپ بین شهر شاپور آباد نیز در زمینی به وسعت دو هزار و ۲۰۰ متر مربع تا هفته دولت سال آینده ساخته می‌شود.

مدارس اصفهان زیر بار فرودنشست اعتبارات



مدارس اصفهان در ایام الله دهه فجر با استاندار اصفهان دیدار گفتگو کردند. سیدرضا مرتضوی در دیدار با پیشوایان ادیان توحیدی اصفهان سخن تریبک اعلام حاج و رب و ایام الله دهه مبارک فجر گفت: در هم جمع شدن این تجمیع جدید دیدارها صورت پیروزی انقلاب اسلامی را گرامی داریم.

شمار می رود عنوان کرد: ۲۸ مدرسه در شهرستان‌های برخوار، اصفهان و فالورجان تخلیه شده و اداره کل نوسازی مدارس برای بازسازی و رفع خطر بیش از ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. ۲۰۰ میلیارد تومان آن را ستاد بحران کشور مصوب کرده‌اند. اگرچه پدیده فرودنشست مدارس تنها به برخوار ختم نمی‌شود و این پدیده مدارس اصفهان را نیز تحت تأثیر قرار داده است تا جایی که مهرماه امسال و همزمان با شروع فصل مدارس مدارس، مجید نسیمی، مدیر کل سابق نوسازی مدارس استان اصفهان از تخلیه برخی از کلاس‌ها و مدارس شهر اصفهان هم خبر داده بود. نسیمی در این زمان اعلام کرد: پدیده فرودنشست آموزش و پرورش شهر اصفهان بیشتر درگیر فرودنشست زمین‌ساختی و فضاهای آموزشی سایر نواحی آموزش و پرورش این استان هستند. همچنین مدارس برخوار، بیرجکان، کاشان و آران و بیدگل نیز تا حدودی درگیر این پدیده هستند. حدود دو مساللی می‌شود که کمیته فنی و کارشناسی فرودنشست زمین اصفهان تشکیل شده است. طی این دو سال اعداد و ارقام مختلفی از مدارس درگیر فرودنشست و تخلیه آنها از زبان مسئولان مختلف شنیده اما به نظر می‌رسد متوق ترین آمارها در این رابطه مربوط به ۴۰ مدرسه در سطح استان اصفهان است که بر اثر فرودنشست زمین آسیب دیده‌اند و این اعداد، وضعیت شش مدرسه از حد و حدود خطر آفرین در کرده است و باید تخلیه می‌شود.

افت فشار آب بر اثر شکستگی لوله در محدوده شهر رویاها

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان از افت فشار آب در مناطقی از شرق اصفهان به دلیل شکستگی لوله انتقال آب خبر داد. منصور شیشه‌فروش اشاره به اینکه بر اثر شکستگی لوله در محدوده شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی و شهر رویاها، نشت آب از دو خط لوله یک‌هزار میلیمتری انتقال آب مناطق شرق اصفهان رخ داده است، اظهار داشت: عوامل فنی و تعمیرات شرکت آب و فاضلاب از صبح روز دوشنبه عملیات حفاری تعویض لوله و بازسازی لوله را آغاز کردند. وی ادامه داد: بررسی شرایط محل حادثه فرودنشست زمین و فیزوف ریشه درختان واقع در حرمین خط اعلام شده است. گفته شد مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان با پیش‌بینی‌های صورت گرفته و افزایش ظرفیت مخزن، مشکل جدی برای تأمین آب شرب مشترکین مناطق اطراف و شهرستان‌های در مسیر از جمله، مشکوک شد. شهرک زاینده رود، ناین، رزن، هرن، جرقویه، کوهپایه و... ایجاد شد و فقط در برخی مناطق افت فشار آب گزارش شد.

شبهه فروش خاطرنشان کرد: شکستگی دوخانه زاینده رود و کاهش سطح آب‌های زیر زمینی باعث ایجاد فرودنشست زمین در دشت اصفهان رخوردار شده که اثرات آن در تشدید وقوع حوادث شتابان شبکه‌های فرسوده آب و فاضلاب در شهر اصفهان و مناطق مجاور متباد است. وی اضافه کرد: بیش از ۳۰۰ کیلومتر از شبکه‌های آب و فاضلاب شهر اصفهان با قدمت ۵۰ سال فرسوده بوده که با توجه به شرایط فرودنشست زمین وقوع مخاطرات ناشی از شکستگی و ایجاد حفره و شکاف در خیابان‌ها، افزایش داده و نیاز است وزارت زمین‌مأمین خط‌های ایمنی قوتی زاینده رود، نام کشاورزی و زیست محیطی و احیای تالاب گل‌خونی تسریع در اجرای طرح‌های تأمین آب استان و احیای رودخانه زاینده رود نسبت به تخصیص اعتبارات مورد نیاز برای بازسازی شبکه‌های فرسوده و در معرض خطر اقل کنند. گفته شد مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان در سال جاری ۲۶ مورد حادثه شکستگی شبکه‌های آب و فاضلاب در شهر اصفهان اتفاق افتاده است.

نیاز به تمام گروه‌های خونی در اصفهان

میزان ذخیره خون در استان اصفهان به کمترین میزان و به پنج روز رسید. مدیرکل انتقال خون استان اصفهان گفت: ذخیره خون مناسب بالای هشت روز است. وی گفت: هم‌اکنون به تمام گروه‌های خونی به ویژه A و مثبت O نیازمند، مدیرکل انتقال خون استان با بیان اینکه مراجعه بانوان اصفهانی زی‌مانگین کشور کمتر است افزود: بیشترین مراجعه مردم به مرکز خونی اصفهان است که از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۱۸:۳۰ فعال می‌باشد. دهراسبور ادامه داد: دیگر مراکز اهدای خون استان شامل شهرضا، خمینی شهر، شاهین شهر، تفتخ آراد، زین شهر، ناین، کاشان، گلپایگان و خونسار هم حضور فعال احداث‌کنندگان خون هستند.

بهره‌برداری از ۲۴ پروژه ورزشی

مدیرکل ورزش و جوانان اصفهان از آغاز بهره‌برداری از ۲۴ پروژه ورزشی در ۱۵ شهرستان این استان همزمان با دهه فجر خبر داد. جواد محمدی افزود: این پروژه‌ها با سرمایه‌گذاری بالغ بر چهار هزار و ۹۴۰ میلیارد ریال در شهرستان‌های نرخر، جرقویه، خمینی شهر، خونسار، سپهر، مبارک، فالورجان، کوهپایه، نطنز، هرن، رزن، کاشان، اردستان، تیران و کرون و گلپایگان اجرا شده است. وی اضافه کرد: چمن مصنوعی، ورزشگاه، زمین چمن، ورزش خانه و سالن‌های کشتی، ورزشی و بانوانی اصفهان با اعتباری ۱۰۰ میلیارد ریال در این شهرستان با اعتباری بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال مورد بهره‌برداری و افتتاح قرار گرفت. همچنین علی‌باب ۱۲۰۰۰ میلیارد ریال در حال بهره‌برداری از شهرک‌های نواحی صنعتی استان اصفهان آغاز شد.

بهره‌برداری و کلنگ‌زنی ۹۰ پروژه

با حضور سرپرست معاونت فنی سازمان صنایع کوچک و صنایع متوسط و مدیرکل صنایع استان اصفهان گفت: کلنگ‌زنی و افتتاح پروژه‌های صنایع کوچک و صنایع متوسط در استان اصفهان در ۹۰ پروژه در حال بهره‌برداری و کلنگ‌زنی است. وی اضافه کرد: کلنگ‌زنی و افتتاح پروژه‌های صنایع کوچک و صنایع متوسط در استان اصفهان در ۹۰ پروژه در حال بهره‌برداری و کلنگ‌زنی است. وی اضافه کرد: کلنگ‌زنی و افتتاح پروژه‌های صنایع کوچک و صنایع متوسط در استان اصفهان در ۹۰ پروژه در حال بهره‌برداری و کلنگ‌زنی است.

جشنواره ملی ترویج نجوم برگزار می‌شود

دومین جشنواره ملی ترویج نجوم آدیپ به کوشش مرکز آموزش نجوم ادیب اصفهان طی فراخوانی هفت‌ساله آغاز به کار جشنواره ۲۰ فورودین ماه ۱۴۰۲ اعلام کرد. سرورش شاکری، عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی اصفهان و دبیر علمی این جشنواره اظهار کرد: اسامیل جشنواره را در دو محور علمی و کاسایی نجومی تعریف کرده‌ایم. محور علمی با مقاله‌های علمی، حوزه‌های متعددی را در بر می‌گیرد. این حوزه‌ها عبارتند از: نجوم رصدی و ابزارهای نجومی، مباحث منظومه شمسی و سیارات فراخورشیدی، نجوم و فناوری‌های فضایی، اختر فیزیک و کیهان‌شناسی و در نهایت تاریخ نجوم.

۴۰۰ پروژه راهداری

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان اصفهان گفت: ۴۰۰ پروژه عمرانی راهداری در این استان فعال و در حال احداث است. فرادادخواه در مراسم افتتاح قطعات غیر همسنگ روستای تندر، اظهار کرد: ۴۰۰ پروژه راهداری شامل جاده‌های مسافت احداث زیرگذر، کارگذر و قطعات غیر همسنگ است.



یخ کنی سگته می کنی!

بامرد خون هواموارد سگته کنی نیز تا حدودی افزایش می یابد که پزشکان قلب و عروق، علت این اتفاق را ناشی از فعل و انفعالات قلبی بدنی بیماران قلبی می دانند. افزایش فشارخون و افزایش سطح فیبرین خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می کند به عنوان مکانیسم های دخیل در افزایش حملات قلبی در روزهای سرد سال، مطرح شده است. زیرا هوای سرد، رگ های قلبی را تنگ و منقبض کرده، جریان فشارخون به اعضای بدن کاهش می یابد و در نتیجه خطر سگته قلبی بالا می رود اما متأسفانه این اتفاق فقط مربوط به رگ های قلبی نیست بلکه هوای سرد می تواند باعث گرفتگی رگ های خونی شود. آنها تنگ می شوند و باعث می شود که بدن تلاش کند تا بتواند دمای مرکزی را متناسب نگه دارد و همین امر فشار به رگ های خونی را افزایش می دهد و باعث گرفتگی و نتگی آنها نیز خواهد شد.

دلیل دیگری که سگته قلبی در فصل زمستان رایج تر است، این است که عفونت های فوئانی افزایش پیدا می کند. التهابات بدن بالا می رود و رگ ها دیگر تعادل و استقامت قلبی را ندارند و وضعیت بدتر می گردد و همین امر عاملی برای افزایش حمله و سگته قلبی خواهد شد. در همین حال، خطر سگته قلبی در روزهای سرد سال برای افرادی که بیماری قلبی دارند یا در معرض مشکلات قلبی قرار دارند، بیشتر است. علاوه بر این، اکسژن مورد نیاز بدن افراد در فصل زمستان کاهش پیدا می کند، در این صورت خطر سگته قلبی افزایش پیدا می کند. نتایج بررسی های انجام شده در طول سال ها نشان می دهد که آلودگی هوا مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی را به میزان ۶۸ درصد افزایش می دهد. عوامل ذکر شده به همراه خطرات ژنتیکی و توجه نکردن به سلامتی بدن، می تواند خطر بروز حمله قلبی

در زمستان را به یک نگرانی جدی تبدیل کند. متوجه فرارونی فوق تخصص قلب و عروق، در خصوص اینکه آیا افراد در فصل سرما بیشتر دچار سگته قلبی می شوند یا خیر، گفت: در زمستان تعداد سگته های قلبی بیشتر می شود چون هوای سرد باعث می شود مقاومت محیطی بالا برود و رگ ها تنگ می شود. و لذا کار قلب بیشتر می شود.

وی افزود: افرادی که عارضه قلبی دارند در فصل سرما باید خود را کامل پوشانند، ماسک بزنند، سر و بینی را به خصوص پوشانند یا شال گردن جلوی دهان و بینی را بپوشانند تا هوای سرد به داخل دهان و بینی آنها نرود.



چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم؟

حوریه ارجمند

تربیت فرزندان فرآیندی گسترده و چندفرهنگی است که توسط والدین برای رشد آنها انجام می شود. این فرآیند شامل انتقال ارزش ها، مسئولیت ها و مهارت های ضروری برای زندگی به فرزندان می شود. اهداف تربیت فرزندان عمدتاً به شکل ساختن یک شخصیت متادال یافته، اخلاقی و مسئول تا یکد دارد. در تربیت فرزندان ارتباط فعال و موثر بین والدین و فرزندان اساسی است. این ارتباط نه تنها به والدین این امکان را می دهد که نیازها و احساسات فرزندان را درک کنند، بلکه به فرزندان نیز اعتماد به نفس، اراده به یادگیری، و توانایی برقراری ارتباطات سالم را بیاموزد. تربیت فرزندان بیشتر از یادآوری قوانین و مرزها به فرزندان، به ایجاد یک محیط معنی دار برای یادگیری و رشد افرادی با اراده و خلاقیت تأکید دارد. با ایجاد فرصت های آموزشی، تشویق به تفکر انتقادی، و ارائه مدل های نقش آفرینی مثبت، تربیت فرزندان به شکل جامعی مؤثر و برای زندگی در جوامع مختلف آماده می شوند.

توانایی فرزندان در مقابله با فشارهای زندگی و تشکیل هویت آنها داشته باشد. با توجه به دیدگاه روانشناسی، ارتباط قوی با فرزندان نقش مهمی در ساختن ذهنی و احساسی آنها ایفا می کند. زمانی که والدین به دقت گوش می دهند و به نیازها و احساسات فرزندان توجه می کنند، این ارتباط مثبت باعث تقویت احساس ارتباط و انسجام درونی می شود. فهم عمیق از احساسات

۱. ارتباط قوی با فرزندان

همیشه تربیت فرزندان نیازمند انصاف و تطبیق با وضعیت هاست. این نکات به صورت کلی می تواند در سیر بیابای شما به عنوان والدین مفید باشند. ارتباط قوی با فرزندان از جنبه های کلان تربیت مؤثر است و دیدگاه روانشناسی، این ارتباط به عنوان پایه ای برای سلامت روانی فرزندان مطرح می شود. ارتباط دوسویه و گوش دادن فعال به احساسات فرزندان می تواند احساسی مثبت و اعتماد به نفس آنها را تقویت کند. با ایجاد یک فضای باز در مورد تجربیات و افکارشان، آنها را تشویق به به اشتراک گذاری احساسات مثبت و منفی می کنید.

۲. تشویق به خودارائه مثبت

حمایت و اطمینان از فرزندان در هر مرحله از رشد یک اصل اساسی است. این حمایت می تواند به ابراز آنچه به دغدغه ها و موفقیت های آنها صورت گیرد. ارائه پشتیبانی در زمان های مهم مانند آزمون ها یا تغییرات مهم در زندگی خانوادگی، به فرزندان اطمینان می دهد که می توانند بر روی حمایت والدین حساب کنند. این ارتباط مثبت و پایدار می تواند تأثیر بسزایی بر



درست کنند. آگاهی از ارزش های مثبت همچون به فرزندان کمک می کند تا در ارتباط با دیگران، تصمیمات مناسبی بگیرند و رفتارهای اجتماعی موثری را انجام دهند. این ارزش ها به عنوان یک راهنمای معنوی در زندگی فرزندان عمل می کنند و آنها را در سیر بیابای درست و انتخاب سیرهای ارزشمند کمک می کنند. تعیین مرزها و مسئولیت ها در تربیت فرزندان نقش بسیار مهمی ایفا می کند. این جنبه از تربیت به فرزندان کمک می کند تا مفهومی قوی از حدود و مسئولیت های شخصی خود پیدا کنند و نقاط قوت و ضعف در رفتارهایشان را درک کنند. تعیین مرزها، از طریق اعمال قوانین و مقررات خانوادگی، به فرزندان اجازه می دهد تا در یک فضای امن و مرتبط که حدود و مسئولیت های واضح دارد، رشد و توسعه یابند.

۳. تعیین مرزها و مسئولیت ها

تعیین مرزها و مسئولیت ها در تربیت فرزندان نقش بسیار مهمی ایفا می کند. این جنبه از تربیت به فرزندان کمک می کند تا مفهومی قوی از حدود و مسئولیت های شخصی خود پیدا کنند و نقاط قوت و ضعف در رفتارهایشان را درک کنند. تعیین مرزها، از طریق اعمال قوانین و مقررات خانوادگی، به فرزندان اجازه می دهد تا در یک فضای امن و مرتبط که حدود و مسئولیت های واضح دارد، رشد و توسعه یابند. تربیت مبتنی بر تعیین مرزها به والدین این امکان را می دهد که از فرزندان خود انتظارات واقعی داشته باشند و در عین حال به آنها اطمینان می دهد که مرزها برای حفظ

۷. مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی شامل توانایی برقراری ارتباطات مؤثر، همکاری، حل اختلاف و شناختن احساسات دیگران است. این مهارت ها نقش بسیار مهمی در تعاملات فرد با محیط اطراف ایفا می کنند و به فرزندان کمک می کند تا در زندگی اجتماعی به صورت احسن واکنش نشان دهند و سبک تربیت خود را با توجه به نیازها و خصوصیات مرحله ای مختلف تطبیق دهند. والدین موظفند به دقت به نیازها و تغییرات شخصیت فرزندان در مراحل مختلف توجه کنند. این اطلاعات به والدین این امکان را می دهد تا با ارائه حمایت و راهنمایی مناسب، رشد سالم و موثری را برای فرزندان فراهم کنند. همچنین، این نگاه به والدین این امکان را می دهد که در مواجهه با چالش ها و مسائل مربوط به هر مرحله از رشد، راهنمایی و پشتیبانی مناسب فراهم کنند. فرآیند رشد درک مهمی به والدین کمک می کند تا فرزندان خود با احترام به خصوصیات و توانایی های آنها بیروندار آنها را در توسعه مهارت های اجتماعی، عقلانی و هیجانی یاری کنند. همچنین، این نگاه به

کدام وسایل خانگی شما را بیمار می کنند؟

وقتی از آلودگی هوا صحبت می شود اولین چیزی که در ذهن می آید دود خودروها و آلاینده های صنعتی است ولی دود شمع به مراتب آلاینده ای بیشتری برای ساکنان داخل خانه دارد. به گفته این استاد دانشگاه دود ناشی از شمع و آلاینده های خانگی به مراتب برای انسان خطرناک تر است و باید در فضاهای بسته استفاده از آنها را محدود و وی توصیه می کند که هنگامی که شمع روشن می کنید یک کوبی یا مسیر جریان هوای آزاد در نظر بگیرید.



داده های بیش از ۲/۵ میلیون دستگاه تصفیه هوا شرکت دایسون در سراسر جهان در این تحقیق برای اولین مطالعه جهانی کیفیت هوای متصل جمع آوری شد. در روی سطوح دود نوع آلاینده متمرکز شد. ۲/PM۵ ذرات ناشی از موی انسان - و ترکیبات آلی فرار (VOCs). اگر ۲/PM۵ استنشاق شود و وارد جریان خون شود، شواهد نشان می دهد که کسی که با شمع روشن می کند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی و رزول عقلی است. این آلاینده عمدتاً از سوزاندن چوب و زغال سنگ در فضای باز ایجاد می شود. VOC ها آلاینده های گازی هستند که می توانند از طریق محصولات تمیز کننده یا پخت و پز یا گاز، و همچنین از اسپری های دودنوار، شمع های معطر و حتی ملهانی که با مواد شیمیایی ضد حریق تصفیه شده اند، منتشر شوند. هیو مونگومری، رفرسور مراقبت های ویژه در دانشگاه کالج لندن، می گوید:

باورهای نادرست درباره مصرف شیر

کلی بدن ضروری هستند اینک شیر باعث افزایش وزن شما می شود یا خردی بستگی به نوع و مقدار شیر مصرفی شما دارد. **جوشاننده زیاد شیر باعث کاهش مواد مغذی آن می شود** برخی افراد بر این باورند که جوشاندن مکرر شیر باعث کاهش مواد مغذی آن می شود. این افسانه با باور مربوط به شیر کاملاً اشتباه است. زیرا برای سالم سازی شیر جوشاننده آن ضروری است. جوشاننده شیر باعث کاهش باکتری های موجود در آن می شود. همچنین جوشاننده مکرر شیر هیچ آسیبی به مواد مغذی آن وارد نمی کند. **شیر کلسیم را از استخوان ها خارج می کند** این تصور غلط که شیر کلسیم را از استخوان ها خارج می کند، بر اساس شواهد علمی ثابت نشده است. در حقیقت، شیر منبع عالی کلسیم است که برای سلامت استخوان ها حیاتی است. مصرف منظم لبنیات با استخوان های قوی تر و کاهش خطر پوکی استخوان مرتبط است.

در حالی که برخی می گویند نوشیدن شیر در شب می تواند به دستگاه گوارش آسیب برساند برخی دیگر ادعا می کنند که می تواند باعث کورتا شود. اما آیا تا به حال فکر کردید که همه این ادعاهای مطرح شده درباره شیر صحت دارد؟ آیا تا به حال به این نمانده یقین دارید که این باورهای مبالغه آمیز اسفندی بیش نیست؟ برای نداشتن بیشتر درباره چنین باورهای رایج و حقیقت پشت آن ها این مطلب که درباره پنج افسانه کاملاً نادرست مربوط به شیر است را بخوانید.

نوشیدن شیر باعث افزایش وزن می شود این افسانه مربوط به شیر اشتباه است، زیرا مواد مغذی موجود در شیر برای سلامت



نوشیدن شیر باعث تولید مخاط بینی می شود برخی افراد معتقدند که مصرف باعث تولید مخاط بینی می شود. در صورت سرفه پس از مصرف شیر بدون چربی احتمال افزایش خلط در گلو و بینی وجود دارد، اما این افسانه مربوط به نوشیدن شیر کاملاً صحت ندارد و بر تحقیقات و شواهد علمی نیز منطبق نیست. **شیر باعث آکنه می شود** این باور که مصرف شیر با آکنه مرتبط است، یک افسانه رایج قدیمی بوده است. در حالی که واکنش بدن افراد به شیر ممکن است متفاوت باشد، شواهد علمی به طور مداوم از رابطه مستقیم بین مصرف شیر و آکنه حمایت نمی کند.



قطبی: ایران قهرمان جام هجدهم است

افشین قطبی پس از گذشت ۱۵ سال از قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر در دوران حضور این مربی، بار دیگر جمله معروف خود را به زبان آورد. ۱۵ سال قبل و در شرایطی که افشین قطبی هدایت پرسپولیس را بر عهده داشت، سرخوشان در هفته پایانی لیگ برتر برابر سپاهان قرار گرفتند و با پیروزی بر این بازی حساس، عنوان قهرمانی را از آن خود کردند. قطبی در جلسه فنی این بازی در صحبت با بازیکنان خطاب به آنها گفت «در آسمانها نوشته شما قهرمانید». حالا افشین قطبی در گفتگویی پیرامون شرایط تیم ملی، بار دیگر این جمله معروف خود را به زبان آورد و گفت: در آسمان نوشته شده که تیم ملی قهرمان خواهد شد. قطبی عنوان کرد: دلم می‌گوید قهرمان می‌شویم. خیلی وقت است که منتظر این موقع بودیم.



جام ملت ها آخرین فرصت بعضی ستاره هاست

امیر قلعه نویی با حضور در نشست خبری پیش از دیدار برابر قطر، پاسخگوی سوالات خبرنگاران بود. سرمربی تیم ملی در این نشست گفت: در نظر کوتونی تیم ملی، بعضی بازیکنان در چند مرحله در تورنمنت بودند و ممکن است برخی از آنها دیگر نتوانند در این مسابقات حضور یابند. پس باید به نحو احسن از این فرصت استفاده ببرند. روزهای گذشته به آنها گفتام اگر یک جای تاریخ فراموش کردید که می‌توانید حتماً ساز باشید، اینجاست که شاید آخرین فرصت را فراموش کنید. اما بازیکنان ما در جایگاهی قرار دارند که می‌توانند برای اولین بار در چهار دهه گذشته به فینال بروند و آنجا هم بزرگ بازی انجام بدهند. این یک فرصت تاریخی است و باید از آن استفاده کنید. باید از این فرصت به بهترین شکل سود برد.



محرم دست روی دو ستاره استقلال گذاشت!



مسئولان دو باشگاه استقلال و مس رفسنجان برای معاوضه برخی بازیکنان خود در حال مذاکره هستند. در اولین روزهای حضور محرم نویدکیا در مس رفسنجان این سرمربی جوان و با تجربه با درخواست جدایی برخی ستاره‌های تیمش برای حضور در تیم ملی بزرگ مواجه شده است. یکی از نفراتی که خواهان جدایی است و مورد توجه استقلال هم قرار گرفته، فرشید باقری است. استقلال با او مدت‌ها قبل با باقری وارد مذاکره شده‌اند اما هنوز توافقی با مس رفسنجان برای دریافت رضایت‌نامه این هافبک با تجربه نداشته‌اند. در چنین شرایطی نویدکیا نیز که تیمش چند بازیکن تاثیر گذار خود را از دست داده، دوست ندارد بازیکن جدیدی را به جمع خودی هایش اضافه کند.

از این رو نویدکیا به مسئولان مس رفسنجان اعلام کرده‌تتها در صورتی رضی به جدایی برخی بازیکنان خواهد شد که بتواند به جای آنها و در پست آنها بازیکن جدیدی را به خدمت بگیرد. محرم درباره باقری نیز چنین تصمیمی گرفته و البته که کادرفنی و مدیریت استقلال هم به این مسئله چراغ سبز نشان ندادند. با توجه به نیاز مس رفسنجان به جذب بازیکن خط هافبک و جمله زبیر نیکفص و ارسلان مطهری دو گزینه تازه‌نجه پوشان هستند که در صورت جذب آنها رضایت‌نامه فرشید باقری را صادر خواهند کرد. معاوضه فرشید باقری با زبیر نیکفص و ارسلان مطهری مسئله‌ای است که مسئولان مس رفسنجان و استقلال روی آن به توافقاتی اولیه هم رسیده‌اند. در این بین اما اصلی‌ترین مسئله رضایت مطهری و نیکفص است. اگرچه استقلال‌ها به طور رسمی ارسلان مطهری را در دست خروجی اعلام کردند و درباره نیکفص هم احتمالاً این اتفاق رخ می‌دهد، اما مسئله اصلی رضی شدن این دو ستاره به خروج از استقلال و حضور در اردوی مس رفسنجان است. مطهری

و نیکفص از سال گذشته و امسال مطالباتی از باشگاه استقلال دارند که روی دریافت این مطالبات اصرار دارند. مطهری و نیکفص به مسئولان استقلال اعلام کرده‌اند تا زمانی تکلیف مطالباتشان روشن نشود، برای جدایی و فسخ توافقی اقدام نمی‌کنند و همین امر می‌تواند معاوضه آنها با فرشید باقری را با مشکل روبه‌رو کند. تنها همه این مسائل مذاکرات مس رفسنجان و استقلال ادامه دارد و باید دید در روزهای آینده چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؛ اینکه آیا فرشید باقری بار دیگر پیراهن استقلال را بر تن می‌کند یا ارسلان و زبیر نیکفص پوش می‌شوند مسئله‌ای است که در روزهای بعد مشخص خواهد شد.

شروع دوباره سپاهان در اصفهان

تیم فوتبال سپاهان با بازگشت از قطر از سر گرفته شد. اولین مرحله آماده‌سازی سپاهان برای حضور قدرتمندانه در لیگ برتر در اصفهان آغاز شد. سپس آنها برای هشت روز در قطر با برگزاری سه بازی دوستانه دنبال کردند. پس از اتمام اردوی قطر که در راستای پیاده‌سازی افکار مورایس با توجه به امکانات کمک اسپار بسیار پرهیبت بود، طالع‌ی پوشان اصفهانی روز ۱۴ بهمن به ایران بازگشتند و کارشان را بار دیگر در کمپ باغ فردوس از سر گرفتند. سپاهان قرار بود روز ۲۰ بهمن ماه در ورزشگاه نقش جهان به مصاف شمس آذر برود. اما حضور تیم ملی در نیمه نهایی سبب تعویق این مسابقه شد و حالا اولین بازی مورایس و شاگردانش در چارچوب دیدار رفت لیگ قهرمانان آسیا برابر الهلال در اصفهان خواهد بود.

رابط بازیکن سرشناس پاره شد

ذوب آهن اوت انداز معروف لیگ را از دست داد



مدافع میانی ذوب‌آهن به دلیل پارگی رباط صلیبی اعلام فصل را از دست داد. ذوب‌آهن اصفهان که در دور رفت یک برتر بخاطر مصدومیت‌های متوالی پارگی رباط صلیبی آرش قادری با چالش جدی در پست دفاع میانی روبه‌رو بود، حالا هم دوباره با یک شوک جدید و آسیب دیدگی جدی یکی دیگر از بازیکنان خود مواجه شده است.

نادر محمدی، مدافع میانی ذوب‌آهن که در دور رفت لیگ برتر ۱۲ بار برای این تیم به میدان رفت و محمد ربیعی حساب ویژه‌ای روی او باز کرده بود، حالا با پارگی رباط صلیبی مواجه شده است.

این بازیکن ۲۶ ساله که دو فصل قبل در جمع شاگردان مجتبی حسینی در پیکان حضور داشت و در نقل و انتقالات زمستانی به تراکتور تبریز رفت طی یک سال و نیم اخیر بازی ذوب‌آهن بازی کرده ولی حالا بخاطر پارگی رباط صلیبی ادامه فصل را از دست داد.

نادر محمدی روز جمعه در دیدار تازگانی ذوب‌آهن مقابل اومینیوم ارک در ورزشگاه فولادشهر اصفهان جزو ترکیب تیمش بود ولی پس از اینکه قصد داشت در میانه زمین پیشروی کند، بین میلاد برفه و مهروز نوروزی فرد گیر کرد و به یکباره روی زمین افتاد تا مشخص شود مصدومیت او جدی است.

این مدافع که بخاطر قربان اوت‌های بلند در فوتبال ایران شناخته می‌شود، پس از مصدومیت در بازی دوستانه مقابل اومینیوم ارک با پرتاب‌های بیرون، از زمین انتقال یافت و پس از معاینات پزشکی به تأیید رسید که با پارگی رباط صلیبی مواجه شده است. محمدی چند ثانیه پس از این برخورد از شدت درد به خود می‌پیچد و صدایش اصفاقیوم خالی از تماشاگر کر فرار گرفته بود.

ویدئویی از این بازی که پشت درهای بسته برگزار می‌شد، بیرون آمده که صحنه مصدومیت شدید مدافع ذوب‌آهن‌ها را نشان می‌دهد. لحتفانی که او از میانه میدان به سمت دروازه حریف در حال حرکت است و یکی از بازیکنان تیم اومینیوم به قصد زدن توپ برخورد شدیدی با او در میانه میدان صورت می‌دهد. در اینجا فریاد بلندی از گلوئی نادر محمدی بیرون می‌آید که

احتمالاً با فرسنگ‌ها دورتر هم قابل شنیدن است؛ دادی بلند، گش و خراش و داخل‌هاش که نشان دهنده مصدومیت شدید برای این بازیکن مشهور فوتبال ایران است که به واسطه پرتاب‌های بلند اوت او را در ذهن داریم. اتفاقی به مراتب بسیار بدتر و تلخ‌تر از اخراج محمدی در بازی اومینیوم در مسابقه رفت لیگ برتر که حالا این بازیکن را تا پایان فصل از دسترس محمد ربیعی خارج می‌کند؛ تیمی که در بحران دفاعی بود و با مصدومیت محمدی یک مدافع دیگر را هم از دست داد. آنها قبلاً هم در بازی استقلال خوزستان آرش قادری دیگر مدافع خود را به دلیل مصدومیت رباط صلیبی از دست داده بودند.

البته ذوبی‌ها تا آخرین لحظه امیدوار بودند این مصدومیت صلیبی نباشد، اما مشخص شد که محمدی دچار مصدوم شده و حالا که به ویدئویی این مسابقه دقت می‌کنیم، می‌بینیم این مصدومیت چقدر شبیه مصدومیت صادق محرمی در جام ملت‌های آسیاست؛ جایی که بازیکن در حین حمله با ضربه‌ای از کنار به زانویش مواجه شده و دچار این مصدومیت می‌شود که بدترین مصدومیت شایع در فوتبال است می‌شود.

ذوب‌آهن اگرچه خیلی سخت ولی زود با دوری این بازیکن کنار آمد و بلافاصله سعید کریمی در پستی که نادر محمدی در آن به میدان می‌رفت، در نیم فصل دوم به چشم خواهد آمد. اما هر چه هست محمدی و ذوب‌آهن باید با این واقعیت‌روبو شوند که همکاری‌شان در این فصل به پایان رسید. باشگاه ذوب‌آهن با سعید کریمی، مدافع قوی‌ترین آذر قزوین قرار داد بست تا در این پست خود را تقویت کند ولی به طور قطعی نیاز به بازیکن جدید دیگر در همین پست دارد تا مشکل خط دفاعی خود را برطرف کند.

سرنوشت ایران در دستان یک داور بی تجربه



داور دیدار حساس و مهم ایران و قطر از مرحله نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا مشخص شد. تیم ملی فوتبال ایران و قطر، امروز چهارشنبه در دیدار فوق‌العاده مهم از مرحله نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا به مصاف هم می‌روند تا برنده این مسابقه، راهی بازی فینال شود. کمیته داوران کنفدراسیون فوتبال آسیا تیم داورانی که سابقه حساس را انتخاب کرد که طی آن، احمد العلی، داور کم تجربه کویتی قرار است این بازی مهم را قضاوت کند. عبدالهادی المنزی (کویت) و محمد زبیرول بن خلیل تان (مازی) نیز لو را در امر قضاوت یاری می‌کنند. این داور کویتی در رقابت‌های امسال جام ملت‌های آسیا، سه مسابقه میان امارات و فلسطین، قر قیزستان و عمان و همچنین دیدار ژاپن و بحرین را قضاوت کرده بود. احمد العلی پیش از این نیز دیدار میان استقلال و الشرحه در لیگ قهرمانان آسیا که با تساوی یک- یک به پایان رسید و همچنین مسابقه اسلالم سپاهان و آملالیک که با برتری سه بر یک شاگردان مورایس همراه بود را داوری کرده است. در زومنه این داور کویتی، قضاوت‌های زیادی دیده نمی‌شود و او فعالیت بین‌المللی خود را از فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ آغاز کرده است و در سطح خارجی، مسابقات چندانی را داوری نکرده است.

Infographic for Nesfejahan Steel products. It features a large image of steel pipes and various statistics. Text includes: 'ارزش صادرات کل محصولات فولادی در ۱۰ ماهه سال ۱۴۰۲ یک میلیارد و ۴۶۶ میلیون دلار', 'ارزش صادرات کل محصولات فولادی در ۱۰ ماهه سال ۱۴۰۱ ۳ میلیارد و ۶۰ میلیون دلار', 'رشد صادرات ۳۱٪', 'صادرات تیر آهن ۱۱۷ هزار تن', 'صادرات میلگرد ۷۲ میلیون دلار', 'ارزش صادرات ۲۷,۴٪', 'ارزش صادرات ۱۵,۱٪', 'www.nesfejahan.net'.

