

<div><div> </div>خبر</div>
دانش آموزان
کوش به رنگ باشند
<p>با توجه به اینکه در کنکور ۱۴۰۵ سهم سوابق تحصیلی در کنکور ۶۰درصدمی شود،بنابرین از امسال (سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳) امتحانات نهایی در هر سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم برگزار می شود.</p> <p>از سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳، امتحانات نهایی در هر سه پایه دوره متوسطه دوم (دهم، یازدهم و دوازدهم) برگزار خواهد شد.</p> <p>عباس سلطانیان، مدیر کل دفتر آموزش متوسط دوم البته توضیح داده است که تمام دروس پایه‌های دهم و یازدهم در قالب امتحانات نهایی برگزار نمی‌شود.</p> <p>وی اعلام کرده است: تا پایان شهریور عناوین دروس امتحانات نهایی به تفکیک رشته در پایه‌های دهم و یازدهم اعلام می‌شود.</p> <p>طبق مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی سهم سوابق تحصیلی در سال ۱۴۰۵ باید به ۶۰ درصد برسد؛ این سهم باید از هر سه پایه تحصیلی دوره متوسطه دوم باشد.</p> <p>اختصاص سهم سوابق تحصیلی در کنکور، از امسال (کنکور ۱۴۰۲) در نظر گرفته شد و و بر این اساس سهم نمرات امتحانات نهایی پایه دوازدهم در کنکور امسال به صورت قطعی ۴۰ درصد اعمال شد.</p> <p>در کنکور ۱۴۰۳ با هم سوابق تحصیلی دانش آموزان در پایه دوازدهم مدنظر است، اما این بار سهم آن به ۵۰ درصد قطعی می‌رسد.</p> <p>در کنکور ۱۴۰۴ سهم سوابق تحصیلی به ۶۰ درصد و بر اساس نمرات نهایی در پایه‌های یازدهم و دوازدهم می‌رسد.</p> <p>در کنکور ۱۴۰۵ نیز سهم سوابق تحصیلی به ۶۰ درصد خواهد رسید اما با این تفاوت که این محاسبه بر اساس نمرات نهایی در سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم است.</p> <p>بر همین اساس برای تحقق سهم ۶۰ درصد سوابق تحصیلی در کنکور ۱۴۰۵ باید از سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ امتحانات نهایی در هر سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم برگزار شود.</p>
خدمات رسانی رایگان مترو و اتوبوس در مسیر ۱۷ کیلومتری پیاده‌روی جاماندگان اربعین
<p>شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه و شرکت واحد اتوبوسرانی نحوه خدمات‌رسانی رایگان به شرکت‌کنندگان در پیاده‌روی جاماندگان اربعین را اعلام کردند.</p> <p>، شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه و شرکت واحد اتوبوسرانی نحوه خدمات‌رسانی به شرکت‌کنندگان در پیاده‌روی جاماندگان اربعین را اعلام کردند.</p>
<p>بر همین اساس مسعود درستی؛ مدیرعامل شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه از سرویس‌دهی رایگان سه ایستگاه به عزاداران و شرکت‌کنندگان در پیاده‌روی جاماندگان اربعین خبر داد.</p> <p>درستی با اشاره به مراسم بزرگ پیاده‌روی جاماندگان اربعین حسینی(ع) در روز چهارشنبه ۱۵ شهریور گفت: شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه همواره سعی کرده است تا در مناسبت‌های مذهبی و ملی همراه و خدمت‌گزار مردم باشد.</p> <p>وی افزود: ایستگاه‌های امام حسین (ع)، شهدای هفده شهریور و شهرری با توجه به اینکه بیشترین تقاضای سفر را در این روز خواهند داشت از ابتدای بهره‌برداری تا پایان مراسم رایگان خدمات‌رسانی می‌کنند</p> <p>درستی خاطر نشان کرد: ایستگاه‌هایی که در مسیر این مراسم قرار دارند به‌ویژه ایستگاه‌های امام حسین (ع) واقع در خطوط ۲ و ۶ و ایستگاه شهرری واقع در خط ۱ آماده ارائه خدمات حداکثری به عزاداران و شهروندان در این روز هستند.مدیر عمل شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه با بیان اینکه خط یک مترو به دلیل نزدیکی به اماکن مذهبی مختلف در شهر تهران معمولاً در روز اربعین بیشترین مسافر را دارد، افزود: در این روز با کاهش فاصله حرکت قطار ها، خدمات‌دهی به مسافران در ساعات پرتعداد با حداکثر توان انجام می‌گیرد و در صورت نیاز قطار های فوق العاده نیز اعزام خواهد شد. بنا بر اعلام شرکت واحد اتوبوسرانی، اتوبوس‌های این شرکت نیز در ۱۲ نقطه از پایتخت مستقر خواهند شد تا زائران را به نخستین خطوط اتوبو به حمل و نقل همچون مترو و خطوط بی آر تی منتقل کنند و بعد از آن هم زائران می‌توانند با استفاده از مترو و خطوط بی آر تی به منزل شان یا محل مورد نظر شان بازگردند.</p>

فارس: رئیس پلیس راهور فراجا از کاهش ۷۱درصدی جانباختگان سوانح ترافیکی در سفرهای اربعین خبر داد. سردار سید کمال هادیانفر که در مرز مه‌ران حضور دارد با اشاره به وضعیت ترافیکی مرزهای اربعینی اظهار داشت: تردد در تمامی مرزهای اربعینی به صورت روان در حال انجام است و هیچ گونه مشکل ترافیکی خاصی در مرزهای اربعینی نداریم.

وی افزود: پرتکرارترین مرز مامهران است که سال گذشته ۶۰

کاهش ۷۱درصدی جان باختگان تصادفات سفرهای اربعین

درصد خروج از کشور در ایام اربعین حسینی مربوط به این مرز بود، اما امسال کاهش یافته است چرا که زائرین عزیز از سایر مرزها نیز استقبال خوبی داشتند.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی فراجا با اشاره به ظرفیت پارکینگ‌ها گفت: وضعیت پارکینگ‌ها امسال بسیار مناسب است و مشکل خاصی در مرزهای اربعینی به ویژه مرز مه‌ران در رابطه با امکان پارک خودرو وجود ندارد.

جامعه

NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

پیش‌بینی افزایش ۵۰ درصدی نزولات آسمانی در مهر ۱۴۰۲

تلاش مدیریت بحران بر هوشمندسازی است

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور گفت: افزایش ۵۰ تا ۷۰ درصدی میزان نزولات آسمانی در مهر ۱۴۰۲ نسبت به میانگین ۱۰ سال گذشته، رپیش‌بینی می‌کنیم و تلاش ما برای هوشمندسازی سازمان مدیریت بحران به دلیل چنین موضوعاتی است؛ اگر چه اکنون این فرایند در مرحله اجرا قرار دارد.

سازمان مدیریت بحران کشور اهدافی همچون ارتقای توانمندی جامعه در امور پیش‌بینی و پیشگیری، کاهش خطر و آسیب‌پذیری، پاسخ به مخاطرات طبیعی، حوادث و بحران‌ها، تقویت تاب‌آوری اجتماعی، ساماندهی و بازسازی مناطق آسیب‌دیده و نظارت بر فعالیت دستگاه‌های ذیربط در حوزه حوادث و سوانح کمک به توسعه پایدار را به عهده دارد.

با توجه به رسالت‌های سازمان مدیریت بحران هنگام وقوع حوادث و سوانح طبیعی و غیر طبیعی، آمادگی و پیشگیری از بحران‌ها، کمک به آسیب‌دیدگان احتمالی و ساماندهی و بازسازی مناطق آسیب‌دیده، گفت‌وگوی اختصاصی ایرنا با محمدحسن نامی رییس سازمان مدیریت بحران کشور با حضور در خبرگزاری جمهوری اسلامی انجام شد که این گفت‌وگو در ۲ بخش منتشر خواهد شد.

بررسی چالش‌های مهم در جهان و طرح سه چالش تغییر اقلیم، کم شدن آب و بیابان‌زدایی، قرار گرفتن برخی از دشت‌های ایران در وضعیت خطر قزمز، ضرورت ایجاد سدهای زیرزمینی، تلاش برای هوشمندسازی سازمان مدیریت بحران و پیش‌بینی افزایش میزان نزولات آسمانی در مهر سال جاری از مهم‌ترین اظهارات رئیس سازمان مدیریت بحران کشور در این گفت‌وگو بود.

هوشمندسازی مدیریت بحران در مرحله اجرا است

محمدحسن نامی اظهار داشت: اکنون هوشمندسازی

این مقام ارشد انتظامی در ادامه به آمار تصادفات سفرهای اربعین اشاره و بیان داشت: از اول ماه صفر که سفرهای اربعینی از تمام نقاط کشور به سمت مرزهای شش گانه با کشور عراق در حال انجام است تاکنون ۴ نفر بر اثر تصادفات رانندگی متأسفانه جان باختند که نسبت به سال گذشته کاهش ۷۱ درصدی را نشان می‌دهد. وی با اشاره به زیرسازی مسیر مرزهای اربعینی گفت: خوشبختانه امسال تمهیداتی که اندیشیده شده و زیرساخت‌هایی که در مسیرهای منتهی به مرزهای اربعینی به وجود آمده است ما شاهد سهولت در تردها هستیم که جادار د از وزارت راه و شهرسازی در این خصوص قدردانی کنیم. سردار هادیانفر با اشاره

به علت اصلی تصادفات در سفرهای اربعینی سال گذشته گفت: سال گذشته ۳۵ درصد از تصادفات و واژگونی‌ها مربوط به زائرانی بود که در حال برگشت به موطن اصلی بودند که عمدتاً بر اثر خستگی و خواب‌آلودگی بوده است. وی توصیه کرد: توصیه ما این است که زائران عزیز هنگام ورود به کشور ابتدا استراحت کافی را در شهرهای مرزی داشته باشند، سپس اقدام به رانندگی کنند .

رئیس پلیس راهور فراجا ابراز امیدواری کرد تا با رعایت قوانین، مقررات و همکاری هموطنان عزیز، تصادفات رانندگی به حداقل ممکن برسد.

دوشنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۲
سال سی و دوم | شماره ۷۱۶۲
۰۴ سپتامبر ۲۰۲۳ | ۱۸ صفر ۱۴۴۵



برخی از دشت‌ها از خط قزمز عبور کرده است

نامی به موضوع آبخیزداری به عنوان یکی از ماموریت‌های مهم برای توسعه فضای سبز اشاره کرد و افزود: بر اساس آمارها تاکنون ۲۳ میلیون هکتار آبخیزداری شده و ۹۳ میلیون دیگر باقیمانده است. در این راستا، تاکید وزارت کشور بر انجام این طرح به صورت استانی و آزمایشی در ۲ استان کشور ظرف مدت ۲ سال است زیرا اگر همانند روند سال‌های گذشته ادامه داشته باشد، سال‌های سال طول می‌کشد. رئیس سازمان مدیریت بحران کشور تصریح کرد: اهمیت آبخیزداری جلوگیری از خسارت به ویژه خسارت پنهان است. عموماً آبخیزداری در بالادست، آبخوان‌داری در بخش میانی و زیر مجموعه آبخوان‌داری بخشی سیلاب و احداث چاه برای انتقال آب بیشتر به سفره‌های زیرزمینی است. وی با اشاره به اینکه اکنون برخی از دشت‌ها از خط قزمز عبور کرده است، اظهار داشت: با توجه به اینکه از منابع آبی در کشور بسیار بیشتر از حد انتظار و بیش از روند خشکسالی حاکم بر جهان استفاده شده به همین دلیل برخی از دشت‌ها از خط قزمز عبور کرده است. برخی از کشورها پس از گذشت یک دهه، احداث سدهای زیرزمینی را در دستور کار دارند تا از این طریق ضمن جلوگیری از تبخیر آب، انتقال آب بیشتر به سفره‌های زیرزمینی صورت گیرد .

تغییر اقلیم، کم‌شدن آب و بیابان‌زایی سه چالش مهم دنیا

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور گفت: هرچه جلوتر می‌رویم به دلیل اینکه بشر دائماً اقلیم، فضای جغرافیایی و فضای ماورای جوار را دستکاری می‌کند در حقیقت با بحران‌های بیشتری روبه‌رو خواهیم شد. اکنون بحران یک موضوع بسیار مهم برای آینده جهان است زیرا دنیا ۲۴ چالش بسیار جدی مواجه است که سه مساله مهم آن تغییر اقلیم، کم‌شدن آب به ویژه آب شیرین سالم و بیابان‌زایی است. اگر دنیا بخواهد آن را کند کند، حتماً باید اقدامات موثر انجام دهد.

استان خراسان رضوی

حجت الاسلام والمسلمین مروی در دیدار جمعی از آزادگان استان خراسان رضوی؛

روایتگری آزادگان، یک رسالت و از مصادیق تعظیم شعائر الهی است



وی با اشاره به انحراف خواص در صدر اسلام همچون طلحه و زبیر، عنوان کرد: دنیا پرستی و حب دنیا از عواملی بود که در صدر اسلام موجب انحراف تعدادی از اصحاب پیامبر(ص) همچون طلحه و زبیر شد؛ دنیا پرستی آنچنان در آنان رخنه کرد که در برابر ولی خدا و باطن دین یعنی امیرالمومنین علی(ع) ایستادند؛ لذا اینستادگی بر آرمان‌ها و اهداف الهی انقلاب اسلامی بسیار حائز اهمیت است.

حجت الاسلام والمسلمین مروی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه بخش قابل توجهی از قرآن

استان خراسان جنوبی

بازگشت زندانی غیر عمد به کانون خانواده

سیل اشکی که از آسمان چشمانشان روانه دشت گونه هایشان شده آن هنگام که پدر را در آغوش گرفته اند و برای همیشه می‌دانند که این آغوش گرم جای این خواهر و برادر است. اکنون با بازگشت پدر از کانون خانواده آن‌ها گرم شده و آن‌ها نیز مانند مادر دلگرم به ادامه زندگی و آینده خویش.

این که بالاخره روزهای سخت روزی پایان می‌یابد آن‌ها

شک با داستانی که از آستین همت ستاد دیه و همراهی

های بیرون آمدن آنان از خانواده دوباره دلگرم شوند به

حضور عمود خانه خویش یعنی پدر.

آن طور که حامد اکبرپور، جانشین ستاد دیه خراسان

یافته‌ها

چگونه از شر گردن درد خلاص شویم؟



پرسا جمعدی / گروه بین الملل
daryavafaei2009@gmail.com

گاهی می‌توانیم خودمان بدون نیاز به پزشک در خانه گردن درد را درمان کنیم.

گردن درد یک عارضه‌ی بسیار شایع است. عوامل زیادی می‌توانند منجر به گردن درد شوند، از جمله بد خوابیدن یا حتی داشتن حالت نامناسب هنگام کار یا استفاده از وسایل الکترونیکی از جمله موبایل و لپ‌تاپ. برای کاهش درد گردن می‌توان از روش‌های مختلفی از جمله استفاده از کمپرس یخ، استفاده از کمپرس گرم، کشش یا استراحت استفاده کرد. در این مقاله به معرفی راه کارهایی برای درمان خانگی گردن درد پرداخته‌ایم.

رهایی از شر گردن درد در خانه

گردن درد یک عارضه‌ی بسیار آزار دهنده است، اما می‌توان به روش‌های مختلف و خانگی برای درمان این مشکل اقدام کرد.

۱. ماساژ خود

می‌توانید با علم بر اینکه کدام نواحی را باید بیشتر ماساژ دهید و چقدر فشار باید اعمال کنید خودتان گردن را ماساژ دهید. اینگونه می‌توانید اینکار را انجام دهید:

۱. از زیر گوش تا شانه‌هایتان را ماساژ دهید.
۲. چه در حالت نشسته هستید و چه ایستاده، ستون فقراتتان را صاف نگه دارید.
۳. برای یافتن نقاط حساس و دردناک با انگشت گردنتان را لمس کرده و کمی فشار اعمال کنید.
۴. به ناحیه مورد نظر ابتدا در جهت قمر به‌های ساعت و سپس بر خلاف عقربه‌های ساعت فشار وارد کنید.
۵. هر ناحیه را هر بار به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید.

از ابزار ماساژ استفاده کنید

برای اینکه بهتر بتوانید نواحی مورد نظر بدنتان را خودتان ماساژ دهید می‌توانید از یک ابزار ماساژ نیز استفاده کنید. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، استفاده از ابزار ماساژ می‌تواند کمک بزرگی به تسکین درد به خصوص درد گردن کند .

۲. به پهلوی دیگر بخوابید

اگر گردن درد تنها در یک طرف بدن بیشتر است بهتر است به سمت مقابل بخوابید تا فشار و درد گردن کاهش یابد.

۳. از یک میز ایستاده کمک بگیرید

معمولاً گردن درد ناشی از کار طولانی مدت در حالت نامناسب بدن پشت میز می‌باشد. نباید هنگام کار نسبت به حالت بدن تن‌بی تفاوت باشید، در اینصورت گردن درد شما هر روز بدتر و بدتر می‌شود و حتی در آینده ممکن است دچار مشکلات شدیدتر مرتبط به ستون فقرات و گردن شوید.

در عوض می‌توانید برای توجه بیشتر به حالت بدن و قوز نکردن از یک میز ایستاده برای انجام کارهایتان استفاده کنید.

۴. تمرینات کششی خانگی

انجام تمرینات کششی گردن نیز برای کاهش درد گردن عالی هستند. با انجام تمرینات کششی می‌توان فشار را کاهش داد.

۵. یوگا

یوگا تمرینی عالی برای دردهای گردن به خصوص در دهای مزمن می‌باشد. طبق نتایج حاصل از تحقیقات یوگا می‌تواند درد گردن را کاهش دهد.

بعلاوه، یوگا باعث تثبیت عضلات گردن و بهبود وضعیت بدن و درمان گردن درد در طولانی مدت می‌شود.

مقایله با گردن درد مزمن

گردن درد حاد و مزمن یکسان هستند اما راهایی از شر گردن درد مزمن به مراتب دشوارتر است. هنگام مواجهه با گردن درد مزمن می‌توانید به فکر درمان‌های پزشکی باشید.

درمان‌های پزشکی برای گردن درد عبارتند از:

– استفاده از داروهای مسکن و ضد درد

– داروهای شل کننده‌های عضلانی

– استفاده از یک بریس گردن برای حمایت از

ستون فقرات

– تزریق کورتیکواستروئید

– جراحی (در موارد خیلی شدید)

– استفاده از بالش گردن مناسب

عواملی که باعث تشدید گردن دردمی‌شوند

برخی عوامل باعث تشدید گردن دردمی‌شوند، از جمله موارد زیر:

– استرس زیاد که باعث سفت شدگی عضلات می‌شود

– حرکت دادن گردن در حالی که درد دارد

باعث تشدید آسیب به ستون فقرات و دیسک می‌شود

– گذراندن زمان زیاد در حالت نامناسب هنگام کار یا در خانه

– نکان دادن گردن در هنگام ورزش کردن،

رانندگی، یا فعالیت‌های دیگر