

نتایج کاروان ایران در بازی‌های آسیایی هانگ‌و

۵۴ مدال و کسب رتبه هفتم

اتحاد ملت - گروه ورزش؛ پرونده نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ به میزبانی شهر هانگ‌و چین با قهرمانی میزبان و قرار گرفتن کاروان ایران در رده هفتم جدول توزیع مدال‌ها بسته شد.

در آخرین روز بازی‌های آسیایی هانگ‌و امروز سارابهنمیار ملی پوش کاراته کشورمان توانست صاحب مدال برنز شود. با این برنز، پرونده کاروان ایران در این دوره از بازی‌های آسیایی با ۱۳ طلا، ۲۱ نقره و ۲۰ برنز و در مجموع ۵۴ مدال و کسب عنوان هفتمی بسته شد.

کاروان چین به عنوان کشور میزبان با ۲۰۱ طلا، ۱۱۱ نقره و ۷۱ برنز و مجموع ۳۸۳ مدال، مقتدرانه به مقام قهرمانی رسید و از عنوان خود در دوره‌های گذشته دفاع کرد.

پس از چین، ژاپن با ۵۲ طلا، ۶۷ نقره و ۶۹ برنز و مجموع ۱۸۸ مدال در رده دوم ایستاد و کره جنوبی با ۴۲ طلا، ۵۲ نقره و ۸۲ برنز و مجموع ۱۹۰ مدال در رده سوم قرار گرفت. هند، ازبکستان و چین تایپه نیز رتبه‌های چهارم تا ششم را به خود اختصاص دادند.

ایران در دوره گذشته بازی‌ها در جایگاه ششم قرار گرفته بود. کاروان ایران در سال ۲۰۱۸ جاکارتا موفق شده بود ۲۰ مدال طلا، ۲۰ مدال نقره و ۲۲ مدال برنز کسب کند تا مجموع مدال‌های کاروان ایران در اندونزی به عدد ۶۱ برسد.

رتبه ایران در بازی‌های آسیایی هانگ‌و

۱۳ مدال طلا
 تیم ملی والیبال، یوسف صبری و افشین سلیمی (ووشو)، صادق آژنگ (کوارش)، حسین رسولی (پرتاب دیسک)، رضا علیپور (صخرنوردی)، محمد هادی ساروی و امین میرزاده (کشتی فرنگی)، سجاد گنج‌زاده (کاراته)، یونس امامی، حسن یزدانی و امیرحسین زارع (کشتی آزاد) و تیم ملی شطرنج



ایران (پرهام مقصدلو- پویا ایدنی- محمدامین طباطبایی- بردیا دانشور- علیرضا پورآقا بالا) ۲۱ مدال نقره
 تیم قایقرانی روئینگ دونفره (مهسا جاور- زینب نوروزی)، تیم قایقرانی روئینگ چهار نفره (مهسا جاور- زینب نوروزی- نازنین ملالی- فاطمه مجلل)، مهدی حاجی‌موسایی، علیرضا حسین‌پور و آرین سلیمی (تکواندو)، زهر کیانی (ووشو)، الهه منصوریان، محسن محمدسیفی و شجاع پناهی (ساندا ووشو)، مهدی الفتی (ژیمناستیک)، مجیدوحید بریمانلو، دنیا آقایی و زهرا باقری (کوارش)، احسان حدادی (پرتاب)

دیسک)، ناصر عزیزاده و امین کاپوانی (کشتی فرنگی)، ترانه احمدی (اسکیت)، رحمان عموزاد و مجتبی گلچ (کشتی آزاد)، علی داوودی (وزنه‌برداری) و تیم ملی کبدمردان ۲۰ مدال برنز
 مرجان سلحشوری (بومسه)، مینا نعمت‌زاده، ملیکا میرحسینی، متین رضایی و مهران‌برخورداری (تکواندو)، تیم‌ملی‌تنیس‌روی میز (نوشاد عالمیان، تیما عالمیان- تیما عالمیان)، تیم قایقرانی آب‌های آرام کایاک دونفره ۵۰۰ متر (سپهر ساعتچی- پیمان قویلد)، تیم قایقرانی آب‌های آرام کانوی دو نفره ۵۰۰ متر (عادل مجللی- سیدکیا اسکندانی)، ملیکا امیدوند (کوارش)، هدیه کاظمی (قایقرانی کایاک تک نفره)، دانیال سهرابی (کشتی فرنگی)، فاطمه سعادت، سارا بهمنیار (کاراته) و تیم ملی کبدمردان

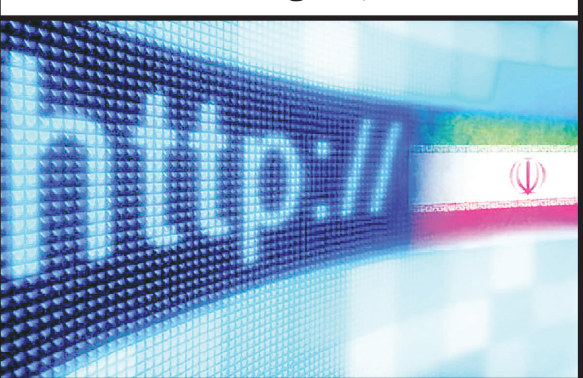
کاروان چین به عنوان کشور میزبان با ۲۰۱ طلا، ۱۱۱ نقره و ۷۱ برنز و مجموع ۳۸۳ مدال، مقتدرانه به مقام قهرمانی رسید و از عنوان خود در دوره‌های گذشته دفاع کرد



خبر خوب

مشاور وزیر ارتباطات خبر داد

اتصال بیش از ۵ هزار روستای بالای ۲۰ خانوار به شبکه ملی اطلاعات



مشاور وزیر ارتباطات گفت: بیش از پنج هزار روستای بالای ۲۰ خانوار در دولت سیزدهم به شبکه ملی اطلاعات متصل شدند. به گزارش خبرنگار مهر، محمداحسان خرامید، مشاور وزیر ارتباطات و رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت ارتباطات در شبکه اجتماعی ویراستی گفت: بیش از پنج هزار روستای بالای ۲۰ خانوار در دولت سیزدهم به شبکه ملی اطلاعات متصل شدند و بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از خدمات اینترنت پرسرعت بهره مند شدند که حدود ۴۴۲ هزار خانوار را شامل می‌شود.

افکار پویا

چگونه باورهایمان را کنترل و اصلاح کنیم؟ شما می‌توانید با کنترل ورودی‌های ذهن، مانع از ورود باورهای اشتباه شوید و با تکرار زیاد باورهای صحیح آنها را در ذهنتان نهادینه کنید. بعد از تغییر باور چه اتفاقی می‌افتد؟ آنگاه که باورهایتان شروع به تغییر می‌کند و باورهای درست، جایگزین باورهای اشتباه می‌گردد، شما آرام آرام از مدار پایین به مدارهای بالاتر جایجا می‌شوید و در پس این جایجایی، افراد، روابط، شرایط، درآمد و وضعیت جسمانی و اتفاقات هماهنگ با مدار جدیدتان را تجربه خواهید کرد. اگر در جایی از زندگی احساس کمبود و نیاز کردید، به جای نا امیدي، شکوه، گله و شکایت و دنبال مقصر گشتن، به دنبال باور اشتباه آن خواسته بگردید و در جهت اصلاح آن اقدام کنید...

#باخودتبا احساس خوبتکارکن

-من امروز شادترین، زیباترین و موفق‌ترین انسان دنیا هستم.
 -خدایا شکر امروز منتظر اتفاقات خوب و عالی هستم جذبه‌ای عالی.
 -همه چیز برای من دست یافتنی است.
 -من شاهکار زندگی هستم.
 -امروز بهترین اتفاقات برام رخ خواهد داد ایمان دارم.
 -دنیا از آن کسانی است که باطراوت و پرنانترین پس منم پرنانری ام.
 -امروزیکی ازبهترین روزای من است...
 -امروز به روز جدید خداست این روز رو با قدرت و آگاهانه تجربه میکنم.
 -من شادم و سرحال به راحتی میخندم اکنون دروازه عشق و ثروت و موفقیت برویم گشوده شده است.

لازمه مهم موفقیت، شجاعت است.
 وینستون چرچیل می‌گوید:
 "شجاعت مهم‌ترین فضیلت است؛ زیرا همه چیز به آن بستگی دارد"
 مارگارت تاچر نیز معتقد است:
 "همه چیز به شجاعت در لحظه تصمیم‌گیری وابسته است"
 رابرت گرین نویسنده کتاب قدرت می‌گوید:
 "همیشه شجاع باشید. جسارت اغلب برای‌تان در درسی ایجاد می‌کند، اما جسارت بیشتر شما را نجات می‌دهد"

متخصص اعصاب و روان عنوان کرد

راه‌های کنترل اضطراب و استرس دانش آموزان

یک متخصص اعصاب و روان، بر اهمیت کنترل آسیب‌های سلامت روان در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی تاکید کرد. به گزارش خبرنگاری مهر، غلامرضا حاجتی، با اشاره به برگزاری سی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران در روزهای ۱۸ الی ۲۱ مهر ۱۴۰۲ با حضور بیش از هزار نفر از متخصصین و پزشکان سراسر کشور در سالن همایش‌های بیمارستان میلاد تهران، اظهار داشت: همایش سالانه انجمن روانپزشکان ایران بزرگ‌ترین رویداد علمی سالانه در حوزه دانش روانپزشکی در کشور است که علاوه بر مرور دستاوردهای علمی جهان نتایج تحقیقات روانپزشکان ایرانی نیز در نشست‌های علمی ارائه می‌شود.

وی با اشاره به همزمانی آغاز این رویداد و شروع هفته سلامت روان، افزود: چهار سخنرانی کلیدی توسط اساتید برجسته کشور در خصوص مسائل روز روانپزشکی و بیست و یک سمپوزیم در حوزه‌های مختلف تشخیص و درمان و توانبخشی بیماری‌های روانپزشکی غنای علمی کنگره را در کنار کارگاه‌های آموزشی افزایش خواهد داد که امیدواریم مورد بهره‌برداری شرکت‌کنندگان در همایش قرار گیرد.

حاجتی با اشاره به مهم‌ترین مسائل و چالش‌های سلامت روان در بین دانش آموزان، بیان داشت: دانش آموزان در مقاطع مختلف با تغییرات و چالش‌های متفاوتی روبرو هستند. در وجود کودکی که اولین بار راهی مدرسه می‌شود، مسائل مرتبط با اضطراب و جدایی برجسته است و در نوجوانی که امتحان کنکور و ورود به دانشگاه را پیشرو دارد، مسائل مرتبط با تمرکز و استرس برجسته‌تر دارد. وی با بیان اینکه بچه‌ها در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی دوران طوفانی نوجوانی را تجربه می‌کنند، گفت: چالش‌های متعدد از نظر جسمی و روحی همراه با تغییرات هورمون جسمی و بلوغ و تغییرات مرتبط با هویت و شخصیت در این دوران وجود دارد که در صورت دور بودن از استرس و تنش و وجود محیط خوب، شخصیت پایدار و با ثباتی را پیدا می‌کنند. این متخصص اعصاب و روان ادامه داد: هر چقدر در این دوران آشفته‌گی‌های درون خانواده و جامعه بیشتر باشد تأثیر منفی در شکل‌گیری شخصیت و هویت نوجوانان خواهد گذاشت. وی اضافه کرد: طبق پژوهش‌های صورت گرفته در سالیان

اخیر، آموزش مهارت‌های زندگی نقش مهمی در سلامت روان دانش آموزان ایفا می‌کند که شامل ۱۰ مورد است. حاجتی گفت: اولین مهارتی که برای دانش آموزان توصیه می‌شود، کنترل استرس و بعد از آن کنترل خشم است که این دو از اصلی‌ترین مواردی است که می‌بایست در کل جامعه آموزش داده شود. وی افزود: مهارت ارتباط بین فردی یکی دیگر از این موارد است، خیلی از دانش آموزان در حل مسئله مشکل دارند که اینجا مهارت حل مسئله و مدیریت زمان به آنها کمک خواهد کرد. دبیر اجرایی سی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران بیان داشت: آموزش این مهارت‌ها می‌تواند استرس ناشی از آموزش و تحصیل را در دانش آموزان رفع کند، رفتارهای پرخطر را در آنها کاهش دهد و انگیزه تحصیل و پیشرفت را در دانش آموزان افزایش بدهد. حاجتی تاکید کرد: آموزش سلامت روان به دانش آموزان می‌تواند یک نقش پیشگیری اولیه در بروز اختلالات روانی در جامعه داشته باشد و از شیوع آن جلوگیری کند.

اینفوگراف

۹ اشتباهی که هرکس می‌خواهند، شما آن را انجام دهید

استفاده از وای فای عمومی	استفاده از نرم افزار قدیمی	استفاده از وبسایت‌های HTTP
فراموش کردن اسکن آنتی ویروس	استفاده از وی‌پی‌ان یا آنتی ویروس رایگان	باز کردن لینک‌ها یا ضمیمه‌های ناشناس
استفاده از درایوهای فلش مشترک	عدم استفاده از لایه‌های احراز هویت	دانلود فایل از سایت‌های نامعتبر

داستان مصور

بیت المال / حسین نقیب

