



هفته نامه فرهنگی اقتصادی
سال نهم

شماره ۲۲۷

سه شنبه ۱ خرداد ۱۴۰۳
۱۲ ذی القعدة ۱۴۴۵
۲۱ می ۲۰۲۴
۸ صفحه / ۵۰۰۰ تومان

سه شنبه های هر هفته منتشر می شود



حال و هوای
منزل پدری
شهید
محسن
دریانوش

۳



ساختمان
درمانگاه
تخصصی
بیمارستان
فاطمه
زهرا(س)

۴

تجلیل از دختران خانه های
کودک و نوجوان

۲

تخصیص ۲۰۰ میلیارد به
فاضلاب شهرستان نجف آباد

۲

کشف ۴۰ میلیارد ریال لوازم
خانگی قاچاق

۳

کمک میلیاردی خیران به
انجمن حمایت از زندانیان

۳





زمانی بی سواد به فردی اطلاق می شد که توانایی خواندن و نوشتن را نداشت. اما امروزه اینقدر دنیا تغییر کرده است که در تصور نمی گنجد. زمانی نه چندان دور اگر به پدربزرگ من و شما می گفتیم زمانی خواهد رسید که پول های ما داخل فقط یک کارت وجود دارد و دیگر کسی پول نقد حمل نمی کند تعجب می کردند و هرگز نمی پذیرفتند می توان با کارت های بانکی خرید و فروش انجام داد اما اکنون همان افراد سعی می کنند نه تنها کارهای بانکی بلکه دیگر کارهای خود را به صورت اینترنتی انجام دهند.

اما در قرن ۲۱ معنی بی سواد تغییر کرده است و کسی که آمار نداند و کار کردن با کامپیوتر را یاد نگرفته باشد، بی سواد (دیجیتال) محسوب می شود.

در دنیای امروزی، مهارت های دیجیتال برای انجام بسیاری از کارها، از جمله دسترسی به اطلاعات، ارتباطات، و انجام فعالیت های روزمره ضروری است. فردی که نمی تواند از این فناوری ها استفاده کند، در جامعه مدرن به عنوان بی سواد دیجیتال شناخته شود. ناتوانی در استفاده از رایانه ها، تبلت ها، گوشی های هوشمند و سایر دستگاه های دیجیتال برای انجام کارهای روزمره مانند ارسال ایمیل، مرور اینترنت، یا استفاده از نرم افزارهای مختلف، ناتوانی در جستجوی اطلاعات آنلاین، خرید اینترنتی، استفاده از خدمات بانکی آنلاین، و بهره گیری از خدمات دولتی و عمومی که به صورت دیجیتال ارائه می شوند، از اثرات این بی سواد است.

حالا به نظر خودتان شما بی سواد دیجیتال محسوب می شوید؟
مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید.

سمیه طالب

به همت واحد امور اجتماعی اداره بهزیستی و با حضور مسئولان شهرستان و ستاد بهزیستی استان اصفهان

تجلیل از دختران خانه های کودک و نوجوان



و خانواده های تحت پوشش بهزیستی، خواست علی رغم وجود مشکلات، با استفاده از تمام امکانات حاضر، به رشد و بالندگی خود بپردازند.

رئیس بهزیستی نجف آباد نیز گفت: نامگذاری این روز خجسته به عنوان روز ملی دختر، فرصتی مغتنم برای شناخت شایسته شخصیت این بانوی مطهر و ترویج ابعاد وجودی ایشان در میان دختران و بانوان جامعه اسلامی است. علیرضا قناعت کار افزود: در این برنامه بالغ بر ۲۵۰ نفر از مددجویان حوزه اجتماعی حضور داشتند که برنامه های متنوعی اجرا و از دانش آموزان موفق در زمینه های تحصیلی، فرهنگی و ورزشی تقدیر شد.

جشن میلاد حضرت معصومه (س)، روز دختر و دهه کرامت ویژه فرزندان تحت پوشش حوزه اجتماعی به همت واحد امور اجتماعی اداره بهزیستی شهرستان نجف آباد، با حضور مسئولان شهرستان و ستاد بهزیستی استان اصفهان برگزار شد. سرپرست معاونت امور اجتماعی اداره کل بهزیستی استان اصفهان ضمن تبریک میلاد حضرت معصومه و تبریک روز دختر، به بیان صفات و ویژگی های حضرت معصومه (س) پرداخت و گفت: زنان و دختران دارای روحیه انعطاف پذیر و لطیفی بوده و از این رو آنها نباید از فعالیت های اجتماعی محروم بمانند.

نسیم نفر مشکلات و موارد پیش روی افراد را عامل بازدارندگی آنها از پیشرفت و ترقی ندانست و از فرزندان

قرارداد اجرای ۱۰۰ کیلومتر از شبکه جمع آوری فاضلاب نجف آباد با بخش خصوصی منعقد شده

تخصیص ۲۰۰ میلیارد به فاضلاب نجف آباد



و همچنین اجرای طرح آبرسانی به روستاهای اشن، گلدره و خیرآباد در بخش مهردشت با اعتبار معین در سال جاری خبر داد.

۴ هزار میلیون تومان، احداث مخزن جلال آباد با اعتباری بالغ بر ۶ هزار میلیون تومان و اصلاح شبکه شهری و روستایی به طول ۵.۷۵ کیلومتر با اعتباری بالغ بر ۴ هزار میلیون تومان

در جلسه موسی مباحثی فرماندار شهرستان با مدیر آبفای استان اعلام شد که قرارداد اجرای ۱۰۰ کیلومتر از شبکه جمع آوری فاضلاب نجف آباد با بخش خصوصی منعقد شده و ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار دولتی و مجوز جلب مشارکت های مردمی برای ادامه این طرح در سال ۱۴۰۳ به تصویب رسیده است. طبق مطلب منتشر شده در کانال اطلاع رسانی فرمانداری نجف آباد، تاکنون ۲۵۰ کیلومتر از شبکه جمع آوری فاضلاب نجف آباد اجرا شده و ۳۵۰ کیلومتر دیگر آن باقی مانده است.

اکبریان مدیر آبفای استان نیز در این جلسه از اصلاح شبکه شهر نجف آباد به طول ۴ کیلومتر با اعتباری بالغ بر

در انباری در نجف آباد

کشف ۴۰ میلیارد ریال لوازم خانگی قاچاق



دستگاه شوینده، ۵۰ دستگاه اجاق گاز، ۳۹ دستگاه انواع بخاری گازی، ۱۱ دستگاه پنکه، ۵ دستگاه سبزی خردکن و ۱۱۵ دستگاه انواع کولر آبی بدون هرگونه مدارک ثبتی را کشف و توقیف کردند.

جانشین فرمانده انتظامی استان اصفهان با اشاره به اینکه ارزش لوازم خانگی قاچاق مکشوفه برابر ارزیابی کارشناسان مربوطه ۴۰ میلیارد ریال اعلام شده است، بیان کرد: در این راستا فرد متخلف شناسایی و با تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به اداره تعزیرات حکومتی معرفی شد.

سردار محمدرضا هاشمی فر در این خصوص گفت: مأموران اداره مبارزه با قاچاق کالا و ارز فرماندهی انتظامی شهرستان نجف آباد در پی کسب خبری مبنی بر احتکار تعداد زیادی لوازم خانگی قاچاق در یکی از انبارهای سطح شهر موضوع را به صورت ویژه مورد بررسی قرار دادند. وی ادامه داد: مأموران پلیس پس از تحقیقات تخصصی و میدانی گسترده صورت گرفته و کسب اطمینان از درستی موضوع طی هماهنگی با مرجع قضائی از محل بازرسی کرده و در نتیجه این عملیات ۳۳ دستگاه انواع یخچال و فریزر، ۳۹ دستگاه انواع ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی،

سال ۱۴۰۲ مجموع کمک های خیرین و نیکوکاران شامل کمک ها و هدایای اشخاص حقیقی و حقوقی

کمک یک میلیاردی خیران به انجمن حمایت از زندانیان



زمین ۵۰۰ مترمربعی این سوله را سرکار خانم آیتی یکی از خیرین شهرستان اهدا کرده و قبلاً برای ساخت آن خیرین حدود ۵ میلیارد تومان وجه نقد و مصالح ساختمانی اهدا کرده بودند.

انصاری، مجموع هزینه های این انجمن در دو سال گذشته را نیز در بخش های حمایتی، دفتر انجمن، اقتصادی و سایر هزینه ها را در سال ۱۴۰۱ حدود ۶۵۰ میلیون تومان و در سال گذشته ۱ میلیارد و بیست میلیون تومان اعلام کرد. در جلسه سالیانه این مجمع، خیرین با اهدای ۳۰۰ میلیون تومان، یک زندانی جرایم مالی را هم از زندان آزاد کردند.

مدیرعامل انجمن حمایت از زندانیان شهرستان نجف آباد در حاشیه مجمع عمومی سالیانه انجمن گفت: سال ۱۴۰۱ مجموع کمک های خیرین و نیکوکاران شامل کمک ها و هدایای اشخاص حقیقی و حقوقی، درآمد حاصل از مشارکت ها و فعالیت های اقتصادی بالغ بر ۶۲۴ میلیون تومان بود و این رقم در سال گذشته به ۱ میلیارد و ۷۰ میلیون تومان رسید. محمدرضا انصاری افزود: اعضای حاضر در جلسه، جهت ساخت سوله اشتغالزایی زندانیان که قرار است روبروی زندان ساخته شود حدود یک میلیارد تومان کمک کردند.

یادداشت

از چه سنی شروع کنیم!!



با شروع فصل تابستان اکثر خانواده ها در تلاش هستند که اوقات فراقت فرزندان خود را به بهترین شکل پر کنند. یکی از کلاس های تابستانه ای که به آن فکر می کنند کلاس آهای آموزش زبان انگلیسی است اما در کنار آن دغدغه ایی این را دارند که برای سن فرزندانشان زود است یا نه. در این یادداشت می خواهیم به سن مناسب برای یادگیری زبان انگلیسی بپردازیم.

سن مناسب برای یادگیری زبان انگلیسی یا هر زبان دیگری موضوعی است که در میان محققان و متخصصان آموزش زبان مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. به طور کلی، تحقیقات نشان می دهد که هر چه یادگیری زبان در سنین پایین تر آغاز شود، احتمال دستیابی به تسلط بالاتر در زبان بیشتر است. با این حال، هر سنی می تواند مزایا و چالش های خاص خود را در فرآیند یادگیری زبان داشته باشد.

به طور کلی، هر سنی می تواند زمان مناسبی برای یادگیری زبان انگلیسی باشد، اما شروع در سنین پایین تر معمولاً مزایای بیشتری به همراه دارد. با این حال، با توجه به روش های آموزشی مناسب و انگیزه کافی، افراد در هر سنی می توانند به یادگیری زبان جدید بپردازند و به نتایج خوبی دست یابند. مهم ترین نکته این است که یادگیری زبان باید به صورت مستمر و با استفاده از روش های متنوع و جذاب انجام شود تا فرد انگیزه خود را حفظ کند و به تدریج مهارت های زبانی خود را بهبود بخشد.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید.

حسین بارانی

با اعتبار ۲۷ میلیاردی

ساخت درمانگاه تخصصی بیمارستان فاطمه زهرا (س)



شاه کرمی تعداد ورودی بیماران به اورژانس بیمارستان را بالغ بر ۹۹ هزار نفر در سال گذشته اعلام و تصریح کرد: حدود ۲۷۴ هزار نفر نیز به درمانگاه مراجعه داشتند.

او تعداد بیماران ویزیت شده را نیز حدود ۳۲۳ هزار نفر برشمرد و گفت: در سال گذشته ۹ هزار و ۸۶۸ عمل جراحی انجام شده است و میزان رضایتمندی بیماران در بخش های بستری ۸۰ و سرپایی ۷۷ درصد بوده است.

رئیس بیمارستان حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها آماری هم از مراجعه بیماران به آزمایشگاه ارائه کرد و اظهارداشت: حدود ۶۴ هزار نفر به آزمایشگاه مراجعه داشتند که حدود ۳۴۰ هزار آزمایش برای آنها انجام شده است. ۳۶ هزار بیمار نیز به مرکز تصویربرداری بیمارستان مراجعه و بیش از ۳۷ هزار تصویربرداری برای آنها انجام شده است.

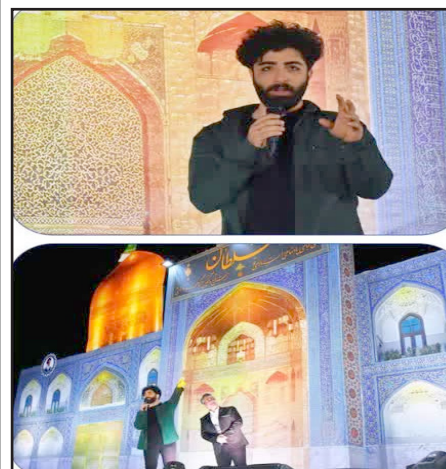
مدیرکل درمان تأمین اجتماعی استان نیز در این جلسه به زمین مجاورت بیمارستان حضرت فاطمه زهرا اشاره کرد و اظهارداشت: باقیمانده زمین بیمارستان که برای مسکن ملی پیش بینی شده را نیاز داریم. لذا انتظار داریم حمایت شود برای توسعه بیمارستان مشکلی در آینده نداشته باشیم.

رئیس بیمارستان حضرت فاطمه زهرا «س» در آیین کلنگ زنی درمانگاه جدید این بیمارستان گفت: برای ساخت این درمانگاه نیز ۲۷ میلیارد تومان پیش بینی شده است. درمانگاه بیمارستان سال ۷۵ احداث شده با نیازهای آن روزها ساخته شد اما الان با شرایط جدید رشد تکنولوژی و افزایش جمعیت نیاز به احداث درمانگاه جدید داشتیم. امیر شاه کرمی افزود: در سال گذشته حدود ۱۴ هزار و ۷۰۰ بیمار در بخش های مختلف این بیمارستان بستری شد اند که ضریب اشغال تخت های بیمارستان را به ۹۵ درصد رسانده است.

شاه کرمی ادامه داد: در سال های اخیر ۱۵ طرح عمرانی و زیرساختی در این بیمارستان اجرا شده و ۸ طرح نیز در دست اجراست.

وی اضافه کرد: بازسازی بخش داخلی CCU و راهروها، بازسازی بلوک زایمان و ساخت LDR، بازسازی لندری، توسعه اتاق عمل از ۴ به ۶ تخت، ساخت NICU نوزادان، خرید و راه اندازی دیزل ژنراتور با ظرفیت بالا، دیوارکشی اطراف بیمارستان از جمله اقدامات عمرانی و توسعه بیمارستان بوده که برای اجرای آنها نزدیک به ۱۲ میلیارد تومان هزینه شده است.

جشن زیر سایه خورشید



در این برنامه که با حضور دکتر ابوترابی نماینده مردم شریف شهرستانهای نجف آباد و تیران و کرون در مجلس شورای اسلامی، مهندس فردوسی مدیرکل دفتر امور شهری و شوراهای استانداری اصفهان، مهندس رضائی سرپرست شهرداری، تقی فارغ رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر گلدشت، سرگرد پاسدار هاشم زاده فرمانده حوزه امام علی «ع» همراه بود ابتدا امام جمعه گلدشت در سخنانی به بیان روایتی از آن امام همام و سایر معصومین و چگونگی پیروی از آن عزیزان پرداخت.

همچنین دکتر ابوترابی در سخنانی، از عوامل برپا کننده این جشن تقدیر و تشکر نمود و در ادامه نوید آغاز پروژه بزرگ ریل باس شهرستان نجف آباد و شهر گلدشت در سال ۱۴۰۳ و دو پروژه ویژه دیگر در حوزه های مسکن و خدمات درمانی در شهر گلدشت را داد. در این جشن باشکوه که با استقبال بیش از ۵ هزار نفر از مردم همراه بود برنامه های متنوع فرهنگی و هنری از جمله سرودخوانی گروه سرود بصائر، پرچم گردانی خادمان حرم رضوی، اجرای بی نظیر مجری توانمند صدا و سیما نوید مستعان، هنرنمایی خواننده خوش صدا علیرضا خورشیدی و کمیدین خوش ذوق استان پیمان ابراهیمی اجرا شد.

در این مراسم همچنین از خانواده معظم شهدای مدافع حرم گلدشت، مهدی شیرمحمدی بازیکن گلدشتی تیم ملی فوتبال ساحلی، حافظان برتر قرآن و نخبه مسابقات مهارتی شهر گلدشت تجلیل شد.

شایان ذکر است جشن زیر سایه خورشید در پارک کوهستان از سوی شهرداری گلدشت و با همکاری دفتر کانون خادمان رضوی شهرستان نجف آباد، دفتر امام جمعه، حوزه مقاومت بسیج برادران امام علی «ع» و حوزه مقاومت بسیج خواهران حضرت ام الائمه، پایگاههای بسیج خواهران و برادران و موبک های مردمی ثارالله گلدشت و قلعه سفید برگزار شد.

به مناسبت ۳۰ اردیبهشت

روز ملی جمعیت



ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج، اختصاص تسهیلات مناسب برای مادران بویژه در دوره بارداری و شیردهی و پوشش بیمه های هزینه های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان، تحکیم بنیان و پایداری خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش های عمومی درباره اصالت کانون خانواده و فرزند پروری و با تاکید بر آموزش مهارت های زندگی و... اشاره شده است.

به پیشنهاد سازمان ثبت احوال کشور و تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۳۰ اردیبهشت مصادف با روز ابلاغ سیاست های کلی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری به عنوان روز ملی جمعیت در تقویم رسمی کشور به ثبت رسید.

در این سیاست های کلی جمعیت به مواردی مانند ارتقا پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی، رفع موانع



اهدای عضو به معنای اهدای اعضای بدن یک فرد (که می‌تواند زنده یا فوت شده باشد) به فرد دیگری است که نیاز به پیوند عضو دارد. این عمل به منظور نجات جان افراد یا بهبود کیفیت زندگی آن‌ها انجام می‌شود. در بسیاری از کشورها، اهدای عضو یک فرآیند قانونی و پزشکی پیچیده است که نیاز به هماهنگی دقیق بین اهداکننده، دریافت‌کننده و تیم‌های پزشکی دارد.

اهدای عضو یکی از والاترین اقدامات انسانی است که می‌تواند زندگی افراد بسیاری را نجات دهد. این فرآیند شامل اهدای اعضا و بافت‌های بدن یک فرد به شخص دیگری است که به دلیل بیماری‌های مزمن یا آسیب‌های جدی نیاز به پیوند عضو دارد. اعضای که معمولاً اهدا می‌شوند شامل کلیه‌ها، کبد، قلب، ریه‌ها، پانکراس و روده‌ها هستند.

مزایای اهدای عضو

نجات جان افراد، بهبود کیفیت زندگی، پیشرفت پزشکی

چالش‌ها

کمبود اهداکننده: نیاز به اعضای پیوندی بسیار بیشتر از تعداد اهداکنندگان است.

مسائل قانونی و اخلاقی: هر کشور قوانین و ملاحظات اخلاقی خاصی برای اهدای عضو دارد. مسائل فرهنگی: باورها و نگرش‌های فرهنگی می‌تواند بر پذیرش اهدای عضو تأثیرگذار باشد.

چگونه می‌توان اهداکننده شد؟

برای اهداکننده شدن، می‌توانید در سامانه‌های ملی ثبت نام کنید و خانواده خود را از تصمیم‌تان مطلع سازید تا در صورت نیاز، رضایت آن‌ها نیز فراهم باشد.

برای اطلاعات بیشتر، می‌توانید به وبسایت‌های مرتبط با بهداشت و درمان مانند مرکز ملی مدیریت پیوند و درمان بیماری‌ها مراجعه کنید.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید.

احمد شریعتی

با توجه به نزدیک شدن ایام امتحانات پایان سال

رعایت نکات ضروری از سوی والدین در ایام امتحانات



صورتی که خود دانش آموز قادر به آماده سازی یک برنامه درسی جامع و مناسب نیست والدین می‌بایست به کمک یک مشاور تحصیلی اقدام به دریافت یک برنامه جامع و متناسب با شرایط فرزند خود، تدوین و دریافت کنند

۴- نظارت صحیح در انجام این برنامه درسی توسط خانواده از خود برنامه مهم‌تر بوده و جدیت در این امر، جدیت دانش آموز در توجه و ارزش گذاری به برنامه ریزی را به همراه دارد.

۵- خودداری والدین از بزرگنمایی امتحانات: این رویکرد باعث می‌شود تا دانش آموز یا دلسرد شود و از تلاش خود دست بکشد و یا از شدت اضطراب کاذبی که تحت تأثیر جو به وجود آمده از گرفتن نتیجه مطلوب در امتحانات باز بماند

دکتر الهام شکرانه

از آنجا که ایام امتحانات برای همه دانش آموزان اعم از درس خوان و یا اهمالکار، پراسترس و اضطراب آور می‌باشد رعایت برخی نکات از سوی والدین به بهبود عملکرد دانش آموز در این ایام، کمک به سزایی خواهد کرد. برخی از نکات که می‌توان به آن اشاره کرد موارد ذیل می‌باشد:

۱- تلاش برای ایجاد آرامش و به وجود آوردن جو آرام در خانواده که این امر با کاهش مشاجرات خانوادگی و جدال‌های احتمالی و مدیریت در برگزاری مهمانی‌ها(پرهیز از مهمانی‌های پر ضروری) میسر خواهد شد.

۲- تغذیه مناسب: بهتر است در این بازه زمانی یعنی ماه امتحانات از مصرف غذاهای چرب و پر حجم پرهیز شود و غذاهای مغذی و مقوی در اختیار دانش آموزان قرار گیرد، آجیل و خوراکی‌های کم حجم و پر سود در عملکرد ذهنی دانش آموزان موثر خواهد بود.

۳- کمک به برنامه ریزی صحیح درسی دانش آموزان: در

روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر

کراتین چیست؟

اگر در دوران بارداری یا شیردهی هستید یا بیماری قلبی یا سرطان دارید، پیش از مصرف مکمل‌های کراتین حتماً باید با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا با عوارض مصرف کراتین مواجه نشوید.

انواع مکمل کراتین عبارتند از: مونوهیدرات، میکرونایز شده، هیدروکلراید، مونوهیدرات بافر، اتیل استر، سیترات، ملات و نیترات.

این مکمل برای افراد زیر ۱۸ سال و زنان باردار به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

علی محمدی

شدید به مدت ۵ تا ۱۵ ثانیه، عضلات از فسفوکراتین برای تولید ATP استفاده می‌کنند. زمانی که ذخایر فسفوکراتین تمام شود، بدن از سوخت‌های دیگری استفاده می‌کند و عملکرد کاهش می‌یابد. به همین خاطر به مکمل کراتین نیاز داریم. مهم‌ترین داروهایی که ممکن است با کراتین تداخل داشته باشند، به شرح زیرند:

سیکلوکسپورین، آمینوگلیکوزیدها، جنتامایسین، توبرامایسین، داروهای ضدالتهابی مانند ایبوپروفن، داروهای که روی قند خون تأثیر می‌گذارد

برای اولین بار توسط در سال ۱۸۳۲ توسط Chevrueil دانشمند فرانسوی شناخته شد. کراتین را از کلمه یونانی kreas که برای گوشت به کار می‌رفته گرفته‌اند.

در سال ۱۹۹۲ روزنامه لندن تایمز فاش کرد که لینفورد کریستی، دهنده سرعتی انگلیسی و دارنده مدال طلا در بازیهای المپیک بارسلونا از کراتین استفاده کرده بود. از آن پس کراتین شهرت بیشتری یافت و فروش بیشتری در بین مکمل‌های غذایی پیدا کرد.

عملکرد کراتین

هنگام فعالیت ورزشی بی‌هوای



فرماندار تیران و کرون گفت: ۲۵ درصد از متقاضیان خانه مسکونی واجد شرایط طرح نهضت ملی ساخت مسکن، زمین دریافت کرده و مراحل اجرایی آن عملیاتی شده است. علی محمدی کیا، با الحاق ۵۴ هکتار زمین در تیران، ۱۶ هکتاری رضوانشهر و ۱۶ هکتاری عسگران این پروژه تسریع خواهد شد که همکاری مسئولان اداره کل راه و شهرسازی استان اصفهان لازم است.

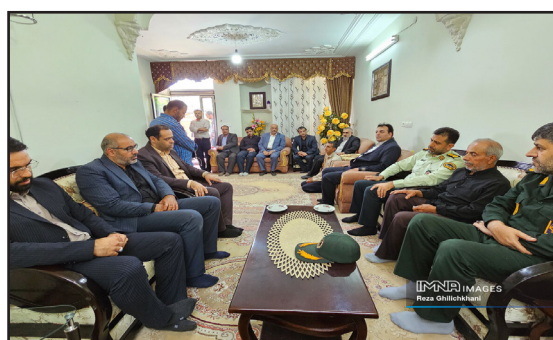


اعضای جمعیت مطالبه گران ولایت مدار در نشست با سرپرست شهرداری تیران از دغدغه ها و مشکلات شهر گفتند و تغییرات در مدیریت شهری را روزنه امید برای پویایی این نهاد بیان کردند.

سرپرست شهرداری تیران در این جلسه به دغدغه مندی مدیران واحدهای شهرداری برای رفع نیازها و توسعه شهر اشاره کرد و گفت: با بکارگیری نیروهای متعهد، متخصص، جوان و بومی گزینی در پست های مدیریتی شاهد تحول جدی در اداره شهر خواهیم بود. محسن دلکرمی خاطرنشان کرد: با وجود شرایط سخت مدیریتی اما نگرانی در اداره شهر نخواهیم داشت و خدمت رسانی به شهروندان با سرعت پیش خواهد رفت. به گفته وی، مطالبات شهروندان بر اساس قوانین و ضوابط اجرایی خواهد شد.

محسن دریانوش، شهید نجف آبادی، سانحه بالگرد رییس جمهور

حال و هوای منزل پدری

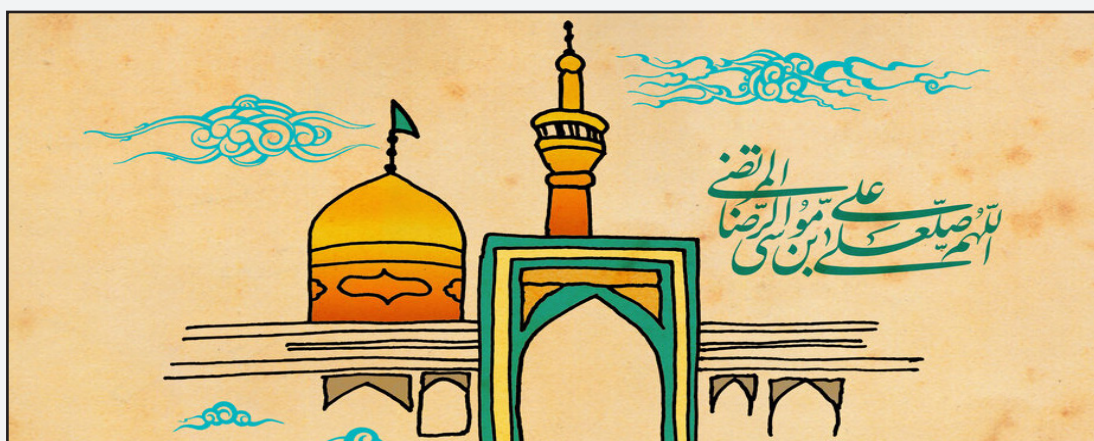


در نجفآباد اصفهان که یکی از خلبانان بالگرد حامل رئیس جمهور بود حضور یافتند.

با شهادت آیت الله سید ابراهیم رئیسی و همراهانش در اثر سانحه سقوط بالگرد، اقشار مختلف مردم به منظور ابراز همدردی در منزل پدری سرهنگ شهید محسن دریانوش

به مناسبت میلاد امام هشتم، امام رضا (ع)

آفتاب خراسان، طلوع مهربانی و معرفت



تولد امام رضا (ع) نه تنها روزی برای شادمانی و جشن است، بلکه فرصتی است برای تجدید عهد با آموزه های الهی و انسانی او. در این روز فرخنده، با یاد و نام او، دل هایمان را صفا بخشیم و از چشمه ی زلال معرفت و محبتش سیراب شویم. باشد که به برکت این روز عزیز، مسیر زندگیمان با نور ایمان و عدالت روشن گردد و همواره در سایه سار ولایت اهل بیت (ع) گام برداریم.

سمیه شریعتی

عمیق، و مهربانی بی پایان خود، دل های بی شماری را به سوی حقیقت و ایمان هدایت کرد. او در دوره ای زندگی کرد که دانش و فضل به اوج رسیده بود و مناظرات علمی او با دانشمندان زمانه، تجلی از قدرت بی کران الهی و جایگاه والای امام در جامعه اسلامی بود. وجود مقدسش در مشهد الرضا، پناهگاه دل های عاشق و مومن زائرانی است که از هر گوشه ی جهان به سویش می شتابند تا از دریای بیکران کرامتش بهره مند شوند.

در ماه ذی القعدة، ستاره ای در آسمان ولایت طلوع کرد که نورش تا ابد در دل ها خواهد تابید. هشتمین خورشید ولایت، حضرت امام علی بن موسی الرضا (ع)، در یازدهمین روز این ماه مبارک، به دنیا آمد و خراسان را به نور حضورش منور ساخت. تولد این امام بزرگوار نه تنها برکت و شادمانی را به خاندان عصمت و طهارت بخشید، بلکه جهان اسلام را به نوری از معرفت و کرامت آراست. امام رضا (ع) با علم گسترده، حکمت

اخبار تیران

تجلیل از ستارگان تیران



حدود ۳۰۰ دانش آموز دختر و پسر موفق در رشته های علمی، پژوهشی، المپیادی و جشنواره خوارزمی در جشن ستارگان تجلیل شدند. دانش آموزان موفق در رتبه های زیر هزار کنکور سراسری نیز در این آیین تقدیر شد.

اخبار تیران

فعال شدن جایگاه سوخت گاز



جایگاه سوخت گاز تیران پس از تعمیرات دوره ای فعال شده و خدمت رسانی می کند.

اخبار تیران

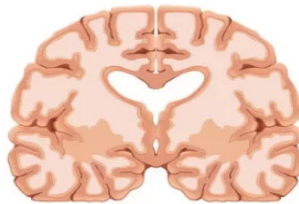
پر شدن ۷۰ درصد ظرفیت آب سد خمیران

دبیر ستاد مدیریت بحران تیران و کرون گفت: ۷۰ درصد ظرفیت سد شهید منتظری روستای خمیران از توابع این شهرستان پر شده، اما هنوز سرریز نشده است. ذبیح الله ابراهیمی، اظهار کرد: آب چشمه ها و بارندگی های تیران و کرون در سد شهید منتظری واقع در روستای خمیران ذخیره می شود که امسال به دلیل کاهش بارندگی ها نسبت به سال گذشته هنوز ۳۰ درصد آن خالی است.

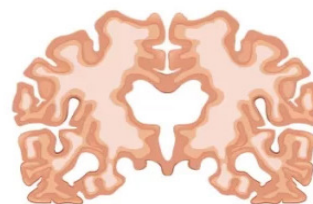
در تحقیقی که اخیرا انجام شده دانشمندان امریکایی

چرا بعضی ها در سنین بسیار بالا آلزایمر نمی گیرند؟

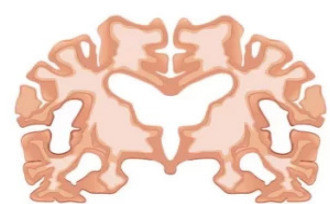
مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر



مغز کاملاً سالم



اواسط بیماری آلزایمر



بیماری آلزایمر شدید

اما نقطه ی اشتراک تمام شرکت کنندگان داشتن نگرشی بسیار خوشبینانه، ثبات عاطفی، خوشرویی و فعالیت های اجتماعی بود. دانشمندان به این نتیجه رسیدند که روحیه ی شاد، نگرش مثبت به زندگی، بودن در شرایط با ثبات عاطفی، بهتر از هر رژیم غذایی یا عادت مفیدی، از ما در برابر زوال عقل محافظت خواهد کرد

گروهی از افراد مسن بین ۸۰ تا ۱۰۰ سال که کوچک ترین نشانه ای از زوال عقل نداشتند را مورد بررسی قرار دادند و به راز طول عمر آن ها را پی بردند. نیمی از شرکت کنندگان این تحقیق سیگاری بودند، الکل مصرف می کردند و علاقه ی زیادی به قهوه داشتند و هیچ رژیم غذایی خاصی نداشتند و حتی بعضی از آن ها غذاهای مضر مثل سیب زمینی سرخ کرده و همبرگر می خوردند.

راهکارهای مؤثر برای افراد چاق در مسیر سلامت

ورزش و تندرستی



در نتیجه درد و التهاب مفاصل کاهش می یابد و عملکرد مفاصل بهبود می یابد.

۵. بهبود روحی و روانی: ورزش نقش مهمی در بهبود روحی و روانی افراد چاق دارد. فعالیت های ورزشی باعث ترشح هورمون های خوشحالی و مواد شیمیایی طبیعی مغز می شود که بهبود خلق و خو و کاهش استرس و افسردگی را به همراه دارد.

۶. افزایش اعتماد به نفس: ورزش و بهبود وضعیت بدنی منجر به افزایش اعتماد به نفس و تصویر بدن مثبت تر می شود. با داشتن بدنی سالم و قوی، افراد چاق احساس بهتری درباره خود خواهند داشت و اعتماد به نفس بهبود می یابد. بنابراین، ورزش برای افراد چاق دارای فواید زیادی است که بهبود وضعیت بدنی، روحی و روانی و بهبود سلامت عمومی را به همراه دارد. با انتخاب فعالیت های ورزشی مناسب و به میزان مناسب، می توانید بهبود قابل توجهی در وضعیت خود داشته باشید.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید.

الهام شهریاری

ورزش برای افراد چاق بسیار مهم و مفید است و دارای فواید بسیاری می باشد. در ادامه به برخی از این فواید اشاره می کنم:

۱. کاهش وزن: ورزش به عنوان یک فعالیت فیزیکی، کالری های اضافی را سوزانده و در کاهش وزن بسیار مؤثر است. با ترکیب ورزش با رژیم غذایی سالم، می توان بهبود قابل توجهی در کاهش وزن و کاهش چاقی داشت.
۲. افزایش سطح انرژی: ورزش باعث افزایش سطح انرژی بدن می شود. با انجام فعالیت های ورزشی، عضلات قوی تر می شوند و سیستم قلب و عروق تقویت می شود که منجر به افزایش سطح انرژی و استقامت بدن می شود.
۳. بهبود سلامت قلبی: ورزش منجر به کاهش عوامل خطر قلبی می شود. فعالیت های ورزشی منظم می تواند فشار خون را کاهش داده، سطح کلسترول خوب را افزایش و کلسترول بد را کاهش دهد. این موارد باعث بهبود عملکرد قلبی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.
۴. بهبود عملکرد مفاصل: ورزش به تقویت عضلات و استحکام بخشیدن به مفاصل کمک می کند. با تقویت عضلات، فشار و وزن بدن به مفاصل کاهش می یابد و

رئییسی به روایت رئییسی؛

زندگی نامه سید ابراهیم رئییسی در یک نگاه



۱. بیوگرافی آیت الله ابراهیم رئییسی

نام: ابراهیم

نام خانوادگی: رئییسی

تاریخ تولد: آذر ماه ۱۳۳۹

محل تولد: مشهد

تاریخ شهادت: ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳

محل شهادت: آذربایجان شرقی

همسر: دکتر جمیله سادات علم الهدی

فرزندان: ۲ دختر

۲. زندگی شخصی و خانواده ابراهیم رئییسی

رئیس جمهور

سید ابراهیم رئییسی در تاریخ آذر سال ۱۳۳۹ در مشهد متولد شد؛ با توجه به این اعداد و ارقام به پاسخ سوال خود با عنوان رئیس جمهور رئییسی چند سالشه، میرسید. در مورد اصلت ایشان و اینکه رئیس جمهور رئییسی اهل کجاست، اسم چند منطقه توسط برخی وب سایتها عنوان شده است که صحت ندارد و آقای رئیس جمهور، اصالتا اهل مشهد هستند و با توجه به این مسئله میتوان به اینکه پدر سید ابراهیم رئییسی اهل کجاست نیز رسید.

۳. جوانی سید ابراهیم رئییسی

پدر آقای رئیس جمهور حجة الاسلام سید حاجی رئیس الساداتی و مادر ایشان سیده عصمت خداداد حسینی بود. رئییسی رئیس جمهور در کودکی و زمانیکه تنها ۵ سال سن داشتند، پدر خود را از دست داد.

۴. محل و نحوه شهادت رئییسی

بیوگرافی ابراهیم رئییسی، آیت الله رئییسی و همراهانشان پس از آئین بهره برداری از سد قیز قلعه سی که با حضور الهام علی اف رئیس جمهور جمهوری آذربایجان برگزار شد، با بالگرد عازم تبریز بودند، اما این بالگرد در میانه راه و در منطقه ورزقان دچار سانحه شد و سقوط کرد و متأسفانه همه سرنشینان به شهادت رسیدند.

۵. تاریخ پایان ریاست جمهوری رئییسی

ریاست جمهوری سید ابراهیم رئییسی در پی پیروزی وی در انتخابات ریاست جمهوری ایران سال ۱۴۰۰ آغاز شد و او به عنوان هشتمین رئیس جمهور ایران آغاز به کار کرد. متأسفانه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ در حالی که بیش از یک

شما در این رابطه بوده است که در توضیح آن باید بگوییم که دکتر رئییسی و همسرشان دو فرزند دختر دارند که با یکی از آنها در جریان مصاحبه تصویری که پس از ریاست جمهوری جناب رئییسی انجام شد، آشنا شدید.

بیوگرافی ابراهیم رئییسی، هر دو دختر آیت الله رئییسی بعد از دریافت مدرک دیپلم ازدواج کردند و متاهل هستند. در واقع دوران تحصیلات دانشگاهی آنها بعد از متاهل شدنشان صورت گرفت. دختر اول شهید رئییسی دارای دو مدرک کارشناسی ارشد در رشته های علوم اجتماعی از دانشگاه الزهرا (س) و رشته علوم قرآن و حدیث از دانشگاه علوم حدیث شهر ری است. دختر دوم ایشان نیز کارشناسی رشته فیزیک از دانشگاه شریف دارد.

۱۰. دوران و زمینه های فعالیت سید ابراهیم رئییسی

انتصاب به عنوان دادستان کرج در سال ۱۳۵۹ و در سن ۲۰ سالگی. انتخاب به عنوان دادستان استان همدان در سال ۱۳۶۱ و فعالیت به طور هم زمان در دو شهر کرج و همدان.

معاونت گروهی دادستان تهران

دادستان انقلاب تهران در سال ۱۳۶۴

رسیدگی به مشکلات قضایی در برخی استانها از جمله لرستان، کرمانشاه و سمنان را مستقل از ساختار قوه قضائیه با دستور امام خمینی در سال ۱۳۶۷

دادستان انقلاب تهران از سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۳

ریاست سازمان بازرسی کل کشور از سال ۱۳۷۳ تا ۱۳۸۳

معاون اول قوه قضائیه از سال ۱۳۸۳ تا سال ۱۳۹۳

دادستان کل کشور از سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۴

دادستان ویژه روحانیت از سال ۱۳۹۱ تا کنون با حکم

مقام معظم رهبری

انتصاب به عنوان تولید آستان قدس رضوی (ع) در ۱۷ اسفند ۹۴

عضویت در شورای مرکزی جامعه روحانیت در سال ۱۳۷۶

ریاست قوه قضائیه

عضویت در مجلس خبرگان رهبری با بیش از ۸۰ درصد

رای مردم و عضویت در هیأت رئیسه خبرگان رهبری.

برنده انتخابات ریاست جمهوری ایران در ۲۸ خرداد

۱۴۰۰ و دریافت حکم ریاست جمهوری در ۱۲ مرداد

۱۴۰۰ از سوی رهبر جمهوری اسلامی.