

# هفته نامه گرامی

هفته نامه فرهنگی اقتصادی  
سال نهم

شماره ۲۳۰

سه شنبه ۱۶ مرداد ۱۴۰۳  
۱ صفر ۱۴۴۵  
۶ آگست ۲۰۲۴  
۸ صفحه / ۵۰۰۰ تومان

سه شنبه های هر هفته منتشر می شود



اجرای  
یک میلیون  
متر مربع  
آسفالت

۴



هماهنگی  
ستاد  
اربعین

۲

## قلمی که تاریخ می نویسد!



افتتاح مجموعه های خدماتی  
بهبودی و مددجویان

۲

نمایشگاه کتاب و محصولات  
فرهنگی با تخفیف ویژه

۲

تعطیلی ادارات استان چهارشنبه  
و پنجشنبه هفته جاری

۴

۱۵ میلیارد تومان تسهیلات  
اشتغال توسط بسیج

۶

روز ملی بزرگداشت شهدای مدافع حرم  
در راستای برگزاری کنگره ملی شهدا

همزمان با ایام شهادت شهید محسن حججی  
و به یاد شهدای مدافع حرم تپ فاطمیون

یا ابان العجائب

بیکمین عشاق

مداحان اهل بیت:  
کر بلائی مجتبی رضانی

سخنران:  
حجت الاسلام والمسلمین جوشقانیان

بارولیکری و اجرای:  
برادر مسلم نبی

پنج شنبه ۱۸ مردادماه / همزمان با نماز مغرب و عشاء  
حسینیه و یادمان شهدای نجف آباد / (گلزار شهدا)

تمام سبب  
با ارائه مدرک  
معتبر  
و قابل ترجمه

دوره های  
آموزشی

فرهنگ سازان معاصر

زبان انگلیسی	طراحی (کلیه تکنیک ها)
بازیگری	نقاشی
فن بیان	خوشنویسی
کامپیوتر	قصه گوئی
طراحی سایت	شاهنامه خواهی
برنامه نویسی	نویسندگی
خلاقیت کودکان	کارگردانی
طراحی دوخت	عکاسی و تصویر
گریمر	خمیر چینی و سفال

بلوار شهید آیت جنوبی (مجاهد جنوبی) پلاک ۸۸  
موسسه فرهنگی هنری فرهنگ سازان معاصر

@farhangsazanmoaser ۴۲۶۴۶۸۶۱

با حضور سرپرست شهرداری و تنی چند از مدیران ستادی مرتبط

## هماهنگی ستاد اربعین



با حضور مسئولین استان و شهرستان به مناسبت روز بهزیستی و تأمین اجتماعی

## افتتاح مجموعه های خدماتی بهزیستی مددجویان



با تخفیف ویژه و به همت انتشارات مهتاب عدالت

## نمایشگاه کتاب و محصولات فرهنگی

**نمایشگاه بزرگ کتاب**

**تخفیف ویژه**

**۶ مرداد الی ۶ شهریور**

**ساعت بازدید: ۹ الی ۱۳ / ۱۷ الی ۲۲**

**مکان: بلوار شهید حججی**

**فرهنگسرای خارون، نگارخانه خارون**

**باهمکاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی**

نمایشگاه کتاب و محصولات فرهنگی با تخفیف ویژه در شهرستان از ۶ مرداد برگزار شده و تا ۶ شهریور ماه ادامه خواهد یافت.

محبوبه عبداللهی رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان نجف آباد با اعلام این خبر افزود: نمایشگاه کتاب و محصولات فرهنگی با هدف ترویج و ارتقاء سطح فرهنگ مطالعه و کتابخوانی به همت انتشارات مهتاب عدالت و با مجوز و نظارت اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان با بیش از ۱۰۰۰ عنوان کتاب در زمینه های مختلف مذهبی و دینی، علمی، روانشناسی، تاریخی، هنر، ادبیات، کودک و نوجوان در محل فرهنگسرای خارون به نشانی نجف آباد، بلوار شهید حججی برگزار شده است. وی افزود این نمایشگاه از ساعت ۹ الی ۱۳ و ۱۷ الی ۲۲ پذیرای علاقه مندان به کتاب و کتابخوانی می باشد.

ورزشی

## یاسمن کارگر در اردوی تیم ملی والیبال بانوان



«لی دو هی» سرمربی جدید تیم ملی والیبال بانوان ایران از ۳۴ بازیکن برای حضور در نخستین اردوی این تیم دعوت کرد که یاسمن کارگر والیبالیست شهرستان نجف آباد نیز به این اردو تیم ملی دعوت و در حال حاضر در اردوی تیم ملی حضور دارد. رقابت های لیگ ملت های آسیای مرکزی ۲۰۲۴ بانوان روزهای ۱۱ تا ۱۷ مرداد در شهر کاتماندو کشور نپال برگزار می شود و تیم ملی والیبال کشورمان در این مسابقات حضور خواهد داشت. اردوی تیم ملی تا پیش از اعزام به مسابقات لیگ ملت ها ادامه خواهد یافت. با آرزوی موفقیت برای این بانوی شایسته ورزشکار شهرستان نجف آباد

ورزشی

## مقام اول علیرضا اسدی در رقابت های بوکس



علیرضا اسدی خردسال شهرستان نجف آباد و عضو تیم استان اصفهان در رقابت های بوکس خردسالان کشور (معرفی نخبگان ورزش بوکس کشور) موفق به کسب مقام اول شد. مربی: احمد صالحی

تأثیر رفتار والدین بر مغز کودکان

## پدر و مادرائی که به مغز کودک شان آسیب می رسانند



تومودا آکمی پژوهشگر ژاپنی متخصص در رشد روانی کودکان به کمک دانشگاه هاروارد مغز ۱۵۰۰ کودک را با MRI اسکن کرده است تا تأثیر رفتار والدین بر مغز کودکان را بررسی کند. این متخصص پرورش کودکان نتیجه ی تحقیقاتش را در کتاب «پدر و مادرائی که به مغز کودکان آسیب میرسانند» به تازگی منتشر کرده است. او رفتار اولیایی که با روشهای نامناسب پرورشی نه تنها به شخصیت کودک بلکه ناخواسته به مغزش هم آسیب وارد میکنند را تشریح کرده است؛ رفتاری که ممکن است حتی زندگی شخص را برای تمام عمرش تغییر دهد.

یکی از بدترین رفتارها با کودکان، دعوای شدید پدر و مادر با هم در برابر کودک است. کودکی که در معرض دیدن دائم چنین صحنه ایست بخشی از مغزش به اسم Lingual gyrus نسبت به کودکان معمولی تا شش درصد کوچکتر می شود. نتیجه ی چنین موردی کاهش توانایی درک گفتاری کودک است.

دخالتهای بیش از حد والدین در مورد کودکانی که به سنی رسیده اند که میتوانند کارهای شخصی شان را خودشان انجام بدهند، اگر والدین دائم در پوشاک، خوراکی، بازی، همراه بردن لوازم مدرسه و غیره دخالت کنند، باعث میشود تا کودک فکر کند مورد اعتماد قرار نگرفته است. در این نوع کودکان بخش Amygdala مغز که مسئول احساس خطر و ترس است تغییر شکل می دهد. احتمال زیادی دارد چنین کودکانی در بزرگسالی تبدیل به افراد ترسو و بدون اعتماد بنفس شوند.

استفاده ی زیاد کودک از تبلت یا اسمارتفون. مغز این کودکان در قسمت corpus callosum که قسمتهای راست و چپ مغز را بهم متصل میکند مسئول کنترل احساسات است، کوچک و کودک از ایجاد ارتباط با والدین یا دیگر کودکان ناتوان می شود. چنین کودکانی توانایی فعالیت جمعی را از دست میدهند.

انجام اعمال مورد تنفر کودک به وسیله ی والدین، مانند لخت گشتن آنها در خانه، کودکی که از دیدن چنین صحنه های منزجر است، ناخودآگاه مغزش تحت استرس قرار میگیرد تا که آن صحنه را نبیند. در بخش بینایی مغز این چنین کودکانی تغییر شکل و کوچک شدن مشاهده شده که بر روی میزان حافظه یا درک مفاهیم تأثیر منفی داشته است. با کودکان گفتگو کنید تا متوجه شوید دیدن چه صحنه هایی را دوست ندارند تا از انجام آن در مقابل او پرهیز کنید. مقایسه کردن کودک با دیگران همراه با سرزنش او، چنین عملی غرور کودک را خدشه دار و استرس بزرگی به او

وارد می کند. مغز چنین کودکانی در بخش Striatum که مسئول حس شادی است تغییر می کند. احتمال زیادی وجود دارد چنین کودکانی در بزرگسالی دچار اعتیاد به مواد مخدر یا مشروب شوند. تک تک آنها با هم متفاوتند. اگر از موردی در فرزندتان ناراضی هستید، بدون مقایسه کردنش با دیگران برای رفع مشکلش تلاش کنید. سرزنشهای احساساتی و تند. در حقیقت تحقیر کلامی کودک از مجازات بدنی آسیب بیشتری به او وارد میکند. بخش شنوایی مغز این کودکان تورم زیادی به دنبال تحقیر کلامی کودک از خود نشان داده است. حتی مواردی از ناشنوا شدن کودک هم دیده شده در حالیکه گوش و سیستم شنوایی هیچ آسیبی ندیده است. در مواردی که قصد بیان رفتار بد کودک را دارید، حداکثر در ۶۰ ثانیه انجامش دهید. نقدهایی که بیشتر از این مدت باشد، اکثراً از عامل اصلی دور می شود و تبدیل به بیرون ریختن احساسات تند والدین در قالب موعظه با واژه های آزاردهنده و تحقیرآمیز می شود.

فراموش نکنید مغز کودکان قابلیت انعطاف زیادی دارد. از هر زمانی که به اشتباههای تربیتی پی ببرید و روش تان را تصحیح کنید، فرصت ترمیم مغز و اخلاق کودک امکان پذیر است.

به دنبال گرمای شدید هوا

## تعطیلی اداره های استان چهارشنبه و پنجشنبه هفته جاری

در این نشست مقرر شد باتوجه به شرایط موجود، روزهای چهارشنبه و پنجشنبه هفدهم و هجدهم مردادماه ادارات، بانکها، شهرداریها و مراکز آموزشی استان تعطیل و به صورت دورکار فعالیت نمایند.

رعایت بهداشت فردی، کاهش زمان حضور در فضای باز و تابش مستقیم نور خورشید، کاهش رفت و آمد در سطح شهر و استفاده بهینه از انرژی برق و آب در روزهای جاری ضروری است.

منصور شیشه فروش مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت:

باتوجه به افزایش نسبی دما و افزایش تابش اشعه ماوراء بنفش، کاهش کیفیت هوا به دلیل خیزش کانونهای گرد و غبار و همچنین باتوجه به مشکلات و ناترازی های حوزه تأمین انرژی در بخش آب و برق، ستاد مدیریت بحران استان اصفهان همچون روزهای گذشته تشکیل شد.

### اخبار تیران

#### تولید ۴۰ درصد فلفل دلمه ای کشور در تیران



مدیر جهاد کشاورزی تیران و کرون گفت: ۴۰ درصد کل فلفل دلمه ای کشور در حدود هزار گلخانه این شهرستان تولید می شود.

مهدی آرپناهی اظهار کرد: حدود هزار گلخانه سبزی و صیفی و پرورش گل های زینتی در تیران و کرون به همت بخش خصوصی تأسیس شده که سهم تولیدی ۴۰ درصدی از کل فلفل دلمه ای کشور به این منطقه اختصاص دارد.

وی افزود: بخش اندکی از گلخانه های این شهرستان به پرورش گل های زینتی اختصاص یافته و عمده آن تولید فلفل دلمه ای است.

به گفته مدیر جهاد کشاورزی تیران و کرون، سالانه ۲۵ درصد به سطح زیر کشت محصولات گلخانه ای این شهرستان افزوده شده به همین دلیل رتبه اول گلخانه های مدرن استانی و ملی را داریم. آرپناهی اضافه کرد: ۹۰ درصد کل تولید فلفل دلمه ای این منطقه قابلیت صادرات دارد و درصد کمی از آن در بازار داخلی مصرف می شود.

وی با بیان اینکه بسته بندی و برندسازی این محصول انجام شده، خاطرنشان کرد: فرآوری محصولات کشاورزی نیز مهم بوده که حلقه تولید را تکمیل می کند.

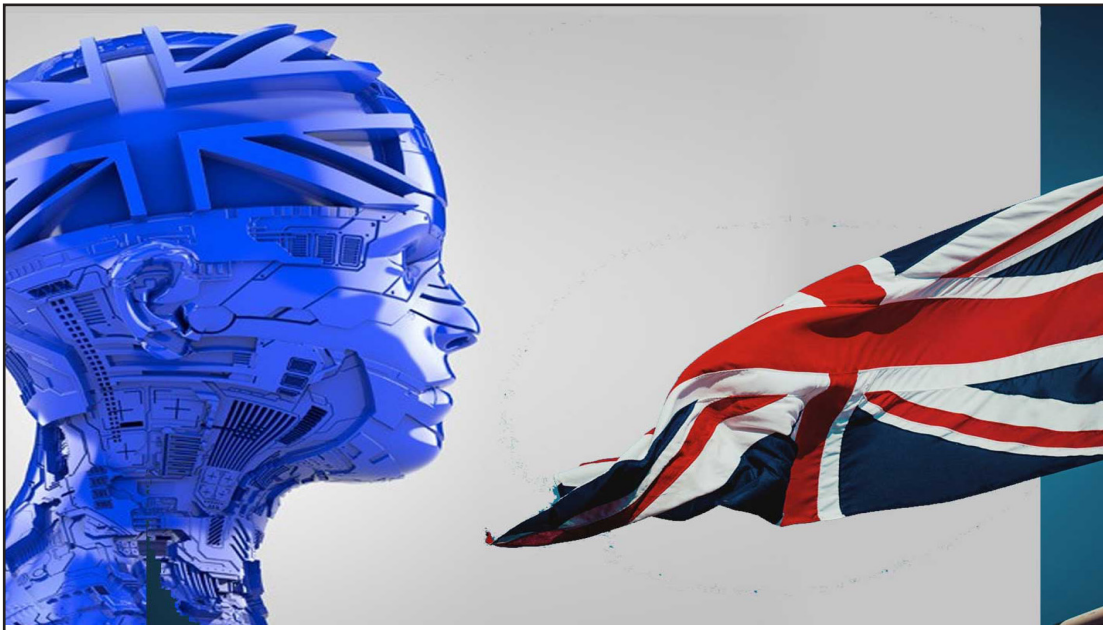
مدیر جهاد کشاورزی تیران و کرون یادآور شد: با راه اندازی گلخانه ها و بسته بندی و صادرات آن، زمینه اشغال بالغ بر هزار نفر فراهم شده و با کمبود نیروی کار در منطقه مواجه هستیم.

آرپناهی نیرو کاری را بخشی از منابع انسانی مورد نیاز اعلام کرد و گفت: نیرو کارشناس هم برای این کار نیاز بوده تا فعالیت های تخصصی انجام گیرد.

وی به پرداخت تسهیلات برای راه اندازی مراکز بسته بندی و فرآوری محصولات کشاورزی اشاره کرد و افزود: تنها نباید بر حوزه تولید تمرکز داشت، بلکه دیگر مؤلفه های تولیدی نیز باید رشد و پیشرفت کنند.

هوش مصنوعی آینده آموزش زبان را متحول می کند

## خدا حافظ معلم زبان!



با وجود مزایای فراوان، استفاده از هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی با چالش‌هایی نیز همراه است. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

- \* هزینه بالا: پیاده‌سازی سیستم‌های هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی نیازمند سرمایه‌گذاری قابل توجهی است.
- \* حفظ حریم خصوصی: جمع‌آوری و تحلیل داده‌های زبان‌آموزان با مسائل مربوط به حریم خصوصی همراه است.
- \* کمبود نیروی انسانی متخصص: برای توسعه و نگهداری سیستم‌های هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی، نیاز به نیروی انسانی متخصص و آموزش‌دیده است.

با وجود این چالش‌ها، آینده هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی بسیار امیدوارکننده است. با پیشرفت فناوری و کاهش هزینه‌ها، استفاده از هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی گسترده‌تر خواهد شد و تحولات شگرفی را در این حوزه ایجاد خواهد کرد.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید  
حسین بارانی

هوش مصنوعی به سرعت در حال تغییر روش‌های آموزش زبان انگلیسی است. با استفاده از الگوریتم‌های پیچیده و داده‌های عظیم، هوش مصنوعی توانسته است ابزارها و روش‌های نوینی را برای یادگیری زبان انگلیسی ارائه دهد که یادگیری را شخصی‌تر، جذاب‌تر و موثرتر می‌سازد.

**مزایای استفاده از هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی**

- \* یادگیری در هر زمان و مکان: با استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل و وبسایت‌های آموزشی مبتنی بر هوش مصنوعی، زبان‌آموزان می‌توانند در هر زمان و مکان به یادگیری بپردازند.
- \* افزایش انگیزه: تمرین‌های تعاملی و جذاب و دریافت بازخورد فوری باعث افزایش انگیزه زبان‌آموزان می‌شود.
- \* کاهش هزینه‌ها: استفاده از ابزارهای آموزشی مبتنی بر هوش مصنوعی می‌تواند هزینه‌های آموزش زبان را کاهش دهد.
- \* بهبود مهارت‌های شنیداری و گفتاری: هوش مصنوعی می‌تواند به زبان‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های شنیداری و گفتاری خود را بهبود بخشند.

**چالش‌ها و آینده هوش مصنوعی در آموزش زبان انگلیسی**

رئیس شورای اسلامی شهر نجف آباد به مناسبت پایان سومین سال فعالیت این شورا گفت:

## اجرای یک میلیون متر مربع آسفالت



رئیس شورای اسلامی شهر نجف آباد به مناسبت پایان سومین سال فعالیت این شورا گفت: اکثریت مردم خواستار آسفالت معابر بودند و در این راستا در سه سال گذشته بجز لکه گیری معابر یک میلیون و ۱۵۴ هزار مترمربع آسفالت ریزی شده است.

اسماعیل آخوندی اضافه کرد: یکی دیگر از نیازهای مردم امکان سفر با وسایل عمومی بود که بر این اساس ناوگان نوسازی شد، ۲۲ دستگاه ون و شش دستگاه اتوبوس خریداری شد که البته درخواست ما بیشتر بود اما این‌ها را تحویل دادند.

آخوندی اظهار داشت: در دوره ششم اولویت بندی کارها و خواسته‌های مردم در منشور شورای ششم دیده شد و بر اساس این منشور به بررسی خواسته‌های مردم پرداختیم.

### اخبار پلیس

## توقیف وسائل نقلیه متخلف و حادثه ساز



فرمانده انتظامی شهرستان نجف‌آباد در مصاحبه با خبرنگار خبرگزاری پلیس در تشریح این خبر بیان داشت: در راستای ارتقای امنیت اجتماعی و مطالبات مردمی در برخورد با هنجارشکنان جامعه، طرح ضربتی امنیت محله محور با هدف برخورد با راننده های خودروها و راکبان موتورسیکلت های مزاحم و متخلف در پارک ها، معابر عمومی و محلات شهرستان توسط پلیس راهور و با همکاری کلانتری ها به مرحله اجرا در آمد. سرهنگ گوهری آرانی در ادامه گفت: ضمن ادامه داشتن اینگونه طرح ها، ۷ دستگاه خودرو و ۳۵ دستگاه موتورسیکلت با تخلفاتی همچون آلودگی های صوتی، ناهنجاری های مرتبط و ... توقیف گردید لذا از شهروندان عزیز تقاضا می شود با رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی یاری گر پلیس در اجرای نظم و انضباط اجتماعی در سطح معابر و کمک به امنیت جامعه باشند.

فرمانده انتظامی شهرستان نجف‌آباد در پایان با اشاره به عزم جدی پلیس در رصد وسائط نقلیه موتوری متخلف و حادثه ساز در سطح معابر شهرستان، با استفاده از تمامی امکانات و تجهیزات و همچنین تقویت و گسترش گشت های کنترل محسوس و نامحسوس افزود: قطعاً تخلفات از دید پلیس پنهان نخواهد ماند.

### اخبار فرمانداری

## بازدید از کارخانه آسفالت و سنگ شکن بنیاد مسکن

موسی مباحثی معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان نجف آباد به همراه جعفرزاده معاون امور عمرانی فرمانداری و توشقانی رئیس بنیاد مسکن شهرستان از کارخانه آسفالت و سنگ شکن بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان نجف آباد بازدید و در خصوص مسائل و مشکلات آن بررسی و در این ارتباط فرماندار ویژه شهرستان دستورات لازم را صادر نمود

هواشناسی اصفهان هشدار داد

## این هفته مراقب اشعه مضر خورشید باشید!



اداره کل هواشناسی استان اصفهان نسبت به تقویت توده هوای گرم و افزایش نسبی اشعه مضر خورشید و خطر گرمزدگی طی هفته جاری هشدار زرد صادر کرد.

هشدار سطح زرد رنگ زمانی صادر می‌شود که رخداد پدیده‌ای جوی ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی ایجاد کند. هشدار زرد رنگ برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیده‌ای جوی که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد، داشته باشند؛ همچنین از سوی دیگر مسئولان نیز در جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی بیندیشند.

بر همین اساس اداره کل هواشناسی استان اصفهان ساعتی پیش با صدور مجدد هشدار سطح زرد درخصوص تداوم گرمای شدید، اعلام کرد از صبح روز دوشنبه تا پایان روز پنجشنبه (۱۵ تا ۱۸ مرداد) به دلیل تداوم و تقویت

توده هوای گرم، افزایش نسبی دما بین یک تا سه درجه سلسیوس در سراسر استان و کاهش دید و کیفیت هوا بر اثر باد و گرد و خاک و غلظت ازن سطح زمین پیش‌بینی می‌شود. اداره کل هواشناسی استان اصفهان ضمن هشدار درباره غبار آلودی، کاهش شعاع دید و کیفیت هوا و قرار گرفتن شاخص کیفیت هوا در شرایط ناسالم

### اخبار پلیس

#### دستگیری سارقین حرفه‌ای کابل‌های برق



فرمانده انتظامی شهرستان نجف آباد پلیس بیان داشت: در پی وقوع سرقت‌های سریالی کابل‌های برق هوایی و اخلاف در شبکه برق رسانی، موضوع به صورت ویژه در دستور کار مامورین پلیس آگاهی این فرماندهی قرار گرفت.

سرهنگ گوهری آرانی در ادامه افزود: با اشراف اطلاعاتی و اقدامات هوشمندانه پلیسی تعداد چهار نفر از سارقین حرفه‌ای شناسایی و طی عملیاتی غافلگیرانه در مخفیگاه خود دستگیر و در تحقیقات بعمل آمده به تعداد ۳۶ فقره سرقت کابل برق در سطح شهرستان اعتراف، پرونده مقدماتی تشکیل و جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضایی اعزام و متهمین با قرار مناسب روانه زندان گردیدند.

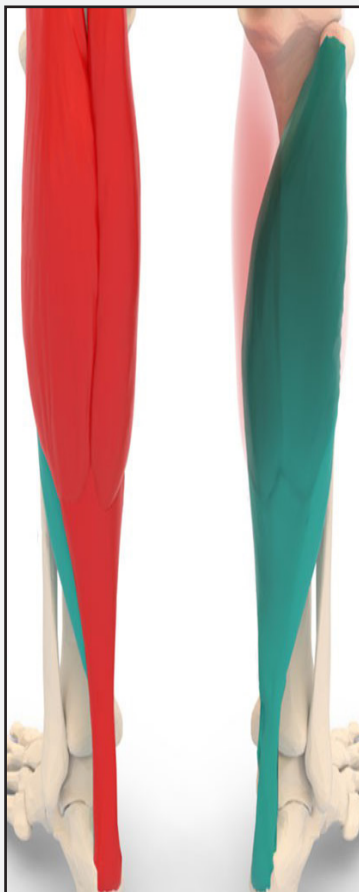
### اخبار فرمانداری

#### تعیین تکلیف ساختمان یادمان شهدای گمنام

جلسه شورای حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس شهرستان نجف آباد در روز پنجشنبه ۱۱ مرداد ماه ۱۴۰۳ با حضور موسی مباشری معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان نجف آباد و سایر اعضا تشکیل و پس از بررسی طرح‌های ارائه شده تصمیمات لازم اتخاذ گردید تعمیر و بازسازی یادمان شهدای گمنام امیرآباد در مدت زمان معین انجام شود در پایان این جلسه مباشری بر تسریع در تعمیر و بازسازی یادمان شهدای گمنام امیرآباد و یزدانشهر در حداقل زمان تاکید نمود

### کابوسی که هر شب تکرار می‌شود

## چرا عضلات مان اینقدر شورش می‌کنند؟



(ادرار آورها) و داروهای کاهش چربی خون می‌توانند باعث کاهش سطح الکترولیت‌ها در بدن و در نتیجه گرفتگی عضلات شوند.

#### علائم گرفتگی عضلات

- \* درد شدید و ناگهانی در عضله
- \* سفت شدن و انقباض عضله
- \* مشاهده‌ی برآمدگی یا گره در عضله
- \* مشکل در حرکت دادن عضله‌ی گرفتگی کرده
- در بسیاری از موارد، گرفتگی عضلات به طور خود به خود برطرف می‌شود. با این حال، برای تسکین درد و جلوگیری از تکرار آن، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
- \* کشش ملایم عضله
- \* ماساژ ملایم
- \* استفاده از گرما یا سرما
- \* مصرف مایعات فراوان
- \* تغذیه مناسب

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید

الهام شهریاری

گرفتگی عضلات یا اسپاسم عضلانی، انقباض ناگهانی و غیرارادی یک یا چند عضله است که معمولاً با درد همراه است. این مشکل می‌تواند در هر عضله‌ای از بدن رخ دهد، اما بیشتر در عضلات ساق پا، پا و دست‌ها دیده می‌شود.

#### دلایل گرفتگی عضلات

علت دقیق گرفتگی عضلات در همه موارد مشخص نیست، اما برخی از عوامل زیر می‌توانند در بروز آن نقش داشته باشند:

- \* کمبود مواد معدنی: کمبود مواد معدنی مانند منیزیم، کلسیم و پتاسیم می‌تواند باعث ایجاد گرفتگی عضلانی شود.
- \* کم آبی بدن: از دست دادن آب بدن به دلیل تعریق زیاد، اسهال یا استفراغ می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات شود.
- \* فعالیت بدنی شدید: ورزش‌های سنگین و طولانی‌مدت، به خصوص بدون گرم کردن کافی، می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود.
- \* بارداری: تغییرات هورمونی در دوران بارداری و افزایش وزن می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود.
- \* برخی بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های عصبی می‌توانند خطر گرفتگی عضلات را افزایش دهند.
- \* داروها: برخی داروها مانند دیورتیک‌ها

## مسابقه بزرگ قرآنی

مسابقه بزرگ قرآنی  
همخوانی خانوادگی  
آیات قرآن کریم

۵۰ میلیون تومان  
جایزه نقدی و غیرنقدی  
برای گروه‌های برتر

مهلته شرکت  
در مسابقه  
تا آخر مرداد  
به صورت  
حضوری  
و غیرحضوری

شرکت در مسابقه  
اطلاعات تکمیلی  
نحوه ارسال آثار  
@sofrenoort  
ایتنا و تلگرام

شماره تماس ۰۹۱۳ ۷۱۷ ۴۵۶۶

- \* همخوانی خانوادگی آیات قرآن کریم
- \* ۵۰ میلیون تومان جایزه نقدی و غیر نقدی
- برای گروه‌های برتر
- \* مهلته شرکت در مسابقه تا آخر مردادماه
- \* به صورت حضوری و غیرحضوری

سالگرد شهادت سر لشکر  
خلبان شهید عباس بابایی

بلند آسمان جایگاه من است

سالگرد شهادت سرلشکر خلبان عباس بابایی گرامی باد

مقام معظم رهبری «مدظله العالی»:  
همانند شهید بابایی دل‌ها را به هم نزدیک کنید؛ درون را پاک کنید؛ عمل را خالص کنید؛ برای خدا کار کنید، آن وقت خدای متعال برکت خواهد داد. عباس بابایی یک انسان واقعا مؤمن و پرهیزگار و صادق بود.

فرماندار نجف آباد در جلسه کارگروه اشتغال شهرستان اعلام کرد:

## پرداخت ۱۵ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال توسط بسیج

پرورش دام سنگین با پرداخت سیصد میلیون تومان و اشتغال دو نفر و طرح صنایع تبدیلی با پرداخت چهارصد میلیون تومان و اشتغال سه نفر به عنوان بخشی از تسهیلات پرداختی یاد کرد و افزود: طرح صنایع دستی با پرداخت هفتصد میلیون تومان و اشتغال ۵ نفر، طرح پرورش قرقاول با پرداخت یکصد و پنجاه میلیون تومان و اشتغال یک نفر، طرح تولید قارچ با پرداخت سیصد میلیون تومان و اشتغال دو نفر به همراه احداث گلخانه با پرداخت چهارصد و هفتاد میلیون تومان و اشتغال ۴ نفر از دیگر موارد قابل ذکر هستند.

مباشری از پرورش زنبور عسل با پرداخت ۵ میلیارد و یکصد میلیون تومان و اشتغال ۳۴ نفر در کنار راه اندازی کارگاه خیاطی با پرداخت ۳ میلیارد و ۲۸۰ میلیون تومان و اشتغال ۳۴ نفر به عنوان دیگر موارد شاخص این طرح نام برد و خاطر نشان کرد: طرح قالی بافی با پرداخت بیش از دو میلیارد تومان و اشتغال ۲۲ نفر، راه اندازی موسسه مهد قرآن کریم با پرداخت یکصد و پنجاه میلیون تومان و اشتغال یک نفر و احداث نیروگاه خورشیدی با پرداخت یک میلیارد و یکصد و بیست میلیون تومان و اشتغال ۸ نفر جزء دیگر موارد مربوط به پرداخت تسهیلات اشتغال زایی توسط بسیج شهرستان هستند.



بسیج سازندگی شهرستان در سال ۱۴۰۲ در مجموع بیش از ۱۵ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال زایی به واجدین شرایط پرداخت کرده که این اقدام با ایجاد شغل برای ۱۲۴ نفر به صورت مستقیم همراه بوده است. موسی مباشری از طرح پرورش دام سبک با پرداخت یک میلیارد و دویست میلیون تومان و اشتغال ۸ نفر، طرح

به مناسبت ۱۴ مرداد، روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی

## فرا تر از مرزها و فرهنگها



روز حقوق بشر اسلامی و کرامت انسانی، فرصتی است تا به ریشه‌های حقوق بشر در اسلام پرداخته و اهمیت آن را در دنیای امروز برجسته سازیم. اسلام، دین کرامت و انسانیت، از همان آغاز بر حفظ کرامت و حقوق ذاتی انسان تأکید کرده است. در این مقاله، به بررسی مفهوم حقوق بشر در اسلام، تفاوت‌های آن با دیدگاه‌های غربی و چالش‌های پیش روی آن خواهیم پرداخت.

## کرامت انسانی در اسلام

\* کرامت ذاتی انسان: اسلام بر این باور است که انسان به دلیل خلقت به دست خداوند، دارای کرامت ذاتی است. این کرامت، مبنای همه حقوق انسانی است.  
\* برابری انسان‌ها: در اسلام، همه انسان‌ها برابر آفریده شده‌اند و از حقوق یکسانی برخوردارند. نژاد، رنگ پوست، قومیت و جنس، نمی‌تواند مبنای تبعیض قرار گیرد.  
\* عدالت اجتماعی: اسلام بر ایجاد جامعه‌ای عادلانه و برابر تأکید دارد. در این جامعه، حقوق همه افراد به طور کامل رعایت می‌شود و هیچ‌کس از امکانات و فرصت‌ها محروم نمی‌شود.

## مقایسه حقوق بشر اسلامی با دیدگاه‌های غربی

\* نقاط مشترک: هر دو دیدگاه بر اهمیت کرامت انسانی و حقوق فردی تأکید دارند.  
\* تفاوت‌ها: حقوق بشر اسلامی ریشه در دین و اخلاق دارد و بر بعد معنوی انسان نیز تأکید می‌کند. در حالی که دیدگاه‌های غربی بیشتر بر حقوق مدنی و سیاسی تمرکز دارند.

## چالش‌های حقوق بشر اسلامی در دنیای امروز

\* تعبیر و تفسیرهای متفاوت: تفاوت در تفسیر آموزه‌های اسلامی، گاهی به برداشت‌های متفاوتی از حقوق بشر منجر می‌شود.

\* دخالت قدرت‌های بزرگ: قدرت‌های بزرگ اغلب از حقوق بشر به عنوان ابزاری برای مداخله در امور داخلی کشورها استفاده می‌کنند.

\* چالش‌های فرهنگی: تغییرات فرهنگی و اجتماعی، چالش‌هایی را برای تطبیق حقوق بشر اسلامی با شرایط جدید ایجاد کرده است.

حقوق بشر اسلامی، میراثی گران‌بها از اسلام است که می‌تواند راهنمای بشریت برای دستیابی به جهانی عادلانه‌تر و انسانی‌تر باشد. با شناخت دقیق و عمیق از این حقوق و تلاش برای اجرای آن در زندگی فردی و اجتماعی، می‌توانیم به آینده‌ای روشن‌تر امیدوار باشیم.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید.

احمد شریعتی

به مناسبت ۱۷ مرداد ماه روز خبرنگار

## قلمی که تاریخ می نویسد!



در دنیایی که اخبار لحظه به لحظه تغییر می کنند، خبرنگاران همچون فانوس دریایی در دل طوفان اطلاعات، راه را برای مردم روشن می کنند. آن‌ها با قلمی آهنین، رویدادها را ثبت می کنند، صداهای خاموش را به گوش می رسانند و آینه تمام‌نمای واقعیت‌ها هستند. اما در پس این ظاهر قوی و مصمم، چه احساساتی نهفته است؟ خبرنگار در دل جمعیت است اما گاه احساس تنهایی می کند. او شاهد رویدادهایی است که دیگران از آن‌ها چشم می پوشند و بار سنگین مسئولیت بر دوشش است. او باید بی طرف باشد اما نمی تواند نسبت به رنج و درد انسان بی تفاوت باشد.

خبرنگار با زمان در رقابت است. او باید سریع‌تر از دیگران به محل حادثه برسد، اطلاعات را جمع‌آوری کند و گزارش خود را آماده کند. این رقابت همواره با اوست و استرس و فشار زیادی را به او وارد می کند.

خبرنگار وظیفه دارد حقیقت را بدون هیچ‌گونه سانسوری به مردم بگوید. این کار گاهی اوقات او را با مخالفت‌ها و تهدیدهایی روبه‌رو می کند. اما او به عنوان یک سرباز حقیقت، از این وظیفه شانه خالی نمی کند.

خبرنگار در حالی که دیگران در خواب هستند، بیدار است و به دنبال خبر می گردد. او در هر شرایطی، حتی در سخت‌ترین شرایط، به کار خود ادامه می دهد.

علی‌رغم همه سختی‌ها و چالش‌ها، خبرنگاران به حرفه خود عشق می‌ورزند. آن‌ها معتقدند که خبرنگاری می‌تواند جهان را تغییر دهد و به بهبود زندگی مردم کمک کند. خبرنگار، نه تنها یک شغل بلکه یک رسالت است. او پل ارتباطی بین مردم و حاکمیت است. او با قلم خود، آگاهی را گسترش می‌دهد، عدالت را فریاد می‌کند و به مردم کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌ای بگیرند. در دنیای پر آشوب امروز، خبرنگاران همچون ستاره‌هایی درخشان، راه را برای ما روشن می‌کنند.

سمیه طالب

## اخبار تیران

### ساماندهی ۲۰ گروه تعزیه



رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان تیران و کرون گفت: ۲۵ گروه تعزیه در این شهرستان پروانه فعالیت گرفتند و بیش از یکصد مجوز اجرا برای آنان صادر شد.

به گفته علی معینی، صلاحیت فردی و توانمندی اجرا دو مؤلفه مهم محسوب می‌شود که صاحبان مجوز و سرگروه‌ها باید به این موضوع بپردازند تا دچار مشکل نشوند.

وی یادآور شد: غنای محتوایی گروه‌های تعزیه مهم بوده و نباید دچار انحراف شود به همین دلیل نظارت بر محتوا و همچنین اجرای آن‌ها مهم بوده که پیش‌بینی دوره‌های آموزشی و تخصصی حائز اهمیت است.

## اخبار تیران

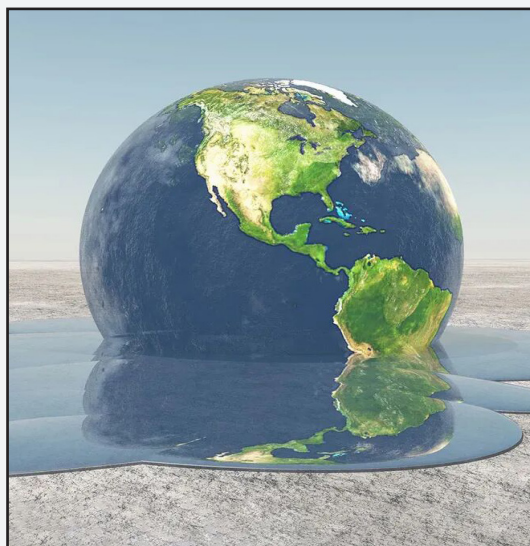
### بهسازی بوستان طبیعت تیران



نشست زمین و فرورفتگی‌ها در بوستان طبیعت تیران، احتمال وقوع حادثه را به همراه داشت. شهرداری تیران به منظور افزایش ایمنی و رفع مشکل عمرانی، بهسازی این بوستان را در دستور کار قرار داد. پس از اتمام حفاری و بهسازی و ایمن سازی این محیط، امکان بهره برداری شهروندان فراهم خواهد شد.

## حقیقت تلخ تغییرات اقلیمی

### آیا نسل ما آخرین نسل خواهد بود؟



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا تابستان‌ها گرم‌تر و زمستان‌ها کوتاه‌تر شده‌اند؟ یا اینکه چرا سطح آب دریاها در حال افزایش است؟ پاسخ این سوال‌ها در تغییرات اقلیمی نهفته است، پدیده‌ای که به سرعت در حال تغییر دادن سیاره‌ی ما است.

امسال (۲۰۲۳) به طور قابل توجهی گرم‌تر از سال‌های گذشته بوده و بسیاری از مناطق جهان دمای بسیار بالایی را تجربه کرده‌اند. به طوری که دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند تابستان ۲۰۲۳ احتمالاً گرم‌ترین تابستان تاریخ ثبت شده باشد.

این تنها نوک کوه یخ تغییرات اقلیمی است که جهان را تهدید می‌کند. افزایش بی‌سابقه‌ی دما، ذوب شدن یخچال‌ها، وقوع سیلاب‌های ویرانگر و خشکسالی‌های طولانی‌مدت، همگی نشانه‌هایی از یک بحران جهانی هستند که دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

این پدیده نگران‌کننده، نتیجه مستقیم تغییرات اقلیمی و عوامل طبیعی است. گرمای بی‌سابقه تابستان امسال زنگ خطری برای همه ما است. اگر اقدامات لازم برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و مقابله با تغییرات اقلیمی انجام نشود، آینده‌ای بسیار گرم‌تر و خشک‌تر در انتظار کره زمین خواهد بود.

#### علت گرمای بی‌سابقه تابستان امسال

\* تغییر اقلیم: افزایش گازهای گلخانه‌ای ناشی از فعالیت‌های انسانی مانند سوزاندن سوخت‌های فسیلی، جنگل‌زدایی و صنعتی شدن، باعث تقویت اثر گلخانه‌ای و در نتیجه گرم شدن کره زمین شده است.

\* پدیده ال‌نینو: این پدیده طبیعی باعث افزایش دمای سطح آب اقیانوس آرام می‌شود و بر الگوهای آب و هوایی

جهانی تأثیر می‌گذارد. ال‌نینو با ایجاد شرایط آب و هوایی گرم‌تر در بسیاری از مناطق جهان، به تشدید گرمای جهانی کمک می‌کند.

\* تغییرات در جریان‌های اقیانوسی: تغییرات در جریان‌های اقیانوسی نیز می‌تواند بر الگوهای آب و هوایی تأثیر بگذارد و باعث افزایش دما در برخی مناطق شود.

\* کاهش پوشش برف و یخ: کاهش پوشش برف و یخ در قطب‌ها و کوهستان‌ها باعث جذب بیشتر انرژی خورشیدی توسط زمین می‌شود که به گرم شدن بیشتر منجر می‌شود.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیباگران بخوانید  
سمیه شریعتی



راهکارهای عملی برای خاموش کردن جرقه‌های اختلاف در خانواده

## آتش بس در خانه



## آیا ورزش در گرما واقعا ارزشی را دارد؟

ورزش در هوای گرم، به خصوص در شرایط رطوبت بالا، می‌تواند منجر به افزایش بیش از حد دمای بدن شود. این افزایش دما می‌تواند به عوارضی مانند: گرم‌زدگی: یک وضعیت اورژانسی است که در صورت عدم درمان می‌تواند به نارسایی اندام‌ها و حتی مرگ منجر شود. کم‌آبی بدن: تعریق زیاد در هوای گرم می‌تواند باعث از دست رفتن آب و املاح بدن شود و به کم‌آبی منجر شود. کم‌آبی می‌تواند علائمی مانند سرگیجه، خستگی، گرفتگی عضلات و کاهش عملکرد ورزشی را به همراه داشته باشد.

آسیب‌های عضلانی: ورزش در هوای گرم می‌تواند خطر آسیب‌های عضلانی را افزایش دهد.

### نکات مهم برای ورزش در هوای گرم

\* آبرسانی مناسب: قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوشید.

\* انتخاب زمان مناسب: بهترین زمان برای ورزش در هوای گرم اوایل صبح یا اواخر عصر است که هوا خنک‌تر است.

\* پوشیدن لباس مناسب: لباس‌های نخی و گشاد بپوشید و از رنگ‌های روشن استفاده کنید.

\* استفاده از کلاه و عینک آفتابی: برای محافظت از سر و چشم‌ها از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.

\* توجه به علائم هشداردهنده: به علائمی مانند سرگیجه، تهوع، ضعف و سردرد توجه کنید و در صورت مشاهده هر یک از این علائم، ورزش را متوقف کنید.

\* ورزش در سایه: در صورت امکان، ورزش را در سایه انجام دهید.

\* تدریجی افزایش شدت تمرین: اگر به تازگی ورزش در هوای گرم را شروع کرده‌اید، به تدریج شدت تمرینات خود را افزایش دهید.

### ورزش‌های مناسب برای هوای گرم

شنا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع، یوگا اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید یا هرگونه نگرانی در مورد سلامتی خود دارید، قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

به طور خلاصه، ورزش در هوای گرم می‌تواند فواید زیادی داشته باشد، اما رعایت نکات ایمنی بسیار مهم است. با برنامه‌ریزی مناسب و توجه به علائم بدن، می‌توانید از ورزش در هوای گرم لذت ببرید و به سلامتی خود کمک کنید.

مقاله کامل را در سایت خبری تحلیلی دیاگران بخوانید

علی محمدی

ایجاد آرامش در خانواده از مهم‌ترین عوامل برای داشتن یک زندگی خانوادگی شاد و سالم است. آرامش در خانواده به اعضا کمک می‌کند تا با هم به‌خوبی ارتباط برقرار کنند، مشکلات را حل کنند و از حمایت و محبت یکدیگر بهره‌مند شوند. در ادامه، نکات و راهکارهایی برای ایجاد و حفظ آرامش در خانواده ارائه شده است:

۱. ارتباطات مؤثر و باز

\* گفتگوهای باز و صادقانه: اعضای خانواده باید بتوانند احساسات و نظرات خود را بدون ترس از قضاوت یا سرزنش بیان کنند. این نوع ارتباطات باعث می‌شود که سوءتفاهم‌ها کاهش یابد و اعتماد متقابل تقویت شود.

\* گوش دادن فعال: گوش دادن به صحبت‌های دیگران با دقت و توجه، نشان می‌دهد که شما به احساسات و نظرات آن‌ها اهمیت می‌دهید.

۲. احترام متقابل

\* احترام به تفاوت‌ها: پذیرش و احترام به تفاوت‌های شخصیتی و دیدگاه‌های هر یک از اعضای خانواده ضروری است. این احترام باعث می‌شود که هر فرد احساس ارزشمندی و امنیت کند.

\* استفاده از زبان مثبت: به کار بردن زبان مثبت و محترمانه در ارتباطات روزانه، می‌تواند به حفظ آرامش کمک کند و از ایجاد تنش جلوگیری نماید.

۳. تقسیم مسئولیت‌ها

\* تقسیم عادلانه وظایف: انجام کارهای خانه و مسئولیت‌ها باید به‌طور عادلانه بین اعضای خانواده تقسیم شود. این تقسیم کار نه تنها باعث کاهش بار مسئولیت از دوش یک فرد می‌شود، بلکه همکاری و همبستگی خانوادگی را نیز تقویت می‌کند.

۴. ایجاد زمان‌های مشترک و کیفی

\* زمان‌های مشترک خانوادگی: برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک مانند غذا خوردن، تفریح، یا حتی مکالمات روزانه می‌تواند به تقویت پیوندهای خانوادگی کمک کند.

\* فعالیت‌های سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش: فعالیت‌هایی مانند بازی‌های خانوادگی، تماشای فیلم، یا سفرهای کوتاه، می‌تواند به ایجاد لحظات خوش و کاهش استرس کمک کند.

۵. حل اختلافات به‌صورت سازنده

\* مدیریت تعارضات: در هر خانواده‌ای اختلافات پیش می‌آید. مهم این است که این اختلافات به‌طور سازنده و با احترام حل شوند. بحث‌های خانوادگی باید به دور از احساسات شدید و با تمرکز بر راه‌حل‌های مشترک صورت گیرد.

\* بخشش و گذشت: یادگیری بخشش و فراموش کردن گذشته، از اجزای مهم ایجاد آرامش در خانواده است. این رفتار نشان‌دهنده احترام و محبت به دیگران

است.

۶. حمایت عاطفی

\* حمایت از یکدیگر: اعضای خانواده باید در مواقع سختی از یکدیگر حمایت کنند. این حمایت می‌تواند به صورت گوش دادن به مشکلات، ارائه کمک‌های عملی، یا ارائه محبت و توجه باشد.

\* تشویق و قدردانی: ابراز تشویق و قدردانی از تلاش‌ها و موفقیت‌های یکدیگر می‌تواند انگیزه‌بخش باشد و فضای مثبت‌تری در خانه ایجاد کند.

۷. محیط فیزیکی مناسب

\* فضای مرتب و منظم: نگهداری از خانه به شکلی مرتب و منظم، می‌تواند به ایجاد حس آرامش و کاهش استرس کمک کند.

\* ایجاد محیطی دلپذیر: استفاده از نور مناسب، رنگ‌های آرامش‌بخش و دکوراسیون مطلوب می‌تواند به ایجاد محیطی دلپذیر و آرامش‌بخش کمک کند.

با توجه به این نکات و ایجاد یک محیط حمایتی، مثبت و متعادل، می‌توان به ایجاد و حفظ آرامش در خانواده کمک کرد. این تلاش‌ها در نهایت به ایجاد روابطی قوی‌تر، شادتر و سالم‌تر در بین اعضای خانواده منجر خواهد شد.

الهام شکرانه