



مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان، همزمان با فعالیت دولت سیزدهم، شبکه‌های برق‌رسانی ۲۲۷ روستای چهارمحال و بختیاری بهینه‌سازی شد

صفحه ۳



رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان، سرمایه‌گذاری صنعتی در چهارمحال و بختیاری ۱۸۶ درصد رشد کرد

صفحه ۲



### تکمیل طرح‌های نیمه تمام فرهنگی و هنری دغدغه جدی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی است

مشاور امور فرهنگ و اجتماعی مناطق محروم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام فرهنگی و هنری یکی از مهمترین دغدغه‌های وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی است و امید می‌رود با هم‌افزایی مدیران استانی و ملی بتوان در تکمیل این طرح‌ها اقدام موثری انجام داد.

احمد مقیمی در سفر به استان چهارمحال و بختیاری و در بازدید از طرح نیمه‌تمام فرهنگسرای شهر بن اظهار داشت: در شهرستان‌های کشور ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی قابل توجهی وجود دارد اما زیرساخت‌ها در این مناطق یا کم هست و یا وجود ندارد.

وی با بیان اینکه دولت سیزدهم اهتمام ویژه‌ای برای تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام استان‌ها به کار گرفته است، تصریح کرد: در سفرهای استانی رئیس‌جمهور و اعضای هیات دولت طرح‌هایی که از پیشرفت فیزیکی بیش از ۵۰ درصد برخوردار شده باشند در اولویت تکمیل قرار دارند از همین رو باید برای طرح‌هایی که کمتر از ۵۰ درصد پیشرفت دارند تدبیری اندیشیده شود.

مشاور امور فرهنگ و اجتماعی مناطق محروم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تصریح کرد: با توجه به اینکه تکمیل طرح‌های نیمه تمام فرهنگی و هنری و برقراری عدالت اجتماعی در زیرساخت‌های فرهنگی از دغدغه‌های جدی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی است، این امیدواری وجود دارد که بتوان از این ظرفیت در بهره‌برداری از طرح‌های نیمه‌تمام بهره گرفت.

مقیمی افزود: در سفر به استان و بازدید از طرح‌های نیمه‌تمام فرهنگی و هنری گزارشی تهیه و به وزیر ارائه می‌شود و امید می‌رود با تأمین اعتبار برای اجرای این طرح‌ها در سفر بعدی به استان شاهد افتتاح طرح‌ها از جمله فرهنگسرای شهر بن باشیم. چهارمحال و بختیاری دارای ۷۰۰ طرح نیمه‌تمام است که تکمیل و بهره‌برداری از این طرح‌ها نیازمند ۱۲۰ هزار میلیارد ریال اعتبار است. شهرستان بن در ۲۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری قرار دارد.

### استاندار:

# طرح‌های عمرانی بسیاری در چهارمحال و بختیاری آماده افتتاح است

صفحه ۲

اجرای آزمایشی طرح کالابریگ الکترونیکی در یک استان بررسی شد

## پانسمان موقت زخم‌های اقتصاد



صفحه ۳

### اول‌دهی

#### نوسازی نظام حکمرانی چگونه؟

محمد صفری

نوسازی نظام حکمرانی برای برون رفت کشور از مشکلات چگونه باید عملیاتی شود؟

مدتی است که بحث نوسازی نظام حکومتی از سوی برخی مسئولان و شخصیت‌ها مطرح می‌شود اما در این باره ابهامات و پرسش‌هایی وجود دارد که تاکنون برای تنویر و تبیین نوسازی نظام حکمرانی توضیحی داده نشده است. قطعاً طرح مسئله مهمی چون نوسازی نظام حکمرانی نیازمند موشکافی، بازگو کردن مسئله، طرح موضوع، تجزیه و تحلیل و برنامه‌نویسی دارد تا هم برای مردم جا بیفتد و هم برای حاکمیت که قرار است چه اتفاقی بیفتد.

محمد باقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی بار دیگر روز گذشته در نطق خود در خانه ملت، موضوع نوسازی نظام حکمرانی را مطرح کرد اما همچنان از تشریح این موضوع خبری نیست.

قطعاً حکومتی چون نظام جمهوری اسلامی ایران که بر اساس رأی مردم شکل گرفته است، برای ارتقاء خود نیازمند نوسازی است، نوسازی نیازمند بازبینی گذشته و حال است که در نظام حکمرانی کشور چه فرایندی طی شده است و در این شرایط چه ضعف‌هایی وجود دارد که باید برای اصلاح آن اقدام کرد.

ادامه در صفحه ۲

### از ابتدای دولت سیزدهم

## ۳۰۰ میلیارد تومان تجهیزات پزشکی در مراکز درمانی چهارمحال و بختیاری نصب شد

تومان، هشت دستگاه رادیولوژی دیجیتال با اعتباری افزون بر ۲۵ میلیارد تومان در این مدت خریداری و در مراکز درمانی استان نصب شده است. وی از تهیه دستگاه لیزر «پی‌آر.بی» در شهرکرد با اعتبار سه میلیارد تومان و سه دستگاه ویدئو آندوسکوپ با هزینه ۹ میلیارد تومان خبر داد و گفت: تأمین تجهیزات پزشکی از مراجعه بیماران به استان‌های همجوار کم خواهد کرد.

### فعال شدن سامانه ثبت آنلاین بیماران قلبی و عروقی کشور در مرکز آموزشی درمانی هاجر شهرکرد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری از راه‌اندازی سامانه ثبت آنلاین بیماران قلبی و عروقی کشور در مرکز آموزشی درمانی هاجر(س) شهرکرد خبر داد و گفت: در این مرکز ریجستری قلب شامل ثبت اطلاعات بیماران قلبی انجام می‌شود که استفاده از این فناوری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی چهارمحال و بختیاری گفت: مراکز درمانی این استان از ابتدای دولت سیزدهم به بیش از ۳۰۰ میلیارد تومان تجهیزات پزشکی مجهز شدند.

ارسال‌ن خلدی فسر با اعلام این خبر افزود: خرید و تجهیز دستگاه ام‌آر.آی بروجین و لردگان با اعتباری افزون بر ۸۲ میلیارد تومان، دستگاه سی.تی. آنژیوگرافی شهرکرد با اعتباری افزون بر ۱۲۰ میلیارد تومان، دستگاه سی.تی. اسکن لردگان با هزینه ۱۵ میلیارد تومان، دستگاه سی.تی. اسکن اردل با صرف اعتبار ۱۰ میلیارد تومان نصب شده است.

به گفته وی، خرید و تجهیز دستگاه لیزر آکزیمر شهرکرد با ۲۰ میلیارد تومان، دستگاه آندوسونوگرافی شهرکرد با اعتباری بیش از ۱۵ میلیارد تومان، دستگاه سنجش تراکم استخوان شهرکرد با هزینه چهار میلیارد

بیماران به استان‌های همجوار برای دریافت خدمات این دستگاه کاسته می‌شود. به گفته وی، دستگاه آندوسونوگرافی در ارزیابی سرطان مری، ریه، پانکراس، معده و رکتوم لنفوما، مری بارت، تومورهای نورواندنوکربین، التهاب پانکراس و کیست‌های پانکراس، سنگ‌های مجاری صفرا، سارکونیدوزیس (ناهنجاری‌های گوشت مانند) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: تشخیص وسعت سرطان و میزان پیشرفت آن، ارائه اطلاعات دقیق در مورد نوع سلول‌های سرطانی ریه، ارزیابی یافته‌های غیر طبیعی حاصل از تست‌های تصویربرداری مانند کیست لوژالمعده، را از دیگر مزایای استفاده از این دستگاه است.

دانشگاه علوم پزشکی، خدمات درمانی و بهداشتی چهارمحال و بختیاری در حوزه درمان با در اختیار

باعث ثبت یکپارچه اطلاعات بیماران به صورت محرمانه و دسترسی آن در سراسر کشور و تسهیل انجام تحقیقات در این زمینه و تصمیم‌گیری بهتر در خصوص اقدامات پیشگیرانه و درمانی متناسب با وضعیت بیماری‌های قلبی و عروقی در هر استان و منطقه انجام می‌شود.

به گفته وی، سامانه ریجستری شامل اطلاعات جامعی از همه بیماران قلبی که آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و استمی انجام دادند، ثبت می‌شود. خالدی‌فر از فعال شدن دستگاه آندوسونوگرافی مرکز آموزشی درمانی هاجر(س) با اعتباری بیش از ۱۱.۵ میلیارد تومان برای نخستین بار در استان خبر داد و گفت: این دستگاه با قدرتی بسیار بالاتر از دستگاه‌های ام‌آر.آی و سی.تی.اسکن قابلیت سونوگرافی از اعضای داخلی مانند مری، معده، دودنوم، روده بزرگ و رکتوم را دارد. وی اظهار داشت: با راه‌اندازی این دستگاه از مراجعه

## بازار پرتلاطم مرغ آرام گرفت

چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه کاهش قیمت جوجه یکروزه نیز در کاهش قیمت مرغ موثر بود، گفت: قیمت جوجه یکروزه از ۱۸ هزار تومان به ۱۰ هزار تومان رسید. وی با تأکید بر اینکه برای تولید مرغ برای تأمین نیاز صنف و صنعت در چهارمحال و بختیاری مشکلی وجود ندارد، عنوان کرد: مرغ برای مصرف صنف و صنعت در سامانه رهناب قرار می‌گیرد. بزرگ‌تر با اشاره به اینکه واحدهای مرغداری به‌صورت دوره‌ای جوجه‌ریزی می‌کنند، تأکید کرد: همه واحدها نمی‌توانند به‌طور همزمان تولید کنند، در ماه‌های مختلف سال طبیعتاً یک دوازدهم تا یک ششم ظرفیت فعال می‌شود.

رئیس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری بیان کرد: از چهار میلیون ظرفیت جوجه‌ریزی در این استان، ماهانه یک میلیون وارد چرخه تولید می‌شود، واحد تعطیل به‌نداریم.

واحدی اقدام به جوجه‌ریزی کرد، باید بازار فروش داشته باشد. درصدد هستیبه تولید قراردادی مرغ را از طریق استان‌های مجاور پیگیری کنیم، مرغداری‌ها با واحدهای تولیدی بزرگ، دانشگاه‌ها و ... قرارداد منعقد کنند و تولید خود را به آن‌ها بفروشند.

### کاهش قیمت جوجه یکروزه در کشور

حسین بزرگر- رئیس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه کاهش قیمت مرغ به‌صورت کشوری است، اظهار کرد: یکی از دلایل این کاهش قیمت افزایش جوجه‌ریزی است، همچنین به‌علت اجرای طرح کارآمدسازی پاره‌ها و سرد شدن هوا تقاضای مرغ نیز کاهش داشت که این مسئله در کاهش قیمت موثر است.

رئیس سازمان جهادکشاورزی

باتوجه به اینکه مشکلی برای تولید مرغ در چهارمحال و بختیاری وجود ندارد، صادرات این محصول می‌تواند به تولیدکنندگان کمک کند تا واحدها با ظرفیت کامل اقدام به جوجه‌ریزی کنند و مازاد تولید خود را پس از تأمین نیاز استان صادر کنند.

### کاهش قیمت مرغ در چهارمحال و بختیاری

محمدکاظم منزوی- سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به کاهش قیمت مرغ و رفع نگرانی بابت کاهش جوجه‌ریزی در استان، اظهار کرد: جلسات متعددی با زنجیره تولید، توزیع و فروش مرغ در استان برگزار و بختیاری با قیمت مرغ به هر دلیلی مانند کاهش عرضه و تقاضا، افزایش تولید و ... در استان‌های مجاور کاهش داشت، باید قیمت با این استان‌ها تنظیم شود. وی افزود: در چند هفته اخیر

مرغ هر از چند گاهی تصمیم می‌گیرد که در صدر اخبار قرار گرفته و از سفرهای مردم پرواز کند، بازار مرغ مجدداً و برای چندمین بار در طول سال‌های اخیر متلاطم شد، در شهریورماه زمزمه‌های کمبود مرغ به گوش می‌رسید و شاهد نجومی شدن قیمت مرغ در برخی استان‌های کشور بودیم، مرغداری‌ها جوجه‌ریزی را کاهش داده بودند و پیش‌بینی می‌شد در آبان‌ماه با کاهش چشمگیر این محصول در استان مواجه شویم. با توجه به آزاد شدن قیمت نهاده‌های دامی و اینکه نیاز کشور در برخی نهاده‌ها از خارج از کشور تأمین می‌شود، مشکل در واردات و همچنین قیمت ارز تأثیر مستقیمی بر قیمت تمام شده مرغ می‌گذارد، تأمین نهاده‌های مورد نیاز دامداری‌ها در سال‌های اخیر یکی از موضوعات پرچالش در بسیاری از نقاط کشور بود.

یکی دیگر از مشکلاتی که مورد

### معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خبر داد: بازسازی و بهسازی ۳ هزار و ۴۹۶ واحد مسکونی در چهارمحال و بختیاری



معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: ۳ هزار و ۴۹۶ واحد مسکونی آسیب دیده از زلزله در چهارمحال و بختیاری بازسازی و بهسازی شد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: در این استان ۴۹۶ واحد مسکونی آسیب‌دیده و به‌طور کامل بازسازی و ۳ هزار واحد مسکونی

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: در این استان ۴۹۶ واحد مسکونی آسیب‌دیده و به‌طور کامل بازسازی و ۳ هزار واحد مسکونی

## نوسازی نظام حکمرانی چگونه؟

ادامه از صفحه نخست

آیا مجلس شورای اسلامی دارای اشکال و ایراد هست یا نه؟  
آیا دولت از ضعف و اشکال به دور است؟  
قوه قضاییه چطور؟ آیا این نهاد نیز نیازمند نوسازی است؟  
شوراهای شهر و روستا که مردم نهاد است و بیشترین رو در رویی با مردم را دارد نیاز به نوسازی و اصلاح ندارد؟  
البته دستگاهها و سازمانهای دیگر هم هستند که نیازمند بازبینی عملکرد آنها برای نوسازی است اما مهمترین آنها، همانهایی است که نام برده شد. آنچه که برای نوسازی مطالبه می‌شود، با توجه به ضعفهایی که وجود دارد، یک فرایند طولانی نیاز است که البته در این شرایط طولانی شدن این فرایند خود معضلی است که باید کوتاه شود. اگر نظام اسلامی به این نتیجه رسیده که باید نظام حکمرانی نوسازی شود، پس نباید دست روی دست بگذارد و تنها به سخن گفتن درباره آن بسنسد کند. سازمانها و نهادهای پژوهشی و فکری هم در حکمیت و هم بیرون از حکمیت وجود دارد که می‌توانند طرح و برنامه نوسازی را تدوین و برای تأیید به نهادهای مربوطه ارائه دهد. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، مرکز تحقیقات استراتژیک ریاست جمهوری و نهادهای دیگر می‌توانند در این زمینه کار خود را آغاز کنند. آغاز چنین فرایندی، باعث می‌شود تا افکار عمومی نیز ضمن همراهی با آن، آرامش را به دست آورد و در انتظار تغییراتی باشد که مطلوب انقلاب، ایران و مردم باشد.

در جایگاه مثال می‌توان به عملکرد شوراهای شهر و روستا اشاره کرد. شوراهای شهر و روستا که بیشترین رو در رویی با مردم و خواسته‌های آنها دارد، نیازمند نظرات افکار عمومی نیز عملکرد مطلوبی نداشته‌اند هر چند اعضای شوراهای شهر و روستا مستقیم از سوی مردم انتخاب می‌شوند و شاید یکی از دلایل ضعف شدید آن نوع انتخابی است که مردم داشته و دارند. اما نوع برگزاری انتخابات شوراهای شهر و روستا، خود مهمترین ضعفی است که باعث شده تا شوراهای نیز ضعیف باشند و بد عمل کنند. بارها اخبار و گزارش‌های فساد در برخی از شوراهای شهر و روستا در رسانه‌ها منتشر شده که قوه قضاییه برای برخورد با آنها ورود کرده است. نوع ثبت نام نامزدهای شوراهای، نوع بررسی صلاحیت آنها و نظارتی که باید بر روی اعضای شورای شهر و روستا باشد، از نقاط ضعف این نهاد مردمی است.

حتی چه بسا پس از تجربه بیش از ۲۴ ساله حضور شوراهای شهر و روستا در عرصه مدیریت کشور، نظام اسلامی به این نتیجه برسد که وجود آنها تاکنون باعث گشایش و تأثیر مثبت بر رضایت مردم نشده است و برای تغییر در حکمرانی نظام باید تصمیمات جدی برای آن گرفت. چنین روند و فرایندی می‌تواند در دیگر نهادها و مجموعه‌ها نیز اعمال شود که قطعاً بر اساس آنچه که برخی مسئولان، خود در باره فوریت نوسازی و بازسازی نظام حکمرانی در کشور مطرح می‌کنند، ضرورت آن را می‌رساند. اگر اتفاقات اخیر و فتنه‌ای که در این ۷۰ روز در کشور افتاد، فرصتی برای نوسازی و بازسازی به دست داده، پس تا نتور داغ است باید آن را چسباند که اگر بیش از این درنگ شود، هزینه‌های ناکارآمدی‌ها افزایش خواهد یافت.

## فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم چهارمحال و بختیاری؛

## لزوم برخورد جدی با اغتشاشگران / حوادث اخیر مردم را تکران نکند



سردار علی محمد اکبری فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری گفت: امروز اگر با اغتشاشگران و کسانی که نظم جامعه را بر هم زدند برخوردی نشود زندگی

بسیاری از جوانان مسامخدوش می‌شود.

سردار علی محمد اکبری فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری گفت: امروز اگر با اغتشاشگران و کسانی که نظم جامعه را بر

## استاندار:

## طرح‌های عمرانی بسیاری در چهارمحال و بختیاری آماده افتتاح است

تمامی این طرح‌ها که سال‌ها را کد مانده بود فعال شده است.

وی با بیان اینکه محرومیت‌زدایی، رویکرد دولت سیزدهم است، اظهار داشت: چهارمحال و بختیاری دومین استان در خصوص تخصیص اعتبار و پنجمین استان در باره ابلاغ اعتبار سفر است و همین موضوع تحول خوبی در استان شکل داده است.

استاندار چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: به برکت اعتبارات سفر و اعتبارات سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱، استان به کارگاه فعال تبدیل شده و امروز در دورترین نقاط استان نیز طرح‌های عمرانی در حال اجراست.

حیدری با بیان اینکه این استان در یک سال گذشته رتبه نخست را در مدیریت حوادث کسب کرده است، گفت: در یک سال گذشته حوادث و بحران‌هایی نظیر زلزله در کوهرنگ، سیل در هشت شهرستان و قطعی آب در شهرکرد را دانشتیم که با همکاری مردم و اهتمام مسئولان این حوادث به خوبی مدیریت شد.

وی خاطر نشان کرد: همچنین آمادگی لازم در استان ایجاد شده تا در صورت وقوع حادثه‌ای با اقدامات به موقع آسیب کمتری را متحمل شویم.

## • اختصاص پنج هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان به توسعه راه‌های

## استان

استاندار چهارمحال و بختیاری از اختصاص پنج هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای توسعه زیرساخت‌های راه در استان خبر داد و گفت: راه‌آهن، جاده‌های برون‌جبه به لردگان، شهرکرد به سلمزار به کارون ۸، شهرکرد به سامان به تیران، شهرکرد به بسن به داران، شهرکرد به فارسان به کوهرنگ، دوآب صماماسی و بازفت به اندیکا و جاده‌های روستایی از جمله طرح‌های زیرساختی فعال در استان است.

حیدری، تأمین آب را از چالش‌های استان برشمرد و گفت: این چالش به همت دولت سیزدهم برطرف شده به طوری که طرح تأمین آب شرب نیمی از جمعیت استان به صورت موقت آبیگری شده و امسال افتتاح می‌شود.

وی با بیان اینکه در سفر رییس جمهور به استان بیش از پنج هزار میلیارد تومان برای تأمین آب کشاورزی و شرب پایدار اختصاص یافته است، افزود: امسال خیلی از سدها مثل گهسرو، بیدکان و باباخیر که متوقف شده بود فعال شده است و تلاش ما بر این است تا هم از رودخانه‌ها سهم قانونی خود را برداشت کنیم و هم از سدها و چشمه‌ها استفاده کنیم تا مشکل آبی استان برطرف شود و تمام طرح‌های آبی استان تا سال ۱۴۰۳ به ثمر می‌رسد.

استاندار چهارمحال و بختیاری به اعتبارت ورزشی و توسعه زیرساخت‌های گردشگری استان نیز اشاره کرد و گفت: در مهر امسال ۳۱ زمین چمن مصنوعی دانشتیم که این تعداد تا آخر سال به ۴۱ زمین می‌رسد و برای توسعه زیرساخت‌های ورزشی استان در دانشگاه‌ها و مدارس ۱۷۰ میلیارد تومان اعتبار در سفر رییس جمهور مصوب شد که می‌تواند تحول خوبی در این بخش ایجاد کرد.

حیدری با بیان اینکه زیرساخت‌های گردشگری و بوم گردی

هم زدن برخوردی نشود زندگی بسیاری از جوانان ما مخدوش می‌شود و اگر با فریب خوردگان نیز تذکری داده می‌شود برای این است که آن‌ها را از چنگال دشمن نجات دهیم.

وی با اشاره به اینکه ما در مسائل فرهنگی بسیار عقب هستیم تصریح کرد: فضای مجازی ما رها شده است، در زمینه عفاف و حجاب توانستیم به خوبی عمل کنیم، دین زدایی کار دشمن است که هدف اصلی آن‌ها نشانه گرفتن عفاف و حجاب بانوان ما بود.

اکبری با تأکید بر اینکه دشمن ایمان جوانان ما را نشانه گرفته و آن را ضعیف کرده است بیان داشت: دشمن برای اینکه نظام ما را بر زمین بزند

به پیشرفت بیش از ۶۰ درصدی ۴۰۰ طرح از مجموع ۲ هزار طرح صنعتی در حال اجرای استان، خاطر نشان کرد: با تکمیل و بهره‌برداری از پروژه‌های صنعتی جدید در چهارمحال و بختیاری، سهم این استان در طرح‌های صنعتی فعال کشور به ۲۰۵ درصد افزایش می‌یابد.

رستمی با بیان اینکه هم‌اکنون بیش از ۴۰ واحد صنعتی و تولیدی شاخص در استان فعالیت دارد، افزود: این استان هم‌اکنون به‌عنوان تنها تولید کننده ورق‌های گالوانوم کشور، تنها تولیدکننده ورق‌های گالوانیزه خودرو و خاورپانه و دارنده نخستین مرکز خصوصی پرودهی گامای خاورپانه مطرح است و تنها تولیدکننده شیر خشک نوزاد با برند ایرانی، تنها تولید کننده مخازن گاز مایع ال. پی. جی (LPG)، نخستین و تنها تولید کننده صنایع آزمایشگاهی مجازی در ایران، تنها تولید کننده قطعات پلمبری خودرویی کشور و بزرگ‌ترین تولید کننده موکت و کفپوش

جنگ هشت سال دفاع مقدس ما بر پایه توکل بر خدا و توسل انمه اظهار و گوش به امین انقلاب بود تا پیروزی را دست گرفتیم. وی با تأکید بر اینکه از این حوادث کوچک نگران نباشید گفت: علی کریمی و امثال این‌ها را به این راحتی نمی‌توانستید بشناسید. اما الان هویت آن‌ها برای همگان شناخته شده است.

بسیار کار کرده و از هر ترندی استفاده کرد. وی با بیان اینکه اسلام برای زن ارزش زیادی قائل است گفت: فریاد زن، تقویت و آزادی را سر می‌دهند در حالی که اسلام از همان ابتدا برای یک زن ارزش زیادی را قائل شد. اکبری اضافه کرد: شما بعد معنویت را از دست ندهید،

خودرویی ایران در این استان فعالیت دارد.

در حال حاضر در این استان ۹۲۶ واحد صنعتی در حال فعالیت است که ۳۶ واحد از این مجموعه واحدهای بزرگ و دارای اشتغال بالای ۱۰۰ نفر و ۳۲ واحد متوسط با اشتغال بین ۵۰ تا ۱۰۰ نفر و بقیه واحد های صنعتی کوچک هستند.

تاکنون با صدور بیش از ۲ هزار جواز تاسیس و افزون بر ۴۰۰ طرح با سرمایه گذاری بالای ۶۰ درصد طرح‌های صنعتی اجرایی شده که در راستای کمک به تکمیل این طرح گامهای بلندی برداشته شده است. چهارمحال و بختیاری دارای ۱۰ شهرستان با جمعیتی نزدیک به یک میلیون نفر است که در برخی از محصولات صنعتی از جمله لوازم خانگی، تولید چادر مشکی، موکت و برخی از صنایع دیگر رتبه‌های مطلوبی در کشور دارد.



استان تعلق بگیرد که امیدواریم این امر تحقق پیدا کند.

احمدی با بیان اینکه خدمات بهداشتی در حوزه عشایر رو به بهبود است، اظهار داشت: افزایش تعداد خانه بهداشت‌ها و نیروهای خدمت در مناطق عشایری در دستور کار است.

بهداشتی نیز افزایش یابد. رئیس مرکز بهداشت استان

با اشاره به اینکه حوزه بهداشت ماشین‌کمدار برای مناطق عشایری ندارد، توضیح داد: در پی سفر معاون وزیر بهداشت به استان و بازدید از مناطق عشایری قرار بر این شد که ۴۰ ماشین‌کمدار به

وی خاطر نشان کرد: ماشین‌دندان پزشکی سیار، در طول تابستان سال جاری در حال خدمات‌رسانی در مناطق عشایری بود.

رئیس مرکز بهداشت استان با اشاره به اینکه عمق محرومیت‌ها به قدری است که با تیم سیار و کانکس به طور کامل رفع نمی‌شود، تصریح کرد: صعب‌العبوری راه، کمبود آب و مشکلات زیرساختی از جمله مسائلی است که رفع آن همت و همکاری همه نهادها را می‌طلبد.

**تأمین زیرساخت‌ها لازمه بهبود کیفیت خدمات بهداشتی است**

احمدی تأکید کرد: ابتدا باید زیرساخت‌ها تأمین شود تا کیفیت خدمات

از جمله دلایل غیرفعال بودن این مراکز است، بیان کرد: برای خدمات‌رسانی به عشایر معطل ساخت ساختمان نمائنده و نمی‌مانیم و به طور جدی به دنبال فعال شدن خانه بهداشت‌های روستایی هستیم.

**تیم محض برگشت عشایر، به محض سیار برای خدمات‌رسانی آماده است**

احمدی با بیان اینکه به محض برگشت عشایر، تیم سیار عشایری برای خدمات‌رسانی در کوهرنگ

و اردل آماده است، اظهار کرد: علاوه بر این تیم‌ها چندین نوبت بسیج جامعه پزشکی و گروه‌های جهادی داوطلب در این ۲ منطقه خدمات بهداشتی و درمانی ارائه کرده‌اند.

رئیس:

## وزارت اقتصاد جبران عقب‌ماندگی‌ها در زمینه مولدسازی دارایی‌ها را با جدیت پیگیری کند

رئیس‌جمهور با توجه به نگاه مشترک و هماهنگ روسای قوا در زمینه «مولدسازی دارایی‌های دولت»، وزارت اقتصاد و دارایی را مکلف کرد برای جبران عقب‌ماندگی‌ها در این حوزه، موضوع را با همکاری همه دستگاه‌ها و سازمان‌ها تا رسیدن به نتیجه مطلوب با جدیت پیگیری کند. آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیات دولت با اشاره به نگاه مشترک و هماهنگ روسای قوا در زمینه «مولدسازی دارایی‌های دولت»، وزارت اقتصاد و دارایی را مکلف کرد برای جبران عقب‌ماندگی‌ها در این حوزه، موضوع را با همکاری همه دستگاه‌ها و سازمان‌ها تا رسیدن به نتیجه مطلوب با جدیت پیگیری کند.

### پیروزی تیم ملی عامل همدلی و انسجام ملی شد

رئیس‌جمهور در بخش دیگری از سخنانش با ابراز خرسندی از پیروزی تیم کشورمان در رقابت با تیم ملی ولز در جام جهانی قطر، از تلاش‌های مسئولان وزارت ورزش، فدراسیون فوتبال و همچنین سرمربی، کادر فنی و

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان:

## همزمان با فعالیت دولت سیزدهم، شبکه‌های برقرسانی ۲۲۷ روستای چهارمحال و بختیاری بهینه‌سازی شد

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق چهارمحال و بختیاری گفت: در یک‌سال فعالیت دولت سیزدهم شبکه‌های برقرسانی ۲۲۷ روستای این استان بهینه‌سازی و اصلاح شد. همچنین برقرسانی به هفت

روستای شهرستان کوهرنگ در این استان انجام شد. فرزاد روستاهای برخوردار از برق در چهارمحال و بختیاری ۷۵۲ روستا اعلام و تصریح کرد: هم‌اکنون ۱۱۵ هزار و ۳۸۳ مشترک و ۱۰۶ هزار و ۷۹۰

هزار و ۲۹۰ کیلومتر تخصص روستاهای این استان است. فرزاد اظهار داشت: سخت‌گذار بودن جاده‌ها، دور افتاده بودن مناطق روستایی، کوهستانی بودن برخی روستاها و سکونت فصلی در بعضی



را مکلف کرد در این زمینه نهایت همکاری را با سازمان برنامه و بودجه داشته باشند. آیت‌الله رئیسی یکبار دیگر هفته بسیج را به همه ملت ایران تبریک گفت و ابراز امیدواری کرد تفکر بسیجی در تمامی ارکان مدیریت کشور پیروزه در دستگاه‌های دولتی بروز و ظهور داشته باشد.

روستاها از مهم‌ترین مشکلات و چالش‌های برقرسانی روستایی در چهارمحال و بختیاری به‌شمار می‌رود. چهارمحال و بختیاری دارای ۱۰ شهرستان و جمعیتی نزدیک به یک میلیون نفر است.

### مدیرکل اوقاف و امور خیریه چهارمحال و بختیاری:

## ثبت ۵۰ وقف جدید در چهارمحال و بختیاری

مدیرکل اوقاف و امور خیریه چهارمحال و بختیاری گفت: در سال جاری تاکنون ۵۰ وقف جدید در حوزه‌های درمانی، ازدواج و فعالیتهای فرهنگی و قرآن و اجتماعی ثبت شده است.

تا ۵۰ وقف جدید در استان ثبت شد که این امر تاکنون محقق شده است. مدیرکل اوقاف و امور خیریه چهارمحال و بختیاری افزود: در سال جاری تاکنون ۵۰ وقف

جدید در حوزه‌های درمانی، ازدواج و قرآن ثبت شده است و با مشاوره‌هایی که به واقفان می‌دهیم سعی داریم نیت واقفان را به سمت نیازهای روز و موقوفات منفعتی سوق دهیم.

وی ادامه داد: پروژه‌های بزرگ میلیاری در حال مذاکره هستند تا به وقف ختم شوند، همچنین چند پروژه جدید نیز در دست ثبت است که به زودی اطلاع‌رسانی می‌شود. امیری در پایان گفت: بیشترین وقف‌هایی که تاکنون در استان ثبت شده مربوط به شهرستان‌های شهرکرد، بن، سامان، فارسان،



لردگان و کمترین وقف مربوط به بروجن است.

### مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری تاکید کرد

## رعایت دوره پرهیز از مصرف آنتی‌بیوتیک در طیور، لازمه عرضه گوشت سالم به بازار



مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: در این استان تمام واحدهای گوشتی ملزم هستند که مرغ را بعد از اتمام دوره ۵۰ روزه از نظر حضور یا عدم حضور آنتی‌بیوتیک آزمایش کنند و بعد از آن اجازه اعزام به کشتارگاه صادر می‌شود. محمد اسدی مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: سابقه مصرف

آنتی‌بیوتیک‌ها هم در دام و هم در انسان بسیار طولانی است. وی با بیان اینکه از زمانی که اولین آنتی‌بیوتیک کشف شد مصرف این دارو روزبه‌روز افزایش یافت و طی سال‌های متعادی نسل‌های جدید آنتی‌بیوتیک تولید و به بازار عرضه شدند تصریح کرد: حوزه دامپزشکی هم چون طیف میکروبی‌هایی که به دام صدمه می‌زند وسیع است به همان نسبت هم آنتی‌بیوتیک‌های مورد مصرف در این حوزه گسترده هستند. اسدی یادآور شد: استفاده از آنتی‌بیوتیک در پرندگان هم وجود دارد و در مرغداری‌های صنعتی از این داروها استفاده می‌شود، وقتی تعداد زیادی پرنده در

محیطی بسته نگهداری می‌شود و نمی‌توان میکروب‌ها را به‌طور کامل نابود کرد برای جلوگیری از به‌خطر افتادن سلامتی پرندگان در طول دوره پرورش طیور با نظارت دامپزشک آنتی‌بیوتیک مناسب برای بیماری که بروز کرده تجویز و نکات ایمنی استفاده از این آنتی‌بیوتیک در کنار آن ارائه می‌شود. مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری رعایت دژ مصرف، طول دوره مصرف و دیگر توصیه‌ها را مهم و ضروری عنوان و تاکید کرد: این درحالی است که طووری که از آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند نباید بلافاصله مورد استفاده قرار گیرند و بنابراین باید دوره توصیه شده برای قابل مصرف شدن را بگذرانند. وی

افزود: در چهارمحال و بختیاری تمام واحدهای گوشتی ملزم به این هستند که مرغ را بعد از اتمام دوره ۵۰ روزه از نظر حضور یا عدم حضور آنتی‌بیوتیک آزمایش کنند و بعد از آن اجازه اعزام به کشتارگاه صادر می‌شود تا دوره پرهیز از مصرف آنتی‌بیوتیک گذشته شود. اسدی با اشاره به اینکه اگر دامدار یا مرغدار به کلینیک دامپزشکی مراجعه کنند طبق نسخه‌ای که دامپزشک کلینیک تجویز می‌کند باید آنتی‌بیوتیک را در دو هفته مصرف کنند. وی خاطر نشان کرد: مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک در دام و طیور علاوه بر ایجاد مقاومت میکروبی باعث ایجاد پسماند آنتی‌بیوتیکی در شیر، گوشت و فرآورده‌های دامی می‌شود و به‌صورت غیرمستقیم به انسان منتقل می‌شود. اسدی با اشاره به آنفولانزای پرندگان اضافه کرد: این بیماری ویروسی بوده

مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: در بحث مقاومت میکروبی استفاده طولانی مدت از یک نوع آنتی‌بیوتیک در یک نوع دام ممکن است در این مدت مقاومت میکروبی ایجاد کند و از همین رو در این تحقیقات سعی شده آنتی‌بیوتیک‌های جدید تولید شود تا میکروب‌های مقاوم‌شده را نابود کنند. وی خاطر نشان کرد: مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک در دام و طیور علاوه بر ایجاد مقاومت میکروبی باعث ایجاد پسماند آنتی‌بیوتیکی در شیر، گوشت و فرآورده‌های دامی می‌شود و به‌صورت غیرمستقیم به انسان منتقل می‌شود. اسدی با اشاره به آنفولانزای پرندگان اضافه کرد: این بیماری ویروسی بوده

از همین رو آنتی‌بیوتیک‌ها تأثیری بر روی آن نخواهد داشت، چون آنتی‌بیوتیک ساخته شده است برای اثربخشی و از بین بردن باکتری‌ها و می‌تواند است برخی از آن‌ها در موارد خاصی از عوارض بیماری‌های ویروسی جلوگیری کند اما معمولاً در این موارد توصیه نمی‌شوند. مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: به دامداران توصیه می‌شود تحت هر شرایطی حتی اگر مجبور شدند خودسرانه اقدام به استفاده از آنتی‌بیوتیک نکنند چراکه وظیفه متخصصان دامپزشکی این است که دارو را به وقت و با نسبت مناسب و دژ هم نباید بدون نسخه دارویی را مصرف کنند و داروخانه‌ها هم نباید بدون نسخه دارویی را به دامداران ارائه دهند چراکه این موضوع سبب می‌شود به مرور زمان داروهای اثربخشی لازم را نداشته باشند.

### اخبار

#### همایش حماسه و اقتدار بسیج در چهارمحال و بختیاری برگزار شد

همایش بزرگ حماسه و نمایش اقتدار بسیج با حضور بسیجیان چهارمحال و بختیاری در نقاط مختلف استان برگزار شد. فرمانده سپاه قمرینی هاشم(ع) چهارمحال و بختیاری گفت: همزمان با سراسر کشور در تمامی شهرستان‌های استان و در شهرکرد همایش بزرگ حماسه و اقتدار بسیج در مصلای امام خمینی برگزار شد و بسیجیان با آرمان‌های انقلاب و اهداف عالی نظام مقدس جمهوری اسلامی تجدید بیعت کردند. سردار علی محمدآقایی در حاشیه برگزاری این همایش افزود: در این همایش بیش از ۱۴ هزار نفر از بسیجیان استان به صورت مازای با رهبر معظم انقلاب اسلامی دیدار داشتند و بر حمایت از نظام و دستاوردهای نظام اسلامی و دفاع از میهن تاکید کردند. وی اظهار داشت: همزمان با هفته دفاع مقدس در استان یک‌هزار و ۲۵۰ عنوان برنامه در قالب ۳۰ محور و در حوزه گام دوم انقلاب و فرمایشات امامین انقلاب اسلامی و سند راهبردی ۱۰ساله اعتلای بسیج برگزار شد. فرمانده سپاه قمر بنی‌هاشم(ع) افزود: برنامه‌های هفته بسیج در راستای ارائه تصویر حقیقی بسیج با معرفی هنرمندانه خدمات بسیج توسط مردم برای مردم و معرفی الگوهای تربیتی و اسوه‌های معرفی بسیج به عنوان پرچمدان نوین انقلاب اسلامی، تبیین قابلیت‌ها، جذابیت و مجاهدت و حماسه آفرینی بسیج در طول تاریخ انقلاب اسلامی و طراحی و تدوین رویه‌ها و ویژگی آمیده‌آفرینی، خدمات‌رسانی و انسجام بخشی اجرا شد. در این همایش که جمعی از مدیران استان، بسیجیان، امام جمعه شهرکرد و اقشار مختلف بسیج حضور داشتند و شرکت‌کنندگان با فریاد لبیک یا خاکنامی، مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل، بار دیگر آرمان‌های امام(ره)، شهدا و رهبر معظم انقلاب تجدید بیعت کردند.

در استان چهارمحال و بختیاری صورت گرفت؛

#### حضور دانشگاه آزاد با ۱۲ محصول در جشنواره جهادگران علم و فناوری

هسته‌ها و واحدهای فناور مرکز رشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد در جشنواره جهادگران علم و فناوری استان چهارمحال و بختیاری حضور فعال داشتند. به گزارش روابط عمومی دانشگاه: چهاردهمین جشنواره جهادگران علم و فناوری استان چهارمحال و بختیاری توسط سازمان بسیج علمی، پژوهشی و فناوری و با مشارکت سایر مراکز علمی، پژوهشی و فناوری برگزار شد که هسته‌ها و واحدهای فناور مرکز رشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد در این جشنواره حضور فعالی داشتند. مدیر مرکز رشد سلامت واحدهای فناور دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد درباره این جشنواره اظهار کرد: کمک به تحقق شعار سال، امیدآفرینی و خودباوری به‌ویژه بین جوانان، شناسایی و ارائه استعدادها و ظرفیت‌های نخبگی استان چهارمحال و بختیاری، احصای مشکلات و موانع پیش راه حرکت دانش‌بنیان و پیگیری رفع موانع و مشکلات ازجمله اهداف این جشنواره است. دکتر مرضیه گرامی افزود: چهاردهمین جشنواره جهادگران علم و فناوری استان چهارمحال و بختیاری در دو بخش فراخوان طرح‌ها، ابداعات، اختراعات و ایده‌های فناورانه با موضوع «صنعت، دانشگاه، تولید دانش‌بنیان»، فراخوان محصولات، اختراعات و دستاوردهای علمی اشخاص حقیقی و حقوقی مراکز علمی دانشگاهی، آموزشگاه‌ها، مدارس، شرکت‌های دانش‌بنیان، مراکز علمی تحقیقاتی، ارگان‌ها و ادارات در بخش نمایشگاه همزمان با هفته بسیج در هتل لاله شهرکرد گشایش یافت. وی بیان کرد: ایده، طرح‌های تولیدی، فرآوری گیاهان دارویی و محصولات زراعی و باغی، ایجاد کسب‌وکار و مشاغل خانگی و خوداشتغالی، فرآوری تولیدات دامی، بهینه‌سازی مصرف، طرح‌های تولیدی مرتبط با تولید در زمینه صنایع دستی، ایده و طرح‌های تولیدی در زمینه محصولات فرهنگی و طرح‌های تولیدی مرتبط با تقویت بخش گردشگری چهارمحال و بختیاری از محورهای چهاردهمین جشنواره جهادگران علم و فناوری است. مدیر مرکز رشد سلامت واحدهای فناور دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد اضافه کرد: از بین ۱۱۲۲ ایده و طرح ارسال شده به مرکز رشد این جشنواره جهادگران علم و فناوری چهارمحال و بختیاری، تعداد ۶۵ تیم موفق به حضور در این دوره از رقابت‌ها شدند که مرکز رشد این واحد دانشگاهی با ۱۲ محصول توانمند، موفق شد به این رقابت‌ها شرکت کند. همچنین جشنواره در این دوره از رقابت‌ها حضور چشم‌گیر و فعالی داشت. چهاردهمین جشنواره جهادگران علم و فناوری استان چهارمحال و بختیاری که از دوم آذر فعالیت خود را آغاز کرده بود، امروز به کار خود پایان می‌دهد.

### اجرای آزمایشی طرح کالابریگ الکترونیکی در یک استان بررسی شد

## پانسمان موقت زخم‌های اقتصاد

اخیرا سخنگوی اقتصادی دولت از اجرای طرح آزمایشی کالابریگ الکترونیکی در یکی از استان‌ها خبر داده و حلاً سؤال این است که این طرح در نهایت می‌تواند کاهش قیمت کالاهای اساسی را برای قشرهای متوسط و پایین جامعه به دنبال داشته باشد؟ سید احسان خاندوزی در نشست خبری ماهانه خود گفت: به‌محض اینکه این طرح به‌طور آزمایشی برای کل مردم این استان با موفقیت اجرا شود، می‌توان برای کل کشور نیز آن را تعمیم داد. وی با تاکید بر اینکه این طرح مشکلی از نظر تأمین منابع ندارد، خاطرنشان کرد: منابع آن از طریق نظام یارانه که ماهانه ۲۸ هزار میلیارد تومان است، تأمین مالی می‌شود. وی ادامه داد: نظام کالابریگ الکترونیکی مشکلی در زمینه تأمین مالی ندارد اما چون نظام پرداخت یارانه جمعیت زیادی از مردم را متأثر می‌کند، لازم بود دولت درباره آماده بودن زیرساخت فنی آن مطمئن شود که تغییر مدیریت در وزارت کار قدری در بهره‌برداری این پروژه تأخیر انداخت. سخنگوی اقتصادی دولت درحالی این خبر را داده است که بر اساس طرح بودجه ۱۴۰۱ این طرح بایستی ۸ ماه پیش اجرا می‌شد.

### چرا طرح کالابریگ طراحی شد؟

گرچه رئیس سازمان برنامه‌بودجه خبر داده بود که احتمالاً شیوه پرداخت یارانه کمک معیشتی سال آینده نقدی است اما به نظر می‌رسد که دولت به توزیع کالابریگ الکترونیکی روی آورده است. قرار بود طرح کالابریگ با تخصیص کالاهای اساسی باقیمت شهریه‌برده سال ۱۴۰۰ به مردم صورت گیرد تا فشار ناشی از موج تورمی حمله ارز ۴۲۰۰ تومانی مهار شود اما دولت ترجیح داد که در این مدت همان شیوه پرداخت یارانه نقدی را در پیش بگیرد و اجرای طرح کالابریگ را به تعویق بیندازد. البته دولت در مردادماه امسال لایحه‌ای را به مجلس ارسال کرد که بر اساس آن برخی مفاد مربوط به طرح کالابریگ الکترونیکی تغییر کرد.

وی افزود: «ابهام بزرگی که در مورد کالابریگ وجود دارد، بحث امکان خدمت‌رسانی به همگان در تمامی نقاط کشور است؛ به‌طوری‌که ما مطمئن باشیم حقی از کسی ضایع نمی‌شود و امکان اجرای این طرح در نقاط دورافتاده و روستایی وجود دارد.»

این کارشناس اقتصادی خاطر نشان کرد: «وقتی ما برای خانواده‌ها آزادی قائل شویم که در مورد اولویت نیازهای خانوار تصمیم‌گیری کند، این موضوع مطلوبیت بیشتری را به خانواده‌ها می‌دهد، تا اینکه بخواهیم خودمان از بالا و به‌صورت دستوری برای خانواده‌ها مشخص کنیم که کدام نیازشان اولویت است و باید برطرف شود.»

### چگونگی اجرا

قرار است یارانه نقدی در قالب یک پلتفرم و بستر، به کالابریگ الکترونیکی تبدیل شود تا مردم با مراجعه به فروشگاه‌ها بتوانند کالاها را خریداری کنند. در حقیقت یارانه جدید به کالابریگ الکترونیکی تغییر ماهیت می‌دهد. کالابریگ الکترونیکی دارای شرایط خاصی است.

در این طرح دولت یارانه ۴۵ هزارتومانی معروف احمدی‌نژاد را در کنار یارانه کمک معیشتی دولت روحانی همراه با یارانه‌ای که برای جبران گرانی‌ها حاصل از حذف ارز ترجیحی در نظر گرفته بود را یک‌کاسه کرد و با این اقدام میزان پرداخت یارانه به مردم را برای قشر متوسط به بالای جامعه ۳۰۰ هزار تومان و دهک‌های پایین درآمدی نیز ۴۰۰ تومان در نظر گرفت.

### نگاهی به تجربیات گذشته

تجربه فعالیت‌های توزیعی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که ایران دیگر در این زمینه مانند ایران کم‌جمعیت‌تر دهه ۱۳۳۰ نیست و اگر دولت بخواهد بیشتر دهک‌های جامعه را تحت پوشش توزیع کالاهای کالابریگ قرار دهد، قطعاً نیاز به یک مجموعه از پایانه‌های توزیعی قوی با آموزش مناسب دارند.

عمده مخالفان این طرح، اجرای آن را نشانی از فقیرتر شدن جامعه ایرانی می‌دانند، چون به باور آن‌ها، تنها در زمان جنگ و به دلیل شرایط خاص جنگی، مردم در کشور کالای کوپنی را تجربه کرده بودند. علاوه بر حس روانی منفی ناشی از این مسئله تجربه چند سال توزیع کالای کوپنی در ایران هم موجب شده تا بسیاری

از آغاز دوباره این دوران ترس داشته باشند. اکنون نباید از نظر دور داشت بسیاری از شهروندان ساکن روستاها و مناطق دورافتاده و ایرانیان بی‌شناسنامه در عمل نمی‌توانند از این طرح استفاده کنند و آمارهای غیررسمی از وجود نزدیک به یک‌میلیون شهروند بی‌شناسنامه در سراسر کشور حکایت دارد!

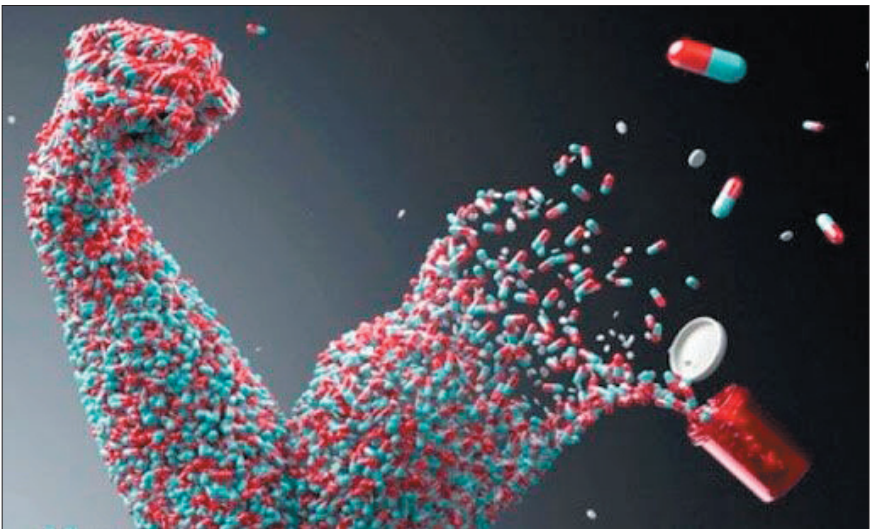
کارشناسان اقتصادی تاکید دارند تا زمانی که اقتصاد کشور به این شکل است شاید طرح‌هایی همچون طرح کالابریگ الکترونیکی در کوتاه‌مدت مؤثر باشد اما در طولانی مدت این طرح‌های اقتصادی برای حل مشکلات مردم تأثیر چندانی ندارد.

علی سععدوندی، کارشناس مسائل اقتصادی نیز با تاکید بر اینکه اجرای این طرح حرکت روبه‌جلو نیست بلکه بازگشت به عقب است در این باره معتقد است: کالابریگ طی دهه اول انقلاب در کشور به مرحله اجرا درآمد که متأسفانه با مشکلات زیادی همراه بود و به یک معنا تجربه اختصاص کالابریگ به مردم در این دهه یک تجربه شکست‌خورده است.

اجرای این طرح نشان دهنده ناهماهنگی در سیاست‌های اقتصادی دولت است چراکه از یک‌طرف بودجه انبساطی و تورمی در کشور بسته می‌شود و از سمت دیگر انتظار اینکه از روش‌هایی مثل اختصاص کالابریگ الکترونیکی بتوان از اقشار محروم و مستضعف جامعه حمایت کرد. اما سؤال این است که چرا دولت به ریشه تورم در اقتصاد کشور نمی‌پردازد و از روش‌های درمانی مقطعی و زودگذر استفاده می‌کند؟

نباید فراموش کرد منابع دولت فعلاً از طریق اخذ مالیات‌ها و عرضه اوراق مشارکت تأمین می‌شود که این امر خود خطرناک است چراکه با این کار دولت بعدی مقروض شد و باید منابع لازم برای پرداخت کوپن را پرداخت کند. از سوی دیگر اجرای این طرح به‌تنهایی و بدون اصلاح ساختار اقتصادی می‌تواند موجب گرانی بیشتر کالاهای اساسی و افزایش تورم شود و آسیب‌های جدی بر اقتصاد وارد آورد. حالا باید دید دولت می‌تواند انحرافات این طرح را کاهش داده و در کنار آن برنامه‌ها و سیاست‌های بلندمدت برای کنترل تورم، نرخ ارز و تنظیم بازار داشته باشد؟

## موفقیت های ورزشی که به قیمت جان افراد حاصل می شوند



ورزش و انجام مرتب حرکات ورزشی یکی از مهم ترین مواردی است که تاثیر بسیاری بر جنبه های مختلف سلامتی انسان دارد موجب شادابی و زیبایی پوست شده و حتی سلامت روانی افراد را ارتقا می بخشد و مهم تر از این ها موجب درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها می شود که همین موارد بیانگر اهمیت بالای ورزش است. علاوه بر جنبه های پزشکی ورزش و تاثیر آن بر سلامتی انسان، برخی افراد به صورت حرفه ای ورزش را دنبال می کنند و اهداف بزرگتری همچون کسب قهرمانی در سر دارند اما متأسفانه در این میان هستند افرادی که قصد دارند پله های ترقی را با سرعت بیشتری طی کنند و در نتیجه از راه های برای رسیدن به موفقیت استفاده می کنند که سلامت و جان آنان را مورد تهدید قرار می دهد. یکی از راه های که افراد برای رسیدن به قله های موفقیت در ورزش انتخاب می کنند استفاده از مکمل و داروهای است که مصرف خودسرانه آن ها آثار جبران ناپذیری خواهد داشت البته در صورتی که مکمل های ورزشی مجاز زیر نظر پزشک و با نظارت پزشکی در تمرینات قهرمانی مصرف شود مشکل ساز نخواهد بود اما برخی افراد بدون در نظر داشتن موارد پزشکی و با نادیده گرفتن سلامتی خود این مواد را تهیه کرده و صدمات جدی به بدن خود وارد می کنند آثاری که مصرف مکمل های ورزشی بر سلامت انسان دارد ممکن است در کوتاه مدت ناشناخته شود و به همین دلیل زمانی فرد متوجه اشتباه خود می شود که با مشکلات بسیاری مواجه شده و زمان برای حفظ سلامتی از دست رفته است. پرورش اندام نیز امروزه به یکی از رشته های ورزشی پرطرفدار در میان جوانان تبدیل شده است که می تواند علاوه بر سلامتی افراد ظاهر زیبایی به ورزشکاران هدیه کند اما در این رشته ورزشی نیز همانند تمامی رشته ها مصرف مکمل های ورزشی آثاری زیانبار بر سلامت دارد که شامل سال ها بعد ورزشکاران این حوزه را با بیمارستان و درمان بیماری های سخت درگیر کند.

### عوارض مصرف داروهای مکمل ورزشی در طولانی مدت

پیام سامعی فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم در چهارگام های و بختیاری در خصوص مصرف داروهای مکمل ورزشی، اظهار کرد: این داروها می توانند به صورت مکمل های پروتئینی یا داروهای هورمونی مانند هورمون رشد و... وجود داشته باشند که برای بدنسازی یا سایر ورزش ها استفاده می شوند اما مصرف این قبیل دارو و مکمل ها برای افراد زیر ۱۸ سال به صورت کامل ممنوع است.

وی افزود: نوجوانان و افراد زیر ۱۸ سال با حضور در باشگاه های ورزشی و بدنسازی ممکن است به توصیه افراد نا آگاه اقدام به مصرف داروهای مکمل ورزشی بکنند برای مثال زمانی که نوجوانی عضو باشگاه فوتبال می شود احتمال دارد به توصیه مربی برای رشد قد یا قوی شدن عضلات از داروهای هورمون رشد استفاده کند و معمولاً دچار عوارض این داروها می شود.

سامعی ادامه داد: مکمل های پروتئینی حاوی مقدار بسیار زیادی پروتئین هستند و مصرف آن ها در افراد زیر ۱۸ سال موجب وارد شدن فشار بالایی به کلیه آن ها می شود همچنین افرادی که در سنین پایانی رشد قرار دارند و غضروف های رشد آن ها در حال بسته شدن است در صورتی که به صورت سرخود از داروهای هورمون رشد استفاده کنند ممکن است دچار عوارض قلبی شوند.

این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم عنوان کرد: انجام غیراصولی ورزش هایی مانند بدنسازی توسط نوجوانان و افراد زیر ۱۸ سال و استفاده از وزنه هایی که برای سن این افراد مناسب نیست موجب وارد شدن آسیب به مفاصل آن ها خواهد شد و حتی می تواند بر رشد قدی نوجوانان تاثیر منفی داشته باشد همچنین مصرف مکمل های غیراستاندارد بر کبد و کلیه افراد تاثیر گذار است و آسیب های فراوانی به همراه دارد.

وی اضافه کرد: مصرف داروهای مکمل ورزشی برای افراد زیر ۱۸ سال در بسیاری از کشورهای دنیا ممنوع است اما در مجموع مصرف این نوع مکمل ها در افراد بزرگسال نیز توصیه نمی شود اما در برخی ورزش های حرفه ای مانند بدنسازی، رزمی و... ورزشکاران به صورت غیرمجاز اقدام به مصرف داروهایی که اغلب آنان هورمونی هستند مانند هورمون جنسی مردانه یا تستوسترون، هورمون رشد، هورمون استروئیدی و... می کنند که در کوتاه مدت موجب می شود عضلات ورزشکاران حجیم شده فرم بگیرند اما این موضوع به علت افزایش توده عضلانی نیست بلکه در بسیاری از موارد با تجمع مایع میان بافتی این موضوع رخ می دهد اما تصویری مبنی بر قوی شدن عضلات وجود دارد. سامعی تصریح کرد: مصرف داروهای مکمل ورزشی در طولانی مدت نیز عوارضی برای افراد به همراه دارد برای مثال مصرف هورمون های جنسی عوارضی همچون ریزش مو، طاسی، آکنه، اختلالات پوستی داشته و حتی

در صورتی که میزان مصرف اینگونه داروها بالا باشد. موجب نابابوری افراد می شود.

این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم یادآور شد: در برخی مواقع ورزشکارانی مانند کشتی گیران که رسیدن به وزنی خاص مدنظر آن ها قرار دارد اقدام به مصرف داروهای مانند دیورتیک یا مدر می کنند تا آب بدن آن ها کاهش پیدا کند و در نتیجه وزن این افراد نیز کم شود اما متأسفانه استفاده از این داروها اثرات بسیار زیادی بر کلیه افسراد دارد و حتی مصرف بیش از اندازه این نوع داروها نارسایی کلیه را برای افراد به دنبال خواهد داشت. وی بیان کرد: افرادی که در اوج جوانی در باشگاه های ورزشی اقدام به مصرف داروهای مکمل می کنند و به الگوی برای سایر افراد تبدیل می شوند چندین سال بعد به مشکلات کبدی، کلیوی و سایر بیماری ها مبتلا می شوند و امکان ملاقات آن ها در باشگاه های ورزشی وجود ندارد چراکه به واسطه درگیری آن ها با بیماری متأسفانه این افراد در بیمارستان ها و بخش های دیالیز مشاهده می شوند اما جوانانی که از این افراد الگو برداری می کردند از سرنوشت آن ها و اثرات منفی مصرف داروهای مکمل ورزشی مطلع نمی شوند و تنها دچار فریب ظاهر ورزشی و خوب اوبال جوانی این افراد می شوند.

سامعی افزود: تمامی مکمل های ورزشی دارو هستند برای مثال هورمون رشد دارویی است که حتی در برخی موارد توسط پزشک برای کودکانی که کوتاه قد هستند تجویز می شوند اما این موضوع که این داروها به عنوان کمک کننده برای فرم گیری عضلات و قوی شدن بدن مصرف شوند توصیه نمی شود چراکه فرم ایجاد شده در بدن با مصرف این مکمل ها برگشت پذیر است و همچنین عوارض مصرف این مکمل ها بیشتر از منافع آن است.

### برخورد با باشگاه های متخلفی که از مکمل های ورزشی غیرمجاز استفاده می کنند

سعید محمدی رئیس هیات بدنسازی چهارمحال و بختیاری درخصوص مصرف داروهای مکمل در ورزش پرورش اندام، اظهار کرد: دو دسته ورزشکار در این رشته ورزشی وجود دارد اولین گروه ورزشکاران قهرمانی و دومین گروه نیز ورزشکاران آماتوری هستند که تمرینات آن ها نیز با توجه به همین موضوع به دو دسته قهرمانی و آماتوری تقسیم می شوند.

وی افزود: لازم تمرینات قهرمانی مصرف برخی مکمل های ورزشی است البته مکمل هایی مورد تایید هستند که توسط پزشک و کارشناسان تغذیه مورد تایید قرار گرفته باشند و قهرمان های بدنسازی لازم دارند از این مکمل های تایید شده با شرایط خاص مصرف کنند.

محمدی ادامه داد: در انجام تمرینات آماتوری بدنسازی که در باشگاه ها انجام می شوند مصرف داروهای مکمل توصیه نمی شود، برای برخورد با این موضوع نیز توسط بازرسی اداره کل تربیت بدنی، مسئول امور باشگاه اداره کل تربیت بدنی و هیات بدنسازی چهارمحال و بختیاری از باشگاه ها بازدید انجام می شود همچنین در صورتی که گزارش مبنی بر مصرف داروهای مکمل ورزشی در باشگاه های استان ارائه شود اقداماتی همچون پلمب باشگاه، تعلیق پروانه فعالیت و... جهت برخورد متخلفان صورت می گیرد.

رئیس هیات بدنسازی چهارمحال و بختیاری با اشاره به مقامات کسب شده در سال ۱۴۰۰، عنوان کرد: در این استان ۶۸۶ باشگاه فعال وجود دارد که از این تعداد ۲۵۰ مورد باشگاه بدنسازی است که در واقع نزدیک ۳۵ درصد از کل باشگاه های استان را تشکیل می دهند همچنین در فروردین ماه سال گذشته در رشته پرورش اندام مقام سوم در مسابقات کاپ آسیا توسط فریدین مردانی در استان کسب شد، در مسابقات پاورلیفتینگ قهرمان آسیا ترکیه نیز ورزشکاران استان موفق به کسب مقام و تغییر رکورد آسیا شدند همچنین در رشته مع اندازی نیز مجتبی حیدری قهرمان کشور شده و برای اعزام به مسابقات آسیایی ازبکستان انتخاب شد. وی اضافه کرد: باشگاه های فعال استان در رشته های مختلف ورزشی اعم از بدنسازی متأسفانه در برخی موارد اقدام به استفاده از مکمل های ورزشی غیرمجاز می کنند اما مواردی وجود داشته که برخورد قانونی با این باشگاه های متخلف صورت گرفته و اقدام به پلمب شده است.

محمدی تصریح کرد: معمولاً مصرف داروهای هورمونی عوارض عصبی، ایجاد انواع سرطان ها و... دارند همچنین متأسفانه بر تولید مثل افسراد اثر منفی داشته و در برخی مواقع موجب عقیم شدن جوانان می شوند بنابراین ممکن است مصرف آن ها به قیمت جان ورزشکار تمام شود و در صورتی که در زمان فعلی نیز موجب بیماری فرد نشوند اما در آینده تاثیرات خود را بروز می دهد. بنابراین مصرف داروها و مکمل های ورزشی که تاییده پزشک ندارند توصیه نمی شود. / ایسنا

### طب سنتی



**دکتر سید ابوالفتح شیرمردی**  
 اصیاگر و پدر طب سنتی استان

### میوه درمانی



شرط اول و اساسی میوه درمانی این است که میوه باید روی درخت رسیده باشد. شرط دوم اینکه، میوه باید دارای بو باشد. زمانی که می خواهیم از میوه به جهت درمان استفاده کنیم باید اول همان بوی میوه مورد نظر را استشمام کنیم اگر میوه فاقد بو باشد برای درمان بی نتیجه است

### خواص میوه ها

#### انجیر

بواسیر را درمان می کند.  
 خونریزی را قطع می کند.  
 همبستر شدن را زیاد می کند.  
 نقرس را درمان می کند.  
 روماتیسم را درمان می کند.  
 راه های بسته شده را نرم و باز می کند.  
 برای قولنج مفید است.  
 بوی بد دهان و زیر بغل را از بین می برد.  
 قک را تقویت می کند.  
 درمان پوکی استخوان است.  
 مو را می رویند.  
 قلب را رقیق می کند.  
 شیره آن درمان زخم و التهاب کبد است.  
 روایت است انجیر را در روز زیاد و در شب کم میل کنید با وجود انجیر نیازی به داروی دیگری نیست.

#### سیب

درمان تب است.  
 گرمی بدن را تسکین می دهد.  
 درمان بیماری (ویا) است.  
 درمان خون دماغ است.  
 درمان کننده و پیشگیری از سوموم است  
 درمان سحر و جادو و جن زدگی است.  
 درمان غلبه بلغم است.  
 صفر را درمان می کند.  
 معده را اصلاح و تقویت می کند.  
 نافع قلب است  
 سبب خاصیت شویندگی دارد  
 باعث پاکیزگی عروق بدن می شود  
 سوق سیب که در فصل برداشت میوه سیب درست شده باشد نیز همین خاصیت را دارا می باشد.

#### کشمش و مویز

درمان کننده بیماری های روحی، روانی و هم اعصاب فیزیکی بدن می باشد.  
 انسان را از هم و غم دور می کند.  
 سودا و صفرا را برطرف می کند.  
 درمان غلبه بلغم است.  
 اخلاقی را نیکو می کند.  
 دهان و بدن را خوشبو می کند.  
 طبع سودا، صفرا، بلغم و دم را تعدیل می کند.  
 قلب را تقویت می کند

#### انار

سید و سرور میوه ها انار است.  
 انسان گرسنه را سیر می کند.  
 اگر سیر باشد باعث هضم غذا می شود.  
 درمان معده است البته اگر با پیه آن خورده شود.  
 تمام بیماری های جسمی و حتی روحی را درمان می کند.  
 صاف کننده خون است.  
 غلبه خون را ساکت می کند.  
 انار مصلح تمام طبع است.  
 صورت فرزند را زیبا می کند.  
 لکنت زبان را درمان می کند.

#### به

بهترین داروی قلب است.  
 پوست را زیبا می کند.  
 قلب را دباغی می کند.

#### سنجد

گوشت سنجد گوشت می رویند.  
 پوستش پوست را می رویند  
 هسته اش باعث تقویت استخوان می شود.  
 کلیه ها را گرم می کند.  
 معده را دباغی می کند.  
 ایمنی از بواسیر و پروستات است.  
 ساق پاها را قوی می کند.

#### میوه عناب

درمان تب است.  
 درمان کننده آب مروارید چشم است.  
 درمان کننده فشار چشم است. البته به صورت سرمه استفاده می شود و باید هفت میل از چشم راست شروع و به چشم راست ختم شود.

## روشهای کوچک برای تشویق کودکان به مهربانی

بچه ها می خواهند کمک کنند. و به عنوان والدین، وظیفه ما این است که تمایل طبیعی کودک را برای مشارکت دادن در او پرورش دهیم و راهنمایی کنیم تا به یک عادت مادام العمر تبدیل شود. متفکران بزرگ از مارتین لوتر کینگ جونیور گرفته تا دلایی لاما همگی در مورد اهمیت کمک به دیگران مطلبی برای گفتن داشته اند. کلمات هوشمندانه و همانطور که مشخص است، بچه ها در واقع با ملاحظه و مهربانی هستند. دیوید شوئفلد، MD، مدیر رشد و اطفال رفتاری در مرکز پزشکی بیمارستان کودکان سینسیناتی، می گوید: «میل به کمک، ذاتی است و حس مثبتی برای انجام کارهای خوب با رشدشان توسعه می یابد.» در ابتدا، بچه ها دوست دارند به دیگران کمک کنند زیرا به آنها کمک می کند تا به خواسته های خود برسند. سپس این کار را انجام می دهند زیرا مورد تحسین قرار می گیرند. در نهایت، آنها شروع به پیش بینی نیازهای دیگران می کنند و انجام کارهای خوب برای مردم در زندگیشان ذاتا پاداش دهنده است. «بچه ها می خواهند کمک کنند. و به عنوان والدین، وظیفه ما این است که تمایل طبیعی کودک را برای مشارکت دادن در او پرورش دهیم و راهنمایی کنیم تا به یک عادت مادام العمر تبدیل شود. دکتر شوئفلد می گوید: «این مهم است که یک الگوی خوب باشید—کودکان یاد می گیرند که مفید باشند. میتوانید چند تا از این راه های ساده را برای تحریک ژنهای کمک کننده فرزندتان امتحان کنید.

### کمک کردن را به یک امر خانوادگی تبدیل کنید

وقتی دوستی مریض می شود یا خانواده ای محلی در شرایط سختی قرار می گیرند، بزرگترها می دانند چه باید بکنند. آنها گل می فرستند، غذا می پزند، پزایشان میفرستند. فرزندتان خود را در این پروژه ها مشارکت دهید. از آن ها بپرسید که می خواهند برای کمک چه کاری انجام دهند، یا پیشنهاد کنید دسته گل را بچینید، رشته ها را در طرف لاذنیا بچینید، یا قوطی های بازیافت را جمع کنید و هنگامی که برای تحویل دادن می روید بچه های خود را نیز همراه خود ببرید. آنها از نزدیک متوجه خواهند شد که چه حس خوبی دارد که روزی کسی را خوب کنید. این یک فرصت عالی برای صحبت در مورد قرار گرفتن در طرف دیگر معادله خوب است – از آنها بپرسید که آیا یادشان می آید زمانی که شخصی برای آنها کار خوبی انجام داده است و چه احساسی در آنها ایجاد کرده است.

### ثروت را به اشتراک بگذارید

به فرزندتان خود بیاموزید که فراوانی را در اطراف خود ببینند و به افرادی فکر کنند که آن را یا آنها به اشتراک بگذارند. هنگامی که پوتنه رز شما شکوفه باران شده، از کودک خود دعوت کنید تا چند جوانه را کند و نزد معلمانش بریزد. آیا قفسه اش پر از کتاب است؟ به او پیشنهاد دهید یک جعبه به کتابخانه محلی اهدا کند. سوپ یا رول های دارچین باقی مانده را بسته بندی کنید و آن ها را نزد یکی از همسایه های مسن ببرید.

### احترام به زمین را آموزش دهید

**هرگز زیاده نریزید**  
 خودتان و مسلمانانید نباید زیاده بریزید حتی اگر چیزی به اشتباه روی زمین افتاد مثلا اگر یک روزنامه قدیمی یا یک لیوان یک بار مصرف

قهوه استفاده شده روی نیمکت پارک دیدید، آن را دور بیندازید. مراقبت از آشفنگی ای که ایجاد نکردید و «قرار نبوده» پاکسازی کنید هم باشنید چرا که احساس خوبی است.

### باز یافت کنید

از فرزندتان بخواهید قوطی ها و بطری های خالی را جمع آوری کند و به یک مرکز بازیافت ببرد، سپس اگر پولی به دست می آوری در سبد کمک مالی خیریه ها بریزید.

### وظایف را تعیین کنید

بچه ها باید درک کنند که مقدار معینی از کمک درخواست شده و مورد نیاز است "فقط به این دلیل" – فقط به این دلیل که آنها اعضای خانواده هستند، فقط به این دلیل که زیر یک سقف زندگی می کنند، و فقط به این دلیل که کار دوستی است. بنابراین به آنها نشان دهید که غذای گربه کجاست و چگونه میز شام را تمیز کنند و تختشان را مرتب کنند و برای ردیابی و پاداش دادن به تکمیل وظایف خود، یک نمودار کارهای طاقت فرسا نگه دارید. فرزندتان شما در انجام سهم خود احساس غرور زیادی خواهند کرد.

### کار گروهی را آموزش دهید

هر چند وقت یکبار همراه کل اعضای خانواده یک کار تیمی انجام دهید. مثلا خانه را مرتب کنید یا برای یک نیک و سائل را آماده کنید.

### اعمال کوچک محبت آمیز انجام دهید

اگر دوستی دارید که احساس ناراحتی می کند، از او بپرسید که برای کمک به خانواده اش چه کاری می توانید انجام دهید. دوستی دارم که به من گفت که مادر یکی از دوستان دخترش وقتی به کمک اضافی نیاز داشت، برای دختر کوچکش ناهار بسته بندی کرد. این حرکت ساده به این معنی بود که دوست من می توانست هر روز یک کار روزانه کمتر داشته باشد. به علاوه، دخترش از غذاهای خوشمزه جدید در جعبه ناهار خود لذت برد. اگر دوستی دارید که کمک نیاز دارد به او پیشنهاد دهید. مثلا بچه اش را از مدرسه بیاورید، فهرست کارهای او را آسان کنید. اگر به فروشگاه مواد غذایی می روید، از او بپرسید که آیا او چیزی نیاز دارد یا خیر. سپس از فرزندتان بخواهید یک خوراکی شیرین برای دوست شما و خانواده اش انتخاب کنند. این یک نمونه عالی از مهربانی برای فرزندتان شما خواهد بود و به دوست شما کمک می کند تا از زمان صرفه جویی شده با خانواده اش لذت ببرد.

### ۷ عمل تصادفی ایده های مهربانی برای بچه ها

خوش بین باش به کودکان خود عینک های رز رنگ بدهید.  
 گاهی اوقات به نظر می رسد که اختیار بدی در اطراف ما وجود دارد. به فرزندتان خود به اتفاقات خوبی که در حال وقوع است و افراد خوبی که به دیگران کمک می کنند اشاره کنید. این باعث می شود بچه های شما نسبت به دنیایی که در آن زندگی می کنند احساس بهتری داشته باشند و همچنین باعث می شود که خلاقانه درباره راه هایی که می توانند تفاوت ایجاد کنند فکر کنند.

### از تلاش آنها انتقاد نکنید

شما متما می توانید حوله های خیس را سریع تر از روی زمین بردارید،



لباس ها را بهتر مرتب کنید و شیر را بدون ریختن روی زمین توی طرف بریزید، اما اگر این کار را به عهده بگیرید (با پیش از آن انتقاد کنید)، دستیاران کوچکتان احساس ناتوانی، بی مهارتی و احتمال کمتری دارند تا دوباره خدمات خود را ارائه دهند. بچه ها می خواهند به پختن شام، شستن ماشین و شستن ظرف ها کمک کنند و مطمئنا در ابتدا این کار را به آرامی و ناقص انجام می دهند. شما به آنها یاد می دهید که می توانند در خانه تفاوت ایجاد کنند.

### بار کسی را سبک کن

فرزندتان را بیرون بفرستید تا با حامل پست در پیاده رو ملاقات کند. سه یک همکار خریدار مواد غذایی کمک کنید . اجازه دهید در صف سپرمارکت شخصی که وسایل کمتری دارد جلوتر از شما برود.

### یک غریبه (یا یک دوست) را شاد کنید

اگر می بینید که روزنامه همسایه تان همیشه زیر آب پاش خیس می شود، آن را به ایوان او بیندازید. اگر مردی که اتومبیل شما را می راند چند روزی است که رفته است، از او بپرسید که وقتی برگشت چه احساسی دارد. آیا گمگین است؟ بغلش کن . آموزش دادن به فرزندتان برای توجه به اتفاقاتی که در زندگی مردم در حیاط خلوت خودشان می گذرد، همدلی را تقویت می کند و می تواند به آن ها الهام بخشد تا به کمک کنندگانی مشتاق تبدیل شوند.

### کاری را انجام دهید که فراتر از وظیفه است

اگر همسایه های شما حیوان خانگی را کم کرده اند، تماس بگیرید و بپرسید که آیا دوست پشمالی خود را پیدا کرده اند یا خیر. اگر این کار را نکرده اند، شما و فرزندتان می توانید پیشنهاد دهید که تابلوهای بیشتری را آویزان کنید و مراقب دوستش باشید.

### تشکر کن

به همسایه "صبح بخیر" بگویید و از تحویل دهنده پیتزا تشکر کنید. گاهی اوقات یک قدردانی ساده یا ابراز قدردانی تمام آن چیزی است که یک فرد برای گذراندن روز نیاز دارد. پیام صمیمانه مادران خنده رو، مهربانی را در مادران و کودکان دیگر تشویق می کند.

### همسایه خوبی باشید

اگر چیزی را در همسایگی خود نادرست دیدید، شکایت نکنید. به آن به عنوان فرصتی برای مشارکت نگاه کنید. به فرزندتان خود الهام دهید تا راه هایی بیابند تا گوشه ای از جهان خود را به مکانی روشن تر تبدیل کنند. شاید بهتر باشد او ببیند که در این باره با گشاده رویی با همسایه ها صحبت می کنید و راهکار ارائه می دهید/ سلامت نیوز