



فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) استان: **باید بتوانیم از جوانان قریب خورده مدافع انقلاب بسازیم**

صفحه ۳



رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان: **۲۱۰ میلیارد تومان برای نوسازی مدارس چهار محال و بختیاری اختصاص یافت**

صفحه ۲

اول بهار

### اینبار باید وعده‌ها عملی شود

محمد صفری

می‌بینیم که رفته رفته آشوب‌ها فروکش می‌کند و ماه از پشت ابر بیرون می‌آید و حقایق و واقعیات این فتنه جدید نمایان می‌شود.

آنهایی که اعتراض کردند همانگونه که مسئولان ارشد نظام گفتند، با آنهایی که آشوب کردند و دست به اقدامات خشن چه از نظر رفتاری و چه گفتاری زدند بسیار تفاوت دارند، قطعاً آنهایی که با هیچیک از این دو طیف همراهی نکردند، بی تفاوت نیستند، اما سعی کردند با کنار کشیدن خود، مرتکب اشتباه نشوند و در راهی قرار نگیرند که دشمن می‌خواهد، اما همین طیف که اکثریت مردم را تشکیل می‌دهد، نسبت به وضع موجود اعتراض دارد اما می‌داند که در این شرایط اعتراض کردن به معنی سوء استفاده دشمن، فتنه گران و آشوب طلبان از اعتراض آنها است.

به واقع می‌توان گفت که همراهی نکردن مردم با آشوبگران نشان از رضایت آنها از شرایط حاکم نیست و قطعاً مخالفت با آشوب و آشوبگری هم هست. شرایط موجود باعث کساد کسب و کارها شده است که بسیاری از مردم را نیز درگیر کرده و باعث شده تا با مشکلات اقتصادی روبرو شوند.

هدف آنهایی که هم دست به آشوب و اغتشاش می‌زنند همین است، می‌خواهند کسب و کار مردم آسیب ببیند و تعطیل شود...

ادامه در صفحه ۲



# سومین وعده خودرویی رییس جمهوری در آستانه تحقق

صفحه ۲



## ظرفیت پرندنگری تالاب‌های چهارمحال و بختیاری در توسعه گردشگری پایدار

### سخنگوی سازمان هدفمندی یارانه‌ها: پرداخت یارانه قطع نمی‌شود؛ کالابریگ اختیاری است

سخنگوی سازمان هدفمندی یارانه‌ها گفت: پرداخت یارانه به صورت کالابریگ اختیاری است و قرار نیست یارانه قطع شود.

«سید طیبه حسینی» درباره پرداخت یارانه آذرمه خانوارها و انتشار برخی اخبار مبنی بر حذف یارانه نقدی، افزود: بر اساس اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، پرداخت یارانه به صورت کالابریگ اختیاری است و قرار نیست یارانه نقدی هیچ فردی قطع شود. وی اظهار داشت: پرداخت یارانه آذرمه طبق روال ماه‌های گذشته ادامه دارد و در صورت اجرا شدن این طرح در ماه‌های آینده افراد می‌توانند به صورت اختیاری کالابریگ الکترونیکی را انتخاب کنند، در غیر این صورت پرداخت یارانه به صورت نقدی ادامه دارد. سخنگوی سازمان هدفمندی یارانه‌ها تأکید کرد: در ماه جاری یارانه هیچ استثنایی قطع نمی‌شود. یارانه نقدی کمک معیشتی بر اساس دهک‌بندی اعلامی از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و مطابق معمول، روز ۲۰ هر ماه به حساب سرپرستان خانوار واریز می‌شود. بر همین اساس، در صورتی که سرپرستان خانوار جزو دهک‌های اول تا سوم هستند، مبلغ ۴۰۰ هزار تومان به‌ازای هر نفر و در صورتی در دهک‌های چهارم تا نهم قرار دارند، مبلغ ۳۰۰ هزار تومان به‌ازای هر نفر به حساب آنان واریز خواهد شد.

گفتنی است در صورتی که این سرپرستان خانوار پیش از این نسبت به دریافت تسهیلات قرض الحسنه ۱۰ میلیون ریالی کرونا اقدام کرده‌اند، اقساط این تسهیلات از مبلغ واریزی به حساب آنان کسر خواهد شد.

یارانه نقدی خانوارها روز ۲۰ هر ماه به حساب سرپرست خانوار واریز می‌شود. / ایرنا

## جزئیات واگذاری ۱۰ میلیون تومان سهام عدالت به جاماندگان / واریز نیمی از سود سهام تا پایان آذر

طبق مصوبه هیات وزیران در مرحله اول به جاماندگان سهام عدالت ۱۰ میلیون تومان سهام واگذار خواهد شد.

پس از کش و قوس فراوان، از یابگانی شدن طرح جاماندگان سهام عدالت در دولت دوازدهم تا موافقت دولت سیزدهم با طرح اختصاص سهام عدالت به جاماندگان، در نهایت با تصویب هیات وزیران مقرر شد وزارت امور اقتصادی و دارایی (سازمان خصوصی‌سازی) در مرحله اول از محل باقی مانده سهام متعلق به دولت در بنگاه‌های قابل واگذاری نسبت به واگذاری مستقیم سهام به افراد فاقد سهام عدالت اقدام کند.

### \* جزئیات واگذاری سهام عدالت

هیئت وزیران به پیشنهاد مشترک وزارت‌تخانه‌های امور اقتصادی و دارایی و تعاون، کار و رفاه اجتماعی و به استناد اصل یکصد و سی و هشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و در اجرای بخش پایانی بند (الف) تبصره (۲) ماده واحده قانون بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور تصویب کرد: واگذاری سهام به افراد فاقد سهام عدالت تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی، سازمان بهزیستی کل کشور و سه دهک اول ایثارگران.

۱- وزارت امور اقتصادی و دارایی (سازمان خصوصی سازی) مکلف است در مرحله اول از محل باقیمانده سهام متعلق به دولت در بنگاه های قابل واگذاری به شرح جدول زیر نسبت به واگذاری مستقیم سهام به افراد فاقد سهام عدالت تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی کل کشور و سه دهک اول ایثارگران اقدام کند.

۲- افراد مشمول موضوع بند (۱) این تصویبنامه توسط نهادهای ذیربط شناسایی و معرفی خواهند شد؛ احراز عدم تخصیص سهام عدالت به آنان (در مقطع واگذاری سال ۱۳۸۵) بر عهده سازمان خصوصی سازی خواهد بود.

۳- مبلغ سهام مورد واگذاری به هر یک از مشمولین معادل حداکثر یکصد میلیون (۱۰۰۰۰۰۰۰۰) ریال با اعمال پنجاه درصد (۵۰ درصد) تخفیف به صورت اقساط سالانه و به مدت (۱۰) سال است.

۴- سازمان خصوصی سازی مکلف است از طریق سازمان بورس و اوراق بهادار نسبت به انتقال سهام به کد سهامداران هر یک از مشمولان موضوع بند (۲) این تصویبنامه اقدام کند.

۵- شرکت‌های موضوع بند (۱) این تصویبنامه موظف هستند در طول مدت قرارداد و به منظور تأدی اقساط، سود سهام واگذار شده را به حساب سازمان خصوصی سازی نزد خزانه داری کل کشور واریز نمایند. همچنین اعمال سایر حقوق مالانه توسط سهامداران بر اساس اطلاعات ارسالی آنان از سوی سازمان بورس و اوراق بهادار به شرکت های سرمایه پذیر صورت خواهد گرفت.

۶- سهام واگذار شده تا پایان مدت اقساط در وثیقه سازمان خصوصی سازی قرار خواهد گرفت و آزادسازی سهام موصوف پس از تسویه کامل اقساط و به صورت مرحله ای (طی سه سال به نسبت مساوی) انجام خواهد شد. همچنین سهامداران می توانند پس از پایان سال پنجم نسبت به تسویه پیش از موعد و آزادسازی سهام خود اقدام کنند.

۷- در صورت عدم تسویه بهای سهام واگذار شده در پایان مدت اقساط، هر یک از سهامداران موظفند باقیمانده بهای سهام را ظرف ۶ ماه پس از پایان مهلت مقرر، نقداً به حساب دولت واریز کنند، در غیر این صورت سازمان خصوصی سازی مجاز است پس از پایان مهلت فوق به میزان سهام تسویه شده، سهام در وثیقه را به ترتیب مقرر در بند (۶) این تصویبنامه آزاد و مابقی را به مالکیت دولت برگرداند.

۸- شورای عالی بورس و اوراق بهادار مکلف است در اجرای این تصویبنامه نسبت به تدوین و اصلاح مقررات مورد نیاز در ارکان بازار سرمایه از جمله سازمان بورس و اوراق بهادار اقدام کند.

۹- قیمت سهام موضوع بند (۱) این تصویبنامه توسط هیئت واگذاری و بر مبنای میانگین قیمت پایانی سهام هر شرکت از اولین روز کاری سال جاری منتهی به تاریخ ابلاغ این تصویبنامه/ منتهی به تاریخ جلسه هیئت واگذاری تعیین خواهد شد؛ در صورت عدم کفاف سهام برای واگذاری تا سقف ریالی تعیین شده برای هر فرد، سازمان خصوصی سازی مکلف است نسبت به تأمین کسری سهام از محل باقیمانده سهام دولت در شرکت های موضوع بند (۱) این تصویبنامه اقدام کند؛ تبصره: در صورت تصویب افزایش سرمایه، در فاصله زمانی تاریخ این جلسه تا زمان انتقال سهام، متناسب با آن قیمت و تعداد مبنای تخصیص به مشمولین، تعدیل خواهد شد.

۱۰- واگذاری سهام موضوع این تصویبنامه به موجب قرارداد الکترونیکی منعقد می‌گردد. سازمان خصوصی سازی و فرد مشمول خواهد بود. ۱۱- نقل و انتقال سهام موضوع این تصویبنامه خارج از ساعت معاملات و خارج از اتاق پایاپای، انجام خواهد گرفت؛ همه کارمزد هزینه‌های نقل و انتقال و توثیق سهام موضوع این تصویبنامه بر عهده انتقال دهنده بوده و نقل و انتقال این سهام از پرداخت مالیات معاف است.

۱۲- سایر ضوابط اجرایی این واگذاری توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی و در چارچوب این تصویبنامه تهیه و ابلاغ خواهد شد. \* **واریز نیمی از سود سهام عدالت**

عسگر توکلی، رئیس هیأت مدیره اتحادیه تعاونی‌های سهام عدالت گفت: سود ۵۰۰ هزار تومانی سهام عدالت تا پایان آذر برای هر نفر واریز می‌شود. وی درباره واریز قسط اول سود سهام عدالت ادامه داد: برای رعایت حال سهامداران عدالت، امسال با تصمیم وزیر اقتصاد و تصویب شورای عالی بورس مقرر شده است تا پایان آذر نیمی از سود سهام عدالت مربوط به عملکرد سال ۱۴۰۰ به حساب ذینفعان واریز شود.

رئیس هیأت مدیره اتحادیه تعاونی‌های سهام عدالت تأکید کرد: امسال سود سهام عدالت نسبت به سال قبل حدود دو برابر شده است، بنابراین در مرحله اول واریز سود که تلاش می‌شود تا پایان پاییز سال جاری باشد، مبلغ ۵۰۰ هزار تومان به ازای هر نفر با بر تقوی میانگین اسمی ۵۳۲ هزار تومانی، سود واریز می‌شود و تلاش می‌کنیم بقیه سود را هم تا پایان اسفند به حساب دارندگان سهام عدالت واریز کنیم.

\* **سهام عدالت چقدر می‌آورد؟**

سید سهام عدالت از تعدادی سهام ارزنده و نمادهای بزرگ بازار سرمایه تشکیل شده است که در هفته‌های گذشته با نوسان در میزان ارزش همراه بوده است. این سهام در بهمن ماه با کاهش ارزش مواجه شد و در اسفندماه نیز روند نوسانی داشت.

ارزش این سهام در هفته اول فروردین ماه برخلاف رشد شاخص‌های عملکردی بازار سرمایه، با کاهش ارزش مواجه شد، اما در هفته دوم فروردین ماه و با رشد شاخص کل، ارزش سهام عدالت نیز رشد قابل قبولی داشته است. البته ارزش این سهام در هفته سوم فروردین ماه با افت مواجه شد. ارزش این سهام در هفته چهارم فروردین ماه با رشد ۴ درصدی که داشت افزایش قابل توجهی پیدا کرد. سهام عدالت در همه هفته‌های اردیبهشت با افزایش ارزش روبرو شد، ارزش سهام عدالت در هفته اول اردیبهشت ماه با رشد ۰٫۸۵ درصدی مواجه شده است. ارزش این سهام در هفته دوم اردیبهشت ماه کاهش ۰٫۴۲ درصدی یافت. ارزش این سید دارایی در هفته سوم اردیبهشت ماه رشد ۰٫۳۸ درصدی را تجربه کرد. ارزش سهام عدالت در هفته پایانی اردیبهشت ماه با رشد ۱٫۷ درصدی روبرو شد.

ارزش برگه‌های سهام عدالت در هفته ابتدایی خرداد با کاهش ۱٫۲۹ درصدی روبرو شد. این روند نزولی در هفته دوم خرداد نیز ادامه پیدا کرد و ارزش سهام عدالت در هفته گذشته با کاهش ۲٫۱۳ درصدی مواجه شد. این سهام عدالت در هفته سوم خرداد باز هم با کاهش ارزش ۱٫۵۵ درصدی روبرو شد که این مساله به دلیل افت در شاخص‌های عملکردی بورس رخ داده است. سید سهام عدالت در هفته چهارم خردادماه با رشد ۲ درصدی مواجه شد.

ارزش این سهام در هفته پایانی خردادماه نیز با افت ۲٫۱۵ درصدی داشت. البته سید سهام عدالت به دلیل تشکیل شدن از سهام شرکت‌های بزرگ، بسیار متأثر از شاخص کل بورس است. سهام عدالت در هفته ابتدایی تیر با افت ۲٫۸۶ درصد مواجه شده است. این سهام هفته دوم تیر با کاهش ۱٫۳۹ درصدی در ارزش پشت سر گذاشته است. در هفته سوم تیر ارزش این سهام با کاهش ۱٫۳۷ درصدی روبرو شده است. ارزش این سهام در هفته چهارم و پایانی تیرماه با افت ۲ درصدی داشته است.

برگه‌های سهام عدالت در هفته ابتدایی مرداد با کاهش ۲٫۶۵ درصدی روبرو شده است؛ در هفته دوم مرداد ارزش سهام عدالت ۴۶ صدم درصد افت کرد، در هفته سوم مرداد برخلاف شاخص‌های بورس، ارزش سهام عدالت ۷٫۶۲ درصد کاهش یافت. در هفته چهارم مردادماه برخلاف هفته های گذشته، ارزش سهام عدالت با رشد ۷۲ صدم درصدی روبرو شده است. ارزش سهام عدالت در هفته پایانی مردادماه با کاهش ۱٫۶۴ صدم درصدی روبرو شده است.

بورس در ماه‌های گذشته با وضعیت نزولی همراه بوده است که این مساله بر روند ارزش برگه های سهام عدالت نیز تأثیر زیادی داشته است. کاهش ارزش سهام عدالت در هفته های اول و دوم شهریور ادامه داشت و ارزش این سهام به ترتیب با کاهش ۱٫۸۱ و ۲٫۸۹ درصدی روبرو شد.

همراهان عزیز نشریه، برای دریافت جدیدترین نسخه الکترونیک و اخبار روزنامه زردکوه به سایت زیر مراجعه نمایید.

اول دفتر

اینبار باید وعده‌ها عملی شود

ادامه از صفحه نخست

هدف آنهایی که هم دست به آشوب و اغتشاش می‌زنند همین است، می‌خواهند کسب و کار مردم آسیب ببیند و تعطیل شود، برای همین است که تلاش زیادی دارند تا اعتصاب شکل بگیرد در حالی که مردم با این فراخوان‌ها همراهی نکردند. البته بودند برخی که به فراخوان اعتصاب و تعطیلی کسب و کار خود پاسخ مثبت دادند، اما چنین قشری غرق در پول و سرمایه هستند در حالی که بیشتر کسب و کارها به کار و تلاش روزانه مردم بستگی دارد و منبع درآمد و امرار معاش آنها است، مانند برخی نئینستد که بخوانند جواهر فروشی یا رستوران لاکچری خود را تعطیل کنند!

حتی اگر چنین افرادی به تعطیلی دائمی کسب و کار لاکچری خود اقدام کنند، زبانی به آنها وارد نمی‌شود. اما همین قشر مردم را به اعتصاب و تعطیلی فرا می‌خوانند.

روشن است که میان این قشر مرفه بی درد، با دیگر اقشار جامعه که همواره فشار و هزینه‌های انقلاب و کشور بر دوش آنها بوده است، تفاوت زیادی وجود دارد. مردم از این شرایط خسته‌اند، نزدیک به سه ماه است که برخی افراد در خیابان‌های شهرهای کشور آشوب پیاپی می‌کنند، اقدامات خشن انجام می‌دهند. اموال عمومی و خصوصی را تخریب می‌کنند و امنیت اجتماعی و روانی کشور را به هم می‌زنند. نمای شهرها به روشنی نشان می‌دهد که چگونه است، باید برای پایان دادن به این شرایط اقدام فوری کرد. فضای کسب و کار مجازی به خاطر تهدیدات و توهین‌های آشوب گران کساد است، در فضای واقعی نیز، آشوبگران صاحبان کسب و کار را تهدید می‌کنند، مردم کمتر احساس امنیت می‌کنند تا برای تفریح وقت بگذارند و این مسئله بر روی روحیه افکار عمومی تأثیر منفی زیادی می‌گذارد. مراکز تفریحی همچون سالن‌های سینما، سالن‌های تئاتر، پارک‌ها، رستوران‌ها و دیگر مراکز از رونق افتاده و مشتریان خود را از دست داده و کمتر کسی است که به این مکان‌ها می‌رود. چنین شرایطی، هم برای کسب و کارها زیان بار است و هم برای مردم، هر دو از نظر روحی و روانی تحت فشارند، نباید اجازه داد چنین فضایی در کشور حاکم شود و باقی بماند، باید هر چه زودتر بساط چنین وضعیت و شرایطی جمع شود و به حالت عادی در آید. در این میان مسئولان و دولتمردان نیز باید تلاش کنند تا شرایط اقتصادی را بهبود بخشند و البته از بیان سخنان تحریک کننده نیز اجتناب کنند. اکثریت مردم حامی انقلاب هستند، می‌دانند اگر جمهوری اسلامی ایران نباشد، دشمنان کمین کرده، در انتظار فرصت هستند تا ایران اسلامی را به چند تکه تقسیم و نابود کنند.

نمی‌توانیم یک ایرانی واقعی و وطن دوست را پیدا کرد که چنین وضعیتی را بخواهد. کافی است مسئولان در همه قوا یکپارچه تلاش کنند و به خواسته‌های به حق مردم اهمیت دهند و آنها را برآورده سازند. مردم تاکنون مشکلات را تحمل کرده‌اند و مسئولان هر بار وعده داده‌اند، اینبار باید وعده‌ها عملی شود. دشمن به شدت از شرایط موجود بهره می‌برد.

با صدور مجوز واگذاری پارس خودرو، سومین فرمان از فرامین هشت ماده‌ای رییس جمهوری در صنعت خودروسازی (پس از سفر شدن خودروهای ناقص و حذف تدریجی قرعه‌کشی خودرو) رنگ و بوی تحقق به خود گرفت.

یازدهم اسفندماه سال گذشته بود که رییس جمهوری پس از بازدید سرزده از گروه صنعتی ایران خودرو فرمانی هشت ماده‌ای صادر کرد.

تأمین قطعات موردنیاز و ترخیص و عرضه فوری خودروهای دپو شده و در نتیجه خالی شدن پارکینگ‌های خودروسازان از خودروهای ناقص و همچنین حذف تدریجی روند قرعه‌کشی با افزایش عرضه، از جمله مفاد این فرامین بود که پیش از این تحقق یافته بود. امروز محصولات تولیدی خودروسازی سایپا بدون قرعه‌کشی به مردم عرضه می‌شود و با برگزاری جلسات منظم در گروه صنعتی ایران خودرو، با افزایش تولید و سایر راهکارها، تحقق کامل این هدف تا پایان سال دنبال می‌شود.

به این ترتیب دو مساله مزمن که در سال‌های گذشته گریبانگیر صنعت خودرو شده بود، یعنی تولید خودرو ناقص و همچنین قرعه‌کشی خودرو به تدریج در حال برطرف شدن است.

پس از این گزارش، در بند هشتم فرامین هشت ماده‌ای رییس جمهوری آمده است: «واگذاری مدیریت دولتی شرکت‌های خودروسازی ایران خودرو و سایپا حداکثر در مدت ۶ ماه به بخش غیردولتی تعیین تکلیف شود».

چهارشنبه هفته گذشته (۱۶ آذرماه) بود که رییس کل سازمان خصوصی سازی از صدور مجوز واگذاری شرکت پارس خودرو خبر داد و گفت: به دلیل اینکه پارس خودرو سهام مستقیم دولت محسوب نمی‌شود، هیات مدیره و مجمع شرکت سایپا برای جلوگیری واگذاری و ارزش گذاری آن تصمیم می‌گیرد.

با توجه به اینکه وزارت صمت تقاضای صدور مجوز شرکت

پارس خودرو از زیرمجموعه‌های شرکت سایپا را داشت، این موضوع در جلسات فنی متعددی مورد بحث قرار گرفت و تاکید شد که در موضوع واگذاری شرکت‌های ایران خودرو و سایپا، اولویت واگذاری مدیریت این دو شرکت از سوی دولت است که مقدمه لازم آن، حذف قیمت گذاری دستوری محصولات آنهاست.

چهارشنبه گذشته، تفاهم‌نامه‌ای بین سازمان خصوصی سازی، سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) و معاونت صنایع حمل و نقل وزارت صمت امضا شد. مطابق این تفاهم‌نامه باید تا پایان بهمن استراتژی توسعه صنعتی صنعت خودرو با اوق ۱۰ساله به صورت رسمی مستقر شود تا همه نقش آفرینان این صنعت از چشم‌انداز این صنعت و قابل پیش‌بینی بودن متغیرهای آن مطمئن شوند و همه محصولات ایران خودرو و سایپا تا پایان سال از شمول قیمت گذاری



دستوری خارج شوند، همچنین واگذاری سهام تودلی دو شرکت تا پایان سال به سرانجام برسد.

با این شروط و تعهداتی که از سوی وزارت صمت به صورت مکتوب ارائه شد، مجوز واگذاری پارس خودرو از زیرمجموعه‌های شرکت سایپا توسط سازمان خصوصی سازی صادر شد.

**فرمان ۸ ماده‌ای رییس جمهور در حوزه خودرو**  
۱- در حوزه تولید؛ (الف) تولید خودرو در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ حداقل ۵۰ درصد افزایش یابد.

۲- تولید خودروهای جدید و پیشرفته، خودروهای برقی، متصل و خودران گسترش یابد و سرمایه‌گذاری و بسترسازی برای ورود دانش و فناوری موجود در صنایع دفاعی و فضایی و ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان برای ایجاد تحول در صنعت خودروسازی «در مقیاس اقتصادی» فراهم شود.

۳- نسبت به تأمین قطعات موردنیاز و ترخیص و عرضه فوری خودروهای دپو شده در انبارهای شرکت‌های خودروساز به بازار، تا نصاب استاندارد، حداکثر در مدت ۲ ماه اقدام شود.

۴- به منظور افزایش رقابت پذیری و رفع شائبه انحصار، متناسب سازی قیمت خودرو و جبران کمبود تولید به میزان موردنیاز بازار، موانع قانونی و اجرایی واردات خودرو در سال ۱۴۰۱، حداکثر ظرف مدت سه ماه رفع شود و با افزایش صادرات خودرو و قطعات،

۲۵۰ میلیارد ریال برای توسعه گردشگری کوه رنگ مصوب شد



فرماندار کوه رنگ با اشاره به قابلیت خاص این شهرستان در حوزه گردشگری گفت: عضو این شبکه هستند. به گفته وی، در استان حدود ۴۰۰ نفر روحانی در قالب طرح امین در ۵۰۰ مدرسه استان فعالیت دارند و جمعیت ۱۰۰ هزار دانش آموز استان را آموزش می‌دهند.

دبیر قرارگاه جهادی چهارمحال و بختیاری نیز در این نشست با اشاره به فعال شدن این قرارگاه از اسفندماه سال گذشته در استان افزود: تاکنون ۲۸ گروه جهادی در سطح استان برای آموزش و رفع محرومیت‌های آموزشی و بزرگسالی آموزش با اولویت مناطق محروم و دور افتاده و کمک به آموزش دانش آموزان بی‌بضاعت و محروم تشکیل شده است.

احسان طاهری اظهار داشت: برای برگزاری کلاس‌های درس حضوری در مناطق محروم استان در تابستان ۱۱۶ معلم جهادی فعالیت داشتند که در هر منطقه ۱۰ جلسه کلاس ۲ ساعته خارج از ساعت اداری مدارس برای دانش‌آموزانی که به دلیل نبود امکانات و تجهیزات الکترونیکی از کلاس درس بازمانده بودند، برگزار کردند.

وی از توزیع بسته‌های آموزشی و کمک درسی به ارزش ۱۹ میلیارد ریال خبر داد و گفت: گروه‌های جهادی برای ادامه دادن فعالیت‌های آموزشی در مناطق محروم استان نیاز به حمایت ویژه دارند که ارائه خدمات به دانش‌آموزان این مناطق مستمر ادامه داشته باشد.

همان‌گونه‌نمی‌ از مدارس استان نایمن است که ۱۲ درصد این مدارس نیازمند تخریب و بازسازی و ۳۸ درصد نیازمند مقاوم‌سازی است.

حوزه سرزمینی با شرایط و موقعیت‌های خاص دانست و یادآور شد: وجود ۴۰۰ هزار هکتار جنگل، پوشش خاص گیاهان دارویی و مرتعی، حضور ایل بختیاری، جاذبه‌های تاریخی و گردشگری در این شهرستان اشاره و تصریح کرد: جذب سرمایه‌گذاران بخش خصوصی برای سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری کوه رنگ جزو اولویت‌های مسئولان این شهرستان قرار دارد.

وی کوه رنگ را بزرگ‌ترین شهرستان چهارمحال و بختیاری در است و بقیه آن هم به‌زودی هزینه خواهد شد. اگیری به تسطیح و بازسازی جاده چشمه دیمه شهرستان کوه رنگ به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین مقصدهای گردشگری در این شهرستان اشاره و تصریح کرد: جذب سرمایه‌گذاران بخش خصوصی برای سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری کوه رنگ جزو اولویت‌های مسئولان این شهرستان قرار دارد.

مختلف استان به‌صورت سرزده و با برنامه‌ریزی شده سفر کرده و از نزدیک نیازهای مردم استان را شناسایی و برای رفع آن تلاش کرده است.

روز جمعه ۱۸ آذرماه جاری در مصلاهی امام خمینی (ره) شهرکرد مدیران کل ثبت اسناد و املاک، فنی و حرفه‌ای، صنعت، معدن و تجارت، امور مالیاتی، میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، اوقاف و امور خیریه، امور عشایر، مدیران

۲۱۰ میلیارد تومان برای نوسازی مدارس چهارمحال و بختیاری اختصاص یافت

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری با تاکید بر اینکه فلسفه آموزش و پرورش تبیین اقدامات جهادی است، گفت: رسالت معلمان تربیت نسل با هویت ملی، تمدن نوین اسلامی است. وی به جایگاه آموزش و پرورش استان در مقایسه با سایر استانها اشاره کرد و گفت: فعالیت‌های نظام تعلیم و تربیت استان در سطح بالا در نظام آموزشی کشور قرار دارد و در زمینه شاخص‌های آموزشی، علمی، ورزشی، پژوهشی جز رده‌های برتر کشور قرار دارد.

شهریارپور اظهار داشت: در چهارمحال و بختیاری به نظام تعلیم و تربیت توجه ویژه شده و در سال‌های گذشته قبل از تهیه سند تحول بنیادین در وزارت آموزش و پرورش سند تحول آموزش و پرورش استان متناسب با شرایط استان تهیه شده است و این سند به عنوان اسناد بالادستی برای تصمیم‌گیری نظام آموزشی استان در نظر گرفته شده است.

ارتقاء سواد رسانه در مدارس ضروری است

معاون پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری نیز در این نشست با اشاره به اهمیت تقویت و ارتقاء سواد رسانه در مدارس استان و بین دانش‌آموزان افزود: هم اکنون ۹۰۰ نفر از دانش‌آموزان استان به عنوان سفیران رسانه آموزش دیدند و هم‌اکنون در راستای تبیین دستاوردهای انقلاب اسلامی و شهیدزادایی به صورت شبکه‌ای فعالیت دارند.

غلامعلی خدیوی افزود: سفیران رسانه به دنبال جریان سازی خلاقانه، تولید محتوای مطلوب و خلاقیت‌های فرهنگی و هنری در بین دانش‌آموزان

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری از اختصاص ۲۱۰ میلیارد تومان اعتبار از محل اعتبارات نفت به آموزش و پرورش استان خبر داد و گفت: این اعتبارات برای تخریب، نوسازی و بازسازی مدارس استان هزینه می‌شود.

علی شهریارپور در جلسه شورای آموزش و پرورش استان افزود: پرداخت کمک‌های غیر نقدی از طریق بنیاد برکت، ستاد اجرای فرمان حضرت امام (ره) و بنیاد مستضعفان نیز برای اجرای این طرح در دستور کار قرار دارد.

وی با تاکید بر توجه ویژه آموزش و پرورش در راستای عدالت آموزشی افزود: اختصاص اعتبار به آموزش و پرورش هزینه نیست و سرمایه‌گذاری است و به عنوان یکی از شاخص‌های توسعه هر استان و منطقه است.

شهریارپور با اشاره به اینکه اعتبارات استانی امسال در استان حدود یک‌هزار میلیارد تومان بود، گفت: ۱۶۲ میلیارد تومان از این میزان به آموزش و پرورش اختصاص داده شد که این امر جایگاه و اهمیت آموزش و پرورش را نشان می‌دهد.

شهریارپور در ادامه افزود: در سفر رییس جمهور به استان نیز مصوبات خوبی برای آموزش و پرورش استان تصویب شد که حذف مدارس کانکسی و جایگزین کردن مدارس استاندارد و نوسازی و تجهیز مدارس استان در اولویت قرار دارد و برای اجرای این طرح‌ها حجم بالای اعتبارات نیاز است. وی اختصاص اعتبارات دیگر از جمله محرومیت زدایی و سایر اعتبارات برای رفع مشکلات آموزش و پرورش استان را یادآور شد.



شهرکرد و تعدادی از مدیران کل استانداری از ساعت ۱۰ صبح تا پایان اقامه نماز جمعه حضور داشتند و پاسخ‌گوی مطالبه‌ها و درخواست‌های مردمی بودند.

تمامی بخش‌های دولت از مدیران ارشد تا مدیرانی میانی و پائینی وجود دارد. وی یادآور شد: علاوه‌بر سفرهای استانی و برپایی میز خدمت، حضور مدیران در سامانه ارتباطی مردم و دولت (سامد) نیز از دیگر راه‌های برقراری ارتباط نزدیک بین مردم و مسئولان چهارمحال و بختیاری است.

استاندار چهارمحال و بختیاری نیز از ابتدای انتصاب خود در این استان که یک‌سال از آن می‌گذرد بارها به مناطق

میز خدمت دستگاه‌های اجرایی چهارمحال و بختیاری برپا شد

این میز خدمت گفت: در برپایی این میز خدمت در مصلاهی امام خمینی (ره) شهرکرد ۱۳ مدیر دستگاه اجرایی استان و تعدادی از مدیران کل استانداری حضور داشتند که به‌صورت چهره‌به‌چهره، مستقیم و بی‌واسطه پیگیر مطالبات و درخواست‌های مردم شدند.

شهاب قائدی ارتباط مستقیم با مردم را یکی از مهم‌ترین رویکردهای دولت سیزدهم در

تعدادی از مدیران دستگاه‌های اجرایی چهارمحال و بختیاری روز جمعه با برپایی میز خدمت در مصلاهی امام خمینی (ره) محل برگزاری نماز جمعه شهرکرد پاسخگوی سؤالات و مطالبات مردم استان شدند.

مدیرکل دفتر بازرسی، مدیریت عملکرد و امور حقوقی استانداری چهارمحال و بختیاری روز جمعه در حاشیه برگزاری

نماینده ولی فقیه در استان چهارمحال و بختیاری:

## باید پایه های فکری نیروهای جوان و نوجوان در میان ما قوت بگیرد



حجت الاسلام والمسلمین نیکونام گفت: باید دست دشمن را بخوانیم و دوستان بدست ما قوت بگیرند و روحیه و نشاط

در جامعه مدام و مستمر تزریق شود. حجت الاسلام والمسلمین محمد علی نیکونام نماینده ولی فقیه در استان چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهرکرد در دیدار با جمعی از روحانیون استان ضمن تسلیت به مناسبت فرارسیدن ایام شهادت حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا (س) اظهار کرد: حضرت فاطمه (س) با شهادت خود یک حرکت در

راستای بصیرت و معرفت افزایی را در جامعه بوجود آورد که پشتیبان و مروج مکتب حیات بخش بشریت شد. وی افزود: حرکت حضرت زهرا (س) آنقدر مهم است که علی رغم تمام تلاش های صورت گرفته برای منهدم کردن مکتبش و دور کردن جامعه از پرچم داران این مکتب، این پرچم و علم برافراشته است و نتیجه آن امروز به عنوان یک

نظام شکل گرفته است و دنیا را متوجه خود می کند. حجت الاسلام والمسلمین نیکونام با اشاره به اینکه تمامی تلاش های امروز نظام جمهوری اسلامی ثمرات مجاهدت ها و جهاد های حضرت صدیقه کبری است گفت: نتیجه مبارزات ۷۵ روزه و ۹۵ روزه حضرت زهرا (س) با وجود سن کمی که داشتند پس از هزار و چند صد سال،

امروز نظام جمهوری اسلامی می شود. نماینده ولی فقیه در استان با اشاره به اینکه امروز ما دستمان پر است اینک کرد: با مکتب حضرت زهرا (س) جا ندارد ما متفعل و نگران وقایع و فتنه ها باشیم بلکه باید بصیر و بینا باشیم و دست دشمن را بخوانیم. وی تصریح کرد: شیعه در دوران غیبت با همه سختی ها و مصیبت ها مواجه می شود ولی

همه عظمت دوران غیبت در سایه فتنه هاست، اگر فتنه نباشد عظمتی معنا ندارد، حضرت اباعبدالله الحسین (ع) همه کرامتش در سایه شهادت بود و همه سعادتش در سایه جهاد عاشورایی بود. نیکونام با اشاره به شناخت افراد از جامعه افزود: باید دست دشمن را بخوانیم و دوستان بدست ما قوت بگیرند و روحیه و نشاط در جامعه مدام و مستمر

تزریق شود، باید این مکتب نورانی باید بشارت مدام و مستمر تعریف شود و بشارت ها و امید هایی که توسط پیامبران و ائمه در احادیث ها بیان شده در جامعه گفته شود. وی در آخر بیان کرد: باید پایه های فکری نیروهای جوان و نوجوان در میان ما قوت بگیرد و این ها را استحکام ببخشیم زیرا که از خیلی از مسائل امروز غافل هستند.

## فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) استان چهارمحال و بختیاری: باید بتوانیم از جوانان فریب خورده مدافع انقلاب بسازیم

علی محمد اکبری گفت: ما باید بتوانیم از همین جوانان فریب خورده مثل روش شهیدان حاج قاسم سلیمانی و حاج حسین همدانی مدافع انقلاب و مدافع حرم بسازیم، شهید حاج حسین همدانی در فتنه ۸۸ با یک میلیون جمعیت در خیابان بیان کرد باید با آنها مدارا کنیم تا خیلی از آنها به باطل بودن خودشان پی ببرند و از فتنه ها جدا شوند.

علی محمد اکبری فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) استان چهارمحال و بختیاری در حاشیه نشست روحانیون با نماینده ولی فقیه در استان ضمن تبیین صحیح مسائل اخیر اظهار کرد: افسراد فریب خورده این روزها در صحنه ها همین جوانان فریب خورده اند و دشمن نیستند.

وی افزود: شهید حاج حسین همدانی یا شهید حاج قاسم سلیمانی همیشه تاکید می کردند که این هارا باید برگردانیم و نجات دهیم، نجات دادن این جوانان و نوجوانان کار بسج، پایگاه های مقاومت، روحانیت، ائمه جمعه و ائمه جماعت است.

سردار اکبری گفت: ما باید بتوانیم از همین جوانان فریب خورده مثل روش شهیدان حاج قاسم سلیمانی و حاج حسین همدانی مدافع انقلاب و مدافع حرم بسازیم، شهید حاج حسین همدانی در فتنه ۸۸ با یک میلیون جمعیت در خیابان بیان کرد باید با آنها مدارا کنیم تا خیلی از آنها به باطل بودن خودشان پی ببرند و از فتنه ها جدا شوند. فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم(ع) افزود: حاج قاسم

## رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری: میزان ماده مطلوب خاک در چهارمحال و بختیاری کمتر از یک درصد است

دغدغه های اصلی جهاد کشاورزی است چون این مواد موجب نگهداری بیشتر آب در خاک می شود. برزگر اضافه کرد: موادی که ترکیبات کربنی آن زیاد باشد مانند کودهای دامی، علوفه ها، بقایا و ضایعات گیاهان به عنوان ماده آلی خاک مورد استفاده قرار می گیرند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان با بیان اینکه یکی از ضایعات موجود در استان ضایعات باغی است، ادامه داد: سالانه بیش از ۲۰۰ هزار تن انواع ضایعات باغی از سرشاخه، برگ و غیره تولید می شود که در حال حاضر به عنوان پرچین یا سوخت مورد استفاده قرار می گیرند و کانونی برای آفات هستند.

وی با بیان اینکه به منظور استفاده مناسب از ضایعات کشاورزی همفکری با مشاوران مخصوص انجام شده، گفت: تبدیل ضایعات به چپس و مخلوط این مواد با کودهای دامی و استفاده آن به عنوان بیوکمپوست یکی از راه حل های پیشنهادی مشاوران است. برزگر ادامه داد: دولت، سرمایه گذار و مراکز تولید بیوکمپوست برای عملیاتی شدن این پیشنهاد اعلام آمادگی کرده اند لذا می توان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: میزان ماده مطلوب خاک باید ۳ تا ۵ درصد باشد که این میزان در استان کمتر از یک درصد و حتی در برخی نقاط کمتر از ۶ دهم درصد است.

حسین برزگر با بیان اینکه خاک به عنوان بستر رشد گیاه در تولید و بهره روری اثرگذار است، گفت: ماده آلی خاک نقش مستقیمی در افزایش ظرفیت نگهداری آب در خاک دارد که حتی اگر از نهاده های اصلاح شده و سامانه های آبیاری عالی نیز استفاده کنیم اما خاک شرایط مناسبی نداشته باشد قطعاً اثرگذاری مطلوبی محقق نمی شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری افزود: میزان ماده مطلوب خاک باید ۳ تا ۵ درصد باشد که این میزان در استان کمتر از یک درصد و حتی در برخی نقاط کمتر از ۶ دهم درصد است.

برزگر بیان داشت: میزان فرسایش خاک، ضخامت لایه خاک و فرسایش ناشی از برف و سرمازدگی سبب کاهش مواد آلی شده و باید رفع شود. وی ادامه داد: اصلاح مواد آلی خاک یکی از

سلیمانسی نیز نسبت به دشمن و داعش توصیه می کرد حمله بدون اطلاع به دشمن خلاف جبهه جنگ است، زیرا در بین این ها شاید فریب خورده ای باشد که جبهه باطل را ترک کند.

اکبری عنوان کرد: کشتن در صحنه جنگ یک کار راحتی است که با یک فشنگ و تیر می توان آن را انجام داد اما نجات دادن افراد کار سختی است، کار ما و شما روحانیت بسیار کار سختی است، ما به تذکرات رهبری توجه نکردیم و وظایفمان را بدرستی انجام ندادیم.

وی ادامه داد: شاید امروز اصلی ترین مشکل کشور ما مشکل فرهنگی است، در گذشته کار فرهنگی به درستی در کشور صورت نگرفته است، در مجلس افرادی که در کمیسیون های دیگر رای نمی آوردند در کمیسیون فرهنگی قرار می گرفتند و نتیجه را امروز می بینیم. سردار اکبری گفت: بیشتر بودجه فرهنگی کشور صرف هزینه کارکنان ادارات فرهنگی کشور می شود و بخش کمی از آن برای کار فرهنگی در کشور هزینه می شود.

وی عنوان کرد: تلاش دشمن در جتهی است که در جامعه قبح شکنی شده است و جوانان به سستی می روند که دیگر مسئله حجاب برایشان اهمیت ندارد، دشمن حرمت هارا شکسته است و عادی سازی می کند، دشمن از فرصت و ها آسیب هایی که ما بوجود می آوریم نهایت استفاده را می کند.

## ظرفیت پرندنگری تالاب های چهارمحال و بختیاری در توسعه گردشگری پایدار

تالاب بین المللی چغاخور و گندمان، علی آباد و سولقان و تالاب های چال تر و چال خشک از جمله تالاب های چهارمحال و بختیاری است که به صورت زنجیروار از ضلع جنوبی شهرستان بروجن در امتداد کوه کلار به طرف غرب منطقه گسترده شده و به عنوان مامن و بهشتی برای زندگی و زمستان گذرانی پرندگان مهاجر است.

تالاب بین المللی چغاخور با مساحت بیش از یک هزار و ۵۰۰ هکتار و منطقه شکار ممنوع پیرامون این تالاب با یک هزار هکتار، وجود بیش از ۵۸ گونه گیاهی و آبی و پوشش گیاهی نم پسند و شاوور و غوطه ور از جمله بید، مرغ بگن، پانمزتون، پلیگونیم و سار، مامن بسیاری از پرندگان بومی و مهاجر از جمله مرغابی، ساق، کاشیم، کولی، لک لک سفید، کبک، مرغابی سانان، فلامیگو، پاکلان، یلوه، اگراس، قو، سلیم، کاکانی ها و آبی زبانی مانند ماهی کپور، ماهی گورخری و خزندگان از جمله لک لک و چهرای پانی از جمله گراز، گرگ، روباه، شغال، خرگوش است.

### تالاب های چهارمحال و بختیاری به پناهگاه حیات وحش ارتقاء داده می شود

معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به بالا بودن ضریب امنیت در تالاب های استان گفت: تالاب های استان به پناهگاه حیات وحش ارتقا داده می شوند. محسن حبیبی افزود: هم اکنون تالاب ها و مناطق حفاظت شده استان، شکار ممنوع است و برای ارتقا جایگاه تالاب های استان به پناهگاه حیات وحش فرمها به شورای عالی محیط

زیست ارسال شده است و در نخستین جلسه شورای عالی محیط زیست این طرح بررسی خواهد شد. گفته وی، پناهگاه حیات وحش یکی از چهار رده حفاظتی است که با تصویب شدن آن تالاب های استان پرندنگری پرندگان در استان مشاهده و گزارش شده است. تالابها انجام خواهد شد.

وضعیت آبی مناسب و امنیت بالای در تالاب های چهارمحال و بختیاری، زمینه حضور پرندگان مهاجر را افزایش داده است

### تالاب های چهارمحال و بختیاری به پناهگاه حیات وحش ارتقاء داده می شود

معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به بالا بودن ضریب امنیت در تالاب های استان گفت: تالاب های استان به پناهگاه حیات وحش ارتقا داده می شوند. محسن حبیبی افزود: هم اکنون تالاب ها و مناطق حفاظت شده استان، شکار ممنوع است و برای ارتقا جایگاه تالاب های استان به پناهگاه حیات وحش فرمها به شورای عالی محیط

آنها در تالاب های استان شده که پرندگان احساس امنیت بیشتری داشته و در تالاب های استان زمستان گذرانی کنند. وی افزود: از ابتدای مهاجرت پرندگان به تالاب های استان در سال جاری آفلوئازا فوق حاد پرندگان در استان مشاهده و گزارش شده است.

### تهیه و اجرای برنامه عملیاتی توسعه گردشگری پایدار در تالاب های چهارمحال و بختیاری

معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری از تهیه و اجرای برنامه عملیاتی توسعه گردشگری پایدار تالاب های استان خبر داد و گفت: این طرح در راستای توسعه گردشگری پایدار در کنار تالاب های استان در حال پیگیری است که سال آینده این برنامه عملیاتی خواهد شد.

حبیبی اظهار داشت: هم اکنون در راستای توسعه اکوتوریسم در تالاب های استان خبر داد و گفت: این طرح در راستای توسعه گردشگری پایدار در کنار تالاب های استان در حال پیگیری است که سال آینده این برنامه عملیاتی خواهد شد. محسن حبیبی اظهار داشت: هم اکنون در راستای توسعه اکوتوریسم در تالاب های استان خبر داد و گفت: این طرح در راستای توسعه گردشگری پایدار در کنار تالاب های استان در حال پیگیری است که سال آینده این برنامه عملیاتی خواهد شد.

درد و این امر زمینه حضور پرندگان مهاجر از تمام نقاط دنیا را افزایش خواهد داد. وی بر افزایش حراست و حفاظت از پرندگان بومی و مهاجر در تالاب های استان توسط مردم و جوامع محلی تاکید کرد و گفت: حفاظت و حراست از این گونه ها محیط امنی را برای حضور و ماندگاری پرندگان افزایش می دهد. این دارنده عنوان " قهرمان تالاب" از مردم خواست تا در صورت مشاهده شکار غیر مجاز و یا تخلف در خصوص زنده گیری پرندگان و یا مشاهده بیماری به محیط زیست اطلاع رسانی کنند تا با متخلفان برخورد شود.

### سالانه گونه های نادر پرندگان در تالاب های استان زمستان گذرانی می کنند

وی با اشاره اینکه بیشترین گونه پرندگان در تالاب های استان از خانواده مرغابی، اردک سر سبز، اردک سرخانی، اردک تاج دار، اردک سیاه کاکل، گونه های شاخص از جمله سلیم، خروس کولی معمولی، سلیم خاکستری و طلائی، چنگرها زمستان گذرانی می کنند، گفت: سالانه گونه های نادر نیز در این تالابها مشاهده می شود.

این فعال زیست محیطی به اجرای برنامه مدیریت پرندگان در تالاب های استان زیست بوم تالابها در استان اشاره کرد و گفت: این برنامه در تالاب های شاخص کشور انجام شده و همه جوامع با اجرای این طرح از تمام ظرفیت تالاب برای حفظ این اکوسیستم و بهره برداری خردمندانه در کنار توسعه پایدار بهره مند می شوند. **بهشت پرندنگری ایران خواهد شد**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری گفت: اجرای طرح مدیریت تالاب و همچنین طرح احیاء تالاب در تالاب گندمان و چغاخور اجرا شد و اجرای این طرح در تالاب گندمان به عنوان تنها تالابی است که در کشور در قالب پنج فاز انجام شده است.

وی اظهار داشت: هم اکنون تالاب های استان به عنوان مناطق شکار ممنوع هستند و به منظور حفاظت و حراست از این تالاب ها، گونه های گیاهی و جانوری تالابها ۲ ساختمان و پاسگاه محیط بانی گندمان و چغاخور فعال شده و محیط بانان به صورت شبانه روزی در این پاسگاهها مستقر هستند و به پایش آنلاین می پردازند.

یوسف پور افزود: بیشترین دلیل افزایش حضور پرندگان برای زیستگاه اردک تاج دار، خروس کولی، اردک سیاه کاکل، درناي خاکستری، چنگر و غاز خاکستری و سایر پرندگان مشاهده شده است.

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری به مناسب بودن وضعیت آبی این تالاب برای زمستان گذرانی پرندگان مهاجر اشاره کرد و گفت: در بارش های سال زراعی جاری آبگیری تالاب گندمان انجام شده و پیش بینی می شود با افزایش بارش ها سرریز آب از سد گندمان انجام شود. به گفته وی، هم اکنون حجم آب موجود در مخزن تالاب چغاخور ۱۵۵ میلیون مترمکعب است و حق آبه زیست محیطی این تالاب ۱۸ میلیون مترمکعب است.

### طرح مدیریت و احیاء تالاب در تالاب گندمان به عنوان تنها

تالابی است که با موفقیت اجرا شد

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری گفت: اجرای طرح مدیریت تالاب و همچنین طرح احیاء تالاب در تالاب گندمان و چغاخور اجرا شد و اجرای این طرح در تالاب گندمان به عنوان تنها تالابی است که در کشور در قالب پنج فاز انجام شده است.

وی اظهار داشت: هم اکنون تالاب های استان به عنوان مناطق شکار ممنوع هستند و به منظور حفاظت و حراست از این تالاب ها، گونه های گیاهی و جانوری تالابها ۲ ساختمان و پاسگاه محیط بانی گندمان و چغاخور فعال شده و محیط بانان به صورت شبانه روزی در این پاسگاهها مستقر هستند و به پایش آنلاین می پردازند.

یوسف پور افزود: بیشترین دلیل افزایش حضور پرندگان برای زیستگاه اردک تاج دار، خروس کولی، اردک سیاه کاکل، درناي خاکستری، چنگر و غاز خاکستری و سایر پرندگان مشاهده شده است.

### طرح مدیریت و احیاء تالاب در تالاب گندمان به عنوان تنها

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان اظهار داشت: به منظور احیاء تالاب گندمان لایروبی ورودی هرآب های کشاورزی، تعادل با کشاورزان، احداث بندهای کوچک آبی، گودبرداری، خاکبرداری و خاکریزی، هماهنگی با منابع طبیعی و آبخیزداری در راستای اجرای طرح های آبخیزداری و مترعداری و ایجاد زهکش در کنار زمین های کشاورزی، تبدیل وضعیت آبیاری زمین های کشاورزی از سستی به آبیاری نوین، لایروبی چشمه ها و قنات ها و احداث بند خاکی اجرا شد.

در چهارمحال و بختیاری هشت منطقه حفاظت شده شامل یک اثر طبیعی ملی، یک پارک ملی، یک پناهگاه حیات وحش و پنج منطقه حفاظت شده به مساحت ۱۵۵ هزار و ۸۴۴ هکتار و ۲ منطقه شکار ممنوع به مساحت ۵۱ هزار و ۷۲۴ هکتار برای زیستگاه حیات وحش وجود که در مجموع حدود ۶۳۱۱۱ درصد مساحت این استان را در بر می گیرد و مامن و منطقه بکری برای زندگی حیات وحش است که این مناطق شامل منطقه حفاظت شده شیدا، هلن، قیصری، سبزکوه و پارک ملی و منطقه حفاظت شده تنگ صباد، منطقه شکار ممنوع خدای آفرید، اثر طبیعی ملی لاله واژگون است.

تاکسون در استان ۲۹۹ گونه پرند، ۴۶ گونه پستاندار شناسایی شده است که ۱۶ گونه دارای ارزش حفاظتی وب لیست سرخ اتحادیه بین المللی حفاظت از طبیعت قرار دارد و ۴۹ گونه خزنده چهارگونه دوزیست شناسایی و ۳۲ گونه ماهی شناسایی شده است.

شهرستان بروجن در ۶۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری قرار دارد. ایرنا

## مشاوره

### عاقبت بعضی ازدواج‌ها از همان ابتدا مشخص است

ما نمی‌توانیم جلوی زلزله را بگیریم اما جلوی خسارت و تلفات را می‌توانیم. البته عاقبت هیچ ارتباطی، به‌طور صددرصد قابل‌پیش‌بینی نیست اما براساس مطالعات انجام‌گرفته، ازدواج‌هایی که با شکست روبرو شده یا در مرحله آشنایی به هم خورده‌اند و وجه مشترک زیادی با یکدیگر داشته‌اند که براساس دسته‌بندی به چند گروه تقسیم می‌شوند، بنابراین شرط شریط است، افرادی که برای آشنایی و ازدواج جزو این دسته‌بندی‌ها هستند، محتاط‌تر عمل کنند.

#### ۱. ازدواج کمسن و سال‌ها

با توجه به اینکه در سنین پایین معیارهای انتخاب همسر ثبات کمی دارد و به‌دلیل نداشتن استقلال فکری، مالی و ضعف تصمیم‌گیری، انتخاب‌های احساسی و شناخت ناکافی از جنس مخالف، این گروه از ازدواج‌ها از پرخطرترین انواع ازدواج‌ها هستند و افرادی که در این رده سنی (خانم‌های زیر ۲۰ سال و آقایان زیر ۲۴ سال) تصمیم به ازدواج دارند لازم است آموزش‌های لازم را برای ارتباط و شناخت درست ببینند و با مشورت و راهنمایی خانواده‌ها اقدام کنند.

#### ۲. ازدواج صرفاً جهت لذت بردن

اگرچه بخشی از ازدواج می‌تواند تأمین‌گر هزینه جنسی باشد، اما نیاز جنسی نباید تنها دلیل ازدواج باشد چراکه پس از تأمین شدن آن فشار حاصل از شرایط سخت زندگی، مسئولیت‌پذیری و نداشتن برنامه‌ریزی می‌تواند باعث شکست در ازدواج شود.

#### ۳. ازدواج ظاهرین‌ها

اگرچه انسان در نگاه اول ممکن است مجذوب زیبایی‌های طرف مقابل شود و توصیه ما مخصوصاً به افرادی که ظاهر خیلی برایشان اهمیت دارد به هیچ عنوان، این نیست که نسبت به ظاهر بی‌اهمیت باشند، اما از آنجایی که ظاهر در گذر زمان عادی می‌شود و همیشه پایدار نمی‌ماند، نمی‌تواند تنها معیار برای ازدواج باشد. بنابراین توصیه می‌شود ملاک انتخاب همسر زیبایی ظاهری کنار سایر خصوصیات فردی و شخصیتی افراد باشد نه تنها دلیل انتخابشان.

#### ۴. ازدواج تحمیلی

این ازدواج‌ها از سوی خانواده یا براساس رسم و رسومات به طرفین تحمیل می‌شود و بعضی اوقات شامل ازدواج‌های فامیلی و قبیله‌ای است که همه چیز در آنها در نظر گرفته می‌شود، به جز خود آن دو فردی که قرار است با هم تا آخر عمر زیر یک سقف زندگی کنند. همان‌طور که قابل‌پیش‌بینی است، درصد شکست در این نوع ازدواج‌ها زیاد است و چسبک بسا حتی در صورت پایداری ازدواج، شیوع خیانت‌های جنسی و عاطفی همسران نسبت به یکدیگر در این نوع ازدواج‌ها بیشتر باشد.

مرکز مشاوره آرامش معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان چهارمحال و بختیاری

## چرا تک‌فرزندی در حال گسترش است؟



نگرانی از آینده موجب می‌شود که افسردگی فرزندآوری اقدام نکنند.

وی یادآور شد: در جامعه امروزی تک‌فرزندی به نمونه کوچکی از آرزوهای برآورده نشده والدین تبدیل شده است، یعنی والدینی که روزی فرزند خانوادگی بوده، به دلیل اینکه بسیاری از نیازهای والدین برآورده نشده، قصد دارد آن‌ها را روی فرزند خود اجرایی کند.

این مدرس دانشگاه وابستگی زیاد به والدین، بی‌مهارت بودن، تنهایی و کمال‌گرایی افراطی را از دلایل تک‌فرزندی برشمرد و گفت: البته در کنار این مسائل

تک‌فرزندی می‌تواند منجر به کنترل‌های هیجانی بیشتر، استقلال و خود ساختگی و مسئولیت‌پذیری آن‌ها شود، البته شرط آن وجود سیستم تربیتی صحیح توسط والدین است.

ارشادی به آموزش مهارت‌های لازم به فرزندان به منظور تعامل با دیگران، تقویت شادی و نشاط و به اشتراک گذاشتن مسئولیت‌ها و پرورش هوش هیجانی تاکید کرد.

وی با بیان اینکه فرزند پروری مهم‌تر از فرزندآوری است، خاطرنشان کرد: فرزندآوری نیازمند آموزش است، البته باید

بر مساله آموزش سرمایه‌گذاری کافی صورت گیرد تا والدین از آگاهی و دانش کافی در زمینه فرزندآوری برخوردار شوند، اما متأسفانه سیاست‌گذاری‌ها با

آزمون و خطا مواجه است، یعنی تحلیل درستی برای مطالعات همه جانبه و کسب نتایج صحیح انجام نمی‌شود، بنابراین به جای اقدامات شتاب‌زده و آسیب‌زا، بهتر است اضطراب‌ها را در جامعه کاهش و اختلاف طبقاتی را کم کنیم تا محیط خانواده برای فرزندآوری پویاتر و آماده‌تر شود. / ایسنا

ارشادی در خصوص چرایی گسترش تک‌فرزندی در جامعه، بیان کرد: یکی از حقوق والدین و تقارن سنی جامعه موثر واقع شود؟

وی با اشاره به گرایش بسیاری از خانواده‌ها به تک‌فرزندی، تصریح کرد: در حال حاضر خانواده‌ها به سمت تک‌فرزندی هستند، گرایش پیدا کرده‌اند، از طرفی سبک زندگی باتوجه به تغییرات در دنیای مدرن، در حال تغییر است، بنابراین باید زیربنای اجتماعی و تغییر بنیادین در ساختار خانواده‌ها ایجاد شود تا چند فرزند جای خود را به تک‌فرزندی بدهد.

این دکترای روانشناسی تاکید کرد: شرایط اجتماعی امروزی موجب کاهش میل به ارتباط جنسی در زوجین و کاهش تولیدمثل شده است که نباید آن‌ها را نادیده گرفت، از طرفی دانشی برای چارچوب خانواده‌ها در جامعه وجود ندارد که این مساله ناشی از فراتر گرفتن آموزش‌های لازم در بعد خانواده است، یعنی به دلیل نداشتن آموزش‌های لازم نمی‌توان خود را والدین موفق برشمرد.

عوض انجمن روانشناسی اجتماعی ایران در خصوص چرایی گسترش تک‌فرزندی در جامعه، بیان کرد: متأسفانه در شرایط فعلی والدین ساعات طولانی را در بیرون از منزل سپری می‌کنند و فرصتی برای تربیت فرزند ندارند، این موضوع موجب شکل نگرفتن کامل فرایند رشدی فرزند می‌شود

و تلاش‌ها به جای تربیت، در راستای فراهم کردن مسائل مالی در خانواده است. مژده ارشادی اظهار کرد: در برهه‌ای از تاریخ با افزایش ناگهانی جمعیت مواجه شدیم، اما پس از آن روند کاهش را شاهد بودیم و اکنون با توجه به اینکه جمعیت کشور رو به کوهل است، مجدداً به دنبال افزایش جمعیت هستیم.

این مدرس دانشگاه افزود: طی سال‌های گذشته با کاهش غیرکارشناسانه و بدون تناسب جمعیت و بدون توجه به شرایط و توان اجتماعی جامعه مواجه شدیم که دلیل آن سیاست‌گذاری‌های نادرست بوده است، کاهش جمعیت نوعی آسیب برای جامعه به شمار می‌رود، حال سوال اینجاست آیا

## احتمال روند افزایشی کرونا در زمستان / شرایط تجویز و مصرف «آنتی‌بیوتیک» و «دگزامتازون»



می‌توان گفت که تقریباً شرایط مانند سال‌های قبل از کرونا بوده است. منتها امسال یک ویژگی که در اپیدمی آنفلوآنزا وجود داشت، این بود که علائم تنفسی را در کودکان بیشتر شاهد بودیم، اما به لحاظ تعداد و روند، تقریباً شرایط مانند قبل از کرونا بود.

#### احتمال روند افزایشی کرونا در زمستان

عشرتی درباره احتمال مواجه شدن با موج دیگری از آنفلوآنزا یا کرونا در زمستان، گفت: احتمال اینکه مجدداً در زمستان هم در زمینه آنفلوآنزا و به‌ویژه در کرونا افزایش موارد را داشته باشیم، وجود دارد. باید توجه کرد که به‌طور کلی وقتی سطح ایمنی جامعه نسبت به ویروس کاهش می‌یابد، مردم جامعه نسبت به آن ویروس حساس می‌شوند و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری کرونا در زمستان افزایش موارد را داشته باشیم.

یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه احتمال افزایش مجدد آنفلوآنزا و بویژه کرونا در زمستان وجود دارد، در عین حال نسبت به تجویز و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک و دگزامتازون هشدار داد.

دکتر بابک عشرتی با اشاره به وضعیت ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا در کشور، گفت: در حال حاضر به‌طور کلی تعداد موارد کرونا و آنفلوآنزا در کشور رو به کاهش است. روند سالیانه بیماری‌های حاد تنفسی در کشور هم امسال زودتر آغاز شد و هم طبعاً زودتر رو به کاهش می‌گذارد. البته این‌طور نیست که شرایط شهریور ماه را داشته باشیم، اما رو به کاهش گذشته است.

وی با بیان اینکه آنفلوآنزایی که امسال با آن مواجه بودیم، سوس‌های قدیمی H1N1 و بخشی هم H3N2 بود، گفت: بر این اساس امسال در ابتلا به آنفلوآنزا با سویه عجیب و جدیدی درگیر نبودیم و

وی درباره امکان افزایش مرگ‌های کرونایی در زمستان نیز گفت: این موضوع به سویه در گردش کرونا بستگی دارد و اگر سویه جدیدی با کشندگی بالاتر شیوع یابد، امکان افزایش موارد مرگ هم وجود دارد؛ اما فعلاً انواعی از آمیکرون به عنوان سویه مهم و غالب در دنیا شناخته می‌شود. فعلاً هم با جهش خطرناکی مواجه نبودیم، اما نباید فراموش کنیم که جهش‌های کرونا زیاد است و ممکن است به سمت خطرناک شدن پیش رود یا اینکه به سمت خفیف شدن پیش رود.

#### نحوه تشخیص کرونا از آنفلوآنزا

وی درباره نحوه افتراق کرونا و آنفلوآنزا گفت: به لحاظ بالینی نمی‌توان کرونا را از آنفلوآنزا افتراق داد و به‌طور دقیق با آزمایش و تست PCR است که مشخص می‌شود که فردی به کرونا مبتلاست یا آنفلوآنزا. در عین حال هر دو بیماری علائم تنفسی دارند. در سویه آمیکرون کرونا علائم عمدتاً گلودرد، سرفه و آبریزش بینی است و در آنفلوآنزا هم همین علائم وجود دارد. البته ممکن است بدن درد در آنفلوآنزا بیشتر و در کرونا کمتر باشد. در عین حال اگر قسمت‌های تحتانی دستگاه تنفس گرفتار شود، تب و لرز و سرفه شدیدتر و حال عمومی بیمار بدتر می‌شود.

عشرتی درباره مدت زمان مراقبت برای عدم انتقال بیماری به دیگران، گفت: بیماران باید تا سه روز بعد از زمان از بین رفتن علائم مراقبت کنند. البته عمده میزان عفونت‌زایی با قطع شدن علائم برطرف می‌شود و اگر

بیماران تا سه روز بعد از رفع علائم هم استراحت کرده و مراقبت کنند، کاملاً می‌توان مطمئن بود که بیماری را به دیگران منتقل نمی‌کنند.

#### شرایط تجویز و مصرف آنتی‌بیوتیک و دگزامتازون

این اپیدمیولوژیست تاکید کرد: از مردم خواهش می‌کنم که به‌صرف سرماخوردگی، گلودرد، آبریزش بینی و حتی سرفه، آنتی‌بیوتیک را به‌صورت خودسرانه مصرف نکنند.

هیچ یک از این موارد دلیلی بر مصرف آنتی‌بیوتیک نیست، زیرا عمده بیماری‌های حاد تنفسی که اکنون با آن مواجهیم، ویروسی است و در شرایط عادی همین که فرد استراحت کند، مایعات بخورد و تب‌بر بخورد، کفایت می‌کند و نیازی به آنتی‌بیوتیک نیست. باید توجه کرد که مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک، خطرش بسیار بیشتر است و می‌تواند منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی شده و با میکروب‌های عجیب و غریب که در زمان‌های سختی دارند، مواجه شویم. بنابراین خواهشیم این است که مردم از پزشک درخواست آنتی‌بیوتیک نکنند. آنتی‌بیوتیک فقط در بیماری‌های میکروبی و آن هم در شرایط خاص خودش تجویز می‌شود.

عشرتی گفت: در عین حال تجویز دارویی مانند دگزامتازون هم در شرایط سبک و سرپایی ابتلا به بیماری درست نیست. در ظاهر مصرف دگزامتازون آب روی آتش ریختن است، اما این دارو جزو کورتون‌هاست و مشکلات خاص خودش را دارد. اصلاً دگزامتازون دارویی بیمارستانی است و در حوزه سرپایی خیلی درست نیست که استفاده شود. / ایسنا

خاص است، خاطر‌نشان کرد: گوینده و شونده در این فرآیند باید نقش فعالی داشته باشند، اگر گوینده نتواند بخشی از صحبت‌های خود را انجام دهد، مورد سرزنش قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه بارها به طریق مختلف در جامعه از سوی جریان‌های مختلف خواستار توجه به دیدگاه‌ها بودیم، یادآور شد: باید در گام اول به سمت اعتمادسازی برای شنیدن خواسته‌ها برویم، گفت‌وگو به‌صورت دستوری امکان‌پذیر نیست و باید شرایط برابری برای این مسئله فراهم شود، دو طرف باید دارای قدرت و اقتدار برای اثبات نظر ایشان باشند.

مقدس با بیان اینکه اگر به شنیده‌ها توجه کافی صورت نگیرد، گفت‌وگو بی‌اثر خواهد بود، تصریح

## طب سنتی



### دکتر سید ابوالفتح شیرمردی

احیاگر و پدر طب سنتی استان

#### درمان بی‌قراری

برای آرام شدن اعصاب روزی ۲ فنجان از دم کرده گل بیدمشک میل شود

شریت بید مشک تقویت‌کننده قلب نیز است. بنابه گفته جناب محمدبن زکریای رازی، پدر پزشکی بالینی، نوشیدن آب در حالت ناشتا، پس از ورزش، پس از اعمال جنسی و پس از حمام، به‌شدت به کبد آسیب وارد می‌کند چراکه این اعمال، اندام‌های بدن از جمله کبد را گرم می‌کند. اعضای گرم، اشتیاقشان به آب زیاد است و درصورت مصرف آب، کبد، آب را سریع جذب می‌کند که موجب سردشدن کبد می‌شود. مداومت به مصرف آب در این زمان‌ها، موجب بروز کبد چرب می‌شود.

همچنین، نوشیدن آب زیاد می‌تواند سبب سردی، ضعف و اختلال عملکرد کبد و ایجاد کبد چرب گردد.

#### یبوست مادر بیمارها از نگاه طب ایرانی

##### چرا یبوست به «ام‌الامراض» معروف است؟

امروزه ثابت شده که ورزش هم به اشتها و هضم معده کمک می‌کند و هم یبوست را رفع می‌کند.

خواب معین، باعث هضم و دفع مواد است که متأسفانه اغلب مردم به نقش مهم آن در سلامتی آگاهی ندارند و امروزه بی‌نظمی در خواب به یک امر عادی تبدیل شده است.

مانند مدفوع در روده پس از احساس دفع باعث بازجذب آب مدفوع و سموم آن می‌شود که علاوه بر سمیت برای بدن، مدفوع خشک‌تر و دفع آن سخت‌تر می‌شود، علاوه بر این، پس از مدتی حساسیت روده بزرگ به حضور مدفوع کم شده و به‌موقع باعث هشدار به دفع مدفوع نمی‌شود که این هم به خشکی مدفوع منجر می‌شود بنابراین در زمان احساس به دفع باید تخلیه مدفوع صورت گیرد.

یبوست به «ام‌الامراض» معروف است یعنی علاوه بر اینکه خود یک بیماری است، سبب بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌شود؛ تجمع سموم در بدن یکی از مهم‌ترین عارضه‌های این بیماری است که می‌تواند همه اعضای بدن شامل کبد، مغز، قلب و سایر اندام‌های حیاتی را تحت تأثیر قرار دهد.

حسی عدم درمان یبوست باعث ابتلا به افزایش گودی کمر می‌شود.

عضله‌ای از مهرهای کمر به سمت استخوان ران کشیده شده و تقریباً در همسایگی روده‌ها قرار دارد. در افراد مبتلا به یبوست به علت تجمع مدفوع در روده، باکتری‌ها رشد و تکثیر می‌شوند و سمومی از خود ترشح می‌کنند که باعث التهاب و در نتیجه اسپاسم این عضله می‌گردد، در نتیجه عضله منقبض و کوتاه می‌شود. کشیده شدن و اسپاسم این عضله به مرور زمان باعث گودی کمر خواهد شد.

از نظر طب ایرانی، یبوست و عدم تخلیه کامل فضولات روده‌ای مسبب بیماری‌های بسیاری است که می‌توان به امراض روحی و فکری، مشکل مفاصل و اسکلت بدن حتی تغییر شکل زانوها و ... اشاره کرد.

افرادی که دچار بیماری‌های مختلف هستند تا یبوست آنها درمان نشود، تجویز هیچ دارویی برای درمان آنها موثر نیست. نرله، مشکلات معده و یبوست از علل اصلی اکثر بیماری‌هاست و برای همین تا این مشکلات رفع نشود، سینوزیت، سردرد، نازایی، کم‌درد، آلرژی، روماتیسم، آگزما، آفسردگی و ... بهبود نخواهد یافت.

متأسفانه درصد قابل توجهی از افراد مبتلا به یبوست هستند. برخی چنان به این مشکل عادت کرده‌اند که جزئی از زندگی شان شده است و برخی به غلط سال‌ها از مسهل‌ها و ملین‌های مختلفی استفاده می‌کنند و برخی حتی خبر ندارند که به این بیماری مبتلا هستند و فکر می‌کنند همین که روزی یک بار دفع داشته باشند کافایت است.

در حالی که کیفیت مدفوع دفع شده و راحتی این دفع هم شاخصه‌هایی مهم برای یک دفع طبیعی هستند.

یبوست به معنای بسته بودن یکی از راه‌های اساسی بدن در دفع مواد زائد و در نتیجه انباشت آن مواد در بدن است که می‌تواند سبب بیماری‌های زیادی شود.

طب سنتی ایرانی اما راهکارهای متعدد و ویژه‌ای برای یبوست دارد که با توجه به مزاج فرد، مزاج دستگاه گوارش و سایر شرایط وی توسط متخصص طب ایرانی تجویز می‌شود.

لطفاً این عارضه را جدی بگیرد

#### تدابیر درمان یبوست

برای درمان یبوست روغن مالی شکم، پهلو و مثنه با روغن زیتون، هر شب قبل از خواب مفید است. (این مورد برای خانم‌های باردار به هیچ عنوان مجاز نمی‌باشد)

صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب جوش با عمل میل شود.

مصرف روزانه ۳ قاشق روغن زیتون خالص با چند قطره لیمو ترش.

دو ساعت بعد از صبحانه و عصرها، نیم لیوان از دم کرده مغز فلووس که علاوه گل سرخ میل شود.

عدم مصرف مایعات بن‌بنا و بلافاصله بعد از غذا برای درمان یبوست بسیار لازم است.

#### این موارد مصرف نشود

برنج سفید آب کش شده، موز، بادامجان، عدس، ماهی، ماکارونی و لازانیا، قهوه، نسکافه، چای، ماست و دوغ، هندوانه، قارچ، ترشی، سماق، گوشت گاو، نان فانتزی.

کسانی که مبتلا به یبوست هستند می‌توانند با لنگ، هویج، انار و به مصرف کنند و در ترکیباتی مثل مربای به، مربای هویج و مربای پالنگ، خورشید به، خورشید آلو و هر نوع غذای پخته که بتوان به آن هویج، آلو و به اضافه کرد، مفید است همچنین آب انار شیرین نیز به بهبود دفع کمک می‌کند؛ این غذاها هضم و فعالیت معده و روده را تقویت می‌کنند.