



مدیرعامل شرکت کان چهارمحال و بختیاری
۱۰۱ موتورخانه واحدهای مسکونی و تجاری
در چهارمحال و بختیاری بهینه‌سازی شد

صفحه ۲



معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار
آسیب‌های اجتماعی در چهارمحال و
بختیاری روند کاهشی دارد

صفحه ۳

اولین صفحه

دیپلماسی که باید اجرا شود

■ قاسم غفوری

دیپلماسی به عنوان تامين کننده منافع و امنیت ملی هر روز ابعاد گسترده‌تری می‌گیرد چنانکه دامنه آن از حوزه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و امنیتی به عرصه‌هایی همچون زیست محیطی و اقلیمی نیز رسیده است. یکی از مباحث و مشکلاتی که به کرات درباره آن صحبت می‌شود مسئله کمبود آب و نیز ریزگردها می‌باشد. هر چند که مباحث اقلیمی، خشکسالی، نحوه مدیریت مصرف و حفظ منابع از راهبردهای مقابله با این چالش‌هاست اما با توجه به پیوستگی این مسائل با کشورهای همسایه بهره‌گیری از دیپلماسی در تکمیل این فرایند امری ضروری است. این مسئله صرفاً در باب افغانستان با حق آبه هیرمند نمی‌باشد بلکه همسایگان شمالی و حتی کشورهای همچون عراق و ترکیه نیز در این جمع قرار دارند که دیپلماسی آب و زیست محیطی در قبال آنها امری ضروری است.

در همین چارچوب نیز چند ماه پیش امیر عبداللہیان وزیر امور خارجه با اشاره به تشکیل کمیته مشترک بین وزارتخانه‌های خارجه، کشور و نیرو برای پیگیری تخصصی موضوعات مرتبط با رودخانه‌های مرزی و سدسازی در برخی کشورهای همسایه، گفت: در طول فعالیت دولت سیزدهم دیدارهای دو جانبه‌ای با ترکیه، عراق و افغانستان جهت پیگیری حق آبه‌های مرزی داشتیم.

« ادامه در صفحه ۲ »

کابوس بهشت آباد چه زمانی به پایان می‌رسد؟

صفحه ۲

مدیرکل مطبوعات و وزارت ارشاد در سفر به چهارمحال و بختیاری:

خبرنگاران مانند دیگر اقشار جامعه صنف واحدی ندارند



صفحه ۳

نیاز مبرم چهارمحال و بختیاری به اهدای خون

مدیرکل انتقال خون چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه هم اکنون ذخائر خونی استان حدود ۶۳ روز است و مطلوب نیست، گفت: قبل از عید باید ذخائر خونی استان به ۸۹ روز برسد چرا که تعطیلات پیش رو هستند.

حسین هاشمی اظهار داشت: هم اکنون ذخائر خونی استان حدود ۶۳ روز است که می‌توان گفت خوب است اما مطلوب نیست. به دنبال راه اندازی چند تیم سیار برای بیماران تالاسمی نیازمند خون در پایان سال هستیم. وی ادامه داد: حدود ۳۶۰ نفر تالاسمی در استان چهارمحال و بختیاری دریافت خون دارند که باید نیازشان تامین شود. با توجه به تعطیلات ایام نوروز و شروع ماه رمضان امید است مردم همیاری لازم را انجام دهند تا این روزها برای نیازمندان به خون آزار دهنده نباشد.

مدیرکل انتقال خون چهارمحال و بختیاری گفت: چند تیم سیار قبل از عید خون‌گیری می‌کنند و در ماه مبارک رمضان سازمان انتقال خون علاوه بر نوبت صبح، بعد از افطار نیز تا حدود ساعت ۱۲ تا یک بامداد فعالیت خواهد داشت و پذیرای اهداکنندگان خون است.

وی بیان داشت: قبل از عید باید ذخائر خونی استان چهارمحال و بختیاری به ۸۹ روز برسد چرا که تعطیلات پیش رو هستند. هر پنج شنبه به یکی از شهرهای آبی اردل، جوتقان، لردگان و ... نیز تیم سیاری مستقر می‌شوند.

هاشمی در پایان خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه ۹ مرکز بیمارستانی در سطح استان وجود دارد خوشبختانه تا امروز پاسخگویی سازمان انتقال خون به این مراکز صد در صد بوده و علت این موضوع نیز همراهی بالا و خوب مردم استان است، امیدواریم ایام پیش‌رو نیز مردم همانند همیشه همراهی لازم را با سازمان انتقال خون داشته باشند و هیچ بیماری از نظر دریافت خون مورد نیاز دچار مشکل نشود.

طعمی تکرار نشدنی



گزنیان بدلیجی

28%
لقمه-ترینجین

اول دفتر

دیپلماسی که باید اجرا شود

ادامه از صفحه نخست

وی افزوده است که به طور دو جانبه با وزیر خارجه ترکیه درباره سدهایی که بر روی رودخانه ارس زده شده و می‌تواند تأثیرگذار باشد، گفتگو کرده‌ایم، همچنین با طرف عراقی نیز گفتگوهای در این زمینه داشته ایم. در این مدت با هیات حاکمه موقت فعلی افغانستان گفتگو کرده‌ایم. همچنین از ترکیه نیز هیاتی در پایان سال گذشته به ایران آمد و کمیته مشترکی برای پیگیری موضوعات مربوطه طراحی کردیم، اقدام مشابهی را در موضوع افغانستان انجام دادیم و باید دنبال کنیم تا به نتیجه برسیم. این سخنان از سوی وزیر امور خارجه به عنوان سندی بر اقدامات چند لایه دولت سیزدهم برای حفظ حقوق آبی ایران در منطقه در حالی امری قابل توجه است که در باب ضرورت توسعه و افزایش این ریزنه‌ها نکاتی چند قابل توجه است.

نخست آنکه با توجه به شرایط اقلیمی کشور و منطقه که عملاً هر ساله بر میزان خشکسالی‌ها افزوده می‌شود بهره‌گیری از حق‌ابه‌های منطقه‌ای امری مهم برای جبران کسری‌ها و البته استفاده بهینه از منابع آبی برای تأمین آب شرب و کشاورزی و صنعتی کشور می‌باشد. این امر زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که شواهد نشان می‌دهد که دشمن بارها تلاش کرده از مسئله آب برای ایجاد فضای غبارآلود در کشور بهره‌گیری که برخی حوادث و رخدادها همچون زاینده‌رود نمودی از آن است. بر این اساس تحقق این حق‌ابه‌ها به عنوان بخشی از مولفه‌های امنیت ملی کشور امری ضروری می‌نماید.

دوم آنکه دولت سیزدهم تلاش نموده تا از مولفه‌های متعددی برای توسعه همکاری‌ها با همسایگان بهره‌گیری که عضویت در شانگهای، فعال سازی اگو، فعال سازی اوپک گازی در نشست قطر و بویژه سوایب گازی میان ترکمنستان، ایران و جمهوری آذربایجان از نکات مهم در این تعاملات چند جانبه می‌باشد. مسئله مهمی همچون آب و البته زیست محیطی می‌تواند بعد مهمی از دیپلماسی دولت سیزدهم برای تعامل با همسایگان را تشکیل دهد که می‌تواند از بعد آب آغاز و به سایر ابعاد از جمله مسئله ریزگردها و چالش‌های زیست محیطی منطقه نیز منجر گردد. با توجه به رویکرد تعاملاتی مثبت میان کشورهای منطقه این مسائل از طریق دیپلماسی مرتفع گشته تا در کنار تأمین منافع همسایگان از تحکات بحران‌سازانی که به دنبال بهره‌گیری از این چالشها برای بحران آفرینی در منطقه هستند جلوگیری گردد.

سوم آنکه اقتصاد مقاومتی در کنار دیپلماسی منطقه‌ای و البته مذاکرات وین برای خنثی سازی تحریم‌ها در حالی صورت می‌گیرد که از یک سو تأمین آب مورد نیاز کشور بویژه در مناطق مرزی و از سوی دیگر دیپلماسی فعال منطقه‌ای با همسایگان مولفه‌ای مهم در بی اثر کردن تحریم‌هاست. بر این اساس جمهوری اسلامی در کنار تأکید بر کوتاه نیامدن از حق آبه‌های خویش می‌تواند مسئله ارتباطات آبی را مولفه‌ای برای همکاری‌های مشترک آبی با همسایگان قرار داده و از منافع سیاسی و اقتصادی آن برای بی اثر کردن تحریم‌ها بهره‌گیری کند. مهم این است که هر چند مباحثی مانند آزاد شدن بخشی از دارایی‌های ایران می‌تواند تا حدودی مشکلات اقتصادی ایران را رفع نماید اما در نهایت آنچه پیشرفت پایدار کشور را رقم می‌زند مباحثی همچون تأمین آب کشور به عنوان حیاتی‌ترین عنصر بقای بشریت است که با برنامه ریزی صحیح داخلی در مصرف منابع آبی و نیز تعاملات با همسایگان برای حقوق حقه ایران قابل اجرا می‌باشد.

مدیرعامل شرکت گاز چهارمحال و بختیاری:

۱۰ موتورخانه واحدهای مسکونی و تجاری در چهارمحال و بختیاری بهینه‌سازی شد

مدیرعامل شرکت گاز چهارمحال و بختیاری از اصلاح و بهینه‌سازی ۱۰ موتورخانه واحدهای مسکونی و تجاری در استان به منظور صرفه‌جویی در مصرف گاز خبر داد. به گزارش روابط عمومی شرکت گاز چهارمحال و بختیاری، جهانبخش سلیمان، از اصلاح و بهینه‌سازی ۱۰ موتورخانه

آیین افتتاحیه سومین همایش ملی منابع طبیعی و توسعه پایدار در زاگرس به میزبانی دانشگاه شهرکرد برگزار شد



به گزارش روابط عمومی دانشگاه شهرکرد، آیین افتتاحیه سومین همایش ملی منابع طبیعی و توسعه پایدار در زاگرس با حضور دکتر مازیار موثقی معاون دفتر جنگل‌های خارج از شمال سازمان منابع طبیعی و آب‌خیزداری کشور، دکتر عزیز الله مولوی معاون فرهنگی-اجتماعی دانشگاه شهرکرد، دکتر خدایار عبدللهی رییس دانشکده منابع طبیعی و محیط‌زیست، دکتر محمد حسین نماینده ولی فقیه در اداره کل منابع طبیعی و آب‌خیزداری استان چهارمحال و بختیاری، مهندس اصغر احمدی مدیرکل منابع طبیعی و آب‌خیزداری استان چهارمحال و بختیاری، دکتر محسن حسین معاون محیط‌زیست، اداره کل حفاظت محیط زیست و رییس سازمان جهاد کشاورزی استان چهارمحال و بختیاری و جمعی از اساتید، کارکنان و دانشجویان در دانشگاه شهرکرد برگزار شد. دکتر عزیز الله مولوی ضمن تبریک اعیاد شعبانیه گرامی داشت هفته منابع طبیعی گفت: برگزاری این همایش‌ها علاوه بر اهمیت زاگرس، دانشگاه را به سمت دانشگاه‌های نسل چهارم و حل مشکلات و مسائل زاگرس نزدیک می‌کند.

معاون فرهنگی-اجتماعی دانشگاه در ادامه افزود:

پژوهش علمی در زمینه منابع طبیعی و مخاطرات آن و روش‌های علمی باز مهندسی استفاده از منابع طبیعی باید در دانشگاه‌ها انجام شود و نتایج آن در اختیار دستگاه‌های اجرایی قرار بگیرد. دکتر عزیز الله مولوی با اشاره به تعامل دانشگاه با دستگاه‌های اجرایی و با توجه به اهمیت محیط‌زیست و منابع طبیعی اقدام به پوشش‌های کاشت نهال، پوشش داوطلبانه دوستداران طبیعت و... در دانشگاه نموده است.

دکتر خدایار عبدللهی نیز از مهم‌ترین اهداف این همایش را ترویج فرهنگ منابع طبیعی و محیط‌زیست بیان کرد و گفت: اقتصاد، محیط زیست، اجتماعی و فرهنگی ۴ الگوی توسعه پایدار است که الگوی محیط زیست و فرهنگ در زاگرس جدی گرفته نشده است.

رییس دانشکده منابع طبیعی دانشگاه شهرکرد در ادامه افزود: در این همایش ۱۳ مقاله ارائه شده است و در حاشیه این همایش طی ۲ روز در پنل‌های تخصصی ارائه می‌شود.

حجت‌الاسلام سید محمد حسین با اشاره به اینکه بیش از ۷۰۰ آیه در قرآن در خصوص منابع طبیعی است گفت: با توجه به جایگاه رفیع انسان، خداوند هر آنچه در این جهان

خبر

E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com
E-mail : zardkooh1@yahoo.com

کابوس بهشت آباد چه زمانی به پایان می‌رسد؟



شهرستان‌های اردل، فارسان، کیار و کوهرنگ در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مجمع نمایندگان استان به شدت با اجرای پروژه تونل بهشت‌آباد مخالف هستند، اظهار کرد: اما به نظر بنده اجرای سد بهشت‌آباد برای تأمین آب مورد نیاز شهرستان اردل و شهرستان‌های مجاور لازم است و اگر مزایای وجود داشت، می‌تواند با لوله به سایر استان‌ها منتقل شود.

وی با تأکید بر اینکه پروژه تونل و سد بهشت‌آباد هنوز مجوزات لازم زیست محیطی برای اجرا را اخذ نکرده است، عنوان کرد: این پروژه در صورت اجرا آسیب‌های محیط‌زیستی فراوانی را به استان وارد می‌کند. حمزه بیان کرد: در صورت اجرای تونل بهشت‌آباد تعداد بالایی از چشمه‌ها، رودخانه‌ها و منابع آب

● بهشت‌آباد متوقف است

یعقوب شکوهی- فرماندار اردل در خصوص صحت خبر جمع‌آوری کارگاه تونل بهشت‌آباد در این شهرستان، اظهار کرد: کارگاه این پروژه در حال حاضر تعطیل است و هیچ گونه فعالیتی ندارد، اما خبری مبنی بر جمع‌آوری کامل این کارگاه در

شهرستان‌های اردل، فارسان، کیار و کوهرنگ در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مجمع نمایندگان استان به شدت با اجرای پروژه تونل بهشت‌آباد مخالف هستند، اظهار کرد: اما به نظر بنده اجرای سد بهشت‌آباد برای تأمین آب مورد نیاز شهرستان اردل و شهرستان‌های مجاور لازم است و اگر مزایای وجود داشت، می‌تواند با لوله به سایر استان‌ها منتقل شود.

وی با تأکید بر اینکه پروژه تونل و سد بهشت‌آباد هنوز مجوزات لازم زیست محیطی برای اجرا را اخذ نکرده است، عنوان کرد: این پروژه در صورت اجرا آسیب‌های محیط‌زیستی فراوانی را به استان وارد می‌کند. حمزه بیان کرد: در صورت اجرای تونل بهشت‌آباد تعداد بالایی از چشمه‌ها، رودخانه‌ها و منابع آب

شهرستان‌های اردل، فارسان، کیار و کوهرنگ در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مجمع نمایندگان استان به شدت با اجرای پروژه تونل بهشت‌آباد مخالف هستند، اظهار کرد: اما به نظر بنده اجرای سد بهشت‌آباد برای تأمین آب مورد نیاز شهرستان اردل و شهرستان‌های مجاور لازم است و اگر مزایای وجود داشت، می‌تواند با لوله به سایر استان‌ها منتقل شود.

وی با تأکید بر اینکه پروژه تونل و سد بهشت‌آباد هنوز مجوزات لازم زیست محیطی برای اجرا را اخذ نکرده است، عنوان کرد: این پروژه در صورت اجرا آسیب‌های محیط‌زیستی فراوانی را به استان وارد می‌کند. حمزه بیان کرد: در صورت اجرای تونل بهشت‌آباد تعداد بالایی از چشمه‌ها، رودخانه‌ها و منابع آب

استاندار چهارمحال و بختیاری:

۱۰ میلیون اصله نهال در چهارمحال و بختیاری کاشته می‌شود

محله منظره شهرکرد افزود: دولت برنامه دارد تا ظرف چهار سال یک میلیارد اصله نهال در کشور، سهم استان تولید و کاشت ۱۰ میلیون نهال در طول چهار سال است که می‌تواند با جلب مشارکت‌های مردمی این تعهد را به خوبی محقق کرد.

مهم باید از همه ظرفیت‌های استان به ویژه مشارکت تشکل‌های مردمی بهره گرفت. استاندار چهارمحال و

استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: در راستای اجرای نهضت کاشت یک میلیارد اصله نهال در کشور، سهم استان تولید و کاشت ۱۰ میلیون نهال در طول چهار سال است که می‌تواند با جلب مشارکت‌های مردمی این تعهد را به خوبی محقق کرد. مهم باید از همه ظرفیت‌های استان به ویژه مشارکت تشکل‌های مردمی بهره گرفت. استاندار چهارمحال و

حیدری خاطر نشان کرد: با کاشت درخت نه تنها محیط

زیست حفظ و آلودگی هوا کاسته می‌شود بلکه توسعه فضای سبز در شادابی و نشاط فضای زندگی انسان‌ها نیز بسیار موثر است.

حیدری خاطر نشان کرد: مردم منظره هم که مدت‌ها منتظر بودند تا متولی مدیریت این منطقه مشخص شود که در سفر رییس‌جمهور توافق‌نامه‌ای ابلاغ و مقرر شد تا شهرداری شهرکرد



متولی منظره شود و امید می‌رود از ۱۵ تا ۲۲ اسفند به عنوان هفته منابع طبیعی نامگذاری مردم این منطقه ارائه شود.

تاسیسات است که پس از انجام اصلاحات توسط مجری ذیصلاح و تأیید ناظران شرکت ملی گاز، هزینه‌ها به مجری مربوطه پرداخت می‌شود. مدیرعامل شرکت گاز چهارمحال و بختیاری گفت: مشترکین این گاز دارای موتورخانه مرکزی و شرکت‌های مجری واجد شرایط می‌توانند با مراجعه به سایت شرکت ملی گاز ایران به نشانی www.nigc.ir و انتخاب گزینه طرح بهینه‌سازی مصرف انرژی نسبت به ثبت درخواست خود اقدام کنند.

همه ظرفیت‌های اعم از ادوات، کارخانه‌ها، شهرداری، شرکت‌های خصوصی استان به‌ویژه مشارکت تشکل‌های مردمی باری گرفت.

مدیرکل منابع طبیعی و آب‌خیزداری استان در ادامه افزود: با توجه به شرایط اقلیمی استان نوع گونه‌هایی که کاشت می‌شود بر اساس پژوهش‌های علمی باید بررسی شوند که این مستلزم همکاری بین مراکز علمی پژوهشی، تحقیقاتی و اجرایی است.

مهندس اصغر احمدی برطرف شدن آسیب‌های زاگرس از جمله قطع بی‌رویه درختان به‌ویژه بلوط و... و ترمیم آن را با استفاده از خرد جمعی امکان‌پذیر دانست و گفت باید تلاش کنیم تا فرهنگ اجتماعی احترام به جنگل نهادینه شود که این اتفاق با حضور دانشگاهیان مؤثر است.

دکتر محسن حسین بایان اینکه اکوسیستم به بشر خدمات زیادی رساند و اهمیت به این موضوع تعلق خاطر را زیاد می‌کند گفت: چالش‌ها و مشکلات زیادی در زاگرس وجود دارد که باید به‌صورت علمی بررسی شوند.

معاون محیط‌زیست اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان، آفات و خشکی مراتع زاگرس، چرای بیش‌ازحد و بیش از ظرفیت و خارج فصل، انتقال آب و اجرای پروژه‌های انتقال آب، آتش‌سوزی مراتع و جنگل‌ها را از دلایل مهم ایجاد مشکلات در اکوسیستم عنوان کرد.

مهندس حسین برزگر با اشاره به مضرات گازهای گلخانه‌ای است که این تهدید برای محیط‌زیست است. رییس سازمان جهاد کشاورزی استان، کاشت یک میلیارد درخت در کشور را مهم خواند و افزود: دولت در تولید نهال توفیق خواهد داشت ولی در کاشت و مراقبت توجه تشکل‌های مردمی، جزء اصلی‌ترین عوامل هستند.

مهندس حسین برزگر با اشاره به توسعه پایدار زاگرس افزود: اکوسیستم کشاورزی جزء پایدارترین اکوسیستم‌هاست که با تغییر اقلیم، آب و هوا و عوامل انسانی تغییراتی کرده است و با آموزش و مشارکت مردم می‌تواند در حل مشکلات توفیقاتی به دست آورد.

مهندس اصغر احمدی با اشاره به اینکه ظرف چهار سال آینده یک میلیارد درخت با مشارکت مردم در سراسر کشور کاشته خواهد شد که سهم استان کاشت ۱۰ میلیون نهال است گفت: برای رسیدن به این هدف مهم باید از

E-mail : zardkooh1@yahoo.com	شهرکرد/ لیتوگرافی : ارغوان / تلفن: ۳۲۲۴۳۱۹۳ چاپ: جهانپنن / تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶
E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com	
Site: www.zardkoohnews.com	

مواد غذایی که فریز کردن آنها کاملاً اشتباه است



خواهند نمود و روند فساد آنها افزایش می‌یابد.

- برخی میوه‌ها:** نگهداری برخی میوه‌ها در یخچال سبب کاهش کیفیت آنها بسر اثر دمای پایین می‌شود. این میوه‌ها شامل: سیب، موز، توت فرنگی و آلبالو هستند که بهتر است آنها را در خارج از محیط یخچال نگهداری کنید و اگر دوست دارید میوه خشک را در یخچال یا فریزر چند دقیقه در یخچال قرار دهید.
- گوچه فرنگی:** اگر گوچه فرنگی را در فریزر نگه دارید طعم و خواص خود را از دست می‌دهد و آب می‌اندازد پس سعی کنید آن را به صورت تازه مصرف نمایید.
- سس گوجه فرنگی و سویا:** سس گوجه فرنگی و سویا نیازی به نگهداری در یخچال ندارند زیرا درونشان سرکه وجود دارد و بیرون از یخچال تا یک ماه ماندگاری دارند.
- انواع روغن:** برای نگهداری از انواع روغن قرار دادن آنها در محیط خشک و دور از نور و حرارت کافی است پس می‌توان روغن را بیرون از یخچال و در محیط اتاق نگهداری نمود.
- قهوه:** قرار دادن قهوه در یخچال نه تنها سبب ماندگاری طولانی مدت آن نمی‌شود بلکه کیفیت آن را نیز پایین می‌آورد بنابراین بهتر است انواع قهوه را در

فریز کردن بعضی از مواد غذایی برای طولانی شدن عمر مصرف آنها کاری کاملاً اشتباه است هر موادی را نباید منجمد کرد زیرا به کیفیت آن آسیب می‌رساند. ایرنا / بهترین روش ماندگاری بیشتر مواد غذایی نگهداری آنها در فریزر است اما تمام مواد غذایی را نمی‌توان در مدت زمان مشخصی در فریزر نگهداری نمود و فریز کردن مواد غذایی و نگهداری صحیح آنها با توجه به نوع ماده غذایی متفاوت است. همه مواد غذایی در یخچال و یا فریزر سالم نمی‌مانند بلکه برخی از مواد غذایی به دلیل ترکیبات بکار رفته درونشان ماندگاری طولانی مدت ندارند و نمی‌توان آنها را به مدت طولانی در فریزر قرار داد. در زندگی امروزه نیاز ما به فریزر و یخچال بیش از گذشته است و اغلب خانها برای تهیه سریع غذا از قبل مواد لازم خود را درون فریزر ذخیره می‌کنند. در بخش نکات نگهداری می‌خوانید که درست است گذاشتن مواد غذایی درون فریزر سبب ماندگاری بالا مواد غذایی شده اما سرمای زیاد سبب پایین آمدن کیفیت مواد غذایی و تغییر طعم و مزه آنها می‌شود. همچنین برخی از مواد غذایی نیز نسبت به سرما حساس تر هستند و بهتر است این مواد را در یخچال یا فریزر نگهداری نکنید این مواد غذایی عبارتند از:

- نان:** نگهداری نان در فریزر سبب بالا رفتن ماندگاری آن می‌شود اما این کار سبب خشک شدن سریع نان می‌شود پس برای جلوگیری از این مشکل نان‌های صنعتی را به جای فریزر کردن در دمای اتاق به مدت چهار روز نگه داری کنید.
- سبزیجات:** بسیاری از خانها به علت کمبود وقت سبزیجات خود را درون فریزر نگهداری می‌کنند اما نگهداری سبزیجات در فریزر سبب می‌شود که ویتامین و مواد مغذی سبزیجات کاهش یابد پس برای دریافت ویتامین و مواد مغذی سبزیجات آنها را به اندازه مصرف و تازه تهیه کنید.
- سیب زمینی:** اگر سیب زمینی را در یخچال نگهداری می‌کنید در اشتباهید زیرا طعم و مزه آن به علت جذب رطوبت تغییر می‌کند حتی اگر آنها را در پلاستیک نیز قرار دهید باز هم رطوبت را جذب

چگونه فرزند اجتماعی شود؟



قطعاً شما هم به عنوان والد دوست دارید فرزندان فردی اجتماعی بشود و به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند، شما می‌توانید با آموزش مهارت‌های

برای رفع مشکلات و گرفتاری همه مردم دعا کنند طوری که کودک متوجه شود؛ و طلب خیر و برکت و سلامتی را اول برای دیگران از خدا بخواهد و بعد خود و فرزندان؛ با این شیوه حس مردم‌خواهی و نوع‌دوستی به کودک آموزش داده می‌شود و او فردی مردم‌دوست و اجتماعی می‌شود.

الگوهای اجتماعی

خانواده باید در صحبت‌های روزمره خانوادگی نقاط مثبت و منفی روابط اجتماعی که در مردم وجود دارد مطرح کنند، مثلاً بگویند فلان شخص چقدر آدم مردم‌دوست و خیرخواهی است، او در خیابان

کار خیرخواهانه برای مردم انجام می‌دهد. کودک هم تلاش می‌کند رفتارش را مطابق با آنها پرورش دهد.

فعالیت‌های اجتماعی

کودک را در فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی شرکت دهیم برای مثال از کودک بخواهیم در پذیرایی و استقبال از مهمان‌ها به شما کمک کند، همچنین با مشارکت‌دادن کودک در فعالیت‌هایی مثل نماز جماعت، جلسات مذهبی و دینی علاوه بر اینکه کودک رفتار را می‌آموزد در رشد و پیوند عاطفی با اجتماع تاثیر بسزایی دارد.

تعیین ارزش‌ها

یکی از مسائل مهم که کودک در ۷ سال اول به صورت خلاصه و در ۷ سال دوم به صورت مفصل می‌آموزد شناخت ارزش‌ها و صداقت‌های اجتماعی است. در خانواده به کودک آموزش داده شود اما به صورت غیرمستقیم؛ یعنی خانواده قهرمانانی را چه در گذشته و چه در زمان حال به خاطر نوع‌دوستی و شهامت و اهمیت‌دادن به ارزش‌های جامعه تعیین کنند یا مثلاً با صفاتی مانند دلسوز، مهربان، مودب و دیگر صفات شکل‌گیری این ارزش‌ها را برای ارتباط بهتر با جامعه تسهیل کند. /فارس

طب سنتی



دکتر سید ابوالفتح شیرمردی

احیاگر و پدر طب سنتی

صبحانه مخصوص شما چیست؟

اگر ریفلاکس دارید، نان سبوس دار و مربای به بخورید. اگر نفخ دارید، نان سبوس دار همراه مربای زنجبیل بخورید. اگر ضعف بدنی دارید، تخم مرغ عسلی و کمی آویشن بخورید. اگر کم خونی دارید، نان سبوس دار و شیره انگور و کمی کره بخورید. اگر عادت ماهیانه شما زیاد است، پنیکک یا خاکینه همراه تخم بارهنگ بخورید. اگر معده سرد و رطوبتی دارید، پنیر نخورید خصوصاً همراه گیاه و گوجه، عسل و سیاه دانه همراه نان سبوس دار استفاده کنید. اگر هضم خوبی ندارید، گردو نخورید، مربای به سیب و بالنگ مربای پوست پسته گزینه مناسبی برای شماست. اگر تمایل دارید وزن‌تان زیاد شود، حریره بادام ، شله زرد و فرنی بخورید. اگر معده گرمی دارید، نان سبوس دار و مربای آلبالو بخورید. اگر بی‌بوست دارید، نان سبوس دار همراه مربای گل محمدی و کره بخورید. اگر مشکل عصبی مثل افسردگی دارید، مربای گل گاوزبان و نان سبوس دار و کره بخورید.

اگر کبکد چرب دارید، بهتر است از مربا های تقویت کننده گوارش مثل مربا های به و سیب و بالنگ همراه نان سبوس دار استفاده کنید. * در طب سنتی ناهار جایگاهی ندارد و فقط به اهمیت صبحانه و شام سفارش شده به دلیل تابش خورشید ،گرم ترین ساعت روز ظهر هست در ظهر درجه حرارت به بیشترین حد خود میرسه و خون برای خشک کردن بدن به سطح بدن میاد و رگ های سطحی برای جذب خون بیشتر باز میشن برای همین خون کمتری به دستگاه گوارش میرسه،پس نباید غذای مفصل و سنگین مصرف کرد بهترین انتخاب برای غذای ظهر ساده ترین غذاهاست مثل فرنی بدون مخلفاتی مثل شیره یا شکر، خوردن شیرینی ساده با چای هم در وعده ناهار کفایت می کنه،کاهو یا سکنجبین در گرما هم حالتون رو جا میاره

بلغمی مزاجها

غذاهای مضر :

کلیه مواد لبنی بجز کره گاوی . ترش‌بیجات سرکه - شور - برنج سفید- عدس - سیب زمینی - آب پیخ - نوشابه - قهوه - نسکافه - میوه جات ترش و کال- نارنگی -کیوی -خیار پوست کنده -خارج -ماش- جو- گوشت گاو و گوساله - گوشت ماهی - سس- رب - گوچه فرنگی -غذاهای مساندویچی و فریز شده - شیرینی جات قنادی - آش رشته - ماکارونی - اسفنج

غذاهای مفید:
گوشت شتر- میگو- بوقلمون -اردک -غاز - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک - کوسه ماهیر - کلیه میوه جات رسیده و شیرین (ادویه جات گرم و معطر (هل ،دارچین،زنجبیل،لفل سیاه و سفید،زردچوبه،جوزهندی،دانه خردل،نمک) موسیر چغندر- شلغم - هویج - کلم قمری - ترب سیاه و سفید - کلیه سبزیجات گرم (نعناع،ریحان،جعفری،مرزه،شوی د،تره)

نخود- گندم - لوبیا چیتی - لوبیا کشاوری - دال عدس - لیه- خاکشیر- بارهنگ - بذر فرنجمشک - عسل - مغز - کنجد - خرما - شیره انگور و خرما

خواص درمانی شکر سرخ

ضد نفخ و ملین است و در درمان خانگی یبوست از آن استفاده می‌کنند. شکر سرخ سودازا نیست؛ برعکس شکر سفید که سودااست بازکننده‌ی گلو است و گرفتگی صدا را برطرف می‌کند. مصرف شکر سرخ قند خون را می‌کاهد و برای سلامت قلب و عروق مفید است در درمان سرماخوردگی موثر است و ریه خشک را درمان می‌کند. برای مادران باردار و افراد تحت رژیم غذایی و لاغری بهترین گزینه است، زیرا کالری و قند کمی دارد در پاکسازی خون و درمان کم خونی مفید است از دیگر خواص شکر سرخ خاصیت تقویت کنندگی کبد است. با کمک به استحکام مفاصل و استخوان‌ها، روند پیری زودرس را به تأخیر می‌اندازد.(برای درد شب موقع خواب سه حب خورده شود)

استفاده از آن نیروی جنسی را قوا می‌بخشد. التهابات معده و دردهای شکمی را درمان می‌کند. به شادابی و جوانسازی پوست کمک می‌کند. برای دردهای پراکنده ناشی از ریح، رماتیسم و ام اس نیز موثر است.

درمان فوری شوره سر

بعد از حمام که موها را تمیز شست و شو دادید، سرکه را با آب به نسبت مساوی مخلوط کرده، به مدت سه الی پنج دقیقه موها با آن ماساژ دهید. سپس موها را شست و شو دهید. نکته: سرکه طبیعی بویزه سرکه سیب مصرف و از مصرف سرکه های مصنوعی خودداری کنید.

خواص سرکه سیب
درمان سرماخوردگی و گلو درد
درمان فشار خون بالا
درمان خستگی مزمن
درمان چاقی، کاهش وزن بدن