

اول دفتر

هراس آنها از چیست؟

ادامه از صفحه نخست

سفر رئیس جمهور ایران به سوریه در شرایط کنونی، این پیام مستقیم و روشن را به دشمن دارد که جبهه مقاومت پس از پیروزی در مقابل گروه‌های تروریستی وابسته به آمریکا، عزم خود را برای ادامه مبارزه جزم کرده و همچنان بر سیاست مقاومت فعال تأکید دارد.

ایران و سوریه دو کشور همپیمان و همسو در تحولات و معادلات منطقه غرب آسیا هستند و تأثیر این دو کشور در فضای سیاسی منطقه حیاتی و سرنوشت ساز است.

سوریه عمق استراتژیک جمهوری اسلامی ایران است و دفاع از این کشور نه تنها دفاع از دمشق بلکه دفاع جهان اسلام مقابل اسرائیل و آمریکا است، دو رژیم که هم اکنون مستقیم و غیر مستقیم با جمهوری اسلامی ایران در حال نبرد هستند.

تقویت هر چه بیشتر روابط ایران و سوریه و حضور اقتصادی جمهوری اسلامی در این کشور، که البته حق ایران است چرا که در طول ۱۳ سال جنگ در سوریه، تهران نقش اصلی را در حمایت از دمشق داشت، از سیاست‌های راهبردی است که هر دو کشور خواهان آن هستند. تاکنون نیز در این زمینه کم کاری و بسی توجهی‌هایی صورت گرفته که باید جریان شود. هم اکنون صادرات ترکیه به سوریه که در طول سال‌ها جنگ در صف دشمنان دمشق قرار داشت، از ایران بیشتر است هنوز بخش‌هایی از خاک سوریه در اشغال ارتش ترکیه است که با برگزاری نشست‌هایی میان وزرای دفاع ایران، روسیه، سوریه و ترکیه و همچنین وزرای خارجه چهار کشور، پیش بینی می‌شود که ترکیه نیز به دشمنی خود با سوریه و اسد پایان دهد.

قدر مسلم، پایان کامل جنگ در سوریه و خروج نیروهای ارتش ترکیه از خاک این کشور، منجر به خروج نیروهای آمریکا در سوریه نیز خواهد شد. در صورت خروج نیروهای این دو کشور از خاک سوریه، دمشق می‌تواند بر روی مبارزه نهایی و پاکسازی ته مانده‌های گروه‌های تروریستی در خاک خود متمرکز شود.

فارغ شدن سوریه از درگیری‌های داخلی، حضور مستشاری ایران در این کشور، کمک‌های نظامی و دفاعی ایران به سوریه، تقویت ارتش و نیروهای مردمی این کشور، اسرائیل را وادار به پایان دادن به حملات هوایی و موشکی علیه دمشق خواهد کرد.

در سفر رئیس جمهور به سوریه، که همراه با استقبال گرم و گسترده مردم و مقامات این کشور همراه بود، همه زمینه‌های گسترش روابط و عمق بخشیدن به آن پیگیری شده و فصل تازه‌ای از روابط میان دو کشور آغاز خواهد شد. باز شدن ین روابط ایران و عربستان و بازگشایی سفارتخانه‌های دو کشور در سوریه و وجود آمدن روابط سیاسی و اقتصادی عمیق و ماندگار کشورهای منطقه با سوریه تأثیر گذار است که خود می‌تواند به روند کمک به دمشق برای رهایی از شرایط دوران سخت بازسازی کشور کمک کند.

بیش از ۳ هزار طرح جهادی در چهارمحال و بختیاری اجرا شد

فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری :

بسیار خوبی در بسج سازندگی سپاه حضرت قمر بنی هاشم علیه السلام وجود دارد که اقدامات ارزشمندی هم در زمینه مسکن مددجویان داشته و تاکنون بیش از ۴۵۰ مسکن مددجویی را آماده و تحویل داده‌ایم و آبرسانی به مناطق روستایی و بیش از ۴۰ روستای استان هم در قالب قرارگاه امام حسن مجتبی علیه السلام شروع شده که پیشرفت خوبی دارد و آماده‌ایم که در راستای مردم یاری و مردم داری و محرومیت زدایی در هر نقطه‌ای از استان که مردم نیاز دارند، خدمت کنیم.

سردار اکبری بیان داشت: آنچه جهادگران را در راه خدمت رسانی و محرومیت زدایی مصمم کرده است انگیزه است. وی یادآور شد: انتظار می‌رود مسئولان هم سختی‌های که مردم در نقاط دور افتاده با آن دست و پنجه نرم می‌کنند را لمس کنند و این ممکن نیست مگر آنکه در مناطق محروم حضور داشته باشند. سردار اکبری با اشاره به اینکه آماده خدمت به مردم در هر نقطه‌ای از استان چهارمحال و بختیاری برای محرومیت زدایی هستیم خاطر نشان کرد: ظرفیت

فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری از اجرای بیش از ۳ هزار طرح جهادی در چهارمحال و بختیاری خبر داد. سردار علی محمد اکبری اظهار کرد: بیش از ۳ هزار طرح جهادی در زمینه‌های فرهنگی، عمرانی و غیر عمرانی در چهارمحال و بختیاری اجرا شده است. وی تصریح کرد: در آزمایش کمک‌های مومنانه و موسسات بیش از هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان کمک‌های نقدی و غیر نقدی در استان بین نیازمندان توزیع شده که بیشتر آن با کمک جهادگران انجام شده است.



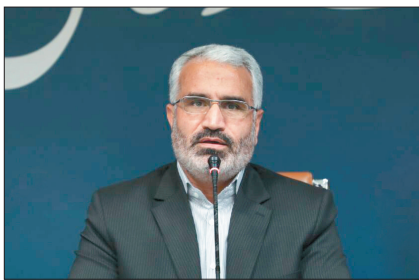
معاون استاندار چهارمحال و بختیاری:

جلسات مشترک مدیران و فرمانداران ضامن رفع مشکلات است

خواهد کرد تا مدیران رو در رو مشکلات را مطرح کنند و در خصوص آن‌ها تصمیم‌گیری شود. معاون سیاسی، اجتماعی و امنیتی استاندار چهارمحال و بختیاری ادامه داد: رفع مشکلات مردم قطعاً زمینه آرامش و رضایت خاطر آنان را فراهم خواهد آورد.

چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: یکی از کارهایی که برای رضایتمندی مردم استان صورت گرفته است، برگزاری جلسات مشترک بین فرمانداران و مدیران کل دستگاه‌های اجرایی استان است. وی افزود: این جلسات به صورت مستمر ادامه پیدا

معاون سیاسی، اجتماعی و امنیتی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: جلسات مشترک به صورت مستمر ادامه پیدا خواهد کرد تا مدیران رو در رو مشکلات را مطرح کنند و در خصوص آن‌ها تصمیم‌گیری شود. محسن حسین میرزایی در جمع خبرنگاران



مدیر کل تبلیغات اسلامی چهارمحال و بختیاری:

فضای مجازی چهارمحال و بختیاری در انتظار تولیدات دینی است

سهاله برای تشکیل گروه‌های تربیتی و ایجاد حرکت فعال فکری و عملی در استان تشکیل می‌شود. حجت الاسلام طاهری یادآور شد: باتوجه به تأکید مقام معظم رهبری بر موضوع تبیین و جلب همگانی مخاطبان، تقریباً کمتر از ۲ درصد از مردم مخاطب تمام جریان‌های دینی و مذهبی استان هستند که باید این رقم با همتی عالی روزبه روز بهبود یابد. وی نسبت به حمایت از حرکت‌های فرهنگی و دینی و مجموعه‌ها و گروه‌های مختلف که نیاز به آموزش‌های فضای مجازی دارند اعلام آمادگی کرد و گفت: با توجه به نسل پیش رو تولیدات فعلی اثرگذار نیست و باید جذابیت‌های کاردینی در فضای مجازی استان افزایش یابد.

مدیر کل تبلیغات اسلامی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه در ماه رمضان امسال جلسات قرآن کریم در ۱۱۷ نقطه استان برگزار شد افزود: برای تقویت جریان قرآنی از طریق شبکه مری محور در تابستان برنامه ریزی‌هایی صورت گرفته است. حجت الاسلام طاهری با بیان اینکه در این مجموعه اساس ساختار روی تبیین است و نه صرفاً تبلیغ تشریح کرد: تبلیغ یک جز از کار

مدیر کل تبلیغات اسلامی چهارمحال و بختیاری بر تولیدات دینی اثرگذار در فضای مجازی استان تأکید کرد. حجت الاسلام مهدی طاهری، در مراسم تودیع و معارفه رئیس اداره تبلیغات اسلامی شهرستان کیار با اشاره به اینکه در حال حاضر ۲۵۰ هزار نفر از جمعیت استان حداقل یک دقیقه در فضای مجازی حضور دارند افزود: با توجه به اینکه سرانه دینی این جمعیت در فضای مجازی کمتر از ۸ دقیقه است برنامه ریزی برای تولیدات رسانه‌ای اثرگذار ضروری است.

است و تلاش برای ایجاد ارتباط بیشتر به جای استقرار از طریق اعزام صورت می‌گیرد که در ماه رمضان هم حدود ۱۷۹ نفر ثبت سامانه شمع یعنی شبکه مبلغین و عملیات‌های تبلیغی در استان به فعالیت‌های دینی و تبلیغی پرداختند و حضور حداکثری طلبه‌های تبلیغی در ایام محرم و صفر، دهه فاطمیه و تابستان را خواهیم داشت. وی افزود: با توجه به اینکه نیمی از جمعیت استان را بانوان تشکیل می‌دهند نهضت پیشرفت بانوان بصورت شبکه ملی بانوان فعال در حوزه‌های دینی را درون شبکه می‌کند و جریان تبلیغی را توسط بانوان پیگیری می‌کند. مدیرکل تبلیغات اسلامی استان خاطر نشان کرد: قرارگاه بانوان مدل تربیتی رهبر معظم انقلاب در موضوع کودک را استخراج نموده و به سسی کلید واژه رسیدند که سال گذشته چهار مورد از آنها با حضور ۲۰۰ مریب کودک برای جهت دهی فضای تربیتی در حوزه کودکان تبیین و تشریح شد و حجت الاسلام طاهری بر تکمیل ساختمان اداره شهرستان کیار، احداث خانه عالم در مناطقی همچون مشایخ و دوپلان و فعال شدن ادارات تبلیغ بن، خانمیرزا و فلارد تأکید کرد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری : نمایشگاه قرآن در شهر کرد افتتاح شد

استان دارای ۳۴ غرفه است و اتفاقات مبارکی در حوزه فرهنگی، نمایشی و موضوعات تربیتی در این نمایشگاه رخ خواهد داد. وی بیان کرد: غرفه‌های عرضه محصولات حجاب و عفاف، فنروش محصولات و کتب قرآنی، انجام مشاوره، پاسخگویی به شبهات دینی، اجرای برنامه‌های فرهنگی و هنری در نمایشگاه کتاب، نرم‌افزار و محصولات قرآنی پیش‌بینی شده است.



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری افزود: نمایشگاه کتاب، نرم‌افزار و محصولات قرآنی

نمایشگاه بزرگ کتاب، نرم‌افزار و محصولات قرآنی چهارمحال و بختیاری صبح امروز با حضور جمعی از مسئولان استانی در فرهنگسرای بزرگ شهرکرد افتتاح شد. پیام احمدی در آیین افتتاحیه نمایشگاه کتاب، نرم‌افزار و محصولات قرآنی در شهرکرد، اظهار کرد: این نمایشگاه به مدت یک هفته در نوبت صبح ۹ الی ۱۲) و عصر (۱۶ الی ۲۱) پذیرای علاقه‌مندان است.

برگزاری پیاده‌روی ۳ هزار نفره سلامت در شهر کرد

وی مطرح کرد: هدف از برگزاری این پیاده‌روی خانوادگی، توسعه فرهنگ سلامت و ورزش، گذراندن یک روز خوب با ورزش و تأثیر آن روی سلامتی روح و جسم افراد است. دبیر ستاد برگزاری هفته سلامت در استان با اشاره به اینکه این همایش به صورت همزمان در شهرستان‌های یازده‌گانه استان برگزار شد، اضافه کرد: بر اساس اعلام اداره کل ورزش و جوانان استان هم‌اکنون ۱۵ درصد جمعیت استان به انجام ورزش مستمر روی آورده‌اند.



دبیر ستاد برگزاری هفته سلامت در چهارمحال و بختیاری با اشاره به شرکت بیش از سه هزار نفر در این همایش، بیان کرد: این پیاده‌روی از ساعت ۷ صبح و از ستاد دانشگاه علوم پزشکی واقع در خیابان آیت‌الله کاشانی آغاز و به بوستان ملت

دبیر ستاد برگزاری هفته سلامت در چهارمحال و بختیاری از برگزاری همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی سلامت با حضور سه هزار نفر در شهرکرد خبر داد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی، سیدعلی درخشان گفت: همزمان با آخرین روز از هفته سلامت، همایش بزرگ پیاده‌روی خانوادگی سلامت با عنوان «سلامتی را قدم بزنی» و با شعار «سلامت برای همه با پزشک خانواده» برگزار شد.

همایش ملی تولید مثل و نوزادان در دامپزشکی در دانشگاه شهر کرد برگزار شد

بزرگ کشور نیز در آن حضور داشتند. فرید براتی در حاشیه برگزاری این همایش در سالن آمفی تئاتر

راه حل‌هایی برای عبور از بحران تولید گوشت توسط دانشگاه شهرکرد برگزار و در آن ۱۹۰ مقاله ارائه شد و نمایندگان ۴۰ دامداری

پژوهشگران و محققان برگزار شد. دبیر اجرایی نخستین همایش ملی تولید مثل و نوزادان در دامپزشکی گفت: این همایش با هدف ارائه

نخستین همایش ملی تولید مثل و نوزادان در دامپزشکی به صورت علمی تخصصی از سوی دانشگاه شهرکرد با حضور

دریافت شد که در نهایت ۱۹۰ مقاله برای ارائه به صورت شفاهی و پوستر انتخاب شد. چهارمحال و بختیاری با داشتن بیش از ۱۲۶ هزار نفر جمعیت عشایری یک میلیون و ۵۵۰ هزار راس دام سبک دارد.

رو تولید مثل و نوزادان در علم دامپزشکی هستیم. براتی خاطر نشان کرد: تمامی دانشگاه‌های دارای رشته دامپزشکی از سراسر کشور در این همایش ملی شرکت دارند و بیش از ۳۰۰ رکورد برای این همایش

عضو هیات علمی گروه دامپزشکی دانشگاه شهرکرد گفت: حدود ۶۰ میلیون دام زنده موجود در کشور برای تأمین گوشت مورد نیاز کل جمعیت کافی نیست و در این همایش به دنبال ارائه راه حل‌هایی برای چالش‌های پیش

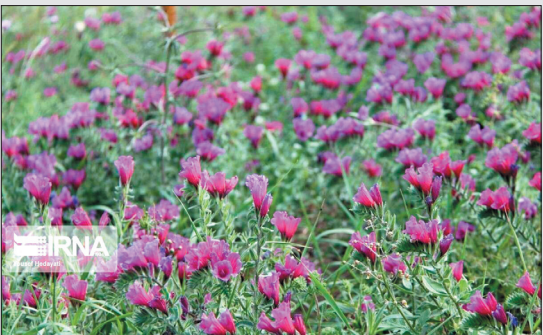
شاهد آوینی دانشکده کشاورزی دانشگاه شهرکرد گفت: یکی از چالش‌های پیش رو بحران تولید گوشت قرمز است که برای حل این مساله و ارائه راه حل‌هایی در این زمینه این همایش برگزار شد.

وی به کاهش ۴۰ درصدی بارندگی در این مناطق اشاره کرد و گفت: تأمین اعتبار لازم و فراهم کردن تسهیلات ارزان قیمت برای تأمین علوفه یک راهکار برای کاهش فشار مضاعف به عرصه مرتعی در این مناطق است. بهزاد افزود: براساس ارزیابی‌های انجام شده میزان بارندگی سال زراعی جاری تا ۲۸ فروردین ماه ۱۵۸ میلیمتر بود که نسبت به میانگین دراز مدت که ۱۹۴ میلیمتر بود، ۲۰ درصد کاهش داشته است. وی اظهار داشت: در سال زراعی جاری بارندگی هفت استان از جمله چهارمحال و بختیاری، اصفهان، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر، کردستان، ایلام و لرستان نسبت به بلند مدت وضعیت بهتر داشت و در مابقی استان‌ها به خصوص استان های شمالی مانند گلستان، مازنداران و شرق تهران نسبت به دراز مدت وضعیت کم بارش داشته و بیش از ۴۰ درصد کاهش بارش ثبت شده است.

بهزاد افزود: براساس ارزیابی‌های انجام شده میزان بارندگی سال زراعی جاری تا ۲۸ فروردین ماه ۱۵۸ میلیمتر بود که نسبت به میانگین دراز مدت که ۱۹۴ میلیمتر بود، ۲۰ درصد کاهش داشته است. وی اظهار داشت: در سال زراعی جاری بارندگی هفت استان از جمله چهارمحال و بختیاری، اصفهان، کهگیلویه و بویراحمد، بوشهر، کردستان، ایلام و لرستان نسبت به بلند مدت وضعیت بهتر داشت و در مابقی استان‌ها به خصوص استان های شمالی مانند گلستان، مازنداران و شرق تهران نسبت به دراز مدت وضعیت کم بارش داشته و بیش از ۴۰ درصد کاهش بارش ثبت شده است.

ضعیف و اراضی دیم کم‌بازده در اولویت این سازمان قرار دارد. مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: اجرای طرح‌های مرتعداری تلفیقی یکی از سیاست‌های این سازمان برای افزایش درآمدزایی مرتعداران و بهبود معیشت آنها و کاهش وابستگی به مراتع است که با توجه به پتانسیل و ظرفیت عرصه‌های مرتعی در حال اجراست، وی اظهار داشت: نبود نیروی متخصص در زمینه کشت گیاهان دارویی، نبود ردیف اعتباری مشخص برای طرح‌های مرتعداری تلفیقی و همچنین توسعه گیاهان دارویی نبود استانداردهای لازم برای بهره‌برداری و بسته بندی و نحوه صادرات از مهمترین مشکلات

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری: ۵۳ هزار و ۲۱۰ هکتار طرح توسعه گیاهان دارویی در مراتع کشور اجرا شد



بهزاد افزود: این طرح در راستای تقویت پوشش گیاهی و حفظ ذخایر ژنتیکی و سرزمین و جلوگیری از تغییر کاربری اراضی، افزایش تولید

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری: ۵۳ هزار و ۲۱۰ هکتار طرح توسعه گیاهان دارویی در مراتع کشور اجرا شد

هزار و ۳۰۰ هکتار بذرکاری، نهال‌کاری، بذرپاشی و کپه‌کاری و ۱۱ هزار هکتار عملیات بیومکانیک انجام شده است. وی با اشاره به اهمیت توسعه کشت گیاهان دارویی افزود: طرح تحول پوشش گیاهی در مراتع کشور و همچنین دیمزارهای کم‌بازده تهیه شده تا پس از تصویب در دولت به مرحله اجرا گذاشته شود.

بهزاد افزود: این طرح در راستای تقویت پوشش گیاهی و حفظ ذخایر ژنتیکی و سرزمین و جلوگیری از تغییر کاربری اراضی، افزایش تولید

دولت سیزدهم روند بازسازی واحدهای مسکونی زلزله کوهرنگ را تسریع کرد

دولت سیزدهم روند بازسازی و تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده ناشی از زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ شهرستان کوهرنگ را سرعت بخشید. ساعت ۷:۰۹ صبح دوشنبه ۱۲ مهرماه سال ۱۴۰۰ زمین لرزاهای به بزرگی ۵.۷ درجه در مقیاس امواج درونی زمین (ریشتر) مرز استانهای چهارمحال و بختیاری و خوزستان را لرزاند. مرکز این زمین لرزه در چهارمحال و بختیاری ۳۳ کیلومتری چلگرد مرکز شهرستان کوهرنگ و در عمق ۱۰ کیلومتری زمین اعلام شد.

علاوه بر وارد شدن افزون بر ۶ هزار میلیارد ریال خسارت ناشی از این زمین لرزه به ۱۱ هزار خانوار در شهرستان کوهرنگ اما خوشبختانه خسارت جانی به کسی وارد نشد.

پس از زمین لرزه کوهرنگ آواربرداری و حمل مصالح ساختمانی برای ساخت و تعمیر واحدهای مسکونی در این مناطق بر عهده بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گرفت.

برای تأمین هزینه های مرتبط با زیرساخت ها و صدور پروانه ساختمانی در شهرها و روستاهای مناطق زلزله زده کوهرنگ ۸۵۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای در اختیار استانداری چهارمحال و بختیاری قرار گرفت و بین شهرداری ها و دهیاری های این مناطق توزیع شد.

به دنبال وقوع زمین لرزه سال گذشته در شهرستان کوهرنگ و براساس مصوب هیأت دولت سه هزار و ۹۴۰ میلیارد ریال به مناطق زلزله زده اختصاص یافت که از این مبلغ یک هزار و ۳۶۰ میلیارد ریال به صورت بلاعوض و ۲ هزار و ۵۸۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی بوده است.

اکنون با سپری شدن حدود ۱۹ ماه از وقوع این زمین لرزه و تسریع در روند بازسازی مناطق زلزله زده هم زمان با فعالیت دولت سیزدهم رضایت مندی زلزله زدگان افزایش پیدا کرد.

البته هر چند سخت گذر بودن مناطق زلزله زده شهرستان کوهرنگ و بروز مشکلاتی در رفت و آمد خسارت دیدگان، افزایش هزینه های حمل مصالح و بالا رفتن هزینه های تمام شده واحدهای مسکونی به دنبال داشت اما روند بازسازی این مناطق از طرح های موفق بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در کشور به شمار می رود.

در همین راستا تور خبری ویژه بازدید از روند نوسازی و تعمیر واحدهای مسکونی آسیب دیده در این مناطق از زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ شهرستان کوهرنگ برگزار و خبرنگاران از خانه های این طرح در روستای دزک سفلی بخش دوآبمصصامی و روستای گزستان بخش بافت کوهرنگ بازدید کردند.

نوسازی ۹۰ درصد واحدهای مسکونی احداثی عملیاتی شد
مدیر بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان کوهرنگ گفت: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: در زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ این شهرستان ۴۹۶ واحد مسکونی به طور کامل و ۱۰۰ درصد تخریب شد که از این تعداد ۴۰۸ واحد مسکونی روستایی و ۸۸ واحد مسکن شهری بوده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: در زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ این شهرستان ۴۹۶ واحد مسکونی به طور کامل و ۱۰۰ درصد تخریب شد که از این تعداد ۴۰۸ واحد مسکونی روستایی و ۸۸ واحد مسکن شهری بوده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

محسن کریمزاده تأکید کرد: تاکنون نوسازی بیش از ۹۰ درصد واحدهای مسکونی به پایان رسیده و بهره برداری شده است.

وی یادآور شد: پس از زمین لرزه کوهرنگ به سه هزار و ۱۲۲ خانوار برای تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده ۳۰۰ میلیون ریال تسهیلات ارزاقی و ۲۰۰ میلیون ریال تسهیلات بلاعوض پرداخت شد.

مردم در ساخت و ساز واحدهای مسکونی آسیب دیده کوهرنگ نقش اثرگذار داشتند

کارشناس مسوول حوزه بازسازی مسکن روستایی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی چهارمحال و بختیاری نیز گفت: مشارکت مردم در ساخت و ساز واحدهای مسکونی آسیب دیده در زمین لرزه کوهرنگ نقش مؤثر و اثرگذاری در سرعت اجرای این طرح و کاهش هزینه های مرتبط با آن داشته است.

بنام قوامی تأکید کرد: بعد از بازسازی سوانج در کشور جلب مشارکتی مردمی برای ساخت و ساز واحدهای مسکونی براساس قوانین سازمان نظام مهندسی ساختمان و نقشه انتخابی مالکان اهمیت دارد.

وی افزود: مشارکت مردم در ساخت و ساز واحدهای مسکونی باعث نهادینه شدن فرهنگ ساختمان سازی خواهد شد و حس تعلق خاطر آنان به خانه های خود تقویت می شود.

قوامی تصریح کرد: مردم روستاها برای ساخت و ساز واحدهای مسکونی می توانند نوع نقشه را خودشان انتخاب کنند و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی بر روند فنی ساخت و سازها نظارت می کند.

زمین لرزه کوهرنگ منجر به تخریب تعدادی از ساختمان های مسکونی مردم شد

روحانی اهل روستای دزک سفلی بخش دوآبمصصامی شهرستان کوهرنگ نیز گفت: با وقوع زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ در این شهرستان خوشبختانه خسارت جانی رخ نداد و تنها تعدادی از ساختمان ها تخریب شد و آسیب دید.

حجت الاسلام محمد جمال پور تأکید کرد: مردم برای بازسازی و تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده در این زمین لرزه نهایت مشارکت و همکاری را

با یکدیگر انجام دادند. وی افزود: در همان ابتدای اقدام برای بازسازی و تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده در این زمین لرزه مردم با مشکل تأمین ملگرد و سایر مصالح ساختمانی مواجه شدند.

جمال پور تصریح کرد: در همین راستا مصالح ساختمانی مورد نیاز برای ۱۰۰ واحد مسکونی روستای دزک سفلی بخش دوآبمصصامی شهرستان کوهرنگ از یکی بنگاه های فروش مصالح ساختمانی شهر دشتک شهرستان اردل به صورت تأمین و هزینه آن از سوی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی افزون بر ۲ ماه بعد پرداخت شد.

وی یادآور شد: زمین لرزه مهرماه ۱۴۰۰ شهرستان کوهرنگ باعث شد تا بسیاری خانه های غیرمقاوم و خطرناک در زمان وقوع بحران و حوادث مختلف، بازسازی و مقاوم سازی شود.

دولت سیزدهم با تسریع روند بازسازی مناطق زلزله زده کوهرنگ مردم را امیدوار کرد

یکی از اهالی روستای گزستان بخش بافت شهرستان کوهرنگ نیز گفت: با روی کار آمدن دولت سیزدهم روند بازسازی و تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده ناشی از زمین لرزه کوهرنگ تسریع یافت و امیدآفرینی بین مردم تقویت شد.

یادگار اسدی تأکید کرد: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی برای بازسازی و تعمیر واحدهای مسکونی خسارت دیده ناشی از زمین لرزه کوهرنگ کمک های فراوانی به مردم کردند.

وی اظهار داشت: از مسوولان درخواست داریم تا در صورت امکان تسهیلات ۳۰۰ میلیون ریالی معیشتی را برای خانوارهای خسارت دیده ناشی از زمین لرزه کوهرنگ به تسهیلات بلاعوض تبدیل کنند تا کمی به تقویت اقتصاد این خانوارها کمک شود.

چلگرد مرکز شهرستان کوهرنگ در ۹۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است. ایرنا

دفاع مقدس

عملیات والفجر ده - علامت اختصاری اسرا P.W



عملیات والفجر ۱۰ یکی از سخت ترین عملیات ها بود که با حداقل ترین شهدا در تاریخ دفاع مقدس ثبت شد. ایران برای پاسخ گویی به بمباران و موشک باران مناطق مسکونی شهرها و احقاق حقوق خود در مجامع بین المللی، با تغییر منطقه عملیاتی از جنوب به غرب، در صدد برآمد تا قدرت رزمندگان اسلام را بار دیگر به جهانیان نشان دهد.

بدین منظور عملیات گسترده ای در غرب کشور در دشت های سلیمانیه عراق هم زمان با مبعث رسول اکرم (ص) به نام **الفجر ۱۰** آغاز شد. سید رحیم موسوی بازمانده عملیات والفجر ۱۰ را می خوانیم.

قسمت چهل و هشتم

از پشت پنجره بچه ها را نگاه می کنیم الان همه مثل هم شده اند لباس های زرد با آرم P.W و سر و صورت تراشیده و دمپایی های یک رنگ .

چندین روز است که بچه ها با دست ، خاک های کف اردوگاه را صاف می کنند، رنگ ها را بر می چینند و با آجر زمین را میکوبند ، الان کف اردوگاه مثل زیر سازی جاده ، آب پاشی و غلطک خورده شده است و از رنگ هایی که بچه ها جمع کرده اند تهی ای از شن تشکیل شده است.

یکدستگاه خودرو نظامی وارد اردوگاه می شود خلف بچه ها را صدا می زند چند نفر دور خلف جمع می شوند تعدادی بلوک سییمان و چند تا پاکت سییمان از ماشین پایین میارند. خودرو حرکت می کند، صادق - دوست و همشهری خلف - با بچه ها حرف می زند و طولی نمی کشد که مشغول ساختن حوض می شوند. دقیقاً وسط حیاط یک حوض گرد حدود "به قطر سه متر ساخته می شود. صادق بدنه حوض را سیمانکاری می کند و بعد از اتمام حوض قسمتی از دیوار بیرونی حمام را هم سیمان کاری می کنند.

جنب و جوشی توی اردوگاه به پا شده است. تنها صحنه هایی که دیدن آنها برامیان سخت است گیر دادن ها و تنبیهات بچه ها است که هر ساعت یک نفر به بهانه های مختلف کتک می خورد و قلب همه را آزرده می کند.

بعد از ظهر از آسایشگاه خارج می شویم آمار گرفته می شود و دوباره هرکسی سراغ کار خودش می رود، گروهی نوبت دستشویی دارند گروهی حمام ، بعضی ها لباس شان را می شویند و گروه زیادی هم به بیگاری گرفته می شوند. یکی از اسراری قدیمی که از اردوگاه دیگری آمده مشغول نوشتن چیزی روی دیوار حمام است نگاهی کنارش ایستاده احتمالاً بخاطر اینکه کسی از بچه ها یا او تماس نداشته باشد !

قسمت سیمانکاری شده را زمینه سفید زده و روی آن دو حرف لاتین P.W را با رنگ قرمز می نویسند. از اسماعیل در باره این نوشته میپرسم اما او هم معنی آن را نمی داند.



میز خدمت دستگاه های اجرایی در میعاد گاه های نماز جمعه چهارمحال و بختیاری برپا شد



عمومی مردم با مسوولان در تمام دستگاه های اجرایی انجام می شود. به گفته وی، در دولت سیزدهم علاوه بر سفرهای استانی و برپایی میز خدمت، حضور مدیران در سامانه ارتباطی مردم و دولت (سامد) نیز از دیگر راه های برقراری ارتباط نزدیک بین مردم و مسوولان استان است. طهماسبی افزود: براساس ارزیابی انجام شده بیش از ۲۰۰ نفر از

بیش از ۷۰ مدیرکل از دستگاه های اجرایی چهارمحال و بختیاری روز جمعه با برپایی میز خدمت در مصالای امام خمینی (ره) از نزدیک مطالبات مردم را شنیدند و پیگیر این مطالبات شدند. مدیرکل دفتر بازرسی، مدیریت عملکرد و امور حقوقی استانداری روز جمعه در حاشیه برگزاری میز خدمت گفت: با دستور استاندار چهارمحال و بختیاری و همچنین تأکید نماینده ولی فقیه و امم جمعه شهرکرد برپایی میز خدمت در میعاد گاه های نماز جمعه و جماعت از این هفته به صورت مستمر برگزار خواهد شد و در میز خدمت این هفته در مصالای امام خمینی (ره) شهرکرد بیش از ۷۰ مدیرکل از ادارات به همراه معاونان و کارشناسان حضور داشتند.

فرشاد طهماسبی افزود: این میزهای خدمت به منظور ارتباط چهره به چهره و مستقیم و بی واسطه مردم و مسوولان برگزار می شود تا مسوولان پیگیر مطالبات و درخواست های مردم باشند.

وی با اشاره به اینکه ارتباط چهره به چهره مسوولان با مردم از مهمترین رویکردهای دولت سیزدهم است، گفت: روزهای دوشنبه هر هفته نیز از ساعت هشت صبح تا ۲ بعد از ظهر نیز ملاقات

فرمانده انتظامی شهرستان شهرکرد:

۴ معتاد متجاهر در "هفشجان" جمع آوری شدند

موفق شدند ۴ معتاد متجاهر را شناسایی و با هماهنگی قضایی جمع آوری کنند. سرهنگ "کاراگاه کوروش بهرامی" در پایان با اشاره به اینکه متهمین جهت سیر مراحل قانونی

این معتادان، در دستور کار ماموران کلاترزی ۱۸ هفشجان قرار گرفت. فرمانده انتظامی شهرستان شهرکرد افزود: ماموران کلاترزی ۱۸ هفشجان در اجرای این طرح

کوروش بهرامی "در تشریح جزئیات این خبر، گفت: در پی دریافت اخباری مبنی بر حضور معتادان متجاهر در سطح شهر هفشجان، اجرای طرح پاکسازی نقاط آلوده با هدف جمع آوری

فرمانده انتظامی شهرستان "شهرکرد" از جمع آوری ۴ معتاد متجاهر در این شهرستان خبر داد. به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ "کاراگاه

توسط دانش آموخته دانشگاه آزاد محقق شد:

طراحی و ساخت کوره آزمایشگاهی تا دمای ۱۶۰۰ درجه سانتیگراد



انجام عملیات حرارتی برای تجزیه مواد، نفت جوشی سرامیک ها و پلیمرهای نانوتکنولوژی، لایشانی تبخیر شیمیایی ذوب و عملیات حرارتی، آلیاژسازی، خشک کردن پلیمرها، آنالیز فیزیکی و شیمیایی، اکسیداسیون و احیا، خلص سازی مواد سنتز دیرگداز و زینترنگ مواد دیرگداز از جمله کاربردهای کوره های آزمایشگاهی است.

دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی در رشته مکانیک گفت: کوره آزمایشگاهی که با همکاری شرکت پیشرو محور زاگرس طراحی و ساخته شده است، دارای برق ورودی تکفاز ۲۲۰ ولت، عایق بندی دوجداره یک هزار و ۸۰۰ درجه سانتیگراد و یک هزار و ۴۳۰ درجه سانتیگراد، شاسی و اسکلت پروفیل فولادی با جنس بدنه استیل و المنت ها مولیبدنی ۹ به ۶ است.

این محقق و پژوهشگر، سیستم کنترل PLC، نمایشگر هفت اینچ لمسی، کاربری بسیار آسان، مصرف انرژی بسیار پایین به دلیل برنامه نویسی ویژه دستگاه که از هوش مصنوعی بهره می برد از دیگر مشخصات کوره آزمایشگاهی است که در ابعاد ۸۶x ۵۰x ۵۰ سانتی متر ساخته شده و امکان طراحی و ساخت دستگاه با ظرفیت ها و ابعاد مختلف طبق نیاز مصرف کننده هم وجود دارد.

دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی در رشته مکانیک موفق به طراحی و ساخت کوره آزمایشگاهی تا دمای یک هزار و ۶۰۰ درجه سانتیگراد شد.

سعادت دوستی دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی در رشته مکانیک گرایش ساخت و تولید که در مرکز رشد واحدهای فناور دانشگاه آزاد شهرکرد مستقر شده است در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری علم و فناوری آنا از طراحی و ساخته کوره آزمایشگاهی تا دمای یک هزار و ۶۰۰ درجه سانتیگراد خبر داد و اظهار کرد: این کوره الکترونیکی با ظرفیت سه لیتر، ۲ هزار وات توان و منوی دوزبانه فارسی و انگلیسی طراحی و ساخته شده است.

وی افزود: آزمایشگاه های مواد و انرژی، لابراتوارهای نندن سازی برای زینتریز کونیا،

شهردار شهرکرد:

بسته آموزشی، فرهنگی و مهارتی ویژه دانش آموزان تهیه و تدوین شود

آبادانی شهر نیز مشارکت کنند. شهردار شهرکرد تصریح کرد: خروجی این طرح منجر می شود تا تنش هایی که ممکن است در مدارس و یا در فضای شهری با آن مواجه هستیم، اصلاح شود.

واحدیان خاطر نشان کرد: به واسطه اجرای این طرح می تواند در بسیاری هزینه های جاری صرفه جویی و در حوزه عمران و آبادانی شهر هزینه انجام شود.

باید حس تعلق و وابستگی در بین مردم شهر ایجاد شود که برای تحقق این مهم می طلبد از مقطع ابتدایی در مدارس کودکان، نوجوانان و جوانان ما ساختار فکریشان که در حال شکل گیری است این موارد را بیاموزند که با اجرای این موضوع دانش آموزان وقتی به صورت اجتماعی وارد شهر شوند می توانند با شهر بهتر ارتباط برقرار کنند. واحدیان ادامه داد: در همین

به روح شهر نیز توجه شود چسراکه سرزندگی و حیات شهر لازم و ضروری است. وی ایجاد تعاملات اجتماعی مطلوب و مؤثر در شهر را ضروری دانست و افزود: این تعاملات زمانی شکل می گیرد که همه اعضا که در شهر حضور دارند نگاهشان از زندگی شهر نشینی به نگاه شهروندی تغییر یابد. شهردار شهرکرد بیان کرد:

شهردار شهرکرد گفت: در راستای معرفی شهر به دانش آموزان، و آموزش مشارکت در اجرای برنامه های شهر می طلبد بسته آموزشی فرهنگی مهارتی در قالب تفاهم نامه تهیه و تدوین شود. محمدحسین واحدیان در دیدار با مدیرکل آموزش و پرورش استان اظهار داشت: با توجه به اینکه شهر یک موجود زنده است و کالبد شهر نیاز به کارهای عمرانی دارد باید

روزنامه کثیرالانتشار زرد کوه (سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی)	
نشانی دفتر شهرکرد: خیابان کاشانی - کوچه ۴۵- پلاک ۶	همزراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ نمابر: ۳۲۲۲۳۱۰۱ تلفن: ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰ ص پ: ۱۹۸
چاپ و لیتوگرافی: ق/م/شاخه سبز	تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵
چاپ شهرکرد: جهانبین	لیتوگرافی: ارغوان تلفن: ۳۲۲۴۳۱۹۳
E-mail : zardkoo1@yahoo.com E-mail : zardkoo1@yahoo.com Site: www.zardkoo1news.com Telegram: https://telegram.me/zardkoo1newspaperw	

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور
 * مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گرداندگان آن نمی باشد.

رییس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرتی ایران:

بلیت هواپیما گران و کمیاب شده است



رییس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی گفت: چه کسی می گوید قیمت بلیت هواپیما افزایش پیدا نکرده است؟! بلیت هواپیما در برخی مسیرهای پرتقاضا نه تنها تا ۱۰۰ درصد افزایش قیمت

شرکت در کلاس آموزشی، ساعتی چند؟

ایستنا/ کم کم در حال نزدیک شدن به زمان تعطیلات تابستان و ایام اوقات فراغت دانش آموزان و دانشجویان هستیم، هر ساله خانواده‌ها از خردآمده‌ها برای تابستان فرزندانشان برنامه‌ریزی می‌کنند تا یک مهارت و حرفه را بیاموزد و بهترین روش برای این کار شرکت در کلاس‌های آموزشی است، اما امسال افزایش نجومی قیمت کلاس‌های هنری، آموزشی و ... والدین را نگران کرده است.

داشتن مهارت در یک زمینه برای هر فردی توصیه می‌شود، اگر فرد بتواند در یک زمینه خاص مهارت لازم را کسب کند، اگر پس از اتمام تحصیل نتوانست شغل مناسب و مرتبط با رشته تحصیلی خود را پیدا کند با استفاده از این مهارت برای خود یک شغل ایجاد کند، همچنین داشتن مهارت در هر سنی باعث افزایش اعتماد به نفس در هر فرد می‌شود.

تورم این بار دست خود را بر روی کلاس‌های آموزشی متعدد گذاشته است، آموزشگاه‌های آزاد هنری از ابتدای سال هزینه کلاس‌های خود را با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد افزایش دادند و بسیاری از هنرجویان این آموزشگاه‌ها می‌گویند که نمی‌توانند هزینه‌های خود را پرداخت کنند، بنابراین باید از علاقه خود به موسیقی و هنر بگذرند و در این کلاس‌ها شرکت نکنند.

همه پسر این امر واقع هستیم که آموزشگاه‌های آزاد در سطح استان باید بتوانند از پس هزینه‌های آچاره، مربی، پرداخت قبوض و برای سرپا ماندن بر بیایند، اما دود این افزایش قیمت به چشم فرزندان خانواده‌هایی می‌رود که از تمکن مالی بالایی برخوردار نیستند و نمی‌توانند فرزندان را به این کلاس‌ها بفرستند.

بسیاری از بانوان برای ایجاد اشتغال به سراغ کلاس‌های آرایشگری می‌روند، اما امسال با افزایش چشمگیر قیمت کلاس‌های مرتبط با زیبایی و مراقبت از پوست و مو مواجه شدند، این افزایش قیمت بسیاری از بانوان در این حوزه را برای کارآفرینی دچار مشکل می‌کند.

اگر قصد داریم بیکاران را به یاد گرفتن یک مهارت، کارآفرینی و گذران اوقات فراغت به‌صورت سالم دعوت کنیم، باید شرایط را به‌گونه‌ای فراهم کنیم تا همه افراد و با هر توان مالی بتوانند از پس هزینه‌های شرکت در این دوره‌های آموزشی بر بیایند، اما این گونه که به نظر می‌رسد بسیاری از افسراد جامعه نتوانند از این فرصت استفاده کنند، قطعاً کاهش تعداد هنرجویان به سود آموزشگاه‌های آزاد در سطح شهرها نیز نخواهد بود.

سهیلی - یکی از بانوان شهرکردی با بیان اینکه هزینه کلاس‌های آرایشگری در سال‌های جاری به شدت افزایش داشته

فنی وجود ندارد. حقوق مردم را رعایت کنند، عقب‌نشینی قیمت اتفاق می‌افتد. آن‌ها هم می‌خواهند قیمت را بالا ببرند و هم می‌خواهند ایرلاین‌های دیگر وارد شوند.

رییس هیات مدیره انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران درباره اظهارات شرکت‌های هواپیمایی مبنی بر این‌که قیمت بلیت هواپیما دو سال است افزایش نیافته است، گفت: شرکت‌های هواپیمایی که هر بار به بهانه‌ای قیمت‌ها را افزایش می‌دهند؛ سال ۹۹ برای افزایش ۳۰۰ درصدی گام برداشتند که پس از اعتراض و واکنش‌های زیاد، به ۱۰۰ درصد رساندند. اوایل سال ۱۴۰۱ هم که آهنگ دلاری کردن بلیت هواپیما برای خارجی‌ها در زدند و به این بهانه یک گرانی دیگر اتفاق افتاد. در بهمن‌ماه سال گذشته هم بی‌آنکه مصوبه‌ای صادر شود، ۳۰ درصد افزایش قیمت داشتند با آن‌که دادستان و دیگر مراجع دستور بازگشت قیمت‌ها را دادند، اما چنین اتفاقی رخ نداد. همین حالا هم پیش از آن‌که ستاد تنظیم بازار اعلام نظر کند، برخی از ایرلاین‌ها در مسیرهای پرتقاضا و در زمان‌های پرسفر، نرخ‌ها را تغییر داده‌اند.

رفعی گفت: شرکت‌های هواپیمایی اگر ۱۰۰ درصد قیمت‌ها را گران کنند که دیگر نمی‌توانند با دنیا و ایرلاین‌های خارجی رقابت کنند. مگر می‌شود قیمت بلیت مسیرهای هوایی تهران - مشهد، کیش، اهواز و شیراز را سه تا پنج میلیون بفروشند، درحالی‌که قیمت بلیت تهران - استانبول که مسیر طولانی‌تری دارد، در همین حدود قیمتی باشد. با این وضع، شرکت‌های هواپیمایی که مدام می‌گویند زان‌ده هستند چطور می‌خواهند رقابت کنند و دوام بیاورند؟! ایسنا

هواپیمایی برای اصلاح نرخ بلیت هواپیما به ویژه پس از چراغ سبز مجلس، رحمت‌الله رفعی - رییس هیات مدیره انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران - از افزایش قیمت بلیت هواپیما در برخی مسیرهای پرتقاضا تا ۱۰۰ درصد خبر داد.

او گفت: هفته گذشته در اجلاس گردشگری کشورهای عضو اکر در اردبیل، یکی از مسؤولان دنبال بلیت رفت و برگشت تهران - مشهد بود که به او نزدیک به سه میلیون تومان قیمت دادند، درحالی‌که نرخ مصوب بلیت یکطرفه این مسیر در حال حاضر یک میلیون و ۱۹ هزار تومان است. بماند که بلیت هواپیما در مسیرهای پرترددی مثل مشهد، شیراز و کیش پیدا نمی‌شود و کمیاب شده است.

پیدا کرده، که کمیاب هم شده است. به دنبال پیشنهاد افزایش قیمت بلیت هواپیما تا ۱۰۰ درصد از سوی انجمن شرکت‌های هواپیمایی و اعلام آمادگی سازمان



بخشنامه و دستورالعملی برای افزایش قیمت کلاس‌های کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان صادر نشده و برای ترم تابستان نیز تابع تهران هستیم.

آسمند بیان کرد: حداقل هزینه دریافتی از هنرجویان شرکت‌کننده در کلاس‌های کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان چهارمحل و پنج‌محل ۸۰ هزار تومان و حداکثر هزینه کلاس‌ها نیز ۱۵۰ هزار تومان است و برای کلاس‌هایی مانند ریاضت، مهندسی خلاق و ... که از ظرفیت مریشان خارج از مجموعه استفاده می‌شود، این هزینه تا ۲۵۰ هزار تومان برای هر ترم افزایش پیدا می‌کند.

قیمت جدید کلاس‌های آموزشگاه‌های آزاد هنری از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اعلام شد

امید بسیم - عضو هیات رئیسه انجمن هنرهای نمایشی چهارمحل و بختیاری و کارشناس موسیقی و هنرهای تجسمی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان در خصوص علت افزایش قیمت چشمگیر کلاس‌های آموزشگاه‌های آزاد هنری در استان، اظهار کرد: از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی شورای ارزشیابی فعالیت‌های آموزشگاه‌های آزاد هنری افزایش قیمت کلاس‌ها در سال ۱۴۰۲ را مصوب و برای اجرا به استان‌ها ابلاغ کردند و اداره کل نیز به آموزشگاه‌ها این مسئله را ابلاغ کرد.

وی افزود: افزایش قیمت

اصلاحی در یک باشگاه در سال گذشته ثبت نام کردم، گفت: هزینه کلاس‌های نیمه خصوصی حرکت اصلاحی حدود ۳۵۰ هزار تومان برای ۱۲ جلسه بود، اما اکنون هزینه این کلاس به ۷۰۰ هزار تومان افزایش پیدا کرده است.

وی خاطر نشان کرد: این افزایش دو برابری هزینه کلاس در باشگاه بر چه اساسی صورت گرفته است.

مرادی - یکی از شهروندان شهرکردی اظهار کرد: برای ثبت‌نام ترم جدید کلاس زبان به یکی از زبانسراهای شهر مراجعه کردم، شهریه کلاس از ۵۰۰ هزار تومان به ۹۵۰ هزار تومان افزایش پیدا کرده بود.

این شهروند بیان کرد: بنده سه فرزند دارم، با این هزینه‌های کلاس‌ها نمی‌توانم فرزندانم را در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنم، کمر خانواده‌ها زیر بار اینهمه گرانی شکسته است، یک نفر بگوید باید چگونه از پس مخارج فرزندانمان بر بیاییم.

برای ترم بهاره در کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان افزایش قیمت نداشتیم

حجت‌الله آسمند - مدیرکل کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوانان چهارمحل و بختیاری با بیان اینکه افزایش شهریه کلاس‌های این مرکز آموزشی ثبت نام می‌شود، اظهار کرد: برای ترم بهاره هیچ‌گونه افزایش قیمت نداشتیم و با قیمت‌های سال گذشته ثبت‌نام در این ترم انجام شد.

وی ادامه داد: تاکنون هیچ

« خواب‌آلودگی بهاری » بیماری نیست، راه حل دارد!



اگر جزو افرادی هستید که در بهار احساس می‌کنید پاهایتان خسته، متورم و سنگین است، جوراب واریس یا جوراب فشاری می‌تواند کمک زیادی به شما بکند.

این جوراب‌ها، فعالیت رگ‌ها را تقویت کرده و جریان خون را به‌خوبی حفظ می‌کند. یادتان باشد اگر در پاهایتان حس خوبی نداشته باشید، در تمام بدنتان حس خوب خواهید داشت، بیشتر حرکت می‌کنید و حالتان بهتر می‌شود.

به گردش خون بهتر کمک کنید

صبح‌ها دوش متناوب گرم و سرد گرفتن، گردش خون بدن را افزایش می‌دهد و به پوستتان نیز به‌خوبی خون‌رسانی می‌شود. بهتر است همیشه دوش گرفتن را با آب سرد

چیزهایی است که به ذهنمان می‌رسد. قهوه یکی از بهترین راه‌ها برای بیدار ماندن و هوشیار شدن است، اما اثر آن چندان طول نمی‌کشد. مثلاً اگر قبل از رفتن به محل کارتان قهوه بنوشید شاید وقتی به محل کارتان می‌رسید دوباره خواب‌آلوده شوید.

کافئین به‌عنوان یک محرک، سیستم عصبی مرکزی را توسط آدرنالین تحریک می‌کند. آدرنالین هورمون «جنگ یا گریز» است که در زمانی که در موقعیت خطرناکی قرار می‌گیریم بسیار مفید است، اما در محل کارتان چه نیازی به آدرنالین دارید؟! وقتی آدرنالین ناشی از کافئین ناپدید می‌شود، شما با خستگی و بی‌انرژی بودن مواجه می‌شوید و حس می‌کنید به قهوه بیشتری نیاز دارید که البته می‌تواند دوباره آدرنالین برایتان تامین کند اما اینکه مدام بدنتان را در وضعیت جنگ یا گریز نگه دارید، به نفع سلامتی‌تان نیست و در چرخه‌ای معیوب گرفتار خواهید شد.

خون بدهید

فصل بهار زمان مناسبی برای خون دادن است. حتماً درباره فواید اهدای خون مطالب زیادی شنیده‌اید. همچنین در خصوص حجامت کسردن در فصل بهار می‌تواند توصیه‌های فراوانی شده است چرا که غلظت خون را کاهش می‌دهد و بدن را پاکسازی می‌کند و در نهایت همه‌ی این موارد در نشاط شما در طول روز موثر خواهد بود. /فارس

هورمون ملاتونین یا هورمون خواب است. وقتی بهار از راه می‌رسد، بدن باید خودش را با ساعت‌های طولانی‌تر روز و نور قوی‌تر خورشید سازگار کند. دمای بدن بالا می‌رود، رگ‌ها گشاد می‌شوند و فشار خون افت می‌کند؛ نور باعث می‌شود بدن مقدار بیشتری هورمون سروتونین ترشح کند در حالی که میزان ملاتونین در بدن هنوز بالاست.

بدن نمی‌تواند یک‌شبه این فرآیند تطبیق‌دهی را انجام دهد بنابراین بسیاری از افراد احساس خواب‌آلودگی، بی‌انگیزه بودن و کم‌انرژی بودن می‌کنند.

از نور روز استفاده کنید

تا جایی که می‌توانید از ساعات اولیه روز برای پیداده‌روی و دوچرخه‌سواری به‌جای اتومبیل استفاده کنید.

مرتباً بیرون رفتن باعث می‌شود در معرض نور طبیعی قرار بگیرید و باقی روز حال بهتری داشته و احساس انرژی و انگیزه بیشتری بکنید پس تا جایی که می‌توانید بیرون بروید و از هوای تازه استفاده کنید.

بدن زیر نور خورشید می‌تواند سروتونین بیشتری بسازد و ترشح ملاتونین را مهار کند. دست‌ها و پاهای خسته و بی‌انرژی‌تان را بکشید و اجازه دهید نور خورشید بر عضلاتتان بتابد، حتی اگر روزهای ابتدای بهار هوا هنوز کمی سرد است.

راهکار برای پاهای سنگین و متورم!

با آغاز فصل بهار، خستگی و کسالت هم شروع می‌شود. اما چرا فصل بهار خواب‌آور است؟ پدیده‌ای که به آن «خواب‌آلودگی بهاری» می‌گویند بیماری نیست و با انجام چند راهکار ساده می‌توانید از این حال نجات پیدا کنید.

با آغاز فصل بهار، خستگی و کسالت هم شروع می‌شود. اما چرا فصل بهار خواب‌آور است؟ پدیده‌ای که به آن «خواب‌آلودگی بهاری» می‌گویند یک بیماری نیست؛ موجود زنده در حال تطبیق دادن خودش با تغییرات آب و هوایی و ساعت‌های طولانی روز است.

در فصل بهار ریتم بدن تغییر می‌کند و قرارگرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی‌تر، باعث تغییرات هورمونی در بدن می‌شود.

افرادی که این تغییرات بهاره را تجربه می‌کنند دچار خواب‌آلودگی بهاری می‌شوند اما خوشبختانه این حالت معمولاً فقط ۲ تا ۳ هفته طول می‌کشد و سپس با تطبیق بدن با این تغییرات، همه چیز به حالت قبل برمی‌گردد.

توجه کنید که باید به بدنتان چیزهایی را که در طول زمستان از آن محروم بوده‌اید بدهید مانند نور خورشید، هوای تازه و یک رژیم غذایی سرشار از ویتامین.

در طول زمستان سطح هورمون‌هایی مانند سروتونین در بدن پایین می‌آید و دلیل آن ساعت‌های کوتاه‌تر روز و ترشح بیشتر