



بازی فریب با بنزین برای آشفته کردن کشور

ادامه از صفحه نخست

چنین واکنش‌هایی از سوی مردم که شاید اکثریت هم نباشند اما همین حداقل که کم هم نیستند، چالش‌هایی را ایجاد می‌کنند که برای کشور هزینه ساز است. روشن است که آنها تحت تأثیر رسانه‌هایی هستند که هدفشان همین است، یعنی ایجاد فضای ناامنی فکری در زمینه موضوع بنزین که باعث می‌شود تا به پمپ بنزین هجوم آورده شود. مهمترین مسئله در این انقراض بی‌اعتمادی این کشور به تکذیب‌های مسئولان و اخبار رسانه‌هایی داخلی است. این بی‌اعتمادی نباید ادامه پیدا کند، با وجودی که چند بار این اتفاق افتاده است اما باز هم می‌بینیم که عده‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند و عذاب در صف ماندن‌های طولانی را به جان می‌خرند اما تکذیب‌های مسئولان را نمی‌پذیرند و جالب اینجاست که سپس متوجه می‌شوند که خبری نبوده و فریب خورده‌اند. البته در این مقوله نکته‌ای هم وجود دارد و در نظر می‌رسد جایگاه‌ها نیز کم کاری می‌کنند و در چنین مواقعی تعداد نازل‌ها را کاهش می‌دهند و یکی از دلایل اصلی صف‌های طولانی کم بودن نازل‌ها بنزین است که شرکت پخش فرآورده‌های نفتی باید نظارت خود را در این زمینه بیشتر کند. قدر مسلم ایران به دلیل وجود دشمنان متعددی که دارد، همواره با چنین اقداماتی روبرو است، مهم آن است که باید برای خنثی کردن آنها آماده‌تر از همیشه بود. مصطفی رضا حسینی قطب آبادی نماینده شهر بابک در مجلس، همان شب که پمپ بنزین‌ها شلوع شد، خبر از افزایش قیمت بنزین داده بود. چنین نمایندگانی در زمین کدام طرف بازی می‌کنند؟

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار:



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه انتخابات فرصتی برای تبیین گفتمان راه انقلاب اسلامی است، افزود: انتخابات باید سبب وحدت، همدلی و وفای در استان شود. محسن حسین‌میرزایی در سومین مجمع عمومی روابط عمومی‌های چهارمحال و بختیاری گفت: گفت‌وگوها باید در راستای پیشرفت و تعالی استان باشد و تنها راه برون‌رفت از مشکلات حرکت به سمت انجام اقدامات فرهنگی موثر است. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری ادامه داد: در این مسیر همه باید به این باور برسیم که در استان یک خانواده هستیم و وحدت، وفای، همدلی و هم‌افزایی لازمه پیشرفت این خانواده است. وی با اشاره به اینکه امسال سال مهم و خاصی برای کشور است، افزود: چرا که مردم با حضور پُرشور در انتخابات برگ زرین دیگری را در تاریخ جمهوری اسلامی ایران رقم خواهند زد. حسین‌میرزایی اضافه کرد: جلسات ستاد انتخابات از اسفندماه سال گذشته در استان آغاز شد و مصوبات تمامی نشست‌ها شفاف

انتخابات فرصتی برای تقویت وحدت و همدلی در چهارمحال و بختیاری باشد

است چرا که مردم همیشه محرم نظام بوده‌اند. وی بیان کرد: هر کسی که دغدغه پیشرفت استان را دارد باید به عنوان داوطلب در انتخابات شرکت کند تا رقابت بیشتری شکل بگیرد و همین رقابت سبب مشارکت حداکثری مردم در انتخابات می‌شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: روابط عمومی‌ها به عنوان گروه‌های مرجع باید تلاش کنند تا مشارکت حداکثری مردم در انتخابات صورت گیرد. وی ادامه داد: انتخاباتی که مردم‌سالاری دینی در جمهوری اسلامی ایران است و سبب تقویت نظام می‌شود. حسین‌میرزایی با اشاره به اینکه در فرصت انتخابات باید برای تبیین گفتمان راه انقلاب اسلامی تلاش شود، افزود: انتخابات باید منجر به وحدت، همدلی و وفای در استان شود.

۷۰۰ داوطلب در چهارمحال

و بختیاری برای انتخابات مجلس پیش ثبت نام کردند

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: با اتمام مهلت پیش ثبت نام، حدود ۷۰۰ نفر در استان برای حضور در انتخابات مجلس شورای اسلامی پیش‌ثبت‌نام کردند.

محسن حسین‌میرزایی تأکید کرد: از این تعداد ۱۱ درصد سهم بانوان و ۸۹ درصد سهم آقایان است.

وی افزود: از مجموع داوطلبان سه درصد دارای مدرک حوزوی، ۱۶ درصد دکتری، ۶۸ درصد کارشناسی (فوق‌لیسانس) و ۱۳ درصد کارشناسی (لیسانس) هستند.

حسین‌میرزایی یادآور شد:

برای انجام پیش‌ثبت‌نام به محض وصول قانون جدید انتخاباتی مجلس شورای اسلامی اطلاع‌رسانی سریع، صریح، دقیق، موثر و شفاف برای استحضار مردم شریف و عزیز چهارمحال و بختیاری انجام شد. رییس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: این اطلاع‌رسانی‌ها در یک هفته گذشته بسیار گسترده‌تر و پُرحجم‌تر و با روش‌های گوناگون انجام شد که حاصل این تلاش پیش‌ثبت‌نام تعداد بی‌نظیر داوطلبان در استان بود.

وی گفت: به‌همین منظور لازم می‌دانم از ائمه جمعه و جماعات، صدا و سیمای مرکز استان، خبرگزاری‌ها، اصحاب رسانه، فعالان شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی و تمامی کسانی که با احساس مسولیت در این اطلاع‌رسانی گسترده هم‌تلاش کردند تشکر کنم. حسین‌میرزایی تأکید کرد: همچنین از تمامی نخبگان،

متخصصان، فرهیختگان و صاحب‌نظران متعهد چهارمحال و بختیاری که در لایک تبیین نام نایب امام زمان، رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله‌العظمی امام خامنه‌ای (روحی له‌الفداء) و با دغدغه پیشرفت و تعالی استان در مرحله پیش‌ثبت‌نام شرکت کردند تا منجر به افزایش رقابت و مشارکت حداکثری مردم شود، قدردانی و تشکر می‌کنم. پیش‌ثبت‌نام انتخابات مجلس شورای اسلامی از ساعت ۸ صبح ۱۶ مردادماه تا ساعت ۱۸ یکشنبه ۲۴ مردادماه جاری انجام شد.

کسانی که موفق به پیش‌ثبت‌نام شده‌اند از ۲۷ مهرماه سال جاری به‌مدت یک هفته در صورت احراز شرایط لازم می‌توانند برای داوطلبی انتخابات مجلس شورای اسلامی ثبت‌نام نهایی کنند.

چهارمحال و بختیاری با ۱۱ شهرستان و بیش از یک میلیون نفر جمعیت چهار نماینده در مجلس شورای اسلامی دارد.

۴۳ درصد دعوی طلاق در چهارمحال و بختیاری به صلح و سازش منجر می‌شود

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری چهارمحال و بختیاری گفت: ۴۳ درصد دعوی طلاق در استان، با مداخلات معاونت پیشگیری از وقوع جرم، منجر به صلح و سازش شده است.

به گزارش روابط عمومی دادسرای عمومی و



ورودی جرایم به دادرهای استان را کاهش دهد. بر اساس آمار ثبتی طلاق، در سال ۱۴۰۰، یکپزار و ۶۰۹ مورد و در سال ۱۴۰۱، یکپزار و ۶۹۴ مورد طلاق ثبت شده که این آمار افزایش پنج درصدی آمار طلاق را نشان می‌دهد.

سید نصرالدین صالحی دادستان مرکز استان چهارمحال و بختیاری نیز در این دیدار ضمن قدردانی از اقدامات معاونت پیشگیری از وقوع جرم استان گفت: برنامه‌ریزی و اجرای طرح‌های متنوع فرهنگی و اجتماعی معاونت پیشگیری از وقوع جرم، با همکاری نهادهای متولی به طور یقین می‌تواند

انقلاب چهارمحال و بختیاری، سید محمد موسوی در جلسه تعامل بین دادرهای مرکز استان و معاونت پیشگیری از وقوع جرم افزود: آمار طلاق در چند سال گذشته در کشور و استان افزایش داشته و نسبت ازدواج به طلاق در استان ۴.۵ ازدواج به یک واقعه طلاق است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری خبر داد:

آغاز مرحله جدید توزیع کالبرگ الکترونیکی در چهارمحال و بختیاری

مشروط بر این است که در قالب کالبرگ الکترونیکی که از خردادماه اجرا شده است خریدها صورت گیرد. مولوی با اشاره به اینکه طرح جدید کالبرگ الکترونیکی متفاوت از خردادماه است یادآور شد: خانوارهایی که در دهک اول قرار دارند به ازای هر نفر ۴۰۰ هزار تومان دریافت می‌کردند اما در حال حاضر این مبلغ به ۵۲۰ هزار تومان تبدیل شده است. وی افزود: از این مقدار کافی است مبلغ ۲۰۰ هزار تومان در فروشگاه‌های مجاز سطح استان از ۱۱ قلم کالای فعال خرید کنند و مابقی را در به‌صورت نقدی دریافت کنند یا خرید کالا انجام دهند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری گفت: مرحله جدید توزیع کالبرگ الکترونیکی از نیمه مرداد امسال در این استان آغاز شده است. توزیع کالبرگ الکترونیکی از نیمه مرداد امسال در این استان آغاز شده است. وی تصریح کرد: در این مرحله یارانه دهک‌های اول، دوم و سوم جامعه و کلیه خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی ۳۰ درصد افزایش داشته است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: این ۳۰ درصد معادل ۱۲۰ هزار تومان است اما این

کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری گفت: مرحله نخست کالبرگ الکترونیکی از خرداد امسال آغاز شد و غرب به ۱۷ هزار خانوار چهارمحالی از آن به‌رمند شده و ۲۷ هزار تراکت خرید از طریق کالبرگ الکترونیکی در فروشگاه‌های استان ثبت شده است. مولوی تأکید کرد: توصیه می‌شود دهک‌های اول تا سوم جامعه و خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی برای به‌رمندی از مبلغ افزایش‌یافته از کالبرگ استفاده کنند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: استفاده از کالبرگ الکترونیکی اختیاری است.

مدیرکل محیط زیست چهارمحال و بختیاری خبر داد: زادآوری خوتکا ابرو سفید برای اولین بار در تالاب گندمان



مدیرکل محیط زیست چهارمحال و بختیاری گفت: خوتکا ابرو سفید با نام علمی Spatula querquedula از خانواده اردک‌هاست که برای اولین بار جوچه‌آوری این گونه در تالاب گندمان شد.

سعید یوسف‌پور اظهار کرد: خوتکا ابرو سفید جزو گونه‌های کمیاب و در فهرست پرندگان حفاظت و حمایت شده ملی قرار دارد و انتخاب تالاب گندمان برای زادآوری نشان از وضعیت مطلوب زیستگاهی است. وی تصریح کرد: تالاب بین المللی گندمان با ۹۸۰ هکتار وسعت و ۲ هزار و ۲۱۹ متر ارتفاع از سطح دریا، در نزدیکی تالاب بین المللی چغاخور و فاصله ۶۰ کیلومتری شهرکرد مرکز استان چهارمحال و بختیاری قرار دارد.

آتش اظهارات غیر مسئولانه بر شایعات بی‌اساس بنزینی!



درحالی که مقام‌های رسمی دولت بارها صراحتاً تأکید کرده‌اند که دولت تا پایان سال هیچ برنامه‌ای برای تغییر در قیمت بنزین ندارد، بازار شایعات در این حوزه تمامی ندارد و گاه و بیگاه، اظهارات غیر مسئولانه برخی افراد، بر شعله شایعات بنزینی می‌افزاید. به گزارش ایسنا، این روزها دوباره شایعه افزایش قیمت بنزین نقل برخی محافل با منافع مختلف شده است و گویا تکذیب چندباره هرگونه تصمیم جدید درباره بنزین از سوی مقام‌های رسمی نیز باعث نمی‌شود شایعه‌سازان دست از تلاش خود بکشند.

اخبار مربوط به بنزین همواره در کشور از حساسیت بالایی برخوردار بوده، همین حساسیت نیز موجب شده تا افراد با نیت‌هایی مختلف در برهه‌های زمانی مختلف روی این موضوع تمرکز کنند. در این میان، در شرایطی که مسئولان ارشد دولتی از وزیر نفت گرفته تا رییس سازمان برنامه بودجه، تصمیم‌گیری برای تغییر قیمت بنزین در سال جاری را رد کرده‌اند، اظهارات غیر مسئولانه برخی افراد که مسئولیت مستقیمی هم در حوزه سوخت و انرژی ندارند، مجدداً بازار شایعات بی‌اساس بنزینی را داغ می‌کنند. این در شرایطی است که دولت سیزدهم همواره اعلام کرده است که افزایش قیمت بنزین در دستور کار نیست و حتی تأکید شده که بر اساس قانون بودجه سال ۱۴۰۲، قیمت بنزین تغییر نخواهد کرد.

بنزین به وفور یافت می‌شود و ذخایر هم ۱۵۰ میلیون لیتر نسبت به پارسال افزایش پیدا کرده است. جواد اوجی وزیر نفت در ارتباط زنده تصویری با بخش خبری ساعت ۱۰ شبکه خبر درباره آخرین وضعیت تأمین بنزین گفت: در حال تولید حداکثری از پالایشگاه‌های نفت هستیم و حداکثر تولید نفت از میادین نفتی یعنی ۳ میلیون و ۱۹۰ هزار بشکه در روز را انجام می‌دهیم که به معنای تأمین کافی خوراک پالایشگاه‌های کشور است. وی با بیان این که حداکثر تولید فرآورده‌های نفتی در پالایشگاه‌ها انجام می‌شود، افزود: در ایام تابستان و مسافرت‌های مردم قرار داریم که مصارف بنزین را افزایش داده، اما با مدیریتی که در سرتاسر کشور در حال انجام است، همه جایگاه‌های کشور حالت عادی دارند.

وزیر نفت با بیان این که بیش از ۴ هزار و ۴۰۰ جایگاه سوخت در کشور وجود دارد، ادامه داد: فعالیت هیچ جایگاهی متوقف نیست، تا نگرهای سوخت رسانی و خطوط لوله انتقال فرآورده‌های نفتی که بنزین و نفت گاز (گازوئیل) را به جایگاه‌ها می‌رساند، مشکلی ندارد. وی تأکید کرد: در تأمین بنزین هیچگونه مشکلی نداریم و با وجود بالا بودن مصرف، مدیریت کرده ایم؛ ذخایر سوخت بنزین هم ۱۵۰ میلیون لیتر بیشتر از پارسال است. اوجی همچنین اظهار کرد: از مردم تقاضا دارم که به شایعات

جایگاه عرضه تغییر کند نیست. دولت هیچ برنامه‌ای در ارتباط با افزایش قیمت سوخت در جایگاه‌های عرضه سوخت ندارد و همچنین هیچ قانون مصوبه‌ای هم در این راستا حاکم نیست. وی گفت: فقط ما به‌واسطه اینکه بتوانیم سوخت پکنواخت و عملاً افزایش پیدا می‌کند و نفتکش‌های سوخت‌رسان ممکن است با تأخیر به جایگاه‌های عرضه سوخت برسند، ما در هر نوبت برداشت از کارت‌های جایگاه‌های سوخت را بین ۳۰ تا ۴۰ لیتر در نظر گرفته‌ایم. مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی اضافه کرد: در این فرآیند هیچ دلیلی بر اینکه واقعاً بخواهد قیمت سوخت، بنزین و یا نفت‌گاز در

بهبود نظام توزیع بنزین و نفت‌گاز در کشور و کاهش قاچاق سوخت، وزارت نفت از طریق شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران، مکلف شده است تدبیری اتخاذ نماید که تا پایان شهریورماه ما بتوانیم حداقل ۹۰ درصد خودروهای بنزین‌سوز و ۹۵ درصد خودروهایی نفت‌گازسوزمان را مجاب کنیم که از کارت‌های سوخت مختص خودروی خودشان استفاده کنند.

وی افزود: به همین منظور از ابتدای سال جاری ما فرآیند تشویق مردم به استفاده از کارت شخصی را در سرتولحه کار خودمان قرار داده‌ایم و در دستور کار قرار گرفت.

استاندار چهارمحال و بختیاری:

شرکت‌های دانش بنیان در رفع مشکلات اقتصادی باید نقش داشته باشند



استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: باید نقش شرکت‌های دانش‌بنیان در حل مسائل اقتصادی مشخص شود. غلامعلی حدیدی در نشست با نخبگان دانشگاهی چهارمحال و بختیاری، با اشاره به افزایش بهره‌وری که از اهم موضوعات است اشاره و اظهار کرد: باید بررسی کرد که سهم استان در تولید ناخالصی کشور کجا است و

چه راهکارهایی برای افزایش آن و افزایش سرمایه‌گذاری خارجی در استان وجود دارد. وی با اشاره به سهم چهارمحال و بختیاری در صادرات، افزود: باید نقش شرکت‌های دانش بنیان مشخص شود، انتظار می‌رود در بحث اقتصادی که اولویت اول است، تمرکز جدی صورت بگیرد، کاهش نرخ بیکاری تاکنون صورت گرفته است که باز هم کافی نیست و با کار علمی و دقیق و پیوند دانشگاه

با صنعت و کشاورزی کار صورت خواهد گرفت. استاندار چهارمحال و بختیاری یکی از مشکلات جدی در حوزه مسکن را کوهستانی بودن استان دانست و ادامه داد: ۸۵ درصد از مساحت استان کوه است و بدین سبب با کمبود شدید زمین مواجه هستیم با این حال طبق آمار، این استان در رتبه ۹ تأمین زمین و ساخت مسکن قرار دارد.

حیدری عنوان کرد: در حوزه ساخت مسکن تلاش‌های خوبی صورت گرفته است، حوزه مسکن می‌تواند ۱۰۰ صنعت را اعم از جوشکاری، برق، مصالح و دیگر صنایع را فعال کند، لیکن علی‌رغم کمبود شدید زمین، نزدیک به ۷۵ درصد زمین تهیه شده و ساخت و ساز در حال انجام می‌باشد.

وی با اشاره به پدید آمدن تغییر ذائقه جدی در گردشگری، در پایان خاطر نشان کرد: مردم از زندگی شهری خسته هستند و زندگی سستی و ساده را به زندگی مدن و شهری ترجیح می‌دهند، این تغییر ذائقه، یک فرصت خوب در استان برای توسعه گردشگری است، توسعه با نگاه آمایشی در بحث کشاورزی، دامداری، گردشگری و صنایع تبدیلی و تهیه طرح جامع نیز باید انجام بشود.

رییس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری: خروج دام زنده بدون مجوز از چهارمحال و بختیاری ممنوع شد



اولویت دارد و اطلاع‌رسانی در مورد جلوگیری از خروج دام زنده بدون مجوز انجام شده است. رییس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: پروانه کسب واحدهای کاروانسراها و خرید و فروش دام با فاکتور برای خریداران و فروشندگان در دستور کار قرار دارد. وی ساماندهی کاروانسراها را از مهم‌ترین برنامه‌های زنجیره تولید در سال‌جاری دانست و یادآور شد: افزایش مجتمع‌ها و واحدهای تولیدی در سامان، تقه و گدمان در دستور کار قرار گرفته و آماده آغاز عملیات اجرایی برای تأمین زیرساخت‌ها شده است.

رییس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: خروج دام زنده بدون مجوز از استان ممنوع و انجام آن مشروط به دریافت مجوز قانونی شد. حسین بزرگر تأکید کرد: از ابتدای سال‌جاری با چالش بازار کشور در عرضه گوشت شاهد خروج دام زنده از چهارمحال و بختیاری بودیم که تبعاتی در بازار گوشت قرمز استان بهمراه داشت. وی افزود: بنابراین با مصوبه شورای تأمین چهارمحال و بختیاری مقرر شد خروج دام زنده از استان فقط با گرفتن مجوز و به صورت محدود انجام شود تا بتوان بازار داخلی استان را به ثبات بیشتری رساند.

بزرگر به فعال بودن گوشت قرمز در سه حلقه زنجیره‌های تولید، واسط و عرضه در حوزه پرورتن اشاره و تصریح کرد: در زنجیره تولید فرایند تولید تداوم داخلی استان را به ثبات بیشتری رساند. بزرگر به فعال بودن گوشت قرمز در سه حلقه زنجیره‌های تولید، واسط و عرضه در حوزه پرورتن اشاره و تصریح کرد: در زنجیره تولید فرایند تولید تداوم داخلی استان را به ثبات بیشتری رساند. بزرگر به فعال بودن گوشت قرمز در سه حلقه زنجیره‌های تولید، واسط و عرضه در حوزه پرورتن اشاره و تصریح کرد: در زنجیره تولید فرایند تولید تداوم داخلی استان را به ثبات بیشتری رساند.

بزرگر تأکید کرد: در همین راستا بازدید از کاروانسرای شهرکرد هفته گذشته انجام شد و بازدید از کاروانسرای بروجن هفته جاری انجام می‌شود. وی با اشاره به اختلاف قیمت بین کاروانسراهای شهرکرد و بروجن افزود: یکسان‌سازی نرخ در این کاروانسراها

مصدومیت ۹ جنگلبان چهارمحال و بختیاری در درگیری با قاچاقچیان



جنگلبانان در استان رخ داده است. فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری، افزود: از این تعداد ۱۳ درگیری مربوط به

فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه طی ۲ سال اخیر ۱۸ مورد درگیری بین جنگلبانان و قاچاقچیان در استان رخ داده است، گفت: در این درگیری‌ها ۹ جنگلبان مصدوم شدند. صادق محمدی با اشاره به تعداد جنگلبانان مصدوم طی درگیری با متخلفان و قاچاقچیان در ۲ سال گذشته، گفت: از سال ۱۴۰۰ تا کنون ۱۸ فقره درگیری بین قاچاقچیان و

سال ۱۴۰۰، چهار فقره در سال ۱۴۰۱ و یک فقره در سال ۱۴۰۲ اتفاق افتاده است. محمدی در ادامه یادآور شد: این درگیری‌ها علاوه بر آسیب جانی و مصدومیت ۹ نفر از نیروهای یگان حفاظت، هفت مورد خسارت مالی نیز به همراه داشته است. وی در پایان با اشاره به اینکه در حال حاضر ۸۷ جنگلبان در استان فعالیت می‌کنند، خاطر نشان کرد: در استان با کمبود نیروی انسانی مواجه هستیم.

راه‌اندازی شبکه استادان جوان انقلابی در دانشگاه آزاد اسلامی چهارمحال و بختیاری



طرح حامیم با تجلیل از ۲۵ دانشجوی فعال فرهنگی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد به کار خود پایان داد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز چهارمحال و بختیاری؛ مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه آزاد اسلامی استان در آئین اختتامیه طرح حامیم از راه‌اندازی شبکه استادان جوان انقلابی در دانشگاه آزاد اسلامی استان چهارمحال و بختیاری خبر داد. حجت الاسلام رضا قاسمی نژاد هدف از راه‌اندازی شبکه استادان جوان انقلابی را بهره‌گیری از تجارب استادان برجسته کشوری در رشد و تعالی دانشجویان فعال فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در دانشگاه عنوان کرد. وی گفت: در این مقطع از تاریخ و زمان که جبهه باطل با تمام وجود در برابر جبهه حق به میدان آمده، شاهد حضور دانشجویان و استادان ویژه‌ای هستیم که با توان افزایی خود و بالابردن آگاهی در عرصه دانشگاه و نخبگان در مقابل این جبهه ایستاده و خواهند ایستاد. حجت الاسلام قاسمی نژاد افزود: مقام معظم رهبری در سخنرانی که در حرم امام خمینی (ره) داشتند بحث تحول‌آفرینی را مطرح فرمودند، در آنجا امام را امام تحول در عرصه‌های مختلف نامیدند و در پایان هم یک مطالبه‌ای کردند آن هم مطالبه امید و ایمان در جامعه که این مطالبه یک بعد فردی و یک بعد اجتماعی دارد. وی گفت: بعد فردی این است که تک تک ما موظف هستیم نسبت به آینده امیدوار باشیم، ایمانمان را قوی‌تر کنیم، اطلاعاتمان را به روز

مسأله حجاب است که خوشبختانه دانشجویان شئونات اسلامی را رعایت کرده‌اند. تعدادی در این زمینه کوتاهی می‌کنند که قصد و غرضی ندارند و کوتاهی اگر هست با یک مشاوره خوب، یک دعوت دوستانه می‌شود آن را حل کرد و نواقص را رفع کرد. وی افزود: در ۴ سال گذشته در مسائل آموزشی، فرهنگی و پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد اتفاقات خوبی افتاده، استادان دانشگاه بالاترین سرآمدان علمی نسبت به تعداد اعضای هیات علمی در کشور هستند. بالاترین هرم عضو هیات علمی را داریم. بالاترین دانشمندان ۲ درصد جهان را داریم. مقام‌هایی در زمینه قرآن و عترت آوردیم، که دبیر برتر کشور از دانشگاه آزاد اسلامی چهارمحال و بختیاری شناخته شد و در بین ۳۱ استان رتبه اول را بدست آوردیم. همچنین در بحث اقامه نماز در بین مراکز جزو برترین‌ها هستیم. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد با قدردانی از حضور دانشجویان در طرح حامیم گفت: هدف دانشگاه ارتقای وضعیت فرهنگی، پژوهشی و آموزشی است که انتظار می‌رود شما دانشجویان فعال فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در این زمینه‌ها مجموعه دانشگاه را یاری کرده و اطلاعات خود را به ما انتقال دهید. در پایان مراسم اختتامیه طرح حامیم که در دانشکده مهارت دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد برگزار شد، با حضور مسئولان دانشگاه، از ۲۵ دانشجوی برتر در زمینه‌های آموزشی، فرهنگی، اجتماعی، کرسی‌های آزاد اندیشی، مسابقه و کادر اجرایی خواهران و برادران با اهدای لوح سپاس قدردانی شد.

طرح حامیم با تجلیل از ۲۵ دانشجوی فعال فرهنگی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد به کار خود پایان داد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز چهارمحال و بختیاری؛ مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه آزاد اسلامی استان در آئین اختتامیه طرح حامیم از راه‌اندازی شبکه استادان جوان انقلابی در دانشگاه آزاد اسلامی استان چهارمحال و بختیاری خبر داد.

حجت الاسلام رضا قاسمی نژاد هدف از راه‌اندازی شبکه استادان جوان انقلابی را بهره‌گیری از تجارب استادان برجسته کشوری در رشد و تعالی دانشجویان فعال فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در دانشگاه عنوان کرد. وی گفت: در این مقطع از تاریخ و زمان که جبهه باطل با تمام وجود در برابر جبهه حق به میدان آمده، شاهد حضور دانشجویان و استادان ویژه‌ای هستیم که با توان افزایی خود و بالابردن آگاهی در عرصه دانشگاه و نخبگان در مقابل این جبهه ایستاده و خواهند ایستاد. حجت الاسلام قاسمی نژاد افزود: مقام معظم رهبری در سخنرانی که در حرم امام خمینی (ره) داشتند بحث تحول‌آفرینی را مطرح فرمودند، در آنجا امام را امام تحول در عرصه‌های مختلف نامیدند و در پایان هم یک مطالبه‌ای کردند آن هم مطالبه امید و ایمان در جامعه که این مطالبه یک بعد فردی و یک بعد اجتماعی دارد. وی گفت: بعد فردی این است که تک تک ما موظف هستیم نسبت به آینده امیدوار باشیم، ایمانمان را قوی‌تر کنیم، اطلاعاتمان را به روز

احداث کتابخانه مرکزی چهارمحال و بختیاری به کجا رسید؟

مردم چهارمحال و بختیاری به گفته مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی استان از کتابخانه‌ها کتاب به امانت می‌گیرند یعنی براساس درصد جمعیتی، نیم کتاب به ازای هر نفر از جمعیت یک میلیون است، حالا سوال اینجاست که با توجه به استقبال خوب مردم از کتاب، ایجاد کتابخانه مرکزی در استان تاکنون به کجا رسیده است؟ یکی از نیازهای بخش فرهنگ و هنر داشتن کتابخانه مرکزی است که برای توسعه زیرساخت‌های آن از سال‌ها پیش تلاش شده است اما طی این سال‌ها راه به جایی نبرده است. ایجاد کتابخانه مرکزی در چهارمحال و بختیاری در سال ۸۸ به عنوان یکی از مطالبات جدی بخش دانشگاهی و اهالی فرهنگ و هنر به تصویب هیات وزیران در سفر استانی رییس جمهور وقت رسید، اما در این سال‌ها با فراز و نشیب‌های زیادی برای احداث و روبرو بود که یک مشکل تأمین زمین و روز دیگر مشکلات اعتباری مورد نقد و بررسی قرار گرفت. نبود کتابخانه مرکزی در چهارمحال و بختیاری همواره مورد نقد دانشگاهیان، دانشجویان و پژوهشگران قرار گرفته است.

● طرح پیگیری کتابخانه مرکزی در سفر وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به استان سخنگوی کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی و نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، بن و سامان در سفر یک ماه پیش وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی خاطر نشان کرد: شهرکرد مرکز استان یکی از شهرهای کشور است که از داشتن کتابخانه مرکزی بی‌بهره است. احمد راستینه هفشجانی در سفر وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بر تسریع در ایجاد و احداث کتابخانه مرکزی از سوی این وزارتخانه تأکید کرد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در این باره اعلام کرد که توسعه زیرساخت‌های فرهنگی کشور و نگاه دولت سیزدهم تقویت این زیرساخت‌ها است و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آمادگی لازم برای تقویت زیرساخت‌های فرهنگی چهارمحال و بختیاری را دارد. محمد مهدی اسماعیلی تأکید کرد: بسته جامع زیرساخت‌های فرهنگی چهارمحال و بختیاری با اولویت‌بندی تهیه و تدوین و با هدف جبران عقب‌ماندگی‌های فرهنگی این استان در سفر بعدی رییس‌جمهور به شهرکرد تصویب می‌شود. وی افزود: در صورت اختصاص زمین مطلوب با کاربری تجاری، فرهنگی و اقتصادی در چهارمحال و بختیاری، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آمادگی ساخت مجتمع فرهنگی و هنری در این استان را دارد. خاطر نشان کرد: چرا شهرکرد به عنوان مرکز استان نباید کتابخانه مرکزی داشته باشد و یا شهرهای استان از نعمت فرهنگسرا بی‌بهره باشند.

● مطرح شدن احداث کتابخانه مرکزی در دولت سیزدهم استاندار چهارمحال و بختیاری نیز با اشاره به اینکه اعتبارات خوبی در سفر سال گذشته رییس‌جمهور و اعضای هیات دولت به استان اختصاص یافت، افزود: این استان به سبب محرومیت تاریخی نیازمند توجه بیشتری است و این کاستی با رویکرد عدالت محورانه دولت سیزدهم و توزیع عادلانه منابع با اولویت مناطق محروم در حال جبران است. غلامعلی حدیدی پیگیری ایجاد کتابخانه مرکزی در استان در این دولت را یادآور شد و خاطر نشان کرد: در سفر رییس‌جمهور اعتباراتی برای تکمیل فرهنگسراها، مجامع قرآنی و مجتمع‌های فرهنگی و

هنری تخصیص داده شد اما با این وجود به اعتبارات و امکانات بیشتری در استان نیاز داریم. ● احداث کتابخانه مطالبه جدی اهالی فرهنگ و هنر مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه طرح راه‌اندازی کتابخانه مرکزی در استان در سال ۸۸ آماده شد، گفت: احداث کتابخانه مرکزی مطالبه جدی و عمومی است و همت مسولان را می‌طلبد. احمد فرهادی بآبادی افزود: کتابخانه مرکزی خدمات متفاوت با کتابخانه عادی دارد و در ۲ سال گذشته توسط استاندار ۲ بار نامه‌نگاری با وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی انجام شده و در سفر وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به استان نیز نماینده مردم شهرکرد، بن و سامان و رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی نیز احداث این کتابخانه را مطالبه داشتند. فرهادی با اشاره به اینکه کتابخانه مرکزی در ۶ استان افتتاح شده در ۶ استان درحال احداث است، گفت: طرح ساخت کتابخانه مرکزی در استان در سال ۱۳۸۸ مصوبه هیات وزیران را کسب کرد و در سال ۹۶ و ۹۷ نیز بودجه برای طرح مصوب شد اما بودجه مصوب تخصیص داده نشد. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه ماهانه ۵۰ هزار جلد کتاب در کتابخانه‌های استان به امانت داده می‌شود، افزود: هم‌اکنون بیش از یک میلیون جلد کتاب در کتابخانه‌های عمومی استان وجود دارد. فرهادی افزود: هم‌اکنون ۶۲ باب کتابخانه و پیشخوان کتاب با زیربنای بیش از ۲۵ هزار متر مربع در استان فعال است که از این تعداد ۱۰ باب کتابخانه در مناطق روستایی و مابقی در شهرها فعال هستند. وی با اشاره به اینکه ۴۰ هزار نفر عضو کتابخانه‌های عمومی استان

هستند و در طول سال چندین کتاب به امانت می‌گیرند، گفت: ۲۵۰ هزار کد ملی در سایت نهاد کتابخانه‌های استان ثبت شده است. وی افزود: در کتابخانه‌های عمومی استان علاوه بر امانت کتاب، کارگاه‌های آموزشی، کلاس‌های درس، نقد کتاب، معرفی کتاب نیز انجام می‌شود و امسال برای نخستین بار با راه‌اندازی کسب و کارهای کوچک در سطح کشور، نمایشگاه‌های معرفی این کسب و کارها در کتابخانه‌های عمومی استان برگزار می‌شود. به گفته وی، سالانه بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار جلد کتاب از کتابخانه‌های عمومی استان امانت داده می‌شود که سرانه امانت کتاب در استان نیم کتاب به ازای هر فرد است. فرهادی با تأکید بر اینکه علاوه بر کتابخانه‌های عمومی استان در کتابخانه‌های شخصی، کتابخانه در مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان نیز فعال است، افزود: دسترسی آسان و بهتر به کتاب یکی از سیاست‌های نهاد کتابخانه برای ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی است. وی اظهارداشت: سالانه نزدیک به ۴۰ هزار جلد کتاب جدید با موضوعات مختلف و در ۱۰ رده بندی به کتابخانه‌های استان ارسال می‌شود که با توجه به موقعیت کتابخانه ممکن است استقبال از کتابخانه و کتاب‌های مختلف متفاوت باشد. به گفته وی، براساس استاندارد اگر ۳۰ درصد کتاب‌های جدید در کتابخانه به امانت برده شود، استقبال خوب است، در حالی که ممکن است برخی کتاب‌ها در یکسال در یک شهر مخاطب خاصی نداشته باشند. چهارمحال و بختیاری دارای ۱۱ شهرستان با جمعیتی نزدیک به یک میلیون نفر جمعیت است و طرح‌های نیمه تمام فرهنگی این استان به چهار هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. /ایرنا

نشانی دفتر شهرداری: خیابان شریعتی - کوچه ۵۵- پلاک ۱۲	شماره: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳ - نمابر: ۳۲۲۲۳۱۰۱ - تلفن: ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۵۰ - ص پ: ۱۹۸
چاپ و لیتوگرافی: ق/م/شاخه سبز - تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶	چاپ شهرداری: جهانبین - تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶ - لیتوگرافی: ارغوان - تلفن: ۳۲۲۴۳۱۹۳

E-mail: zardkoo1@yahoo.com
E-mail: zardkooabhakhtiyari@yahoo.com
Site: www.zardkooohnews.com
Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw

سن مناسب «بازنشستگی» از نظر مردم: زنان ۴۸ و مردان ۵۵ سالگی



مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی گزارشی نگرش مردم به صندوق‌های بازنشستگی و ابعاد مختلف اصلاحات آن را مورد بررسی قرار داده است که نتایج حاصل از این گزارش حاکیست میانگین سن مناسب مردان برای بازنشستگی از نظر مردم ۵۵ سالگی و برای زنان ۴۸ سالگی برآورد شده است. همچنین ۶۲.۲ درصد از مردم «مستمری بازنشستگی» را به عنوان منبع درآمد خود در دوران سالمندی در نظر گرفته‌اند.

در ایران ۱۸ صندوق بازنشستگی وجود دارد که در مجموع حدود ۳۳.۶ میلیون مشترک مستمری‌بگیر اصلی را تحت پوشش قرار داده‌اند؛ بر اساس آخرین آمار منتشر شده (سال ۱۳۹۹) حدود ۱۷.۹ میلیون نفر مشترک اصلی سازمان تأمین اجتماعی، حدود ۲.۵ میلیون نفر اصلی صندوق بازنشستگی کشور، حدود ۱.۵ میلیون نفر مشترک اصلی صندوق روستائیان و عشایر و ۱.۱ میلیون نفر مشترک اصلی صندوق تأمین اجتماعی نیروهای مسلح هستند. از تعداد مشترکان سایر صندوق‌های بازنشستگی دستگاهی اطلاعات دقیقی در دسترس نیست اما براساس آخرین آمارها در سال‌های اخیر، تعداد مشترکان آنها در مجموع حدود ۷۰۰ هزار نفر تخمین زده می‌شود.

این درحالیست که نظام تأمین اجتماعی و به طور خاص صندوق‌های بازنشستگی در ایران با مشکلات متکثر و البته پیچیده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند که هر سه وجه تشکیل‌دهنده آن یعنی بیمه‌شد، کارفرما و دولت را درگیر و طی سالیان اخیر به دلیل وابستگی این صندوق‌ها به بودجه دولت ابعاد گسترده‌ای پیدا کرده است به گونه‌ای که ابلاغ سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی ابلاغی مقام معظم رهبری در فروردین ماه سال گذشته و نیز تأکید مکرر ایشان در سیاست‌های برنامه هفتم توسعه بر استقرار نظام جامع تأمین اجتماعی نشان از اهمیت ساماندهی این حوزه دارد. براساس ارزیابی مطابق با بررسی‌های صورت گرفته توسط کمیسیون اجتماعی مجلس چالش‌های موجود در این حوزه در دو بخش «مدیریت و راهبری صندوق‌ها» و «چگونگی تأمین کسری منابع مالی این صندوق‌ها در سطح مدیریت کلان کشور» مطرح است.

در سال‌های اخیر، مشکلات و چالش‌های صندوق‌های بازنشستگی در کشور به یکی از چالش‌های جدی نظام حکمرانی تبدیل شده است، به طوری که بسیاری از کارشناسان و مسئولان مربوطه نسبت به پیامدهای این بحران هشدار داده‌اند. تداوم وضعیت فعلی ممکن است برخی صندوق‌ها را با مشکل جدی مواجه کند. از این رو به نظر می‌رسد تدوین و اجرای اصلاحات بنیادین در نظام بازنشستگی کشور، امری اجتناب‌ناپذیر است. برای این منظور طرح‌ها و ایده‌های مختلفی از سوی کارشناسان و خبرگان این حوزه مطرح شده است.

اجرای طرح‌ها و ایده‌ها بدون در نظر گرفتن افکار عمومی و پیامدهای پیش‌بینی نشده، ممکن است چالش‌های جدی سیاسی، اجتماعی و امنیتی به دنبال داشته باشد.

در این گزارش که توسط دفتر افکارسنجی ملت با همکاری دفتر مطالعات بخش عمومی و دفتر مطالعات اجتماعی مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی انجام شده است، نگرش مردم به صندوق‌های بازنشستگی و ابعاد مختلف اصلاحات آن مورد بررسی قرار گرفته است؛ داده‌های این گزارش از ۱۷ تا ۲۷ دی ماه سال ۱۴۰۱ گردآوری شده و جامعه آماری پیمایش، همه افراد ۱۸ سال و بیش‌تر در کل کشور بوده‌اند؛ پیمایشی که تعداد ۱۲۰۰ پرسشنامه به

صورت تلفنی و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده متناسب با جمعیت گردآوری شده است.

• ضرورت بیمه بازنشستگی
براساس این یافته‌ها، از نظر ۸۵.۵ درصد لزوم داشتن بیمه بازنشستگی خیلی زیاد یا زیاد است، درحالی که ۶.۶ درصد ضرورت داشتن بیمه را کم یا خیلی کم عنوان کرده‌اند.

• سن مناسب برای بازنشستگی مردان و زنان از نظر مردم

میانگین سن مناسب مردان برای بازنشستگی از نظر مردم ۵۵ سالگی و سن مناسب زنان ۴۸ سالگی برآورد شده است.

همچنین ۶۲.۲ درصد از مردم «مستمری بازنشستگی» را به عنوان منبع درآمد خود در دوران سالمندی در نظر گرفته‌اند. ۱۶.۷ درصد نیز «درآمد حاصل از سرمایه‌گذاری در ملک و بازار» را در نظر دارند. ۲۴.۴ درصد هم گفته‌اند هیچ منبع درآمدی را برای دوران سالمندی خود در نظر نگرفته‌اند.

• وضعیت مالی صندوق‌های بازنشستگی
از نظر ۳۱.۸ درصد از مردم وضعیت صندوق‌های بازنشستگی از لحاظ مالی خوب یا بسیار خوب است؛ درحالی‌که ۲۲.۳ درصد وضعیت را بد و ۲۵.۶ درصد آن را بحرانی می‌دانند. ۳۳.۷ درصد از آنها علت این وضع بد و بحرانی را مدیریت ناکارآمد صندوق‌ها، ۲۲

درصد فساد مالی، ۲۰.۴ درصد بی‌ثباتی اقتصادی در کشور، ۱۹ درصد عملکرد نامناسب دولت و ۴.۴ درصد افزایش تعداد بازنشستگان می‌دانند.

• تمایل بازنشستگان به ادامه اشتغال در صورت نبود محدودیت سنی

بیش از نیمی از بازنشستگان (۵۳.۲ درصد) اذعان کرده‌اند که اگر در زمان بازنشستگی خود محدودیتی برای سن وجود نداشت، مایل به ادامه اشتغال بودند، اما ۴۰.۳ درصد از آنها تمایلی به ادامه اشتغال نداشتند.

• ادراک از وضعیت مالی در صورت تعویق بازنشستگی

۴۲.۷ درصد از بازنشستگان معتقدند اگر دیرتر بازنشسته می‌شدند وضعیت مالی خانواده‌شان بهتر بود، درحالی‌که ۱۴.۹ درصد معتقدند در چنین شرایطی وضعیت‌شان بدتر می‌بود. ۳۸.۳ درصد نیز گفته‌اند وضعیت مالی‌شان فرقی نمی‌کرد.

مهم‌ترین دلیل اشتغال مجدد بازنشستگانی که پس از بازنشستگی در شغل دیگری فعالیت داشته‌اند، «کافی نبودن حقوق بازنشستگی» عنوان شده است.

• ارائه خدمات درمانی؛ مهم‌ترین مشکل بازنشستگان با صندوق‌های خود

بیش از نیمی از بازنشستگان (۵۵.۶ درصد) مهم‌ترین مشکل خود در ارتباط با صندوق‌های بازنشستگی را به غیر از مشکل مالی، در زمینه خدمات درمانی می‌دانند. به طور متوسط بازنشستگان معتقدند میانگین حقوق ۴ سال و ۴ ماه آخر خدمت باید مبنای محاسبه مستمری بازنشستگی قرار گیرد.

• احتمال بیمه‌پردازی در آینده

نیمی از افرادی که هرگز تجربه پرداخت بیمه نداشته‌اند (۵۰.۳ درصد) اصلاً احتمال نمی‌دهند در چند سال آینده خود را بیمه بازنشستگی کنند و ۲۴.۳ درصد احتمال آن را کم می‌دانند، در حالی‌که ۱۷.۷ درصد به میزان زیاد یا خیلی زیاد احتمال می‌دهند که در آینده خود را بیمه کنند.

۸۳.۷ درصد از افرادی که دارای تجربه پرداخت بیمه هستند معتقدند اگر بیمه بازنشستگی اختیاری بود باز هم خود را بیمه می‌کردند، در حالی که ۱۲.۹ درصد اذعان داشتند در صورت اشتغالی بودن بیمه بازنشستگی، خود را بیمه نمی‌کردند.



دکتر سید ایلوالفتح شیرمردی
احیاگر و پدر طب سنتی

طب سنتی

تدابیر کمکی برای رفع داغی کف پا

علاوه بر علت یابی و درمان ریشه‌ای:

پاشویه‌ی روزانه با آب داغ به مدت ۱۵ دقیقه.

آب داغ بر خلاف آب سرد، باعث باز شدن منافذ و رفع انسداد نسبی در میربرهای عروقی می‌شود و حرارت به دام افتاده در کف پا خارج می‌شود، سبب دفع سموم و مواد زاید می‌شود (یک تا دو هفته قابل تکرار است)

اضافه کردن نمک به آب داغ و همچنین پاشویه با آب بنفشه و ختمی بسیار مناسب پاهای داغ است

ضماد حنا و سدر به کف پا

مصرف عناب و دمنوش عناب (افراد سرد مزاج با غسل یا مویز میل کنند)

شربت خاکشیر، کاسنی و شاهره و فالوده سیب با آب سیب

خواص سمنو

سمنو دارای ویتامین های A،E،K و ویتامین های B1،B۳،B۵ و مواد معدنی مهم دیگر مانند فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس می باشد. یکی دیگر از فواید جوانه ها آماده سازی غذا برای هضم و جذب است که این عمل به وسیله آنزیم های موجود در جوانه ها صورت می گیرد.

جوانه ها به مقدار زیادی دارای فیبر و آب هستند که مصرف منظم آنها مانع از بروز یبوست می شود.

سمنو شیرافزا است، از این رو هم برای مادران شیرده و هم به علت مقوی بودن، برای زنان باردار بسیار مفید است.

جادوی عسل و دارچین در وعده صبحانه

دارچین خاصیت چربی‌سوزی دارد و ترکیب عسل و دارچین در وعده صبحانه باعث کاهش کلسترول، تنفس راحت، جلوگیری از بروز حمله قلبی و تقویت ضربان قلب و همچنین آب شدن چربی‌های شکم و افزایش عملکرد مغز می‌شود.

سلامت قلب

۱. خوشحالی و شادی به اعتدال موجب تقویت قلب می‌شود و در مقابل غم، ترس، خشم و خجالت موجب تحلیل و ضعف قلب می‌شوند.

۲. برای حفظ سلامتی قلب لازم است که از بوئیدن اشیای بدبو پرهیز شود و با توجه به مزاج بدن از بوهای خوش لذت برد.

۳. مصرف ماه‌الحلم (چیزی مشابه عصاره گوشت)، زرده تخم مرغ عسلی و آب انار تازه به سلامت قلب کمک می‌کند.

۴. شکم باید لیت داشته باشد (یعنی دفع روزانه به ازای هر وعده غذا بدون سختی و با احساس نشاط بعد از آن) و قبض نباشد چرا که بخارات حاصل از مدفوع حبس شده به قلب آزار می‌رساند.

۵. مصرف دخانیات از جمله سیگار، قلیان و مشروبات الکلی به قلب ضرر بسیار می‌رساند. مصرف مواد غذایی بخارناگیز مانند سیر، پیاز و خردل نیز به قلب آزار می‌رساند.

۶. استفاده از عطرهای خوشبو، پوشیدن لباس‌های معطر، مصرف موادغذایی مفرح مانند زعفران و مصرف ادویه مفید، پرهیز از زیاده‌روی در ورزش‌های سنگین و سخت، پرهیز از مقاربت مفرط و بیداری زیاد، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و حفظ سلامت قلب توصیه می‌شود.

۷. خوردن گلاب، عرق بیدمشک، عرق صندل در امراض قلبی بسیار مفید است همچنین مصرف میوه هایی چون سیب، پسته، گلابی، انار، لیمو، پالنگ، آناناس تازه.

۸. از سبزی‌های مفید برای قلب می‌توان به نعناع، ریحان، پادرنجبویه، بادرنجبویه، ریحان کوهی، ریواس، کاسنی، کاهو، خرفه، گشنیز، کدو اشاره کرد که باید به تناسب مزاج افراد مورد مصرف قرار گیرند.

درمان قاعدگی نامنظم

به‌مدت دو هفته، روزی سه‌استکان چای‌رازیانه (یعنی یک‌قاشق چای‌خوری رازیانه در یک‌استکان آب‌جوش دم شود و مخلوط با عسل آویشن میل شود (اگر کیست سینه دارید رازیانه ممنوع)، و پس‌از گذشت دو هفته، فقط روزی یک استکان چای رازیانه؛ زیرا زیاد خوردن رازیانه ناراحتی قلبی می‌آورد،

آلوچه

جوشاندهٔ برگ انار

دم‌کردهٔ گل بابونه با عسل آویشن

دم‌کردهٔ گل بومادران با عسل آویشن

مصرف انار شیرین یا ربّ طبیعی انار

جوشاندهٔ ریشه‌های انار

بوّه تمشک و مربای تمشک

یک استکان جوشاندهٔ برگ زرشک

ژانسیان (کوشاد=جنتیانا): هر روز صبح قبل از کار منزل یا شب قبل از خواب، یک عدد قرص گیاهی جنتیانا

یک استکان دم‌کردهٔ خار مریم (توجه: سرر ازخود زیاده‌روی نشود)

اول مغرب: دو عدد میوهٔ شاه بلوط (بلوط الملک) بصورت خام یا بخار پز و یا آب پز بخورید

پیچک مو (پیچک درخت انگور) و برگ مو و دلمهٔ برگ پیچک مو

انگور که با ربّ انار درست شده باشد

جوشاندهٔ زردچوبه با پودرشاخه‌نیات

زنجبیل با عسل

عرقیات‌طبیعی گل بهارنارنج، گل بومادران، گل بابونه،

بادرنجبویه، مفیداست. هفته‌ای ۳ بار

برای ضعف چشم

اق چ پودر هلیله سیاه در الیوان آب هویج مخلوط کرده و

ناشتا میل شود(فقط ۴روز مرتب.اونم فقط ناشتا...)

در طول روز سرمه آئند اعلا به چشم بزید.

شبها با عرق رازیانه چشم را شستشو دهید.

تقویت روحیه با چند راه ساده اما موثر

حس می‌کنید دیگر آن روحیه کاری سابق را ندارید و کارتان برایتان یکنواخت شده است در این مواقع باید روحیه خودتان را با راهکارهای عملی تقویت کنید.

تقویت روحیه برای موفقیت در زندگی و کار مربوط به دنبال کردن چند راه و اصل بسیار ساده اما موثر و موفقیت آمیز می‌باشد که با دانستن آنها زندگی اجتماعی و کاری شادی خواهید داشت.

• شاد باشید و سعی کنید که در کارتان مفید باشید

یک شخصی که برای اولین بار در شرکی شروع به کار کرده است همیشه لبخند روی صورتش بود و تمایل به کمک کردن داشت، او ساعت‌ها اضافه کاری می‌کرد تا اهداف خود را برآورده کند و از معاشرت با همکاران خود لذت می‌برد. اما با این حال اخیراً در تلاش است تا مثبت باقی بماند و همیشه احساس خستگی می‌کند و باید خودش را مجبور کند که صبح از رختخواب بیرون بیاید و هر کار حتی بدون توجه به این که چقدر ساده است، برایش سخت شده، او همچنین احساس می‌کند که از همکارانش جدا افتاده و تنهاست.

• در چنین موارد مشابهی چطور می‌توانید روحیه خود را تقویت کنید

شاید مثل یک شخص، احساس می‌کنید که راه خود را گم کرده اید و اگر اینطور است، نگران نباشید که شما تنها نیستید. طبق نظر بسیاری از محققان کم‌تر از یک سوم کارمندان "در دیگر، مشتاق و مرتبط به کارشان" هستند و اجتناب ناپذیر است که روحیه ما گاهی اوقات تحلیل برود چرا که به هر حال ما انسان هستیم و می‌توانیم به سادگی مشکلات را نادیده بگیریم و امیدواریم که از بین برود. اما این عید است که کار کند و حتی ممکن است اوضاع را بدتر کند و از طرف دیگر، افزایش مجدد روحیه شما می‌تواند دارای چند مزیت باشد که امروز به آن خواهیم پرداخت.

• به ریشه مساله برسید

اگر می‌خواهید مثبت بمانید، زمان آن رسیده است که از خودتان بپرسید چرا. شاید دیگر در سر کارتان احساس چالش برانگیزی ندارید و با عدم وجود فرصت‌های ارتقا درجه را می‌بینید و شاید اعتماد به نفس شما توسط یک ارزیابی ضعیف زده نشده است و یا احساس می‌کنید که فقدان بازخورد سازنده در شرکت شما را به حنط انداخته

است و یا ممکن است از حرکت یکی از همکاران مورد علاقه خود که اکنون در حال حرکت است گیج شوید یا شاید دیگر انجام یک پروژه دشوار هستید. به هر حال مشخص کردن علت دقیق روحیه پایین شما ممکن است دشوار باشد اما اگر این مورد صدق می‌کند، تکنیک چرا یا آنالیز علت و معلول را امتحان کنید که هر دوی آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا مشکلات پیچیده را درک کرده و حلشان کنید.

• پیدا کردن معنا و هدف

از خودتان بپرسید شغلتان برای شما چه معنایی دارد؟ کاری که با ارزش‌های شما هماهنگ است چیست؟ آیا در پایان روز کاریتان احساس رضایت می‌کنید؟ اگر در تلاش برای پیدا کردن معنا و لذت در کار خود هستید یا اگر احساس می‌کنید که شغل شما هدفی ندارد، کمی زمان مثبت ارزیابی نقش خود با استفاده از معنی لذت و نقاط قوت (MPS) کنید.

این کار به شما کمک می‌کند کاری را که پیدا می‌کنید ارزشمند بدانید و این باعث خوشحالی شما خواهد شد و شکل دادن نقش شما در پروژه‌های موردنظر و درگیر کردن شما به این معنی است که آنها کمتر به یک کار روزمره و بیش از یک شسور و اشتیاق تبدیل می‌شوند و شاید احساس کنید که ارزش‌های شما دیگر با نقشتان همخوانی ندارند و اگر این طور باشد.

وحشت نکنید که این اتفاق به طور خودکار به این معنی است که شما در شغل اشتباهی قرار دارید، فقط به این دلیل که ممکن است در مورد آن به روش اشتباهی فکر کرده باشید پس بهتر است که با کمک یک هم کار، هدف را در کارتان پیدا کنید و یک قدم به عقب بردارید تا به این که کارتان و سازمان‌تان چگونه بر جامعه تاثیر می‌گذارد، نگاهی کنید.

مثلاً شاید شرکت شما در کار خیریه شرکت کرده باشد و یا خدمات مفیدی را به جامعه محلی ارائه کند. پیدا کردن چیزهای خوب در کارتان می‌تواند به شما یک حس جدید را بدهد و همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا ارزش کارتان را دوباره کشف کنید و هم چنین به جای تمرکز بر روی چیزی که گاهی اوقات می‌تواند این احساس را بدهد که یک لیست از وظایف تمام نشدنی دارید، یک یادداشت از وظایفی که هر روز

دارید را پیش خود نگهدارید که این کار یک تصویر واضح تر از ارزشی که شما به سازمان خود دارید را می‌دهد و می‌توانید هر روز کاری احساس رضایت کنید که بدانید یک کمک ارزشمند کرده‌اید.

• در عادت گیر کنید

زمانی که در عادت گیر افتاده باشید، از خودتان بپرسید دنبال چه مسیری را می‌خواهید بروید و امید دارید که در یک، سه یا حتی پنج سال آینده کجا قرار داشته باشید و اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را تنظیم کنید تا به شما در رسیدن به آنها کمک کنند. برای مثال، اگر هدف بلند مدت شما این است که مدیر بخشان شوید، ممکن است لازم باشد که یک بودجه را داشته باشید و یا عضو هیات مدیره شوید.

یک برنامه عملی را کنار هم بگذارید تا مهارت‌هایی که برای رسیدن به شغل شما نیاز دارید را کسب کنید که این به شما یک حس هدف می‌دهد و همچنین به شما کمک می‌کند مسائل را در درونما قرار دهید و خود را در مسیر موفقیت شغلی نگه دارید!

• درخواست بازخورد

این احساس که نمی‌دانید و مطمئن نیستید که چقدر کارتان را خوب انجام می‌دهید، می‌تواند با بازخورد بهتر شود و به راحتی می‌توانید به جای اینکه سکوت کنید و همین طور بماند، اقدام کنید و از همکاران و مشتری‌ها برای بازخورد منظم سوال کنید. انجام این کار ممکن است ابتدا ترسناک به نظر برسد، اما اگر می‌خواهید مهارت‌ها و رشد حرفه‌ای خود را بهبود ببخشید این کار فوق العاده خواهد بود.

دفعه بعد که یک پروژه را به پایان می‌رسانید، از مدیر خود بپرسید که با این کارتان منظور بوده و چگونه می‌توانید زمان خود را بهبود بخشید و او با طرح شما تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و شما در دریافت قدرانی که شایسته آن هستید اعتماد به نفس خواهید گرفت. پذیرش انتقادات سازنده نیز باشد و اگر بازخورد منفی داشته باشید، می‌توانید از آن یاد بگیرید و شما همچنین می‌توانید این کار را با بررسی جنبه های مثبت و منفی بازخورد با کمک ماتریس بازخورد انجام دهید و سپس با استفاده از نتایج برای دستیابی به تغییرات مثبت و طولانی مدت تلاش و اقدام کنید.

• یک چیز جدید یاد بگیرید

آیا روتین روزانه شما قابل پیش بینی شده است؟ به جای تمرکز بر روی دست‌یابی به اهداف خود، احساس کسالت، به تعویق انداختن و رفتن به سمت موفقیت، حواس پرتی می‌کنید؟ این می‌تواند باعث قرار دهید و بدانید جدایی از کارتان را داشته باشید و شما را از اهداف شغلی خود دور می‌کند.

از حیطه راحتی خود با گرفتن نقش جدید در سازمانتان بیرون بروید و شاید بتوانید از یکی از همکاران خود کمک بگیرید که کار دیگری انجام دهد و یا کمی وقت صرف یادگیری یک مهارت جدید کنید. به مدیرتان بگویید که شما به دنبال یک چالش جدید هستید و از بخش منابع انسانی‌تان در مورد آموزش و فرصت‌های توسعه سوال کنید که در کار به چالش کشیده شوید و خودتان را وادار به امتحان چیزهای جدید کنید و اگر این کار را نکنید، مهارت‌ها و دانش شما را کم می‌شوند و ممکن است هیچ وقت از کارتان رضایت نداشته باشید و پیشرفتی حاصل نشود.

• شبکه خود را ایجاد کنید

احتمالاً در روز با یک سری از افراد خاص کار می‌کنید، اما شما واقعاً آنها را می‌شناسید؟ صرف وقت برای تقویت ارتباط شما در محل کار می‌تواند هم برای شما و هم برای سازمان‌تان مفید باشد که روابط کاری نه تنها مثبت می‌تواند به ایجاد شبکه ارتباطی مفید شما کمک کند، بلکه آنها می‌توانند روحیه شما را هم بالا ببرند و بهره‌وری‌تان را نیز افزایش دهند. اگر بدانید که یک تیم دارید و می‌توانید به آن‌ها تکیه کنید به احتمال زیاد از زمان خود در محل کارتان لذت خواهید برد و همچنین می‌توانید بر روی توسعه مهارت‌های افراد خود کار کنید. پس بدین منظور در مورد یک تیم در تعطیلات آخر هفته تحقیق کنید، سوالات معنی دار بپرسید و مطمئن شوید که واقعاً به پاسخ‌های او گوش می‌دهید و پیشنهاد کنید که برای صرف قهوه با او ملاقات کنید تا بهتر یکدیگر را بشناسید.

در رویدادهای شبکه‌ای با افرادی که علائق مشترکی با آنها دارید شرکت کنید تا به تدریج شبکه‌ای را ترتیب دهید که همه با یکدیگر متناسب باشند و به سمت موفقیت بروند، شما هرگز نمی‌دانید که در نتیجه ارتباطات جدید چه دره‌ایی به رویان باز خواهند شد.

• به دیگران کمک کنید

و بگذارید آن‌ها هم به