



استاد چهارمحل و بختیاری: ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در سفر رئیس جمهور به چهارمحل و بختیاری برای امور فرهنگی مصوب شد

صفحه ۲



امام جمعه شهرکرد: مسئولان با رفع مشکلات مردم امید آفرینی کنند

صفحه ۳

معاون سیاسی دفتر عقیدتی سیاسی فرمانده معظم کل قوا تشریح کرد:

مشارکت پررنگ در انتخابات؛ تیر خلاصی به طمع دشمن

صفحه ۲

کعبود معلم در وضعیت هشدار!



صفحه ۳

۷۰ موکب ایرانی برای خدمات‌رسانی به زائران اربعینی به عراق اعزام شدند

رئیس کمیته جذب مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین خوزستان گفت: ۷۰ موکب ایرانی با اعزام به عراق، در مسیر کربلا به زائران اربعین حسینی خدمات رسانی می‌کنند. حجت الاسلام سید محمود موسوی، در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: موکب مردمی همزمان با اول ماه صفر، در چهار نقطه ورودی استان خوزستان و پایانه‌های شلمچه و چذابه مستقر شده‌اند. رئیس کمیته جذب مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین حسینی خوزستان، از اعزام ۷۰ موکب ایرانی به کشور عراق خبر داد و افزود: در پایانه مرزی شلمچه و مسیر منتهی به این گذرگاه ۴۵۰ موکب مستقر شده که هم در رفت و هم در بازگشت به زائران خدمات رسانی می‌کنند. حجت الاسلام موسوی گفت: همچنین در پایانه چذابه نیز ۳۵۰ موکب توسط مردم و نهادهای مردم نهاد مستقر شده است. وی با بیان اینکه اسامی برنامه ریزی بسیار خوبی در آمادگی موکب صورت گرفته است، بیان کرد: در بحث اسکان زائران نیز با توجه به گرمای هوا، شرایط آب و هوایی استان و شرجی بودن هوا به طور مرتب برنامه ریزی شده و آمادگی خدمات دهی به زائران حسینی را داریم. وی به برنامه ریزی برای اسکان و پذیرایی راحت از زائران در مساجد و حسینیه‌های خوزستان اشاره کرد و گفت: مردم خوزستان از فردا مهمانان عزیز و نازنینی بنام زائران آقا امام حسین علیه‌السلام را دارند و همه استان از جمله دستگاه‌های اجرایی و مردم با تمام ظرفیت بسیج شده‌اند تا از زائران استقبال و پذیرایی کنند.

باید مراقب بود با غیرت بی‌جا نشان دادن ناخواسته جایگاه سلبریتی‌ها را بالا نبریم بازگشت مذبذوم؟ جواد شاملو • چند روزی است بحث دامنه‌داری پیرامون بازگشت دو مجری به صداوسیما مطرح است. دو مجری که در وقایع سال گذشته رفتاری نسبتاً محافظه‌کارانه داشته‌اند اما از مجموع مواضع‌شان، همراهی با نظام در آن برهه بر نمی‌آید. مخالفان حضور دوباره این افراد در رسانه ملی، معتقدند نباید از نقش هرچند ناچیز آن‌ها در وقایع سال گذشته صرف نظر کرد و این کار در حقیقت نوعی بی‌احترامی و بی‌اعتنایی به نیروهای وفاداری است که برای کمک به برقراری هرچه سریع‌تر آرامش و امنیت، جان و آبروی خود را به میدان آوردند. مخالفت با این تصمیم رسانه ملی تا آنجا ادامه یافت که مجری برنامه «پاورقی» از ادامه کار در این سازمان انصراف داد و برخی دیگر از فعالین انقلابی فضای مجازی نیز در واکنش به این تصمیم، از پایان فعالیت خود خبر دادند. در مورد این کنش و واکنش‌ها، می‌توان نکاتی را ذکر کرد. در وهله نخست باید پذیرفت که مباحثات با خائنین به انقلاب و ارزش‌ها خود خیانت است و عاقبت خوبی ندارد. منطقی نیست میدان دادن به فرد یا افرادی که از هر فرصتی برای تیشه زدن به ریشه‌های کشور استفاده می‌کنند.

ادامه در صفحه ۲

میانگین سن بازنشستگان چهارمحل و بختیاری یک سال از کشور کمتر است



مدیر صندوق بازنشستگی کشوری چهارمحل و بختیاری میانگین سنی بازنشستگان استان را ۶۱ سال دانست و گفت: این میانگین یک سال از متوسط کشوری کمتر است. منوچهر صفروپر در نشست با خبرنگاران

تاکید کرد: میانگین سنی بازنشستگان در سطح کشور ۶۲ سال و یک سال بالاتر از این استان است و بیشتر بازنشستگان چهارمحل و بختیاری در زمان بازنشستگی ۵۱ سال و در سطح کشور ۵۲ سال دارند. صفروپر به افزوده شدن یک‌هزار و ۵۰۰ نفر به مجموعه بازنشستگان چهارمحل و بختیاری در سال جاری اشاره و تصریح کرد: هم‌اکنون بیشترین جامعه آماری بازنشستگان استان به‌ترتیب مختص اداره کل آموزش و پرورش، دانشگاه علوم پزشکی، سازمان جهاد کشاورزی و دستگاه‌های زیرمجموعه وزارت کشور در استان است. وی پرتیرین بازنشسته زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری چهارمحل و بختیاری را دارای ۱۰۵ سال سن دانست و یادآور شد: ماهانه بیش از ۲ هزار و

۲۷۰ میلیارد ریال حقوق به بازنشستگان زیرمجموعه این صندوق در استان پرداخت می‌شود و میانگین حقوق پرداختی به این بازنشستگان ماهانه ۱۱۳ میلیون ریال و حداقل حقوق دریافتی بازنشستگان استان ۷۰ میلیون ریال است. مدیر صندوق بازنشستگی کشوری چهارمحل و بختیاری اظهار داشت: تا یک ماه آینده شرایط اختصاص سفرکارت به بازنشستگان عضو این صندوق اعلام می‌شود و براساس آن بازنشستگان می‌توانند از ۵۰ درصد تخفیف برای اقامت در هتل‌های ایرانگردی و جهانگردی استان‌ها بهره‌مند شوند. وی با اشاره به سرمایه‌گذاری ۲۵ هزار میلیارد ریالی از سوی صندوق بازنشستگی کشور در چهارمحل و بختیاری گفت: این

مهم باعث تحول در اشتغال‌زایی، کاهش نرخ بیکاری و رونق اقتصادی می‌شود. صفروپر به ۲ برابر شدن تسهیلات قرض‌الحسنه ویژه بازنشستگان در سال جاری از ۱۵۰ به ۳۰۰ میلیون ریال اشاره و تاکید کرد: از ابتدای امسال تاکنون ۳۹۰ میلیارد ریال تسهیلات ۳۰۰ میلیون ریالی به یک‌هزار و ۳۰۰ نفر از بازنشستگان استان با بازپرداخت ۳۶ ماهه و کارمزد چهار درصد پرداخت شده است و روند پرداخت این وام‌ها تا پایان سال ادامه دارد. وی افزود: بازنشستگی که تاریخ عقد فرزند آنان یکم فروردین‌ماه ۱۳۹۸ به بعد باشد می‌تواند با مراجعه به نشانی اینترنتی www.cspf.ir برای بهره‌مندی از تسهیلات ۳۵۰ میلیون ریالی ارزان‌قیمت ثبت‌نام کنند. مدیر صندوق بازنشستگی کشوری

چهارمحل و بختیاری تصریح کرد: این صندوق در طرح حمایت از پایان‌نامه‌های دانشجویی فرزندان بازنشستگان (حمیاد) ۶۰ میلیون ریال تسهیلات برای پایان‌نامه‌های کارشناسی و ۸۰ میلیون ریال برای کارشناسی ارشد و دکتری تسهیلات ارزان‌قیمت اختصاص می‌دهد. وی یادآور شد: بازنشستگان زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری چهارمحل و بختیاری برای بهره‌مندی از تسهیلات بانکی می‌توانند به‌صورت غیرحضوری از طریق مراجعه به سایت این صندوق برای دریافت وام خود اقدام کنند. صفروپر اظهار داشت: هم‌اکنون صدور فیش و حکم حقوقی به‌همراه گواهی کسر اقساط برای بازنشستگان زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری به‌صورت

الکترونیکی و غیرحضوری صادر می‌شود. وی با اشاره به ارائه خدمات بیمه تکمیلی درمانی ویژه اعضای این صندوق گفت: هر عضو با پرداخت ماهانه ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال می‌تواند از خدمات این بیمه بهره‌مند شود. ۲۰ هزار نفر در چهارمحل و بختیاری زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری استان قرار دارند که از این تعداد ۷۰ درصد آقایان و ۳۰ درصد بانوان هستند. سال گذشته ۴۵۰ میلیارد ریال در ازای سه هزار فقره وام ارزان‌قیمت ۱۵۰ میلیون ریالی به بازنشستگان زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری چهارمحل و بختیاری پرداخت شد. چهارمحل و بختیاری ۱۱ شهرستان با نزدیک به یک میلیون نفر جمعیت دارد.

قیمت نان در چهارمحل و بختیاری افزایش پیدا نکرده است



بهروز میرزایی گفت: تاکنون هیچ‌گونه مصوبه‌ای برای افزایش قیمت نان در کارگروه آرد و نان چهارمحل و بختیاری تصویب نشده است. سرپرست معاونت توسعه بازرگانی و صنایع کشاورزی جهاد کشاورزی چهارمحل و بختیاری گفت: تاکنون هیچ‌گونه مصوبه‌ای برای افزایش قیمت نان در کارگروه آرد و نان چهارمحل و بختیاری تصویب نشده است. سرپرست معاونت توسعه بازرگانی و صنایع کشاورزی جهاد کشاورزی چهارمحل

گشت‌های مشترک و ناظرین بسیج اصناف، افزود: با نانوایانی که ساعت پخت و بهداشت را رعایت نکنند و یا وزن چانه نان را کمتر اعمال کنند، مطابق با قانون با آنها برخورد می‌شود. میرزایی اضافه کرد: مردم می‌توانند شکایات خود را از طریق سامانه ۱۲۴ به گشوش مسئولان مربوطه برسانند و همچنین می‌توانند با مراجعه حضوری به جهاد کشاورزی و صمت استان مشکلات خود را در این خصوص مطرح کنند. وی با اشاره به تشدید نظارت‌ها از طریق

ثبت‌نام بیش از ۸ هزار زائر چهارمحل و بختیاری در سامانه سماح



و ۶۸۷ نفر با پرداخت بیمه تکمیل شده است، افزود: خروج زائران از طریق ۶ مرز در کشور صورت می‌گیرد و مرز خروج زائران استان چهارمحل و بختیاری مرز شلمچه در نظر

رئیس سازمان حج و زیارت چهارمحل و بختیاری با اشاره به اینکه هشت هزار و ۸۹۷ نفر از استان در سامانه سماح برای حضور در پیاده‌روی اربعین ثبت‌نام کرده‌اند، گفت: ثبت‌نام در این سامانه تا ۲۷ مرداد ادامه دارد. سعید محمدی با اشاره به آمار ثبت‌نام کنندگان در سامانه سماح، گفت: تاکنون بیش از هشت هزار و ۸۹۷ نفر در سامانه برای حضور در پیاده‌روی عظیم اربعین حسینی ثبت‌نام کرده‌اند. رئیس سازمان حج و زیارت چهارمحل و بختیاری با اشاره به اینکه ثبت‌نام هفت هزار



دکتر نفیسه برادران
جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی
جراحی زیبایی زنان / دارای بورد تخصصی
و عضو انجمن زیبایی آمریکا
اهواز، پادادشهر، جنب مسجد جوادالائمه، مجتمع پزشکی پاداد، بالای داروخانه دکتر رسولی طبقه دوم
تلفن: ۳۵۷۱۶۵۶۷
همراه: ۰۹۳۶۶۰۹۹۳۳۶

رانندگان گرامی!
در هر موقعیت اورژانسی، زمان دشمن اصلی است....
لذابه هنگام شنیدن صدای آژیر خودروهای امدادی وانتظامی
سریعا خودرو را با احتیاط به منتهی الیه سمت راست معبر
هدایت نموده تا امداد رسانی در کمترین زمان ممکن انجام
شود و ایمن سازی و پاکسازی محل جهت پیشگیری از بروز
حوادث دیگر انجام گیرد.
پلیس راهنمایی و رانندگی استان چهارمحل و بختیاری اداره آموزش و فرهنگ ترافیک





باید مراقب بود با غیرت بی‌جا نشان دادن ناخواسته جایگاه سلبریتی‌ها را بالا نبریم
بازگشت مذموم؟

ادامه از صفحه نخست

چه در عرصه فرهنگ و چه در عرصه اقتصاد و سیاست، میدان دادن دوباره به آتش‌افروزان، قطعاً دهن‌کجی به نیروهای مخلص است که جان خود را برای خاموش کردن آتشی وسط می‌گذارند.

اما افراط در این زمینه، سبب استمرار شرایط «ناعادی» در کشور می‌شود. این همان دستاوردی است که دشمن برای آن هزینه و تلاش فسران می‌کند. القای حس امنیتی بودن شرایط و خفقان، کارویژه رسانه‌های وهم‌پراکن بیگانه است. وقتی پای رسانه وسط می‌آید، ماجرا باز هم متفاوت‌تر می‌شود. رسانه با سازمان‌ها و اداره‌های دیگر فرقی دارد چراکه وجود رنگ‌بندی‌های مختلفی از افشاد و برنامه‌ها، ویژگی ذاتی و ضروری آن است.

در یک اداره که مثلاً در یک زمینه اقتصادی فعالیت می‌کند، در هر اتاقی را که باز کنی و به هر طبقه‌ای که بروی یک حسال و هوا می‌بینی. اما تلویزیون وقتی تلویزیون می‌شود که یک شبکه‌ای اخبار بگوید، شبکه دیگرش «عصر جدید» روی آنتن باشد، شبکه دیگرش «سمت خدا» و شبکه دیگر برنامه «چهارسوی علم»، مثلاً تازه همه این شبکه‌ها در زمان‌های مختلف باید از توغ و رنگ‌بندی برخوردار باشند. این ویژگی ذاتی تلویزیون است که این رسانه با آن تعریف می‌شود.

حتی اگر تمام مردم ایران یک عقیده داشتند و یک سلیقه و یک سنن و یک جنس و یک شغل، باز هم تلویزیونی برایشان جذاب بود که هزار چهره داشته باشد. این هیچ منافاتی با رعایت اصول و سیاست‌های واحد ندارد. بر این مبنای باید پذیرفت رسانه جای آمد و شد افرادی است که از نظر مواضع اجتماعی و سیاسی یکرنگ نیستند؛ اما در هیچ شرایطی به خط قرمزها نیز تعدی نمی‌کنند.

نکته دیگر که باز هم به ذات رسانه مربوط است، این است که قدرت‌نمایی در رسانه بر خلاف خیلی از محیط‌های دیگر، به وجود افراد مختلف و حتی متضاد است. رسانه پیروز رسانه‌ای است که با وجود میدان دادن به افراد مختلف، در نهایت پیام مدنظر خود را به اذهان مخاطبانش انتقال دهد. از این جهت خصوصاً در شرایط امروز که دشمن سعی دارد دست نظام را از نظر نیروی انسانی خالی جلوه دهد و شرایط را شکننده بنماید، وجود چهره‌های مختلف باطل‌اللسر است. در این ماجرا هم آنکه از بازگشت چهره‌ها به رسانه ملی ناراحت می‌شود براندازند.

مقاله دیگری که رسانه با آن شناخته می‌شود مخاطب است. نباید تلاش رسانه برای جذب مخاطب را تحقیر کرد. در فرهنگ ما تلاش برای دیده‌شدن و موردپسند مردم واقع گشتن مذموم است؛ اما گاهی مفاهیم خلط می‌شوند و گمان می‌شود جذب مخاطب برای رسانه هم امری خلاف شأن است.

نکته آخر مربوط به رسانه نیست بلکه مربوط به مفهوم سلبریتی است. باید مراقب بود با غیرت بی‌جا نشان دادن خود به خود جایگاه سلبریتی‌ها را بالا نبریم.

معاون سیاسی دفتر عقیدتی سیاسی فرمانده معظم کل قوا تشریح کرد:

مشارکت پررنگ در انتخابات؛ تیر خلاصی به طمع دشمن

معاون سیاسی دفتر عقیدتی سیاسی فرمانده معظم کل قوا با تأکید بر اینکه مشارکت پررنگ مردم در حوزه سیاست رفعت‌کننده تهدیدات است، گفت: مشارکت مردم در انتخابات تیر خلاصی به اغتشاشات و طمع دشمن است. واقعیت این است که اگر مشارکت کاهش یابد، به تعبیر رهبر معظم انقلاب، فشارها زیاد خواهد شد.

سنایی‌راد با تصریح اینکه رئالیسم جوهره و مبنای سیاست غرب امروز است، بیان کرد: رئالیسم یعنی نگاه به قدرت و دشمنان اگر در ما قدرت ببینند، فشار را هم کم می‌کنند و بر همین مبناست که رهبر انقلاب می‌فرماید انتخابات، نماد قوت ملی ماست.

وی تصریح کرد: خرم نظام اسلامی بلند کردن پرچم ولایت است و چون قدرت و اقتدار دارد مجرم محسوب می‌شود، ما از نظر غرب مجرم هستیم که به باشگاه هسته‌ای دنیا پیوسته‌ایم و می‌توانیم موشک و پهباد بسازیم. ما در منطقه توسعه یافته و الهام‌بخش دیگران هستیم و اگر قرار است با عزت زندگی کنیم چاره‌ای جز قدرت یافتن نداریم زیرا ما ملت امام حسینیم و زندگی با ذلت را معایر با عقیده می‌دانیم.

سنایی‌راد با تأکید بر اینکه کار مردمی سبب تولید، پیشرفت، توسعه و عزت برای کشور می‌شود، خاطرنشان کرد: اعتمادسازی کار ساده‌ای نیست و لذا فعالیت در این حوزه مستلزم حوصله، درایت و شجاعت است تا خروجی آن تضاعف در تضاعف پربرکت باشد.

وی در پایان گفت: خدمت به مردم و محرومان ارزش بالایی دارد خاصه اینکه به محرومیت‌زدایی بینجامد.

به‌شدت انحصارطلب و دیکتاتور است. سنایی‌راد تأکید کرد: غرب تلاش دارد تا با انحصارطلبی به مزیت برسد و دنبال آقایی بر جهان است، امروز فضای مجازی یکی از ابزارهای جنگ ترکیبی است که بر افکار و اذهان جوانان ما تأثیر می‌گذارد. این است که می‌بینیم جوان امروز در ندای مجازی غرق شده و انحصارجو و منفعت‌طلب است و امروز با این نسل مواجهیم.

وی برخی از کاستی‌ها را متوجه خود ما دانست و توضیح داد: ما نتوانستیم نسل امروز را اجتماعی و مقید به ارزش‌ها بسازیم و کرونا هم به اشاعه فضای مجازی و نیز تعطیلی مجامعی کمک کرد که جامعه‌پذیری در آن‌ها اتفاق می‌افتاد نظیر رفت و آمدهای خانوادگی و خویشاوندی، محافل مسجد، سبوح و نظیر این‌ها.

سنایی‌راد ادامه داد: جایگزین این کاستی‌ها امروز باید مجموعه‌هایی به میدان بیاید که تابلوی مردمی دارند و مردم آن‌ها را باور کنند، مردم امروز به دنبال فرد یا نهادی هستند که اعتماد کنند و لذا می‌بینیم در جریان یک زلزله، یک سلبریتی علم کمک به آسیب‌دیدگان را به دست می‌گیرد و مردم به او کمک می‌کنند.

وی تلاش دشمن برای کم‌رنگ شدن محافل عزاداری امام حسین(ع) در محرم امسال را یادآور شد و افزود: امسال اما این محافل پرشورتر از سال‌های گذشته برگزار شد زیرا مردم جنس مردمی هیئات را باور دارند و می‌دانند که افرادی از خودشان برپا دارند عزای حسینی در کوچه‌ها و محلات و مساجد هستند لذا مشارکت می‌کنند و به تبلیغات دشمن اعتنایی ندارند.



کرد: تمدن ایرانی اما با وجود داشتن رودهای بزرگ با تکیه بر قنات و بهره‌برداری حساب شده از رودخانه شکل گرفت که سمن‌ها نقش اساسی را در استخراج، توزیع و پایداری آب داشتند لذا می‌توان گفت که پایه‌های تمدن‌سازی ما مردم‌نهاد است.

وی با بیان اینکه حکومت دینی با تکیه بر شبکه‌های مردمی و تبلیغی و تشکلهای هیئتی و مسجدی شکل گرفته است، ادامه داد: امروز نیز با نقش دادن به شبکه‌های مردم‌نهاد می‌توان از چالش‌ها عبور کرد؛ دشمنان فقط مخالف نظام اسلامی نیستند بلکه مخالف ایران و ایفای نقش از سوی ما هستند که می‌توانند انحصار آنان را بشکنند لذا بر خلاف ادعای لیبرال بودن، غرب در حوزه منافع خود

معاون سیاسی دفتر عقیدتی سیاسی فرمانده معظم کل قوا با تأکید بر اینکه مشارکت مردم در حوزه سیاست رفعت‌کننده تهدیدات است، گفت: مشارکت پررنگ در انتخابات تیر خلاصی به اغتشاشات و طمع دشمن است. واقعیت این است که اگر مشارکت کاهش یابد، به تعبیر رهبر معظم انقلاب، فشارها زیاد خواهد شد.

سردار رسول سنایی‌راد در جمع عمومی تشکل‌های مردمی و سمن‌های چهارمحال و بختیاری که به مناسبت هفته تشکل‌ها و مشارکت اجتماعی در استانداری چهارمحال و بختیاری برگزار شد با اشاره به اینکه تمدن‌های بزرگ همچون مصر، بین‌النهرین، سومر، هند و... عمدتاً در کنار رودهای بزرگ شکل گرفتند، اظهار

استاندار چهارمحال و بختیاری:

۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در سفر رییس جمهور به چهارمحال و بختیاری برای امور فرهنگی مصوب شد

حیدری با اعلام‌داشت ۲۶ مردادماه سالروز ورود آزادگان به کشور تأکید کرد: آزادگان برای دفاع از ارزش‌های انقلاب اسلامی هزینه‌های فراوانی دادند.

استاندار چهارمحال و بختیاری به برگزاری انتخابات سال‌جاری اشاره و تأکید کرد: دشمن برای مایوس کردن مردم با هدف جلوگیری از حضور در پای صندوق‌های رای تلاش می‌کند اما باید با آمیذآفرینی در جامعه این توطئه را خنثی و زمینه حضور حداکثری و پرشور مردم در انتخابات را فراهم کرد.

وی افزود: دولت سیزدهم در ۲ سال اخیر هست مصوبه خاص برای توسعه چهارمحال و بختیاری داشته است و در سفر رییس‌جمهور به استان ۲۴۵ مصوبه دیگر برای توسعه این استان صادر شد.

حیدری تصریح کرد: البته علاوه بر اقدامات انجام شده مشکلاتی هم وجود دارد که با پیگیری‌های مستمر برای رفع این مشکلات تلاش خواهد شد. چهارمحال و بختیاری ۱۱ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت دارد.

اشاره و تصریح کرد: تقویت شرکت‌های دانش‌بنیان، بنیاد نخبگان و مراکز رشد و فناوری به‌طور خاص در دستور کار باشد.

وی با اشاره به آمیذآفرینی بین مردم با روی کار آمدن دولت سیزدهم یادآور شد: انتظار می‌رود اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد نسبت به تقویت جهاد تبیین در جامعه و بازگرداندن سرمایه اجتماعی کمک کنند.

حیدری با اشاره به تلاش دولت سیزدهم رفع مشکلات مرتبط با تکمیل و بهره‌برداری از طرح‌های نیمه‌تمام عمرانی چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: در این مدت استان از رتبه یکم و دوم نرخ بیکاری با هشت پله صعود به رده دهم رسید.

وی با اشاره به جهاد آب‌رسانی به روستاها و اجرای طرح‌های پایدار آبی در چهارمحال و بختیاری همزمان با فعالیت دولت سیزدهم گفت: توسعه گلخانه‌ها، مجتمع‌های دامپروری و گردشگری، ایجاد صنایع تبدیلی و تکمیلی، تهیه طرح جامع آب و تراز کردن نازاری‌ها از مهم‌ترین برنامه‌های این دولت به‌شمار می‌رود.

علیه جمهوری اسلامی ایران اما استیکار جهانی تلاش می‌کند تا صدای مردم ایران در دنیا شنیده نشود.

وی با اشاره به توسعه زیرساخت‌های بهداشت، درمان و سلامت چهارمحال و بختیاری در دولت سیزدهم گفت: مردم‌سازی بخش‌های مختلف کشور از مهم‌ترین اولویت‌ها و برنامه‌های این دولت به‌شمار می‌رود.

حیدری برگزاری نشست‌های تخصصی اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد با مسوولان دستگاه‌های اجرایی مختلف در استان را ضروری اعلام و تأکید کرد: سمن‌ها با بهره‌مندی از خرد جمعی و فعالیت جهادی به‌منظور گره‌گشایی از کار مردم و برای تحول‌آفرینی در بخش‌های مختلف به دولت سیزدهم کمک کنند.

وی احیای مساجد و تقویت پایه‌های اسلام را ضروری دانست و افزود: در این صورت آسیب‌های اجتماعی کاهش می‌یابد و دشمن از رسیدن به اهداف خود ناامید می‌شود.

استاندار چهارمحال و بختیاری به کمک‌های اثرگذار خیران‌نیک‌اندیش در بخش‌های مختلف

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به روند اجرایی مصوبات سفر استانی رییس‌جمهور گفت: در سفر رییس‌جمهور به استان ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای امور فرهنگی مصوب شد.

غلامعلی حیدری به‌مناسبت هفته تشکل‌ها در مجمع عمومی سمن‌ها تأکید کرد: سازمان‌های مردم‌نهاد بدون هیچ چشم‌داشتی به‌دنبال گره‌گشایی از مشکلات مردم هستند و دستگاه‌های اجرایی باید پاریگر سمن‌ها باشند تا آینده کشور تضمین شود.

حیدری به نقش مشارکت‌های مردمی در پیروزی انقلاب اسلامی ایران و دوران دفاع‌مقدس اشاره و تصریح کرد: رفع مشکلات اقتصادی و اجتماعی به مشارکت مردمی نیاز دارد. وی با اشاره به تلاش دشمن برای ضربه به جمهوری اسلامی ایران در زمینه‌های مختلف یادآور شد: سمن‌ها با حضور فعال خود و برقراری پیوند بین مردم و حکومت نقش تأثیرگذار در خنثی کردن توطئه‌های دشمنان دارند.

استاندار چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: علاوه بر تحریم‌ها، جنگ هیبریدی و تلاش‌های دیگر دشمنان

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری:

دستگاه‌های اجرایی چهارمحال و بختیاری آمار اشتغال را ثبت کنند

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: دستگاه‌های اجرایی بهره‌مند از تسهیلات تبصره ۱۸ در استان باید حداکثر تا ۲ هفته دیگر نسبت به ثبت اشتغال ایجاد ناشی از پرداخت این تسهیلات در سامانه رصد اشتغال اقدام کنند.

محمدکاظم منزوی در هفتمین نشست کارگروه اشتغال و سرمایه‌گذاری چهارمحال

سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: دستگاه‌های اجرایی بهره‌مند از تسهیلات تبصره ۱۸ در استان باید حداکثر تا ۲ هفته دیگر نسبت به ثبت اشتغال ایجاد ناشی از پرداخت این تسهیلات در سامانه رصد اشتغال اقدام کنند.

محمدکاظم منزوی در هفتمین نشست کارگروه اشتغال و سرمایه‌گذاری چهارمحال



متقاضی واجد شرایط با ۱۱ هزار میلیارد ریال نیاز اعتباری به‌طور نرم‌افزاری به سیستم بانکی معرفی شد که این میسران با احتساب پرونده‌های ارسالی به‌صورت دستی تا ۱۴ هزار میلیارد ریال افزایش می‌یابد.

از این تعداد تاکنون هفت هزار و ۳۹۶ میلیارد ریال تسهیلات تبصره ۱۶ برای متقاضیان واجد شرایط مربوط با هفت هزار و ۹۹۵ فقره پرونده پرداخت شده است.

چهارمحال و بختیاری ۱۱ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت دارد.

وی یادآور شد: نظارت میدانی برای پیگیری نحوه هزینه‌کرد تسهیلات پرداختی و جلوگیری از انحراف در مصرف آن با هدف اشتغال‌زایی واقعی از سوی دستگاه‌های اجرایی مرتبط با همکاری بانک‌های عامل و اداره‌کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری انجام شود.

۱۸ هزار متقاضی در چهارمحال و بختیاری برای دریافت تسهیلات تبصره ۱۶ ثبت‌نام کردند که پرونده‌های آن‌ها به شبکه بانکی ابلاغ شد.

در این راستا پرونده ۱۰ هزار و ۶۵۹

۱۶ استان افزود: بانک‌ها باید مبلغ تسهیلات مربوط به متقاضیان واجد شرایط طرح‌هایی که ضامن خود را به بانک معرفی و ضامن نسبت به امضای قرارداد اقدام کرده است را واریز کنند.

منزوی تصریح کرد: هم‌اکنون برخی بانک‌های عامل در چهارمحال و بختیاری علاوه بر انجام تمامی مراحل دریافت تسهیلات از سوی مشتری اما وجه را به حساب متقاضی واریز نکرده‌اند که این موضوع باید سریع‌تر پیگیری و مشکل رفع شود زیرا نمی‌توانیم در خصوص حقوق مشتری ساکت باشیم.

سرپرست شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری: رفع کمبود آب آشامیدنی ۲ روستای شهرستان خانمیرزا در حال انجام است

و یادآور شد: برای حفاری چاه جدید به‌منظور رفع کمبود آب آشامیدنی این روستا هشت میلیارد ریال اختصاص پیدا کرد.

سرپرست شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: حفر چاه جدید در روستاهای ده‌رشد و ده‌دلی شهرستان خانمیرزا بر عهده قرارگاه امام حسن مجتبی(ع) است.

کریمی گفت: به‌منظور تقویت منابع آب زیرزمینی، پس از راه‌اندازی پروژه تأمین آب مجتمع خانمیرزا، تأمین آب آشامیدنی روستاهای ده‌رشد و ده‌دلی این شهرستان نیز از آن طرح انجام می‌شود.

چهارمحال و بختیاری دارای ۱۱ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است که بیش از ۸۰۰ روستا دارد و به‌دلیل خشکسالی تأمین آب آشامیدنی ۲۰۰ روستا از طریق تانکر انجام می‌شود که اکنون با جهاد آب‌رسانی قرار است آب آشامیدنی دائمی برای روستاهای این استان تأمین شود.

آلونی مرکز شهرستان خانمیرزا در ۱۵۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است.



روستای برای حفر چاه‌هایی با عمق بیش از ۱۰۰ متر و در سازه‌های سخت استفاده می‌شود و حفاری در این نوع چاه‌ها تا رسیدن به سنگ بستر ادامه دارد.

کریمی تصریح کرد: چاه در حال حفاری برای رفع کمبود آب آشامیدنی روستاهای ده‌رشد و ده‌دلی شهرستان خانمیرزا از نوع ترکیبی آب‌زفت و سازند سخت بوده که با مجوز عمق اولیه ۱۵۰ متر شروع به حفاری کرده است.

وی نیاز آبی روستاهای ده‌رشد و ده‌دلی شهرستان خانمیرزا را هفت لیتر بر ثانیه دانست

سرپرست شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری با اشاره به لزوم تأمین آب آشامیدنی مردم مناطق مختلف استان گفت: رفع کمبود آب آشامیدنی ۲ روستا در شهرستان خانمیرزا در دستور گرفت.

محمد کریمی تأکید کرد: برای رفع کمبود آب آشامیدنی روستاهای ده‌رشد و ده‌دلی شهرستان خانمیرزا پس از دریافت مجوز جابه‌جایی چاه، حفاری چاه جدید با دستگاه روتاری آغاز و تاکنون بیش از ۹۰ متر حفر شده است.

وی افزود: از دستگاه حفاری

امام جمعه شهرکرد:

مسئولان با رفع مشکلات مردم امید آفرینی کنند

امام جمعه شهرکرد گفت: مسئولان، متولیان فرهنگ و صاحبان رسانه باید بدانند که مردم کشور نیازمند امید واقعی هستند و این نیز با اخلاص، کار جهادی و سالم و پاسخگویی به مشکلات مردم ایجاد می‌شود.

حجت‌الاسلام و المسلمین محمدعلی نونکام در خطبه‌های نماز جمعه شهرکرد گفت: مسئولان، متولیان فرهنگ و صاحبان رسانه باید بدانند که مردم کشور نیازمند امید واقعی هستند و این نیز با اخلاص،

کار جهادی و سالم و پاسخگویی به مشکلات مردم ایجاد می‌شود. امام جمعه شهرکرد ادامه داد: برپایی و گسترش همین میزهای خدمت در مصلی‌های نماز جمعه نمود عینی امیدآفرینی مسئولان است.

وی در ادامه با اشاره به روز ۲۸ مردادماه و سالگرد ننگین کودتای آمریکایی‌ها در ایران، افزود: آمریکایی‌ها می‌خواستند از این کودتاها بعد از پیروزی انقلاب نیز انجام دهند اما سپاه انقلاب اسلامی با کمک بسیج و مردم مانع این کار شد.

امام جمعه شهرکرد گفت: حاکمیت سیاسی یک جریان مقاومت در منطقه ایجاد کرده که روزبه‌روز در حال قوی شدن است و دشمن نمی‌تواند این را تحمل کند از این رو بسا انقلاب اسلامی مقابله می‌کند.

وی ادامه داد: مسئولان باید با کار جهادی، انقلابی و مردم‌داری گره از کار مردم بکشایند و امید را به جامعه تزریق کنند و این‌ها سبب می‌شود یأس دشمن در جامعه اثر نکند.

ساعی در سفر به بلداجی با ورزشکاران تکواندوکار این بخش دیدار کرد



برای این ورزشکاران نوجوان و نونهال آرزوی موفقیت و سربلندی دارم. قبل از سخنان

هادی ساعی حسین زمانی فرادنبه رئیس اداره ورزش و جوانان بخش بلداجی ضمن خیر مقدم به ساعی و همراهان گفت: ورزش ما مظلوم و محروم هست. ورزش بلداجی دارای تمدن قدیمی و تاریخی است. زمانی خطاب به ساعی گفت: برادر بزرگوار جناب آقای ساعی دیدار و حضور شما افتخار بزرگی است برای شهرستان. ما از نظر مکان مشکل نداریم ولی از نظر تجهیزات فقیر هستیم. ساعی به دعوت فاضل نوروزی قهرمان تکواندوی جهان و مربی تکواندوی بخش بلداجی به شهر بلداجی دعوت شده بود. در پایان مراسم با حضور سرهنگ الله وردی رئیس تربیت بدنی سپاه قمر بنی هاشم استان به ورزشکاران این رشته ورزشی لوح سپاس و کمربند ارتقاء با امضاء ساعی اهداء شد.

علیرضا رحمانی بلداجی خبرنگار زردکوه / در سفر مهندس ساعی قهرمان تکرار نشدنی تاریخ ورزش ایران و قهرمان جهان و المپیک و فدراسیون تکواندو ایران طی دیداری کوتاه با ورزشکاران تکواندو کار دختر و پسر در سالن شهدای شهر بلداجی گفت: سلام و عرض ادب دارم خدمت مردم، مربیان و ورزشکاران و خانواده‌های این ورزشکاران، در مسیر آمدن به بلداجی متوجه شدم که گز مال بلداجی است و اصفهانها در اطراف این استانهای همجوار هر جا کالای خوبی هست بنام خودشان جلوه می‌دهند. این همه استعداد برای خود من بالارزش هست تلاش کنیم کمک کنیم به خانواده تکواندو در شهر بلداجی و فکر نمیکردم با استقبال گرم ورزشکاران این رشته ورزشی روبرو شوم.

رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری:

برداشت ۲۵ هزار تن بادام از باغات چهارمحال و بختیاری



جدید برای صادرات دست پیدا کنیم. برزگر اضافه کرد: با ایجاد تحریم‌ها مسئولان کشور به سمت تنوع‌بخشی در ایجاد منابع ارزی حرکت کرده‌اند در بخش کشاورزی افزایش ارزش افزوده تولیداتی مانند خشکبار و ایجاد گلخانه‌های جدید علاوه بر جلوگیری از خروج ارز باعث ایجاد درآمد نیز می‌شود.

شهرک تخصصی بادام در حوزه درجه‌بندی و ایجاد صنایع جانبی این ضعف برطرف شود. وی با اشاره به اینکه در حوزه تولید بادام ما نیاز به بازسازی، اصلاح و بازجویی باغات داریم، افزود: در حوزه صنایع علاوه بر درجه‌بندی نیازمند فرآوری و کنترل بهداشت و سلامت محصول هستیم تا بتوانیم به بازارهای

رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری با اشاره به وضعیت مطلوب تولید بادام در استان، گفت: پیش‌بینی می‌شود امسال از ۱۸ هزار هکتار باغ استان ۲۵ هزار تن محصول به ارزش ۵ هزار میلیارد تومان برداشت شود. حسین برزگر در آیین افتتاح انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان بادام چهارمحال و بختیاری با اشاره به وضعیت مطلوب تولید بادام در استان، گفت: پیش‌بینی می‌شود امسال از ۱۸ هزار هکتار باغ استان ۲۵ هزار تن محصول به ارزش ۵ هزار میلیارد تومان برداشت شود.

رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: ایجاد ارزش افزوده برای محصول بادام و بهره‌وری تولید حلقه مفقوده این محصول باغی در استان است که امیدواریم با ایجاد

۳ هزار عنوان کتاب در نمایشگاه کتاب بروجن به نمایش در آمد

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بروجن با اشاره به آغاز فعالیت نمایشگاه کتاب در این شهر، گفت: در این نمایشگاه سه هزار عنوان کتاب با موضوعات مختلف در معرض دید عموم قرار گرفته است. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی

چهارمحال و بختیاری، احمد مردانی گفت: نمایشگاه کتاب بروجن با مشارکت بخش خصوصی در حسینیه شترخون شهر بروجن برپا شده است. رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بروجن با بیان اینکه سه هزار

برخورداری از تخفیف خرید کتاب تا سقف ۵۰ درصد در این نمایشگاه فراهم شده است. مردانی یادآور شد: علاقه‌مندان می‌توانند برای بازدید و خرید کتاب تا ۲۵ شهریور همه روزه از ساعت ۹ تا ۲۱ به این نمایشگاه مراجعه کنند.

کمبود معلم در وضعیت هشدار!

معلم‌هاست و خروجی آن محرومیت مضاعف دانش آموزان مدارس دولتی عادی است و عملاً موفقیتی در یادگیری نخواهد داشت و آمار ترک تحصیل آن‌ها در متوسطه اول افزایش می‌یابد؛ همان‌طور که تاکنون چنین اتفاقی رخ داده است.

به‌کارگیری بازنشستگان هم رخداده مبارکی نیست. چون اغلب آن‌ها به دلیل نیاز معیشتی تدریس می‌کنند. بسیاری از این نیروها با روش‌های جدید آموزشی آشنا نیستند. این افراد بدون گذشتن از فیلترهای لازم به کلاس درس می‌روند. درباره این‌که مدارس کشور با کمبود چه تعداد معلم مواجهند، روایت‌های متعدد وجود دارد و سحرخیز در این خصوص می‌گوید: «یکی از مشهورترین این اعداد و ارقام کمبود ۳۰۰۰ هزار معلم است، این رقم با احتساب افزایش تراکم کلاسی به‌دست‌آمده و اگر کلاس‌ها مطابق استاندارد تشکیل شود و معلمان بازنشسته، اضافه تدریس‌ها و مدیران و معاونان مدارس را فاکتور بگیریم، کمبود معلم بیش از رقم اعلامی خواهد بود. سوازی این موضوع، باید در نظر داشت که تدریس مدیران و معاونان مدارس کیفیت آموزش را تزلزل می‌دهد، چراکه اغلب آن‌ها به کلاس‌هایی می‌روند که متناسب با رشته تخصصی‌شان نیست.

انسانی آموزش و پرورش را جبران می‌کند اما ضرر و زیان آن در بلندمدت و کوتاه‌مدت متوجه مدارس دولتی عادی خواهد بود. چون سایر مدارس از طریق شهریه‌هایی که دریافت می‌کنند این کمبود را پوشش داده و بهترین معلمان را به کار می‌گیرند. بیش از ۲۰ درصد مدارس ما که غیردولتی هستند به یک نحوی گلیسم خود را از آب بیرون می‌کشند، بنابراین نگرانی بزرگ ما برای دولتی‌های عادی است.»

سحرخیز در ادامه بیان می‌کند: «عقب‌افتادگی و کمبودهای ناشی از خروج معلمان بازنشسته در ۱۰ سال اخیر به حدی زیاد بوده که پذیرش دانشجو معلمان از طریق دانشگاه فرهنگیان یا آزمون‌های استخدامی نتوانسته آن خلأ را پر کند. ظاهراً سازمان امور اداری و استخدامی با جذب نیرو مخالف است که یکی از دلایل آن می‌تواند نیروهای مازاد برخی استان‌ها و جایک سازی سازمانی باشد اما در مجموع باید گفت به دلایلی که چندان هم مشخص نیست سازمان امور اداری و استخدامی با اختصاص سهمیه استخدام به میزان نیاز برای آموزش و پرورش مخالف است و این مسئله باعث شده است میزان استخدام‌ها با وضعیت بازنشستگی‌ها هماهنگ نباشد چراکه باید متناسب با نیروهای بازنشسته، معلم جایگزین کنیم اما هم‌اکنون این اتفاق نمی‌افتد و سازمان برنامه‌ریزی نیز ردیف استخدامی لازم را در اختیار آموزش و پرورش قرار نمی‌دهد.

عدم شناسایی استعدادهای بسیاری است که در این شرایط تحصیل، قطعاً شناسایی نشده و مورد توجه قرار نمی‌گیرند و در این مقوله می‌توان به این نکته اشاره کرد که همین مسئله می‌تواند منشأ بی‌عدالتی در حق دانش‌آموزانی باشد که خانواده‌هایشان توانایی تأمین هزینه‌های مدارس غیردولتی را ندارند و در سایه بی‌توجهی به کیفیت مدارس دولتی، نمتها جریان یادگیری آن‌ها به شیوه صحیح انتقال نمی‌افتد بلکه بخشی از استعدادهایشان هم شناسایی نمی‌شود.

میان تأکید می‌کند: بی‌شک دود این مسئله به چشم دانش آموزان دولتی عادی می‌رود و نشان‌دهنده بی‌عدالتی آشکار است. به گفته این پژوهشگر، نظام تعلیم و تربیت زمانی متحول خواهد شد که عدالت تربیتی در رأس سیاست‌ها قرار داشته باشد. وقتی عدالت را به پایین‌ترین سطح رسانده‌اید که ۷۰ درصد دانش‌آموزان در مدارس دولتی تحصیل می‌کنند، اما در ورود به دانشگاه فقط ۵ درصد آن‌ها می‌توانند در دانشگاه‌ها و رشته‌های خوب تحصیل و در مقابل ۹۵ درصد دانشگاه‌ها و رشته‌های خوب نصیب آن ۳۰ درصدی می‌شود که در مدارس خاص تحصیل می‌کنند، یعنی نظام تعلیم و تربیت به حد غایی هدف و تلاش خود را بر توسعه بی‌عدالتی مصرف داشته و اتفاقاً در این راه موفق هم بوده و بارزترین نمونه آن کمبود معلم در مدارس دولتی عادی است.»

کسری معلم و استفاده و استثمار معلمان شرکعی و حق‌التدریس، اضافه تدریس معلمان و به‌کارگیری نیروهای بازنشسته از بُعد مالی و بودجه‌ای به نفع آموزش و پرورش است، زیرا با هزینه کمتر، دانش‌آموز بیشتری را پوشش می‌دهند اما از بُعد کیفیت به ضرر دانش‌آموز و سیستم آموزشی است. بیات در این باره مطرح می‌کند: «چنانچه بودجه کافی تزریق نشود، نمی‌توان عدالت را محقق و کمبود معلم را رفع کرد. با این‌حال باید در نظر داشت که بودجه شرط لازم است اما کافی نیست. وضعیت فعلی بیش از همه ناشی از بی‌تدبیری، عدم اعتقاد به ظرفیت معلم و بی‌توجهی به اهمیت بهرمندی از آموزگاران متخصص است. بنابراین بودجه تأثیرگذار است و می‌تواند در احقاق عدالت مؤثر باشد. اما با توجه به تفکر و نگاهی که حاکم است، حتی اگر بودجه کل کشور را برای این منظور تخصیص دهند، بازهم اتفاق اثرگذاری رخ نمی‌دهد.»

تربیت فهمی از آینده‌پژوهی ندارند. به این معنا که مسائل احتمالی آینده را پیش‌بینی نکرده و برای آن راهکار و استراتژی تعریف نمی‌کنند، بنابراین نگاه‌های مقطعی و کوتاه‌مدت به‌جای اقدامات بلندمدت و ریشه‌ای، موجب شده تا کمبود معلم هر سال شکل جدی‌تری به خود بگیرد. این یعنی منافع بلندمدت تعلیم و تربیت مدنظر قرار نمی‌گیرد و اعتقادی هم به حل مسئله وجود ندارد، بنابراین در بازه‌ای از زمان همانند دولت قبل با جذب سرباز معلمان و به‌کارگیری آموزگاران خرید خدمات آموزشی سعی شده کسری نیروی انسانی به یک نوعی جبران شود.

در این دولت هم به شکل بی‌حساب‌و‌کتاب با طرح‌های غیرکارشناسی به دنبال جذب نیرو هستند تا کلاس‌های درس بدون معلم نمانند. این درحالی است که سیاست‌گذاران کشورهای پیشرو از بحث کمی عبور کرده و فقط به دایر کردن مدرسه و فرستادن معلم اکتفا نمی‌کنند. آن‌ها به دنبال افزایش هرچه بیشتر کیفیت‌اند، اینکه معلم تمامی شاخص‌های اثرگذار را کسب کرده و در انتقال مفاهیم درسی به دانش‌آموزان بهتر عمل کند و حتی به دنبال افزایش مسئولیت‌پذیری و خودمختاری معلمان هستند. آن‌ها بهترین، متخصص‌ترین و باانگیزه‌ترین افراد را برای ورود به شغل معلمی انتخاب می‌کنند اما کشور ما آن‌چنان به دنبال پوشش کسری معلم است که هنوز در پیست اول مانده و به دنبال معلمان توسعه‌یافته و کیفی نیست و همچنان تصمیم‌گیران به افزایش تراکم کلاسی فکر می‌کنند تا کسری نیروی انسانی جبران شود!»

نظام آموزشی در توسعه بی‌عدالتی موفق بوده است اما چرخه آموزش و پرورش مسیری را که چندین بار رفته و تبعاتش را در بین فارغ‌التحصیلان مدارس دیده، دوباره انتخاب می‌کند؟ عدم برنامه‌ریزی در تأمین به‌موقع و درست منابع انسانی در آموزش و پرورش طی همه‌سال‌های گذشته باعث شده که معلمان غیرمتعدد و کم‌توان در شرایط بحرانی وارد مدارس شوند. به همین دلیل انتقاد کارشناسان آموزشی بر نحوه استخدام معلمان بسیار زیاد است، آن‌ها معتقدند که در ۴۰ سال اخیر هیچ نقشه خاصی برای گزینش نیرو در آموزش و پرورش تهیه نشده و وزیران بر اساس سلیقه خود و تحت جبر بحران کمبود نیرو، کم‌توان‌ترین افراد را برای شغل معلمی به کار گرفته‌اند؛ اتفاقی که برای سلال تحصیلی پیش رو نیز تکرار شده است.

باین‌حال سحر بیات، استفاده دوباره معلمان بازنشسته را اقدامی مثبت ذکر کرده و می‌گوید: «استفاده از ظرفیت بازنشستگان با به‌کارگیری نیروهای شرکعی و حق‌التدریس متفاوت است. اگر بازنشستگان بتوانند با آموزش و پرورش همکاری کرده و کمبودها را پوشش دهند اتفاق مثبتی است، چون این نیروها دارای تجربه کافی بوده و بر امر آموزش مسلط هستند. اما امیدوارم آن‌ها با آموزش و پرورش همکاری نکنند، زیرا داماهی که سیاست‌گذاران نتوانند بخشی از کمبودهای خود را از این طریق جبران کنند، هرگز به یک‌باره حل مستمّر و پایدار فکر نمی‌کنند.»

مهم‌ترین تبعات کمبود معلم، افزایش جمعیت دانش‌آموزان در کلاس درس است به‌گونه‌ای که کلاس‌های درس ۴۰ نفره و شلوغ یکی از آیت‌های منفی مدارس دولتی در طول سال‌های اخیر محسوب می‌شود که تأثیر مستقیم آن آفت کیفیت آموزش و

اگر مدیر و معاون وظیفه اصلی خود را فراموش کند و به سمت تدریس برود چه کسی باید به وضعیت مدرسه رسیدگی کند همچنین برخی از مدیران و معاونان سال‌ها به کلاس درس نرفته‌اند و افراد توانمندی در بحث تدریس به‌حساب نمی‌آیند. در روستاها مدیر آموزگاران فعالیت می‌کنند که تمام مسئولیت‌های مدرسه بر عهده آن‌هاست اما در مدارس شهری که آسیب‌های اجتماعی زیاد است به‌خصوص در حاشیه شهرها کار مدیر و معاون در مدارس برای کنترل بچه‌ها آسان نیست. حتی در برخی مدارس شاهد درگیری‌های فیزیکی شدیدی با آسیب‌های اجتماعی دیگر از جمله اعتیاد بوده‌ایم. در مدارس مواد مخدر توزیع می‌شود و سن مصرف مخدرها به متوسطه اول رسیده است، بنابراین مدرسه نه‌تنها معلم که نیازمند حضور مشاور و مربی پرورشی است، اما سازمان برنامه‌ریزی هم تصور می‌کند کسری نیروی انسانی صرفاً به معنای کمبود معلم است و مشاوران را به چشم نیروهای مازاد می‌بیند. انگار مدیر، معاون و مشاور فقط در دفتر مدرسه می‌نشینند، در صورتی که وظیفه رصد آسیب‌های مدرسه بر عهده مشاور است و او باید مشاوره تحصیلی و تربیتی به دانش‌آموزان ارائه دهد. در مدرسه مشکلات بچه‌های طلاق، ناپسامانی‌های اخلاقی و رفتاری، مشکلات تحصیلی و اختلالات یادگیری مشاهده می‌شود، چه کسی جز مشاور باید به این مسائل رسیدگی کند؟ یک ماه و چند روز دیگر مدارس کشور باز و سال تحصیلی شروع می‌شود و همان‌طور که مسئولان وزارتخانه آموزش و پرورش قول داده‌اند کلاسی بدون معلم نمی‌ماند. فقط مشخص نیست آن‌کسی که پشت میز معلمی می‌نشیند، زیاده و متخصص خواهد بود و با چه مبنای علمی تدریسش را در کلاس آغاز می‌کند؟ /سالت

این دو مجموعه تمایلی به رفع کمبود معلم ندارند، چون آموزش و پرورش را به‌جای سرمایه‌گذاری، هزینه می‌دانند. نکته دیگر هم این است که ۴۰ درصد حقوق‌گیران این وزارتخانه عریض و طویل را نیروهای بخش اداری تشکیل می‌دهند و مطابق آمار سال ۱۴۰۰ و به گفته دکتر منصور کبگانیان، عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی، آموزش و پرورش ۵۳۴ هزار و ۹۴۱ نفر معلم ۳۱۰ هزار پرسنل اداری دارد. همچنین بی‌غدغگی در وزارتخانه آموزش و پرورش باعث شده که نتوانند سازمان برنامه بودجه و سازمان اداری و استخدامی را برای کمبود نیروی معلم متقاعد کنند. بی‌ثباتی مدیریتی و ضعف دستگاهی نظارتی هم مزید بر علت شده تا این وزارتخانه در ۱۵ سال اخیر همان روش‌های کج دار و مریز را در به‌کارگیری نیروی انسانی دنبال کند.»

موضوع بعدی که معاون سابق وزارت آموزش و پرورش به آن اشاره می‌کند، موج عظیم بازنشستگی در سال‌های قبل و معضل حضور نیروهای بی‌کیفیت همچون سرباز معلم‌هاست.

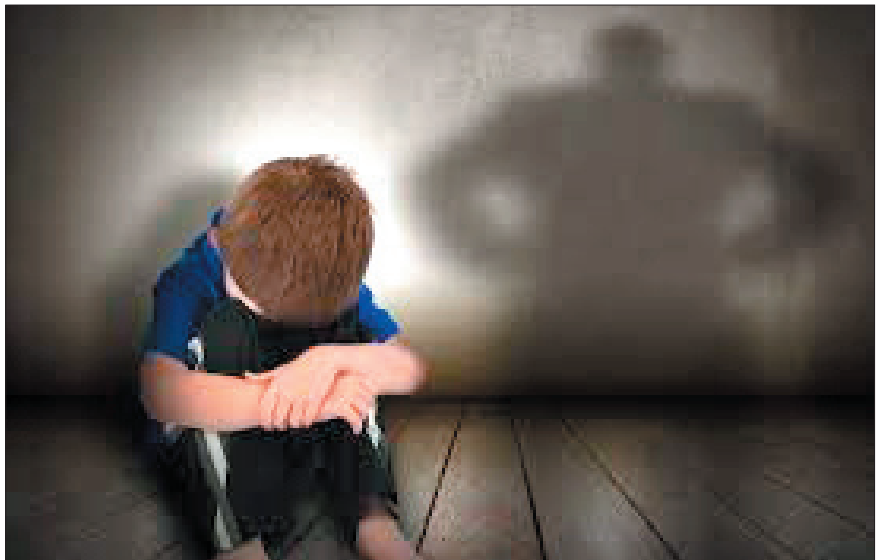
او در این باره می‌گوید: «سال گذشته دستکم ۲۵۰ هزار معلم بازنشسته شدند. رقمی که در ۱۰ سال گذشته، سالانه ۱۰۰ هزار نفر بوده است، اما در روند استخدام معلمان که سال‌هاست در قالب قراردادی و موقت اتفاق می‌افتد، تغییر خاصی رخ نداده است. باید از طریق دانشگاه فرهنگیان آمار جذب دانشجو را افزایش و کسری نیروی انسانی را پوشش داد. این دانشگاه از سال ۹۰ تا ۹۶ جذب دانشجو را به سه هزار نفر در سال تقلیل داد. پس‌از آن ظرفیت پذیرش به ۱۸ تا ۲۵ هزار نفر افزایش یافت. اما متأسفانه عزمی در کار نیست تا مشکل کمبود معلم یکبار برای همیشه حل شود. در این جریان پای کمبود منابع اعتباری و بی‌توجهی به‌نظام تعلیم و تربیت هم در میان است. لذا تکیه دولت سیزدهم نیز بر نیروهای غیرمجترب همچون سرباز

نظام آموزشی در توسعه بی‌عدالتی موفق بوده است اما چرخه آموزش و پرورش مسیری را که چندین بار رفته و تبعاتش را در بین فارغ‌التحصیلان مدارس دیده، دوباره انتخاب می‌کند؟ عدم برنامه‌ریزی در تأمین به‌موقع و درست منابع انسانی در آموزش و پرورش طی همه‌سال‌های گذشته باعث شده که معلمان غیرمتعدد و کم‌توان در شرایط بحرانی وارد مدارس شوند. به همین دلیل انتقاد کارشناسان آموزشی بر نحوه استخدام معلمان بسیار زیاد است، آن‌ها معتقدند که در ۴۰ سال اخیر هیچ نقشه خاصی برای گزینش نیرو در آموزش و پرورش تهیه نشده و وزیران بر اساس سلیقه خود و تحت جبر بحران کمبود نیرو، کم‌توان‌ترین افراد را برای شغل معلمی به کار گرفته‌اند؛ اتفاقی که برای سلال تحصیلی پیش رو نیز تکرار شده است.

باین‌حال سحر بیات، استفاده دوباره معلمان بازنشسته را اقدامی مثبت ذکر کرده و می‌گوید: «استفاده از ظرفیت بازنشستگان با به‌کارگیری نیروهای شرکعی و حق‌التدریس متفاوت است. اگر بازنشستگان بتوانند با آموزش و پرورش همکاری کرده و کمبودها را پوشش دهند اتفاق مثبتی است، چون این نیروها دارای تجربه کافی بوده و بر امر آموزش مسلط هستند. اما امیدوارم آن‌ها با آموزش و پرورش همکاری نکنند، زیرا داماهی که سیاست‌گذاران نتوانند بخشی از کمبودهای خود را از این طریق جبران کنند، هرگز به یک‌باره حل مستمّر و پایدار فکر نمی‌کنند.»

مهم‌ترین تبعات کمبود معلم، افزایش جمعیت دانش‌آموزان در کلاس درس است به‌گونه‌ای که کلاس‌های درس ۴۰ نفره و شلوغ یکی از آیت‌های منفی مدارس دولتی در طول سال‌های اخیر محسوب می‌شود که تأثیر مستقیم آن آفت کیفیت آموزش و

پیامدهای انواع تنبیه در کودکان



با کتک زدن فرزندان، نمی توان مهارت های تربیتی را پیش برد. کتک زدن کودک را از پدر و مادر به لحاظ عاطفی دور می کند و هیچ تأثیر تربیتی ندارد. به یاد داشته باشید کتک زدن فقط تا یک سنی جوابگوست و در سنین نوجوانی و بزرگسالی سبب بروز مشکلات جدی می شود.

خبرگزاری فارس تنبیه بدنی و تنبیه کلامی اثرات سونی روی کودکان دارد. بهترین روش برای تربیت کودک پیدا کردن احتیاجات اوست. برای مثال کودک شما عاشق تماشاهای تلویزیون است پس تلویزیون گزینه خوبی است، با وی صحبت کنید که اگر کار اشتباهی انجام داد از تلویزیون دیدن محروم می شود و بالعکس اگر کار خوبی مانند سلام به دیگران را انجام داد اجازه دارد مدت بیشتری کارتون ببیند. این روش می تواند قانون پذیری کودک شما را افزایش دهد.

با کتک زدن فرزندان، نمی توان مهارت های تربیتی را پیش برد. کتک زدن کودک را از پدر و مادر به لحاظ عاطفی دور می کند و هیچ تأثیر تربیتی ندارد به یاد داشته باشید کتک زدن فقط تا یک سنی جوابگوست و در سنین نوجوانی و بزرگسالی سبب بروز مشکلات جدی می شود و فرزند در نبود شما آن رفتار را با شدت بیشتری انجام می دهد.

• کودکان که مدام سرزنش شود دیگر چیزی برای او دست دادن ندارد

یکی از راه های تربیتی در مقابل رفتار اشتباه کودک محروم کردن او از کار کردن است، اما امروزه بسیاری از ما دقیقاً بالعکس عمل می کنیم؛ یعنی وقتی کودک

کار خلافی کرد او را به کار او می داریم یا اگر اذیت کرد، کار او را ۲ برابر می کنیم. در نتیجه، چنین بچه ای کار را تنبیه تلقی می کند.

چنانچه زندگی کودک پر از تنبیه و سرزنش باشد، تلاش هم برای از بین بردن رفتارهای نامناسب خود نخواهد کرد.

تحقیقات ثابت کرده که تنبیه بدنی کودکان، آن ها را نافرمان تر کرده و احتمال ایجاد بیماری های روانی در سنین بالاتر را در آن ها افزایش می دهد.

• جلوی دیگران فرزندان را تنبیه نکنید
 در رابطه با مجازات کودک به یاد داشته باشید هنگام عصبانیت از مجازات بپرهیزید؛ برای تلافی کردن یا انتقام گرفتن، مجازات نکنید؛ همیشه مجازات شدیدتر، مجازات بهتر نیست؛ جلوی دیگران فرزندان را تنبیه نکنید. به خاطر کار بدروز، امروز تنبیه نکنید.

متحد بودن پدر و مادر، یکی از مهم ترین مسایلی است که باید توسط والدین رعایت شود. ممکن است شما روش های مختلفی برای تربیت و تنبیه کردن فرزندان داشته باشید و می توانید در مورد آن ها با یکدیگر صحبت کنید اما هرگز سعی نکنید مقابل فرزندان، تلاش دیگری را کم تر جلوه دهید.

توجه داشته باشید تنبیه نباید دائمی باشد چون اثر خود را از دست می دهد. کودکان باید انقدر از پدر و مادر احساس خوب داشته باشند که ۳۰ ثانیه اخم برایشان سخت باشد و اثر خود را بگذارد و از دهیم کودکان اشتباه کنند و نتیجه اشتباه خود را ببینند؛ البته در صورتی که خطر زیادی نداشته باشد.

• جملات بار عاطفی دارند

خیلی از جملات و کلمات هستند که اثر منفی بر رفتار و روان کودکان می گذارند، یکی از آن ها این جمله است: اگر این کار را انجام دهی یا ندی، تنبیه می شوی!

هیچ گاه برای تصحیح کردن یک رفتار در فرزندان از تنبیه و تهدید استفاده نکنید. مثلاً اینکه با استفاده از واژه «اگر» به او بگویید: «اگر کاری که بهت گفتمو نکنی، اون وقت...!» این احساس ترس را به بچه ها منتقل می کند و آن ها را مضطرب می سازد. بهتر است با لحن آرام پیامد رفتار را به او یادآوری کنید. مثلاً به جای اینکه به او بگویید: «اگر بدوبدو کنی، با سر می خوری زمین و سرت خون میاد.» به او بگویید: «بدو بدو کردن با سرعت زیاد ممکنه باعث بشه زمین بخوری و آسیب ببینی، پس لطفاً کمی آرام تر...»

• جدول پاداش تهیه کنید

پیشنهاد می شود جدولی روزانه تهیه کنید و هر روز به ازای انجام دادن و یا ندادن تکالیف مدرسه در آن علامتی مثبت یا منفی ثبت کنید. قراردادی بگذارید که اگر تعداد مثبت ها یا منفی ها به عدد مشخصی برسد، چه جایزه ای خواهد گرفت و یا با چه محرومیتی روبه رو خواهد شد. از پاداش ها و تنبیه های متنوع استفاده کنید.

برای پاداش می توانید از انجام بازی دو نفره گرفته، تا خریدن چیزهایی که کودکان به آن علاقه مند است، استفاده کنید و برای تنبیه می توانید از ندادن یک روزه برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش یا محرومیت یک روزه از یک اسباب بازی مورد علاقه او تا محرومیت های چند روزه استفاده کنید؛ البته بین پاداش و تنبیه و تکالیفی که کودکان انجام می دهد و یا ترک می کند، تناسب برقرار کنید. مثلاً دادن یک کادوی گران قیمت برای انجام تعداد محدودی از تکالیف مدرسه، هم توقعات کودکان را بالا می برد، و هم اثر تشویق های کمتر را در ادامه برنامه پاداش دهی، کم رنگ می کند. درباره تنبیه نیز هرگز از تنبیه های سنگین، برای اشتباهات کوچک استفاده نکنید.

از تنبیه های مناسب کودکان که می تواند جایگزین تنبیه بدنی شود، بی اعتنایی به کودک است. اگر کودک شما رفتاری انجام می دهد که موجب ناراحتی شما می شود، در چنین مواقعی، بی اعتنایی به او در روحیه اش تأثیر بسزایی دارد و این احساس را به او منتقل می کند که گویی، تمام درها به رویش بسته شده و هیچ راهی جز دست کشیدن از کار خلافتش ندارد، پس می گویند، از کار زشت خود دست بردار و از والدین یا مربی اش، عذرخواهی کن.

بی اعتنایی، نباید خیلی طولانی شود و زمینه آشتی

را باید فراهم کرد. وگرنه بازتاب های منفی دیگری بر پی خواهد داشت.

• به ازای هر سال سن کودک، یک دقیقه تنبیه

بعضی والدین برای تنبیه یک کودک ۲ ساله مدت زمان یک ربع یا نیم ساعت را در نظر می گیرند! در حالی که باید برای هر سال، یک دقیقه تنبیه در نظر بگیرید، مثلاً برای یک کودک ۲ ساله ۲ دقیقه تنبیه کافی است و برای یک کودک پنج ساله پنج دقیقه زمان مناسبی است. والدینی که تحمل پذیرش اشتباهات فرزندان را ندارند و در برابر هر اشتباهی، او را سرزنش و تنبیه می کنند؛ زمینه خجالت و گوشه گیری را در فرزندان شان فراهم می کنند.

• جملات گزنده به عزت نفس کودک آسیب می رساند

آنچه کودکان را بیش از تنبیه بدنی آزار می دهد، تنبیه روانی است. به کار بردن کلماتی که به سرعت از دهان خارج می شود، چنان اثر مخربی در شخصیت کودک به جا می گذارد که آثار آن به صورت صدمات عاطفی و عدم اعتماد به نفس در کودک بروز می کنند. جملات گزنده به عزت نفس کودکان و در نتیجه به اعتماد به نفس او آسیب می رساند و موجب تخریب رشد شخصیتی می شود. به کار بردن الفاظ منفی همچون: «بدو، شلوغ، کثیف، لوس، خرابکار، بی عرضه، تنبل، بی ادب»، نه تنها اعتماد به نفس کودک را کاهش می دهد، بلکه در ناخودآگاه او ثبت می شود و او را دقیقاً به سمتی که او را با آن نام یا لقب خوانده ایم می کشاند.

کودکانی که با این القاب خوانده می شوند معمولاً لجبازتر و پرخاشگرتر هستند.

والدینی که همواره آرزوی داشتن فرزندان باهوش دارند بدانند که تنبیه بدنی حتی از نوع خفیف باعث کاهش ضرب هوشی در کودکان می شود.

• تنبیه رشد مغز کودک را کاهش می دهد

برخی از والدین فکر می کنند برای برقراری نظم و احترام به قوانین، اجتناب کردن از تنبیه بدنی امری محال است اما در واقع در اشتباهند. بنابراین هر چه والدین تنبیه بیشتری داشته باشند رشد و پرورش روان مغز کودک کندتر می شود. تنبیه بدنی استرس بزرگی به کودک وارد می کند، از سوسوی دیگر باعث افزایش خشونت در کودکان می شود. به جایی تنبیه انتظارات خود را جز به جز برای فرزندان شرح دهید، راه جریان خطا را به فرزند خود نشان دهید، به کودک فرصت دهید، با موضوع برخورد فعال داشته باشید و مشکل گشایی کنید.

معجزه زالو در درمان بیماری ها!

سودا یا بدن استفاده می شود، زالو درمانی برای افراد دارای بیماری هموفیلی، کم خونی، تالاسمی ممنوع است، همچنین افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند، به هیچ عنوان نباید از زالو درمانی استفاده کنند.

شیرمردی با بیان اینکه یکی از راه های درمان برخی بیماری ها زالو درمانی است، توضیح داد: زالو درمانی خواص بسیاری زیادی دارد، برای گرفتگی عروق قلب، واریس، درمان جوش صورت، سرگیجه، سردرد میگرنی، درمان درد مفاصل، بواسیر، عفونت لته، خار پاشنه، فشار خون، زخم پای دیابتی و ... می توان از این روش درمانی استفاده کرد، اما حتماً باید این روش درمانی با تجویز پزشک متخصص انجام شود.

محقق طب سنتی در چهارمجال و بختیاری بیان کرد: افراد قبل از انجام زالو درمانی باید یکسری نکات را رعایت کنند، برای مثال نباید افراد داروهای مانند وارفارین، آسپرین و سایر داروهای رقیق کننده خون را سه روز قبل از انجام زالو درمانی استفاده کنند، اما قطع دارو نیز باید با نظر پزشک انجام شود و افراد از قطع خودسرانه دارو خودداری کنند.

وی خاطر نشان کرد: افراد ۲۴ ساعت قبل از انجام زالو درمانی نباید رابطه جنسی داشته باشند، همچنین از عطر و صابون استفاده نکنند، زیرا زالو به بو حساس است و بر روی بدن نمی نشیند، همچنین بانوان در دوران قاعدگی و حاملگی نباید برای زالو درمانی اقدام کنند.

شیرمردی تأکید کرد: زالو درمانی جنبه های درمانی بسیاری به ویژه برای باز شدن عروق قلبی دارد، زالو یک جراح طبیعی است و برای بیماری های صعب العلاج نیز کارساز درمانی دارد، بزاق زالو خاصیت آنتی بیوتیکی دارد و ضد التهاب، ضد انعقاد خون و لخته شدن خون است.

محقق طب سنتی در چهارمجال و بختیاری با اشاره به اینکه دهها نوع زالو وجود دارد، گفت: اما تنها دو نوع آن جنبه پزشکی دارد، بنابراین باید از پرورش دهندگان مورد تأیید این

ایستنا/ زالو درمانی سال هاست که توسط پزشکان متخصص در حوزه طب سنتی برای درمان انواع بیماری ها استفاده می شود، اما بسیاری از افراد از خواص آن اطلاعی ندارند، امروز در کشور بسیاری از افراد نیز به پرورش زالو روی آورده اند که می تواند یک سرمایه گذاری امن تلقی شود، اما قطعاً این روش درمانی نیز باید زیر نظر پزشک مجرب انجام شود.

زالو درمانی یک شیوه درمانی جدید نیست و از سالیان دور به عنوان یک روش درمانی برای درمان انواع بیماری ها مورد استفاده قرار می گرفته است، اما این روش درمانی در یک بازه زمانی در کشور ایران شد و مجدداً در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است.

شاید در بین نزدیکان و افراد خانواده خود افرادی را مشاهده کرده باشید که برای درمان درد مفاصل و یا جوش صورت به زالو درمانی روی آورده باشند، اما آیا زالو تنها برای این موارد کاربرد دارد یا برای درمان سایر بیماری ها نیز از آن استفاده می شود؟ یا شاید این سوال در ذهن بسیاری وجود داشته باشد که آیا همه افراد می توانند از این روش درمانی استفاده کنند؟

برای پاسخ به این سوالات با یک محقق طب سنتی گفتگو کردیم، همچنین در این گزارش با یک پرورش دهنده زالو بسرای علاقه مندان به سرمایه گذاری در این حوزه صحبت کردیم که مشروح این گفتگوها در ذیل آمده است.

• زالو درمانی خواص بسیار زیادی دارد

سید ابوالفتح شیرمردی - محقق طب سنتی در چهارمجال و بختیاری در خصوص زالو درمانی، اظهار کرد: در طب سنتی علاوه بر استفاده از گیاهان دارویی و اصلاح مزاج از اعمال پداوی نیز برای درمان بیماری ها استفاده می کنیم، یکی از اعمال پداوی زالو درمانی است و این کار باید حتماً با تجویز پزشک متخصص طب سنتی و یا یک فرد دوره دیده خبره انجام شود.

وی افزود: زالو درمانی عموماً برای بیرون کشیدن



زالوها خریداری شود. وی خاطر نشان کرد: بعد از زالو درمانی نیز یکسری مراقبت های لازم است که فرد انجام دهد تا دچار عفونت ثانویه از محل زخم نشود، برخی ممکن است به نیش زالو حساسیت نشان دهند و باید موارد را به پزشک خود اطلاع دهند.

• از زالوهای پرورشی بیش تر برای موضوعات درمانی استفاده می شود

قدرت اسپوند - یکی از پرورش دهندگان زالو با اشاره به اینکه با مبحث پرورش زالو در کلاس های آموزشی آشنا شدم، اظهار کرد: یک قطعه زمین در شهرستان فارسان داشتم و برای سرمایه گذاری در حوزه پرورش زالو به دنبال مجوز از دستگاه های مربوطه رفتم، سال ۹۹ کار پرورش را آغاز کردم.

اسپوند با بیان اینکه موانع زیادی برای آغاز به کار پرورش زالو در چهارمجال و بختیاری داشتم، خاطر نشان کرد: زیرا این کار برای اولین بار در استان انجام می شد و هم چنان نیز برخی مشکلات در انجام این کار داریم، اما خوشبختانه موفق شدم.

این پرورش دهنده زالو در چهارمجال و بختیاری با بیان اینکه برای احداث مرکز پرورش زالو ۴۸۰ میلیون تومان تسهیلات تبصره ۱۸ در سال ۹۸ دریافت کردم، گفت: حدود ۱۸۰ میلیون تومان نیز

به صورت محدود استفاده می شود.

طب سنتی



دکتر سید ابوالفتح شیرمردی
 احیاگر و پدر طب سنتی

درمان کبد چرب

طب قدیم و جدید در مورد درمان این بیماری نظر مشترکی دارند و آن تأکید بر اصلاح سبک زندگی به عنوان مهم ترین عامل پیشگیری و درمان است اما طب سنتی، هم تدابیر دقیق تر و موثرتری دارد و هم برخلاف طب جدید، در زمینه درمان های دارویی نیز تکلیفی نسبتاً روشن دارد.

الف- تدابیر حفظ الصحه در درمان کبد چرب

۱- تدابیر تغذیه ای
 ۱-۱- کمی از سمت غذاهای پخته و حیوانی به سوی غذاهای خام و گیاهی حرکت کنید.
 ۱-۲- بیشتر مصرف شوند: سبزی های تازه، سیر و پیاز خام، انواع آس ها و شورباهای مناسب، ادویه مناسب (زردچوبه، هل، دارچین، زیره، زعفران، تخم گشنیز و ...).
 ۱-۳- در غذاها کمی سیوس گندم یا برنج بریزید.
 ۱-۴- کمتر مصرف شوند:

- مواد غذایی دارای طبع سرد از جمله ترشی ها (سرکه، آبغوره، ترشی های خانگی) و به خصوص غذاهای دارای طبع سرد و مرطوب (ماست، دوغ، خیار، کدو...).

(اگر به مصرف ماست و دوغ علاقه دارید، در خوردن آنها افراط نکنید، از انواع محلی و طبیعی استفاده کنید، با غذاهای گוشتی یا حاوی ترشی استفاده نکنید و با مصلحاتی مانند نعناع، پونه، آویشن، گل سرخ، زیره، سیر یا موسیر میل کنید).

- غذاهای دارای طبع خیلی گرم مثل سیرداغ، پیازداغ، بادنجان سرخ کرده، غذاهای تند و پرادویه.

- بستنی و سایر خوراکی های خیلی سرد: اگر خیلی هوس بستنی کردید، سعی کنید از بستنی سنتی زعفرانی همراه آب هویج استفاده کنید.

- سرخ کردن ها و غذاهای چرب و پرکالری.
 - فست فودها، سس ها، نوشابه ها، کنسروها، تنقلات شور و سایر خوراکی های غیر طبیعی و دارای مواد نگهدارنده.

- نان ها و آرد های بدون سبوس مثل نان های ماشینی، فانتزی و لسواش، نان های هندی و پاکستانی، نه دیگ، قارچ، کلم خام، تخم مرغ و به ویژه نیمرو و تخم مرغ آب پز سفت، انواع سبب زمینی آب پز و سرخ کرده (مثل چیپس)، غذاهایی که با آرد و رشته درست شده اند مانند حلوا و آش رشته.

- چای و قهوه.
 - مواد نشاسته ای و قندی و شیرینی ها به ویژه شیرینی های قنادی.

در ادامه حفظ آداب زیر برای پیشگیری و درمان کبد چرب ضروری است
 میوه خوردن
 - در خوردن میوه به خصوص میوه های سرد و رطوبی، افراط نکنید.
 - در هر وعده یک جور میوه میل کنید.
 - همسراه با بلافاصله بعد از غذا (حداقل تا دو ساعت) میوه نخورید.
 - همراه میوه های آبدار، آب نخورید.
 - میوه را در فصلش بخورید.
 - میوه نوبرانه - و نه میوه نرسیده و کال - بخورید اما سراغ میوه های آخر فصل نروید.
 - تما می شود از میوه های طبیعی و غیر گلخانه ای استفاده کنید.

- حتی المقدور از میوه های منطقه زندگی خودتان میل کنید.
 - آداب خوردن میوه های مختلف را یاد بگیرید و عمل کنید.

یادگیری عصبانیت

عصبانیت باعث بروز بیماری ها می شود. برای کمتر شدن دفعات عصبانی شدن، مسائل قدیمی را از ذهن خود پاک کنید، اسم تمامی افرادی را که از آنها دلگیر و عصبانی هستید بنویسید و برای هر کدام یک نامه بنویسید و بعد نوشتن کامل آن را از بین ببرید.
 هربار که خواستید یادشان بیاقتید به این فکر کنید که آنها الان دارند زندگی خوششان را می کنند و عصبانیت شما فقط روح شما را آزرده و کدر می کند.
 مشغول بودن به اتفاقات گذشته فقط توان و نیرو را هدر می دهد.

دیگران را همان طور که هستند بپذیرید و سعی نکنید آنها را تغییر دهید.
 هر اتفاقی بود تمام شد رفت، ذهنتان را با این همه انرژی منفی پر نکنید.
 قلبتان را سبک کنید، از زمان حال لذت ببرید و به روزهای خوب آینده فکر کنید.

جلوگیری از سفیدی زودرس موی سر

سفیدی مو ناشی از سردی مغز است.
 از غذاهای سرد و مرطوب با بلغم زا مثل ماست و دوغ و کاهو و خیار و کدو کمتر میل کنید.
 هر روز صبح ناشتا یک نخود کندر به مدت نیم ساعت بجویید.
 از چوب مسواک استفاده کنید.
 روزانه ۲۱ عدد مویز بی دانه میل کنید.
 از فکر و خیال و اندوه به شدت بپرهیزید.
 آب لوله کشی به علت وجود کلر نیز موها را زود سفید می کند.
 مصرف روزانه چند عدد بادام زمینی باعث گرم شدن مغز و تسهیل جریان خون می شود.

Telegram: https://t.me/zardkoohepaperw

E-mail : zardkoohe1@yahoo.com
 E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com



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

www.zardkoohe.com