



فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم(ع)  
امید آفرینی از رسالت‌های فعالان فرهنگی  
هنری سبحان است

صفحه ۳



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرداری  
ورود ۱۰۰۰ میلیارد تومان تجهیزات پزشکی  
سنگین سرمایه‌ای به چهارمحال و بختیاری

صفحه ۲

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری چهارمحال و بختیاری:

# ظرفیت‌ها در چهارمحال و بختیاری به فعلیت نرسد، محرومیت معنا ندارد

صفحه ۲

مدیر کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری:

## کمبود مدرسه در منطقه منظره؛ یکی از علل ایجاد ترافیک شهر کرد



صفحه ۳

### سه نقطه حادثه‌خیز ایلراه عشایری لاغرک چهارمحال و بختیاری اصلاح شد

معاون توسعه و امور زیربنایی اداره کل امور عشایر چهارمحال و بختیاری گفت: سه نقطه حادثه‌خیز ایلراه عشایری لاغرک بخش باباحیدر شهرستان فارس در این استان اصلاح شد. محسن نادری در بازدید میدانی از ایلراه عشایری لاغرک بخش باباحیدر شهرستان فارس تاکید کرد: برای اصلاح نقاط حادثه‌خیز ایلراه عشایری لاغرک این بخش افزون‌بر ۶ میلیارد ریال از محل اعتبارات مدیریت بحران تامین و هزینه شده است.

وی افزود: با اصلاح نقاط حادثه‌خیز این ایلراه عشایری زمینه تسهیل در رفت‌وآمد ۵۹ خانوار عشایری منطقه و افزون‌بر ۲۰۰ خانوار عشایر واقع در مسیر در زمان کوچ فراهم شد.

نادری تصریح کرد: ایلراه عشایری لاغرک بخش باباحیدر شهرستان فارس یکی از ایلراه‌های کوچ عشایر چهارمحال و بختیاری به مناطق قشلاقی خوزستان است که در سیل مردادماه سال گذشته و بارندگی‌های زمستان پارسال تخریب شده بود.

جمعیت عشایری چهارمحال و بختیاری ۲۵ هزار و ۱۱۰ خانوار با بیش از ۱۲۴ هزار و ۱۷۳ نفر است.

عشایر چهارمحال و بختیاری با بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار راس دام سبک دارند و سالانه افزون‌بر یک‌هزار تن پشم، ۲۲ هزار تن گوشت قرمز و ۳۵ هزار تن شیر در مناطق عشایری تولید می‌شود.

عشایر این استان در فصل پاییز به خوزستان و در فصل بهار از خوزستان به چهارمحال و بختیاری کوچ می‌کنند.

### هزینه ناهار و شام برخی مدیران از کجا می‌آید؟

چرا در برخی ادارات چهارمحال و بختیاری حساب و کتاب درستی درخصوص قرارداد با رستوران‌ها و استفاده از خودروهای دولتی وجود ندارد.

می‌بینیم که در یک تودیع و معارفه یا یک برنامه حضور مسوول دولتی همین استان، چنان هزینه‌هایی می‌شود، صبحانه کاری و ناهار کاری و ... داده می‌شود، پول این صبحانه‌ها از کجا می‌آید؟ آیا اینها حلال است؟ وقتی حتی مراجع تقلید روی شارژ کردن گوشی از برق اداره فتوا داده‌اند. چرا اقتدر اداره‌های ما با دوره اول انقلاب فرق کرده است؟

یکی از موضوعات مهمی که همیشه مورد توجه و قضاوت مردم قرار دارد بحث نحوه استفاده از بیت المال است. از ویژگی‌های مهم مدیران در تراز انقلاب اسلامی که بارها از سوی رهبر معظم انقلاب مورد تأکید قرار گرفته نیز همین موضوع است. در وصف شهید رجایی گفته می‌شود غذای خود را از منزل می‌آورد و مقام معظم رهبری زمانی که رئیس‌جمهور بود هیچ وقت از خودروی بیت

المال استفاده نمی‌کرد و همیشه تأکید داشت نباید از خودروی بیت المال استفاده کرد.

الان بیش از ۳۰ و ۴۰ سال از آن زمان می‌گذرد. اول انقلاب خدمت کردن خالصانه بود و همیشه نقل است که مسوولان در امکانات زندگی شبیه به مردم بودند، اگر حقوقی می‌گرفتند آن را ذره محاسبه می‌کردند و اگر فکر می‌کردند که به مقداری از حقوقشان نیازی ندارند آن را پس می‌دادند. هم‌دلی و مهربانی میان مردم بسیار بالا بود و همه سعی می‌کردند به نحوی به دیگران کمک کنند.

الان هم مدیران و کارمندیانی پیدا می‌شوند که مثال زدنی باشند، ولی متأسفانه استفاده از بیت المال در خیلی از موارد رایج و عرف شده است. بعضی از مدیران تصور می‌کنند بیت المال ارث پدری‌شان است، راننده اداره در خدمت مدیر و دیگران است، تا کارهای خانه و زندگی‌شان را انجام دهد، یا می‌بینیم در خیابان‌های شهر زن و فرزندانشان را با خودروی بیت المال جابجا می‌کنند.

اداره فتوا داده‌اند. چرا اقتدر بعضی اداره‌های ما با دوره اول انقلاب فرق کرده است؟

مردم در گفت و گو با رسانه‌ها برایشان سؤال است که چرا باید مسوولان از خودروهای دولتی استفاده می‌کنند؟ استفاده از رستوران‌ها بدون هیچ دلیل موجهی برای آنان جای تعجب و ناراحتی دارد. در صورتی که انتظار می‌رود مدیری که در نظام اسلامی حکم می‌گیرد حساسیت بیشتری روی بیت المال داشته باشد.

مقام معظم رهبری در یکی از بیانات خود فرمودند: «بدترین فسادهای در جامعه این است که کسانی دچار فساد مالی و اقتصادی شوند و از بیت‌المال مردم برای منافع شخصی و پرکردن جیب خود تغذیه کنند».

زردکوه: یقیناً مدیران خدوم، دارای سلامت نفس و پاک دست را ارج می‌گذارند و این آمادگی را دارد که در جهت اصلاح امور تخلفات مدیرانی که دستگاه دولتی را محل سوء استفاده قرار داده را منتشر کند.

از طرفی ناهار و شام‌های دولتی خیلی باب شده، در قرارداد با رستوران‌ها هیچ گونه حساب و کتابی وجود ندارد، ادارات هرطور بخواهند با رستوران‌ها قرارداد می‌بندند و هر طور که بخواهند غذا می‌برند، یا در قرارداد با مغازه‌ها حساب و کتابی وجود ندارد که این خود جای سؤال دارد. برخی مدیران شام و ناهار خود و حتی خانواده‌شان را از این رستوران‌ها تهیه می‌کنند.

کارپردازهای ادارات بخشی از ماجرا هستند، در حالی که انتظار می‌رود با وجود بحث اقتصاد مقاومتی روی پول دولت خیلی بیشتر حساب و کتاب شود و در جای خود هزینه شود، ولی بعضی وقت‌ها روی خرید کارپردازها هیچ نظارتی وجود ندارد.

می‌بینیم که در یک تودیع و معارفه یا یک برنامه حضور مسوول دولتی همین استان، چنان هزینه‌هایی می‌شود، صبحانه کاری و ناهار کاری و ... داده می‌شود، پول این صبحانه‌ها از کجا می‌آید؟ آیا اینها حلال است؟ وقتی حتی مراجع تقلید روی شارژ کردن گوشی از برق



کرد. پیش از نیز مهدی حاجی وند مشاور رئیس سازمان بورس در امور سهام عدالت به باشگاه خبرنگاران جوان گفته بود: متأسفانه شاهد این هستیم که برخی از افراد با ارسال پیامک، تماس تلفنی، ایجاد لینک (مبنی بر این که روی این لینک بزیند یا نرم افزار مورد نظر را نصب کنید) اقدام به کلاهبرداری با عنوان سود و ثبت نام سهام عدالت‌می‌کنند.

او افزود: سود سهام عدالت به صورت خودکار به شماره شبای بانکی ثبت شده در سامانه سجام واریز می‌شود و سهامداران نباید برای دریافت سود سهام عدالت به سایت دیگری مراجعه کرده و برای دریافت سود سهام عدالت نباید هیچ‌گونه وجهی پرداخت کنند.

سازمان بورس نیز روز گذشته برای تأکید بیشتر در این خصوص مجدد اعلام کرد: پیامک حاوی لینک دریافت سود سهام عدالت کلاهبرداری است؛ هرگز اینگونه لینک‌ها را باز نکنید. بنا به گفته مستوولان و اعلام سازمان بورس، در حال حاضر پرداخت

سودی برای سهام عدالت انجام نمی‌شود سودی که اگر زمان واریز آن مشخص شود قطعاً از طریق خبرگزاری‌های معتبر اطلاع رسانی خواهد شد بنابر این مستوولان دریافت سود سهام عدالت مراقب فرصت طلبان و شگردهای جدید آن‌ها در این زمینه باشند.

### وعده سود سهام عدالت به ازای هک و خالی کردن حساب

عمومی دادسرای عمومی و انقلاب مرکز استان قزوین اعلام کرد: اخیراً مطلبی توسط برخی اکانت‌های تلگرامی با موضوع سهام عدالت در حال بازنشر است، به اطلاع کلیه کاربران پیام‌رسان‌ها می‌رساند که این لینک حاوی بدافزار بوده و بعد از ورود به آن گوشی تلفن شما هک می‌شود.

۱۱ مرداد نیز سرهنگ کارآگاه علی حسینی رئیس پلیس فتا خوزستان گفته بود: شیبان سابی با ارسال پیامکی تحت عنوان دریافت سود سهام عدالت، از کاربران درخواست ورود به لینک آلوده در پیامک را دارند. وقتی کاربر آن لینک را باز می‌کند به حساب بانکی وی دسترسی و اقدام به خالی کردن حساب او می‌کنند.

در حال حاضر واریز سود سهام عدالت انجام نمی‌شود در همین راستا نیز سازمان بورس برای چندمین مرتبه اعلام کرد: در حال حاضر، پرداخت سود سهام عدالت یا واریز اضافه سود این سهام انجام نمی‌شود و افراد نباید مبلغی را برای دریافت سهام عدالت پرداخت

بنابر اعلام سازمان بورس، در حال حاضر پرداخت سود سهام عدالت یا واریز اضافه سود این سهام انجام نمی‌شود و پیامک حاوی لینک دریافت سود سهام عدالت کلاهبرداری است.

تقریباً در چند ماه اخیر صفحه اقتصادی هر رسانه‌ای را که باز کنید یا اگر دوری در فضای مجازی بزیند حداقل یک مطلب با عنوان فریب پیامک جعلی سهام عدالت را نخورید به چشمتان خواهد خورد؛ هشدارهایی که البته در برخی مواقع خیلی هم مورد توجه قرار نمی‌گیرد!

در این بین هم سودجویان عقب نشینی نمی‌کنند و هر بار شگردهای جدید برای گرفتار کردن افراد به کار می‌گیرند. گاهی از ضمانت کلمه اخبار برای توره‌های پهن کرده خود استفاده می‌کنند و گاهی هم چهره دلسوزانه به خود می‌گیرند تا مبادا فردی از دریافت سود محروم بماند! سودجویان به ظاهر دلسوز که از کوچکترین فرصت در تمام استان‌ها استفاده می‌کنند.

به طور مثال در واکنش به تازه‌ترین اقدام این سودجویان روابط

### شهردار فارسان:

#### شهر فارسان فاقد شهرک صنعتی است

شهردار فارسان گفت: متأسفانه شهر فارسان فاقد شهرک صنعتی است اما با این وجود شهر پویایی است.

مهدی امیران اظهار کرد: در طول خدمت همه تلاش‌م بر این بود که بتوانم با کمک هم‌مشهریان مبلمان شهری و کاستی‌ها و نیازهای شهر که مرتبط با شهرداری است را رفع کنیم. وی در ادامه افزود: بازوی شهرداری‌ها تزریق منابع مالی است که اگر این منابع مالی به شهرداری‌ها تزریق نشود شهرداری نمی‌تواند کاری را انجام دهد.

امیران بیان داشت: متأسفانه شهر فارسان فاقد شهرک صنعتی است اما با این وجود شهر پویایی است.

وی خاطر نشان کرد: با پیگیری‌های مستمر توانستیم نرم‌افزار شرکت راپکو را در امور حسابداری شهرداری فارسان نصب و راه‌اندازی کرده و یک بانک اطلاعاتی خوبی در این زمینه داشته باشیم.

خیابان‌ها و بسیاری از زیرسازیه‌های شهری اما در مقابل بدهی‌هایی که داریم مطالبات فراوانی نیز داریم که بازگشت یکی از آن‌ها تنها ۱۰ میلیارد تومان است در بحث زیرسازیه شهر می‌توان به خرید المان‌های شهری و همچنین المان نوروزی که همه خریداری‌شده‌اند اشاره داشت.

شهردار فارسان در مورد ساختمان شهرداری و پایانه مسافربری هم بیان داشت: در خصوص ساختمان شهرداری که طرح جامعی دارد و پیش‌بینی می‌کنیم ساختمان در جای دیگری قرار بگیرد و امسال کلنگ زنی را در این خصوص خواهیم داشت، در خصوص پایانه مسافربری کارهای فراوانی صورت گرفته و این پروژه در حال تکمیل، اتمام و بهره‌برداری می‌باشد و ساختمان و بلوار آن خرج فراوان داشته و امید است به‌زودی پایان یابد.

شهردار فارسان در خصوص مشاغل مزاحم و نیمه مزاحم شهر تصریح کرد: شهرداری ذخیره‌ای که دارد در خصوص زمین‌هایی است که به آن می‌رسد و فاز دوم فناوری‌راه اندازی خواهیم کرد تا این مشاغل مزاحم و نیمه مزاحم را به آنجا انتقال دهیم تا درمانگاه در آن منطقه با آسودگی کار خود را شروع و ادامه دهد.

کش، لودر، کامیون هیوندا، یک دستگاه خودرو سواری به سایت شهرداری اضافه کنیم و همچنین در بحث نیوجرسی میکسر و خراطه هم ارتقاء داشتیم.

شهردار فارسان در مورد پارک بانوان گفت: با توجه به صحبت‌هایی که فرماندار فارسان داشته ایم مقرر شد مانند دیگر شهرستان‌ها از اعتبارات تملک پارک بانوان این مجموعه راه‌اندازی شود.

امیران در خصوص واگذاری سسی ان جی شهر فارسان گفت: سی ان جی هر شهر زمین از شهرداری و تجهیزات از شرکت نفت و قراردادی که در کل کشور وجود دارد سی ان جی اصلاً واگذار نمی‌شود و زمین از ماست و تأسیسات و تجهیزات از شرکت پخش است نه ما زمین را به آن‌ها می‌دهیم نه آن‌ها تجهیزات را به ما تنها اگر قصوری در رابطه با تأسیسات وجود داشته باشد ما باید پاسخگو باشیم و تجهیزات نصب‌شده نیاز به بررسی و بروز رسانی دارند.

امیران در مورد بدهی‌های شهرداری فارسان گفت: شهرداری بدهی‌هایی دارد خصوصاً برقراری میدان ۲۲ بهمن و آسفالت‌ریزی بسیاری معابر و

## اول دفتر

## تثت رسوایی فعالان رسانه‌های ضد انقلاب از پشت بام افتاد

ادامه از صفحه نخست

همگان می‌دانستند که پشت سر این شبکه‌ها چه کشورها و رژیم‌هایی حضور دارند و حمایت می‌کنند اما سعی داشتند تا خود را نمایان نسازند چرا که اعتقاد داشته و هنوز هم دارند که مردم ایران از حامیان چنین شبکه‌هایی تنفر کامل دارند. پنهانکاری حامیان شبکه‌های ضد ایرانی با وجودی که اظهار من الشمس بود، دیری نپایید و با دیداری که فعالان رسانه‌های خارج از کشور با وزیر اطلاعات رژیم صهیونیستی داشتند، تثت رسوایی آنها از بام افتاد و صدای آنها به گوش همه مردم ایران رسید.

چنین دیداری که چند روز پیش و در لندن انجام شد، نشان از ادامه دیسیه و توطئه‌هایی دارد که سال‌های گذشته وجود داشته و در سال گذشته با شدت بیشتری بر سر اتفاقی که برای مرحوم مهسا امینی افتاد، به اوج خود رسید.

دشمنان و وطن فروشانی که در سال گذشته با حمایت عوامل خارجی سعی داشتند تا پروژه تجزیه ایران را رقم بزنند، دست آخر با شکست روبرو شدند و اکنون در آستانه سالگرد آن وقایع تلاش‌های خود را افزایش داده‌اند و دیدار فعالان رسانه‌های بی بی سی، اینترنشنال، ایران فردا و شبکه‌های دیگری همچون صدای آمریکا در همین راستا تحلیل می‌شود.

نتیجه این دیدار، دو پروژه موساد در دو پرونده فوت جواد روحی و سپس مانور بر روی وضعیت جسمی موسوی و رهنورد بود که با جوسازی‌های دروغ و وارونه‌نمایی تلاش مضاعفی جهت بازتولید اغتشاشات در کشور انجام شد که البته با شکست روبرو شد و نتوانست به اهداف خود دست یابد. اما این دو موضوع پایان کار این نشست نبود. دیدار وزیر اطلاعات رژیم صهیونیستی با چهره‌های رسانه‌ای معاند و برانداز جمهوری اسلامی در آستانه سالگرد اغتشاشات سال گذشته، نشان از طراحی و برنامه‌ریزی تل‌آویو و موساد با محوریت رسانه‌های معاند جمهوری اسلامی برای ناامن‌سازی مجدد کشور در این برهه دارد.

در این چند وقت گذشته، سازمان‌های اطلاعاتی کشور از جمله وزارت اطلاعات و سازمان اطلاعات سپاه با هوشمندی و هوشیاری، چندین گروه را که در پی ایجاد ناامنی، آشوب و اغتشاش را داشتند منهدم کرده و عوامل آنها را بازداشت کرده‌اند که این تیم‌های عملیاتی، از سوی عوامل خارجی دشمنان ایران اسلامی به ویژه رژیم صهیونیستی حمایت می‌شدند.

اکنون با آشکار شدن حمایت‌هایی که اسرائیل از اپوزیسیون خارج نشین دارد، شک و شبه‌هایی هم اگر در برخی مردم کشورمان وجود داشت، بر طرف شد.

تنفر مردم ایران از رژیم صهیونیستی را نمی‌توان نادیده گرفت و اقدامی که وزیر اطلاعات اسرائیل با دیداری که انجام داد، یک اشتباه راهبردی بود، آشکار کردن دیدار فعالان رسانه‌های ضد انقلاب با «گیلا گاملی ال» اشنسپاه بزرگی بود که مرتکب شدند، همه تلاش اسرائیل بر این است تا تشکیلات خود را برای سالگر اغتشاشات به کار گیرد و نوک پیکان نبرد آنها، رسانه‌هایی است که در تحریک افکار عمومی تلاش می‌کنند اما این دیدار خود باعث خواهد شد مردم آگاه‌تر و روشن‌تر از پیش به آنچه که علیه ایران اسلامی تدارک دیده شده است واقف‌تر گردند. در این زمینه رسانه‌های داخلی ایران باید هر چه بیشتر روشنگری و اطلاع رسانی کنند به ویژه رسانه ملی تا رسوایی ضد انقلاب بیشتر دیده شود.

## خبر

## معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری چهارمحال و بختیاری:

## ظرفیت‌ها در چهارمحال و بختیاری به فعلیت برسد، محرومیت معنا ندارد



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: مسئولان باید از همه ظرفیت‌ها برای توسعه این استان استفاده کنند.

محسن حسین میرزایی در جمع خبرنگاران اظهار

کرد: خبرنگاران نقش بی‌بدیل در امیدآفرینی و امید افزایی دارند. وی تصریح کرد: امید است با تعاملی که روز به روز سازنده‌تر می‌شود به اطلاع‌رسانی مطلوب و برتر دست یابیم.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه این استان پتانسیل‌های متعددی دارد که اگر به فعلیت برسند می‌تواند بر تارک ایران بدرخشد بیان داشت: برای تحقق این امر همه باید تلاش کنند و با وحدت و هم‌دلی دست به دست هم دهیم تا شاهد آینده درخشان باشیم.

وی هدف از برگزاری این جلسات را تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب و جهاد تبیین دانست و گفت: در دولت سیزدهم، مردمی بودن اصل بوده و سیاست استاندار و مسئولان و مدیران همه همراهی کردن مردم در غم و شادی و رفع مشکلات است.

حسین میرزایی با اذعان بر اینکه در جای جای این استان مدیران کل حضور دارند و مشکلات را بیان و بررسی می‌کنند افزود: مدیران همواره باید پاسخگویی مردم باشند.

## وضعیت مطلوب چهارمحال و بختیاری در شاخص‌های امنیتی

در همه حوزه‌ها، تامین امنیت در استان است.

## نقش رسانه‌ها در کاهش آسیب‌های اجتماعی

در ادامه شهرام خواجوی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه موضوع خودکشی به عنوان یک پدیده استان‌های زاگرس‌نشین را درگیر کرده است، اظهار کرد: این مساله، خاص استان چهارمحال و بختیاری نبوده است.

به گفته وی، یکی از اقدامات انجام شده در زمینه کاهش آسیب‌های اجتماعی از ابتدای دولت سیزدهم، شرح وظایف دستگاه‌ها از جمله بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی و ... بوده که اقدامات موثری صورت گرفته است، به طوری که سال گذشته برنامه‌های استانی در خصوص کاهش موضوع خودکشی طراحی شد که ۹ برنامه دیگر آماده شده و خروجی این اقدامات منجر به طراحی سند کاهش آسیب‌های اجتماعی استان خواهد شد.

خواجوی بیان کرد: سال گذشته بحث خودکشی در استان حدود ۱۰ درصد کاهش یافت، اما از ابتدای امسال در برخی مناطق، آمار خودکشی افزایش یافت که جلسات متعددی با معتمدین و شوراهای برگزار و برنامه‌هایی در این راستا اجرایی شد.

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به همگرایی شکل گرفته میان دستگاه‌های دخیل در امر آسیب‌های اجتماعی، خاطر نشان کرد: باید دستگاه‌های اجرایی

مدیرکل امنیتی، انتظامی، اتباع و مهاجرین خارجی استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: در بسیاری از شاخص‌ها از جمله سرقت مسلحانه، آدم‌ربایی و ... وضعیت چهارمحال و بختیاری مطلوب ارزیابی شده است.

یدالله گودرزی در نشست خبری با اصحاب رسانه چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: خوشبختانه با تلاش دستگاه‌های انتظامی، امنیتی و قضایی استان و همراهی و حمایت مردم، در بسیاری از شاخص‌ها از جمله سرقت مسلحانه، آدم‌ربایی و ... وضعیت چهارمحال و بختیاری مطلوب ارزیابی شده است.

وی در خصوص تامین امنیت گردشگران به استان، افزود: آمار موجود از افزایش چشمگیر ورود گردشگران به استان در روزهای گذشته داشته است که هیچ مشکلی برای گردشگران پیش نیامد، همچنین در بحث امنیت همایش‌ها و مراسم به مناسبت‌های مختلف در استان برگزار شده، با امنیت کامل تشکیل شده است.

گودرزی در پایان به نآرامی‌های سال گذشته اشاره و خاطر نشان کرد: به واسطه ارزیابی‌های موجود در سطح ملی، چهارمحال و بختیاری جزو اولین استان‌های با کمترین مشکلات در بحث نآرامی‌ها گزارش شد که خوشبختانه با توجه به تدابیر، تمهیدات و همراهی مردم این موضوع خسارت جانی در پی نداشت.

به گفته وی، ۲۰ کمیته تخصصی در استان در زمینه امنیتی فعالیت می‌کنند که تلاش‌هایشان

## معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان:

## بیش از ۷۰۰۰ نفر از چهارمحال و بختیاری با ناوگان عمومی به سفر اربعین رفتند

جاده‌ای افزود: ۹۵ درصد زائران با اتوبوس و پنج درصد دیگر با سوار و مینی‌بوس از سه مرز شلمچه، چزابه و مهران از استان خارج شدند.

وی ادامه داد: ۲۹۶ نفر با ۱۰ سرویس از مرز چزابه، ۳۸۶۰ نفر با ۲۰۱ سرویس از مرز شلمچه و ۲۹۲۷ نفر با ۱۳۱ سرویس از مرز مهران خارج شدند.

مالکی تصریح کرد: بازگشت زائران از ۱۲ شهریور آغاز شد که تا روز گذشته ۴۸۰۰ مسافر با ۱۲۶ سفر ناوگان عمومی به استان بازگشتند.

معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان بیان کرد: در حال حاضر ۱۱ اتوبوس در مرز مهران و پنج اتوبوس در مرز شلمچه مستقر هستند تا هم استانی‌ها را به مقصد برسانند البته تعداد مسافران استان ما در مرزها کمتر شده و بیشتر تقاضا برای استان‌های دیگر است.

مالکی خاطر نشان کرد: تعداد مسافر و سفر با ناوگان حمل و نقل عمومی امسال نسبت به سال گذشته شش درصد کاهش یافته و بیشتر سفرها با خودروهای شخصی و خودروهای اینترنتی صورت گرفته است.



معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان چهارمحال و بختیاری گفت: در ایام اربعین سال‌جاری ۷۰۸۳ نفر با ناوگان حمل و نقل عمومی به عتبات و عالیات سفر کردند که ۳۸۶۰ نفر از این تعداد با ۲۰۱ سرویس از مرز شلمچه خارج شدند.

حسین مالکی با اعلام این خبر به رسانه‌های چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: در ایام اربعین سال‌جاری ۷۰۸۳ نفر با ناوگ حمل و نقل عمومی به عتبات و عالیات سفر کردند که ۳۴۲ دستگاه ناوگان عمومی وظیفه جابجایی این زائران را برعهده داشتند.

معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل

وی بیان داشت: در چهارمحال و بختیاری کارهای بسیاری در حوزه عمرانی، اقتصادی، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش و ... انجام شده است که آن را به کارگاهی فعال تبدیل کرده است.

معاون سیاسی، فرهنگی و اجتماعی استانداری چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: در آموزش و پرورش استان کارهای خوبی انجام شده و از آن جمله می‌توان به دوره‌های آموزشی برای مدیران و معلمان اشاره کرد.

وی با بیان اینکه در مباحث فرهنگی برای کودکان و نوجوانان رشد بیش از ۱۰۰ درصد نسبت به سنوات گذشته داشته‌ایم گفت: در مباحث مربوط به ورزش و جوانان در زمینه سسرانه ورزشی و عدالت توزیع، پیشرفت‌های بسیار خوبی داشته‌ایم.

حسین میرزایی یادآور شد: در کمیته امداد باید به سمت توانمندسازی خانواده‌های تحت پوشش گام برداشت.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری عنوان کرد: در حوزه سیاسی و انتخابات در

وظیفه خود را در بحث کاهش آسیب‌های اجتماعی انجام دهند، اما بخشی از کارها به شکل‌های مردمی ارتباط دارد و لازم است رسانه‌ها نیز در بحث اطلاع‌رسانی، افزایش سطح آگاهی مردم در حوزه اجتماعی و فرهنگی تلاش کنند تا این موضوع در سطح استان افزایش یابد.

## اصحاب رسانه در ترویج فرهنگ وقف قرآنی

نقش آفرین باشند  
در ادامه حجت‌الاسلام والمسلمین رضا اسماعیلی در خصوص ظرفیت‌های این نهاد در حمایت از فعالیت‌های قرآنی استان، اظهار کرد: فعالیت‌های مجموعه اوقاف و امور خیریه استان در بخش فرهنگی مبتنی بر درآمدهای موقوفات است که در حوزه قرآنی، ضعف در موقوفات قرآنی در استان داریم که طبعاً اهالی رسانه می‌توانند اوقاف را در زمینه ترویج فرهنگ وقف قرآنی یاری دهند.

وی با اشاره به در پیش بودن مرحله استانی چهل‌وششمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم در استان، ادامه داد: این رویداد بزرگ قرآنی در مرحله شهرستانی برگزار شد و روزهای ۲۱ و ۲۲ شهریورماه نیز مرحله استانی آن با محوریت شعار لبیک یا قرآن ناظر بر محکومیت اهانت به قرآن کریم طی یک همایش استانی و با حضور قاری بین‌المللی مهدی غلام‌نژاد برپا خواهد شد.

اسماعیلی بیان کرد: ۷۳۰ شرکت‌کننده بانو و آقا در این دوره از مسابقات سراسری قرآن در بخش‌های آوایی و معارفی شرکت داشتند که بخش آوایی مرحله استانی در پیش است.

## رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد:

## ورود ۱۰۰۰ میلیارد تومان تجهیزات پزشکی سنگین سرمایه‌ای به چهارمحال و بختیاری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد گفت: از ابتدای دولت سیزدهم تا کنون، یک‌هزار میلیارد تومان تجهیزات پزشکی سنگین سرمایه‌ای غیرمصرفی وارد استان شده است.

ارسلان خالدی‌فر در نشست خبری با اصحاب رسانه گفت: در سال‌های گذشته به دلیل کمبود پزشک، در برخی شهرستان‌ها از پزشک‌های هندی و پاکستانی استفاده می‌شد اما در حال حاضر دانشجوی پاکستانی در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در حال تحصیل است که این نشان‌دهنده پیشرفت حوزه پزشکی استان است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد افزود: در حال حاضر دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد و بیمارستان کاشانی به مرکز پیوند کبد غرب کشور تبدیل شده است و بیماران از سایر استان‌ها برای درمان وارد استان می‌شوند.

وی خاطر نشان کرد: از ابتدای دولت سیزدهم تا کنون، یک‌هزار میلیارد تومان تجهیزات پزشکی سنگین سرمایه‌ای غیرمصرفی وارد استان شده است.

خالدی‌فر با اشاره به ورود دستگاه‌های متعدد پزشکی به استان، بیان کرد: تعداد دستگاه‌های MRI استان از یک به ۶ دستگاه افزایش یافته است همچنین

دهک‌های یک و دو تسهیلات چهار میلیارد ریالی به دهک‌های سه و چهار تسهیلات سه میلیارد ریالی با بازگشت ۱۵ ساله و نرخ ۲ درصد پرداخت خواهد شد.

وی گفت: متولی تامین این تسهیلات وزارت راه و شهرسازی از منابع صندوق ملی مسکن است.

مقصودی تاکید کرد: برای طرح نهضت ملی مسکن در چهارمحال و بختیاری تاکتون بیش از ۸۹ هزار و ۴۹۳ نفر نام‌نویسی کردند که از این تعداد افزون‌بر ۶۵ هزار متقاضی حائز شرایط اعلام و بیش از ۲۳ هزار نفر تایید نهایی شدند.

مسکن با افرادی است که از زمان واریز وجه مبلغ خود را به‌روز واریز کرده باشند و در صورت مساوی بودن شرایط متقاضیان، قرعه‌کشی می‌شود.

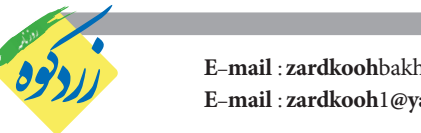
وی یادآور شد: در شورای عالی مسکن قرار شد برای دهک‌های یک تا چهار تسهیلاتی از محل صندوق ملی مسکن پرداخت شود.

مدیرکل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: به‌همین منظور به

وی افزود: از این تعداد حدود ۱۷ هزار متقاضی با آورده بالای ۴۰۰ میلیون ریال افتتاح حساب کرده‌اند.

مقصودی تصریح کرد: در برخی شهرهای چهارمحال و بختیاری که مشکل زمین وجود داشته هنوز تخصیص زمین انجام نشده است اما سعی می‌شود این موضوع سریع‌تر انجام شود.

در طرح نهضت ملی مسکن در دولت سیزدهم ساخت سالانه یک میلیون واحد مسکونی در کشور هدف‌گذاری شده که از این تعداد سهم چهارمحال و بختیاری سالانه دست‌کم ۱۰ هزار واحد مسکونی است.



E-mail : zardkoobakhtiyari@yahoo.com

E-mail : zardkooh1@yahoo.com

## مدیرکل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری:

## ۱۷ هزار متقاضی طرح نهضت ملی مسکن در چهارمحال و بختیاری افتتاح حساب کردند



مدیرکل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری یکی از مهمترین برنامه‌های دولت سیزدهم اجرای طرح نهضت ملی مسکن اعلام کرد و گفت: حدود ۱۷ هزار متقاضی طرح نهضت ملی مسکن در استان افتتاح حساب کرده‌اند.

حسین علی مقصودی در خصوص آخرین وضعیت اجرای طرح‌های نهضت ملی مسکن و نوع امتیازبندی متقاضیان در این طرح پس

از رسیدن پروژه به پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی، امتیازبندی براساس واریز وجه انجام می‌شود.

وی افزود: در این راستا به‌زای هر ۱۰ میلیون ریال، روزانه یک امتیاز در سامانه محسوب می‌شود و در پایان کار متقاضیان براساس رتبه‌بندی مجاز به انتخاب واحد مسکونی هستند.

مقصودی تصریح کرد: حق انتخاب واحدهای مسکونی طرح نهضت ملی

فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم(ع):

## امید آفرینی از رسالت‌های فعالان فرهنگی هنری بسیج است

فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام گفت: مطالبه گری از مسئولین و امیدآفرینی در بین مردم از رسالت های فعالان فرهنگی هنری و رسانه ای بسیج است. سردار علی محمد اکبری در مرحله استانی رزمایش «مثل مصطفی» با حضور فعالان فرهنگی هنری بسیج استان اظهار کرد: دشمنان هر روز به بهانه‌ای درصدد ضربه زدن به نظام عظیم اسلامی هستند و بسیج باید همواره در صحنه باشد و کنشگری انجام دهد؛ زیرا سد کردن رخنه دشمن بسیار مهم‌تر از ترمیم رخنه و نفوذ است.

فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام با

بیان اینکه غافلگیری در قاموس بسیج جایی ندارد، به برخی از ویژگی های شهید مصطفی صدرزاده اشاره کرد و افزود: اینکه از جوانی نورانی و تأثیرگذار نام برده می‌شود و رهبر معظم انقلاب می‌فرمایند مثل مصطفی باشیید، به خاطر برنامه‌های فراگیر این شهید بزرگوار است که در عرصه‌های مختلف فعال بودند و برای همراه کردن مردم و کم کردن فاصله آنها با دین و برقراری ارتباط جوانان با مسجد فعالیت می‌کردند. فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه‌السلام روایت اول و مطالبه‌گری و امیدآفرینی در جامعه را رسالت فعالان فرهنگی هنری بسیج دانست و با اشاره به کارگروه‌های ۱۱ گانه این رزمایش، اظهار کرد:

مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال‌وبختیاری:

## کمبود مدرسه در منطقه منظره؛ یکی از علل ایجاد ترافیک شهر کرد

مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال‌وبختیاری در خصوص چرایی مشکلات ترافیکی در شهرکرد در ایام مدرسه در شهرکرد، گفت: یکی از علت‌ها مربوط به منطقه منظره است که با توجه به جمعیت دانش‌آموزان ساکن، می‌بایستی ۱۴ آموزشگاه داشته باشد اما تنها از چهار آموزشگاه برخوردار است و لذا دانش‌آموزان ساکن این محله باید به مدارس سطح شهر بروند و این یکی از علل ایجاد ترافیک بالاست. افشین امیریان در نشست خبری با اصحاب رسانه چهارمحال و بختیاری با اشاره به در پیش بودن سال تحصیلی جدید و با تصریح اینکه ۱۹۴ هزار و ۷۰۰ دانش‌آموز امسال سال تحصیلی را آغاز می‌کنند، اظهار کرد: ۱۲ هزار دانش‌آموز ابتدایی، ۴۵ هزار دانش‌آموز متوسطه اول و ۳۷ هزار متوسطه دوم در این جمع قرار دارند؛ ۳۰ شهرویرماه جشن شکوفه‌ها ویژه ۲۰ هزار کلاس اولی و ۱۶ مهرماه همزمان با روز جهانی کودک، جشن غنچه‌ها ویژه پیش‌دبستانی‌ها برنامه‌ریزی شده است و زنگ مقاومت و مهر نیز در روز شنبه اول

مهرماه در مدارس سراسر استان به صدا در خواهد آمد. وی با بیان اینکه از صفر تا صد مقوله سرویس مدارس با لغو کمیسیون ماده ۱۸ به شورای ترافیک واگذار شده است، ادامه داد: آموزش و پرورش در واقع موظف است دانش‌آموزان را در مدرسه تحویل بگیرد و فرایند تعلیم و تربیت آنان را بر عهده داشته باشد و لذا مسئولیت سرویس مدارس از آنجا که بسیار پرجمع بود طی یک ابلاغ کشوری، وظایف این حوزه از آموزش و پرورش سلب و به شورای ترافیک استان واگذار شده است. مدیرکل آموزش و پرورش استان در خصوص چرایی مشکلات ترافیکی در شهرکرد در ایام مدرسه، توضیح داد: یکی از علت‌ها مربوط به منطقه منظره است که با توجه به جمعیت دانش‌آموزان ساکن، می‌بایستی ۱۴ آموزشگاه داشته باشد اما تنها از چهار آموزشگاه برخوردار است و لذا دانش‌آموزان ساکن این محله باید به مدارس سطح شهر بروند و این یکی از علل ایجاد ترافیک بالاست. وی اضافه کرد: یک مایل نامه‌ای به صاحبان

دشمنان با اسلام ناب و ایران قوی دشمنی دارند. اکبری، قدرت روز افزون نظام مقدس جمهوری اسلامی به اعتراف همگانی کشورهای خارجی را یادآوری کرد و گفت: نزدیک شدن به قله در فرمایشات رهبر معظم انقلاب برگرفته از آینده نگری کامل معظم له نسبت به وضعیت فعلی کشور دارد. وی با اشاره به برنامه‌ها و مناسبت‌های مختلف همچون هفته دفاع مقدس، هفته بسیج و دهه بصیرت، دهه فجر و ... تا پایان سال، تأکید کرد: رزمایش مثل مصطفی با پایان سال ۱۴۰۲ ادامه دارد و کار بسیجیان شبانه روزی است و تعطیل بردار نیست. این مقام مسئول، با فراتر بخشی از وصیت‌نامه

سردار شهید حاج قاسم سلیمانی، اظهار کرد: این شهید بزرگوار عامل به وصیت خویش بوده و امروز به تبعیت از رهنمودهای مقام عظمای ولایت در رزمایش «مثل مصطفی» عهد می‌بندیم همچون شهید صدرزاده با تمام ظرفیت کار کنیم تا وصیت نامه شهید سلیمانی بر زمین نماند. وی در پایان با اشاره به رشد چشمگیر در عرصه‌های مختلف جهاد علمی، هنری، مردم‌داری، مردم‌باری و مردم‌نوازی که شاخصه خاص سپاه و بسیجیان است، خاطر نشان کرد: مطالبه‌گری از مسئولان و امیدآفرینی در بین مردم از رسالت‌های فعالان فرهنگی هنری و رسانه‌ای بسیج است.

مدارس غیر دولتی ارسال و از آنان در جهت مدرسه‌سازی در منظره دعوت به عمل آمد، در این راستا زمین‌های مازاد قابل واگذاری در منظره احصا شده است و افراد متقاضی احداث مدرسه که توانایی ساخت و ساز دارند درخواست خود را ارائه داده‌اند و ساز و کار در حال اجراست که بتوانیم شاهد ایجاد آموزشگاه‌های جدید در منطقه منظره باشیم. امیریان تأکید کرد: البته مکاتباتی با راه و شهرسازی و استانداری انجام و نسبت به این ترک فعل رایزنی شده است و این خطری جدی در حوزه‌های مختلف امنیتی و اجتماعی ممکن است ایجاد کند که طبعاً نگرانی پدر و مادرها را هم در پی دارد. مدیرکل آموزش و پرورش در خصوص جذب نیروی انسانی در این نهاد، بیان کرد: در سال ۱۴۰۰، درمجموع ۱۴۴۶ نیرو جذب شدند که شامل ۲۵۷ نیرو از محل ماده ۲۸ بود و امسال رقم جذب از محل ماده ۲۸، ۹۰۹ نفر است. در حال حاضر مراکز مصاحبه دبیری و هنرآموزی در حال انجام

مصاحبه هستند و نتایج آموزشی نیز به زودی اعلام می‌شود. امیریان با اشاره به اجرایی شدن طرح رتبه‌بندی معلمان در این دولت، تصریح کرد: هیچ دولتی سمت طرح رتبه‌بندی نرفت اما دولت سیزدهم با وجود بار مالی این طرح و تنگنای مالی موجود، رتبه‌بندی معلمان را اجرا کرد و در استان، بالغ بر ۱۴ هزار حکم صادر شد. بدیهی است که این طرح اشکالات و اعتراضاتی هم در پی دارد که رسیدگی و رفع خواهد شد و آیین‌نامه رتبه‌بندی نیز هر دو سال یکبار باید مورد بازبینی قرار گیرد. مدیرکل آموزش و پرورش استان در پایان گفت: در خصوص ثبت‌نام مدارس، هیچ مدرسه‌ای به‌جز در مورد پول بیمه و کتاب حق اخذ وجه ثبت‌نام ندارد و مدارسی که هزینه دریافت کنند تخلف محسوب می‌شود که در این راستا برخوردهایی نیز صورت گرفته و با مدیران برخی مدارس که این تخلف را داشته‌اند، برخورد شده است. لایسنا

اخبار

فرمانده انتظامی شهرستان لردگان خبر داد:

### دستگیری ۳ نفر از عوامل نزاع دسته جمعی در لردگان

فرمانده انتظامی شهرستان لردگان از دستگیری سه نفر از عاملان نزاع دسته‌جمعی در رودشت خبر داد. سرنهنگ علی تابش‌فرد اظهار کرد: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر نزاع دسته‌جمعی در روستای سردشت، بلافاصله مأموران به سرعت به محل اعزام شدند. وی افزود: افرادی در پی اختلافات قبلی به شدت با یکدیگر درگیر و با قدرت‌نمایی با سنگ و چوب و اختلال در نظم عمومی موجب ایجاد رعب و وحشت در بین مردم شدند. فرمانده انتظامی شهرستان لردگان با اشاره به مجروح شدن تعدادی از طرفین نزاع، بیان داشت: در ادامه مأموران موفق به دستگیری سه نفر از عاملان این درگیری شده و آنها را به‌منظور سیر مراحل قانونی به مراجع قضائی معرفی کردند. تابش‌فرد خاطر نشان کرد: تلاش در جهت دستگیری سایر متنازعين ادامه داشته و پلیس با مخلان نظم و امنیت تعارف ندارد و افرادی که نیت‌های پلیدی در سر می‌پروراند بدانند که پلیس با قاطعیت و جدیت به پشتوانه همکاری آگاهانه شهروندان و حمایت دستگاه قضائی با آنان برخورد می‌کند. \*\*\*

### کمبود ۱۰۰ نیروی تکنسین اورژانس در چهارمحال و بختیاری

رئیس مرکز اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه ۴۸۰ نیروی تکنسین فعال در اورژانس مشغول فعالیت هستند، گفت: در حال حاضر اورژانس استان با کمبود ۱۰۰ نیروی تکنسین مواجه است. محمود شمس‌پور با اشاره به تعداد نیروهای تکنسین استان، گفت: در حال حاضر ۴۸۰ نیروی تکنسین اورژانس در پایگاه‌های مختلف استان فعالیت می‌کنند. رئیس مرکز اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در ادامه با بیان اینکه استان با کمبود ۱۰۰ نیروی تکنسین مواجه است، افزود: سرانه مأموریت هر پایگاه در ۲۴ ساعت سه مأموریت است. وی تصریح کرد: ۶۱ پایگاه فعال اورژانس در استان وجود دارد که از این تعداد ۳۹ پایگاه، جاده‌ای است. شمس‌پور در پایان با اشاره به کمبود ۴۰ دستگاه آمبولانس در پایگاه‌های اورژانس استان، خاطر نشان کرد: ۹۱ دستگاه آمبولانس در پایگاه‌های مختلف استان وجود دارد که در عملیات‌ها از آنها استفاده می‌شود اما متأسفانه در حال حاضر از این تعداد، ۴۰ دستگاه فرسوده بوده و نیازمند تعمیر است. \*\*\*



حاله عرضه گوشت قرمز هستند و بسته به نیاز واحدهای صنعتی و فروشگاه‌ها این گوشت توزیع می‌شود. رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه هر نوع گرانفروشی با سامانه ۱۲۴ در میان گذاشته شود، افزود: همه قصابان موظف هستند نرخ نامه را در درب ورودی فروشگاه خود نصب کنند. بزرگتر ادامه داد: گوشت گوساله با قیمت ۴۸۰ هزار تومان، گوشت گوسفندی با قیمت ۴۶۰ هزار تومان، گوشت بز با قیمت ۳۶۰ هزار تومان و گوشت میش با قیمت ۳۸۰ هزار تومان در بازار چهارمحال و بختیاری توزیع می‌شود. وی عنوان کرد: قیمت تابع قیمت کشور خواهد بود و متناسب با تغییر قیمت محصول در کشور ستاد تنظیم بازار تصمیم خواهد گرفت.

### رئیس سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری: گوشت بز و میش در چهارمحال و بختیاری توزیع می‌شود

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: با هدف تنظیم بازار گوشت بز و میش در بازار این استان توزیع می‌شود. حسین بزرگر در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: در راستای تثبیت و تعدیل قیمت گوشت قرمز با توافقی که در ستاد تنظیم بازار استان صورت گرفت، مقرر شد که نرخنامه‌های که مورد توافق است از سوی اتحادیه قصابان استان ابلاغ شود. وی افزود: این نرخ نامه از پنجشنبه هفته گذشته به همه واحدهای صنعتی قصابی چهارمحال و بختیاری ابلاغ شده است. رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: در راستای تغییر الگوی مصرف و با توجه به اینکه عمده دام بز و میش به صورت زنده از استان خارج می‌شود، قرار شد فروشگاه‌های مشخص برای عرضه گوشت بز و میش در استان توزیع و مصرف می‌شود. بزرگتر عنوان کرد: اولین فروشگاه تعاونی مصرف اتحادیه‌های روستایی شهرستان شهرکرد است که امروز بهره‌برداری می‌شود و با قیمت توافقی ۳۵۰ تومان گوشت بز

و ۳۷۰ تومان گوشت میش به صورت مستمر در فروشگاه‌ها عرضه می‌شود. وی خاطر نشان کرد: تلاشمان این است که صنف قصابان نیز چند فروشگاه برای عرضه گوشت بز و میش در سطح شهر ایجاد کند، تغییر الگوی مصرف صرفاً از گوشت بره و گوساله به سایر دام‌ها ضروری است. رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: کل مصرف استان که در کشتارگاه‌های در حال کشتار است ۳۲ تن و به صورت روزانه سرانه مصرف در سال ۱۲ هزار تن است. بزرگتر بیان کرد: سرانه تولید گوشت قرمز و لبنیات در چهارمحال و بختیاری ۲.۵ برابر کشور و نزدیک ۲۷ هزار تن گوشت قرمز است، اما بخش مهمی از این تولید به دلیل نیاز استان‌های همجوار خارج می‌شود و گوشت با کیفیت و گران‌تر که ارتباط مستقیم با فرهنگ مردم استان در مصرف دارد، در استان توزیع و مصرف می‌شود. وی تأکید کرد: توزیع گوشت بز و میش در چهارمحال و بختیاری محدودیت ندارد، همانکند دو کاروان‌سرای بزرگ استان در شهرکرد و بروجن و ۳۶ واحد کاروان‌سرای در

### پروژه‌های باز آفرینی شهر کرد در انتظار تصویب اعتبار کشوری هستند

اقتصادی، نهادی مساکتین محله را مورد توجه قرار می‌دهند. وی افزود: در راستای اجرای آیین نامه پروژه‌های باز آفرینی شهرکرد توسط شهرداری تهیه و پس از تأیید ستادهای باز آفرینی در شهرستان و استان تصویب و به راه و شهرسازی ارسال و سپس این اداره‌کل به شرکت باز آفرینی تحویل داده است. سرپرست سازمان عمران و باز آفرینی فضاهای شهری شهرداری شهرکرد بیان کرد: شرکت باز آفرینی کشور باید با حضور ریاست جمهور جلسه‌ای برگزار که پس از تصویب پروژه‌های پیش‌بینی شده اعتبارات باز آفرینی به راه و شهرسازی استان ابلاغ می‌شود. احمدی ادامه داد: متولی اجرای پروژه‌های باز آفرینی شهری، اداره‌کل راه و شهرسازی استان می‌باشد و شهرداری بهره‌بردار است. وی گفت: در صورت تأمین اعتبار، این سازمان امادگی دارد تا در راستای اجرای پروژه‌های باز آفرینی همکاری لازم را با اداره‌کل راه و شهرسازی به عمل آورد.



سرپرست سازمان عمران و باز آفرینی فضاهای شهری شهرداری شهرکرد گفت: اعتبار پروژه‌های باز آفرینی شهرکرد در استان تصویب و به شرکت باز آفرینی کشور ارسال شده است. مجید احمدی در جمع خبرنگاران اظهار داشت: براساس ماده ۲ آیین‌نامه اجرایی برنامه ملی باز آفرینی شهری، طرح‌ها و برنامه‌های باز آفرینی شهری پایدار در مقیاس محلات هدف، چهارم مأموریت اصلی شامل ارتقای کیفی فضاهای عمومی و زیرساخت‌های محلات، توسعه و تجهیز خدمات روبنایی، بهسازی، نوسازی و مقاوم سازی مسکن و توان افزایش اجتماعی،



میانگین در هر هکتار یک هزار مترمکعب در سال تغذیه آبخوان و حجم آب ذخیره شده سالانه به طور میانگین ۵۳۰ مترمکعب است. وی با بیان اینکه نسبت فایده به هزینه در عملیات آبخیزداری در چهارمحال و بختیاری ۵.۷ اعلام شده که این رقم از میانگین کشوری بالاتر است یادآور شد: با انجام این حجم از عملیات آبخیزداری سالانه سه تا ۱۰ تن در هکتار کنترل فرسایش و سه تا پنج تن در هکتار کنترل رسوب انجام می‌شود. ۸۲ درصد از مساحت چهارمحال و بختیاری را عرصه‌های منابع طبیعی تشکیل می‌دهد که ۲۰ درصد آن جنگل و ۶۲ درصد آن مراتع است. چهارمحال و بختیاری با مساحتی در حدود یک میلیون و ۶۴۲ هزار هکتار دارای ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است. لایرنا

### توسعه محوری در چهار محال و بختیاری همگام با صیانت از منابع طبیعی

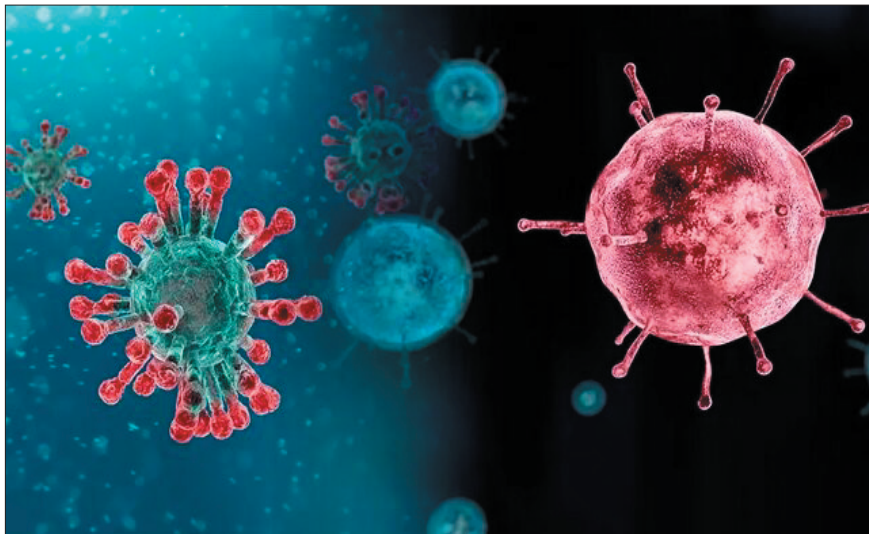
بودن شرایط کوهستانی و اراضی پرشیب و سازندهای حساس به فرسایش، باعث شده با وجود پتانسیل‌های بسیار زیاد و تنوع اقلیمی، این استان فرسایش خاک قابل توجهی داشته باشد، همچنین وقوع ریزگردها، شوری و آلودگی خاک از موارد دیگری است که منابع اراضی این استان را تهدید می‌کند. اجرای اقدامات آبخیزداری سالانه بین پنج تا ۱۰ تن در هکتار در کاهش فرسایش خاک اثرگذار است و بر همین اساس می‌توان گفت اجرای طرح‌های آبخیزداری نقش مهمی در کاهش فرسایش خاک دارد و این طرح‌ها در استان‌هایی که بیشتر در معرض این مخاطره قرار دارند باید بیشتر از سایر مناطق اجرا شود و چهارمحال و بختیاری یکی از این مناطق است که نیاز است اعتبارات بیشتری برای اجرای طرح‌های آبخیزداری در این استان اختصاص یابد. یکی دیگر از نیازهای چهارمحال و بختیاری در بخش زیرساختی توسعه طرح‌های آبخیزداری است که در سال‌های گذشته، وقوع سیلاب‌ها باعث دیدن خسارت‌های زیادی به زیرساخت‌های استان شده است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به اهمیت اجرای طرح‌های آبخیزداری و آبخوان‌داری گفت: آبخیزداری به مجموعه‌ای از فعالیت‌های مکانیکی، بیومکانیکی، بیولوژیکی و برخی از رفتارهای مدیریتی در بخش مرتع‌داری و بیابان‌زادایی گفته می‌شود که از ابتدای دولت سیزدهم تاکنون هشت مورد بند خاکی به

هکتار زمین برای ایجاد و توسعه مجتمع‌های کشاورزی، دامی و گلخانه‌ای و ۵۲ هزار و ۲۴ مترمربع زمین در قالب هشت مورد برای احداث مخازن آب آشامیدنی روستایی واگذار شده است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری، واگذاری ۳۳۰.۵ کیلومتر زمین برای توسعه زیرساخت دستگاه‌های خدمات‌رسان (آب، برق، گاز و تلفن) و واگذاری ۱۳۵.۵ کیلومتر زمین برای ایجاد راه‌های دسترسی روستایی و عشایری و جاده‌های بین شهری را از دیگر اقدامات این اداره کل در ارتباط با واگذاری اراضی ملی به طرح‌های عمومی و عمرانی با هدف توسعه استان عنوان کرد. **ایستاده در برابر خشکسالی** یکی از عوامل از بین رفتن خاک، فرسایش است و فرسایش خاک به عنوان یکی از عوامل جدی تهدیدکننده حاصل‌خیزی خاک و در نتیجه توان تولیدی آن، از جمله مهم‌ترین مسائل زیست محیطی کشورهای در مختلف جهان قلمداد می‌شود که حتی در بخش سیاست‌گذاری حوزه کشاورزی نیز سر فصلی به عنوان سیاست‌گذاری حفظ خاک تعریف شده است. سطح فرسایش خاک در یک منطقه به وسیله اثر متقابل عوامل مختلفی همچون خصوصیات اقلیمی و فنی آن منطقه، عوامل مدیریتی و نیز سیاست‌های اتخاذ شده در سطح خرد و کلان تعیین می‌شود. در چهار محال و بختیاری به دلیل دارا

محال و بختیاری گفت: اجرای نهضت ملی مسکن یکی از سیاست‌های دولت سیزدهم است که با هدف تأمین زمین برای عملیاتی کردن این نهضت، تاکنون این اداره کل در قالب ۲۳ مورد ۲ هزار و ۷۹۷ هکتار زمین برای اجرای آن تأمین کرده است. اصغر احمدی اظهار داشت: در مدت ۲ سال فعالیت دولت سیزدهم ۱۶۵ هکتار زمین در قالب ۳۸ مورد برای ساماندهی مسکن روستایی در چهارمحال و بختیاری واگذار شده است. وی افزود: همچنین در ارتباط با توسعه شهرک‌های صنعتی خصوصی و دولتی تاکنون اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان یک هزار هکتار زمین در قالب ۱۴ فقره واگذار کرده است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری گفت: این اداره کل در بحث احاله مدیریت طرح‌های جنگل کاری اقتصادی و مرتع‌داری در قالب ماده ۳ به ترتیب تاکنون یک هزار و ۹۰۲ هکتار در قالب ۳۳ مورد و هشت هزار و ۴۰۰ هکتار در قالب ۱۲ مورد زمین واگذار کرده است. وی واگذاری زمین برای اجرای طرح‌های معدنی را از دیگر وظایف اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری عنوان کرد و گفت: در همین ارتباط از سوی این اداره کل از ابتدای دولت سیزدهم تاکنون در قالب هفت مورد ۱۱.۹۴ هکتار زمین برای اجرای طرح‌های معدنی واگذار شده است. به گفته احمدی، در این مدت ۴۷۰

چهارمحال و بختیاری برای توسعه همه جانبه نیازمند سرمایه‌گذاری در همه بخش‌هاست و برای توسعه این استان، فراهم کردن زیرساخت‌های مختلف از اهمیت بالایی برخوردار است. فراهم کردن زیرساخت‌ها از جمله اختصاص زمین برای اجرای طرح‌های توسعه‌محور با رویکرد و حفاظت از آب و خاک در دولت سیزدهم شتاب گرفت. از سوی دیگر اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری در راستای سیاست‌های دولت سیزدهم و با هدف توسعه استان تاکنون گام‌های مهمی در زمینه نهضت ملی مسکن، ساماندهی مسکن روستایی، شهرک‌های صنعتی، توسعه معادن و آبخیزداری برداشته است. **سهمین شدن در خانه‌دار شدن مردم** یکی از اقدامات دولت برای پایان دادن به رنج چندین ساله برخی از مردم به دلیل نداشتن خانه، اجرای طرح نهضت ملی مسکن است که در این زمینه، زمین در برخی از مناطق برای اجرائی آن در چهارمحال و بختیاری اختصاص یافته است. در طرح نهضت ملی مسکن در استان قرار است طی چهار سال ۵۷ هزار و ۱۴۹ واحد مسکونی در ۴۳ شهر احداث شود که تاکنون ۸۹ هزار و ۴۹۳ نفر در این طرح ثبت‌نام کرده‌اند که از این تعداد ۶۵ هزار و ۵۹۳ متقاضی حائز شرایط اعلام و ۲۳ هزار و ۳۴۳ نفر تأیید نهایی شدند. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهار

## آنفلوآنزا چه علائمی دارد / شهریور بهترین زمان تزریق واکسن



متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه علائم آنفلوآنزا ناگهانی است، گفت: این بیماری معمولاً با گلو درد و تب بالا شروع می‌شود و همچنین با سردرد و دردهای عضلانی همراه است.

مسعود حقیقی با اشاره به اینکه بیماری آنفلوآنزا شیوع فصلی دارد، اظهار کرد: سال‌های قبل از شیوع کرونا شاهد این بیماری از اواخر پاییز و اوایل زمستان بودیم اما خوشبختانه در دوران کوید ۱۹، آنفلوآنزا وجود نداشت زیرا مردم بهداشت را رعایت می‌کردند و مدارس تعطیل بود.

وی افزود: متأسفانه سال ۱۴۰۱ حفاظت‌های

فردی کاهش پیدا کرد و با بازگشایی مدارس شیوع ویروس آنفلوآنزا در اواسط مهر سال گذشته دیده شد که تا آذر ماه نیز ادامه پیدا کرد پس ممکن است با بازگشایی مدارس شیوع ویروس آنفلوآنزا در امسال هم وجود داشته باشد.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به اینکه علائم آنفلوآنزا ناگهانی است، افزود: این بیماری معمولاً با گلو درد و تب بالا شروع می‌شود و همچنین با سردرد و دردهای عضلانی همراه است و فرد بیمار تمایلی به بلند شدن از رختخواب ندارد. توصیه می‌شود سه الی چهار روز اول بیمار حتماً استراحت مطلق داشته باشد و برای بهبود بیماری مایعات کافی مصرف کند.

## کنترل اضطراب ناشی از بیماری قلبی

اگر دچار حمله قلبی شده باشید، تحت عمل جراحی قرار گرفته باشید یا تشخیص داده شود که یک عارضه قلبی دارید، طبیعی است که نسبت به سلامتی خود بیشتر نگران شوید. اما گاهی این نگرانی می‌تواند مانع زندگی‌تان شود.

اضطراب داشتن در مورد سلامتی زمانی است که شما بیش از حد نگرانید مریض شوید، یا مبادا بیماری‌تان بدتر شود و این نگرانی بر کیفیت زندگی شما اثر می‌گذارد، حتی باین‌وجود که ممکن است اصلاً بیماری نداشته باشید. مثلاً اگر یک مشکل قلبی داشته باشید یا یک حمله قلبی را پشت سر گذاشته باشید، اما نگرانی شما نامتناسب و بیش از اندازه باشد، اثر منفی بر زندگی روزانه‌تان می‌گذارد.

اضطراب از هر نوعی که باشد زندگی را سخت می‌کند، بنابراین لازم است فکری برای آن بکنید.

**چرا نگران بودن در مورد سلامتی همیشه هم خوب نیست؟**

نگرانی و اضطراب زیاد در مورد سلامتی گاهی می‌تواند منجر به افکار فاجعه‌آمیز شود و این زمانی است که ذهن شما بدترین سناریوها را در نظر می‌گیرد. مثلاً کسی که متوجه شده یک بیماری قلبی دارد، اگر بعد از پیاده‌روی در یک سربالایی ضربان قلبش کمی بالا برود یا نفس‌بزند، فوراً فکر می‌کند دچار یک حمله قلبی شده است.

برخی از علائم اضطراب (مثل بالا رفتن ضربان قلب، احساس تنگی نفس و تعریق) ممکن است شبیه علائمی که حین یک حادثه قلبی تجربه می‌شوند باشند (مثلاً حمله قلبی).

به همین دلیل گاهی اضطراب می‌تواند منجر به پدیده‌ای به نام «رفقار اجتنابی» شود. فرد نگران این است که مبادا فعالیت‌های فیزیکی معمولی باعث یک حمله قلبی دیگر برایش نشود و به همین علت از

ورزش کردن که در واقع برای سلامتی‌اش خوب است، اجتناب می‌کند.

**توصیه‌هایی برای کنترل اضطراب و نگرانی**

**در مورد سلامتی با پزشکتان حرف بزنید**  
پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند بفهمید علائمی که دارید ناشی از مشکلی در قلبتان است یا نه و اینکه چگونه می‌توانید این علائم را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان پرسید چه فعالیت‌هایی برای شما مناسب‌ترند و اینکه چقدر باید ورزش کنید و هر چند وقت یکبار برای چکاپ بروید.

**نگرانی‌هایتان را بنویسید**  
اگر افکار نگران‌کننده مکرراً سراغتان می‌آیند، آنها را بنویسید، چه در دفتر و چه در تلفن همراهتان؛ هر وقت نگرانی‌ها فکرتان را درگیر کردند آنها را بنویسید. شاید بهتر باشد زمان مشخصی را در روز یا هفته تعیین کنید و در آن مدت‌زمان به نگرانی‌هایتان بپردازید، مثلاً با خودتان قرار بگذارید ۲۰ دقیقه بنشینید و به نگرانی‌هایتان فکر کنید و وقتی این زمان تمام شد دیگر سراغ نگرانی‌هایتان نروید.

در زمان‌هایی که آرام‌ترید با خودتان فکر کنید آیا می‌توانم جور دیگری که مفیدتر یا واقعی‌تر باشد به این مسئله فکر کنم؟ مثلاً اگر نگران چیزی هستید که در سینه‌تان احساس می‌کنید، به یاد توصیه‌های پزشکتان بیفتید و افکارتان را متعادل کنید. آخرین تست‌ها و آزمایش‌های من مشکلی را نشان ندادند و پزشک من به من گفت که چیزهایی که در سینه‌ام احساس می‌کنم به دلایل نگرانی و اضطرابم هستند.

**تکنیک‌های ریلکسیشن یا ذهن‌آگاهی را تمرین کنید**

این تکنیک‌ها برای کاهش اضطراب بسیار مفیدند: تنفس شکمی که به آن تنفس دیافراگمی یا تنفس عمیق هم می‌گویند.

وی در ادامه افزود: بیماران آنفلوآنزا ممکن است در کودکان با اسهال و استفراغ همراه باشد که گاهی نیاز است بیمار بستری شود.

حقیقی بیان کرد: بیماران آنفلوآنزا در روز اول و دوم بیماری تب ۳۹ تا ۴۰ درجه را تجربه می‌کنند که به مرور زمان تب آنها باید ظرف مدت چهار روز به ۳۸ درجه برسد، اگر تب بالای ۳۹ درجه بیشتر از سه یا چهار روز به طول انجامید باید به پزشک مراجعه شود.

این مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد با اشاره به اینکه درمان آنفلوآنزا تا یک هفته زمان می‌برد، تصریح کرد: اگر مدت زمان این بیماری بیشتر از این مدت زمان شد باید فرد بیمار به پزشک مراجعه کند و توصیه دیگر برای درمان این بیماران علاوه بر مصرف مایعات مصرف مسکن استامینوفن است و به اطفال و بزرگسالان برای کنترل تب و دردهای عضلانی کمک می‌کند، البته داروهای مسکن باید با دوز کافی مصرف شود.

حقیقی با اشاره به اینکه برای بهبود سرفه و گلو درد ناشی از آنفلوآنزا می‌توان از شربت ساده مانند دیفن‌هیدرامین استفاده کرد، ادامه داد: در صورتی که سرفه‌ها شدید باشند و بیمار تنگی نفس پیدا کند یا دردهای قفسه سینه به صورت پیش‌رونده مداوم باشد بیمار حتماً باید به پزشک مراجعه کند. در برخی موارد بیمارانی وجود دارند که تب آنها قطع می‌شود و حال خوبی پیدا می‌کنند اما ممکن است دوباره تب کرده و در این موارد احتمال دارد بیمار دچار عفونت ثانویه در ریه و دیگر اعضای بدن شود.

وی در ادامه افزود: این بیماری در شیرخوارگان با گوش درد و بقراری همراه است که باید به پزشک

آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات که در آن عضلات خود را منقبض و منبسط می‌کنید و هم‌زمان دم و بازدم انجام می‌دهید.

**تمرین مدیتیشن یا ذهن‌آگاهی**  
**هدف‌هایتان قابل انجام باشند**  
اگر دارید تمرین می‌کنید تا بر اضطراب‌تان غلبه کنید، پس باید کارهایی انجام دهید که اضطراب کمتری به شما بدهند تا بتوانید بر آن غلبه کنید. اگر بخواهید خودتان را مجبور به انجام کاری یا رسیدن به هدفی کنید که سخت است، بدتر دچار اضطراب خواهید شد.

مثلاً با اینکه پزشکتان به شما توصیه کرده یک مسیر نسبتاً طولانی پیاده‌روی کنید؛ اما شما نگران هستید اتفاقی برایتان بیفتد، بسیار خوب مسیر طولانی پیاده‌روی نکنید؛ مثلاً با خود قرار بگذارید ۳۰۰ متر راه بروید، به خانواده‌تان اطلاع دهید قرار است کجا بروید و چند روز این کار را انجام دهید تا کم‌کم احساس اعتمادبه‌نفس پیدا کنید، سپس تدریجاً مسافت پیاده‌روی‌تان را بیشتر کنید.

بودن در یک گروه حمایتی نیز بسیار مفید است و می‌توانید با افرادی که در موقعیت‌های نسبتاً مشابهی با شما هستند گفتگو کنید و نگرانی‌های مشترکتان را ببینید.

**اطلاعات درست کسب کنید؛ اما در این کار زیاده‌روی نکنید**

وقتی نگران سلامتی خود هستید، طبیعی است به دنبال کسب آگاهی بیشتر باشید. اطلاعات درست از منابع معتبر به کاهش اضطراب شما کمک می‌کنند؛ اما اگر وسواس به خرج دهید و مدام به دنبال اطلاعات باشید، به‌احتمال زیاد مضطرب و پریشان می‌شوید.

مثلاً اگر مدام در اینترنت جست‌وجو کنید، نوشتن را قبل از خروج از منزل بیست بار بگردید یا بی‌دلیل به پزشک مراجعه کنید و درخواست تست داشته باشید،

مراجعه شود. این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه گروه‌های پرخطر بیشتر در معرض علائم و عوارض آنفلوآنزا هستند و نیاز است حتماً واکسن دریافت کنند گفت: گروه‌های پرخطر مانند کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف، بیماری‌های مزمن مانند آسم، دیابت، اختلالات متابولیک، بیماری‌های کلیوی، کبدی یا خونی، بیماری‌های ریوی، بانوان باردار، افراد و پرسنل بیمارستان و کادر درمان باید واکسن دریافت کنند. از طرفی کودکان ۶ ماه تا زیر ۶ سال، افراد ۵۰ سال و بالاتر گروه هدف دریافت واکسن هستند.

این مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد گفت: در صورتی که افراد پرخطر به بیماری آنفلوآنزا گرفتار شدند به غیر از مصرف داروهای مسکن حتماً به پزشک مراجعه کنند تا مراقبت بهتری از آنها صورت گیرد.

این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه گروه‌های پرخطر باید سالیانه واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند گفت: بهترین زمان دریافت واکسن از اواسط شهریور ماه تا فصل بازگشایی مدارس است. حقیقی گفت: بهتر است افراد پرخطر با مشورت پزشک واکسن دریافت کنند و همچنین اگر در خانواده‌ای فرد پرخطر وجود دارد، سایر افراد خانواده واکسن دریافت کنند.

حقیقی خاطرنشان کرد: واکسن آنفلوآنزا برای کودکان بالای ۶ ماه قابل تجویز است و کودکان که زیر ۹ سال سن دارند باید دو دوز در فاصله زمانی یک ماهه دریافت کنند و در بزرگسالان یک دوز استفاده شود. لایسنا

حسابی به دردمر خواهید افتاد. هر وقت به اطلاعاتی نیاز دارید، فقط سراغ منابع معتبر بروید.

گاهی افرادی که بیماری قلبی دارند در مورد فشارخون و سطح کلسترول یا فاکتورهای دیگری که گفته می‌شود بر سلامت قلب اثر می‌گذارد نگران و مضطرب‌اند. هر چند خیلی خوب است که نسبت به این ریسک‌فاکتورها آگاه باشید و آنها را کنترل کنید، اما زیاد فکرتن به آنها هیچ کمکی نمی‌کند. چیزی که در نهایت به نفع شماست این است که یک سبک زندگی سالم با عادات‌های خوب و تداوم پذیرد در پیش بگیرید.

**علامت‌هایی که نشان می‌دهند به کمک نیاز دارید**

طبیعی است بعد از یک حادثه قلبی یا تشخیص بیماری قلبی تا حدودی نگران باشید. اما اگر نگرانی‌های شما مانع روال عادی زندگی‌تان هستند باید با پزشک صحبت کنید:  
• حتی مامها بعد از اتفاقی که افتاده هنوز نگرانید و نمی‌توانید به زندگی عادی‌تان برگردید (مثلاً از خانه بیرون نمی‌روید یا به سر کارتان بر نمی‌گردید)  
• شبها فکر و خیال مانع خوابتان می‌شود  
• هر روز ساعت‌ها به این مسئله فکر می‌کنید و به دنبال کسب اطلاعات هستید.

**اضطراب: ریسک فاکتوری برای بیماری‌های قلبی**

به گزارش وب‌گاه تیبیان، آیا می‌دانید که خود اضطراب یکی از ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی است؟ اگر دچار اختلال اضطراب هستید، بهتر است به‌جای اینکه بابت هر مسئله کوچکی فوراً به پزشک مراجعه کنید و هر اتفاقی را که در بدنتان رخ می‌دهد به بیماری و عارضه‌ای ربط بدهید و خودتان را بیمار بدانید، به دنبال درمان اختلال اضطراب خود نباشید! ایرنا



به این مایع اضافه کنید، گفت: در واقع در این مرحله گندزدایی انجام می‌شود. باید یادمان باشد سبزیجات بیشتر از پنج دقیقه در مایع ضدعفونی نمانند و پس از آن سبزیجات را از ظرف خارج کرده و در مرحله آخر با فشارآب سرد آبکشی را انجام می‌دهیم.

آزاد تصریح کرد: در صورتی که مقادیر مصرفی مواد ضدعفونی‌کننده و زمان ماندن سبزیجات در آن به درستی رعایت شود، هیچ مشکلی برای سلامتی افراد ایجاد نخواهد شد.

این کارشناس تغذیه در خصوص استفاده از نمک یا

یک کارشناس طب سنتی تاکید کرد:

**نقش اساسی تغذیه در رفع ورم معده**



دانشی های سلامت

یک کارشناس طب سنتی با اشاره به اهمیت تغذیه صحیح در برطرف کردن نفخ معده گفت: در بین افراد بالغ بالاتر از ۳۰ سال حدود ۳۰ درصد عارضه نفخ معده مشاهده می‌شود.

مهدی قاسمی با اشاره به اهمیت تغذیه صحیح در برطرف کردن نفخ معده اظهار کرد: در بین افراد بالغ بالاتر از ۳۰ سال حدود ۳۰ درصد عارضه نفخ معده مشاهده می‌شود.

وی تصریح کرد: یکی از مهم‌ترین دلایل نفخ معده مصرف توأم و هم‌زمان غذاهای خام و پخته است که اگر رعایت شود تعداد بسیاری از افراد از این مشکل رهایی می‌یابند.

قاسمی غذا خوردن تند، نجویدن غذا، ریزه‌خواری، مصرف غذا در حالت سیری، تداخل غذایی و مصرف مواد نفاخ و خصوصاً مصرف آب در بین غذا و بلافاصله بعد از غذا را از دیگر علل نفخ و ورم معده عنوان و خاطر نشان کرد: اگر این موارد رعایت شود در درمان این بیماری مفید و سودمند است.

این کارشناس طب سنتی تاکید کرد: علاوه‌براین راه‌های درمانی بسیاری در این زمینه وجود دارد که مهم‌ترین آن مصرف دم‌نوش یا عرق هل به همراه عرق نعناع فلفلی یکی از بهترین راه‌های درمانی است و باید قبل یا یک ساعت بعد از غذا باید میل شود.

وی ادامه داد: ترکیب پودر گلپر و سماق به میزان سه به یک یعنی سه پیمانه گلپر و یک پیمانه سماق از دیگر ترکیبات برای درمان عارضه نفخ معده است و ترجیحاً بهتر از قبل از غذا یک قاشق مرباخوری به همراه کمی آب مصرف شود.

قاسمی گفت: افرادی که مدت زیادی است دارای نفخ معده هستند اگر دو هفته به‌صورت پی در پی از ترکیب سماق و گلپر استفاده کنند قطعاً مقدار زیادی از مشکلشان رفع می‌شود.

این کارشناس طب سنتی جوشانده ترکیبی زنجبیل و دارچین با چند پر گل محمدی را از دیگر مواد مؤثر برای درمان نفخ معده دانست و عنوان داشت: مصرف یک قاشق مرباخوری روغن بادام شیرین یک ساعت بعد از ناهار در این زمینه بسیار مهم است، اما اگر افراد بی‌بوست دارند می‌تواند این روغن را صبح‌ها قبل از صرف صبحانه میل نمایند به‌طوری که با زمان میل صبحانه یک ساعت فاصله داشته باشد.

وی بیان داشت: عرق یا دم‌نوش بومادران به همراه عسل ترکیب دیگری است که در راستای درمان این بیماری بسیار تأثیرگذار است اگر افراد بتوانند از ترکیب عرق بومادران و عرق هل و کمی گلاب به همراه مقداری بارهنگ به‌صورت جوشانده در عصرها استفاده کنند تأثیر بسیاری دارد.

قاسمی با اشاره به اینکه ترکیب عرق هل و عرق نعناع هم هنگام خواب مفید و مؤثر است. /جهانبین نیوز

### آیا ملاتونین برای کودکان بی‌خطر است؟

بسیاری از والدین برای کمک به خواب به کودکان خود مکمل ملاتونین می‌دهند، اما آیا این مکمل بی‌خطر است؟ به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث دی نیوز در یک نظرسنجی جدید، آکادمی پزشکی خواب آمریکا (AASM) دریافت که ۴۶ درصد از والدین برای کمک به خواب به کودکان زیر ۱۳ سال و حدود ۳۰ درصد به نوجوان خود ملاتونین داده‌اند.

به گفته AASM، با این حال، شواهد کمی وجود دارد که ملاتونین به بی‌خوابی در کودکان کمک می‌کند. ملاتونین یک هورمون طبیعی که به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند، ممکن است راه حلی ساده به نظر برسد.

با این حال این سازمان به نگرانی‌های ایمنی مهمی اشاره کرد. AASM توصیه می‌کند که والدین باید قبل از دادن ملاتونین یا هر مکملی به کودکان با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنند. نظارت سازمان غذا و داروی ایالات متحده مکمل‌های ملاتونین را در دسته‌ی داروهای بدون نسخه می‌داند در بین محصولات و برندها بسیار متفاوت باشد.

در یک مطالعه، محققان دریافتند که ملاتونین از کمتر از یک دوم تا بیش از چهار برابر مقدار ذکر شده در برچسب متغیر است. قرص‌های جویدنی دارای تنوع ویژه‌ای بودند. برخی از مکمل‌ها حتی حاوی مواد شیمیایی دیگری بودند که نیاز به نسخه‌های پزشکی دارند.

دکتر ادل ریشی، رئیس کمیته ایمنی عمومی AASM گفت: "از آنجایی که بسیاری از مشکلات خواب کودکان را می‌توان با تغییرات رفتاری برطرف کرد، والدین باید به کودک خود کمک کنند تا قبل از اینکه به ملاتونین روی بیاورد، روال خواب ثابتی داشته باشد و بهداشت خواب خوب را رعایت کند."

او توصیه کرد: در صورت استفاده از ملاتونین، والدین باید قبل از دادن مکمل به کودک خود بسا یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنند تا از دوز و زمان مناسب اطمینان حاصل کنند.

علاوه بر بحث درباره ملاتونین با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی قبل از پیشنهاد اگر به فرزندتان، ملاتونین خود را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

آکادمی این نکات را برای کمک به خواب خوب فرزندان به والدین داد:

- یک برنامه خواب ثابت، با زمان خواب و بیداری یکسان در هر روز، از جمله در تعطیلات آخر هفته، حفظ کنید.
- مدت زمان استفاده از صفحه نمایش را قبل از خواب محدود کنید تا بدن کودکان کمک کند تا برای خواب آماده شود.
- حداقل ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از خواب، تمام دستگاه‌ها را از برق جدا کنید.
- یک روال آرامش بخش شبانه ایجاد کنید که ممکن است شامل حمام یا دوش آب گرم، یادداشت روزانه یا مطالعه باشد.