



مدیرکل استاندارد چهارمحال و بختیاری؛  
پروانه استاندارد برای تولید سببندرها  
کامیوزینی چهارمحال و بختیاری صادر شد

صفحه ۳



مدیرکل امور اقتصادی و دارایی چهارمحال و بختیاری؛  
۲۷ هزار درخواست از چهارمحال و بختیاری  
در سامانه درگاه ملی مجوزها ثبت شد

صفحه ۲



# ۱۱ گام عملیاتی آیت‌الله رئیسی در ۶ ماهه اول امسال چه بود؟

صفحه ۲

نماینده چهارمحال و بختیاری در شورای عالی استان‌ها؛  
ضرورت برگزاری دوره‌های آموزشی  
برای شرکتهای تعاونی روستایی

نماینده چهارمحال و بختیاری در شورای عالی استان‌ها گفت: لازم است هر شرکت تعاونی که تأسیس می‌شود زمینه آموزشی و بازاریابی نیز برای آنها فراهم شود.

محمد یعقوب باقری در بیستمین اجلاس دوره ششم شورای عالی استان‌ها اظهار کرد: به نظر می‌رسد ضعف مدیریتی در شرکت‌های تعاونی روستایی، مصرفی و خدماتی وجود داشته باشد و مدیران باید در این راستا با اصول بازاریابی آشنایی کامل داشته باشند.

وی تصریح کرد: لازم است هر شرکت تعاونی که تأسیس می‌شود زمینه آموزشی و بازاریابی نیز برای آنها فراهم شود. باقری ادامه داد: مردم در بدترین شرایط اقتصادی بر سر می‌برند و شرایط مالی خوبی ندارد، اجناس کالا بسیار فراوان اما قدرت خرید مردم بسیار پایین است. وی با بیان اینکه به نظر می‌رسد در شرایط کنونی احیای شرکتهای تعاونی قدیمی به خصوص شرکت تعاونی‌های روستایی و عشایر از واجبات است عنوان کرد: روستاییان و عشایر از اقشار ضعیف جامعه هستند و نیاز است برای تأمین کالاهای اساسی آنها چاره‌های اندیشیده شود و آنها بتوانند با قیمت مناسب از تعاونی‌ها خریداری کنند.

باقری با تأکید بر اینکه برای تأمین کالاهای اساسی اقشار ضعیف جامعه، یک کار جهادی نیاز است گفت: مردم روستاها و عشایر باید در شرکت‌های تعاونی سهام دار باشند و بتوانند به راحتی خریدهای خود را انجام دهند. وی در بخش دیگر از صحبت‌های خود به حمایت از جامعه شورایی اشاره کرد و گفت: برخی از شوراهای ما مسکن ندارند بهتر است در این راستا تسهیلاتی به آنها داده شود و زمینی در اختیار آنها قرار گیرد تا بتوانند آنها نیز در طرح نهضت ملی مسکن سهیم باشند.

## تشکیل تیم ویژه دادستانی برای بررسی علت فوت ۶ نوزاد در بیمارستان هاجر شهرکرد



دادستان مرکز استان چهارمحال و بختیاری گفت: پس از وصول خبری مبنی بر فوت ۶ نوزاد در بیمارستان هاجر شهرکرد، تیم ویژه دادستانی تشکیل شد و هم‌اکنون بررسی ابعاد مختلف موضوع در حال انجام است.

نصراالله صالحی، گفت: پس از وصول خبری مبنی بر فوت ۶ نوزاد در بیمارستان هاجر شهرکرد، تیم ویژه دادستانی تشکیل شد و هم‌اکنون بررسی ابعاد مختلف موضوع در حال انجام است.

دادستان مرکز استان چهارمحال و بختیاری افزود: منتظر اعلام نظر نهایی بازپرس ویژه رسیدگی به پرونده با همکاری مراجع ذیصلاح از جمله پزشکی قانونی هستیم.

وی ادامه داد: تحقیقات از مسؤولان در حال انجام است و با مقصران احتمالی برخورد قانونی می‌شود.

صالحی با تأکید بر حفظ امنیت روانی جامعه، گفت: لازم است از انتشار اخبار جعلی در فضای مجازی خودداری شود و عموم مردم اخبار تکمیلی را از مراجع رسمی دنبال کنند. /فارس

## زلزله بزرگ ۱۵ مهر

محمد صفری

از ۱۵ مهر تاکنون رسانه‌های دشمن به ویژه رسانه‌های فارسی زبان ضد انقلاب، سعی کردند تا ایران را متهم به دست داشتن در عملیات طوفان الاقصی کنند، با وجود جنگ روانی رسانه‌های دربارہ عملیات نیروهای مقاومت فلسطین علیه رژیم صهیونیستی، حتی آمریکایی‌ها و صهیونیست‌ها هم اعتراف کردند که ایران در این عملیات نقشی نداشته است، هرچند جمهوری اسلامی ایران حامی اصلی مردم مظلوم فلسطین است و تا زمان نابودی رژیم جعلی اسرائیل به حمایت‌های خود ادامه خواهد داد.

از زمانی که عملیات نظامی نیروهای گردان‌های قسام شاخه نظام حماس علیه اسرائیل آغاز شده، رسانه‌های غربی سعی در مظلوم‌نمایی صهیونیست‌ها دارند.

به واقع با وجودی که صهیونیست‌ها دست به جنایت علیه مردم فلسطین می‌زنند، اما دفاع مشروع آنها از حقوق خود، جنایت، ترور و کشتار تعبیر می‌شود و جالب است نتانیاهو نیروهای گردان‌های حماس را داعشی خطاب کرده است در حالی که در جنگ داعش با سوریه، تل آویو یکی از حامیان اصلی این گروه تروریستی بود.

ادامه در صفحه ۲

دوران کرونا در دانشگاه‌ها و غیر حضوری شدن کلاس‌های درس اظهار داشت: در دوران همه‌گیری کرونا، زیرساخت‌های فعالیت‌های فرهنگی نیمه فعال شد.

معاون فرهنگی دانشگاه شهرکرد با تأکید بر اهمیت احیای انجمن‌های علمی گفت: تلاش می‌شود نسل جدیدی از انجمن‌های علمی، فناوری و کارآفرین در دانشگاه شهرکرد متبلور شود و به سمت تربیت دانشجویان آشنا به کسب و کار حرکت کنیم.

وی با بیان اینکه بعد از همه‌گیری کرونا شمار تشکلهای دانشجویی از ۲۴ به ۲۲ تشکل کاهش یافته بود ادامه داد: امروز با تلاش‌های انجام شده و به صورت هنرمندانه شمار کانون‌های فعال فرهنگی و اجتماعی دانشجویی به هشت تشکل اسلامی، ۹ کانون فرهنگی و هنری و ۴۰ انجمن علمی رسیده است.

مولوی ادامه داد: مهم‌ترین رویکرد کانون‌ها و تشکلهای دانشجویی تربیت مدیر نسل جدید است.

معاون فرهنگی دانشگاه شهرکرد با اشاره به راه‌اندازی انجمنی با عنوان انجمن علمی فناوری و کارآفرینی اظهار داشت: در این راستا جلسه‌هایی با اتاق بازرگانی، صنعت‌گران و فعالان این عرصه برگزار شده است.

وی حضور انجمن‌های دانشجویی در کافه‌های کارآفرینی، برپایی اردوهای راهیان پیشرفت و نور را از جمله برنامه‌های این معاونت عنوان کرد.

دانشگاه شهرکرد اکنون بیش از هفت هزار دانشجو در مقاطع مختلف تحصیلی دارد.

جوانان است در همین ارتباط سرمایه‌گذاری فرهنگی از جمله ضرورت‌هایی به شمار می‌رود که باید مورد توجه قرار گیرد.

کلاتری با اشاره به اعزام‌های دانشجویان به پیاده روی اربعین، راهیان نور و پیشرفت ادامه داد: هرچند براساس گزارش سازمان بسیج دانشجویی رکورد اعزام دانشجویان به پیاده روی اربعین و راهیان نور در سال گذشته شکسته شد اما تقاضاها بیش از این است.

**تقویت نشریه‌های دانشجویی؛ راهی برای تقویت گفت‌وگو**

کلاتری گفت: یکی از مهمترین راه‌های تقویت گفت‌وگو، علاقه‌مند شدن مدارس در متن دانشگاه‌ها و تقویت نشریه‌های دانشجویی است.

وی یادآور شد: باید به دانشجویان در قالب نشریه‌های دانشجویی آموخت که سنجیده و با دقت سخن گفت و کلام را به کار ببریم و آداب نقد و گفت‌وگو خوب پاس داشته شود.

معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ادامه داد: در همین ارتباط جشنواره تیترا قبل از سال جدید در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار می‌شود.

معاون فرهنگی دانشگاه شهرکرد گفت: تالار گفت‌وگو این دانشگاه با هدف ایجاد فضای گفت‌وگو در موضوعات مختلف و اظهار نظر دانشجویان و استادان و بررسی مسائل مختلف راه‌اندازی شد.

عزیزالله مولوی افزود: تالار گفت‌وگو در مواجهه با مسائل روز دایر شده است، به این صورت که در گام دوم انقلاب مطرح کردند به طور کامل مشخص شده و این تالار حضور پیدا کنند.

مولوی با اشاره به اثرگذاری فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گفت: گام به گام به هدف‌های تعیین شده و همکاری سعی می‌کنند گام به گام پیش روند تا به هدف‌های خود در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، هنری، علمی و هر عرصه‌ای که نشانه‌های از بلوغ، مدنیت و عقلانیت دارند برسند.

وی گفت: مجموعه دانشجویی (فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) در پی پیش‌روند تا به هدف‌های خود در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، هنری، علمی و هر عرصه‌ای که نشانه‌های از بلوغ، مدنیت و عقلانیت دارند برسند.

چارچوب‌ها به صورت روشن و شفاف وجود دارد گفت: ممکن است آئین‌نامه‌های موجود نقص‌هایی داشته باشند اما در فعالیت‌های جمعی در دانشگاه‌ها وجود دارد که باید آنها را پاس داشته و تقویت شود.

**شکل‌گیری سامانه فرنا در معاونت فرهنگی وزارت عتف**

وی ادامه داد: سامانه فرنا (فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) در پی پیش‌روند تا به هدف‌های خود در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، هنری، علمی و هر عرصه‌ای که نشانه‌های از بلوغ، مدنیت و عقلانیت دارند برسند.

وی گفت: مجموعه دانشجویی (فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) در پی پیش‌روند تا به هدف‌های خود در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، هنری، علمی و هر عرصه‌ای که نشانه‌های از بلوغ، مدنیت و عقلانیت دارند برسند.

فعال در تشکلهای و انجمن‌های دانشجویی افرادی با درایت و دوراندیش هستند و از این افراد کنش‌های افراطی و تفریطی دیده نمی‌شود.

کلاتری شمار تشکلهای و انجمن‌های دانشجویی در دانشگاه‌های کشور را نزدیک ۲۰ هزار اعلام کرد و اظهار داشت: احیای تشکلهای و انجمن‌های دانشجویی بعد از شیوع ویروس کرونا به‌عنوان یکی از اولویت‌های وزارت عتف اعلام شده است.

وی تأکید کرد: قطع یقین آینده کشور در دست شما جوانان است و قرار نیست نیروی جوانی از چین وارد کشور شود بر همین اساس زمینه‌سازی برای اینکه فعالیت‌های خود را تمرین و مشق فعالیت‌های تخصصی در حوزه‌های مورد علاقه را در دانشگاه‌ها انجام دهید از وظایف ما به‌عنوان متولیان امر است.

کلاتری با بیان اینکه

انجمن‌های علمی و فناوری تبدیل شده است.

وی با تأکید بر تقویت حوزه فناوری در مجموعه آموزش عالی گفت: باید زمینه ورود دانشجویان به حوزه فناوری روان‌سازی شود و بحث‌های مرتبط به فناوری نباید از پس از دانشگاه شروع شود بلکه باید در دل دانشگاه دانشجویان وارد این عرصه شوند و مشق فناوری کنند.

به گفته کلاتری دانشجویان باید با زیست بوم، اکوسیستم فناوری کشور، فرصت‌ها و تسهیلاتی که وجود دارد آشنا شوند و ایده‌ها، خلاقیت‌ها و نوآوری‌های خود را ارائه و ایده‌ها را محقق و مورد نقد و بررسی قرار بدهند.

وی اظهار داشت: تسهیلاتی را پارک‌های علم و فناوری برقرار می‌کنند و در این ارتباط انجمن‌های علمی و حتی کانون‌های فرهنگی می‌توانند در قالب دستیار فناوری و یا در قالب مجموعه‌ها و هسته‌های فناور کوچک دانشجویی وارد فعالیت‌های پارک‌ها شوند.

کلاتری گفت: در همین ارتباط دوره‌های آموزشی برای ورود انجمن‌های علمی به بحث‌های فناوری و آشنایی دانشجویان با فضاها و اکوسیستم‌های فناوری باید برگزار شود و معاونان دانشجویی دانشگاه‌ها باید کمک کنند این اتفاق رخ دهد.

معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تأکید کرد: این امکان در سطح استانی وجود دارد که آموزش‌های شتاب دهنده بعد از شکل‌گیری ایده‌ها ارائه شود.

**احیای تشکلهای**

معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گفت: گام به گام به هدف‌های تعیین شده و همکاری سعی می‌کنند گام به گام پیش روند تا به هدف‌های خود در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، هنری، علمی و هر عرصه‌ای که نشانه‌های از بلوغ، مدنیت و عقلانیت دارند برسند.

## معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری: پنج هزار بورس تحصیلی به دانشجویان اختصاص یافت



معاون فرهنگی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: پنج هزار بورس تحصیلی با ایجاد ارتباط با صنایع بزرگ، بخش حاکمیت و بنیاد نخبگان با هدف اشتغال تضمین شده برای دانشجویان در نظر گرفته شد.

عبدالحسین کلاتری در نشست با انجمن‌ها و تشکلهای دانشجویی دانشگاه شهرکرد افزود: براین اساس دانشجویان بورسیه از بدو ورود خود به دانشگاه حقوق می‌گیرند در حالی که این رقم در سال گذشته صفر بوده است.

وی در خصوص رویداد حرکت اظهار داشت: برای نخستین بار با هماهنگی معاونت علمی رییس جمهوری رویداد "حرکت" در مجموعه رویدادهای مورد تأیید این معاونت تصویب و مورد تأیید قرار گرفت و انجمن‌هایی که در این رویداد موفق به کسب رتبه شده‌اند (سرجمع ۲۰۰ نفر) امتیازاتی از جمله وام و تسهیلات و سایر موارد دیگر از معاونت

علمی می‌گیرند. معاون فرهنگی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: بازنگری در بسیاری از رشته‌ها، راه‌اندازی سراسر مهارت و بسته شدن برخی از رشته‌ها تحصیلی که بازار کار نداشته‌اند در دانشگاه‌ها را از جمله اقدامات انجام شده در راستای اشتغال و امید آفرینی عنوان کرد.

وی با بیان اینکه یک شکاف بزرگی بین امنیت ذهنی و عینی در جامعه ایران وجود دارد گفت: مشکلات و مسایلی موجود در کشور قابل انکار و کتمان نیست اما تصویری که از ایران و مشکلات آن ارائه می‌شود غیرواقعی است.

کلاتری افزود: تکثیر فضای ناامیدانه عجیب است و بسیاری از تصویرسازی‌هایی که از دانشگاه می‌شود بسیار تعجب‌آور بوده و متناسب با واقعیت‌ها نیست و در این شرایط حساس برخی از ما دانشگاهیان نیز در آن می‌دیم.

وی ادامه داد: در این برهه زمانی با وجود انجام فعالیت‌های قابل توجه فرهنگی اما برخی‌ها بی‌رحمانه دانشگاه‌ها را تخریب می‌کنند و بعضی از خودی‌ها هم در این آتش می‌دمند.

کلاتری اضافه کرد: مهم‌ترین وظیفه ما در این شرایط است و تکثیر فضای نشاط و امید در دانشگاه‌ها است و فعالیت‌های جنبش‌ها و تشکلهای دانشجویی بیشترین سرزندگی، امید و نشاط را به محیط دانشگاه‌ها تزریق می‌کنند.

**تقویت ارتباط دانشجویی با صنعت**

به گفته معاون فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تقویت ارتباط جامعه دانشجویی با جامعه صنعت چه در قالب مسوولیت دانشجویی دانشگاهیان و چه در قالب بحث‌های فناوری و نوآوری را از دیگر رویکردهای این وزارتخانه اعلام کرد.

کلاتری افزود: در همین ارتباط آئین‌نامه انجمن‌های علمی بازنگری شد و امروز به آئین‌نامه





## زلزله بزرگ ۱۵ مهر

ادامه از صفحه نخست

شبکه‌های تلویزیونی غربی و عبری و در کنار آنها شبکه‌هایی چون بی‌بی‌سی، من و تو، اینترنشنال و دیگر رسانه‌های فارسی زبان ضد مقاومت اسلامی، سعی دارند تا جای جنایتکار را تغییر دهند و با مظلوم نمایی صهیونیست‌ها به گونه‌ای جلوه دهند که مقاومت فلسطین است که مردم رژیم جعلی اسرائیل را قتل عام می‌کند و از سوی ارتش این رژیم گزندگی به مردم فلسطین وارد نمی‌شود اما آنچه که در صحنه دیده می‌شود، جنگ نیروی نظامی مردم فلسطین با ارتش اسرائیل است و شکست ارتش پوشالی صهیونیست‌ها در عملیات طوفان الاقصی، صهیونیست‌ها را به سوی انتقام گرفتن از مردم غزه برده است و بمباران‌های شدید هوایی و موشکی ارتش اسرائیل که خانه‌های مسکونی و مردم را هدف قرار داده تاکنون صدها تن از مردم غزه را به شهادت رسانده است.

صحنه‌های جنایات ارتش رژیم صهیونیستی از شبکه‌ها و رسانه‌های دشمن پخش نمی‌شود اما این رسانه‌ها حتی با دروغ پردازی و قلب واقعیت با انتشار صحنه‌های جعلی خشونت نیروهای جبهه مقاومت را به تصویر می‌کشند که واقعی نیست.

برای همین است که دیروز رهبر معظم انقلاب در سخنانی در دانشگاه افسری امام علی(ع) فرمودند: «این رژیم نمی‌تواند با دروغ‌گویی و مظلوم‌نمایی، چهره هیولایی و دیوسیرت خود را در حمله به غزه و قتل عام مردم آن پنهان کند و با پایه‌گویی، شجاعت جوانان فلسطینی و طراحی هوشمندانه آنان را برعهده غیرفلسطینی‌ها بگذارد.»

نشانه‌های روشن دروغ‌گویی و مظلوم نمایی صهیونیست‌ها در نوع برخورد مردم کشورهای دنیا دیده می‌شود، بسیاری از مردم کشورهای دنیا از اروپا تا آسیا و آمریکا و کانادا با برپایی تظاهرات ضد صهیونیستی نشان دادند که با دولت‌های خود که حامی جنایت اسرائیل هستند همراه نیستند.

علاوه بر آن اشاره فرمانده کل قوا به زلزله‌ای بود که ۱۵ مهر با عملیات طوفان الاقصی علیه اسرائیل آغاز شد و به فرموده ایشان: «این شکست از ابعد نظامی و اطلاعاتی یک شکست غیرقابل ترمیم و یک زلزله ویرانگر است که بعد است رژیم غاصب با همه کمک‌های غربی‌ها بتواند ضربات عمیق این حادثه به سازه‌های حاکمیتی خود را ترمیم کند.»

زلزله با ریشتر بالای هیمه رژیم صهیونیستی و ویران و پایه‌های نظام اسرائیل را سست‌تر کرد و برای بازسازی ویرانی زلزله، بعید به نظر می‌رسد که بتواند ترمیم کند چرا که از این دست عملیات‌های غافلگیر کننده و ویرانگر باز هم انجام خواهد شد.

همانگونه که رهبر انقلاب فرمودند، صهیونیست‌ها سبیلی غسختی خورده‌اند و برای انتقام گرفتن به مردم بی‌پناه غسخته حمله می‌کنند که اگر این جنایات ادامه پیدا کند، سبیلی بعدی را شدیدتر و ویرانگرتر خواهند خورد.

اعلام همبستگی جهان اسلام با مردم فلسطین پس از عملیات طوفان الاقصی و موضع گیری‌های مناسب دولت‌های اسلامی و مردم مسلمانی و آزادی خواه جهان با وجود حمایت برخی دولت‌های غربی و آمریکا از رژیم صهیونیستی تقابل معنا دار و مفهومی عمیقی را ایجاد کرده که باعث به وجود آمدن اتفاقات و تحولات مثبت سروشت سازی در منطقه و بعد خواهد شد.

## مدیرکل امور اقتصادی و دارایی چهارمحال و بختیاری: ۲۷ هزار در خواست از چهارمحال و بختیاری در سامانه درگاه ملی مجوزها ثبت شد

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی چهارمحال و بختیاری گفت: ۲۷ هزار و ۵۵۳ درخواست صدور مجوز توسط متقاضیان این استان در سامانه درگاه ملی مجوزها ثبت شده است.

مجتهدن عبدللهی تاکید کرد: از زمان راه‌اندازی درگاه ملی مجوزها تاکنون ۲۷ هزار و ۵۵۳ درخواست صدور مجوز توسط متقاضیان استان در سامانه مربوطه ثبت و ۱۴ هزار و ۱۵ مجوز به‌صورت الکترونیکی صادر شده است.

وی با اشاره به آغاز فرایند تبدیل مجوزهای کاغذی به شاسه یکتا به‌صورت رایگان و غیرحضوری در درگاه ملی مجوزها افزود: به حکم قانون تا پایان سال ۱۴۰۲ باید تمامی مجوزهای قدیمی به شاسه یکتا (مجوز الکترونیکی) تبدیل شوند.

عبدللهی تصریح کرد: از ابتدای سال‌جاری پروانه کسب‌هایی که خارج از درگاه ملی مجوزها صادر شده و در بانک اطلاعات کسب و کارهای کشور به نشانی mojavezir ثبت نشده باشند از نظر دولت اعتبار قانونی ندارند و صاحبان آن‌ها در دریافت خدمات دولتی، بانکی و مالیاتی دچار مشکلات خواهند شد.

وی از هشدار مرکز ملی بهبود محیط کسب و کار کشور در خصوص مجوزهای کسب و کار صادره خارج از درگاه ملی مجوزهای کشور خبر داد و یادآور شد: مجوزهای کسب و کار که از مسیر درگاه ملی مجوزهای کشور صادر نشده باشند، در دریافت خدمات دولتی، بانکی و مالیاتی با مشکل مواجه می‌شوند.

اجرای قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار و راه‌اندازی درگاه ملی مجوزها مشکل بزرگی را از پیش پای مردم و فعالان اقتصادی برداشت. چهارمحال و بختیاری ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت دارد.



سال ۱۴۰۲ در شرایطی آغاز شد که رئیس جمهور برای رفع چالش‌ها در بُعد داخلی و خارجی و مسائل برجای مانده از سال‌های گذشته، کابینه را به پیگیری حل مشکلات و تداوم تلاش مضاعف و شبانه‌روزی در خدمت‌گزاری موظف کرد.

آیت الله سید ابراهیم رئیسی که با همراهی هیات دولت و دیگر مسئولان تلاش دارند تا به رفع چالش‌ها و مشکلات کشور در بخش‌های مختلف بپردازند در ۶ ماهه نخست امسال در کنار دستوراتی که رئیسی صادر کرد، اقدامات اساسی را شروع و بسیاری از درخواست‌ها را در این مدت محقق کردند که در ادامه به بخشی از این گام‌های فنی و عملیاتی اشاره می‌شود:

آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی در قامت رئیس دولت سیزدهم و در کنار تکالیف و مأموریت‌های ریز و درشت به کابینه‌اش در راستای رفع مشکلات مردم اعم از اقتصادی، اشتغال، مهار تورم و گرانی، کنترل بازار ارز، اصلاح ساختار نظام اقتصادی در قالب برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت طی دو سال اخیر گام‌های متعددی برداشت و در ۶ ماهه نخست امسال رئیسی با پیگیری‌های مداوم توانست چند اقدام مهم را به ثمر ببرد.

### اجرای قانون رتبه‌بندی معلمان

یکی از اقدامات دولت سیزدهم که در نوع خود شاهکار است، اجرای قانون رتبه‌بندی معلمان با هدف ارتقای کیفیت آموزش و رضایت شغلی معلمان بود که پس سال‌ها معطل ماندن در دولت‌های قبل، دولت سیزدهم رتبه‌بندی را با ۴۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان اجرایی کرد.

این طرح که اکنون در دولت سیزدهم به قانون تبدیل شده روایت داستان پرغصه‌ای است که به سال ۹۰ برمی‌گردد. سالی که شورای عالی انقلاب فرهنگی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش را تصویب کرده بود، سندی که فصل هفتمش به ارتقای جایگاه معلمی پرداخته و نخستین‌بار این طرح در سال ۹۲ به مجلس رفت. در نهایت طرح نظام رتبه‌بندی که فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشت تا خودش را بار دیگر در مجلس یازدهم به صحن برساند سرانجام در دولت سیزدهم به تصویب رسید. اما این پایان کار نبود.

رئیس جمهور بلافاصله در پایان سال ۱۴۰۰ «قانون نظام رتبه‌بندی معلمان» را برای اجرا ابلاغ کرد و مجدد پیگیری این مسأله شد تا قانون به درستی اجرا شود. وی که نسبت به معلمان و رفع مسائل آنها دغدغه داشت در پایان سال ۱۴۰۱ اقدام پرداخت حقوق معلمان مشکلی ایجاد شد که با فوریت معاون اول خود را مأمور رسیدگی و رفع مشکل کرد که بر اساس پیگیری‌های انجام شده مشخص شد، علت این امر کوتاهی و نحوه اقدام وزارت آموزش و پرورش بود است.

در همین راستا «یوسف نوری» وزیر وقت آموزش و پرورش در پی این قصور ۱۴ فروردین ماه امسال از وزارت آموزش و پرورش استعفا کرد که رئیس جمهور با پذیرش این استعفا، رضامردان صحرائی رئیس دانشگاه فرهنگیان را با حفظ سمت به عنوان سرپرست وزارت آموزش و پرورش منصوب کرد.

### تحول کابینه و نخستین گزارش مردمی دستگاه‌های اجرایی

گرچه کابینه دولت سیزدهم در فعالیت ۲ سال اخیر خود با فراز و فرودهایی روبرو بوده اما در ادامه مسیر در امر خدمت‌رسانی بهتر به مردم نشان داد در این زمینه با احدی تعارف ندارد و پس از آن دست به خانه‌تکانی در پاستور زد.

رئیس‌ی کمی بیشتر در سخنان روزی امسال خود با بیان یکی جمله که چک سفید امضاء به هیچ مدیری نداده ایم، دست به تحولات و جابه‌جایی‌های مدیریتی برای خدمت‌رسانی بهتر مسئولان به مردم زد که دومین تغییر بعد از استعفای وزیر آموزش و پرورش، مربوط به سازمان برنامه و بودجه بود که داود منظور رئیس سازمان امور مالیاتی کشور جایگزین سیدمسعود میرکاظمی شد. در ادامه سومین تغییر مربوط به حوزه وزارت جهاد کشاورزی اختصاص داشت که سید محمد آقامیری رئیس سازمان دامپزشکی کشور به عنوان سرپرست جایگزین ساداتی نژاد وزیر منصوب و محمدمصدق خیاطیان رئیس مرکز تحقیقات استراتژیک ریاست جمهوری هم به عنوان مدیرعامل جدید این صندوق معرفی شدند. رئیس‌جمهور در ادامه تحولات در کابینه خود

# ۱۱ گام عملیاتی آیت‌الله رئیسی در ۶ ماهه اول امسال چه بود؟

ابتدای سال نشان می‌دهد. این یعنی نرخ دلار در ۶ ماه اول سال ۸.۱ درصد کاهش یافته است.

همچنین در بخش ساماندهی طلا در طول ۶ ماه گذشته، بیشترین عددی که در این بازار ثبت شده، ۲ میلیون و ۷۴۸ هزار تومان در روز نهم اردیبهشت‌ماه است. پایین‌ترین نرخ در این مدت هر گرم طلای ۱۸ عیار نیز بیستم خردادماه ثبت شد که نرخ ۲ میلیون و ۲۴۷ هزار تومان بود که بر این اساس طلا در نیمه اول سال ۱۲ درصد کاهش قیمت داشته است.

### فروکش کردن تب گرانی بازار خودرو

در پی افزایش قیمت خودروهای مونتاژی توسط شورای رقابت، رئیس جمهور، معاون اول رئیس جمهور و وزرای اقتصاد و صمت را مأمور بررسی و اصلاح این روند کرد. رئیس جمهور تاکید کرد که در سال «رشد تولید و مهار تورم» این که یک بخش بدون اخذ مجوزهای لازم کالاها را گران کند، قابل پذیرش نیست و دستگاه‌ها باید خود را موظف به مقابله با گرانی و تورم بدانند. کمی بعدتر هم رئیس‌جمهور قانون واردات خودروهای کارکرده را برای اجرا به وزارتخانه‌های صنعت و کشور ابلاغ کرد. لایحه واردات خودروی کارکرده زیر پنج سال ساخت که در ۲۸ خردادماه به تصویب مجلس رسید.

با دستورات متعدد آیت‌الله رئیسی و پیگیری‌های مداوم، مجموعه خودروهای داخلی، مونتاژی و وارداتی در بازار ایران بین ۱۰ تا ۳۰ درصد در ۶ ماه اخیر کاهش قیمت را تجربه کرد. نکته مهم این است که کاهش قیمت به‌صورت عمومی در تمام محصولات موجود در بازار از خودروهای ارزان قیمت تا گران‌ترین ماشین‌ها رخ داده است.

روند کاهش قیمت در بازار خودرو تقریباً از اوایل اسفندماه سال ۱۴۰۱ آغاز شد. این روند تا پایان مرداد سال ۱۴۰۲ ادامه داشته است. تقریباً تمام خودروهای موجود در بازار در این بازه زمانی، افت قیمت را تجربه کرده‌اند. دلایل کاهش قیمت خودرو در ۶ ماه گذشته را می‌توان در خالی شدن حساب قیمت در بازار خودرو، کاهش و تثبیت شدن نرخ ارز، افزایش تولید خودرو و کاهش انتظارات تورمی جستجو کرد.

### آزادسازی پول‌های بلوکه شده ایران

پس از ۲ سال گفت‌وگوهای غیرمستقیم فرآیند آزادسازی چند میلیارد دلار از دارایی‌های جمهوری اسلامی ایران که برای چند سال به‌طور غیرقانونی در کره جنوبی توسط آمریکا توقیف شده بود، پس از دو سال گفت‌وگوهای غیرمستقیم طرفین ایران و آمریکا، ۱۹ مردادماه امسال آغاز شد که ایران تضمین لازم برای پابندی آمریکا به تعهدات خود در این خصوص را دریافت کرد. دولت جویابدن هم به کنگره اطلاع داد که گام‌های مشخصی برای فراهم کردن شرایط تبادل زندانیان برداشته و معافیت‌هایی صادر کرده است که به بانک‌های بین‌المللی اجازه می‌دهد ۶ میلیارد دلار را بدون تهدید تحریم‌های آمریکا به قطر منتقل کنند.

آزاد سازی پول‌های بلوکه شده جمهوری اسلامی ایران در دولت سیزدهم نمونه مصداق بارز آن است که دیپلماسی التماسی دولت‌های گذشته کارساز نبوده بلکه دیپلماسی عزتمندانه پاسخگو است.

حالی منابع ارزی آزاد شده زیر کلید بانک مرکزی و پشتوانه ریال است و جهت حفظ ارزش و تقویت ریال از آن‌ها استفاده می‌شود. موضوعی که رئیس‌جمهور در ستاد هماهنگی اقتصادی دولت تاکید کرد مبنی بر اینکه باید برنامه در راستای استفاده از این منابع برای تحقق رشد اقتصادی دولت روشن باشد.

### بازگشایی سفارتخانه‌های ایران و عربستان پس از ۷ سال

بعد از امضای توافق ایران و عربستان برای از سرگیری مناسبات در ۱۹ اسفند ۱۴۰۱، راهبرد تنش‌زدایی با همسایگان عربی، به یکی دیگر از مأموریت‌های مهم تیم سیاست خارجی دولت تبدیل شده که در این راستا این یکی از مأموریت‌های رئیس‌دستگاه دیپلماسی ایران بود.

یکی از اقداماتی که با پیگیری‌های مداوم در دولت سیزدهم به بار نشست، از سرگیری روابط بین ایران و عربستان با میانجی‌گری چین، بعد از هفت سال بود. در همین فرایند بعد از تصمیم تهران و ریاض برای از سرگیری رسمی روابط در ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۲ و دیدار وزیران امور خارجه دو کشور در پکن، شاهد شتاب گرفتن تحولات دیپلماتیک و رفت و آمدهای سیاسی بین دو کشور بودیم.

چنانکه در ابتدا هیات‌هایی از دو کشور برای بررسی آخرین وضعیت نمایندگی‌ها و فراهم کردن مقدمات بازگشایی آنها به تهران و ریاض سفر کردند و در نتیجه این فعالیت‌ها و در آستانه برگزاری ایام حج تمتع در عربستان و اعزام زائران ایرانی به مکه و مدینه، سفعت جمهوری اسلامی ایران در ریاض ۱۶ خرداد ماه و سفارت پادشاهی سعودی در ایران ۱۵ مرداد ماه به‌طور رسمی فعالیت خود را آغاز کردند.

مواردی که در این گزارش به آنها اشاره شد تنها بخش‌هایی از پیگیری‌های دولت سیزدهم طی ۲ سال فعالیت است که نتیجه اقدامات در ۶ ماهه نخست امسال مشخص شد و دستاوردهای آن به ثمر نشست. /ایرنا

ویژه رئیس‌جمهور بستنده نشد. آیت‌الله رئیسی اردیبهشت امسال شخصاً به استان سیستان و بلوچستان سفر کرد؛ سفری فشرده اما از جنس دیپلماتیک و خدمتی به مردم استان محروم با چند دستاورد در کم‌پرخوردارترین مناطق استان. از پیگیری و بازدید از مجتمع پتروشیمی نگین مکران در منطقه آزاد چابهار و آبگیری سد کهیر که ۶ سال متوقف بود تا افتتاح ۱۷ پروژه صنعت برق و آغاز عملیات لوله‌گذاری برای آبرسانی از دریای عمان و عملیات آبرسانی روستایی که نجات بخش مردم ۴۰۰ روستا از آب هتگ بود.

رئیس‌ی در این سفر که مسأله حقایه ایران از رود هیرمند یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های دیپلماسی کشور در سال‌های گذشته بود، با اخطار قاطع رئیس‌جمهور به حاکمان افغانستان همراه شد و اعلام کرد «اگر کارشناسان ما کمبود آب را تأیید کنند، حرفی نداریم؛ وگرنه اجازه نخواهیم داد حق مردم ما تضییع شود و این مسأله چیزی نیست که مشمول مرور زمان شود.»

دولت سیزدهم همچنان مصمم است از حقوق مردم در همه شئون و در همه نقاط مرزی صیانت کند و اکنون پیگیری حقایه هیرمند از مسیر دیپلماتیک ادامه دارد.

### دستور صفر شدن یک صف و رشد ۲۴ درصدی

تیرماه امسال رئیس‌دفتر رئیس‌جمهور در نامه‌ای به رئیس‌کل بانک مرکزی، دستورات پنجگانه آیت‌الله رئیسی درباره پرداخت و ازدواج به متقاضیان را ابلاغ کرد که از آن جمله، صفر شدن صف وام ازدواج تا پایان تابستان سال جاری است.

پیرو این دستور و با اعلام مدیر اداره اعتبارات بانک مرکزی در راستای قانون حمایت از جوانی جمعیت و اولویت تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و لزوم تسهیل و تسریع در تعیین تکلیف متقاضیان در صف بانک‌ها، «بسته نظارتی – اعتباری تسهیل و تسریع در پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج» در ۲۰ خردادماه تدوین و به بانک‌های عامل ابلاغ شد و هر دو هفته بر اجرای آن نظارت و در صورت مشاهده عقب‌ماندگی در اعطای تسهیلات مزبور از سوی بانک‌های عامل، به بانک‌های عامل با عملکرد ضعیف تذکر داده شد.

براساس بسته ابلاخی، شبکه بانکی مکلف شد طی مدت سه ماه از اجرای طرح موصوف (۲۰ خرداد تا ۲۰ شهریور) ضمن جبران عقب‌ماندگی بانک‌های عامل در پرداخت سهمیه ماهانه ابلاغی اقدام کنند.

در پایان زمان مذکور عملکرد شبکه بانکی در پرداخت تسهیلات ازدواج به صورت چشمگیری افزایش یافت به طوری که از ابتدای سال‌جاری تا ۲۰ شهریورماه، تعداد تسهیلات پرداختی به میزان ۳۸۲.۳۳۵ فقره و به مبلغی بالغ بر ۷۷۷.۱۸۵ میلیارد ریال است که نسبت به بازه زمانی مشابه خود در سال ۱۴۰۱ به میزان ۲۴ درصد افزایش داشته است.

همچنین تعداد متقاضیان در صف کاهش یافته که نشان‌دهنده اهتمام و همکاری شبکه بانکی در پرداخت تسهیلات ازدواج به متقاضیان است. همچنین از ابتدای سال جاری تا ۸ مهرماه، شبکه بانکی کشور به ۴۲۶ هزار و ۴۰ نفر از متقاضیان، تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج به مبلغ ۸۶.۷ همت پرداخت کرده است که این میزان رشد ۲۶ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل داشته است.

### پایان تسویه بدهی‌های دولت قبل

دولت سیزدهم که میراث‌دار طرح‌های ناتمام دولت‌های بود با انبوهی از بدهی‌های دولت قبل هم روبرو بود. آیت‌الله رئیسی در این مدت توانست در مجموع بیش از ۵۵۰ هزار میلیارد تومان بدهی‌های دولت قبل را تسویه کند. این آمار اخیراً از سوی وزیر اقتصاد اعلام شد که حدود ۲۹۰ هزار میلیارد تومان از مجموع استقراض‌های دولت قبل توسط دولت سیزدهم بازپرداخت شد.

همچنین ۵۳ هزار میلیارد تومان در نخستین سال دولت سیزدهم از سوی دولت قبل از بانک مرکزی استقراض شده بود که تمام آن در همان ابتدای دولت تسویه شد و بخش باقی‌مانده آن در ۶ ماهه نخست امسال پرداخت و در مجموع بیش از ۵۵۰ هزار میلیارد تومان بدهی‌های دولت قبل به‌همت دولت سیزدهم تسویه شد که حدود ۲۳۰ هزار میلیارد تومان از این مبلغ بدهی‌هایی است که پیش از این در حوزه تأمین اجتماعی و شرکت‌های ذیل وزارت نیرو از طریق تهاتر با سازمان مالیاتی یا انتشار اوراق توسط دولت سیزدهم بازپرداخت شده است.

### مأموریت ویژه آیت‌الله رئیسی برای پیگیری جدی یک چالش خارجی

حقایه ایران از رود هیرمند یکی دیگر از موضوعات مهمی است که رئیس‌جمهور سال گذشته وزرای امور خارجه و نیرو را مأمور پیگیری این موضوع کرد و تاکید داشت که دولت مردمی در پیگیری حقوق ملت به هیچ‌عنوان کوتاه نخواهد آمد و به وزارتخانه‌های مربوطه مأموریت داد که با جدیت، سایر راه‌های تأمین آب شرب و آب کشاورزی برای مردم استان سیستان و بلوچستان از جمله از طریق حفیر چاه‌های ژرف و اختصاص دکل‌های ویژه را پیگیری کرده و هر چه سریع‌تر اقدامات لازم را در دستور کار قرار دهند.

آخرین نرخ دلاری که در بازار ارز در نیمه اول سال ثبت شد، ۴۹ هزار و ۳۹۳ تومان بود؛ عددی که البته کاهش ۴ هزار و ۴۰۷ تومانی را نسبت به









**صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور**
\* نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.
**صفحه آرایی:** مرضیه نافیان
\* زیر نظر شورای سردبیری

## با کودک ترسیده از مدرسه چه کار کنیم؟



روانشناس کودک و نوجوان به ترس برخی دانش‌آموزان نسبت به حضور در مدرسه بدون والدین اشاره کرد و گفت: اگر کودک شما با بهانه‌های مختلف از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، سعی کنید با حفظ آرامش خود، به صورت تدریجی کودک را خود جدا کنید. ترس از مدرسه از جمله اختلالات روانی رایج است که در بسیاری از کودکان مشاهده می‌شود. برخی کودکان وابستگی شدید اضطراب گونه‌ای به والدین خود دارند و هنگام جدا شدن از آنها ناراحت و خشمگین می‌شوند و می‌ترسند. این مشکل بیشتر برای کودکانی که به مقطع اول ابتدایی می‌روند رخ می‌دهد و این مشکل به شکل های متفاوتی همچون دردهای شکمی، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، کابوس‌های شبانه، مشکلات خواب و سردرد در کودکان نشان داده می‌شود.

یادتان باشد در قدم اول به عنوان مهم‌ترین نکته

برای درمان ترس‌های فرزندان این است که تمامی احساسات فرزندان را به رسمیت بشناسید. و هیچ گاه به او نگویید که دلیلی برای ترس یا غم یا گریه وجود ندارد. به او اطمینان دهید که می‌فهمید فرزندان الان می‌ترسد و ترس متعلق به اوست. با این کار بهتر به فرزندان کمک می‌کنید تا بتواند احساساتش را مدیریت کند و راحت‌تر بتواند درباره مشکلاتش با شما حرف بزند.

**یکی از دلایلی که موجب ترس کودکان از مدرسه می‌شود اعتماد به نفس پایین کودک است**

**علت ترس کودکان از مدرسه**

ترس کودکان از مدرسه تنها یک دلیل دارد و آن هم وابستگی شدید کودک به مادر است. هنگامی که فرزند از مادر خود جدا می‌شود دچار اضطراب شدیدی می‌شود و برای برطرف کردن این مشکل

**روزنامه کثیرالانتشار زرد کوه ( سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی و اقتصادی )**

<b>نشانی دفتر شهردکد:</b> خیابان شریعتی – کوچه ۵۵-پلاک ۱۲	<b>همزاه:</b> ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳ ① <b>نمابر:</b> ۳۲۲۲۳۱۰۱ ② <b>تلفن:</b> ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰ ③ <b>ص پ:</b> ۱۹۸
<b>چاپ و لیتوگرافی<span> </span>: </b> م/م شاخه سبز <b>تلفن:</b> ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶	<b>چاپ شهردکد:</b> جهانبین <b>تلفن:</b> ۳۳۳۴۸۱۸۶ <b>لیتوگرافی:</b> ارغوان <b>تلفن:</b> ۳۲۴۴۳۱۹۳

بهانه‌های مختلف از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، آرامش خود را حفظ کند و به صورت تدریجی کودک را از خود جدا کند.

این روانشناس تخصصی کودک و نوجوان گفت: اگر بعد از یک ماه کودک یا دانش‌آموز همچنان اضطراب جدا شدن از والدین و خانواده را دارد یا به بهانه‌های مختلف مثل دل درد و بیماری به مدرسه نمی‌رود، بازی درمانی از جمله روش‌های موثر برای رفع یا کاهش این مشکل است.

یاسمی‌نژاد تأکید کرد: اثر بخشی روش بازی درمانی در کودکانی که ترس جدایی از والدین و رفتن به مدرسه را دارند بیش از ۷۰ درصد است.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه حضور والدین پشت در کلاس یا حیاط مدرسه راه درستی برای کاهش اضطراب کودک نیست، افزود: بسیاری از والدین برای ترغیب کودک به مدرسه رفتن، ساعات زیادی در روز را در مدرسه و کنار کودک هستند، شما با اینکار ضمن اینکه نظم مدرسه را مختل می‌کنید، مطمئن باشید تا مدت زیادی کودکان به اینکار ادامه خواهد داد.

وی خاطرنشان کرد: اگر کودکان به هر دلیلی تمایلی به مدرسه رفتن ندارد، تا پایان مهر صبور باشید و در صورتی که این مشکل همچنان به قوت خود باقی ماند حتما به روانشناس کودک مراجعه کنید.

یاسمی‌نژاد گفت: در برخی از موارد دیده می‌شود که والدین، کودک را مضطرب و در حال گریه در مدرسه رها می‌کنند تا به شرایط عادت کند، این روش راهکارزای اشتباه و قدیمی است که آسیب‌های زیادی را می‌تواند متوجه کودک شما کند به طور مثال این کار می‌تواند برای سالها کودک شما را از محیط مدرسه بیزار کند یا درس‌الهای بعد مدرسه برای او یادآور محیطی همراه با استرس باشد.

وی اضافه کرد: با مراجعه به روانشناس کودک و یا استفاده از روش مواجهه‌سازی تدریجی، آرام آرام کودک از والدین جدا می‌شود.فارس

بیشتر فرزندان سایه مادر خود را دنبال می‌کنند. توجه داشته باشید که فرزند خود را با قوانین مدرسه نترسانید؛ به عنوان مثال به او هرگز نگویید که اگر غذا نخوری به معلمت خواهم گفتم و تهدیدهایی که به این صورت هستند.

یکی دیگر از دلایلی که موجب ترس کودکان از مدرسه می‌شود اعتماد به نفس پایین کودک است. این مشکل شامل دوری از خانواده، ترس از تنهایی، ترس از درد، ترس از تنبیه شدن، خاطرات بد و ترس از مدرسه است.

اگر فرزند شما در مقطع تحصیلی بالاتری تحصیل می‌کند و هنوز ترس از مدرسه دارد این امر می‌تواند نشان دهنده اتفاقات ناخوشایند، محیط نامناسب مدرسه، عملکرد تحصیلی ضعیف، آزرده خاطر شدن از دوستان و یا مشکلاتی که در مسیر خانه برای فرزند رخ می‌دهند باشد. اگر شما با این مورد برخورد کردید باید ابتدا علت ترس فرزند خود را شناسایی کنید و سپس به درمان آن بپردازید.

به طور کلی نشانه‌های ترس کودک از مدرسه شامل دردهای شکمی، اختلال در هضم غذا، حالت تهوع، تب، نداشتن خواب منظم توأم با سردرد است. بنابراین اگر هر یک از این موارد را در فرزند خود مشاهده کردید باید ابتدا مشکل فرزند خود را به کمک یک روانشناس کودک پیدا و سپس به درمان آن بپردازید. پریسا یاسمی‌نژاد، روانشناس کودک و نوجوان در پاسخ به سوال که «با کودکی که از والدین جدا نمی‌شود و به مدرسه نمی‌رود چه رفتاری باید داشته باشیم؟» گفت: این موضوع برای کلاس اولی‌ها یا حتی دوم و سوم تا یک ماه اول بعد از بازگشایی مدارس متداول است.

وی به والدین توصیه کرد: اگر کودک شما با

## دانش آموزان برای افزایش نمر کز در مدرسه چه بخورند؟

برای سلامتی دانش آموزان مضر است.

جعفری گفت:به‌دانش‌آموزان آموزش داده شود که پس از مصرف موز دندان‌های خود را بشویند زیرا در غیر این صورت موجب پوسیدگی دندان آن‌ها می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه غذاهایی که حاوی پروتئین و نشاسته هستند استرس دانش آموزان را کاهش می‌دهد، تصریح کرد: از طرفی غذاهای حاوی کاکائو، کافئین، رنگدانه و قندهای مصنوعی می‌تواند استرس و اضطراب کودکان را افزایش داده و موجب نوسان ترشح انسولین شود و این شرایط گرسنگی کودکان را بیشتر خواهد کرد و می‌تواند به طور غیرمستقیم در اضطراب کودکان نقش بسزایی داشته باشد.



که اضافه وزن و چاقی دارند به جای تغلات از میوه استفاده شود.

پزشک متخصص تغذیه تصریح کرد: فرآوردهایی که کالواری زیادی داشته و ترکیبات رنگ‌دار مثل پفک و کرانچی گزینه مناسبی برای دانش آموزان به ویژه دبستانی‌ها نیست زیرا مصرف این مواد غذایی بی‌قراری و تحریک‌پذیری ایجاد کرده و مصرف این نوع تغلات

وعده غذایی مهمی محسوب می‌شود و نباید حذف شود، بسیاری از دانش‌آموزان به بهانه نداشتن اشتها در صبح‌ها و یا نداشتن عادت، از خوردن صبحانه فرار می‌کنند در صورتی که نخوردن وعده صبحانه باعث کاهش قند خون شده و تمرکز و دقت دانش آموز پایین خواهد آمد.

این متخصص تغذیه و

رژیم درمانی با اشاره به اینکه مصرف تغلات مثل کیک، کلوچه و انواع بیسکویت‌های کرم‌دار باید کمتر مصرف شود، گفت: احساس گرسنگی بعد از مصرف تغلات زیاد است و اگر به جای صبحانه از تغلات استفاده شود، دیگر تمایلی به خوردن صبحانه وجود ندارد و بهتر این مواد غذایی تنها در میان وعده استفاده شده و جایگزین صبحانه نشوند.

وی در ادامه افزود: در

یک پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: وعده صبحانه وعده غذایی مهمی محسوب می‌شود و نباید حذف شود، بسیاری از دانش‌آموزان به بهانه نداشتن اشتها در صبح‌ها و یا نداشتن عادت، از خوردن صبحانه فرار می‌کنند در صورتی که نخوردن وعده صبحانه باعث کاهش قند خون شده و تمرکز و دقت‌دانش آموز پایین خواهد آمد.

تینا جعفری با اشاره به اینکه برای تغذیه سالم دانش‌آموزان رعایت چند نکته لازم و ضروری است، اظهار کرد: معمولاً تعداد زیادی از دانش‌آموزان به وعده صبحانه پایین‌تر از مصرف صبحانه خودداری می‌کنند که در این صورت باید حتماً در زنگ اول مدرسه برای کودکان صبحانه گذاشته شود. وعده صبحانه

## چرا خوردن صبحانه برای دانش آموزان بسیار مهم است؟

هدی سادات پاک نهاد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن صبحانه نه‌تنها برای رشد جسمی دانش‌آموزان مهم است بلکه از فواید روانی-اجتماعی بالایی برخوردار است. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و باعث افزایش انرژی در بچه‌ها می‌شود.

بالین‌وجود، برخی از بچه‌ها به بهانه‌های مختلف وعده داشته باشند. همچنین خوردن صبحانه عملکرد بچه‌ها را در دلیل دیر خوابیدن، صبح‌ها سخت از خواب بلند می‌شوند و زمان کافی برای خوردن صبحانه ندارند. برخی از بچه‌ها قبل از رفتن به مدرسه احساس سیری می‌کنند و برخی دیگر هم به‌طورکلی از خوردن صبحانه اجتناب می‌کنند. اگرچه نخوردن گهگاه صبحانه طبیعی است اما عادی شدن این امر می‌تواند بر سلامت جسم، روان و حتی عملکرد مدرسه دانش‌آموز تأثیر منفی بگذارد.

**چرا صبحانه برای بچه‌ها مهم است؟**

کودکانی که صبحانه می‌خورند به‌طورکلی سالم‌تر هستند، فعالیت بدنی بیشتری دارند و وزن بدن خود را حفظ می‌کنند. ازاین‌رو، کارشناسان تغذیه معتقدند که واداشتن بچه‌ها به خوردن صبحانه مهم است. صبحانه با فواید زیادی همراه است، از جمله:

**سطح انرژی را افزایش می‌دهد**

خوردن صبحانه برای همه به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان مهم است. بعد از ۸ تا ۱۰ ساعت غذا نخوردن در طول خواب، صبحانه سوخت موردنیاز بدن را برای روز فراهم می‌کند. خوردن صبحانه به شروع متابولیسم در روز کمک کرده و غلظت را به انرژی تبدیل می‌کند. به‌طورکلی، کودکانی که صبحانه را حذف می‌کنند، در طول روز احساس خستگی، بی‌قراری و تحریک‌پذیری می‌کنند و برعکس، کودکانی که صبحانه می‌خورند، در طول روز احساس نشاط و انرژی بالاتری دارند.

**باعث افزایش تمرکز و حافظه می‌شود**

زاکراتئین است که برای سلامت چشم و مغز مفید است. شیر: شیر می‌تواند سطح کلسیم و ویتامین D را افزایش دهد که هر دو برای رشد و پیشگیری از بیماری بسیار مهم هستند.

پنیر: پنیر سرشار از کلسیم، کالری، پروتئین و مواد مغذی مانند ویتامین D است که برای رشد دندان‌ها و استخوان‌های سالم موردنیاز است و تمام انرژی موردنیاز کودک را در طول روز تأمین می‌کند.

گردو: گردو حاوی فولات و همچنین امگا ۳ است. هردوی این مواد مغذی در درجه اول به رشد مغز کودک کمک می‌کنند. این مواد با افزایش حافظه و تقویت فعالیت سلول‌های مغز، قدرت مغز را بهبود می‌بخشند. گردو همچنین سرشار از مواد معدنی ضروری مانند منیزیم، پتاسیم، فولات، کلسیم، روی و سلنیوم است. این‌ها برای رشد مطلوب کودک بسیار موردنیاز هستند.

غلات: غلات دارای مواد مغذی مفید و مهم برای کودکان است که شامل نان‌های سبوس‌دار، گندم، جو دوسر، ذرت و… می‌شود. یک غلات سالم دارای پروتئین و فیبر کافی بوده و به سلامت و رشد دانش‌آموزان کمک شایانی می‌کند. علاوه بر این‌ها، کره، فرنی، شیر، پنیر، حلیم و عدسی حاوی مواد مغذی هستند که بخشی از انرژی موردنیاز روزانه را تأمین می‌کنند و به‌منظور تنوع غذایی می‌توان آن‌ها را در وعده صبحانه کودکان گنجاند.

**چطور فرزندانمان را به خوردن صبحانه تشویق کنیم؟**

هر تلاشی برای تشویق کودک به خوردن صبحانه بهتر از نخوردن آن است. برای تشویق کودک به خوردن صبحانه می‌توانید راه‌های زیر را امتحان کنید:

**زمان خواب فرزندان را تنظیم کنید**

اطمینان حاصل کنید که فرزندان آن‌قدر زود به رختخواب می‌رود که به‌موقع از خواب بیدار شود و صبحانه بخورد. خواب یک عنصر حیاتی در سلامت کلی کودکان بدون توجه به سن آن‌ها است.

**در صورت امکان صبحانه را خانوادگی بخورید**

جعفری با اشاره به اینکه مصرف موادی در ساعات پایانی مدرسه باعث کاهش تمایل به خوردن وعده ناهار خواهد شد، گفت: مصرف لقمه‌های نان و میوه‌ها در ساعات ابتدایی مصرف

این پزشک متخصص تغذیه تصریح کرد: برای افزایش قدرت تمرکز و یادگیری و بالابردن ضریب هوشی کودکان در مدرسه، مغزبجات و موز فراموش نشود.

جعفری خاطرنشان کرد: باید تمرکز ویژه‌ای بر مصرف صبحانه کودکان وجود داشته باشد و در غیر این صورت برای زنگ اول آن‌ها لقمه‌هایی همراه با مغزبجات گذاشته شود تا دانش‌آموزان توانایی کافی برای مطالعه در مدرسه و فراگیری علوم را داشته باشند.لایسا

#### شیوع پوکی استخوان در زنان سه برابر مردان



متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه لبنیات کم‌چرب قابلیت بیش‌تری برای جذب کلسیم دارد توصیه کرد از لبنیات کم‌چرب برای داشتن کالری کم‌تر و جذب کلسیم بیش‌تر استفاده شود.

اهام‌السلادات علوی مقدم متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه شیوع پوکی استخوان در خانم‌ها سه برابر آقایان است درباره این بیماری توضیح داد: پوکی استخوان بیماری خاموش است. به مرور زمان تراکم استخوان از بین می‌رود و پس از آغاز علائم ناشی از تحلیل‌توده استخوان‌ها دیگر نمی‌توان برای بازگرداندن تراکم استخوان‌ها کاری انجام داد.

وی افزود: تا سن ۳۰ سالگی به حداکثر تراکم استخوانی می‌رسیم. بر خلاف تصور عوام، استخوان بافتی زنده و در حال بازسازی است. از ۳۰ سالگی به بعد بافت استخوان سیر تخریبی خواهد داشت که اگر این سیر سریعتر باشد افراد مستعد پوکی استخوان خواهند شد.

علوی مقدم به نوجوانان توصیه کرد فعالیت‌های ورزشی داشته باشند و گفت: علاوه بر رژیم غذایی سالم نیاز به فعالیت بدنی است تا در آینده کمتر به پوکی استخوان مبتلا شوند.

وی با اشاره به اینکه ژنتیک عامل اصلی پوکی استخوان است گفت: برخی خانواده‌ها بیشتر مستعد پوکی استخوان هستند ضمن اینکه زنانی که وزن کم و جثه کوچکی دارند هم استعداد بیشتری برای پوکی استخوان دارند.

وی تصریح کرد: مصرف برخی داروها مثل کورتون در دراز مدت می‌تواند موجب پوکی استخوان شود. کم کاری و پرکاری تیروئید از دیگر عوامل ایجادکننده پوکی استخوان هستند. قاعدگی نامنظم در زنان موجب کاهش استروژن شده و آنها را مستعد پوکی استخوان می‌کند. روماتیسم مفصلی هم از دیگر دلایل ایجاد پوکی استخوان است.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکسی استخوان هستند گفت: کمبود ویتامین دی بین خانم‌های ایرانی شایع است. ورزش و رژیم غذایی سالم و استفاده از نور خورشید توصیه می‌شود.

مصرف دخانیات، کافئین و چای موجب کاهش جذب کلسیم در بدن می‌شود و همچنین زنانی که یائسه می‌شوند به دلیل کاهش استروژن در معرض بیشتر ابتلا به پوکسی استخوان هستند. به همین دلیل کلسیم و ویتامین دی باید به میزان کافی استفاده شود.

علوی گفت: برخی تصور می‌کنند شیر و لبنیات پرچرب کلسیم بیشتری دارد در حالی‌که لبنیات کم چرب موجب جذب کلسیم بیشتر می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود از لبنیات کم چرب برای داشتن کالری کمتر و جذب کلسیم بیشتر استفاده شود.

متخصص زنان و زایمان درباره علائم پوکی استخوان شدید گفت: کم‌رود، دردهای استخوانی مداوم به ویژه در استخوان‌های کمر، لگن و ران از نشانه‌های پوکی استخوان است به حدی که برخی بیماران در انجام فعالیت‌های روزانه دچار مشکل می‌شوند. در برخی مواقع کوتاه شدن قد نشانه پوکی استخوان است و این افراد بدون ضربه به استخوان در معرض ترک و شکستگی استخوان هستند. توصیه می‌شود زنان از ۶۰ تا ۶۵ سالگی تست سنجنش تراکم استخوان دهند و اگر مشکل کمبود استروژن دارند به توصیه پزشک می‌توانند زودتر تست دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد خانواده‌هایی که باهم غذا می‌خورند، غذای سالم‌تری دارند. همچنین دسته جمعی غذا خوردن به والدین این فرصت را می‌دهد که از نظر تغذیه و رفتارهای غذایی به‌عنوان الگو عمل کنند. بااین‌حال، شاید خوردن صبحانه با اعضای خانواده امکان‌پذیر نباشد، در این صورت سعی کنید زمان کافی به کودک اختصاص دهید تا بدون استرس صبحانه بخورد.

**فرزندان را در صبحانه خوردن محدود نکنید**

اگر فرزندان علاقه‌ای به خوردن غلات و لبنیات ندارد، او را محدود نکنید. می‌توانید برای انتخاب صبحانه فرزندان خلاقیت به خرج دهید و حتی به میوه، سبزیجات و انواع نوشیدنی‌های پرخاصیت فکر کنید. به‌عنوان‌مثال، اگر کودک شما غذاهای معمولی صبحانه مانند تخم‌مرغ، نان یا شیر را دوست ندارد، گزینه‌هایی مثل شیرموز، ملیک شیک، آب پرتقال و… را جایگزین کنید.

علاوه بر این، والدین می‌توانند در رابطه بااهمیت خوردن صبحانه با فرزند خود صحبت کرده و با اصلاح و اجرای رفتار غذایی مناسب، فرزندان خود را به الگوپذیری در راستای تغییر مصرف غذایی نادرست به درست کمک کنند. در این میان، نباید از آگاسازی معلمان و خوردن صبحانه به‌صورت گروهی بسا حضور معلمان در مدارس غافل شد؛ این امر می‌تواند نقش مهمی در تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به مصرف مواد غذایی مفوی ایفا کند.

**وقتی فرزندانم هنگام صبحانه گرسنه نیست چه باید کنیم؟**

برخی بچه‌ها علاقه و میل به خوردن صبحانه ندارند. اگر فرزند شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، صبحانه‌ای مثل تخم‌مرغ آب پز، نان و پنیر، پنکیک، میوه برش زده و… را از شب قبل آماده کنید و داخل کیف فرزندان بگذارید تا هر زمانی که احساس گرسنگی کرد آن را در مدرسه میل کند. همچنین اگر فرزندان صبحانه، میلی به خوردن چیزهای جویدنی ندارد، او را به خوردن نوشیدنی‌های مغذی مثل شیر و عمل، آبمیوه طبیعی، شیر کاکائو و… تشویق کنید. لایرا