



مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری: **کمیود معلم در مدارس چهارمحال و بختیاری بر طرف شد**

صفحه ۱



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری: **اجرای طرح دهکده فرش چهارمحال و بختیاری در انتظار تخصیص زمین است**

صفحه ۲

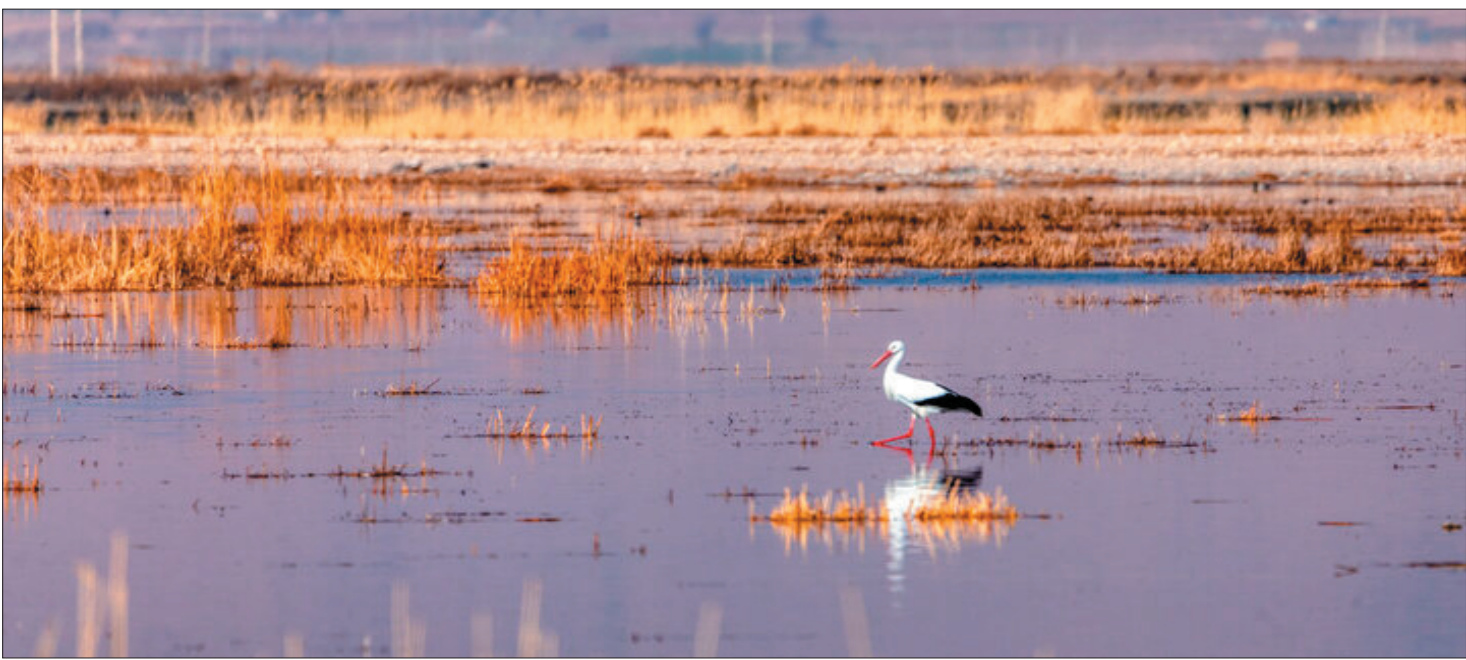
### معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار:

# برنامه‌های بزرگداشت ۱۳ آبان در چهارمحال و بختیاری تدوین شد

صفحه ۲

### معاون محیط زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط زیست در سفر به چهارمحال و بختیاری:

## دولت سیزدهم برای احیا و حفاظت از ۲۲۶ تالاب برنامه مدیریتی دارد



صفحه ۳

### ۱۰ درصد از جمعیت عشایر چهارمحال و بختیاری برای کوچ اقدام نکرده‌اند

سرپرست اداره کل امور عشایر چهارمحال و بختیاری گفت: هم‌اکنون حدود ۹۰ درصد از عشایر برون‌کوچ استان به مناطق قشلاقی کوچ کرده‌اند اما همچنان ۱۰ درصد از عشایر در برخی مناطق حضور دارند که با توجه به آغاز بارش‌های پاییزی باید سریعاً جهت کوچ اقدام کنند. محمد محمودی گفت: جمعیت عشایر چهارمحال و بختیاری ۱۲۴ هزار و ۱۷۳ نفر در قالب ۲۵ هزار و ۱۱۰ خانوار است و همچنین بر اساس سامانه هویت‌گذاری تعداد دام سبک این عشایر یک میلیون و ۹۰۰ هزار راس است.

سرپرست اداره کل امور عشایر چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه امسال و از ابتدای حضور عشایر در استان ماهیانه یک هزار و ۶۰۰ تن آرد در بین آن‌ها توزیع شده است، ادامه داد: نفت سفید و سیلندر گاز نیز بر اساس نیاز عشایر در تمامی مناطق توزیع شده است. وی افزود: هم‌اکنون حدود ۹۰ درصد از عشایر برون‌کوچ چهارمحال و بختیاری به مناطق قشلاقی کوچ کرده‌اند اما همچنان ۱۰ درصد از عشایر در برخی مناطق استان حضور دارند که با توجه به آغاز بارش‌های پاییزی باید سریعاً جهت کوچ اقدام کنند.

محمودی با بیان اینکه تمامی خدمات از جمله توزیع آرد در مناطق قشلاقی به عشایر ارائه می‌شود، عنوان کرد: به عشایری که همچنان در چهارمحال و بختیاری حضور دارند و نسبت به کوچ اقدام نکرده‌اند هیچ گونه خدماتی ارائه نخواهد شد بنابراین توصیه می‌شود این عشایر به مناطق قشلاقی کوچ کنند. وی با بیان اینکه عشایر در کوچ بهاره و پاییز ملزم به رعایت تقویم کوچ هستند، خاطر نشان کرد: لازم است عشایر از چرای زودهنگام و دیرهنگام دام‌های خود خودداری کنند.

### مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری:

## کمیود معلم در مدارس چهارمحال و بختیاری بر طرف شد

خبرنگار ایرنا در استان موضوع کمیود معلم در مدارس را از طریق گفت و گو با مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری پیگیری کرده است. مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری در این زمینه با اشاره به اعلام نتایج آزمون استخدامی دبیری در هفته گذشته گفت: هم‌اکنون کمیود معلم در استان رفع شده است. افسسین امیریان به فرایند پروژه مهر ۱۴۰۲ و سازماندهی معلمان و دبیران اشاره کرد و افزود: با توجه به کمیود نیروی انسانی و

جمعیتی از مخاطبان خیرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) مرکز چهارمحال و بختیاری در چند روز اخیر با تماس با این رسانه، خواستار بررسی علل کمیود معلم در برخی از مدارس این استان با گذشته سه هفته از آغاز سال تحصیلی جدید شدند.

جمعیتی از مخاطبان این رسانه اعلام کردند، در برخی از مناطق تحصیلی در شهرستان‌های استان تعداد معلمان در یک مدرسه کافی نیست یا برخی از مدارس نیز معلمان کمتری نسبت به سایر مدارس دارند.

جذب استخدامی‌های جدید آموزگاری، دبیری و استفاده از ظرفیت نیروهای بازنشسته و حق‌التدریس معلمان شاغل و همچنین بازنشسته رفغ خواهد شد.

به گفته وی، در سال تحصیلی جاری فرصت استفاده از معلمان شاغل و بازنشسته به صورت ۲۴ ساعت در هفته حق‌التدریسی فراهم شده است.

امسال ۱۹۴ هزار و ۷۰۰ دانش‌آموز چهارمحال و بختیاری شامل ۱۱۲ هزار دانش‌آموز در مقطع ابتدایی، ۴۵ هزار دانش‌آموز متوسطه اول و ۳۷ هزار دانش‌آموز در مقطع متوسطه دوم در ۲ هزار و ۸۰۰ مدرسه سال تحصیلی خود را آغاز کردند.

آزمون آموزگاری و معلم مدارس استثنایی ۳۶۶ معلم جدید در مدرسه‌های ابتدایی و استثنایی استان مشغول به کار شدند و هنوز نتایج تکمیل ظرفیت و اعتراض آزمون اعلام نشده است.

مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری گفت: سهمیه جذب آموزگار برای مدارس ابتدایی و استثنایی استان در آزمون استخدامی ۵۲۶ نفر بود که بیش از ۷۰ درصد این سهمیه جذب شدند و مابقی نمره تراز را کسب نکردند.

به گفته وی، در سالجاری یک‌هزار و ۸۰۰ نفر از فرهنگیان استان بازنشسته شدند و یک‌هزار نفر نیز کمیود نیرو در سطح استان از سال‌های گذشته بود که این کمیود نیرو با

از روز شنبه ۲۹ مهرماه دبیران در کلاس درس در مناطق مختلف حاضر شدند.

به گفته وی، سهمیه استخدامی در آزمون دبیری در استان ۱۹۸ نفر بود که ۱۵۷ نفر موفق به کسب نمره قبولی شدند و ابلاغ دریافت کردند.

امیریان اظهار داشت: مشکل کمیود معلم در سال تحصیلی جاری به دلیل حجم بالای بازنشستگی، نبود پیش‌بینی استخدام معلم در سال‌های گذشته بوده است که امسال با برگزاری آزمون دبیری و آموزگاری این مشکل رفع شد.

وی به جذب ۱۰۰ نفر دانشجو معلم در رشته ابتدایی در سال تحصیلی جدید اشاره کرد و گفت: در مرحله نخست بعد از اعلام نتایج

بازنشسته شدن تعداد بالای از معلمان در سال‌های گذشته، تا حدود زیادی در سطح استان کمیود نیروی انسانی دبیری و آموزگاری با ورود پذیرفته‌شدگان آزمون استخدامی دبیری و آموزگاری، جذب دانشجو معلمان رشته ابتدایی و استفاده از ظرفیت نیروهای بازنشسته و حق‌التدریس از ابتدای این هفته مشکل کمیود معلم رفع شده است.

وی اظهار داشت: نتایج آزمون استخدامی دبیری پنجشنبه هفته گذشته اعلام شد و روز گذشته ابلاغ معلمان پذیرفته شده صادر شد و

### دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر چهارمحال و بختیاری:

## نابودی سرانجام حتمی اسرائیل است

صیانت از همه شهركنشینان امنیت را به صهیونیست‌ها القا کرد. دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر چهارمحال و بختیاری افزود: اما این چهار رکن در عملیات طوفان الاقصی شکسته شد و حمله‌های وحشیانه و کور برای این است که بتواند شکست مفتضحانه را جبران کند.

احمدی بیان داشت: استکبار جهانی بدانند این اقدام رژیم صهیونیستی حرکتی مذبحخانه، ذلیلانه، خبیثانه و بزدلانه است که عواقب آن به خودشان باز می‌گردد و مطمئن باشید امت اسلامی با وحدت و انسجام و با اتکا به قدرت لایزال الهی طومار این شر مطلق را در هم می‌پیچد.

وی یادآور شد: اگر تمام جبهه مقاومت برای معرفی خبثت رژیم صهیونیستی به دنیا بسیج می‌شدند نمی‌توانستند به این خوبی که خودشان این کار را کردند موفق باشند امروز این جنایت وحشیانه رژیم صهیونیستی به همه دنیا و به ملت‌های آزاده و مظلومین نشان داد که این رژیم ابتدایی‌ترین اصول اخلاقی انسانی در مسائل و قوانین بین‌المللی که هیچ، ابتدایی‌ترین مسائل را در مورد کودکان و زنان مجروح رعایت نمی‌کند.

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر چهارمحال و بختیاری بیان داشت: شب گذشته دنیا شاهد تکه تکه شدن زنان، مردان و کودکان فلسطینی به دست جلالان صهیونیست بودند اما مطمئنیم به فضل خدا این ظالمان نابود می‌شوند.



دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر چهارمحال و بختیاری گفت: شب گذشته دنیا شاهد تکه تکه شدن زنان، مردان و کودکان فلسطینی به دست جلالان صهیونیست بود اما مطمئنیم این ظالمان نابود می‌شوند.

حجت‌الاسلام ابوالفضل احمدی در تجمع بزرگ اعلام انزجار مردم شهرکرد از جنایات اسرائیل و حمایت از ملت مظلوم فلسطین در میدان امامزادگان دو خاتون اظهار کرد: جنایت‌های رژیم صهیونیستی در طول سال‌ها، خون به دل مسلمانان کرده است اما حرکت جبهه مقاومت پیروزی‌های بسیاری فراهم کرد. وی تصریح کرد: اسرائیل در سال ۱۹۶۷ با حمله به برخی کشورهای عربی و اشغال اراضی جایگاه خود را تثبیت می‌کند، همچنین با تقویت بازدارندگی، همدار، توسعه قلمرو جنگ به میدان دیگر کشورها و با

### رییس شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری مطرح کرد:

## رفع مشکلات و انتقال مطالبات مردمی در دستور کار شورای اسلامی

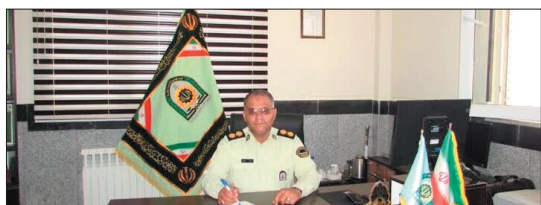
اسلامی چهارمحال و بختیاری شاخص ترین موارد در عملکرد ۲ ساله شورای استان را تشریح کرد.

رییس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه تشکیل شوراهای اسلامی این شجره طیبه که یکی از دستاوردهای

رییس شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری گفت: شورای اسلامی استان تمام تلاش خود را با همراهی مدیران در جهت رفع مشکلات و انتقال مطالبات مردمی در استان به کار گرفته است.

بهمن میری در هفدهمین اجلاس شورای

### در چهارمحال و بختیاری انجام می‌شود؛ فراخوان اعزام به خدمت مشمولان اعزامی آبان ماه ۱۴۰۲



معاون وظیفه عمومی چهارمحال و بختیاری از اعزام کلیه مشمولان «عادی، دبلم، فوق دبلم، لیسانس، فوق لیسانس و دکتر» در یکم آبان ماه ۱۴۰۲ خبر داد.

سرهنگ مجید بهمنی با اعلام این خبر گفت: اعزام مشمولان پایه خدمتی آبان ماه ۱۴۰۲ در روز دوشنبه یکم انجام می‌شود که طبق موارد مندرج در برگه‌های اعزام به خدمت، آن دسته از مشمولانی که جهت اعزام به خدمت، توسط سازمان وظیفه عمومی فرجا مستقیماً به مراکز آموزش معرفی شده‌اند، خودشان را به آن مراکز معرفی و مابقی مشمولان می‌بایست رأس ساعت ۰۷:۰۰ روز دوشنبه مورخ یکم آبان ماه سال ۱۴۰۲ در معاونت وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان چهارمحال و بختیاری-جاده دانشگاه آزاد- جنب راهنمایی و رانندگی حضور داشته باشند. وی ماده ۵۸ قانون وظیفه عمومی اصلاحی ۲۲ آبان ۱۳۹۰ را تشریح کرد و بیان داشت: طبق این قانون برای مشمولانی که مدت غیبت اولیه آنها ۳ ماه باشد، ۳ ماه اضافه خدمت و مشمولانی که مدت غیبت اولیه آنان بیشتر از ۳ ماه باشد ۶ ماه اضافه خدمت لحاظ خواهد شد. بهمنی بیان داشت: برابر ابلاغیه سازمان وظیفه عمومی فرجا، مشمولان دارای غیبت در صورت معرفی خود تا پایان شهریور سال ۱۴۰۲ و اعزام به خدمت، ضمن بخشش اضافه خدمت سربازی، می‌توانند از کسر خدمت ایثارگری و جانبازی والدین با ارائه گواهی اشتغال به خدمت از یگان خدمتی استفاده کنند.

وی اذعان داشت: مشمولان بالای ۴۰ سال دارای سه فرزند و

وی ضمن تقدیر از عملکرد شورای عالی استان‌ها در دوره ششم اذعان داشت: جامعه شوریایی به دلیل ارتباط مستقیم با مردم و در کف جامعه بودن مطالبات گسترده‌ای دارد که برای پیگیری با کمیوهای مواجه است لذا از شورای عالی استان‌ها انتظار است نسبت به فراهم سازی زیرساخت‌های لازم جهت تسهیل امور شوراهای اسلامی از جمله شوراهای فرادست اقدام کند.

اجرائی در استان انجام شده و مطالبات مردمی و معضلات استان پیگیری شده است. رییس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: انعقاد ۶ تفاهم نامه همکاری با دستگاه‌های اجرائی در سطح استان، ارسال ۱۰ طرح اصلاح قوانین و مقررات و حل و فصل اختلافات محلی از مهم‌ترین اقدامات این شورا می‌باشد.

میری با اشاره به عملکرد ۲ ساله شورای اسلامی استان گفت: شاخص ترین اقدامات این شورا شامل برگزاری ۱۲۴ جلسه رسمی با حضور ۴۰ مدیر دستگاه اجرائی و مسئولین ارشد استان بوده که ماحصل این جلسات اتخاذ ۱۲۰۰ مصوبه بوده که قریب ۸۰ درصد آن اجرائی شده است. وی افزود: بیش از ۶۷۰۰ مکاتبه اداری با شورای عالی استان‌ها، دستگاه



ادامه از صفحه نخست

اسرائیل هر بار که دست به جنایت می‌زند، برگزاری چند راهپیمایی، تظاهرات و یا تجمع مقابل سفارت این رژیم در کشورهای خود یا دیگر کشورها و یا حتی پرتاب چند سنگ و آتش زدن پرچم این رژیم کافی نیست، باید مردم کشورهای اسلامی وارد عمل شوند، دولت‌های خود را اگر با رژیم صهیونیستی روابط دارند، وادار به قطع ارتباط کنند، سفارتخانه‌های رژیم صهیونیستی در خاک خود را اشغال کنند و حتی کارکنان آنها را هم اسیر بگیرند.

اکنون دوران جنگ جدی و واقعی با قوم بنی اسرائیل آغاز شده است و برای پایان دادن به دوران رژیم صهیونیستی جهان اسلام باید متحد و یکپارچه در کنار هم قرار گیرند و طوفان اصلی را راه بیندازند تا علاوه بر نابودی رژیم صهیونیستی، حامیان آن که در ۷۵ سال جنایت اسرائیل نقش داشتند نیز نابود شوند.

آمریکا حامی اصلی اسرائیل است، رئیس جمهور آن هفته گذشته به تل آویسو رفت و حمایت کشورش را از رژیم صهیونیستی با ارسال تسلیحات نظامی و سخنانی که نشان دهنده عمق علاقه به جنایت و آدم کشی بود نشان داد.

همراهی بایدن در انکار حمله به بیمارستان المعمدانی غزه و همراهی او با این ادعا که حماس خود بیمارستان را هدف قرار داده است، این پیام را دارد که مردم و دولت‌های اسلامی! به خود بیایید و از خواب غفلت بیدار شوید که اگر چنین نشود، تا چندی دیگر نوبت به خود شما خواهد رسید و آنگاه دیگر دیر است.

صهیونیست‌ها، گرچه برای آمریکا و اروپا هزینه‌های زیادی را به بار آورده‌اند، اما با این وجود حمایتی که از سوی حامیانش می‌شود، اگر از سوی کشورهای اسلامی و مردم مسلمان از فلسطین و مردم آن شده بود، نمی‌توانست تاکنون دوام بیاورد. ظرفیت‌های کشورهای اسلامی بسیار فراتر از آن چیزی است که اکنون اسرائیل و آمریکا در اختیار دارند.

زمان مماشات و کوتاه آمدن به پایان رسیده و اگر از این فرصت به بهترین شکل استفاده نشود، این اسرائیل و آمریکا و اروپا خواهند بود که در این جنگ صلیبی صهیونیستی دست برتر را خواهند داشت، وعده الهی صادق است، پروردگار در قرآن کریم وعده نابودی قوم صهیون را داده اما به ما مسلمانان هم بستگی دارد که چگونه اقدام کنیم و واکنش نشان دهیم. مسلمانان باید علیه رژیم غاصب و جنایتکار اسرائیل قیام کنند و وعده الهی را محقق سازند. هر گونه سهل انگاری و سستی در این راه، جهان را از نبودن یک رژیم جنایتکار محروم می‌کند، دنیای بدون اسرائیل و آمریکا و هر ظالم و جنایتکاری بهتر خواهد بود. خداوند وعده داده و ابزار آن نیز جهاد، مقاومت و قیام علیه رژیم است که مسلمانان و دنیا را به آشوب کشیده و جنایت می‌کند و به خون مسلمانان هم تشنه است.



برنامه‌های بزرگداشت روز ۱۳ آبان‌ماه و راهپیمایی آن در چهارمحال و بختیاری روز چهارشنبه در نشست با حضور مسوولان استانی تدوین و برنامه‌ریزی شد.

راهپیمایی ضد استکباری مردم چهارمحال و بختیاری روز شنبه ۱۳ آبان‌ماه در همه شهرستان‌های استان برگزار می‌شود و همچنین در سطح دانشگاه‌ها و مدارس نیز برنامه‌های تیبینی نیز برگزار خواهد شد.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به ضرورت تبیین جایگاه دشمن‌شناسی برای دانشجویان و دانش‌آموزان گفت: رخدادهای تاریخی ۱۳ آبان‌ماه بیانگر مقاومت، ایستادگی و پایداری ملت ایران است.

محسن حسین‌میرزایی روز چهارشنبه در نشست هماهنگی راهپیمایی ۱۳ آبان‌ماه افزود: ایستادگی،

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهرکرد با اشاره به جنایات اخیر رژیم اشغالگر قدس گفت: مردم فلسطین تا زمان نابودی اسرائیل و اهتزاز پرچم قدس در مسجد الاقصی، همچنان ایستادگی خواهند کرد.

حجت‌الاسلام محمدعلی نگوام در ششمین شورای فرهنگ عمومی چهارمحال و بختیاری تأکید کرد: غزه هم‌اکنون در حال هزینه دادن است و این مهم آسان نیست و مردم غزه مقاوم هستند و با اراده مصمم ایستاده‌اند تا به حق خود برسند و



نمایشگاه اسوه استانی بسیج چهارمحال و بختیاری در آستان مقدس امامزادگان حلیمه و حکیمه سلام الله علیها شهرکرد افتتاح شد. با حضور نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه شهرکرد، فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام و جمعی از مسئولین، نمایشگاه اسوه استانی بسیج در آستان مقدس امامزادگان حلیمه و حکیمه سلام الله علیها افتتاح شد.

حجت الاسلام والمسلمین محمدعلی نگوام در حاشیه افتتاح این نمایشگاه، گفت: آنچه در این نمایشگاه شاهد بودیم، به لطف الهی حاکی از حضور فعال بسیج و پایگاه‌های بسیج در عرصه است. چه عرصه‌های فرهنگی که الحمدلله کارهای خوبی کرده‌اند و چه در عرصه اقتصادی، تولید، اشتغال که ما الان بعضی از تولیداتشان را اینجا می‌بینیم و جاهایی که اصلاً انتظار نمی‌رود، کارهای بسیار قابل توجهی انجام داده‌اند.

امام جمعه شهرکرد با اشاره به فعالیت‌های بسیج در زمینه صنایع خانگی، ایجاد تسهیلات برای مردم و ساخت مسکن محرومین افزود: انواع خدماتی که دستگاه‌ها باید ارائه دهند، الحمدلله بسیجیان ارائه می‌دهند.

وی تصریح کرد: بسیج در دل سپاه یک مجموعه درخشان، فعال و پالنده است که انسان هرچه مشاهده می‌کند، سرزندگی و تلاش است.

فرمانده سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام هم دربارۀ افتتاح این نمایشگاه گفت: پنجمین نمایشگاه

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار:

## برنامه‌های بزرگداشت ۱۳ آبان در چهارمحال و بختیاری تدوین شد

چهارمحال و بختیاری همه عضو ستاد برگزاری ۱۳ آبان هستند و باید با احساس مسئولیت و اهمیت خاص با شور و شعور در این آیین حضور یابند. وی ادامه داد: معاندان نظام به حضور مردم در برنامه‌های اجتماعی چشم دوخته‌اند و دوست‌داران این نظام نیز به حضور مردم در برنامه‌های اجتماعی امیدوار هستند.

حسین‌میرزایی بر ضرورت همکاری تمام دستگاه‌های اجرایی برای اجرای برنامه‌های ۱۳ آبان و اطلاع رسانی کافی، موثر و منسجم برای راهپیمایی روز ۱۳ آبان تأکید کرد.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان نیز گفت: کشتار مردم بی‌دفاع فلسطین به غزه از سوی رژیم اشغالگر قدس، نشان داد که دشمن بسیار خطرناک است و در این زمینه برنامه‌های تیبینی برای نوجوانان و جوانان بسیار اهمیت دارد.

موسی انصاری افزود: سال گذشته یکی از مهمترین راهپیمایی ۱۳ آبان در چهارمحال و بختیاری برگزار شد و نقشه‌های دشمن برای ایجاد اختلاف در بین نسل جوان را خنثی کرد.

به گفته وی، نشست‌های تیبینی برای نوجوان و جوانان کشور نسبت به خطر دشمن و جنایاتی که آمریکا و اسرائیل انجام می‌دهد، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در ۱۳ آبان ماه که روز استکبارستیزی نامگذاری شده است، تعدادی از دانشجویان پیرو خط امام با تسخیر لانه جاسوسی در سفارت آمریکا، انقلاب دوم را رقم زدند.

اعضای شورای فرهنگ عمومی چهارمحال و بختیاری با توجه به تجمع مردمی در محکومیت اسرائیل و برای پیوستن به شهروندان در مقابل امام‌زادگان معصوم (س) شهرکرد و محکومیت رژیم صهیونیستی جلسه خود را زودتر از وقت مشخص به پایان رساندند. اعضای شورای فرهنگ عمومی چهارمحال و بختیاری در پایان برگزاری این نشست شعارهای مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل را سر دادند.

### مدیرکل صنعت، معدن و تجارت چهارمحال و بختیاری: اجرای طرح دهکده فرش چهارمحال و بختیاری در انتظار تخصیص زمین است

تولید تا صادرات فرش در این مکان ساماندهی می‌شود. فرش چهارمحال و بختیاری مطابق با معاهده بین‌المللی لیسون که جمهوری اسلامی ایران با تصویب مجلس شورای اسلامی در سال ۱۳۸۰ به آن ملحق شد، به ثبت جهانی نشان جغرافیایی رسید و در سال ۱۳۹۶ لوح ثبت جهانی فرش بختیاری با حضور رئیس مرکز ملی فرش ایران در شهرکرد رونمایی شد. بیشترین فرش‌های چهارمحال و بختیاری را قالی‌های چالشتی، شهرکرد و فخرخ (فرخ‌شهر)، بلمه بروجن، گبه ریزساف اردل، فرش بختیاری مناطق عشایری و بختیاری‌نشین تشکیل می‌دهد. کاربرد رنگ‌های زیبا با استفاده از عصاره گل‌ها و گیاهان و مواد اولیه طبیعی، شادابی و زنده بودن طرح‌ها و نقش‌های متنوع، انتخاب رنگ، ثبات گیاهی گرم رنگ‌ها، پرز بلند، دقت در بافت و قیمت مناسب در جهان از دیگر ویژگی‌های فرش چهارمحال و بختیاری به‌شمار می‌رود.

### معدوم‌سازی بیش از ۲۸۰۰ کیلوگرم خوراک آبریان فاسد در شهرکرد

وی افزود: این محموله با حکم و دستور مقام قضایی معدوم و از چرخه مصرف خارج شد. بر اساس گزارش روابط عمومی اداره کل دامپزشکی استان، رجسی با اشاره به تشدید نظارت‌های بهداشتی دامپزشکی بر مراکز تولید، عرضه و نگهداری فرآورده‌های خام دامی، گفت: ایمنی و سلامت غذایی مردم خط قرمز دامپزشکی بوده و در این خصوص با متخلفان برخورد جدی و قاطع صورت خواهد گرفت.

وی با تأکید بر تدوین برنامه‌های تأثیرگذار به مناسبت گرامیداشت ۱۳ آبان اضافه کرد: برنامه‌های تدوین شده باید منجر به تغییر نگرش آحاد جامعه و به خصوص نسل جوان و نوجوان شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: امروز دشمن و معاندان این نظام در تلاش هستند با تبلیغات گسترده و طراحی جنگ ترکیبی اسلام عزیز را در بین سایر جوامع تضعیف کنند.

حسین‌میرزایی تأکید کرد: در این ارتباط باید برای تقویت اسلام و آموزه‌های دینی مبانی فاخر دینی را در جامعه به خصوص برای نسل جوان و نوجوان برنامه‌های خاصی طراحی و هر دستگاهی متناسب با مخاطب خود باید اقدام به طراحی برنامه‌های تیبینی تأثیرگذار کند.

وی تأکید کرد: مقاومت، ایستادگی و پایداری تنها ویژگی ۱۳ آبان نیست بلکه باید به صورت یک جریان و فرایندی که از ابتدای ظهور اسلام تاکنون با فراز و نشیب‌هایی روبرو بوده به جامعه معرفی شود.

حسین‌میرزایی با تأکید بر اینکه هر جا مقاومت بیشتر باشد پویایی بیشتر و هر جا مقاومت کمتر است، دچار انحطاط شده‌ایم، گفت: برنامه‌های تیبینی نباید منحصر به ۱۳ آبان باشد بلکه باید به صورت یک جریان ایجاد شود.

وی یادآور شد: برنامه ۱۳ آبان مربوط به یک دستگاه و یک قشر خاص نیست بلکه مربوط به آحاد جامعه است.

به گفته حسین‌میرزایی، یک میلیون نفر جمعیت

مقاومت و پایداری جزو آموزه‌های اصلی اسلام عزیز و انقلاب اسلامی است. وی اظهار داشت: تاریخ گواهی می‌دهد مقاومت و پایداری آحاد جامعه موجب پویایی و پیشرفت شده است و هر جایی که به اندازه سر سوزنی از ارزش‌ها و آرمان‌ها عقب نشستیم، معاندان کیلومترها جلو آمدند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: ایستادگی، مقاومت و پایداری، اصلی جدایی‌ناپذیر از آموزه‌های اسلامی است و بر این اساس مقاومت در مفاهیم انقلاب اسلامی تحت هر شرایطی تعطیل شدنی نیست.

وی ادامه داد: در همین ارتباط باید تلاش کرد روحیه مقاومت، ایستادگی و پایداری را در جامعه و به خصوص جوانان و نوجوانان ساری، جاری و نهادینه کرد.

به گفته حسین میرزایی، در ارتباط با بصیرت‌افزایی و آگاهی بخشی آحاد جامعه به خصوص نسل جوان و نوجوان و شناخت فلسفه مقاومت، ایستادگی و پایداری ملت ایران باید تلاش کرد.

وی افزود: نسل جوان جامعه باید میوه شیرین مقاومت، ایستادگی و پایداری و نتیجه تلخ مقاومت نکردن را بشناسد.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری یادآور شد: در تدوین برنامه‌های ۱۳ آبان باید به سمت و سوی کارهای تیبینی، بصیرت‌افزایی و آگاهی بخشی جوانان و نوجوانان حرکت کرد.

### امام جمعه شهرکرد: مردم فلسطین تا نابودی رژیم اشغالگر قدس ایستادگی می‌کنند

مردم ایران اسلامی هم در حمایت از آنان امروز در نقاط مختلف کشور به‌پاخواسته‌اند.

نگوام تصریح کرد: اجتماعات در دفاع از مردم غزه و اعلام انزجار از اسرائیل ادامه دارد و روز جمعه هفته جاری اجتماع بزرگ‌شمک شکل می‌گیرد تا رُعب و وحشت در دل صهیونیست‌ها بیفتد.

وی با اشاره به بیداری کشورهای اسلامی و غیراسلامی در برابر جنایات رژیم صهیونیستی یادآور شد: امید است پرچم فلسطین هر چه

### نمایشگاه اسوه استانی بسیج در شهرکرد برپا شد

استانی اسوه بسیج به مدت ۳روز در محل امامزادگان دو معصوم سلام الله علیها شهرکرد دایر شده که از مجموع پایگاه‌های مقاومت بسیج استان، ۲۴ پایگاه بسیج برادران و خواهران از شهرستان‌های مختلف موفق به حضور شده‌اند و با نظر کارشناسان سپاه استان رده‌های برتر کشوری انتخاب و معرفی می‌شوند.

سردار علی محمد اکبری با اشاره به فعالیت ۱۱ قرارگاه طرح اعتلای بسیج در استان، اظهار کرد: شاهد فعالیت‌های بسیجیان در عرصه‌های مختلف تحت فرماندهی ۱۱ قرارگاه با رویکرد مردم‌پاری، مردم‌داری و مردم‌نوازی هستیم که اقدامات ارزشمندی در حوزه‌های دفاعی امنیتی، سازندگی، اقتصاد مقاومتی، تعلیم و تربیت، فرهنگی و فضای مجازی و ... انجام داده‌اند. وی گفت: دوره‌های گذشته تعدادی از پایگاه‌های مقاومت بسیج استان ما جز رده‌های برتر کشوری بودند و با پیشرفت چشمگیری که در این نمایشگاه شاهد هستیم، رده‌های برتر کشوری هم امسال خواهیم داشت.

مسئول سازمان بسیج مساجد و محلات سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام هم از برگزاری سه مرحله جشنواره و نمایشگاه پایگاه اسوه در سطح حوزه‌ای، ناحیه‌ای و استانی طی سال جاری خبر داد و گفت: این جشنواره‌ها و نمایشگاه با حضور ۲۴ پایگاه اسوه استانی با هدف احیا و به ظرفیت رساندن پایگاه‌های مقاومت بسیج با رویکرد مسجد محوری برگزار شده است.

طاهری افزود: ایجاد رقابت سالم بین پایگاه‌های مقاومت بسیج، ترویج استعدادها و الگوگیری و الگوپردازی از اهداف نمایشگاه اسوه بسیج می‌باشد. وی خاطر نشان کرد: مهم‌ترین هدف از این نمایشگاه اسوه استانی، بحث ارائه دستوردهای بسیجیان در قالب ۱۱ قرارگاه با محوریت قرارگاه محله اسلامی است که در زمینه‌های دفاعی امنیتی، محرومیت زدایی، اقتصاد مقاومتی، فضای مجازی، قرارگاه تشکیل و تحقق بسیج ... و کلیه فعالیت‌ها و برنامه‌های بسیجیان را به منصفه ظهور گذاشته است.

### رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری: فعالیت ۴۵۰ واحد تولید سیلات در چهارمحال و بختیاری

رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: هم‌اکنون در استان ۴۵۰ واحد تولید سیلات، ۳۰ واحد تولید خوراک آبریان و ۱۱ واحد بسته‌بندی ماهی احداث و زنجیره ارزش این محصول کامل شده است.

حسین بزگر در نشست تخصصی سرمایه‌گذاری و توسعه استانی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه از ابتدای دهه ۷۰ توسعه باغات در اراضی شیب‌دار

ماهی احداث و زنجیره ارزش این محصول کامل شده است.

وی افزود: زیرساخت‌های شهرک تخصصی بادام در چهارمحال و بختیاری آماده شده و ظرفیت جهت سرمایه‌گذاری در حوزه فرآوری بادام در این شهرک وجود دارد.

بزگر در ادامه با اشاره به چالش تامین گوشت قرمز در کشور، عنوان کرد: زمان پروراندی دام بین هشت تا ۱۲ ماه است اما باید این دوره حدود سه تا چهار ماه کوتاه‌تر شود که می‌توان با تغییر ژن دام به این سمت حرکت کرد.

رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری ادامه داد: هم‌اکنون در استان ۴۵۰ واحد تولید سیلات، ۳۰ واحد تولید خوراک آبریان و ۱۱ واحد بسته‌بندی

وی با تأکید بر اینکه سالانه ۱۵۰ میلیون دلار برای توسعه گلخانه‌ها و ۵۰۰ میلیون دلار ارز جهت خرید بذر کشاورزی از کشور خارج می‌شود، اضافه کرد: کشور ترکیه با ورود به حوزه تولید بذر توفیقات خوبی کسب کرد در ایران نیز بازار برای سرمایه‌گذاری در این حوزه وجود دارد بنابراین باید به سمت تولید تجاری بذر حرکت کنیم. رئیس جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه تا کنون یک هزار و ۳۰۰ گونه گیاهی در استان شناسایی شده است، خاطر نشان کرد: از این میزان ۳۹۱ گونه گیاه دارویی است.

### اداره آموزش و پرورش شهرستان بن

#### << آگهی مزایده – نوبت اول >>

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند اداره آموزش و پرورش شهرستان بن در نظر دارد مقداری تیراژن و میلگرد و درب و پنجره اسقاطی را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند از طریق سامانه ی ستادایران در خواست کتبی خود را ثبت و در مزایده شرکت نمایند./ شناسه آگهی: ۱۵۸۶۲۴





گندمان لانه‌گزینی و تخم‌گذاری کردند. به گفته وی، هم‌اکنون ۳۰۳ گونه جانوری و پرند در استان شناسایی شده است که گونه‌های اردک بلوطی، خروس کولی دشتی، اردک سرخایی دیده شده است و برنامه‌های حفاظتی برای آنان در دست اجراست. مدیرکل حفاظت محیط زیست استان اظهار داشت: پیش‌بینی می‌شود با توجه به شرایط خوب این تالاب‌ها به لحاظ پرندگان مهاجر شرایط خوبی داشته باشیم.

وی از مردم و جوامع محلی و همچنین گردشگران خواست در زمان کوچ پرندگان از شکار کردن و همچنین غذا دادن به پرندگان مهاجر و پرندگان بومی استان خودداری کنند، چون غذا دادن دستی به این پرندگان باعث می‌شود پرندگان مهاجر بیشتر در معرض شکار و صید قرار گیرند یا دچار بیماری شوند.

• **میدان گنبدانه‌های جدید و حفاظت شده در تالاب‌های چهارمحال و بختیاری**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری از مشاهده گونه طاووسک سینه سفید با نام علمی *Amurco phoenicurus* در پدیده‌ای نادر برای نخستین بار در تالاب گندمان خبر داد و گفت: این گونه جدید از گونه پرندگان شبه جزیره هندوستان و شرق آسیاست که در نوار ساحلی خلیج فارس بخصوص در استان‌های جنوب و جنوب شرقی ایران مانند سیستان‌بلوچستان، هرمزگان و بوشهر به عنوان گونه کمیاب ثبت شده است. وی همچنین از زادآوری پرستوی دریایی برای نخستین بار در این تالاب خبر داد و گفت: برای نخستین بار تعداد حدود ۹۰۰ فرد پرستوی دریایی معمولی در یک کلونی با حدود ۴۵۰ آشپانه در تالاب گندمان در حال لانه‌گزینی و جوجه‌آوری هستند. وی افزود: این گونه به صورت کلونی زادآوری دارد و انتخاب تالاب گندمان برای زادآوری نشان از وضعیت مطلوب زیستگاهی است.

یوسف‌پور گفت: عمق مناسب آب، پوشش گیاهی مطلوب و نجسبزه‌ غذایی کامل باعث بوجود آمدن بستری مناسب برای لانه‌گزینی این پرند شده است. یوسف‌پور در ادامه از ثبت و مشاهده یک فرد غاز پشانی سفید کوچک که در رده حفاظتی پیشانی‌قرار دارد، در تالاب گندمان خبر داد و گفت: این گونه با نام علمی *Anser erythropus* یکی از گونه‌های بسیار ارزشمند در فهرست پرندگان در خطر انقراض ایران و در فهرست سرخ IUCN در رده حفاظتی *IU* (آسیب‌پذیر) قرار دارد.

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان گفت: گونه غاز پشانی سفید کوچک در استان دارای تلاش می‌شود تا با انجام اقدامات حفاظتی ویژه از گونه‌های در خطر انقراض، حمایت شود. وی با اشاره به اینکه بر اساس ماده ۲۵ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، شکار هر گونه پرند مهاجر با بومی، خرید و فروش زنده یا کشته آن ممنوع است، گفت: در این قانون آمده: هر کس بدون اخذ مجوز قانونی از سازمان حفاظت محیط زیست و رعایت نکردن سایر ترتیبات پیش‌بینی شده در قوانین و مقررات به صدور حیوانات وحشی عادی، در معرض نابودی و کمیاب، انواع موجودات آبی، پرندگان شکاری و غیرشکاری اعم از بومی یا مهاجر وحشی به طور زنده یا غیرزنده و نیز اجزای این حیوانات مبادرت کند یا در حین صدور و خراج نمودن دستگیر شود، هر چند عمل او منجر به خروج موارد مذکور از کشور نشود، به مجازات قاچاق کالای ممنوع محکوم می‌شود، تعیین مصادیق این حیوانات بر عهده سازمان حفاظت محیط زیست است.

به گفته وی، پارسل ۱۷ مورد پرورنده شکار پرند و سه پرورنده خرید و فروش حیات وحش در استان تشکیل و به مراجع قضایی استان تحویل داده شد. تالاب گندمان با حدود یک‌هزار و ۷۰۰ هکتار وسعت در فاصله ۶۰ کیلومتری مرکز استان در شهرستان بروجن قرار دارد و با توجه به برنامه احیا این تالاب که در سال‌های گذشته انجام شده است، اکنون به عنوان یک زیستگاه و مامن خوب برای پرندگان مهاجر است. همچنین احیاء تالاب‌های استان و احیای تالاب‌ها علاوه بر اینکه زیستگاه پرندگان مهاجر را توسعه می‌دهد، در توسعه همه جانبه حاشیه تالاب نیز اثرگذار است و مردم آن مناطق می‌توانند هوای تازه استفاده کنند و با استفاده از آب‌های زیرزمینی کشاورزی را توسعه دهند و از صنعت توریست و به خصوص توریست پرندنگری بهره‌مند شوند.

• **تالاب‌های چهارمحال و بختیاری آماده میزبانی از پرندگان مهاجر**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به وجود هشت تالاب در سطح استان و همچنین احیاء تالاب‌های استان و احیای تالاب‌ها علاوه بر اینکه زیستگاه پرندگان مهاجر را توسعه می‌دهد، در توسعه همه جانبه حاشیه تالاب نیز اثرگذار است و مردم آن مناطق می‌توانند هوای تازه استفاده کنند و با استفاده از آب‌های زیرزمینی کشاورزی را توسعه دهند و از صنعت توریست و به خصوص توریست پرندنگری بهره‌مند شوند.

• **تالاب‌های چهارمحال و بختیاری آماده میزبانی از پرندگان مهاجر**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به وجود هشت تالاب در سطح استان و همچنین احیاء تالاب‌های استان و احیای تالاب‌ها علاوه بر اینکه زیستگاه پرندگان مهاجر را توسعه می‌دهد، در توسعه همه جانبه حاشیه تالاب نیز اثرگذار است و مردم آن مناطق می‌توانند هوای تازه استفاده کنند و با استفاده از آب‌های زیرزمینی کشاورزی را توسعه دهند و از صنعت توریست و به خصوص توریست پرندنگری بهره‌مند شوند.

• **تالاب‌های چهارمحال و بختیاری آماده میزبانی از پرندگان مهاجر**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به وجود هشت تالاب در سطح استان و همچنین احیاء تالاب‌های استان و احیای تالاب‌ها علاوه بر اینکه زیستگاه پرندگان مهاجر را توسعه می‌دهد، در توسعه همه جانبه حاشیه تالاب نیز اثرگذار است و مردم آن مناطق می‌توانند هوای تازه استفاده کنند و با استفاده از آب‌های زیرزمینی کشاورزی را توسعه دهند و از صنعت توریست و به خصوص توریست پرندنگری بهره‌مند شوند.

• **تالاب‌های چهارمحال و بختیاری آماده میزبانی از پرندگان مهاجر**

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری با اشاره به وجود هشت تالاب در سطح استان و همچنین احیاء تالاب‌های استان و احیای تالاب‌ها علاوه بر اینکه زیستگاه پرندگان مهاجر را توسعه می‌دهد، در توسعه همه جانبه حاشیه تالاب نیز اثرگذار است و مردم آن مناطق می‌توانند هوای تازه استفاده کنند و با استفاده از آب‌های زیرزمینی کشاورزی را توسعه دهند و از صنعت توریست و به خصوص توریست پرندنگری بهره‌مند شوند.

# دولت سیزدهم برای احیاء و حفاظت از ۲۲۶ تالاب برنامه مدیریتی دارد

معاون محیط‌زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط‌زیست در سفر به چهارمحال و بختیاری:

بالایی برای توسعه منطقه خواهد داشت، جوامع محلی در حراست از این گونه‌ها از تمام توان خود استفاده می‌کنند.

وی بر فرهنگسازی در سراسر استان و تکمیل برنامه‌های احیاء و حفاظت محیط زیست در استان بروجن با مساحت ۳۰۰۰ نوع پرند در شرایط مطلوبی قرار دارد.

به گفته علی سلاجقه، خوشبختانه وضعیت بارش‌های چهارمحال و بختیاری به‌گونه‌ای بود که این تالاب از لحاظ پوشش گیاهی و حضور پرندگان در شرایط مطلوبی قرار دارد.

• **پرندگان کی می آیند و نمی‌مانند**

اینجا، تالاب‌های بین‌المللی چغاقور، گندمان، علی آباد و سولقان، دهنو و تالاب‌های چال تر و چال خشک مامن امن برای مهاجرت، پرندگان مهاجر است که همه ساله از اواخر مهرماه پذیرای بیش از ۴۰ گونه پرندگان مهاجرآبی، و کنارآبی از جمله خانواده اردک‌ها، کشمیه، چنگر، مرغابی، غاز خاکستری، سلیم، حواصیل، درنا، اگرت، اکراس، خروس کولی از مناطق سبیری و کشورهای آسیای میانه است.

پرندگان مهاجر سالانه در ۲ نوبت بهاره و پاییز وارد استان می‌شوند که در این میان پرندگان از گونه‌های کمیاب و در معرض انقراض نیز همه ساله به چشم می‌خورد که حراست و حفاظت از این گونه‌ها یک وظیفه همگانی است و نباید اجازه داده شود که دلان، شکارچیان، متخلفان شکار شوی و یا حتی افراد دوستدار محیط زیست با روش‌های مختلف از جمله نانه دام، شکار و صید به این پرندها آسیب برزند. برخی از پرندگان مهاجر به دلیل شرایط مناسب آب و هوایی و همچنین وضعیت تالاب‌ها که در چند سال اخیر احیا شده، امنیت حاکم بر این مناطق، در تالاب‌های استان به خصوص تالاب گندمان که یکی از ۱۰ تالاب برتر پرندنگری ایران است و در دفتر بین‌المللی تحقیقات پرندگان آبی ثبت شده، لانه‌گزینی و تخم‌گذاری می‌کنند. بر اساس نظر برخی از کارشناسان و افراد محلی بختیاری، هم‌اکنون تالاب گندمان به عنوان منطقه شکار ممنوع است و در ثبت مشاهده پرندگان مهاجر جدید سهم بالایی دارد و تالاب بین‌المللی چغاقور به دلیل وسعت بالا، سالانه حضور پرندگان مهاجر و بومی در این مناطق بالاست.

• **پرندگان کی خسارت نمی‌زنند**

یکی از کشاورزان حاشیه تالاب چغاقور با اشاره به اینکه تالاب یک موهبت الهی و مامن برای حضور پرندگان است، گفت: حفاظت از تالاب وظیفه همگانی است و همه باید برای حراست و حفاظت از این ظرفیت از تمام تلاش خود استفاده کنند و دوستداران پرندگان از شکار کردن و یا دانه دادن و تغذیه دستی حیات وحش خودداری کنند.

علی ضامن به برخی بی‌توجهی‌های گردشگران از جمله رها کردن آتش و زیاده به حاشیه تالاب و زمین‌های اطراف اشاره کرد و عنوان یک تهدید برای این اکوسیستم تالاب کرد و گفت: با توجه به اینکه زیاده‌ها وارد این منابع آبی شده و باعث بروز خسارت به گونه‌های آبی می‌شود، گردشگران نباید زیاده‌های خود را در محیط اطراف تالاب و زمین‌ها اطراف رها کنند.

به گفته وی، رها شدن زیاده‌ها در حاشیه تالاب‌ها باعث افزایش مرگ و میر پرندگان و نقش مهم دارد و با تغذیه، زاد و ولد در تعادل اکولوژیکی محیط تالابی و زیستگاه‌های مشابه آن تأثیر می‌گذارد که نقش جوامع محلی در حفظ، حراست و احیاء این تالاب‌ها برای ایجاد محیط امن برای پرندگان ضروری است.

• **نقش جوامع محلی در حفاظت از پرندگان مهاجر**

برخی از فعالان محیط‌زیست می‌گویند که پرندگان در تالاب‌ها نیازمند حفظ و صیانت می‌مانند و دوباره راه برگشت در پیش می‌گیرند و خود را در دام دانه و خانه اسیر نمی‌کنند.

یک گزارش ایرنا، یکی از آنها اینجا لانه کرده است اما نه همشگی، جوجه‌هایش که سر از تخم در آوردند و پرواز را به خاطر سپردند، تالاب را با همه خوبی و خوشی‌اش فرو می‌گذارد و با بقیه دوباره بر می‌گردد از همان‌جایی که آمده بودند. تالاب بدون پرندگان مهاجر انگار مرداب است و پرند مهاجر بدون تالاب انگار اسیر دام دانه و خانه است، اما تالاب که حاشش خوش باشد حال پرند هم خوب است؛ پرندگان مهاجری که زیست در این تالاب را حق خود می‌دانند. دور و بر تالاب از روستاهای مختلفی تشکیل شده است، اما اینجا پرند احساس خطری ندارد، اینجا صدای پرند از صدای شکارچی خطرات مهمان پاییزی اینجا ناخ نمی‌کند، تا دوباره برگردد و یک تالاب‌نشین را در فصلی دیگر تجربه کند.

از یکی از همین مردم محلی می‌پرسم که تا به حال به پرندگان مهاجر غذا داده است یا نه؟ به شکار مرغان رفته است، می‌گوید: هرگز؛ پرندگان اینجا می‌آیند تالاب را زیباتر می‌کنند و می‌روند بی‌آنکه به کسی آسیبی زده باشند.

مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری نیز می‌گوید: خوشبختانه تاکنون موردی از ابتلا به آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در استان مشاهده نشده است.

محمد اسدی یادآور شد: تلفات غیر عادی و سیاه شدن تاج و ساق پا از علائم آنفلوآنزای پرندگان است و ویروس آنفلوآنزا به سه تیپ A (ای)، B (بی) و C (سی) تقسیم می‌شود که هر سه تیپ در انسان ایجاد بیماری می‌کنند، اما تیپ A (ای) این بیماری بین انسان و پرندگان مشترک است.

• **میزبانی تالاب‌ها خوش آمدید**

شهرستان بروجن را باید سرزمین تالابی نامید و در سفر رییس سازمان حفاظت محیط زیست که برای بهره برداری از برج پرندنگری به اینجا سفر کرده بود، این را اذعان کرد که اینجا سرزمین تالابی چهارمحال و بختیاری است.

معاون رییس‌جمهور و رییس‌سازمان حفاظت محیط زیست کشور گفت: تالاب بین‌المللی گندمان شهرستان بروجن با مساحت ۳۰۰۰ هکتار یک‌هزار هکتار از لحاظ تنوع پرندگان و زیستی در بُعد جانوری و گیاهی حائز اهمیت است.

به گفته علی سلاجقه، خوشبختانه وضعیت بارش‌های چهارمحال و بختیاری به‌گونه‌ای بود که این تالاب از لحاظ پوشش گیاهی و حضور پرندگان در شرایط مطلوبی قرار دارد.

• **پرندگان کی می آیند و نمی‌مانند**

اینجا، تالاب‌های بین‌المللی چغاقور، گندمان، علی آباد و سولقان، دهنو و تالاب‌های چال تر و چال خشک مامن امن برای مهاجرت، پرندگان مهاجر است که همه ساله از اواخر مهرماه پذیرای بیش از ۴۰ گونه پرندگان مهاجرآبی، و کنارآبی از جمله خانواده اردک‌ها، کشمیه، چنگر، مرغابی، غاز خاکستری، سلیم، حواصیل، درنا، اگرت، اکراس، خروس کولی از مناطق سبیری و کشورهای آسیای میانه است.

پرندگان مهاجر سالانه در ۲ نوبت بهاره و پاییز وارد استان می‌شوند که در این میان پرندگان از گونه‌های کمیاب و در معرض انقراض نیز همه ساله به چشم می‌خورد که حراست و حفاظت از این گونه‌ها یک وظیفه همگانی است و نباید اجازه داده شود که دلان، شکارچیان، متخلفان شکار شوی و یا حتی افراد دوستدار محیط زیست با روش‌های مختلف از جمله نانه دام، شکار و صید به این پرندها آسیب برزند. برخی از پرندگان مهاجر به دلیل شرایط مناسب آب و هوایی و همچنین وضعیت تالاب‌ها که در چند سال اخیر احیا شده، امنیت حاکم بر این مناطق، در تالاب‌های استان به خصوص تالاب گندمان که یکی از ۱۰ تالاب برتر پرندنگری ایران است و در دفتر بین‌المللی تحقیقات پرندگان آبی ثبت شده، لانه‌گزینی و تخم‌گذاری می‌کنند. بر اساس نظر برخی از کارشناسان و افراد محلی بختیاری، هم‌اکنون تالاب گندمان به عنوان منطقه شکار ممنوع است و در ثبت مشاهده پرندگان مهاجر جدید سهم بالایی دارد و تالاب بین‌المللی چغاقور به دلیل وسعت بالا، سالانه حضور پرندگان مهاجر و بومی در این مناطق بالاست.

برخی از کارشناسان محیط‌زیست معتقدند؛ که پرندگان مهاجر در پایداری اکوسیستم تالابی نقش مهم دارد و با تغذیه، زاد و ولد در تعادل اکولوژیکی محیط تالابی و زیستگاه‌های مشابه آن تأثیر می‌گذارد که نقش جوامع محلی در حفظ، حراست و احیاء این تالاب‌ها برای ایجاد محیط امن برای پرندگان ضروری است.

• **نقش جوامع محلی در حفاظت از پرندگان مهاجر**

برخی از فعالان محیط‌زیست می‌گویند که پرندگان در تالاب‌ها نیازمند حفظ و صیانت می‌مانند و دوباره راه برگشت در پیش می‌گیرند و خود را در دام دانه و خانه اسیر نمی‌کنند.

یک گزارش ایرنا، یکی از آنها اینجا لانه کرده است اما نه همشگی، جوجه‌هایش که سر از تخم در آوردند و پرواز را به خاطر سپردند، تالاب را با همه خوبی و خوشی‌اش فرو می‌گذارد و با بقیه دوباره بر می‌گردد از همان‌جایی که آمده بودند. تالاب بدون پرندگان مهاجر انگار مرداب است و پرند مهاجر بدون تالاب انگار اسیر دام دانه و خانه است، اما تالاب که حاشش خوش باشد حال پرند هم خوب است؛ پرندگان مهاجری که زیست در این تالاب را حق خود می‌دانند. دور و بر تالاب از روستاهای مختلفی تشکیل شده است، اما اینجا پرند احساس خطری ندارد، اینجا صدای پرند از صدای شکارچی خطرات مهمان پاییزی اینجا ناخ نمی‌کند، تا دوباره برگردد و یک تالاب‌نشین را در فصلی دیگر تجربه کند.

از یکی از همین مردم محلی می‌پرسم که تا به حال به پرندگان مهاجر غذا داده است یا نه؟ به شکار مرغان رفته است، می‌گوید: هرگز؛ پرندگان اینجا می‌آیند تالاب را زیباتر می‌کنند و می‌روند بی‌آنکه به کسی آسیبی زده باشند.

مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری نیز می‌گوید: خوشبختانه تاکنون موردی از ابتلا به آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در استان مشاهده نشده است.

محمد اسدی یادآور شد: تلفات غیر عادی و سیاه شدن تاج و ساق پا از علائم آنفلوآنزای پرندگان است و ویروس آنفلوآنزا به سه تیپ A (ای)، B (بی) و C (سی) تقسیم می‌شود که هر سه تیپ در انسان ایجاد بیماری می‌کنند، اما تیپ A (ای) این بیماری بین انسان و پرندگان مشترک است.

وی به پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی برای بارندگی در حوضه شمال غرب کشور اشاره کرد و افزود: امید است بارندگی‌های پیش‌رو به مدیریت منابع آب و احیاء دریاچه ارومیه کمک کند تا در چند سال آینده شرایط بهتری برای دریاچه ارومیه داشته باشیم.

• **دولت سیزدهم و دیپلماسی حفاظت دریای خزر**

معاون محیط‌زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط زیست در ادامه به نوسانات دریاچه خزر اشاره کرد و گفت: براساس آمار بلندمدت نوسانات این دریاچه، همیشه پیش‌روی و پس‌روی‌های دریای خزر مطرح بوده است و در ۲ و سه دهه گذشته پیش‌روی دریای خزر را داشتیم که آب داخل منازل تاسیسات و جاده‌ها وارد می‌شد اما اخیراً پس‌روی آب را داریم.

ذوالجودی به افزایش پس‌روی آب در چند سال اخیر اشاره کرد و گفت: برای این امر باید برنامه‌ریزی براساس بدترین شرایط ممکن انجام شود و امید است با توجه به اینکه درصد وقوع این سناریوها خیلی بالا نیست، امید است شرایطی پیش بیاید که پس‌روی حل شود و شرایط بهتری برای دریای خزر داشته باشیم.

معاون سازمان حفاظت محیط‌زیست افزود: دریای خزر از طریق پنج کشور اطراف در زمینه بحث‌های محیط‌زیستی و حق‌آبه‌ها و آلودگی‌های محیطی که ورود می‌کند و آب‌دهی که دارد، باید مدیریت شود.

ذوالجودی اظهار داشت: از ابتدای فعالیت دولت سیزدهم در ادامه فعالیت‌های که از قبل وجود داشت بحث دیپلماسی محیط‌زیستی دریای خزر پیشتر شد و در سه هفته گذشته نیز رییس سازمان حفاظت محیط‌زیست با حضور در ژنو به اتفاق وزرای محیط‌زیست پنج کشور، توانستند کشورها را برای عمل کردن به تعهدات افغان کنند و مقرر شد که جلسه بعدی در تهران برگزار شود و در خصوص مشکلات و نوسانات این دریاچه از جمله حق‌آبه و آلودگی که وجود دارد، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری شد.

• **تالاب‌های ایرانی در فهرست رامسر**

معاون محیط‌زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به اینکه شهر و تالاب گندمان هم‌اکنون نامرد (کاندیدای) شهر تالابی معرفی شده است، گفت: تمام زیرساخت‌های شهر تالابی در تالاب گندمان فراهم شده است. وی گفت: معرفی شهر تالابی، دارای شرایط خاصی است که با اقدامات صورت گرفته امید است سال آینده گندمان به عنوان سومین شهر تالابی کشور معرفی شود.

• **تالاب‌های ایرانی در فهرست رامسر**

به گفته وی، هم‌اکنون ۳۶ تالاب کشور در فهرست "رامسر سایت" قرار دارد که در ۲۵ طبقه دسته‌بندی شده است و پارسل ۲ شهر ایران به عنوان شهر تالابی معرفی شده است و سعی می‌شود تالاب گندمان تالابی به کنوانسیون رامسر معرفی شود که از لحاظ بین‌المللی اهمیت دارد و امید است با همکاری مسوولان چهارمحال و بختیاری این رخداد انجام شود.

• **چهارمحال و بختیاری از استان‌های تالابی کشور است**

ذوالجودی اظهار داشت: چهارمحال و بختیاری یکی از استان‌های تالابی کشور است که اهمیت بسیار بالایی دارد و احیاء این تالاب‌ها یک همت ملی و استانی را می‌طلبد.

به گفته وی، احیاء تالاب‌های مهم استان از جمله تالاب گندمان، چغاقور و دهنو در برنامه قرار دارد و تاکنون برنامه مدیریتی این تالاب‌ها آماده شده است که به اقدامات اجرایی نیاز دارد و در سفر رییس سازمان حفاظت محیط‌زیست به استان مصوباتی در این زمینه تصویب شد که پیگیری این مصوبات در دستورکار قرار گرفته است.

معاون محیط‌زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط‌زیست افزود: در سالن‌های اعتبارات تالاب‌های استان از محل معاونت محیط‌زیست دریایی و تالابی ۲ برابر شده، تا برای تالاب‌های استان اقدامات مهندسی و تامین حق‌آبه انجام شود و مشکلات محیط زیستی در تالاب‌ها با یک برنامه نظام‌مند برطرف شود.

ذوالجودی اظهار داشت: رفع مشکلات محیط‌زیستی تالاب‌های استان نیازمند همراهی مراکز پژوهشی در استان است، که با حمایت جوامع محلی و مردم این ثروت‌های ملی کشور در استان حفظ و احیا شود و مشکلات زیست‌محیطی رفع شود تا اگر خسارتی وارد می‌شود به حداقل رسانده شود.

• **آخرین وضعیت دریاچه ارومیه**

معاون محیط‌زیست دریایی و تالابها سازمان حفاظت محیط‌زیست در خصوص آخرین وضعیت دریاچه ارومیه افزود: به دلیل شرایط خشکسالی متوالی و مدیریت نامناسب آب در این حوزه آبخیز، باعث شده دریاچه اکنون شرایط مناسبی نداشته باشد، اما دولت سیزدهم اقدامات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری داشته است و درصد زیادی از اقدامات سخت‌افزاری انجام شده و درصد کمی باقیمانده که تا ۲ سال آینده نهایی شود.

ذوالجودی افزود: در حوزه اقدامات نرم‌افزاری نیز برای برنامه‌ریزی‌های مختلف به خصوص در زمینه مدیریت منابع آب، کشاورزی و تغییر الگوی کشت در حوضه آبخیز ارومیه عزم ملی می‌طلبید و نیازمند همراهی مردم است و نیاز است حق‌آبه مناسب از طریق رودخانه‌های مختلف اطراف دریاچه ارومیه تامین شود.





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

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| <b>●</b> یکشنبه ۳۰مهرماه ۱۴۰۲ ● سال سی و چهارم ● شماره ۲۵۳۱ ●   |  |
| <b>E-mail<span> </span>: zardkoo1@yahoo.com</b>                 |  |
| <b>E-mail<span> </span>: zardkoo<b>b</b>akhtiyari@yahoo.com</b> |  |
| <b>Site: www.zardkoo<b>h</b>news.com</b>                        |  |
| <b>Telegram: https://telegram.me/zardkoo<b>h</b>newspaperw</b>  |  |

|                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>نشانی دفتر شهر کرد:</b> خیابان شریعتی - کوچه ۵۵ پلاک ۱۲                                                |  |
| <b>همراه:</b> ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳۳ ① <b>نمابر:</b> ۰۲۲۲۲۱۰۱ ② <b>تلفن:</b> ۰۲۲۲۲۰۸۵۲ و ۰۲۲۲۲۰۸۵۰ ③ <b>ص پ:</b> ۱۹۸ |  |
| <b>چاپ و لیتوگرافی<span> </span>:</b> ق/م/شاخه سبز <b>تلفن:</b> ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶                                |  |
| <b>چاپ شهر کرد:</b> جهانبین <b>تلفن:</b> ۰۳۳۴۸۱۸۶ <b>لیتوگرافی:</b> ارغوان <b>تلفن:</b> ۰۳۲۴۴۳۱۹۳         |  |

**شرکت والت دیزنی از بدو تأسیس تاکنون یک مافیای صهیونیستی بوده است**

## کمپانی هیولا



گروهک تاریخ ذیل کدامیک از موفقیت‌هایت قرار می‌گیرد؟ اگر امروز کارفرمایان تو بزرگ‌ترین زندان روباز جهان را به کوچک‌ترین جهنم عالم هستی تبدیل نکرده بودند، شاید ما هم اینجا در مورد موفقیت‌های تو می‌نوشتیم. از اینکه اگر ۱۰ نفر از موفقیت‌های تو را فهرست کنیم، ۸ عنوان ساخته تو یا شرکت‌های زیرمجموعه توست. از اینکه پرفروش‌ترین انیمیشن جهان، شیر شاه ۲۰۱۹ ساخته توست و آنقدر از نظر فناوری عجیب است که گویی از آینده آمده. معلوم نیست مستند حیات وحش است یا فیلم یا انیمیشن. از اینکه در همین سال ۲۰۱۹ سکوی آنلاین دیزنی‌پلاس را آوردی بالا و طی دو سال تبدیل به دومین وی‌اودی بزرگ دنیا بعد از نتفلیکس از نظر تعداد کاربران شدی، با ۱۰۰ میلیون کاربر. از اینکه سومین وی‌اودی دنیا از نظر محبوبیت محتوای اختصاصی را داری، اما امروز که

بتوانند دوباره خانه‌شان را بسازند، یک خانه کوچک، حتی کوچک‌تر از قبلی که خراب نباشد، سقف داشته باشد و در کنار پنجره‌اش یک گلدان کوچک بگذارند، و نقاشی‌هایش را به دیوارش بزنند، و با یک کیف کوله کوچک به مدرسه برود. آرزوی آن یکی کودک فلسطینی است که می‌برد، یک موشک، یک دفعه به او بخورد و او را بکشد، جوری که دردش نیاید. آرزوی پسرپچه‌های فلسطینی هم قهرمان‌های مارول نیستند. آرزوی آن‌ها این است که مثل محمد ضریف و ابوعبیده و سربازان کاتب عزالدین قسام و سرایا القدس، صورت‌شان را با چفیه بپوشاند، سربند ببندند و بچنگند و بچنگند... انتقام‌جویان واقعی خود آن‌هایند. آن‌ها قهرمان هزاران قصه‌اند. ول‌مان کن آقای دیزنی. حال‌مان خوب نیست. صدمین سالگرد تأسیست را جشن گرفته‌ای و موفقیت‌ها را لیست کرده‌ای؟ حمایت از سفاک‌ترین

چند روز پیش صدمین سالگرد تأسیس یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های رسانه‌ای تاریخ جهان بود. شرکتی که در سال ۱۹۲۳ با نام «استودیوی کارتون‌سازی برادران والت‌دیزنی» تأسیس شد. نام این شرکت بعدها در سال ۱۹۸۶ به «کمپانی والت‌دیزنی» تغییر یافت. وقتی والت‌دیزنی متولد شد، کشوری هم بود به نام فلسطین که امروز نامش عوض شده و هرکس به آن چیزی می‌گوید.

یکی می‌گوید فلسطین اشغالی، یکی می‌گوید فلسطین تاریخی، یکی می‌گوید اراضی اشغالی و یکی هم نامی نامبارک بر زبان می‌آورد و آن را اسرائیل می‌خواند. توليدات و آثار دیزنی به سرعت صفحه نمایش همه تلویزیون‌های جهان را از آن خود کرد. شاید در سال ۱۹۲۸، کودکان فلسطینی هم می‌توانستند با آرامش کارتون «میکي‌ماوس» را تماشا کنند. اما امروز، بعید می‌دانم هیچ کودک فلسطینی و خصوصا غزه‌ای، با فکر و خیال کاخ‌های انیمیشن‌های دیزنی و پرئسن‌های آن به خواب برود. بعید می‌دانم پسرهای غزه، با هم‌دیگر شخصیت‌های مارول را بازی کنند.

یکی سوپرمن شود، یکی بنمن، یکی آبیرون‌من، یکی اسپایدرمن، یکی تور. نُه آن‌ها برای حضور در یک جنگ آخرالزمانی نیاز به سرزمین رؤیا ندارند، لازم نیست روی هم اسم بگذارند. بازی آن‌ها همان زندگی آن‌هاست. زندگی آن‌ها همان جنگ آن‌هاست و جنگ آن‌ها همان مرگ آن‌ها. دخترپچه‌های غزه این شب‌ها با یاد و فکر انیمیشن‌ها و کارتون‌ها به خواب نمی‌روند. حسرت آن‌ها این نیست که ای کاش در دنیای آن کارتون‌ها بودند. حسرت آن‌ها این است که ای کاش برادر کوچک‌شان زنده بود، ای کاش به‌جای مادرشان، آن‌ها می‌مردند، ای کاش پدرشان پیدا شود و معلوم شود کجاست، ای کاش امشب از آسمان بمب‌های فسفری نیبارد، ای کاش دیگر صدای پهپادهای اسرائیلی به گوش‌شان نرسد، ای کاش



### چرا سرماخوردگی نان شب‌ها بدتر می‌شود؟

گلویتان می‌خارد، آبریزش بینی دارید، کمی خنخس سینه و انرژي‌تان کم است. به‌طورکلی سرماخوردگی مشکل بزرگی نیست و همچنان می‌توانید کارهای خود را انجام دهید و استراحت هم می‌کنید. اما انگار ساعت که ده شب می‌شود و قرار است بخوابید حالتان بد می‌شود: سرفه‌های شروع می‌شوند و نمی‌گذارند آرام بگیرید و گرفتگی بینی‌تان هم بدتر از طول روز شده و کلافه‌تان می‌کند.

واقعا چرا شب‌ها که می‌خواهید بخوابید علائم سرماخوردگی بدتر می‌شوند؟ چند روز بعد که حالتان خوب شده و طبیعتا دیگر باید بتوانید راحت بخوابید، سرفه‌ها اجازه نمی‌دهند! دقیقا چه خبر است؟!

#### شب‌ها بدن سخت‌تر با ویروس‌ها می‌جنگد

بسیاری از پاتوژن‌ها می‌توانند باعث سرماخوردگی معمولی شوند: آدنوویروس‌ها، کروناویروس و از همه شایع‌تر رینوویروس‌ها. اینها تنها چند نمونه از ویروس‌های عامل سرما خوردگی‌اند. ویروس سین سیثیال و حتی عفونت‌های خفیف آنفلوآنزا و کووید هم می‌توانند احساسی شبیه سرماخوردگی به شما بدهند. وقتی به یکی از این ویروس‌ها دچار می‌شوید، بدتان یک واکنش ایمنی نشان می‌دهد تا با عامل بیماری بجنگد. طی این واکنش، التهابی در سراسر بدن ایجاد می‌شود که به شما احساس ناخوشی می‌دهد.

افت‌وخیز علائم شما و اینکه طی روز و شب چگونه خود را نشان می‌دهند تا حدود زیادی تحت‌تأثیر ریتم شبانه‌روزی بدن شماست که ترکیبی از تغییرات فیزولوژیکی، ذهنی و رفتاری طی بیست و چهار ساعت شبانه‌روز را شامل می‌شود. در ساعات روز، انرژي شما صرف کارهایی مثل مراقبت از بچه‌ها و رسیدگی به امور خانه و خانواده، ورزش و خرید ... می‌شود؛ اما در شب، وقتی کارهای شما تمام شده، بدنتان می‌تواند انرژي بیشتری صرف قدرت‌دهی به سیستم ایمنی‌تان کند.

#### بیشتر بخوانید

توضیح دقیق‌تر اینکه سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس طی روز بیشتر است و بالاتر بودن کورتیزول جلوی فعالیت زیاد سیستم ایمنی را می‌گیرد؛ بنابراین وقتی کورتیزول در شب افت می‌کند، سیستم ایمنی فعال‌تر می‌شود و در نتیجه التهاب بیشتر خواهد شد. هر چند این فرآیند برای بهبودی کاملا اثر مال و لازم است؛ اما باعث بدتر شدن علائم سرماخوردگی می‌شود.

#### شب‌ها دراز می‌کشید و شرایط بدتر می‌شود

دلیل دیگری که شب‌ها بیشتر سرفه می‌کنید و بینی‌تان بیشتر می‌گیرد این است که دراز می‌کشید. وقتی صاف می‌نشینید یا راه می‌روید، جاذبه زمین نقش پررنگ‌تری دارد و ترشحات تنفسی‌تان را پایین می‌کشد و به همین دلیل طی روز مرتبا به دستمال‌کاغذی نیاز دارید. اما وقتی دراز می‌کشید تمام این موکوس‌ها در سر‌تان جمع می‌شوند و سرفه و گرفتگی بینی و ترشحات پشت بینی را بیشتر می‌کنند. در واقع نیروی جاذبه‌ای که طی روز به شما کمک می‌کرد تا شر ترشحات و موکوس‌ها راحت‌تر خلاص شوید، شب‌ها دیگر کمک چندانی به شما نمی‌کند.

وقتی چراغ‌ها خاموش می‌شوند شما می‌مانید و سرماخوردگی‌تان طی روز چیزهای خیلی زیادی هست که حواس شما را پرت کند و به‌احتمال زیاد کمتر در مورد سرماخوردگی‌تان فکر می‌کنید و سرگرم کارهایی هستید که باید انجام دهید. حتی اگر حالتان بد هم باشد طی روز چیزهای زیادی دارید که خودتان را با آنها سرگرم کنید حتی اگر در رختخوابتان دراز کشیده و در حال استراحت باشید. اما وقتی شب دراز می‌کشید و همه‌جا تاریک است و قرار است بخوابید، فقط شما هستید و علائم سرماخوردگی‌تان که حالا بیشتر خودنمایی می‌کنند؛ بنابراین عجیب نیست که سردرد و گلودرد و... برایتان غرغریال‌تجمل‌تر شود.

**چه کنیم تا شب‌ها علائم سرماخوردگی قابل‌تجمل‌تر شوند؟**
هم به هیدراته (سیراب) بودن بدنتان اهمیت بدهید و هم رطوبت هوای اتاقان. قبل از اینکه به رختخواب بروید آب بنوشید. طی شب بدنتان ممکن است دهیدراته شود و چون در خواب هستید نمی‌توانید آب بنوشید. اگر هم نگران بیدارشدن به‌خاطر رفتن به دستشویی هستید، سعی کنید طی روز به اندازه کافی آب بنوشید و قبل از خواب تنها به نصف لیوان آب بسنده کنید. اگر بدنتان دهیدراته باشد موکوس و ترشحات تنفسی‌تان غلیظ می‌شود و راه بینی و سینوس‌هایتان را می‌بندد. پس بدنتان را همیشه هیدراته نگه دارید تا ترشحات رقیق و آبدی شوند و راحت‌تر بتوانید با سرفه آنها را از حلق و بینی‌تان پاک‌سازی کنید.

همچنین گذاشتن یک دستگاه بخور سرد می‌تواند کمک زیادی به مرطوب نگه‌داشتن هوای اتاق و تنفس شما بکند، خصوصا اگر گرفتگی سیستم تنفسی فوقانی دارید. با مرطوب بودن هوایی که نفس می‌کشید، موکوس‌ها شل می‌شوند و ضمنا گلویتان هم نرم خواهد شد.

سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس طی روز بیشتر است و بالاتر بودن کورتیزول جلوی فعالیت زیاد سیستم ایمنی را می‌گیرد؛ بنابراین وقتی کورتیزول در شب افت می‌کند، سیستم ایمنی فعال‌تر می‌شود و در نتیجه التهاب بیشتر خواهد شد. هر چند این فرآیند برای بهبودی کاملا اثر مال و لازم است؛ اما باعث بدتر شدن علائم سرماخوردگی می‌شود

برای شام یک غذای گرم و فلفلی بخورید (یک کاسه سوپ یا آش عالی است!). غذاهای تند خصوصا غذایی که حاوی کپسایسین است می‌تواند التهاب سینوس‌ها را کاهش داده و کمک‌تان کند راحت‌تر نفس بکشید. البته اگر جزو افرادی هستید که غذای تند گوارشتان را اذیت می‌کند پس این راهکار مناسب شما نیست، چون سوزش معده و رفلاکس خودش می‌تواند عاملی برای بشود.

بالاتر قراردادن سسروگردن یا چند بالش در شب می‌تواند به تخلیه سینوس‌ها کمک کند. همان‌طور که گفتیم، وقتی سر‌تان بالاست، جاذبه زمین کارش را انجام می‌دهد و ترشحات تنفسی جریان راحت‌تری به سمت پایین دارند.

اگر علائم سرماخوردگی آزارتان می‌دهند نمی‌گذارند شب‌ها بخوابید سری به داروخانه بزنید. داروهای بدون نسخه زیادی وجود دارند که می‌توانند تسکین‌دهنده باشند، مثل شربت‌های ضد سرفه، اسپری‌های بینی، ضد احتقان‌ها و داروهای کاهنده تب. می‌توانید از دکتر داروسماز هم پیشنهاد بگیرید. به طور کل اگر حالتان بد است و این راهکارها جواب نمی‌دهند به پزشک مراجعه کنید. سرماخوردگی اصلا شوخی نیست؛ اما حداقل می‌توانید راهکارهایی بلد باشید تا علائم آن را تحمل‌پذیر تر کنید.

یک متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری با اشاره به باور غلطی که برخی مردم چاقی را نشانه سلامت کودک می‌دانند، گفت: اگر کودک دچار لاغری نیست از اجبار او برای خوردن غذای بیشتر اجتناب کنند چراکه در این صورت تعداد سلول‌های چربی در بدن کودک افزایش پیدا می‌کند و استعداد چاقی بروز پیدا می‌کند مجید هاشمی درخصوص لاغری کودکان و راه‌های افزایش وزن آن‌ها، اظهار کرد: سرعت رشد کودکان در دو سال ابتدایی زندگی بالا است اما به مرور این سرعت رشد کاهش پیدا می‌کند و از سال سوم زندگی کودکان تا سال‌های رسیدن به بلوغ که این زمان در دختران و پسران متفاوت است سرعت رشد افت محسوسی دارد.

این متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری افزود: کودکان دختر و پسر بین سال‌های سوم تا هفتم زندگی خود هرساله حدود دو تا سه کیلو وزن اضافه می‌کنند و شش تا هشت سانتی‌متر نیز قد آن‌ها رشد می‌کند همچنین تا شش سالگی درصد چربی بدن نیز کاهش می‌یابد به همین دلیل معمولا از سال سوم زندگی کودکان به بعد با توجه به اینکه سرعت رشد قد کودکان نسبت به وزن‌گیری آن‌ها بیشتر است BMI آن‌ها کاهش پیدا می‌کند، یعنی با دقت در ظاهر کودک احساس می‌شود دچار لاغری شده درحالی‌که وزن بچه اضافه شده اما چون سرعت رشد قدی از سرعت وزن‌گیری بیشتر است و یا نسبت وزن به قد کودک کم می‌شود خانواده‌گمان می‌کنند کودک در حال لاغر شدن است.

وی ادامه داد: با توجه به توضیحاتی که درخصوص سرعت رشد قد و وزن کودکان داده شد تشخیص لاغری در کودکان به راحتی و توسط والدین امکان‌پذیر نیست بلکه باید وزن ابتدای تولد کودک بررسی شود و درصورتی که کودک از سرت رشد کافی برخوردار باشد فرض لاغری کودک رد می‌شود.

هاشمی عنوان کرد: زمانی می‌توان گفت کودک دچار لاغری شده که از معیارهای لاغری تبعیت کند یعنی وزن کودک نسبت به گروه هم‌سالان خود و یا وزن او نسبت به قدی که دارد کمتر باشد و این تعریف صحیح لاغری کودکان است.



### چاقی را نشانه سلامت کودک ندانیم

این متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: زمانی که با توجه به تعریف صحیح لاغری اطمینان حاصل شد که کودکی دچار لاغری است در ابتدا باید علت آن را جست‌وجو کنیم و مهم‌ترین موضوعی که طی سال‌های اخیر علت بروز لاغری در کودکان محسوب می‌شود عادات غذایی است یعنی پس از دوران نوزادی و کودکی یا دو سال ابتدایی زندگی که به آن دوران شیرخوارگی نیز گفته می‌شود خانواده موفق نبوده به خوبی فرهنگ غذایی کودک را از حالت شیرمادر یا شیرخشک به غذای اصلی یا سفره تغییر دهد. وی تصریح کرد: برخی والدین در سال دوم زندگی فرزند خود نمی‌توانند بین شیرمادر و غذای سفره تعادل ایجاد کنند و کودک غذای مناسبی مصرف نمی‌کند بنابراین موضوع اساسی این است که الگوی غذایی کودک صحیح نیست و ساعات خواب نامناسب دارد همچنین اشتهاهی کودکان معمولا کم است و علت آن نیز کم بودن حجم معده کودکان و کندی سرعت رشد آن‌ها محسوب می‌شود.

هاشمی یادآور شد: به خانواده‌ها توصیه می‌شود اگر کودک دچار لاغری نیست از اجبار او برای خوردن غذای بیشتر اجتناب کنند چراکه در این صورت تعداد سلول‌های چربی در بدن کودک افزایش پیدا می‌کند

وی توضیح داد: متأسفانه بسیاری از شرت‌های اشتهاآور که خانواده به صورت خودسرانه برای مصرف کودکان خود تهیه می‌کنند ممکن است با وضعیت کودک تناسب نداشته باشند همچنین مصرف این‌گونه شربت‌های اشتهاآور و یا مولتی‌ویتامین در طولانی مدت آسیب‌هایی به همراه دارند به همین دلیل حداکثر باید در مدت یک تا دو ماه برای کودک مصرف شوند.

هاشمی افزود: دوز ویتامین و مواد معدنی موجود در شربت‌های اشتهاآور و مولتی‌ویتامین بالا است اما جذب ویتامین و ماده‌معدنی در بدن کودک را کاهش می‌دهند و اگر در دراز مدت توسط کودک مصرف و جذب این مواد در بدن او کاهش پیدا کند به محض

می‌کند، تصریح کرد: اما از طرف دیگر نگرانی‌هایی در مورد مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی وجود دارد. طبق آزمایش‌های انجام شده ممکن است ساختارین با سرطان سینه در ارتباط باشد همچنین در بیماری‌های دیگر و بارداری خطر ایجاد کند که باید در مصرف آن‌ها محتاط‌تر برخورد کرد. وی در ادامه افزود: در مجموع دریافت قندهای مصنوعی برای بیماران چاق و دیابتی خوب است و کالری دریافتی بدن آن‌ها را کاهش می‌دهد اما از طرفی مطالعه کاملی در این مورد صورت نگرفته است. طبق آخرین تحقیقات انجام شده عنوان شده است که این قندهای مصنوعی بر میکروب‌های روده مخاط روده تاثیر گذاشته و بر سیری و گرسنگی افراد دخیل است. فاضلیان با اشاره به اینکه یکی از مشکلاتی که قندهای مصنوعی دارند ممکن است دریافت آن‌ها به

قطع مصرف دارو مقدار مصرف ویتامین و ماده معدنی کاهش پیدا می‌کند، جذب این مواد در بدن نیز پایین است و کودک به صورت ناگهانی دچار کمبود می‌شود بنابراین دارو حتما باید زیر نظر پزشک مصرف شود. اینس متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری ادامه داد: بلوغ زودرس در دختران و پسران مطرح است اما دختران بیشتر در معرض خطر قرار دارند، عموما درصد چربی بدن دختران تا شش سالگی کودکان پسران کاهش پیدا می‌کند اما از شش سالگی به بعد بازگشت چربی در بدن آن‌ها آغاز می‌شود و زمانی که کود چربی بدن آن‌ها به عددی مانند ۱۹ درصد از بدن کودک رسید بلوغ دختران آغاز می‌شود.

وی عنوان کرد: بنابراین هرچقدر زودتر بازگشت چربی شروع شود بلوغ دختران زودتر رخ می‌دهد و به همین دلیل فرصت رشد قدی دختران کاهش پیدا می‌کند پس اگر در سنین کودکی به ویژه در دختران بیش از حد غذا و به ویژه غذاهای چرب مصرف شود بازگشت چربی سریع‌تر آغاز و به ازای هر یک سالی که بلوغ زودرس رخ می‌دهد قد کودک شش تا هشت سانتی‌متر از چیزی که باید باشد کوتاه‌تر می‌شود به همین دلیل نباید برای افزایش میزان غذای کودک فشاری از سوی والدین وجود داشته باشد مگر اینکه واقعا بچه لاغر و نازم‌دکد رژیم غذایی سالم با درصد پروتئین و چربی مناسب باشد بنابراین این موضوع که هرچقدر غذای کودک بیشتر باشد بهتر است باور صحیحی نیست.

هاشمی با اشاره به باور غلطی که برخی مردم چاقی را نشانه سلامت کودک می‌دانند، خاطر‌نشان کرد: مکمل‌های پودری نیز برای افزایش وزن در کودکان وجود دارند اما باید در زمانی که براساس معیارهای لاغری اطمینان حاصل شد کودک دچار لاغری است مصرف شوند و قضاوت در این خصوص برمبنای ظاهر کودک انجام نشود همچنین پودرهای مکمل چاقی باید حتما تحت نظر متخصص تغذیه تجویز شوند چراکه ممکن است بسیاری از پودرهای موجود مناسب سد کودکان نباشند، حجم و دوز مصرفی این نوع پودرها نیز اهمیت دارد و باید تحت نظر و با مشورت پزشک انجام شوند. ایبسا

اعتیاد تبدیل‌شود، عنوان کرد: وقتی که فرد در پخت و پز دائما از شیرینی‌های مصنوعی استفاده کند ذائقه آن تغییر کرده و حساسیت آن به غذاهای شیرین کاهش پیدا می‌کند و ممکن است فرد میل بیشتری به غذاهای شیرین پیدا کرده و مصرف کربوهیدرات را افزایش دهد و از طرفی غذاها، میوه و سبزیجاتی که شیرینی کمتری دارند، برایشان بی‌مزه باشد.

این متخصص تغذیه و تناسب اندام خاطر‌نشان کرد: مطالعات نشان داده که قندهای مصنوعی ممکن است در درمان اضافه وزن، چاقی، دیابت و پیشگیری از بیمارهای دندانی مانند پوسیدگی دندان دخیل باشد اما بهتر است فرد برای رعایت رژیم غذایی خود از یک رژیم غذایی متعادل و غذاهای سالم و طبیعی استفاده کند. در کنار تغذیه سالم فعالیت فیزیکی داشته باشد تا اینکه از قندهای رژیمی استفاده کند. ایبسا