



استادار چهارمحال و بختیاری: کانون پارکینان زندگسی در روستاها گسترش یابد



شهردار شهرکرد مطرح کرد: جریسه سنگین برای عدم احداث پارکینگ در شهرکرد

رئیس‌جمهور در هیات دولت مطرح کرد:

# سخنان بایدن اعتراف ناخواسته به جعلی بودن رژیم صهیونیستی است

صفحه ۲

رئیس کل دادگستری چهارمحال و بختیاری:

## متولیان امر در صدد برگزاری انتخابات با کمترین تخلف باشند



صفحه ۳

### ۸۹ داوطلب انتخابات مجلس در چهارمحال و بختیاری ثبت‌نام خود را نهایی کردند

رئیس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری گفت: تعداد ثبت‌نام‌کنندگان نهایی داوطلبان حضور در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی در این استان تا پایان روز چهارم به ۸۹ نفر رسید.

محسن حسین میرزایی با اشاره به اینکه ۲۷ مهرماه تا سوم آبان زمان ثبت‌نام نهایی داوطلبان حضور در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی است، افزود: از تعداد ثبت‌نام کنندگان چهارمحال و بختیاری ۸۱ نفر مرد و هشت نفر زن هستند. وی در خصوص مدرک تحصیلی ثبت‌نام کنندگان اظهار داشت: از مجموع ثبت‌نام کنندگان ۱۴ نفر دارای مدرک دکتری، ۷۰ نفر کارشناسی ارشد (فوق لیسانس) و سه نفر کارشناسی (لیسانس) است که مدرک لیسانس برخی از داوطلبان به دلیل داشتن سابقه نمایندگی یا ایثارگری است.

رئیس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه ثبت‌نامه‌های انجام شده بیانگر استقبال قشرهای مختلف مردم برای حضور در عرصه رقابت است، گفت: در این دوره از انتخابات قشرهای مختلف مردم شامل عضو هیات علمی، کارمند روحانی، فرهنگی، وکیل و برخی مشاغل آزاد شرکت کرده‌اند.

حسین میرزایی با اشاره به اینکه چهارمحال و بختیاری دارای چهار حوزه انتخابیه است، افزود: تا پایان روز چهارم نام‌نویسی نهایی دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی ۱۶ نفر در حوزه انتخابیه بروجن، ۲۵ نفر در حوزه انتخابیه شهرکرد، سامان، بن و فرخ شهر، ۲۴ نفر در حوزه انتخابیه اردل، فارسان، کوهرنگ و کیار و ۲۴ نفر در حوزه انتخابیه لرگان، فلارد و خانمیرزا ثبت‌نام کرده‌اند. رئیس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری تاکید کرد: تمام کسانی که نقشی در انتخابات دارند ملزم هستند با نصب‌العین قرار دادن نقوش الهی و بی‌طرفی کامل حافظی برای رای مردم که حق الناس است باشند. انتخابات دوره دوازدهم مجلس شورای اسلامی و دوره ششم مجلس خبرگان روز ۱۱ اسفندماه در سراسر کشور برگزار می‌شود.

اولین صفحه

### جنگ غزه و اهداف آن

محمد صفری

جنگ برای غرب سود آور است، حتی اگر جان انسان‌ها گرفته شود و این جان ستاندن می‌تواند از خودی نیز باشد، تنها مهم برای غرب، رسیدن به اهداف و خواسته‌هایی است که نظام سیاسی غرب در پی آن است.

کافی است با اندکسی توجه و دقت، به این نکته پی برد که اگر نگوییم همه اما بیشتر جنگ‌های قرن اخیر را غربی‌ها به ویژه آمریکا به راه انداخته‌اند که خانمانسوز، ویرانگر و پر تلفات بوده است. از جنگ‌های جهانی اول و دوم گرفته تا جنگ‌های منطقه‌ای همه از سوی غرب به ویژه آمریکا سر گرفته است.

چرا این موضوع هم روشن است، نخست از نظر سردمداران و سیاستمداران غربی؛ پاکیزه تر کردن زمین برای حیات نژاد برتر که در واقع همان غربی‌ها هستند، مقابله با کشورهای مستقل که زیر بار خواسته‌های غرب نمی‌روند و فروش تسلیحات ساخت خود به دیگر کشورها برای جنگ افروزی و روشن نگه داشتن آتش جنگ در جهان به ویژه در منطقه غرب آسیا برای سود آوری اقتصادی مهمترین دلایل جنگ افروزی است.

ادامه در صفحه ۲

### تجمع "مرهم برای غزه" در شهرکرد برگزار شد



تجمع امدادگران، کادر بهداشت و درمان و جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری تحت عنوان "مرهم برای غزه" در شهرکرد به منظور حمایت از مردم بی دفاع غزه و ابراز همدردی با کادر درمان و نیروهای امدادی فلسطینی برگزار شد.

امام جمعه بروجن مساله کشتار مردم بی‌دفاع غزه و فلسطین را رسوایی بزرگ برای صهیونیست‌ها دانست و گفت: حمله به بیمارستان‌های فلسطینی و کشتار و چهره واقعی رژیم صهیونیستی را نشان داد و همین موضوع جهان را علیه این رژیم منحوس متحد کرده است.

حجت‌الاسلام سید محمد احمدی در این تجمع افزود: جنایات بی‌سابقه رژیم صهیونیستی در غزه نشان می‌دهد که این رژیم کودک‌کش مرگ خود را باور کرده و برای اینکه خود را حفظ کند دست به هر کاری می‌زند.

وی با اشاره به تأثیر بالای طوفان الاقصی و ضربه شدیدی که به رژیم صهیونیستی وارد شده، تصریح کرد: پس از آن صهیونیست‌ها برای پنهان کردن این غافلگیری دست به هر جنایتی زدند اما به زودی این رژیم غاصب از روی کوره زمین محو می‌شود چرا که خداوند از ظالمان انتقام می‌گیرد.

امام جمعه بروجن یادآور شد: امروز تمام آزادگان جهان در اروپا و آمریکا و کشورهای دیگر جهان علیه جنایات رژیم صهیونیستی خروشیده‌اند. احمدی در ادامه یادآور شد: بی‌تفاوتی نسبت به فلسطین انسان را از انسانیت ساقط می‌کند از همین رو باید قاطعانه در برابر

تجمع امدادگران، کادر بهداشت و درمان و جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری تحت عنوان "مرهم برای غزه" در شهرکرد به منظور حمایت از مردم بی دفاع غزه و ابراز همدردی با کادر درمان و نیروهای امدادی فلسطینی برگزار شد.

امام جمعه بروجن مساله کشتار مردم بی‌دفاع غزه و فلسطین را رسوایی بزرگ برای صهیونیست‌ها دانست و گفت: حمله به بیمارستان‌های فلسطینی و کشتار و چهره واقعی رژیم صهیونیستی را نشان داد و همین موضوع جهان را علیه این رژیم منحوس متحد کرده است.

حجت‌الاسلام سید محمد احمدی در این تجمع افزود: جنایات بی‌سابقه رژیم صهیونیستی در غزه نشان می‌دهد که این رژیم کودک‌کش مرگ خود را باور کرده و برای اینکه خود را حفظ کند دست به هر کاری می‌زند.

وی با اشاره به تأثیر بالای طوفان الاقصی و ضربه شدیدی که به رژیم صهیونیستی وارد شده، تصریح کرد: پس از آن صهیونیست‌ها برای پنهان کردن این غافلگیری دست به هر جنایتی زدند اما به زودی این رژیم غاصب از روی کوره زمین محو می‌شود چرا که خداوند از ظالمان انتقام می‌گیرد.

امام جمعه بروجن یادآور شد: بی‌تفاوتی نسبت به فلسطین انسان را از انسانیت ساقط می‌کند از همین رو باید قاطعانه در برابر

به گزارش خبرگزاری فارس از شهرکرد، مخاطبان خبرگزاری فارس سوزه «خیابان‌های شهرکرد به نام شهیدان صدرزاده، عجمیان و علی‌وردی» را در سامانه فارس من ثبت کرده‌اند و این سوززه تا کنون ۱۰۳ امضا گرفته است. در شرح این مطالبه آمده است:

غزه در قالب کمک‌های مادی و همچنین ثبت‌نام نیروهای امدادی برای اعزام به فلسطین، تصریح کرد: امید است مسیرها زودتر بازگشایی شود تا کمک‌های جمع‌آوری شده به دست مردم بی‌پناه غزه برسد.

مسعود مثنوی ادامه داد: تاکنون یک کادر امدادی و درمانی و یک محموله کمک‌های مردمی از سوی هلال‌احمر جمهوری اسلامی به غزه ارسال شده است و مردم استان نیز در این خصوص فعال بوده و کمک‌ها در حال جمع‌آوری است.

اشغالگران صهیونیست سه شنبه بیمارستان‌های فلسطینی در غزه را بمباران کردند و در نتیجه این اقدام جنایتکارانه و بر اساس اعلام منابع خبری بیش از ۵۰۰ فلسطینی در این بیمارستان به شهادت رسیدند. پس از این جنایت اقتشار و گروه‌های مختلف مردم استان چهارمحال و بختیاری به دفعات برای امداد و بختیاری نیز در این تجمع اعتراضی با اشاره به راه‌اندازی پویش کمک به مردم

### خیابان‌های شهرکرد به نام شهیدان صدرزاده، عجمیان و علی‌وردی نامگذاری می‌شود

رئیس کمیته فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شورای شهر شهرکرد در این خصوص به خبرنگار این رسانه گفت: نامگذاری خیابان‌های شهرکرد به نام شهیدان صدرزاده، عجمیان و علی‌وردی در کمیته نامگذاری طرح موضوع شده و بنیاد شهید در حال مکان‌یابی مناسب برای نصب تابلو است.

به گزارش خبرگزاری فارس از شهرکرد، مخاطبان خبرگزاری فارس سوزه «خیابان‌های شهرکرد به نام شهیدان صدرزاده، عجمیان و علی‌وردی» را در سامانه فارس من ثبت کرده‌اند و این سوززه تا کنون ۱۰۳ امضا گرفته است. در شرح این مطالبه آمده است:



«با توجه به قرار گرفتن در میانه جنگ ترکیبی و حملات مکرر ضدانقلاب به شهدا و همچنین با توجه به اینکه مردم باید دربار شهیدان عزیز بیشتر بدانند و برای این شهیدان بزرگداشتی در نظر بگیرند تا برای نسل جوان الگو باشند، ما مردم شهرکرد درخواست داریم نام شهیدان

### آگهی مزایده شماره ۹



اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان شهرکرد در نظر دارد، شش‌دانگ املاک موقوفه را به شرح جدول ذیل از طریق آگهی مزایده و با رعایت شرایط و مقررات اوقافی به اجاره واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند درخواست کتبی خود را منی بر پیشنهاد میزان اجاره بهاء را حداکثر ۱۵ روز پس از انتشار این آگهی به دبیرخانه اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان شهرکرد تحویل و رسید دریافت نمایند.

ردیف	مشخصات مورد اجاره	نام موقوفه / بقعه	آدرس / توضیحات	اجاره بهای پایه (ماهانه / سالیانه)	مدت اجاره (ماهانه / سالیانه)
۱	یکپا آبشیرخانه و سالن	امامزاده سید عزیزالله	شهرکیان، محوطه امامزاده سید عزیزالله	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۲	یکپا مغازه شماره ۱۰۳۸	خدیجه بلالی دهکردی	شهرکرد، رو به روی امامزادگان دو معصوم (س) مجتمع تجاری مهرگان، واقع در طبقه اول	۴/۵۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه

۱ - متقاضیان می‌بایست ۱۰ درصد اجاریها یکسال قیمت پایه مزایده را به عنوان سپرده شرکت در مزایده از طریق فیش صادره توسط حسابداری اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان شهرکرد به حساب واریز نمایند و یک نسخه از فیش مربوطه به عنوان رسید به متقاضی تحویل داده خواهد شد

۲ - متقاضیان مشخصات و آدرس و مبلغ پیشنهادی خود را بر مبنای قیمت پایه بطور صریح و با حروف خوانا در درخواست خود قید نموده و سر بسته تحویل دبیرخانه اداره اوقاف و امور خیریه نموده و رسید دریافت نمایند.

۳ - با برنده مزایده به مدت مشخص شده با اخذ وثیقه مناسب و ضامن معتبر و مورد تایید قرارداد اجاره منعقد خواهد شد. شروع قرارداد ۱۵ روز پس از اعلام کمیسیون می‌باشد. و اگر برنده مزایده در مدت مقرر از تنظیم اجاره نامه خودداری نمود متصرف تلفی و سپرده اش به نفع موقوفه یا بقعه ضبط و با نفرت بعدی طبق ضوابط و قانون قرارداد اجاره منعقد می‌گردد.

۴ - در تنظیم و تجدید اسناد اجاره با اشخاص حقیقی و شرکت‌ها و موسسات غیر دولتی علاوه بر دریافت تضامین مورد نیاز (چک صیادی) مبلغی معادل سه ماه اجاره بها به عنوان قرض الحسنه با اخذ تعهد نامه به منظور جبران حقوق موقوفه و خسارت احتمالی از مستاجر دریافت خواهد گردید

۵ - کمیسیون مزایده در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. به پیشنهادات مبهم و مخدوش و مشروط بدون سپرده و یا خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد و سپرده افرادی که برنده مزایده نمی‌شوند مسترد می‌گردد.

۶ - کلیه هزینه های مشاعی از قبیل آب، برق، برف روبی و غیره در صورت وجود به‌عهده مستاجر است همچنین هزینه های انتشار آگهی مزایده و حق الزحمه کارشناسی هنگام تنظیم سند اجاره از برنده مزایده دریافت می‌گردد.

۷ - اشخاصی که مشمول ممنوعیت در معاملات می‌باشند حق شرکت در مزایده را ندارند.

۸ - برنده مزایده موظف است دو ماه قبل از انقضای مدت قرارداد اجاره نسبت به تعیین تکلیف قرارداد اجاره (تمدید یا تخلیه) رقبه تحت اجاره را پیگیری نماید.

۹ - برنده مزایده (مستاجر) در صورتی که تقاضای فسخ قرارداد اجاره را در مدت باقیمانده قرارداد اجاره داشته باشد کتباً به اداره اوقاف شهرستان شهرکرد اعلام نماید و موظف است یک ماه اجاریها را بابت خسارت وارده پس از تسویه حساب اجاره تا روز فسخ قرارداد به حساب موقوفه واریز نماید.

۱۰ - متقاضیان با قبول تمام شرایط فوق در مزایده شرکت می‌نمایند. ضمناً متقاضیان می‌توانند از محل بازدید نمایند و قرارداد اجاره با در نظر داشتن وضعیت موجود ملک توسط مستاجر منعقد می‌گردد. و حق هرگونه ادعا و اعتراض بعدی در خصوص عدم اطلاع از شرایط، مورد و محل مزایده را از خود سلب می‌نمایند.

۱۱ - تقاضای متقاضیان رأس ساعت ۱۰ صبح روز بعد پایان مهلت مقرر در محل اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان شهرکرد باحضور اعضای کمیسیون مزایده مفتوح و رسیدگی و برندگان مشخص می‌گردند.

مقاضیان محترم برای اطلاعات بیشتر از شرایط مزایده با آدرس و تلفن زیر تماس حاصل نمایند.

آدرس: شهرکرد - خیابان ۱۲ محرم خیابان دکتر حبیب الله حسینی - اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان شهرکرد

تلفن تماس: ۰۳۲۲۲۲۰۵ - ۰۳۲۲۲۲۰۴ - ۰۳۲۲۲۲۰۳

## جنگ غزه و اهداف آن

ادامه از صفحه نخست

جنگ‌هایی که آمریکا به راه انداخته و اروپا نیز از آن حمایت کرده و پشت آن ایستاده فراوان است، جنگ عراق علیه ایران، جنگ کره، جنگ ویتنام، جنگ افغانستان، جنگ سوریه و اکنون نیز جنگ اوکراین که باعث گشسته تا این کشور محلی برای تقابل روسیه با آمریکا و اروپا شود و البته آزمایشگاه جنگ افروهای آمریکایی تا کارایی آنها سنجیده شود.

غرب در اندیشه آن است که هر آنچه در دنیا وجود دارد و همه کشورها، باید تحت سلطه و تبعیت آنها باشد، تحمل وجود جوامع و کشورهایی که با افزایش توانمندی‌ها و استعدادها خود سعی دارند تا استقلال داشته باشند و از تمامیت ارضی خود دفاع کنند، برای آنها دشوار و ناشدنی است. در جنگ نابرابری که اکنون میان غزه و رژیم جعلی اسرائیل جریان دارد، می‌توان به خوبی خوی آدم کشی و جانی بالفطره بودن صهیونیست یهودی و مسیحی را دید. در فلسطین یک نسل کشی جریان دارد.

جناپاتی که رژیم صهیونیستی در طول ۷۵ سال اشغال مرتکب شده همواره از سوی غرب به ویژه آمریکا با حمایت قاطع همراه بوده است، در حالی که اسرائیل مشغول جنایت جنگی و نسل کشی است. در ماجرای بیمارستان المعمدانی افکار عمومی جهان دید که چگونه آمریکا و اروپا از کشتار مردم و کودکان بی گناه پناه گرفته در این بیمارستان به دست صهیونیست‌ها حمایت کرد و سعی داشت تا آن را به گردن حماس بیندازد.

انذکی ابراز همدردی با مردم غزه در وجود سردمداران آمریکا و اروپا نشد چرا که مرگ مردم مسلمان غزه باعث کاهش جمعیت و بازتر شدن فضا برای بارها از گلیم خود درازتر کردن می‌شود.

غرب به جنگ اعتیاد دارد، آمریکا و در کل نظام سرمایه داری حاکم در غرب، وجود جنگ را در دنیا فرصتی برای پیشبرد اهداف خود می‌داند.

جنگ برای نظام سرمایه داری، حیاتی است، اگر دنیا روی آرامش را به خود ببیند، جنگی وجود نداشته باشد، دخالتی از سوی غرب در دنیا دیده نشود و در یک کلام، جهان بدون رژیم صهیونیستی را تجربه کند، آن روز، زمان نابودی نظام سیاسی اقتصادی لیبرال سرمایه داری غرب است.

برای آنها مهم نیست که اکنون در غزه کودک و زن کشته شده و می‌شوند، هر چقدر تعداد کشته‌ها بیشتر، خرسندی غرب نیز افزون تر، مردم غزه به دلیل محصور بودن، توانایی انجام کاری را ندارند، نیازهای این قطعه از کشور فلسطین، از کمک‌های سازمان ملل و کشورهای دیگر تأمین می‌شود.

تراکم جمعیت در غزه بالا است، زاد و ولد نیز درصد بالایی دارد، نباید اجازه داد جمعیت منطقه‌ای که برای اسرائیل و غرب در دسر ساز است، افزایش یابد.

با توجه به این که در مقابل نظم نوین جهانی که غرب مبدع آن است، نظمی دیگر شکل گرفته که ایران در آن پیشواز است، همراهی دیگر کشورها که با آمریکا زاویه شدید دارند، می‌تواند به یک پیروزی بزرگ و خوشایند ختم شود. کشورهای شرقی در این راه باید نقش و سهم خود را ایفا کنند. دولت‌ها دست از همراهی با آمریکا بردارند آنگاه خواهند دید که نظام سیاسی غرب چگونه فرو می‌پاشد.

## کارشناس مسائل سیاسی:

## عملکرد کشورهای منطقه در مورد جنایات اسرائیل غیر قابل قبول است



کارشناس مسائل سیاسی گفت: کشورهای منطقه در قبال جنایات رژیم صهیونیستی آن‌طور که لازم است اقدام جدی نداشته و در یک خوف و رجا گیر کرده‌اند. یزدان جلالی اظهار کرد: اسرائیل تنها این تصور را در جامعه جهانی و مردم منطقه ایجاد کرده بود که می‌تواند امنیت خود را تأمین کند بلکه به دنبال عادی‌سازی روابط با کشورهای منطقه بود و کشورهای منطقه نیز فکر می‌کردند می‌توانند که با اتکا بر اسرائیل امنیت خود را تأمین کنند.

وی تصریح کرد: به دنبال عقد قراردادهای امنیتی این عملیات هیمنه اسرائیل را بهم ریخت، تا اینکه عملیات طوفان الاقصی نشان داد توان اسرائیلی‌ها آن‌طور که می‌گویند بالا نیست و توانایی انجام کار ندارند. جلالی خاطر نشان کرد: این عملیات بسیاری از ساز و کارهای امنیتی اسرائیلی‌ها را از کار انداخت و حماس برای اولین بار با نفوذ در پایگاه‌های نظامی اسرائیل توانست تعداد بالایی از آن‌ها را اسیر کند و تعداد زیادی نیز کشته و سردرگم شدند.

وی اذعان داشت: اسرائیل در مقابل نیروهای عملیاتی و در مقابل جهان اسلامی با یک سری از گروه‌ها تا حدودی هماهنگ شده بود. کشورهای منطقه در خوف و رجا گیر کرده‌اند. جلالی گفت: کشورهای منطقه آن‌طور که باید و شاید اقدام جدی نکرده‌اند و در یک خوف و رجا گیر کرده‌اند.

وی با اشاره به اینکه کشورهای منطقه امکانات فراوانی دارند و می‌توانند با اسرائیل مقابله کنند گفت: اگر به مردم اجازه دهند خود آن‌ها می‌توانند به کمک مردم فلسطین بروند چراکه در منطقه توانمندی‌های زیادی نیز وجود دارد.

جلالی ادامه داد: بحث انرژی به‌عنوان یک اهرم می‌توان از آن استفاده کرد، کشورهای جهان خصوصا

## رئیس‌جمهور در هیات دولت مطرح کرد:

## سخنان بایدن اعتراف ناخواسته به جعلی بودن رژیم صهیونیستی است



رئیس‌جمهور در واکنش به اظهارات بایدن مبنی بر اینکه «اگر رژیم صهیونیستی در این منطقه وجود نداشت آمریکا برای ایجاد آن تلاش می‌کرد»، این سخنان را ارتجاعی، ضد دموکراسی و ضد انسانی دانست و گفت: سخنان اخیر رئیس‌جمهور آمریکا اعتراف ناخواسته به جعلی بودن رژیم غاصب صهیونیستی است.

آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیات دولت با اشاره به خشم و انزجار بی‌سابقه جهانی از جنایات هولناک در حال وقوع در غزه، جامعه جهانی را مخاطب قرار داد و گفت: امروز سوال مردم جهان از دولت‌ها، قدرت‌های جهانی و سازمان‌های بین‌المللی

این است که چگونه اجازه می‌دهند در مقابل چشم آنها یک رژیم استکباری با حمایت آمریکا زنان و کودکان مظلوم فلسطینی در غزه را با چنین قساوتی به خاک و خون بکشند؟

رئیس‌جمهور با اشاره به حمایت بی‌شرمانه آمریکا از جنایات صهیونیست‌ها، اظهارات جو بایدن رئیس‌جمهور آمریکا را مبنی بر اینکه «اگر رژیم صهیونیستی در این منطقه وجود نداشت آمریکا برای ایجاد آن تلاش می‌کرد»، سخنانی ارتجاعی، ضد دموکراسی، ضد انسانی و حاوی چند نکته بسیار مهم دانست و تصریح کرد: نکته اول اینکه آمریکایی‌ها پاسخ دهند چنین سخنانی با کدام قانون،

## شهردار شهر کرد مطرح کرد:

## جریمه سنگین برای عدم احداث پارکینگ در شهر کرد

شهردار شهر کرد گفت: جریمه عدم احداث پارکینگ در حدود ۳۰۰ برابر کردیم و مالکان باید برای احداث ساختمان پلان را طوری طراحی کنند که حتما پارکینگ داشته باشد.

محمدحسین واحدیان با اشاره به حل مشکل ترافیک در شهر کرد اظهار کرد: مسئولان مربوطه برای تأمین پارکینگ برای مراکز اداری، دغدغه ندارند. وی تصریح کرد: بیمارستان آیت الله کاشانی، بیمارستان حاجز، بانک‌ها و... فقط تأمین پارکینگ برای کارکنان آن مراکز را در نظر دارند و تمام ادارات مجاب شده‌اند که همان‌طور که دغدغه

احداث ساختمان را دارند برای تأمین پارکینگ را نیز برنامه داشته باشند.

شهردار شهر کرد افزود: شهرداری زمین‌هایی را برای احداث پارکینگ طبقاتی بیمارستان کاشانی معرفی کرده است تا مشکل ترافیک در بلوارهای شریعی، میدان بسیج و بلوار پرستار برطرف شود و در اولین فرصت جلسه با معاونت عمرانی استانداری در این خصوص برگزار می‌شود.

شهردار شهر کرد بیان داشت: برای ساخت و سازها در شهر کرد نیز جریمه عدم پیش‌بینی پارکینگ پایین بود و هر شخص به راحتی می‌توانست آن

معاهده و مقررات بین‌المللی سازگاری دارد؟ دوم اینکه چنین اظهاراتی اعتراف ناخواسته به جعلی بودن رژیم غاصب صهیونیستی است و نکته سوم که می‌تواند به‌عنوان هشدار مورد توجه دولت‌های اسلامی منطقه قرار بگیرد اینکه چنین سخنانی بیانگر این واقعیت است که برای آمریکا حفظ رژیم غاصب صهیونیستی به مراتب مهم‌تر از حیات انسان‌ها به‌ویژه زنان و کودکان است.

رئیس‌جمهور در ادامه آنچه را در غزه و بر علیه مردم مظلوم این منطقه می‌گذرد، مصداق آشکار جنایت جنگی و جنایت علیه بشریت توصیف کرد و با تأکید بر ضرورت محاکمه سران جنایتکار آمریکا و رژیم صهیونیستی به عنوان عاملان و حامیان اصلی این جنایات اظهار داشت: یقین داریم خون‌های به ناحق ریخته شده مردم مظلوم غزه، سقوط رژیم صهیونیستی و آزادی قدس شریف را سرعت خواهد بخشید.

در ابتدای جلسه امروز هیئت دولت وزرای آموزش و پرورش، جهادکشوری، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و تعاون، کار و رفاه اجتماعی از اقدامات وزارتخانه‌های خود در راستای ایفای وظایف و مأموریت‌های محوله از سوی رئیس‌جمهور گزارش‌هایی ارائه کردند.

دکتر صحرایی وزیر آموزش و پرورش با اشاره به تأکیدات رئیس‌جمهور مبنی بر ضرورت تحقق عدالت آموزشی در کشور به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار و محروم، از افزایش جذب دانش‌آموزان این مناطق در مدارس سمپاد خبر داد و گفت: بعد از دستور ویژه رئیس‌جمهور برای اعطای هدیه به دانش‌آموزان تیزهوش دهک‌های پایین، ۴۵ درصد به ورودی مدارس سمپاد از میان دانش‌آموزان تیزهوش

را پرداخت کند بنابراین دیگر رغبتی برای احداث پارکینگ نداشت.

واحدیان بیان داشت: اکنون جریمه عدم احداث پارکینگ در حدود ۳۰۰ برابر کردیم و مالکان باید برای احداث ساختمان پلان را طوری طراحی کنند که حتما پارکینگ داشته باشد.

وی با اشاره به افزایش قیمت جریمه عدم احداث پارکینگ در ساختمان‌ها گفت: خیابان‌هایی همانند خیابان ملت و یا ابوعلی سینا به‌زای یک واحد ساختمانی که باید ۲۵ متر پارکینگ داشته باشد، جریمه عدم احداث پارکینگ حدود ۲۰ میلیون

مناطق محروم روستایی دهک‌های ۱ تا ۴ اضافه شده است.

پرداخت ۱۰۰ درصدی مطالبات گندم‌کاران مهم‌ترین نکته گزارش وزیر جهادکشاورزی از حوزه تحت مسئولیت خود بود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز با اشاره به برگزاری جلسه مربوط به مشاغل خانگی و استخراج آمار رسمی سامانه رصد در این زمینه، از ایجاد حدود ۲۵۰ هزار فرصت شغلی در مشاغل خانگی طی ۲ سال عملکرد دولت مردمی خبر داد.

گزارش وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز با توجه به آغاز هفته سلامت، حاوی اخباری از این حوزه بود.

بیمه رایگان قریب به ۳۳ میلیون نفر، تأسیس صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج با پوشش ۱۰۷ بیماری، آمار ۹۸ درصدی نسخه‌نویسی الکترونیکی در کشور و بیمه ناباروری با پوشش مادران و کودکان تا سن ۵ سالگی خبرهای ارائه شده در این گزارش بود.

رئیس‌جمهور با تقدیر از اقدامات انجام شده، اقداماتی نظیر بیمه رایگان دهک‌های پایین جامعه، تأسیس صندوق بیماری خاص و صعب‌العلاج و بیمه ناباروری را اقداماتی ملموس و امیدآفرین دانست و بر ضرورت استمرار آنها تأکید کرد.

رئیس‌جمهور همچنین وزیر بهداشت را مکلف کرد در توزیع شیر خشک به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که ضمن جلوگیری از قاچاق، این کالا به سهولت در اختیار متقاضیان واقعی قرار گیرد. /ایرنا

تومان بود حتی با این جریمه اندک نمی‌توان یک متر از این زمین را خریداری کرد چطور می‌توان ۲۵ متر پارکینگ احداث کرد.

واحدیان افزود: امسال جریمه‌ها را تا آنجایی که مردم نیاز به کمک داشتند، بخشیدیم اما برای افرادی که به فکر سواستفاده بودند جرایم بازدارنده در نظر گرفته شد تا کمتر کسی به فکر احداث ساختمانی بدون پارکینگ باشد.

وی در ادامه بیان کرد: جریمه عدم احداث پارکینگ تا حد زیادی مشکل ترافیک را برطرف کرده است.

## برگزاری جشنواره ورزش خیابانی ویژه جانبازان و توان‌یابان چهارمحال وبختیاری

چهارمحال و بختیاری سهم این استان از رقابت‌های آسیایی هانگزو ۲ سهمیه در رشته والیبال نشسته و وزنه‌برداری است.

رئیس هیات جانبازان و توان‌یابان شهرستان شهرکرد افزود: کسب ۲ سهمیه از سوی ورزشکاران معلول این استان برای حضور در رقابت‌های آسیایی هانگزو بیانگر استعداد و ظرفیت ورزشکاران معلول این استان است که باید زمینه ظهور و بروز این استعدادها در استان فراهم شود.

وی یادآور شد: نخستین جشنواره ورزش خیابانی ویژه جانبازان و توان‌یابان چهارمحال و بختیاری با مشارکت و همکاری دستگاه‌های مرتبط برگزار شد.

۱۴۰۰ ورزشکار جانباز و معلول در چهارمحال و بختیاری عضو هیات ورزش جانبازان و معلولان هستند که از این تعداد ۴۰۰ ورزشکار سالم‌اندگی شده و در قالب ۱۸ رشته ورزشی فعالیت دارند.

ایجاد روحیه نشاط، شادکامی و استعدادیابی این ورزشکاران عنوان کرد.

رئیس هیات جانبازان و توان‌یابان شهرستان شهرکرد گفت: در زمان حاضر زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی ویژه جانبازان و توان‌یابان چهارمحال و بختیاری بسیار ضعیف است، وی یادآور شد: ضعف امکانات زیرساختی در بخش ورزش معلولان استان چهارمحال و بختیاری انگیزه ادامه کار و تلاش این ورزشکاران را گرفته است.

احمدی اظهار داشت: ورزشکاران معلول جانبازان استان چهارمحال و بختیاری از داشتن فضای ورزشی اختصاصی ویژه معلولان محروم هستند و می‌طلبند مسولان برای تأمین این زیرساخت اولیه برای این قشر از جامعه تلاش کنند.

وی گفت: با وجود همه کمبودها و ضعف زیرساخت‌های لازم در بخش ورزش معلولان استان

نخستین جشنواره ورزش خیابانی ویژه جانبازان و توان‌یابان چهارمحال و بختیاری هم‌زمان با گرامیداشت هفته پارالمپیک روز جمعه با حضور ۹۰ نفر از ورزشکاران استان در پارک لاله شهرکرد برگزار شد.

رئیس هیات جانبازان و توان‌یابان شهرستان شهرکرد در این آیین گفت: ورزشکارانی که در این جشنواره حضور دارند در رشته‌های ورزشی تنیس روی میز، فوتیبال دستی، والیبال نشسته، بسکتبال با ویلچر، شطرنج و بوجیا استعداد سنجی می‌شوند.

علی احمدی افزود: براساس برنامه‌ریزی‌ها تلاش شده بعد از استعدادیابی ورزشکاران توان‌یابان و جانباز در این جشنواره، این افراد به سمت ورزش قهرمانی هدایت شوند.

وی هدف از برگزاری جشنواره ورزش خیابانی ویژه جانبازان و توان‌یابان چهارمحال و بختیاری را

## واحدهای مسکونی در محدوده خطر روستای افسر آباد اردل جابه‌جا شد



قرار شد این خانوارها در نقطه دیگر خانه احداث کنند.

شکوهی یادآور شد: بخشی از حسینیه روستا نیز در معرض خطر رانش زمین قرار داشت که سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال پول نیز به حساب هیات امداد واریز شد تا نسبت به جابه‌جایی این محدوده نیز اقدام شود.

وی همچنین از شناسایی ۳۵ روستای در معرض خطر در شهرستان اردل خبر داد و گفت: این روستاها بیشتر در معرض خطر سیلاب و رانش زمین قرار دارند که ستاد بحران استان ۴۷۰ میلیارد ریال اعتبار برای ایمن‌سازی این روستاها و همچنین تجهیز ماشین‌آلات اختصاص داده است.

فرماندار اردل با بیان اینکه برای مدیریت بحران ناشی از بارش‌های فصل پاییز و زمستان آمادگی نسبی ایجاد شده است، یادآور شد: لایروبی مسیرها و رودخانه‌ها، ایمن‌سازی دیوارهای حائل، پاکسازی و

فرماندار اردل گفت: واحدهای مسکونی حدود ۲۰ خانوار روستای افسرآباد شهرستان که در معرض خطر رانش زمین قرار داشت، به منطقه امن جابه‌جا شدند.

یعقوب شکوهی افزود: سال گذشته برای ایمن‌سازی روستای افسرآباد که سال‌هاست در معرض رانش زمین قرار داشت، ۷۰۰ میلیارد ریال اعتبار از محل اعتبارات مدیریت بحران به این روستا اختصاص یافت.

وی ادامه داد: به‌دنبال آن ۹ واحد مسکونی در محدوده خطر از روستایان خریداری و پول این واحدها به آنها پرداخت شد و در نقطه امن روستا به آنها زمین رایگان واگذار شده است تا واحدهای جدید احداث کنند.

فرماندار اردل تصریح کرد: علاوه بر آن ۱۰ واحد مسکونی که تا مرحله سفت‌کاری در محدوده خطر احداث شده بودند نیز از روستایان خریداری شد و

استاندار چهارمحال و بختیاری:

## کانون یاریگران زندگی در روستاها گسترش یابد

استاندار چهارمحال و بختیاری بر ضرورت توسعه کمی و کیفی کانون‌های یاریگران زندگی به خصوص در روستاها تاکید کرد و گفت: حمایت و همکاری دفتر روستایی و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در خصوص گسترش کانون‌های یاریگران زندگی ضروری است.

غلامعلی حیدری در نشست شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر همچنین بر ضرورت تقویت سازمان‌های مردم‌نهاد و استفاده از توان مردم در قالب تیم‌های اجتماع محور در خصوص کاهش مصرف مواد مخدر و ریشه‌کن کردن معضل پدیده اعتیاد تاکید کرد.

حیدری آموزش و فرهنگسازی در راستای کاهش مصرف مواد مخدر در دانشگاه‌ها، آموزش و پرورش، صدا و سیما، اصحاب رسانه و تولید محتوا در فضای مجازی با هدف فرهنگسازی در خصوص آسیب‌ها و خطرات ناشی از مصرف مواد مخدر را از جمله ضرورت‌هایی دانست که باید مورد توجه قرار گیرد. وی با تاکید بر نقش تاثیرگذار مرکز ماده ۱۶ در جمع‌آوری معنادار متجاهر گفت: سرعت‌بخشی در روند اجرای مرکز ماده ۱۶ این استان ضروری است.

حیدری افزود: راهاندازی مرکز ماده ۱۶ از جمله مصوبه‌های نشست مسوولان چهارمحال و بختیاری با دبیرکل مبارزه با مواد مخدر بود که براساس این مصوبه قرار شد بخشی از کار از سوی قرارگاه محرومیت‌زدایی پیگیری شود.

مراکز بازپروری ماده ۱۶ مختص افرادی است که به درجه‌ی تجاهر رسیده و فاقد سرپناه هستند، این مراکز توسط مراجع ذیصلاح تشکیل شده و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر و اداره بهزیستی استان متولیان اصلی هستند.

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به امضای توافق‌نامه در خصوص راهاندازی مرکز ماده ۱۶ اظهار داشت: در همین ارتباط ستاد مبارزه با مواد مخدر متعهد به تامین بخشی از اعتبار مورد نیاز برای راهاندازی این مرکز شده که باید جذب شود.

حیدری گفت: راهاندازی مرکز ماده ۱۶ در استان یک کار جهادی است و می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌ها و معضلات اجتماعی نقش مهمی ایفا کند.

وی اضافه کرد: جمع‌آوری معنادار متجاهر از جمله دیگر الزامات شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر است که راهاندازی مرکز ماده ۱۶ می‌تواند

کمک بزرگی به این طرح داشته باشد. حیدری تاکید کرد: فعالیت مرکز ماده ۱۶ نقش مهمی در حل مشکلات اجتماعی و کاهش تبعات ناشی از حضور معنادار متجاهر در جامعه داشته باشد.

وی همچنین بر ضرورت نظارت و اهتمام ویژه مسوولان ذیربط به اماکنی که احتمال حضور معنادار را می‌دهند تاکید کرد.

استاندار چهارمحال و بختیاری با تاکید بر برگزاری مستمر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در شهرستان‌ها گفت: شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در شهرستان‌ها در خط مقدم کار قرار دارند و باید تصمیمات موثری که موجب کاهش اعتیاد در آن منطقه می‌شود اتخاذ کنند.

حیدری تاکید کرد: همه مسوولان استان برای ریشه‌کن کردن پدیده اعتیاد و مساله استفاده از مواد مخدر به عنوان پدیده‌های اجتماعی و خانمانسوز سیچ شوند و دستگاه‌های اجرایی در این خصوص هم‌افزایی لازم را داشته باشند.

وی در خصوص مرکز ایست و بازرسی روستای کرد شسامیز (روستایی در فاصله ۱۵ کیلومتر شهر گندمان از توابع شهرستان بروجن) گفت: این مرکز

ایست و بازرسی دارای مصوبه شورای امنیت کشور است و با توجه به اعتبار تامین شده فرماندار بروجن باید هماهنگی و پیگیری لازم را در این خصوص داشته باشد.

کانون یاریگران زندگی در روستا با مسئولیت‌پذیری اجتماعی اهالی روستا، به منظور ترویج سبک زندگی سالم و با نشاط، تقویت رویکرد توانمندسازی جامعه روستایی، توسعه رویکرد مردمی‌سازی و افزایش مشارکت‌های اجتماعی و عدالت توزیعی برنامه‌های پیشگیری تلاش دارد تا با تشکیل شورای هماهنگی‌کننده مبارزه با مواد مخدر در سطح روستا با حساس کردن اعضای موثر و تاثیرگذار جوامع روستایی مانند دهیاران، اعضای شورای اسلامی روستا و بزرگان و ریش‌سفیدان نسبت به موضوع اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر و روانگردان‌ها ضمن گسترش فرهنگ پرهیز از مواد مخدر، موجب تقویت روحیه جمعی و اجتماعی شدن زندگی سالم و بانشاط در این عرصه شود.

چهارمحال و بختیاری دارای ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است و دارای نزدیک به ۹۰۰ روستاست.



ازتلفیق

نوری (USAAS) به عنوان یک خدمت کار را شروع کرده است. وی گفت: شرکت مخابرات با هدف رفاه حال مشتریان و بهره برداری از زیرساخت فیبر نوری سرویس‌های جدیدی ایجاد کرده است.

سلطانی افزود: تاکید رهبر معظم انقلاب در فروردین‌ماه امسال در راستای تحقق شعار سال، همکاری دستگاه‌ها با یکدیگر بود که از سال گذشته با طرح نجما، پیش زمینه این همدلی و همکاری آماده شد، اگر چه همگان باید در این نهضت کمک کنند.

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران در خصوص توسعه زیرساخت‌های اقتصاد دیجیتال گفت: توسعه فیبر نوری توسعه اقتصاد دیجیتال را به دنبال دارد، از طرفی برای دنبال کردن اقتصاد بدون نفت راهی جز حرکت به سمت اقتصاد دیجیتال نیست.

وی ادامه داد: سهم اقتصاد دیجیتال کشور در توسعه ناخالص ملی نسبت به سایر کشورها رشد خوبی ندارد که باید به سمت وضع مطلوب پیش رفت.

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران تاکید کرد: باید برای توسعه اقتصاد دیجیتال نهضتی شکل بگیرد که در این اقدام و توسعه زیرساخت فیبرنوری به اقتصاد کشور و استان کمک شود.

وی با بیان اینکه در حوزه اقتصاد دیجیتال از ظرفیت کار خیرین استفاده نمی‌شود، بیان کرد: ساخت مدرسه لازم است اما اگر سرمایه‌ها به سمت اقتصاد دیجیتال هدایت شود اقدام شایسته‌ای است که باید انجام شود.

سلطانی با اشاره به تولید محتوای مردمی در استان‌ها با راهاندازی و استفاده از انجمن‌ها و سازمان‌های مردمی به منظور تمرکز زدایی از تولید و محتوا و توزیع در

قانونی اساسی ستاد پیشگیری و رسیدگی به جرایم و تخلفات انتخاباتی در هر استان تشکیل و به منظور مراقبت از سلامت انتخابات و صیانت از آرا مردم هرگونه تخلف احتمالی را رصد و مورد پیگرد قرار می‌دهد.

رئیس کل دادگستری چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه مشابه این ستاد در شهرستان‌های استان نیز تشکیل شده است، خاطر نشان کرد: وظایف قانونی متولیان امر در این ستادها محطوف به زمان‌های پیش، حین و پس از انتخابات است و لذا باید کاملاً مراقب باشند تا انتخابات با کمترین میزان جرایم و تخلف برگزار شود.

استان‌های همجوار ارسال می‌شود. کریمی گفت: مجموعه تعاون روستایی آمادگی خرید محصول سبب درختی را دارد و با توجه به تامین منابع مالی لازم محدودیتی برای خرید محصول سبب تولیدی باغ‌داران استان وجود ندارد.

**افزایش ۲۵ درصدی تولید محصول سبب درختی**

مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری سطح درختان بارور سبب را چهار هزار و ۲۰۰ هکتار اعلام کرد و گفت: پیش‌بینی می‌شود از این میزان درختان بارور با توجه به شرایط آب و هوایی و واقع نشدن سرما زدگی درختان میوه بین ۸۰ تا ۹۰ هزار تن محصول برداشت شود.

ابراهیم شیرانی افزود: این میزان محصول تولیدی سبب در چهارمحال و بختیاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲۵ درصد افزایش نشان می‌دهد.

وی یادآور شد: قالب تولید استان به استان‌های دیگر ارسال می‌شود. مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بروجن نیز سطح باغات این شهرستان را چهار هزار و ۵۰۰ هکتار اعلام کرد و گفت: از کل سطح باغات این شهرستان چهار هزار و ۴۰۰ هکتار

## اختصاص ۹۰ هزار میلیارد ریال به چهارمحال و بختیاری وضعیت استان را متحول کرد

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: دولت سیزدهم سال گذشته با اختصاص بیش از ۹۰ هزار میلیارد ریال اعتبار وضعیت عمرانی استان را متحول کرد.

علی حیدری در مراسم سوگندنامه مهندسین جدیدالورود سازمان نظام مهندسی ساختمان چهارمحال و بختیاری بزرگی نقاط مختلف کشور از جمله این استان به کارگاه عمرانی بزرگی تبدیل شده است. وی افزود: هم‌اکنون پروژه‌های فراوانی در چهارمحال و بختیاری در مرحله اجرا قرار دارد که طرح نهضت ملی مسکن از مهم‌ترین طرح‌های دولت سیزدهم به‌شمار می‌رود و در چهارمحال و بختیاری پیشرفت فیزیکی قابل‌توجهی دارد.

حیدری تصریح کرد: وضعیت عمران و ساخت‌وساز در ایران و چهارمحال و بختیاری همچنان ادامه دارد و مهندسان عضو سازمان نظام مهندسی ساختمان استان می‌توانند در پروژه‌های مختلف همکاری داشته باشند.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان چهارمحال و بختیاری نیز گفت: هم‌اکنون چهار هزار و ۸۰۰ مهندس رشته‌های برق، تاسیسات مکانیکی، عمران، معماری، شهرسازی و نقشه‌برداری زیرمجموعه این سازمان فعالیت می‌کنند.

مهران کوهی‌کمالی تاکید کرد: سازمان نظام مهندسی ساختمان چهارمحال و بختیاری هم‌اینک گروه‌های ویژه‌ای دارد که به‌طور مستمر از طرح‌های عمرانی بازدید و از بروز تخلف‌های احتمالی در استان جلوگیری می‌کنند. در این آیین ۱۴۵ مهندس جدیدالورود سازمان نظام مهندسی ساختمان چهارمحال و بختیاری سوگندنامه مهندسی را قرائت کردند.

**مجموعه شعر «گفته‌های ناگفته» در شهر کرد منتشر شد**

دیوان اشعار با عنوان «گفته‌های ناگفته» نوشته محمدآقا حیدری چالشگری از سوی نشر بهارآذین منتشر و وارد بازار نشر و کتاب شد. کتاب «گفته‌های ناگفته» مشتمل بر سه هزار و ۴۰۰ بیت شعر است که از سوی انتشارات بهارآذین در ۲۷۴ صفحه منتشر شده است و از تازه‌های نشر استان به‌شمار می‌رود.

یک مدرس دانشگاه و شاعر پیشکسوت ادبیات در چهارمحال و بختیاری در مورد این اثر اظهار داشت: «گفته‌های ناگفته» عنوان مجموعه شعر محمدآقا حیدری چالشگری است که به همت دختر وی نیره حیدری که خود از نویسندگان و اهل قلم استان است، تدوین شده است. هم‌اینک گردآوری از سبک شعری این شاعر متمایل به سبک شاعران مقدم است و با رویکرد اجتماعی از مسائلی و مشکلات امروزی حکایت دارد. وی تصریح کرد: چاپ این اثر در کنار سایر آثار پژوهشی و تاریخی او بیانگر زلالی طبع و دغدغه‌های اجتماعی شاعر برای رسیدن به جامعه آرمانی و متعالی است. این مدرس دانشگاه در مورد مضامین اشعار این کتاب نیز گفت: سروده‌های شاعر در این مجموعه گویای این نکته است که وی در فراز و نشیب زندگی خود تجربیات ارزشمندی را به دست آورده که هر کدام به گونه‌ای می‌تواند چراغ راه آیندگان باشد و شاعر می‌خواهد با بیان شیوا، این تجارب ارزشمند را در قالب اشعار و نظم‌آمیز و لطیف حکمی و داستانی به دوستداران فرهنگ و ادب عرضه کند. سال گذشته ۸۰ عنوان کتاب از سوی نویسندگان استان چهارمحال و بختیاری چاپ و منتشر شد.

**قاتل خاموش در چهارمحال و بختیاری قربانی گرفت**

رئیس مرکز اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: گاز متوکسید کربن در این استان یک قربانی گرفت. به گزارش مرکز اورژانس چهارمحال و بختیاری، محمود شمس‌پور دهکردی اظهار کرد: حوالی ساعت ۱۲ روز شنبه گزارش مسمومیت با گاز متوکسید کربن ۲ نفر در باغ‌های اطراف سرداب رستم‌آباد شهرستان اردل دریافت شد.

وی با اشاره به مسمومیت این ۲ نفر با گاز متوکسید کربن در یک خانه باغ افزود: با گزارش این حادثه به اورژانس، مرکز دیسپچ اورژانس ۱۱۵ آمبولانس خود را به محل حادثه اعزام کرد.

شمس‌پور تصریح کرد: در این حادثه آقای ۷۰ ساله فوت کرده بود و خانم ۶۵ ساله از سوی کارشناسان عملیاتی اورژانس پایگاه دشتک شهرستان اردل بعد از انجام اقدامات درمانی مناسب برای انجام اقدامات درمانی تکمیلی به بیمارستان امام رضا (ع) اردل انتقال یافت. اردل در ۷۵ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است.



باغ‌های بارور هستند. حسن رحمانی افزود: یک هزار و ۵۵۰ هکتار معادل ۳۵ درصد از سطح باغات شهرستان بروجن به سبب درختی اختصاص دارد.

رحمانی افزایش تولید محصول سبب درختی در شهرستان بروجن را ناشی از افزایش مدیریت باغ، هرس، مدیریت تغذیه، مبارزه با آفات و بیماری‌ها با همکاری بهره برداران عنوان کرد.

هم‌اکنون ۷۹ هزار بهره‌بردار با تولید سالانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن انواع محصولات کشاورزی در چهارمحال و بختیاری فعال هستند.

## مدیرعامل شرکت مخابرات:

### ۱۲ هزار کیلومتر فیبر نوری در کشور اجرا شد

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران گفت: در قالب اجرای نهضت جهادی توسعه فیبر نوری (نجما) ۱۲ هزار کیلومتر فیبر نوری در لایه‌های مختلف دسترسی شهری و روستایی در همه استان‌ها اجرا شده است.

مجید سلطانی در حاشیه بهره‌برداری مرحله نخست نهضت جهادی توسعه فیبر نوری شرکت مخابرات ایران در چهارمحال و بختیاری در گفت و گو با خبرنگاران افزود: برای اجرای طرح نهضت جهادی توسعه فیبر نوری ۱۰۰ هزار میلیارد تومان اعتبار در کل کشور از سوی مخابرات پیش‌بینی شده است اما پیش‌بینی می‌شود با کمک مردم و دستگاه‌های مرتبط سطح اعتبارات این طرح افزایش و طرح در کمتر از ۲ سال به اجرا برسد.

وی اضافه کرد: اگر شرکت مخابرات ایران برای انجام پروژه‌های بزرگ، تنها به منابع موجود خود اکتفا کند سد محکمی را مقابل خود دارد که این سد با کلید واژه جهادی شکسته و موجب شد که با انجام کار جهادی از توان همه استان‌ها استفاده شود.

سلطانی هدف‌گذاری وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در طرح نجما را ۲۰ میلیون پورت اعلام کرد که با این سرعت کار، نزدیک به ۵۰ درصد این پوشش را شرکت مخابرات ایران می‌تواند انجام دهد.

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران با اشاره به اینکه چهارمحال و بختیاری از جمله استان‌های پیشرو در اجرای طرح نجما در کشور است، گفت: در مرحله نخست طرح نجما حدود ۱۱۰ کیلومتر توسعه فیبر نوری در نقاط شهری و ۴۴۰ کیلومتر در مناطق روستایی این استان اجرا شده است.

## رئیس کل دادگستری چهارمحال و بختیاری:

### متولیان امر در صدد برگزاری انتخابات با کمترین تخلف باشند

رئیس کل دادگستری چهارمحال و بختیاری گفت: وظایف قانونی متولیان امر در ستادهای انتخاباتی باید کاملاً مراقب باشند تا فرایند انتخابات با کمترین میزان جرایم و تخلف برگزار شود.

محمد رزم در جلسه ستاد پیشگیری و رسیدگی به جرایم و تخلفات انتخاباتی استان چهارمحال و

## خرید توافقی سیب درختی در برابر جاذبه دلانان

پاییز فصل مرکبات و سیب درختی است اما گاهی جاذبه دلانان برای خرید این میوه پیش از برداشت و سر درخت بالاست و کشاورز نیز محصول خود به واسطه‌ها می‌فروشد.

به گفته وی، خرید توافقی سیب درختی به شرطی که با قیمت کف بازار همسو باشد، طرح خوبی برای کشاورزان است ولی خرید تضمینی پیش از برداشت، بهترین روش برای حمایت از کشاورز تولید کننده است.

**کیفیت بالای سیب بروجن**

یکی از بانوان کارآفرین روستای له‌دراز شهرستان بروجن نیز می‌گوید: سیب این روستا از با کیفیت‌ترین محصولات است.

این بانوی کشاورز، حمایت بانک‌ها از کشاورزان را خواستار شد و گفت: بخشی از سیب تولید در روستا توسط بانوان تبدیل به چیس میوه یا سرکه می‌شود ولی بخشی زیادی از آن به صورت تازه‌خوری به بازار عرضه می‌شود.

**آغاز خرید توافقی سیب درختی**

مدیر تعاون روستایی چهارمحال و بختیاری گفت: با همکاری مجموعه جهاد کشاورزی

گاهی باعث می‌شود کشاورز مجبور شود حتی محصول خود را پیش از برداشت به واسطه‌ها و بانکداران خارج از استان بفروشد.

به شطری که با قیمت کف بازار همسو باشد، طرح خوبی برای کشاورزان است ولی خرید تضمینی پیش از برداشت، بهترین روش برای حمایت از کشاورز تولید کننده است.

یکی از بانوان کارآفرین روستای له‌دراز شهرستان بروجن نیز می‌گوید: سیب این روستا از با کیفیت‌ترین محصولات است.

این بانوی کشاورز، حمایت بانک‌ها از کشاورزان را خواستار شد و گفت: بخشی از سیب تولید در روستا توسط بانوان تبدیل به چیس میوه یا سرکه می‌شود ولی بخشی زیادی از آن به صورت تازه‌خوری به بازار عرضه می‌شود.

**آغاز خرید توافقی سیب درختی**

مدیر تعاون روستایی چهارمحال و بختیاری گفت: با همکاری مجموعه جهاد کشاورزی

مطلب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.

کشف تاثیر کم خوابی روی قلب توسط دانشمندان مطالعه جدید دانشمندان نشان داد کم خوابی مزن توانایی آسیب رساندن به قلب را دارد.

به گزارش رویترز، برخی از افراد تا نیمه های شب بیدار می مانند درحالی که صبح هم زود بیدار شده اند و ساعت خواب آنها ۵ تا ۶ ساعت در روز است. بسیاری از آمریکایی ها در همین وضعیت قرار دارند و به طور معمول به جای ۷ تا ۸ ساعت توصیه شده، فقط ۵ تا ۶ ساعت می خوابند.

حتی یک کمبود خواب مزن خفیف ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد: بررسی ها بر روی هزاران نفر نشان دادند افرادی که کمبود خواب خفیف اما مزم را گزارش می کنند، نسبت به افرادی که خواب کافی دارند، در اواخر زندگی بیشتر دچار بیماری قلبی می شوند.

یک مطالعه جدید در کمبلیا روی زنان نشان می دهد که در طول کم خوابی خفیف اما مزم در بدن چه اتفاقی می افتد. این مطالعه نشان داد که تنها پس از ۶ هفته خواب کوتاه، سلول های که رگ های خونی ما را پوشانده اند توسط اکسیدان های آسیب رسان محاصره می شوند و سلول های دارای محدودیت خواب برخلاف سلول هایی که به خوبی استراحت می کنند، قادر به فعال کردن پاسخ های آنتی اکسیدانی برای پاکسازی مولکول های مخرب نیستند.

دانشمندان این مطالعه گفتند: «مطالعات قبلی خواب انسان، اثرات فیزیولوژیکی چند شب محرومیت شدید از خواب را بررسی کرده است. اما این رفتار مردم شب به شب نیست. بیشتر مردم هر روز در زمان مشخصی از خواب بیدار می شوند، اما تمایل دارند زمان خواب خود را ۱ تا ۲ ساعت به تعویق بیندازند. ما می خواستیم آن رفتار را که رایج ترین الگوی خواب در بزرگسالان می بینیم، بررسی کنیم.»

محققان نزدیک به هزار زن در نیویورک را برای این مطالعه غربالگری کردند و ۳۵ زن سالم را که به طور معمول ۷ تا ۸ ساعت می خوابیدند، مورد بررسی قرار دادند. آنها به مدت ۶ هفته طبق روال معمول خود می خوابیدند و برای ۶ هفته دیگر ۱،۵ ساعت دیرتر از حد معمول به رختخواب رفتند. خواب هر شرکت کننده با ردیاب های خواب که به محبسته بود تأیید شد.

سنانا جلیک از محققان این مطالعه می گوید: « اگر افراد حداقل ۷ تا ۸ ساعت در شب بخوابند بسیاری از مشکلات را می توان حل کرد. افرادی که جوان و سالم هستند باید بدانند که اگر کمتر از آن بخوابند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را در بدن خود تشدید می کنند.»

مطالعات اپیدمیولوژیکی اخیر نشان می دهد که زمان خواب ناهماهنگ ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. تیم جلیک در محل طراحی مطالعه ای است تا ببیند آیا تغییر زمان خواب بر سول های عروقی تأثیر می گذارد یا خیر.

پیش از این یافته های یک تحقیق نشان داده بود که بی خوابی افراد، یک ارتباط خاص با خطر حمله قلبی در آن ها دارد. بر اساس آن تحقیقات که در کالج قلب و عروق آمریکا ارائه شد، افرادی که از بی خوابی رنج می برند، در مقایسه با افرادی که به طور متوسط این اختلال خواب را نداشته اند، ۶۹ درصد بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند. اختلالات شروع و حفظ خواب ( یعنی مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب) نیز با ۱۳ درصد افزایش احتمال حمله قلبی در مقایسه با افراد بدون این علائم مرتبط است.

بر اساس این یافته ها، مهم است که افراد خواب را در اولویت قرار دهند و تا ۷ ساعت خواب با کیفیت در شب داشته باشند. /فارس

جراحی زیبایی در کشور ما پایین تر از کشورهای اروپایی است اما نظارت خاصی بر روی عمل های زیبایی در ایران وجود ندارد؛ به همین خاطر است که تهران را به عنوان پایتخت عمل جراحی زیبایی بینی در دنیا نام گذاری کردند و این یک نام گذاری شرم آور است.»

ابراهیمی مقدم تصریح می کند: «امروز متأسفانه ما شاهد از بین رفتن چهره اصیل ایرانی و شبیه شدن چهره ها به همدیگر هستیم و این اصلا چیز خوبی نیست. علاوه بر این، بر اساس ساختار ژنتیکی، عمل جراحی می تواند عملکرد و کارکرد بدن را دچار مشکل کند مثل کمبود اکسیژن که می تواند مشکلات خاص خودش را داشته باشد. بنابراین در کشورهای توسعه یافته، عمل جراحی باید تحت نظر و با مجوز روانشناس انجام پذیرفت و چنانچه دلیلی بر انجام عمل زیبایی پیدا نشود، ممکن است تمایل به جراحی زیبایی به عنوان یک اختلال مثل اختلال وسواس، خود زشت پنداری و مسائلی از این قبیل شناخته شود و در این صورت فرد باید برای درمان اختلال اقدام نماید.»

● قبل از عمل زیبایی، وسواس نسبت به ظاهر تان را درمان کنید

ابراهیمی مقدم حساس شدن بر روی اجزای بدن را نشانه اختلال خودشت پنداری می داند و می گوید: «گاهی برخی افراد نسبت به یک جزء که اصلا در معرض دید نیست، انقدر حساس می شوند که تمام فکرشان درگیر این مسئله می شود؛ مثلا همه می مانند به طور طبیعی ممکن است خال هایی داشته باشیم که از تجمع ملاتونین در بدن ما مشکل پیدا می کند و مشکلی هم برایمان به وجود نمی آورد اما گاهی می بینیم که افراد روی خال بسیار ریزی که در اجزای پنهان بدنشان مثل شکم و کمر وجود دارد، حساس می شوند. لذا این افراد تا زمانی که مسئله روان شناختی که می تواند یک تعارض ناخودآگاه و ناکامی های دوران قبل تر باشد - را حل نکنند، نمی توانند مشکل اختلال خودشت پنداری را رفع نمایند.»

این استاد دانشگاه اظهار می کند: «خیلی از مواقع، افراد بعد از عمل جراحی زیبایی حتی اگر احساس رضایت به بکنند که این امر محتمل نیست، ممکن است بعد از مدتی روی عضو دیگری از بدن سرگرم شوند.»

او در پایان توصیه می کند: «افراد هر زمان فکر عمل های زیبایی به سراغشان آمد حتما باید با یک روانشناس متخصص مشورت کنند. اگر واقعا نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد مطمئن باشید که فرد روانشناس این را به شما خواهد گفت. اگر هم نیازی به عمل وجود نداشته باشد و تمایل به انجام عمل های زیبایی متعدد و مکرر ناشی از یک اختلال مثل اختلال وسواس، خوددشت پنداری و... باشد، آن مشکل باید تحت نظر متخصص پشردار شود تا مشکلات بعدی اتفاق نیفتد و حالتان روزبه روز بهتر شود.»/ایرنا

\* زیر نظر شورای سردبیری صفحه آرایی: مرضیه نافیان

## خطرات پنهان جراحی زیبایی بر سلامت روان



هدی سادات پاک نهاد

به گفته یک روانشناس و استاد دانشگاه، بروز افسردگی پس از جراحی زیبایی بسیار بیشتر از آن چیزی است که مردم تصور می کنند. این در حالی است که اغلب پزشکان زیبایی «خطرات و عوارض جراحی» را از بیمارانشان پنهان می کنند. اکثریت قریب به اتفاق مردم برای اینکه احساس بهتری نسبت به ظاهر خود داشته باشند، دست به جراحی زیبایی می زنند. در این میان، کلینیک های زیبایی اغلب جنبه مثبت جراحی زیبایی را در تصاویر قبل و بعد عمل نشان می دهند، اما در رابطه با تأثیراتی که جراحی زیبایی ممکن است بر روی سلامت روان داشته باشد کمتر صحبت می شود. ایزابا رو، دکتر حسین ابراهیمی مقدم، متخصص روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در گفت و گو با خبرنگار ایرانزادگی به ارائه نکات مهمی در رابطه با چگونگی تأثیر جراحی های زیبایی بر سلامت روان می پردازد.

● عمل های زیبایی همیشه اثرات روانی مثبتی ندارد

ابراهیمی مقدم می گوید: «جراحی های زیبایی برای فردی که در اثر یک تصادف رانندگی یا یک جراحت خیلی بزرگ در هنگام کار با دستگاه یا موارد این چنینی دچار مشکل یا آسیب جدی شده، قابل توجه است؛ زیرا عیوب ظاهری نمایان می تواند در کارایی، زیبایی و حتی آینده فرد در بحث ازدواج نیز تأثیر بگذارد لذا ما به این افراد توصیه می کنیم عدم زیبایی انجام دهند اما متأسفانه عمدتاً کسانی که عمل جراحی زیبایی انجام می دهند، کسانی هستند که یا دچار کمبود اعتماد به نفس اند یا به دنبال تأیید گرفتن از دیگران هستند.»

این روانشناس در رابطه با تأثیر عمل های زیبایی بر سلامت روان می گوید: «خیلی از مواقع چنانچه فرد پس از عمل زیبایی می زند که نه تنها باعث بهتر شدن حالشان نمی شود بلکه اضطرابشان بیشتر می شود و آن اضطراب، وسواس را بیشتر می کند. این افراد

عمل جراحی زیبایی به جای اینکه حال فرد را بهتر کند، بر سلامت روان تأثیر منفی گذاشته و منجر به بدتر شدن حال فرد می شود.»

● عمل های زیبایی می تواند باعث افسردگی شود

به گفته ابراهیمی مقدم، بروز افسردگی پس از جراحی زیبایی بسیار بیشتر از آن چیزی است که مردم تصور می کنند. این در حالی است که اغلب پزشکان زیبایی «خطرات و عوارض جراحی» را از بیمارانشان پنهان می کنند. اکثریت قریب به اتفاق مردم برای اینکه احساس بهتری نسبت به ظاهر خود داشته باشند، دست به جراحی زیبایی می زنند. در این میان، کلینیک های زیبایی اغلب جنبه مثبت جراحی زیبایی را در تصاویر قبل و بعد عمل نشان می دهند، اما در رابطه با تأثیراتی که جراحی زیبایی ممکن است بر روی سلامت روان داشته باشد کمتر صحبت می شود. ایزابا رو، دکتر حسین ابراهیمی مقدم، متخصص روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در گفت و گو با خبرنگار ایرانزادگی به ارائه نکات مهمی در رابطه با چگونگی تأثیر جراحی های زیبایی بر سلامت روان می پردازد.

● عمل های زیبایی همیشه اثرات روانی مثبتی ندارد

ابراهیمی مقدم می گوید: «جراحی های زیبایی برای فردی که در اثر یک تصادف رانندگی یا یک جراحت خیلی بزرگ در هنگام کار با دستگاه یا موارد این چنینی دچار مشکل یا آسیب جدی شده، قابل توجه است؛ زیرا عیوب ظاهری نمایان می تواند در کارایی، زیبایی و حتی آینده فرد در بحث ازدواج نیز تأثیر بگذارد لذا ما به این افراد توصیه می کنیم عدم زیبایی انجام دهند اما متأسفانه عمدتاً کسانی که عمل جراحی زیبایی انجام می دهند، کسانی هستند که یا دچار کمبود اعتماد به نفس اند یا به دنبال تأیید گرفتن از دیگران هستند.»

این روانشناس در رابطه با تأثیر عمل های زیبایی بر سلامت روان می گوید: «خیلی از مواقع چنانچه فرد پس از عمل زیبایی می زند که نه تنها باعث بهتر شدن حالشان نمی شود بلکه اضطرابشان بیشتر می شود و آن اضطراب، وسواس را بیشتر می کند. این افراد

او ادامه می دهد: «گاهی فکر و خیال های قبل از عمل جراحی مثل اینکه «کنگنه عمل زیبایی خوبی نداشته باشم، نکنه بیهوشی ام خوب انجام نشه، نکنه پزشکم به اندازه کافی حادق نباشه...» باعث می شود تا فرد دچار اضطراب شود. اضطراب و استرس های شدید قبل و بعد از جراحی می تواند فرد را در آینده درگیر اختلالات دیگری کند زیرا مس اضطراب را به عنوان «آل امراض اختلال های روانی» در شمار می آوریم. بنابراین، اضطراب خیلی زیاد احتمال ابتلا به بیماری های دیگر مثل وسواس را بالا می برد.»

این روانشناس بایان اینکه خود این اضطرابها می تواند ناشی از اختلالاتی مثل اختلال وسواس باشد، می گوید: «خیلی از این افراد نسبت به ظاهر خودشان وسواس دارند و برای برطرف کردن آن مسئله دست به عمل جراحی زیبایی می زنند که نه تنها باعث بهتر شدن حالشان نمی شود بلکه اضطرابشان بیشتر می شود و آن اضطراب، وسواس را بیشتر می کند. این افراد

او ادامه می دهد: «گاهی فکر و خیال های قبل از عمل جراحی مثل اینکه «کنگنه عمل زیبایی خوبی نداشته باشم، نکنه بیهوشی ام خوب انجام نشه، نکنه پزشکم به اندازه کافی حادق نباشه...» باعث می شود تا فرد دچار اضطراب شود. اضطراب و استرس های شدید قبل و بعد از جراحی می تواند فرد را در آینده درگیر اختلالات دیگری کند زیرا مس اضطراب را به عنوان «آل امراض اختلال های روانی» در شمار می آوریم. بنابراین، اضطراب خیلی زیاد احتمال ابتلا به بیماری های دیگر مثل وسواس را بالا می برد.»

این روانشناس بایان اینکه خود این اضطرابها می تواند ناشی از اختلالاتی مثل اختلال وسواس باشد، می گوید: «خیلی از این افراد نسبت به ظاهر خودشان وسواس دارند و برای برطرف کردن آن مسئله دست به عمل جراحی زیبایی می زنند که نه تنها باعث بهتر شدن حالشان نمی شود بلکه اضطرابشان بیشتر می شود و آن اضطراب، وسواس را بیشتر می کند. این افراد

## سلامت بدنی خود را با پیاده روی بالا ببرید



هر هفته به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه تمرینات کاردیویی مانند پیاده روی انجام دهید. از فواید سلامتی آن بهره مند می شوید. درخصوص بهترین زمان برای انجام پیاده روی در طول روز، پژوهش ها نشان داده است عده ای از مردم صبح زود را برای انجام پیاده روی انتخاب می کنند که هرچند می تواند زمان مناسبی برای انجام این ورزش باشد و شادی و نشاط طول روز را پدیدآورد، اما رعایت نکردن برخی از نکات اساسی و اصولی باعث می شود تا ورزشکاران نتیجه چندانی از انجام این ورزش در نوبت صبح نگیرند.

افرادی که پیاده روی را قبل از خوردن صبحانه انجام می دهند متأسفانه اشتباه رایجی است که بین اکثر افرادی که صبح ها را برای انجام پیاده روی انتخاب می کنند، وجود دارد درحالی که باید نیم ساعت بعد از خوردن صبحانه باشند و پس از آن به فعالیت های خود بپردازیم از سوی دیگر فرد زمانی که از خواب بیدار می شود، مدت زمانی را نیاز دارد تا دم و بازدم بدنش به وضعیت مطلوبی برسد، با این حال بهتر است پیاده روی به نیم ساعت بعد از خوردن صبحانه موزکول شود و پس از بازگشت از پیاده روی هم یک تغذیه مختصر و مفید میل کند.

در رابطه با پیاده روی در هنگام ظهر می توان گفت که هرچند عده ای بنا به عادت در هنگام ظهر پیاده روی می کنند، اما با توجه به نزدیکی این زمان به وعده ناهار

توصیه می شود پیاده روی خود را به ساعت ۴ تا ۸ عصر موزکول کنند این ساعات نتیجه بهتری خواهد داد و در مورد پیاده روی در هنگام شب، بهترین زمان برای پیاده روی در هنگام شب ساعت ۸ تا ۹ شب و با فاصله یک ساعته با شام است، البته نباید این ورزش را قبل از خواب انجام داد، چرا که باعث اختلال در خواب شبانه می شود. البته این نکته را باید در نظر گرفت که هرکسی با توجه به شناختی که از ساعت بدن خود دارد، می تواند زمان خاصی را برای انجام پیاده روی خود انتخاب کند اما مهم رعایت اصول و نکاتی است که نباید از آنها غفلت کرد.

حالا بیایید ببینیم که چطور با پیاده روی لاغر شوید؟ اضافه وزن و بزرگ شدن شکم و عدم تناسب اندام یکی از مشکلات قرن جدید است. تغییرات غذایی، افزونی فست فودها و امثال این خوراکی ها در کنار بی تحرکی و ایجاد مشاغلی که با مدت ها نشستن انجام می شود همه به این موضوع دامن زده است و این امر را طبیعی جلوه می دهد. برای رهایی از این چاقی مزمن راه های پیشنهادی زیادی هست اما شاید ساده ترین و بی دردسرس ترین آنها راه رفتن یا همان پیاده روی باشد. اگر بتوانید برنامه ریزی کنید و روزی حداقل نیم ساعت راه بروید حتماً تأثیر آن را خواهید دید. پیاده روی احتمالاً بهترین ورزش برای کاهش دائمی وزن شماست. پیاده روی هم باید مثل سایر کارها با دقت و درست انجام شود. اینکه مس فکر کنیم همین راه رفتن سناده می تواند دو سه روزه شکم ما را لاغر و اندام ما مناسب کند باور بسیار نادرستی است. برای شروع یک پیاده روی خوب با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید. پیاده روی شامل سه قسمت است و باید این بخش ها را رعایت کنیم: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و در نهایت خنک کردن بدن. برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. چند لحظه بایستید و حرکات کششی را با دقت انجام دهید. سعی کنید تمرکز حرکاتتان روی مع یا رانها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه هایتان می شود؛ اما به شرطی که حتماً قبل از یادداشتن آن را گرم کرده باشید.

کشش ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکنند چون عواقب بدی خواهد داشت. بعد از آن با سرعت معمولی شروع به راه رفتن

کنید. سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن شما باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. وقتی توانستید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید مراقب باشید که تنگی نفس شدید نگیرید. شانه ها را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. دست ها را آزادانه در کنار تا تاب دهید. قدم های خود را به صورت پاشنه - پنجه بردارید. کف پا را زمین نگوئید. با گام های منظم و پی در پی سرعتتان را بکنواخت کنید. در پنج دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج قدم ها را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی به اتمام برسانید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی بر می گرداند.

این موضوع همیشه یادتان باشد که کفش و لباس مناسب بپوشید در غیر اینصورت پیاده روی نه تنها به نفعتان نخواهد بود که به ضررتان تمام می شود. برای پیاده روی بهتر، باید لباس مناسب پوشیده باشید. راه رفتن با هر کفش و لباسی می تواند برعکس برای شما خسته کننده و بی تأثیر باشد و برایتان حس بد ایجاد کند. از یک جفت کفش راحت و کاملاً اندازه شروع کنید. همه فروشگاه ها کفش های مخصوص پیاده روی دارند. می توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش مناسب تهیه کنید. کفش ورزشی استاندارد باید، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کتا رهایی محکم داشته باشد.

● پیاده روی با شکم خالی یا پر؟

بر اساس یک سری تحقیقات که توسط گروهی از محققان فرانسوی حاذق انجام گرفته، نتایج نشان می دهد که چربی سوزی با شکم خالی بیشتر است. افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، در شرایط تمرین با شدت متعادل ۴۷ درصد از چربی ها را می سوزانند، درحالی که بعد از غذا خوردن این عدد به ۳۱ درصد می رسد، حالا اگر این تمرین ورزشی را به طور منظم تکرار کنید و همراه با یک رژیم غذایی لاغری کم کالری باشد، قطعاً به کاهش وزنی ایده آل و مورد نظر تان متهی خواهد شد.

برخی از افراد تصور می کنند که برای از بین بردن چربی های شکم و پهلو، باید حرکات ورزشی مربوط و موضعی به این نواحی را انجام دهند و حتماً حرکاتی که انجام می دهند به مقاصد مورد نظرشان ضربه وارد کند، اما این موضوع را باید بدانید که برای از بین بردن چربی های شکم و پهلوها باید از تمرینات هوازی و به

حتماً همه ما تا به حال پیاده روی کرده ایم و می دانیم که پیاده روی یک فعالیت سبک و در عین حال بسیار مفید و اثر بخش برای بدنامان است حتی اگر زمان زیادی برای آن صرف نشود و شما فقط ۳۰ دقیقه در روز برای آن زمان بگذارید. پیاده روی اگر منظم و طبق اصول درست ورزشی باشد، می تواند به لحاظ سلامت جسمانی، روحی و روانی روی زندگی افراد تأثیرات مثبت بسیار زیادی بگذارد. همچنین این ورزش در جلوگیری از بروز برخی از بیماری ها موثر است، به عنوان مثال تقویت قلب و عروق، کم کردن وزن، تنظیم فشار خون، کاهش اثرات جانبی داروهای شیمی درمانی، کنترل قند خون، درمان دیابت، کاهش احتمال ابتلا بانوان به سرطان سینه، بهبود عملکرد مغز و افزایش سطح یادگیری و آموزش پذیری افراد کمک کند. کاملاً مشخص است که پیاده روی کالری کمتری را نسبت به دویدن یا شنا کردن می سوزاند. اما دلیلی بر برتری شنا نسبت به پیاده روی نیست فقط از لحاظ کالری سوزانی تفاوت دارند.

پس اگر به دنبال تغییر وزن محسوس هستی، شنا را در نظر بگیرد، که ورزشی آسان و ایده آل برای مفاصلتان می باشد، شنا کردن جایگزین کالری سوز خوبی برای پیاده روی است و شما می توانید هم لذت ببرید و هم به بدنی با ویژگی های مورد نظر خود برسید. در راهنمای فعالیت فیزیکی ۲۰۰۸ آمریکا، ذکر شده است که اگر

کنید. سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن شما باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. وقتی توانستید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید مراقب باشید که تنگی نفس شدید نگیرید. شانه ها را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. دست ها را آزادانه در کنار تا تاب دهید. قدم های خود را به صورت پاشنه - پنجه بردارید. کف پا را زمین نگوئید. با گام های منظم و پی در پی سرعتتان را بکنواخت کنید. در پنج دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج قدم ها را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی به اتمام برسانید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی بر می گرداند.

این موضوع همیشه یادتان باشد که کفش و لباس مناسب بپوشید در غیر اینصورت پیاده روی نه تنها به نفعتان نخواهد بود که به ضررتان تمام می شود. برای پیاده روی بهتر، باید لباس مناسب پوشیده باشید. راه رفتن با هر کفش و لباسی می تواند برعکس برای شما خسته کننده و بی تأثیر باشد و برایتان حس بد ایجاد کند. از یک جفت کفش راحت و کاملاً اندازه شروع کنید. همه فروشگاه ها کفش های مخصوص پیاده روی دارند. می توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش مناسب تهیه کنید. کفش ورزشی استاندارد باید، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کتا رهایی محکم داشته باشد.

● پیاده روی با شکم خالی یا پر؟

بر اساس یک سری تحقیقات که توسط گروهی از محققان فرانسوی حاذق انجام گرفته، نتایج نشان می دهد که چربی سوزی با شکم خالی بیشتر است. افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، در شرایط تمرین با شدت متعادل ۴۷ درصد از چربی ها را می سوزانند، درحالی که بعد از غذا خوردن این عدد به ۳۱ درصد می رسد، حالا اگر این تمرین ورزشی را به طور منظم تکرار کنید و همراه با یک رژیم غذایی لاغری کم کالری باشد، قطعاً به کاهش وزنی ایده آل و مورد نظر تان متهی خواهد شد.

برخی از افراد تصور می کنند که برای از بین بردن چربی های شکم و پهلو، باید حرکات ورزشی مربوط و موضعی به این نواحی را انجام دهند و حتماً حرکاتی که انجام می دهند به مقاصد مورد نظرشان ضربه وارد کند، اما این موضوع را باید بدانید که برای از بین بردن چربی های شکم و پهلوها باید از تمرینات هوازی و به

هر هفته به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه تمرینات کاردیویی مانند پیاده روی انجام دهید. از فواید سلامتی آن بهره مند می شوید. درخصوص بهترین زمان برای انجام پیاده روی در طول روز، پژوهش ها نشان داده است عده ای از مردم صبح زود را برای انجام پیاده روی انتخاب می کنند که هرچند می تواند زمان مناسبی برای انجام این ورزش باشد و شادی و نشاط طول روز را پدیدآورد، اما رعایت نکردن برخی از نکات اساسی و اصولی باعث می شود تا ورزشکاران نتیجه چندانی از انجام این ورزش در نوبت صبح نگیرند.

افرادی که پیاده روی را قبل از خوردن صبحانه انجام می دهند متأسفانه اشتباه رایجی است که بین اکثر افرادی که صبح ها را برای انجام پیاده روی انتخاب می کنند، وجود دارد درحالی که باید نیم ساعت بعد از خوردن صبحانه باشند و پس از آن به فعالیت های خود بپردازیم از سوی دیگر فرد زمانی که از خواب بیدار می شود، مدت زمانی را نیاز دارد تا دم و بازدم بدنش به وضعیت مطلوبی برسد، با این حال بهتر است پیاده روی به نیم ساعت بعد از خوردن صبحانه موزکول شود و پس از بازگشت از پیاده روی هم یک تغذیه مختصر و مفید میل کند.

در رابطه با پیاده روی در هنگام ظهر می توان گفت که هرچند عده ای بنا به عادت در هنگام ظهر پیاده روی می کنند، اما با توجه به نزدیکی این زمان به وعده ناهار