



رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر چهارمحال و بختیاری: **امسال یکتن و ۳۳۰ کیلوگرم انواع مواد مخدر در چهارمحال و بختیاری کشف شد**

صفحه ۲



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری: **آثار راه یافته به سی و پنجمین جشنواره آثار چهارمحال و بختیاری معرفی شدند**

صفحه ۳



قدرت نمایی ارتش

صفحه ۲

عملیات احداث پایگاه خیری اورژانس ۱۱۵ فرخشهر چهارمحال و بختیاری آغاز شد

عملیات احداث پایگاه خیری اورژانس ۱۱۵ فرخشهر چهارمحال و بختیاری روز جمعه با حضور معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در این شهرستان تازه تأسیس آغاز شد. رییس اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه تاکنون ۸۵ پایگاه اورژانس در سطح استان احداث شده، گفت: از این تعداد ۳۱ پایگاه توسط خیران احداث شده است.

محمود شمس پور در آیین افتتاح دومین پایگاه اورژانس شهرستان تازه تأسیس فرخشهر افزود: این طرح در زمینی به مساحت ۴۶۰ مترمربع و مساحت ۳۰۰ مترمربع در ۲ طبقه احداث می شود و این طرح خیرساز تا ۹ ماه آینده به بهره برداری خواهد رسید.

وی افزود: برای ساخت این طرح ۸۰ میلیارد ریال اعتبار توسط خیر نیک اندیش عبدالحسین کبایبور هزینه خواهد شد.

معاون فناوری و نوآوری و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات نیز در این آیین با اشاره به اینکه چهارمحال و بختیاری دارای منابع طبیعی و نیروی انسانی بالا با توان بالا است، افزود: با حمایت مسولان استان توسعه آموزش مهارت های دیجیتال برای دانش آموزان استان اجرا خواهد شد.

میثم عابدی به استعدادهای مختلف مردم استان به خصوص در حوزه های آموزشی، فرهنگی و ورزشی و سایر حوزه ها اشاره کرد و گفت: برای دانش آموزان استان آموزش مهارت های دیجیتال و توسعه اقتصاد دیجیتال ارائه خواهد شد تا شاهد شکوفای و نقش آفرینی بیشتر دانش آموزان در این عرصه باشیم.

معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات اظهار داشت: برای توسعه این آموزش ها مدارس استان تجهیز خواهد شد و سازوکارهای را برای آموزش به دانش آموزان در نظر گرفته شده تا با بهترین روش های دنیا این آموزش ها ارائه داده شود. وی به برگزاری رویدادها و مسابقات کشف استعداد در بین دانش آموزان استان اشاره کرد و گفت: آموزش های دیجیتال از اواخر آبان ماه در استان آغاز خواهد شد.

تأمین آب پایدار مشکلی اساسی در چهارمحال و بختیاری است

فرماندار شهرستان شهرکرد:



IRNA
ABDOLLAH HEYDARI

صفحه ۳

همه پشتیبانان به تکاپو افتاده اند تا از سقوط یک رژیم جعلی، جنایتکار و اشغالگر جلوگیری کنند. با توجه به آنچه که در تحولات منطقه در فلسطین دیده می شود، رژیم صهیونیستی حکم شیشه عمر آمریکا و دیگر حامیان تل آویو را دارد. اسرائیل تاکنون در طول ۷۵ سال اشغالگری و جنایت، طعم ضربه مهلک، غافلگیر کننده و پرتلفاتی همچون عملیات طوفان الاقصی را تجربه کرده است. در این عملیات بیش از ۲۰۰۰ صهیونیست به هلاکت رسیدند و صدها نفر از آنها به اسارت نیروهای مقاومت اسلامی در آمدند. جنگ قوانین خود را دارد اما هستند رژیم هایی که قوانین آن را رعایت نمی کنند و با کشتار مردم عادی عاجز از رو در رویی با نیروهای مسلح طرف مقابل هستند. با توجه به نوع رفتار جنگی صهیونیست ها، این برداشت وجود دارد که آنها قصد دارند تا با ادامه جنگ علیه غزه، این منطقه را اشغال کرده و مردم آن را آواره کنند.

یک ستاروی دیگر نیز وجود دارد، این که صهیونیست ها غزه به طور کامل ویران کنند و اثری از آن باقی نماند، نوع حملات و بمباران هایی که از زمان عملیات طوفان الاقصی تاکنون از سوی اسرائیل دیده شده است، این ادعا را اثبات می کند. حتی اگر غزه با خاک هم یکسان شود، نمی توان مقابل موج مقاومت ایستاد.

ادامه در صفحه ۲



با بررسی میدانی نواقص و کمبودها از نزدیک مشاهده و واقعات گزارش شود.

در ادامه افشین امیریان، مدیرکل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری با اشاره به وجود ۱۶۸۰ آموزشگاه در استان، تصریح کرد: از این تعداد ۱۰۸۰ آموزشگاه روستایی است که تراکم مدارس در روستاهاست، همچنین در بحث تراکم دانش آموز بیش از ۴۵ هزار دانش آموز در روستاها تحصیل می کنند.

به گفته وی، امید است در حوزه احداث و نوسازی مدارس گام های بلندی برداشته شود.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور: مشکلات حوزه فضای آموزشی، پرورشی و ورزشی بر طرف می شود

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور گفت: در حوزه فضای آموزشی، پرورشی و ورزشی اقدامات مطلوبی انجام شده اما مشکلاتی وجود دارد که در سفر دور دوم رییس جمهور به استان که به زودی محقق خواهد شد این چالش ها و مشکلاتی که در دو سال گذشته وجود داشته بر طرف می شوند.

حمیدرضا خان محمدی در دیدار با نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: اگر استان قوی و فرهنگی می خواهیم باید به آموزش و پرورش توجه کنیم.

وی افزود: خوشبختانه با رویکرد دولت و همراهی بین دستگاه ها، هم افزایی خوبی وجود دارد، اما در حوزه فضای آموزشی، پرورشی و ورزشی اقدامات مطلوبی انجام شده از طرفی مشکلاتی وجود دارد که در سفر دور دوم رییس جمهور به استان که به زودی محقق خواهد شد این چالش ها و مشکلاتی که در دو سال گذشته وجود داشته بر طرف می شوند.

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور بر توجه به هنرستان ها در حوزه مهارت و تربیتی، پرورشی، مدارس بزرگ مقیاس تاکید کرد و گفت: باید امروز مصوبات پیش از سفر و جلسات و هماهنگی ها مورد بررسی قرار گیرند تا مشکلاتی که وجود دارد را بتوان بر طرف کرد.

به گفته وی، مشکلاتی که در بحث فضای آموزشی مدارس وجود دارد امید است هر چه سریع تر مرتفع شوند، همچنین بر توجه به فضاهای آموزشی، دانشگاه فرهنگیان و ... تاکید کرد تا در سفر رییس جمهور اعتبارات مطلوبی برای نوسازی و تجهیز مدارس تحقق یابد. قرارگاه جهادی استان در کشور حریف اول را می زند که با کار جهادی و همراهی خیران باقی مشکلات بر طرف خواهد شد.

در ادامه حجت الاسلام والمسلمین محمدعلی نکونام، نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه این سفرها فواید قابل توجهی را به همراه دارند، تاکید کرد: می توان گفت خیرین مدرسه ساز در عرصه ساخت و تجهیز مدارس کمک کننده هستند، از طرفی خیرین با نگاه مثبت، ارزشمند و عقابت نگر در این عرصه کمک می کنند تا اموال را در عرصه تربیت، علم، آموزش، تزکیه، سلامت فکر و روح جامعه به کار گیرند. وی با اشاره به وفات حضرت معصومه (س)، بیان کرد: یکی از نکات کلیدی و اساسی در آموزش و پرورش الگوگیری از اهل بیت است، از طرفی ضمن توجه به مساله آموزش، باید زمینه علم آموزی و رشد علمی را فراهم کنیم تا کمبودی احساس نشود.

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری ادامه داد: از مسائل کلیدی توجه به مساله تربیت است که مغفول واقع شده است و

جا دارد بیان شود ساختاری نسبت به مساله تربیت کار نشده است. نکونام در خصوص کمبود معلم در کشور، تصریح کرد: در چهارمحال و بختیاری برای این کمبود اندک تدابیر قابل توجهی صورت گرفت که لازم است این تدابیر در همه برنامه ها مورد توجه قرار گیرد و نظام آموزشی و پرورشی را فعال تر از آنچه بوده مورد توجه قرار داد. نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری در ادامه با اشاره به مساله نوسازی مدارس، گفت: واقعیت این است که کمبودی وجود ندارد، زیرا اصل احداث مدرسه و موضوع دیگر نوسازی و سر پا نگه داشتن است، گرچه مساله تجهیز مدارس از مسائل مهم بوده که در این عرصه مشکلاتی وجود دارد.

وی یادآور شد: در برخی از مناطق هم که دانش آموز کم است وظیفه داریم عرصه را فراهم کنیم زیرا جزو تکالیف آموزش و پرورش است و امکان دارد در همان تعداد کم دانش آموز افراد با استعداد و نخبه ای همچون امام راحل وجود داشته باشند.

نکونام بیان کرد: گرچه باید به نیازهای کشور نگاه شود و هزینه ها و موجودی سرمایه با هم تطابق ندارد و مشکلات بیش از درآمدهاست اما چاره ای جز پاسخگویی به نیازها نیست. وی در پایان تاکید کرد: در سفرها نکات جدیدی وجود دارد که باید

کودکان کمتر از ۶ سال؛ قربانیان مسمومیت با مواد شیمیایی



درمانی شهرکرد بیان کرد: بسیاری مواقع پزشک داروساز برای کاهش تب کودکان به والدین توصیه می کند که هر ۸ ساعت و در صورت کنترل نشدن تب ساعت مصرف آن کاهش یابد که نباید از فاصله زمانی گفته شده کمتر و به میزان بیش تری مصرف شود، زیرا در این صورت کودک دچار مسمومیت خواهد شد، البته بسیاری از مسمومیت هایی که برای کودکان اتفاق می افتد به صورت غیر عمد و بر اثر مصرف استامینوفن برای کنترل تب است.

کودک نباشد و دارای قفل باشد نگه داری کنند یا این آگاهی را به کودک بدهند که استفاده از دارو زمانی مجاز است که او بیمار باشد یا در حال حاضر مناسب سن او نیست، همچنین زمانی که کودک بیمار است گرچه شاید نیاز به تعداد دفعات زیاد استفاده از دارو داشته باشد اما باید مراقب باشد که طبق تجویز پزشک و به موقع مصرف شود.

کارشناس امور دارویی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی شهرکرد یادآور شد: در زمینه مسمومیت دارویی متأسفانه برخی از داروها به دلیل نبود توجه و ناآگاهی از مصرف دارو مورد استفاده قرار می گیرد که منجر به مسمومیت افراد می شود، البته در کودکان ایسن کار به دلیل قرار دادن دارو در یخچال بدون آگاهی و حتی جذاب بودن رنگ دارو منجر به بلعیدن توسط کودک می شود، می توان گفت ۴۷ درصد مسمومیت های دارویی عمدی بوده است.

باقری در زمینه پیشگیری از مسمومیت های دارویی در کودکان و سالمندان، خاطرنشان کرد: به خانواده هایی که کودک کمتر از ۶ سال دارند توصیه می شود داروها را در جاهایی که در دسترس

کارشناس امور دارویی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی شهرکرد گفت: طی شش ماه نخست امسال میزان مسمومیت کودکان زیر ۶ سال ۱۹۶ مورد بوده که ۹۰ مورد مسمومیت با مواد شیمیایی و ۸۱ مورد گزیدگی بوده که ۷۰ مورد آن بر اثر گزش عقرب بوده است. نرگس باقری با اشاره به هفته پیشگیری از مسمومیت ها، اظهار کرد: در سال گذشته در استان میزان مسمومیت ها ۳۳۷۷ مورد بوده که بخش عمده با ۱۳۳۳ مورد مربوط به مسمومیت دارویی بوده است، البته پس از آن گزیدگی های جانوران سمی بوده که تعداد آن ۹۶۰ مورد به ثبت رسیده است. به گفته وی، بیشترین آمار گزیدگی مربوط به شهرستان لردهگان و گزیدگی عقرب بوده

که این نوع مسمومیت ها قابل پیشگیری هستند. باقری با اشاره به اینکه مسمومیت کودکان ۶ تا ۱۲ سال با مواد شیمیایی، گیاهان سمی و دارویی در سال گذشته در استان ۲۰۷ مورد بوده است، افزود: از این تعداد ۴۷ مورد مسمومیت دارویی و ۱۶۵ مورد مسمومیت بر اثر گزیدگی ثبت شده است، همچنین در کودکان کمتر از ۶ سال ۲۹۱ مورد مسمومیت ثبت شده که بیشترین میزان مسمومیت ها مربوط به مواد شیمیایی بوده است.

کارشناس امور دارویی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی شهرکرد بیان کرد: طی ۶ ماه نخست امسال میزان مسمومیت کودکان زیر ۶ سال ۱۹۶ مورد بوده که ۹۰ مورد مسمومیت با مواد

عملیات طوفان الاقصی تغییر استراتژی از دفاع به حمله بود



نایب رییس جمعیت جهانی حمایت از مقاومت گفت: صهیونیست ها همیشه به فلسطین حمله می کردند اما عملیات طوفان الاقصی تغییر استراتژی از دفاع به حمله بود.

عملیات ۱۵ مهر ماه با نام طوفان الاقصی، عملیاتی پیچیده و غافلگیرانه ای بود که از منطقه باریکه غزه علیه مناطق تحت اشغال توسط صهیونیست ها آغاز شد. نایب رییس جمعیت جهانی حمایت از مقاومت افزود: صهیونیست ها همیشه به فلسطین حمله می کردند اما عملیات طوفان الاقصی تغییر استراتژی از دفاع به حمله بود. وی بیان کرد: در این عملیات ضربات سخت و مهلکی به رژیم صهیونیستی وارد شد که در تاریخ اشغال کشور فلسطین بی سابقه است. براتی اظهار داشت: این عملیات موازنه قدرت در منطقه را تغییر داد و ارتش رژیم صهیونیستی که خود را برترین ارتش از لحاظ امنیتی و جاسوسی می دانست، غافلگیر و شکست خیز گنج کننده از جوانان مقاومت متحمل شد. نایب رییس جمعیت جهانی حمایت از مقاومت گفت: انتظار مردم فلسطین از مردم جهان آب، غذا و دارو نیست، بلکه مردم فلسطین می گویند: از مردم جهان خواهانیم که در حمایت از ما به خلبان بیایند و مظلومیت مردم این کشور را فریاد بزنند.

برای چاپ آگهی های خود با ما تماس بگیرید: ۰۸۵۰۲۲۲۲ - ۰۸۵۲۲۲۲۰۳۲۲۲

طرح کد نویسی و هوش مصنوعی در چهار استان آغاز شد

معاون فناوری و نوآوری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: طرح کد نویسی و هوش مصنوعی تاکنون در استان‌های یزد، سیستان و بلوچستان، تهران و قزوین آغاز و عملیاتی شده است.

عابدی در نشست توجیهی طرح کد نویسی و هوش مصنوعی با حضور مدیران مدارس متوسطه اول با اشاره به لزوم افزایش تعداد دانش‌آموزان درگیر با محتوای آموزشی در طرح کد نویسی و هوش مصنوعی افزود: هم‌اکنون آمادگی لازم برای آغاز این طرح در چهارمحال و بختیاری وجود دارد.

عابدی تصریح کرد: پس از توافق با مربیان مرتبط با طرح کد نویسی و هوش مصنوعی در چهارمحال و بختیاری اعتبارات مورد نیاز اختصاص می‌یابد و تجهیز مدارس آغاز خواهد شد.

وی یادآور شد: هیچ‌گونه محدودیت مالی برای

اجرای طرح کد نویسی و هوش مصنوعی در مدارس سراسر کشور وجود ندارد و هزینه‌های لازم به‌موقع تامین و پرداخت می‌شود.

نخبگان دانش‌آموزی چهارمحال و بختیاری حوزه هوش مصنوعی شناسایی می‌شوند

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات چهارمحال و بختیاری نیز گفت: شناسایی نخبگان دانش‌آموزی حوزه هوش مصنوعی در دستور کار قرار دارد.

مرتضی بالایی دهکردی به وجود دانش‌آموزان خوش فکر، علاقه‌مند به دارای استعداد در حوزه هوش مصنوعی اشاره و تأکید کرد: هوشمندسازی کلاس‌های درس مدارس از مهم‌ترین نیازها برای تقویت کد نویسی و هوش مصنوعی به‌شمار می‌رود.

وی با اشاره به وجود ۴۳ شهر در چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: تا پایان سال ۱۴۰۴ تمامی

فرماندار شهرستان شهرکرد:

تامین آب پایدار مشکلی اساسی در چهارمحال و بختیاری است

حدود یک هفته تنش آبی شدید داشت.

عبدالغنی در ادامه با اشاره به عدم پیش‌بینی اقدامات پدافندی در سال گذشته گفت: طراحی تصفیه‌خانه بن‌بروجن و سد خلک سورشجان بر این اساس بود که صرفاً برای کدورت‌های بالا طراحی شده بودند و آبی که از سرچشمه کوهرنگ به سمت شهرکرد انتقال می‌یافت به دلیل کدورت بالایی که داشت مشکلاتی را برای شهروندان ایجاد کرد.

وی اضافه کرد: با ایجاد و تصفیه‌خانه بن‌بروجن که به زودی کار آن به اتمام می‌رسد، این مشکل رفع و آب در شهرستان شهرکرد جاری می‌شود.

فرماندار شهرکرد با اشاره به اقدامات پدافندی انجام شده در زمان بارش‌های سنگین برف بیان کرد: برای مقابله با بحران‌های احتمالی در شهرکرد نیاز به تجهیزاتی است.

عبدالغنی یادآور شد: در همین راستا اقدامات لازم برای زهکشی آب‌های سطحی، قنات و آب‌روها در خوجی‌ها و لایروبی‌ها انجام شده است، همچنین در صورت بارش سنگین برای برف تجهیزات و ماشین‌آلات پیش‌بینی شده است.

وی در ادامه بیان داشت: طی جلسات با شرکت نفت در خصوص سوخت ماشین‌های سنگین، بنا بر این شده که در صورت عدم همکاری سوخت پارانهای ماشین‌های سنگین حذف شود، این در حالی است که با شهرداری‌ها و دهیاری‌ها به توافق رسیدیم تا در آن زمان آمادگی کامل را داشته باشند.



فرماندار شهرستان شهرکرد گفت: یکی از مشکلات مهم در این استان و به طبع آن در شهرستان شهرکرد موضوع تامین منبع آب پایدار است. بهادر عبدالغنی اظهار کرد: یکی از موضوعات بسیار مهم در مباحث مختلف هر کشور و استان و به طبع شهرستان که حتماً باید مدیریت شود، پدافند غیرعامل است و در جلسات شورای تامین ابعاد این مشکل را بررسی می‌شود.

وی با اشاره به مسؤمیتهای سال گذشته در مدارس دخترانه، تصریح کرد: در جلسات شورای تامین ابعاد را بررسی و اکثر مدارس خصوصاً مدارس دختران در مقاطع مختلف را به دوربین تجهیز کردیم.

فرماندار شهرکرد با بیان اینکه یکی از مشکلات مهم در این استان و به طبع آن در شهرستان شهرکرد موضوع تامین منبع آب پایدار است بیان داشت: متأسفانه سال گذشته خصوصاً بعد از بارندگی‌ها شاهد مشکل در این خصوص بودیم و مرکز استان

دانشگاه شهرکرد ۱۶۰۰ دانشجو جدیدالورود است

معاون آموزشی دانشگاه شهرکرد گفت: این دانشگاه در سال تحصیلی جدید ۱۶۰۰ دانشجو جدیدالورود است.

شفیعی شفیعی گفت: دانشگاه شهرکرد در سال تحصیلی جدید ۱۶۰۰ دانشجو جدیدالورود است.

معاون آموزشی دانشگاه شهرکرد افزود: از این تعداد یک هزار و ۹۹ دانشجو در مقطع کارشناسی،



خانوارهای شهرکرد و ۸۰ درصد خانوارهای سایر شهرهای استان به فیلتر نوری متصل می‌شود. بلالی تصریح کرد: شناسایی دانش‌آموزان مستعد چهارمحال و بختیاری برای تولید محتوا در دستور کار قرار دارد.

طرح هوش مصنوعی از سال گذشته در مدارس چهارمحال و بختیاری اجرا شد

معاون آموزش متوسطه اداره‌کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری نیز گفت: طرح کد نویسی و هوش مصنوعی از سال گذشته در برخی مدارس مجهز به سایت و پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی استان اجرا شد.

پژمان خلفیان تأکید کرد: هم‌اکنون تعدادی از مدارس چهارمحال و بختیاری به‌عنوان پایگاه محله معرفی و از سوی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات تجهیز می‌شود. افزود: در همین راستا مربی‌های مرتبط آموزش داده می‌شود و سپس

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری:

آثار راه‌یافته به سی و پنجمین جشنواره تئاتر چهارمحال و بختیاری معرفی شدند

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری اسامی ۱۰ اثر راه‌یافته به سی و پنجمین جشنواره تئاتر استانی را معرفی کرد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان با اشاره به پایان مرحله بازیابی آثار متقاضی شرکت در این دوره از جشنواره گفت: از مجموع ۱۸ اثر متقاضی، ۱۰ نمایش به مرحله نهایی و رقابتی جشنواره سی و پنجم راه یافتند.

پیام احمدی افزود: شورای بازیابی سی و پنجمین جشنواره تئاتر استانی متشکل از سعید جوانبخش، جواد ایزدوست و جلال نجفی چالش‌تری، ۱۰ اثر نمایشی را بدون در نظر گرفتن اولویت براساس حضور در این دوره از جشنواره انتخاب کردند.

وی با بیان اینکه مرحله بازیابی آثار از یک تا سوم آبان در شهرهای شهرکرد، فارسان و بروجن انجام شد، تصریح کرد: در پایان این مرحله چهار اثر نمایشی از شهرستان شهرکرد و سه اثر نمایشی از شهرستان بروجن و همچنین از شهرستان‌های فارسان، کیار و فرخشهر هر کدام یک اثر موفق به راه‌یابی به بخش نهایی شدند.

احمدی اظهار داشت: از شهرستان شهرکرد، نمایش‌های «من هر وقت دیدم داشتی می‌رفتی» به کارگردانی مهدی جعفری و مریم

افزود: این دانشجویان بعد از تحصیل در مدت زمان معینی در دانشگاه شهرکرد، ادامه تحصیل خود را در دانشگاه فرهنگیان می‌گذارند.

وی گفت: دانشجویان جدیدالورود مقطع کارشناسی در ۴ رشته تحصیلی، در مقطع کارشناسی ارشد در ۸ رشته، در مقطع تحصیلی دکتری عمومی در یک رشته و دکتری تخصصی در ۳۴ رشته تحصیل می‌کنند.

افزود: این دانشجویان بعد از تحصیل در مدت زمان معینی در دانشگاه شهرکرد، ادامه تحصیل خود را در دانشگاه فرهنگیان می‌گذارند.

وی گفت: دانشجویان جدیدالورود مقطع کارشناسی در ۴ رشته تحصیلی، در مقطع کارشناسی ارشد در ۸ رشته، در مقطع تحصیلی دکتری عمومی در یک رشته و دکتری تخصصی در ۳۴ رشته تحصیل می‌کنند.

شفیعی با اشاره به حضور ۸۷ نفر از دانشجویان جدیدالورود دانشگاه فرهنگیان در دانشگاه شهرکرد،

اخبار

رئیس امور عشایر شهرستان کوهرنگ:

۳۶ دستگاه پورتال خورشیدی بین عشایر توزیع شد

رئیس امور عشایر شهرستان کوهرنگ از توزیع ۳۶ دستگاه پورتال خورشیدی بین عشایر این شهرستان خبرداد.

محمودلی مهری بابتی اظهار کرد: ۳۶ دستگاه پورتال خورشیدی بین عشایر در مناطق کمتر برخوردار و دور دست تشوی، انجیرتون، دره شش، گوشکا و لاشنیر توزیع شد. وی هدف اصلی از توزیع پورتال‌های خورشیدی بین عشایر را بالا بردن سطح زندگی، ارتقا رفاه خانوارهای عشایری و برخورداری از انرژی پاک و تجدید پذیر عنوان کرد. مهری بابتی بیان داشت: از ابتدای سال جاری ۲۰۰ دستگاه پورتال خورشیدی بین عشایر شهرستان توزیع شد و ۷۰۰ دستگاه دیگر نیز تا پایان سال توزیع می‌شود. وی اذعان داشت: عشایر مناطق کمتر برخوردار، صعب العبور و دور دست در اولویت قرار دارند.

مهری بابتی یادآور شد: با توجه به اینکه یکی از نیازهای اصلی عشایر زحمتکش دستیابی به پنل‌های خورشیدی می‌باشد همه تلاش ما بر این است که بتوانیم نیاز آن‌ها را در این زمینه برطرف کنیم. وی خاطر نشان کرد: یکی از مهمترین اهداف اداره امور عشایر بهره مندی همه عشایر شهرستان در سال‌های آینده به پورتال‌های مولد برق انرژی خورشیدی است.

لازم به ذکر است، شهرستان کوهرنگ داری جمعیت عشایری ۶۴۰۰۰ نفر در غالب ۱۲۷۵۰ خانوار عشایری به بزرگ‌تری شهرستان عشایری معروف است.

خدمت‌رسانی امدادی به ۱۰۲ حادثه‌دیده در چهارمحال و بختیاری

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری گفت: در بازه زمانی یکم تا ۳۰ مهرماه ۱۴۰۲، نیروهای عملیاتی این جمعیت به ۱۰۲ حادثه‌دیده خدمات امدادی ارائه کردند.

مسعود متونی گفت: در بازه زمانی یکم تا ۳۰ مهرماه ۱۴۰۲، نیروهای عملیاتی جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری به ۱۰۲ حادثه‌دیده خدمات امدادی ارائه کردند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری خاطر نشان کرد: در این بازه زمانی نیروهای امدادی در قالب ۳۴ حادثه‌جاده‌ای، هفت حادثه شهری، هفت حادثه کوهستان، یک حادثه صنعتی و کارگاهی، یک حادثه آتش‌سوزی در جشنواره، مراسم و یک مراجعه حضوری به حادثه‌دیدگان خدمات‌رسانی کردند. وی افزود: در این حوادث ۱۰۲ نفر دچار حادثه شدند که ۱۰ نفر از آنان از سوی امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر به مراکز درمانی منتقل شدند. متونی بیان کرد: در این حوادث ۱۱ نفر در صحنه حادثه جان خود را از دست دادند و ۷۲ نفر نیز مصدوم شدند. وی ادامه داد: برای امداد رسانی به مردم در این حوادث ۱۷۴ نیروی امدادی با ۳۸ دستگاه آمبولانس، ۲۱ دستگاه خودروی نجات و چهار خودروی کم‌کدار سبک به محل اعلام حوادث اعزام شدند.

۵۱۰ بسته تحصیلی میان دانش‌آموزان تحت حمایت مَنج توزیع شد

رئیس اداره کمیته امداد منج گفت: از ابتدای آغاز سال تحصیلی جدید، ۵۱۰ بسته لوازم‌التحریر میان دانش‌آموزان تحت حمایت این بخش توزیع شده است. اعظم رحیمی گفت: از ابتدای آغاز سال تحصیلی جدید، ۵۱۰ بسته لوازم‌التحریر میان دانش‌آموزان تحت حمایت مَنج توزیع شده است که این بسته‌ها شامل کیف، دفتر و سایر لوازم مورد نیاز بر اساس مقطع تحصیلی دانش‌آموزان برای ورود به مدرسه است. رئیس اداره کمیته امداد منج ادامه داد: علاوه بر بسته‌های لوازم‌التحریر، کیف و کفش نیز میان این دانش‌آموزان توزیع شده است. رحیمی میزان کمک‌های نقدی و غیرنقدی جمع‌آوری شده در جشن عاطفه‌ها را بیش از ۱۵۲ میلیون تومان در این شهر عنوان کرد و افزود: مردم نیکوکار بخش منج حضور پُرشوری در این جشن داشتند و کمک‌های جمع‌آوری شده نیز در کوتاه‌ترین زمان ممکن به دست نیازمندان رسید.

برند بادام با نام چهارمحال و بختیاری ثبت شود

رئیس کمیسیون کشاورزی، صنایع، معادن و کشاورزی اتاق بازرگانی گفت: چهارمحال و بختیاری خاستگاه بادام است و می‌توان برند بادام را به نام این استان ثبت کرد.

خلیل شریفی در جلسه شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: این استان‌ها برند یک محصول را به نام خود ثبت کرده‌اند.

وی تصریح کرد: چهارمحال و بختیاری خاستگاه بادام است و می‌توان برند بادام را به نام این استان ثبت کرد، اولین گام در این حوزه تعریف هویت برند است.

شریفی با تأکید بر اینکه برای برندسازی باید یک متولی تعیین کرد، گفت: می‌توان در این راستا تقسیم وظایف را انجام داد، به نظر می‌رسد کمیسیون کشاورزی، صنایع تبدیلی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست اتاق بازرگانی چهارمحال و بختیاری می‌تواند بهترین متولی برای آغاز فرآیند برندسازی بادام باشد.

وی با بیان اینکه هدف از برندسازی بادام مشخص است، اظهار کرد: چشم‌انداز آینده در برندسازی بادام این است که وقتی نام بادام مطرح می‌شود، همه افراد نام چهارمحال و بختیاری در ذهنشان تداعی شود.



شریفی افزود: در گذشته ۹۵ درصد بادام مامایی تولیدی در چهارمحال و بختیاری به‌علافت قیمت بالا به خارج از کشور صادر می‌شد و در بازار داخلی شناخته شده نبود، اما در دو سال اخیر به‌علافت کاهش قیمت بادام، فروش داخلی افزایش پیدا کرده است.

وی با بیان اینکه در حوزه برندسازی بادام در ابتدا باید متولی مشخص شود، خاطر نشان کرد: در گام بعدی باید فرآیندها شناسایی شود تا بتوان کار را آغاز کرد، برندسازی بادام مصوبه کارگروه توسعه صادرات غیرنفتی استان است، بنابراین موضوع برندسازی بادام استان قابلیت طرح در جلسه شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی استان را دارد.

آگهی دعوت مجمع عمومی موسس انجمن صنفی کارگری مدیران کنترل کیفیت استان چهارمحال و بختیاری

اولین مجمع عمومی انجمن صنفی در شرف تأسیس مذکور، روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ راس ساعت ۱۱ صبح در محل سالن اجتماعات اداره کل استاندارد استان چهارمحال و بختیاری برگزار می‌گردد.

از کلیه اعضای شاغل در صنف مربوطه دعوت می‌شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- تصویب اساسنامه
- ۲- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره و بازرسان
- ۳- انتخاب روزنامه کنترالانتشار جهت درج آگهی های انجمن

هیئت موسس:

- ۱- مرتضی پوربصیرت ۲- امیر جعفری ۳- امیر نوجوکی
- نماینده هیات موسس: مرتضی پوربصیرت ۰۹۱۳۰۵۹۲۹۸۹۲



آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شهرستان شهر کرد بخش ده استان چهارمحال و بختیاری

به دستور مواد یک و سه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این نامه قانون فوق الذکر املاکی که در هیأت مندرج در قانون مذکور مستقرد اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو شهرکرد مورد رسیدگی و رای آنها صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می‌گردد:

املاک واقع در رحمت آباد(نوتو) شهرکرد به شماره پلاک ۴- اصلی
۹۶۴ فرعی مریم شفعی قلعه سلیمی فرزند ابوالقاسم نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۱۹۸۷/۹ متر مربع خریداری شده مع الاصله از سید رحمت اله امیرحرفانی.

۱۸۳۲ فرعی سیروس بنی طالبی فرزند فتح اله نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۰۴۴/۷۷ متر مربع خریداری شده مع الاصله از عباس بنی طالبی دهکردی.

۳۲۹۰ فرعی اکبر علی محمدی ناچی فرزند خدابخش نسبت به ششدانگ یکپاک انبار مصالح ساختمانی به مساحت ۴۲۱۱/۳۳ متر مربع خریداری شده مع الاصله از عبدالله بنی طالبی.

املاک واقع در مزرعه شوره بومی شهرکرد به شماره پلاک ۹- اصلی
۲۱۳۰ فرعی نفیسه بیگم موقن دستگردی فرزند سیدعلی اکبر نسبت به ششدانگ یکپاک مغازه به مساحت ۲۵/۸۸ مترمربع خریداری شده مع الاصله از محمد روستا.

املاک واقع در رابینه فرخ شهر به شماره پلاک ۲۱- اصلی
۳۳۱۲ فرعی مجزی شده از ۴۱ فرعی یعقوب شریفی خیرآبادی فرزند قهرمان نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۱۷۹/۲۱ مترمربع خریداری شده مع الاصله از مینو و میتا عبدی قهفرخی.

املاک واقع در قریه فرخ شهر به شماره پلاک ۲۲- اصلی
۴۷۴۱ فرعی افشین کریمی صادق آبادی فرزند رضا قلی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۲۲۵/۲۹ متر مربع خریداری شده مع الاصله از سید عبدالله درخشنده قهفرخی.

۴۷۴۱ فرعی البرز کریمی صادق آبادی فرزند رضا قلی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۲۲۵/۲۹ متر مربع خریداری شده مع الاصله از سید عبدالله درخشنده قهفرخی.

۵۲۴۱ فرعی الهه مهری قهفرخی فرزند عبدالله نسبت به ششدانگ یکپاک انباری و زمین متصله به مساحت ۳۴/۰۱ متر مربع خریداری شده مع الاصله از احمد مشرف قهفرخی.

۵۳۹۲ فرعی بهمن محمدیان قهفرخی فرزند محمد نسبت به ششدانگ یکپاک محله انباری و زمین متصله به مساحت ۳۳۳/۸۱ متر مربع خریداری شده مع الاصله از منصور طاهرانی قهفرخی.

۶۳۱۲ فرعی حسن طاهرزاده فرزند علی ضامن نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۳۵۳/۸۲ متر مربع خریداری شده مع الاصله از شاه وردی قهفرخی.

۶۳۱۲ فرعی ابراهیم نکونی فرزند حیدر نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۳۵۳/۸۲ متر مربع خریداری شده مع الاصله

از عبدالعلی شاه وردی قهفرخی.
۶۴۴۳ فرعی حوزه علمیه قائمیه عجل اله تعالی فرجه الشریف نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۵۲۲/۰۷ متر مربع خریداری شده مع الاصله از حسینقلی مظلومی قهفرخی.
۸۳۰۹ فرعی امین راستی قهفرخی فرزند فریدون نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۳۳۷/۳۲ متر مربع خریداری شده مع الاصله از اسداله اسدیان قهفرخی.
۸۴۰۹ فرعی سعید درخشنده قهفرخی فرزند سیدحسین نسبت به ششدانگ یکپاک انباری و زمین متصله به مساحت ۱۴۱/۳۴ متر مربع خریداری شده مع الاصله از رجیبلی مولویان.
۸۴۱۱ فرعی حسین جوانبخش خیرآبادی فرزند خاتلر نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک انباری و زمین متصله به مساحت ۱۹۲/۰۷ متر مربع خریداری شده مع الاصله از حسینقلی مظلومی قهفرخی.
۸۴۱۱ فرعی غلامرضا جوانبخش خیرآبادی فرزند خاتلر نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپاک انباری و زمین متصله به مساحت ۱۹۲/۰۷ متر مربع خریداری شده مع الاصله از حسینقلی مظلومی قهفرخی.
۸۴۱۷ فرعی مظافر قزحی فرزند صفدر نسبت به ششدانگ یکپاک انباری و زمین متصله به مساحت ۱۵۵/۴۸ متر مربع خریداری شده مع الاصله از سید ناصر طاهری قهفرخی.
۸۴۲۴ فرعی فرامرز سدیدان فرزند مهدیقلی نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۳۵۷ متر مربع خریداری شده مع الاصله از علی میرزاییان قهفرخی.
املاک واقع در قریه هفتجان به شماره پلاک ۲۲۱- اصلی
۸۱۸۶ فرعی سعید علی حسینی هفتجانی فرزند سیدخلیل نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۳۸/۹۹ مترمربع خریداری شده مع الاصله از منوچهر، هوشنگ، پریدخت، پروانداخت و فریده جهان بین.
املاک واقع در مهدی آباد شهرکرد به شماره پلاک ۱۳۱۳- اصلی
۳۵۲ فرعی لیلا طاهری سرشتینزی فرزند مختار نسبت به ششدانگ یکپاک ساختمان به مساحت ۱۸۲/۷۱ مترمربع خریداری شده مع الاصله از الهیات اله مرادی دهکردی.
به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی این آگهی نسبت به املاک فوق الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۰ روز از طریق روزنامه کنترالانتشار و مجلی آگهی و در صورتی که اشخاص ذیل نفع به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید تا دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی در شهرها و از تاریخ الصاق آگهی در روستاها اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو شهرکرد تسلیم و رسید اخذ نمایند.معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو شهرکرد تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند، اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۰۷
ششانه آگهی: ۱۵۸۴۱۵۶

علی کریمیان
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شهرستان شهرکرد

التهاب مخاط بینی شایع ترین آلرژی فصل پاییز در چهارمحال و بختیاری است



یک پزشک عمومی و رئیس پلی کلینیک تخصصی تاملین اجتماعی شهرکرد گفت: التهاب مخاط بینی در فصل پاییز با توجه به خشکی هوا در استان شایع ترین نوع آلرژی است که با راهکارهایی در

خانه قابل کنترل است. رسول شیریان افزود: اگر چه بیشتر بیماری های فصل پاییز و زمستان به سبب خشکی هوا در استان

التهاب مخاط بینی شایع ترین نوع آلرژی در استان به شمار می رود. وی ادامه داد: التهاب مخاط بینی که بر اثر خشکی هوا نمایان می شود منجر به خشک شدن بینی و مجاری تنفسی می شود که اگر درمان نشود منجر به خورتیزی دماغ و در مراحل بعدی اگر با عفونت همراه شود منجر به سینوزیت می شود.

این پزشک عمومی بهترین راه درمان التهاب مخاط بینی را شست و شو و چرب کردن بینی عنوان کرد و گفت: در بسیاری از موارد التهاب مخاط بینی سبب خلط سفید پشت حلق و گرفتگی بینی می شود که در این شرایط با شست و شوی بینی، چرب کردن آن و همچنین بخور دادن می توان این التهاب را درمان کرد.

شیریان با بیان اینکه اگر ریمیت آرژیک (التهاب مخاط بینی) منجر به ترشحات سبز رنگ شود باید به پزشک بیماری های عفونی مراجعه شود، تصریح کرد: اگر التهاب مخاط بینی پیشرفت کند و همراه با تب و سرفه شود فرد بیمار باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند چراکه فرد دچار تنگی تنفس

قاسمی با اشاره به اینکه ورزش و شنا در استخر برای سالمندان و به ویژه خانم ها بسیار مفید است، تصریح کرد: ورزش شنا برای همه گروه های سنی مناسب است، اما کسانی که مشکلات کمر درد و یا دردهای عضلانی دارند پزشکان آب درمانی را برای آن ها تجویز می کنند. عضو هیات علمی دانشگاه شهرکرد با اشاره به اینکه شنا برای بیماران قلبی و عروقی می تواند مفید

بهبود دردهای عضلانی با شنا کردن

عضو هیات علمی دانشگاه شهرکرد با اشاره به اینکه ورزش شنا برای تمام گروه سنی مناسب است، گفت: آب یک نوع درمان است و کسانی که مشکل فیزیکی مانند دردهای مفاصل و عضلات دارند با ورزش شنا در استخر مشکل آن ها بهبود پیدا می کند. بهنام قاسمی با اشاره به اینکه از آب درمانی در استخرهای شنا می توان به عنوان کمک کننده در درمان بسیاری از بیماری های

استفاده کرد، اظهار کرد: آب در درمان بسیاری از بیماری ها و عارضه ها نقش بسیار مهم و تاثیر بسزایی در گردش جریان خون دارد. عضو هیات علمی دانشگاه شهرکرد افزود: ورزش شنا برای هر گروه سنی می تواند مناسب باشد یعنی شنا با حرکت در آب همراه بوده و مقاومت آب پیش تر از مقاومت هواست، به طوری که اگر شخصی فعالیتت را در

باشد، اضافه کرد: این افراد در آب استخر می توانند احساس امنیت بیشتری داشته باشند، همچنین کسانی که مشکلات عضلانی دارند بهتر است همراه با یک مربی برای بهره مندی از درمان بهتر شنا را انجام دهند که توصیه می شود افرادی که به آب آلرژی دارند کمتر از ورزش شنا استفاده کنند. قاسمی با اشاره به اینکه ورزش شنا برای تمام گروه سنی

مغز شده و در حین تمرین معمولاً افراد از سلامتی و نشاط بالاتری برخوردارند.

• کاهش بیماری های استخوانی و مفصلی
به دلیل ماشینی شدن بیشتر کارها، فعالیت انسان روز به روز در حال کاهش است و هر چه تحرک بدن کم تر باشد احتمال بروز بیماری های استخوانی بیشتر است. تمرینات کششی یوگا باعث شده تا اندام های اسکلتی تحرک بیشتری داشته و احتمال بروز بیماری های استخوانی اعم از آرتروز، دیسک کمر، دیسک گردن و مشکلات مفصلی کاهش یابد.

• افزایش اعتماد به نفس
از آن جایی که تمرینات یوگا در ذهن و بدن نیرو تولید می کند؛ افرادی که یوگا تمرین می کنند؛ به صورت ناخود آگاه در وجودشان اعتماد به نفس بیشتری احساس می کنند. از طرفی بعضی از مربیان یوگا در زمان انجام تمرینات، در زمینه افزایش اعتماد به نفس نیز راهکارهای عملی و تمرینی ارائه می کنند.

• افزایش متابولیسم یا سوخت و ساز بدن
هر چند تمرینات یوگا جنب و جوش و تحرک بالایی ندارند؛ اما به قدرت بالایی نیاز دارند؛ به همین دلیل سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. از طرفی یوگا یکی از رشته های ورزشی مکمل را نیز شناخته می شود و بسیاری از ورزشکاران در کنار رشته اصلی خود، تمرینات یوگا برای بهبود تنفس، کاهش اضطراب و افزایش متابولیسم بدن را نیز انجام می دهند.

• بهبود کیفیت خواب
تمرینات یوگا به انرژی و زمان زیادی نیاز دارد که باعث می شود بدن خسته شده و شب راحت تر بخوابد. همچنین یوگا با تاثیراتی که روی مغز دارد؛ مکانیسم خواب را تنظیم کرده و آشفنگی ذهنی افراد را کاهش می دهد.

• بهبود عملکرد و کاهش تپش قلب
یوگا کاهش فشار خون شده و همین طور ضربان قلب را آرام می کند. برای بیماران مبتلا به فشار خون و بیماران قلبی و عروقی یوگا، یکی از راهکارهای درمانی و ورزشی شناخته می شود. یوگا به قلب کمک می کند تا بهتر بتواند خون را به تمام قسمت های بدن پمپاژ کند.

• فواید یوگا در دوران بارداری
یوگا در دوران بارداری، به مادران کمک می کند تا سیستم عصبی خود را آرام نگه داشته و همین طور بدن شان در زمان رشد جنین قوی و پر تحمل تر شود. از طرفی یوگا فشار ناشی از رشد جنین روی کمر، گردن، سینه و شانه را کاهش می دهد و مادرانی که یوگا کنار می کنند به بیماری ها یا مبتلا نمی شوند. همچنین یکی دیگر از فواید یوگا آمادگی مادران برای زایمان است. افرادی که تمرینات یوگا را انجام می دهند معمولاً زایمان راحت تری نسبت به دیگر افراد دارند. از طرفی یوگا باعث افزایش جریان خون و خون رسانی به جنین شده و حالت تهوع دوران بارداری را نیز کاهش می دهد. /ایرنا

تاثیر ورزش یوگا بر کاهش استرس



• فواید ورزش یوگا:
• بهبود عملکرد مغز

یکی از مزایای انجام رشته ورزشی یوگا، افزایش تمرکز و حافظه مغز است. تمرینات یوگا باعث می شود تا ورزشکاران روی تنفس شان نیز تمرکز داشته باشند که این کار باعث افزایش اکسیژن رسانی مغز می شود.

• کاهش استرس و اضطراب با یوگا
امروزه بسیاری از افراد به دلیل مشغله و مشکلات زندگی دچار استرس و اضطراب می شوند. استرس و اضطراب می تواند در سلامتی و عملکرد روزانه افراد تاثیر مخرب زیادی داشته باشد. مشکلات قلبی و عروقی، ناراحتی کلیه و معده، از جمله بیماری هایی هستند که با استرس رابطه مستقیمی دارند. تمرینات یوگا با انجام حرکات کششی باعث کاهش استرس افراد شده؛ طوری که تحقیقات نشان داده معمولاً افرادی که یوگا انجام می دهند از استرس کم تری برخوردار می شوند. همچنین انجام تمرینات یوگا یکی از راهکارهای مناسب برای مدیتیشن به شمار می رود.

• انعطاف پذیری بدن
بیشتر مشکلات اسکلتی، گرفتگی عضلات یا اسپاسم عضلات، از منقطع نبودن اعضای بدن نشأت می گیرد. یکی دیگر از مزایای یوگا افزایش انعطاف پذیری بدن است. تمرینات یوگا معمولاً آهسته اما با تداوم زیاد انجام می شود که باعث شده روی اندام فشار زیادی وارد شود و به مرور زمان انعطاف پذیری آن ها افزایش یابد.

• نشاط آوری و درمان بیماری های روحی
ناراحتی و مشکلات روحی یکی دیگر از اختلالاتی است که افراد با انجام یوگا می توانند رفع شان کنند. از آن جایی که یوگا ورزش جسمی و روانی است؛ انجام یوگا باعث آزاد شدن هورمون های شادی در

چرا کمک می کند: اعم از اینکه ساعات طولانی کار می کنید به امید اینکه برای چند روز تعطیلات پول پس انداز کنید یا اینکه روی صندلی متوسط یک هواپیمای نشسته باشید تعطیلات به این معنا است که زمان زیادی را صرف نشستن روی باسن خود کنید. زاویه جانبی باز همه قسمت های بدن شما را باز می کند در حالیکه هوا و انرژی بیشتری وارد ریه های شما می شود.

چگونه انجام می شود: پاها را از یکدیگر باز کنید و دست ها را به ارتفاع شانه ها بالا ببرید در حالیکه کف دست ها بطرف پائین است. پای چپ را ۹۰ درجه به خارج بچرخانید و پای راست را کمی بچرخانید. زانوی چپ را ۹۰ درجه خم کنید طوری که مستقیم بر روی پاشنه باشد و بازوی راست را روی سر ببرید و سمت راست بدن خودتان را باز کنید. اگر می توانید دست چپ را روی قسمت خارجی پای چپ یا روی بلوک یوگا ببرید. نگه دارید و سپس وضعیت را عوض کنید.

• چرخش به جلو با خم شدن
چرا کمک می کند: گرایش به شکر با فرا رسیدن تعطیلات بالا می رود - با اینحال موقعیت های بسیاری هستند که یک دختر می تواند به شکلات نه بگوید. خبر خوب: چرخش به جلو به شما کمک می تواند در دو سطح بر مشکل غلبه کند. خمش به جلو به شما امکان می دهد که لحظه ای مکث و تامل کنید. (آیا من واقعا از اینس کویکی ها می خوام؟) در حالیکه می چرخید گوارش خودتان را تحریک می کنید - بنابراین ممکن است متوجه شوید که شما اصلا گرسنه نیستید.

چگونه انجام می شود: با پاهای باز بایستید پنجه ها رو به جلو باشند. شانه ها را در دو سمت تا ارتفاع شانه بالا بیاورید، کف دست رو به صورت باشد. کمر را به جلو خم کنید و دست راست را روی زمین بگذارید. کمر را به چپ بچرخانید و دست چپ را به سمت سقف بالا ببرید. سر، گردن و شانه ها را به همان ترتیب در حالت تراز نگه دارید در حالیکه در آن وضعیت عمیق تر می شوید. نگه دارید، به حالت اول برگردید و برای طرف دیگر تکرار کنید.

یوگا از جمله تمرینات عالی برای کاهش استرس است که علاوه بر حفظ آرامش روح و روان، می تواند به خنثی کردن هر تنش کمک کند. یوگا یکی از رشته های ورزشی است که با استفاده از حرکات کششی روی عملکرد مغز تاثیر زیادی می گذارد. استرس می تواند به دلایل مختلفی بروز کند اما نگران نباشید برخی از حرکات کششی یوگا می توانند به شما کمک کنند که استرس خودتان را پایین بیاورید و هر تنش را خنثی کنید و تمرکز لازم را برای چند هفته آینده بدست بیاورید. آنها را حفظ کنید و هر زمانی نیاز به اصلاح آرامش خودتان داشتید از آنها استفاده کنید و با آنها هر زمانی به شادی واقعی برسید.

• حرکات یوگا:
• حالت عقاب
چرا این کار کمک می کند: در حال حاضر خیلی چیزها توجه شما را به خود جلب می کنند (خانواده، کار، یک فروش آنلاین محسود) که باعث فعالیت بیش از حد مغز شما می شود. حرکت عقاب به شما کمک می کند که ساختاری بسازید و خودتان را داخل آن ببیچید و بر حفظ تعادل تمرکز کنید. شما همچنین می توانید پشت و شانه های خودتان را کشش دهید و تنش ها را از بین ببرید در حالیکه پاها و کپل خودتان را تقویت می کنید.

چگونه این کار انجام می شود: صاف بایستید با بازوها در دو طرف بدن، زانوها را خم کنید. روی پای راست تعادل ایجاد کنید سپس ران پای راست روی چپ قرار دهید، پنجه های چپ را روی زمین قرار داده یا آنها را اطراف ساق پای چپ قرار دهید. بازوها را مقابل خودتان قرار دهید و بازوی راست را زیر آرنج چپ قرار دهید، کف دست ها را بهم فشار دهید یا تا جایی که امکان دارد نزدیک کنید، بازوها را بالا ببرید و استخوان شانه را فشار دهید. این حالت را حفظ کنید و سپس به حالت اول برگردید و همین کارها را برای سمت چپ انجام دهید.

چرا کمک می کند: ترافیک! تاخیر هواپیما! مادرشوهر عزیزتان به شهر می آید! به هر علتی سطح تنش شما با صورت حساب شما بالا می رود. حالت ستاره را امتحان کنید. این یک وضعیت ترمیمی است که نه تنها کمک می کند از فشارهای فیزیکی خلاص شوید بلکه اجازه می دهد یک استراحت ذهنی داشته باشید وقتی که شما در این حالت نفس می کشید. بعلاوه راه خوبی برای رها کردن تنش مفصل ران ها است - چیزی که بسیاری از ما از طریق تمرکز بر فعالیت های حرکتی رو به جلو مانند راه رفتن و دویدن آنرا توسعه می دهیم.

چگونه انجام دهیم: روی زمین بنشینید با پاهای باز و بازوها در دو طرف بدن، زانوها را به سمت دو طرف خم کنید و کف پاها را به طرف یکدیگر بیاورید. سر را به سمت پاها خم کنید و جلوی سر خود را روی پاها بگذارید، دستهای خودتان را روی پنجه های پا قرار دهید. نگه دارید و سپس به حالت نشسته برگردید.

طب سنتی



دکتر سید ابوالفتح شیر مردی
احیاگر و پدر طب سنتی

برگشت اسید معده به مری

تعریف: سوء هاضمه، احساس ترش کردن و سوزش سر دل و حتی سوزش گلو، بعد از غذا خوردن که به علت برگشت ترشحات اسید معده به مخاط مری رخ می دهد را رفلاکس گاستروازوفاژیال یا GERD می گویند
علائم ترش کردن یا رفلاکس سوزش خفیف تا شدید سرد (شایع ترین علل) درد سینه شکایات تنفسی (سرفه ی مزمن) شکایات گوش و حلق و بینی (خشونت صدا، گلودرد، تنفس بدبو، احساس پری در گردن یا گلوبوس)

تغذیه درمانی

اصلاح سبک زندگی و تغذیه درمانی به همراه دارو درمانی ممکن است نیاز باشد. کاهش وزن نیز مفید می باشد. عسل صبح ناشتا و شب موقع خواب. عوامل زیر احتمال برگشت اسید معده به طرف مری را افزایش می دهند که باید از آنها اجتناب نمود:

عدم استعمال دخانیات
عدم مصرف کافئین (قهوه، چای، کاکائو، نوشابه گازدار، الکل، شکلات و نعنای
عدم مصرف سس و فرآورده های گوچه فرنگی، فلفل و غذاهای ادویه دار
عدم مصرف چربی ها مثل کره، خامه و سس مایونز
عدم مصرف مرکبات یا آب مرکبات ترش مثل پرتغال، انار و نارنگی ترش
عدم مصرف غذاهای سنگین و حجیم
عدم سریع و با عجله خوردن غذا
عدم میل کردن غذا در هنگام عصبانیت و هیجان
عدم نوشیدن بیش از حد آب و مایعات همراه با غذا
حفظ وضعیت نشسته به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از خوردن غذا
پرهیز از خوابیدن بعد غذا (تا ۳-۲ ساعت)
عدم فعالیت های سنگین یا خم شدن به جلو بعد از غذا
عدم پوشیدن شلوارهای تنگ (جین)

ارده و خواص و کاربردها

همان کتجد ساییده به همراه روغن آنست. گرم و تر است. دارای پروتئین و ویتامین های f, e, d, b میباشد. نرم کننده معده وروده است. ادرارآور و قاعده آور است. فشار خون را کاهش میدهد، ضد رماتیسم و درمان کننده بواسیراست. تقویت کننده قوای رئیس و اندام جنسی است. مصلح آن عسل است. غذای پهلوانان و دانشمندان است.

شیره انگور

شیره تمام منابع ریز مغذی انگور را به عنوان امانت در خود نگهداشته است. تا در طول پاییز و زمستان همراهی سلامت بخش باشد. خواص شیره انگور شیره انگور طبیعی معتدل دارد، مقوی قلب ،کبد، معده ، و خون ساز است . شیره انگور، امانت دار خون ساز! هر ۱۰۰ سی سی شیره انگور حدود ۳۳۰ کالری دارد، پس حواس تان باشد اگر اضافه وزن دارید، زیاده روی نکنید.

تدابیر پاییز برای کودکان

پرهیز از پرخوری
پرهیز از نوشیدن آب و مایعات بسیار خنک
مصرف نوشیدنی های افزاینده رطوبت مانند آب هویج، آب سیب، آب لیموشیرین، شیربادام، مالمشعیر طی
مصرف غذاهای افزاینده رطوبت مانند زرده تخم مرغ عسلی، حریره بادام، فرنی، شیربرنج، سوپ جو، آش های ساده، آبگوشت، خورش کدو، خورش به آلو
مصرف شیرینی های تهیه شده از مغز بادام و پسته مانند جوزقند و لوز بادام یا پسته
مصرف میوه های فصل مانند سیب، به، گلابی، لیمو شیرین
پرهیز از مصرف مسود افزایش دهنده خشکی مانند گوشت گاو و گوساله، سوسیس و کالباس، فست فودها و انواع کنسرو
مصرف کمتر مواد غذایی مانند بادمجان، عدس، قارچ، انواع کلم، غذاهای سرخ کردنی
و پرهیز از ادویه های تند و تیز، کاکائو، سس

چای های فصل پاییز برای جلوگیری و درمان زکام و سرماخوردگی

برای درمان زکام و سرماخوردگی
چسای گل گاوزبان همراه به قاشق غذاخوری عسل
چای بنفشه همراه به قاشق غذاخوری عسل
چسای نعنا، پونه، آویشن و مرزنجوش به همراه به قاشق غذاخوری عسل
برای درمان سرفه های خشک
چسای پتیرک و خطمی به همراه عسل
بخور نعنا، بخور مرزنجوش این موارد هم برای باز شدن مجاری تنفسی عالی هستن