



مدیر فرآورده‌های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری، توزیع بیش از ۸٫۵ میلیون لیتر نفت سفید در مناطق صعب‌العبور چهارمحال و بختیاری

صفحه ۲



فرماندار شهرستان شهرکرد، پروژه چهار خطه سور شرجان به سودجان به زودی تکمیل می‌شود

صفحه ۳



از سوی هیات نظارت

# نتایج نهایی بررسی صلاحیت داوطلبان چهارمحال و بختیاری نیمه دوم دی اعلام می‌شود

صفحه ۲



## همان همیشگی؛ خشکسالی چهارمحال و بختیاری



دو کلمه حرف حساب از (فخا)

خنده رو هر که نیست ازما نیست  
اخم در چته فخا نیست

### آقای وزیر! با ناترازی گفتن دهان شیرین نمی‌شود!

ناترازی بودجه، ناترازی نفت، ناترازی برق

ناترازی...

چند وقتی است که کلمه «ناترازی» وارد ادبیات مدیران تراز اول کشور شده است و به هر بهانه‌ای و برای رفع مسئولیت از خود از این ناترازی بخت‌برگشته استفاده می‌کنند! اما هیچکس از ناترازی زندگی مردم، درآستانه ازهم پاشیدگی خانوارها، از فقر و زیرخط فقر رفتن مردم حرف نمی‌زند و از ناترازی واقعی در زندگی بیش از ۸۰ میلیون ایرانی سخنی در میان نیست.

آقایان دولت که مسئولیت هدایت اقتصاد کشور را بر عهده دارید، با ناترازی گفتن دهان‌ها شیرین نمی‌شود و نون و نانق مردم آسان و ارزان بدست نمی‌آید. تورم کمرشکن، گرانی‌های سرسام‌آور امان مردم نجیب ایران را بریده است! تا کسی با علم کردن ناترازی می‌خواهد از زیربار مسئولیت فرار نکند، آریا از بازار خبیر دارید؟ بعید است بدانید که:

گوشت گوسفندی پاک شده ۷۰۰ هزار تومان

گوشت گوساله پاک شده ۶۰۰ هزار تومان

قزل‌آلا پاک‌شده ۲۸۰ هزار تومان

پسته کیلویی یک میلیون تومان

گوچه فرنگی کیلویی ۸۰ هزار تومان

مرغ کیلویی ۱۰۰ هزار تومان

مسکن که اصلا نمی‌توان گفت...

به راستی که آقایان «این تذهیون» به کدام مسیر می‌روید؟ شما که از ناترازی دم می‌زنید به آمار زیر توجه کنید!

افزایش حقوق کارمندان و تورم

سال ۹۷ حقوق ۱۰ درصد تورم ۳۱ درصد

سال ۹۸ حقوق ۲۰ درصد تورم ۴۱ درصد

سال ۹۹ حقوق ۱۵ درصد تورم ۴۸ درصد

سال ۱۴۰۰ حقوق ۲۰ درصد تورم ۴۵ درصد

سال ۱۴۰۱ حقوق ۲۰ درصد تورم ۴۶ درصد

سال ۱۴۰۲ حقوق ۲۰ درصد تورم ۴۵ درصد

سال ۱۴۰۳ حقوق ۱۸ درصد تورم ۳۵ درصد

(پیش‌بینی)

اگر سال ۹۶ حقوق و تورم را ۱۰۰ واحد در نظر بگیریم، سال ۱۴۰۳ حقوق به ۳۰۹ واحد و تورم ۱۱۳۳ واحد می‌رسد، یعنی حقوق حدود یک چهارم شده است!

سوال اینجاست که این خلق و چاپ پولی که موجب اختلاف تورم و دستمزد شده اگر به جیب کارگر و کارمند نرفت، اکنون در جیب کیست؟

### وزیر بهداشت اعلام کرد:

### عرضه شیر خشک با کد ملی نوزاد و قیمت قبلی در داروخانه‌ها

وزیر بهداشت با بیان اینکه وضعیت موجودی شیر خشک در کشور بسیار بهبود یافته، گفت: در حال حاضر شیر خشک با قیمت مصوب قبلی و با ارائه کد ملی نوزاد و ثبت UID در سامانه تی تک، عرضه می‌شود.

وزیر بهداشت به صورت سرزده و در راستای نظارت بر ارائه خدمات درمانی تخصصی و فوق تخصصی به کودکان و نوزادان، از دو بیمارستان کودکان حکیم و حضرت علی اصغر(ع) در پایتخت بازدید کرد.

نابار اعلام وزارت بهداشت، دکتر بهرام عین‌اللهی به صورت سرزده از بخش‌های اورژانس و بستری کودکان

بیمارستان کودکان حکیم که دو ماه پیش با حضور رییس جمهور افتتاح شد، بازدید و نحوه خدمت رسانی به بیماران را با حضور دکتر صادق نیت، رییس این بیمارستان، بررسی کرد.

وی همچنین در گفتگو با پرسنل این بیمارستان، در جریان مشکلات آنها قرار گرفت و برای پیگیری تقویت نیروی انسانی در بخش تخصصی و پرستاری، دستوراتی به معاونین وزارت بهداشت و رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران صادر کرد.

عین‌اللهی همچنین از بخش‌های مختلف مرکز

آموزشی درمانی فوق تخصصی کودکان حضرت علی اصغر(ع) تهران بازدید و با پرسنل و همراهان بیماران در این مرکز، گفتگو کرد و پیگیر جبران کمبود نیروی انسانی در بخش پرستاری در این بیمارستان شد.

وزیر بهداشت با بررسی مشکلات یکی از والدین بیماران بستری در بیمارستان حضرت علی اصغر(ع) برای خرید شیرخشک با قیمت بالاتر از نرخ مصوب، گفت: خوشبختانه وضعیت موجودی شیرخشک در کشور بسیار بهبود یافته و در حال حاضر شیرخشک با قیمت مصوب



قبلی و با ارائه کد ملی و ثبت UID در سامانه تی تک، عرضه می‌شود. عین‌اللهی همچنین به صورت سرزده از یک داروخانه شبانه روزی در منطقه یافت آباد تهران بازدید و وضعیت موجودی داروها، شیرخشک و اجرای طرح داروپار در این داروخانه را بررسی کرد.

### آگهی مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی فشرده (یکپارچه) یک مرحله ای - نوبت اول

موضوع مناقصه	تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ستاد	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار (ریال)	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد	مهلت جلسه توجیه	مهلت بارگذاری پاکت در سامانه ستاد تا تاریخ	تاریخ بازگشایی پاکت
مناقصه برون سپاری پیمان انبار سبزی پیمان انبار نفت و سوختگیری هواپیمایی شهرکرد با کد فراخوان ۲۰۰۲۰۹۲۱۵۲۰۰۰۰۷	۱۴۰۲/۰۹/۲۹	۱۸۱/۳۶۸/۷۱۰/۸۶۲	۹/۰۶۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۴۰۲/۱۰/۰۴	ساعت ۹ صبح ۱۴۰۲/۱۰/۱۰	ساعت ۱۷ صبح ۱۴۰۲/۱۰/۱۷	ساعت ۹ صبح ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

**شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران - منطقه چهارمحال و بختیاری** در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی فشرده (یکپارچه) یک مرحله ای مربوط به برون سپاری پیمان انبار نفت و سوختگیری هواپیمایی شهرکرد با کد فراخوان ۲۰۰۲۰۹۲۱۵۲۰۰۰۰۰۷ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. شایان ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. مناقضیان می توانند بعد از انتشار فراخوان در سامانه ستاد نسبت به دریافت اسناد این مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند.

- دارا بودن و ارائه تصویر گواهی تأیید صلاحیت معتبر مبنی بر انجام کار از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان محل فعالیت.
- دارا بودن و ارائه تصویر گواهی تأیید صلاحیت ایمنی معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان محل فعالیت.
- ارائه تصویر کلیه صفحات اساسنامه شرکت، آگهی تاسیس شرکت، آگهی ثبتی آخرین تغییرات شرکت و دارا بودن کد اقتصادی و شناسه ملی و ارائه تصویر کارت ملی، شناسنامه مدیر عامل و اعضا هیئت مدیره شرکت و تصویر گواهینامه ثبت نام در نظام مالیات بر ارزش افزوده الزامی است.
- تکمیل فرم شماره ۲ حراست.
- کلیه اسناد شرکت در مناقصه، فرم های پیش نویس قرارداد، شرح کار و مستندات مورد نیاز می بایست با مهر و امضا الکترونیکی در سامانه ستاد بارگذاری گردد و در جلسه بازگشایی پاکت، اسناد فیزیکی (کاغذی) و اسناد فاقد امضای الکترونیکی به هیچ وجه مورد پذیرش نیست.
- احراز امتیاز قابل قبول بر اساس معیارهای ارزیابی کیفی امتیاز ۶۰ می باشد و همچنین احراز امتیاز قابل قبول بر اساس معیارهای ارزیابی توانمندی بهداشتی ایمنی و محیط زیست (ارزیابی HSE) احراز امتیاز ۶۰ می باشد. لازم به ذکر است کسب امتیاز قابل قبول ارزیابی توانمندی بهداشتی ایمنی و محیط زیست (ارزیابی HSE) احراز امتیاز ۶۰) پیش نیاز انجام ارزیابی کیفی می باشد.
- کلیه مناقصه گران می بایست قبل از بارگذاری اسناد مناقصه صورتجلسه توجیهی را از سامانه ستاد دریافت و با علم و آگاهی کامل اعلام نرخ نمایند.
- ارائه ضمانت نامه شرکت در فرایند ارجاع کار مطابق با فرمت بارگذاری شده در سامانه ستاد (اسناد مناقصه) و یا تضمین معتبر وجه نقد (رسید فیش واریزی) که دارای اعتبار تا پایان مدت اعتبار پیشنهادات قیمت باشند. شایان ذکر است اصل ضمانت نامه شرکت در فرایند ارجاع کار و یا رسید فیش واریزی می بایست در پاکت به صورت لاک و مهر شده تا پایان وقت اداری اعلام شده، تحویل کمیسیون مناقصات به آدرس ۵ جاده شهرکرد - اصفهان - شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری شرکت در مناقصه گردد.
- عدم ممنوع معامله بودن در سطح کلیه شرکت های تابعه وزارت نفت (در صورت محرز شدن، ضمانت / سپرده شرکت در فرایند ارجاع کار به نفع مناقصه گزار ضبط خواهد شد.
- مسئولیت صحت مستندات ارائه شده بر عهده مناقضی شرکت در مناقصه بوده و در صورت عدم احراز صحت مستندات در هر مرحله از فرایند مناقصه ضمانت نامه ارائه شده ضبط می گردد.
- روش بررسی قیمت و ارزیابی مالی در اسناد مناقصه: بر اساس ابلاغیه وزیر نفت ۲/۲۰-۹۶ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۱ دستورالعمل ارزیابی مالی و فرایند قیمت متناسب در مناقصات صنعت نفت اصلاحیه اول می باشد.
- لازم به توضیح است کلیه مدارک مناقضیان می بایست با توجه به ترتیب اعلام شده در شرایط تکمیلی مناقصه در سامانه ستاد بارگذاری گردد.

**اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:** جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف: به آدرس استان چهارمحال و بختیاری - شهرکرد - ۵ کیلومتر جاده شهرکرد - اصفهان. شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری - با شماره تماس ۰۲۸-۳۳۳۳۵۹۲-داخلی ۱۴۲ و ۲۳۵ تماس حاصل فرمائید/ شناسه آگهی: ۱۶۳۳۷۳۲

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منطقه چهارمحال و بختیاری

### دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور خبر داد:

### فعال شدن طرح‌های نیمه تمام توسعه کتابخانه در دولت سیزدهم



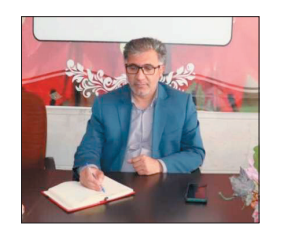
اقدامات هم در حوزه عمرانی و زیرساختی هم در بعد نرم‌افزاری مشهود است. رضایی ادامه داد: تمام طرح‌های دارای پیشرفت اجرایی ۵۰ درصد و حتی کمتر در حال حاضر فعال است و در اعتبارات سفر رئیس‌جمهور گنجانده شده است.

دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی اظهار داشت: در دولت سیزدهم نسل جدید کتابخانه های عمومی در حال توسعه است و در حال حاضر در بسیاری از کتابخانه های مرکزی سراسر کشور ۶۰ عنوان خدمت ارائه می‌شود. رضایی با بیان اینکه ۱۱ شهر چهارمحال و بختیاری بدون کتابخانه است، اظهار داشت: این استان از نعمت کتابخانه مرکزی هم بی‌بهره است و باید تلاش کرد تا این فضا در استان ایجاد شود.

دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور گفت: بسیاری از طرح‌های نیمه‌تمام کتابخانه‌های عمومی کشور که غیرفعال بود در دولت سیزدهم فعال شد. مهدی رضایی گفت: بسیاری از طرح‌های نیمه‌تمام کتابخانه‌های عمومی کشور که غیرفعال بود در دولت سیزدهم فعال شد. مهدی رضایی گفت: بسیاری از طرح‌های نیمه‌تمام کتابخانه‌های عمومی کشور که غیرفعال بود در دولت سیزدهم فعال شد.

### رئیس آموزش و پرورش شهرستان کوهرنگ:

### آمادگی آموزش و پرورش شهرستان کوهرنگ برای مقابله با سرما



مخازن تخلیه شده است. یوسفی، از تجهیز مدارس شبانه‌روزی و همچنین از تقسیم اقلام خوراکی برای این مدارس خصوصاً مدارس بخش موگویی و بازفت خبر داد. رئیس آموزش و پرورش شهرستان کوهرنگ گفت: تشکیل منظم و هدفمند شورای آموزش و پرورش در راستای تحقق خرد

خبر داد. علی یوسفی اظهار کرد: با توجه به شرایط اقلیمی منطقه کوهرنگ و شروع امتحانات دانش‌آموزان در نوبت دی‌ماه لازم است همه امکانات برای رفع هرگونه مشکلی پیش‌بینی شود. وی تصریح کرد: سوخت مدارسسی دوردمست و صعب‌العبور که به‌صورت نفت و گازوئیل هستند در

رئیس آموزش و پرورش شهرستان کوهرنگ از آمادگی مجموعه آموزش و پرورش در آغاز فصل سرما و امتحانات

رئیس آموزش و پرورش شهرستان کوهرنگ از آمادگی مجموعه آموزش و پرورش در آغاز فصل سرما و امتحانات



## آمدن شهدا و تلنگری به همه

ادامه از صفحه نخست

روز یکشنبه ۲۸ شهید دوران دفاع مقدس پا بر خاک میهن گذاشتند، ۱۲ شهید هم روز جمعه در یک حمله تروریستی برای امنیت وطن جان فدا کردند. هر آن کس که وجدان دارد، معرفت و شعور دارد، درک و ادراک دارد، از حضور و ورود این نازینان، دلنوازان، آن جمع مستان که پس از بیش از ۳۰ سال به کشور بازگشتند، چه حالی به او دست می‌دهد؟

تحول درونی، تحول ظاهری، رفتاری و کرداری باید اتفاق بیفتد تا مردمان و مسئولان و کارگزاران خود را شرمند بدانند در برابر آنهایی که روز یکشنبه خودمان بدرقه‌اشان کردیم و حتی آنهایی هم که نیامدند برای بدرقه، مدیون و شرمند آن دلنوازان هستند. چرا هر بار که جمعی از «مستان» به میهن باز می‌گردند آن انتظار و توقعی که می‌رود اتفاق نمی‌افتد؟ ساده است منظور چیست؟ روشن و شفاف، چرا از زمان وداع و بدرقه خوب هستیم و پایان که می‌یابد به همان چهره قبلی خودمان باز می‌گردیم. به هم رحم نمی‌کنیم، به یکدیگر معرفت و وفا نشان نمی‌دهیم، با هم مهربان نیستیم!

عده‌ای مشغول چپاول و دزدی خود هستند و جز بدنامی برای انقلاب، آرمان‌ها و شهیدانش ارمانی ندارند، عده‌ای دیگر درگیر جنگ قدرت هستند و توجهی به مردم نمی‌کنند و عده‌ای هم در روزمرگی خود غرق، از روی این شهدا شرم نمی‌کنیم؟ خجالت نمی‌کشیم؟ نمی‌دانم! چه می‌توان گفت، چه می‌توان کرد و چه تدبیر و اندیشه‌ای کارساز است؟!

در این میان هستند آنهایی که همچنان خود را بدهکار انقلاب می‌دانند، آنهایی که در سادگی خود زیست می‌کنند و در یاری دیگران پیشقدم هستند، بی‌مزد و بی منت، برای مردم در راه مردم و همراهِ آنها امیدوارانه گام بر می‌دارند و روی ناامیدی را سیاه کرده‌اند. دلمان به همین‌ها خوش است.

و چه خوب می‌شد و چه خوب بود، مردم و مسئولان یک بار برای همیشه زمانی که شهدا به کشور باز می‌گشتند، به احترام جایگاه والای آنها که حاضر و ناظرند و می‌بینند و روحشان آزرده می‌شود، دست از ناخردی‌ها برداریم، خوبی‌ها را افزون‌تر کنیم، مهربانی را به هم هدیه بدهیم، عشق را سرلوحه اعمال خود بگذاریم و معرفت انسانی را در جامعه رواج دهیم. شهدا رفتند و اکنون از سفره گسترده پروردگار رزق و روزی دارند، آنها حال خوشی دارند و اگر ناخرسندی هم داشته باشند، نگران حال و روز و مرگ ما هستند که چگونه خواهد بود و چه خواهد شد.

آنهایی که روز یکشنبه بدرقه‌اشان کردیم، گمنام نیستند، ستاره‌های بی‌نشان نیستند، گمنام و بی‌نشان ماییم که با آمدن این ستاره‌های درخشان که نور را هدیه می‌کنند به تاریکی‌های ما، تا راه را گم نکنیم، جوهرمان را کسی جمع کنیم. ناز نازانی که در خاک وطن آرمیده‌اند، این خاک را از گزند دشمن نجات دادند، تا ما چه کنیم؟

## یادواره شهدای راهداری و حمل و نقل چهارمحال و بختیاری برگزار شد

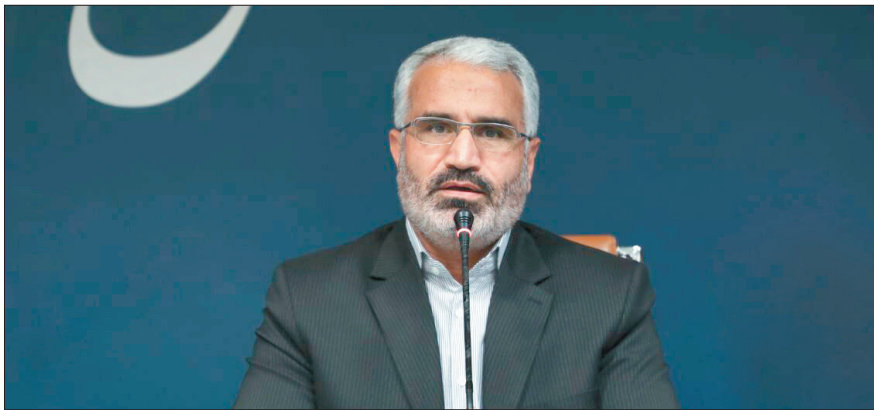
نخستین یادواره شهدای راهداری و حمل و نقل چهارمحال و بختیاری همزمان با روز روز حمل و نقل و رانندگان در شهرکرد برگزار شد. نماینده مردم چهارمحال و بختیاری در مجلس خبرگان رهبری در یادواره شهدای راهداری و حمل و نقل جاده‌ای این استان گفت: اهمیت و آرامش امروز را مدیون شهدا هستیم. آیت‌الله علیرضا سلیمان افروز: رزمندگان اسلام که در دوران هشت سال دفاع مقدس برای حفظ دین و دفاع از خاک و میهن خود در مقابل دشمن ایستادند به دنبال پست و مقام نبودند. وی اظهار داشت: ایمان، اعتقاد و دین رزمندگان دوران دفاع مقدس آن‌ها را به سمت

جبهه‌ها برای دفاع از وطن هدایت کرد. اسلامیان گفت: شهدا نسبت به اسلام ادای دین داشتند و آن را به خوبی انجام دادند و امروز این وظیفه ما است که با حفظ آرمان‌های شهدا برای دفاع از دین در مقابل دشمن زیاده خواه ایستادگی کنیم. وی یادآور شد: شهدا مسئولیت‌پذیر بودند و خالصانه در راه آرمان‌های انقلاب جان خود را تقدیم کردند. اسلامیان افروز: زنده نگه‌داشتن یاد و خاطره شهدا کمتر از شهادت نیست و برگزاری یادواره‌ها یکی از راه‌های زنده نگه‌داشتن این فرهنگ ناب و انسان ساز است. نماینده مردم چهارمحال و بختیاری در مجلس خبرگان با

اشاره به حماسه‌آفرینی ملت ایران در دوران هشت سال دفاع مقدس گفت: دشمن امروز متوجه قدرت ایران شده است و تمام توان خود را برای ضربه‌زدن به ایمن کانون جرم کرده اما تاکنون راه به جایی نبرده است. وی با اشاره به حضور شهدای گمنام تازه تفحص شده گفت: یکی از حکمت‌های یافتن شهدای گمنام و حضور آن‌ها پس از سال‌ها دوری از وطن؛ تلنگر به آحاد جامعه به خصوص کسانی که فراموش کرده‌اند این نظام ثمره خون هزاران شهید است. وی تأکید کرد: جوانان این سرزمین از بسیاری واقعیت‌ها و ابتکارگری‌های رزمندگان برای حفظ دین و نظام جمهوری اسلامی بی‌خبر

هستند و برگزاری یادواره شهدا فرصتی برای تبیین فرهنگ ایثار و شهادت به شمار می‌رود. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری گفت: برگزاری یادواره های شهدا افزون بر گرامیداشت یاد و خاطره شهدا فرصتی است تا جوانان با ابتکارگری‌های مردمان این سرزمین آشنا شوند. روح الله غلامی افروز: رانندگان از جمله افرادی بودند که به فرمان امام راحل لبیک گفتند و با گذشت از جان خود خطر کردند اما اجازه ندادند لحظه‌ای در تامین کالاهای مورد نیاز مردم اختلالی ایجاد شود. وی با اشاره به سهم مهم مجموعه راهداری

# نتایج نهایی بررسی صلاحیت داوطلبان چهارمحال و بختیاری نیمه دوم دی اعلام می‌شود



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به روند اجرایی انتخابات گفت: برابر قانون نتایج نهایی بررسی صلاحیت داوطلبان در هیات نظارت استان تا نیمه دوم دی‌ماه اعلام خواهد شد. به گزارش روابط عمومی استانداری چهارمحال و بختیاری، محسن حسین میرزایی افروز: چهار واژه داوطلب، نامزد یا کاندیدا، منتخب و نماینده در ادبیات انتخابات رایج است که در قانون جدید یک واژه

## مدیر فرآورده‌های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری: توزیع بیش از ۸,۵ میلیون لیتر نفت سفید در مناطق صعب‌العبور چهارمحال و بختیاری

مدیر فرآورده‌های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری گفت: از ابتدای امسال تا کنون بالغ بر هشت میلیون و ۶۰۰ هزار لیتر نفت سفید در مناطق صعب‌العبور و فاقد گاز طبیعی استان توزیع شده است. ساسان تیموری گفت: از ابتدای امسال تا کنون بالغ بر هشت میلیون و ۶۰۰ هزار لیتر نفت سفید در مناطق صعب‌العبور و فاقد گاز طبیعی چهارمحال و بختیاری توزیع شده است. مدیر فرآورده‌های نفتی منطقه چهارمحال و بختیاری افزود: میزان نفت سفید توزیع شده در استان طی سال گذشته نزدیک به ۱۱ میلیون

و دیگر فضاهای تبلیغاتی برای نامزدها در نظر گرفته می‌شود و زمان و روش این تبلیغات باید منطبق بر قانون باشد و همچنین فعالیت احزاب قوانین مشخصی دارد که احزاب بر اساس آن عمل می‌کنند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری افزود: قانون شفافیت و نظارت بر تامین منابع مالی تبلیغات انتخابات در سال ۹۸ به تصویب رسیده است، بر طبق این قانون همه فعالیت‌های تبلیغاتی در سامانه مالی انتخابات ثبت، ضبط، پایش و نظارت می‌شود و از ۱۵ دی‌ماه پیامکی از طرف وزارت کشور برای نامزدها ارسال خواهد شد که با یک نام کاربری و رمز بتوانند وارد این سامانه شوند. در آن‌جا همه امور مربوط به انتخابات در حوزه مالی، مشخص است. حسین میرزایی گفت: بر طبق قانون شفافیت، هزینه‌ها در چهار محور هزینه رانندگی ستاد انتخابات، هزینه تجمع عمومی، هزینه تبلیغات مجاز و هزینه حق‌الزحمه عوامل اجرایی دسته‌بندی می‌شوند. به گفته وی، بر اساس ماده ۷ قانون شفافیت یک حساب وارد می‌شود که مربوط به تبلیغات انتخاباتی است و با ورود دقیق همه اطلاعات مالی در سامانه، پایش به صورت مداوم صورت گرفته و تخلفات بلافاصله گزارش خواهند شد.

رییس ستاد انتخابات استان اظهار داشت: بر اساس قانون، حداقل هزینه هر نامزد در حوزه انتخابیه می‌باید توسط وزارت کشور تعیین شده و در هیات مرکزی نظارت تأیید شود و با تدابیری که برابر قانون صدا و سیما اتخاذ کرده و همچنین سایر سبتهای قانونی برای تبلیغات انتخاباتی همه این‌ها کمک می‌کند که هزینه تبلیغات کاهش یابد و عدالت انتخاباتی در تبلیغات صورت بگیرد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری در پایان گفت: بنده مکرر عرض کرده‌ام و مجدد تأکید می‌کنم تمام کسانی که در امر مهم برگزاری انتخابات نقش دارند با نصب‌العین قرار دادن تقوا و عمل به مَر قانون با رعایت بی‌طرفی کامل از رای مردم به عنوان حق الناس صیانت کنند و همچنین داوطلبان فعلی و نامزدهای آتسی رعایت جدی موارد قانونی را سرلوحه کار خود قرار دهند. چهارمحال و بختیاری با ۱۲ شهرستان و بیش از یک میلیون نفر جمعیت چهار نماینده در مجلس شورای اسلامی دارد. انتخابات دوره دوازدهم مجلس شورای اسلامی و دوره ششم مجلس خبرگان روز ۱۱ اسفندماه در سراسر کشور برگزار می‌شود.

## مدیر حج و زیارت چهارمحال و بختیاری:

## متقاضیان عمره مفرده در چهارمحال و بختیاری فراخوانده شدند

۱۵۰ بر عهده دارد. محمدی تصریح کرد: از دارندگان قبوض عمره از اولویت یک تا ۱۵۰ خواسته شده که با توجه به نبود فرصت، هر چه سریع‌تر ثبت‌نام اولیه و تکمیلی خود را از طریق سامانه umrah.haj.ir یا مراجعه مستقیم به دفاتر خدمات زیارتی سطح استان انجام دهند. اگر با اولویت فعلی ظرفیت کاروان تکمیل نشود، فراخوان اولویت‌های جدید در دستور کار قرار خواهد گرفت. مدیر حج و زیارت استان تأکید کرد: دارندگان قبوض مفرده توجه داشته باشند که گذرنامه‌ها از تاریخ پرواز حداقل هفت ماه اعتبار باید داشته باشد. محمدی در پایان گفت: همچنین با توجه به محدودیت زمان و ظرفیت اعزام زائران در این مرحله، تقاضای می‌شود دارندگان اولویت هر چه سریع‌تر جهت ثبت‌نام اقدام کنند.

مدیر حج و زیارت چهارمحال و بختیاری با اشاره به اعزام کاروان ۱۰۸ نفره از زائران عمره مفرده چهارمحال و بختیاری در دی‌ماه، از دارندگان قبوض عمره مفرده با اولویت یک تا ۱۵۰ جهت ثبت‌نام در سامانه umrah.haj.ir دعوت کرد. سعید محمدی با اشاره به اینکه سهمیه چهارمحال و بختیاری برای اعزام زائران به عمره مفرده یک کاروان است، اظهار کرد: این استان یک کاروان با ظرفیت ۱۰۸ زائر را در دی‌ماه سال جاری به حج عمره مفرده اعزام می‌کند که در ۱۸ دی‌ماه عازم سرزمین وحی می‌شود. وی ادامه داد: شرکت خدمات مسافرتی دیار عاشقان شهرکرد از صفر تا صد ثبت‌نام و اعزام زائران حج عمره مفرده را بر عهده متقاضیان دارای قبوض عمره مفرده از اولویت یک تا



مفهوم ندارد و باید کالاها و خدمات در لحظه به دست مردم برسد. استان چهارمحال و بختیاری در طول هشت سال دفاع مقدس ۲هزار و ۴۰۰ شهید تقدیم نظام اسلامی کرد.

و حمل و نقل جاده‌ای در فصل زمستان اصفاه کرد: این استان رتبه نخست را در بخش راهداری زمستانه دارد. غلامی تأکید کرد: برای رانندگان و راهداران زمان، محدودیت و محرومیت معنی و

طبیعی ملی، یک پارک ملی، یک پناهگاه حیات‌وحش و پنج منطقه حفاظت‌شده شیدا، قیصری، سبزکوه، هلن و تنگ صیاد به مساحت بیش از ۱۹۰ هزار هکتار است، که حدود ۱۲ درصد مساحت استان را تشکیل می‌دهد و سه منطقه شکار ممنوع شامل تالاب گندمان و چغاخور و منطقه شکار ممنوع خداآفرین با مساحت ۵۲ هزارهکتار در این استان قرار دارد، در استان بیش از ۳۰۱ گونه پرنده، ۴۷ گونه پستاندار شناسایی شده که ۱۶ گونه دارای ارزش حفاظتی وب لیست سرخ اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت قرار دارد و ۴۹ گونه خزنده چهارگونه دوزیست شناسایی و ۳۴ گونه ماهی شناسایی شده است.



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

فروش و نگهداری حیات وحش کنند بر اساس موازین قانونی برخورد می‌شود و پرندهای غیرمجاز جمع‌آوری شد، تا پس از اجرای مراحل قانونی رهاسازی شود. یوسف‌پور با تأکید بر اینکه هرگونه نگهداری و خرید و فروش جانوران وحشی و تخریب طبیعت و محیط زیست به لحاظ قوانین و ضوابط تخلف بوده و قابل پیگیری است، گفت: مردم از خرید پرندگان و حیات وحش اجتناب و در صورت مشاهده هرگونه تخلف مراتب را در سریع‌ترین زمان به سامانه تلفنی ۱۵۴۰، یا شماره تلفن ۳۲۲۲۳۰۷۲ یا نزدیکترین پاسگاه و اداره حفاظت محیط زیست اطلاع دهند. هشت منطقه چهارگانه تحت مدیریت شامل یک اثر

اماکن و اداره کل حفاظت محیط‌زیست استان انجام شد.

به گفته وی، در این عملیات مشترک وضعیت بهداشتی مغازه‌ها و تغذیه گونه‌های موجود بررسی و تذکرات لازم به متولیان واحدهای ارانه و پرندگان از جمله سهره طلایی، کبک وحشی که به صورت غیرمجاز در مغازه‌ها به فروش می‌رسید، جمع‌آوری شد. یوسف‌پور افزود: در این پایش بیماری و علائم بیماری پرندگان پایش و در صورت مشاهده پرندگان صنعتی و تخم‌گذار، این پرنده‌ها جمع‌آوری خواهد شد. وی اظهار داشت: با اجرایی طرح پایش و رصد مغازه‌های پرنده فروشی با متخلفانی که اقدام به خرید،

گذشته هشت سازه سنگی، ملاتی با اعتباری بیش از ۲۰ میلیارد ریال انجام شده است.

به گفته وی، هم‌اکنون زمین‌های مورد نیاز تامین مسکن روستای و طرح هادی این شهر هارونی و سودجان تحویل بنیاد مسکن داده شده است. احمدی با اشاره به اینکه طرح احداث مجتمع دامداری و گلخانه‌ای در این شهر تصویب شده است، گفت: تخصیص اراضی ملی به این طرح در دست اقدام است. سد بیدکان شهرستان شهرکرد یک سد مخزنی با حجم ۱۴ میلیون مترمکعب با سرریز و ۹ میلیون و ۵۰۰ هزار مترمکعب مخزن ثابت طراحی شده است.

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست چهارمحال و بختیاری از اجرای طرح رصد و پایش پرنده فروشی‌های استان با همکاری بین بخشی خبر داد. سعید یوسف‌پور در حاشیه اجرای برنامه رصد پرنده فروشی‌های شهر شهرکرد افزود: طرح پایش و رصد پرنده فروشی‌های استان برای جلوگیری از فروش غیرمجاز پرنده و حیات‌وحش در مغازه‌های پرنده‌فروشی سطح استان و در راستای اجرای قانون شکار و صید و جلوگیری از خرید و فروش غیرمجاز پرندگان وحشی و نظارت بر وضعیت بهداشتی و کنترل انتقال بیماری بین پرندگان زینتی و اهلی با پرندگان وحشی، با همکاری اداره دامپزشکی، پلیس



## مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری: رفع تداخلات ۸۰ درصد از اراضی ملی و کشاورزی در روستاهای چهارمحال و بختیاری

ملی، کشاورزی و مستثنیات استان تا پایان سال با هدف کشاورزی پایدار و حفظ انفال به اتمام خواهد رسید. وی اظهار داشت: در حوزه منابع طبیعی، اختلافات در بیشتر روستاها در رابطه با تشخیص منابع طبیعی از اراضی کشاورزی و مستثنیات به عنوان موضوع مشترک است که رسیدگی به این موضوع در کارگروه رفع تداخلات سازمان جهادکشاورزی در دست اجراست.

احمدی اظهار داشت: در هارونی و سودجان نیز سال

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به ضرورت اجرای طرح رفع تداخلات اراضی ملی، کشاورزی و مستثنیات در استان گفت: تاکنون ۸۰ درصد اراضی ملی و کشاورزی استان رفع تداخلات انجام شده و باقی به دلیل اجرای حدنگاری و کاداستر اراضی ملی در دستور کار است و تا پایان سال نتیجه نهایی اعلام می‌شود. علی احمدی افزود: اجرای طرح رفع تداخلات اراضی



**استاندار چهارمحال و بختیاری:**

**۶۰ درصد اعتبارات دور اول سفر رئیس جمهور به چهارمحال و بختیاری در بخش راه آهن تخصیص یافت**



اعتبار از دولت طلب دارند اما این موضوع موجب کندی در اجرای کار نشده است.

**تکمیل راه آهن به ۲۵ هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد**

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی چهارمحال و بختیاری نیز در این نشست اظهار داشت: برای تکمیل راه آهن استان به ۲ و نیم همت اعتبار نیاز است که تخصیص بخشی از این میزان اعتبار از سوی سازمان برنامه و بودجه به جد پیگیری می شود.

استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: در دور اول سفر رئیس جمهور به استان به طرح راه آهن استان ۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار تخصیص داده شد که تاکنون ۶۰ درصد این اعتبارات تخصیص یافته است.

غلامعلی حیدری در نشست با معاون ساخت و توسعه راه آهن شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور افزود: راه آهن از طرح های پیشران و شاخص های پیشرفت و توسعه هر منطقه ای به شمار می رود و این مهم برای استان نیز دارای اهمیت بسزایی است چراکه منطقه را از بن بست خارج می کند.

وی ادامه داد: هم در دور اول و هم در دور دوم اعتبارات خوبی به طرح راه آهن استان اختصاص یافت و با حضور معاون اول رئیس جمهور نیز به صورت ویژه جلسه ای برگزار شد که ۳۰ هزار میلیارد ریال (سه هزار میلیارد تومان) برای این طرح در نظر گرفته شده است.

استاندار چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: همچنین مقرر شده تا از اعتبارات ماده ۵۶ هم به این طرح منابع اختصاص یابد.

حیدری افزود: انتظار می رود پیمانکاران سرعت بیشتری به اجرای طرح راه آهن استان بدهند و معطل تخصیص اعتبار نماند چراکه در بسیاری از طرح های استان در مجموع پیمانکاران ۲۰ هزار میلیارد ریال

**فرماندار شهرستان شهرکرد:**

**پروژه چهار خطه سورشجان به سودجان به زودی تکمیل می شود**

افزود: در حال حاضر پیمانکار با ۳۰۰ میلیارد تومان فعالیت خود را آغاز کرده است.

عبدالغنی یادآور شد: پروژه جاده مصطفی آباد به هفتسجان به طول هشت کیلومتر فعالیت است که یک هزار و ۲۰۰ متر آسفالت و چهار کیلومتر زیرسازی شده است و سه میلیارد تومان مطالبه پیمانکار نیز در حال پیگیری است.

وی تصریح کرد: پروژه جمع آوری فاضلاب سورشجان با ۷.۲ میلیارد تومان اعتبار و سودجان با ۶.۹ میلیارد تومان اعتبار به طول ۴۵ کیلومتر نیز در دست اجراست که ۲ هزار و ۸۰۰ متر در سال جاری اجرا شده و سه هزار ۵۰۰ متر هم قرارداد بسته شده است.

فرماندار شهرستان شهرکرد در خصوص اجرای طرح های هادی روستایی، گفت: از محل اعتبارات عمرانی مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان برای کریم آباد، ۴۵۰ میلیون تومان برای خوی، ۴۳۵ میلیون تومان برای خلیل آباد، ۳۰۰ میلیون تومان برای فتح آباد، ۴۰۰ میلیون تومان برای مرغلک، ۳۰۰ میلیون تومان برای کتک و ۳۰۰ میلیون تومان برای آقوبلاغ در نظر گرفته شده است.

وی با بیان اینکه ۱۰۵ تن قیر جهت آسفالت ۲۰ هزار مترمربع از معابر روستایی استفاده شده است، ادامه

فرماندار شهرستان شهرکرد با اشاره به اینکه برای چهارخطه شدن جاده سورشجان به سودجان تلاش بسیاری شده است، گفت: در حال حاضر پیمانکار با ۳۰۰ میلیارد تومان فعالیت خود را آغاز کرده است.

بهادر عبدالغنی در شورای اداری بخش لاران، گفت: در حال حاضر شرایط خوبی در چهارمحال و بختیاری و شهرستان شهرکرد حاکم است و استان به کارگاه فعال عمرانی تبدیل شده است.

فرماندار شهرستان شهرکرد با اشاره به طرح انتقال آب از سد بیرگان، خاطر نشان کرد: برای اجرای این طرح که با مشارکت قرارگاه امام حسن (ع) و جهاد کشاورزی در حال انجام است ۷۰ میلیارد تومان اعتبار از محل فروش اموال مازاد پیش بینی شده است.

وی اضافه کرد: ۱۳ میلیارد تومان برای خرید لوله هزینه شده و همچنین با ۱۶ میلیارد تومان اعتبار سفر فعالیت شروع شده است و ۴۰ میلیارد تومان نیز برای تکمیل طرح به فوریت اختصاص داده شده است. عبدالغنی بیان کرد: هفت میلیارد تومان برای زمین چمن سورشجان، سودجان، آلونی، مرغلک و وانان پیش بینی شده است که باید از محل ماده ۲۳ پیگیری شود.

وی با اشاره به اینکه برای چهارخطه شدن جاده سورشجان به سودجان تلاش بسیاری شده است،

**معضل کمبود اتوبوس تنها مربوط به چهارمحال و بختیاری نیست**

معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جادهای چهارمحال و بختیاری گفت: معضل کمبود اتوبوس تنها برای این استان و یا خط شهرکرد به تهران نیست بلکه مشکل کشوری است و در استان های هم جوار نیز بسیاری از خطوط با کمبود ناوگان روبرو شده اند.

حسین مالکی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه معضل کمبود اتوبوس تنها مختص استان نیست، اظهار کرد: باتوجه به افزایش هزینه نگهداری اتوبوس و نابرابری قیمت هزینه و درآمد حاصل از این شغل، موجب شده تا برخلاف تلاش شرکت های مسافربری در جهت جبران بخشی از هزینه های ناوگان حمل و نقل به سمت فعالیت در شرکت های خصوصی حرکت کنند.

وی ادامه داد: با بروز این مشکلات در حوزه حمل و نقل مسافر مالکان ناوگان به منظور جبران خسارت و پوشش هزینه ها اقدام به فعالیت در دیگر بخش ها از جمله بخش خصوصی کرده اند که این مشکل به مرکز نیز اعلام شده و باید توجه داشت که معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جادهای چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: همه ارگان های نظارتی باید دست به دست هم دهند تا قیمت در بازار کنترل شود و با تهیه بسته های حمایتی از قبیل روغن، لاستیک و ... تسهیلی برای ناوگان مسافربری ایجاد کنند، همچنین با کنترل نرخ واقعی در حمل و نقل مسافر و بررسی آن به صورت عرضه و تقاضا تا حدی می توان این مشکل را حل کرد.

**همان همیشگی؛ خشکسالی چهارمحال و بختیاری**

معصومه نوروزی افزود: از ابتدای سال آبی جاری تاکنون (۱ مهر تا ۱۰ آذر) ۵۶.۵ میلیمتر بارش در استان به ثبت رسید که در مقایسه با دوره مشابه میانگین بلندمدت ۴۲ درصد کاهش دارد.

وی ادامه داد: بر این اساس چهارمحال و بختیاری پس از استان های گیلان و لرستان سومین استان خشک کشور است و بیش از ۹۰ درصد مساحت استان درگیر خشکسالی است.

معاون توسعه و پیش بینی هواشناسی چهارمحال و بختیاری گفت: دمای پاییز امسال در استان در مقایسه با دوره مشابه میانگین بلندمدت ۲ درجه گرم تر شده است که این موضوع حاکی از تغییرات اقلیمی در استان است.

نوروزی افزود: اگر چه شهرکرد در پاییز امسال در بسیاری از روزها با کمترین کمینه دما سردترین ایستگاه مراکز استان های کشور گزارش شد اما در مجموع هوا در استان نسبت به میانگین بلندمدت ۲ درجه افزایش یافته است.

وی ادامه داد: افزایش ۲ درجه ای دما نشانگر تغییرات اقلیمی در استان و سطح منطقه است و این

خوبی برای پیگیری این مهم فراهم کرده است.

**تصویب ۱۴ هزار میلیارد ریال اعتبار به راه آهن در دور دوم سفر رئیس جمهور**

مدیرکل دفتر فنی استانداری چهارمحال و بختیاری نیز در این نشست گفت: پیگیری های انجام شده سبب شد تا راه آهن جزو ۱۰ طرح اولویت دار و پیشران استان قرار گیرد و در سفر اول رئیس جمهور ۱۰ هزار میلیارد ریال برای این طرح مصوب شد.

مسئولیت های اجتماعی صنعت ۱۰ هزار میلیارد ریال و چهار هزار میلیارد ریال از اعتبارات سازمان برنامه و بودجه مصوب شد.

وی یادآور شد: در بازیدهایی که از طرح داشتیم کارهای خوبی انجام شده و تونل ها در مرحله لایننگ است و تنها چالشی که در این خصوص وجود دارد اینست که پیمانکاران از ۱۵ درصد ظرفیت خود استفاده می کنند که همین موضوع سرعت اجرای طرح را کند کرد.

قطعه نخست از ایستگاه مبارکه اصفهان تا جاده زرین دشت به سفیددشت به طول ۴۱۸۲ کیلومتر است، قطعه دوم از جاده سفیددشت تا گردنه زردی ها و قطعه سوم و چهارم از گردنه زردی ها تا شهرکرد در حال اجراست.

عبدالغنی افزود: انتقال آب از سد بیدگان به روستاها و شهرهای تابعه، جانمایی مجتمع دام سبک و سنگین، استقرار واحدهای تبدیلی و ایجاد شهرک های گلخانه ای در بخش لاران مورد نیاز است.

وی اضافه کرد: ایجاد تصفیه خانه و شبکه جمع آوری فاضلاب سورشجان، سودجان، هارونسی، خوی و مرغلک، ضرورت احداث تصفیه خانه آب شرب و فنس کشی منابع آبی، تکمیل فیبر نوری سورشجان، تکمیل ساختمان مخازرات اسدآباد نیز بخشی از مطالبات است.

فرماندار شهرستان شهرکرد بیان کرد: گازرسانی به کریم آباد و قلعه خاکی، تکمیل شبکه بهداشت سورشجان و مرکز بهداشت هارونسی، رفع نقاط حادثه خیز هارونی، استقرار ماشین برف روبرو در مرغلک و سودجان، احداث ساختمان کتابخانه سودجان و رفع مشکلات تعاونی های سطح بخش از دیگر مطالبات است.

وی با اشاره به ضرورت تسریع در عملیاتی نمودن مسکن ملی در سودجان، سورشجان و هارونی گفت: رفع مشکلات شهرک صنعتی، رفع مشکل اراضی مرغلک، مرمت گلزار شهدا و تکمیل المان ها و افزایش تسهیلات اشتغالزا نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

**تخصیص ۳ میلیارد ریال اعتبار برای ایجاد مشاغل خانگی در بخش لاران**



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری افزود: در خصوص ایجاد مشاغل خانگی سه میلیارد ریال در اختیار مسئولان بخش لاران قرار می دهیم تا با تدبیر در حوزه ایجاد مشاغل خانگی هزینه شود.

محسن مولوی در جلسه شورای اداری بخش لاران گفت: در حوزه های کارآفرینی، ایجاد مشاغل خانگی و خوداشتغالی اقدامات خوبی در این بخش انجام شده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی چهارمحال و بختیاری افزود: در خصوص ایجاد مشاغل خانگی سه میلیارد ریال در اختیار مسئولان بخش لاران قرار می دهیم تا با تدبیر در حوزه ایجاد مشاغل خانگی هزینه شود. مولوی ادامه داد: تسهیلات اشتغالزایی چهارمحال و بختیاری ۴۱۰ میلیارد ریال بوده که لازم است مقدار قابل توجهی از این مبلغ به بخش لاران تخصیص داده شود. وی با اشاره به پیگیری های صورت گرفته در خصوص پروژه های اقتصادی و سرمایه گذاری در بخش لاران، اظهار کرد: بیش از یک

موضوع می تواند پیامدهای ناگواری بر موجودات و محیط پیرامون داشته باشد به طوری که حتی افزایش یک دهمی دما در فصل سرما بار رشد گیاهان و کیفیت خاک تاثیر نامطلوبی دارد.

**کسری آب دشت های چهارمحال و بختیاری؛ ۵۲۰ میلیون مترمکعب**

معاون حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای چهارمحال و بختیاری میزان کسری مخازن آب استان را ۵۲۰ میلیون مترمکعب عنوان کرد و گفت: ۵۰ درصد این میزان در دشت شهرکرد است.

به گفته وی، افزایش دما، تغییر در الگوی آب و هوایی، تغییر در نوع بارش از برف به باران و افزایش شدت بارش و کاهش مدت بارش باعث شده حجم عمده بارش ها در دشت ها که به صورت روان آب جاری می شود باعث بروز سیلاب های می شود، و تغذیه آبخوان دشت های را استان کاهش داده است.

تغییر الگوی بارش و خشکسالی یک دهه اخیر باعث کاهش منابع آبی در چهارمحال و بختیاری شده است. چهارمحال و بختیاری دارای ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است.

**اخبار**

مسوول بسیج رسانه چهارمحال و بختیاری:

**اردوی «ارویان پیشرفت» به دنبال انعکاس داشته ها در بخش صنعت است**

مسوول بسیج رسانه چهارمحال و بختیاری گفت: ما در اردوی «ارویان پیشرفت» به دنبال انعکاس داشته های صنعت و اقدامات در این حوزه هستیم.

احسان ربیعی در حاشیه اردوی «ارویان پیشرفت» در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در اولین مرحله از این طرح در شرکت تولید ورق قلع انودود حاضر شدیم تا از نزدیک اقدامات صورت گرفته در این کارخانه را شاهد باشیم.

وی تصریح کرد: آنچه در اردوی «ارویان پیشرفت» دنبال می شود این است که اصحاب رسانه و فعالان فضای مجازی از فعالیت های انجام شده در حوزه تولید بازدید داشته باشند و از نزدیک آن را ببینند و روایان فعالیت های انجام شده در صنعت باشند.

مسئول بسیج رسانه چهارمحال و بختیاری با اشاره به نام گذاری سال ۱۴۰۲ توسط مقام معظم رهبری تاکید کرد: تولید دغدغه مهم مقام معظم رهبری است و اردوی «ارویان پیشرفت» ادامه دهنده همان راه اردوی راهیان نور است و روایت گر حماسه ها و جهاد در بخش اقتصادی است.

ربیعی یادآور شد: امروز بسیج و سپاه کنار دولت و صنعت قرار گرفته و در سنگر تولید امیدآفرینی می کند، در حال حاضر سنگر اقتصادی جایگزین سنگر اقتصادی است و فرهنگی شده است و ما در اردوی «ارویان پیشرفت» به دنبال انعکاس داشته های صنعت و اقدامات در این حوزه هستیم.

وی تاکید کرد: رسانه در کنار صنعت آمده برای انعکاس مجاهدت های اقتصادی و از همین جا اعلام می کنیم آمادگی داریم برای اینکه دغدغه فعالان این عرصه را به گوش مسئولان برسانیم و زبان گویای تولیدکنندگان و صنعتگران باشیم.

وی با تاکید بر اینکه امروز اولین مرحله از اردوهای ارویان پیشرفت انجام شد و این روند ادامه دار است اضافه کرد: دشمن جنگ تکنجی علیه جمهوری اسلامی راه انداخته و چندین سال است که از هر فرصتی استفاده می کند تا در زمینه های مختلف اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... به این کشور و ملت ضربه بزند.

\*\*\*

**استخر سورشجان به زودی افتتاح می شود**

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری گفت: برای احداث استخر سورشجان ۲۰ میلیارد تومان اعتبار مصوب شده است و این طرح به زودی افتتاح می شود.

محمود سلیمی در جلسه شورای اداری بخش لاران در خصوص روند پیگیری استخر سورشجان، گفت: علی رغم مشکلاتی که در خصوص موققت نامه تأسیس استخر سورشجان وجود داشت تمام تجهیزات مربوط به موتورخانه خریداری و دیو شده و اکنون در مرحله انتخاب پیمانکار قرار داریم.

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری افزود: برای احداث استخر سورشجان ۲۰ میلیارد تومان اعتبار مصوب شده است و این طرح به زودی افتتاح می شود.

وی در خصوص توسعه زیرساخت های ورزشی در بخش لاران، اضافه کرد: خط سبز توسعه زیرساخت های ورزشی در این بخش با نگاه ویژه استاندار توسعه پیدا کرده و درحال گرفتن مجوز ماده ۳۳ است.

\*\*\*

**برای هر ۲۵۰۰ نفر در بخش لاران یک پزشک وجود دارد**

رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: بر اساس آمارها باید به ازای هر ۴ هزار نفر یک پزشک در هر شهری وجود داشته باشد اما در بخش لاران به ازای هر ۲ هزار و ۵۰۰ نفر یک پزشک وجود دارد. علی احمدی در نشست شورای اداری بخش لاران شهرستان شهرکرد گفت: بر اساس آمارها باید به ازای هر ۴ هزار نفر یک پزشک در هر شهری وجود داشته باشد اما در بخش لاران به ازای هر ۲ هزار و ۵۰۰ نفر یک پزشک وجود دارد. رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری افزود: هم اکنون ۱۶ پزشک در بخش لاران به مردم خدمت رسانی می کنند.

وی افزود: بخش لاران ۳۵ هزار و ۹۶۳ نفر جمعیت دارد و در ۲۰ مرکز بهداشتی و درمانی به این تعداد از مردم خدمات ارائه می شود.

احمدی اضافه کرد: از ابتدای دی ماه سعی می کنیم برای روستای مرغلک در طول تمام روزهای هفته پزشک مستقر تعیین کنیم و کمبود آمبولانس در سودجان طی سه ماهه پایانی سال حل می شود. وی اضافه کرد: عملیات ساخت مرکز درمانی شماره ۲ سورشجان در سال ۱۴۰۳ آغاز می شود.

\*\*\*

**تخصیص ۲۰۰۰ میلیارد ریال اعتبار به دهیاری ها و شهرداری های چهارمحال و بختیاری**

مدیرکل ستاد مدیریت بحران چهارمحال و بختیاری گفت: سالانه از بخش اعتبارات ماده ۱۷ مبلغی در اختیار دهیاری ها و شهرداری ها قرار می گیرد که سال گذشته ۲ هزار میلیارد تومان در اختیار استان قرار گرفت.

خسرو کیانی در نشست شورای اداری بخش لاران شهرستان شهرکرد گفت: این بخش علاوه بر کم برخوردار بودن رتبه اول شهرستان شهرکرد از لحاظ رخدادهای طبیعی را دارد و عواملی مانند سیل، برف و کولاک، آتش سوزی و خشکسالی این بخش را تهدید می کند، در همین راستا نگاه ویژه ای به این بخش شده و از محل اعتبارات ماده ۱۷ مبلغ قابل توجهی به این بخش تخصیص داده شده است.

مدیرکل ستاد مدیریت بحران چهارمحال و بختیاری در ادامه بیان کرد: در بخش تملک ۱۴۱ میلیارد ریال در قالب ۱۳ پروژه حوادثی تخصیص و جذب شد، در بخش کشاورزان خسارت دیده ۵۲۸ فقره با اعتباری بالغ بر ۸۸ میلیارد ریال، در بخش معیشت ۹۷ فقره با اعتبار ۳۹ میلیارد ریال و صندوق حوادث کشور ۱۰۸ فقره در سامانه ثبت شده و به مرور پرداخت می شود. وی افزود: سالانه از بخش اعتبارات ماده ۱۷ اعتباراتی در اختیار دهیاری ها و شهرداری ها قرار می گیرد که سال گذشته ۲ هزار میلیارد تومان در اختیار استان چهارمحال و بختیاری قرار گرفت. کیانی گفت: در بحث پشتیبانی مدیریت بحران ۶ نغفه برف روبرو، یک دستگاه ماشین آتش نشانی و یک دستگاه بیل بکهور به این بخش تخصیص یافت. وی افزود: از اعتبارات ماده ۱۷ در بخش مسیله ها ۶۰ میلیارد ریال تملک شده و در قالب هشت پروژه در دست اقدام است.



## تغییر اقلیم چیست؟



مصیب شیرانی  
پژوهشگر و فعال محیط زیست

تغییر اقلیم به تغییرات طولانی مدت دما و الگوهای آب و هوایی اشاره دارد. چنین تغییراتی به دلیل تغییرات در فعالیت خورشید یا فوران های آتشفشانی بزرگ می تواند طبیعی باشد.

اما از دهه ۱۸۰۰، فعالیت های انسانی محرک اصلی تغییرات آب و هوایی بوده است، که عمدتاً به دلیل سوزاندن سوخت های فسیلی مانند زغال سنگ، نفت و گاز بوده است. سوزاندن سوخت های فسیلی باعث تولید گازهای گلخانه ای می شود که مانند پتوی که دور زمین پیچیده شده است، گرمای خورشید را به دام می اندازد و دما را افزایش می دهد. گازهای گلخانه ای اصلی که باعث تغییرات آب و هوایی می شوند عبارتند از دی اکسید کربن و متان به عنوان مثال اینها از استفاده از بنزین برای رانندگی اتومبیل یا زغال سنگ برای گرم کردن ساختمان ناشی می شود. پاکسازی زمین و قطع جنگل ها نیز می تواند دی اکسید کربن را آزاد کند.

کشاورزی، نفت و گاز منابع اصلی انتشار متان هستند. انرژی، صنعت، حمل و نقل، ساختمان ها، کشاورزی و کاربری زمین از جمله بخش های اصلی تولید گازهای گلخانه ای هستند.

### انسان مسئول گرم شدن کره زمین است

دانشمندان علوم اقلیمی نشان داده اند که انسان تقریباً مسئول تمام گرمایش جهانی در ۲۰۰ سال گذشته است. فعالیت های انسانی مانند موارد ذکر شده در بالا باعث ایجاد گازهای

گلخانه ای می شود که جهان را سریعتر از هر زمان دیگری در حداقل دو هزار سال گذشته گرم می کند.

### میانگین دمای سطح زمین اکنون حدود ۱٫۱ درجه سانتیگراد گرمتر از اواخر دهه ۱۸۰۰ (قبل از انقلاب صنعتی) و گرمتر از هر زمان دیگری در ۱۰۰۰۰ سال گذشته است. دهه گذشته (۲۰۱۱-۲۰۲۰) گرم ترین دهه ثبت شده بود و هر یک از چهار دهه گذشته گرمتر از هر دهه قبلی از سال ۱۸۵۰ بوده است. بسیاری از مردم فکر می کنند تغییرات آب و هوایی عمدتاً به معنای گرمتر شدن دما است. اما افزایش دما تنها آغاز داستان است.

از آنجایی که زمین سیستمی است که در آن همه چیز به هم متصل است، تغییرات در یک ناحیه می تواند بر تغییرات در سایر مناطق تأثیر بگذارد. پیامدهای تغییرات آب و هوایی در حال حاضر شامل خشکسالی های شدید، کمبود آب، آتش سوزی های شدید، افزایش سطح آب دریاها، سیل، ذوب شدن یخ های قطبی، طوفان های فاجعه بار و کاهش تنوع زیستی است.

انتشار گازهای گلخانه ای که باعث تغییرات آب و هوایی می شود از هر نقطه از جهان می آید و همه را تحت تأثیر قرار می دهد، اما برخی از کشورها بسیار بیشتر از سایرین تولید می کنند. هفت کشور بزرگ به تنهایی (چین، ایالات متحده آمریکا، هند، اتحادیه اروپا، اندونزی، روسیه سفید، فدراسیون روسیه و برزیل) حدود نیمی از کل انتشار گازهای گلخانه ای جهان در سال ۲۰۲۰ را به خود اختصاص دادند.

همه باید اقدامات برای کاهش اثرات تغییرات اقلیمی انجام دهند، اما مردم و کشورهای که بیشتر تأثیر را در ایجاد این مشکل دارند مسئولیت بیشتری دارند و پیش از همه باید اقدام کنند.

### ما با چالش بزرگی روبرو هستیم اما در حال حاضر راه حل های زیادی را می دانیم

بسیاری از راه حل های تغییرات آب و هوا می توانند ضمن بهبود زندگی و محافظت از محیط زیست، مزایای اقتصادی را به همراه داشته باشند. ما همچنین چارچوب ها و موافقت نامه های جهانی برای هدایت



پیشرفت داریم، مانند اهداف توسعه پایدار، کنوانسیون چارچوب سازمان ملل در مورد تغییرات آب و هوا و موافقت نامه پاریس سه دسته کلی از اقدامات عبارتند از: کاهش انتشار گازهای گلخانه ای، انطباق با اثرات آب و هوا و تأمین مالی و تنظیمات مورد نیاز.

تغییر سیستم های انرژی از سوخت های فسیلی به انرژی های تجدیدپذیر مانند خورشیدی یا بادی، انتشار گازهای گلخانه ای را که باعث تغییرات آب و هوایی می شود، کاهش می دهد. اما الان باید اقدام کنیم. در حالی که تعداد فزاینده ای از کشورها متعهد می شوند تا سال ۲۰۵۰ میزان انتشار گازهای گلخانه ای را به صفر برسانند، انتشار گازهای گلخانه ای باید تا سال ۲۰۳۰ به نصف کاهش یابد تا گرمایش کمتر از ۱٫۵ درجه سانتیگراد حفظ شود.

دستیابی به این به معنای کاهش شدید در استفاده از زغال سنگ، نفت و گاز است: بیش از دو سوم ذخایر اثبات شده سوخت های فسیلی امروزی باید تا سال ۲۰۵۰ در زمین نگهداری شود تا از سطوح فاجعه بار تغییرات آب و هوایی جلوگیری شود. دستیابی به این به معنای کاهش گازهای با پیامدهای آب و هوایی از مردم، خانه ها، مشاغل، معیشت، زیرساخت ها و اکوسیستم های طبیعی محافظت می کند. تأثیرات فعلی و آنهایی که در آینده محتمل

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

برای این که یک رابطه دارای صمیمیت عاطفی مناسب باشد، دو طرف باید به یک اندازه برای رابطه تلاش کند و ارزش قائل باشد و به فکر رفع نیازهای یکدیگر باشند. اگر یکی از طرفین تلاش بیشتری نشان دهد و طرف مقابل هیچ تلاشی نکند، به مرور زمان تلاش های یک طرفه و بی جواب صحت کنند و آنها را حل کنند. گفتگو

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

برای این که یک رابطه دارای صمیمیت عاطفی مناسب باشد، دو طرف باید به یک اندازه برای رابطه تلاش کند و ارزش قائل باشد و به فکر رفع نیازهای یکدیگر باشند. اگر یکی از طرفین تلاش بیشتری نشان دهد و طرف مقابل هیچ تلاشی نکند، به مرور زمان تلاش های یک طرفه و بی جواب صحت کنند و آنها را حل کنند. گفتگو

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

برای این که یک رابطه دارای صمیمیت عاطفی مناسب باشد، دو طرف باید به یک اندازه برای رابطه تلاش کند و ارزش قائل باشد و به فکر رفع نیازهای یکدیگر باشند. اگر یکی از طرفین تلاش بیشتری نشان دهد و طرف مقابل هیچ تلاشی نکند، به مرور زمان تلاش های یک طرفه و بی جواب صحت کنند و آنها را حل کنند. گفتگو

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

و همین مسئله باعث کاهش بیشتر صمیمیت بین آنها می شود. زمانی که یکی از زوجین به اندازه طرف مقابل برای رابطه ارزشی قائل نیست و مهمترین نیازهای عاطفی اش را ندیده می گیرد، رضایت و صمیمیت عاطفی در ازدواج کمتر می شود و دیگر زوجین از بودن کنار هم لذت نمی برند.

## سلامت

### چند اشتباه رایج هنگام بررسی سطح قند خون

اگر هنگام انجام آزمایش سطح قند خون، کارهای نام برده شده را انجام دهید، نتیجه تست شما می تواند اشتباه شود. به گزارش هلت سنترال، هنگامی که از یک دستگاه گلوکز سنخ برای بررسی سطح خود استفاده می کنید، ممکن است گاهی اوقات به یک نتیجه عجیب برسید. وقتی این اتفاق می افتد، ممکن است سریعاً دستگاه خود را سرزنش کنید. در زیر اشتباه های رایج هنگام بررسی سطح قند خون را شرح می دهیم:

**دست هایان را نمی شویید:** حتی اگر دست هایان را قبل از آزمایش با آب و صابون بشوید، می توانید نتیجه تان را خراب کنید. به ویژه اگر قبل از آزمایش میوه مصرف کرده اید، یک مطالعه نشان می دهد که نتیجه تست قند خون شما ممکن است بسیار بد بشود.

**خون کافی دریافت نمی کنید:** رایج ترین اشتباه، نگرفتن خون کافی در نوار تست است. وقتی به اندازه کافی خون در نوار آزمایش نباشد، نتیجه گزارش نیز صحیح نخواهد شد.

**انگشت خود را فشار می دهید:** اگر دستان شما سرد است یا اگر گردش خون ضعیفی دارید، ممکن است مجبور شوید انگشت خود را زیاد فشار دهید تا خون کافی بگیرید. وقتی این کار را انجام می دهید، به جای خون، مقداری مایع بینابینی نیز خارج می کنید. یک مطالعه نشان می دهد که این کار ممکن است منجر به نمایش اعداد غیرقابل اعتماد شود. گرم کردن ملایم دست ها قبل از انجام تست می تواند به شما کمک کند تا مجبور نشوید انگشت خود را فشار دهید.

**از شکل برای تمیز کردن انگشتان استفاده می کنید:** حتی اگر برخی از تولیدکنندگان دستگاه قند خون فکر می کنند که باید انگشتان خود را با الکل تمیز کنید، این کار واقعاً یک اشتباه بزرگ است. متخصصان می گویند که اگر این کار را انجام دهید، به شما نتیجه آزمایش اشتباه و بسیار پایین می دهد و یا ممکن است نتیجه تست شما کاملاً اشتباه بشود.

**تست را روی پد انگشتان انجام می دهید:** روی پد هیچ یک از انگشتان خود آزمایش تست سطح قند خون را انجام ندهید، زیرا انتهای عصبی بیشتری در آنجا وجود دارد. تست سطح قند خون در آنجا هم در حین آزمایش و هم بعداً زمانی که از آن انگشت برای تایپ کردن یا هر کار دیگری استفاده می کنید، بسیار دردناک می شود. در یادید که کدام طرف از انگشتان بهترین جریان خون را دارید. به مرور زمان وقتی تست های بیشتری انجام می دهید، محل مناسب برای انجام تست را متوجه خواهید شد.

**از نوارهای تست قدیمی استفاده می کنید:** محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده دریافتند که نوارهای آزمایش قدیمی اعداد نادرستی نشان می دهند، به ویژه اگر از تاریخ انقضای آنها خیلی گذشته باشد. در حالی که برخی از دستگاه ها نوارهای منقضی شده را رد می کنند، همه آنها این کار را نمی کنند. محققان CDC می گویند که نوارهای قدیمی می توانند نتایج آزمایش نادرستی را به ما بدهند بنابراین از نوارهای درستی استفاده کنید.

**کار مثبتی انجام نمی دهید:** اشتباه تاسف باری که می توانید مرتکب شوید این است که چیزی از نتایج آزمایش خود یاد نگیرید. از آزمایش خود برای تغییر کاری که انجام می دهید استفاده کنید. اگر سطح قند خون شما خیلی بالا است، در مورد تغییرات احتمالی مانند افزایش ورزش یا تغییر رژیم غذایی با پزشک خود صحبت کنید. گاهی اوقات تغییرات ساده می توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند.

باعث می شود که زوجین اطلاعات لازم را بدست بیاورند و بتوانند مشکل ایجاد شده بپوشان را رفع کنند.

**فرسودگی زناشویی زناشویی:** فرسودگی ازدواج با احساس استرس و بی رمقی شدید همراه است و می تواند باعث کاهش انرژی جسمی و روحی، خستگی و ضعف فیزیکی و احساسی، بدبینی و ضعف روابط، دور شدن و فاصله گرفتن از شریک زندگی، احساس ناکارآمدی، عدم بدست آوردن موفقیت شخصی و کاری شود.

فرسودگی ازدواج به تدریج در ما ایجاد می شود و مانند یک بیماری خاموش، ریشه های رابطه با می خشکانند، به همین دلیل تشخیص فرسودگی ازدواج کاری سخت و پیچیده است. به گزارش وب گاه بیوتو، با وجودی

که فرسودگی ازدواج بی صدا عمل می کند ولی ذهن و جسم شما علائم هشدار دهنده ای از خطر را گوشزد می کنند، علائم فرسودگی زناشویی عبارتند از:

- خستگی زیاد و احساس کمبود انرژی در اغلب روزها که منجر به بی انگیزگی می شود.
- ممکن است دچار کم خوابی یا پر خوابی شوید ولی در مراحل بعدی حتی با وجود خستگی زیاد نتوانید به درستی بخواهید.
- کمبود تمرکز و فراموشی و انجام ندادن به موقع کارها
- علائم جسمی مثل درد ناحیه سینه، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد، ضعف و مشکلات گوارشی /ایرنا



## مرکز مشاوره آرامش

### معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان چهارمحال و بختیاری

وقتی سن بالا می رود، دندان قروچه هنگام شب بدون کنترل نیز افزایش پیدا می کند که به آن بروکسیم می گویند. تئوری های مختلفی در مورد علت انجام این کار وجود دارد اما معمولاً دندان هایی که فرینگی صحیح با یکدیگر ندارند، بیشتر در معرض خطر هستند و بعضی از افراد هنگام استرس این کار را انجام می دهند که قطعاً آسیب های جبران ناپذیری به دندان وارد می کند.

**جرم یا لکه روی دندان**

به گزارش وب گاه نمناک، محافظت از سفیدی دندان یک عامل بسیار مهم برای زیبایی کلی صورت است. بسیاری از عادت های غلط هستند که باعث ایجاد لک روی دندان می شوند. نوشیدن قهوه و جای ممکن است که مسواک زدن روزانه شما را دچار مشکل و کم نتیجه کند و در نتیجه آن قدر که می خواهید دندان سفیدی ندارید. سیگار کشیدن هم یک رفتار غلط است و باعث ایجاد لکه و جرم سیاه روی دندان خواهد شد.

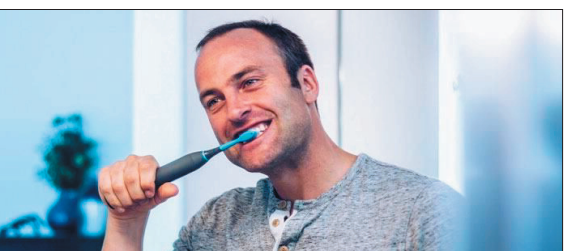
**دندان قروچه یا بروکسیم**

## چگونه از فرسودگی زناشویی جلوگیری کنیم

فرسودگی زناشویی یکی از مشکلاتی است که بعد از چند سال در اثر بی توجهی زوجین نسبت به روابط عاطفی شان ایجاد می شود. در این مطلب شما را با علل و راه های پیشگیری از فرسودگی زناشویی آشنا می کنیم. اغلب زوجین زندگی مشترک را با عشق شروع می کنند و تصور نمی کنند ممکن است روزی عشقشان پایان پیدا کند. فرسودگی زناشویی به شکل دلردگی، خستگی جسمی، عاطفی و روانی خودش را نشان می دهد که به خاطر تفاوت زیاد بین انتظارات از زندگی مشترک و واقعیت بروز می کنند و در صورتی که مورد توجه قرار نگیرد می تواند منجر

به از هم پاشیدن رابطه شود. در صورتی که زوجین اهمیتی به رفع نیازهای هم ندارند باشند یا نیازهایشان را با هم مطرح نکنند و به راه حل مثبت برای رفع نیازهایشان دست پیدا نکنند دچار استرس، ناکامی، سرخورده گی، خشم و در نهایت فرسودگی می شوند. فرسودگی زناشویی منجر به کاهش علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه می شود که ناراضی زناشویی را به دنبال داشته و بنیاد خانواده را ناپایدار می کند. روند فرسودگی زناشویی به صورت تدریجی است و به خاطر آنباشته شدن سرخورده گی ها و تنش های روزمره ایجاد می شود. فرسودگی زناشویی می تواند در

## تغییرات رایج دندان ها با افزایش سن



با بالا رفتن سن ممکن است چندین مشکل جدی و تغییر در دندان ها رخ دهد که البته می توان با رعایت برخی نکات از بروز این مشکلات پیشگیری کرد. دندان های ما نیاز به مراقبت و بهداشت دارند تا سالم و سفید بمانند، زیرا دندان ها نقش بسیار مهمی در بدن دارند و در طول زندگی به آن ها نیاز داریم. از طرفی زیبایی کلی صورت ما نیز تا حد زیادی به همین دندان های سالم وابسته است. به همین دلیل حتماً باید حداقل دو بار در روز مسواک بزنید، به طور منظم نخ دندان بکشید، آدامس های بدون قند بجوید تا در برابر باکتری از دندان های شما محافظت شود. دندان پزشکان معمولاً سه نوع مختلف از مسواک را برای

پوسیدگی اسیدی یکی دیگر از مشکلات دندانیه به علت مصرف مواد شیرین از جمله نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی است که اجزای شکر را داخل دهان و دندان نگه می دارد که این مواد کم کم پوسیده می شوند و اسید تولید می کنند که به ریشه دندان ما حمله ور می شوند و در نتیجه کیفیت دندان های ما تحت تأثیر قرار می گیرند. درست است که مصرف آبمیوه برای سلامت بدن مهم است اما باید مراقب باشید که مصرف آب میوه های اسیدی و مرکبات، ممکن است اثر تخریبی برای دندان داشته باشند پس در مصرف آن ها زیاده روی نکنید. خوشبختانه براق داخل دهان تا حد زیادی می تواند اسید این مواد را خنثی کند. به همین دلیل بسیاری از دندان پزشکان توصیه می کنند که آدامس های بدون قند بجوید تا براق بیشتری در دهان تولید شود و از دندان شما محافظت کند.