



جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع)  
مشارکت مردم در انتخابات توپنه‌های  
دشمنان را خنثی می‌کند

صفحه ۲



استاندار چهارمحال و بختیاری:  
انتخابات مهم‌ترین راهبرد نظام و دولت  
است

صفحه ۳

رییس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری:

## احزاب و فعالان سیاسی برای عملیاتی شدن چهار راهبرد رهبر انقلاب پیرامون انتخابات تلاش کنند

### پارکینگ‌های عمومی سطح شهر تزیینی نیستند!



ISNA PHOTO  
Pouria Farhadi

صفحه ۲

### بارش برفی که در چهارمحال و بختیاری همچنان اثرگذار نیست

سامانه اخیر بارش برف در چهارمحال و بختیاری در روزهای جمعه و شنبه ادامه داشت و میزان بارش در ایستگاه کوه‌رنگ را به ۶۰ سانتیمتر رساند، اما این بارش همچنان در برابر بی بارشی و برفی پاییز و زمستان امسال و بلندمدت اثرگذاری چندانی ندارد. معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی چهارمحال و بختیاری ارتفاع فعلی برف در ایستگاه کوه‌رنگ را ۶۰ سانتی‌متر اعلام کرد و گفت: این در حالیتی است که میانگین بلندمدت آن در چنین تاریخی ۱۰۳ سانتی‌متر بوده است. معصومه نوروزی افزود: ارتفاع برف در چنین تاریخی در ایستگاه کوه‌رنگ ۸۱ سانتی‌متر و در سال ۱۴۰۰ نیز ۶۶ سانتی‌متر بوده است که نشان می‌دهد بارش‌ها در سال جاری به ویژه در ایستگاه کوه‌رنگ با کاهش روبرو بوده است. بوی ادامه داد: بر اثر فعالیت سامانه بارشی اخیر به جز در ایستگاه فارسان که ۲ سانتی‌متر برف به ثبت رسید در دیگر ایستگاه‌های استان ارتفاع برف نداشتیم و میزان باران در شهرکرد ۱۸۹ میلی‌متر، بروجن ۱۴۵ میلی‌متر، لردهگان ۴۱٫۴ میلی‌متر، کوه‌رنگ ۷۵ میلی‌متر، اردل ۴۲٫۹ میلی‌متر، فارسان ۳۳۳ میلی‌متر، سامان ۲۰ میلی‌متر، بن ۱۵ میلی‌متر، شلمزار ۳۴٫۴ میلی‌متر، فرخ‌شهر ۱۵٫۴ میلی‌متر، مالمخلیفه ۴۰ میلی‌متر، بلداجی ۱۷۷ میلی‌متر، آلونی ۳۲٫۴ میلی‌متر، دوآب مصمصامی ۵۵ میلی‌متر، بازفت ۸۵ میلی‌متر و لیرابی ۴۱ میلی‌متر ثبت شد. معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: از روز چهارشنبه تا جمعه با عبور یک سامانه بارشی از استان، بارش برف و باران تقاطعی از استان را فرما می‌گیرد که نقشه‌های کنونی نشان می‌دهد این سیستم ضعیف است. چهارمحال و بختیاری در سال آبی گذشته (۱۴۰۱-۱۴۰۲) شانزدهمین سال متوالی خشکسالی خود را پشت سر گذاشت.

اول بهمن

### جشن‌های دهه فجر را یگان شود

محمد صفری

دهه فجر برای یادآوری روزهای پیروزی انقلاب اسلامی است که در بهمن ماه ۱۳۵۷ به ثمر نشست و در طول عمر ۴۵ ساله خود روزهای تلخ و شیرین زیادی را چشید.

به نظر می‌رسد با گذشت ۴۵ سال از زمان پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون هنوز برای معرفی، شناساندن و تبیین انقلاب، دستاوردهای آن و روشنگری برای نسل نوجوان و جوان‌ضعف‌های زیادی وجود دارد که نیازمند تلاش از سوی مسئولان در این زمینه است.

در بهمن ماه و حتی زودتر از آغاز دهه فجر جشنواره‌های زیادی به همین مناسبت در کشور برپا می‌شود که تهران مرکز برگزاری آنها است.

از جشنواره فیلم فجر گرفته تا جشنواره تئاتر، موسیقی، جشنواره صنایع دستی فجر و دیگر جشنواره‌ها که با هزینه‌های زیادی هم همراه است. فلسفه برگزاری جشنواره‌های متعددی که اکنون برخی از آنها نزدیک به عمر انقلاب اسلامی است چیست؟

آیا صرفاً جهت سرگرم شدن عده‌ای خاص در سالن‌های سینما یا تئاتر و موسیقی است؟

چه وجهی از این جشنواره‌هایی که هر سال برگزار می‌شود رنگ و بوی مردمی دارد؟

ادامه در صفحه ۲



شورای وحدت گفت: ارائه لیست مستقل و یا مشترک بستگی به شرایط انتخابات دارد. ما داریم شرایط را رصد می‌کنیم. حضور جریان‌های سیاسی مختلف را مورد بررسی قرار دادیم. از نظر کلی، ما آمادگی داریم چنانچه شرایط ایجاد کند با جریان‌های اصولگرا، ارزشی و ولایی، لیست مشترک ارائه بدهیم. فعلاً و در حال حاضر ما در حال آماده‌سازی فهرست مستقل شورای وحدت هستیم اما اگر ضرورت پیدا کرد ما وارد مذاکراتی خواهیم شد که می‌تواند به ارائه لیست مشترک منتهی شود. این لیست مشترک به گروه خاصی اختصاص ندارد و شامل همه گروه‌های ارزشی می‌شود.

منوچهر متکی سخنگوی شورای وحدت در پاسخ به سؤالی با مضمون پیش‌بینی از میزان مشارکت در انتخابات مجلس دوازدهم عنوان کرد: فضای

از فردای ورود به صحن موظف کنیم که کار تشکیلاتی‌اش را شروع کنند. ما گروه شورای وحدت را در مجلس تشکیل خواهیم داد و این گروه سه وظیفه مهم مجلس را مبتنی بر خرد جمعی پیگیری خواهد کرد.

وظیفه اول، بررسی طرح‌ها و لوایح؛ این موضع طبق دستور هفتگی مجلس در جلسات شورای وحدت مورد بررسی و کنکاش قرار می‌گیرد و جمع‌بندی‌های لازم انجام می‌شود و در نهایت به صورت جمعی و با رأی اکثریت تصمیم گرفته می‌شود که آیا به طرح رأی بدهیم یا نه!

وظیفه دوم، انتخاب وزرا؛ نمایندگان ما در مجلس در این انتخاب نهایت دقت را می‌کنند و با دقت سابقه وزیر معرفی شده به مجلس را بررسی خواهند کرد. آنها همچنین با وزیر مورد نظر جلسات متعدد و مصاحبه‌هایی ترتیب می‌دهند و با دقت هر چه تمام‌تر برنامه وزیر را چندین بار مرور می‌کنند و بر اساس این تحقیقات تکمیلی تصمیم می‌گیرند که آیا به وزیر معرفی شده رأی اعتماد بدهند یا نه.

وظیفه سوم نظارت بر کشورداری و اجرای قوانین و عملکرد دستگاه‌هاست و بیدار است.

وزیر خارجه اسبق کشورمان در رابطه با ارائه لیست مستقل از سوی

چيست؟ چون در تهران نمایندگان با مردم بیگانه‌اند و پاسخ‌گویی به مردم وجود ندارد.

سخنگوی شورای وحدت با برشمردن مشکلات مجلس یازدهم عنوان کرد: یکی از مشکلات اساسی مجلس یازدهم، رأی‌های اعتمادی بود که به وزاری معرفی شده دولت دادند. چرا بعد از مدت کوتاهی چندین وزیر استیضاح و یا به مجلس فراخوانده شدند؟ اگر دولت در معرفی وزرا دچار اشتباه و سردرگمی شده و افراد ضعیفی را برای پست وزارت به مجلس معرفی کرده است، می‌بایست نمایندگان بررسی می‌کردند و با چشم باز رأی اعتماد به وزرا می‌دادند ولی این کار را نکردند و این مهم انجام نشد.

متکی در ادامه و در پاسخ به سؤالی درباره دورنمای مجلس دوازدهم عنوان کرد: مجموعه‌های سیاسی باید برای مجلس جدید طرح بدهند. ما در قالب شورای وحدت برای مجلس جدید طراحی داریم. شخصی که برای ورود به مجلس نامزد می‌شود قطعاً حامیان مالی و سیاسی دارد که از او حمایت می‌کنند و در نهایت فرد مورد نظر با رأی مردم به مجلس راه پیدا می‌کند ولی متأسفانه به محض ورود به مجلس ارتباط آن با عقبه قطع می‌شود. ما در شورای وحدت قصد داریم نمایندگانی که با حمایت ما موفق می‌شوند به مجلس راه پیدا کنند،

این موضوع که مواضع مجلس فعلی موضوعی انقلابی ولی با عملکردی غیر قابل دفاع است، ادامه داد: بنده، هم به دلایل کارشناسی هم به دلیل قضاوت مقام معظم رهبری درباره عملکرد فعلی، اعتقاد دارم که مواضع مجلس یازدهم انقلابی است. بنده همچنین بسیاری از نمایندگان را هم مصداق انقلابی بودن می‌دانم اما این بدین معنا نیست که بگویم مجلس یازدهم عملکرد خوبی داشته است. مجلس در دوره اخیر در مساله کمک به کنترل قیمت‌ها و گرانی‌ها و پایین ماندن نرخ ارز عملکرد خوبی نداشته و انقلابی بودن صرف، دلیل بر عملکرد خوب نیست در واقع مجلس یازدهم عملکرد خوبی نداشته است.

متکی در ادامه با اشاره به بحث انتخابات و حضور نمایندگان در این عرصه اضافه کرد: نمایندگان مردم تهران متأسفانه با آحاد جامعه بیگانه‌اند. به عنوان مثال الان در کف جامعه و خیابان‌های تهران اگر از مردم پرسید آیا نمایندگان را در مجلس می‌شناسید یا نه به نظر نگران‌کننده خواهد بود؟ این بیگانگی نشان می‌دهد که پیوند میان مردم و مجلس و نمایندگان منطقی نیست. در روزهایی که در حال بررسی لیست نمایندگان برای مجلس دوازدهم هستیم، بسیاری از نمایندگان دیگر شهرستان‌ها تقاضا دارند که در تهران اعلام نامزدی کنند، دلیل آن

هزینه ماهانه وجود داشته باشد. متأسفانه در حال حاضر این عمده‌ترین معضلی است که مردم با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. مسئولی که با کمال شجاعت از تربیون خود استفاده و اعلام می‌کند که مثلاً ۳۴ درصد اینترنت افزایش قیمت خواهد داشت و کسی یا اپراتوری حق ندارد از این مقدار بیشتر بفروشد، قطعاً فضای روانی جامعه را نمی‌شناسد. ۳۴ درصد افزایش یعنی اعتراف آشکار به این مساله که قیمت‌ها می‌تواند به همین مقدار افزایش پیدا کند در حالی که موقع افزایش حقوق‌های کارمندی و کارگری وقتی اعدادی بیشتر از ۲۰ درصد مطرح می‌شود به سرعت مسئولین از طرح آن دچار نگرانی می‌شوند و اعتقاد دارند که افزایش بیش از ۲۰ درصد باعث تورم می‌شود.

وی همچنین گفت: بنابراین بنده به‌عنوان شهروند متذکر می‌شوم که مسئولین مخصوصاً الان که ایام انتخابات است بسیار گوش به زنگ باشند. بعد نیست که دست‌هایی پشت پرده قصد داشته باشند مسائلی را برای کشور به وجود بیاورند. هر موضوعی تا ایام انتخابات در باب گرانی در کشور شکل بگیرد، قطعاً در آسیاب دشمن ریختن است. بنابراین دولت باید ارزیابی کند که آیا درآمد مردم با هزینه‌ها سازگاری دارد یا نه؟

وزیر خارجه اسبق کشورمان با ذکر

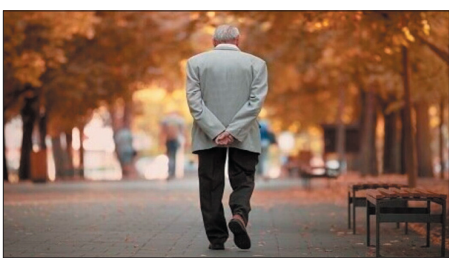
### سخنگوی شورای وحدت:

### گرانی در ایام انتخابات آب به آسیاب دشمن ریختن است

منوچهر متکی سخنگوی شورای وحدت گفت: بنده به عنوان شهروند متذکر می‌شوم که مسئولین مخصوصاً الان که ایام انتخابات است بسیار گوش به زنگ باشند. بعد نیست که دست‌هایی پشت پرده قصد داشته باشند مسائلی را برای کشور به وجود بیاورند.

منوچهر متکی وزیر خارجه اسبق کشورمان در آستانه انتخابات، درباره مساله رد صلاحیت حسن روحانی از انتخابات مجلس خبرگان گفت: مجموع عملکرد حسن روحانی در دو زمینه کشورداری و تعاملات با مساله ولایت، شخصیتی از ایشان را در آذهان مردم ترسیم کرده است که به نظر بنده رد صلاحیت ایشان برای شرکت در انتخابات مجلس خبرگان هیچ تأثیری در آمار مشارکت مردم در انتخابات یازدهم اسفندماه امسال نخواهد داشت.

سخنگوی شورای وحدت در ادامه صحبت‌هایش با اشاره به اوضاع اقتصادی کنونی کشور ادامه داد: بنده معتقدم که مردم باید تناسب تعریف شده‌های میان درآمد و هزینه‌های زندگی داشته باشند. آن کسی که افزایش حقوق را با نرخ تورم مرتبط دانست، چنین نگاهی داشته است. معتقدم اگر گرانی در اقلام و مایحتاج زندگی مردم به وجود می‌آید متعاقباً نباید قدرت خرید مردم پایین بیاید، یعنی همیشه باید یک تناسبی میان دریافتی آنها و میزان خرج کرد و



پیشتر زنگنه سخنگوی کمیسیون تلفیق برنامه هفتم توسعه درخصوص زمان اجرایی شدن این مصوبه گفته بود: در صورت تصویب (در شورای نگهبان) این قانون «از سال ۱۴۰۳ اجرایی می‌شود»، یعنی برای کسانی که ۲۸ و ۲۹ سال خدمت کرده اند، هیچ تغییری اتفاق نخواهد افتاد. / فورنیوز

در دستور کار قرار خواهد گرفت. براساس این مصوبه قرار است با افزایش سن بازنشستگی افزایش نرخ حق بیمه ثابت بماند. همچنین در صورتی که افراد ۲۸ تا ۳۰ سال سابقه کاری داشته باشند افزایش برای سن بازنشستگی نخواهند داشت ولی افراد با ۱۵ سال سابقه به سن بازنشستگی آنها حداکثر ۵ سال افزوده خواهد شد.

۲۸ آبان امسال نمایندگان مجلس مصوبه افزایش سن بازنشستگی را تصویب کردند و هدف از این مصوبه را کاهش ناترازی صندوق‌های بازنشستگی و تقویت توان صندوق‌ها اعلام کردند.

پس از نهایی شدن این مصوبه احتمالاً اجرای آن از اول سال ۱۴۰۳ و هم‌زمان با اجرای برنامه هفتم توسعه

تمامی افراد باسابقه زیر ۱۵ سال بعد از ۳۵ سال بازنشسته می‌شوند.

طبق قانون، سن بازنشستگی برای باتوان تا اندازه‌ای از آقایان کمتر است؛ به‌طوری که حداکثر سن بازنشستگی تامین اجتماعی زنان در قانون ۵۵ سالگی ذکر شده است.

### سن جدید بازنشستگی قطعی شد

امروزه در غم‌زدایی تبلیغات نه تنها ایجاد ارتباط بلکه تدوین رابطه مخاطبان است.

برای تبلیغات در پربازترین نشریه استان با ما تماس بگیرید.

تلفن‌های پذیرش آگهی: ۰۲۸۰۳۲۲۲۰۸۵۰ - ۰۲۸۰۳۲۲۲۰۸۵۱ (۰۲۸)

Telegram: <https://t.me/zardkooohnewspaperw>  
Site: [www.zardkooohnews.com](http://www.zardkooohnews.com)  
E-mail: [zardkoooh1@yahoo.com](mailto:zardkoooh1@yahoo.com)  
[zardkooohbakhtiyari@yahoo.com](mailto:zardkooohbakhtiyari@yahoo.com)

## اول دفتر

## جشن‌های دهه فجر رایگان شود

ادامه از صفحه نخست

تأثیر این جشنواره‌ها بر افکار عمومی تا چه اندازه مردم را به سوی آرمان‌های ارزشمند انقلاب اسلامی جلب می‌کند؟ هر چند بودن این جشنواره‌ها در زمینه‌های گوناگون فرهنگی و هنری در دهه فجر لازم است و باید وجود داشته باشد و ادامه یابد، اما برای بالا بردن کیفیت و کمیت آن باید برای سال‌های آینده فکری کرد.

جشنواره‌های دهه فجر باید کاملاً مردمی باشد، تا بتواند ضریب تأثیر گذاری خود را افزایش دهد.

در کشورهایی که سالگرد ملی یا پیروزی انقلاب خود را جشن می‌گیرند، سعی بر آن است تا مردم بیشتری حضور را داشته باشند.

چرا جشنواره‌هایی که در ایران به مناسبت دهه فجر برگزار می‌شود برای مردم هزینه دارد؟

طبعاً اگر جشنواره‌های دهه فجر برای عموم مردم رایگان برگزار شود و حاکمیت هزینه آن را بپذیرد، تأثیر آنها بیشتر هم خواهد شد. اما می‌بینیم که همه جشنواره‌های فجر از فیلم تا موسیقی و تئاتر پولی است و مردم باید برای دیدن این جشنواره‌ها هزینه پرداخت کنند که البته آنهایی که از تمکن مالی برخوردارند بیشترین بهره را از چنین فضایی می‌برند. جشنواره تئاتر فجر آغاز شده و جشنواره موسیقی فجر میز به زودی آغاز می‌شود و مهمترین اتفاق دهه فجر، جشنواره فیلم است که آن هم از ۱۲ بهمن آغاز می‌شود.

مردم محور تحول در ایران اسلامی هستند و برای بقای جمهوری اسلامی توجه ویژه به مردم لازم و واجب است.

گرچه توجهات مسئولان باید در طول سال دیده شود و وجود داشته باشد اما در دهه فجر این توجه که از وظایف مسئولان است، باید ویژه و پرنفوذ باشد.

جشن‌های سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی نباید حاکمیتی و دولتی باشد، باید سازوکاری برای مردمی کردن این جشن‌ها دیده شود تا برای سال‌های بعد پر بارتر و مردمی تر از گذشته برگزار شود. قطعاً زمانی که جشنواره‌ها در کل کشور تعمیم داده شود و به صورت رایگان برگزار شود، استقبال مردمی از آنها نیز افزایش خواهد یافت و همین استقبال گسترده مؤلفه مثبتی برای ایران اسلامی خواهد بود که می‌تواند نشان دهنده مردمی بودن انقلاب اسلامی در ساختار سیاسی و اجتماعی کشور باشد و دشمنان را نیز مأیوس تر از گذشته کند.

شاید در نگاه نخست، برخی مسئولان بگویند چنین اقدامی برای کشور هزینه دارد، اما این هزینه با فایده زیادی همراه است که ارزشش را خواهد داشت.

در حالی که دشمن سعی دارد تا مردم را از انقلاب مأیوس و جدا کند، جشنواره‌های فجر انقلاب اسلامی می‌تواند مانع بزرگی بر سر راه سیاست ناامیدی و فاصله انداختن میان مردم و انقلاب شود.

فلسفه دهه فجر و بزرگداشت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی همین است، در حالی که دشمنان در سال‌های گذشته پیش‌بینی می‌کردند جمهوری اسلامی سالگرد پیروزی خود را نخواهد دید، اما با حضور و وجود مردم، باز هم شاهد برپایی سالگرد دیگری از پیروزی انقلاب اسلامی خواهیم بود که مردم پای کار آن هستند و خواهند بود.

## مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری:

## تجهیز خانه فرهنگ چهارمحال و بختیاری کمبود فضای فرهنگی هنری استان را جبران می‌کند

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری با اشاره به تأکید وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بر آمادگی این وزارتخانه برای تجهیز فضاهای فرهنگی در اختیار شهرداری‌های استان با عنوان خانه فرهنگ گفت: این موضوع می‌تواند کمبود زیرساخت‌های فرهنگی را به‌ویژه در شهرهای بدون زیرساخت جبران کند.

پیام احمدی در خصوص نشست اخیر استاندار چهارمحال و بختیاری و محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی افزود: ضرورت توسعه زیرساخت‌های فرهنگی و تسریع در جذب اعتبارات سفرهای رییس‌جمهور به استان از جمله مهم‌ترین مباحث مطرح‌شده در این نشست به شمار می‌رود.

وی یادآور شد: وزیر فرهنگ در این نشست در خصوص عقب‌ماندگی تاریخی استان در برخورداری از زیرساخت‌های فرهنگی، تکمیل تمامی طرح‌های نیمه‌تمام این حوزه را تا پایان دولت سیزدهم مورد تأکید قرار داد.



سیمین رئیسی، خبرنگار زدکوه / معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گفت: معرفی طرح‌های پیشران چهارمحال و بختیاری به عنوان یکی از استان‌های زاگرس‌نشین، تعیین نرخ سود بانکی ویژه استان و اختصاص خط اعتباری اشتغال از محل صندوق توسعه ملی از موارد پیگیری شده در این نشست بود. محمد کاظم منزوی تصریح کرد: براساس ستاد توسعه استان‌های زاگرس‌نشین چهارمحال و بختیاری، خوزستان، ایلام، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان و کرمانشاه شش استان مشمول طرح‌های اشتغال‌زا در قرارگاه استانهای زاگرس‌نشین هستند. وی با اشاره به

## رییس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری:

## احزاب و فعالان سیاسی برای عملیاتی شدن چهار راهبردها رهبر انقلاب پیرامون انتخابات تلاش کنند



رییس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری گفت: احزاب و فعالان سیاسی برای عملیاتی شدن چهار راهبرد رقابت، سلامت، امنیت و مشارکت مورد تأکید رهبر معظم انقلاب اسلامی در مورد انتخابات، وظیفه خود را انجام دهند.

محسن حسین میرزایی در نشست به‌اندیشی با احزاب و فعالان سیاسی چهارمحال و بختیاری با تأکید

بر اهمیت مشارکت مردم در صحنه انتخابات افزود: در مقابل زبان تند ناامیدی دشمن، همه تشکلهای سیاسی و احزاب برای جلب مشارکت مردم در عرصه انتخابات، امیدوارانه تلاش کنند.

وی اظهار داشت: خیلی از افراد، عوامل، گروه‌ها و تشکلهای برای برگزاری انتخابات سالم و باشکوه باید در کنار هم قرار بگیرند به همین دلیل حضور و همکاری قشرهای مختلف و اثرگذار جامعه به خصوص احزاب و فعالان سیاسی برای جلب مشارکت مردم در عرصه انتخابات در این برهه حساس، ضروری است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: امیدافزایی از سوی احزاب و فعالان سیاسی برای مشارکت پرشور مردم در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات خیرگان رهبری بسیار مهم است.

وی با اشاره به پیش‌ثبت‌نام ۶۸۴ نفر در استان برای شرکت در دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی افزود: مشارکت این تعداد از افراد در گروه‌ها و طیف‌های مختلف بی‌سابقه بوده است.

حسین میرزایی یادآور شد: تاکنون با هدف امید

## جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع):

## مشارکت مردم در انتخابات توطئه‌های دشمنان را خنثی می‌کند

جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) گفت: مشارکت عمومی و حداکثری در صحنه‌های مهم همچون انتخابات باعث خنثی‌سازی توطئه‌های دشمنان می‌شود.

سردار علی افضلی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری ضمن عرض تسلیت به مناسبت وفات اسوه صبر و استقامت و الگوی جهاد تبیین، حضرت زینب کبری (س)، اظهار کرد: امروز ایران اسلامی محور بزرگ‌ترین جبهه جهانی مدافع حرم حضرت زینب (س) و قرارگاه امام حسین (ع) در دفاع از مظلومین است.

جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) تصریح کرد: دشمن به دلیل ناامیدی از توطئه‌های خود و نقشه‌های میدانی، به جنگ ترکیبی در حوزه‌های زمینی، هوایی، فضایی و فضای مجازی و سایبری رو آورده است و حوزه جدید جنگ شناختی را نیز اضافه کرد تا بر مغزها و افکار عمومی تسلط یابد.

وی یادآور شد: اگر دشمن بتواند بر مغزهای یک ملت تسلط پیدا کند، آنگاه می‌تواند سرزمین آن‌ها را نیز تصرف کند؛ لذا دشمن علی‌رغم انبوه خدمات ارائه شده به مردم و پیشرفت‌های وسیع در عرصه‌های مختلف، به دنبال ترویج احساس ناآرامی نظام در بین مردم است چراکه احساس ناآرامی از خود ناآرامی خطرناک‌تر است.

## خبر

E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com

E-mail : zardkooh1@yahoo.com



## احزاب و فعالان سیاسی برای عملیاتی شدن چهار راهبردها رهبر انقلاب پیرامون انتخابات تلاش کنند

وی یادآور شد: مردم با حضور و مشارکت پرشور در انتخابات گامی مؤثر در راستای افزایش اقتدار و عظمت ایران اسلامی و افزایش عزت اسلام برمی‌دارند و بار دیگر شگفتی‌ساز می‌شوند.

حسین میرزایی با تأکید بر افزایش وفاق و همدلی بین قشرهای مختلف مردم در این دوره از انتخابات گفت: همه باید برای برگزاری انتخابات و رقابت سالم و مشارکت پرشور تلاش کنند.

وی ادامه داد: امید می‌رود حاصل دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خیرگان رهبری، افزایش وفاق و همدلی در جامعه باشد.

در ادامه این نشست تعدادی از مسولان احزاب و فعالان سیاسی در خصوص افزایش مشارکت مردم در صحنه انتخابات راهکارهایی ارائه دادند.

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 خیرگان روز ۱۱ اسفندماه در سراسر کشور برگزار می‌شود.

همچنین افزایش رشد و پیشرفت کشور و بهبود شرایط در زمینه‌های مختلف می‌شود.

جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) در بخش دیگری از سخنان خود به مسائل منطقه‌ای و بین‌المللی اشاره کرد و با یادآوری شکست اصول‌دکترین بن‌گورین صهیونیست‌ها، گفت: اصل بازدارندگی و اشراف اطلاعاتی رژیم صهیونیستی با عملیات طوفان‌الاقصی در هم شکست و آن‌ها در انتقال میدان نبرد به طرف مقابل و تأمین امنیت شهروندان خود هم ناکام شدند و اکنون هزاران نفر در سرزمین‌های اشغالی آواره شده یا در حال بازگشت به سرزمین مادری خود هستند.

وی اقتدار جمهوری اسلامی ایران و رسیدن به مرزهای بالاتر از بازدارندگی و ضربت متقابل را یادآوری کرد و گفت: به برکت انقلاب اسلامی و حضور مردم در صحنه و الگوگیری از مکتب حضرت ابعادالله الحسین (ع) و رهبری داهیانه امامین انقلاب، به نقطه‌ای بالاتر از اقتدار بازدارنده و ضربت متقابل، برابر دشمنان رسیده‌ایم.

سردار افضلی در پایان با اشاره به اهمیت مشارکت حداکثری مردم در انتخابات مجلس و خیرگان رهبری، جهاد تبیین و بصیرت افزایی را رسالت همه دلسوزان انقلاب و کشور دانست.



احمدی یادآور شد: در این نشست درباره اعتبارات قرارگاه شهید آوینی و همچنین برنامه‌های در نظر گرفته شده برای گرامیداشت ۲۰ بهمن روز چهارمحال و بختیاری نیز گفت‌وگو شد.

در نشست غلامعلی حیدری استاندار چهارمحال و بختیاری با محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، نورعلی‌شاه رییس دفتر وزیر و رضوانی چابک مدیر کل امور استان‌های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز حضور داشتند.

افزایی، جلب اعتماد مردم در خصوص سلامت و امنیت انتخابات و اهمیت حضور مردم در این عرصه با گروه‌ها و قشرهای مختلف نشست‌هایی برگزار شده است.

وی با اشاره به اینکه تاکنون جلسه‌های متعددی با گروه‌های مختلف مردمی در چهارمحال و بختیاری برگزار شده است، گفت: نشست‌های دیگری با طلاب و روحانیون، گروه‌های سیاسی، فرهنگی، انجمن‌های اولیا و مربیان، تشکلهای دانشجویی، بانوان، فعالان بخش کشاورزی، هنرمندان، نخبگان، اینترگران، تشکلهای کارگری، متولیان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، رای اولی‌ها، بازنشستگان، هیات‌های مذهبی، رانندگان، سازمان‌های مردم‌نهاد، فرهنگیان و متولیان شهرک‌های صنعتی و فعالان رسانه‌های حقیقی و مجازی و تشکلهای کارگری و کارفرمایی در دستور کار است.

رییس ستاد انتخابات چهارمحال و بختیاری گفت: دشمن بر انتخابات ۱۱ اسفند چشم دوخته و تمام توان و عزم خود را برای حضور کم‌رنگ مردم به کار برده است، اما مردم با حضور پرشور در این دوره از انتخابات توطئه دشمن را خنثی می‌کنند.

سردار افضلی بیان کرد: مهم‌ترین کاری که دشمن می‌خواهد انجام دهد، تصویرسازی غلط از وضعیت کشور برای افکار عمومی جهانی و اذهان مردم در داخل است.

جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) حضور پرشور مردم در عرصه‌های دفاع از انقلاب و نظام را عامل ناکامی دشمنان در انواع فتنه‌ها و توطئه‌ها دانست و تأکید کرد: دشمن برای بحث انتخابات مجلس و خیرگان رهبری نیز برنامه‌های مختلفی دارد و تلاش می‌کند با دامن زدن به حران‌هایی به صورت عینی، بین مردم صندوق‌های رأی فاصله بیندازد و مشارکت حداکثری مردم را کم رنگ کند.

وی با اشاره به فرمایشات رهبر معظم انقلاب پیرامون رقابت، سلامت، امنیت و مشارکت در انتخابات اظهار کرد: مشارکت حداکثری مردم در عرصه انتخابات پیام اقتدار نظام اسلامی را به دنیا مخابره می‌کند و ضامن امنیت و پیشرفت کشور در آینده است.

سردار افضلی با یادآوری این نکته که بعد از فتنه‌های گذشته همچون سال ۸۸ شاهد تحریم‌های گسترده از سوی دشمنان انقلاب اسلامی بودیم، افزود: مشارکت عمومی و حداکثری در صحنه‌های مهم همچون انتخابات باعث خنثی‌سازی توطئه‌های دشمنان

هنر با هدف ایجاد فرصت‌های شغلی مناسب برای اهالی فرهنگ و هنر در مرکز استان طرح ریزی شده است، وزیر فرهنگ آمادگی این وزارتخانه برای حمایت از این طرح را به عنوان الگویی برای دیگر استان‌ها، اعلام کرد.

احمدی با بیان اینکه در نشست استاندار با وزیر فرهنگ، نبود فضای مناسب برای ادامه فعالیت هنرستان هنرهای زیبای شهرکرد نیز مورد بررسی قرار گرفت، اظهار داشت: وزیر فرهنگ با برشردن ظرفیت‌ها و استعداد‌های هنری چهارمحال و بختیاری از مجموعه استاندار خواست، در گام اول فضای آموزشی مناسبی را برای این هنرستان در نظر بگیرند تا با همکاری این وزارتخانه تجهیز و راه‌اندازی شته‌های جدید در این مرکز آموزشی پیگیری شود.

وی ادامه داد: موضوع تقویت ساختار نیروی انسانی در مجموعه اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری با توجه به اضافه شدن شهرستان‌های فرخ شهر، خانمیرزا و فلاذر به ترکیب جغرافیای سیاسی استان، نیز

## رییس کل دادگستری چهارمحال و بختیاری هشدار داد: برخورد قاطع با متخلفان انتخاباتی

رییس کل دادگستری استان از برخورد قاطع با هنجارشکنان و متخلفان در روند برگزاری انتخابات و شعب رای گیری امداد خبر داد. نشست پیشگیری از تخلفات انتخاباتی در چهارمحال و بختیاری با حضور مقام‌های قضائی نظامی و دبیران کمیته‌های مختلف در



## مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق چهارمحال و بختیاری:

## اجرای ۲۵ طرح برق رسانی در شهرستان فرخ شهر طی سال ۱۴۰۲

فاطمه برخورداریان خبرنگار زدکوه - مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق چهارمحال و بختیاری و بختیاری از اجرای ۲۵ طرح برق رسانی در شهرستان فرخ شهر در زمینه جایگزینی شبکه سیمی با کابل خودنگهدار، جایجایی شبکه های برق رسانی فشار متوسط و فشار ضعیف ، احداث شبکه های جدید برق ،



بهینه سازی تاسیسات برق رسانی و... می باشد. وی در ادامه افزود: این پروژه ها با احداث ۴۸۰۰ متر شبکه جدید برق رسانی، جایجایی و تعویض ۱۳۵ پایه برق و... انجام شده است. مجید فرهادی بهبود مبلمان شهری،

رفع موانع مسیرهای عبور و مرور ، کاهش تلفات انرژی ، کاهش خاموشی ها و... را از مزایای اجرای این پروژه ها برشمرد.

استاندار چهارمحال و بختیاری:

## انتخابات مهمترین راهبرد نظام و دولت است

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری گفت: امروز انتخابات به عنوان مهمترین راهبرد نظام و دولت به شمار می‌رود. غلامعلی حیدری در نشست شورای اداری چهارمحال و بختیاری افزود: به تعبیر رهبر معظم انقلاب، انتخابات به عنوان سبب قدر نظام به شمار می‌رود که سرنوشت جامعه در این روز مه رقم می‌خورد. وی اظهار داشت: انتخابات گامی مهم و اساسی برای ایجاد تحول، امید آفرینی و پاسخگویی به یابوه‌گویی‌های دشمن به شمار می‌رود. حیدری با اشاره به راهبرد رقابت، امنیت، سلامت

و مشارکت پرشور در عرصه انتخابات گفت: امروز چشم دوست و دشمن به دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری است به همین دلیل باید از تمام ظرفیت موجود در استان برای هرچه باشکوه‌تر برگزار کردن این رخداد مهم استفاده کرد. استاندار چهارمحال و بختیاری افزود: راهبرد تعلیق، تعویق، تحریف و تضعیف نظام از سوی دشمن دنبال می‌شود که تلاش تمام دلسوزان نظام و انقلاب باید برگزاری انتخاباتی در تراز انقلاب اسلامی باشد. حیدری ادامه داد: امروز با دشمن مسلحی مواجه هستیم که میلیاردها دلار برای نشر دروغ، باطل، تخریب، تهمت و رونق فساد هزینه می‌کند.

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به عملیات کربلای ۵ گفت: مهمترین راهبرد دلسوزان نظام در این شرایط حساس شکست تمام بن بست‌ها است. وی مهمترین تاکتیک دشمن در این شرایط حساس برای عصبانی کردن افکار عمومی را بزرگ‌نمایی نقاط ضعف عنوان کرد و گفت: از مهمترین دروغ‌های اخیر دشمن بی‌تاثیر بودن صندوق‌های رای در سرنوشت و آینده نظام است. **● دهه فجر، روزهای طلایی برای تشریح دستاوردهای انقلاب اسلامی** استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به در پیش بودن ایام الله دهه فجر گفت: دهه فجر روزهای طلایی و مناسبی برای تشریح و بیان دستاوردهای نظام جمهوری اسلامی می‌شود.

از اون لحاظ

غرق شدن با اعمال شاقه!

وحید حاج سعیدی ییادش به خیر ... یک زمانی مردم آنقدر کار درست و آدم حسابی بودند که در آب دیده و امواج پر تلاطم گیسوان یار که جای خود دارد، گاهی در یم احسان و معارف و هنر نیز غرق می شدند تا جایی که فردوسی خدا پیامبر مجبور بود مثل اداره هوشناسی هشدار سطح نارنجی صادر کند که نمی دونم «مشو غرق ز آب هنرهای خویش» و باقی داستان ... اما الان دوره زمانه پشت و رو شده و خلق الله در چیزها و جاهایی غرق می شوند که گناه و مادیات و هوسرانی جزو خوبی داستان است. اما این همه داستان نیست و این لایلا هم یک عده آدم ولناز پائین و آب ندیده غرق شدن در آب دریا، آن هم فقط دریای کاسپین را در دستور کار خودشان دارند و تابلوهای هشدار دهنده و پرچم سیاه و ... را به پیشروی نمی انگارند!

این عزیزان ظاهراً شعر شهریار علیه الرحمه را خیلی جدی گرفته اند که « کشتی ای را که پی غرق شدن ساخته اند/ هی به جان کنند از این ورطه برانیم که چه؟» و دوست دارند قبل از اینکه گارانتی کشتی تمام شود، آن را صحیح و سالم تحویل صاحبش دهند!

بعد هم در طوفانی که « کند غرق کشتی به دریای چین» بلاستیبیه زور می زند با شلوکار مامان دوزی که ایضا پارچه اش را همان کشتی های چینی به مقصد رسانده اند، ادای مرحوم پرویز کیانی نهنگ دریای خزر و اسطوره شنای کشور \* را در بیاورند که یقین داریم سر آخر «یکی داستان هست پر آب چشم!»

یعنی این همه دریا و رودخانه و استخر و آب بندان و حوض و خزینه در کشور وجود دارد عهدی شما باید بیایند و خودتان را در دریای شمال آن هم بدون هیچ فضیلتی به کشتن بدهید؟! باور فرمایید فقط کافی است خبر احتمال یک تعطیلی چند روزه آن هم با سوبه نیم بند و محتمل، از سوی یکی منبع نه چندان معتبر رسانه ای شود. خلق الله گردنه گلدوک را هم رد کرده اند و له له می زنند تا خودشان را زودتر به دریا برسانند و با شلوکارک تنی به دل آب بزنند و عکس هایشان را برای دوستان استوری کنند و زرش هم بنویسند «جاتون خالی رفته بودیم شمال!»

حقیقتاً این اراده و همتی که عزیزان برای حضور ترافیک خیز و چند ساعته در شمال و دریای کاسپین معطوف می دارند، اگر برای انجام امر خداپسندانه و ارزشمندی مثل ورزش به ویژه شنا صرف می شد نه تنها آمار غرق شدگی در این دریای پر گهر پائین می آمد بلکه الان نصف طلاهای بازبهای آسیایی و المپیک از گل و گردن این گردشگران شمال دوست آویزان بود و ما را با افاده آن زخمی می کردند! تا نظر شما چه باشد؟!

\* پرویز کیانی شناگر برجسته گلستانی در ۱۶ آذر ۱۳۱۴ در محله باغ پلنگ گرگان متولد شد. وی از ۵ سالگی شیفته آب و شنا شد و در دوران ورزشی اش از شرق تا غرب دریای خزر در محدوده کشور ایران را با شنا به صورت رفت و برگشت در چندین روز طی نمود. وی در حالی که قصد رفتن به آبهای منقطه مثلث برمردا در اقیانوس اطلس را داشت، در ۲۴ مهر ۱۳۷۱ در سن ۵۷ سالگی در اثر ایست قلبی درگذشت.



۵۱ مورد در سطح روستاها نصب شده است.

گازرسانی روستایی برداشته می‌شود و تعداد دیگری از روستاهای این استان به شبکه سراسری گاز طبیعی متصل می‌شود. وی تعداد علمک‌های نصب شده در سطح چهارمحال و بختیاری را ۲۰۲ هزار و ۳۹۰ مورد عنوان و اضافه کرد: از این تعداد ۱۱۹ هزار و ۳۳۹ مورد در سطح شهرها و ۸۳ هزار و

فرماندار شهرستان بن مطرح کرد: تبیین اهداف دشمن وظیفه خطیر فعالان فضای مجازی

فرماندار شهرستان بن گفت: وظیفه فضای مجازی و فعالان در این عرصه با پیروی از ولی امر مسلمین، تبیین اهداف دشمن، و همچنین روشنگری در این رابطه می‌باشد. رضا علی بیگی با اشاره به هشت سال دفاع مقدس و بیان اینکه در آن دوران ما با دشمن جنگ رو در رو داشتیم و رزمندگان اسلام دشمنان را می‌دیدند و با آن مقابله می‌کردند افزود: جنگ کنونی جنگ اندیشه‌ها و افکار است. وی افزود: مقابله با این نوع جنگ بسیار دشوار تر است چرا که پی بردن به خیانت و اهداف دشمنان در این نوع جنگ بسیار سخت و نیازمند بینش، بصیرت و آگاهی کامل دارد. علی بیگی تصریح کرد: وظیفه فضای مجازی و فعالان در این عرصه با پیروی از ولی امر مسلمین، تبیین اهداف دشمن، و همچنین روشنگری در این رابطه می‌باشد. وی با اذعان بر اینکه آگاه سازی مخاطبان و روشنگری کلید اصلی مقابله با این نوع خیانت

سرپرست سازمان مدیریت آرمستان‌های شهرستان شهرکرد خبر داد: آماده‌سازی بیش از ۶۰۰۰ قبر در بهشت رحمت شهرکرد

سرپرست سازمان مدیریت آرمستان‌های شهرستان شهرکرد گفت: در حال حاضر هشت قطعه در بهشت رحمت شهرکرد آماده‌سازی شده و ۶ هزار ۸۰۰ قبر آماده است. اکبر شاهوردی اظهار کرد: رسالت این سازمان با توجه به ابلاغ سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کل کشور در سال ۹۵ موضوع مدیریت ایجاد آرمستان‌ها و نظارت بر فرایند تحویل، تکفین و تدفین با رعایت زمان و مسائل شرعی و بهداشتی و استفاده از ظرفیت خیرین و آموزش‌های مرتبط است که از شهرداری برون‌سپاری و در حال انجام است. وی تصریح کرد: با توجه به مسائل زیست‌محیطی و تکمیل ظرفیت آرمستان‌های شهرکرد، از سال ۹۸ بر اساس مصوبات شورای شهر، آرمستان به بهشت رحمت منتقل شد. سرپرست سازمان مدیریت آرمستان‌های شهرستان شهرکرد بیان داشت: مجموعه بهشت رحمت بالغ بر ۷۲ هکتار است که زیرساخت عمرانی ۱۵ درصد آن انجام شده و لازم است زیرساخت‌های آن در زمان کوتاهی مهیا شود. شاهوردی افزود: با این انتقال که در زمان کرونا

پارکینگ‌های عمومی سطح شهر تزیینی نیستند!

نشدن نباید شهروندان خودروی خود را به پارکینگ منتقل کنند، پارک کردن خودرو در پارکینگ‌های سطح شهر باید به یک عادت و یک فرهنگ تبدیل شود. سرهنگ ایرج حسین پور، رئیس پلیس راهور چهارمحال و بختیاری با اشاره به کمبود پارکینگ در هسته مرکزی شهر، اظهار کرد: اکنون وضعیت به گونه‌ای است که شهرداری نمی‌تواند پارکینگ در مرکز شهر تهیه کند. وی افزود: بعدازظهرها که با تراکم ترافیک مخصوصاً در مکان‌هایی که مجتمع‌های پزشکی مستقر و بدون پارکینگ اختصاصی هستند مردم باید به این فرهنگ و باور برسند که حتی اگر برای یک دقیقه هم کار دارند خودروی خود را در مکانی مناسب پارک و به صورت پیاده مسافتی را طی کنند و کار خود را انجام دهند، زیرا بسیاری دوبله پارک می‌کنند و ترافیک شدیدی ایجاد می‌شود. حسین پور بیان کرد: باتوجه به اینکه امکان گسترش معابر سطح شهر وجود ندارد و بخش عمده ترافیک سطح شهر مربوط به پارک‌های دوبله و غیر متعارف حریم معابر و میدانی به کسبه و بانک‌های فاقد پارکینگ اختصاصی که از پارک حاشیه استفاده می‌کنند بوده، گرچه پارک حاشیه حق عمومی همه مردم است اما باید مبلغی برای استفاده از آن پرداخت شود. رئیس پلیس راهور چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: در نیمه ابتدای سال طرحی با شهرداری شهرکرد که مستند

بعدازظهر که می‌شود ماشین‌ها یکی یکی کنار خیابان و حتی در کوچه‌های سطح شهر به دنبال جای پارک هستند تا بتوانند بدون هیچ هزینه‌ای خودروی خود را پارک کنند، این در حالیست که پارکینگ‌ها برای پارک خودرو ساخته شده نه برای زیبایی شهر. عصر که می‌شود ترافیک عجیبی شهرکرد را فرا می‌گیرد، کمی جلوتر که می‌روی متوجه می‌شوی که خودروها به جای پساوک در پارکینگ حوالی آن پارک کرده و تردد به کندی انجام می‌شود، نمونه آن پارکینگ طبقاتی یزدان بوده که پارک خودروها مقابل و حتی کوچه‌های اطراف بیش‌تر از تعداد ماشین‌های پارک شده در آن است. گرچه گاهی نیروهای پلیس خودروهای پارک شده در نزدیکی پارکینگ را جریمه می‌کنند اما بی فایده است و روز بعد مجدداً همین وضعیت اتفاق می‌افتد. البته این موضوع تنها مختص مردمی که برای خرید به مرکز شهر می‌آیند و خودروی خود را در جایی که بدون هزینه است پارک می‌کنند، نیست بلکه کسبه‌ای که نزدیک پارکینگ بوده به دنبال جای پارک هستند و حتی ترجیح می‌دهند در کوچه‌های اطراف پارکینگ پارک کنند. اتفاقی که هر روز در حال تکرار است، پارکینگ‌ها که در چند طبقه برای رفا حال مردم احداث شده و حتی در ساعات پرتردد تکمیل نمی‌شود. از روی اجبار و با مشاهده نیروی پلیس به دلیل جریمه

به ماده ۱۵ قانون رسیدگی به تخلفات انجام شده و آن قانونمند کردن پارک حاشیه است که قرار بر این شد در این راستا چند دستگاه موتورسیکلت از سوی شهرداری شهرکرد خریداری و تجهیز شود، یعنی کسانی که قصد استفاده از پارک حاشیه را دارند باید همانند دیگر شهرها عوارض پارک را مخصوصاً در هسته مرکزی شهر به شهرداری پرداخت کنند. حسین پور ادامه داد: شهرداری مکلف است که با استفاده از عوارض دریافتی در امورات ترافیکی و بهبود وضعیت ترافیکی شهر مخصوصاً در بحث اصلاح مهندسی معابر نقاط حادثه خیز از آن مبالغ استفاده کند که متعاقب فایده آن برای شهروندان است. وی در خصوص پارک خودرو در ایستگاه‌های اتوبوس، بیان کرد: متأسفانه ایستگاه اتوبوس در همه شهرهای استان مخصوصاً شهرکرد صرفاً دارای دو تابلو است که برخی تابلوها زیر شاخ و برگ درختان مخفی و افرادی بدون توجه به تابلوهای محدوده ایستگاه اتوبوس پارک می‌کنند، البته اگر مشخصه‌ای کف خیابان و روی آسفالت از ایستگاه اتوبوس باشد راننده متوجه پارک نکردن می‌شود. حسین پور یادآور شد: به صورت روزانه اعمال قانون در ایستگاه اتوبوس انجام می‌شود اما اعتقاد ما این نیست راننده‌ای که در ایستگاه اتوبوس پارک می‌کند، موجبات

سد معبر را فراهم کرده و خطراتی جانبی برای سرنشینان یک اتوبوس و عابرین پیاده‌ای که از مقابل اتوبوس عبور می‌کنند، ایجاد می‌شود. همچنین پیمان محقق، مدیر حمل و نقل و ترافیک شهرداری شهرکرد گفت: در بحث ترافیک سطح شهر مسأله فرهنگ مطرح است، یعنی باید در راستای احترام به حقوق شهروندی به اندازه‌ای به این فرهنگ دست یابیم که محل توقف ممنوع نباید خودرو پارک شود. مدیر حمل و نقل و ترافیک شهرداری شهرکرد در پارکینگ‌هایی که از سوی شهرداری در سطح شهر احداث شده امکانات لازم را داراست، از طرفی هزینه‌ها از سوی شهرداری برای احداث پارکینگ تامین می‌شود اما برگشت سرمایه‌ای وجود ندارد، البته احداث پارکینگ در سطح شهر به دید حل شدن مشکلات شهر است و به دید سرمایه‌گذاری نیست. محقق خاطر نشان کرد: کمکی که شهرداری برای بحث اعمال قانون به پلیس راهور کرده تجهیز خودروی ثبت تخلف سیار بوده که در سطح شهر تردد و از طریق چهار دوربین نصب شده در محل ایستگاه اتوبوس و تاکسی و توقف ممنوع کنترل صورت می‌گیرد، یعنی محل توقف ممنوع جریمه انجام و برای راننده ارسال می‌شود. به گفته وی، ایستگاه‌های اتوبوس دارای تابلو علائم هستند و توجهی برای پارک خودرو و بی اطلاعاتی از محل ایستگاه اتوبوس وجود ندارد. /اسنا

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری: برافروسی بیش از ۴۵۰۰ کیلومتر باند از محورهای چهارمحال و بختیاری

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری با اشاره به مصرف بیش از یک هزار و ۳۰۰ تن شن و نمک برای محورها در این بازه زمانی، افزود: هم‌اکنون تمامی ۵۰۰ کیلومتری آسپانی زیرمجموعه این اداره ۳۰۰ با دستگانه انواع ماشین‌آلات سبک، نیمه‌سنگین و سنگین در ۴۲ راهدارخانه استان مستقر و مشغول خدمات‌رسانی به مردم هستند. وی یادآور شد: از تمامی رانندگان درخواست می‌شود برای تردد در محورهای ارتباطی چهارمحال و بختیاری تجهیزات مورد نیاز مانند زنجیرچرخ، سوخت کافی، خوراک و لباس گرم همراه داشته باشند و از سفرهای غیرضروری خودداری کنند، همچنین برای اطلاع از آخرین وضعیت جوی و ترافیکی راه‌ها با سامانه ۱۴۱ تماس بگیرند.



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری گفت: طی ۲۴ ساعت گذشته ۴ هزار و ۵۰۰ کیلومتر باند از محورهای شریانی و غیرشریانی استان برافروسی شد. روح‌الله غلامی گفت: طی ۲۴ ساعت گذشته ۴ هزار و ۵۰۰ کیلومتر باند از محورهای شریانی و غیرشریانی چهارمحال و بختیاری برافروسی شد.

امام جمعه شهرستان کوهرنگ مطرح کرد: حضور پُر شور جوانان و نوجوانان در مراسم اعتکاف در کوهرنگ

امام جمعه شهرستان کوهرنگ گفت: امسال در سه بخش مرکزی، صمصامی و بازفت مراسم معنوی اعتکاف با حضور نوجوان و جوانان با برنامه‌های متنوع فرهنگی و معنوی با شور و اشتیاق برگزار شد. حجت‌الاسلام و المسلمین ایوب محمادی در حاشیه مراسم معنوی اعتکاف در شهرستان کوهرنگ اظهار داشت: اعتکاف را جلوه زیبای عبادت و اطاعت و یاد خداوند دانست و اظهار کرد: اعتکاف یک حرکت عاشقانه و

علاقانه و بستری مناسب برای اندیشه، تفکسر، خردورزی و آب حیات بخش در کنویر غفلت‌ها است، اگر فرد بتواند از این فرصت که در دسترس است، از این فرصت استفاده کند بهینه داشته باشد، قطعاً جز رستگاران خواهد بود. وی با اشاره به رشد حضور نوجوانان و دانش‌آموزان در ایام البیض امسال، افزود: این قشر پاک سرشت از همین ابتدای مسیر زندگی، پا در راه بندگی و کسب معنویت گذاشته‌اند و این مهم

را باید به فال نیک بگیریم، فطرت پاک جوانان و نوجوانان باید با برنامه‌های معنوی و فرهنگی تغز و پُر بار تقویت شود تا گروه‌هایی دیگر درصدد رخنه در باورهای ناب و بکسر آنان برنیایند. رئیس شورای هماهنگی و تبلیغات اسلامی شهرستان کوهرنگ در ادامه عنوان کرد: امسال در سه بخش مرکزی، صمصامی و بازفت مراسم معنوی اعتکاف با حضور نوجوان و جوانان با برنامه‌های متنوع فرهنگی و معنوی با شور و اشتیاق برگزار شد و خوشبختانه مردم شهرستان از این مراسم معنوی استقبال خوبی کردند. محمادی ضمن تقدیراز همکاری نهادهای و ادارات همکاری کننده در برگزاری مراسم معنوی اعتکاف در شهرستان کوهرنگ، اهمیت برنامه‌های معنوی را تقویت اخلاق اجتماعی، حسن خلق و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، روح‌الله غلامی گفت: طی ۲۴ ساعت گذشته ۴ هزار و ۵۰۰ کیلومتر باند از محورهای شریانی و غیرشریانی چهارمحال و بختیاری برافروسی شد.

<b>نشانی دفتر شهر کرد:</b> خیابان شریعتی – کوچه ۵۵-پلاک ۱۲	<b>همراه:</b> ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ ① <b>نمابر:</b> ۳۲۲۲۳۱۰۱ ② <b>تلفن:</b> ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰ ③ <b>ص پ:</b> ۱۹۸
<b>چاپ و لیتوگرافی<span> </span>:</b> /قم/شاخه سبز	<b>تلفن:</b> ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵
<b>چاپ شهر کرد:</b> جهانبین <b>تلفن:</b> ۳۳۳۴۸۱۸۶	<b>لیتوگرافی:</b> اروغان <b>تلفن:</b> ۳۲۲۴۳۱۹۳

<b>E-mail<span> </span>:</b> zardkoo1@yahoo.com
<b>E-mail<span> </span>:</b> zardkoohbakhtiyari@yahoo.com
<b>Site:</b> www.zardkoo.news.com
<b>Telegram:</b> https://telegram.me/zardkoo newspaperw

## جامعه

### فواید تنفس هوای پاک در چهارمحال و بختیاری

تنفس هوای پاک تاثیرات شگفت‌انگیزی بر سلامتی انسان‌ها دارد از همین رو متخصصان حوزه سلامت توصیه می‌کنند افراد تا می‌توانند در هوای پاک و تازه تنفس کنند هرچند این موهبت در سال‌های اخیر کمیاب شده است. بنا بر اعلام اداره حفاظت محیط‌زیست چهارمحال و بختیاری از ابتدای امسال تاکنون ۴۱ روز هوای پاک در این استان ثبت شده است و از لحاظ کیفیت هوا مطلوب است و استانی با هوای پاک به شمار می‌رود.اما گاهی در کلاشهرها وارانگی هوا و آلودگی آن دغدغه مردم است به همین جهت مسافرانی که به چهارمحال و بختیاری سفر می‌کنند، از پاک‌ی هوای این استان به نیکی یاد کرده‌اند.

یک دکترای حرفه‌ای پزشکی می‌گوید: اگرچه این روزها تنفس در هوای پاک دغدغه بسیاری از مردم کشور شده است و امور مختلف را تحت تاثیر قرار داده اما چهارمحال و بختیاری از استان‌هایی است که کمتر تحت تاثیر این چالش قرار گرفته و هنوز تاثیر مخرب آن بر زندگی مردم استان به صورت مستقیم نمایان نشده است.

آرش روغنی ادامه داد: چهارمحال و بختیاری به لحاظ آلودگی هواچالش چندانی ندارد اما خشکی هوای این استان سبب بروز برخی بیماری‌ها نظیر حساسیت‌ها و بیماری‌های تنفسی شده که با رعایت برخی نکات پزشکی می‌توان آن را کنترل کرد.

وی در خصوص فواید تنفس در هوای پاک، تصریح کرد: کند کردن شب پیری یکی از مهمترین آثاری است که تنفس هوای پاک بر سلامتی دارد، تنفس در هوای پاک آن هم به طور صحیح می‌تواند بروز علائم پیری زودرس را به تاخیر اندازد چراکه اکسیژن سلول‌های سالم را حفظ و استرس را از افراد دور می‌کند. این پزشک عمومی افزود: افزایش فعالیت مغز، افزایش انرژی، تسریع در ترمیم آسیب‌های بدنی، سم‌زدایی از بدن و تقویت سیستم ایمنی از دیگر فواید شگفت‌انگیز تنفس در هوای پاک و آزاد است از همین رو توصیه می‌شود در زمان‌هایی که آلودگی هوا وجود ندارد افراد با حضور در پارک‌ها و فضای سبز پیرامون خود با تنفس عمیق و صحیح، از مزایای هوای پاک استفاده کنند. روغنی با بیان اینکه هوا به سبب نقش مهمی که در تنفس موجودات زنده دارد از اهمیت بسزایی برخوردار است و هرگونه تغییر در کیفیت هوا می‌تواند در عملکرد سیستم‌های حیاتی بدن تاثیر گذار باشد، اظهار داشت: بیشترین آسیب ناشی از هوای آلوده به زنان باردار، کارگرانی که در محیط باز کار می‌کنند، سالمندان، کودکان زیر ۱۴ سال، ورزشکارانی که تمرین می‌کنند و بیماران تنفسی و قلبی وارد می‌شود.

وی با بیان اینکه بوهای ایجاد شده توسط کارخانه‌ها، زباله‌ها و یا سیستم فاضلاب شامل آلودگی هوا می‌شود، به اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت آن اشاره کرد و گفت: سوزش بینی، گلو، چشم و پوست، ذات‌الریه و برنوشیت، سردرد، سرگیجه و تهوع از جمله آثار کوتاه‌مدت و بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، بیماری‌های تنفسی مانند آسمم، مشکلات عصبی، مغزی، کلیوی و کبد و نقص مادرزادی از جمله تاثیرات بلندمدت آلودگی بر بدن انسان است که تا سال‌ها باقی می‌ماند و در برخی موارد منجر به مرگ فرد می‌شود.

این دکترای حرفه‌ای پزشکی به نقش موثر تغذیه در مقابله با آلودگی هوا اشاره کرد و گفت: مصرف آنتی اکسیدان نظیر ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E، مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب، مواد غذایی دارای سدیم، روی، زینک و منیزیم، مصرف مواد پروتئینی و مصرف ماهی‌های چرب نقش موثری در کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا دارد.

چهارمحال و بختیاری دارای ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت است و بخش عمده سرزمینی آن کوهستانی است.ا/یرنا

<b>نشانی دفتر شهر کرد:</b> خیابان شریعتی – کوچه ۵۵-پلاک ۱۲	<b>همراه:</b> ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ ① <b>نمابر:</b> ۳۲۲۲۳۱۰۱ ② <b>تلفن:</b> ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰ ③ <b>ص پ:</b> ۱۹۸
<b>چاپ و لیتوگرافی<span> </span>:</b> /قم/شاخه سبز	<b>تلفن:</b> ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵
<b>چاپ شهر کرد:</b> جهانبین <b>تلفن:</b> ۳۳۳۴۸۱۸۶	<b>لیتوگرافی:</b> اروغان <b>تلفن:</b> ۳۲۲۴۳۱۹۳

<b>E-mail<span> </span>:</b> zardkoo1@yahoo.com
<b>E-mail<span> </span>:</b> zardkoohbakhtiyari@yahoo.com
<b>Site:</b> www.zardkoo.news.com
<b>Telegram:</b> https://telegram.me/zardkoo newspaperw

## جامعه

همچنین فاطمه بیاتی، متخصص زنان، زایمان و نازایی در چهارمحال و بختیاری اظهار کرد: از سن حدود ۳۵ سالگی ذخایر تخمدانی شروع به کاهش می‌کند و حدود ۴۰ سالگی ذخیره تخمدان کم می‌شود.

وی در خصوص رحم اجاره‌ای بیان کرد: اگر بیمار شرایط عمومی مناسب و سن حدود ۵۰ سال داشته و بیماری‌هایی از جمله دیابت، فشار خون، کم خونی و ... نداشته باشد، رحم قابلیت نگه داشتن جنین را خواهد داشت.

بیاتی ادامه داد: در صورتی که رحم مشکلی داشته باشد مثلاً دارای میوم باشد یا سابقه سزارین‌های مکرر در گذشته داشته باشد امکان رحم اجاره‌ای وجود ندارد، می‌توان گفت دررحم‌های اجاره‌ای بهتر است رحمی باشند که قبلاً زایمان طبیعی در افراد صورت گرفته یا اگر سزارینی انجام شده یک تا دو مرتبه پیش‌تر نباشد، مثلاً کسی که چهار بار سزارین انجام داده به هیچ عنوان از این رحم برای رحم اجاره‌ای استفاده نمی‌شود.

وی تاکید کرد: رحم قبلاً باید امتحان خود را پس داده باشد یعنی فرد حداقل یک بار بارداری را تجربه و زایمان موفق داشته باشد.

این متخصص زنان و زایمان گفت: افراد در دوران یائسگی می‌توانند اقدام به این کار کنند اما توصیه نمی‌شود، اگر بیماری از شرایطی قرار بگیرد که فردی برای این کار نباشد بالاچار ممکن است که پذیرفته شود اما در اولویت‌های ما نیست و بهتر است که فرد مورد نظر هنوز یائسه نشده باشد و در سن باروری باشد، زیرا سطح هورمون‌ها در یائسگی اندکی تغییر می‌کند و قابلیت پذیرش جنین در آن‌ها بسیار کمتر است که در این دوران توصیه نمی‌شود.

بیاتی اضافه کرد: در رحم اجاره‌ای امکان سقط و زایمان زودرس همچون سایر افراد وجود دارد، همانگونه که پنج تا هشت درصد از افرادی که بارور می‌شوند امکان سقط در آن‌ها وجود دارد، ممکن است برای افراد با رحم اجاره‌ای این امر اتفاق بیفتد، یعنی تضمینی وجود ندارد.

به گفته وی، از نظر حقوقی باید قرارداد در خصوص رحم اجاره‌ای بسته شود که در بندهای قرارداد همه شرایط بیان شده است.ا/یسنا

وی افزود: یکی از مسائل در بحث تلقیح رحم اجاره‌ای است، رحم خانمی که به هر علت قادر بر نگهداری جنین نیست و آن را سقط می‌کند، با آمیزش تخمک و نطفه شوهر در آزمایشگاه، و انتقال جنین به رحم زن دیگری که شوهر ندارد، بچه رشد کرده و به موقع متولد می‌شود، البته در برابر قرار داد اجرت معینی به مادر جانشین داده می‌شود تا کودک تحویل زن و شوهر شود.

بیگی با بیان اینکه آیا این کار جایز است، بیان کرد: طبق نظر مقام معظم رهبری و آیت‌الله مکارم این کار ذاتا مانع شرعی ندارد، ولی مستلزم مسائل جنبی حرامی از قبیل لمس و نظر کردن است، بنابراین هرگاه این کار به وسیله محرمی مانند شوهر انجام شود، به این صورت که نطفه خود و یکی از دو همسرش را بگیرد و ترکیب کند و در رحم همسر دیگر (هرچند عقد موقتی یا او خوانده باشد) کشت کند، مرتکب حرامی نشده‌اند، در غیر این صورت برای مجاز بودن این محرمات جنبی باید ضرورتی وجود داشته باشد.

کارشناس مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی قم در خصوص احکام نَسَب و حریمیت نوزاد حاصل از رحم اجاره‌ای، تصریح کرد: طبق نظر مقام معظم رهبری این فرزند متعلق به صاحبان نطفه بوده و از آنها ارث می‌برد و مورد مادر جانشین به منزله فرزند رضاعی او است، بلکه در بعضی جهات نسبت به آن اولویت دارد چرا که تمام گوشت و استخوان از او رویده است.

این کارشناس مذهبی گفت: یکی دیگر از موضوعات که در فقه مطرح است دریافت جنین اهدایی، مورد توجه بسیاری از زن و شوهرهایی قرار گرفته که عقیم بوده‌اند و مشکل خود را بهتر توانسته از این طریق حل کنند و بر قبول اطفال بدون سرپرست به عنوان فرزند خواندگی ترجیح داده‌اند، زیرا دریافت جنین و حامل شدن از این طریق، مشکلات فرزند خواندگی را نخواهد داشت و رابطه فرزند متولد از جنین اهدایی با دریافت کنندگان جنین بسیار عاطفی تر و محکم تر از رابطه کودکانی است که از طریق فرزند خواندگی وارد زندگی زن و شوهر بدون فرزند می‌شوند.

از سوی خانمی که مطلقه بوده و نیاز شدید مالی داشته را به ما داد، ابتدا مردد بودیم و نظرمان در این خصوص منفی بود، اما اکنون که زندگی برایمان کسل کننده شده تصمیم گرفتیم که این فرصت را از دست ندهیم.

دیگری خانمی ۴۵ ساله که به دنبال فردی با رحم اجاره‌ای است، می‌گوید: به دلیل ناباروری از سوی خانواده همسر بسیار مورد شماتت قرار می‌گیرم، چندین سال است که درمان‌هایی را برای باروری انجام می‌دهم، البته متخصصان بسیاری از همان ابتدا درمان را برای بارداری قطعی نمی‌دانستند تا اینکه در فضای مجازی مطالبی در مورد رحم اجاره ای خواندم.

حتی دو سال گذشته فردی درخواست فرد رابط را پذیرفت و قرار شد بعد از ۹ ماه فرزندی متولد شود، اما با توجه به اینکه در سنین یائسگی قرار داشت و مراقبت‌های نامناسب را انجام داد جنین سقط شد و امیدم ناامید شد.

اما یکی از دوستان چند ماه پیش خانمی را معرفی کرد، خانمی که تنها به دلیل وضعیت مالی نامناسب و هزینه‌های بالا برای مخارج زندگی با وجود دو فرزند ۱۰ و ۱۲ ساله پذیرفت تا در قبال پولی که داده می‌شود شرایط ۹ ماهه حاملگی را تحمل کند و از طریق زایمان بتواند مخارج روزمره خود و فرزندانش را تأمین کند.

البته این خانم خارج از استان زندگی می‌کند و با توجه به اینکه با خانواده خود و همسرش ارتباط ندارد اقدام به این کار کرده است، کاری که شاید در جامعه و در نگاه آشنایان ناخوشایند باشد.

حجت‌الاسلام والمسلمین سجاد بیگی، کارشناس مسائل دینی در چهارمحال و بختیاری در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: تلقیح مصنوعی یکی از مسائل نوپیداست که پیشرفت دانش پزشکی آن را به عرصه فقه و حقوق کشانده و از آنجا که قوانین و مقررات حقوقی ما ریشه در احکام مذهبی دارد، هیچ حقوقدان و اندیشمندی در دانش حقوق نمی‌تواند بدون بهره‌مندی از این منبع عظیم، در جهت قانونی کردن چنین مسایل جدیدی گام بردارد، بلکه نخست باید فقهای جواز شرعی آن را تایید و مصادمی آن را روشن کنند، سپس به صورت حکم یا مود قانونی درآید.

## خانه داری



## چطور بفهمیم که سبزی خشک و ادویه‌ها خراب شده‌اند

ادویه‌ها یکی از پرکاربردترین چاشنی‌ها برای خوش طعم دلچسب‌تر کردن غذاها به شمار می‌روند که باید با نحوه نگهداری و مدت زمان سالم بودن آنها آشنا باشیم. بسیاری از ما خانهاها برای افزایش ماندگاری سبزیجات آنها را خشک کرده و از این سبزیجات خشک شده در پخت غذاهایمان استفاده می‌کنیم. اما برخی از گمان می‌کنیم که از سبزیجات خشک و ادویه جات می‌توان برای سالیان دراز استفاده نمود و آنها تاریخ انقضا ندارند.

توجه داشته باشید که همانند مواد غذایی دیگر در نگهداری سبزی خشک و ادویه‌ها نیز باید دقت کنید زیرا خشک بودن آنها دلیل بر مصادم‌العمر بودنشان نیست. در این بخش شما را با استفاده از مواد غذایی منجمد در نحوه نگهداری سبزیجات و ادویه‌های خشک آشنا می‌کنیم.

### • چگونه از ادویه‌ها و سبزیجات خشک به درستی نگهداری کنیم؟

ادویه جات و سبزیجات خشک شده را در ظرف‌های فلزی دربسته و یا ظروف شیشه‌ای قهوه‌ای نگهداری نمایید زیرا شیشه با مواد معطر ادویه فعل و انفعال نمی‌دهد.ادویجات و سبزیجات خشک را در جایی خشک و خنک نگهداری کنید .هیچگاه ادویجات و سبزیجات

## گیاهی برای تسکین سرفه در فصل سرما

چای مریم گلسی به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان سرفه کاربرد دارد زیرا این گیاه خاصیت خلط‌آوری و ضدالتهابی دارد، مصرف مرتب چایی مریم گلسی، سرفه و گلو درد را تسکین می‌دهد. در فصل سرما معمولاً افراد سرماخورده و دچار سرفه‌های خشک می‌شوند، برای درمان این سرفه‌ها می‌توان از دمنوش مریم‌گلی استفاده کرد.
چای مریم گلی گیاهی گل‌های زیباست و رایحه و عطسری خوش‌بو دارد و طعم آن بسیار تلخ است.از جمله خاصیت‌های این گیاه حفظ سلامت پوست، درمان آکنه، ریزش مو، سلامت دندان، سلامت قلب و تسکین سرفه است.چای مریم‌گلی به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان سرفه کاربرد دارد، زیرا این گیاه خاصیت خلط‌آوری و ضدالتهابی

## انجماد مواد غذایی چگونه بر ارزش غذایی آنها اثر می‌گذارد؟



این بود که سبزی‌های منجمد شده نسبت به میوه‌ها و سبزی‌های در یخچال نگهداری شده (طی پنج‌روز) مواد مغذی بیشتری داشتند.

محققان این‌طور نتیجه گرفتند که یافته‌های آنها این باور را رد می‌کند که سبزی‌ها و میوه‌های تازه نسبت به انواع منجمد خود ارزش غذایی بالاتری دارند.

### • آیا غذای فریزری سالم است؟

میزان سالم و مفیدبودن غذاهای فریزری بستگی به فاکتورهایی مثل این دارد که آیا

غذای موردنظر افزودنی دارد یا نه و از وضعیت طبیعی و تازماش چه مدت زمانی گذشته است. غذاهای خانگی معمولاً کیفیت غذایی بیشتری دارند؛ ولی بسیاری از غذاهای منجمد کارخانه‌ای افزودنی دارند؛ اما اگر افزودنی نداشته باشند، کیفیت غذای خوبی دارند.

### • نکاتی مهم برای یخ‌زدایی و دوباره گرم‌کردن غذاها

شیوه درست دوباره گرم‌کردن غذای منجمد کمک می‌کند ارزش غذایی آن محفوظ بماند: بخارزدادن، مایکروویو کردن، در ایرفرایر (هواپز یا سرخ‌کن بدون روغن) گذاشتن و تفت‌دادن.
بخارپز کردن روش بهتری نسبت به آب‌پز کردن است و باعث می‌شود ویتامین‌های محلول در آب به‌جای اینکه به داخل آب وارد شوند، در ماده غذایی باقی بمانند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی روش‌های انجمادزدایی برکولی انجام شد نشان داد یخ‌زدایی فوری با مایکروویو در مقایسه با یخ‌زدایی با روش‌های طولانی‌تر، منجر به کمتر از دست‌رفتن مواد مغذی می‌شود.

در واقع چیزی که ظاهراً از همه مهم‌تر و تأثیرگذارتر است، طول مدت‌زمان فرایند یخ‌زدایی

وقتی پای حفظ ارزش غذایی یک ماده غذایی به میان می‌آید، نحوه نگهداری آن اهمیت پیدا می‌کند. گذاشتن برنج یا پاستایی که زیاد آمده در یخچال، می‌تواند نشانه‌ست مقاوم به هضم آنها را

افزایش دهد که برای سلامتی خوب است، اما فریز کردن گرم‌کردن منجمد آن، ارزش غذایی‌شان را تغییر می‌دهد. اینکه فریز کردن یا نکردن غذا ارزش غذایی آن را تغییر می‌دهد یا نه بستگی به خود غذا دارد و اینکه آیا اول پخته یا بلاچ شده (در آب جوشاندن ماده غذایی فقط برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه) یا نه.

مواد مغذی و بعضی از مواد غذایی در صورت حرارت دیدن، زیست‌دسترسی بیشتری پیدا می‌کنند (وقتی قبل از فریز کردن، بلاچ یا پخته می‌شوند)، اما بعضی دیگر اگر خام بمانند، وضعیت غذایی بهتری دارند. وقتی غذایی منجمد می‌شود، کریستال‌های یخی تشکیل می‌شوند و همین بزرگ‌ترین دلیل ازبین‌رفتن بعضی از مواد مغذی‌است.

این کریستال‌ها می‌توانند دیواره سلول‌ی را تخریب کرده و باعث از دست‌رفتن بخشی از مواد مغذی بخصوصی شوند، مثلاً ویتامین C و ویتامین‌های B که محلول در آب‌اند. البته این‌س از دست رفتن‌ها معمولاً بسیار ناچیزند و تحقیقات بیشتری لازم است تا کاملاً درک

آرامش موثر است زیرا این گیاه آرام‌بخش و مقوی اعصاب است و به کاهش استرس و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

**طرز تهیه دمنوش مریم گلی**
۲ قاشق سوپ خوری برگ‌های گیاه مریم‌گلی تازه یا یک قاشق سوپ خوری برگ مریم‌گلی خشک را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و روی آن را بپوشانید، چند دقیقه صبر کنید و سپس از صافی عبور دهید و میل کنید.فارس

دارد، مصرف مداوم چای مریم گلی، سرفه و گلو درد را تسکین می‌دهد.

**مریم گلی گیاهی موثر برای درمان افسردگی**
طبق بررسی‌های محققان اساسن مریم‌گلسی می‌تواند در درمان افسرد مبتلا به افسردگی موثر باشد. همچنین این داروی گیاهی با روی آبیون آب جوش که باعث ایجاد احساس خوب در فرد می‌شود، مرتبط است.استشمام اساسن گیاه مریم‌گلی برای تقویت