



مدیرعامل جمعیت مامل احمر چهارمحال و بختیاری: ارسال بیش از ۳۲۰۰ بسته غذایی به سیستان و بلوچستان از میدا استان چهارمحال و بختیاری

صفحه ۲



رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری: فروش مرغ و گوشت گوساله منجمد در نمایشگاه‌های پاره

صفحه ۳

مجلس دوازدهم چگونه مجلسی خواهد بود؟

نخستین رویداد اجتماعی در چهارمحال و بختیاری در حال برگزاری است

معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) چهارمحال و بختیاری گفت: نخستین رویداد اجتماعی (راهی نو) در استان در حال برگزاری است و ایده‌ها به مدت یک هفته جمع‌آوری خواهد شد.

محمد کریمی با اشاره به برگزاری نخستین رویداد اجتماعی در چهارمحال و بختیاری (راهی نو)، اظهار کرد: در این رویداد ایده‌ها، طرح‌ها و راهکارهای نوآورانه کنشگران اجتماعی و گروه‌های اجتماعی در موضوعات مداخلات اجتماعی مانند پیشگیری، کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی با رویکرد توان‌افزایی در حوزه خانواده، اعتیاد، بهداشت و درمان، مفاسد اجتماعی، سکونتگاه‌های غیررسمی، سلامت و نشاط اجتماعی، کودکان کار، کودکان خیابانی، سلامت و خانواده جمع‌آوری می‌شود.

معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) چهارمحال و بختیاری افزود: این رویداد با همکاری دفتر اجتماعی و فرهنگی استانداری، دفتر اجتماعی ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) و مؤسسه سلامت بانوان صبا در استان در حال برگزاری است.

وی ایده‌ها، طرح‌ها و راهکارهای نوآورانه کنشگران اجتماعی و گروه‌های اجتماعی در نخستین رویداد اجتماعی در چهارمحال و بختیاری (راهی نو) ظرف مدت یک هفته جمع‌آوری می‌شود، عنوان کرد: دبیرخانه پس از داوران ایده‌ها، گروه‌های برتر را برای رویداد حضوری دعوت می‌کند، همچنین دوره حضوری برای این افراد برگزار خواهد شد.

چشم‌ها را باید شست
فاسم غفوری

در حوزه سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران این روزها دو رویداد قابل توجه رخ داده است. از یک سو گروسی مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در نشست شورای حکام مدعی شده است که در ایران با چالش‌های فزاینده‌ای مواجه هستیم، زیرا ذخایر اورانیوم غنی‌شده ایران همچنان در حال افزایش است، حتی اگر سطح اورانیوم غنی‌شده تا ۶۰ درصد اندکی کاهش یافته باشد. وی ادعا کرده که به طور جدی نگران است که ایران به طور یکجانبه اجرای بیانیه مشترک (۴ مارس) را متوقف کرده است. این مسئله درباره پایبندی ایران به توافقات صورت گرفته برای حل و فصل مسائل پادمانی، شک و تردید ایجاد می‌کند.

از سوی دیگر شورای همکاری خلیج فارس در بیانیه پایانی نشست خود که در سطح وزیران خارجه در ریاض برگزار شد، همانند گذشته ادعاهایی درباره برنامه هسته‌ای و نقش منطقه‌ای ایران و همچنین جزایر سه‌گانه ایرانی مطرح شده است. کشورهای عضو شورای همکاری خلیج فارس ادعا کردند که منابع میدان نفتی الدرّه یا همان آرژک که ایران بر اساس اصول جغرافیایی دایم‌دار آن است، در مرز عربستان و کویت، تنها متعلق به این دو کشور است.

ادامه در صفحه ۲

مسکن سازی دولتی آری یا خیر؟

افزایش سرعت ساخت مسکن بدون نیاز به چینی‌ها



صفحه ۳

قرمز و ماکیان ۹۳.۳ درصد، ماهی و صدف داران ۶۴.۲ درصد و میوه و خشکبار ۵۱ درصد بوده است. در کنار این بخش‌ها، نرخ تورم سلالانه کالاها و خدمات متفرقه ۴۱.۳ درصد، هتل و رستوران ۲۲.۵ درصد، تفریح و بهداشت ۴۴.۴ درصد، بهداشت و درمان ۴۴.۸ درصد، پوشاک و کفش ۴۸.۳ درصد شده است. در کنار این اعداد و ارقام نیم‌نگاهی به روند حرکت نرخ دلار و رشد افسارگسیخته آن نیز پرسش دیگری را عنوان می‌کند. مبنی بر اینکه اگر ثبات اقتصادی حاکم است چطور نرخ دلار به رقم دلار ۵۸ هزار و ۹۵۰ تومان رسیده و خیز جلدی برای ورود به کانال ۵۹ هزار تومانی برداشته است؟! به گونه‌ای که جامنایی در نرخ ۶۰ هزار تومان برای این پشت سبز کاغذی دور از ذهن در بازار نیست. سیاست روز

درصد و نسبت به ماه مشابه سال گذشته افزایش ۳۸.۵ درصدی را نشان می‌دهد. اگر چه اطلاعات منتشر شده در همین ۲ ماه برای پرسش‌گری در خصوص ثبات اقتصادی موجود کافی است اما این مباحث در شرایطی مطرح می‌شود که مشاهدات عینی و ملموس از سبب خنوار تورمی به مراتب بالاتر و بی‌ثباتی‌تری را در اقتصاد جامعه را نشان می‌دهد. در شرایط کنونی متولیان و دست اندرکاران نرخ تورم را زیر ۴۰ درصد عنوان می‌کنند که نرخ تورم سلالانه اغلب گروه‌ها بالای ۴۰ درصد و حتی به ۹۰ درصد هم رسیده به گونه‌ای که نرخ سلالانه خوراکی‌ها ۴۵.۱ درصد، گوشت قرمز و سفید و فرآورده‌های آن ۹۰.۷ درصد، گوشت

ثباتی از جنس تزلزل در اقتصاد دارد اما کارشناسان و تحلیلگران اقتصادی با کنار هم قرار دادن پازل‌های آماری نکاتی را مطرح می‌کنند که بررسی بیشتر آن خالی از لطف به نظر نمی‌رسد. سخنگوی دولت در حالی از ثبات اقتصادی سخن می‌گوید که براساس آخرین گزارش مرکز آمار ایران، نرخ تورم سلالانه کشور در بهمن ماه ۱۴۰۲، برابر ۴۲.۵ درصد بوده است به طوری که شاخص قیمت مصرف‌کننده خانوارهای کشور با رسیدن به عدد ۲۲۵.۷ نسبت به ماه قبل رشد ۱.۴ درصدی و نسبت به ماه مشابه سال قبل ۳۵.۸ درصد را در کارنامه خود ثبت کرده است. از سوی دیگر در دی ماه سالجاری مرکز آمار نرخ تورم سلالانه ۴۳.۶ درصد اعلام شده که در مقایسه با ماه قبل ۲.۶

«ثبات اقتصادی در کشور حاکم شده است». این جمله‌ای است که سخنگوی اقتصادی دولت در نشست خبری خود آن را مطرح کرده و مدعی شده است که در شاخص‌های بخش واقعی اقتصاد ایران که در صدر آنها رشد اقتصادی است در ۹ ماهه امسال شرایط رشد باثبات فصول قبلی را تکرار کردیم و در پاییز امسال نرخ رشد اقتصادی ۵.۱ درصد با احتساب نفت و ۲.۵ درصد بدون احتساب نفت رسیده است. وزیر اقتصاد بر این ادعا است که در بخش نفت، صنعت و همچنین در بخش‌های خدماتی، کشور رشدی به ترتیب ۱.۳؛ ۱.۳ و ۴.۶ درصد را تجربه کرده است. اگر چه شیرینی و لطافت خاصی در پس این اعداد و ارقام وجود

و چه در شبکه‌های اجتماعی برایشان ارسال می‌شود کلیک نکرده و پیام را حذف کنند. اخبار مربوط به سهام عدالت را از طریق رسانه‌های رسمی و سامانه رسمی خود آن پیگیری کنند. رجی اضافه کرد: ماموران پلیس فتا نیز نسبت به گشت‌زنی در فضای مجازی و بررسی گزارش‌های مردمی اقدام خواهند کرد و علاوه بر مواردی که فردی که اقدام به شکایت کرده باشد، با موارد جرائم آشکار نیز برخورد خواهند کرد. ایستا

پیامک «واریز سود سهام عدالت» و خطر خالی شدن حساب
و آلوده برای کاربران یا موضوع واریز سود سهام عدالت کرده‌اند. بهانه‌ای که یکی از مهم‌ترین شگردهای مجرمان سایبری است و هر چند وقت یکبار تکرار می‌شود. رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری پلیس فضای فراجا ادامه داد: در همین راستا لازم است که کاربران توجه داشته باشند که به هیچ عنوان بر روی لینک‌هایی که با موضوع سهام عدالت چه به صورت پیامکی

هر بار تحت عناوین و بهانه‌های مختلف برای کاربران ارسال می‌شود. این لینک‌ها در واقع یا حاوی بدافزار و ویروس بوده و دسترسی غیرمجاز به اطلاعات گوشی تلفن همراه کاربران ایجاد می‌کند یا کاربران را به سمت صفحات فیشینگ و خالی کردن حساب بانکی آنان هدایت می‌کند. وی ادامه داد: در تازه‌ترین این شگردها، مجرمان سایبری اقدام به ارسال لینک‌های جعلی

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری پلیس فضای فراجا نسبت به کلاهبرداری در پوشش ارسال لینک‌های آلوده با موضوع واریز سود سهام عدالت هشدار داد. سرهنگ علی محمد رجیبی، در این باره گفت: کلاهبرداران و مجرمان سایبری از هر فرصت و بهانه‌ای برای تحقق اهداف مجرمانه خود استفاده می‌کنند. در این میان یکی از روش‌ها ارسال لینک‌های آلوده است که

"همیشگی"

@parsa_haghparsast_music

پارسا حق پرست

ARRANGMENT / MORTEZA MASOUDI & PARSA HAGHPARAST
LYRICS & MUSIC/MORTEZA MASOUDI
MIX & MASTER / PEYMAN ANVARIPOUR GUITAR / MOJTABA TAGHIPOUR
PRODUCER / IRAJ HAGHPARAST
COVER / HOSSEIN JORGHASEMI

« همه ما مسئولیم »
آموزش ویژه ایام تعطیلات نوروز ۱۴۰۳

حضور کارشناسان پلیس راهور استان چهارمحال و بختیاری در مدارس شهر کرد در راستای توانمندسازی همیاران پلیس جهت پیشگیری از تصادفات و توسعه رفتارهای صحیح ترافیکی. احترام به قانون. انضباط بخشی به تردها و ویژه ایام تعطیلات نوروز ۱۴۰۳ با تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری به اقشار مختلف و باور « همه ما مسئولیم » با یک اقدام منسجم و کشوری تحت عنوان عملیات فرهنگی ویژه سفرهای نوروزی ۱۴۰۳ « ان شاء الله »

پلیس راهنمایی و رانندگی استان چهارمحال و بختیاری
اداره آموزش و فرهنگ ترافیک

اول دفتر

چشم‌ها را باید سُست

ادامه از صفحه نخست

باینه این نشست، هرگونه ادعا مبنی بر داشتن حق در این میدان به جز کویت و عربستان را رد کرده است. این مواضع از سوی آژانس و شورا در حالی مطرح شده است که در باب آنها چند نکته قابل توجه است.

نخست آنکه جمهوری اسلامی ایران همان طور که به اصول و تعهدات برجامی پایبند بوده با جدیت توافقات با آژانس را نیز اجرا کرده است در عین آنکه همچون سایر اعضای آژانس تاکید دارد که تعهداتی ورای مقررات پادمانی را نخواهد داد. در این میان رفتارهای آژانس رسماً مغایر با وظایف و تعهدات آن بوده است چنانکه از یک سو گروسی همکاری‌های ایران را نادیده گرفته و به رغم بسته شدن بسیاری از پرونده‌های ادعایی، بار دیگر آنها را بازگشایی و علیه ایران به کار گرفته است. از سوی دیگر آژانس هنوز پاسخ ن داده که چگونه است که اطلاعات محرمانه آژانس و گزارش‌های آن پیش از نشست‌های آژانس به دست رسانه‌ها و مقامات غربی می‌رسد. در عین آنکه آژانس و شخص گروسی تا به امروز از محکوم کردن خرابکاری‌های رژیم صهیونیستی و غرب در تاسیسات هسته‌ای ایران خودداری کرده است. در عین حال برجام در حالی جاده‌ای دو طرفه میان ایران و سایر اعضا است که آقای گروسی صرفاً جاده یک طرفه انتقاد از ایران را در پیش گرفته است که حاصل آن نیز بازی در زمین غرب است. نکته دیگر آنکه وظیفه آژانس مقابله با تکثیر و اشاعه و استفاده از تهدیدات هسته‌ای است. ایشان هنوز پاسخ ن داده که چگونه در برابر خبر استقرار تسلیحات هسته‌ای آمریکا در انگلیس، ارسال تسلیحات آغشته به اورانیوم توسط انگلیس و آمریکا به اوکراین، تهدید رسمی رژیم صهیونیستی مبنی بر استفاده از بمب هسته‌ای علیه غزه، ریختن پسماندهای هسته‌ای نیروگاه زاپن به دریا با خطرهای زیست محیطی و انسانی سکوت کرده و هیچ احساس مسئولیتی در قبال آنها ندارد!!!!

دوم آنکه شورای همکاری خلیج فارس در حالی ادعاهایی را علیه ایران مطرح کرده است که از یک سو تهران همواره بر حل اختلافات از طریق گفت و گو تاکید کرده و روابط و همکاری منطقه‌ای را راهکار حل مشکلات دانسته است لذا رفتار شورا جز شاد سازی دشمنان همکاری منطقه نتیجه‌ای ندارد. از سوی دیگر امروز مشکل اول منطقه و جهان، جنایات رژیم صهیونیستی و حمایت از فلسطین است و ایجاد مسائل حاشیه‌ای جز بازی در زمین قاتلان مردم فلسطین هیچ نتیجه‌ای به همراه ندارد. امروز اولویت همگان مسئله فلسطین است و شورا نیز به عنوان مجموعه‌ای حاضر در غرب آسیا که مستقیماً با این فاجعه انسانی در ارتباط است نمی‌تواند از مسئولیت خود چشم پوشی نماید. در شرایطی که این کشورها چنان که باید در امدادسانی و کمک به غزه و مقابله با رژیم صهیونیستی و حامیان اقدامی صورت ن داده‌اند، اقدامات انحرافی آنها، قطعاً با واکنش منفی ملت‌هایشان و حتی جهان مواجه خواهد شد لذا برای گرفتن نشدن در این وضعیت هم که شده جا دارد تا به جای نسخه نویسی‌های خارج از همکاری منطقه‌ای و وحدت ساز، به دنبال راهکارهای عملی مبنی بر جبران کم‌کاری‌هایشان در قبال فلسطین باشند. در یک کلام آژانس و شورا باید چشم‌هایشان را شستشو داده و به جای رویکردهای هیجانی و نادرست، مسیر صحیح تعامل و همکاری با ایران را در پیش گیرند تا بیش از این اعتبار خود را در صحنه جهانی از دست ندهند.

محمد صفری

آیا باز هم شاهد ضعف‌ها و ناکارآمدی‌ها و پیگیری برنامه‌ها و طرح‌ها و لویجی خواهیم بود که مطالبه اکثریت مردم نیست؟

انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری برگزار شد و این دو مجلس نمایندگان خود را شناخت و برخی هم به دور دوم انتخابات راه یافتند.

اما مجلس شورای اسلامی تا اندازه زیادی ترکیب خود را شناخته است، اکثریت با نمایندگانی است که سبقت اصولگرایی دارند اما از فهرست‌ها و جریان‌هایی که گرایش اصولگرایی دارند اما میان آنها اختلافاتی هم دیده می‌شود که در انتخابات برخی از آنها نمایان شد.

چند ماه دیگر نمایندگان تازه کار وارد خانه ملت می‌شوند تا امور قانونگذاری و نظارت بر دستگاه‌های اجرایی را در دست بگیرند و برای کشور ریل گذاری کنند.

با توجه به ترکیبی که در مجلس دوازدهم شکل خواهد گرفت اکنون این پرسش مطرح است که آیا مجلس آینده در تراز مردم ایران و انقلاب خواهد بود؟

هر چند از میان بیش از ۶۱ میلیون واجد شرایط رأی‌آوردن، ۲۵ میلیون نفر در انتخابات شرکت کرده‌اند، اما نمایندگانی که به مجلس دوازدهم راه یافته‌اند، نمایه همه مردم ایران هستند و باید انتظارات و توقعات بجای آنها را در اولویت قرار دهند و به مسائل فرعی و حاشیه‌ای نپردازند و آنها را در اولویت‌های بعدی خود قرار دهند.

روشن است که اولویت و مهمترین مسئله در

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری:

ارسال بیش از ۳۲۰۰ بسته غذایی به سیستان و بلوچستان از مبدا استان چهارمحال و بختیاری

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری گفت: به دنبال وقوع سیل در سیستان و بلوچستان و نیاز به ارسال کمک‌های امدادی مورد نیاز بیش از ۳ هزار و ۲۰۰ بسته غذایی به این استان ارسال مورد نیاز است. مسعود مثنوی گفت: به

دنبال وقوع سیل در سیستان و بلوچستان و نیاز به ارسال کمک‌های امدادی مورد نیاز است. بیش از ۳ هزار و ۲۰۰ بسته

دنبال وقوع سیل در سیستان و بلوچستان و نیاز به ارسال کمک‌های امدادی مورد نیاز است. بیش از ۳ هزار و ۲۰۰ بسته

دنبال وقوع سیل در سیستان و بلوچستان و نیاز به ارسال کمک‌های امدادی مورد نیاز است. بیش از ۳ هزار و ۲۰۰ بسته



کشور مسائل اقتصادی است که با توجه به وعده‌های داده شده در دوره پیشین مجلس یعنی در زمان برگزاری انتخابات مجلس در سال ۱۳۹۸ برای تشکیل مجلس یازدهم و انتخابات ریاست جمهوری در سال ۱۴۰۰ از سوی نامزدهای انتخاباتی، که به پیروزی سید ابراهیم رئیسی رسید، چند درصد از آن وعده‌ها محقق شده است؟

بسیاری از کارشناسان و صاحبزنان بر این اعتقاد بودند که همسویی سه قوه می‌تواند در جهت حل مشکلات کشور که بیشتر در زمینه مسائل اقتصادی است، تأثیر مثبت داشته باشد و آن را یک فرصت

تورم و گرانی همچنان در سرخط خبرها قرار

می‌دانستند، شاید در نظریه و تئوری این مسئله درست باشد و چه بسا در عالم واقع نیز بتوان از چنین اشتراکی بهره برد اما آیا این اتفاق در این دوره افتاده است؟

آنچه در برآیند جامعه هم اکنون به واسطه واکنشی که مردم در انتخابات داشتند دیده می‌شود، آنچه که انتظار و توقع بود به دست نیامده است، چرا که وضعیت اقتصادی کشور با وجود اعدام و ارقام و آماری که ارائه می‌شود مناسب نیست.

تورم و گرانی همچنان در سرخط خبرها قرار

مجلس دوازدهم چگونه مجلسی خواهد بود؟

دارد و هر روز که می‌گذرد شاهد افزایش قیمت کالاها و خدماتی هستیم که مردم باید از آن بهره ببرند.

به نظر می‌رسد که مجلس دوازدهم مجلسی ضعیف باشد، دلیل آن هم پایین بودن رأی نمایندگان و نوع انتخابی است که رأی دهندگان داشتند مگر آن که نمایندگانی که راهی خانه ملت شده‌اند، دست به معجزه برند!

اشتباه مردم است که از حق خود استفاده نمی‌کنند و حداکثری در انتخابات شرکت نمی‌کنند و البته در انتخاب خود نیز دقت لازم را ندارند و به نظر می‌رسد برای رفع تکلیف پای صندوق رأی حاضر می‌شوند، انجام تکلیف انتخاباتی مبحث مهمی است که همگان بر روی آن اتفاق نظر دارند حتی بسیاری از همان‌هایی که رأی ن داده‌اند چنین نظری دارند اما بنا بر دلایل مختلف، خود را از مشارکت برای سربلندی و اعتلای ایران اسلامی برای پیشرفت و تحول محروم کردند.

البته مجلس دوازدهم تا زمان تشکیل خود، چند ماهی فرصت دارد و در این فرصت بهتر است که راه یافتگان به خانه ملت به بازخوانی توصیه‌ها، برنامه‌ها، ارشادات و دستوراتی که از سوی رهبر معظم انقلاب در ادوار مجلس به نمایندگان شده است بپردازند و در ادامه سعی کنند تا توصیه‌هایی که از سوی ایشان در آینده می‌شود توجه داشته باشند، قطعاً اگر حتی به بخشی از آنها هم توجه کرده و اجرا کنند، می‌توان امیدوار بود که مجلس دوازدهم بتواند گره مشکلات را با یک بند کند اما اگر همانند برخی از نامزدهای راه یافته به مجلس دوازدهم در پی طرح‌ها و برنامه‌هایی همچون طرح صنایع یا مشابه باشند و توجهی به مسائل اقتصادی نداشته باشند نمی‌توان امیدوی به مجلس بعدی داشت.

مجلس دوازدهم تا زمان تشکیل خود، چند

ماه فرصت دارد و در این فرصت بهتر است که راه

یافتگان به خانه ملت به بازخوانی توصیه‌ها، برنامه‌ها،

ارشادات و دستوراتی که از سوی رهبر معظم انقلاب

در ادوار مجلس به نمایندگان شده است بپردازند و

در ادامه سعی کنند تا توصیه‌هایی که از سوی ایشان

در آینده می‌شود توجه داشته باشند، قطعاً اگر حتی

به بخشی از آنها هم توجه کرده و اجرا کنند، می‌توان

امیدوار بود که مجلس دوازدهم بتواند گره مشکلات

را با یک بند کند اما اگر همانند برخی از نامزدهای راه یافته

به مجلس دوازدهم در پی طرح‌ها و برنامه‌هایی

همچون طرح صنایع یا مشابه باشند و توجهی به

مسائل اقتصادی نداشته باشند نمی‌توان امیدوی به

مجلس بعدی داشت.

مردم سیستان و بلوچستان از طرف جمعیت هلال احمر استان با چهار کامیون باری ارسال شده است.

چهارمحال و بختیاری افزود: این کمک‌ها شامل بسته‌های غذایی ۷۲ ساعته و ۱۰ روزه است که برای کمک در امدادسانی به

۴۵۱ کلاس درس برای اسکان میهمانان نوروزی چهارمحال و بختیاری آماده‌سازی شد

معاون پشتیبانی اداره کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری گفت: ۴۵۱ کلاس درس مدارس آماده پذیرایی از مسافران نوروزی سال ۱۴۰۳ در این استان است.

امین سلیمانی افزود: برای پذیرایی از میهمانان نوروزی ۲۰ پایگاه اسکان مسافران نوروزی در استان پیش‌بینی شده است. وی اظهار داشت: از ۴۵۱ کلاس درس پیش‌بینی شده ۲۸

کلاس ویژه، ۲۵۲ کلاس نوع الف، ۱۴۴ کلاس نوع ب و ۲۷ کلاس عادی است. به گفته وی، عوامل اجرایی برای اجرای طرح ستاد اسکان در مدارس استان ۲۲۰ نفر است.

وی با اشاره به اینکه اسکان در مدارس استان از اواخر اسفندماه تا پایان تعطیلات نوروز ادامه دارد، گفت: پارسل ۱۲ هزار میافر درمدارس استان اسکان داده شدند و پیش‌بینی می‌شود امسال

۱۴ هزار فرهنگی در مدارس استان اسکان داده شوند. وی اظهار داشت: ثبت‌نام از مسافران برای اسکان در مدارس به صورت غیرحضور و از طریق سامانه eskan.medu.ir است

و متقاضیان باید یک روز قبل از زمان شروع اقامت، اقدام به رزرو محل اسکان انجام دهند. در استان چهارمحال و بختیاری یک‌هزار و ۹۰۰ فضای آموزشی فعال است.

آشنایی با منتخب مردم چهارمحال و بختیاری در ششمین دوره مجلس خبرگان رهبری



سهام چهارمحال و بختیاری از ۸۸ کرسی مجلس خبرگان رهبری یک کرسی است که در ششمین دوره انتخابات خبرگان رهبری این کرسی به آیت‌الله عبدالله کیوانی هفشجانی رسید. سوابق نشان می‌دهد نماینده مردم چهارمحال و بختیاری طی سه دوره هشت ساله (از سال ۶۱ تا ۷۷) بر عهده آیت‌الله ابراهیم حاج امینی نجف‌آبادی از جامعه مدرسین حوزه علمیه قم و پس از آن این مسئولیت به آیت‌الله علیرضا اسلامیان از اعضای جامعه مدرسین حوزه علمیه قم به مدت ۱۸ سال (دوره چهارم به مدت ۱۰ سال و دوره پنجم به مدت هشت سال) واگذار شد. آیت‌الله عبدالله کیوانی هفشجانی از علمای چهارمحال و بختیاری است که با حضور در عرصه رقابت ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری موفق شد با کسب ۲۱۷ هزار و

علامه جوادی آملی و آیت‌الله

سید احمد خاتمی و آیت‌الله

احمد عابدی و مرحوم آیت‌الله

مهندسی (ره) کسب فیض کرد.

وی ضمن تدریس در

دانشگاه، حوزه

فعالیت‌های فرهنگی تبلیغی در

سطح کشور مقالات مختلفی

در موضوع فلسفه، عرفان

و کلام دارد.

کیوانی هفشجانی که مبلغ

برگزیده (رتبه اول استان) دفتر

تبلیغات حوزه علمیه استان قم

است با تاسیس موسسه فرهنگی

- قرآنی منظران مهدی (عج) در

شهر هفشجان به تربیت جوانان

مومن انقلابی مشغول

است.

رئیس مجمع طلاب و

فضلای جانباز حوزه علمیه قم،

قائم مقام مرکز تخصصی امام

خامنهای، تدریس ۲۳ سال

کتاب چهل حدیث امام راحل

در ماه مبارک رمضان و کتاب

انسان ۲۵۰ ساله رهبر معظم

انقلاب از دیگر فعالیت‌های

منتخب مردم چهارمحال و

بختیاری در مجلس خبرگان

رهبری است.

وی در خصوص گرایش

سیاسی خود گفت: هیچ

وابستگی و گرایش سیاسی

ندارد.

چهارمحال و بختیاری

با ۱۲ شهرستان و بیش از یک

میلیون نفر جمعیت، چهار

نماینده در مجلس شورای

اسلامی و یک نماینده در

مجلس خبرگان رهبری

دارد. /ایرنا

قدردانی منتخبان چهارمحال و بختیاری در مجلس از حضور مردم / تاکید بر وفاق و همدلی

منتخبان دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در چهارمحال و بختیاری با قدردانی از حضور مردم در انتخابات ۱۱ اسفندماه، بر وفاق و همدلی برای تحقق مطالبات و خواسته‌ها مردمی و رفع مشکلات و موانع توسعه استان تاکید کردند.

پس از برگزاری دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات خبرگان رهبری و حضور پرشور مردم در این انتخابات، همایشی با عنوان شکرگزاری: قدردانی، وفاق و همدلی با همت مجمع نیروهای انقلابی دوشنبه شب در شهرکرد برگزار شد.

تاکید بر ارتباط

گسترده با مردم

منتخب مردم در حوزه انتخابیه اردل، فارسان، کوهرنگ و کیبار در مجلس شورای اسلامی در خصوص اهمیت و نقش احزاب افزود: گروه‌ها و احزاب موجب نهادینه کردن مردم‌سالاری می‌شوند و افتخار می‌کنیم که هر روز تشکلهای سیاسی در جامعه پیشرفت می‌کنند.

وی ادامه داد: احزاب و گروه‌های سیاسی باید با استفاده از تفکر، برنامه و هدف‌گذاری به کمک دولت‌ها و مجلس بشتابند. این سخن دبیر مجمع نیروهای انقلاب چهارمحال و بختیاری است که این مجمع سهم خواه نیست، گفت: ما منتخبان همه مردم استان هستیم و هیچ سهمی نیز نداریم که به کسی بدهیم. وی با تاکید بر شایسته‌سالاری و عدالت اضافه کرد: ممکن است برخی از نیروها از احزاب انقلابی نباشند اما همین که ولایتمدار و عاشق کشور و خدمت به مردم باشند کافی است و باید از توان این نیروها بهره برد.

منتخب مردم اردل، فارسان، کوهرنگ و کیبار با تاکید بر ضرورت انجام برخی اصلاحات

اضافه کرد: تلاش می‌شود با اتحاد، همفکری، همدلی و بهره‌گیری از نخیکن مسائل و مشکلات استان را برطرف کرد. عزیزی فارسانی ادامه داد: از توان هر نیرویی که دلسوز این مملکت و ولایت‌مدار باشد و قلبش برای این کشور در تپش باشد، باید از آن استفاده کرد.

منتخب مردم در حوزه انتخابیه اردل، فارسان، کوهرنگ و کیبار در مجلس شورای اسلامی در خصوص اهمیت و نقش احزاب افزود: گروه‌ها و احزاب موجب نهادینه کردن مردم‌سالاری می‌شوند و افتخار می‌کنیم که هر روز تشکلهای سیاسی در جامعه پیشرفت می‌کنند.

وی ادامه داد: احزاب و گروه‌های سیاسی باید با استفاده از تفکر، برنامه و هدف‌گذاری به کمک دولت‌ها و مجلس بشتابند. این سخن دبیر مجمع نیروهای انقلاب چهارمحال و بختیاری است که این مجمع سهم خواه نیست، گفت: ما منتخبان همه مردم استان هستیم و هیچ سهمی نیز نداریم که به کسی بدهیم.

وی با تاکید بر شایسته‌سالاری و عدالت اضافه کرد: ممکن است برخی از نیروها از احزاب انقلابی نباشند اما همین که ولایتمدار و عاشق کشور و خدمت به مردم باشند کافی است و باید از توان این نیروها بهره برد.

منتخب مردم اردل، فارسان، کوهرنگ و کیبار با تاکید بر ضرورت انجام برخی اصلاحات

در برنامه هفتم توسعه گفت: انجام برخی اصلاحات در برنامه‌ها و قوانین، حل مشکلات اقتصادی از جمله رفع ناترازی‌ها پولی، بانکی و صندوق‌های بازنستگی می‌تواند منجر به توسعه و بسیاری از مشکلات را برطرف کند.

وی با تاکید بر ضرورت داشتن نگاه علمی و تخصصی به مسائل اضافه کرد: در بُعد سیاست خارجی اصل عزت، حکمت، صلحت و پیروی از منویات رهبر معظم انقلاب و استفاده از این سیاست اثرگذار برای رفع تحریم‌ها منجر به توسعه می‌شود.

عزیزی فارسانی بر ضرورت استفاده از توان و ظرفیت جوانان تاکید کرد.

وی با بیان اینکه کمترین قانون‌گذاری و بیشترین اصلاح قانون در مجلس نهم انجام شده است گفت: توجه به بعد نظارتی مجلس یکی از نگاه‌های مغفول مانده در مجلس شورای اسلامی است.

عزیزی فارسانی افزود: همانطور که دنبال پرونده بابک زنجانی بودیم در ادامه نیز به طور قطع به دنبال مقابله با هر گونه رانت و فساد نیز خواهیم بود.

مسئولیت سنگین در

مقابل آرای مردم

منتخب مردم شهرستان‌های

لردگان، خانمیرزا و فلارد در

مجلس شورای اسلامی گفت:

حضور گسترده مردم در عرصه

انتخاب با وجود برخی تنگناهای

اقتصادی و کلاه‌مندی‌ها وظیفه

همه مسوولان و نمایندگان منتخب را دوچندان کرده است. سید روح‌الله موسوی بیدلی با اشاره به منتخب بومی استان در ششمین دوره انتخابات خبرگان رهبری افزود: این ترکیب نمایندگان منتخب به طور یقین مجلس دوازدهم متفاوت‌تر از دوره‌های قبل خواهد بود.

منتخب مجلس دوازدهم تاکید کرد: حضور مسوولان در کنار مردم برای تقویت اعتماد مردم به مسوولان ضروری است.

وی اضافه کرد: برای حل مشکلات مردم در قالب برنامه‌های منظم ۵۳ کارگروه تخصصی تشکیل شده و به عنوان یک سرباز برای حل مشکلات مردم گام برمی‌داریم.

موسوی با تاکید بر استفاده از کارشناسان و اهل فن گفت: این قول به جمع نیروهای انقلابی داده می‌شود که برای تحقق مطالبات به حق و منافع استان هیچ ملاحظه‌ای نخواهیم کرد و پای مطالبات استان خواهیم ایستاد.

وی بر ضرورت برطرف کردن مشکلات معیشتی، اقتصادی و رفاهی مردم تاکید کرد. موسوی اضافه کرد: ما در بحث قانون‌گذاری هیچ چیزی کم نداریم اما در بحث نظارت با مشکلاتی روبهرو هستیم.

این منتخب مجلس دوازدهم

ادامه داد: مجلس دوازدهم به

طور حتم مجلسی متفاوت، قوی

و کارآمد خواهد بود و برای

توزیع عادلانه امکانات گام‌های

اساسی برداشته می‌شود.

چهارمحال و بختیاری با ۱۲

شهرستان و بیش از یک میلیون

نفر جمعیت، چهار نماینده در

مجلس شورای اسلامی و یک

نماینده در مجلس خبرگان

رهبری دارد. /ایرنا

مسکن سازی دولتی آری یا خیر؟

افزایش سرعت ساخت مسکن بدون نیاز به چینی‌ها

مسئولان دلیل ورود چینی‌ها به صنعت مسکن را افزایش سرعت ساخت عنوان کرده‌اند این در حالی است که به عقیده کارشناسان واگذاری زمین به مردم اصلی‌ترین راهکار برای سرعت بخشی به ساخت مسکن تلقی می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری تحلیلی «جهانبین نیوز» به نقل از خبرگزاری مهر، چند وقتی است ورود چینی‌ها به ساخت و ساز مسکن در کشور خبر ساز شده است و گاه و بی‌گاه از زبان مسئولان نیز این موضوع شنیده می‌شود. رئیس جمهور از ابتدا شروع به کار دولت سیزدهم وعده داد که دولت طی ۴ سال ۴ میلیون مسکن می‌سازد که البته این وعده نیز طبق قانون جهش تولید مسکن به مردم داده شد.

از آن زمان تاکنون بیش از نیمی از عمر دولت تمام شده است و هنوز به صورت شفاف و روشن مشخص نیست چه تعداد از این مسکن‌های وعده داده شده، ساخته شده است. هرچند دولت روش‌های متنوعی را در پیش گرفته است تا مردم با سرعت بیشتری صاحب مسکن شوند؛ اما شواهد نشان می‌دهد همچنان سرعت واگذاری زمین و ساخت مسکن کند است و موانع دیگری همچون تأمین مالی طرح نیز باعث تشدید این وضعیت شده است.

شاید به این دلیل است که این روزها آمدن شرکت‌ها، سرمایه و تکنولوژی چینی‌ها به کشور برای ساخت مسکن بیشتر شنیده می‌شود. البته هم دولت و هم شهرداری تهران به دنبال این موضوع هستند و بارها مسئولان دولت و شهرداری به این موضوع اشاره کرده‌اند.

به تکنولوژی چینی‌ها نیاز است یا خیر؟ به گفته مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی، هدف از توافق با چینی‌ها برای ساخت مسکن در کشور بیشتر آوردن سرمایه در بخش ساختمان و جذب سرمایه‌گذار در این حوزه است. وزیر راه و شهرسازی این را هم عنوان کرد که ما در حوزه ساختمان و مسکن در تکنولوژی رشد‌های خوبی داشتیم و نیازمندی و وابستگی مان حداقلی است. بیشتر از آنکه به تکنولوژی نیاز داشته باشیم به منابع مالی نیاز داریم تا بتوانیم پروژه‌ها را سرعت بیشتری بدهیم.

همزمان با مذاکرات دولت با چینی‌ها برای ورود به صنعت ساخت و ساز کشور، شهرداری تهران نیز پی دو سفر علیرضا زاکانی شهردار تهران به چین، تفاهم‌نامه‌هایی را برای ساخت واحدهای مسکونی در تهران با شرکت‌های چینی امضا کرده است و به گفته زاکانی در این تفاهم‌نامه ساخت ۲۰۰ هزار واحد مسکونی به صورت صنعتی سازی و با انتقال تکنولوژی آمده است. زاکانی درباره تکنولوژی ساخت چینی‌ها گفت که با این تکنولوژی هم سرعت ساخت و هم عمر ساختمان‌ها افزایش پیدا می‌کند.

همچنین حمیدرضا صارمی معاون شهرسازی و معماری شهرداری تهران درباره ساخت مسکن توسط چینی‌ها اظهار داشت: بر اساس این طرح زمین‌های ذخیره در بافت فرسوده تهران، برای محله سازی به روش کلید به کلید به چینی‌ها واگذار می‌شود. آن هم در چارچوب پوز انس به این معنا که با تأمین مالی ساخت، انتقال تکنولوژی نیز به تهران صورت خواهد گرفت. همچنین لطف‌الله فروزنده معاون اقتصادی شهردار تهران با اشاره به ضعف تکنولوژی ساخت در کشور گفت: ما تکنولوژی صنعتی سازی مسکن را نداریم، صنعتی‌سازی یعنی اینکه برای ما مسکن‌هایی یکساله می‌سازند و عمر مفید آن از ۴۰ سال به ۸۰ سال می‌رسد، بنابراین باید انتقال تکنولوژی انجام شود.

● **انتقادات به ورود تکنولوژی چینی‌ها در ساخت مسکن**

طرح این موضوع انتقادات فراوانی را هم از سوی شرکت‌های ساخت و ساز و هم کارشناسان حوزه مسکن در پی داشت به طوری که ایرج رهبر رئیس

هیئت مدیره انجمن انبوه‌سازان کشور با گلایه از این اقدام عنوان کرد که حقیقتاً از نظر فنی، نیروی انسانی و مصالح ساختمانی و حتی تکنولوژی ما چیزی از چینی‌ها کم نداریم.

حتی همان دو سه سال پیش سوال کردیم که مگر چینی‌ها چه تکنولوژی می‌خواهند بیاورند؟ گفتند سیستم لاج‌پنل می‌خواهند بیاورند درحالی که ما این سیستم را مدت‌هاست کنار گذاشته‌ایم و از سیستم تونلی استفاده می‌کنیم. یعنی در بحث تکنولوژی هم حتی ما جلوتر بودیم.

همچنین فرید تائینی، رئیس انجمن تولیدکنندگان و فن‌اوران صنعتی ساختمان، درباره انتقال تکنولوژی چینی و افزایش سرعت ساخت مسکن گفت: این داستان سریع‌سازی چینی‌ها هم از آن کلیشه‌های تبلیغاتی است که متأسفانه در اسناد ملی و لازم‌الاجرای ما نیز مورد تحسین قرار گرفته است. البته نه اینکه چینی‌ها فناوری ساخت سریع نداشته باشند.

بلکه، متخصصان طراحی ساختمان یا معماران به‌خوبی می‌دانند که اهداف پایه تولید یا سه‌گانه هزینه، زمان و کیفیت، شأن مستقل ندارند. بلکه، در تعامل هستند و یکی از مراحل مهم در طراحی، تنظیم مثلث بهینه برای پروژه است.

نایینی توضیح داد که هرگاه کیفیت اولویت باید بر سرعت و هزینه تأثیر می‌گذارد. یا اگر سرعت اولویت باید بر کیفیت اثر مستقیم و بر هزینه طی یک منحنی اثر می‌گذارد.

بنابراین تمجید از سرعت به‌صورت مستقل بحث عامیانه و غیر تخصصی است. بازگشت بلندمرتبه سازی به بافت‌های فرسوده؟ فارغ از این انتقادات و تناقضاتی که در صحبت‌های دولتی‌ها و مسئولان شهرداری به چشم می‌خورد، به گفته معاون معماری و شهرسازی شهردار تهران، چینی‌ها برای ساخت مسکن در تهران قرار است بر روی بافت‌های فرسوده سرمایه‌گذاری

اخبار

کاروان رهروان همت عازم سرزمین نور شد

به همت بسیج دانشجویی؛

با همت سازمان بسیج دانشجویی استان چهارمحال و بختیاری، کاروان رهروان همت به نیابت از شهید دانشجو معلم فائزه رحیمی عازم زیارت پادمان های شهیدا در جنوب غرب کشور شد.

علی اصغر یزدانی جانشین فرماندهی بسیج دانشجویی چهارمحال و بختیاری پیش از ظهر یک شنبه در جمع خبرنگاران، گفت: کاروان ۸۰ نفر دانشجو معلمان از مقابل پردیس شهید باهنر شهرکرد عازم بازدید از مناطق عملیاتی دفاع مقدس در جنوب و پادمان‌های شهیدا شد. وی تصریح کرد: بازدید از مناطق عملیاتی نهر خین، شلمچه، هویزه و ... با هدف آشنایی دانشجوی معلمان با سبک زندگی و سیره و روش و منش شهیدا انجام می‌شود.

یزدانی ادامه داد: اردوی راهیان نور با حضور دانشجو معلمان با توجه به نقش این قشر در تربیت نسل آینده از اهمیت بالایی برخوردار است.

کلاهدرادر حرف‌های در شهرستان اردل دستگیر شد

فرمانده انتظامی شهرستان اردل از دستگیری فردی که اقدام به کلاهبرداری کرده و متواری شده بود، در عملیات غافلگیرانه در یکی از شهرستان‌های همجوار دستگیر شد.

بر اساس گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ صادق رضایی با اعلام این خبر اظهار کرد: در پی اعلام شکایت تعدادی از شهروندان مبنی بر اینکه فردی با ترند ثبت نام خودرو، از آن‌ها کلاهبرداری می‌کرد، بلافاصله موضوع با جدیت در دستور کار ماموران قرار گرفت. وی افزود: متهم با ترند ثبت نام خودرو برای شکات و گرفتن وجه اقدام به کلاهبرداری مبلغ ۲۰ میلیارد از شهروندان هم استانی و استان‌های همجوار کرده بود.

فرمانده انتظامی شهرستان اردل با بیان اینکه مامورین پلیس آگاهی شهرستان با انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی و همچنین بررسی اظهارات شاک‌های پرونده، موفق شدند فرد مورد نظر را که متواری بوده شناسایی کنند، تصریح کرد: در نهایت متهم در یک عملیات غافلگیرانه در یکی از شهرستان‌های همجوار دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شد.

این مقام انتظامی با اشاره به اینکه متهم بعد از تشکیل پرونده برای انجام مراحل قانونی به مراجع قضایی تحویل شد، از شهروندان خواست تا ضمن توجه به هشدارها و توصیه های پلیس در خصوص پیشگیری از وقوع کلاهبرداری در صورت اطلاع از فعالیت این گونه افراد بلافاصله مراتب را از طریق پل ارتباطی ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند، همچنین مردم می توانند از طریق سامانه ۱۹۷ پیشنهادات و انتقادات از پلیس را با این سامانه مطرح کنند.

نمایشگاه بهاره تا‌مین کالاهای اساسی شهرستان بروجن گشایش یافت

نمایشگاه بهاره تا‌مین کالاهای اساسی بروجن شامگاه دوشنبه در مصلی بلوار ساحلی این شهرستان گشایش یافت.

مدیر داخلی اتاق اصناف شهرستان بروجن در مراسم آغاز به کار این نمایشگاه گفت که انواع کالاهای اساسی، خشکبار، آجیل، مواد پروتئینی، پوشاک، کیف و کفش مورد نیاز مردم در ۶۶ غرفه برای فروش مستقیم عرضه می‌شود.

کرووش ستار افزود: نمایشگاه بهاره بروجن به مدت هفت روز تا ۲۰ اسفند ماه جاری برپاست و مردم می‌توانند همه روزه از ساعت ۹ تا ۲۲ برای خرید مراجعه کنند.

فتاح کرمی فرماندار بروجن نیز با ابراز رضایت از شروع به کار این نمایشگاه برای افزایش تنوع انتخاب و خرید مردم، ایجاد دسترسی بهتر به کالاهای مورد نیاز و تنظیم قیمت بازار بویژه در آستانه ماه رمضان و نوروز خواستار نظارت دقیق بر قیمت‌ها شد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری: بهاره تا‌مین کالاهای اساسی شهرستان بروجن گشایش یافت

حسین برزگر در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: در آستانه ایام پایانی سال و آغاز ماه مبارک رمضان، مرغ منجمد و گوشت گوساله منجمد در این اماکن توزیع خواهد شد.

وی افزود: قیمت هر کیلو مرغ منجمد ۶۵ هزار و ۷۰۰ تومان و گوشت منجمد گوساله از قرار هر کیلو ۲۲۰ هزار تومان است که از سوی پشتیبانی امور

۳۵ هزار تومان و برنج هندی هر کیلو ۳۳ هزار تومان توزیع می‌شود. وی خاطر نشان کرد: در نمایشگاه بهاره در شهرکرد روزانه یک تن گوشت منجمد گوساله و ۵۰۰ کیلو مرغ منجمد توزیع خواهد شد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: سهمیه تخصیصی گوشت منجمد از ذخایر پشتیبانی امور

دام علاوه بر نمایشگاه بهاره، در فروشگاه‌های منتخب سراسر استان نیز به فروش می‌رسد. برزگر درخصوص فروش میوه تنظیم بازار و رطب مضافتی نیز بیان کرد: این اقلام از ۲۴ اسفندماه در جایگاه‌های تعیین شده که بالغ بر ۸۰ غرفه در سراسر استان هستند، توزیع خواهد شد. وی تأکید کرد: همچنین بالغ بر ۳۰۰ تن شکر برای مصارف

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: در آستانه ایام پایانی سال و آغاز ماه مبارک رمضان، مرغ منجمد و گوشت گوساله منجمد در این اماکن توزیع خواهد شد.

وی افزود: قیمت هر کیلو مرغ منجمد ۶۵ هزار و ۷۰۰ تومان و گوشت منجمد گوساله از قرار هر کیلو ۲۲۰ هزار تومان است که از سوی پشتیبانی امور

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد: نخستین عمل جراحی مغز در چهارمحال و بختیاری انجام شد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد گفت: نخستین عمل جراحی مغز با دستگاه با موفقیت در چهارمحال و بختیاری انجام شد.

محمد حسین حسینی اعرابی با اشاره به اینکه نخستین عمل جراحی مغز با دستگاه با موفقیت در چهارمحال و بختیاری انجام شد اظهار کرد: این عمل با پیشرفته‌ترین دستگاه سونوگراف به مدت سه ساعت انجام شد.

وی با بیان اینکه عمل با دستگاه برای نخستین بار در این استان انجام شد تصریح کرد: در این عمل تومور مغزی وی بیمار ۷۱ ساله خارج شد.

اعرابی از علائم تومور مغزی خبر داد و بیان کرد: سرگیجه، کاهش شنوایی و نداشتن تعادل از عوارض بیماری این بیمار بود.

وی خاطر نشان کرد: هم اکنون حال عمومی این بیمار رضایت بخش است و مشکل خاصی نیست.

معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد خبر داد: نظافت نواحی ۴ گانه در ایام پایانی سال

معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد گفت: ۴ اکیب در راستای نظافت نواحی ۴ گانه و دو اکیب برای نخاله‌برداری در مناطق فعالیت می‌کنند.

محمدرضا محمدیان اظهار داشت: نظافت و رفت و روب معایر سطح شهر در ایام پایانی سال و برای استقبال از نوروز در دستور کار این معاونت قرار گرفته است.

وی افزود: در همین راستا اکیب‌های نظافت و رفت و روب و نواحی ۴ گانه و اکیب‌های نخاله‌برداری در مناطق دوگانه مشغول به فعالیت هستند.

معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد بیان کرد: جمع‌آوری لاستیک‌ها و سرشاخه‌ها و ... جمع‌آوری زباله‌های شهری به طور متوسط روزانه به میزان ۱۸۰ تن و رنگ آمیزی جداول، نرده‌ها، پل‌ها و ... در سطح شهر در دستور کار قرار دارد.

همایش توسعه زیست‌فناوری و رشد تولید در دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد برگزار شد

زیست فناوری در صنایع مختلف، ارتباط زیست فناوری با حفاظت از محیط‌زیست و پایداری منابع طبیعی، چالش‌ها و فرصت‌های مرتبط با توسعه زیست فناوری و رشد تولید برای نخستین بار در دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد برگزار شد. رئیس مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد یادآور شد: این همایش می‌تواند فرصت مناسبی برای تبادل دانش و تجربیات بین صنعتگران، دانشگاه‌ها، محققان و سایر علاقمندان به این حوزه باشد. پس از ارائه مقالات توسط محققان، ازسوی هیات داوران تعدادی مقاله و پوستر برتر انتخاب و تجلیل شد.

برای صاحبان کسب و کار خواهد شد و دانشجویان و نخبگان کشور باید از این فرصت‌ها برای تولید ثروت هم برای خود و هم برای کشور استفاده کنند.

رئیس سرای نوآوری گیاهان دارویی و صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد نیز در حاشیه برگزاری این همایش ملی گفت: بیش از ۱۰۰ مقاله به صورت پژوهشی و مروری به دبیرخانه همایش ملی توسعه زیست فناوری و رشد تولید ارسال شد که از این تعداد ۳۰ مقاله انتخاب و در قالب سخنرانی ارائه می‌شود.

عباس دوستی گفت: زیست فناوری دریا، زیست فناوری

برای همایش ملی توسعه زیست فناوری و رشد تولید در دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد برگزار شد. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد جزو مراکز تحقیقات با سطح کیفیت یک (گرید ۱) است که برای رسیدن به این درجه علمی تاکنون تلاش فراوانی صورت گرفته است.

وی همچنین از برگزاری نخستین رویداد صدرا با شعار "صنعت، دانشگاه، راه اشتغال" با هدف جذب کارآموز در طرح پویش و معرفی دانش‌آموختگان دانشگاه به اعضای هیات علمی، جامعه و صنعت برگزار می‌شود.

رحیمی با تأکید به امیدآفرینی بین جوانان، اظهار کرد: با اجرای رویداد صدرا، فرصت‌های بزرگی برای کارآفرینی در کشور شکل می‌گیرد که منجر به تولید ثروت

نخستین همایش ملی توسعه زیست‌فناوری و رشد تولید با حضور جمعی از مسئولان، استادان دانشگاهی و دانشجویان در تالار شهید سلیمانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد برگزار شد.

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی چهارمحال و بختیاری در این آیین اظهار داشت: با توجه به سند تعالی و تحول دانشگاه آزاد اسلامی و در راستای کمک به معیشت خانواده‌ها تاکنون ۲۰ درصد از هزینه‌های دانشگاه با استفاده از شرکت‌های دانش‌بنیان، هسته‌های فناور و آزمایشگاه‌های همکار محیط‌زیست و دامپزشکی تأمین شده است.

سبک زندگی

سندرم بینایی کامپیوتری در کمین کارمندان



به گفته کارشناسان، خیره شدن به صفحه نمایش رایانه، تبلت و گوشی‌های هوشمند برای همیشه به بینایی آسیب نمی رساند. با این حال، انجام این کار می‌تواند عوارض جانبی آزاردهنده‌ای، به ویژه سندرم بینایی کامپیوتری ایجاد کند.

گروه ایرنا زندگی - گفته‌های قدیمی حاکی از این هستند که نگاه‌کردن طولانی‌مدت مانیتور یا تماشای تلویزیون باعث رسیدن آسیب‌های همیشگی به چشم خواهد شد؛ این در حالی است که ما امروزه دائم با انواع نمایشگرها سروکار داریم؛ خواه کار زیاد با کامپیوتر در محل کار باشد، یا کار با موبایل جهت انجام امور روزانه و ارسال پیام و برقراری تماس، و یا تماشای تلویزیون در پایان روز؛ اما آیا خیره شدن به صفحه نمایش واقعاً به چشمان انسان آسیب می‌رساند یا این یک افسانه قدیمی است؟ تحقیقات علمی جدید دراینباره چه می‌گویند؟

بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط دکتر بلکنی، مشاور امور بینایی دانشگاه اوتومتری لندن، کار با کامپیوتر آثار مخرب دائمی بر روی چشم ندارد. اگرچه این امکان وجود دارد که عضلات چشم خسته شوند و حتی آسیب‌هایی که از قبل به چشم وارد شده‌اند، تشدید شوند.

مشکلاتی که نگاه طولانی‌مدت به نمایشگر به همراه دارد تحقیقات نشان می‌دهد ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که به طور دائم با کامپیوتر سروکار دارند، و به‌طورکلی به مدت روزانه بیش از ۳ ساعت به صفحه نمایشگر خیره می‌شوند، دچار سندرم بینایی کامپیوتری خواهند شد. شایع ترین علائم سندرم بینایی کامپیوتری عبارتند از:

- سر درد
- احساس خارش چشم
- ناراحتی چشم
- خشکی چشم یا ریزش اشک
- احساس سوزش چشم
- داخل تشخیص رنگ
- تاری بینی
- دشواری تمرکز وضوح چشم

اشعه‌های صفحه مانیتور موجب خستگی عضلات چشم می‌شوند

خستگی چشم نوعی از آسیب‌های خستگی تکرارشدنی (RSI) است که به علت استفاده بیش از اندازه از عضلات به‌صورت روزانه، کاهش زمان استراحت عضلات، عدم رعایت اصول سلامت و سایر موارد مشابه به وجود می‌آید. برای چشم نیز علت‌های زیادی برای دچارشدن به این مسئله وجود دارد و یکی از مهم‌ترین آن‌ها اشعه است.

به‌طورکلی اشعه‌ها به دو دسته بندی اصلی تقسیم می‌شوند: مستقیم و غیرمستقیم. اشعه مستقیم از منبع تولیدکننده اشعه به چشم وارد می‌شود، اشعه غیرمستقیم نیز از طریق بازتاب از یک سطح، مثل فلز یا آینه به چشم وارد می‌شوند.

اشعه‌هایی که از سطح مانیتور تابیده می‌شوند، اغلب یا بسیار تاریک هستند یا بسیار درخشان. این اشعه‌ها موجب خستگی عضلات چشم می‌شوند، چرا که عضلات چشم در حال تلاش دائم برای ایجاد تصویر از میان این اشعه‌های تاریک و روشن هستند.

یکی دیگر از دلایل اصلی خستگی چشم، محل قرارگیری مانیتور است. ارگونومی یا روش اصولی کار با نمایشگر برای چشم، قرارگیری آن در مقابل صورت، کمی پایین‌تر است. یعنی چشم‌ها چند درجه پایین‌تر از روبرو را ببینند. حال اگر نمایشگر در گوشه میز قرار داشته باشد، عضلات چشم علاوه بر دشواری تصویرسازی باید هر لحظه جهت چرخش، چشم را نیز تنظیم کنند که همین امر موجب تشدید خستگی چشم خواهد شد.

راهکارهای کاهش فشار به چشم هنگام استفاده از صفحه‌نمایش

راه‌های متعددی برای کاهش فشار وارد شده به چشم هنگام تماشای صفحه‌نمایش وجود دارد:

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

اعتیاد؛ معضلی که گریبان‌گیر جوانان و نوجوانان شده...



است، عنوان کرد: این گرایش یک رشد اجتماعی است و باید اتفاق بیفتد، اما وظیفه خانواده در این شرایط علاوه بر ممانعت، باید حواس‌شان به نوجوان باشد که با چه کسانی رفت و آمد می‌کند و باید با آموزش دادن تحت فشار گروه برای انجام کارهای نامناسب قرار نگیرد.

رفاقت با افراد بزرگتر؛ زندگی خطری برای دوره نوجوانی

همچنین سبب سبب‌های کهروثی، دبیر شورای هماهنگی مبارزه با موادمخدر چهارمحال و بختیاری گفت: متأسفانه سرعت آسیب‌ناهنسب به سال‌های گذشته افزایش یافته و جوانان و نوجوانان را تهدید می‌کند.

وی با اشاره به باورهای نادرست نسبت به برخی از مواد مخدر که اعتیاد آور نبوده و خطری ندارد، افزود: متأسفانه در بین جوانان و نوجوانان رایج شده که مواد مخدر گل خطری ندارد، در صورتی که این مواد اعتیاد آور و توهم زا بوده و درمان سختی نسبت به مواد سنتی دارد.

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با موادمخدر چهارمحال و بختیاری گفت: نوجوانان و جوانان باید بدانند دوستانی که به مواد مخدر آلوده هستند می‌توانند نقش زیادی در اعتیاد آنها داشته باشند، یعنی حس رقابت با دوستان در اعتیاد نوجوانان بی‌تاثیر نیست.

میرزایی در ادامه افزود: باید دانست افرادی که در دوره نوجوانی با افراد بزرگتر از سن خود رفاقت می‌کنند زنگ خطری برای آن‌ها به‌شمار می‌رود که در این خصوص باید خانواده‌ها نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشند، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

میرزایی گفت: خوشبختانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر با قشر جوان و نوجوان در مدارس و دانشگاه ارتباط نظارت بیشتری بر دوست‌یابی فرزندان خود داشته باشد، کما اینکه گاه‌ا مشاهده می‌شود بیشتر اعتیادها در دوره نوجوانی به همین دلیل بوده است.

وی با اشاره به اینکه واکنس پیشگیری از اعتیاد برای نوجوانان و نوجوانان آموزش مهارت‌های زندگی است، عنوان کرد: یکی از تکنیک‌های مهارت‌های زندگی تفکر نقاد است که توانایی تصمیم‌گیری، حل مشکل با استدلال و منطق درستی را به نوجوانان آموزش می‌دهد تا سطحی تصمیم گرفته نشود.

پایین دارند اگر آموزش‌های مورد نیاز را کسب نکنند آسیب خواهند دید.

وی در ادامه تصریح کرد: نوجوانی که آگاهی ندارد مانند کسی است که پشت به موج دریا ایستاده و زمانی که موجی به آن برخورد کند سقوط می‌کند و بالعکس، در حقیقت نوجوان آگاه همانند فردی است که روبه موج ایستاده است به طوری که شکل‌گیری شخصیت نوجوان در گرفتاری آن‌به اعتیاد نقش اساسی دارد، تجربه ثابت کرده یکی از عوامل فردی اعتیاد نداشتن اعتماد و عزت نفس فرد است.

عسگری گفت: وقتی نوجوانی شخصیت دورن‌گرا داشته باشد و به دوران نوجوانی هم افزایش‌گرایش به دوستان هم‌سن و الگویی از آن‌ها است، می‌توان گفت مهم‌ترین عامل موثر در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عوامل اجتماعی، اقتصادی، روانی، سیاسی و طبیعی است.

عسگری گفت: وقتی نوجوانی شخصیت دورن‌گرا داشته باشد و به دوران نوجوانی هم افزایش‌گرایش به دوستان هم‌سن و الگویی از آن‌ها است، می‌توان گفت مهم‌ترین عامل موثر در اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر عوامل اجتماعی، اقتصادی، روانی، سیاسی و طبیعی است.

نداشتن قدرت «نه گفتن»

اشرف عسگری، معاون توسعه و پیشگیری بهزیستی چهارمحال و بختیاری گفت: یکی دیگر از عوامل بسیار مهم که کودکان و نوجوانان را گرفتار اعتیاد می‌کند استرس است، عنوان کرد: تحقیقات نشان داده افرادی که شخصیت استرسی دارند بیشتر به اعتیاد گرایش پیدا می‌کنند. عسگری با بیان اینکه از عوامل دیگر اعتیاد نوجوانان شرایط خانوادگی آنهاست، تصریح کرد: ارتباط والدین با یک دیگر باتوجه به اینکه الگوهای فرزندان ارتباطات سالمی با یکدیگر والدین نوجوانان دارند یا خیر، آیا از سبک فرزند پروری صحیح مطلع‌اند و یا والدین در تربیت فرزندانشان با یکدیگر هماهنگ هستند، در حقیقت قرار دادن فرزندان به ویژه فرزند پسر به عنوان قاضی اختلاف والدین را به مرحله آسیب و اعتیاد نزدیک می‌کند.وی با تأکید بر اینکه والدین باید سبک فرزند پروری را به‌خوبی آموزش ببینند، تصریح کرد: والدین باید سبک فرزند پروری را آموزش ببینند تا بتوانند فرزند خود را به‌خوبی هدایت کنند، به این معنا که فرزند علیه والدین طغیان نکند، زیرا زمانی که فرزند نسبت به والدین خود طغیان کند آن فرزند هرگز از والدین خود تبعیت نخواهد کرد.

معاون توسعه و پیشگیری بهزیستی چهارمحال و بختیاری بیان اینکه نوجوانانی که از اعتیاد آلوده هستند و به نفس‌پایینی برخوردار هستند با بحران بلوغ نیز همراه می‌شوند در معرض آسیب هستند، گفت: در این دوران نوجوانان با چند تغییر اساسی فیزیولوژی و روحی روبرو می‌شوند که رشد استقلال طلبی، ابراز وجود، اختلاف نظر با خانواده، جستجوی هویت اجتماعی و دینی با سوالات زیادی همراه می‌شود، یعنی نوجوانانی که اعتماد به نفس

سلامت

کمبود چه مواد غذایی باعث افزایش ابتلا به افسردگی می‌شود؟



هنگامی که فرد دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ میلادی افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. در ایران نیز افسردگی جزو هفت علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به‌شمار می‌رود. عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر می‌باشند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات می‌باشند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند را ندارند.

برخی از مهمترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:
کمبود برخی مواد مغذی: کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید نماید. این مواد مفید عبارتند از:

اسیدهای چرب امگا۳: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از: غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم مرغ‌های غنی شده با امگا۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم‌چرب، سیب‌زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

ویتامین B۱۲: سطح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان جواب‌بهتری بدهند. منابع غذایی ویتامین B۱۲ عبارتند از: جگر، کلیه، شیر، ماهی، تخم مرغ، گوشت. **روی:** این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فراورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، کلیه، قلب، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

ویتامین B۱: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به‌طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به‌خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کزرا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

ویتامین B۶: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن می‌باشند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

سلیئم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلیئم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یکی از اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس "خوب بودن" در فرد تقویت می‌گردد. به نظر می‌رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین می‌باشند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی تریپتوفان عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی‌های ناشسته‌مانند سیب‌زمینی، لبنیات و میوه‌ها.

برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند

چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی‌های ضروری **الگوی غذایی:** مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم‌چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی می‌باشد.

چاقی: افراد چاق به‌علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. **قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین:** افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. لایرنا