



فرمانده سپاه چهارمحال و بختیاری،
حلقه‌های مالچین مهمترین موضوع در طرح
اعتلای بسیج است

صفحه ۳

روزنامه زردکوه



امام جمعه شهرکرد،
بسیاری از حماسه‌ها و افتخارات به دست
نیروهای بسیجی رقم خورد

صفحه ۲

در گردهمایی سراسری مسئولین بسیج دانشجویی و طلاب بسیجی:

پزشکیان: باور دارم هیچ راه دیگری جز بهره‌گیری از روحیه بسیجی واقعی برای ساختن کشور نداریم

رئیس جمهور نگاه دانشجویان بسیجی در زمان جنگ را کمک به رزمندگان با هر تخصصی عنوان کرد و گفت: باور دارم که امروز هیچ راه دیگری جز بهره‌گیری از روحیه بسیجی واقعی برای ساختن کشور نداریم.

در گردهمایی سراسری مسئولین بسیج دانشجویی و طلاب بسیجی با درود به روان بنیانگذار انقلاب و یاد شهیدان و آرزوی طول عمر با برکت برای رهبر معظم انقلاب گفت: در ابتدای انقلاب که ما دانشجوی بودیم، تمام فکر و ذکر ما این بود که باید کشوری توأم با سربلندی، عدالت، به دور از تبعیض،

ظلم و ستم و الگویی برای منطقه بسازیم و با رفتار و کردار خود به دیگران بگوییم که اعتقاد، مسیر و راه ما بهترین مسیر است. رئیس جمهور افزود: اوایل انقلاب، دشمنان جنگ را به ما تحمیل کردند، در آن زمان موضوع جهاد سازندگی مطرح بود که دانشجویان با پول خود به کمک مردم می‌شتافتند و

ما نیز از دانشگاه تبریز به شهرهای استان کردستان و شهرهای آذربایجان غربی در مناطق دورافتاده و در کوه‌ها می‌رفتیم و هر کاری که از دستمان ساخته بود، برای رفع مشکلات مردم انجام می‌دادیم.

• متن کامل در صفحه ۲

اول دفتر

قطعنامه علیه ایران؛ حکم بازداشت نتانیاها

محمد صفری

در حالی که ایران بار دیگر برای رفع اتهامات سفر امانوتل گروسی مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی را پذیرفت، اما شورای حکام علیه ایران قطعنامه صادر کرد.

تعهداتی که ایران اسلامی در برجام داده بود، فعالیت‌های صلح آمیز هسته‌ای ایران را به اثبات رساند تا جایی که حتی فعالیت‌های عادی و قانونی هسته‌ای خود را تعلیق کرد تا حسن نیت خود را اثبات کند، اما آمریکا و اروپا به این هم رضایت ندادند و با وجودی که توافق هسته‌ای را امضاء کرده بودند، تعهدات برجامی را اجرا نکردند و آمریکای دوران ترامپ نیز از آن خارج شد.

پس از آن بود که ایران هم بر اساس توافق هسته‌ای اقدام به فعال کردن برخی از فعالیت‌های هسته‌ای خود کرد که در چارچوب برجام بود و هیچگونه تخطی از آن محسوب نمی‌شد.

مدیرکل آژانس بارها در سفر به ایران و دیدار با مقامات کشورمان در جریان فعالیت‌های هسته‌ای ایران قرار گرفت و هر آنچه که از سوی غرب به یک اتهام واهی تبدیل شده بود، به او پاسخ داده شد و با این وجود و با توجه به همکاری نزدیک ایران و آژانس باز شاهد هستیم که

« ادامه در صفحه ۲

معاون استانداری چهارمحال و بختیاری:

توسعه حوضه آبریز کارون ۴ نیازمند همکاری بین بخشی است

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به اهمیت حوضه آبریز کارون ۴ گفت: توسعه این حوضه آبریز و اراضی اطراف آن و همچنین شهرستان‌های میزبان از جمله لردگان و اردل نیازمند همکاری بین بخشی است.

کاظم منزوی در نشست توسعه عدالت‌محور حوضه آبریز کارون ۴ با رویکرد کشاورزی افزود: تلاش می‌شود با هماهنگی سازمان جهادکشاورزی به عنوان سازمان توسعه‌گرای اصلی و اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری به همراه سایر دستگاه‌های اجرایی که می‌توانند زیرساخت‌های لازم را برای توسعه حوضه آبریز سد کارون ۴ فراهم کنند از جمله شرکت آب منطقه‌ای، منابع طبیعی و آبخیزداری، مدیریت امور اراضی و با مشارکت جوامع محلی، دهیاران، بخشداران و فرمانداران مجموعه‌ای تشکیل شود که با کمک همدیگر توسعه را برای این بخش رقم بزنند.

وی با اشاره به حضور سرمایه‌گذاران در حوضه آبریز کارون ۴ اظهار داشت: قرار شد با ورود یک نهاد توسعه‌ای به این منطقه و با محوریت قرار دادن روستاهایی که در حاشیه دریاچه کارون قرار دارند و مراکز شهرستان‌های لردگان و اردل به عنوان مرکز ثقل توسعه مد نظر قرار گیرند.

• متن کامل در صفحه ۳



IRNA
Amad Etemad

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان شهرکرد:

آموزش سواد رسانه‌ای به بیش از ۱۰ هزار نفر در شهرستان شهرکرد

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان شهرکرد گفت: بیش از ۱۰ هزار نفر آموزش سواد رسانه در سطح شهرستان شهرکرد با کمک مراکز علمی و پایگاه بسیج دریافت کرده‌اند.

حسن بهرامی، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان شهرکرد، در جمع خبرنگاران اعلام کرد که هفته بسیج با شعار محوری «بسیج با مردم برای مردم» آغاز شده است.

وی با اشاره به اینکه بسیجیان برای خدمت‌رسانی به مردم عزیز ایران بسیج شده‌اند گفت: «بسیج در تهیه جیزیه، سیمونی ...»

با کمک خیرین امکانات را در اختیار زوج‌های جوان قرار می‌دهد».

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان شهرکرد تأکید کرد: «برنامه‌های بسیج صرفاً اجرای برنامه نیست، بلکه تفکر بسیجی است و اگر این تفکر در بین مسئولین و شرکت‌های خصوصی باشد، بسیاری از مشکلات حل می‌شود».

وی به طرح‌های جوانی جمعیت در جامعه اشاره کرد و گفت: «گروه جهادی در بیمارستان هاجر شهرکرد طرح نفس را اجرا کرده‌اند که در این

طرح، جلوگیری از سقط جنین توسط افراد با وضعیت مالی ضعیف معیشتی انجام می‌شود».

بهرامی با اشاره به برنامه‌های هفته بسیج اظهار داشت: «در این هفته، ۹۹ عنوان برنامه داریم که بیش از ۵۰ برنامه در شهرستان شهرکرد اجرا می‌شود».

وی افزود: در برخی از این برنامه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، از جمله یادواره شهدا، آبروی محله، غبارروبی گلزار شهدا و نشست‌های روشنگری.

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان شهرکرد همچنین

وی تأکید کرد: کارهای بسیجیان ستم و سوی علمی گرفته است و افزود: «توصیه اول رهبر معظم در بیانیه گام دوم انقلاب به دولت و ملت، مباحث علمی و پژوهشی بود. در این راستا، بسیجیان نیز سمت و سوی کارهایشان نسبت به سال گذشته علمی شده است و در شهرستان و مرکز استان، جشنواره علمی پژوهشی در روز یکشنبه برگزار می‌شود».

بهرامی به اجرای مسابقات قرآنی در هفته بسیج اشاره کرد و افزود: «این مسابقات در سطح حوضه بسیج و شهرستان شهرکرد برگزار شده و از برگزارندگان قرآنی در بخش‌های تفسیر، قرانت، لحن و مفاهیم قرآن تقدیر خواهد شد».

مقاومتی اشاره کرد و گفت: «برنامه‌های خوبی تدارک دیده شده و جلسه هم‌اندیشی برای گروه‌های جهادی که شبانه‌روزی برای مردم محروم کار می‌کنند، در نظر گرفته شده است تا بتوانند خدمات‌رسانی به مردم محروم مناطق محروم را به نحو احسن انجام دهند».

بهرامی با بیان اینکه ۴۰۰ گروه جهادی در سطح شهرستان شهرکرد فعالیت می‌کنند، یادآور شد: «گروه‌های جهادی بودجه دولتی دریافت نمی‌کنند و با کمک مردم، خیرین و نهادها خدمات به مردم ارائه می‌دهند».



ایادی استکبار تلاش می‌کنند ما این تفکر، همدلی و همراهی را نداشته باشیم. داشتن تفکر بسیجی به آینده کشور کمک شایانی می‌کند».

وی در پایان خطاب به خبرنگاران گفت: «ایجاد امیدآفرینی وظیفه خبرنگاران و اصحاب رسانه است».

وی به اقدامات انجام شده در زمینه سواد رسانه اشاره کرد و گفت: «بیش از ۱۰ هزار نفر آموزش سواد رسانه در سطح شهرستان شهرکرد با کمک مراکز علمی و پایگاه بسیج دریافت کرده‌اند».

بهرامی با بیان اینکه ۱۹ قشر بسیج داریم، گفت: «دشمن و

یارانه واریز نمی‌شود، می‌شود و شد

رژه یارانه‌ای روی اعصاب مردم

به رغم آنکه تأمین بودجه برای یارانه‌ها از قیل ساماندهی نشده است و دولت سیزدهم نیز مشکلی برای تأمین آن نداشت، در ماه‌های اخیر هر روز اخباری ضد و نقیض در باب یارانه منتشر می‌شود چنانکه در استان واریز چند دهک پرداخت نمی‌شود، بعد عنوان شد پرداخت می‌شود و در نهایت پرداخت گردید اما یک سوال باقی ماند و اینکه چرا و چه کسانی با عنوان کسری منابع و بودجه به دنبال رژه یارانه‌ای روی اعصاب مردم هستند.

هنوز جامعه در شوک افزایش قیمت‌های نان که هنوز این افزایش ادامه دارد، لبنیات، قبض‌های آب و برق و گاز و اخیراً نیز سرببه فلک کشیدن قیمت خودرو می‌شود که شوکی دیگر وارد می‌شود و آن اخبارهای ایها آمیز در باب واریز یارانه بخشی از یارانه بگیرها است. درحالی که طبق روال

هر ماه یارانه نقدی دهک‌های چهارم تا نهم ۳۰م هر ماه واریز می‌شود، درحالی که طبق روال هر ماه یارانه نقدی دهک‌های چهارم تا نهم ۳۰م هر ماه واریز می‌شود، درحالی که طبق روال هر ماه یارانه نقدی آبان ماه برای این شش دهک هنوز واریز نشده است. پیگیری از سازمان هدمندی بی نتیجه مانده است و مشخص نیست یارانه نقدی این ماه چه زمانی واریز خواهد شد.ظاهراً هنوز منابع یارانه نقدی از محل نفت و پالایش و پخش به خزانه واریز نشده است و به همین دلیل هنوز یارانه ماه جاری واریز نشده است. ۵۱ میلیون نفر مشمول یارانه نقدی دهک چهارم تا نهم می‌شوند که بودجه ۱۶ همتی برای پرداخت یارانه این گروه نیاز است.

در همین راستا سخنگوی سازمان هدمندسازی یارانه‌ها گفت: یارانه هیچ‌کس حذف نشده است. یارانه‌ها پرداخت می‌شود. حسینی افزود: یارانه دهک‌های اول تا سوم پرداخت شده اما یارانه دهک‌های چهارم تا نهم به دلیل تأمین نشدن منابع هنوز پرداخت نشده است. سازمان هدمندسازی یارانه‌ها زمان پرداخت را اطلاع‌رسانی خواهد کرد.

سازمان هدمندسازی یارانه‌ها گفت: یارانه هیچ‌کس حذف نشده است. یارانه‌ها پرداخت می‌شود. حسینی افزود: یارانه دهک‌های اول تا سوم پرداخت شده اما یارانه دهک‌های چهارم تا نهم به دلیل تأمین نشدن منابع هنوز پرداخت نشده است. سازمان هدمندسازی یارانه‌ها زمان پرداخت را اطلاع‌رسانی خواهد کرد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، نوروزی سرپرست سازمان هدمندی یارانه‌ها در اول آذر گفت: تلاش می‌شود یارانه دهک‌های چهارم تا نهم تا پایان آشتب پرداخت شود.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، نوروزی سرپرست سازمان هدمندی یارانه‌ها به ایرنا گفت: تلاش می‌شود یارانه دهک‌های چهارم تا نهم تا پایان آشتب (پنج‌شنبه‌شب) پرداخت شود. وی دلیل تأخیر در واریز یارانه‌ها را لزوم هماهنگی دستگاه‌های ذی‌ربط عنوان کرد.نوروزی با

بیان اینکه یارانه هیچ فردی قطع نشده است و نمی‌شود، گفت: بابت تأمین منابع باید هماهنگی با دستگاهها صورت گیرد که در تلاش هستیم تا پایان آشتب یارانه پرداخت شود.

پس از این سخنان بود که سازمان هدمندسازی یارانه‌ها اعلام کرد: اکنون یارانه مرحله ۱۶۵ (آبان ماه) به حساب سرپرستان خانوار دهک‌های چهارم تا نهم واریز شد. یارانه کمک معیشتی مرحله ۱۶۵ مربوط به آبان ماه ۱۴۰۳ به حساب ۱۶۸۴۴،۳۷۴ سرپرست خانوار دهک‌های چهارم تا نهم در سراسر کشور واریز شد. یارانه مرحله ۱۶۵ به مبلغ ۱۵ هزار و ۲۲۵ میلیارد تومان بر اساس دهک‌بندی اعلامی از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به ازای ۵۰،۷۵۳،۴۰۳ نفر در دهک‌های چهارم تا نهم توسط ۲۸ بانک عامل سراسر کشور واریز شد.

این اخبار در شرایطی که طی هفته‌های اخیر تورم بار دیگر روی سنگین خود را به مردم نشان داده است این سوال را مطرح می‌سازد که چه کسانی از این برهم زدن اعصاب مردم سود می‌برند؟ چرا وزیر اقتصاد و بانک مرکزی به جای رسیدگی به این امور که از وظایف هر ماهه آنهاست به دنبال حاشیه‌هایی همچون تصویب اف ای تی اف، بالابردن نرخ دلار و سود رساندن به اتاق بازرگانی هستند؟

نکته قابل توجه آن است که همزمان با آنچه در زمینه یارانه‌ها روی داده اعلام شده است که بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، در آبان ماه ۱۴۰۳ نرخ تورم سالانه برای خانوارهای کشور به ۳۳.۱ درصد رسیده که نسبت به ماه قبل، ۰.۵ واحد درصد کاهش یافته است.

در آبان ماه ۱۴۰۳ شاخص قیمت مصرف کننده خانوارهای کشور به عدد ۲۷۹.۵ رسیده است که نسبت به ماه قبل، ۲.۸

درصد افزایش، نسبت به ماه مشابه سال قبل، ۳۲.۵ درصد افزایش و در ۱۲ ماهه منتهی به ماه جاری نسبت به دوره مشابه سال قبل، ۳۳.۱ درصد افزایش داشته است. منظور از تورم شاخص قیمت نسبت به ماه مشابه سال قبل است. در آبان ماه ۱۴۰۳ نرخ تورم سالانه، درصد تغییر میانگین اعداد شاخص قیمت در یک سال منتهی به ماه جاری، نسبت به دوره مشابه قبل از آن است. در آبان ماه ۱۴۰۳ نرخ تورم سالانه برای خانوارهای کشور به ۳۳.۱ درصد رسیده است.

منظور از تورم ماهانه، درصد تغییر عدد شاخص قیمت، نسبت به ماه قبل است. در آبان ماه ۱۴۰۳ تورم ماهانه خانوارهای کشور برابر ۲.۸ درصد بوده است. تورم ماهانه برای گروه‌های

عمده «خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات»، ۳.۶ درصد و برای گروه عمده «کالاهای غیرخوراکی و خدمات»، ۲.۵ درصد بوده است. منظور از میانگین اعداد شاخص قیمت در یک سال منتهی به ماه جاری، نسبت به دوره مشابه قبل از آن است. در آبان ماه ۱۴۰۳ نرخ تورم سالانه، درصد تغییر میانگین اعداد شاخص قیمت در یک سال منتهی به ماه جاری، نسبت به دوره مشابه قبل از آن است. در آبان ماه ۱۴۰۳ نرخ تورم سالانه برای خانوارهای کشور به ۳۳.۱ درصد رسیده است.

منظور از تورم ماهانه، درصد تغییر عدد شاخص قیمت، نسبت به ماه قبل است. در آبان ماه ۱۴۰۳ تورم ماهانه خانوارهای کشور برابر ۲.۸ درصد بوده است. تورم ماهانه برای گروه‌های



مختلف هزینه‌ای از ۳۰.۴ درصد برای دهک اول، تا ۳۳.۶ درصد برای دهک نهم است. بر این اساس فاصله تورمی دهک‌ها در این ماه به ۳.۲ واحد درصد رسید که نسبت به ماه قبل (۳.۶ واحد درصد) ۰.۴ واحد درصد کاهش داشته است.

این تورم در حالی اعلام می‌شود که همین چند روز پیش ناگهان قیمت ۳۵ درصد به قیمت خودرو اضافه شد. در همین حال رقم تورم در حالی به درصد عنوان می‌شود که در برخی کالاها این رقم به میلیون‌ها می‌رسد و نیز در سبد خانوار در کالاهای اساسی رقمی بزرگ را در بر می‌گیرد.

قطعنامه علیه ایران؛ حکم بازداشت تانیاهاو

ادامه از صفحه نخست

مدیرکل آژانس بارها در سفر به ایران و دیدار با مقامات کشورمان در جریان فعالیت‌های هسته‌ای ایران قرار گرفت و هر آنچه که از سوی غرب به یک اتهام واهی تبدیل شده بوده، به او پاسخ داده شد با این وجود و با توجه به همکاری نزدیک ایران و آژانس باز شاهد هستیم که هم آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و هم کشورهای غربی همچنان اصرار دارند که فعالیت‌های صلح آمیز هسته‌ای ایران صلح آمیز نیست و برای اثبات آن نیز تنها به وارد کردن یک سری اتهامات بسند می‌کنند و اسناد و مدارکی نیز ارائه نمی‌دهند.

در سفری که گروسس مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی هسته‌ای به تازگی به ایران داشت و با مسئولان کشور از رئیس جمهور تا وزیر خارجه دیدار و گفت‌وگو کرد و از مراکز هسته‌ای ایران نیز بازدید داشت، به او هشدار داده شده بود که اگر پس از بازگشتش از ایران، شورای حکام دست به صدور قطعنامه علیه ایران اسلامی بزند با واکنش قاطع و تند ایران روبرو خواهد شد.

شورای حکام آژانس با وجودی که ایران با گروسس همکاری کامل کرده بود به واسطه همین همکاری هم هشدار داده بود که اگر قطعنامه علیه ایران صادر شود، ایران اقداماتی در زمینه فعالیت‌های هسته‌ای خود انجام خواهد داد، اما دست به صدور قطعنامه زد.

تاکنون سفر مدیران کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به ایران سفری سیاسی بوده نه فنی چرا که تاکنون هیچ یک از این سفرها به نتیجه مثبت برای ایران نرسیده و تنها باعث شده تا طرف مقابل وقاحت سیاسی خود را از حد بگذراند.

در حالی که شرایط منطقه غرب آسیا به واسطه جنابانی که رژیم صهیونیستی مرتکب می‌شود، بحرانی و ملتهب است و این رژیم دارای صدها کلاهک هسته‌ای است که صلح و امنیت جهان را به خطر انداخته، شورای حکام آژانس اقدام به صدور قطعنامه علیه ایران می‌کند.

با توجه به شرایط منطقه و حکم محکومیتی که از سوی دادگاه کفوری بین‌المللی علیه تانیاهاو نخست وزیر رژیم صهیونیستی صادر شده و حکم بازداشت او قطعی است، قطعاً همزمانی قطعنامه شورای حکام علیه ایران با حکم بازداشت تانیاهاو بی دلیل نیست. غرب با اقدام علیه ایران سعی کرد با صدور قطعنامه در شورای حکام توجیهاتی که به سوی رژیم صهیونیستی و حکم بازداشت تانیاهاو جلب شده بود به سوی ایران بکشاند. حکم بازداشت تانیاهاو به دلیل جنابانی که در غزه مرتکب شده یک حکم بی نظیر است که تاکنون نمونه آن علیه رژیم جعلی اسرائیل وجود نداشته و بر اساس این حکم تانیاهاو پای خود را از سرزمین‌های اشغالی بیرون بگذارد به عنوان جنایتکار جنگی باید بازداشت شود.

این حکم را آمریکا و انگلیس نیز نمی‌توانند وتو کنند و حتی آنها هم باید به این حکم بین‌المللی تمکین کنند. هر چند نمی‌توان از آنها انتظار تبعیت از قانون را داشت اما حکم بین‌المللی کفوری علیه تانیاهاو از جایگاه سیاسی و اجتماعی بالایی برخوردار است و افکار عمومی جهان نیز از آن استقبال کرده‌اند. تانیاهاو هیچ مصونیتی ندارد، اسرائیل با وجودی که همچنان به کشتار مردم فلسطین و لبنان ادامه می‌دهد، اضمحلال را با چشم‌پوشی خود می‌بیند، رژیم رو به نابودی است. با توجه به شرایط موجود باید در دکترین هسته‌ای تجدید نظر کرد.

امام جمعه شهر کرد:

بسیاری از حماسه‌ها و افتخارات به دست نیروهای بسیجی رقم خورد

نماینده ولی‌فقیه در چهارمحال و بختیاری با اشاره به جایگاه بسیج و بسیجیان در هشت سال جنگ تحمیلی گفت: در زمان آغاز تجاوز رژیم بعث عراق به ایران اسلامی، بسیجیان به عنوان نیروهای مردمی در کنار نیروهای سپاه ارتش وارد میدان شدند و بسیاری از حماسه‌ها، رشادتها و افتخارات به دست نیروهای بسیجی رقم خورد. حجت الاسلام والمسلمین سید

ابوالحسن فاطمی در خطبه‌های این هفته نماز جمعه شهرکرد در مصالای امام خمینی(ره) با تریک سزاروز تشکیل بسیج مستضعفان به فرمان امام خمینی(ره) در سال ۱۳۵۸ و با اشاره به اینکه اوج شکوفایی و خدمت و عزت و عظمت بسیج در زمان جنگ تحمیلی در سال ۱۳۵۹ رقم خورد افزود: تفکر بسیجی در دوران دفاع مقدس به اوج خود رسید و هنوز هم در کشور ساری

جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی‌هاشم(ع) چهارمحال و بختیاری: برگزاری اختتامیه محفل چلچراغ آیه‌ها در چهارمحال و بختیاری



مرحله مقدماتی سی و یکمین دوره مسابقات قرآن و عزت و بسیج ویژه خواهران بسیجی چهارمحال و بختیاری تحت عنوان محفل چلچراغ آیه‌ها در شهرکرد برگزار شد. علی‌افضلی در آیین اختتامیه مسابقات قرآن کریم با تسلیت ایام فاطمی و گرامیداشت هفته بسیج و با اشاره به اینکه حضرت زهرا (س) شهید راه ولایت هستند، گفت: ایشان با تأسی به مقام امامت و ولایت به شهادت رسیدند و این روزها باید درس ولایت‌مداری و ولایت‌پذیری را از ایشان بیاموزیم. جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی‌هاشم(ع) چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه امروز وظیفه بسیجیان حمایت

در گردهمایی سراسری مسئولین بسیج دانشجویی و طلاب بسیجی:

پزشکیان: باور دارم هیچ راه دیگری جز بهره‌گیری از روحیه بسیجی واقعی برای ساختن کشور نداریم



رئیس جمهور نگاه دانشجویان بسیجی در زمان جنگ را کمک به رزمندگان با هر تخصصی عنوان کرد و گفت: باور دارم که امروز هیچ راه دیگری جز بهره‌گیری از روحیه بسیجی واقعی برای ساختن کشور نداریم.

مسعود پزشکیان در حرم مطهر حضرت امام خمینی(ره) و در گردهمایی سراسری مسئولین بسیج دانشجویی و طلاب بسیجی با ورود به روان‌بنیانگذار انقلاب و یاد شهیدان و آرزوی طول عمر با برکت برای رهبر معظم انقلاب گفت: در ابتدای انقلاب که ما دانشجوی بودیم، تمام فکر و ذکر ما این بود که باید کشوری توأم با سربلندی، عدالت، به دور از تبعیض، ظلم و ستم و الگویی برای منطقه بسازیم و با رفتار و کردار خود به دیگران بگوییم که اعتقاد، مسیر و راه ما بهترین مسیر است.

رئیس جمهور افزود: اوایل انقلاب، دشمنان جنگ را به ما تحمیل کردند، در آن زمان موضوع جهاد سازندگی مطرح بود که دانشجویان با پول خود به کمک مردم می‌شتافتند و ما نیز از دانشگاه تبریز به شهرهای استان کردستان و شهرهای آذربایجان غربی در مناطق دورافتاده و در کوه‌ها می‌رفتیم و هر کاری که از دشمنان ساخته بود، برای رفع مشکلات مردم انجام می‌دادیم.

رئیس دولت چهاردهم با بیان اینکه نگاه دانشجویان در آن زمان ساخت کشور بدون هیچ ادعایی بود، یادآور شد: هر کدام از دانشجویان در بخش‌های تخصصی خود مانند صنعت، کشاورزی، پزشکی، مسائل مختلف با مائسینی که از جهاد سازندگی گرفته بودند برای کار در روستاها و مناطق محروم منطقه چندین روز می‌ماندند و به مردم خدمت می‌کردند.

پزشکیان اضافه کرد: با پول توجیبی خودمان بازگشته و پیگیر دروس دانشگاهیمان بودیم و در دانشگاه نیز باور ما این بود که باید تخصصی داشته باشیم که بتوانیم در آینده پاسخگوی نیاز جامعه شویم.

وی با اشاره به آغاز جنگ تحمیلی گفت: در این زمان که هنوز سپاه و سایر ارگان‌ها با ساختار حمایت پزشکی و بهداشتی از رزمندگان شکل نگرفته بود، همه عملیات‌ها را تیم بهداشت و درمان دانشگاه‌ها و دانشجویان آن زمان پشتیبانی می‌کردند. دانشجویان پزشکی دانشگاه در تمامی عملیات‌های لشکر عاشورا حضور داشتند و پشتیبان بهداشت و درمان مجروحان جنگی بودند، این رویه در پشت جبهه هم وجود داشت.

رئیس جمهور با اشاره به عملیات والفجر مقدماتی که دانشجویان برای اعزام به جبهه آماده شده بودند، گفت: حدود ۱۲۰ نفر فقط از دانشگاه پزشکی برای عزیمت به جبهه اعلام آمادگی کرده بود، البته در عملیات والفجر مقدماتی مشخص شد نیازی به حضور این افراد در جبهه نیست. بر همین اساس چهار اتوبوس از دانشجویان اعزامی بازگشت و فقط یک اتوبوس از دانشجویان که از دانشگاه اعزام شده بودند برای عملیات احتمالی در منطقه ماندند.

پزشکیان با بیان اینکه نگاه دانشگاه و دانشجو در آن زمان دفاع از کشور بود، یادآور شد: در آن زمان مستقل از اینکه دانشجوی چپی و راستی است، برای دفاع از کشور با هم در رقابت بودند و این موضوع مشخص یک عده و یک گروه نبود. در عملیات والفجر (۴) هم که لشکر نجف و عاشورا در حال عملیات بودند، لشکر نجف نتوانست تیم لازم برای بخش بهداشت و درمان را همراه خود به منطقه بیاورد که ما ابتدا به لشکر نجف کمک کردیم و در عملیات بعدی کمک حال رزمندگان در لشکر عاشورا شدیم.

• دانشجویان بسیجی پس از جنگ با ادامه تحصیل در پی حل مشکلات جامعه بودند

رئیس جمهور با بیان اینکه جبهه را در ابتدای جنگ دانشجویان با تشکیل تیم‌های اضطراری اداره کردند، افزود: در ادامه سپاه و ارتش در کنار یکدیگر توانستند مقابل دشمن ایستادگی کنند. اما بعد از جنگ به این باور رسیدیم که باید دانشگاهی بسازیم که پاسخگوی نیاز مردم باشد و همان دانشجویان تلاش کردند، در رشته‌های مختلف درس خوانند تا مشکل جامعه را حل کنند که این اتفاق رخ داد و ما هم رئیس بیمارستان و رئیس دانشگاه شدیم.

• ۶۰۰ خانه بهداشت را بدون اعتبار دولتی

وی با بیان اینکه در این زمان هم باید همان راه زمان جنگ را برای رفع مشکلات پیش گرفت، تصریح کرد: در زمان ریاست دانشگاه دیدیم که روستاهای منطقه از خانه بهداشت محروم هستند و جایگاه استان مقام بیست و هشتم از این منظر است. از طرفی بودجه دولت برای ساخت خانه بهداشت ناکافی نبود و اگر برای دریافت منابع مالی دولت صبر می‌کردیم، قطعاً زمان را از دست داده بودیم.

پزشکیان با اشاره به تصمیم ساخت ۵۰۰ خانه بهداشت در مدت ۲ ماه، گفت: کارمندان و مدیران می‌گفتند بدون اعتبار نمی‌توان حتی یک دستگاه دستگیره خرید. اما ما راه را ادامه دادیم و تصمیم گرفتیم ۵۰۰ خانه بهداشت را به اسم ۵۰۰ شهید بسازیم و به رغم اینکه همه ما را مسخره می‌کردند، ۶۰۰ خانه بهداشت را بدون اعتبار دولتی در ۶ ماه ساختیم.

رئیس جمهور با بیان اینکه در سال بعد از ساخت این خانه‌های بهداشت، باز هم بدون کمک و اعتبار دولتی ۵۰ مرکز بهداشتی با مشارکت مردم ساختیم، خاطر نشان کرد: باور دارم که امروز هم باید با همان نگاه و رویکرد برای ساختن کشور، از بین بردن بی‌عدالتی و اعتلا و عظمت کشور کار کنیم و هیچ راه دیگری غیر از آن جواب نمی‌دهد.

• برای اثبات برتری باورها و اعتقاداتمان نیاز به دعوا نیست/ در عمل اثبات کنیم

پزشکیان با اشاره به اینکه برای اثبات برتری باورها و اعتقاداتمان نیازی به بحث و دعوا نیست، بلکه باید آن را در عمل اثبات کنیم، اظهار داشت: کارآمدی یک تفکر لزوماً در عمل قابل اثبات است و راه دیگری ندارد. ما امروز با انواع و اقسام مشکلات و ناترازی‌ها و عرصه‌های برق، آب، گاز، محیط زیست، پول و غیره مواجهیم که برخی از آنها در لبه پرتگاه هستند، ظرفیت‌ها و منافع دولتی نیز کفاف رفع این ناترازی‌ها و مشکلات را نمی‌دهد و از روزی هم که ما بر سر کار آمدیم دشمن بر طبل جنگ می‌کوبد تا ما را از تلاش در مسیر ساختن کشور بازدارد، در چنین شرایطی ما راهی جز آن نداریم که به همان نگاه سال‌های اول پیروزی انقلاب اتکا کنیم و همه دست به دست هم دهند و در میدان تلاش کنند.

رئیس جمهور با اشاره به تصمیم دولت برای رفع کمبود فضای آموزشی و نیز اصلاح شیوه‌های آموزش برای رفع نابرابری و تبعیض آموزشی در نقاط مختلف کشور افزود: این به هیچ وجه قابل قبول نیست که ما بعد ۵۰ سال همچنان کمبود فضای آموزشی یا مدارس کفایت داشته باشیم، اگر چه پول و امکانات کافی نداریم، اما انسان‌هایی با اراده و معتقد داریم که باور دارند می‌توانیم و باید کشور را بسازیم. با بردادن جلساتی داشتیم و توافق کردیم که فراتر از روال و رویه‌های معمول اداری کمبود فضاهای آموزشی را در مدت یکسال رفع کنیم و این کار را نیز خواهیم کرد.

پزشکیان همچنین در توضیح برنامه دولت برای رفع تبعیض در شیوه‌ها و رویه‌های آموزشی نیز تصریح کرد: در حال حاضر کسانی که پول و امکانات دارند در مدارس با امکانات بالا و بهره‌مند از بهترین معلمان درس می‌خوانند که دانش‌آموزان مناطق محروم و دورافتاده از امکانات و مزایای آن بی‌بهره و بی‌نصيب هستند و طبیعتاً رقابت این دو دسته از دانش‌آموزان در

پزشکیان: باور دارم هیچ راه دیگری جز بهره‌گیری از روحیه بسیجی واقعی برای ساختن کشور نداریم

مسیر ورود به دانشگاه عادلانه نیست؛ این رویه قابل قبول نیست و برنامه داریم که امکان رقابت برابر برای هم این دانش‌آموزان را فراهم کنیم. رئیس جمهور با بیان اینکه آنچه مشخص است این است که امروز در آموزش عدالت نداریم و روز به روز فاصله افراد دارا و فقیر در حال عمیق‌تر شدن است، اضافه کرد: چه کسی باید این بی‌عدالتی را رفع کند؛ باور ما این است که اینجا هم نگاه و رویکرد بسیجی باید به کمک اجرای عدالت و رفع تبعیض بیاید. امروز تحصیل یک دانش‌آموز در مدارس غیرانتفاعی در تهران در سال حدود ۱۰۰ میلیون تومان هزینه دارد، در حالی که برای بسیاری از خانواده‌ها تأمین چنین پولی در سال برای کل خانواده هم مشکل است، چه برسد برای تحصیل یک فرزند!

پزشکیان با تأکید دوباره بر اینکه این مشکل جز با رفتار و منش بسیجی رفع نمی‌شود، گفت: امیدوارم بتوانیم با کمک همه شما و دست به دست هم دادن سخت‌افزار، نرم‌افزار و شیوه آموزشی در نظام آموزش را به گونه‌ای اصلاح کنیم که دانش‌آموزانی تربیت کند که الگو و نمونه باشد، باور و اعتقاد آنها تلاش برای ساختن مملکت بوده، نه مثل وضعیت فعلی که از درصد بالایی از آنها به دنبال ترک میهن و مهاجرت هستند. باید آموزشی به دانش‌آموزان و دانشجویان مملکت بدهیم که حتی در شرایط سخت بمانند و برای رفع مشکلات و ساختن مملکت تلاش کنند.

رئیس جمهور با تأکید بر اینکه باید جوانانی تربیت کنیم که بلدانند، بتوانند و بخواهند که کشور را بسازند، خاطر نشان کرد: باید جوانانی تربیت کنیم که با هم کار کردن و حل مسئله با اتکا به ایمان و باور ساختن کشور در وجودشان نهادینه شده باشد؛ جوانانی که باور داشته باشند مملکت مال آنها و متعلق به همه ایرانیان است. برای رسیدن به چنین سطحی باید هر کدام از ما در عمل در این مسیر تلاش کنند و باور خود را در اجرا دنبال کنند نه اینکه صرفاً در گفتار و حرف‌ها را بیان کنند.

پزشکیان به فرازی از فرمایشات امیرالمومنین علی (ع) اشاره کرد که می‌فرماید اگر کسی می‌خواهد امام و جلودار باشد، باید اول خودش را بسازد و آموزش دهد قبل از اینکه به دیگران بخواهد درس بدهد، اظهار داشت: متأسفانه ما فرمایشات امام علی (ع) بیگانه‌ایم و اگر هم فرمایشات ایشان را خوانده خود را در عمل با آن بیگانه هستیم. اینکه انسان بتواند از آن است که بخواهد با زبان و بیانش دیگران را هدایت کند. یقین دارم اگر دست به دست هم دهیم و کشور را بسازیم، کسانی که می‌خواهند در این مملکت توطئه کنند هم خود به خود ساکت و منفعل خواهند شد. /ایرنا

جذابت‌ها هستند گفت: در این پایگاه‌ها فعالیت‌های مختلف نظامی، اجتماعی و فرهنگی به جوانان آموزش داده می‌شود تا جوانان جذب این امام جمعه شهرکرد با بیان روحیه معنوی، عبادت و توسل جوانان در دوران دفاع مقدس گفت: برای نهادینه شدن این روحیه در جوانان امروز نیز تلاش فراوانی شده است تا این روحیه

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی چهارمحال و بختیاری: استان چهارمحال و بختیاری در مبحث راه اندازی زیر ساخت مکانی "SDI" حائز رتبه برتر شد



مکانی "سیام" نمود. در این سامانه اطلاعات مکانی دستگاه‌های عضو گروه کارشناسی کاربری GIS استان به صورت فیزیکی به این سازمان ارسال می‌گردید و پس از بررسی‌های فنی توسط کارشناسان GIS سازمان از طریق شبکه دولت با رعایت حق دسترسی در اختیار کلیه دستگاه‌های اجرایی قرار می‌گرفت. به دنبال جدی شدن مبحث SDI در کشور و پیگیری‌های سازمان نقشه برداری کشور این سازمان از ابتدای سال ۱۴۰۰ همسو با کلیه سازمان‌های مدیریت و برنامه ریزی کشور اقدام به ایجاد زیر ساخت داده مکانی استان نمود که پس از برگزاری حداقل ۲۰ جلسه آموزشی و توجیحی برای کارشناسان دستگاه‌های اجرایی، بخش سخت افزاری و نرم افزاری زیر ساخت در ۲۲ دستگاه عضو گروه کارشناسی کاربری GIS استان راه‌اندازی گردید و سپس با همکاری کارشناسان دستگاه‌های عضو این زیر ساخت مجموع ۱۸۶ لایه اطلاعات مکانی مشتمل بر حداقل ۷۰۰ قلم اطلاعات توصیفی در شبکه ملی و استانی SDI منتشر گردید که این اطلاعات با رعایت پروتکل‌های امنیتی در اختیار کلیه

عنوان مکان تجمع آن‌ها، منور به نور رزمندگان بسیجی می‌شد. امام جمعه شهرکرد گفت: بسیج در دوران جنگ با افتخاراتی که کسب کرد به عنوان کلونی برای جمع شدن جوانان، متدین و مجاهدان راه خدا تبدیل شد و پس از دوران جنگ نیز، پایگاه‌های بسیج در مساجد به کانون گردهمایی جوانان متعهد و انقلابی تبدیل شده است. وی با اشاره به اینکه جوانان طالب

و جاری است. وی با اشاره به اینکه در دفاع مقدس نیروهای بسیجی از همه سن و سال بودند گفت: همه نیروهای مردمی در کنار هم، تعلیمات نظامی می‌دیدند تا راهی جبهه‌های حق علیه باطل شوند و در برابر حمله دشمن از کشور دفاع کنند. به گفته وی، این نیروها در زمانی که از میدان جنگ به منازل خود می‌رفتند در مساجد جمع می‌شدند و مساجد به

خواسته‌های دنیایی را در خود جای داده که همه این مفاهیم جزو آموزه‌های نورانی مصحف شریف هستند. جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی‌هاشم(ع) تأکید کرد: قرآن کلام وحی و یادگیری و یاددهی آن و حتی نگاه کردن به آیات ثواب دارد، بنابراین جا دارد علاوه بر اینکه خودمان از نور قرآن بهره می‌گیریم اطرافیان را نیز متوجه این نعمت ارزشمند الهی کنیم و خانه‌ها را به نور قرآن روشن سازیم.

وی با بیان اینکه بسیجیان وظیفه سنگین‌تری در قبال قرآن دارند، توضیح داد: جامعه قرآنی قاعدتاً در خانواده‌های خود با قرآن مانوس هستند و تلاوت دارند اما متأسفانه در جامعه شاهد مشکلات فراوانی حتی در روحوانی قرآن هستیم که وظیفه بسیجیان کمک به رفع این مشکل است. افضل‌ی خاطر نشان کرد: بسیجیان قرآنی زکات علمی که بر دوش دارند این است که به آموزش و ترویج کلام وحی بپردازند و تلاششان این باشد که سبک زندگی آحاد جامعه منور به نور قرآن و منازل ما بیش از پیش قرآنی شود.

معاون استانداری چهارمحال و بختیاری:

توسعه حوضه آبریز کارون ۴ نیازمند همکاری بین بخشی است

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به اهمیت حوضه آبریز کارون ۴ گفت: توسعه این حوضه آبریز و اراضی اطراف آن و همچنین شهرستان‌های میزبان از جمله لردگان و اردل نیازمند همکاری بین بخشی است.

کاظم منزوی در نشست توسعه عدالت‌محور حوض کارون ۴ با رویکرد کشاورزی افزود: تلاش می‌شود با هماهنگی سازمان جهاد کشاورزی به عنوان سازمان توسعه‌گر اصلی و اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری به همراه سایر دستگاه‌های اجرایی که می‌تواند زیرساخت‌های لازم را برای توسعه حوضه آبریز سد کارون ۴ فراهم کند از جمله شرکت آب منطقه‌ای، منابع طبیعی و آب‌خیزداری، مدیریت امور اراضی و با مشارکت جوامع محلی، دهیاران، بخشداران و فرمانداران مجموعه‌ای تشکیل شود که با کمک همدیگر توسعه را برای این بخش رقم بزنند.

وی با اشاره به حضور سرمایه‌گذاران در حوضه آبریز کارون ۴ اظهار داشت: قرار شد با ورود یک نهاد توسعه‌ای به این منطقه و با محوریت قرار دادن روستاهایی که در حاشیه دریاچه کارون قرار دارند و مراکز شهرستان‌های لردگان و اردل به عنوان مرکز ثقل توسعه مد نظر قرار گیرند. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: در کنار حضور نهاد توسعه‌گر در

روستاهای اطراف و ترغیب مردم برای اجرای پروژه‌های سرمایه‌گذاری در غالب شرکت‌های تعاونی تلاش می‌شود با گرفتن مجوزهای لازم برای سرمایه‌گذاری شرایط حضور سرمایه‌گذاران در این منطقه فراهم شود.

وی بر ضرورت همکاری همه دستگاه‌های اجرایی برای توسعه حوضه آبریز کارون ۴ و شهرستان‌های لردگان و اردل تاکید کرد و گفت: حضور استاندار و نمایندگان در راس هرم تصمیم‌گیری برای تصمیم‌سازی در حوزه آب و نیرو و ورود نهادهای توسعه‌گر و همچنین ارائه تسهیلات لازم به شرکت‌های سرمایه‌گذاری از اهم مواردی است که باید پگیری شود.

اشتغال سه هزار نفر در چهارمحال و بختیاری با فعال کردن ظرفیت اقتصادی کارون ۴

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: فعال کردن ظرفیت اقتصادی کارون ۴ امکان ایجاد اشتغال برای سه هزار نفر در استان و ریشه‌کن کردن مسائل و مشکلات در بخش‌های میانکوه شهرستان اردل و مَنج شهرستان لردگان را به دنبال دارد.

حسین بزرگر با بیان اینکه بیش از ۷۰ درصد مساحت چهارمحال و بختیاری مربوط به حوضه آبریز کارون است افزود: بیش از یک میلیون و ۲۸۰ هزار هکتار از استان در منتهی الیه نقطه جنوب چهارمحال و بختیاری مربوط به حوضه آبریز کارون ۴ است.

وی اظهار داشت: بیش از ۴۱ کیلومتر از مخزن حوضه آبریز کارون ۴ در شاخه آرمد و ۲۸ کیلومتر در شاخه بازفت تداوم پیدا کرده است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: دریاچه سد حوضه آبریز کارون ۴ ظرفیت‌های ویژه‌ای برای توسعه گردشگری، کشاورزی، آبی‌پروری در دریاچه و در اطراف آن فراهم کرده است.

بزرگر با اشاره به شناسایی کردن ۹۰۰ هکتار از اراضی با شیب کمتر از ۱۲ درصد و در فاصله کمتر از ۵۰۰ متر با جاده در این حوضه آبریز افزود: در این زمین‌ها امکان توسعه گلخانه‌ها و زیرساخت‌های گردشگری وجود دارد.

وی ادامه داد: همچنین در این زمین‌ها مطالعه اولیه برای ۴۰ هزار تن آبی‌پروری، فعال کردن چهار هزار تن پرورش ماهی در قفس و توسعه باغات در اطراف دریاچه انجام شده است.

به گفته بزرگر استفاده از ظرفیت کوچ و گردشگری عشایر و کشاورزی در کنار اکوتوریسم و بازی‌های آبی از جمله مواردی است که در طرح جامع اقتصادی حوضه آبریز کارون پیشنهاد شده و انتظار می‌رود با تدوین سند طرح جامع سد کارون ۴ و توسعه کشاورزی و گردشگری مشکلات بیکاری در بخش‌های میانکوه و منج شهرستان‌های اردل و لردگان و همچنین مهاجرت مردم از این بخش‌ها برطرف می‌شود.

یادداشت

آیا در سرزمین شما دهک ی فروش بلیط امید وجود دارد؟

فاطمه پرخورداریان امید، لیخنند، صورت گل انداخته، دست های گرم و... همه ی اینها واژه ی امید را معنی می کنند، امید یعنی در تاریکی مطلق نور را ببینی... چشم هایم را آرام باز می کنم ، نور از لابه لای پرده، اتاق را روشن می کند، همان آفتاب آسمان سرزمین مردمان گمشده.... باران با لیخنند می گوید آخیش، روز شد. باران هم می داند همه ی امید و شادی در آفتاب و آسمان است، آفتاب و آسمانی که از توکل زاییده شده اند و منتظر بارانی دوباره برای شروعی دوباره...

و دهک ی توکلی که بلیط امید را به دل های نگران و اشک های آشفته مجانی هدیه میدهد.

بلیطی که مرهمی برای اشک های بی سر و صدا، که از نبود عدالت شکایت می کنند و دل عادت می کند که آرام بگیرد. خودش هم نمی داند دلیلی بر رشد هست یا چیزی دیگر...

آدم هایی که به ته خط می رسند و سر بر سجده می گذارند و با امید امن بیجیب المضطر اذا دعاه و یکشف السوء ... زمزمه می کنند. آدم هایی که هنوز با امید و توکل زنده هستند و هنوز با خاطره ی گذشته جان دوباره می گیرند و تلاش میکنند برای ساختن روزهای بهتر و بهتر...

با توکل به خدا منتظر معجزه هستند، شاید برای خیلی ها معجزه باشد ولی برای برخی ها روال عادی ست ...

رهبرم در سخنانش می فرماید: مسئولان تلاش کنند سالی شیرین را برای ایرانیان رقم بزنند و باید مسئولان با جهاد در این مسیر امید را در جامعه تزریق کنند و نشاط که موتور محرک در جامعه است را روشن کنند و شاخص های اقتصادی از جمله شاخص فقر و میزان فلاکت اقتصادی که هر روز روبه رشد بوده را کاهش دهند.

آیا چنین است؟ آیا مسئولان در مسیر امید آفرینی برای جامعه که نتیجه ی آن نشاط است جهاد می کنند؟ یا اینکه تا فرصت دارند کوتاهی می کنند و کور سویی امید را در دل مردم خاموش می کنند و آفتاب می میرد و آسمان گم می شود...

آیا نمی دانند بهای این مسئولیت و صندلی یک بیابان مرد مجنون بوده در طلاییه- فکه- شلمچه و...

آیا باید همیشه مانند گل حسرتی بود و در حسرت بهار مرد یا نیلوفر آبی شد و همیشه بهار را دید.

و روزهایی خواهند آمد که آفتاب دیگر کلاغ های همسایه را بهانه نمی کند و آسمان را آبی می کند و امامم می آید و بهار میخندد و باران با هزاران امید می دود.

اللهم عجل لولیک الفرج

وی با اشاره به شناسایی بیش از ۲ هزار هکتار زمین کشاورزی در حوضه آبریز کارون ۴ گفت: با توجه به اقلیم معتدل تا نیمه گرمسیری حوضه آبریز کارون ۴ از جمله مناطق مستعد استان برای توسعه باغداری است که با تدوین این سند و شناسایی هرچه بیشتر ظرفیت‌های موجود امکان توسعه در این منطقه وجود دارد.

چهارمحال و بختیاری سرچشمه رودخانه‌های زاینده‌رود، کارون و بخشی از سد است و افزایش یا کاهش بارش‌ها در این استان، استان‌های خوزستان، اصفهان و فلات مرکزی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

سد کارون ۴ ، بزرگترین سد بتنی دو قوسی ایران و پنجمین سد مرتفع برق آبی در جهان بر روی رودخانه کارون در ۱۸۰ کیلومتری شهرکرد مرکز استان چهارمحال و بختیاری واقع شده است.

این سد به طور کامل به دست مهندسين ایرانی ساخته شده است.

ارتفاع این سد از پی ۲۳۰ متر و طول تاج آن ۴۴۰ متر با عرض ۸ متر و طول دریاچه پشت آن حدود ۴۵ کیلومتر و دارای نیروگاهی با ظرفیت ۱۰۰۰ مگاوات می باشد.

ساخت این سد در سال ۱۳۸۱ شروع و در سال ۱۳۹۰ افتتاح شد.

با اشاره به اینکه در دوران دفاع مقدس ۹۰ هزار بسیجی به شهادت رسیدند گفت: بیشتر بسیجیان شهدای از نسل جوان و نوجوان بودند که شهید "ظفر خالدی" به عنوان کوچک‌ترین شهید از نظر سن در کشور متعلق به چهارمحال و بختیاری است.

به گفته وی، امروز نیاز مردم و نیاز جوانان و نوجوانان ما در ارتباط با بصیرت‌افزایی و آگاهی به مسائل علمی روز و نیاز به آشنایی با مسایل اعتقادی و معنوی است که در این حلقه‌های صالحین توسط مربیان ارائه می شود.

میزهای خدمت اقشار مختلف بسیج و خدمت رسانی بسیج جامعه پزشکی در مصلاهای نماز جمعه استان برگزار شد.

وی افزود: بسیجیان در قالب‌های مختلف گروه‌های جهادی، محرومیت‌زدایی و سازندگی فعالیت می‌کنند که حلقه‌های شجره طیبه از مهمترین برنامه‌های بسیج است. اکبری گفت: در نشست‌های حلقه‌های صالحین بسیجیان کسب تجربه و انتقال تجربه را به همراه دارند.

فرمانده سپاه حضرت قمر بنی‌هاشم(ع) موضوع، بحث اتفاق وضعیت جمعیت مطرح شد، البته در کنار این موضوع طرح فرزندان تحول‌آفرین ایران است که بتوانیم همه اقدامات را جمع‌آوری و به بحث افزایش کد ملی دست یابیم.

همچنین علی ضامن صالحی‌فرد، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد بیان کرد: در اتاق رصد وضعیت

موضوع در طرح اعتلای بسیج قرارگاه و تربیت و حلقه‌های شجره طیبه صالحین است.

وی اظهار داشت: یکی از موضوعات مهم در طرح و سند ۱۰ ساله اعتلای بسیج در قالب قرارگاه های یازده گانه، قرارگاه و تربیت در مجموعه پایگاه‌های مقاومت بسیج است.

فرمانده سپاه چهارمحال و بختیاری:

حلقه‌های صالحین مهمترین موضوع در طرح اعتلای بسیج است

فرمانده سپاه قمر بنی هاشم(ع) چهارمحال و بختیاری با تبریک هفته بسیج گفت: حلقه‌های صالحین مهمترین موضوع در طرح اعتلای بسیج است. سردار علی محمد اکبری در اجتماع حلقه‌های تربیتی بسیج با عنوان میقات صالحین در مصالای امام خمینی(ره) همزمان با هفته بسیج افزود: مهمترین

اتاق رصد وضعیت جمعیت در چهارمحال و بختیاری افتتاح شد

با توجه به فرمایشات مقام معظم رهبری در مورد بحث جمعیت و دغدغه‌ای که وجود داشت اولین کارگروه جوانی جمعیت و فرزندآوری در دفتر امور زنان و خانواده استانداری فعال شد. وی افزود: با تعامل و ارتباطی که میان دبیرخانه جوانی جمعیت در مرکز استان با سایر دستگاه‌های اجرایی و استفاده از ظرفیت گروه‌های جهادی

با حضور معاون سیاسی، اجتماعی و امنیتی استاندار و تعدادی از مدیران استانی اتاق رصد وضعیت جمعیت در ساختمان امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری افتتاح شد.

زهرآ سحیبی، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری امروز ۳۰ آبان‌ماه در این آیین اظهار کرد:



مختلف سال وضعیت موجود و مطلوب موالید مشخص شده است، بنابراین باید عملکرد ما به گونه‌ای باشد که به وضعیت مطلوب در بحث ازدواج، باروری و موالید نزدیک شویم.

توانستیم اتاق وضعیت جمعیت را حساس‌سازی و آسیب‌شناسی کنیم، البته هدف و رسالت اصلی ما بحث افزایش کدملی است که بتوانیم همه اقدامات را جمع‌آوری و به بحث افزایش کد ملی دست یابیم.

موضوع، بحث اتفاق وضعیت جمعیت مطرح شد، البته در کنار این موضوع طرح فرزندان تحول‌آفرین ایران است که بتوانیم همه اقدامات را جمع‌آوری و به بحث افزایش کد ملی دست یابیم.

رئیس راهداری شهرستان کوهرنگ:

رفع چهار نقطه حادثه خیز در شهرستان کوهرنگ

رئیس راهداری شهرستان کوهرنگ گفت: از ابتدای سال جاری تا کنون چهار نقطه حادثه‌خیز در مسیر چلگرد به دیمه، شیخ‌علیخان به غار یخی و دو نقطه نیز در گردنه شاه منصور رفع شده است.

سعید مهدوی با بیان اینکه ماشین‌آلات راهداری و حمل و نقل جاده‌ای این شهرستان

وی با بیان اینکه تعریض، بهسازی و زیرسازی آسفالت ورودی شهر چلگرد برای چهارخطه شدن جاده در حال انجام است، ادامه داد: همچنین از ابتدای سال جاری تا کنون ۶۰۰ متر مربع لکه و چاله‌گیری، جمع‌آوری گارده و تابلوهای آسیب دیده در این شهرستان انجام شده است.

وی با بیان اینکه از ۴۹ نقطه پر تصادف در استان، ۱۸ نقطه مربوط به شهرستان کوهرنگ است، گفت: در این شهرستان ۸۵۰ نقطه مستعد حادثه وجود دارد که در همین راستا اداره راهداری از ابتدای سال جاری تا کنون حدود ۲۰ کیلومتر از محورهای مناطق مستعد حادثه را در ۵۰ نقطه ریزش برداری، ۱۰۰ کیلومتر تیغه زنی شانه‌ها، ۷

رئیس راهداری شهرستان کوهرنگ با بیان اینکه ۱۸ نقطه مستعد حادثه در شهرستان کوهرنگ شناسایی شده، افزود: از ابتدای سال جاری تا کنون چهار نقطه حادثه‌خیز در مسیر چلگرد به دیمه، شیخ‌علیخان به غار یخی و دو نقطه نیز در گردنه شاه منصور رفع شده است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان چهارمحال و بختیاری خبر داد:

افتتاح اتاق مادر و کودک در شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری

و کودک در ساختمان مرکزی ستاد آب و فاضلاب استان تجهیز ، راه اندازی و در حاشیه سفر دو روزه معاون منابع انسانی و پشتیبانی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور افتتاح شد.



وی یادآوری نمود این کار به منظور ایجاد یک محیط کار حمایت‌گر و مناسب برای مادران شاغل و کمک به تأمین رفاه و آسایش آن‌ها در حین انجام وظایف شغلی و سازمانی به اجرا درآمده است. مدیرعامل شرکت آبفا در مراسم افتتاحیه با اشاره به اهمیت حمایت از مادران شاغل و فراهم آوردن تسهیلات لازم برای آن‌ها، ابراز امیدواری کرد که این اقدام در

مجید پرخورداریان، خبرنگار زردکوب: رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان چهارمحال و بختیاری از افتتاح اتاق مادر و کودک در این شرکت خبر داد.

محمد کریمی گفت: به همت مشاور امور بانوان و خانواده این

آگهی مزایده مرحله دوم یک دستگاه تراکتور

احتراما اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بروجن در نظر دارد یک دستگاه تراکتور رومانی مدل ۱۳۶۵ مربوط به امامزاده حمزه علی (ع) را از طریق مزایده به فروش برساند. لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط مزایده و دریافت و تکمیل فرم مزایده از تاریخ انتشار آگهی لغایت تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ به اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بروجن مراجعه فرمایند و یا با شماره تماس ۳۴۲۲۵۷۰۶ در ساعات اداری تماس حاصل نمایند.

همچنین متقاضیان می توانند جهت بازدید از تراکتور می توانند به پارکینگ امامزاده حمزه علی (ع) مراجعه نمایند .

اسلام عالی - رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بروجن

آگاهی مهمترین داروی سرطان



میزان بروز سرطان‌ها به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش یافته، براساس برآوردهای جدید سازمان بهداشت جهانی، ابتلا به سرطان در جهان تا سال ۲۰۵۰ به ۳۵ میلیون نفر می‌رسد که در مقایسه با ۲۰ میلیون نفری که در سال ۲۰۲۲ تشخیص داده شده‌اند، ۷۷ درصد افزایش را نشان می‌دهد. روند ابتلا به سرطان در ایران نیز به‌ویژه سرطان پستان (برست) در زنان زیر ۵۰ سال طی یک دهه گذشته به بیش از ۱۵ درصد رسیده است. آمارهای نگران‌کننده‌ای هم در رسانه‌ها درج شده؛ اینکه «سن شیوع سرطان پستان در کشورهای غربی ۵۸ تا ۶۴ سالگی و در ایران ۴۷ تا ۴۸ سالگی است و این یعنی سن شیوع در زنان ایرانی یک دهه کمتر است و حتی ابتلا به این سرطان در سنین بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی و دوران شیردهی نیز گزارش شده است.»

بخش بزرگی از نگرانی‌ها به‌خاطر عدم آگاهی از این بیماری‌است که در صورت آگاهی و تشخیص به‌موقع می‌توان آن را درمان کرد. به رغم آنکه در طول سالیان اخیر، دیدگاه‌های متخصصین پزشکی درباره تشخیص و درمان این بیماری متحول شده، ولسی آگاهی زنان همگام با این تحولات پیشرفت چندانی نداشته است. اگرچه افراد تحصیل کرده یا کسانی که از طریق فضای مجازی اطلاعات لازم را کسب می‌کنند در این مورد آگاه هستند، اما برخی از اقصار جامعه نسبت به چکاپ سرطان پستان به‌دلایل مختلف مقاومت کرده و از انجام معاینات و آزمایش‌های تشخیصی زودهنگام را ممکن می‌کنند، اجتناب می‌ورزند. بنابراین اغلب زنان از اهمیت چکاپ سالانه آگاه نیستند. ازاین‌رو تا وقتی که مجبور نباشند و علائم بیماری را نبینند، خود را ملزم به ماموگرافی نمی‌بینند.

سرطان‌ها یکی از مهم‌ترین علل به مخاطره انداختن سلامت زنان است و علیرغم اینکه سالیان سال سرطان ریه به دلیل سیگار کشیدن در هر دو جنسیت زن و مرد رتبه اول را به خود اختصاص داده بود، در سالیان اخیر طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان پستان به چالش بزرگ برای زنان مبدل شده و درشرایطی که این بیماری در کشورهای توسعه‌یافته شیوع کمتری دارد و یا رقم رشد آن ثابت شده، در کشورهای درحال توسعه این سرطان رتبه اول شیوع را در زنان به خود اختصاص داده و هر زنی بدون سابقه خانوادگی؛ در هر سنی و یا در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند در معرض ابتلا بیماری آگاه شوم.»

۱۰ راهسی که یک بیش فعال باید برای موفقیت طی

۱۰ راهسی که یک بیش فعال باید برای موفقیت طی کند اگر بیش فعالی شما در کودکی درمان پیدا نکردن این بیماری در بزرگسالی نوعی اختلال رفتاری محسوب می‌شود که تحت تاثیر آن فرد مشکل زیادی در توجه و تمرکز بر روی یک موضوع دارد. به گزارش ایسنا، اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی، اگر در دوران کودکی بوسیله والدین جدی گرفته نشود و کودک را نزد دکتر نبرند در بزرگسالی مشکلات گوناگون برای فرد به وجود می‌آورد و این نقص جلوی اثبات توانایی‌های آنان را می‌گیرد. ده توصیه برای مبتلایان به ADHD فهرست شده است تا با عمل به آن‌ها، تمرکزشان را بالا ببرند. البته ADHD در بزرگسالان با دارو هم کنترل می‌شود، که در این مورد، حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۱. **از داروی مناسب ADHD استفاده کنید:** یکی از راههای درمان ADHD در بزرگسالان دارو است. اما نباید از نظر دور داشت که دارو باید امتحانش را پس داده باشد؛ مصرف دارو حتما با پزشک متخصص مشورت شود.

- لزوم معاینه‌های مداوم سالانه و عمل به توصیه‌ها**

او، مدام در حال تحقیق و خواندن مقالات درباره این بیماری‌است و متوجه شده از هر هشت زن در جهان، یک زن احتمال ابتلا به آن را دارد و دومین عامل مرگ‌ومیر در زنان است. آمار ترسناک هجوم سرطان پستان به زنان اما در صورت معاینه‌های مداوم سالانه و عمل به توصیه‌هایی که خطر ابتلا را کاهش می‌دهد، می‌تواند کم و کمتر شود.

مریم تسلیم نشده و با تمام توان به بهبودی فکر می‌کند.افراد زیادی با حرف‌های او از سرطان پستان آگاه شده‌اند. بسیاری از بیماران و خانواده‌هایشان با مریم در ارتباط هستند و از او درساره درمان، عوارض دارویی و خیلی موارد سؤال می‌کنند. او از همان ماه‌های اول ابتلا به سرطان، وقتی تمام برنامه‌ریزی‌هایی که در ذهن داشت تحت‌تأثیر بیماری قرار گرفت، و شبکه‌های اجتماعی از خودش و بیماری‌اش حرف زد و تا توانست اطلاع‌رسانی کرد. پروسه درمان، چکاپ، عوارض، تغییراتی که بیماری در روح و جسم مبتلا ایجاد می‌کند و تأثیرات آن در زندگی فردی و اجتماعی، بخش‌هایی از چیزهایی است که مریم درباره سرطان با مخاطبانش به اشتراک گذاشته است.

او می‌گوید: «سعی کردم این بدبباری را به یک چیز حتی کم مثبت‌تر تغییر دهم.» به همین دلیل در یک ماه گذشته سه ویدئو ساخته و از آنجه بر وی می‌گذرد، با مخاطبانش در اینستاگرام صحبت کرده است، اما موضوعی که آزارش داده، یورهای غلط بیماران و خانواده‌های آن‌هاست. «من اغلب با کسانی که سرطان پستان دارند یا یکی از نزدیکانشان مبتلا به این سرطان است، در ارتباط هستم و متوجه شدم در بسیاری موارد، زنان مبتلا مورد ظلم قرار می‌گیرند. مثلا دوستی می‌گفت در دوره شیمی‌درمانی به مادرم که مبتلا به سرطان پستان بود، اجازه نمی‌دام بدون کلاه‌کیس خودش را در آینه ببیند. ما بیماران و با توجه به وضعیت اقتصادی هرقدر درمان پیچیده‌تر شود، ممکن است مشکلات بیشتری بر سر راه بیمار قرار بگیرد؛ بنابراین بهتر است توصیه پزشکان در مورد معاینه‌های مداوم و اقدامات خودمراقبتی جدی گرفته شود.»

معمولا همه فعالیت‌های اطلاع‌رسانی در این مورد شخصی است و گاه پزشکان معالج به بیماران خود درباره لزوم غربالگری سرطان پستان توضیح می‌دهند، اما این کار به فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی جدی‌تری نیاز دارد.

مریم زمستان سال گذشته که متوجه توده کوچکی در سینه‌اش می‌شود. ابتدا تصور می‌کند چیز مهمی نیست، اما پس از گرفتن جواب آزمایش ماموگرافی می‌فهمد توده داخل سینه‌اش یک غده سرطانی است و تا

زیر بغل ش ریشه دوانده: «قبول کردنش کار آسانی نبود. درمان‌هایم به شکل اورژانسی شروع شدند: اول جراحی سینه و بعد شیمی‌درمانی... همه خشم و اضطراب و عصبانیت به سراغم آمد و این‌قدر تمام بدنم می‌لرزد که همسرم فکر می‌کرد الان است که سخته کنم، اما روزهای بعد تصمیم گرفتم به جای ترسیدن، نسبت به این بیماری آگاه شوم.»

زیبایی آن‌ها را نشانه بگیرد. حتی وقتی سرطان سینه درمان می‌شود برای بسیاری از زنان، بازگشتن به دوران ماقبل از بیماری نشدنی است. اگر خانواده و دوستان هم با آنها بی‌مهری کنند ممکن است اتفاق‌های ناخوشایندی رخ دهد. مثل افسردگی و دوری کردن از اجتماع... این‌ها را مهرانگیز می‌گوید. سرطان پستان این زن در نیمه‌راه بارداری تشخیص داده شده است. او ۳۶ هفته پرتو درمانی کرده و بعد ناچار شده تن بدهد به برداشتن یکی از آن‌ها (سینه)، اما بعد موفق شده است دیگری را حفظ کند، پسرش را به دنیا بیاورد و او را با شیر خودش تغذیه کند. اتفاقی که نشان از اراده قوی، عشق به زندگی و حیات و زایش دارد. مهرانگیز از ابتلایش به سرطان ناراحت نیست اما از عدم آگاهی اش نسبت به این بیماری غمگین است. او می‌گوید: «اگر اطلاعات و آگاهی لازم را کسب کرده بودم، با انجام غربالگری و استفاده از روش‌های پیشگیری مثل خودآزمایی، معاینه بالینی و ماموگرافی که از ابزارهای بسیار کارآمد در تشخیص زودرس این سرطان است، اکنون وضعیتم فرق می‌کرد. البته در کشور ما برای انجام ماموگرافی، اطلاع‌رسانی لازم صورت نمی‌گیرد، درحالی‌که مطابق اطلاعاتی که کسب کرده‌ام مهم‌ترین شیوه شناسایی زودهنگام ابتلا به سرطان پستان، ماموگرافی سالانه پس از سن ۴۰سالگی است. به همین دلیل، بسیار مهم است که زنان از این موضوع آگاه بوده و هر سال ماموگرافی انجام دهند.»

- تشخیص دیرهنگام از دلایل اصلی**

مرگ‌ومیر مبتلایان
با اینکه تشخیص زودهنگام سرطان بسیار اهمیت دارد، اما این موضوع در کشور ما چندان جدی گرفته نمی‌شود و آمارها نشان می‌دهد که سالانه حدود ۱۷ هزار تن به سرطان پستان مبتلا می‌شوند که از این تعداد، بین ۶ هفت هزار تن، جان خود را از دست می‌دهند.

پیش‌تر «آسیه الفت‌بخش»، جراح پستان و معاون پژوهشی آموزشی پژوهشکده «سرطان معتمد» جهاد دانشگاهی تهران گفته بود که ناآگاهی زنان و عدم مراجعه به غربالگری سالانه که موجب تشخیص دیرهنگام سرطان پستان می‌شود، از دلایل اصلی مرگ‌ومیر مبتلایان به این بیماری در ایران است. به گفته او، یک نظام غربالگری سرطان پستان مبتلایان به این بیماری در ایران است. در کشور وجود ندارند و زنان هم از اهمیت چکاپ سالانه آگاه نیستند، در صورتی که مراجعه سالانه به پزشک متخصص و چکاپ ضروری است. طبق دستورالعمل‌های انجمن سرطان آمریکا و انگلیس، ماموگرافی پیشگیرانه معمولا از سن ۴۰ سالگی آغاز می‌شود، ولی اگر فردی در خانواده خود سابقه این بیماری را داشت، این ماموگرافی را باید از ۳۵ سالگی شروع کند. در کشور ما اغلب زنان تا وقتی که مجبور نباشند و علائم بیماری را ببینند، خود را ملزم به ماموگرافی نمی‌بینند. از سوی دیگر پزشکان می‌گویند، «با توجه به پایین آمدن سن ابتلا به این بیماری، بهتر است زنان از ۲۰ سالگی مطلع باشند که هر ماه پس از پایان عادت ماهانه، بهتر است خود را معاینه کنند و اگر توده‌ای حس کردند و متوجه تغییرات ظاهری شدند، اگر حالت پوست تغییر کرده و پرتغالی بود، اگر زخم‌هایی داشت که پس

وارد مرحله ارزیابی شوید و در نهایت نیز زمان مشخص برای هر مرحله را معین کنید و در نهایت برنامه ریزی کنید. دقت کنید زمان کافی برای هر محله را مشخص کنید و بعد به انجام کار بپردازید. این روش خوبی است تا با آن از پروژه‌های بزرگ تا برنامه روزمره خودتان را انجام دهید.

۴. **سیستمی را برای برنامه‌ریزی پیدا کنید:** ابزارهای برنامه‌ریزی برای همه ارزشمند است اما برای مبتلایان به ADHD خیلی ارزشمند هستند. این ابزار زمانی مفید است از آن ابزار استفاده شود. منظور از ابزار، اپلیکیشن‌های موبایلی، نرم‌افزارهای کامپیوتری یا حتی دفترهای کاغذی ویژه برنامه‌ریزی هستند که در بازار هم وجود دارند. اما مهم اینجاست که استفاده از آن‌ها را به عادت تبدیل کنید؛ عادتی مثل مسواک زدن، که آن را عقب نیندازید یا خسته‌تان نکند.

۵. **از تقسیم کردن کارهای بزرگ**
نترسید: انجام کارهای بزرگ برای هر کسی سخت است اما برای افرادی که اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی دارند طاقتمند فرسای می‌شود. اما تقسیم آن‌ها به کارها و وظایف کوچک، اوضاع را قابل‌کنترل و شروع را آسان می‌کند. برای نمونه، تمیز کردن باغچه که خیلی وقت است ذهن

نشانی دفتر شهرکرد: خیابان شریعتی – کوچه ۵۵– پلاک ۱۲
همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ @ شماره: ۰۲۲۲۲۲۱۰۱ شماره: ۰۲۲۲۲۰۸۵۲ تلفن: ۰۲۲۲۲۰۸۰۰ ایم: پی: ۱۹۸
چاپ و لیتوگرافی: قم/شاخه سبز تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵

سلامت

هفت پیشنهاد طب سنتی برای جلوگیری و مبارزه با آنفلوانزا

با آغاز فصل سرما و افزایش شیوع آنفلوانزا، استفاده از راهکارهای طبیعی طب سنتی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به این ویروس کمک کند. در این گزارش هفت پیشنهاد مؤثر معرفی می‌شود که می‌تواند در پیشگیری و مبارزه با آنفلوانزا مؤثر باشد.

فصل پاییز و زمستان همواره با تغییرات جوی و سردتر شدن هوا همراه است و این تغییرات می‌تواند زمینه‌ساز شیوع بیماری‌های تنفسی به‌ویژه آنفلوانزا شود. در این راستا، طب سنتی ایرانی با ارائه روش‌های طبیعی و مؤثر به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک می‌کند. در ادامه به هفت پیشنهاد طب سنتی برای جلوگیری و مبارزه با ویروس آنفلوانزا می‌پردازیم.

مصرف عسل و لیموترشعل یکی از داروهای طبیعی معروف در طب سنتی است که به‌خاطر خواص ضدعفونی‌کننده و آنتی‌اکسیدانی‌اش شناخته می‌شود، عسل به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کرده و التهاب را کاهش می‌دهد؛ لیموترش نیز غنی از ویتامین C است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند. ترکیب یک قاشق عسل با آب گرم و آب لیموترش می‌تواند به‌عنوان یک نوشیدنی مفید در صبحکاه مصرف شود و به تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت کمک کند.

استفاده از زنجبیلزنجبیل یکی از ادویه‌های معطر و خوشمزه است که به‌خاطر خواص ضدالتهابی و ضد ویروسی‌اش شهرت دارد. این گیاه می‌تواند به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک کند. برای تهیه چای زنجبیل، چندتکه زنجبیل تازه را در آب جوش بریزید و پس از چند دقیقه، آن را با عسل و لیموترش میل کنید. این نوشیدنی به تسکین گلودرد و سرفه کمک کرده و دمای بدن را تنظیم می‌کند.

نوشیدن دمنوش‌های گیاهیمدمنوش‌های گیاهی یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامتی در فصل پاییز هستند. دمنوش دارچین به دلیل خواص ضدعفونی‌کننده‌اش می‌تواند به پیشگیری از عفونت‌ها کمک کند. همچنین نعنعناع دارای خواص تسکین‌دهنده و خنک‌کننده است که می‌تواند به بهبود تنفس و کاهش علائم سرماخوردگی کمک کند. تهیه دمنوش ترکیبی از دارچین، نعناع و عسل می‌تواند در مقابله با آنفلوانزا بسیار مؤثر باشد.

مصرف سیرسیر به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی شناخته می‌شود و دارای خواص ضدویروسی و ضدعفونی‌کننده است. این گیاه به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و می‌تواند در مقابله با عفونت‌ها مؤثر باشد، می‌توانید سیر را به‌صورت خام در سالادها و غذاها استفاده کنید یا آن را به‌صورت کپسول نیز مصرف کنید. افزودن سیر به رژیم غذایی در فصل پاییز و زمستان توصیه می‌شود.

افزایش مصرف سبزیجاتسبزیجات به دلیل غنی‌بودن از ویتامین‌ها و مواد معدنی، نقشی اساسی در تقویت سیستم ایمنی دارند. سبزیجاتی مانند کلم، اسفناج، هویج و بروکلی به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر می‌توانند به تقویت سلامت عمومی بدن کمک کنند. پیشنهاد می‌شود که روزانه از سالادهای متنوعی استفاده شود و سبزیجات بخارپز شده در وعده‌های غذایی گنجانده شوند.

توجه به خواب و استراحت کافیک خواب کافی و استراحت از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت سیستم ایمنی است. در فصل پاییز با افزایش فشار کاری و تغییرات آب‌وهوا، نیاز به خواب بیشتر می‌شود. توصیه می‌شود که افراد حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشند. خواب کافی به بدن این امکان را می‌دهد که به‌طور مؤثری با عفونت‌ها مقابله کرده و انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزمره به دست آورد.

رعایت بهداشت فردیرعایت بهداشت فردی یکی از اصلی‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا است. شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون، استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های دست و پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار یا درازن، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به ویروس کمک کند. همچنین استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ و عمومی می‌تواند به جلوگیری از انتقال ویروس‌ها کمک کند. با رعایت این هفت نکته از طب سنتی، افراد می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی خود بپردازند و خطر ابتلا به آنفلوانزا را در فصل پاییز و زمستان کاهش دهند. این روش‌ها نه تنها در پیشگیری مؤثر هستند، بلکه در صورت ابتلا نیز می‌توانند به تسکین علائم بیماری و بهبود روند درمان کمک کنند.

باتوجه‌به اینکه طب سنتی بر پایه تجربه و تحقیقات چندین ساله بنا شده، توصیه می‌شود در کنار مشاوره پزشکی، از این روش‌ها نیز بهره‌برداری شود.
افارس

از ترمیم دوباره عود می‌کرد یا اگر ترشحات پستان داشتند، باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.»

ناهد در سن سی و هشت سالگی مبتلا به سرطان سینه شده، او از ۳۰ سالگی هر سال ماموگرافی انجام می‌داده و در یکی از آزمایش‌ها متوجه وجود توموری می‌شود. خوشبختانه او در مراحل اولیه بیماری درمان شده و حالا هر چند ماه یکبار برای پیگیری و انجام آزمایش‌ها به بیمارستان مراجعه می‌کند. او می‌گوید: «لطفا خودآزمایی را به برداشتن یکی از آن‌ها (سینه)، اما بعد موفق شده است دیگری را حفظ کند، پسرش را به دنیا بیاورد و او را با شیر خودش تغذیه کند. اتفاقی که نشان از اراده قوی، عشق به زندگی و حیات و زایش دارد. مهرانگیز از ابتلایش به سرطان ناراحت نیست اما از عدم آگاهی اش نسبت به این بیماری غمگین است. او می‌گوید: «اگر اطلاعات و آگاهی لازم را کسب کرده بودم، با انجام غربالگری و استفاده از روش‌های پیشگیری مثل خودآزمایی، معاینه بالینی و ماموگرافی که از ابزارهای بسیار کارآمد در تشخیص زودرس این سرطان است، اکنون وضعیتم فرق می‌کرد. البته در کشور ما برای انجام ماموگرافی، اطلاع‌رسانی لازم صورت نمی‌گیرد، درحالی‌که مطابق اطلاعاتی که کسب کرده‌ام مهم‌ترین شیوه شناسایی زودهنگام ابتلا به سرطان پستان، ماموگرافی سالانه پس از سن ۴۰سالگی است. به همین دلیل، بسیار مهم است که زنان از این موضوع آگاه بوده و هر سال ماموگرافی انجام دهند.»

مرگ‌ومیر مبتلایان
برای بالا بردن سطح آگاهی درباره سرطان سینه و کمک به مبتلایان و همراهانشان تلاش می‌کند و در اینستاگرام، مطالبی را با مخاطبانش به اشتراک می‌گذارد: «هدم آسان کردن دسترسی به اخبار و اطلاعات درست که کسب کرده‌ام مهم‌ترین شیوه شناسایی زودهنگام ابتلا به سرطان پستان، ماموگرافی سالانه پس از سن ۴۰سالگی است. به همین دلیل، بسیار مهم است که زنان از این موضوع آگاه بوده و هر سال ماموگرافی انجام دهند.»

تشخیص دیرهنگام از دلایل اصلی
مرگ‌ومیر مبتلایان
با اینکه تشخیص زودهنگام سرطان بسیار اهمیت دارد، اما این موضوع در کشور ما چندان جدی گرفته نمی‌شود و آمارها نشان می‌دهد که سالانه حدود ۱۷ هزار تن به سرطان پستان مبتلا می‌شوند که از این تعداد، بین ۶ هفت هزار تن، جان خود را از دست می‌دهند.
پیش‌تر «آسیه الفت‌بخش»، جراح پستان و معاون پژوهشی آموزشی پژوهشکده «سرطان معتمد» جهاد دانشگاهی تهران گفته بود که ناآگاهی زنان و عدم مراجعه به غربالگری سالانه که موجب تشخیص دیرهنگام سرطان پستان می‌شود، از دلایل اصلی مرگ‌ومیر مبتلایان به این بیماری در ایران است. به گفته او، یک نظام غربالگری سرطان پستان مبتلایان به این بیماری در ایران است. در کشور وجود ندارند و زنان هم از اهمیت چکاپ سالانه آگاه نیستند، در صورتی که مراجعه سالانه به پزشک متخصص و چکاپ ضروری است. طبق دستورالعمل‌های انجمن سرطان آمریکا و انگلیس، ماموگرافی پیشگیرانه معمولا از سن ۴۰ سالگی آغاز می‌شود، ولی اگر فردی در خانواده خود سابقه این بیماری را داشت، این ماموگرافی را باید از ۳۵ سالگی شروع کند. در کشور ما اغلب زنان تا وقتی که مجبور نباشند و علائم بیماری را ببینند، خود را ملزم به ماموگرافی نمی‌بینند. از سوی دیگر پزشکان می‌گویند، «با توجه به پایین آمدن سن ابتلا به این بیماری، بهتر است زنان از ۲۰ سالگی مطلع باشند که هر ماه پس از پایان عادت ماهانه، بهتر است خود را معاینه کنند و اگر توده‌ای حس کردند و متوجه تغییرات ظاهری شدند، اگر حالت پوست تغییر کرده و پرتغالی بود، اگر زخم‌هایی داشت که پس

شما را دگیر کرده شاید غیرممکن به نظر برسد، اما با هرس درختان شروع کرده و بعد به بیل زدن باغچه بگردازید. در تقسیم کار به اجزای کوچک از نوشتن فهرست غافل نشوید و براساس اولویت بندی انجام دهید.

۶. **از تمرکز روی یک کار غفلت نکنید:** شاید شما نیز شتیده باشید مردی و کاری اگر به این شعاع اعتقادی ندارید سخت در اشتباهید چوت انجام چند کار به‌صورت هم‌زمان، برای هیچ‌کس موفقیت آمیز نخواهد بود به خصوص برای کسانی که به اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی مبتلا هستند. ماین افراد انجام بیش از یک کار باید خط قرمز آنان باشد.

۷. **ورزش برای همه ضروری است و برای مبتلایان به اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی واجب:** افراد دارای اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی هفته‌ای چهار تا پنج روز، هر روز بهمدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش را فراموش نکنند چون فعالیت بدنی فعالیت بدنی کافی، تأثیر عمیقیت بر مغز هم می‌گذارد. ورزش باعث رشد سلول‌های عصبی جدید و افزایش تعداد انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز می‌شود.اثر ورزش بر مغز، مثل اثر داروهای محرک است.