



رئیس سازمان برنامه و بودجه چهارمحال و بختیاری  
۲ هزار و ۹۴۰ معلم چهارمحال و بختیاری  
در آستانه بازنشکته هستند

صفحه ۲



مدیرعامل شرکت شهرکهای صنعتی چهارمحال و بختیاری  
اجرای پروژههای زیرساختی در ناحیه  
صنعتی بندگان

صفحه ۳

## آخرین وضعیت تأمین سوخت نیروگاهها

# چرا هنوز قطع برق داریم؟

مصرف سوخت مایع نیروگاهها حدود ۷۰ درصد افزایش یافته است و طی چهارماه اخیر ۵۰ درصد تأمین سوخت مایع نیروگاهها افزایش داشته است، اما سوخت تحویلی همچنان کافی نیست و قطعیهای برق ادامه دارد.

به گزارش تسنیم، مطابق آمار رسمی وزارت نیرو، نیروگاههای کشور در سال ۱۴۰۲ حدود ۹۰ میلیارد مترمکعب سوخت

معادل مصرف کردند که از این میزان، ۷۴ میلیارد مترمکعب گاز طبیعی، ۱۰ میلیارد لیتر گازوئیل، و ۶ میلیارد لیتر مازوت بوده است. آمار و ارقام قابل توجهی که بیانگر وابستگی شدید نیروگاهها به گاز طبیعی برای استمرار تولید برق است.

با توجه به رشد سالانه تولید و مصرف برق در کشور و افزایش ۲،۲ درصدی تولید برق نیروگاهها در سال جاری، انتظار منطقی

این بود که مصرف گاز نیروگاهها نیز به همین میزان افزایش پیدا کند، اما بهخلاف این انتظار، میزان گاز تحویلی به نیروگاهها با کاهش ۷ درصدی (در مجموع ۹ ماه نخست سال) مواجه شد که مشکلات فراوانی را برای نیروگاههای کشور ایجاد کرد.

ناصر اسکندری، سرپرست معاونت راهبری تولید شرکت برق حرارتی در این خصوص گفت: "نیروگاههای حرارتی کشور

## بهداشت مدارس؛ سه ضلعی خانواده، مدرسه، دانش آموز

ماههای زمستانی را فصل بروز انواع بیماریها از جمله آلرژیها و سرماخوردگیها می دانند به همین دلیل رعایت نکات بهداشتی چه در خانه و چه در مدرسه از اهمیت بالایی برای دانش آموزان برخوردار است. از مهمترین ضرورتهای رعایت نکات بهداشتی توجه بهداشت فردی در بین همه افراد در راستای جلوگیری از شیوع انواع بیماریهای قابل انتقال به دیگری است که این مساله در مراکز پر جمعیت مانند مدارس ابتدایی اهمیت بیشتری دارد. در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی، احتمال دارد در مراکز با جمعیت بالا نظیر مدارس همه ساله شیوع برخی از بیماریها مانند شیش (پدیوکولوس) افزایش یابد به همین دلیل این مساله نیازمند توجه خانوادهها، دانش آموزان و مدارس است. از گذشته دور تاکنون شیوع حشره شیش وجود داشته است و اکنون شیوع آن معضل تازه ای نیست اما برای اینکه این حشره انگل در بین دانش آموزان شیوع پیدا نکند رعایت نکات بهداشتی بسیار مهم است. در دهه های پیش که امکانات بهداشتی مانند اکنون رشد چشمگیری نداشت برای جلوگیری از شیوع شیش دختران گیسوان خود را کوتاه می کردند و پسران موهای خود با ماشینهای مخصوص می تراشیدند اما امروزه این کار دیگر متداول نیست و توجه به بهداشت در مدارس و خانواده جایگاه مهمی دارد.



متن کامل در صفحه ۳

### اول دفتر

#### غرش ناتمام شیرها

غرب آسیا این روزها شاهد تحولاتی است که نه بر اساس معادلات آمریکایی بلکه در قالب مقاومت جریان دارد و شیران بیشه یمن هر روز با ابتکار عملهایی غافلگیریهای بزرگی را به نمایش می گذارد. در طی چند روز اخیر یمنیها در واکنش به تجاوز آمریکایی-صهیونیستی عملیاتهای موشکی و پهپادی گسترده ای را علیه سرزمینهای اشغالی اجرا کرده اند و تأکید دارند که تا زمانی جنایات صهیونیستها علیه غره و امت اسلامی ادامه دارد به عملیاتهای خود ادامه می دهند. یمنیها در طول هشت سال جنگ با عربستان نشان داده اند که هرگز کوتاه نمی آیند و مقاومت ریشه در خون آنها دارد و تغییر ناپذیر است. عملیاتهای این روزهای یمنیها در شرایط حساس منطقه صورت می گیرد چرا که صهیونیستها و غربیها بر این توهم هستند که با ویران سازی و کشتار در لبنان و سپس بهره گیری از تروریسم برای سلطه بر سوریه که با اشغالگری رژیم صهیونیستی و آمریکا همراه شده است می توانند زمینه ساز تضعیف مقاومت و در نهایت تحقق رویای از نیل تا فرات شوند. صهیونیستها و حامیانشان این روزها سر مست از دستاوردهایشان در سوریه به کشتار و اشغالگری و چشم طمع به کل منطقه روی آورده اند ...

ادامه در صفحه ۲

### چرا مردم اسیر کلاهبرداران فضای مجازی می شوند؟

فرهاد خادمی  
روزی نیست که پلیس فتا، دستگاه قضایی و حتی روابط عمومی های برخی ارگانها و سازمانها نسبت به مخاطرات سوء استفاده های اینترنتی به مردم و حتی اقشار خاص هشدارهای لازم را ندهند ولی باز هم شاهد انبوه فراوانی از مالباختگان و فریب خوردگان فضای مجازی هستیم. به راستی چرا؟ چرا مردم هوشیار نمی شوند و هشدارهای امنیتی را جدی نمی گیرند؟  
در این فرصت برآنیم که به کالبد شکافی این معضل اجتماعی بپردازیم.  
این روزها بسترهای مجازی و حقیقی سرشار از تبلیغاتی است که شهروندان را به خرید انواع محصولات حتی اسلحه و مشروبات الکلی بصورت نقد و اقساط توصیه می کند.  
نوسانهای صورت گرفته در بازار سرمایه کشور و کاهش شدید ارزش پول ملی باعث شده است که خیلی از مردم به صرافت انجام امور تجاری در فضای مجازی باشند و از بد حادثه اقبال عمومی به این نوع فعالیتها و سرمایه گذاری در این فضا شدت گرفته است.  
تجربه نشان می دهد آن دسته از شهروندانی که دادوستدهای خود را از مجاری قانونی دنبال می کنند خرید امن را انجام داده اند و به سود حاصل شده هم رضایت می دهند. دسته ای از شهروندان، اما به سود منطقی بازار رضایت نمی دهند و برای کسب سود بیشتر راهی بازارهایی می شوند که خارج از چرخه قانونی فعالیت می کنند. مهم ترین بازارها، درگاه های مجازی است که شهروندان را به خرید طلای قسطنطنیه تشویق می کنند. این که چرا توصیه ها و هشدارهای ایمنی و حفاظتی توسط مردم جدی

گرفته نمی شود، شاید یک بخشی از این موضوع به طمع و حرص برخی از شهروندان برگردد که می خواهند ره صد ساله را یک شبه طی کنند. لذا همین روحیه و تبلیغات رنگارنگ شیادان و کلاهبرداران فضای مجازی باعث شده است تا مردم کمتر به هشدارها توجه کنند و در نتیجه گرفتار شیادان می شوند.  
دلیل مهمتر دیگری که دست کلاهبرداران فضای مجازی را باز می گذارد این است که در حال حاضر ساختار قانونی کشور اجازه دسترسی به سرورهای شبکه های اجتماعی را ندارد و این نکته همواره مدنظر کلاهبرداران قرار دارد و آنها با علم به این موضوع از فرصت پیش آمده استفاده می کنند و اینگونه است که دامنه جرائم در این بستر مدام گسترده تر می شود.  
معضل عدم دسترسی مقامات پلیس و دستگاه قضا به سرورهای پلتفرمها باعث شده تا کلاهبرداران پس از مسدود شدن درگاهشان مجدداً صفحه های مشابه راه اندازی می کنند و به فعالیت مجرمانه خود ادامه می دهند و برای در امان ماندن از دست پلیس به هر شیوه ای متوسل می شوند.  
بارها و بارها مسئولین توصیه کرده و می کنند با کسانی داد و ستد کنید که مجوز رسمی داشته باشند و از همه جهت اطمینان حاصل نمایید که همه فعالیت های ایشان قانونی است و مجوزهای لازم را از مراکز ذیربط و انجمن های صنفی داشته باشند. آنچه که مسلم است شهروندان ایرانی باید بدانند که فعالیت های اقتصادی شرایط و امکانات خاصی را نیاز دارد و نباید با هر نوع تبلیغی فریب خورده و به میدان بازی کلاهبرداران وارد شوند.

### آزمون جهت ثبت نام شوراهای



وحید حاج سعیدی

آزمون و مداد سیاه مشکلی پررنگ نرم راه بیاندازم و خلوص نیت افراد را خدشده دار کنیم... تقو بر تو ای چرخ شورا ... ببخشید تقو بر تو ای چرخ دنیا تقو ... این عزیزان امتحان شان را پیش مردم پس داده اند و نور چشم ما هستند. حالا درست است چهار نفر از اعضای شورای شهر در گوشه و کنار مملکت یک لغت و لیسای انجام داده اند و الان هم گوشه زندان هستند ولی دلیل نمی شود... (صدا از پشت صحنه: داداش از چهار نفر بیشترنا) حالا پنج نفر از اعضای شورای شهر در گوشه و کنار ... (صدا از پشت صحنه: استاد از پنج نفر هم بیشتر هستند) حالا تو هم گیر دادی که خدمات یک عده را زیر سؤال ببری! خجالت بکش ...  
البته اگر پای مافیای کتکور در میان است که این لایلا چهار تا جزوه و نمونه سوال بفروشد و چهار نفر سر سفره زن و بچه شان نان بپزند و حسابشان گردش میلیاردی کند، حسابش علی حده است و کاری هم از دست ما بر نمی آید. بالاخره مافیا است و برای خودش حساب کتاب دارد. یعنی اگر دو روز دیگر رسانه ملی از این تبلیغات های سوسطایی و عجیب و غریب منتشر کرد، تعجب نکنید: «ما شورا ها را به خانه ببرید»، «کتاب های بنفش و خاکستری مخصوص جمع بندی آزمون شوراها»، «سوالات طبقه بندی شده شوراها» و ...  
راستی حالا که تالان تالان است، صد تومان زیر پالان است! حالا که بساط امتحان پهن است، پیشنهاد می کنم دوستان روی همین پلت فرم برای انتخاب وزیر و مدیر کل و روسای سازمان ها ولو شفاهی هم شده ، آزمون برگزار کنند بینه دوستان بلدند گاهی اوقات راجع به چیزی که اطلاعات ندارند نظری ندهند یا خیر؟! پدram باشید...

چندی قبل خبر منتشر شد مبنی بر برگزاری آزمون برای انتخابات شوراهای بعد هم دوستان عقب نشینی تاکتیکی کردند و رئیس شورای عالی استان ها گفت: در اصلاح قانون شوراهای پیشنهاد کردیم به جای آزمون، دوره آموزشی برای نامزدهای انتخابات شوراهای برگزار شود.  
به قول دانیل جی بورستین، نویسنده مشهور آمریکایی یکی از نشانه های آدم مشهور این است که ارزش نام او از خدماتش بیشتر است! حالا اینجا ما قرار است از این افراد شهیر برای ورود به شورا امتحان بگیریم و دوره برگزار کنیم. به حق چیزهای ندیده و نشنیده... جن کم بود یکی از روی دیوار پرید.  
طرف با کوله بار سنگینی از شهرت و تجربه (که کم مانده دیسک و صفحه کلاچش بیرون بزند و ریباط صلیبی پاره کند) به خاطر من و شمایی شهروند، پای در میدان خطیر شورا ها گذاشته است تا با ملاحظات راهبردی و رعایت پروتکل های بهداشتی فلک را سقف بشکافد و برای ما شهری آباد و آبادان و پر نور بسازد، بعد شما می خواهید آزمون برگزار کنید که مثلاً چه چیز را سنجش کنید؟! اف بر ما اگر برای ادای تکلیف و پوشیدن ردای خدمت عده ای دلسوز، بساط

### جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری: خداوند حضرت زهرا (س) را محور خلقت قرار داد



جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری گفت: حضرت فاطمه (س) بنده ای هستند که خداوند ایشان را محور خلقت قرار داد.  
سردار علی افضلی در جشن روز زن اظهار کرد: حضرت زهرا (س) مقام بالایی داشتند اما نمی توان برای ایشان مقام خدایی قائل شد، حضرت فاطمه (س) بنده ای هستند که خداوند ایشان را محور خلقت قرار داد.  
وی با بیان اینکه راز آفرینش و دلیل هستی به جهت خلقت حضرت فاطمه (س) است تصریح کرد: ایشان

از کودکی لقب ام ایها گرفت و این یعنی حضرت زهرا (س) برای پدر خود مادری کردند.  
جانشین فرمانده سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری افزود: حضرت زهرا (س) در جهاد همواره در کنار پدر و بعد از آن در کنار حضرت علی (ع) بودند و اولین شهیده ولایت هستند.  
افضلی بیان داشت: زنان نقش مؤثری در خانواده دارند، آخرین وصیت و سفارش حضرت رسول (ص) در حدیث ثقلین، حضرت امام خمینی (ره) نیز به این

می باشد، اما مادران باید برای حضور پسران نیز تلاش کنند.  
افضلی ادامه داد: نقش زنان در تربیت فرزندان نقش حضرت زهرا (س) است، رهبر انقلاب در دیدار با زنان فرمودند زن و مرد در رسیدن به حیات طیبه تفاوتی ندارند که نشان دهنده توانمندی های فکری زنان است و همه اینها را ما مدیون انقلاب، دین و جمهوری اسلامی ایران هستیم. وی خاطر نشان کرد: راه زنان برای حضور در مجامع متعدد در پرتو انقلاب باز شده است و انقلاب اسلامی مد نظر و مورد توجه حضرت زهرا بوده، هست و خواهد بود.

### ماده ۸۹ آیین نامه راهنمایی و رانندگی؛

هر گاه تصادف تنها منجر به خسارت مالی شود به نحوی که امکان حرکت وسیله نقلیه سلب نشده باشد، رانندگان موظفند بلافاصله وسیله نقلیه را برای رسیدگی و بازدید کارشناسان تصادفات در محل حادثه، به کنار راه منتقل کنند تا موجب سد معبر نگردد.

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





## غرش ناتمام شیرها

ادامه از صفحه نخست

صهیونیست‌ها و حامیانشان این روزها سر مست از دستاوردهایشان در سوریه به کشتار و اشغالگری و چشم طمع به کل منطقه روی آورده‌اند. حال آنکه عملیات‌های موفق یعنی‌ها بار دیگر نشان داد که ارکان جبهه مقاومت در کنار وحدت میدان در مقابله با رژیم صهیونیستی و حامیانش دارای استقلال در عمل می‌باشد و هر بخش از مقاومت هر زمان که صلاح بداند پاسخی سخت و دندان شکن به دشمن خواهد داد و دوری سوریه از حلقه مقاومت نمی‌تواند تاثیر بنیادی بر سرنوشت و عملکرد مقاومت داشته باشد.

همچنین عملیات موفق یعنی‌ها نشان داد که از یک سو ملت آزادی خواه و مقاوم یم تسلیم و مرعوب هیچ گونه تهدیدی نمی‌شود و معادله چشم در برابر چشم همواره برای آنها جاری است چنانکه یک روز پس از تجاوز جنایتکارانه صهیونیست‌ها و آمریکا به یم مردم با برپایی تظاهرات میلیونی حمایت خود را از مقاومت و پاسخگویی به متجاوزان اعلام کردند. این امر یعنی آنکه بر خلاف ادعای صهیونیست‌ها که مدعی هستند نتوانسته‌اند به ارتقای سامانه‌های موشکی بپردازند و از حمایت پارتیوت‌ها و تاد آمریکایی برخوردارند، عملاً آسیب پذیری این رژیم ادامه دارد و آنها حتی توان مهار توان موشکی و پهبادی یعنی‌ها که چندان پیشرفته نمی‌نمی‌باشند را ندارند چه رسد به آنکه بخواهند در برابر موشک‌های ایرانی قرار گیرند.

از سویی دیگر یعنی‌ها این پیام مهم را برای جهان اسلام دارند که هرگز دل خوش به وعده‌ها و دیپلماسی ادعایی سازمان ملل نخواهند کرد و به خوبی می‌دانند که رژیم صهیونیستی و حامیان صرفاً زبان زور را متوجه می‌شوند و میدان اصلی ترین مولفه در برابر آنهاست. یعنی‌ها این پیام مهم را به جهان مخایره کرده‌اند که دوران گرفتار شدن در بازی سازمان ملل و دلخوش کردن به بیانیه‌ها و قطعنامه‌ها پایان یافته و امروز زبان زور پاسخ به رژیمی است که جز کشتار و جنایت هیچ نمی‌داند. یعنی‌ها به سران عرب و سازشکاران نشان دادند که هرگز اشک بیزان به پشت درهای سازمان ملل نخواهند رفت و با شجاعت و ایستادگی دشمن را به پاسخگو شدن وادار خواهند کرد.

در نهایت آنکه این عملیات‌ها سندی دیگر بر شکست همینه نظامی آمریکاست که یک سال است ادعای اقتدار نظامی در دریای سرخ را سر می‌دهد و مدعی است که توانست امنیت را برای رژیم صهیونیستی فراهم آورد. عملیات یعنی‌ها نشان داد که از یک سو استقرار سامانه‌های موشکی دریایی آمریکایی هیچ کارکردی نداشته است و از سوی دیگر تجاوزات جنگنده‌های غربی و نابودسازی زیرساخت‌ها و قتل عام مردم یم نیز نمی‌تواند عنصری بزرادارنده در برابر مقاومت یم باشد. این اقتدار دریایی یعنی‌ها چنان است نیروهای مسلح یم اعلام کرد که از زمان آغاز عملیات‌های خود در حمایت از غزه طی بیش از ۱۴ ماه گذشته در نبرد «فتح موعود و جهاد مقدس»، ۲۱۶ کشتی باری مرتبط با رژیم صهیونیستی را هدف قرار داده است. مجموع این تحولات نشان می‌دهد که یعنی‌ها برخلاف برخی سران عرب هرگز تن به وعده‌ها و سازشکاری نمی‌دهد. یعنی‌ها که تاریخ را بارها و بارها رقم زده‌اند اکنون نیز در حال نوشتن ابعاد جدیدی از تاریخ هستند که با کلید واژه مقاومت و آزادی خواهی عین شده است. حلقه تکمیلی این مقاومت که می‌تواند معادلات منطقه را تغییر دهد وعده صادق ۳ است که تحقق آن نظم نوینی را چپش می‌کند که برپاد دهنده بسیاری از توهمات و رویاهای آمریکایی‌ها و صهیونیست‌ها و برخی کشورهای منطقه است که پس از تحولات سوریه، به دنبال تقسیم و سهم‌خواهی از منطقه چند پاره شده هستند.

## رییس سازمان برنامه و بودجه چهارمحال و بختیاری:

## ۲ هزار و ۹۴۰ معلم چهارمحال و بختیاری در آستانه بازنگری هستند

رییس سازمان برنامه و بودجه چهارمحال و بختیاری با اشاره به کمبود معلم در مدارس استان گفت: هم‌اکنون ۲ هزار و ۹۴۰ معلم در استان در آستانه بازنگری هستند.

یحیی رضانی در جلسه شورای آموزش و پرورش استان قمیوم گفت: هم‌اکنون ۱۴ هزار و ۳۸۲ نفر پرسنل آموزش و پرورش استان هستند که ۲ هزار و ۳۱۶ نفر بین ۲۵ تا ۳۰ سال و ۶۲ تا ۳۰ نفر ۳۵ سال سابقه خدمت دارند و بیشتر این نیروها بانوان هستند که با بازنگشته شدن این تعداد، کمبود معلم در مدارس استان بسیار مشهود می‌شود. به گفته وی، بیشترین کمبود معلم در مناطق محروم است و باید برنامه‌ریزی و راهکاری دیده شود که در آغاز سال تحصیلی آینده بتوان کمبود معلم را جبران کنیم. وی افزود: کمبود معلم برای سال آینده باید با افزایش ظرفیت دانشگاه فرهنگیان، استفاده از نیروهای بازنگشته و حق‌التدریس و جذب نیرو انجام شود.

وی با اشاره به بازدیدهایی که از طرح‌های عمرانی نیمه‌تمام آموزش و پرورش و نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان به خصوص اردوگاه چم‌علی سامان داشته است گفت: در آموزش و پرورش استان خلاه‌های زیادی از جمله مدارس کانکسی، مدارس خشتی و سنگی، کلاس‌های کانکسی، مدارس تخریبی و فرسوده و طرح‌های نیمه‌تمام وجود دارد. رضانی گفت: طرح نیمه‌تمام اردوگاه چم‌علی که پس از

## مدیر درآمد سازمان حمل و نقل جاده ای کشور اعلام کرد: جابجایی ۹۱ میلیون مسافر در کشور طی ۸ ماه امسال

مدیر درآمد سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور گفت: وظیفه این سازمان حفظ و نگهداری شبکه راه‌های شریانی، اصلی، فرعی و روستایی و مدیریت حمل و نقل مسافر و کالاهای کشور است. وی ادامه داد: در سال گذشته ۵۷۲ میلیون تن کالا توسط ۹۳ هزار راننده حرفه‌ای در سطح کشور جابجا شد. مدیر درآمد سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور گفت: در هشت ماهه ابتدایی

## آخرین وضعیت تأمین سوخت نیروگاه‌ها

## چرا هنوز قطع برق داریم؟



نگردد، بنابراین باید از سوخت مایع برای تولید برق استفاده کنند. بنابراین طبیعتاً کاهش تحویل گاز طبیعی به نیروگاه‌ها، مصرف سوخت مایع را به شدت افزایش داده و طبق آمار وزارت نیرو، مصرف سوخت مایع در نیروگاه‌ها نسبت به سال گذشته حدود ۷۰ درصد افزایش یافته است. همچنین طبق آمار اعلامی وزیر نفت، در چهارماه استقرار دولت چهاردهم بیش از ۲.۲ میلیارد لیتر سوخت مایع بیشتری نسبت به مدت مشابه پارسال به نیروگاه‌ها تحویل شده است که نشان از رشد حدود ۵۰ درصدی تحویل سوخت مایع نیروگاهی نسبت به مدت مشابه پارسال دارد.

اما افزایش ۵۰ درصدی تحویل سوخت مایع این کمبود را جبران نکرده است. با وجود تلاش‌های شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی کشور برای افزایش تحویل سوخت مایع بیشتر در پاییز، این اقدامات پاسخگویی نیاز فزاینده نیروگاه‌ها که در سایه کاهش ۷ درصدی گاز تحویلی ایجاد شد، نبوده است، واقعیتی که سبب شد برداشت از ذخایر سوخت مایع نیروگاه افزایش یابد. به‌طوری که ذخایر فعلی سوخت مایع نیروگاهها تقریباً به نصف میزان

مصرف سوخت مایع نیروگاه‌ها حدود ۷۰ درصد افزایش یافته است و طی چهارماهه اخیر ۵۰ درصد تأمین سوخت مایع نیروگاه‌ها افزایش داشته است، اما سوخت تحویلی همچنان کافی نیست و قطعی‌های برق ادامه دارد.

به گزارش تسنیم، مطابق آمار رسمی وزارت نیرو، نیروگاه‌های کشور در سال ۱۴۰۲ حدود ۹۰ میلیارد مترمکعب سوخت معادل مصرف کردند که از این میزان، ۷۴ میلیارد مترمکعب گاز طبیعی، ۱۰ میلیارد لیتر گازوئیل، و ۶ میلیارد لیتر مازوت بوده است. آمار و ارقام قابل توجهی که بیانگر وابستگی شدید نیروگاه‌ها به گاز طبیعی برای استمرار تولید برق است. با توجه به رشد سالانه تولید و مصرف برق در کشور و افزایش ۲.۲ درصدی تولید برق نیروگاه‌ها در سال جاری، انتظار منطقی این بود که مصرف گاز نیروگاه‌ها نیز به همین میزان افزایش پیدا کند، اما به‌خلاف این انتظار، میزان گاز تحویلی به نیروگاه‌ها با کاهش ۷ درصدی (در مجموع ۹ ماه نخست سال) مواجه شد که مشکلات فراوانی را برای نیروگاه‌های کشور ایجاد کرد.

ناصر اسکندری، سرپرست معاونت راهبری تولید شرکت برق حرارتی در این خصوص گفت: "نیروگاه‌های حرارتی کشور به‌صورت تجمعی بیش از ۵ میلیارد مترمکعب گاز کمتری را برای امسال دریافت کرده‌اند، با وجودی که مجموعه پخش و پالایش کشور تلاش کردند بخشی از این کمبود را با تحویل سوخت مایع جبران کنند، ولی مخازن نیروگاهی کامل پر نشده است." عمده این کسری تحویل گاز به نیروگاه‌ها مربوط به نیمه نخست سال جاری است، در حالی که هر ساله در نیمه نخست سال با حداکثر گازرسانی به نیروگاه‌ها، ذخایر سوخت مایع آنها برای فصل سرد سال، پر می‌شود. اما در تابستان امسال، علاوه بر تحویل ناکافی سوخت مایع به نیروگاه‌ها، با کسری تأمین گاز، بخشی از ذخایر سوخت مایع نیروگاه‌ها در همان فصل گرم سال مصرف شد.

وقتی گاز طبیعی به‌میزان کافی به نیروگاه‌ها تحویل

## معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار:

## ضرورت بکارگیری ساختارهای اداری برای توسعه فرهنگ و هنر

عبدالعلی ارژنگ در نشست با مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری و هیأت داوران بخش مسابقه تئاتر صحنه‌ای نوزدهمین جشنواره بین‌المللی تئاتر مقاومت، گفت: برای حل بسیاری از مسائلی که جامعه با آن مواجه است می‌توان از ظرفیت‌های فرهنگی و هنری استفاده کرد و اگر به نوعی نگاه تقابلی و ضد فرهنگ و هنر به وجود بیاید، تبعات سنگینی در تمامی جوانب، متوجه جامعه می‌شود.

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: ظرفیت‌های موجود در ساختارهای اداری برای توسعه فرهنگ و هنر بکار گرفته شود.



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: ظرفیت‌های موجود در ساختارهای اداری برای توسعه فرهنگ و هنر بکار گرفته شود.

رویکردهای سیاسی و امنیتی جلوگیری کند از اینو مدیران و مسئولان باید تلاش کنند ظرفیت‌های موجود در ساختارهای اداری و حاکمیتی را پای کار آورده و موانع توسعه فرهنگ و هنر را رفع کنند.

وی با بیان اینکه جامعه به برنامه‌های فرهنگی و هنری نیاز دارد، افزود: چهارمحال و بختیاری با محدودیت‌های مختلفی مواجه است، اما با این حال، ظرفیت‌های ارزشمندی دارد که اگر حمایت شده و موانع رشد آن برطرف شود، می‌تواند استان را چندی برابر وضعیت فعلی توسعه داده و بر شکوفایی آن اضافه کند.

شود. بررسی آمار شرکت ملی گاز ایران نشان می‌دهد در روزهای اخیر، گازرسانی به نیروگاه‌ها به ۱۱۰ میلیون مترمکعب در روز افزایش یافته است.

سعید توکلی، مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران در این خصوص گفت: "تحویل بیش از ۱۱۰ میلیون مترمکعب گاز به نیروگاه‌ها در اوج مصرف بی‌سابقه است؛ این درحالی است که مقدار مصرف گاز بخش خانگی - تجاری در ۲۶ آذر امسال معادل مصرف ۸ اسفند پارسال بوده است." بر این اساس می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که ریشه اصلی چالش پیش آمده برای نیروگاه‌های کشور کاهش ۷ درصدی تحویل گاز به واحدهای نیروگاهی از ابتدای سال جاری تاکنون است و با توجه به اینکه بیش از ۸۰ درصد مصرف نیروگاه‌های کشور متکی به گاز طبیعی است، عملاً افزایش ۵۰ درصدی تحویل سوخت مایع هم نتوانسته است نیاز نیروگاه‌ها را پوشش دهد. در زمان حاضر

نیروگاه‌ها برای تولید ۴۵ تا ۵۰ هزار مگاواتی برق مورد نیاز مصارف زمستانه، نیازمند تأمین ۲۳۰ میلیون مترمکعب سوخت معادل مصرف هر روز است و همچنین معادل حدود ۱۲۰ میلیون لیتر باید سوخت مایع در نیروگاه‌های کشور به مصرف برسد که افزایش ۵۰ درصدی سوخت تحویلی به نیروگاه‌ها در ۴ ماه گذشته، هنوز نتوانسته است نیاز کامل تأمین سوخت معادل نیروگاه‌ها را برطرف کند. بررسی‌های

تسنیم نشان می‌دهد که در زمان حاضر تأمین سوخت معادل نیروگاهی بین ۲۰۰ تا ۲۱۰ میلیون مترمکعب در روز است و همچنین معادل حدود ۲۰ تا ۳۰ میلیون مترمکعب سوخت کمتری برای نیروگاه‌ها به‌منظور تولید برق پایدار وجود دارد. در چنین شرایطی، همراهی عموم مشترکان برق و گاز به‌ویژه مشترکان بخش خانگی و صرفه‌جویی آنها در حوزه انرژی بیش از پیش ضرورت پیدا کرده است، چرا که در صورت کاهش ۱۰ درصدی مصرف گاز و برق در بخش خانگی امکان تحویل سوخت گاز بیشتر به نیروگاه‌ها و تأمین پایدار برق برای بخش‌های مختلف فراهم خواهد شد.

ارژنگ عنوان کرد: در جریان کمبودهای جدی به‌ویژه حوزه سخت‌افزاری فرهنگ و هنر هستم، اما با وجود این محدودیت‌ها، کارها به پیش رفته است.

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار چهارمحال و بختیاری همچنین تمرکززدایی از جشنواره بین‌المللی تئاتر مقاومت و اجرای نمایش‌های منتخب در استان‌ها را اقدامی مناسب خواند و خاطر نشان کرد: این تسووع از اجرا موجب شده است تا جمع بیشتری از مردم از این فرصت هنری بهره‌مند شوند.

پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی در این شهرستان قبول شدند و بیش از ۲۰۰ نفر نیز در دانشگاه فرهنگیان و رشته‌های پرطرفدار قبولی شدند.

کریمزاده افزود: با توجه به سیاست‌های دولت چهاردهم در خصوص چهار رابهرد معیشت، سلامت، مسکن و آموزش و نهضت مدرسه‌سازی نیاز است برای رفع مشکلات مدارس استان از ظرفیت خیرین و اعتبارات دولتی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان استفاده شود.

## ۱۱ مدرسه خیری در شهرستان بروجن در دست احداث است

فرماندار بروجن نیز در این نشست گفت: هم‌اکنون ۱۱ طرح خیرساز در این شهرستان در دست اجراست که شامل هشت مدرسه در شهر بلداجی، سفید دشت و بلداجی است. فتح کریمی افزود: بروجن یکی از شهرستان‌های تاثیرگذار در حوزه‌های علمی است و در کنکور سراسری سالجاری ۶۵ نفر از دانش‌آموزان این شهرستان در رشته‌های پزشکی قبول شدند.

وی به افزایش یک نمره معدل دانش‌آموزان این شهرستان امتحانات نهایی اشاره کرد و گفت: این افزایش تاثیر مستقیمی بر افزایش میانگین معدل نهایی دانش‌آموزان داشته است.

در سال تحصیلی امسال ۲۰۸ هزار دانش‌آموز در مقاطع تحصیلی مختلف در حال فراگیری علم و دانش هستند.

رعایت حال رانندگان سبک را داشته باشند تا تصادفات کاهش یابد. مدیر درآمد سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور گفت: حدود ۲۱ هزار نفر پرسنل راهداری کشور در همه فصول مشغول خدمت‌گذاری به مردم هستند. وی با اشاره به آغاز طرح راهداری زمستانی به جهت بارش برف در کشور، گفت: راهداری چهارمحال و بختیاری در طرح راهداری زمستانی بسیار پیشرو بودن و زحمات بسیاری را رانندگان این استان به جهت اقلیم کوهستانی و برفی بودن جاده‌ها متحمل می‌شوند. دهقانی سامانی فرام کردن رفاه حال مردم و کاربران

سال جاری ۹۱ میلیون مسافر در کشور جابجا شده است. وی با بیان اینکه اولویت اصلی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور نوسازی ناوگان است، تصریح کرد: عمر ناوگان به حدی رسیده که مورد پذیرش خدمت‌رسانی نیست و از طرفی منابع مالی نیز محدود است. دهقانی سامانی با بیان اینکه رویکرد سازمان راهداری رفع مشکلات بخش و تنظیم‌گری و هوشمندسازی و جایگزینی روش‌های سنتی با روش‌های نوین است، بیان کرد: یکی از موثرترین افراد در چرخه اقتصادی کشور رانندگان هستند، لذا رانندگان بخش عمومی لازم است

مدیر درآمد سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور گفت: وظیفه این سازمان حفظ و نگهداری شبکه راه‌های شریانی، اصلی، فرعی و روستایی و مدیریت حمل و نقل مسافر و کالاهای کشور است. وی ادامه داد: در سال گذشته ۵۷۲ میلیون تن کالا توسط ۹۳ هزار راننده حرفه‌ای در سطح کشور جابجا شد. مدیر درآمد سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور گفت: در هشت ماهه ابتدایی



مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری:

## اجرای پروژه‌های زیرساختی در ناحیه صنعتی سنگدان

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری در دیدار با مسئولان اجرایی و قضائی شهرستان فلاذر، عمده‌ی فعالیت‌های این شرکت را در ناحیه صنعتی سنگدان تشریح کرد. حمید غفاری در سفر به شهرستان فلاذر به خبرنگاران گفت: ناحیه صنعتی سنگدان تنها ناحیه صنعتی در

شهرستان نوپای فلاذر است که با زیرساخت‌های لازم در وسعتی به مساحت ۲۹ هکتار، آماده‌ی واگذاری زمین به متقاضیان سرمایه‌گذاری است. وی با اشاره به پروژه‌های زیرساختی و عمرانی اجرا شده در ناحیه صنعتی سنگدان، اظهار داشت: پروژه‌های عمرانی و زیرساختی در مجموع با اعتبار ۱۴۲ میلیارد

## نبود پارکینگ ماشین آلات سنگین از دغدغه‌های مهم مردم فرخسهر است



ثبت تخلف و هوشمند سازی چهار راه‌ها از برنامه‌های مهم و اولویت دار سال آینده این شهر است. رئیس شورای اسلامی شهر فرخسهر نیز در ادامه نشست اظهارداشت: اجرای طرح شهر الکترونیک که از دغدغه‌های مردم و خواسته‌های اعضای شورای اسلامی فرخسهر بوده است، به زودی عملیاتی می‌شود.

امیر کریمی‌نژاد تصریح کرد: ایجاد و افزایش درآمد پایدار برای شهرداری فرخسهر، تعیین تکلیف واگذاری یکسری املاک بلا تکلیف، آغاز فاز دوم مجتمع فناوری و مدیریت پسماند و بازیافت، به‌طور خاص در دستور کار برنامه‌های اولویت‌دار شهردار فرخسهر قرار دارد. وی بهسازی و نوسازی ساختمان شهرداری، احداث مجتمع رفاهی خدماتی در فناوری و راه اندازی واحد امانی پیمانی را از جمله برنامه‌های در حال اجرای این شهرداری در سال جاری عنوان کرد.

رئیس شورای اسلامی شهر فرخسهر افزود: سرمایه‌گذاری و جذب مشارکت‌های بخش خصوصی، گرفتن سند برخی املاک بدون سند و توسعه زیرساخت‌های گردشگری و محیط زیست، میراث‌فرهنگی، ورزش، بهداشت، درمان، کشاورزی و فضای سبز از اولویت‌های مجموعه مدیریت شهری در شهرداری و شورای اسلامی فرخسهر است.

شهردار فرخسهر با اشاره به اینکه تمامی شهرها به سمت شهر الکترونیک می‌روند گفت: انجام همه فعالیت‌های شهرداری به صورت هوشمند جهت سهولت ارباب رجوع و صرفه جویی در وقت، اجرای فیبر نوری و نصب دوربین‌های نظارتی و

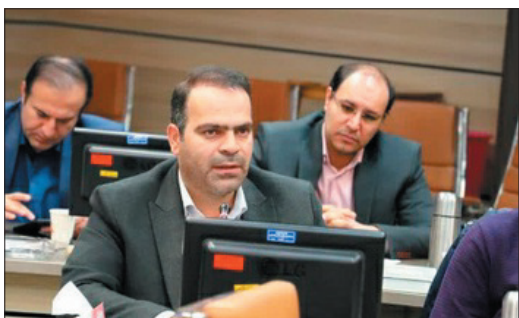
سیمین رئیسی: سبحان نظری در نشست خبری با خبرنگاران و اصحاب رسانه استان گفت: از ابتدای سال جاری ۳۰ هزار متر مربع نهضت آسفالت در این شهر کلید خورد که تاکنون ۱۱۰ هزار متر مربع آسفالت معابر، ترمیم ترانس‌ها و لکه‌گیری‌ها انجام شده است.

وی با اشاره به پیست اسکیت فرخسهر تصریح کرد: این پیست جز استانداردهای پیست‌های اسکیت کشور است که در بهمن ماه سال جاری افتتاح می‌شود. سبحان نظری نبود پارکینگ ماشین آلات سنگین را از دغدغه‌های مهم مردم این شهر عنوان کرد و ادامه داد: این پارکینگ در مجموعه فناوری فرخسهر با ۵۵ هزار متر مربع ساخته می‌شود.

شهردار فرخسهر اظهار کرد: تاکنون دیوار پیش‌ساخته این پارکینگ خریداری شده است و با افتتاح این پارکینگ ترفیق عظیمی از شهر کاسته می‌شود. نظری ادامه داد: یکی از نیازهای این شهر برای بانوان احداث پارک بانوان بود که خرید

ریال در این ناحیه صنعتی اجرا شده و بخش‌های ثانویه مانند زیرساخت فیبر نوری نیز، از مخابرات تا ناحیه صنعتی و بخش اعظم شبکه‌ی داخلی اجرا شده و فاز عملیاتی جدید با همکاری دستگاه خدمات‌رسان در مرحله مطالعه و طراحی قرار دارد. غفاری افزود: از اهم پروژه‌های اجرا شده در ناحیه

## معاون آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری: اردوگاه دانش آموزی "چم‌عالی" فرصتی برای برگزاری اردوهای ملی و کشوری



معاون آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری گفت: اردوگاه تفریحی، ورزشی و آموزشی چشم عالی موقعیت خاصی را برای اردوهای استانی و کشوری برای دانش‌آموزان استان و کشور فراهم کرده است.

امین سلیمانی در شورای آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری در سالن شهید مردانی استانداری شهرکرد، گفت: سال ۱۴۰۰ با یک ناترازی جدی در حوزه نیروی انسانی در آموزش و پرورش استان روبرو بودیم که این مهم در دستور کار قرار گرفت. معاون آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری ادامه داد: در سال ۱۴۰۱، بیش از ۷۳۰ نفر سهمیه دانشجوی متعهد به خدمت دانشگاه فرهنگیان برای استان گرفته شد.

همچنین ۳۳۲ نفر تحت ماده ۲۸ استخدام آموزش و پرورش شد که تا حدودی جبران کسری معلم در استان جبران شد. وی با بیان اینکه در سال گذشته ۴۳۸ دانشجو متعهد به خدمت و یک هزار و ۱۱۴ نفر ماده ۲۸ جذب آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری شد، افزود: در سنوات اخیر یک هزار و ۱۶۵ نفر نیرو حقال تدریس مشمول قانون تبدیل وضعیت شد که مجموعاً در سه سال اخیر ۵ هزار و ۶۰۵ نفر در آموزش و پرورش جذب شد.

سلیمانی اضافه کرد: اردوگاه تفریحی، ورزشی و آموزشی چشم‌عالی در ۲ فاز تا سه هفته آینده تکمیل می‌شود که تنها بخش رستوران و گازکشی آماده نشده است. معاون آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری بیان کرد: اردوگاه تفریحی، ورزشی و آموزشی چشم عالی موقعیت خاصی را برای اردوهای استانی و کشوری برای دانش‌آموزان استان و کشور فراهم کرده است.

وی خاطر نشان کرد: در اردوگاه تفریحی، ورزشی و آموزشی چشم‌عالی ۱۹ سوئیت مجهز برای دانش‌آموزان، فرهنگیان و سایر دستگاه‌های اجرایی فراهم شده است.

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری در جریان بازدید میدانی از ناحیه صنعتی سنگدان، ابراز امیدواری کرد که با حمایت دستگاه‌های متولی در شهرستان و استان، زمینه جذب سرمایه‌گذاران به‌منظور استقرار واحدهای تولیدی، خدماتی، صغی و توزیعی و اشتغال‌زایی در این ناحیه صنعتی فراهم شود.

صنعتی سنگدان می‌توان به «خط انتقال و شبکه توزیع آب» با اعتبار ۱۴ میلیارد ریال، «شبکه‌ی توزیع گاز» با اعتبار ۱۷ میلیارد ریال، «تکمیل شبکه برق فشار متوسط» با اعتبار ۱۲ میلیارد ریال و «تهیه مصالح، اجرای زیرسازی، جدول‌گذاری و آسفالت معابر» با اعتبار ۱۰۹ میلیارد ریال اشاره کرد.

## دبیر سومین کنگره ملی شهدای غواص:

### مهلت ارسال اثر به جشنواره‌های ملی رسانه، ادبی، پوستر و دانش آموزی تمدید شد



مجید برخورداریان: دبیر سومین کنگره ملی شهدای غواص، از تمدید مهلت ارسال اثر به جشنواره‌های ملی رسانه، ادبی، پوستر و دانش آموزی خبر داد و گفت: با توجه به استقبال خوب از جشنواره‌های این کنگره ملی و با لحاظ درخواست متقاضیان، هر چهار جشنواره تا پایان هفته جاری یعنی هفتم دی‌ماه تمدید شد.

بهرام عرب‌وند در گفت و گو با خبرنگاران با اشاره به آغاز داوری این جشنواره‌ها از دهم دی ماه، اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی انجام شده، روز ۱۸ دی‌ماه همزمان با شب عملیات کربلای پنج، در آئین اختتامیه کنگره، میزبان خانواده‌های معزز شهدا، فرماندهان گردان‌های غواصی و برگزیدگان جشنواره‌ها در کیش خواهیم بود.

وی مدت میزبانی را سه روز اعلام و خاطر نشان کرد: رضایت حداکثری خانواده‌های معزز شهدا و مهمانان ۲ کنگره قبلی، انگیزه ما را برای ادامه این مسیر صد چندان کرد تا باز هم افتخار میزبانی خانواده و همزمان شهدای مظلوم غواص در این رویداد ارزشمند را با جان و دل پذیرا باشیم.

دبیر کنگره شهدای غواص، با بیان این مطلب که که دبیران و عوامل اجرایی کنگره، احکام مسئولیت خود را از سردار سرتیپ آزادی، رئیس مرکز

نفسر پدر، مادر و همسر شهدای غواص و همزمان ایشان در قالب این کنگره ملی در کیش اشناسه تاکید کرد: علی‌رغم وجود تمام مشکلات و موانع که هرسال افزوده نیز می‌شود، شوق این خانواده‌های معزز برای حضور در این کنگره، ما را نیز به سر شوق آورده و انگیزه و توان مضاعف برای تلاش دوباره می‌دهد.

کنگره ملی شهدای غواص، به همت جمعی از اصحاب رسانه کیش، در حال برگزاری سومین دوره خود است و دبیرخانه دائمی آن با هدف فعالیت مستمر فرهنگی، هنری و پژوهشی در طول سال، در حال شکل‌گیری است.

علاقه‌مندان به اطلاع از اخبار کنگره، جزئیات جشنواره‌ها و بارگذاری آثار می‌توانند به آدرس تارنمای [www.mabareshghish.ir](http://www.mabareshghish.ir) مراجعه کنند.

حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس دریافت کرده‌اند، تصریح کرد: خدمت‌گزاران این کنگره به عنوان مهم‌ترین رویداد فرهنگی کیش و تنها کنگره ملی شهدای غواص در کشور، تلاش جهادی را معنا کرده و بی‌چشم‌داشت مالی تمام توان خود را در برگزاری هرچه باشکوه‌تر این کنگره به کار برده و خواهند برد.

وی با تاکید بر اینکه سرمایه‌گذاران و خیرین بخش خصوصی جزیره کیش، حامیان اصلی مالی نخستین و دومین دوره کنگره ملی شهدای غواص بودند، از حمایت معنوی و مادی سازمان منطقه آزاد کیش در ۲ دوره پیشین تقدیر و ابراز امیدواری کرد: انتظار می‌رود در این دوره نیز دستگاه‌ها و شرکت‌های دولتی، دستگاه‌ها و شرکتهای دولتی، نهاد امام جمعه کیش، ناحیه مقاومت بسیج سپاه کیش و دیگر نهادها حمایت خود را دریغ نکنند.

عرب‌وند به میزبانی از ۷۰

از ششامبو پرترین یک نوع داروی سسمی است و تخم شپش و خود شپش را از بین می‌برد، باید قبل از استفاده از این ششامبو موها را شانه زده و بعد این ششامبو را روی موها ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت موها را با شانه مخصوص شانه زده تا تخم شپش‌ها از موها جدا شود.

وی گفت: ممکن است وسایل شخصی و لباس‌های دانش‌آموز آلوده به تخم شپش باشد، بنابراین به خانواده‌ها توصیه می‌شود تمام وسایل شخصی دانش‌آموز مبتلا را در آب جوشانند تا از تخم شپش پاک شود. جواد گفت: استفاده از قطره و یا لوسیون "دابیتیکون" برای مقابله با شپش توصیه می‌شود که قبل از استفاده از لوسیون یا قطره توصیه می‌شود، موها شانه زده شود و بعد این ششامبو قطره روی سر مالیده شود و با کلاه و یا نایلون به مدت ۶ ساعت موها بسته شود و بعد از آن با شانه مخصوص و ریز موها شانه زده شود و بعد موها شستشو شود.

وی جوشاندن لباس فرم دانش‌آموزان و همچنین افراد مبتلا به شپش را برای از بین بردن این حشره توصیه کرد و گفت: برای وسایل و پوشاکی که امکان جوشاندن آن وجود ندارد، باید آن را در نایلون در بسته قرار داده شود و پس از آن با شستشو، حشره‌ها از بین می‌روند.

شپش حشره‌ای کوچک به رنگ سفید مایل به خاکستری است که انگل خارجی بدن انسان محسوب می‌شود. این حشره در مو و لباس زندگی می‌کند و برای تغذیه روی سطح بدن به ویژه سر می‌آید و سپس خودش را به پوست بدن انسان می‌چسباند، پوست را سوراخ کرده و ضمن مکیدن خون، بزاق خود را به همراه مواد دفعی به زیر پوست تزریق می‌کند.

تخم شپش که رشک نامیده می‌شود، تخم‌های ریزی و سفید رنگی است که به ریشه مو می‌چسبند و حتی با شستشو نیز از موها جدا نمی‌شوند. بهداشت فردی دانش‌آموزان با مشاوره های مدارس و تلاش خود دانش‌آموزان و خانواده آنها از اهمیت بالایی برای جلوگیری از انواع بیماری‌ها بسیار مهم است. ایرنا

بین دانش‌آموزان، رعایت کردن بهداشت فردی و انجام ۲ یا سه نوبت استحمام در طول هفته به دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

### ● علائم شپش سر را بیشتر بشناسید

این بزشک عمومی در شهرکرد با اشاره به اینکه شپش ممکن است هفته نخست که در آن مبتلا می‌شود علائم زیادی نداشته باشد می‌گوید: شایع‌ترین راه شناخت این بیماری خارش آزاردهنده سر و بدن است که باعث خراش‌های پوست و موجب عفونت‌های ثانویه پوستی می‌شود و عوارض روحی، روانی و بی‌خوابی را برای بیمار به همراه دارد. جواد اظهار داشت: این حشرات کوچک و بدون بال، خونخوار و مختص انسان و قابل انتقال از فرد آلوده به دیگران است که به تخم آنها "رشک" گفته می‌شود و برخی مواقع با شوره سر اشتباه گرفته می‌شوند که بهترین راهکار پیشگیری از ابتلا به آن رعایت بهداشت فردی است. جواد افزود: فرد مبتلا به این بیماری و آلودگی دچار خارش در موهای پشت سر و بالای گوش می‌شود و در برخی مواقع به علت خارش شدید موجب بروز زخم و عفونت‌های ثانویه می‌شود.

به گفته وی، باید برای پیشگیری از آلودگی به این بیماری هر هفته موها به صورت دوره‌ای بررسی شود و در صورت ابتلا به این آلودگی، دوره درمان براساس دستورالعمل و همچنین رعایت اصول بهداشتی از جمله شستشو سر، ملحفه، لباس و وسایل شخصی به صورت منظم انجام شود.

وی با اشاره به اینکه طول عمر متوسط این انگل یک ماه است افزود: تخم‌های شپش به‌طور معمول انتهای مو و در کنار ریشه مو قرار می‌گیرند و جداسازی آن به آسانی امکان‌پذیر نیست؛ به دانش‌آموزان توصیه می‌شود که آب را با سرکه مخلوط و موی سر را با این محلول آغشته کنند و ماساژ دهند و با شانه‌های دانه‌ریز موی خود را شانه بزنند تا تخم‌های شپش از سر جدا شود و به مدت یک هفته هم می‌توانند شامپوی "پرمتین" را استفاده کنند. معاون فنی مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: در طول درمان باید تمام دستورالعمل‌ها از جمله استفاده

مقصودی افزود: هم‌اکنون ۳۵۰ مربی بهداشت در مدارس شهری استان مشغول فعالیت هستند و در مناطق روستایی نیز بهورزان خانه‌های بهداشت کار مراقبت از دانش‌آموزان را در مدارس برعهده دارند.

### ● چند نکته برای معلمان برای پیشگیری از شیوع شپش سر

رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره‌کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی، حشره شپش می‌تواند در بین دانش‌آموزان به خصوص در مدارس ابتدایی شیوع یابد گفت: طرح غربالگری و پایش شپش در مدارس استان با همکاری مرکز بهداشت در حال اجراست.

حجت‌الله مقصودی افزود: در صورتی که دانش‌آموزی به انگل شپش مبتلا باشد به مراکز بهداشتی ارجاع داده می‌شود و پس از ارجاع دانش‌آموز به مراکز بهداشتی و بررسی مجدد، در صورت ابتلا دانش‌آموز، آموزش‌های لازم برای درمان و رعایت بهداشت فردی به وی و خانواده اش ارائه می‌شود. به گفته وی، هر ساله دستورالعمل مقابله با شیوع شپش برای تمام مدارس استان ارسال می‌شود و دوره و کارگاه‌های آموزشی برای مراقبان سلامت که کار غربالگری دانش‌آموزان را انجام می‌دهند نیز برگزار شده است. وی با تاکید بر اینکه رعایت بهداشت فردی موضوع بسیار مهمی در زمینه پیشگیری از ابتلا و همچنین درمان این بیماری است گفت: باید آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان در خصوص استفاده نکردن از وسایل شخصی از جمله کلاه، مقنعه، روپوش و همچنین استفاده از برس و شانه مخصوص هر فرد آموزش داده شود تا از شیوع و گسترش شپش جلوگیری شود.

به گفته وی، هر دانش‌آموز باید برای لباس‌های گرم خود کیف و یا نایلون شخصی همراه داشته باشد تا از روی هم قرار دادن البسه گرم و کلاه در جالباسی و یا محلی که لباس‌ها قرار داده می‌شود، جلوگیری شود.

## بهداشت مدارس؛ سه ضلعی خانواده، مدرسه، دانش‌آموز

به گفته وی، شیوع شپش ربطی به مدارس موقعیت مکانی مدرسه ندارد و در صورتی که یکی از دانش‌آموزان به این انگل مبتلا شود زمینه ابتلای دیگر همکلاسی‌ها و هم مدرسه‌ای‌ها را فراهم می‌کند. وی افزود: در شرایطی که همه‌گیری این انگل در مدارس، کلاس درس، باشگاه‌های ورزشی، استخرهای شنا و اماکن شلوغ ایجاد شود، همه گروه‌ها در شهرها و روستاها در معرض خطر آلودگی قرار دارند.

### ● اجرای طرح غربالگری و پایش شیوع شپش در مدارس

رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره‌کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی، حشره شپش می‌تواند در بین دانش‌آموزان به خصوص در مدارس ابتدایی شیوع یابد گفت: طرح غربالگری و پایش شپش در مدارس استان با همکاری مرکز بهداشت در حال اجراست.

حجت‌الله مقصودی افزود: در صورتی که دانش‌آموزی به انگل شپش مبتلا باشد به مراکز بهداشتی ارجاع داده می‌شود و پس از ارجاع دانش‌آموز به مراکز بهداشتی و بررسی مجدد، در صورت ابتلا دانش‌آموز، آموزش‌های لازم برای درمان و رعایت بهداشت فردی به وی و خانواده اش ارائه می‌شود. به گفته وی، هر ساله دستورالعمل مقابله با شیوع شپش برای تمام مدارس استان ارسال می‌شود و دوره و کارگاه‌های آموزشی برای مراقبان سلامت که کار غربالگری دانش‌آموزان را انجام می‌دهند نیز برگزار شده است. وی با تاکید بر اینکه رعایت بهداشت فردی موضوع بسیار مهمی در زمینه پیشگیری از ابتلا و همچنین درمان این بیماری است گفت: باید آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان در خصوص استفاده نکردن از وسایل شخصی از جمله کلاه، مقنعه، روپوش و همچنین استفاده از برس و شانه مخصوص هر فرد آموزش داده شود تا از شیوع و گسترش شپش جلوگیری شود.

به گفته وی، هر دانش‌آموز باید برای لباس‌های گرم خود کیف و یا نایلون شخصی همراه داشته باشد تا از روی هم قرار دادن البسه گرم و کلاه در جالباسی و یا محلی که لباس‌ها قرار داده می‌شود، جلوگیری شود.

ماه‌های زمستانی از فصل بروز انواع بیماری‌ها از جمله آلرژی‌ها و سرماخوردگی‌ها می‌دانند به همین دلیل رعایت نکات بهداشتی چه در خانه و چه در مدرسه از اهمیت بالایی برای دانش‌آموزان برخوردار است. از مهمترین ضرورت‌های رعایت نکات بهداشتی توجه به بهداشت فردی در بین همه افراد در راستای جلوگیری از شیوع انواع بیماری‌های قابل انتقال به دیگری است که این مساله در مراکز پر جمعیت مانند مدارس ابتدایی اهمیت بیشتری دارد. در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی، احتمال دارد در مراکز با جمعیت بالا نظیر مدارس همه ساله شیوع برخی از بیماری‌ها مانند شپش (پدیکولوس) افزایش یابد به همین دلیل این مساله نیازمند توجه خانواده‌ها، دانش‌آموزان و مدارس است. از گذشته دور تاکنون شیوع حشره شپش وجود داشته است و اکنون شیوع آن معضلی تازه‌ای نیست اما برای اینکه این حشره انگل در بین دانش‌آموزان شیوع پیدا نکند رعایت نکات بهداشتی بسیار مهم است.

در دهه‌های پیش که امکانات بهداشتی مانند اکنون رشد چشمگیری نداشت برای جلوگیری از شیوع شپش دختران گیسوان خود را کوتاه می‌کردند و پسران موهای خود با ماشین‌های مخصوص می‌تراشیدند اما امروزه این کار دیگر متداول نیست و توجه به بهداشت در مدارس و خانواده جایگاه مهمی دارد.

### ● عواقب رعایت نکردن بهداشت در بین دانش‌آموزان چیست؟

مدیر یکی از مدارس ابتدایی در شهرکرد با اشاره به اینکه همه ساله با آغاز فصل سرما ممکن است شیوع شپش در بین دانش‌آموزان افزایش پیدا کند می‌گوید: هر هفته با کمک مربیان بهداشت بررسی دوره‌ای از موهای دانش‌آموزان انجام و همچنین آموزش‌های لازم برای پیشگیری از ابتلا به این انگل به دانش‌آموزان ارائه می‌شود. علیدوستی می‌گوید: در چند دهه گذشته شیوع حشره شپش در بین خانواده‌ها به خصوص در خانواده‌های کم‌درآمد وجود داشت اما امروزه نیز با وجود ارتقای سطح بهداشتی خانواده‌ها و استفاده از انواع شامپو و مواد بهداشتی، هنوز ممکن است این حشره موی شیوع یابد که خانواده‌ها باید در این زمینه حساسیت داشته باشند.



## جادوی پیاده روی مدرسه



مدرسه فرزند شما با خانه فاصله چندانی ندارد اما برای او سرویس مدرسه گرفته‌اید. نگران او هستید و می‌گویید محیط خراب است، بازیگوش است و ممکن است هنگام عبور از خیابان بازیگوشی کند. فرزند شما هر روز صبح با بی حوصلگی سوار سرویس شده و چند دقیقه بعد به مدرسه میرسد. حالا تصور کنید فرزندان نیم ساعت زودتر بیدار شود و با دوستانش لیخند زسان و قدم زنان در مورد درس و علاقه‌شان گپ می‌زنند و به مدرسه می‌روند. به راستی کدامیک بهتر است. سرویس مدرسه یا پیاده روی؟! ایده پیاده روی مدرسه را برای اولین بار در چین نوشیدن چای صبحگاهی شنیدم، تعجب کردم که چرا قبلاً چنین ایده‌ای به ذهنم نرسیده است. جمع کردن بچه‌های محله در یک مدرسه و پیاده روی دسته جمعی به سمت

مدرسه درست همانند سرویس اما همراه با خنده و گام‌هایی برای سلامتی بهتر. طبق بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی کودکان در طول روز به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارند. چه راهی بهتر از قدم زدن تا مدرسه برای شروع روزی بهتر، سلامتی بیشتر، کاهش وزن و روحیه‌ای شادتر برای شروع آموزش. پیاده روی مدرسه میتواند پاسخ مناسبی برای رسیدن به تمام این اهداف باشد.

### • پیاده روی مدرسه چیست؟

پیاده روی مدرسه دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد. یک اتوبوس یا ماشین، اما ساخته شده از پاها! بچه‌ها در این سرویس به صورت گروهی به مدرسه می‌روند و یک یا چند داوطلب بزرگسال پیشواز آنها هستند. مسلماً راه رفتن در یک گروه همسالان بسیار سرگرم کننده تر از ۱۰ دقیقه نشستن در ماشین است! این کار به سادگی با جمع شدن چند بچه محل که در یک مدرسه هستند آغاز میشود و چه بسا آغاز دوستی‌هایی باشد بی پایان. وارد اتوبوس مدرسه پیاده روی شوید! این ایده خارق‌العاده شادی، ورزش و احساس اجتماعی را به محله شما می‌آورد.

### • فواید پیاده روی مدرسه

چرا این افسانه را که همنشینیت با اتوبویل کارآمدترین راه برای رساندن بچه‌ها به مدرسه است را از بین نمی‌بریم؟ با پیاده روی مدرسه، هرج و مرج صبحگاهی را کاهش داده و کل گروه را فعال نگه می‌دارید و از فواید بینظیر این روش بهره‌مند می‌شوید. برخی از این فواید عبارتند از:

### • بالا بردن تمرکز و انرژی

بر اساس مطالعات انجام شده، افزایش پیاده روی به بهبود تمرکز و خلق و خوی کودکان کمک می‌کند. پیاده‌روی‌های صبحگاهی انرژی کودکان را

افزایش داده و به آن‌ها کمک می‌کند تا برای روزی پر از انرژی در کلاس درس آماده شوند. علاوه بر این، ترافیک خودروهای ورودی مدرسه نیز کاهش پیدا میکند.

### • کمک به محیط زیست

پیاده‌روی تا مدرسه به معنای استفاده کمتر از ماشین است، در نتیجه آلودگی هوا کاهش یافته و با هر قدم، یک گام به هوای پاکیزه نزدیک تر میشود.

### • محله‌ای دوستانه و امن تر

پس از مدتی استفاده از پیاده روی مدرسه متوجه می‌شوید که محله شما امن تر و دوستانه‌تر شده است! این کار باعث میشود همسایه‌ها همدیگر را شناخته و یک جامعه فشرده و فعال ایجاد شود که مراقب یکدیگر هستند. این یک دستور العمل زیبا برای موفقیت است.

### • افزایش میزان سلامتی

پیاده روی روزانه باعث پمپاژ خون کودک شما می‌شود. این بدان معنی است که آنها بیدارتر و آماده‌تر برای یادگیری هستند و با صبح‌های خواب‌آلوده خداحافظی میکنند. پیاده‌روی تا مدرسه مهارت‌های پیاده‌روی مادام‌العمر را تقویت کرده و به مرور زمان احساس استقلال و اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.

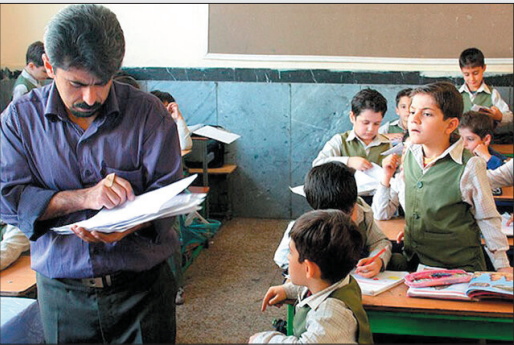
### • صرفه جویی در زمان

پیاده روی مدرسه یک صرفه جویی در زمان و سلامت عقل برای بسیاری از والدین است. با ماشین‌های کمتر، همه سریعتر وارد و خارج از منطقه مدرسه شده و این یعنی نشستن کمتر در ترافیک و شاید سردرد کمتر.

### • شروع ساده پیاده روی مدرسه شما

راه اندازی پیاده روی مدرسه می‌تواند مانند یک پروژه بزرگ به نظر برسد،

## دانش آموزان و نیازهایی که آرزو شده...



یاددهی و یادگیری، معرفی مقررات مدرسه و آشنایی با این مقررات و تعیین اهداف مشخص تحصیلی از جمله مواردی است که آموزش و پرورش در دستور کار مدارس قرار داده است. وی مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های جانبی و فراهم کردن امکانات و تجهیزات برای یادگیری را نیز مهم دانست و افزود: یادگیری موضوعات مذهبی و فرهنگی، مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی و احساس تعلق به کشور و فداکاری برای آن، مد نظر مسئولان مدارس قرار دارد.

طاهره فرد در خصوص اقدامات آموزش و پرورش در زمینه آگاه‌سازی معلمان در زمینه نحوه برخورد با دانش‌آموزان، تصریح کرد: طی کردن دروس تربیتی و روانشناختی در دوره تحصیل در دانشگاه فرهنگیان، گذراندن دوره‌های ضمن خدمت با موضوعات تربیتی، اجرای طرح‌هایی مانند طرح توانمندسازی معلمان و آموزش قانون حمایت از اطفال و نوجوانان برای نیروهای اداری و آموزشی مواردی است که برای ارتقای آگاهی معلمان در برخورد با دانش‌آموزان در نظر گرفته شده است.

**• آموزش هوش مصنوعی به معلمان برای نخستین بار**  
وی نظرات گروه‌های آموزشی بر عملکرد شغلی معلمان و آموزش مستمر موضوعات تربیتی و آموزشی برای مدیران مدارس را از جمله عملکردهای آموزش و پرورش در راستای توانمندسازی معلمان دانست و بیان کرد: امسال برای نخستین بار معاونان و مربیان پرورشی مدارس در زمینه هوش مصنوعی آموزش می‌بینند تا زمینه‌سازی فرهنگی در این زمینه ایجاد شود.

طاهره فرد با بیان اینکه همه ساله در مناطق روستایی، آموزش و پرورش کمک هزینه‌هایی برای سرویس‌های دانش‌آموزی در نظر می‌گیرد، سطح کورتیزول را کاهش دهد و به تعادل سلامت کلی شما کمک کند. بیرون رفتن برای یک پیاده روی کوتاه در فضای سبز می‌تواند خلق و خوی شما را بالا ببرد و انرژی شما را دوباره شارژ کند.

**• یک حس قوی از هدف را در خود ایجاد کنید**  
داشتن دلیلی برای بلند شدن از رختخواب هر روز صبح با طول عمر بیشتر، ارتباط مستقیم دارد. خواه دنبال کردن یک سرگرمی، کمک به دیگران یا تعیین اهداف شخصی باشند، احساس هدف به سلامت روانی و عاطفی کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دارای حس هدفمندی قوی هستند، کمتر به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مبتلا می‌شوند. از قدیم اعتقاد بر این بود که حس هدفمندی افراد در زندگی که نشانه خوشبختی اوست، نقش بسزایی در تعیین سلامتی او دارد. /ایسنا

وی ادامه داد: در مورد زنگ ورزش باید عرض کنم که امکانات در مدارس دولتی بسیار ضعیف و در مدارس غیر انتفاعی هم محدود است، به این شکل که چمن مصنوعی یا تور مناسب که جزء ابتدایی‌ترین نیازهای زنگ ورزش است، وجود ندارد. این دانش‌آموز در خصوص نحوه برخورد معلمان با وجود گذشتن از فیلتر مصاحبه، گفت: گاه‌ا رفتاری خسارح از عرف سرویس ایاب و ذهاب و اینترنت.

امکانات، تجهیزات و رفاه تحصیلی از جمله دغدغه‌های دانش‌آموزان است، توجه به ابتدایی‌ترین نیازهای دانش‌آموزان برای رسیدن به عدالت آموزشی و احساس امنیت و آرامش خاطر دانش‌آموزان در مدرسه و کسب موفقیت باید مورد توجه قرار گیرد. دانش‌آموزان شهری چنانچه علاقه‌مند به تحصیل تا هر مقطعی باشند امکانات رفاهی و آموزشی برایشان مهیاست ولی یک دانش‌آموز روستایی از این شرایط برخوردار نیست و بدلیل محرومیت از آن‌ها و ضعیف شدن پایه تحصیلی گاه‌ا قادر به رقابت با دانش‌آموزان شهری نخواهد بود.

در بیشتر روستاها چند پایه تحصیلی در یک کلاس بوده و توسط یک معلم تدریس می‌شود و دانش‌آموز از ساعت حضور در کلاس بهره تحصیلی کافی کسب نکرده و دچار افت تحصیلی خواهد شد.

**• وجود خلاقانه‌ی در سیستم آموزشی جدید**  
محمد حسین اعطامی، دانش‌آموز پایه هفتم اظهار کرد: به نظر من با اینکه روش تدریس و سیستم آموزشی تغییر کرده ولی هنوز خلاءهایی در آن به چشم می‌خورد، مثلاً زبان انگلیسی در پایه هفتم بدون بررسی دقیق تنظیم نشده و اگر کسی به صورت آزاد آموزش ندیده باشد دچار مشکل می‌شود.

## ۶ روش صحیح سبک زندگی برای طول عمر بالا

آیا می‌دانستید که تنهایی می‌تواند به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر باشد؟ احاطه کردن خود با روابط مثبت می‌تواند استرس را کاهش دهد و حتی سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد. به یک باشگاه محلی بپیوندید، در امور جمعی داوطلب شوید، یا زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید. تغییرات سبک زندگی سالم نیازی به کارهای طاقت فرسا یا کسل کننده ندارد. با پذیرش این عادات منحصراً به فرد، نه تنها سال‌ها را به زندگی خود اضافه می‌کنید، بلکه آن سال‌ها را معنادارتر می‌کنید. با یک یا دو تغییر شروع کنید و ببینید که چگونه بهزیستی کلی شما را تغییر می‌دهند. به یاد داشته باشید، کلید یک زندگی طولانی و شاد در گام‌های کوچک و مداوم نهفته است!

همه می‌خواهند زندگی طولانی و پربراری داشته باشند، اما همه رازهای دستیابی به آن را نمی‌دانند. طول عمر فقط مربوط به ژن نیست، بلکه در مورد انتخاب‌هایی است که از سلامت ما محافظت می‌کند و ششاید را هر روز افزایش می‌دهد. اگر به دنبال عادات تازه و عملی هستید که واقعاً می‌توانند در سلامت و طول عمر شما تفاوت ایجاد کنند، این ۶ تغییر سبک زندگی ارزش اتخاذ کردن دارند.

- **به جای رژیم گرفتن، آگاهانه غذا بخورید**  
به جای پرش از هر روند جدید رژیم غذایی، روی غذا خوردن آگاهانه تمرکز کنید. این بدان معناست که به آنچه می‌خورید و احساسی که در شما ایجاد می‌کند توجه کنید. در طول وعده‌های غذایی سرعت خود را کم کنید، از هر لقمه لذت ببرید و وقتی ۸۰ درصد سیر شدید دست از غذا خوردن بردارید. این رفتار، به جلوگیری از پرخوری و بهبود هضم کمک می‌کند.
- **رویکرد «منطقه آبی» را برای اتخاذ کنید**  
برای فعال ماندن نیازی به عضویت در باشگاه ندارید. مردم در "مناطق آبی" (مناطق با میانگین طول عمر بالا) تحرک را به طور طبیعی در زندگی روزمره خود ادغام می‌کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام شد، توصیف می‌کند که هدف اصلی مناطق آبی شناسایی سالم‌ترین شیوه‌های زندگی است که باعث افزایش طول عمر و ششادایی می‌شوند. بیشتر پیاده روی کنید، از پله‌ها، باغچه استفاده کنید یا حتی خانه خود را با اشتیاق تمیز کنید. این فعالیت‌های کم شدت و مداوم خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و بدن شما را در حرکت نگه می‌دارد.
- **روابط با دوستان و خانواده را بیشتر کنید**  
آیا می‌دانستید که تنهایی می‌تواند به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر باشد؟ احاطه کردن خود با روابط مثبت می‌تواند استرس را کاهش دهد و حتی سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد. به یک باشگاه محلی بپیوندید، در امور جمعی داوطلب شوید، یا زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید تا یک سیستم پشتیبانی قوی ایجاد کرده باشید.

- **غذاهای گیاهی بیشتری در رژیم خود داشته باشید**  
تغییر تمرکز به سمت غذاهای گیاهی به معنای گیاهخوار شدن نیست. لوبیا، عدس، آجیل، دانه‌ها و انواع سبزیجات رنگارنگ را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. این غذاها سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضروری هستند که سلامت روده را بهبود می‌بخشند و در برابر بیماری‌هایی مانند سرطان و مشکلات قلبی محافظت می‌کنند.
- **اعمال ترمیمی را جدی بگیرید**  
علاقه‌مندان به زندگی طولانی اغلب نه تنها خواب، بلکه تمرین‌های ترمیمی مانند چرت زدن، فراغت ذهنی یا گذراندن وقت در طبیعت را نیز در اولویت قرار می‌دهند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند تمرکز را بهبود بخشد و تمرینات آرامش ذهن می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به تعادل سلامت کلی شما کمک کند. بیرون رفتن برای یک پیاده روی کوتاه در فضای سبز می‌تواند خلق و خوی شما را بالا ببرد و انرژی شما را دوباره شارژ کند.
- **یک حس قوی از هدف را در خود ایجاد کنید**  
داشتن دلیلی برای بلند شدن از رختخواب هر روز صبح با طول عمر بیشتر، ارتباط مستقیم دارد. خواه دنبال کردن یک سرگرمی، کمک به دیگران یا تعیین اهداف شخصی باشند، احساس هدف به سلامت روانی و عاطفی کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دارای حس هدفمندی قوی هستند، کمتر به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مبتلا می‌شوند. از قدیم اعتقاد بر این بود که حس هدفمندی افراد در زندگی که نشانه خوشبختی اوست، نقش بسزایی در تعیین سلامتی او دارد. /ایسنا

## این ۸ عادت را ترک کنید تا زندگی شادتری داشته باشید

فکر در مورد تجربیات تلخ ارتباط با دیگران در گذشته و تداوم کینه‌ورزی به شدت به روح و روان‌تان آسیب می‌زند. پس، یاد بگیرید که ببخشید و بگذرید و احساسات منفی را از خود دور کنید تا به آرامش درونی برسید.

به گزارش ایسنا، غایت انسان، خرسندی است. کسب رضایتمندی از زندگی به شدت تابعی نسبی است چراکه بسیار در اطرافمان دیده‌ایم خانواده‌هایی با شرایط مادی معمولی خوشحال‌تر، خوشبخت‌تر و امیدوارتر از خانواده‌هایی بوده‌اند که صرفاً به موفقیت‌های مادی رسیده‌اند. هرچند نمی‌توان شرایط و رفاهیات مادی را لازمه یک زندگی شاد دانست اما هرگز، هرگز، کافی نیست! مادامیکه بیشتر مردم دوست دارند شاد باشند و یک زندگی رضایت‌بخش داشته باشند اما بسیاری نمی‌توانند به این مهم دست یابند. در ادامه موارد مهمی عنوان می‌شود که می‌تواند شما را شادتر کند و رضایت‌تان از زندگی و دوری از عادات و افکار سمی را موجب شود.

### • مقایسه مداوم خود با دیگران

مقایسه مداوم زندگی خود با دیگران باعث کاهش شادمانی شده و استرس و ناامنی‌های غیرضروری را موجب می‌شود. به خاطر داشته باشید هر کسی در مسیر زندگی خود منحصر به شک است و راه خود را می‌رود و هر انسانی چالش‌ها و مشکلات خاص خودش را دارد و کسی بدون مشکل نیست. ازاینرو بر روی خود و خوشبختی و خوشحالی خود متمرکز شوید.

### • بیش از حد فکر کردن

بیش از حد فکر کردن در مورد اشتباهات گذشته یا عدم اطمینان از آینده، تنها به استرس بیشتر منجر می‌شود. در عوض، خوش فکری را تمرین کنید و بگذارید امور پیش برود با این ایده که مشکلی پیش نخواهد آمد. یاد بگیرید که در لحظه حال زندگی کنید.

### • کینه‌ورزی

فکر در مورد تجربیات تلخ ارتباط با دیگران در گذشته و تداوم کینه‌ورزی به شدت به روح و روان‌تان آسیب می‌زند. پس، یاد بگیرید که ببخشید و بگذرید و احساسات منفی را از خود دور کنید تا به آرامش درونی برسید.

### • منفی‌نگری نسبت به خود

انتقاد از خود باعث تخریب اعتماد به نفس و باعث ایجاد غم می‌شود. به خاطر داشته باشید به همان شکلی که به دیگران احترام می‌گذارید و عشق می‌ورزید، با خود نیز همانطور باشید. شما نیز ارزش دوست داشته شدن دارید!

### • تلاش برای خوشایند دیگران

افراد متفاوت هستند و شما نمی‌توانید همه را راضی و خرسند کنید. تلاش برای خوشایند دیگران باعث ایجاد ناامنی، ناخوشایندی و سرخوردگی شما خواهد شد. به‌جای آن، برای خود مرز و محدودیت‌های ایمنی قائل شوید و یاد بگیرید، نیازهای خود و خانواده‌تان را در اولویت قرار دهید.

### • اهمال و به تعویق انداختن امور

هدر دادن زمان و به تاخیر انداختن کارها می‌تواند موجب استرس، اضطراب و احساس گناه در شما شود. به جای آن، پروژه‌ها یا اهداف‌تان را به مراحل کوچک‌تر و قابل مدیریت‌تر تغییر داده و آن‌ها را به سرانجام برسانید.

### • تداوم در رابطه سمی

ارتباط با افراد سمی و منفی و آن‌هایی که حالتان را خراب‌تر می‌کنند، باعث می‌شود شادایی‌تان را از دست بدهید. در عوض، با افرادی لایق، محترم و با درک در ارتباط باشید که موجب تعالی روحی و شادایی و خرسندی شما باشند.

### • کمال‌گرایی

کمال‌گرایی همیشه می‌تواند فشارها و ناراضی‌های غیر لازم را در زندگی شما ایجاد کند. به جای این طرز فکر، به خودتان و دیگران همانطور که هستید احترام بگذارید، تلاش کنید و پیگیری زندگی واقعی‌تان باشید و قدرتان زندگی به همان شرایطی که هست، باشید.