



استاندار چهارمحال و بختیاری: دهه فجر بستری برای تقویت وفاق و همدلی در جامعه باشد

صفحه ۲



فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری: ۳۶۶ کیلوگرم مسود مخدر در چهارمحال و بختیاری کشف شد

صفحه ۳

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری:

برنامه‌های بزرگداشت دهه فجر هر چه باشکوه‌تر برگزار شود

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری گفت: محافل عزاداری شهادت سید و سالار شهیدان و عاشورا یا جشن غدیر یا پیاده‌روی اربعین هر ساله باشکوه‌تر از قبل برگزار می‌شوند تا دین را و مکتب را تقویت کنیم، لذا در ایام دهه فجر نیز برنامه‌های بزرگداشت باید با شکوه هر چه بیشتر برگزار شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدابوالحسن فاطمی ا در نخستین جلسه ستاد دهه فجر استان اظهار کرد: دهه فجر انقلاب از ۱۲ تا ۲۲ بهمن که انقلاب اسلامی به ثمر رسید و نهضت بزرگ شکل گرفت، مسلمانان جزو شعائر الهی بوده و این مقطع تاریخی، به نفع مکتب اسلام بود و دین را احیا کرد. وی با اشاره به اینکه در آن برهه زمانی تصور می‌شد که دین به تاریخ می‌پیوندد، افزود: اما با شکل‌گیری انقلاب اسلامی، موج اسلام‌خواهی در دنیا احیا شد و ضمیرهای بیدار میل به دین و اسلام یافتند لذا اسلام به برکت انقلاب، جهان‌داری و مملکت‌داری کرد.

متن کامل در صفحه ۳

نماینده مجلس:

پنج هزار میلیارد ریال اعتبار جدید برای راه‌آهن چهارمحال و بختیاری تصویب شد

نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، سامان، بن و فرخ‌شهر در مجلس شورای اسلامی گفت: پنج هزار میلیارد ریال اعتبار جدید برای تسریع در روند اجرای راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد تصویب شد. احمد راستینه هفشجانی در سبند و بیستمین نشست علنی شورای اسلامی شهرکرد تاکید کرد: این مبلغ از محل اعتبارات استازاره رهبر معظم انقلاب اسلامی محقق شده است و به‌زودی ابلاغ می‌شود. وی افزود: در سال‌های چهارم چهار هزار میلیارد ریال از محل اوراق برای طرح راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد مشخص و تخصیص آن صادر شد.

متن کامل در صفحه ۲

پزشکیان:

مردم را با بهانه‌های واهی از هم جدا نکنیم

رئیس جمهور رفتار صادقانه را کلید همراهی مردم با حاکمان دانست و گفت: اصل مردم هستند و باید کاری کنیم آنها از ما راضی باشند. قدرت ملی ما ابتدا با همراهی مردم تضمین می‌شود و اگر آنها با ما باشند، هیچ قدرتی نمی‌تواند ما را زمین‌گیر کند. چنانچه مردم را در صحنه داشته باشیم تمام توطئه‌های دشمنان شکست خواهد خورد؛ تمام بدنه دولت نیز به این اصل باور دارد. جلسه رئیس و اعضای شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی و ستاد بزرگداشت چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با حضور مسعود پزشکیان برگزار شد. رئیس جمهور در این جلسه با اشاره به اینکه هر زمان انسان در مقابل ظلم بايستد، ایام‌الله است، اظهار داشت: از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون، ما شهدا و قربانیان ترور فراوانی داشته‌ایم و دشمنان همواره رهبران، بزرگان و نخبگان ما را ترور کرده‌اند تا نگذارند این انقلاب پا بگیرد.

متن کامل در صفحه ۲



اول دفتر

در آتش بس قطعی وجود ندارد

محمد صفری

هرچند رژیم صهیونیستی تن به پذیرش آتش بس داده، اما این رژیم سعی دارد در طول اجرای آتش بس سه مرحله‌ای همچنان به حملات خود به غزه ادامه دهد تا ضربات و جنایات خود را تکمیل کند.

باید به این نکته اشاره کنیم که هر چند دولت بایدن در این آتش بس نقش نداشت و فشارهای ترامپ رئیس جمهور منتخب این کشور که به زودی وارد کاخ سفید خواهد شد رژیم جعلی اسرائیل را وادار به پذیرش آتش بس نکرد، اما این دو هر یک سعی دارد تا این اقدام را به نام خود ثبت کند در حالی که تحمیل آتش بس به رژیم صهیونیستی نگرانی از وخامت اوضاع اسرائیل و رو به افول آن بود.

این رژیم غیر قابل اعتماد است و نمی‌توان با قطعیت گفت که به مصاد آتش بس پاینده خواهد ماند همانگونه که به آتش بس با لبنان و حزب‌الله پاینده نبوده است.

پس از اعلام آتش بس، حملات و کشتار اسرائیل در نوار غزه ادامه داشت و بر اساس آخرین آمار اعلام شده تاکنون منجر به شهادت ۲۰۰ فلسطینی شده است. و بیش از ۳۰۰ نفر مجروح شده‌اند.

آتش بس سه مرحله‌ای میان حماس و رژیم صهیونیستی از روز یکشنبه آغاز شد و در مرحله اول ۴۲ روز به طول می‌انجامد و طی آن ۳۳ اسیر اسرائیلی اعم از زننده یا مرده آنها آزاد می‌شوند.

ادامه در صفحه ۲

وزیر ارتباطات:

هیچ پلتفرمی از شمول رفع فیلترینگ خارج نیست

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، گفت: هیچ پلتفرمی از شمول رفع فیلترینگ خارج نیست، سازوکارهای رفع فیلتر تمام سکوها پیش‌بینی شده است و رفع فیلتر پلتفرم‌ها متناسب با نیازهای مردم، جمع‌بندی و در مذاکرات مشخص می‌شود. «سیدستار هاشمیپنا» اشاره به اینکه در موضوع رفع فیلترینگ

طرح‌های مختلفی به مرکز ملی فضای مجازی واصل شد، گفت: طرح فعلی برای رفع فیلترینگ به صورت چند مرحله‌ای است که در مرکز ملی فضای مجازی نهایی می‌شود و سپس در شورای عالی فضای مجازی مطرح شد؛ این طرح پس از بحث و بررسی و رای‌گیری، مورد موافقت قرار گرفت. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات

تصریح کرد: مرحله نخست این طرح مرحله‌ای «بازگشایی» بود که بلافاصله اتفاق افتاد. وی افزود: موضوعات مطرح شده در شورای عالی فضای مجازی می‌تواند به زیست‌بوم تولید محتوا کمک شایانی کند، بدین معنا که مشوق‌های خوبی برای سکوهای تولیدکننده محتوا و همچنین صاحبان محتوا در نظر گرفته شده

و کارهای کارشناسی این بخش از طرح در حال نهایی شدن است. هاشمی با تاکید بر اینکه حمایت از تولید محتوا، اقتصاد آنرا متحول خواهد کرد، گفت: هیچ پلتفرمی از شمول رفع فیلترینگ خارج نیست و سازوکارهای رفع فیلتر تمام سکوها پیش‌بینی شده است. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در پاسخ به این پرسش که آیا

مراحل رفع فیلتر سکوهای اینترنتی مشخص شده است یا خیر، اظهار داشت: رفع فیلتر پلتفرم‌ها متناسب با نیازهای مردم، جمع‌بندی و مذاکرات مشخص می‌شود. به گزارش ایرنا، یکصد و چهارمین جلسه شورای عالی فضای مجازی چهارم دی ماه با حضور سران قوای سه گانه و اعضای شورای عالی فضای مجازی برگزار شد.

اعضا به رفع محدودیت‌های دسترسی به برخی سکوهای پرکاربرد خارجی شامل واتساپ و گوگل‌پلی، با اکثریت رای مثبت دادند. رئیس جمهور کشورمان در نشست روز چهارشنبه ۲۳ آبان ماه هیات دولت درمورد رفع فیلترینگ بیان داشت: نتایج ارزیابی‌های علمی و تحلیلی اثرات اجتماعی فیلترینگ نشان می‌دهد که هیچ یک از اهداف این طرح محقق نشده بلکه مضرات و مشکلات دیگری نیز ایجاد کرده، اما تعجب‌آور است که ما همچنان نسبت به ادامه این روند پرضر و بی‌نتیجه اصرار داریم. پزشکیان با بیان اینکه دولت به دنبال ایجاد نگاه مشترک با دیگر

نهادهای حاکمیتی درباره رفع فیلترینگ است، بر ضرورت تسریع در اجرای مصوبه جلسه شورای عالی فضای مجازی و تشکیل کارگروه ویژه به منظور بررسی ابعاد مختلف این موضوع، رفع دغدغه‌ها و نگرانی‌ها در این زمینه و ارائه نتیجه به جلسه بعدی این شورا برای تصمیم‌گیری نهایی تاکید کرد. ایرنا

فراخوان انتخاب جوان برگزیده ۱۴۰۳ برای اولین بار در چهارمحال و بختیاری

سرپرست معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری گفت: به منظور شناسایی فرهیختگان جوان، معرفی الگوهای مشارکت و تجلیل از جوانان برتر ۱۸ ساله تا ۳۵ سال، در هفته جوان، جشنواره جوان سال برگزار می‌شود. رسول غلامی از فراخوان انتخاب جوان برگزیده سال ۱۴۰۳ با شعار «برای ایران جوان» در چهارمحال و بختیاری خبر داد و اظهار کرد: جایزه ملی جوان سال با هدف شناسایی و تجلیل از جوانان برتر کشور در حوزه‌های مختلف فرهنگی، علمی، اجتماعی و اقتصادی سرپرست معاون فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری گفت: این برنامه، به منظور شناسایی استعدادها و تقدیر از جوانان برتر ۱۸ تا ۳۵ سال در دو مرحله استانی و ملی انجام و جوانان باید تا تاریخ ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ به سایت javanplus.ir مراجعه نمایند.

جایزه ملی «جوان سال» به منظور شناسایی، معرفی الگوها و تجلیل از جوانان برتر ۱۸ تا ۳۵ سال (برتر) و با هدف زمینه‌سازی برای توسعه ارزش‌های متعالی و روحیه فداکاری و ایثار، خلاقیت، افزایش نشاط اجتماعی و امید به آینده، تقویت ایمان، روحیه خودباوری و اعتماد به نفس ملی، ایجاد زمینه‌های مشارکت در محورهای فرهنگی، علمی، اجتماعی و اقتصادی به شیوه خوداظهاری برگزار می‌شود. حمایت از فعالیت‌های هویت‌آفرین، تقویت وفاق ملی، روحیه تحقیق، ابداع و ابتکار، الگو سازی مناسب، شناسایی و ارزش‌نهادن به اندیشه‌های سازنده جوانان ایران اسلامی از دیگر اهداف این جشنواره است که به همت معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان برگزار خواهد شد.



گزارش روابط عمومی دانشگاه شهرکرد، همایش ملی محکومیت رژیم صهیونیستی در دانشگاه‌های غزه به مناسبت روز غزه با حضور دکتر یاسر پیرعلی رئیس دانشگاه شهرکرد و جمعی از مدیران و دانشجویان استان چهارمحال و بختیاری در دانشگاه شهرکرد برگزار شد. دکتر یاسر پیرعلی در این همایش با بیان اینکه صحنه غزه مظلومیت آن را برای سراسر دنیا نشان داد

غارت منابع خاورمیانه به عنوان منبع انرژی دنیا ادامه می‌دهند. رئیس دانشگاه شهرکرد با اشاره به آتش سوزی دومین شهر بزرگ و یکی از شهرهای ایران تروتمند آمریکای، تصریح کرد: وعده خداوند در قرآن کریم صادق است و مستکبران نتیجه ظلم خود را خواهند دید. دکتر یاسر پیرعلی در ادامه افزود: دست خداوند بالاترین دستها است و جهانیان دیدند که پس از تهدیدات رئیس جمهور آمریکا در خصوص به آتش کشیدن خاورمیانه در صورت آزاد نشدن اسرای اسرائیلی، لس آنجلس در آتش عظیم گرفتار شد. رئیس دانشگاه شهرکرد در پایان گفت: با ولایت‌پذیری، اتحاد خود را در برابر دشمنان حفظ کنیم تا از روی زمین حذف شوند. دکتر نادر پور ارشد نیز با اشاره به

حمایت و دفاع از قانون اساسی در کشورهای غربی گفت: بر اساس ماده ۱۵۴ قانون اساسی، جمهوری اسلامی ایران سعادت انسان در کل جامعه بشری را آرمان خود می‌داند و استقلال و آزادی و حکومت حق و عدل را حق همه مردم جهان می‌شناسد؛ بنابراین در عین خودداری کامل از هرگونه دخالت در امور داخلی ملت‌های دیگر، از مبارزه حق‌طلبانه مستضعفین در برابر مستکبرین در هر نقطه از جهان حمایت می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد شهرکرد در ادامه به بیان دیدگاه امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در خصوص اهمیت دانشگاه پرداخت. دکتر محمدحسین فتاحیان عضو هیات علمی دانشگاه شهرکرد نیز به تشریح ماهیت رژیم صهیونیستی، تحولات تاریخ صهیونیست، توصیف یهودیان در قرآن و غیره پرداخت.

برادر عزیزم

جناب آقای مسعود زمانی گندمانی

خبر انتصاب حضرت‌تعالی بر مسند فرمانداری شهرستان بروجن موجب شادی و بدرقه ی امید در دل مردم این کهن شهر بلداجی شد بی شک تجربه ی گرانبهای جنابعالی میتواند این شهر مستعد را دیگر بار با عنوان اولین ها پیوند بزند. امید است در این مسیر سخت ولی ماندگار موفق و سربلند باشید. موفقیت شما را از درگاه خداوند متعال خواهیم.

علیرضا رحمانی بلداجی

جناب آقای مهندس غیبی، شهردار محترم شهر بلداجی

بدینوسیله از زحمات و خدمات خالصانه ی حضرت‌تعالی و مجموعه کارگران و کارکنان شهرداری بلداجی بویژه مهندس هوشمند ایمانلو، جناب آقای نصیری در خصوص نصب المان تندیس زنان و مردان بختیاری و قشقایی به پاس حرمت مردم شریف بلداجی و هرس درختان مجموعه گلزار شهید طهماسبی در جهت خدمات رسانی به مردم فهیم، نجیب و شریف بلداجی صمیمانه تقدیر و تشکر مینمایم موفقیت شما را از درگاه خداوند متعال خواهیم.

علیرضا رحمانی بلداجی

اول دفتر

در آتش بس قطعیتی وجود ندارد

ادامه از صفحه نخست

در مقابل، رژیم جعلی اسرائیل به ازای هر زن یا کودک آزاد شده اسرائیلی از سوی حماس، ۳۰ زن و کودک و اسیر بزرگسال و بیمار فلسطینی که تا ۱۵ سال از اسارت آنها باقی مانده است، آزاد می‌کند. البته به ازای هر نظامی زن آزاد شده، اسرائیل ۵۰ اسیر فلسطینی را آزاد می‌کند.

رژیم اسرائیل و حماس بر آمادگی خود برای اجرای چهار هدف در این توافق که شامل «آتش بس دائمی»، «خروج نیروهای اسرائیلی از نوار غزه»، «بازسازی غزه»، «بازگشایی گذرگاه‌ها و تسهیل حرکت اشخاص و حمل و نقل کالا» منجر می‌شود، توافق کردند.این توافق قطعاً پیروزی بزرگی برای جبهه مقاومت، مردم فلسطین و حماس است و سران رژیم صهیونیستی تا اجرای کامل همه مراحل این آتش بس سعی می‌کنند علیه مردم غزه عقده گشایی کنند و تا آخرین لحظه به حملات خود ادامه دهند.

احتمال این وجود دارد که پس از اجرای بند تبادل اسرا میان دو طرف، رژیم صهیونیستی حملات خود را بار دیگر آغاز کند.خشم ساکنان پیودی سرزمین‌های اشغالی از پذیرش آتس بس به شدت وجود دارد و حتی باعث شده تا تعدادی از اعضای کابینه نتانیاهو استعفا دهند.

رژیم صهیونیستی در ۴۷۰ روز جنگ نتوانست به اهداف خود که نابودی کامل حماس است دست یابد و اکنون تن به آتش بسی داده است که خواهان آن نیست.

اگر آتش بس به طور کامل اجرا شود و رژیم صهیونیستی نیز به آن پایبند باشد، فرصتی است برای بازآفرینی و تقویت حماس. قطعاً حماس در این فرصت، خود را تقویت خواهد کرد چرا که می‌داند رژیم جعلی اسرائیل یک خطر جدی و همیشگی برای غزه و مردم فلسطین است و سران این رژیم هیچگاه دست از حملات و جنایات خود علیه مردم فلسطین بر نمی‌دارند.

البته به این نکته نیز باید اشاره کرد که حملات ارتش و انصارالله یمن در پذیرفتن آتش بس از سوی سران رژیم تأثیر بسیاری داشته است. ترامپ نیز به این واقعیت پی برده بود که ادامه جنگ در غزه به تضعیف هر چه بیشتر تل آویو خواهد انجامید و با توجه به توانایی‌های نظامی یمن، شرایط برای رژیم صهیونیستی وخیم‌تر می‌گشت. قدر مسلم آتش بسس برای جبهه مقاومت و مردم غزه یک پیروزی است و واکنش‌های منفی در داخل سرزمین‌های اشغالی این موضوع را اثبات می‌کند.

عوامل زیادی در شکست رژیم صهیونیستی دخیل بود، نتانیاهو چاره‌ای جز پذیرفتن آن نداشت. هزینه‌ای سنگین جنگ تاب تحمل را از رژیم گرفته بود علاوه بر آن هزینه‌های شهرک نشینان آواره و کاهش درآمدهای گردشگری نیز تحمیل شده بود.

ترامپ هم رئیس جمهوری نبود که بخواهد با دست و دل بازی به این رژیم کمک مالی کند.

هر چند همانگونه که گفته شد، اعتمادی به سران رژیم صهیونیستی برای پایبندی به آتس بس نیست، هر چند حملات وحشیانه نخواهد بود اما وجود خواهد داشت.

نماینده مجلس:

پنج هزار میلیارد ریال اعتبار جدید برای راه‌آهن چهار محال و بختیاری تصویب شد

نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، سامان، بن و فرخ‌شهر در مجلس شورای اسلامی گفت: پنج هزار میلیارد ریال اعتبار جدید برای تسریع در روند اجرای راه‌آهن بختیاری در شوروی شهرکرد تصویب شد.

احمد راستینبه هفشجانی در سیصد و

بیستمین نشست علنی شورای اسلامی شهرکرد تأکید کرد: این مبلغ از محل اعتبارات استجازه رهبر معظم انقلاب اسلامی محقق شده است و به‌زودی ابلاغ می‌شود.

وی افزود: در سال‌جاری چهار هزار میلیارد ریال از محل اوراق برای طرح راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد مشخص و تخصیص آن صادر شد.

راستینبه به نشست اخیر با وزیر راه و شهرسازی اشاره و تصریح کرد: در این نشست دستوری از فرزانه صادق مالواچردر برای اختصاص اعتباری جداگانه از محل استجازه رهبر معظم انقلاب اسلامی و صندوق توسعه ملی برای طرح راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد گرفته که پنج‌هزار میلیارد ریال از محل استجازه محقق شد.

وی یادآور شد: طرح راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد در سال آینده هم اعتبار خوبی دارد و در بخش زیرساخت به مراحل پایانی می‌رسد.

نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، سامان، بن و فرخ‌شهر در مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: طرح راه‌آهن مبارکه به سفیددشت به شهرکرد هم‌اکنون در بخش زیرساخت

پزشکیان:

مردم را با بهانه‌های واهی از هم جدا نکنیم

رئیس جمهور رفتار صادقانه را کلید همراهی مردم با حاکمان دانست و گفت: اصل مردم هستند و باید کاری کنیم آنها از ما راضی باشند. قدرت ملی ما ابتدا با همراهی مردم تضمین می‌شود و اگر آنها با ما باشند، هیچ قدرتی نمی‌تواند ما را زمین‌گیر کند. چنانچه مردم را در صحنه داشته باشیم تمام توطئه‌های دشمنان شکست خواهد خورد؛ تمام بدنه دولت نیز به این اصل باور دارد.

جلسه رئیس و اعضای شوروی هماهنگی تبلیغات اسلامی و ستاد بزرگداشت چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با حضور مسعود پزشکیان برگزار شد.

رئیس جمهور در این جلسه با اشاره به اینکه هر زمان انسان در مقابل ظلم بایستد، ایام‌الله است، اظهار داشت: از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون، ما شهدا و قربانیان ترور فراوانی داشته‌ایم و دشمنان همواره رهبران، بزرگان و نخبگان ما را ترور کرده‌اند تا نگذارند این انقلاب با بگردد.

پزشکیان شهادت حجج اسلام رازی‌نی و مقیسه دو تن از قضات دادگستری را تسلیت گفت و افزود: شهادت این عزیزان دلیل و شاهد این است که جمهوری اسلامی ایران و این انقلاب قربانی ترور است. کشتاری که رژیم صهیونیستی و حامیان او در جغرافیای کوچک

استاندار چهار محال و بختیاری:

دهه فجر بستری برای تقویت وفاق و همدلی در جامعه باشد

استاندار چهارمحال‌وبختیاری با اشاره به اینکه ایام الله دهه فجر فرصت مغتنمی برای معرفی دستاوردهای انقلاب اسلامی است، گفت: دهه فجر آسمال باید بستری برای تقویت وفاق و همدلی و همبستگی در جامعه و بازنمایی جایگاه واقعی نظام اسلامی باشد. جعفر مردانی در نخستین جلسه ستاد دهه فجر استان اظهار کرد: تجلیل از پیشگامان نهضت اسلامی باید در دستور کار این ستاد قرار گیرد و در ایام پیروزی انقلاب باید عوامل ماندگاری نظام اسلامی برای نسل جوان تبیین شود.

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه ایام

خبر

غزه علیه زنان و کودکان انجام دادند نیز نمونه‌ای از تروریسم است و این در حالیست که آنان ما را متهم به حمایت از تروریسم می‌کنند.

رئیس جمهور با گرامیداشت پیروزی ملت غزه تأکید کرد: این پیروزی را به مردم مقاوم غزه و فلسطین تبریک می‌گوییم. آنها با قدرت و عزت در مقابل رژیم صهیونیستی ایستادند و این دستاورد بزرگ را کسب کردند. این مردم مقاوم به سایر ملت‌ها آموختند که چگونه باید در مقابل تروریسم ایستادگی کرد.

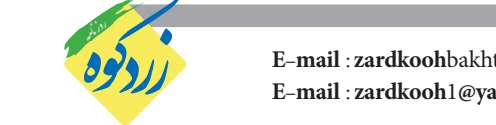
رئیس جمهور در ادامه رفتار صادقانه را کلید همراهی مردم با حاکمان دانست و تأکید کرد: اصل مردم هستند و باید کاری کنیم آنها از ما راضی باشند. قدرت ملی ما ابتدا با همراهی مردم تضمین می‌شود و اگر آنها با ما باشند، هیچ قدرتی نمی‌تواند ما را زمین‌گیر کند. چنانچه مردم را در صحنه داشته باشیم تمام توطئه‌های دشمنان شکست خواهد خورد؛ تمام بدنه دولت نیز به این اصل باور دارد.

پزشکیان با بیان اینکه تمام مردم ایران باید نسبت به میهن احساس مالکیت داشته باشند، تصریح کرد: نباید مردم را با بهانه‌های واهی از هم جدا کنیم، بلکه باید معیار ما تقوا باشد و هر که تقوای بیشتری داشت، کریم‌تر شناخته شود. باید فارغ از قومیت، جنسیت و مذهب و صرفا بر

اساس توانمندی و شایستگی، مسئولیت‌ها را به مردم و مدیران واگذار کنیم؛ چنانکه در دولت چهاردهم بر همین مبنا در سیستان و بلوچستان و کردستان به افراد بومی و اهل سنت مسئولیت دادیم. رئیس جمهور اظهار داشت: دشمنان ما تصور می‌کنند می‌توانند ما را زمین‌گیر کنند، اما اگر مردم با ما باشند، هیچ قدرتی نمی‌تواند ما را زمین‌گیر کند. یادمان باشد که مردم یک گروه و دسته خاص نیستند و همه ملت ایران، مردم ما محسوب می‌شوند. همه ما مسئولان کشور، تعهداتی نسبت به مردم داریم که باید به آنها عمل کنیم.

پزشکیان همچنین در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تلاش‌های دولت برای اصلاح شیوه تعلیم و تربیت، تأکید کرد: اعتقاد دارم اگر ساختار آموزش و پرورش در کشور اصلاح شود، امکان اصلاح جوانان در جامعه فراهم خواهد شد. به همین دلیل است که در این دولت توجه ویژه‌ای به موضوع تعلیم و تربیت و توسعه عدالت آموزشی شده است.

در ابتدای جلسه ستاد بزرگداشت چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، حجت‌الاسلام محمدحسین موسی‌پور، رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی بسا بیان اینکه این نهاد در راستای گرامی‌داشت این



E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com

E-mail : zardkooh1@yahoo.com

مردم را با بهانه‌های واهی از هم جدا نکنیم

مناسبت چندین رویکرد را در دستور کار دارد، نوآوری، خلاقیت، ارائه ایده‌های تازه، تمرکز بر قشر جوان در بحث‌های تحلیلی و تبیینی، تبیین دستاوردهای نظام، توجه به وحدت و وفاق و جشن‌محور بودن برنامه‌ها را به عنوان رویکردهای شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی در راستای گرامی‌داشت دهه فجر عنوان کرد.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی با تأکید بر این اصل که حضور مردم می‌تواند خطای محاسباتی دشمن را اصلاح کند، گفت: انسجام جامعه در اجتماعاتی است که مردم آن را شکل می‌دهند. ایام دهه فجر و ۲۲ بهمن نیز در قله این اجتماع و حضور مردمی قرار دارد.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی مواضع رئیس جمهور در حمایت از مردم مظلوم غزه را ستود و تصریح کرد: با توجه به پیروزی که مردم مظلوم غزه به دست آورده‌اند، منطقه شاهد فصل نوینی از مقاومت خواهد بود.

در ادامه این جلسه هر یک از مسئولان کمیته‌های مختلف گرامی‌داشت دهه فجر به بیان و تشریح فعالیت‌های خود پرداختند و از همکاری و همراهی دولت و مسئولان و مدیران نهادهای مختلف تشکر و قدردانی کردند. /ایسنا

دهه فجر است، لذا بسیاری از برنامه‌ها با همکاری محلات و مساجد و مشارکت مستقیم مردم اجرا خواهند شد.

مردانسی بیان کرد: برنامه‌های دهه فجر باید متناسب با ذائقه و سلیقه نوجوانان و جوانان باشد تا بتوانیم مفاهیم و ارزش‌های انقلاب و دستاوردهای نظام را به نسل جوان منتقل کنیم.

وی در پایان گفت: تبیین بیانیه گام دوم، تبیین برنامه‌های دشمنان برای دشمنی با ایران اسلامی و تقویت وحدت و انسجام مردم در برنامه‌های بزرگداشت ایام الله دهه فجر مورد توجه دست‌اندرکاران قرار گیرد.

سرپرست محیط زیست چهارمحال و بختیاری از آغاز سرشماری پرندگان مهاجر آبی و کنارآبی در این استان خبر داد.

محسن کریمی اظهار کرد: با سرد شدن تدریجی هوا در عرض‌های شمالی کره زمین، مهاجرت پرندگان به قسمت‌های جنوبی شروع شده و تالاب‌های چهارمحال

و بختیاری نیز به دلیل داشتن زیستگاه‌های مطلوب، و تالاب‌های دائمی و پرآب پذیرای هزاران پرنده مهاجر است.

سرپرست اداره کل حفاظت محیط زیست استان بیان کرد: چهار محال و بختیاری به دلیل دارا بودن ۸ تالاب کوهستانی یکی از مهمترین کریدورهای مهاجرت پرندگان مهاجر محسوب می‌شود، و هر ساله از اواسط دی ماه تا اواسط بهمن ماه محیط بانان، کارشناسان و متخصصان پرنده‌شناسی برای کسب اطلاعات و آمار دقیق از قبیل تعداد و نوع گونه‌ها، تغییرات حاصله در اندازه جمعیت، پراکنش سرشماری پرندگان

برندگان مهاجر محسوب می‌شود، و هر ساله از اواسط دی ماه تا اواسط بهمن ماه محیط بانان، کارشناسان و متخصصان پرنده‌شناسی برای کسب

اطلاعات و آمار دقیق از قبیل تعداد و نوع گونه‌ها، تغییرات حاصله در اندازه جمعیت، پراکنش سرشماری پرندگان

می‌شود. وی با اشاره به همکاری اداره‌کل راه

و شهرسازی چهارمحال و بختیاری برای تخصیص زمین‌هایی به‌ارزش ۵۰۰ میلیارد ریال به‌منظور تکمیل زیرساخت‌های منظریه شهرکرد افزود: درخواست می‌شود بخش دوم این زمین‌ها سریع‌تر به شهرداری شهرکرد واگذار شود.

واحدیان به همکاری مالکان شهرکرد برای اجرای ادامه طرح کمربند ۱۵ خرداد اشاره و تصریح کرد: اداره‌کل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری برای اجرای ادامه این طرح و اتصال آن به جاده خوزستان کمک کند و اعتبار تخصیص دهد.

وی با اشاره به سرعت مطلوب روند ساخت بلوار شهید حاج حسین خرازی دهکردی و انجام زیرساخت این طرح یادآور شد: این پروژه تا نوروز ۱۴۰۴ تکمیل و اسفالت می‌شود.

شهردار شهرکرد اظهار داشت: برای توسعه مرکز چهارمحال و بختیاری و هدایت ترافیک از مسیرهای مختلف اتصال و ادامه جاده تپه باباولی به بلوار جهاد به بلوار فرهنگ به دهکده المپیک در حال اجرا است.

وی با اشاره‌به تلاش شهرداری شهرکرد برای انتقال سپاب از تصفیه‌خانه بهرام‌آباد و استفاده از آن در فضای سبز گفت: در این طرح تاکنون ۵۰ لیتر بر ثانیه تخصیص گرفته شده است و با توجه به قطر لوله انتقال سپاب، ظرفیت

آبزی و کنارآبی را انجام می‌دهند. گفتنی است؛ پایش مستمر مناطق آزاد و تحت مدیریت استان، به خصوص اکوسیستم‌های آبی و تالاب‌ها ادامه دارد و از عموم مردم درخواست می‌شود هرگونه تخلف شکار و صید را به شماره ارتباطات مردمی ۱۵۴۰ گزارش دهند.

کنار مجلس شورای اسلامی به‌عنوان پارلمان ملی برای توسعه شهرکرد تلاش می‌کند. وی یادآور شد: مسائل و مشکلات موجود در مدیریت شهری و زیرساختی شهرکرد فقط در سایه تعامل مدیران استانی با مجموعه شورای اسلامی و شهرداری مرکز چهارمحال و بختیاری رفع خواهد شد.

رئیس کمیسیون شهرسازی، عمران و معماری شورای اسلامی شهرکرد نیز گفت: چالشتر، مهدیه و اشکنفک (ناحیه غرب شهرکرد) از سال ۱۳۷۶ به مرکز چهارمحال و بختیاری ملحق شد.

محمدرضا بیاتی تأکید کرد: این در حالی است که پس از ۳۰ سال همچنان توسعه چالشتر به‌علت عبور لوله نفت مارون‌وضوایط اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی چهارمحال و بختیاری قفل شده است.

وی افزود: همچنین توسعه بخشی از مهدیه و اشکنفک به‌علت مشکلات ایجاد شده از سوی اداره‌کل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری راکد مانده که البته این مشکل در حال رفع است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی چهارمحال و بختیاری نیز گفت: باید به مالکان واقع در حریم بناهای تاریخی چالشتر زمین معوض داده تا مشکلات آنان رفع شود.

علیرضا جیلان تصریح کرد: براساس یک طرح علمی قرار است بهارند مجموعه فرهنگی تاریخی قلعه چالشتر به بازارچه سنتی صنایع‌دستی و هنرهای سنتی چهارمحال و بختیاری تبدیل شود.

شهرکرد به‌عنوان مرکز استان چهارمحال و بختیاری بیش از ۲۰۰ هزار نفر جمعیت دارد./ایرنا

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری:

برنامه‌های بزرگداشت دهه فجر هر چه باشکوه‌تر برگزار شود



نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری گفت: محافل عزاداری شهادت سید و سالار شهیدان و عاشورا یا جشن غدیر یا پیاده‌روی اربعین هر ساله باشکوه‌تر از قبل برگزار می‌شوند تا دین را و مکتب را تقویت کنیم، لذا در ایام الله دهه فجر نیز برنامه‌های بزرگداشت باید با شکوه هر چه بیشتر برگزار شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدابوالحسن فاطمی در نخستین جلسه ستاد دهه فجر استان اظهار کرد: دهه فجر انقلاب از ۱۲ تا ۲۲ بهمن که انقلاب اسلامی به ثمر رسید و نهضت بزرگ شکل گرفت، مسلمانان جزو شاعران الهی بوده و این مقطع تاریخی، به نفع مکتب اسلام بود و دین را احیا کرد. وی با اشاره به اینکه در آن برهه زمانی

تصور می‌شد که دین به تاریخ می‌پیوندد، افزود: اما با شکل‌گیری انقلاب اسلامی، موج اسلام‌خواهی در دنیا احیا شد و ضمیرهای بیدار میل به دین و اسلام یافتند لذا اسلام به برکت انقلاب، جهاد داری و مملکت‌داری کرد.

تصور می‌شد که دین به تاریخ می‌پیوندد، افزود: اما با شکل‌گیری انقلاب اسلامی، موج اسلام‌خواهی در دنیا احیا شد و ضمیرهای بیدار میل به دین و اسلام یافتند لذا اسلام به برکت انقلاب، جهاد داری و مملکت‌داری کرد.

پروزی انقلاب اسلامی با عباد سراسر نور شعبانیه، فرصتی برای بازاندیشی در بسترسازی انقلاب برای تمدن نوین اسلامی خواهد بود.

یادداشت

سخنی با استاندار و فرماندار جدید شهرستان بروجن



باسلام و عرض ادب و احترام یادداشت خود را با بیتی از بزرگان آغاز می‌کنم که می‌گویند: جهان نمانده است بی کدخدای یکی می رود دیگر آید به جای درست است هر آمدی رفتی دارد. یک مسئول می‌رود به سلامت و تندرستی و مسئولی جدید می‌آید به سلامتی و شادکامی. ضمن عرض تبریک و شادباش بمناسبت معرفی جناب آقای مسعود زمانی گندمانی بعنوان فرماندار جدید شهرستان بروجن و آرزوی موفقیت روز افزون برای حضرتعالی و سایر همکارانتان در سطح استان و شهرستان بروجن بکش بلداجی.

جناب آقای مهندس زمانی عزیز همانطوریکه حضرتعالی مستحضرید بخش بلداجی به مرکز شهر بلداجی شهر جهانی گز و پایتخت گز ایران شهرت دارد و نگین انگشتری استان چهارمحال و بختیاری به شمار می‌رود. نکاتی چند و مختصر جهت آگاهی و اطلاع حضرتعالی یادآور میشود که آن شاهانه مدت ۴ سال آینده در این سمت کارنامه مورد قبول در درگاه الهی و رضایت خلق خدا را در دستان مبارکتان داشته باشید.

فعال اجتماعی و خبرنگار زردکوه در بلداجی

علیرضا رحمانی بلداجی

فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری:

۳۶۶ کیلوگرم مواد مخدر در چهارمحال و بختیاری کشف شد

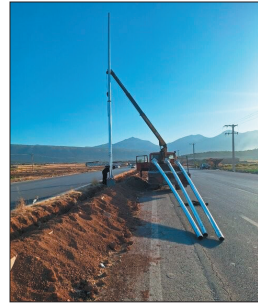
فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری گفت: پلیس مبارزه با مواد مخدر در عملیات مشترک بین استانی موفق به کشف ۳۶۶ کیلوگرم مواد مخدر در مرز بین استان چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویر احمد شدند.

به گزارش معاونت اجتماعی نیروی انتظامی استان، سردار حسین امجدیان با اعلام این خبر افزود: در

مکان‌های دپو مواد مخدر مورد شناسایی و بازرسی قرار گرفت. فرمانده انتظامی چهارمحال و بختیاری گفت: در بازرسی از این‌ها، ۳۶۶ کیلوگرم مواد مخدر کشف و ۲ قاچاقچی دستگیر شد.

دهند که این موضوع در دستور کار ماموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان و استان کهگیلویه و بویر احمد قرار گرفت. امجدیان یادآور شد: با حضور گروه عملیاتی در روستاهای سخت‌گذر در بین استان‌های چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویر احمد، ضمن هماهنگی قضایی و پس از انجام یکسری اقدامات اطلاعاتی

پروژه روشنایی محور لردگان-حسین آباد به بهره‌برداری رسید



قوای خاطر نشان کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون ۳۱۶ کیلومتر روشنایی محورهای مواصاتی چهارمحال و بختیاری انجام شد.

معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری بیان کرد: از ۲۷ پایه گالوانیزه هشت وجهی و چراغ‌های ال‌ای‌دی با آخرین تکنولوژی روز دنیا در این پروژه استفاده شد. وی با اشاره به اینکه این محور در قسمت خروجی شهرستان لردگان به سمت کردکوه، اضافه کرد: این محور یکی از نقاط پر تردد بود که تا همین ۲۷ عدد پایه روشنایی انجام شده و با تکمیل آن ایمنی جاده افزایش و تصادفات کاهش پیدا می‌کند.

مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی چهار محال و بختیاری: صدور بیش از ۴۷ هزار فقره حواله الکترونیک برای توزیع کودهای یارانه ای در استان چهارمحال و بختیاری

کشاورزی استان چهار محال و بختیاری از صدور بیش از ۴۷ هزار و ۸۱ فقره حواله الکترونیک خبر داد. محسن مهدوی گفت: از اوایل سال جاری تاکنون تعداد ۴۷۰۸۱ عدد حواله الکترونیک به میزان ۲۰۴۵۱ تن کودهای یارانه‌ای در قالب (ازنه، فسفات و پتاسه) به منظور تسهیل در فرآیند توزیع توسط مراکز جهاد

کشاورزی استان چهار محال و بختیاری از صدور بیش از ۴۷ هزار و ۸۱ فقره حواله الکترونیک خبر داد. محسن مهدوی گفت: از اوایل سال جاری تاکنون تعداد ۴۷۰۸۱ عدد حواله الکترونیک به میزان ۲۰۴۵۱ تن کودهای یارانه‌ای در قالب (ازنه، فسفات و پتاسه) به منظور تسهیل در فرآیند توزیع توسط مراکز جهاد



مرضیه نافیان، خبرنگار زردکوه: مدیر شرکت خدمات حمایتی

برنامه‌های اجرایی چهارمحال و بختیاری در پاسخ به دغدغه‌های مردم شهرستان سامان



بخشی از مطالبات و درخواست‌های مردمی شهرستان سامان روز یکشنبه با حضور جمعی از مدیران چهارمحال و بختیاری بررسی شد. شهرستان سامان در قطب گردشگری چهارمحال و بختیاری است. بخشی از مطالبات مردمی که در حضور مسوولان استانی مطرح شد در خصوص تداخلات اراضی، خشکسالی، تسهیلات بانکی، طرح‌های زیرساختی و طرح‌های راهی شهرستان سامان در آب و فاضلاب، جاده و راهداری، توسعه نیازهای ورزشی بود. مسوولان چهارمحال و بختیاری از تعدادی روستاهای بخش زاینده‌رود از جمله قوچان، گرمدره، مارکده پاسبی‌چای و صادق آباد بازدید و از نزدیک با مردم، معتمدان، مسوولان محلی، دهیاران، شوراهای دیندار و در جریان مشکلات قرار گرفتند.

نماینده مجلس و تاکید بر بررسی تداخلات اراضی

نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، سامان، بن و فرخشهر در مجلس شورای اسلامی در

مجموعه بنیاد مسکن برای توسعه روستاها را دارد. بزرگ‌ترین تاکید بر ضرورت توسعه دامداری در شهرستان سامان با به سرانجام رساندن نخستین مجتمع دامداری در این شهر گفت:

۱۶۰ واحدی است که از لحاظ زیرساختی ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و بخشی از شبکه آب و برق آن تامین شده و تلاش می‌شود تا هشت‌ماه آینده با همت شرکت شهرک‌های کشاورزی و هیات انای این مجتمع این واحدها تحویل شود. رییس سازمان جهادکشاورزی در خصوص شهرک تخصصی بادام شهر سامان افزود: این مجتمع از نظر زیرساختی بالای ۲۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و ۴۵ واحد بسته بندی، سورتینگ، درجه بندی و فراوری بادام در آن پیش بینی شده است. وی اظهار داشت: مشکلاتی در خصوص برآورد قیمت زمین و مساحت زمین متقاضیان وجود دارد که تلاش می‌شود این موضوع در کمیته اهلیت‌سنجی رفع رجوع شود و به محددیت زمین‌های کشاورزی و محصور شدن روستاهای حاشیه زاینده رود از حیث حریم جاده رویکرد توسعه روستاها همکاری لازم را انجام می‌دهد. حسین بزرگ‌افزود: سه ناحیه سکونت‌گاهی در بنیاد مسکن طراحی شده که مجموعه جهادکشاورزی همکاری لازم را در بحث تامین زمین با این مجموعه انجام می‌دهد. وی اظهار داشت: با تعدیل حریم‌های مجموعه جهادکشاورزی امکان بازنگری و همکاری با

چهارمحال و بختیاری گفت: فرایند انتخاب پیمانکار فاضلاب روستای گرمدره سال گذشته انجام شده و پروژه در دست انجام است. وی با تاکید بر اینکه اولویت شرکت آبقا چهارمحال و بختیاری حسب نقاط برداشت آبی که انجام می‌شود به اجرای پروژه فاضلاب روستای گرمدره داده شده است افزود: سال ۱۴۰۰ عملیات اجرایی تصفیه‌خانه این روستا آغاز شد و امروز با ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی در دست انجام است. کریمی با بیان اینکه به لحاظ کمبود آب، بیشتر آب مورد نیاز روستاهای شهرستان سامان از طریق تصفیه‌خانه تامین می‌شود اضافه کرد: تصفیه‌خانه مهم مجتمع آب‌رسانی چم کاخا که ۹ روستا را زیر پوشش دارد، تصفیه‌خانه مجتمع مارکده آب روستای مارکده و قشون، تصفیه‌خانه صادق آباد روستای صادق آباد و تصفیه‌خانه کاهکش آب هفت روستا و آب روستای محمد آباد طباطبایی نیز با چاه تامین می‌شود. وی در خصوص فاز توسعه‌های مخزن شوراها صغیر گفت: تلاش می‌شود برای اجرای این مخزن ماده ۲۳ گرفته شود.

مديرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری با اشاره به ضرورت احداث تصفیه خانه شهر سامان گفت: این تصفیه‌خانه ظرفیت ۴۰ تا ۱۲۰ لیتر آب را دارد و توانایی برطرف کردن مشکل آب شهر سامان را دارد. وی با بیان اینکه تصفیه‌خانه سامان توانایی کمک به تامین آب شهرکرد را نیز در مواقع بحران دارد اضافه کرد: برای مطالعه ارتقای این تصفیه‌خانه یک هزار و ۵۰۰

روستایی در بخش راهداری اعم از روشنایی در شهرستان سامان در دست اجرا است که به دلیل شرایط جوی و آب کمبود اعتبار تعطیل شده است. سعید خدابخشی افزود: مهمترین هدف اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای ادامه و تکمیل پروژه‌های نیمه تمام در کوتاه ترین زمان ممکن است. وی در خصوص روشنایی جاده سامان تا بل زانخان، سامان - شهرکرد و سامان جعفرآباد اضافه کرد: تامین روشنایی نقاط حادثه خیز استان در اولویت است.

رفع حریم‌ها، مهمترین اولویت کاری در شهرستان سامان

سرپرست شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری با اشاره به احصای مشکلات مردم این شهرستان گفت: بخش عمده‌ای از مشکلات مردم شهرستان سامان ناشی از تداخل حرائم کمی و کیفی رودخانه‌ها با طرح‌های هادی روستایی، کشاورزی و گردشگری است که سعی شد تمام این مشکلات تاحد امکان برطرف شود. مسلمان صادق با تاکید بر اینکه ملک کار در شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری انجام کار کارشناسی است افزود: در خصوص تامین آب و تغییر الگوی مصرف مقرر شد کارگروهی به ریاست سرپرست فرمانداری سامان تشکیل شود و همچنین مشکل تداخل خط لوله مشکلات مردم این شهرستان بود که حل این مشکل منوط به نظر مشاوران است. شهرستان سامان از ۱۶ کیلومتر شهرکرد مرکز چهارمحال و بختیاری قرار دارد. ایرنا

مارکده گفت: برای احداث چمن مصنوعی روستای مارکده مساحه ۲۳ گرفته شده و همچنین ۱۰ میلیارد ریال اعتبار آن که از سوی نماینده مردم شهرستان‌های شهرکرد، سامان، بن و فرخشهر وعده داده شده بود تامین شده است و به زودی عملیات اجرایی آن آغاز می‌شود. سلیمی همچنین احداث چمن مصنوعی روستای گرمدره و روستای جزمین را از دیگر پروژه‌های ورزشی شهرستان سامان عنوان کرد. وی با اشاره به همکاری بخش خصوصی برای تقویت رشته ورزشی رفتینگ گفت: این رشته ورزشی توانسته در جذب گردشگر و توسعه صنعت گردشگری و رویدادهای ورزشی تاثیرگذار باشد. سلیمی ادامه داد: تلاش شده با تعاملی که با شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری خواهیم داشت بخشی از مشکلات سرمایه‌گذاران رشته ورزشی رفتینگ برطرف شود. وی در خصوص ساختمان گورد باستانی شهرستان سامان که مدتی است متوقف شده است گفت: این ساختمان ۲۰ تا ۳۰ میلیارد ریال دیون دارد که پرداخت شده و تلاش می‌شود با تامین اعتبار ملی فنداسیون این سالن با همت خیرین شهرستان انجام شده و تلاش می‌شود این پروژه هر چه زودتر به بهره برداری برسد. وی با اشاره به آماده بهره‌برداری چمن مصنوعی روستای چلوان سامان اضافه کرد: چمن مصنوعی چم‌خلیفه نیز در دست اجرا است و با مشکل انتقال دکال برق روبرو است. سلیمی در خصوص احداث چمن مصنوعی روستای

E-mail : zardkoohl@yahoo.com	نشانی دفتر شهر کرد: خیابان شریعتی - کوچه ۰۰۵ پلاک ۱۲
E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com	همراه: ۰۹۱۲۳۸۱۳۳۷۳ - نمابر: ۰۲۲۲۲۳۱۰۱ تلفن: ۰۲۲۲۲۰۸۰۲ و ۰۲۲۲۲۰۸۰۰ ص.پ: ۱۹۸
Site: www.zardkooohnews.com	
Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw	چاپ و لیتوگرافی: قم/شاخه سبز تلفن: ۰۹۱۹۲۰۲۸۶۶۰

پیامدهای تأخیر در فرزندآوری: روایتی از زوج‌های پشیمان

دل داریم را درک کنند. شاید روزی این حسرت‌ها کمتر شود، اما می‌دانیم که با نداشتن فرزند، همیشه یک چیزی کم خواهد بود؛ چیزی که هیچ‌چیز نمی‌تواند جایگزینش شود.»

چشمشان زینسب پر از احساساتی بود که در طول سال‌ها نمی‌توانست با هیچ‌کس به اشتراک بگذارد. او می‌گوید: «گاهی به این فکر می‌کنم که اگر می‌توانستم، همه چیز را دوباره شروع می‌کردم. احساس می‌کنم که خیلی چیزها در زندگی‌مان ناتمام مانده‌اند، مثل یک کتابی که صفحاتش را یکی یکی ورق زدی، اما آخرش ندیدی که داستان تمام شد. حقیقتش این است که ما هر روز از نبودن فرزند، از احساس تنها بودن، بیشتر غصه می‌خوریم.»

- زوجی که فرصت فرزندآوری را به تأخیر انداختند**

سارا و امیر که اکنون پنجاه سال سن دارند، در جوانی به دلایل مختلف تصمیم گرفتند فرزندآوری را به تأخیر بیندازند. در ابتدای ازدواج‌شان، خانه‌شان یک خوابه بود، زندگی اقتصادی‌شان در مرحله‌ای قرار داشت که به نظر‌شان قادر به تأمین شرایط لازم برای فرزند نبودند.

امیر می‌گوید: «یادم است وقتی تازه ازدواج کرده بودیم، گناهان خیلی کوچک بود یک اتاق خواب بیشتر نداشتیم. ماشین نداشتیم و خیلی از مسائل مالی توی زندگی‌مان فشار می‌آورد. همیشه می‌گفتم وقتی امیدمان این بود که یک روز شرایط بهتر شود، اما انگار این روز هیچ وقت نیامد.»

سارا ادامه می‌دهد: «بعدها که از نظر مالی شرایط خیلی بهتر شد، خانه بزرگ‌تر خریدیم و ماشین هم داشتیم. به نظر می‌رسید همه چیز برای بچه‌دار شدن آماده است. اما در نهایت دیگر نتوانستیم بچه دار شویم. هر چی دوا و درمان کردیم، آزمایش‌ها و روش‌های مختلف رو امتحان کردیم، اما هیچ وقت نتیجه نگرفتم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، حسرت می‌خورم که چرا آن فرصت‌ها را از دست دادم.»

آن‌ها حالا در سال‌های میانی عمر خود می‌گویند که هیچ‌چیز مانند داشتن فرزند نمی‌تواند زندگی را کامل کند. در حالی که همه‌چیز به ظاهر آماده و مهیا بود، اما چیزی که باید در جوانی انتخاب می‌شد، دیگر در دسترس نبود.

- حسرت‌ها و تردیدها: ازدواج بدون فرزند و پیامدهای آن در زندگی زوج‌ها**

این‌ها تنها تعداد محدودی از افرادی هستند که با بهانه‌های مختلف خود را از لذت پدر و مادر شدن محروم کرده‌اند و اکنون حسرت می‌خورند. آنها از کنار وعده‌های خدواند بی‌اعتنا گذشتند و صحبت‌های بسیاری که در تقدیرشان بود، محروم شدند. خدواند در قرآن می‌فرماید: «اللّٰهُ يَسْطُرُ الْوَحْمَةَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرَحُوا بِمَا آتَاهُمْ اللّٰهُ وَيَزُوقُ مَنَ يَشَاءُ بَعَثَ حَسَابٌ؛ خدواند رحمت خود را به هر کس که خواهد وسعت می‌دهد و هر که را بخواهد روزی می‌دهد بدون حساب.» (سوره آل عمران، آیه ۳۷)

در جای دیگر، خدواند در قرآن، وعده زرق و روزی فرزندان را داده که به دنیا می‌آیند، اما خیلی‌ها بی‌اعتنا به این موضوع به فکر پس‌انداز و پول بیشتر هستند و بچه‌دار شدن‌شان را به تعویق می‌اندازند. خدواند در قرآن در آیه ششم سوره هود می‌فرماید: «هیچ جنبه‌های نیست جز اینکه زرقش بر خدا واجب است.»

در پایان، این گزارش به ما یادآوری می‌کند که فرزندان‌آوری تنها یک مسئولیت اجتماعی و اقتصادی است، بلکه گاهی تنها راه برای پر کردن خلأهای عاطفی و احساسی در زندگی انسان‌هاست. زوج‌هایی که از نداشتن فرزند یا تأخیر در فرزندآوری پشیمان هستند، به خوبی می‌دانند که این تصمیمات در بلندمدت، عواقب غیرقابل جبران و احساسی به دنبال دارند که شاید هیچ چیزی نتواند جای آن را بگیرد./ایرنا

مثال، به جای گفتن نه به صورت قطعی،

می‌توانید بگویید: "بعد از شام می‌توانی کمی بستنی بخوری." این نوع پاسخ نشان می‌دهد که خواسته او به‌طور کامل نادیده گرفته نمی‌شود، بلکه زمان مناسبی برای آن وجود دارد.

پایبندی به تصمیم: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تربیتی در هنگام گفتن نه، پایبندی به تصمیم است. اگر گفتن نه، پس از گفتن نه در برابر درخواست کودک تسلیم شوند، کودک ممکن است یاد بگیرد که می‌تواند با گریه یا اصرار، تصمیم والدین را تغییر دهد. در مقابل، وقتی والدین ثابت‌قدم و قاطعانه به تصمیم خود پایبند می‌مانند، کودک می‌آموزد که قوانین و تصمیمات باید محترم شمرده شوند. این ثبات در رفتار به کودک کمک می‌کند که احساس امنیت و ساختار در زندگی خود داشته باشد.

همراه با محبت: نه گفتن به‌تنهایی ممکن است به نظر خشک و بی‌رحمانه بیاید، بنابراین مهم است که به کودک نشان داده شود که این تصمیمات، به هیچ وجه



آنها این ترس وجود دارد که دچار مشکلاتی در مسیر شغلی خود شوند. در نهایت، ترس از آینده نامشخص و ناپایداری‌های اجتماعی نیز به دغدغه‌های جوانان افزوده است. بسیاری از آنها نگران آینده اقتصادی و اجتماعی خود و فرزندشان هستند. در جهانی که تغییرات اقتصادی و سیاسی به سرعت در حال وقوع است و بحران‌های مختلف از جمله بحران‌های زیست‌محیطی و سیاسی به سرعت در حال افزایش است، داشتن فرزند می‌تواند یک اولویت نگاه نمی‌کردند و تمام انرژی‌شان را به معنای زندگی‌شان خالی شده است.»

ناصر نیز در تایید گفته‌های مریم ادامه می‌دهد: «من و همسرم همیشه نگران آینده مالی‌مان بودیم. فکر می‌کردیم که شاید نتوانیم به خوبی از فرزند نگهداری کنیم، اما حالا می‌بینم که فرزند برای انسان‌ها به معنای حقیقی زندگی است، حتی اگر برای او نتوانی همه چیز را فراهم کنی.»

ناصر نیز در تایید گفته‌های مریم ادامه می‌دهد: «من و همسرم همیشه نگران آینده مالی‌مان بودیم. فکر می‌کردیم که شاید نتوانیم به خوبی از فرزند نگهداری کنیم، اما حالا می‌بینم که فرزند برای انسان‌ها به معنای حقیقی زندگی است، حتی اگر برای او نتوانی همه چیز را فراهم کنی.»

- حسرت سال‌های بدون فرزند**

محمد و زهرا اکنون در سال‌های پایانی دهه شصت زندگی خود هستند. آنها در حدود بیست و چهار سالگی ازدواج کردند و زندگی مشترکشان را در دوران جوانی آغاز نمودند، زمانی که دغدغه‌های شغلی و اقتصادی عمده‌ترین نگرانی‌های آنها بودند. در آن زمان، هیچ‌کدام از آنها به فرزندآوری به عنوان یک اولویت نگاه نمی‌کردند و تمام انرژی‌شان صرف تأمین شرایط بهتر برای زندگی‌شان بود. حالا، با گذشت سال‌ها و رسیدن به سنین میانسالی، نگاه آنها به این تصمیم تغییر کرده است و پشیمانی از دست دادن فرصت، بیشتر از همیشه در ذهن‌شان جا خوش کرده است.محمد با لحن افسرده‌ای می‌گوید: «ما هیچ‌وقت زمان کافی نداشتیم. کار، مشکلات اقتصادی، و به ویژه دغدغه‌های شغلی مانع از این شد که تصمیم به فرزندآوری بگیریم. حالا که هر دو سالخورده شده‌ایم، یاد می‌کنیم که زندگی به همین راحتی تمام می‌شود و بچه‌ها می‌توانستند همه چیز را متفاوت کنند.»زهرا ادامه می‌دهد: «اما هرگز نتوانستیم طعم واقعی خوشبختی را در کنار فرزندانمان بچشیم. حالا این فقدان همیشه با ماست.»

- یادگاریایی که هیچ‌گاه نیافتند**

علی و زینب که سسی سال از ازدواجشان می‌گذرد و اکنون در آستانه ۶۰ سالگی قرار دارند، همیشه به همدیگر تکیه کرده‌اند، اما امروز دیگر چیزی مانند گذشته در زندگی‌شان پر رنگ نیست. علی با دست‌هایی لرزان به خاطراتش فکر می‌کند و می‌گوید: «فرزند نداشتن همیشه برای ما حس خلأ و ناتمام بودن به همراه داشته است. هیچ‌کدام از اطرافیان‌مان نتوانستند این احساسات و نگرانی‌های عمیقی که در

آنها این ترس وجود دارد که دچار مشکلاتی در مسیر شغلی خود شوند.

در نهایت، ترس از آینده نامشخص و ناپایداری‌های اجتماعی نیز به دغدغه‌های جوانان افزوده است.

بسیاری از آنها نگران آینده اقتصادی و اجتماعی خود و فرزندشان هستند. در جهانی که تغییرات اقتصادی و سیاسی به سرعت در حال وقوع است و بحران‌های مختلف از جمله بحران‌های زیست‌محیطی و سیاسی به سرعت در حال افزایش است، داشتن فرزند می‌تواند یک اولویت نگاه نمی‌کردند و تمام انرژی‌شان را به معنای زندگی‌شان خالی شده است.»

ایسن نگرانی‌ها و ترس‌ها در جوانان، نه تنها بازتابی از وضعیت اقتصادی و اجتماعی است، بلکه از تغییرات فرهنگی و اجتماعی نیز تأثیر گرفته است. در دنیای امروز، نگاه به زندگی خانوادگی و فرزندآوری دست‌خوش تغییرات زیادی شده است و بسیاری از جوانان ترجیح می‌دهند که در کنار رشد فردی و حرفه‌ای خود، به دنبال تأمین زندگی راحت‌تر و استقلال بیشتر باشند.

- روایت‌هایی از دل تجربه: پشیمانی‌های زوج‌های مسن از نداشتن فرزند**

بسیاری از زوج‌هایی که سال‌ها از این تصمیمات گذر کرده‌اند و در حال حاضر در میانه زندگی یا پس از آن قرار دارند، نگاه متفاوتی به این موضوع دارند. آنها به خوبی می‌دانند که گاهی در زندگی، تصمیمات بزرگ‌تر از آنچه که به نظر می‌آید می‌توانند آثار عمیقی بر سزادی و آرامش روحی انسان‌ها بگذارند. این زوج‌ها، اکنون از دیدگاه تجربه و زندگی مشترک خود، به مسأله فرزندآوری می‌نگرند و در گفتگوهای صمیمی خود، از لحظاتی می‌گویند که هیچ چیزی نمی‌تواند جای آن را پر کند؛ لحظاتی که تنها با حضور یک فرزند، پر از امید، عشق و تغییر می‌شود.

در ایسن بخش، روایت‌هایی از زبان زوج‌های مسنی خواهیم شنید که به دلیل تأخیر در فرزندآوری یا عدم داشتن فرزند، اکنون درگیر احساساتی هستند که شاید برای نسل جوان امروز قابل درک نباشد. این روایت‌ها گاهی پر از پشیمانی‌ها و گاهی سرشار از تأملات عمیق زندگی است که نگاهی متفاوت به فرزندآوری می‌دهد.

- پشیمانی از دست دادن فرصت‌ها**

مریم و ناصر هر دو در اوایل پنجاه سالگی خود قرار دارند. آنها در سنین جوانی ازدواج کرده‌اند، حدود بیست و پنج سالگی، زمانی که به آینده و مسئولیت‌های آن کمتر فکر می‌کردند و بیشتر به تأمین شرایط زندگی و پیشرفت شغلی خود توجه داشتند. اکنون، پس از سال‌ها زندگی مشترک و گذر از دوره‌های مختلف

در دنیای امروز، بسیاری از زوج‌ها به دلایل مختلف تصمیم به تأخیر در فرزندآوری می‌گیرند، اما وقتی سال‌ها از آن زمان می‌گذرد، درک می‌کنند که زندگی بدون فرزند، هرگز همانند آنچه تصور کرده بودند، کامل نمی‌شود. این گزارش روایت‌هایی از زوج‌های مسن است که اکنون در حسرت لحظاتی می‌موزند که می‌توانستند با داشتن فرزند، رنگ و بویی متفاوت به زندگی‌شان بدهند.

در دنیای مدرن، دنیایی از تغییرات سریع و بحران‌های اجتماعی و اقتصادی است. در این میان، یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین تصمیمات در زندگی هر زوج، انتخاب فرزندآوری است. به نظر می‌رسد در دنیای امروز، بسیاری از زوج‌ها در برابر این تصمیم بزرگ مقاومت می‌کنند. اما چرا؟

آیا ترس از مسئولیت‌های سنگین والدین بودن، دغدغه‌های اقتصادی یا فشارهای اجتماعی موجب شده است که فرزندآوری به یک چالش تبدیل شود؟ یا شاید هم به علت ناتوانی در برابر سرعت تحولات اجتماعی، این تصمیمات برای بسیاری دشوارتر از گذشته شده‌اند؟

در این گزارش قصد داریم به بررسی این نگرانی‌ها پرداخته و از زبان برخی زوج‌های مسن که تأخیر در فرزندآوری یا عدم داشتن فرزند را تجربه کرده‌اند، روایت‌هایی واقعی و تأثیرگذار بشنومیم.

- چرا زوج‌ها از فرزندآوری می‌ترسند؟**

در دنیای امروز، بسیاری از زوج‌ها از فرزندآوری می‌ترسند و ترجیح می‌دهند که این تصمیم بزرگ را به تأخیر بیندازند یا اصلاً از آن اجتناب کنند. دلایل این ترس‌ها و نگرانی‌ها، نه تنها به شرایط اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد، بلکه با تحولات فرهنگی و تغییر در ارزش‌ها نیز ارتباط دارد. در اینجا به برخی از دلایلی که جوانان به صراحت از آن صحبت می‌کنند و باعث می‌شود که از داشتن فرزند واهمه داشته باشند، می‌پردازیم:اولین و شاید مهم‌ترین دلیل، نگرانی‌های اقتصادی است. بسیاری از جوانان احساس می‌کنند که شرایط مالی‌شان برای داشتن فرزند کافی نیست. هزینه‌های زندگی، اجاره مسکن، هزینه‌های آموزشی و بهداشتی و در نهایت فشارهای مالی روزافزون، باعث می‌شود که زوج‌ها نگران تأمین آینده فرزند خود باشند. آنها می‌گویند که در دنیای امروز، زندگی حتی برای خودشان هم به سختی تأمین می‌شود، چه بوسد یا اینکه بخواهند مسئولیت بزرگ‌تری را بر عهده بگیرند. دیگر دلیل رایج، فشارهای اجتماعی و فرهنگی است. جوانان به شدت تحت تأثیر استانداردهای زندگی اجتماعی قرار دارند. بسیاری از آنها معتقدند که داشتن فرزند، مسئولیت‌های بسیاری به همراه دارد که می‌تواند آزادی شخصی آنها را محدود کند. در این دنیای پرسرعت و پرمشغله، بسیاری از جوانان ترجیح می‌دهند که به شغل و تحصیلات خود ادامه دهند، مسفر کنند و زندگی شخصی خود را بسازند. آنها نگرانی دارند که فرزندآوری این آزادی‌ها را از آنها بگیرد.

ترس از مسئولیت‌های سنگین و عدم آمادگی روحی و جسمی نیز یکی دیگر از دلایلی است که جوانان به آن اشاره می‌کنند. برخی از جوانان ادعان دارند که احساس می‌کنند برای تربیت و مراقبت از یک کودک، نه تنها آمادگی جسمی ندارند بلکه از نظر روانی نیز خود را برای چنین مسئولیتی آماده نمی‌بینند. آنها نگرانند که توانایی مدیریت زندگی خانوادگی را نداشته باشند و نتوانند فرزند خود را به درستی تربیت کنند.

یکی دیگر از دلایل، ترس از ناتوانی در ایجاد تعادل میان زندگی شغلی و خانوادگی است. در دنیای امروز، بیشتر زوج‌ها به دنبال موفقیت‌های شغلی و پیشرفت حرفه‌ای هستند. این منسب مانع ایجاد کند یا باعث کاهش بهره‌وری‌شان شود. بسیاری از جوانان، به‌ویژه زنان، نگرانی دارند که پس از داشتن فرزند، دیگر نتوانند به راحتی در دنیای شغلی رقابتی موفق باشند و برای

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور

• مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.



آیا می‌توانیم همه قندها را از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟



حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود.

به گزارش برخلاف تصور عده‌ای که گمان می‌کنند رژیم غذایی درست یعنی حذف کامل قندها از رژیم غذایی روزانه، پزشکان و متخصص تغذیه هشدار می‌دهند که هرگز مرتکب این اشتباه نشوید. چراکه بدن انسان به مقدار مشخصی از قندها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی روزانه نیاز دارد.

ما دو نوع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی همان قند موجود در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و سایر مواد غذایی است. این مواد منابع سالم انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که برای سلامت عمومی ضروری‌اند. قندهای مصنوعی هم به شیرین‌کننده‌های شیمیایی گفته می‌شود که به عنوان جایگزین قند طبیعی تولید می‌شوند و کالری کمی دارند یا بدون کالری هستند. آسپارتام، ساخارین، سوکرالوز و استویا نمونه‌های رایج این نوع قند هستند.

متخصصان می‌گویند حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود. به جای حذف قندها بهتر است مصرف قندهای افزوده و فرآوری‌شده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش دهیم و به قندهای طبیعی (مثل قند موجود در میوه‌ها) تکیه کنیم.

- کدام قندها را می‌توانیم حذف کنیم؟**

دکتر مریم مظاهریون، دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی عضو انجمن علمی تغذیه ایران معتقد است که حذف همه انواع قندها از برنامه غذایی روزانه، کاری نادرست است. چون مثلاً میوه‌ها سرشار از قند فروکتوز هستند. بنابراین ما نمی‌توانیم همه قندها را از رژیم خود حذف کنیم.

دکتر مظاهریون در گفتگو با همشهری‌آنلاین توضیحی درباره انواع قندها می‌دهد و می‌گوید: قندها، نشاسته و فیبرها به گروهی تعلق دارند که کربوهیدرات نامیده می‌شوند. درضمن ما دو نوع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی شامل قند و شکر سفید است که گلوکز نام دارد. همچنین قند موجود در میوه‌ها که به آن فروکتوز می‌گویند و قند موجود در شیر که به آن لاکتوز گفته می‌شود. قندهای مصنوعی هم قندهای تولید دست انسان هستند که عمدتاً در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند و انواع زیادی دارند و ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام تعدادی از آنها هستند.

این دکتری تغذیه تأکید می‌کند: اگر قرار است قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی خود قند سفید را که معمولاً همراه چای مصرف می‌شوند حذف کنید. اما میوه‌ها را فقط به این دلیل که قند بالایی دارند، هرگز حذف نکنید. متأسفانه در بعضی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملاً حذف می‌شود. در حالی که میوه‌ها علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها هستند، فیبر فراوانی دارند که برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری است و حذف آن اصلاً کار درستی نیست.

به گفته عضو انجمن علمی تغذیه ایران، زیاده‌روی در مصرف میوه هم درست نیست. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. خیلی‌ها وعده شام را حذف می‌کنند و میوه را جایگزین شام می‌کنند و بعد کالری دارند که پس چرا وزن‌مان کم نمی‌شود؟ علتش این است که حجم مصرف میوه این افراد به عنوان وعده شام آن قدر زیاد است که کالری خیلی زیادی وارد بدن‌شان می‌شود و همین باعث می‌شود که وزن‌شان کاهش پیدا نکند.

- قبل از خرید مواد غذایی، این کار را بکنید**

برای حفظ سلامت و همچنین کنترل وزن، کار درست این است که مصرف قندهای فرآوری‌شده و افزوده را به حداقل برسانید و به مصرف قندهای طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و خشکیار موجودند و همچنین قندهای مصنوعی مثل آسپارتام و ... رو بیاورید. شیرین‌کننده‌های مصنوعی چون کالری ندارند و سطح قند خون را افزایش نمی‌دهند. محبوب هستند و برای افراد دیابتی یا کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند، جایگزین خوبی محسوب می‌شوند. هرچند این قندها را هم باید با احتیاط مصرف کرد. چون عوارض خاص خود را دارند.

منظور از قند افزوده همان شکر سفید، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت، نوشابه‌های گازدار، کیک، بیسکویت، آب‌میوه‌های صنعتی و سایر خوراکی‌های شیرین فرآوری‌شده است. این قندها کالری خالص هستند و به راحتی باعث نوسان قند خون می‌شوند و خطر اضافه‌وزن، چاقی، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و حتی بروز اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی را در پی دارند. به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که تولیدکننده‌ها به خوراکی‌ها و مواد غذایی (مانند کلوچه، کیک، بیسکویت، چیپس، سس‌ها و ...) اضافه می‌کنند. درحالی‌که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد.

می‌توانید میوه‌های تازه و سبزیجاتی مثل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید، از خرما و کشمش – به مقدار محدود – به عنوان میان‌وعده استفاده کنید و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پریمیژ کنید. همچنین بهتر است قبل از خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هستند، خریداری نکنید./ایسنا