



امام جمعه شیراز: دعوت جوانان به معارف دینی همراه با احترام انجام شود

صفحه ۳



جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمر بنی هاشم علیه السلام: اشتغال سربازان از اهداف اصلی دوره های مهارت آموزی است

صفحه ۲

رهبر انقلاب:

# پشت لبخندهای دیپلماسی آمریکا باطن خبیث پنهان است، حواسمان باشد



اول دفتر

آقای قالیباف! خیلی دیر نیست؟

• سیبوش کاویانی •  
به واقع انتظار و توقع از مجلس شورای اسلامی از آنچه که اکنون دیده می‌شود، بیشتر است، مردم انتظار دارند نمایندگانشان در خانه ملت، از قدرت و اختیارات قانونی خود برای مردم بیشتر بهره ببرند و از این ابزار قانونی برای بهبود شرایط اقتصادی که اولویت کشور است استفاده کنند.

شرایط اقتصادی از زمان روی کار آمدن دولت وفاق ملی مانند آب و هوای کشور نامساعد است، هم آلودگی دارد که گفته می‌شود دلیلش ناترازی در سوخت است، هم بی‌بارش است که آن هم به مسائلی همچون پیوستن به «اف ای تی اف» و مذاکره مستقیم با دولت ترامپ گره خورده است.

افزایش افسار گسیخته قیمت ارز در کشور تبعات زیادی دارد که درصد زیادی از آن بار سنگینی را بر دوش قشر متوسط، اجاره نشین، حقوق بگیر و دیگر اقشار پایین‌تر از این سطوح آوار کرده و خواهد کرد در حالی که بر ثروت سرمایه‌داران می‌افزاید. همه تلاش دولت بر این استوار گشته تا مذاکرات ایران و آمریکا شکل بگیرد و برای پیشبرد این هدف، آقای محمد جواد ظریف به سوئیس برای شرکت در اجلاس داووس اعزام می‌شود تا این مأموریت را دنبال کند حال جایگاه وزارت خارجه و شخص وزیر در این میان کجاست آقای رئیس جمهور پاسخ دهید؟

ادامه در صفحه ۲

## فارغ‌التحصیلان بی‌کار و بی‌سوادان شهری؛ دو روی یک سکه!

آمارهای جدید از تحصیلات خانوارهای شهری ایران حاکی از رشد آموزش عالی و چالش‌های جدی بی‌سوادی و بیکاری فارغ‌التحصیلان است. راهکار چیست؟  
آمارهای رسمی از وضعیت تحصیلی خانوارهای شهری ایران در سال ۱۴۰۲ نشان‌دهنده پیشرفت‌های قابل‌توجه در دسترسی به آموزش و ارتقای سطح سواد عمومی است. طبق داده‌ها، ۴۳ درصد از جمعیت شهری دارای تحصیلات راهنمایی

و متوسطه بوده و ۲۴/۶ درصد به مدارج دانشگاهی دست یافته‌اند. با این حال، چالش بی‌سوادی همچنان با سهم ۹/۲ درصدی از جمعیت وجود دارد.  
• **رشد تحصیلات دانشگاهی و چالش‌های بازار کار**  
افزایش فارغ‌التحصیلان دانشگاهی یکی از دستاوردهای نظام آموزشی ایران است. اما بسیاری از این فارغ‌التحصیلان با مشکل جذب در بازار کار مواجه هستند. عدم تطابق

بین نظام آموزشی و نیازهای بازار کار، باعث افزایش نرخ بیکاری در برخی رشته‌ها شده است. این مسئله لزوم بازنگری در سیاست‌های آموزشی و پیوند بیشتر آن با نیازهای اقتصادی را برجسته می‌کند.  
• **تمرکز بر مقاطع راهنمایی و متوسطه**  
بیشترین سهم تحصیلی در میان خانوارهای شهری به مقاطع راهنمایی و متوسطه تعلق دارد. این امر می‌تواند ناشی از عوامل اقتصادی، فرهنگی



کرد. آموزش مهارت‌های کاربردی و اصلاح محتوای درسی، گامی کلیدی برای تضمین آینده‌های روشن در این حوزه است. ایسنا

یا عدم تمایل به ادامه تحصیل در دانشگاه باشد. بهبود کیفیت آموزش در این مقاطع و ارائه مهارت‌های عملی می‌تواند نقش مؤثری در افزایش توانمندی‌های نیروی کار داشته باشد.  
• **چالش بی‌سوادی در مناطق شهری**  
بی‌سوادی، اگرچه کاهش یافته، اما همچنان یک معضل جدی در میان گروه‌های سنی بالا و مناطق کمتر توسعه‌یافته است. تمرکز بر اجرای برنامه‌های سوادآموزی هدفمند و



مطرح می‌شود باید اشاره داشت که این محصول گرفتار احتکار به قصد گران فروشی در آینده شده است و این محصول در تازهای بالا به دست برخی از افراد سودجو افتاده که اکنون با کمبود و گرانی آن مواجه هستیم.  
بنابراین گزارش با فرض درست بودن آمار تولید برنج در کشور لازم است که وزارت جهاد کشاورزی به سرعت به بازار این محصول ورود کند و درباره تنظیم بازار این محصول اقدامات اجرایی انجام دهد و با سودجویان و محتکران احتمالی برخورد کند.  
گفتنی است که ساختار بازرسی در معاونت بازرگانی وزارت جهاد کشاورزی در دولت چهاردهم نیز از بین رفته است که این امر نیز خود در وضعیت فعلی بازار بی‌تأثیر نیست.

عمده آنها از جمله کشاورزان کوچک و متوسط محصول خود را فصل برداشت فروخته اند و اکنون که قیمت برنج به این قیمت‌های فعلی رسیده است مبلغی نصبی آنها نمی‌شود.  
مثلا برنج طارم مجلسی در اوایل برداشت یعنی مرداد ماه تقریباً ۸۵ هزار تومان به فروش می‌رسید اما در اوایل زمستان و با خارج شدن محصول از دست کشاورز و تقاضای زیاد بازار، با طمع واسطه‌ها و برداشت رتون معادل ۳،۴۸۵،۰۰۰ تن با میزان رطوبت زمان انبارداری بوده است بنابراین میزان کل برنج سفید بر اساس وزن شلتوک زمان تبدیل معادل دو میلیون تن قابل برآورد است.  
از نکات مهم در این زمینه آن است که سود این افزایش قیمت در جیب کشاورزان نمی‌رود زیرا

## برنج ایرانی ۲۰۰ هزار تومانی و کشاورزانی که ۸۵۰۰۰ فروختند

درحالی‌که در ماه‌های ابتدایی امسال حداکثر قیمت برنج ایرانی ۱۱۰ هزار تومان بود و کشاورزان هم برنج خود را ۸۵ هزار تومان فروختند، این روزها قیمت برنج ایرانی از ۲۰۰ هزار تومان نیز عبور کرده که نیازمند ورود دستگاه‌های نظارتی است.  
به گزارش تسنیم، در صورتی که این روزها به بازار مراجعه کنید با قیمت‌های عجیب و غریب برنج مواجه می‌شوید که هرگز با قیمت‌های سال گذشته حتی ماه‌های گذشته تشابهی ندارد، بهترین برنج ایرانی که در ماه‌های ابتدایی سال حدود ۱۰۰ هزار تومان تا ۱۱۰ هزار تومان به فروش می‌رسید، امروز به محدوده ۲۰۰ هزار تومان رسیده و رکودی عجیب را از خود به جای گذاشته است.  
گزارشات میدانی نشانی می‌دهد که یک کیلوگرم برنج طارم معطر مازندران ۱۷۴ هزار تومان، برنج گیلان ۲۰۹ هزار تومان، برنج فریدونکنار ۱۹۵ هزار تومان و نوع دیگری از برنج ایرانی ۱۸۹ هزار تومان قیمت گذاری شده است که این قیمت‌ها در دو سال گذشته بی‌سابقه بوده است.  
البته باید توجه داشت که این اولین بار نیست که بازار برنج در ایران به

این شکل در آمده است به طوری که در سال ۱۴۰۰ نیز قیمت برنج به مرز ۲۰۰ هزار تومان رسید که در سال ۱۴۰۱ با تامین و تدارک این محصول قیمت‌ها در سال آینده کاهش قابل توجهی یافت. تشکیک در آمار ارائه آمار تولید برنج در آن مقطع نیز وجود داشت و دلیل افزایش قیمت یکباره برنج در آن سال نیز کمبود یک باره طرف عرضه مانند سال جاری است. تولید برنج در ایران توسط وزارت جهاد کشاورزی ۲،۷ میلیون تن در سال اعلام شده است که این مقدار توسط برخی از فعالان حوزه رد می‌شود.  
ادیبی، مجری سابق برنج وزارت جهاد کشاورزی درباره سطح زیرکشت برنج، گفت: بر اساس آخرین گزارش رسمی منتشر شده توسط وزارت جهاد کشاورزی شلتوک تولید شده در سال ۱۴۰۲ حدود ۷۰۰ هزار هکتار در گستره زراعی ۲۰ استان کشور بوده و سطح برداشت با احتساب کشت مجدد و برداشت رتون را نیز در همان سال ۷۹۰ هزار هکتار اعلام کرده است ولی به نظر بنده که بیش از ۳۰ سال در حوزه‌های مختلف برنج فعالیت داشتم و تقریباً با وضعیت کشت و تولید تمامی استانها از نزدیک آشنایی دارم و همچنین بر اساس

## چشم مسئولان روشن سیب زمینی هم قاطی میوه‌ها شد



حتماً چون مردم زیاد مصرف می‌کنند باعث ناترازی شده و کمبود آن به شدت احساس می‌شود یا آن هم مثل سوخت با لوله‌هایی که هر بار کشف می‌شود به خارج صادر می‌شود!  
به گزارش سیاست روز؛ هر چه هست، سیب زمینی بیابان محصولاتی است که آنهایی که ندارند گوشت کیلویی یک میلیون تومان بخرند، سیب زمینی را آب پز می‌کنند و کمی هم پیاز داغ به آن میزنند. با نان می‌خورند.  
اما دولت محترم کاری کرده است که پیاز و سیب زمینی هم خود را قاطی میوه‌ها کند.

در حال افزایش است و اکنون پس از ناترازی گاز، برق و بنزین، نوبت سیب‌زمینی رسیده که با بی‌تدبیری دولت‌مردان افزایش قیمت نجومی داشته است.  
در حال حاضر قیمت سیب‌زمینی در تهران به طور چشمگیری افزایش یافته و در برخی مناطق تا ۱۰۰ هزار تومان در هر کیلو نیز رسیده است.  
مدیرکل وزارت جهاد کشاورزی در واکنش به انتقادات اعلام کرده به زودی این محصول کمیاب از خارج وارد کشور شده و ایران به واردکننده سیب‌زمینی تبدیل خواهد شد!  
برای واردات سیب زمینی باید ارز از کشور خارج شود در حالی که این محصول در داخل وجود دارد. از موجود باید برای واردات کالاهایی که در کشور تولید نمی‌شود اختصاص یابد نه ناترازی‌ها روز به روز

## آقای قالیباف! خیلی دیر نیست؟

ادامه از صفحه نخست

رئیس مجلس شورای اسلامی آقای محمد باقر قالیباف دیروز در نطق خود در صحن علنی مجلس بدون آن که نامی از ظریف معاون راهبردی رئیس جمهور پزشکیان ببرد نسبت به سخنان و مواضعی که در اجلاس داووس داشته است انتقاد کرده و گفته «افرادی که کارگزار نظام محسوب می‌شوند باید در اظهار نظرهای خود دقت کنند تا پیامی که به دشمن منتقل می‌شود منافع ملی را به خطر نیندازد.» البته قالیباف نسبت به افزایش قیمت ارز در کشور نیز ابراز نگرانی کرده و از کمیسیون اقتصادی مجلس خواسته با فوریت، افزایش لجام گسیخته قیمت ارز و طلا را بررسی کند. تعامل و همکاری بر اساس آنچه که دولت نام آن را وفاق ملی گذاشته با اجرای قانون، مدیریت بحران، نظارت بر عملکردها و جلوگیری از ایجاد نابسامانی‌ها بسیار تفاوت دارد و نمی‌توان اجرای وظایف را محل تعامل یا وفاق ملی دانست. دلار اکنون به بیش از ۸۴ هزار تومان رسیده و قطعاً چنین قیمتی نه تنها اکثریت مردم را نسبت به آینده نگران کرده بلکه از چندی پیش تبعات آن دامن معیشت مردم را گرفته است اما برای جلوگیری از تبعات منفی چنین اتفاقی اقدامی از سوی دولت و مجلس انجام نشده و این گمان می‌رود که کاری هم صورت نگیرد. اما روی سخن با مجلس شورای اسلامی و رئیس مجلس آن آقای محمد باقر قالیباف است. اکنون بیش از ۴ ماه از استقرار دولت می‌گذرد و در این مدت مردم با اتفاقات ناخوشایندی روبرو بوده‌اند. آقای قالیباف! در این مدت مجلس در چارچوب وظایف و مسئولیت خود برای جلوگیری از آنچه در فضای اقتصادی کشور می‌گذرد چه کرده است؟ آیا اکنون که وضعیت به اینجا رسیده و ادامه روند کنونی باعث افزایش هر چه بیشتر قیمت ارز، دلار و طلا و سکه در کشور می‌شود، دیر نیست برای آنکه بخواهید کمیسیون اقتصادی مجلس به بحث ارز ورود کند؟ آیا پس از مصوبه مجلس در باره مشاغل حساس، دیر نیست که از دیوان عدالت اداری می‌خواهید در موضوع انتصابات غیر قانونی در دولت ورود کند؟ نتیجه این دیرکرد می‌شود حضور یکی از آن اشخاصی که غیرقانونی منصوب شده و با حضورش در اجلاس داووس برای کشور هزینه سیاسی و حتی اقتصادی می‌تراشد. گفت‌وگوی آقای ظریف با فرید ذکریا بسیار جالب توجه است چرا که سخنان او در این مصاحبه اثبات می‌کند که در پی چیست. اشتیاق ظریف برای مذاکره با ترامپ، حتی تعجب این مجری آمریکایی را برانگیخت. فرید ذکریا به ظریف گفت: «شما در فارین افرز گفتید می‌شود با ترامپ به توافق رسید. من تعجب کردم. چون ترامپ همان کسی است که از برجام خارج شد.» اما معاون راهبردی رئیس جمهور اعتقاد دارد که با ترامپ می‌شود مذاکره کرد و ایران را به همین سمت سوق می‌دهد. اگر زودتر نسبت به انتصاب غیرقانونی معاون راهبردی رئیس جمهور اقدام شده بود او نمی‌توانست به داووس برود و آن مواضع را بگیرد. باور کنید که شرایط اقتصادی هر روز وخیمتر می‌شود در حالی که چنین وضعیتی در سه سال دولت شهید رئیسی وجود نداشت، چه اتفاقی افتاد که این همه ناترازی‌ها پیشین به ارض رسیده که البته دولت کنونی بی‌میل نیست آن را به گردن دولت قبلی بیندازد. آقای رئیس مجلس و نمایندگان، در بسیاری مواقع خیلی زود دیر می‌شود!

## رهبر انقلاب:

# پشت لبخندهای دیپلماسی آمریکا باطن خبیث پنهان است، حواسمان باشد

جهانی، تاکید کردند: باید مراقب باشیم که با چه کسی مواجهیم و با چه کسی معامله می‌کنیم و حرف می‌زنیم.

ایشان جریان مقاومت در دوره کنونی را رشحه‌ای از بعثت نبوی و برخاسته از انقلاب اسلامی ایران خواندند و با اشاره به پیروزی شگفت‌انگیز غزه گفتند: این منطقه کوچک و محدود توانست رژیم تا دندان مسلح صهیونیستی و متکسی به پشتیبانی کامل آمریکا را به زانو درآورد و این پیروزی ناشی از بکار بستن عقل و ایمان و دل بستن به خدا و اعتقاد به عزت الهی است.

رهبر انقلاب ایستادگی حزب‌الله سرفراز با وجود خسارت از دست دادن شهید نصرالله را نمونه‌ای دیگر از جلوه‌های درخشان مقاومت در عصر حاضر برشمردند و افزودند: مگر چند انسان بزرگ در دنیا در حد و اندازه سیدحسن نصرالله وجود دارد؟ با از دست رفتن چنین شخصیتی و در حالی که دوست و دشمن خیال کردند کار حزب‌الله تمام شد، حزب‌الله نشان داد نه تنها پایان نیافته است بلکه در مواردی با انگیزه بیشتر در مقابل رژیم صهیونیستی ایستادگی کرد.

در ابتدای این دیدار مسعود پزشکیان رئیس جمهور، هدف بعثت انبیا را اقامه حق و عدالت برای از بین بردن اختلافات و درگیری‌ها برشمرد و با اشاره به نخستین اقدام پیامبر اکرم (ص) پس از هجرت به مدینه برای ایجاد پیمان برادری میان قبائل دارای اختلاف دیرینه گفت: امروز بیش از همیشه ایران، جوامع اسلامی و همه ملل به پایبندی به این نگاه احتیاج دارند.

رئیس‌جمهور در پایان با اشاره به جنایات قدرت‌ها و ریختن خون مسلمانان و کودکان به بهانه‌های مختلف، خاطر نشان کرد: با وحدت و انسجام مسلمانان، زمینه تحقق عدالت فراهم و خواب ستمکاران برای تداوم جنگ و خونریزی آشفته خواهد شد.

## پزشکیان: هدف از بعثت اقامه عدالت و حق است

رئیس‌جمهور گفت: بعثت برای اقامه عدالت و حق انجام شده است و تمام پیامبران بر این مبنا مبعوث شده‌اند.

مسعود پزشکیان نیز در دیدار جمعی از مسئولان و کارگزاران نظام، نمایندگان و سفرای کشورهای اسلامی و جمعی از اشرار مختلف مردم بسا رهبر انقلاب، ضمن آرزوی طول عمر با عزت و برکت برای حضرت آیت‌الله خامنه‌ای و تبریک عید مبعت پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی صلی‌الله‌علیه‌و آله‌وسلم به ایشان، تمام مسلمانان جهان و مردم شریف ایران، هدف بعثت انبیا را اقامه حق و عدالت برای از بین بردن اختلافات و درگیری‌ها برشمرد.

وی با اشاره به نخستین اقدام پیامبر اکرم (ص) پس از هجرت به مدینه برای ایجاد پیمان برادری میان قبائل دارای اختلاف دیرینه اظهار داشت: امروز بیش از همیشه ایران، جوامع اسلامی و همه ملل به پایبندی به این نگاه احتیاج دارند.

رئیس‌جمهور در پایان با اشاره به جنایات قدرت‌ها و ریختن خون مسلمانان و کودکان به بهانه‌های مختلف، خاطر نشان کرد: با وحدت و انسجام مسلمانان، زمینه تحقق عدالت فراهم و خواب ستمکاران برای تداوم جنگ و خونریزی آشفته خواهد شد. /ایرنا

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تبریک عید مبعت به ملت ایران و امت اسلامی و همه آزادی‌خواهان و آزادگان جهان، تقارن این عید با ماه بهمن یعنی ماه پیروزی انقلاب اسلامی برخاسته از جریان بعثت را گرامی داشتند و گفتند: بعثت یکی از بزرگ‌ترین و برترین رخدادهای تاریخ بشریت است چرا که بسا ایجاد تحول عظیم فکری و ادراکی، تحولی عظیم و بی‌نظیر در مردم آن دوره و ادوار پس از آن ایجاد کرد.

ایشان ابزار پیامبران برای ایجاد تحول در جوامع بشری را دو عنصر عقل و ایمان خواندند و افزودند: پیامبران با بیدار کردن عقل و ایمان موجود در درون انسان‌ها، به بشر برای یافتن راه رشد و صراط مستقیم کمک می‌کنند و علت تاکید مکرر قرآن بر تفکر، تعقل و تدبیر همین مساله است.

رهبر انقلاب، ایمان و رکن اصلی آن یعنی توحید را سناکله جهان‌بینی اسلامی و پایه تشکیل جامعه اسلامی خواندند و خاطر نشان کردند: بعثت حادثه‌ای دفعی و مخصوص یک روز نیست بلکه جریانی مستمر و همیشگی است که به شرط بکارگیری عقل و ایمان، می‌توان از برکات و درس‌های آن در همه دوره‌ها برای ایجاد تحول فکری و عملی و اصلاح مشکلات استفاده کرد.

ایشان یکی از پیام‌های مهم بعثت برای همه دولت‌ها و ملت‌های مسلمان را باور به حقیقت «از آن خدا دانستن عزت» خواندند و گفتند: با برخورداری از عزت الهی، هیچ دشمن و عامل بیگانه‌ای قادر به اثرگذاری منفی در هیچ از یک ساحت‌های روحی و جسمی نخواهد بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای نگاه عقلانی به حوادث امروز دنیا را برای همه بخصوص مسئولان ایران بزرگ و اسلامی ضروری برشمردند و در تبیین رویکرد استعمار برای غارت جوامع بشری گفتند: تاریخ استعمار نشان‌دهنده سه مرحله «غارت منابع طبیعی»، «غارت فرهنگی و تخریب فرهنگ‌های اصیل» و «غارت و تصرف هویت ملی و دینی» ملت‌ها است و امروز نیز دستگاه‌های قدرتمند و شیطنانی عالم در حال تحمیل هر سه مرحله استعمار علیه ملت‌ها هستند.

ایشان دولت آمریکا را در رأس قدرت‌های استکباری و استعمارگر و دولتی تحت نفوذ قدرتمندان مالی جهان خواندند و افزودند: کاراتال‌های بزرگ مالی هر روز به شیوه‌ای برای تغییر هویت و مصالح ملت‌ها و گسترش نفوذ استعماری خود در حال نقشه کشیدن هستند و به تعبیر قرآن، هر چه شما را دچار مشکل کند آنها می‌پسندند.

رهبر انقلاب با اشاره به آیاتی از قرآن کریم که بغض و کینه دشمنان اسلام را بزرگ‌تر از آنچه بر زبان و رفتار آنها جاری است می‌داند، گفتند: اینکه نمایندگان گنگره آمریکا قاتل و عامل تکه تکه کردن هزاران کودک کف می‌زنند و او را تشویق می‌کنند و یا به کاپیتان نانو آمریکایی که هوایما مسافری برای ایران با ۳۰۰۰ سرشین را سرنگون کرد مدال تشویقی می‌دهند، نمونه‌هایی از باطن خبیث و دشمنی‌ها و کینه‌های آنها است که پشت لبخندهای دیپلماسی پنهان است و باید در مقابل این حقایق، چشم‌مان خود را باز کنیم و به تعبیر قرآن، به دنبال دوستی پنهانی با آنها نباشیم.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تاکید بر ضرورت هوشیاری در مواجهات



رهبر معظم انقلاب تاکید کردند: پشت لبخندهای دیپلماسی آمریکایی نمونه‌هایی از باطن خبیث، دشمنی‌ها و کینه‌ها پنهان است و باید در مقابل این حقایق، چشم‌مان خود را باز کنیم و مراقب باشیم که با چه کسی مواجهیم و با چه کسی معامله می‌کنیم و حرف می‌زنیم.

همزمان با سالروز بعثت پیامبر اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) رؤسای سه قسوه و جمعی از مسئولان نظام، سفرای کشورهای اسلامی و قشرهای مختلف مردم صبح روز سه‌شنبه ۹ بهمن ۱۴۰۳ با حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی دیدار کردند. رهبر انقلاب در این دیدار بعثت را جریانی مستمر و همیشگی و مهمترین درس آن برای جوامع بشری بویژه مسلمانان را بکارگیری عقل و ایمان به منظور ایجاد تحول فکری و ادراکی دانستند و تاکید کردند: در دوره کنونی، جریان مقاومت که از پیروزی انقلاب اسلامی آغاز شد، جلوه‌ای از بعثت است که با بکارگیری عقل و ایمان توانست ملت‌های مسلمان و حتی غیر مسلمانان را بیدار کند و به زانو در آمدن رژیم صهیونیستی در مقابل غزه و لبنان نتیجه همان مقاومت است.

## جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام:

### اشتغال سربازان از اهداف اصلی دوره‌های مهارت آموزی است

نشست هم‌اندیشی اعضای قرارگاه مهارت آموزی سربازان وظیفه در سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری بسیج از استان چهارمحال و بختیاری؛ جانشین فرماندهی سپاه حضرت قمرینی هاشم علیه السلام در این جلسه با اشاره به فرمایشات رهبر معظم انقلاب و اهمیت ایجاد اشتغال با کسب مهارت برای جوانان، اظهار کرد: قرارگاه مهارت آموزی کارکنان وظیفه در سطح نیروهای مسلح و سپاه حضرت قمرینی هاشم

علیه السلام فعال است و وضعیت بسیار خوب و رو به رشدی را دنبال می‌کند.

سردار علی افضل افزود: رشته‌های آموزشی با موضوعات مورد علاقه و سلیقه جوانان انطباق دارند و بحمدالله بالای ۹۵ درصد از مهارت‌هایی که عزیزان نیروی وظیفه در دوران خدمت مقدس سربازی طی دوره‌های مهارت آموزی می‌گذرانند منجر به بکارگیری و اشتغال آنها می‌شود.

وی، ادامه داد: دستگاه‌های مختلف با دلسوزی‌های کار مهارت آموزی سربازان وظیفه هستند و از افزایش

مهارت آموزی در بحث توسعه پایدار کشور و بحث اشتغال یکی از بهترین مسایلی است که می‌توان به آن اشاره کرد.

کریم زاده افزود: تمرکز بر تربیت نیروی انسانی کارآفرین و توانمند از طریق آموزش‌های مهارتی اساسی‌ترین راهکار برای کاهش معضلات بخش اشتغال و همچنین اثر شاخص بهره‌وری نیروی کار نسبت به سایر شاخص‌های اثرگذار به رشد اقتصادی و تولید ملی به مراتب بالاتر خواهد بود.

وی تصریح کرد: خوشبختانه عملکرد ۱۰ ماهه آموزش سربازان

وظیفه بالغ بر ۱۲۲۱ نفر بوده در صورتی که تمدد استان ۱۰۵۷ در طول سال بوده که لازم است از همراهی سپاه و فراجا در موضوع مهارت آموزی سربازان تشکر کنم چون مهم‌ترین چالش استان بحث بیکاری است.

دکتر ابراهیم مردانی کارشناس آموزش تحقیقات کشاورزی استان چهارمحال و بختیاری نیز از پوشش ۱۰۰ درصدی سهمیه ابلانگی به این دستگاه برای آموزش مشاغل کشاورزی به سربازان و توانمندسازی آنها خبر داد.

بهنام اماتی سرپرست اداره کل

ارتباطات و فن آوری اطلاعات استان چهارمحال و بختیاری نیز با اشاره به استقبال بسیار خوب سربازان از برگزاری دوره‌های آموزشی ICT، IT برای حدود ۴۰ نفری و نیروی وظیفه خیرداد و گفت: آمادگی برگزاری دوره‌های بیشتر بویژه در زمینه شبکه و فیبر نوری را با توجه به تقاضای موجود در بازار کار استان داریم.

داود طاهری کارشناس مسئول امور سمعی و بصری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان چهارمحال و بختیاری هم گفت: طی ۱۶ ماهه دوم سال

جاری در چهارمینه تخصصی با موضوعات خبرنگاری، مجری‌گری، تصویربرداری و عکاسی به سربازان وظیفه آموزش داده شده که طبق سهمیه ابلانگی قرار بود ۴۰ نفر باشند ولی ۵۲ نفر را آموزش دادیم و موفق شدسد گواهینامه مهارت دریافت کنند.

آقای ظفری از مربیان جمعیت هلال احمر استان چهارمحال و بختیاری نیز گفت: امسال ۳۳۰ نفر از سربازان وظیفه دوره‌های امداد و نجات را بر اساس سرفصل‌ها به صورت کاربردی آموزش دیدد که در مواقع

اضطراری و بحران برای آنها کاربرد دارد. عبدالله چنانخشسی معاون امور ورزش و جوانان استان هم از همکاری خیلی خوب بین این اداره و سپاه استان خبر داد و افزود: آمادگی داریم آموزش در رشته‌های گردشگری ورزشی، مدیریت اماکن آبی و کوهنوردی را به سربازان وظیفه ارائه دهیم. گفتنی است: در پایان این جلسه با اهدای لوح سپاس از زحمات دستگاه‌های مختلف در زمینه مهارت آموزی سربازان وظیفه نیروهای مسلح استان چهارمحال و بختیاری تجلیل شد.

## مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری:

### بیعت بختیاری‌ها با امام خمینی (ره) یک واقعه تاریخی است

یک واقعه تاریخی عامل انسجام و وحدت در استان است.

پیام احمدی گفت: امسال برای دومین بار روز استان گرامی داشته می‌شود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه از تجربه‌های سال گذشته برای بزرگداشت روز استان استفاده می‌شود، ادامه داد: ۲۰ بهمن‌ماه سالروز بیعت مردم چهارمحال و بختیاری با امام خمینی (ره) است که در واقع این روز در



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری گفت: گرامیداشت روز چهارمحال و بختیاری به‌عنوان

## مدیرکل انتقال خون چهارمحال و بختیاری:

### سن اهدای خون در چهارمحال و بختیاری به سمت میانسانی می‌رود

مدیرکل انتقال خون چهارمحال و بختیاری گفت: سن اهدای خون در استان به سمت ۴۵ تا ۵۵ سالگی رفته است که در این میان جوانان در اهدای خون سهم کمتری دارند. حسین هاشمی با اشاره به قابل قبول بودن ذخیره خونی در استان، اظهار کرد: در حال حاضر ذخیره خونی در استان ۶.۷ روز است، گرچه ذخیره خونی استان با توجه به فرارگیری در فصل سرما قابل قبول است، اما این مقدار به معنای ایده‌آل بودن نیست. مدیرکل انتقال خون چهارمحال و بختیاری

افزود: تنوع گروه‌های خونی نسبت به جامعه و افراد موجود در کانون خانواده متفاوت است و نمی‌توان به طور دقیق بیان کرد کدام گروه خونی در استان فراوانی بیشتر یا کمتری دارد. هاشمی گفت: حدوداً سه‌الی چهار هفته گذشته به علت شیوع بیماری آنفلوآنزا در استان تعداد مراجعه‌کنندگان کاهش یافته و به تبع ذخیره خونی استان کاهش جدی پیدا کرده بود که با اطلاع‌رسانی مناسب، اهداکنندگان را دعوت به همکاری کردیم و با استقبال مردم این کاهش ذخیره

خونی در طی هفته‌های آتی جبران شد. وی با بیان اینکه نیاز به خون همیشگی است و به طور میانگین از هر سه نفر یک نفر در طول عمر به فراورده خونی احتیاج دارد، تصریح کرد: اهدای خون لازم است همیشه و به صورت مستمر صورت بگیرد، چه بسا سن اهدای خون در استان به سمت ۴۵ تا ۵۵ سالگی رفته است و جوانان در اهدای خون سهم کمتری را دارند. هاشمی ادامه داد: از جوانان و به ویژه بانوان دعوت می‌شود تا با مراجعه به مراکز انتقال خون و



امام جمعه شهر کرد:

## دعوت جوانان به معارف دینی همراه با احترام انجام شود

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهر کرد گفت: دعوت جوانان به اقامه نماز و اجرای دستورات الهی با زبان نرم و رفتار محترمانه انجام گیرد تا از اثرگذاری بالایی برخوردار شود. حجت‌الاسلام و المسلمین سید ابوالحسن فاطمی در گردهمایی دبیران اقامه نماز دستگاه‌های اجرایی این استان افزود: امر به معروف و نهی از منکر و ارشاد باید انجام گیرد و کسی که خیلی از موارد را رعایت نمی‌کند اما نماز می‌خواند امید به عاقبت بخیری وی

وجود دارد چون از درجه‌ای از ایمان برخوردار است. امام جمعه شهر کرد تصریح کرد: با احترام و نه با تحقیر و سرزنش، دیگران را راهنمایی و ارشاد کنیم و متولیان امر باید بکوشند افراد را با شیوه صحیح و مورد قبول اسلام به اقامه نماز و معارف دینی دعوت کنند.

وی با اشاره به آثار مطلوب نماز بر زندگی افراد اظهار داشت: نماز به فرموده رسول گرامی اسلام (ص)، بهترین اصلی است که وضع شده است و هر کس خواست در حد واجب به آن اکتفا کند و هر کس هم

خواهد می‌تواند تا حد زیادی از این اصل و ستون دین بهره‌مند شود. نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: نماز و ارتباط با خدا در امت‌های پیشین هم بوده است و در ادیان دیگر هم وجود دارد اما شکل آن متفاوت است. فاطمی با تأکید بر اینکه نماز انسان را از فحشا و منکر بازمی‌دارد تصریح کرد: نماز روح معنوی در وجود انسان برجای می‌گذارد که به برکت آن انسان کمتر دچار گناه و معصیت می‌شود.

وی یادآور شد: اگر انسان نماز خواند و در کنار آن گناه و معصیت هم مرتکب شد، نمازی که وی به جای آورده است مقبول درگاه الهی نبوده است. **● لزوم همکاری بیشتر با دبیران اقامه نماز دستگاه‌های اجرایی** دبیر ستاد اقامه نماز چهارمحال و بختیاری نیز در این نشست اظهار داشت: انتظار داریم مدیر دستگاه اجرایی حریم و حرمت دبیر اقامه نماز آن دستگاه را حفظ کند و کسی که بدون هیچ چشم‌داشتی یک سسال وضعیت اقامه

نماز آن دستگاه را ساماندهی می‌کند انتظار می‌رود با وی همکاری بیشتری شود. حجت‌الاسلام محمد کریمی افزود: در خصوص ساماندهی انتمه جماعات دستگاه‌های اجرایی نیز دستورالعملی به همه دستگاه‌ها ابلاغ شده و مدیران موظف به رعایت این شیوه‌نامه از جمله پرداختی‌ها هستند. چهارمحال و بختیاری با ۱۲ شهرستان دارای بیش از یک میلیون نفر جمعیت است.

## اخبار

### املاک مازاد ۸ وزارتخانه در استان‌های کشور واگذار می‌شود

در چهل و دومین نشست هیئت عالی مولدسازی دارایی‌های دولت که در دفتر معاون اول رئیس جمهور برگزار شد، اعضای این هیئت عالی، املاک مازاد ۸ وزارتخانه و یک سازمان دولتی را مورد بررسی قرار داده و درباره آنها تصمیم‌گیری کردند. در چهل و دومین نشست هیئت عالی مولدسازی دارایی‌های دولت که در دفتر معاون اول رئیس جمهور برگزار شد، اعضای این هیئت عالی، املاک مازاد ۸ وزارتخانه و یک سازمان دولتی را مورد بررسی قرار داده و درباره آنها تصمیم‌گیری کردند.

در این جلسه، املاک مازاد معرفی شده از سوی وزارتخانه‌های تعاون، کار و رفاه اجتماعی، علوم، تحقیقات و فناوری، آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، نفت، ارتباطات و فناوری اطلاعات، کشور و راه و شهرسازی مورد بررسی قرار گرفت که با واگذاری یا تهارت تعدادی از آنها جهت مولدسازی و استفاده در بخش‌های مورد نیاز، بر طبق قانون، موافقت شد.

این املاک در استان‌های یزد، هرمزگان، خوزستان، چهارمحال و بختیاری، گلستان، ایلام، مرکزی، آذربایجان شرقی، اردبیل، قم، کردستان، کرمان، قزوین و تهران واقع هستند. **\*\*\***

### ساخت بیمارستان یک‌هزار تختخوابی شهر کرد در دستور کار قرار دارد

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد و رییس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری گفت: ساخت بیمارستان یک‌هزار تختخوابی و دهکده سلامت در مجموعه رحمتیه در دستور کار دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد قرار دارد که به‌عنوان منابع مالی محدود زمان‌بر است.

علی‌ضامن صالحی‌فرد در نشست با شهردار و اعضای شورای اسلامی شهرکیان و مجمع خیرین سلامت چهارمحال و بختیاری تأکید کرد: زمین خیری شهرکیان قابلیت‌های احداث کلینیک‌های تخصصی و آزمایشگاه را دارد و این امر نیازمند جذب سرمایه‌گذار بخش خصوصی است.

وی افزود: این زمین خیریه قابلیت‌های زیادی برای اجرای طرح‌های بهداشتی و درمان دارد و اگر بتوانید منابع مالی جذب کنید می‌توان کلینیک‌های تخصصی و آزمایشگاه در اینجا احداث کرد.

صالحی‌فرد تصریح کرد: به‌همین منظور جذب خیرین نیکاندیش و بهره‌مندی از توان فعالان بخش خصوصی برای اجرای این طرح ضروری است و اجرای آن باعث کاهش و کنترل ترافیک در شهر کرد و ارتقای خدمات‌رسانی به اهالی شهرکیان، شهر کرد و شهرها و روستاهای اطراف می‌شود.

وی با اشاره به بدهی‌های زیاد دانشگاه علوم پزشکی استان و وجود ۱۴۰ طرح نیمه‌تمام حوزه بهداشت و درمان در چهارمحال و بختیاری یادآور شد: دولت برای حوزه بهداشت و درمان در شهرکیان ساخت و ساز نداشته است.

سرپرست مرکز بهداشت شهرستان شهر کرد نیز گفت: جمعیت ۱۵ هزار و ۶۷۰ نفری شهرکیان از خدمات مرکز بهداشتی و درمانی شیبانه‌روزی استفاده می‌کنند.

ابراهیم باب‌الخانن تأکید کرد: مرکز بهداشتی و درمانی شیبانه‌روزی شهرکیان سال‌ها قبل از سوی یکی خیران نیکاندیش این شهر در ۲ طبقه ساخته شده است اما این در حالی است که زنان باردار و افراد سالمندان نمی‌توانند از پله‌های این ساختمان بالا بروند.

وی افزود: ساخت مرکز شیبانه‌روزی جدید و استفاده از ساختمان قبلی در قالب پایگاه نیاز است و باید در دستور کار قرار گیرد. مدیرعامل مجمع خیرین سلامت چهارمحال و بختیاری نیز گفت: نیازسنجی خدمات بهداشتی و درمانی مردم شهرکیان ضروری است.

عباس قادری تأکید کرد: نوسازی مرکز کنونی بهداشت و درمان شهرکیان و بهبود وضعیت فضاهای ارائه خدمت به شهروندان در دستور کار قرار گیرد.

وی افزود: یکی از خیرین نیکاندیش شهرکیان که ساکن خارج کشور است آمادگی خود را برای مشارکت در این طرح اعلام کرده است.

قصادی تصریح کرد: در صورت کمک ۱۰۰ درصدی خیرین نیکاندیش برای ساخت فضاهای مرتبط با بهداشت و درمان شهرکیان و سایر مناطق چهارمحال و بختیاری نیازی به دریافت مجوز ماده ۲۳ نیست.

وی یادآور شد: مسئولان مدیریت شهری و اهالی شهرکیان زمینی برای احداث پایگاه اورژانس مشخص کرده‌اند که پیشنهاد می‌شود این پایگاه نیز در محل همان زمین خیری ساخته شود.

رییس شورای اسلامی شهرکیان نیز گفت: زمین خیری این شهر ظرفیت راه‌اندازی مرکز جامع سلامت، پانسیون، مرکز مشاوره قبل از ازدواج، کلینیک تخصصی دندان‌پزشکی و سایر کلینیک‌های تخصصی را دارد.

عبدالرسول ندیمی شهرکی تأکید کرد: در صورت راه‌اندازی مرکز شیبانه‌روزی بهداشت و درمان و یا احداث کلینیک تخصصی در شهرکیان علاوه بر ارائه خدمات به اهالی این شهر می‌توان به شهروندان شهرها و روستاهای اطراف هم خدمات‌رسانی کرد.

وی افزود: راه‌اندازی مرکز شیبانه‌روزی بهداشت و درمان در شهرکیان همچنین به کاهش و کنترل ترافیک در شهر کرد به‌عنوان مرکز استان چهارمحال و بختیاری کمک می‌کند.

یکی از اعضای شورای اسلامی شهرکیان نیز گفت: مجموعه فعالان مدیریت شهری در شورای اسلامی و شهرداری و همچنین اهالی شهرکیان بیش از دو دهه است که بی‌گسر این موضوع هستند.

همایون علیدوستی شهرکی تأکید کرد: تحقق نیافتن مطالبه‌های مردم شهرکیان به‌عنوان سبب انگاری‌ها و همچنین مجاورت و نزدیکی این شهر با مرکز چهارمحال و بختیاری است.

وی افزود: هم‌اکنون ۲ هزار و ۶۰۰ متر مربع زمین خیری در بهترین نقطه شهرکیان وجود دارد و تنها خواسته ما به‌عنوان مطالبه عمومی مردم شهرکیان تعیین تکلیف این زمین است.

هیچ اقدام عمرانی و ساخت‌وساز در شهرکیان نداشته است. اسلام قاسمی تأکید کرد: برای بهبود استفاده از این زمین خیری با هدف ارائه به مردم شهرکیان و شهرهای اطراف ج، شهرداری کیان آمادگی کمک به دانشگاه علوم پزشکی را دارد.

شهرکیان شهرستان شهر کرد در یک کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است.



مهمم را در دستور کار خود قرار دهد.

استاندار چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه امروز باید برای جایگزینی سوخت از انرژی‌های تجدیدپذیر استفاده شود، بیان کرد: با توجه به عبور لوله‌های اصلی نفت و گاز در این استان محدودیت‌هایی را در حوزه صنعت به وجود آورده است. وی با اشاره به اهمیت تکمیل زنجیره ارزش فولاد در چهارمحال و بختیاری، خاطر‌نشان کرد: برای ایجاد اشتغال در استان لازم است شرکت ملی فولاد این

سه سال گذشته باید ۹۰ میلیون یورو سرمایه‌گذاری فولاد در استان انجام می‌شد که در زمان‌بندی مشخص و مقرر انجام نشده است. مردانی اضافه کرد: با توجه به کمبود انرژی در سراسر کشور باید توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش صنعت در اولویت قرار گیرد که برای این مهم زمین مورد نیاز در فولاد‌های چهارمحال و بختیاری وجود دارد.

## شهر گندمان چهار محال و بختیاری به شبکه جهانی شهرهای تالابی پیوست



سرپرست اداره کل حفاظت محیط‌زیست چهارمحال و بختیاری از ثبت شهر گندمان به شبکه جهانی شهرهای تالابی خبر داد و گفت: شهر گندمان با اخذ تمامی شاخص‌های (فاکتورهای) ارائه شده در کنوانسیون بین‌المللی رامسر به عنوان شهر تالابی ثبت شد.

تالاب بین‌المللی گندمان به عنوان یکی از ۱۰ تالاب برتر پرنده‌نگری ایران و با وسعت یک‌هزار و ۷۰ هکتار و ۲ هزار و ۲۱۹ متر ارتفاع از سطح دریا، در جنوب غربی شهر گندمان و فاصله ۶۰ کیلومتری شهر کرد مرکز چهارمحال و بختیاری قرار دارد.

بیش از این نیز تالاب چغاخور در شهرستان بروجن به عنوان تالاب بین‌المللی شناخته شده است و یکی از زیستگاه‌های پرندگان مهاجر است.

محسن کریمی با اعلام این خبر با بیان اینکه شهر گندمان و تالاب آن در این شهرستان بروجن قرار دارد افزود: شهر گندمان با گذراندن تمام مراحل و با اعلام در صفحه رسمی کنوانسیون بین‌المللی رامسر، به عنوان جهانی شهر تالابی دست یافت.

به گفته وی، شهر تالابی یک فرصت مناسب برای شهر گندمان است تا با بهره‌مندی از تجارب جهانی از این ظرفیت برای جذب گردشگر و توسعه چند بعدی شهرستان استفاده شود.

کریمی اظهار داشت: شهر گندمان تا پیش از این نیز به دلیل فعالیت‌ها و مشارکت‌های گسترده مردم در فعالیت‌های اجتماعی بویژه حفاظت از تالاب، در کانون توجه ملی و بین‌المللی قرار داشت، که با پیوستن این شهر به شبکه جهانی شهرهای تالابی بیش از پیش مورد توجه قرار خواهد گرفت.

وی با تقدیر از تلاش‌های شیبانه‌روزی همه افرادی که در این اتفاق مهم سهیم بودند افزود: این مهم با تلاش و پیگیری‌های رییس سازمان حفاظت محیط زیست، معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی، دفتر تالاب‌ها، مدیرکل سابق حفاظت محیط زیست استان، مجموعه شهرداری گندمان، شهردار گندمان، معاونت محیط طبیعی و تنوع زیستی اداره کل، همکاران اداره کل، اداره محیط زیست شهرستان بروجن و محیط‌بانان تالاب به دست آمد.

سرپرست اداره کل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری گفت: براساس وضعیت و موقعیت این تالاب از سال ۹۶ تاکنون موضوع شهر تالابی برای گندمان در مجمع جهانی تالابی مطرح شده بود.

به گفته وی، تالاب گندمان با حدود یک‌هزار و ۷۰ هکتار وسعت در فاصله ۶۰ کیلومتری مرکز استان در شهرستان بروجن قرار دارد و با توجه به برنامه احیا این تالاب که در سال‌های گذشته انجام شده است، اکنون به عنوان یک زیستگاه و مامن خوب برای پرندگان مهاجر است.

کریمی اظهار داشت: هم‌اکنون تالاب چغاخور و گندمان به عنوان پناهگاه حیات وحش است که تالاب بین‌المللی چغاخور در سال ۸۹ ثبت جهانی

جشنواره جایزه ملی جوان سال در ۲ سطح ملی و استانی برگزار می‌شود و این جشنواره فرصتی برای معرفی جوانان موفق ایرانی در بازه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال است. ی با اشاره به اهمیت مشارکت گسترده و حضور پرشور و بانشاط جوانان در



## رویکرد سازمان ملی استاندارد کمک به بخش تولید است

سرپرست معاونت توسعه مدیریت، امور حقوقی و مجلس سازمان ملی استاندارد ایران گفت: حضور کمربند استاندارد بیانگر کمربند شدن کیفیت در جامعه است.

محسنی با اشاره به وجود برخی کمبودهایی که از قدیم گریبانگیر سازمان استاندارد بوده است ادامه داد: با وجود همه مشکلات و کمبودها مجموعه

استاندارد چهارمحال و بختیاری جزو سریع‌ترین استان‌ها در ارائه خدمات استاندارد به شمار می‌رود و در راستای حمایت و یاری صنایع استان حضور فعالی دارد. وی اضافه کرد: چهارمحال و بختیاری به غیر از صنایع فولاد، ورق و آهن قطب تولید چند محصول از جمله ۲۰ درصد بادام و ۲۱ درصد گوشت سفید کشور است.

سرپرست معاونت توسعه مدیریت، امور حقوقی و مجلس سازمان ملی استاندارد ایران درخصوص فعالیت سه هزار و ۵۰۰ آزمایشگاه همکار

از کشور گفت: از برنامه سوم توسعه تاکنون آزمایشگاه‌های همکار براساس سیاست‌های موجود به جمع خانواده استاندارد پیوسته‌اند و تلاش شده ابزار و لوازم دقیق برای اندازه‌گیری و مقیاس سنجی داشته باشند. وی ادامه داد: آزمایشگاه همکار

مجموعه استاندارد در چهارمحال و بختیاری در حال تجهیز یک ایساز جدید به عنوان یکی از دقیق‌ترین دستگاه‌های روز دنیا در حوزه مواد غذایی است. چهارمحال و بختیاری بیش از یک هزار و ۲۰۰ واحد صنعتی دارد.



سرپرست معاونت توسعه مدیریت، امور حقوقی و مجلس سازمان ملی استاندارد ایران با اشاره به نقش نظارتی این سازمان گفت: رویکرد این سازمان در مدیریت جدید رفع موانع و کمک به توسعه تولید است.

امیر محسنی در حاشیه نشست با سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری چهارمحال و بختیاری افزود: تلاش می‌شود با دقت و انجام نظارت‌های دقیق و اصولی موانع تولید از سر راه برداشته شود.

وی اظهار داشت: مجموعه استاندارد در کنار تولیدکنندگان و صاحبان کالا باید شرایط آسان، سهل و قانونمندی ایجاد کند تا افزون بر اینکه اقلام تولیدی هر چه سریعتر به دست شهروندان برسد زمینه صادرات اقلام نیز فراهم شود.

محسنی با تأکید بر این نکته که استاندارد یک سازمان حاکمیتی به شمار می‌رود ادامه داد: با تقویت سازمان استاندارد در استان‌ها زمینه ارائه خدمات و همچنین کالاهای مطلوب به مردم فراهم می‌شود.

## فرماندار شهرستان لر دگان:

### سهام تقریباً هیچ چهار محال و بختیاری از سد خرسان

استان در جلسات مرکز و شورای عالی آب کشور مطرح نماید.

فرماندار شهرستان لر دگان ادامه داد: اصفهان اعلام کرده است که ۲۵۰ میلیون مترمکعب از سد خرسان سهم دارم که قطعاً در ادامه بیشتر از این هم خواهد شد.

کریم زاده عنوان کرد: با پیگیری‌های لازم باید از سد خرسان سهمیه آب کشاورزی، صنعت و شرب و همچنین سهمی از برق نیروگاه به استان و شهرستان لر دگان اختصاص داده شود تا مجدداً فعالیت این مجموعه آغاز شود، در غیر این صورت مشخص شود که این پروژه صرفه اقتصادی ندارد

و این مسئله توسط مراجع ملی چون وزارت نیرو باید تعیین تکلیف و در صورت لزوم پروژه تعطیل شود.

وی خاطر‌نشان کرد: لازم به ذکر است طرح خرسان یک پروژه ملی است، طرح‌های ملی توسط آب نیرو اجرا می‌شود و همه تصمیمات از تهران گرفته می‌شود، فرماندار تنها می‌تواند به مسائل اجتماعی احتمالی رسیدگی و در صورت لزوم موارد را به مرکز استان ارجاع کند.

فرماندار شهرستان لر دگان گفت: تخصیص آب چهارمحال و بختیاری از سد خرسان ۱۴۰ میلیون لیتر در ثانیه بود اما به مرور این میزان کم شد، لازم به ذکر است که هیچ کدام از این موارد مصوبه‌ای ندارد.

منصور کریم زاده اظهار کرد: اگر یکی از سرشاخه‌های اصلی سد خرسان گرفته شود، این طرح دیگر نه صرفه اقتصادی دارد، نه می‌تواند تخصیص آبی که برای آن در نظر گرفته شده بود را تأمین کند و نه نیروگاه برقی‌آبی که در کنار آن تعریف شده بود تیرا اجرایی خواهد داشت، همچنین سدهای پایین دست همچون کارون ۲ و ۳ با کمبود آب مواجه خواهند شد و اعتراض می‌کنند.

وی افزود: پیش از این تخصیص آب استان چهارمحال و بختیاری از سد خرسان ۱۴۰ میلیون لیتر در ثانیه بود اما به مرور این میزان کم شد تا به ۷۰ لیتر بر ثانیه رسید، لازم به ذکر است که هیچکدام از این موارد حتی مصوبه‌ای ندارد، در واقع این استان از مجموعه سد خرسان نه سهمیه آب دارد و نه سهمیه نیروگاه برقی، لذا تصمیم بر این شد تا این موارد جمع‌بندی شود تا استاندار

## مدیرکل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری:

### برگزاری جشنواره جایزه ملی جوان سال

به‌عنوان هفته جوان نام‌گذاری شده و برنامه‌های مختلفی در این هفته برگزار می‌شود.

مدیرکل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه جوانان سرمایه ارزشمند هر جامعه محسوب می‌شوند، ادامه داد: در این راستا

مدیرکل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری گفت: برگزاری جشنواره جایزه ملی جوان سال در ۲ سطح ملی و استانی برگزار می‌شود.

محمود سلیمی در نشست هم‌اندیشی برنامه‌های هفته جوان در چهارمحال و بختیاری، گفت: ۲۲ لغایت ۲۸ بهمن

## سلامت

### کارشناس گیاهان دارویی مطرح کرد:

#### گیاهان دارویی؛ رازهای شفافبخش چهارمحال وبختیاری

کارشناس گیاهان دارویی گفت: چهارمحال وبختیاری، با طبیعت بکر و تنوع گیاهی بی نظیر خود، به عنوان یکی از مهم ترین رویشگاه های گیاهان دارویی در ایران شناخته می شود.

علی رضایی اظهار کرد: چهارمحال و بختیاری به دلیل شرایط اقلیمی و جغرافیایی خاص خود، دارای تنوع بسیار بالایی از گیاهان دارویی است.

وی با اشاره به اینکه در این استان بیش از ۱۴۰۰ گونه گیاهی شناسایی شده تصریح کرد: از این تعداد، حدود ۴۰۰ گونه دارای خواص دارویی، خوراکی و صنعتی هستند برخی از این گیاهان مانند زرین گیاه و سداب، به دلیل خواص منحصر به فرد خود، در هیچ جای دیگری از دنیا یافت نمی شوند.

رضایی بیان داشت: یکی از چالش های اصلی، خشکسالی و کمبود آب است که تأثیر منفی بر کشت گیاهان دارویی دارد.

وی عنوان داشت: همچنین، فروش قلمای و ناقص بودن زنجیره تولید از دیگر مشکلات این حوزه است. اما با برنامه ریزی و مطالعه دقیق، می توان از این ظرفیت ها به خوبی بهره برداری کرد و ارزش افزوده بسیاری به دست آورد.

رضایی خاطر نشان کرد: توصیه می کند که کشاورزان با مطالعه و آگاهی کامل وارد این حوزه شوند و از مشاوره های تخصصی بهره ببرند.

وی با اذعان بر اینکه همچنین، استفاده از روش های نوین کشت و آبیاری می تواند به افزایش بهره وری کمک کند گفت: همکاری با مراکز تحقیقاتی و آموزشی نیز می تواند نقش مهمی در موفقیت این فعالیت ها داشته باشد. /جهانبین نیوز

ادیسان و فرهنگ ها، امری طبیعی و رایج تلقی می شود و فصل مشترک همه اقوام و ملت ها به شمار می رود. در حقیقت بنیان جامعه بر اساس موقعیت و ساختار خانوادگی ها قوام و دوام می یابد و اگر خانواده ها دارای ساختاری بی عیب و محکم باشند، بدون شک گرایش جامعه نیز به سمت هنجاری ها و تبری از ناهنجاری ها خواهد بود. اولین گام در تشکیل خانوادگی نیز ازدواج می باشد. ازدواج همچنین در تکامل شخصیت فردی و اجتماعی افراد، مسئولیت پذیری، بهداشت روانی و کاهش رفتارهای مخرب اجتماعی نقش بسزایی دارد. اما با وجود تعدد کارکرد های مثبت و تاثیر گذار ازدواج، در عصر حاضر به دلیل تغییر نگاه افراد به این مقوله و پرنسب تر جلوه دادن بحث لذت جویی، ارج و منزلت ازدواج در برخی مواقع از خرید یک دست پوشاک نیز پائین تر آمده است و زوجین به آسانی شمردن یک تا ده آتش جدایی از یکدیگر را بامی می زنند. چرا که تنوع اساس و پایه لذت جویی است

از همنوع، تکامل فردی و اجتماعی و ... قلمداد کرد. در واقع ارتباط جسمانی، تخلف جنسی، پایایی و قرارداد اجتماعی، چهار خصلت اساسی ازدواج محسوب می شوند که هر کدام از این موارد نقشی سازنده و اثر گذار در تعاملات جوامع انسانی ایفا می کنند. علی رغم تفاوت های ظاهری در بین ملل و اقوام، مقوله ازدواج و تشکیل خانواده در همه

... دائم از حال خوب و لذت بردن از زندگی دم می زند و سایر نیاز های اجتماعی و عاطفی نوع بشر را نادیده می گیرد. بدون شک لذت جویی یک بخش از نیاز های اجتماعی بشر است و اگر فرد تمام تلاش و حواس خود را معطوف کسب لذات دنیوی کند، نه تنها به سر منزل مقصود نخواهد رسید بلکه در این نگرش تنها مسیر پوچ گرای و نهیلیسم را ریل گذاری خواهد کرد. اما در میان مرادوات اجتماعی ازدواج یکی از پیچیده ترین تعاملات بشری در همه اعصار و دوران بوده و هست. کارکرد های عاطفی، جنسی، اجتماعی، اخلاقی و روانی ازدواج آن را در زمره یکی از حیاتی ترین و اصولی ترین مرادوات جامعه بشری قرار داده است تا جایی که بسیاری از کارشناسان علوم اجتماعی از ازدواج سالم به عنوان زیر بنای یک جامعه سالم یاد می کنند. ازدواج سالم را می توان سرر منشا بسیاری از تحولات اجتماعی نظیر ازدیاد نسل، خلق خانواده، حمایت مادی و معنوی

آثار و تبعات مثبت از برخی جهات، خود باعث بروز گرفتاری ها و مشکلات عدیده نیز شده است. به عنوان مثال پر رنگ شدن برخی رویکردها و تفکرات نظیر گرایشات ماتریالیستی در جامعه باعث شده است لذت جویی به یک اصل اساسی در زندگی افراد بدل شود و بسیاری از کارشناسان و صاحب نظران نیز در برنامه ها، نوشته ها، سمینار ها و



## ازدواج پیچیده ترین مرادوه اجتماعی

وحید حاج سعیدی

عصر جدید را می توان عصر تغییرات و تحولات در بسیاری از مقولات و مناسبات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حتی علمی نامید. در واقع ساختار شکنی و تنوع یکی از مشخصه های بارز زندگی در عصر جدید می باشد که این چالش جدید با وجود داشتن

و حید حاج سعیدی عصر جدید را می توان عصر تغییرات و تحولات در بسیاری از مقولات و مناسبات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حتی علمی نامید. در واقع ساختار شکنی و تنوع یکی از مشخصه های بارز زندگی در عصر جدید می باشد که این چالش جدید با وجود داشتن

## رژیم غذایی چطور بر کیفیت خواب اثر می گذارد؟

رژیم غذایی می تواند تأثیرات زیادی بر کیفیت خواب فرد داشته باشد. انتخاب های غذایی ما بر روی هورمون ها، متابولیسم و حتی سطح استرس تأثیر می گذارد، که همه این موارد می توانند به خواب بهتر یا بدتر منجر شوند. به گزارش سلامت نیوز، مجموعه ای از مطالعات به تدریج به یافته های جدیدی در مورد تأثیر غذاها بر خواب و کیفیت آن می رسند و نشان داده اند که برخی غذاها می توانند به بدن کمک کنند تا سطحی بهینه از هورمون های ضروری برای خواب با کیفیت را تولید کند. این در حالی است که غذاهای دیگر ممکن است تأثیر معکوس داشته باشند و با ایجاد اختلال در سطح قند خون یا هورمون ها، فرد را بیشتر در معرض بیدار شدن های مکرر یا بی خوابی قرار دهند. تحقیقات بسیاری از بزرگسالان در ایالات متحده و کشورهای غربی برای خواب مضر است؛ زیرا رژیم غذایی آن ها سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده، شکر افزوده، کربوهیدرات های تصفیه شده و چربی های اشباع شده اند، غذاهایی که می تواند مدت زمان خواب عمیق را کاهش دهند. خواب عمیق مرحله ای از خواب است که طی آن بدن بافت ها را ترمیم و بازسازی، سیستم ایمنی را تقویت و خاطرات را تثبیت می کند. محققان دریافته اند که رژیم غذایی مناسب برای خواب رژیمی بر پایه گیاهان و غذاهای غنی از تریپتوفان است، نوعی آمینواسید که در خواب نقش دارد. خوراکی های دارای چربی های اشباع نشده،

می کنند و این یک چرخه از رژیم غذایی ضعیف و خواب بد ایجاد می کند که بر هم تأثیر می گذارد. در حالی که خوردن غذاهای مناسب می تواند چرخه های درست را شکل دهد که طی آن، خوب می خوابید و به تبع آن، به غذاهای ناسالم تمایل کمتری دارید و بیشتر سراغ غذاهای سالمی می روید که به خواب خوب کمک می کنند.» او به دو هورمون موثر بر خواب هم اشاره می کند: «یکی از این هورمون ها سروتونین است که در کیفیت و مدت زمان خواب شبانه نقش مهمی ایفا می کند. دیگری هم ملاتونین است که ریتم شبانه روزی بدن را تنظیم و به شما کمک می کند به خواب بروید. بدن ما این هورمون ها را به طور طبیعی تولید می کند اما برای سنتز آن ها، به آمینواسید تریپتوفان نیاز داریم که تنها از طریق غذا می توان آن را دریافت کرد، زیرا بدن ما قادر

به تولید آن نیست.» در کشورهای غربی این باور از قدیم وجود داشت که پوقلمون خوردن خواب آور است. این جمله تا حدی درست است، چون پوقلمون حاوی مقدار زیادی تریپتوفان است، اما بسیاری از غذاهای دیگر نیز چنین اند. البته تریپتوفان یک آرامبخش فوری محسوب نمی شود. چهار تا پنج وعده غذایی از معده شما عبور کند و برای گذر از روده کوچک هم زمان نیاز است؛ به این ترتیب هر تریپتوفانی که مصرف می کنید، مدتی طول می کشد تا به مقصد نهایی برسد.

● **چطور رژیم غذایی مناسب برای خواب را شروع کنید؟**

فقط بخشی از تریپتوفانی که مصرف می کنید، به مغز می رسد، جایی که می تواند به سروتونین و ملاتونین تبدیل شود. دلیل این امر این است که تریپتوفان باید

با دیگر آمینواسیدها برای جذب رقابت کند. برای اطمینان از اینکه سروتونین و ملاتونین بدن شما پیوسته تامین می شود، باید در طول روز غذاهای غنی از تریپتوفان مصرف کنید و این غذاها باید با مواد غذایی گیاهی که حاوی مقدار زیادی فیبر و کربوهیدرات های پیچیده اند، ترکیب شوند. این روش تضمین می کند که بدن شما تنها مقدار کافی انسولین ترشح کند تا آمینواسیدهایی که با تریپتوفان رقابت می کنند، به بافت عضلات و چربی وارد شوند و راه برای عبور تریپتوفان از سد خونی مغز و تبدیل آن به ملاتونین و سروتونین باز شود. برخی غذاها نه تنها حاوی تریپتوفان اند، بلکه مقدار متوسطی ملاتونین، سروتونین و سایر مواد مغذی مفید برای خواب مانند منیزیم، روی، فیبر و ویتامین دی هم دارند.

گوشت قرمز، گوشت مرغ

و غذاهای دریایی منابع غنی تریپتوفانند؛ به ویژه ماهی سالمون، سینه مرغ، پوقلمون، گوشت گاو، صدف، ماهی تن، تخم مرغ و ماست. برخی از نمونه های گیاهی حاوی تریپتوفان زیاد هم عبارتند از: توفو، لوبیا سفید، عدس، جو دوسر، برنج قهوه ای، جو، کینجد، کدو حلوا، دانه چیا، تخم کنار و مغز آفتابگردان. محصولات حیوانی مانند گوشت گاو، پنیر، مرغ، تخم مرغ، شیر و غذاهای دریایی ملاتونین زیادی دارند. اما ملاتونین در برخی میوه ها، سبزیجات و



گیاهان نیز یافت می شود، از جمله سیب، پرتقال، انواع توت ها، موز، انبه، آناناس، کلم، خیار، تربچه، گوجه فرنگی، سیر و پیاز. سروتونین هم در بسیاری از غذاهای گیاهی یافت می شود؛ مانند گردو، فندق، آووکادو، موز، آل و اسفناج. سروتونین را می توان از شکلات تلخ هم به دست آورد. یک مطالعه که انواع مختلف شکلات را آزمایش کرده بود، نشان داد که شکلات تلخ با ۸۵ درصد محتوای کاکائو، بیشترین میزان سروتونین را دارد.

## در دنیای دیجیتال ناجی چشمان خود و کودکان تان باشید



گذراندن چنین زمانی در مقابل صفحات نمایش می تواند اثرات منفی داشته باشد. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نمایشگرها می تواند منجر به خشکی یا آبریزش چشم، تاری دید و سردرد شود. در برخی از افراد، به ویژه کودکان، استفاده بیش از حد از صفحه نمایش می تواند به نزدیک بینی منجر شود. برخی از افرادی که کارهای تخصصی تر با کامپیوتر انجام می دهند، گزارش دادند که پس از استفاده طولانی مدت از صفحات نمایش، دچار دوره های کوتاه سرگیجه شده اند.

● **عوارض استفاده بیش از حد از چشمان**  
 یکی از دلایل ناراحتی چشم؛ خیره شدن نزدیک به صفحه نمایش برای مدت طولانی است که باعث می شود ماهیچه ای که به تنظیم فاصله کانونی یعنی فوکوس کمک می کند، سفت یا منقبض شود. این ماهیچه در تمام طول روز منقبض نمی ماند و فقط در زمان تنظیم منقبض می شود. استیون رید، رئیس انجمن بینایی سنجی آمریکا در این خصوص به یوزونیوز می گوید: این ماهیچه قرار نیست در تمام طول روز منقبض بماند و اگر این انقباض برای زمان طولانی رخ

دهد، مانند این است که یک وزنه سبک را بردارید و سعی کنید ساعت ها آن را بالای سر خود نگه دارید. بلند کردن این وزنه در ابتدا سخت نیست، اما با گذشت زمان، حتی یک وزنه سبک هم بدن شما را خسته می کند. آکادمی چشم پزشکی آمریکا آسیب چشم به علت قرار گرفتن در برابر نور آبی صفحات نمایش را دائمی ندانسته و این خود جای امیدواری دارد. با این حال، علائم آن می تواند در کار، تعاملات خانوادگی و استراحت شما اختلال ایجاد کند. استیون رید بیمارانی دارد که از چشم درد، سردرد و تاری دید مرتبط با استفاده از رایانه شکایت داشته اند. تجویز او برای چنین بیمارانی این است که، معاینات منظم چشم داشته باشند و برای کاهش علائم خستگی چشم، حین کار با صفحه نمایش به خود وقفه های مکرر بدهند.

● **سندرم خستگی چشم دیجیتال**  
 استفاده طولانی مدت از دستگاه های کامپیوتری مانند لپ تاپ، گوشی همراه، تبلت و... به افزایش سندرم بینایی کامپیوتری یا خستگی چشم دیجیتال منجر می شود. استفاده از این دستگاه های الکترونیکی به مهارت های بینایی خاصی نیاز دارند که این مهارت ها عبارتند از:

● **تحرك چشم - توانایی چشم برای هماهنگی حرکات در موقعیت های مختلف.**  
 ● **محل اقامت - توانایی چشم برای تمرکز واضح در فواصل مختلف.**  
 ● **همگرایی - توانایی حفظ دید واحد از اشیاء در فواصل مختلف با هدف قرار دادن چشم ها به سمت بینی یعنی همگرایی و یا خارج از بینی یعنی واگرایی.**  
 بکارگیری این مهارت ها در طولانی مدت می تواند باعث خشکی چشم، سردرد، درد گردن و شانه، تاری دید و ناراحتی چشم شود. این علائم معمولاً موقتی هستند، اما هر چه زمان بیشتری را جلوی رایانه بگذرانید، زمان بیشتری برای بازگشت به حالت عادی نیاز است. از پزشک اپتومتری می تواند خستگی چشم دیجیتال را از طریق یک معاینه جامع چشم تشخیص دهد. تست، با تاکید ویژه بر الزامات بصری در فاصله کاری کامپیوتر یا دستگاه دیجیتال، ممکن است.

### چگونه از چشمان خود در برابر صفحه نمایش محافظت کنیم؟

متخصصان برای به حداقل رساندن فشار چشم در برابر استفاده مکرر از دستگاه های دیجیتال و صفحه نمایش توصیه های زیر را ارائه داده اند:

● **پیروی از قانون ۲۰-۲۰-۲۰**  
 بعد از هر ۲۰ دقیقه از نشستن پشت کامپیوتر به خودتان استراحت دهید. در طول این استراحت، چشمان خود را به مدت ۲۰ ثانیه روی شی در فاصله ۶ متری متمرکز کنید. ایجاد وقفه در کار با صفحه نمایش و نگاه کردن به اشیاء دورتر، به ماهیچه های خسته و منقبض چشم فرصت استراحت می دهد. راج ماتوری، سخنگوی آکادمی چشم پزشکی آمریکا در این زمینه می گوید: خوشبختانه، فشار چشم یک مساله موقتی است و بهترین راه برای پیشگیری از این علائم، فاصله گرفتن از صفحه نمایش با فعالیت های نزدیک بینی در محل کار خود است و در مواقع لزوم از قطره های چشمی روان کننده استفاده کنید. افراد به طور متوسط ۱۸ تا ۲۲ بار در دقیقه پلک می زنند. طبق گفته کلینیک کلپولند، وقتی به یک صفحه نمایش نگاه می کنید، این میزان به ۷ تا ۳ بار در دقیقه کاهش می یابد به همین علت استفاده از قطره های چشمی بسیار مفید است.

● **استفاده از صفحه نمایش و فونت بزرگتر**  
 استفاده از یک مانیتور کامپیوتر بزرگتر به کاهش خستگی چشم کمک می کند. افزایش اندازه فونت در صفحه نمایش لپ تاپ، مانیتور یا گوشی هوشمند نیز می تواند کمک کننده باشد. استفاده از یک مانیتور بزرگتر و کار از فاصله دورتر، می تواند مفید باشد، هر چند که شاید مشکلات تاری چشم باز هم گاه به گاه اتفاق افتد، اما دفعات آن به شدت قبل نخواهد بود.

آکادمی چشم پزشکی آمریکا معتقد است، نشستن به اندازه طول سازو از صفحه نمایش و تنظیم صندلی به گونه ای که نگاه شما کمی به سمت پایین باشد به کاهش آسیب های چشمی کمک میکند.

● **عینک های محافظ در برابر نور آبی، کلک تبلیغات**  
 برخی از محصولات مانند عینک های محافظ در برابر نور آبی با این ادعا به بازار عرضه می شوند که

فشار دیجیتالی چشم را کاهش داده، خواب را بهبود می بخشد و از بیماری چشم جلوگیری می کنند. این در حالی است که، آکادمی چشم پزشکی آمریکا گزارش می دهد که بر اساس مطالعات انجام گرفته، این عینک ها چندان موثر نیستند و در واقع رفتار ما با دستگاه های دیجیتال است که باعث ایجاد این علائم می شود، نه مقدار کمی نور آبی که از صفحه نمایش می آید.

● **استفاده از صفحه نمایش خارج از محیط کار**  
 بسیاری از افراد پس از اتمام کار، همچنان به طور روزمره از صفحه نمایش گوشی های هوشمند برای خواندن یا پیمایش استفاده می کنند. این موضوع محدود به شاغلین نمی شود؛ کودکان نیز در طول روز از لپ تاپ، تبلت و گوشی های هوشمند در محیط مدرسه استفاده می کنند. یک اپتومتریست اطفال در بیمارستان کودکان فیلادلفیا می گوید: استفاده بیش از حد از صفحه نمایش یا فوکوس نزدیک می تواند موجب خنامت و بدتر شدن نزدیک بینی به ویژه در کودکان شود. برای کاهش فشار چشم به جای استفاده از تبلت، برنامه ها و فایل های خود را در تلویزیون تماشا کنید.

این اپتومتریست معتقد است، کودکان باید از قانون ۲-۶-۲۰ پیروی کنند، که شامل یک ۲ اضافی در پایان است تا کودکان به بازی کردن در فضای باز به مدت ۲ ساعت در روز تشویق شود، که به رشد چشم کمک می کند. بیشتر کودکان در طول روز در مدرسه و خانه با صفحه نمایش درگیر هستند و در نتیجه ردیابی میزان کل ساعت ها دشوار می شود. به همین علت پیشنهاد میشود: در هر موقعیتی، بیش از ۲۰ دقیقه به صورت متد به صفحه نمایش نگاه نکنید.

● **خواب آرام با عدم استفاده از دستگاه های دیجیتال پیش از خواب**  
 نور آبی که صفحه های دیجیتال ساطع می کنند می تواند هوشیاری را افزایش دهد، بنابراین فعالیت هایی مانند تماشای فیلم روی تبلت یا کامپیوتر یا مرور شبکه های اجتماعی در رختخواب می تواند خواب آرام شما را مختل کند. پزشکان توصیه می کنند برای اینکه چشم و مغز شما استراحت لازم را داشته باشند، یک تا دو ساعت قبل از خواب استفاده از صفحه نمایش را متوقف کنید. /ایرنا