



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان :

۲۲ برنامه فرهنگی

هنری برای اجرا در دهه

فجر استان آماده شد

۲

دانشتن حق مردم است

دیدبان

فرهنگی - اجتماعی

روزنامه دیده بان با تیراژ بالا و

پر مخاطب ترین رسانه در فضای مجازی

آمادگی دارد بمناسبت دهه مبارک فجر

عملکرد دستگاههای اداری

استان را چاپ و منتشر نماید

روزنامه کثیرالانتشار صبح استان دوشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۲ * ۱۷ رجب ۱۴۴۵ * ۲۹ Jan ۲۰۲۴ * سال نهم * شماره : ۱۵۸۲ * ۴ صفحه * قیمت ۱۵۰۰۰ تومان * www.didbanzagros.ir

مقاله

از حرف تا واقعیت معیشت!

ثریا صفری

روزهایی که برای برخی از افراد جامعه، صرف جمع کردن آرای مردمی یا گرفتن تایید صلاحیت می شود، برای میلیون ها ایرانی دیگر، صرف دوییدن برای یافتن لقمه ای نان است تا سفره ای خالی نماند.

ایرنا(خبرگزاری دولت) اعلام کرده است: «عملکرد دولت سیزدهم در شاخص رشد اقتصادی بسیار بهتر از دولت قبل است. رشد اقتصاد در دهه گذشته نزدیک به صفر و حدود ۰,۳ درصد بوده است.

پس از دهه نود، رشد اقتصادی سال ۱۴۰۰، ۴,۴ درصد، در سال ۱۴۰۱ بالغ بر ۴ درصد و در سال ۱۴۰۲ رشد اقتصادی به روایت مرکز آمار در بهار ۱۷,۹ درصد و در تابستان ۱۷,۱ درصد ثبت شده است.» کاری به خیر ایرنا ندارم چرا که وظیفه ی این خبرگزاری دفاع تمام قد از دولت است. اما خود دولت این خیر را باور می کند؟

من روزنامه نگار که کوچک ترین دخالتی در به وجود آمدن این اعداد و ارقام ندارم ار خواندن آنها خجالت می کشم. این همه دروغ، برانگیزی ملت ایران نیست. در کشوری مانند عربستان که فاصله ی چندانی از ما ندارد، بن سلمان مشغول ساختن بهشت در صحراست و ثابت کرده از عهده ی آن برمی آید که مردمانش را به خوشبختی و رفاه نزدیک کند.

البته که وضعیت کشور ما هم قابل تعریف نیست. مسوولان برای مردم گام های واقعی و درمانی بر نمی دارند.

آمارها یک چیز می گویند و زندگی واقعی مردم، چیز دیگری است که به هیچ عنوان قابل مقایسه نیستند. «صادق آملی لاریجانی»، رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام گفته است: «ما در کشور مشکلات زیادی از جمله معیشتی داریم و وضع اقتصادی مردم خوب نیست و گلايه مند»

استاندار چهارمحال و بختیاری:

فعالیت گمرک در شهرستان های صنعتی استان گسترش می یابد

صفحه دوم

پیشرفت ۹۰ درصدی ساخت نخستین مجتمع اقامتی

بین راهی در شهرستان سامان

فرماندار سامان گفت: مجتمع اقامتی آل محمد با ۴۰۰ میلیارد ریال توسط سرمایه گذاری بخش خصوصی در این شهرستان ساخته شده است و هم اکنون ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

۲

۵ نکته درباره فاصله ۵ ساله بین ازدواج تا فرزندآوری زوجین

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت به تازگی گفته: «آمارها نشان می دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوج های ایرانی ۴ تا ۵ سال است؛

۳

با چه خوراکی هایی به جنگ سرماخوردگی برویم؟

همان طور که احتمالا می دانید، در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستیم و از هر طرف توصیه هایی برای درمان و مقابله با این بیماری ها می شنویم.

۴

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری:

بازارچه دائمی

برای فروش

صنایع دستی

راه اندازی شود

۲

طرح های پیشران چهارمحال و بختیاری با قائم مقام وزارت کشور پیگیری شد

۲



احیای دوباره شرکت مواد غذایی کلارمایه چهارمحال و بختیاری



شرکت مواد غذایی خمیرمایه چهارمحال و بختیاری در اوایل دهه هشتاد شمسی و با هدف تولید و تامین خمیرمایه مورد نیاز کشور به عنوان یک کالای استراتژیک، کمک به محرومیت زدایی با ایجاد اشتغال و نیز توانمندسازی اقتصادی در منطقه، در یک کیلومتر ۷ جاده ناغان به شهرکرد با ظرفیت اسمی ۲۵۰۰ تن در سال آغاز به کار کرد.

این شرکت که سهام آن متعلق به بیش از ۲۲۰۰۰ جانباز استان های اصفهان و چهارمحال و بختیاری است، یکی از رسالت های مهم خود در سال های اخیر را در کنار تولید کالای استراتژیک خمیرمایه و اشتغال پایدار، رفع چالش های زیست محیطی و حرکت به سمت صنعت سبز، قرار داده است. به همین دلیل، در سه حوزه کاهش مصرف آب، تصفیه پساب های تولیدی و نیز بازگردانی و استفاده مجدد از آب، تلاش های فراوان و قابل توجهی انجام داده است.

آغاز مجدد تولید خمیرمایه در شرکت مواد غذایی کلارمایه چهارمحال و بختیاری پس از تعطیلی دو ساله بهانه ای شد تا با مدیرعامل این شرکت به گفتگو بنشینیم.

مهندس بیژن عظیمی از دوران کرونا در این واحد صنعتی تولیدی مسئولیت دارد. عظیمی از روزهایی می گوید که کارخانه تعطیل شد و پس از گذشت نزدیک به دو سال دوباره فعالیت تولیدی خود را از سر گرفت.

لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.

بیژن عظیمی هستم و چند سالی است در شرکت مواد غذایی کلارمایه چهارمحال و بختیاری مسئولیت به عهده دارم و الان به عنوان مدیرعامل در خدمت شما هستم.

از تعطیلی و دلایل آن برایمان بگویید.

کارخانه در مرداد ماه ۱۴۰۰ به دلایل آلودگی محیط زیستی با حکم مقام محترم قضایی تعطیل شد و در حدود ۵ ماهی هست که تولید را دوباره آغاز کرده ایم. با توجه به اقدامات انجام شده طی دو سال اخیر با هدف کاهش آب مصرفی و در نتیجه کاهش پساب تولیدی، مصرف آب در این کارخانه به ازای هر تن مخمر تولیدی به حدود ۵۰ مترمکعب رسیده که از میانگین مقیاس های جهانی بسیار کمتر

شاخص آلودگی پساب خام کارخانه را از حدود ۴۰ هزار واحد (بر مبنای شاخص COD)، به کمتر از ۲ هزار واحد برساند که بسیار قابل توجه و در کشور و در بین صنایع خمیرمایه، بی نظیر است.

سیستم تغلیظ، پساب رنگی خمیرمایه را به دو محصول شامل آب کندانس کاملاً شفاف و ویناس تبدیل می کند. کاهش قابل توجه شاخص COD نشان می دهد که بیش از ۹۰ درصد مواد آلی پساب های تولیدی در آب کندانس حذف شده است. پروژه ویناس کارخانه با ظرفیت تغلیظ ۳۵۰ مترمکعب در شبانه روز، در مساحتی بالغ بر ۱۰۰۰ مترمربع احداث شده و قریب به ۹ هزار نفر ساعت مطالعه، تحقیق و محاسبه و همچنین ۲۴ هزار نفر ساعت نیروی کار میدانی با سرمایه گذاری ۳۰۰ میلیارد ریالی در دی ماه سال ۱۴۰۱ عملیاتی و در تیرماه ۱۴۰۲ به بهره برداری رسید.

نتایج حاصل از بررسی های متعدد فنی نشان می دهد که با استفاده از تکنولوژی تغلیظ، میزان بار آلی پساب کارخانه خمیرمایه، نزدیک به ۹۵ درصد کاهش داشته که بسیار قابل توجه و در سطح کشور، بی نظیر است. علاوه بر کاهش مستقیم مصرف آب مصرفی و نیز تصفیه پساب های تولیدی به عنوان دو اقدام ارزشمند زیست محیطی کارخانه، تلاش گردیده حدود نیمی از آب کندانس تولیدی در واحد ویناس، در مصارف مختلفی از جمله CIP واحد ویناس، شستشوی محوطه، آب مصرفی کولینگ تاورها و غیره استفاده گردد.

ایجاد تصفیه خانه صنعتی برای رسیدن به استانداردهای محیط زیستی نیز برنامه ای ۱۸ ماهه است که یک اقدام بزرگ زیست محیطی دیگر مجموعه به شمار می رود و ما را به صنعتی سبز تبدیل خواهد کرد. در پایان عرایضم این نکته را یادآوری می کنم که شرکت مواد غذایی کلارمایه با سیاست تامین نیاز داخلی کشور آمادگی کامل دارد تا با افتخار، نیاز به محصول خمیرمایه را در اقصی نقاط کشور عزیزمان پاسخگو باشد.

« در صورت تمایل به برقراری ارتباط با شرکت مواد غذایی کلارمایه می توانید از طریق شماره های ۰۹۱ - ۳۲۶۴۲۹۹۰ - ۰۳۸ یا ۳۲۲۱۷۶۵۳ - ۰۳۱ و یا از طریق نشانی www.klarmaya.com اقدام نمایید. »



است. از این مقدار آب مصرفی، حدود ۳۰ مترمکعب مستقیماً در تولید مخمر استفاده می شود که به پساب تبدیل می گردد و بقیه در تولید بخار و غیره مصرف می شود. بنابراین، یکی از اقدامات مهم زیست محیطی کارخانه طی دو سال اخیر، کاهش قابل توجه آب مصرفی تا کمتر از حداقل های جهانی است که بسیار با اهمیت و ارزشمند است. کاهش آب مصرفی باعث شده که پساب های تولیدی نیز از بالای ۴۵ مترمکعب به ازای هر تن مخمر، به حدود ۳۰ مترمکعب در هر تن مخمر کاهش یابد که بسیار جالب توجه است. علاوه بر کاهش پساب های تولیدی کارخانه، تصفیه این پساب ها نیز در دو سال گذشته و خصوصاً سال ۱۴۰۱، در دستور کار جدی هیات مدیره و مدیران اجرایی شرکت بوده است. پساب خمیرمایه جزو پساب هایی با بار آلی بالاست که اصطلاحاً به آن، مادر پساب گفته می شود و از هر روشی برای تصفیه آن نمی توان استفاده کرد. یکی از بهترین راه حل ها برای کاهش بار آلی پساب کارخانجات خمیرمایه در سطح جهان، تغلیظ و تبدیل آن به محصول ویناس است. محصول ویناس در صنایع مختلف از جمله تولید مکمل خوراکی دام، کودهای کشاورزی، مالچ پاشی و غیره کاربرد دارد.

از این رو، شرکت مواد غذایی کلارمایه چهارمحال و بختیاری تصمیم گرفت تا پس از گذشت ۲۰ سال از راه اندازی کارخانه، در راستای تحقق مطالبه به حق مردم صبور و نجیب منطقه، با ایجاد پروژه ویناس برای استفاده در صنایع پایین دستی با استفاده از تکنولوژی ترکیبی فیلم ریزان Falling Film و چرخش اجباری Forced Circulation

ادامه از صفحه اول

هستند. این مشکلات نباید باعث شود که مردم کشور را در مقام ارزیابی با دیگر کشورها قرار دهند.» همه مردم با سلول به سلول‌شان وضعیت وخیم معیشت و اقتصادی را درک می‌کنند و لابد باید مراتب سپاسگزاری را از رییس تشخیص مصلحت نظام به‌جا بیاورند چرا که ایشان باور کرده اوضاع ویران است.

اما چرا نباید مردم ایران، خود را با همین کشورهای حاشیه‌ی خلیج فارس و نه اروپا و آمریکا مقایسه کنند؟ مردم ایران لایق زندگی خوب و بی‌دغدغه نیستند یا ثروت خدادادی‌شان کم است؟

مردم زیر بار فشار اقتصادی خفه می‌شوند اما مسوولان آشکارا فقط توقع تحمل و صبوری دارند در حالی که هیچ آستین همتی از سوی دولتمردان زده نمی‌شود تا گره‌ای بگشایند. دربراه‌ی وضعیت‌معیشتی، مسوولان و آمارهای آنان نمی‌توانند درکی از حال و روز مردم داشته باشند الا کسانی که با حسرت به سفره‌های خالی چشم دوخته‌اند.

مردم به جایی رسیده‌اند که توقع ندارند مسوولان درک درستی از وضعیت موجود داشته باشند اما حرف‌ها و صحبت‌های بی‌اساس مردم را عصبانی می‌کند که حتی مسوولان این معضل تازه را نمی‌فهمند. اقدام نمایند.
»

طرح‌های پیش‌ران چهارمحال و بختیاری با قائم مقام وزارت کشور پیگیری شد

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: طرح‌های پیش‌ران، تعیین نرخ سود بانکی ویژه استان و اختصاص خط اعتباری اشتغال از محل صندوق توسعه ملی با قائم مقام وزارت کشور پیگیری شد. نشست مدیران اقتصاد چهارمحال و بختیاری با قائم مقام وزارت کشور در راستای توسعه استان‌های زاگرس نشین برگزار شد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گفت: معرفی طرح‌های پیش‌ران چهارمحال و بختیاری به عنوان یکی از استان‌های زاگرس نشین، تعیین نرخ سود بانکی ویژه استان و اختصاص خط اعتباری اشتغال از محل صندوق توسعه ملی از موارد پیگیری شده در این نشست بود. محمد کاظم منزوی تصریح کرد: براساس ستاد توسعه استان‌های زاگرس‌نشین چهارمحال و بختیاری، خوزستان، ایلام، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان و کرمانشاه شش استان مشمول طرح‌های اشتغال‌زا در قرارگاه استان‌های زاگرس نشین هستند.

وی با اشاره به تدوین طرح‌های آب‌رسانی، حفظ جنگل‌ها و توسعه زیرساخت‌های بوم‌گردی در استان‌های زاگرس‌نشین مرکزی یادآور شد: در این نشست درباره بسته‌سیاستی پیشنهادی توسعه استان طرح و بررسی شد. منزوی اضافه کرد: توسعه اشتغال، جلوگیری از مهاجرت و شکوفایی اقتصاد در استان‌های زاگرس‌نشین مرکزی از اهداف تشکیل ستاد توسعه استان‌های زاگرس‌نشین است. منزوی تأکید کرد: توسعه اشتغال و کارآفرینی تسهیل در وصول تقاضا، صدور مجوزهای کسب و کار، سرعت‌بخشی در پرداخت تسهیلات اشتغال‌زا و تکمیل طرح‌های بالای ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی در اولویت این قرارگاه قرار دارد.وی افزود: پس از اولویت بندی بسته پیشنهادی برنمای آمایش سرزمین تعدادی از این طرح‌ها بزودی اجرایی می‌شوند.در این نشست مدیران اقتصادی به تفکیک ضرورت طرح‌های پیشنهادی و راهکارهای اجرایی‌را ارائه کردند.



دوشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۱۵۸۲

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری:

بازارچه دائمی برای فروش صنایع دستی راه‌اندازی شود

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: به دنبال آن هستیم تا یک بازارچه و یا نمایشگاه دائمی در استان برای فروش و بازاریابی صنایع دستی ایجاد کنیم. زهرا حبیبی در حاشیه جلسه هم‌اندیشی اعضای انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان صنایع‌دستی چهارمحال و بختیاری در گفتگو با پایگاه خبری تحلیلی «جهانبین نیوز»، اظهار کرد: درصدد هستیم تا از نزدیک در جریان مسائل و مشکلات بانوان استان قرار بگیریم.

وی افزود: باید از فعالیت‌ها و اقدامات بی‌نسر در حوزه تولیدکنندگان و صادرکنندگان صنایع‌دستی در چهارمحال و بختیاری جلوگیری کنیم و به دنبال اقدامات هدفمند برویم تا بتوانیم به نتیجه مناسب دست پیدا کنیم.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری ادامه داد: سعی شد در کنار حمایت از زنان سرپرست خانوار از سایر بانوان توانمند و کارآفرین نیز حمایت شود، در این حوزه از ظرفیت گروه‌های جهادی و سمن‌ها نیز استفاده کردیم.حبیبی با بیان اینکه در دور دوم سفر ریاست جمهوری به چهارمحال و بختیاری اتفاقات خوبی رخ داد، عنوان کرد: اعتباری برای ساماندهی بازارچه‌های صنایع‌دستی اختصاص پیدا کرد و اگر اعتبار در اختیار دفتر بانوان و خانواده استانداری قرار گرفت، به دنبال آن هستیم تا یک بازارچه و یا نمایشگاه دائمی در استان برای فروش و بازاریابی صنایع دستی ایجاد کنیم.وی خاطر‌نشان کرد: بانوان فعال در حوزه صنایع‌دستی برای شرکت در نمایشگاه‌های کشوری برای اسکان دچار مشکل هستند، این پیشنهاد داده شده تا مکانی برای اسکان در نظر گرفته شود، می‌توان از ظرفیت مهمانسراهای ادارات نیز استفاده کرد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری در خصوص تسهیلات حمایتی برای بانوان فعال در حوزه صنایع‌دستی، اضافه کرد: در سفر ریاست جمهوری به استان مبلغی به همین منظور اختصاص یافته که مقاضیان می‌توانند درخواست خود را ارائه کنند.

حبیبی با تأکید بر اینکه مطالعه‌گری توسط بانوان برای حل مشکلاتشان موثر است، بیان کرد: نیازمند یک اتاق فکر برای حل مشکلات هستیم.وی در پایان یادآور شد: در کارگروه اجتماعی استانداری موضوع خرید صنایع دستی از تولیدکنندگان چهارمحال و بختیاری توسط ادارات به‌عنوان هدیه مطرح خواهد شد.



ارائه هنرمندانه دستاوردهای نظام جمهوری اسلامی به مردم

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه شهرکرد در نشست شورای اداری مسئولان را به حق محوری بدون افراط و تفریط دعوت کرد .

حجت الاسلام والمسلمین نگونام افزود: شما باید در خدمت مردم رضایت عوام را در نظر بگیرید و القائنات باطل دشمن که بر برخی از مردم تحمیل شده است را اصلاح و برطرف کنید.

استاندار چهارمحال و بختیاری هم با اشاره به کسب ۱۲جایگاه نخست برای کشورمان در جهان بعد از پیروزی انقلاب اسلامی گفت: دهه فجر انقلاب اسلامی فرصت مناسبی برای تشریح و تبیین خدمات نظام در نقاط مختلف استان است. حیدری گفت: هشت درصد از کل بودجه‌ی سفرهای استانی رییس جمهور به چهارمحال و بختیاری اختصاص داده شده است که درسال جاری ۲ هزار و ۸۱۶میلیارد تومان به دستگاه‌های اداری اختصاص یافت و برای هزینه در دستگاه‌های اداری چهارمحال و بختیاری پرداخت شده است. استاندار به مدیران دستگاه‌ها توصیه کرد: در روزهای باقی مانده‌ی سال کارهای ستادی دستگاه‌ها از جمله موافقت نامه‌ها و مناقصات صورت گیرد. وی با اشاره به عملیاتی شدن قرارگاه توسعه و پیشرفت استان‌های زاگرس نشین گفت: دستگاه‌های مربوطه برنامه ریزی لازم برای تشریح برنامه‌های توسعه‌ای و جذب اعتبار را در این زمینه انجام دهند.

استاندار تأکید کرد: دستگاه‌های اداری با استفاده از منابع مولد سازی برای تکمیل طرح‌های نیمه تمام اقدام کنند.

اساسی‌ترین راه توسعه استان گسترش راه‌ها، خطوط ریلی و فرودگاه است

رئیس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری گفت: اساسی‌ترین راهکار خروج از بن‌بست چهارمحال و بختیاری اهتمام جدی‌تر و تخصیص اعتبارات کلان جهت توسعه راه‌ها، خطوط ریلی و فرودگاه است.

به گزارش خیرگزاری تسنیم در شهرکرد، بهمن میری در نوزدهمین اجلاس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: در استان چهارمحال و بختیاری بدلیل وجود مناطق کوهستانی و صعب‌العبور هزینه‌های احداث جاده بسیار بالاتر از سایر استان‌ها است و باید اعتبارات حوزه راه در این استان ویژه در نظر گرفته شود.

وی با تأکید بر اینکه تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام حوزه راه در چهارمحال و بختیاری حائز اهمیت است، گفت: مشکلات پروژه‌های اولویت‌دار استان در حوزه راه توسط نمایندگان شهرستان‌های تابعه در شورای اسلامی استان مطرح و امید است در دستور کار قرار گیرند.رئیس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری در خصوص مشکلات حوزه راه شهرستان کیار، عنوان کرد: انتظار می‌رود جاده دستا به امیرآباد معروف به دنبلاکه ۴سال از افتتاح آن می‌گذرد و ورودی شهرستان کیار است به تابلوهای راهنمایی و رانندگی و روشنایی تجهیز شود.

وی با اشاره به کمبود غلایم راهنمایی و رانندگی و هشدار دهنده در جاده پرخطر خراچی به دزک ، تصریح کرد: رسیدگی به این مشکل جهت جلوگیری از خطرات احتمالی خصوصاً در فصول سرد سال باید در دستور کار قرار گیرد. خط کشی و روکش آسفالت راه ها و جاده های روستایی از ضروریات است.وی با اشاره به لزوم تکمیل چهارخطه جاده شهرکرد-شلمزار و شان‌سازی جاده شلمزار به گهرو و ایمن سازی این محور ، گفت: رفع موانع موجود جهت تسریع در بهره برداری از این پروژه جزه اولویت درخواست های مردمی می‌باشد.رئیس شورای اسلامی استان چهارمحال و بختیاری ضمن تقدیر از اقدامات ارزنده مسئولین استانی و شهرستانی ادارات راه و شهرسازی و راهداری و حمل و نقل جاده‌ای از سال‌های اخیر در راستای توسعه شریان‌های ارتباطی استان، تأکید کرد: اساسی‌ترین راهکار خروج از بن‌بست چهارمحال و بختیاری اهتمام جدی‌تر و تخصیص اعتبارات کلان جهت توسعه راه‌ها، خطوط ریلی و فرودگاه است.



استاندار چهارمحال و بختیاری:

فعالیت گمرک در شهرستان‌های صنعتی استان گسترش می‌یابد

استاندار چهارمحال بختیاری با اشاره به ضرورت تقویت زیرساخت‌های گمرک و ارتقاء ساختار آن در این استان گفت: فعالیت گمرک در شهرستان‌های صنعتی استان از جمله بروجن، لردگان و شهرکرد گسترش می‌یابد.

به گزارش ایرنا، غلامعلی حیدری روز یکشنبه در بازدید گمرک و نشست با مسوولان آن به مناسبت روز گمرک با تشکر از خدمات‌دهی کارکنان این مجموعه به مردم و مراجعه‌کنندگان افزود: در سال‌های گذشته با همدلی، تلاش و خرد جمعی و همکاری خوب مسوولان استان، شاخص‌های تجاری استان مثبت شده است و این امر نشان می‌دهد که تلاش‌های خوبی در بخش گمرک انجام شده است.

به گفته وی، برای ارتقای ساختار گمرک استان به عنوان یکی از مصویات سفر استانی رییس جمهور و اعضا هیات دولت، نامه‌نگاری با معاون رییس جمهور انجام شده و نیاز است که از سوی مسوولان گمرک استان نیز با وزیر اقتصاد و امور دارایی نیز رایزنی شود و پیگیری بیشتر انجام شود تا با ارتقای جایگاه گمرک استان، ظرفیت ثبت و همچنین صادرات از داخل استان افزایش یابد.حیدری افزود: برای احداث ساختمان گمرک استان و همچنین راه‌اندازی اداره گمرک در شهرستان‌های شهرکرد، بروجن و لردگان نیز پیگیری‌های لازم در حال انجام است. وی با اشاره به افزایش صادرات کالا از چهارمحال و بختیاری گفت: صادرات کالا از گمرک استان در سالجاری ۱.۵ برابر چهار سال گذشته بوده است که افزایش صادرات محصولات غیرنفتی در ایجاد اشتغال، رونق تولید، مهار تورم تأثیرگذار است و باید برای افزایش صادرات محصولات تولیدی استان به سایر استان‌ها و کشورها، بیشتر تلاش کرد.حیدری افزود: گمرک، جایگاه خاصی در حوزه اقتصادی دارد و به عنوان گلوگاه جریان اقتصادی و واردات و صادرات است که می‌توان سیاست‌های حاکمیتی را از طریق این سازمان به اجرا گذاشته شود.

به گفته وی، بازاریابی و معرفی تولیدات استان در بخش صنعت، کشاورزی و صنایع دستی ضروری است تا بتوان یک تحول در بخش رونق تولید و بهبود زندگی مردم فراهم کرد.

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه گمرک یکی از ادارات دارای مراجعه‌کننده است، گفت: باید در کار مردم روان‌سازی انجام شود و با تلاش مضاعف، رضایت مردم و مراجعه‌کنندگان و ارباب رجوع فراهم شود.

وی بر مردم‌داری، مردم‌یاری و مردم‌نوازی از سوی کارکنان دولت در استان تأکید کرد و گفت: با رعایت این سه اصل، رضایتمندی مردم فراهم می‌شود .به گفته وی، مردم استان همیشه و در همه صحنه‌ها حضور پرشور داشته‌اند و پای کشور و انقلاب اسلامی ایستادند.استاندار چهارمحال و بختیاری به حضور پرشور مردم در انتخابات اشاره کرد و گفت: مردم با وجود فشار و جوسازی دشمن برای کم‌رنگ کردن حضور مردم، حضوری پرشور در انتخابات خواهند داشت. حیدری اظهار داشت: حضور در پای صندوق‌های رای و افزایش مشارکت خیلی مهم است و با افزایش مشارکت موضع کشور تقویت می‌شود و تحول بزرگی در کشور ایجاد می‌شود.وی در ادامه به دستاوردهای دولت سیزدهم برای استان اشاره کرد و گفت: در این ۲ سال اعتبارات خوبی جذب استان شده و طرح‌های نیمه تمام و راکد به اتمام رسیده است و در بخش‌های مختلف به خصوص در بخش آب، جاده و شرکت‌های دانش‌بنیان، ارتباطات، بهداشت، درمان، ورزشی، فرهنگی و اقتصادی، سرمایه‌گذاری هلدینگها و سازمان‌های ملی موفقیت‌ها و توافقاتی خوبی انجام شده است و استان به یک کارگاه بزرگ تبدیل شده و در مدار توسعه قرار گرفته است.وی بر تبیین دستاوردهای انقلاب و نظام انقلاب اسلامی برای مردم و امید آفرینی تأکید کرد و گفت: تشکیل ستاد توسعه استان‌های زاگرس نشین و برگزاری چندین جلسه به ریاست معاون اجرایی رییس‌جمهور از دیگر برنامه‌ها و دستاوردهای دور دوم سفر رییس‌جمهور به استان است.

اعلام شعار و روز شمار هفته ملی مبارزه با سرطان

شعار و روزشمار پوشش ملی مبارزه با سرطان اعلام شد.

مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی چهارمحال و بختیاری از اعلام شعار و روزشمار «پوشش ملی مبارزه با سرطان» از ۷ تا ۱۳ بهمن ماه ۱۴۰۲ خیر داد.

علی درخشان گفت: امسال پوشش ملی مبارزه با سرطان با شعارهای «من مسؤلم برای پیشگیری از سرطان خودم، خانواده ام و جامعه ام»، «سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید» و «آگاهی زودتر – اقدام موثرتر» در استان اجرا می‌شود.

وی درخصوص روز شمار این هفته هم گفت: «سرطان و باورهای نادرست» و «پیشگیری از سرطان و سبک زندگی سالم» عناوین روزهای آغازین این هفته هستند.وی افزود: همچنین مسئولیت اجتماعی و کنترل سرطان و پیشگیری از سرطان، محیط کار سالم و ایمن روزشمارهای دومین و سومین روز این هفته دوشنبه و سه شنبه ۹ و ۱۰ بهمن ماه است. درخشان گفت: روزهای پایانی این پوشش هم با عناوین رسانه‌ها و نقش آن‌ها در پیشگیری از سرطان، مراقبت‌های حمایتی و تسکینی سرطان و تشخیص زود هنگام سرطان برای روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه ۱۱ تا ۱۳ بهمن ماه نامگذاری شده است.

مدیر روابط عمومی و اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد گفت: در این هفته برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی مردم و اطلاع رسانی درخصوص روش‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان، تشخیص زود هنگام سرطان در پایگاه‌های سلامت، معرفی عوامل خطر در پیشگیری از سرطان‌ها در استان اجرا می‌شود.



۲۵ طرح برقرسانی در شهرستان فرخسر اجرا شد

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق چهارمحال و بختیاری از اجرای ۲۵ طرح برقرسانی در شهرستان فرخشهر به ارزش ۶۳میلیارد ریال از ابتدای سال ۱۴۰۲ تاکنون خبر داد.

به گزارش ایرنا، مجید فرهاد روز یکشنبه در خصوص فعالیت طرح‌های برقرسانی در دولت سیزدهم در فرخشهر افزود: طرح‌های اجرا شده در این شهرستان در زمینه جایگزینی شبکه سیمی با کابل خودنگهدار، جابه‌جایی شبکه‌های برقرسانی فشار متوسط و فشار ضعیف، احداث شبکه‌های جدید برق و بهینه‌سازی تاسیسات برقرسانی است.وی افزود: این پروژه‌ها با احداث چهار هزار و ۸۰۰متر شبکه جدید برقرسانی، جابه‌جایی و تعویض ۱۳۵پایه برق انجام شده است.فرهاد گفت: بهبود ایلمنان شهری، رفع موانع مسیرهای عبور و مرور، کاهش تلفات انرژی و کاهش خاموشی‌ها از مزایای اجرایی این پروژه‌ها در شهرستان فرخشهر است.

۲۲ برنامه فرهنگی هنری برای اجرا در دهه فجر استان آماده شد

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری از تدوین ۲۲ برنامه فرهنگی هنری ویژه دهه فجر برای این استان خبر داد و گفت: این برنامه‌ها با محور امیدآفرینی و در راستای بهره‌مندی همه اقشار مردم اجرا می‌شود. پیام احمدی روز یکشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: آکران فیلم‌های جشنواره فجر از مهمترین این برنامه‌هاست که از ۱۷ تا ۲۳ بهمن در سینماهای غدیر و بهمن برای عموم مردم اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: نمایشگاه و جشنواره هنرهای تجسمی فجر از دیگر برنامه‌های پیش‌بینی شده برای دهه فجر امسال است که با از ۱۱ تا ۲۱ بهمن به منظور نمایش آثار هنرمندان استان در مجتمع فرهنگی هنری غدیر به اجرا گذاشته می‌شود.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری افزود: اجرای برنامه شعر فجر انقلاب اسلامی و برنامه «مانندست « شاعران و نشست داستانی انقلاب اسلامی با عنوان «روایت انقلاب و نشست خوانش متون ادبی» از دیگر برنامه‌های شاخص فرهنگی هنری استان در دهه فجر امسال است که ۱۷ و ۱۸ بهمن با حضور ادیبان و شعرای استان برگزار می‌شود.

احمدی با اشاره به اینکه در دهه فجر امسال هفته فرهنگی شهرستان‌ها برگزار می‌شود، اظهار داشت: این برنامه با هدف تبیین دستاوردهای فرهنگی انقلاب اسلامی و همچنین دولت سیزدهم در تمامی شهرستان‌های استان با حضور عموم مردم برگزار می‌شود.

وی تصریح کرد: ویژه‌برنامه تجلیل از نامداران و فعالان فرهنگی، هنری استان و رونمایی از کتاب، برنامه جشن و تکریم خانواده در فجر ۴۵، برنامه روز ۲۰ بهمن جشن روز میثت در «در فجر محمدی (ص)»، برنامه تلویزیونی شعر جوان و معرفی کتاب در زمینه انقلاب اسلامی، جشنواره تئاتر فجر و گردهمایی خبرنگاران و اصحاب رسانه استان از دیگر برنامه‌های تدوین شده برای اجرا در دهه فجر امسال است.مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی چهارمحال و بختیاری از رونمای فیلم مستند «پام ایران در گذر زمان» در دهه فجر امسال خبر داد و گفت: نشست‌های ادبی و عصر شعر، برگزاری مسابقات فرهنگی و کتابخوانی با معرفی ۴۵ کتاب در خصوص انقلاب اسلامی، برگزاری نشست ادبیات داستانی انقلاب اسلامی، برگزاری مسابقات قرآنی در استان، نشست با مسوولان چاپخانه‌ها و کانون‌های تبلیغاتی، تبلیغات محیطی و اطلاع‌رسانی دستاوردهای انقلاب اسلامی از دیگر برنامه‌های پیش‌بینی شده برای دهه فجر امسال است.



پیشرفت ۴۰ درصدی طرح انتقال آب زمین‌های کشاورزی روستای بالد

طرح تامین و انتقال آب زمین‌های کشاورزی روستای بالد شهرستان اردل با پیشرفت ۴۰ درصدی همراه است.

مدیر جهاد کشاورزی اردل گفت: طرح تامین و انتقال آب زمین‌های روستای بالد در ۱۰۷ هکتار با ۳۷ لیتر آب در دو فاز در حال انجام است.وحید طهماسبی افزود: اجرای سیستم برآنی در محورهای اصلی به طول سه هزار متر و در محورهای فرعی به طول ۱۸ هزار متر به پایان رسیده و هم اکنون ۳۶ هکتار طرح مذکور توسط سرمایه‌گذار زیر کشت جو آبی رفته است.

وی گفت: خط انتقال تا پایان اردیبهشت ماه سال آینده به بهره برداری و طرح انتقال آب این روستا تکمیل خواهد شد.

پیشرفت ۹۰ درصدی ساخت نخستین مجتمع اقامتی بین‌راهی در شهرستان سامان

فرماندار سامان گفت: مجتمع اقامتی آل‌محمد با ۴۰۰میلیارد ریال توسط سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در این شهرستان ساخته شده است و هم اکنون ۹۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

عباس رحیمی افزود: مساحت این مجتمع بیش از ۲۵هزار مترمربع و شامل یک سالن بزرگ پذیرایی، فروشگاه و جایگاه سوخت است.فرماندار شهرستان سامان گفت: این طرح با اعتباری بالغ بر ۴۰۰میلیارد ریال توسط سرمایه‌گذاری بخش خصوصی ساخته شده است و هم اکنون ۹۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد. وی افزود: پیش‌بینی می‌شود این مجتمع تقریبی تا پایان امسال تکمیل و به بهره‌برداری برسد و زمینه اشتغال مستقیم و غیرمستقیم ۱۷۰ نفر فراهم کند.



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان خیرداد؛

افزایش ناوگان سنگین شرکت آب و فاضلاب در استان

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری گفت: با مساعدت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور یک دستگاه خودرو ۱۹۲۴ در اختیار شرکت آب و فاضلاب استان قرار گرفت.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد کریمی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری، اظهار کرد: با مساعدت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور یک دستگاه خودرو ۱۹۲۴ در اختیار شرکت آب و فاضلاب استان قرار گرفت. وی افزود: پس از انجام مراحل قانونی و کسب مجوزهای لازم در راستای آمادگی هر چه بیشتر شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری برای ارائه خدمات آپرسانی بهتر در شرایط خاص این خودرو به تانکر حمل آب آشامیدنی تجهیز شد.مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری ادامه داد: با اضافه شدن این خودرو هم اکنون شرکت آبفا استان ۹ دستگاه خودرو برای آبرسانی سیار آماده خدمات رسانی در اختیار دارد.

کریمی عنوان کرد: با اعتباری بالغ بر ۳۵میلیارد ریال این خودرو تهیه شده و جهت تجهیز آن نیز بیش از ۲میلیارد ریال هزینه شده است.وی خاطر‌نشان کرد: تانکر نصب شده بر روی دستگاه خودرو ۱۹۲۴قابلیت حمل ۱۰ هزار لیتر آب را دارد.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: خودروهای آبرسانی سیار در اختیار دفتر مدیرت بحران این شرکت هستند تا در سراسر استان و در مواقع لازم در خارج از استان به مردم خدمات‌رسانی نمایند. کریمی بیان کرد: شرکت آبفا وظیفه تامین آب آشامیدنی و جمع‌آوری، تصفیه و دفع پساب فاضلاب مشترکان در سراسر چهارمحال و بختیاری را بر عهده دارد.

نکته در باره فاصله ۵ ساله بین ازدواج

تأثیر ازدواج زودرس

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت گفته آمارها نشان می‌دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوجین ایرانی ۴ تا ۵ سال است



جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت به تازگی گفته: «آمارها نشان می‌دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوج‌های ایرانی ۴ تا ۵ سال است؛ بنابراین یکی از گزاره‌های فرهنگی که در حال اصلاح آن هستیم همین است زیرا بهتر است جوانان در دو سال نخست زندگی خود اقدام به فرزندآوری کنند» (منبع خبر: تسنیم). معمولاً وقتی صحبت از فاصله سنی والدین و فرزندان به میان می‌آید، همه نگاه‌ها به سمت اختلاف نسلی و درک نشدن فرزندان توسط والدین در دوره‌هایی مانند نوجوانی و جوانی جلب خواهد شد اما واقعیت این است که چالش‌های پیش روی والدینی که دارای اختلاف سنی زیادی با فرزندان‌شان هستند، بیشتر از مشکلات ارتباطی و تعارضات بین نسلی است. در این مطلب به بررسی برخی چالش‌های پیش روی این دسته والدین می‌پردازیم.



۱ آستانه تحمل پایین در برابر مشکلات کودک

در سنین بالا فرزنددار می‌شوند، نسبت به والدینی که در سنین پایین و ابتدای جوانی فرزنددار می‌شوند، آستانه تحمل پایین‌تری در برابر مشکلات فرزند نواز یا نوباوه‌شان دارند. این می‌تواند به دلیل حساسیت پذیری بیشتر افراد در برابر چالش‌هایی از این دست باشد.

۲ افراط یا تفریط در راهبردهای تربیتی

افراد تربیتی افرادی که در سنین بالا صاحب فرزند می‌شوند، بیشتر احتمال دارد در راهبردهای تربیتی خود به افراط یا تفریط کشیده شوند. به عبارت دیگر این دسته والدین یا خیلی سخت‌گیر یا خیلی آسان‌گیر خواهند شد. به خصوص اگر این تجربه فرزندآوری آن‌ها پس از درمان‌های مربوط به نازایی باشد.

۳ لذت‌بردن فرزند از دوران کودکی

لذت‌های خاصی دارد که هر مادر و پدری آن را تجربه می‌کند اما والدینی که تفاوت سنی بسیاری با فرزندان خود دارند، ممکن است به مقتضای دوره سنی که در آن قرار دارند، نتوانند درک کامل و عمیقی از لذت‌های موجود در کودکی فرزندشان داشته باشند.

۴ اختلاف‌های بسیار در سلاقی

به‌طور قطع فرزندان شما متعلق به نسل فردا هستند و نمی‌توان بر اساس معیارها و منطق‌های نسلی که به آن تعلق دارید، از آن‌ها توقع داشته باشیم. چارچوب‌های اخلاقی و اجتماعی معمولاً

عادت پر خوری و مصرف تنقلات، به کم‌خوری و استفاده از سبزیجات، لازم است از میزان مصرف غذای اولیه هر روز مقداری کم کرده تا به میزان دلخواه برسد. در تغییر رفتاری چون جایگزین کردن مطالعه به جای وقت‌گذرانی در شبکه‌های مجازی، نمی‌توان یک روزه گوشه‌موبایل را کنار گذاشته و فقط مطالعه کرد. لازم است هر روز دقایقی از زمانی را که صرف گوشه‌موبایل می‌کنید به مطالعه اختصاص و هر روز زمان مطالعه را افزایش دهید. یکی از راه‌های تغییر عادت، هدفمند بودن است، داشتن هدف برای انجام هر کاری مشوق بسیار خوبی برای رسیدن به خواسته‌هاست.

تکنیک‌های ایجاد عادت

همه افراد برای رسیدن به یک من بهتر نیازمند ایجاد عادت مثبت برای داشتن زندگی بهتر هستند. ایجاد عادت‌های جدید هم مستلزم داشتن اراده و مصمم بودن در تصمیم گرفته شده است زیرا ایجاد یک عادت مثبت توانایی تغییر بسیار بزرگی در زندگی و آینده افراد دارد. فرایند ایجاد یک عادت را می‌توان به چهار مرحله ساده تقسیم کرد: ۱- نشانه، ۲- ولع، ۳- پاسخ و ۴- پاداش. تقسیم آن به این بخش‌های اساسی می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم یک عادت چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه آن را بهبود بخشیم. این الگوی چهار مرحله‌ای پایه و اساس هر عادت است و مغز شما هر بار این مراحل را به همان ترتیب طی می‌کند.

۱ اشتباهاتی که مانع ترک عادت‌های بد می‌شود

تغییر همه عادت‌های بد به صورت هم‌زمان یکی از این اشتباهات رایج است که بعضی افراد تصمیم به اجرائی کردن آن می‌گیرند.

۲ شروع کردن برای ترک عادت‌های بد از عادت‌های بزرگ

تغییر آن‌ها مشکل است، یکی دیگر از این اشتباهات است.

۳ تصور ترک عادت بد در یک شب که باعث دلسر شدن

فرد می‌شود و او را از تلاش بیشتر باز می‌دارد.

۴ تمرکز نداشتن بر رفتارهای خود باعث می‌شود تا فرد

نتواند به‌طور اصولی، یک عادت نامناسب را ترک کند.

۵ تغییر ندادن محیط اطراف، باعث بازگشت عادت

می‌شود زیرا عواملی که فرد را به یاد عادت قبلی خود می‌اندازد، در محیط اطراف او هستند.

۶ کمال‌گرایی و داشتن ترس از شکست، باعث می‌شود

تا فرد عادت‌های بد خود را تغییر ندهد و به نوعی از آن‌ها فرار کند.

۷ به تعویق انداختن کارها باعث می‌شود که در تغییر

عادت‌های خود سست عمل کنید.

۸ نداشتن برنامه‌ریزی برای تغییر عادت هم یک اشتباه

دیگر است. از آن جایی که فرایند تغییر عادت طولانی است، اگر برنامه‌ای برای آن نداشته باشید شکست می‌خورید و از تغییر عادت خود دل‌سرد می‌شوید.

۸ اشتباه رایج برای ترک عادت‌های بد

عادت چیست؟ از روش‌های تغییر آن و پیش‌نیازهایش چه می‌دانید و چه موانعی باعث می‌شود تا در ترک عادت‌های بد شکست بخوریم؟



دکتر الینا علوی | متخصص روان‌شناسی

بخش زیادی از زندگی را عادت‌ها تشکیل داده‌اند. این عادت‌ها ممکن است بسیار مفید، کمک‌کننده و باعث رشد و پیشرفت در مسیر زندگی و رسیدن به اهداف یا عادت‌هایی بد، مضر و مخرب در زندگی باشند. ذهن انسان قادر به تمیز دادن یک عادت و رفتار خوب یا بد نبوده و هر حرکت و رفتاری را پس از مدتی تکرار، تبدیل به عادت می‌کند. به طوری که عادت‌های هر فرد در زندگی او نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. در این مطلب از روش‌های تغییر عادت‌ها و اشتباهاتی که مانع موفقیت در ترک آن‌ها خواهد شد، خواهیم گفت.



تغییر عادت، سخت و زمان‌بر است اما محال نیست

هر فرد در طول یک روز، کارهای بسیاری را صرفاً از روی عادت انجام داده و تا حالا به خوبی یادبودن آن عمل توجه نکرده است. برخی عادت‌ها بدون تفکر در افراد ایجاد شده و بر اثر مشاهده آن رفتار در والدین و اطرافیان تبدیل به یک عادت رفتاری می‌شود، برخی از آن‌ها هم از پیش فکر شده بوده و برای انجام آن‌ها مدت‌ها تلاش و کوشش شده است. تغییر عادت برای رفتارهایی که به یک ملکه ذهنی تبدیل شده و ما به‌طور ناخودآگاه آن‌ها را انجام می‌دهیم، بسیار سخت و زمان‌بر است اما امر محال نبوده و طی مراحل قابل حذف و یا تغییر است.

عادت چیست؟

عادت به یک روش رفتاری معمول گفته می‌شود که فرد در آن مستقر شده، یعنی انجام آن رفتار جزئی از شخصیت و رفتار فرد شده است. در زندگی ما بسیاری از کارها بر اساس همین عادت‌ها انجام می‌شود، این عادت‌ها شامل کارهای

سازمان سبز شهری

سازمان سبز شهری

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ایی

سازمان سیمما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شهرکرد در نظر دارد خرید بخشی از لوله پلی اتیلن جهت اجرای پروژه انتقال پساب شهری (لوله پلی اتیلن تک جداره / دولایه ۱۰۰-۱۰۰-D۴۰۰-HDPE-PN۱۰) را به اجرا درآورد. تونل نوری با تمام تجهیزات مورد نیاز به طول ۱۲۰ متر در ورودی شرقی شهرکرد، خرید پایه چراغ‌های دکوراتیو ۳ متری، ۷/۵ متری و ۹ متری، خرید میلمان شهری شامل نیمکت و سطل زباله، را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی به نشانی www.setadiran.ir دولت برگزار نماید.

زمان دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵

تاریخ بازگشائی: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵

کلیه مراحل برگزاری این مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد و بازگشائی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس ww.setadiran.ir انجام خواهد شد.

روابط عمومی سازمان سیمما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شهرکرد م الف ۱۶۴۹۵۹۶

مشاوره

خانم را تهدید کردم

اما رابطه‌اش با خانواده‌ام

خوب نشد

مردی هستم ۲۷ ساله. تقریباً ۵ سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است. مشکلم این است که رابطه خانمم با خانواده‌ام اصلاً خوب نیست. تا حالا پیش نیامده که به خانه مادرم برویم و خانمم بهانه‌نگیرد که چرا مادرم یا خواهرم یا برادرم فلان حرف را زد یا فلان رفتار را داشت. خانمم را به طلاق یا جدایی هم تهدید کردم اما مشکل حل نشد. چه کنم؟

مخاطب گرامی، اختلاف نظر بین همسر و خانواده شوهر بسیار طبیعی است اما این که همسران را تهدید به طلاق کرده‌اید، راه‌حل درستی نیست. تلاش کنید به جای فکر کردن به طلاق، رابطه مساعدی بین همسر و خانواده‌تان ایجاد کنید. می‌توانید به همسران بگویید نباید انتظار داشته باشد که همه طبق الگوها و سلاقی وی رفتار کنند. تلاش کنید به جای تصمیم گرفتن بر اساس افکار منفی، آرام آرام سطح روابط را بالا ببرید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

اختلاف نظر‌ها را به اطلاع

دو طرف برسانید

اختلاف نظر و حساسیت‌های همسران را دربار خانواده‌تان شناسایی و به طریقی خانواده‌تان را از این مسائل مطلع کنید تا قدری در رفتار خودشان اصلاحاتی ایجاد کنند و از شدت مشکلات تا حدودی کاسته شود. همین‌طور حساسیت‌های خانواده خودتان را هم بشناسید و به اطلاع همسران برسانید تا در تعامل با خانواده شما بیشتر رعایت کنند.

ناراحتی‌تان را نشان دهید

همیشه سعی کنید در غیاب خانواده، حق را به همسران بدهید تا ایشان تصور نکنند شما مردانه خود را به کار بگیرید و سعی کنید در برابر همسر و خانواده‌تان با رعایت احترام، واکنش جدی نشان دهید. به‌طور مثال اگر واکنشی منفی از طرف خانواده و همسران شروع شد، خیلی جدی ولی صبورانه و محترمانه واکنش نشان دهید و بگویید این طرز واکنش و رفتار برای افرادی بالغ مثل شما واقعا بعید و بهتر است. این غائله را تمام کنید ولی اصلاً قهر نکنید بلکه به هر دو طرف نشان دهید از این گونه رفتارهای آن‌ها بسیار ناراحت هستید.

در غیاب همسران به

خانواده‌تان تذکر دهید

برخی حساسیت‌ها و مشکلات رفتاری را در غیاب همسران به خانواده‌تان تذکر دهید. وقتی دایم از همسران بدگویی می‌کنند، منطقی واکنش نشان دهید و دلیل بیاورید و از خانواده‌تان بخواهید برای حفظ آرامش و به وجود نیامدن کدورت‌ها، بیشتر ملاحظه و مراعات کنند.

دلیل دلخوری همسران

را کشف کنید

گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هرچند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، شاید قطع رابطه شود. به عنوان مثال شاید همسران از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این‌گونه در رفتار خود فرافکنی می‌کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسران را بی‌جا و بی‌موقع می‌دانید، باز هم می‌توانید برای پشتیبانی از نظر وی هم که شده با خانواده‌تان گفت‌وگو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتارها را سوال کنید و هیچ‌گاه ایشان را قضاوت نکنید.

نکته‌ها

اگر می‌خواهید دوست‌داشتنی باشید باین

رفتار خودحافظی کنید

۱- غیبت کردن و شایعه‌سازی.

۲- قطع کردن حرف دیگران.

۳- تلاش همیشگی برای نشان دادن برتری خود.

۴- قبول نکردن اشتباهات.

۵- کینه‌توزی.

۶- مدام شکایت کردن.

۷- احساس علامه دهر بودن.

۸- به اشتراک گذاری بیش از حد زندگی شخصی در رسانه‌های اجتماعی.



خستگی ذهنی چیست و راه‌هایی

از آن چگونه است؟

همان‌طور که پس از انجام فعالیت‌های جسمی، احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید، فعالیت ذهنی شدید و طولانی مدت هم می‌تواند شما را خسته کند. به بیان ساده‌تر، خستگی ذهنی زمانی اتفاق می‌افتد که مغز بیش از حد تحریک می‌شود یا مجبور است بدون استراحت به فعالیت شدید ادامه دهد. این نوع خستگی می‌تواند برای هر کسی روی دهد و یکی از پرتیرین علامت آن، کاهش تمرکز، بی‌انگیزه شدن و تحلیل انرژی فکری است. از طرفی خستگی ذهنی معمولاً با استرس و اضطراب همراه است. قدرت تصمیم‌گیری درست افراد در این حالت در ضعیف‌ترین درجه خود قرار می‌گیرد و روی بدن و فیزیک نیز تاثیر منفی خواهد گذاشت و منجر به رخوت و بی‌حوصلگی در انجام امور روزانه خواهد شد. خستگی ذهنی می‌تواند فرسودگی هیجانی ایجاد کند؛ یعنی با اعضای خانواده، دوستان و عزیزان، بدخلق و دمدمی مزاج رفتار خواهید کرد. گاهی برای راهی ذهن از انبوه افکار آزاردهنده و فشار روانی، لازم است به فکرتان استراحت دهید، چشمانتان را ببندید، در تاریکی و آرامش بنشینید و به چیزی فکر نکنید و بین کار و زندگی‌تان تعادل سالمی برقرار کنید. وقتی مغزتان خسته است، غلبه بر مشکلات و چالش‌های زندگی به نظرتان ناممکن می‌رسد و این احساس ضعیف‌بودن و نداشتن اعتمادبه‌نفس، صبر و تحمل‌تان را می‌گیرد.



برای آن کس که ایمان دارد ناممکن وجود ندارد

خواص خوراکی‌ها

دمنوش نعناع برای هضم غذا مفید است؟



یکی از شناخته شده‌ترین فواید دمنوش نعناع فلفلی کمک به هضم غذاست. مزایای گوارشی برگ نعناع فلفلی به خوبی در تحقیقات ثابت شده است.

خواصی که محققان در نعناع فلفلی یافته‌اند عبارت‌اند از: خاصیت آنتی‌اکسیدان،

ضدمیکروب، ضدویروس، ضدالتهاب، ضدسرطان و ضد دیابت. مهم‌ترین فایده‌ای که دمنوش نعناع فلفلی برای دستگاه گوارش دارد خاصیت ضدگرفتگی (ضد اسپاسم) آن است. همچنین این دمنوش ممکن است سندروم روده تحریک پذیر (آی بی اس)، سوءهاضمه و علائم نفخ را کاهش دهد. به گزارش وری ول هلت، دمنوش نعناع فلفلی به مشکلات گوارشی مرتبط با بارداری کمک می‌کند؛ همچنین، ممکن است نفخ و حالت تهوع صبحگاهی را از بین ببرد و هضم را بهبود بخشد. البته این دمنوش خواص دیگری هم دارد از جمله بهبود سلامت ریه، رفع خستگی، مقابله با عفونت‌ها و جالب‌تر این که طبق تحقیقات، نعناع فلفلی بوی بد دهان را کاهش می‌دهد و خواص ضد میکروبی در برابر ریزاندامک‌های (میکروارگانیزم) موجود در دهان دارد.

تازه‌ها

نتایج حیرت‌انگیز متاآنالیزی درباره ارتباط تحصیل و سلامت

یک مطالعه جدید ارتباط بین مرگ و یادگیری را نشان داده و نداشتن تحصیلات را با سیگار کشیدن یا نوشیدن الکل مقایسه می‌کند. نتایج این مطالعه می‌گوید که هر سال تحصیل می‌تواند خطر مرگ را تا حدود ۲ درصد کاهش دهد. در عین حال نداشتن تحصیلات به همان اندازه برای سلامت مضر است که کشیدن سیگار به مدت ۱۰ سال. نتایج این مطالعه طبق یک متاآنالیز به دست آمد که هدف آن کمی کردن رابطه بین تحصیلات و مرگ و میر بود. این بررسی شامل ۶۰۳ مطالعه از سراسر جهان بود و نتایج آن در مجله The Lancet Public Health منتشر شد. دکتر ترزه آندریاس ایکمو، یکی از نویسندگان و رئیس مرکز تحقیقات نابرابری بهداشت جهانی در دانشگاه نروژ در بیانیه‌ای گفت: «آموزش به خودی خود مهم است، نه تنها به این دلیل که فوایدی برای سلامت دارد اما اکنون توانایی کمی کردن میزان این مزیت، یک پیشرفت قابل توجه است.» طبق این تحقیق خطر مرگ در افرادی که تحصیلات ابتدایی را گذرانده بودند به طور متوسط ۱۳ درصد کمتر بود، در حالی که افرادی که دوره متوسطه را (۱۲ سال تحصیلات) به پایان رساندند ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در مقایسه با کسانی بودند که این دوره‌ها را سپری نکرده بودند. خطر مرگ در افراد با تحصیلات ۱۸ ساله ۳۴ درصد کمتر ارزیابی شد.

تازه‌ها

به آنفلوآنزا مبتلا شدیم یا ویروس تنفسی؟



با شروع فصل سرما، ابتلا به آنفلوآنزا، کووید-۱۹ و ویروس سینسیشیال تنفسی (آراس‌وی) به صورت گسترده‌ای شیوع یافته است. با این حال، نشانه‌های این بیماری‌ها ممکن است مشابه یکدیگر باشند و تشخیص آن‌ها در نگاه اول دشوار به نظر برسد. به گزارش ایندپیندنت فارسی، بهترین راه تشخیص این بیماری‌ها، انجام آزمایش است. اما اگر جویای روشی کلی برای تشخیص این بیماری‌ها باشید، چند نشانه به شناخت تفاوت‌ها کمک می‌کند. دکتر توماس روسو، استاد و متخصص بیماری‌های عفونی در دانشگاه بو فالو نیویورک می‌گوید: «بین علامت‌های این بیماری‌های ویروسی شباهت زیادی وجود دارد، چنانچه گاهی کار پزشکان را نیز در تشخیص بیماری سخت می‌کند.»

نشانه‌های آنفلوآنزا طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (سی‌دی‌سی)، نشانه‌ها و عوارض اصلی آنفلوآنزا عبارت‌اند از: تب یا احساس تب و لرز، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، دردهای عضلانی یا درد در بدن، سردرد و خستگی و نیز اسهال و استفراغ که در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان است.

نشانه‌های کووید ۱۹ طبق گزارش سی‌دی‌سی، نشانه‌های کووید ۱۹ عبارت‌اند از: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، دردهای عضلانی یا درد بدن، سردرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلودرد، احتقان یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال.

نشانه‌های ابتلا به ویروس تنفسی بنا به گزارش سی‌دی‌سی، افرادی که به ویروس تنفس آراس‌وی مبتلا می‌شوند، با این عوارض مواجه‌اند: آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه کردن، عطسه کردن، تب و خس خس سینه.

نشانه‌های رایج سرماخوردگی سی‌دی‌سی عوارض ابتلا به سرماخوردگی را چنین برمی‌شمارد: عطسه کردن، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه کردن، چکیدن مخاط بینی در گلو، چشمان اشک‌آلود و تب که البته چندان رایج نیست.

با چه خوراکی‌هایی به جنگ سرماخوردگی برویم؟

در روزهای سرد سال می‌توان با کمک یکسری خوراکی‌ها و تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن مثل ویتامین سی، با سرماخوردگی مقابله جدی داشت



همان‌طور که احتمالاً می‌دانید، در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا

هستیم و از هر طرف توصیه‌هایی برای درمان و مقابله با این بیماری‌ها می‌شنویم. برخی از تأثیر مفید ویتامین سی و عسل می‌گویند. عده‌ای دیگر نیز در باره زبان‌های شیر هشداری می‌دهند. مایکل دل جونکو، پزشک خانواده در کالیفرنیا، به یاهو لایف می‌گوید: «ویتامین سی آنتی‌اکسیدانی است که اثر مثبتی بر حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. ویتامین سی با تحریک تولید کارکرد گلبول‌های سفید خون عمل می‌کند که مانع اصلی در برابر عفونت بدن اند. طبق برخی پژوهش‌ها، ویتامین سی به کاهش مدت و شدت علائم سرماخوردگی در خانه کمک می‌کند.» در ادامه به راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی بیشتر آشنا می‌شویم.

پزشکی

غوغای ویتامین سی

به گزارش «یاهو لایف»، تأثیر ویتامین سی بر افراد متفاوت است. به گفته مایکل دل جونکو، مصرف بیشتر ویتامین سی از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجات سرشار از این ویتامین، مانند پرتقال، کیوی، فلفل دلمه‌ای، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی، ضرری ندارد. دل جونکو ضمن تأیید این که ویتامین سی پیشگیری کننده مهمی از سرماخوردگی است، بر مصرف آن از طریق

مواد غذایی غنی از این ویتامین تأکید دارد.

روی یازنیک

اگرچه پژوهش‌های زیادی درباره روی (زنیک) و رابطه‌اش با سرماخوردگی صورت گرفته است اما نتایج آن‌ها درباره اثر بخشی روی متفاوت است. دل جونکو می‌گوید: «طبق برخی پژوهش‌ها، مکمل‌های روی - به ویژه زمانی که در ۲۴ ساعت پس از شروع علائم سرماخوردگی مصرف کنید - در کوتاه‌تر شدن دوره سرماخوردگی اثر دارد.» روی یا

دوری از شیر؟

دوری از شیر و دیگر لبنیات توصیه رایجی است که معمولاً در هنگام بیماری و سرماخوردگی می‌شنویم. با این حال، دل جونکو می‌گوید: «هیچ شواهدی بر این که در طول بیماری باید از مصرف شیر پرهیز کنیم وجود ندارد.» او می‌افزاید: «اگر به ناسازی لاکتوز دچارید، از مصرف شیر خودداری کنید. اما در غیر این صورت، باید بدانید که شیر منبع عالی کلسیم و پروتئین است و برای مقابله با بیماری مفید است.»

ورزش‌هایی برای رفع چین و چروک گردن

به سمت راست بکشید. حالت‌تان باید شبیه گردن بلند باشد. ۴. لب‌های‌تان را گنجه کنید. ۵. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و بعد از آن، این حرکات را با سمت دیگر تکرار کنید. ۶. این ورزش را یک تا ۲ بار در روز انجام دهید.

ورزش دوم: ۱. شانه‌های‌تان را پایین و در حالت شل و راحت نگه دارید. ۲. چانه‌تان را به سمت بالا بکشید. باید در قسمت بالای گردن و چانه احساس کشیده شدن کنید. ۳. لب‌های‌تان را گنجه کنید و همزمان زبان‌تان را بیرون آورید. ۴. ۵ ثانیه در همین حالت

ورزش اول: ۱. در حالت راحت بنشینید. ۲. چانه‌تان را بالا بکشید. ۳. حالا بخندید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. ۴. باید سفت شدن ماهیچه‌های گردن‌تان را احساس کنید. ۵. این حرکات را ۳ بار تکرار کنید. ۶. این ورزش را یک تا ۲ بار در روز انجام دهید.

بیشتر بدانیم

دانستنی‌ها

غذاهایی که خواب‌مارا دچار اختلال می‌کنند

کلم و کلم برگ هم همین‌طور. مصرف این مواد غذایی برای سلامت روده عالی است، اما هضم آن‌ها می‌تواند باعث نفخ شود که ممکن است خواب‌شمار آشفته کند.

سوسیس گوشت‌های فرآوری شده مانند پپرونی، ژامبون، سوسیس و انواع دیگر نیز بسیار دیر هضم هستند و می‌توانند شمارا دچار اختلال خواب کنند.

آب دو ساعت قبل از خواب نوشیدن مایعات را قطع کنید تا شب‌هنگام برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید. **استیک** هضم غذا هنگام شب ۵۰ درصد نسبت به روز ضعیف‌تر است، بنابراین گوشت‌هایی با پروتئین زیاد، به ویژه گوشت‌های چرب مانند استیک و برگ‌زمان زیادی برای هضم نیاز دارند و مصرف آن پیش از خواب، آسودگی را از شما می‌رباید.

اسموتی اسموتی‌های آماده حاوی مقادیر بسیار زیادی قند هستند، گاهی تا چهار قاشق غذاخوری. بنابراین مصرف آن‌ها باعث افزایش سریع سطح گلوکز و سپس کاهش سریع آن می‌شود، به این معنی که اگر چه ممکن است سریعاً خواب‌آلود شوید، اما خواب عمیق نخواهید داشت و احتمالاً دچار شب‌بیداری می‌شوید. **بروکلی** کلم بروکلی مملو از فیبر نامحلول دیر هضم است که بهتر است در حد اعتدال مصرف شود. ساقه‌های کلم همین‌طور گل

کمبود خواب مزمن می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. به نوشته نشریه بریتانیایی «سان»، بسیاری از عوامل از جمله انتخاب‌های غذایی، ممکن است فرایند خواب با کیفیت را در شما مختل کند. در ادامه برخی از غذاهایی که ممکن است خواب و حواس شما را دچار اختلال کند، بررسی می‌کنیم.

سس‌های حاوی فلفل تند این سس‌ها که حاوی عصاره فلفل‌های تند هستند، دمای بدن را افزایش می‌دهند و مخاط گلو را تحریک می‌کنند، باعث سوزش معده و اختلال در هضم غذا می‌شوند و تمام این‌ها باعث می‌شود که خواب شما در طول شب ناخوشایند شود.

سوپ گوجه‌فرنگی گوجه‌فرنگی نیز اسیدی است و می‌تواند سطح pH خون را افزایش دهد (pH یا غلظت یون هیدروژن، معیار اسیدی‌یابی بدن خوراکی‌هاست) و اگر قبل از خواب مصرف شود، خواب را به شدت مختل می‌کند.

شکلات شکلات حاوی کافئین است. این ماده ساعت‌ها در بدن شما باقی می‌ماند و مانع از خواب‌آسوده به موقع شما می‌شود.

مصرف مکرر استامینوفن در بارداری مضر است

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد: مادران بارداری که اغلب برای دردهای خود به استامینوفن روی می‌آورند، احتمال بیشتری دارد که کودک‌شان دارای مشکلات رفتاری شوند. در این مطالعه محققان دریافتند اگر مادران در دوران بارداری مکرراً استامینوفن استفاده کنند، کودکان بین ۲ تا ۴ سال بیشتر در معرض مشکلات توجهی و رفتاری هستند. «سوزان شانتر»، محقق ارشد می‌گوید: «انواع رفتارها شامل تأثیر بر صحبت کردن کودک،

عدم توجه، ساکت نبودن زمانی که قرار بود ساکت باشند، نشستن زمانی که قرار بود بنشینند و کمی پرخاشگر بودن بود.» در این بررسی محققان از زنان باردار در مورد مصرف شش بار استامینوفن در طول دوران بارداری‌شان پرسیدند. شانتز در ادامه افزود: «با افزایش مصرف استامینوفن توسط زنان باردار، به ویژه در سه ماهه دوم، فرزندانشان در هر سنی، مشکلات مربوط به توجه و رفتارهای نوع اختلال بیش‌فعالی را نشان می‌دهند.»

آیا کنسرو ماهی پس از باز شدن قابل نگهداری است؟

منزله از بین رفتن تمام باکتری‌های احتمالی آن نیست. وی ادامه داد: گاهی کنسرو ماهی به‌طور کامل در یک وعده مصرف نمی‌شود، نگهداری از کنسرو باز شده تا مدت زمان محدودی امکان پذیر است. یاری ادامه داد: کنسروها را پس از باز شدن نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری کرد و در صورت نیاز به نگهداری در یخچال باید محتویات آن را به ظرف شیشه‌ای و در بسته منتقل کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی را درباره نحوه نگهداری کنسروها از جمله کنسرو ماهی پس از باز شدن، متذکر شد. زهرا یاری، گفت: کنسروها در حین فرایند کنسروسازی تحت حرارت بالا قرار گرفته و به روش خلأ بسته‌بندی می‌شوند. به گفته وی، کنسروها باید در مکانی دور از گرما نگهداری شوند و قبل از مصرف باید حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شوند. گرچه جوشاندن کنسرو به

آگهی عذرخواهی رسمی

بدین وسیله اینجانب وحید سلیمی بنی که در پرونده شماره ۰۶۳۴۲۳۰۰۰۶۳۴۲۳۰۰۰۱۴۰۱۳۲۹۲۰۰۰ بنا به رای قضات محترم به اتهام نشر اکاذیب محکوم شده‌ام، از شکات محترم پرونده آقایان شهرام احمدی فارسانی و اداره کل محیط زیست استان چهارمحال و بختیاری عذرخواهی رسمی می‌نمایم.