



مدیرعامل جمعیت ممال چهارمحال و بختیاری: توزیع ۱۲۰۰۰ تومان اقدامی در بین آسیب‌پذیرگان از برف در چهارمحال و بختیاری

صفحه ۳



مدیرعامل جمعیت ممال چهارمحال و بختیاری: توزیع ۱۲۰۰۰ تومان اقدامی در بین آسیب‌پذیرگان از برف در چهارمحال و بختیاری

صفحه ۲

آخرین وضعیت مناطق برفگیر چهارمحال و بختیاری چگونه است؟

صفحه ۲

حق بیمه صندوق امانات بانکها چقدر است؟

معاون مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و امور فنی بیمه مرکزی توضیحاتی را در مورد شرایط بیمه صندوق امانات اجاره‌ای بانکها اعلام کرد. بهروز بستگانی با تاکید بر اینکه پرداخت حق بیمه صندوق امانات اجاره‌ای بانکها می‌تواند هم توسط شخص حقیقی صورت بگیرد هم توسط شخص حقوقی، توضیح داد: برای مثال گاهی یک سازمان تصمیم می‌گیرد این قرارداد را برای همه پرسنل منعقد خود کند، در این شرایط پرداخت حق بیمه نیز با سازمان خواهد بود. حتی گاهی یک بانک تصمیم می‌گیرد برای کارمندان خود صندوق امانات در نظر بگیرد و پرداخت حق بیمه نیز در این شرایط بر عهده بانک است.

وی ادامه داد: هرچقدر ارزش محتویات داخل صندوق بالاتر باشد، ریسک بیشتری هم دارد. باید تعهد شرکت بیمه را هم در نظر گرفت. قاعدتاً جنس دو میلیارد تومانی با پنج میلیون تومانی فرق دارد.

معاون مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و امور فنی بیمه مرکزی در مورد اشخاص حقیقی نیز گفت: شخص حقیقی خودش باید هزینه را پرداخت کند و هزینه آن بسته به مورد فرق می‌کند.

بر اساس این گزارش، هرچند که پیش از این اعلام نشده بود که پرداخت حق بیمه صندوق امانات اجاره ای بانکها بر عهده بانک است، مراجعه برخی مخاطبان ایستنا به بانک حاکی از آن بوده است که حق بیمه بر عهده شخص است.

بر این اساس، بانکها در لیستی که در اختیار مشتری قرار می‌دهند، به مشتری حق انتخاب می‌دهند که بر اساس محتویاتی که قصد دارند داخل صندوق نگهداری کنند حق بیمه را انتخاب کنند. برای مثال ارزش صندوق را از حداقل ۵۰ میلیون تومان تا حداکثر ۱۰ میلیارد تومان در نظر می‌گیرند و طبق آن حق بیمه را به صورت سالانه تعیین می‌کنند و در نهایت تصمیم‌گیری بر عهده مشتری است. ایستنا



نگاهی به توسعه شاخصه‌های بخش بهداشت و درمان چهارمحال و بختیاری

صفحه ۳

مدیعیاتی که رسوا شدند

فاسد مغوری

آمریکا و تروئیکای اروپایی (فرانسه، انگلیس و آلمان) طی هفته گذشته موجی گسترده از ایران هراسی را به پا کردند. اقداماتی که دامنه آن را از در اولویت نبودن مذاکرات برجام تا ادعای حضور سرکرده القاده در ایران و انهدام پهباد ایرانی در سوریه و متهم سازی ایران به نقض حقوق بشر و تهدید علیه امنیت منطقه و جهان تشکیل می‌داد. غربی‌ها در حالی با جنجال رسانه‌ای و آنچه فراخوان برای احیای آشوب و اغتشاش در داخل ایران می‌نامیدند تا صدور بیانیه مشترک شورای همکاری خلیج فارس با آمریکا با محوریت تهدید دانستن ایران تا ادعای پلیس انگلیس در باب تهدیدات تروریستی ایران و در نهایت موجی از جوسازی علیه ایران در نشست امنیتی مونیخ را اجرا کردند. در این بازی رسانه‌ای برگزار کنندگان نشست امنیتی مونیخ با کنار نهادن رویه بی طرفی در حالی دعوت از مقامات ایران را رد کردند که همزمان با ژست‌های حمایت از مردم ایران اپوزیسیون ادعایی که پس از نمایش مضحک جرح واشنگتن اعلام وجود کرده بود را به این نشست دعوت و پل‌هایی به آنها اختصاص داد.

هر چند که غرب با زنجیره این رفتارها به دنبال اجرای ابعاد جدیدی از سیاست فشار برای تحمیل زیاده‌خواهی‌ها به ایران بوده است که این رفتارها پیامدهایی مغایر با هدف گذاری آنها را آشکار ساخته است.

ادامه در صفحه ۲

فراخوان برگزاری مناقسه عمومی یک مرحله‌ای (به روش تعیین دامنه قیمت‌های متناسب پیشنهادی) نوبت دوم



انبار کالاهای دولتی و غیردولتی

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان چهارمحال و بختیاری در نظر دارد براساس قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه‌های اجرایی آن و مطابق با دستورالعمل تعیین دامنه قیمت‌های متناسب پیشنهادی در مناقصات یک مرحله‌ای، مناقسه پروژه‌های تکمیلی، احداثی و تعمیراتی خود را به شرح ذیل برگزار نماید. لذا از کلیه شرکتها و پیمانکاران ذیصلاح که دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی باشند و پایه و ظرفیت خالی متناسب و همچنین تجربه و امکانات لازم جهت اجرای پروژه‌های ساختمانی را دارند، دعوت به عمل می‌آید با توجه به شرایط عمومی و اختصاصی مندرج در اسناد، جهت دریافت اسناد مناقسه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. توضیح اینکه، کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه، ارائه پیشنهاد مناقسه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقسه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند. شایان ذکر است اسناد الکترونیکی پاکت‌های (ب) و (ج) باید دارای امضاء و مهر الکترونیکی باشند.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ می‌باشد.

تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۱ می‌باشد.

تاریخ اعلان عمومی در سایت سامانه ستاد: ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۲

مهلت دریافت اسناد مناقسه: تا ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۸

مهلت تحویل اسناد مناقسه تکمیل شده و ارائه پیشنهادها: تا ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه مناقسه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقسه و ارائه پاکت‌های الف مناقسه‌گران: آدرس: شهرکرد، بلوار طالقانی شمالی، مجتمع ادارات، اداره کل نوسازی مدارس استان چهارمحال و بختیاری، واحد قراردادها و تلفن ۰۳۸۳۲۲۲۴۱۸۶

ردیف	پروژه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقسه
۱	استانداردسازی سیستم های گرمایشی مدارس شهرستانهای اردل، ناغان، میانکوه	۲۰,۰۰۵,۹۷۰,۲۵۴	۱,۰۰۱,۰۰۰,۰۰۰
۲	استانداردسازی سیستم های گرمایشی مدارس شهرستانهای بروجن، گندمان، بلداجی، کیار مرکزی	۲۹,۹۷۵,۶۷۰,۲۸۱	۱,۴۹۹,۰۰۰,۰۰۰
۳	استانداردسازی سیستم های گرمایشی مدارس شهرستانهای فارسان، لاران، کوهرنگ	۳۹,۹۷۵,۹۵۷,۶۱۲	۱,۹۹۹,۰۰۰,۰۰۰
۴	احداث مدارس ۱ کلاس ۱۵۴ روستاهای بادام شیرین، حردان، ریاطک، تنگ هونی، کسری (تجدید شده)	۴۳,۶۴۴,۴۸۶,۸۷۵	۲,۱۸۳,۰۰۰,۰۰۰
۵	احداث مدارس ۱ کلاس ۱۵۴ روستاهای مرید آباد، صالح آباد، پیرعالی، دره رزگه موگویی (تجدید شده)	۳۴,۹۱۵,۵۸۹,۵۰۰	۱,۷۴۶,۰۰۰,۰۰۰
۶	احداث مدارس ۱ کلاس ۱۵۴ روستاهای نازی، کارکن، دره بالا، باجگیران (تجدید شده)	۳۴,۹۱۵,۵۸۹,۵۰۰	۱,۷۴۶,۰۰۰,۰۰۰
۷	تکمیل حصار (سنگ و نرده) و محوطه مدرسه مسن لردگان (تجدید شده)	۱۵,۳۲۹,۵۷۴,۳۷۰	۷۷۰,۰۰۰,۰۰۰

شناسه آگهی: ۱۴۵۸۱۶۵

امضای اعضای کمیسیون مناقسه:

مدیر کل نوسازی مدارس: سلمان کارگر
 ذیحساب اداره کل: علی باقری
 سرپرست معاونت فنی و اجرایی: سهراب یزدانی

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی چهارمحال و بختیاری: مشمولان وظیفه چهارمحال و بختیاری بخوانند



معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی چهارمحال و بختیاری گفت: کلیه مشمولان استان که برگ آماده به خدمت به تاریخ اول اسفند سال جاری دریافت کرده‌اند می‌بایست با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی پلیس + ۱۰، برگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. به گزارش پایگاه خبری پلیس، مجید بهمنی گفت: برابر ابلاغیه صادره از سازمان وظیفه عمومی فراجا کلیه مشمولان استان که برگ آماده به خدمت به تاریخ اول اسفند سال جاری دریافت کرده‌اند می‌بایست با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی پلیس + ۱۰، برگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی چهارمحال و بختیاری افزود: کلیه مشمولان دارای مدارک تحصیلی دانشگاهی، دیپلم و زیردیپلم می‌بایست روز دوشنبه یکم اسفند در ساعت، محل و مراکز که در برگ معرفی‌نامه مشمولان اعلام شده، حضور یابند تا به خدمت دوره ضرورت اعزام شوند. بهمنی ادامه داد: مشمولان می‌بایست اصل مدارک مورد نیاز اعم از برگ آماده به خدمت، برگ محل مراجعه، برگ واکسیناسیون، کارت ملی و شناسنامه، مدارک مربوط به شرایط خاص مانند: تاهل، گواهی فوت والدین، جانبازان بالای ۱۰ درصد، خانواده درجه یک شهیدا و... را به همراه خود داشته باشند. معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان بیان داشت: لازم است کلیه مشمولان اعزامی قبل از تاریخ اعزام به مراکز درمانی مراجعه و در خصوص بیماری کرونا

آگهی مناقسه واگذاری عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز شهری - نوبت اول

شهرداری فرخ شهر از توابع استان چهارمحال و بختیاری، به استناد مجوز شورای محترم اسلامی شهر فرخ شهر، در نظر دارد عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز شهری شهر فرخ شهر در سال ۱۴۰۲ را از طریق برگزاری مناقسه عمومی به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقسه و کسب اطلاعات بیشتر ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه یا با شماره تلفن ۰۳۸۳۲۲۴۶۶۶۲ تماس حاصل نمایند.

- ۱- مبلغ برآورد اولیه برای یک سال ۶۵/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقسه ۳/۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
- ۲- شرکت کنندگان در مناقسه می‌بایست جهت خرید اسناد مناقسه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۱۰۷۵۱۹۹۰۰۲ نزد بانک ملی نمایند و فیش آن را همراه مدارک خود در پاکت ب در سامانه ستاد بارگزاری نمایند.
- ۳- در صورت انصراف نفر اول تا سوم به ترتیب سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط می‌گردد.
- ۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا چند پیشنهاد قیمت مختار است.
- ۵- سایر شرایط در اسناد مناقسه درج شده است.
- ۶- تاریخ های درج شده در سامانه ملاک عمل خواهد بود و در صورت مغایرت در تاریخ های اسناد آنچه در سامانه ستاد ایران ثبت شده، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

شناسه آگهی: ۱۴۵۸۳۰۲

حامد فروزنده- شهردار

برای چاپ آگهی های خود با ما تماس بگیرید:

۳۲۲۲۰۸۵۰ - ۳۲۲۲۰۸۵۲

مدعیانی که رسوا شدند

ادامه از صفحه نخست

نخست آنکه غرب همواره مدعی رویکرد مذاکراتی بوده و ایران به دوری از گفت و گو متهم می‌کرد. با توجه به ترکیب حاضران در نشست مونیخ به اذعان کارشناسان سیاسی، نشست مونیخ فرصتی برای نمایش چهره‌های مطلقاً از غرب بود حال آنکه عدم دعوت از ایران عملاً واهی بودن ادعای گفت‌وگویی غرب را آشکار ساخت. بگونه‌ای بسیاری از کارشناسان غربی این اقدام را نوعی فرار به جلو غرب برای پاسخگو نبودن در برابر رفتارهای ضد مذاکراتی خود دانسته‌اند.

دوم آنکه غرب مدعی است که با تحریم و فشار، ایران به کشوری منزوی مبدل شده است حال آنکه قرار گرفتن ایران در کنار کشورهای همچون چین و روسیه به عنوان محور گفت‌وگویی غربی‌ها در نشست مونیخ از جمله اذعان به توان پهلپادی و دفاعی آن خود سندی بسبر واهی بودن ادعای آنها در بساب انزوای ایران است. این رویکرد چنان است که سران اروپا در نشست مذکور اذعان می‌کنند که ایران در کنار چین و روسیه به دنبال نظم نوینی در جهان هستند که با اهداف و نظم یک جانبه گرایانه غرب همخوانی ندارد.

سوم آنکه غربی‌ها در حالی در نشست مونیخ ژست حمایت از مردم ایران گرفتند که سه شنبه هفته گذشته آنا دوهان و اوبیورا کافور نمایندگان سازمان ملل در بیانیه‌ای اعلام کردند: قانونی بودن تحریم‌های یکجانبه آمریکا علیه ایران طبق قوانین بین‌المللی مشکوک است، قانونی بودن اجرای فراسرزمینی آن‌ها هم همین وضع را دارد. همچنان شرکت‌های خارج از ایالات متحده برای اجتناب از مواجهه با عواقب قانونی یا تجاری، خود را موظف به رعایت آن‌ها (تحریم‌ها) می‌دانند. ایران تعداد زیادی بیمار مبتلا به تالاسمی دارد که در حین دریافت خون به داروهای تخصصی نیاز دارند. این داروها توسط شرکت سوئیسی Novartis تولید می‌شود که ترکیبات آن از شرکت فرانسوی Roquette Freres تامین می‌شود، اما به رغم ادعای آمریکا درباره عدم تأثیر تحریم‌ها بر کالاهای بشردوستانه، به گفته این کارشناسان سازمان ملل به دلیل ترس در بخش‌های پزشکی، تحویل و بیمه، داروها به دست ایران نمی‌رسند. پیش از این نیز خانم دوهان به عنوان گزارشگر ویژه سازمان ملل متحد در مورد تأثیر منفی اقدامات فهری یکجانبه در شهرهای ماه گزارشی را به سازمان ملل ارائه کرد که بر اساس آن تحریم‌های ضد ایرانی مغایر با تمام قوانین و مقررات بین‌المللی، بشر دوستانه، منشور ملل متحد و... عنوان شده و ضمن اذعان به تلاش‌های گسترده جمهوری اسلامی برای عبور از این تحریم‌ها با خودکفایی و تولید داخلی و نجات جان بیماران، ضمن درخواست لغو سریع این تحریم‌ها، خواستار آن شده که آمران و عاملان این جنایت ضد بشری باید بازخواست و محاکمه شوند.

امروز برگزار کنندگان نشست امنیتی مونیخ تریبون را در اختیار همان سران اروپا و آمریکایی قرار داده‌اند که همچنان شدیدترین تحریم‌ها را علیه ملت ایران اعمال می‌کنند و جالب توجه تر آنکه افرادی که با نام حامیان مردم ایران و اپوزیسیون علیه جمهوری اسلامی در نشست مونیخ دعوت و به آنها تریبون داده شده است در همین اجلاس و سایر سخنان خود بر لزوم تشدید تحریم‌ها علیه ایران تأکید کرده‌اند. تحریم‌هایی که به اذعان نماینده ویژه سازمان ملل جنایت علیه بشریت بوده و امران و عاملان و مروجان آن باید مورد محاکمه و بازخواست قرار گیرند. اگر مبنای ادعایی برگزار کنندگان این نشست در باب تریبون دادن صادقانه باشد کشورهای غربی و آنچه اپوزیسیون تحت حمایت آنها عنوان می‌شود نه تنها نباید در صف تریبون داران باشند بلکه باید به جرم جنایت علیه بشریت بازخواست شوند.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری:

توزیع ۱۲ تن اقلام امدادی در بین آسیب‌دیدگان از برف در چهارمحال و بختیاری

۲۲۰ نفر نیز به صورت اضطراری اسکان داده شدند. وی با بیان اینکه ۱۶۰ تیم عملیاتی از ۲۳ تا ۲۹ بهمن در حوادث برفی در چهارمحال و بختیاری فعال بودند، توضیح داد: همچنین ۵۱ مورد اعزام آمبولانس توسط جمعیت هلال احمر برای نجات مصدومان انجام شد.

مثنوی در پایان با اشاره به اینکه ۲۳ سورت پرواز بالگرد در چند روز اخیر در چهارمحال و بختیاری برای امدادرسانی انجام شده است، گفت: ۱۲ تن مواد غذایی، بسته زبستی، اقلام دارویی و آرد با هماهنگی فرمانداران و بخشداران در مناطق مورد نیاز بین آسیب‌دیدگان توزیع شد.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه ۲۳ سورت پرواز بالگرد در چند روز اخیر در استان برای امدادرسانی انجام شده است، گفت: ۱۲ تن مواد غذایی، بسته زبستی، اقلام دارویی و آرد با هماهنگی فرمانداران و بخشداران در مناطق مورد نیاز بین آسیب‌دیدگان توزیع شد.

مسعود مثنوی با بیان اینکه در سامانه بارشی اخیر در چهارمحال و بختیاری ۶۶ مورد حادثه ثبت شد، اظهار کرد: در این حوادث ۱۰ هزار و ۱۶ مورد امدادرسانی صورت گرفت.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری افزود: ۱۵ نفر توسط تیم‌های عملیاتی به مراکز درمانی منتقل شدند.

شهردار شهرکرد:

اضافه شدن ۳ دستگاه برف‌روب به تجهیزات شهرداری شهرکرد

شهردار شهرکرد اظهار کرد: طی دو ماه اخیر شاهد بارش‌های خوبی در سطح استان بوده ایم که این بارش‌ها برکات خوبی را برای شهروندان داشته است.

وی با اشاره به اینکه در چند سال اخیر بارش‌ها در استان کاسته شده بود تصریح کرد: امسال برای استقبال از این بارش‌ها آمادگی خاصی نیاز بود که شهرداری در پایان سال با بودجه باقی



شهردار شهرکرد گفت: با بودجه پایان سال توانسته‌ایم ۳ دستگاه برف‌روب به تجهیزات شهرداری اضافه کنیم. محمد حسین واحیدیان

مانده توانست ۳ دستگاه برف‌روب را به تجهیزات اضافه کند. واحیدیان با اذعان بر اینکه از بخش دستگاه‌های اجرایی برای خدمات بهتر استفاده می‌کنیم بیان داشت: از مجموعه استانداری، مدیریت بحران و معاونت عمرانی مساعدات خوبی در بحث تجهیزات در مدیریت شهری توانستیم نیاز خود را در بازه کوتاهی مدت سعی کردیم این نقصان

را با این شکل مدیریت کنیم. وی خاطر نشان کرد: با دریافت تسهیلات بانکی ۵۴ میلیاردی ما در صدد خرید تجهیزات و عدوات ناوگان و راهسازی هستیم که اگر بتوانیم این وام را تا پایان سال جذب کنیم، در سه ماهه اول سال آتی می‌توانیم تجهیزات را وارد کنیم، در بودجه سال ۱۴۰۲ مجدداً در بودجه شهرکرد به یک فاز دیگری از ناوگان مجهز شود.



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چهارمحال و بختیاری با اشاره به بارش برف سنگین در مناطق مختلف استان گفت:

به‌علت حجم بالای بارش‌ها بناهای تاریخی این استان در معرض خطر قرار گرفته است.

علیرضا جیلان تأکید کرد: با توجه به حجم بالای برف سنگین و استمرار بارش‌ها هم‌اکنون بناهای تاریخی چهارمحال بختیاری به‌ویژه قلعه‌های استان در معرض خطر ریزش و تخریب قرار گرفته‌اند. وی افزود: به‌همین منظور

انتظار می‌رود تا مسئولان مرتبط در چهارمحال و بختیاری در معرض خطر قرار گرفته شهرداران و دهیاران برای کمک به برف‌روبی بناهای تاریخی استان نسبت به تأمین و اختصاص نیروی انسانی، تجهیزات و امکانات مورد نیاز اقدام لازم را انجام دهند. جیلان تصریح کرد: از تمامی گروه‌های مردمی و دوست‌داران میراث‌فرهنگی چهارمحال و بختیاری

به‌ویژه اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد(سمن‌ها) درخواست می‌شود تا به اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان برای کمک در برف‌روبی بناهای تاریخی کمک کنند. وی یادآور شد: امید است با پاک‌سازی سریع تر بناها و قلعه‌های تاریخی استان بتوان زمینه حفظ این آثار ارزشمند و میراث نیاکان را فراهم کرد.

آخرین وضعیت مناطق برفگیر چهارمحال و بختیاری چگونه است؟



چری انجام شد، هم از طرف کوهرنگ و هم از سوی استان خوزستان به طول ۲ کیلومتر راهداران در تلاش برای برف‌روبی و بازگشایی محور هستند اما سقوط بهمن همچنان این محور را ناامن کرده است و تا زمانی که به شرایط امن نرسد امکان تردد در این محورها داده نمی‌شود.

حیدری همچنین از بازگشایی ۹۵ درصد محورهای روستایی شهرستان کوهرنگ نیز خبر داد و گفت: به جز دهستان موگویی در مجموع ۱۰ روستا در شهرستان‌های کوهرنگ و اردل هنوز بازگشایی آن بازگشایی نشده است.

وی خاطر نشان کرد: همچنین تلاش می‌شود تا راه ارتباطی دهستان موگویی نیز که هر ساله در اردیبهشت ماه بازگشایی می‌شد، امسال قبل از عید باز شود.

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری چهارمحال و بختیاری با اشاره به وقوع چندین مرتبه ریزش کوه و رانش خاک در شهرستان اردل، اظهار داشت: این حوادث به حدی نبود که منجر به مسدود شدن راه‌های ارتباطی شود و سریع جاده پاکسازی می‌شد.

حیدری همچنین از تداوم امدادرسانی هوایی و توزیع اقلام دارویی و مواد غذایی به روستایان محاصره در برف استان خبر داد و گفت: کمک‌های دولتی، مردمی و بخش خصوصی در حال توزیع بین مردم است.

وی افزود: با وجود اینکه مشکلی در خصوص امدادرسانی و خدمات‌رسانی به مردم وجود ندارد شرایط در شهرستان کوهرنگ رو به عادی شدن است و با بازگشایی تعداد معدود روستاهای باقی مانده ظرف ۲ روز آینده شرایط در منطقه به طور کامل عادی می‌شود.

یک سامانه بارشی آسمان چهارمحال و بختیاری را از بامداد یکشنبه تا پنجشنبه هفته گذشته مناطق مختلف چهارمحال و بختیاری را فرا گرفت و با بارش سنگین برف به ویژه در شهرستان کوهرنگ خسارت‌هایی به بخش‌های گوناگون وارد و تعداد زیادی از راه‌های روستایی را مسدود کرد.

وزیر کشور به همین منظور طی یک سفر ۲ روزه شرایط استان را از نزدیک ارزیابی کرد و با اعزام بالگرد، ماشین‌آلات بیشتر و نیروهای امدادی روند خدمات‌رسانی و برف‌روبی محورها سرعت بیشتری به خود گرفت.

چلگرد مرکز شهرستان کوهرنگ در ۹۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری واقع شده است. /ایرنا

خدمات شهرداری را میدان جدال سیاسی نکنیم

بازگشایی کنند اما ایشان به تذکرات و هشدارهای شهرداری هیچ گونه توجه ای نکردند تا این مشکل پیش آمد به نظر شما و مخاطبان گرامی تان الان مقصود بنده یا مجموعه شهرداری هستنیم؟

شهردار صمصامی افزود: همچنین نیروهای شهرداری و شخص شهردار از روز شنبه به صورت شبانه روزی در شهرداری حضور داشتن علی رغم کلی مشکل و کاستی و کمبود تجهیزات و ماشین آلات مناسب علاوه بر برف رویی معابر شهر صمصامی و کمک به مسافران گیر افتاده در برف و اسکان مسافران در شهرداری اقدام به بازگشایی جاده ای ۸ روستای بخش صمصامی و ۶ واحد تولیدی و پرورش ماهی در چند نوبت و ۳۰ کیلومتر جاده اصلی بازفت ..صمصامی.. دشتک و کمک به بازگشایی جاده تونل گردنه چری را هم داشته اند. که جا دارد اینجانب تقدیر و تشکر خود را از این نیروهای پرتلاش شهرداری داشته باشم . و به خود می‌بالم که افتخار نوکری این مردم را دارم و از هیچ تلاش و کوشش جهت رفع این مشکلات و پیشرفت شهر دریغ نخواهم کرد و تمام این انتقادات را با جان و دل پذیرا می‌باشم و از صبر و شکیبایی شهروندان عزیز کمال تشکر را دارم .

جدول مجاور و مجددا در ساعت ۶ بعدازظهر آقای مرادی راننده دستگاه به محل این دفتر مراجعه کرد و با نظارت شخص شهردار اقدام به برف رویی اطراف دفتر کردند.

در ضمن همزمان در ۱۰ الی ۱۵ نقطه دیگر شهر بحث آب گرفتگی و درخواست کمک از طرف اهالی داشتیم کاش دوستان عزیز می‌توانند که به جای اینکه شب در شهر دیگر و کنار بخاری بودند و تحلیل های بدون علم مربوطه داشتن، همان موقع مثل بقیه مردم یاریگر و کمک حال شهرداری در این بحران بودند.

نکته بعدی اینجا مشخص میشود که وقتی مالکان بدون پروانه ساخت و مجوز قانونی شهرداری اقدام به ساخت و ساز در محل های نامناسب میکنند و اصول فنی و شهرسازی را رعایت نمیکنند این مشکلات هم به وجود می آید.لازم به ذکر می‌باشد در مورد دفتر خدمات پیشخوان صمصامی هفته پیش قبل از بارش ها مجموعه شهرداری ضمن بازدید از معابر و رفع گرفتگی جداول به برادر مالک همین دفتر که خانه اش بالاتر از این دفتر می‌باشد تذکر دادند که خاک دستی که در جدول محل عبور سیلاب های ناشی از باران و برف تخلیه کرده بودند را جمع آوری کنند و محل عبور آب را

قبلی بودند شاهد روان شدن حجم شدید آب در سطح معابر بودیم .. با امکانات و تجهیزات کم و بضاعت های موجود شهرداری به مقابله و رفع مشکل شدند و با تلاش گسترده درخواست های بالای و مکرر و همزمان شهروندان به رفع مشکل آب گرفتگی واحد های تجاری،خدماتی و منازل و معابر در سطح گسترده کردند

اما در خصوص آب گرفتگی دفتر پیشخوان شهر صمصامی و اطلاع میرسانم که پیرو تماس تلفنی آقایان محسن مرادی نیروی دفتر و حسن مرادی مسول دفتر پیشخوان شهر صمصامی که خود ایشان در حال حاضر مدیر عامل شرکت خدماتی شهرداری می‌باشد و انتظار هم بود در این بحران برف و باران و آب گرفتگی معابر در کنار و یاری گر نیروهای خدم شهرداری می بود که یک اکیپ دو نفره همراه یک دستگاه لودر که راننده هم برادر خود مسئول دفتر بود جهت کمک به این دفتر اعزام شدند که مشاهده کردن محل دفتر در زیر زمین می‌باشد و آب از دیوار ها و سقف و کف ساختمان کنار درب ورودی آب به داخل دفتر وارد میشود که در مرحله اول میبایست از خیابان بالاتر از این دفتر آب قطع شود و نیروها حدود ۳ ساعت مشغول شدند تا پیشروی آب را هدایت کردند به

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق چهارمحال و بختیاری:

پایداری شبکه های برق رسانی در سطح استان با توجه به بارش سنگین برف



جریان آخرین وضعیت شبکه های برق رسانی این شهرستان قرار گرفت. مجید فرهاد در این بازدید، وضعیت شبکه های برق رسانی این شهرستان را مطلوب ارزیابی کرد و افزود برای اصلاح کج شدگی چند پایه برق در برخی از مناطق نیز برنامه ریزی لازم انجام خواهد شد.

این شرکت ، تمام شبکه های برق رسانی استان پایدار می باشد. وی در برنامه این بازدید هوایی: از تاسیسات برق رسانی شهر چلگرد، گردنه‌های شاه منصور ، غسل کشان و چری ، منطقه های بازفت ، بیرگان ،دهستان موگویی ، لید و خوبه و بازدید کرد و از نزدیک در

به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان چهارمحال و بختیاری مهندس مجید فرهاد مدیرعامل این شرکت در برنامه بازدید هوایی خود از شبکه های برق رسانی شهرستان کوهرنگ که با اعزام بالگرد شرکت توانیر به استان انجام شد گفت: با تلاش شبانه نیروهای عملیاتی

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی چهارمحال و بختیاری: بناهای تاریخی چهارمحال و بختیاری در معرض خطر قرار گرفته است

به‌علت حجم بالای بارش‌ها بناهای تاریخی این استان در معرض خطر قرار گرفته است. علیرضا جیلان تأکید کرد: با توجه به حجم بالای برف سنگین و استمرار بارش‌ها هم‌اکنون بناهای تاریخی چهارمحال بختیاری به‌ویژه قلعه‌های استان در معرض خطر ریزش و تخریب قرار گرفته‌اند. وی افزود: به‌همین منظور

انتظار می‌رود تا مسئولان مرتبط در چهارمحال و بختیاری در معرض خطر قرار گرفته شهرداران و دهیاران برای کمک به برف‌روبی بناهای تاریخی استان نسبت به تأمین و اختصاص نیروی انسانی، تجهیزات و امکانات مورد نیاز اقدام لازم را انجام دهند. جیلان تصریح کرد: از تمامی گروه‌های مردمی و دوست‌داران میراث‌فرهنگی چهارمحال و بختیاری

به‌ویژه اعضای سازمان‌های مردم‌نهاد(سمن‌ها) درخواست می‌شود تا به اداره‌کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان برای کمک در برف‌روبی بناهای تاریخی کمک کنند. وی یادآور شد: امید است با پاک‌سازی سریع تر بناها و قلعه‌های تاریخی استان بتوان زمینه حفظ این آثار ارزشمند و میراث نیاکان را فراهم کرد.



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چهارمحال و بختیاری با اشاره به بارش برف سنگین در مناطق مختلف استان گفت:

وزیر دادگستری:

گست‌های مشترک نظارت بر بازار ایام نوروز بزودی فعال می‌شوند



نظارت بر بازار به زودی فعال شده تا نظارت بیشتری بر بازار صورت گیرد.

وزیر دادگستری از تشکیل گست‌های مشترک برای نظارت بر بازار ایام نوروز خبر داد و گفت: این هماهنگی انجام شده تا بزودی گست‌های مشترک نظارت بر بازار فعال شده تا نظارت بیشتری بر بازار صورت گیرد. امین حسین رحیمی وزیر دادگستری درباره نحوه نظارت بر سفرهای نوروزی گفت: دولت یک لایحه دو فوریتی را به مجلس ارسال کرده که هدف آن تشکیل سازمان بازرگانی و تنظیم بازار است. چرا که کار تنظیم بازار به معنای نظارت و قیمت گذاری و هم بازرسی که به تعزیرات برای رسیدگی به تخلفات منتهی شود اکنون چند نهاد متولی دارد. وزیر دادگستری با اشاره به ارائه لایحه تشکیل سازمان بازرگانی و تنظیم بازار به مجلس تصریح کرد: اگر این طرح مصوب شده و سازمان مذکور تشکیل شود، آن‌گاه امر نظارت و بازرسی در همه زمینه‌ها متمرکز می‌شود. در واقع با این کار، یک نهاد مسئول است و به گزارش‌های نظارت و بازرسی رسیدگی می‌کند. وی ادامه داد: ما با فرض اینکه این سازمان فعلاً تشکیل نشده است، یک طرحی را برای ایام نوروز تدوین کردیم تا گست‌های مشترک در تعزیرات، وزارت

دفاع مقدس

عملیات والفجر ده- ۲۳ اسفند ۱۳۶۶

عملیات والفجر ۱۰ یکی از سخت‌ترین عملیات‌ها بود که با حداقل‌ترین شهدا در تاریخ دفاع مقدس ثبت شد. ایران برای پاسخ گویی به بمباران و موشک باران مناطق مسکونی شهرها و احقاق حقوق خود در مجامع بین‌المللی، با تغییر منظره عملیاتی از جنوب به غرب، در صدد برآمد تا قدرت رزمندگان اسلام را بار دیگر به جهانیان نشان دهد. بدین منظور عملیات گسترده‌ای در غرب کشور در دست‌های سلیمانیه عراق هم‌زمان با بیعت رسول اکرم (ص) به نام والفجر ۱۰، آغاز شد. در اینجا مروری بر خاطرات آزاده سرفراز سید رحیم موسوی بازمانده عملیات والفجر ۱۰ را می‌خوانیم.

(قسمت دوم)

در سمت دیگر، پایین سراسیمه، کنار جاده خاکی که به پل جمهوری منتهی می‌شود مسئولین تدارکات گردان مشغول تقسیم غذا هستند. به هر نفر یک نان لواش نسبتاً بزرگ که روی آن مقداری کتلت و گوجه خرد شده هست داده می‌شود حدس می‌زنم این آخرین شام گردان است. در مناطق جنوب که بودیم آخرین شام معمولاً چلو مرغ گرم بود.

جایی روی بلندی می‌ایستیم و به گردان نگاه می‌کنم چیزی که برای من قابل توجه است سکوت خاصی است که بر این جمعیت دوستانه نفوذ کرده، فضای معنوی خاصی را می‌توانی احساس کنی، شاید هیچوقت دیگر این صحنه روماتیک را در زندگی پیدا نکنی!

چیزی شبیه خوف و رجا، حالت سرخوشی همراه با دلهره مانع از این می‌شود که در جایی قرار بگیریم. آرام آرام قدم می‌زنم و خوابی را که چند وقت پیش دیده بودم در ذهنم مرور می‌کنم!

با برخی از دوستان و همقطاران چند بار خداحافظی کرده ام ولی گویا آنها هم بی میل نیستند که یکبار دیگر باهم خداحافظی کنیم و از همدیگر حلاوت بطلبیم، چقدر بوی عطر در فضا پیچیده، مثل عملیات های والفجر چهار، خبیر، بدر، والفجر هشت، کربلای ۵، کربلای ۵ و مثل خداحافظی با رفقای شهیدمان، پادشاه بخیر.

از خودم می‌پرسم آیا فردا شب چند نفر از اینهایی که دستشان را توی دست فشرده ای آسمانی می‌شوند؟ و باز هم قدم می‌زنم... به طرف جمشید می‌روم، جمشید با چهره ای مضمم همینطور که به نفربر تکیه زده لیختندی می‌زند، روبروی او می‌ایستم دستانم را به حالت عکسبرداری جلوی صورتم می‌گیرم و او را از زاویه بین دو دستم برانداز می‌کنم "هیكل درشت، سینه ای برآمده، گام‌های استوار که با شلوار کردی قهوه ای رنگ ابهت تازه ای پیدا کرده و سرنیزه ای که به کمر دارد و پیشانی بند همیشگی، مرا وسوسه می‌کند که خاطره ای برایش تعریف کنم، جلوتر می‌روم و بدون مقدمه خاطره خداحافظی با شهید رجب‌پور را تعریف می‌کنم، اشک از گونه هایش سس می‌خورد و سرش را پایین می‌اندازد نمی‌دانم توی چه فکری رفته ولی از اینکه شانه هایش تکان می‌خورد معلوم است حال خوشی دارد. جمشید را با خلوتش تنها می‌گذارم و می‌گذرم. کمی جلوتر حمید را می‌بینم روی زمین چهارزانو زده و با دمش روی خاکهای نمدار چیزی می‌نویسد. حمید سال‌هاست که خوشنویسی می‌کند، توی دفترچه یادداشت من هم چیزهای زیبایی به یادگار نوشته است. دلم نمی‌آید خلوتش را بهم بزنم بدون اینکه متوجه آمدن من بشود راهم را کج می‌کند.

پنجشنبه به این استان سفر کرده‌ام اکنون به صورت هوایی عازم سرکشی به شهرستان‌های لردها، لردها، خانمیرزا و فلارد چهارمحال و بختیاری را بررسی می‌کنم. احمد وحیدی که روز پنجشنبه به‌منظور بررسی وضعیت خدمات‌رسانی به شهرستان‌های برف‌گیر و میزان شهرستان کوهرنگ را مورد ارزیابی قرار داد. در سفر وزیر کشور به چهارمحال و بختیاری معاون وزیر کشور و رئیس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های ایران و تعدادی مسؤولان ملی هم حضور دارند. یک سامانه بارشی آسمان چهارمحال و بختیاری را از بامداد یکشنبه تا پنجشنبه هفته گذشته مناطق مختلف چهارمحال و بختیاری را فرا گرفت و خسارت‌هایی به بخش‌های گوناگون وارد کرد.

وزیر کشور روز جمعه وضعیت شهرستان‌های بروجن، لردها، خانمیرزا و فلارد چهارمحال و بختیاری را بررسی می‌کنم. احمد وحیدی که روز پنجشنبه به‌منظور بررسی وضعیت خدمات‌رسانی به شهرستان‌های برف‌گیر و میزان شهرستان کوهرنگ را مورد ارزیابی قرار داد. در سفر وزیر کشور به چهارمحال و بختیاری، از طریق زمینی روز عملیات اجرایی طرح جهاد آبرسانی شهرستان خانمیرزا شامل ایستگاه آب‌گیر، ایستگاه پمپاژ، تصفیه‌خانه، ۲۳ کیلومتر خطوط فولادی، ۹۰ کیلومتر توزیع شبکه و ۶ هزار و ۳۰۰ مترمکعب مخزن است. پنجشنبه به‌منظور بررسی وضعیت خدمات‌رسانی به شهرستان‌های برف‌گیر و میزان خسارت ناشی از بارش برف سنگین اخیر در چهارمحال و بختیاری، از طریق زمینی روز

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری:

۶ هزار میلیارد ریال برای طرح جهاد آبرسانی چهارمحال و بختیاری هزینه می‌شود

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب چهارمحال و بختیاری با اشاره به اجرای جهاد آبرسانی برای تامین آب شرب مردم گفت: برای اجرای طرح جهاد آبرسانی استان ۶ هزار میلیارد ریال هزینه خواهد شد. احمدرضا محمدی در حاشیه بازدید وزیر کشور از خانمیرزا و طرح جهاد آبرسانی چهارمحال و بختیاری در محدوده این شهرستان تاکید کرد: طرح جهاد

فرمانده سپاه کوهرنگ مطرح کرد:

حضور پررنگ گروه‌های جهادی در امدادرسانی به مردم شهرستان کوهرنگ



جهادی از دیگر نقاط استان نیز ساماندهی شدند تا به کمک مردم بیایند. موسایی عنوان کرد: انعکاس وضعیت شهرستان کوهرنگ از روش‌های مختلف از جمله در فضای مجازی انجام شده است. وی با اشاره به اینکه همه خاطر نشان کرد: ۹ دستگاه از ماشین‌آلات سپاه چهارمحال و بختیاری در شهرستان در حال فعالیت هستند که شامل کامیون، لودر، گریدر و... هستند. فرمانده سپاه کوهرنگ اضافه کرد: بسته‌های مواد غذایی شامل نان، کنسرو و... در بین مردم شهرستان توزیع شد و این کار

فرمانده سپاه کوهرنگ مطرح کرد:

حضور پررنگ گروه‌های جهادی در امدادرسانی به مردم شهرستان کوهرنگ

فرمانده سپاه کوهرنگ گفت: طی روزهای گذشته فراخوان گروه‌های جهادی برای کمک‌رسانی به مردم کوهرنگ صادر شد و این گروه‌ها در اموری چون برف‌رویی، بازگشایی معابر و... مشغول کار بودند. عزیز موسایی اظهار کرد: طی روزهای گذشته فراخوان گروه‌های جهادی برای کمک‌رسانی به مردم کوهرنگ صادر شد. وی افزود: گروه‌های جهادی در اموری چون برف‌رویی، بازگشایی معابر و... مشغول کار بودند. فرمانده سپاه کوهرنگ ادامه داد: با اتمام بارندگی‌ها گروه‌های

کر می بخشان بلداجی:

در بارندگی‌های اخیر بازگشایی معابر بخش بلداجی مشکلاتی را برای مردم این بخش بوجود آورد

علیرضا رحمانی بلداجی، خبرنگار زردکوه در بلداجی: بارندگی‌های اخیر کارها و امور اجرایی مردم بخش بلداجی را مختل کرد. علیرضا کریمی بخشدار بلداجی با اعلام این مطلب گفت: خوشبختانه ۲ خودرو برف‌روبی از شهرستان بروجن برای بازگشایی معابر مرکز بخش بلداجی اعزام شدند. با وجود ۳ دستگاه گریدر و لودر از ماشین آلات

نگاهی به توسعه شاخصه‌های بخش بهداشت و درمان چهارمحال و بختیاری



بیمارستان ولیعصر (عج) بروجن به مبلغ ۸۵ میلیارد تومان، خرید و تجهیز مراکز دیالیز بیمارستان‌های تابعه به دانشگاه به دستگاه‌های دیالیز جدید به مبلغ ۱۲ میلیارد تومان از دیگر اقدامات انجام شده در چند سال اخیر در استان بوده است. خالدی‌فر به راه‌اندازی مراکز دیالیز بیمارستان‌های امام سجاد(ع) و شهید ارجمند و راه‌اندازی مراکز دیالیز هفتجان و سامان به مبلغ ۶ میلیارد تومان اشاره کرد و گفت: اجرای این طرح‌ها در سال‌های اخیر موجب تغییر چهره سلامت استان شده است. این مسئول چهارمحال و بختیاری افزود: در یک سال اخیر بیمارستان ولیعصر بروجن به یک دستگاه MRI با کیفیت بالا، بیمارستان اردل به دستگاه سی.تی. اسکن مجهز شد و برنامه‌ریزی برای نصب دستگاه‌های MRI در مراکز آموزشی درمانی آیت‌الله کاشانی و هاجر(س) شهرکرد در ماه‌های آینده و راه‌اندازی دستگاه‌های سی.تی.اسکن و MRI در بیمارستان سیدالشهدا فارسان و ورود سی.تی.آیزوگرافی ۲۵۶ اسلایس به استان انجام خواهد شد.

درمان و ۶۲ مرکز خدمات جامع سلامت شهری و ۶۹ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی و سه مرکز آموزش بهوزی فعال است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان افزود: هم‌اینک ۳۱۶ خانه بهداشت، ۳۱ پایگاه سلامت غیر ضمیمه شهری، ۶۲ پایگاه سلامت ضمیمه شهری و چهار پایگاه سلامت روستایی و چهار واحد تسهیلات زایمانی در زمینه خدمات حوزه بهداشتی و درمانی به مردم استان خدمات‌رسانی می‌کنند. به گفته وی، میزان دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و درمانی در روستاها از ۲۵ درصد به ۱۰۰ درصد، تعداد پزشک عمومی از ۱۵ نفر به ۳۷۴ نفر و تعداد بهوزران از ۹۰ نفر به ۵۲۰ نفر افزایش پیدا کرده است. وی اظهار داشت: درصدم دسترسی مردم به آب آشامیدنی ۹۹.۷ درصد، درصد پوشش واکسیناسیون ۱۰۰ درصد و درصد زایمان بهداشتی در استان به ۹۹.۹۳ درصد رسیده است.

خالدی‌فر گفت: دانشگاه علوم پزشکی استان با جذب بیش از ۹ هزار و ۱۸۴ نفر نیروی تخصصی و ستادی در راستای بهینه‌سازی خدمات درمانی بهداشتی و ایجاد رضایت‌مندی مراجعان رشد چشمگیری داشته است. به گفته وی، در یک‌سال اخیر یک میلیون و ۳۹۴ هزار و ۷۹۴ ویزیت و معاینه مراقبتی در مراکز بهداشتی انجام شده که در مقایسه با پیش از انقلاب که با مشکل کمبود شدید پزشک مواجه بودیم قابل قیاس نیست. وی تعداد بازدیدهای انجام شده توسط کارشناسان بهداشت محیط از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی در یک‌سال اخیر را ۱۷۲ هزار و ۴۵۰ مورد اعلام کرد و با اشاره به مشکل بحران آب در شهرستان شهرکرد در تابستان گفت: با نظارت‌های شبانه‌روزی و مراقبت‌های انجام شده خوشبختانه حتی یک‌مورد مسمومیت ناشی از آلودگی آب در استان گزارش نشد.

افزایش میزان دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی در روستاها از ۲۵ درصد به ۱۰۰ درصد، تعداد پزشک عمومی از ۱۵ به ۳۷۴ نفر و تعداد بهوزران از ۹۰ نفر به ۵۲۰ نفر بخشی از اقدامات انجام شده در بخش سلامت چهارمحال و بختیاری است. هم‌اکنون دانشگاه علوم پزشکی استان با در اختیار داشتن سه مرکز آموزشی درمانی، ۹ بیمارستان به مردم خدمات‌رسانی می‌کند و در یک‌سال اخیر یک میلیون و ۳۹۴ هزار و ۷۹۴ ویزیت و معاینه مراقبتی در مراکز بهداشتی انجام شده است.

بهره‌مندی دانشجویان از امکانات رفاهی و خوابگاهی

خالدی‌فر گفت: معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی استان با در اختیار داشتن ۱۳ هزار و ۱۲۴ مترمربع خوابگاه دانشجویی و ۱۹ هزار و ۵۰۰ مترمربع فضای ورزشی ارائه خدمات رفاهی و فرهنگی به دانشجویان را برعهده دارد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان افزود: با همت خیرین نیز در حوزه سلامت در استان گام‌های مهمی برداشته شد و ۲۲۷ باب واحد بهداشتی، درمانی، اداری، آموزشی و خدماتی با زیربنای نزدیک به ۸۳ هزار و ۵۰۰ هزار مترمربع احداث شده است. به گفته وی، به همت خیرین ۵۴۳ قلم تجهیزات پزشکی و غیرپزشکی به مجموع زیرساخت‌های حوزه سلامت استان افزوده شده است. چهارمحال و بختیاری دارای ۱۱ شهرستان و جمعیتی نزدیک به یک میلیون نفر است، لایرنا

و ۶۹۰ پرستار، ۱۸۷ تخت ویژه، ۸۱ آمبولانس پیش بیمارستانی (۱۱۵) و تجهیزات مختلف به مردم استان خدمات‌رسانی ارائه می‌دهد. وی با تاکید بر اینکه ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در رشته‌های مختلف تخصصی و فوق تخصصی از دستاوردهای ۴۳ ساله انقلاب اسلامی در استان، گفت: فعالیت‌های حوزه درمان دانشگاه علوم پزشکی استان باعث کاهش چشمگیر بیماریار مراجعه‌کننده از استان به استان‌های همجوار در فاصله زمانی سالهای ۱۳۸۵ تا ۱۴۰۰ شده است.

خالدی‌فر اظهار داشت: هم‌اکنون تعداد بیمارستان‌ها و زایشگاه‌های استان از سه باب در سال ۱۳۵۷ به ۱۲ باب و تعداد تخت‌های فعال بیمارستانی در این مدت از ۱۵۸ به یک‌هزار و ۷۹۱ تخت افزایش یافته است. وی افزود: با اجرای برنامه تحول نظام سلامت در استان میزان پرداخت از جیب ساکنان مناطق شهری ۱۰ درصد و روستاییان پنج درصد از کل هزینه‌های درمان است که این امر کمک بزرگی به ائتشار ضعیف جامعه شده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان گفت: تجهیز و راه‌اندازی "مگا آی. سی. یو" مرکز آموزشی درمان آیت الله کاشانی با هزینه ۲۰ میلیارد تومان، تجهیز مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی و هاجر به دستگاه دوم "سی. تی. اسکن" پیشرفته به مبلغ ۲۴ میلیارد تومان، تجهیز بیمارستان‌های ولیعصر بروجن و شهدای لردها که به دستگاه‌های ماموگرافی دیجیتال به مبلغ ۶ میلیارد تومان، افزایش تعداد تخت‌های ویژه آی.سی.یو و تجهیز کامل آنها در بیمارستان‌های سیدالشهدا(ع) فارسان و شهداء لردها و هاجر (س) به مبلغ ۹ میلیارد تومان از مهمترین اقدامات برای توسعه زیرساخت‌ها و تجهیزات پزشکی بوده است. وی ادامه داد: راه‌اندازی و تجهیز بیمارستان‌های آیت الله کاشانی، هاجر(س)، ولیعصر (عج)، سیدالشهدا (ع) و شهدا به دستگاه‌های اکسیژن ساز سرجمع به مبلغ ۲۵ میلیارد تومان، تجهیز بیمارستان‌ها و کلینیک‌های درمانی تابعه دانشگاه به دستگاه‌های سونوگرافی کالر داپلر و اکو کاردیوگرافی پیشرفته به هزینه ۲۰ میلیارد تومان، راه‌اندازی و تجهیز کلینیک امام علی به بخش آندوسکوپی به مبلغ پنج میلیارد تومان، تجهیز بخش تنفسی بیمارستان هاجر به دستگاه بادی باکس و تست خواب و DLCO و ویدئو پرونگوسکوپ به مبلغ چهار میلیارد تومان، تامین تجهیزات حفاظت فردی مربوط به بیماری کرونا مورد نیاز مراکز درمانی تابعه دانشگاه، تجهیز و راه‌اندازی

درمان و ۶۲ مرکز خدمات جامع سلامت شهری و ۶۹ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی و سه مرکز آموزش بهوزی فعال است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان افزود: هم‌اینک ۳۱۶ خانه بهداشت، ۳۱ پایگاه سلامت غیر ضمیمه شهری، ۶۲ پایگاه سلامت ضمیمه شهری و چهار پایگاه سلامت روستایی و چهار واحد تسهیلات زایمانی در زمینه خدمات حوزه بهداشتی و درمانی به مردم استان خدمات‌رسانی می‌کنند. به گفته وی، میزان دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و درمانی در روستاها از ۲۵ درصد به ۱۰۰ درصد، تعداد پزشک عمومی از ۱۵ نفر به ۳۷۴ نفر و تعداد بهوزران از ۹۰ نفر به ۵۲۰ نفر افزایش پیدا کرده است. وی اظهار داشت: درصدم دسترسی مردم به آب آشامیدنی ۹۹.۷ درصد، درصد پوشش واکسیناسیون ۱۰۰ درصد و درصد زایمان بهداشتی در استان به ۹۹.۹۳ درصد رسیده است.

یک‌هزار و ۸۱۲ تخت بیمارستان در استان فعال است

وی با اشاره به اینکه هم‌اینک یک‌هزار و ۸۱۲ تخت بیمارستان در استان فعال است، گفت: قیل از پیروزی انقلاب اسلامی ضریب تخت بیمارستانی در استانی در استان نیم درصد بود. به گفته وی، هم‌اینک حوزه درمان دانشگاه علوم پزشکی استان با در اختیار داشتن سه مرکز آموزشی و درمانی، هفت بیمارستان درمانی، یک‌هزار و ۸۱۲ تخت فعال بیمارستانی، ۳۷۴ پزشک عمومی، ۳۵۱ پزشک متخصص و فوق تخصص، ۹۹ دندانپزشک، یک‌هزار

خالدی‌فر افزود: در یک‌سال اخیر مجوز تبدیل دانشگاه پرستاری بروجن به دانشکده علوم پزشکی صادر و مقدمات راه اندازی مجتمع عالی آموزشی سلامت در لردها انجام شده است. رشد چشمگیر فعالیت‌های پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی خالدی‌فر افزود: مجموع فعالیت‌های پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی استان منجر به کسب رتبه اول پژوهشی در ۱۵ سال پیاپی بین دانشگاه‌های علوم پزشکی هم‌تراز شد.

رشد چشمگیر خانه‌های بهداشت

خالدی‌فر اظهار داشت: در حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هم‌اکنون ۱۰ شبکه بهداشت و

کژ کار کردها و پیامدهای منفی بخشی از حقیقت بازی و امری گریزناپذیرند بازی‌های رایانه‌ای چگونه با ما بازی می‌کنند؟



بازی‌های رایانه‌ای به بخشی حذف‌ناپذیر در زندگی بسیاری از کودکان و فرآیند یادگیری آن‌ها تبدیل شده است. در همین حال، کژکاردهایی چون کاهش دلبستگی کودک به فرهنگ بومی، ترویج خشونت و برهکاری، اعتیاد سایبری، توجیه رفتار امپراطوران قدرت و منافع کمپانی‌های ساخت گیم را نمی‌توان انکار کرد. «بازی‌های رایانه‌ای، آسیب‌های اجتماعی و راه‌حل‌های اسلامی» [۱] عنوان مقاله‌ای به قلم غلام حیدر کوشا جامعه‌شناس است که در خبرگزاری ایرنا بازنشر شده است. نویسنده در مقاله حاضر می‌کوشد ابتدا اهمیت و کارکردهای مثبت و منفی بازی‌های الکترونیک و رایانه‌ای در زندگی اجتماعی را مورد بررسی قرار دهد. از دید نویسنده بازی در فرآیند جامعه‌پذیری اولیه، زمینه‌آشنایی افراد با نقش‌ها، هنجارها، ارزش‌ها و آداب و سنن اجتماعی را فراهم می‌کند و از این طریق یکپارچگی و انسجام اجتماعی و نیز روحیه تعاون و همکاری افراد ممکن است تقویت شود اما دستاورد بازی در زندگی اجتماعی تنها به کارکردهای مثبت بازی ختم نمی‌شود بلکه کژ کارکردهایی را نیز به همراه دارد.

● بازی‌ها؛ بازماندگان فرهنگ و به‌جامانندگان ناشناخته از دوران گذشتہ

انسان‌ها از همان ابتدای زندگی جمعی سرگرمی‌هایی تحت عنوان بازی داشته‌اند، با این تفاوت که با برخورداری انسان‌ها از امکانات مدرن‌تر و ورود آن‌ها به زندگی پیچیده‌تر، الگوی سرگرمی‌شان از حالت طبیعی و ساده به بازی‌های مبتنی‌بر داده و پیشرفته‌تر تغییر وضعیت پیدا کرده است. بازی چه در قالب سنتی و چه در لباس مدرن، ماهیت فرهنگی دارد و با حمایت‌های اجتماعی همراه است. بازی‌ها به‌عنوان چشم‌اندازهای تخیلی زندگی با ساختارها، نمادها و ابعاد فرهنگی و اجتماعی پیوند دارد و با زندگی روزمره تولید و بازتولید می‌شود. نویسنده معتقد است که بازی بدون تکیه‌گاه‌های فرهنگی نه زاده می‌شود و نه استمرار می‌یابد و به همین منوال بازی به‌عنوان یک محصول بشری نمی‌تواند نسبت به محیط فرهنگی انسان‌ها بی‌تفاوت باشد. در یک نگاه دقیق‌تر بازی فعالیت اجتماعی پیچیده‌ای است که با نمادها، فرهنگی و اجتماعی همسو

است که فرد در آینده باید به کار ببندد. به همین دلیل، بازی کودکان فعالیت‌هایی است که در دوران بلوغ و بزرگسالی با آن‌ها درگیر می‌شوند. بنابراین بازی کودک نوعی آماده‌سازی او برای آینده است. تحقیقات گویای این واقعیت‌اند که کودک بازی شده است، وجه طبیعی یافته به‌گونه‌ای که از حیث عاطفی تصدی نقش‌های معکوس، نابهنجار پنداشته می‌شود. همچنین محققان اجتماعی بر این باورند که بازی‌های ویدئو کامپیوتری بر مهارت‌های شناختی اثر می‌گذارد و به رشد مهارت‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند. یافته‌ها نشان داده است که کاربرد بازی‌های رایانه‌ای چه به شکل آموزش و چه به شکل سرگرمی به افزایش رشد ذهنی و تعامل اجتماعی کمک می‌کند، این خصوصیت به‌طور تقریبی در بازی‌های نمایشی و بازی و اسباب‌بازی‌ها نیز به چشم می‌خورد. زیرا هم بازی‌ها و هم اسباب‌بازی‌ها حامل پیامدهای فرهنگی-ارزشی جوامع هستند و هر دو می‌توانند نوعی رابطه فرهنگی و احساسی بین فرد و جامعه ایجاد کند، احساس نزدیکی با قومیت، ملیت و خانواده را به وجود آورد و آداب‌ورسوم، ارزش‌ها و نگرش‌ها، طرز تفکر و شیوه زندگی را به نسل‌ها منتقل کند. از طریق بسازی افراد راه‌های برخورد و تعامل با محیط پیرامون خود را فرامی‌گیرند و مهارت‌های اجتماعی و زبانی را کسب می‌کنند. بازی‌های گروهی (چه به‌صورت فیزیکی و چه به‌صورت آنلاین و الکترونیک) مقدمه تعامل شرکت‌کنندگان در یک سازمان اجتماعی است. تعامل بر مبنای تعامل و نظارت و توجه دوسویه. در بازی‌های گروهی سنت‌هایی شکل می‌گیرد و نوعی «افکار عمومی» به وجود می‌آید که رفتار افراد را هدایت و مناسبات میان آن‌ها را نظم می‌بخشد.

بازی‌های گروهی می‌آموزد که افراد از دیدگاه‌های خودجورانه خود فراتر روند و سعی کنند تا به روش‌های دیگران احترام بگذارند. چالش‌های گروهی مستلزم برعهده گرفتن نقش‌ها و توجه به دیدگاه‌ها و ملاحظاتی دیگران است؛ چیزی که برای برقراری روابط نزدیک میان فردی لازم است. حاصل گروه‌بندی جز همیاری، رفتار نوع‌دوستانه و همبستگی نیست. گیم‌ها باورهای فرهنگی خاص را تبلیغ و در سایه آن خشونت و برهکاری را ترویج می‌کنند و در نتیجه اعتیاد سایبری و انزوای معاشرتی زندگی واقعی را به سرایی تخیلی تبدیل می‌کنند. نویسنده معتقد است که بازی مسیر مرابوده و دوستی را هدف و شرکت‌کنندگان را در نیل به هدف واحد متحد می‌سازد. آنان می‌آموزند که چگونه افکار خود را براساس دستبندی به هدف مشترک متمرکز سازند و در آن سمت عمل کنند. بازیگران نه‌تنها در حین ایفای نقش روحیه همکاری و همیاری خود را

حفظ می‌کنند بلکه این نگرش را به سایر حیطه‌های تعامل اجتماعی خود نیز تعمیم می‌دهند.

● کارکرد منفی بازی‌های رایانه‌ای

در یادگیری اجتماعی «کژکارکردها» و «پیامدهای منفی» بخشی از حقیقت بازی و امری گریزناپذیرند. بازی‌های مدرن و دیجیتال و اسباب‌بازی‌ها، قریب به‌اتفاق، آسیب‌هایی به همراه دارند. گیم‌ها «باورهای فرهنگی» خاصی را تبلیغ و در سایه آن «خشونت» و «برهکاری» را ترویج می‌کنند و در نتیجه «اعتیاد سایبری» و «انزوای معاشرتی» زندگی واقعی را به سرایی تخیلی مبدل می‌سازند. شرکت‌های غول‌پیکر تولیدکننده گیم، تبلیغ ارزش‌های خاص را در دستور کار دارند و به توجیه فعالیت‌های سیاسی کشورهای همسو با شرکت‌های تولیدکننده یا تأمین‌کننده مالی می‌پردازند. مبارزه اعتقادی با فرهنگ‌ها و جوامع پیرامون و همچنین تبلیغ پنهان برتری فرهنگ غرب بر فرهنگ‌های دیگر بخشی از کارویژه‌هایی است که در بازی‌ها هوشمندانه تعبیه شده است. اسلام‌هراسی، نابودی بشریت و نجات آن از سوی ناجیان غربی در بسیاری از بازی‌های کمپانی‌های تولیدکننده شیبه‌ساز می‌شود. شرکت‌ها به خاطر همزونی‌طلبی سهامداران‌شان امکانات زیادی در بازی‌ها گنجانده‌اند که اهداف آن‌ها را تأمین کنند. انتخاب جنسیت شخصیت‌های بازی، نوع لباس، میزان پوشیدگی بدن، نوع تسلیحات به کار گرفته شده و حتی جوایز جنسی پیروزی، امکاناتی است که کودکان و نوجوانان را به محیط پرهیجان جنسی غرب نزدیک کرده و نتایج ایدئولوژیک تفکر غربی را درونی می‌سازد. به لحاظ سیاسی بازی‌ها توجیه رفتار امپراطوران قدرت را بر عهده دارند. جنگ خلیج‌فارس، حمله به ویتنام، تهاجم به کشورهای اسلامی همچون افغانستان و عراق به بهانه ترویس آیم‌هایی است که زیرکانه در بازی‌ها گنجانده شده و صحت و نجات‌بخش بودن این اقدام‌ها به تصویر کشیده شده است. گیم با نمایش دادن هنجارشکنی، هنجارها را گسستن نشان می‌دهد و از طرفی وجود عناصر پرخاشگرانه و فعالیت مدنی لذت‌نرند. فرد تقویت می‌کند. اسلام‌هراسی، نابودی بشریت و نجات آن از سوی ناجیان غربی در بسیاری از بازی‌های کمپانی‌های تولیدکننده شیبه‌سازی می‌شود. ارتباط بازیگران گیم با دنیای واقعی دستخوش تحول و موجب می‌شود کاربران صفحه رنگی گرافیکی صفحه‌نمایش را بر واقعیت زندگی روزمره ترجیح داده و از مشارکت اجتماعی و فعالیت مدنی لذت نبرند. اسباب‌بازی‌ها در حین ایفای فرصت‌های آموزشی، پیام‌های ارزشی و ایدئولوژیک فراوان نیز به همراه آورده‌اند. آنچه بیش از همه پژوهشگران را نگران ساخته است خطرات معنوی و پیامدهای فرهنگی اسباب‌بازی‌ها است. ۳۳ درصد خریداران اسباب‌بازی، معیار انتخاب‌شان ظاهر زیبای اسباب‌بازی‌هاست که این رقم دومین اولویت خریداران بعد از آموزشی بودن با رتبه ۹۴ درصد است.

به شمار می‌رود. پیام‌های فرهنگی تولید شده در فرهنگ غیرومی، مبلغ فرهنگ، بیگانه و زمینه‌ساز کاهش

دلبستگی کودک به فرهنگ بومی است. ● جمع‌بندی: در عرصه بازی‌ها چگونه بازی کنیم؟

بسیار عبور از آسیب‌های اجتماعی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها سه راهبرد کلان از منابع اسلامی قابل استنباط است: راهبرد نخست بر فرهنگ نظارت خانوادگی و همگامی تأکید و از این ایده دفاع می‌کند که عوارض بازی‌ها صرفاً مشکل مصرف‌کنندگان نیست بلکه پسماند همگانی و اجتماعی دارد و به همین دلیل باید با نظارت همگانی عوارض احتمالی آن تحت کنترل قرار بگیرد. راهبرد دوم از فرهنگ مشارکت همگانی حمایت می‌کند، هم مشارکت در تولید و توزیع و مصرف و هم مشارکت در سهم‌گیری اولیا و متولیان تربیتی در بازی‌های کودکان و نوجوانان. در کنار فرهنگ نظارت خانوادگی و مشارکت همگانی در مقوله بازی‌های رایانه‌ای، فرهنگ جامعه به سمتی باید سوق یابد که اخلاق و ارزش‌های اخلاقی به‌عنوان شاخص ارزیابی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها در تمام مراحل مدنظر قرار گیرد.

سومین راهبرد پیام اخلاقی دارد و تأکید می‌کند که فرهنگ جامعه به سمتی سوق یابد که اخلاق و ارزش‌های اخلاقی به‌عنوان شاخص ارزیابی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها در تمام مراحل مدنظر قرار گیرد. از دیدگاه نویسنده، اگر این سه راهبرد به‌عنوان شاخص ارزیابی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها در تمام مراحل مدنظر قرار

ممكن خواهد رسید. در مقاله حاضر روشن است که تأثیر بازی‌ها بر زندگی اجتماعی در ۲ محور «کارکردها» و «کژ کارکردها» قابل دسته‌بندی‌اند: نقش‌پذیری، یادگیری ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی، تمرین رفتارهای اجتماعی بزرگسالی، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، ایجاد روحیه تعاون و تکافل اجتماعی و سازمان‌بخشی و گروه‌بندی کارکردهای مثبت و آشنایی با گروه‌های کوچک‌رو، روحیه پرخاشگری، هنجارشکنی، دوگانگی شخصیتی و ارزش‌گریزی کارکردهای منفی بازی‌ها به شمار می‌آیند.

بازی‌های ویدئو-کامپیوتری و آنلاین ضمن انزوای معاشرتی و اعتیادی که به همراه دارد، ارزش‌ها و فرهنگ‌های خاص را به مصرف‌کنندگان منتقل می‌کند و رفتارهای سیاسی خاص قدرت‌های دخیل در تولید بازی را توجیه می‌کند. این وضعیت در مورد اسباب‌بازی‌ها نیز جریان دارد. اسباب‌بازی‌ها ارزش‌های فرهنگی خاص و پیام‌های تربیتی مجزا را با خود حمل می‌کند و همین امر سبب شده است اسباب‌بازی‌ها بیش از آنکه در چارچوب تحلیل‌های اقتصادی جای بگیرد در چارچوب‌های مطالعات فرهنگی بررسی می‌شود.

● منبع

[۱]. بازی‌های رایانه‌ای، آسیب‌های اجتماعی و راه‌حل‌های اسلامی، غلام حیدر کوشا، دو فصلنامه مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی، دوره ۲، شماره ۱ - شماره پیاپی ۳، شهریور ۱۳۹۹، ارسالت

طب سنتی



دکتر سید ابوالفتح شیرمردی

احیاگر و پدر طب سنتی استان

۱۶ راهکار برای رهایی از افکار منفی

۱. تکنیک آینه:

شما در طول روز دو یا سه بار و هر باری حداقل ده دقیقه جلوی آینه بایستید و فقط به نکات مثبت خود توجه کنید.

بایست آنها از خودتان تعریف کنید و به خود بگویید من واقعا عالی هستم

مثلا من چه قد بلندی دارم، چه چشمان زیبایی دارم و...

۲. تغییر توجه دوربین ذهنتان:

توجه و تمرکز به نکات منفی باعث شروع افکار منفی می‌شود پس سعی کنید فقط به نکات مثبت زندگی خود توجه و تمرکز کنید.

۳. شکرگزاری:

سعی کنید تمرکزتان فقط روی نعمت‌ها و داشته‌هایتان باشد و هر آنچه را که دارید حتی چیزهای بسیار بدیهی و کوچک و جزئی را به خاطر آورید و روی آن تمرکز و دقت کنید.

۴. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۵. شرطی سازی مغز با تکنیک کش:

سعی کنید تمرکزتان فقط روی نعمت‌ها و داشته‌هایتان باشد و هر آنچه را که دارید حتی چیزهای بسیار بدیهی و کوچک و جزئی را به خاطر آورید و روی آن تمرکز و دقت کنید.

۶. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۷. شرطی سازی مغز با تکنیک کش:

سعی کنید تمرکزتان فقط روی نعمت‌ها و داشته‌هایتان باشد و هر آنچه را که دارید حتی چیزهای بسیار بدیهی و کوچک و جزئی را به خاطر آورید و روی آن تمرکز و دقت کنید.

۸. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۹. تکنیک آینه:

شما در طول روز دو یا سه بار و هر باری حداقل ده دقیقه جلوی آینه بایستید و فقط به نکات مثبت خود توجه کنید.

۱۰. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۱۱. تکنیک آینه:

شما در طول روز دو یا سه بار و هر باری حداقل ده دقیقه جلوی آینه بایستید و فقط به نکات مثبت خود توجه کنید.

۱۲. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۱۳. تکنیک آینه:

شما در طول روز دو یا سه بار و هر باری حداقل ده دقیقه جلوی آینه بایستید و فقط به نکات مثبت خود توجه کنید.

۱۴. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

۱۵. تکنیک آینه:

شما در طول روز دو یا سه بار و هر باری حداقل ده دقیقه جلوی آینه بایستید و فقط به نکات مثبت خود توجه کنید.

۱۶. آگاهی از افکار منفی و تبدیل آن‌ها به افکار مثبت:

یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید و در طول روز هر فکر منفی که به ذهنتان آمد بلافاصله آن فکر را یادداشت کنید و جلوی آن فکر یک فکر مثبت بنویسید و این فکر مثبت را شروع به تکرار و نوشتن می‌کنیم و این فکر مثبت را هر روز حداقل ۲۱ بار تا ۲۱ روز می‌نویسیم بعد ۲۱ روز متوجه می‌شویم دیگر افکار منفی به سراغ ما نمی‌آید.

ورزش منحصربفردی که ذهن، جسم و روح انسان را هماهنگ می‌کند



زندگی است، تصریح کرد: به همین علت یوگا-ها برخی تکنیک‌های ویژه برای کنترل تنفس و افزایش حجم شش‌ها به دست آورده و با تمرکز بر تنفس، خود را برای مراحل بعدی یوگا که مراقبه و تمرکز است آماده می‌کنند همچنین تکنیک‌های تنفسی یوگا سطح آگاهی بدن افراد را بالا می‌برد و می‌تواند تمرکز را تقویت ببرد.

استیک‌فری‌آدور شد: یوگا سبک‌های گوناگونی دارد و می‌توان گفت تنها ورزشی است که برای تمامی افراد در هر قشر، شخصیت و تیپ بدنی که در رنج سنی سه تا ۹۰ سال هستند تمرین و سبک ویژه دارد مثلا برای افرادی که قصد دارند به تمرینات ذهنی بپردازند سبک‌های ویژه‌ای وجود دارد، در مرحله نهایی نیز به قدرتی‌ترین و سخت‌ترین سبک یوگا می‌رسیم که برای افرادی که به دنبال عضله‌سازی، کاهش وزن و چربی‌سوزی هستند

هستند برای اینکه انسان بتواند با خود و دنیای اطراف در تعادل و هارمونی باشد باید به یکپارچگی ذهن، جسم و روح برسد، برای یکی شدن این سه بعد وجودی انسان باید احساس، کردار و بینش افراد در تعادل قرار بگیرد، یوگی‌ها برای رسیدن به این تعادل فرمولی را به دست آوردند که متشکل از ورزش، تنفس و مراقبه است.

وی ادامه داد: مراقبه به معنای خاموش کردن ذهن نیست بلکه به معنای آگاهی است و این آگاهی می‌تواند در هر زمینه‌ای رخ دهد همچنین به جز مراقبه‌ای که در یوگا مورد توجه قرار دارد افراد می‌توانند پیش از خواب بر تمامی اعمال روزانه خود مراقبه داشته باشند. استیک‌فری‌با بیان اینکه تمرینات یوگا مورد توجه خبون را در بدن انسان بهبود می‌بخشند، عنوان کرد: ورزش یوگا توسط یکی از حکمای معروف هندوستان به هشت قسمت تقسیم شده است که مرحله اول قوانین اخلاقی یوگا

واسطه تمرینات تنفسی به دست می‌آورد همچنین یوگا در بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی معزز نیز مؤثر است و افزایش نیروی اراده، اعتماد به نفس و... را برای شخص به همراه دارد. استیک‌فری با اشاره به اثراتی که یوگا در سلامت جسمی انسان دارد، خاطرنشان کرد: سلامت قلب و عروق، بهبود بیماری‌های ناحیه اسکلتی و ستون فقرات و... از جمله تاثیرات مثبت یوگا بر سلامت جسم افراد است همچنین در یوگا سبک‌هایی وجود دارد که برای کارمندان و افرادی که به صورت مداوم پشت میز درحال نشسته هستند و پرتقال بهترین منابع ویتامین C هستند.

۱۴. بخشش و گذشتن و نادیده گرفتن بعد منفی دیگران:

افرادی که به شما بدی کردند را ببخشید. آن‌ها را به قانون کارما بسپارید.

هر کسی نتیجه کارهای خود را دریافت می‌کند

۱۵. داشتن انتظارات مثبت

یکی از تکنیک‌های بسیار قوی هست که با به کارگیری آن می‌توانید به شخصی مثبت اندیشی تبدیل شوید و یک زندگی مثبت و بهتری و تضمین کنید.

۱۶. با قدم‌های کوچک شروع کنید:

وقتی می‌خواهید یک عادت را تغییر دهید و یک عادت خوب جایگزین کنید سعی کنید کم‌کم روی آن عادت کار کنید و انتظار نداشته باشید بهیچ‌وقت عادت شما اصلاح شود.

علائم کمبود ویتامین C در کودکان چیست؟

سیستم ایمنی بدن کودکانی که از دریافت دوز مناسب روزانه ویتامین C محروم باشند، بسیار ضعیف خواهد بود. ممکن است آنها از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر رنج ببرند.

اگر کودک شما دچار کمبود ویتامین C باشد، ممکن است احساس خستگی کند.

میتلایان به کمبود ویتامین C دارای لکه‌های قهوه‌ای روی پوست، سفت شدن پوست، ضخیم شدن لته‌ها و خونریزی از غشاهای مخاطی باشند.

همچنین ممکن است احساس ضعف یا ناراحتی، تغییرات عاطفی، ضعف ترمیم زخم، درد استخوان و در مراحل آخر زردی، درگیری عصبی و تشنج ایجاد می‌شود.

منابع گیاهی از جمله گوجه فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و پرتقال بهترین منابع ویتامین C هستند.