



استاندار چهارمحال و بختیاری: رونود بهر بهر مدارای و کلنگزنی از ۹۵۰ طرح در استان آغاز شد

صفحه ۲



امام جمعه شهرکرد: حرکت دولت سیزدهم بر مبنای کار جهادی است

صفحه ۳

رئیس جمهور:

تمرکز بر بهبود وضع معیشتی مردم از اولویتهای دولت است

صفحه ۲

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست:

تعهدات کنوانسیون رامسر در خصوص تالاب چغاقور بروجن انجام می شود



صفحه ۳

طی دو سال گذشته در چهارمحال و بختیاری؛ ۶۷۷ مصدوم با ۶۶ سورت پروازی به مراکز درمانی منتقل شدند

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری گفت: از تاریخ شهریورماه ۱۴۰۰ تا امسال، ۶۷۷ مصدوم با استفاده از ۶۶ سورت پروازی به مراکز درمانی منتقل شدند.

مسعود مثنوی در خصوص خدمات امدادی جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری از تاریخ شهریورماه ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲، اظهار کرد: در این مدت ۶۷۷ مصدوم با استفاده از ۶۶ سورت پروازی به مراکز درمانی منتقل شدند.

وی افزود: در حوادث مختلف رخ داده در چهارمحال و بختیاری ۱۱ هزار و ۲۲۶ حادثه دیده اسکان اضطراری شدند و ۳۹۳ عملیات رهاسازی نیز انجام شد.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر چهارمحال و بختیاری ادامه داد: در همین مدت ۱۲۳ حادثه شهری، ۲۰۰ حادثه کوهستانی، ۳۱ حادثه ساحلی، ۸۳ حادثه سیل و آبگرفتگی و ۱۰ حادثه زلزله در استان رخ داده است.

مثنوی عنوان کرد: همچنین طی دو سال گذشته یک هزار و ۵۹۶ حادثه در چهارمحال و بختیاری رخ داد، ۱۰۳ هزار و ۵۱۰ نفر حادثه دیدند، ۲ هزار و ۶۸۱ تیم عملیاتی در قالب ۹ هزار و ۵۷ نیرو برای کمک رسانی به حادثه دیدگان اعزام شدند و ناوگان عملیاتی اعزام شده نیز یک هزار و ۵۷۲ مورد اعلام شد.

وزارت رؤیا پردازیها و جهت گیریها!

محمد صفری

در هفته دولت قرار داریم و این هفته فرصت مغتنمی است برای نقد و بررسی عملکرد برخی از وزارتخانه‌ها که با توجه به نقد پذیری دولت سیزدهم، انتظار می‌رود همچون گذشته با سعه صدر با منتقدین روبرو شود.

محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور در سیما به ارائه عملکرد دو ساله خود به مناسبت هفته دولت پرداخت و در آمار و ارقامی که ارائه داد به یک نکته هم اشاره کرد، نکته‌ای که می‌تواند محل نقد و انتقاد از آن تصمیم باشد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از تغییر نام این وزارتخانه خبر داد!

اسماعیلی در این باره گفته: «در برنامه هفتم بحث بود که این کار را جلو ببریم. دوستان در مجلس استقبال کردند. بنای ما بر این است که با آن نگاه بلند انقلابی و بیانیه گام دوم و متناسب با نگاه‌های جدید در حوزه مدیریت فرهنگی، نامی را با دوستان مجلس و براساس لایحه هفتم انتخاب کنیم. به نظر تغییر مهمی خواهد بود که جهت گیری‌ها و رویاروایی‌های مهم که لازمه فرهنگ و هنر است پیشانی کار قرار گیرد و جهت دهی فعالیت‌ها به این سمت باشد.»

ادامه در صفحه ۲



مقرراتی که از مبنای چهل و چهار ساعت کار در هفته و یکصد و هفتاد و شش ساعت کار در ماه استفاده شده است، از تاریخ ابلاغ این قانون به ترتیب به چهل و دو ساعت و سی دقیقه کار در هفته و یکصد و هفتاد ساعت کار در ماه اصلاح می‌شود.

واحدهای ذی‌ربط بهزیستی، بانک‌ها، بیمارستان‌ها، مراکز بهداشتی - درمانی، اماکن ورزشی و واحدهای نظامی، انتظامی و امنیتی موظفند ساعات کار خود را در پنج روز هفته تنظیم نمایند. تبصره ۵ - در همه قوانین و

شرایط جغرافیایی و منطقه‌ای و فصلی ساعات کار خود را به ترتیب دیگری تنظیم نمایند. تبصره ۳ - متناسب با تغییرات فناوری و در شرایط اضطرار و بحران نظیر آلودگی هوا، کمبود انرژی، وقوع حوادث غیرمترقبه، شیوع بیماری‌های فراگیر و یا در ایام خاص نظیر ماه مبارک رمضان، به پیشنهاد سازمان اداری و استخدامی کشور و تصویب هیئت وزیران، ساعت کار و نحوه ارائه خدمت کارمندان، فارغ از سقف مذکور در این ماده تعیین می‌شود.

تبصره ۴ - همه دستگاه‌های اجرایی اعم از ستادی و استانی، به استثنای بخش عملیاتی مراکز و واحدهای خدمت‌رسان نظیر

تصویب هیئت وزیران می‌رسد، بر عهده دستگاه ذی‌ربط می‌باشد. میزان ساعات تدریس معلمان و اعضای هیئت علمی از ساعات موظف، در طرح‌های طبقه‌بندی مشاغل ذی‌ربط تعیین خواهد شد.

تبصره ۱ - کارمندان می‌توانند با موافقت دستگاه اجرائی ساعات کار خود را تا یک‌چهارم ساعت کار روزانه (حداکثر ساعت) تقلیل دهند. میزان حقوق و مزایا، نحوه محاسبه سوابق خدمت این قبیل کارمندان متناسب با ساعات کار آنان تعیین خواهد شد.

تبصره ۲ - دستگاه‌های اجرائی می‌توانند در موارد خاص با موافقت هیئت وزیران و رعایت سقف ساعات کار با توجه به

نیست که چه‌زمانی در دستورکار قرار گیرد.

لایحه اصلاح ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری ماده واحده - ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری - مصوب ۱۳۸۶ - به‌صورت زیر اصلاح می‌شود:

ماده ۸۷ - ساعات کار کارمندان دولت چهل و دو ساعت و سی دقیقه در هفته است و ترتیب و تنظیم ساعات کار ادارات به پیشنهاد سازمان اداری و استخدامی کشور و تصویب هیئت وزیران تعیین می‌گردد. تغییر ساعت کارمندان با رعایت سقف مذکور و در چارچوب ضوابط پیشنهادی سازمان اداری و استخدامی کشور که به

شدن به قانون باید به تصویب نمایندگان در جلسه علنی برسد و پس از آن شورای نگهبان نیز آن را تأیید کند.

مجلس با اکثریت آرا و اعمال تغییراتی با لایحه ساماندهی تعطیلات آخر هفته، موافقت کرد و لایحه جهت بررسی در جلسه علنی تقدیم هیئت رئیسه مجلس شده است. وی درباره لایحه اصلاح ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری نیز ابراز کرد: دولت در این لایحه خواسته بود که ۲ روز در آخر هفته تعطیل شود و همچنین میزان کار هفتگی از ۴۴ ساعت به ۴۲ و نیم ساعت کاهش یابد. گودرزی بیان کرد: البته مصوبه کمیسیون اجتماعی برای تبدیل

آخرین وضعیت افزایش تعطیلات آخر هفته ساعت کاری به ۴۰ ساعت کاهش می‌یابد

سختگوی کمیسیون اجتماعی مجلس آخرین وضعیت لایحه اصلاح ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری (ساماندهی تعطیلات آخر هفته و کاهش ساعت کاری) را تشریح کرد. حسین گودرزی سختگوی کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با تسنیم، در تشریح آخرین وضعیت لایحه اصلاح ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری (ساماندهی تعطیلات آخر هفته و کاهش ساعت کاری) گفت: اعضای کمیسیون اجتماعی

مجلس با اکثریت آرا و اعمال تغییراتی با لایحه ساماندهی تعطیلات آخر هفته، موافقت کرد و لایحه جهت بررسی در جلسه علنی تقدیم هیئت رئیسه مجلس شده است. وی درباره لایحه اصلاح ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری نیز ابراز کرد: دولت در این لایحه خواسته بود که ۲ روز در آخر هفته تعطیل شود و همچنین میزان کار هفتگی از ۴۴ ساعت به ۴۲ و نیم ساعت کاهش یابد. گودرزی بیان کرد: البته مصوبه کمیسیون اجتماعی برای تبدیل

مدیرکل کمیته امداد چهارمحال و بختیاری: اجرای پوشش «شوق زیارت» در چهارمحال و بختیاری

مساعدت خیران و دوستانان اهل‌بیت(ع) راهی پیاده‌روی اربعین می‌شوند. این نهاد راهی سفر پیاده‌روی اربعین می‌شوند. وی اضافه کرد: همچنین افراد علاقه‌مند به حضور در راهپیمایی اربعین که بنا بر دلایل مختلف توان شرکت در این راهپیمایی بزرگ را ندارند، می‌توانند با کمک مالی نیازمندان را راهی زیارت کنند. محمدی پایان اینکه سال گذشته ۶۴۰ مددجوی کمیته امداد به راهپیمایی اربعین

خانواده‌های نیازمندی که به دلیل ناتوانی مالی از شرکت در راهپیمایی اربعین جا مانده‌اند از طریق این پوشش تأمین می‌شود. مدیرکل کمیته امداد چهارمحال و بختیاری با اشاره به حضور گسترده دوستانان امام حسین(ع) از سراسر جهان در راهپیمایی اربعین، افزود: خانواده‌های نیازمند استان که مشتاق حضور در راهپیمایی اربعین هستند با

مدیرکل کمیته امداد چهارمحال و بختیاری از آغاز پوشش شوق زیارت در راستای تأمین هزینه‌های حضور نیازمندان در استان خبر داد. جاسم محمدی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری از آغاز پوشش شوق زیارت در راستای تأمین هزینه‌های حضور نیازمندان در راهپیمایی اربعین در استان خبر داد و گفت: هزینه سفر

مدیرکل کمیته امداد چهارمحال و بختیاری از آغاز پوشش شوق زیارت در راستای تأمین هزینه‌های حضور نیازمندان در استان خبر داد. جاسم محمدی در جمع خبرنگاران چهارمحال و بختیاری از آغاز پوشش شوق زیارت در راستای تأمین هزینه‌های حضور نیازمندان در راهپیمایی اربعین در استان خبر داد و گفت: هزینه سفر

بیش از ۱۳۰۰ متقاضی در چهارمحال و بختیاری تسهیلات اشتغال‌زایی دریافت کردند



و ناوایی نیز از سال گذشته تاکنون در استان افتتاح و تجهیز شده است. دبیر قرارگاه اقتصاد مقاومتی بسیج سازندگی استان در پایان از برگزاری طرح دانش‌بنیان بهبود ژنتیک دام سبک عشایری و تولید رویان‌نژاد منتخب با استفاده از روش اووم پیک آب برای نخستین بار در کشور خبر داد و خاطر نشان کرد: در قالب این طرح ۵۰ رویان به ۲۵ راس دام سبک در استان تزیق شده که هدف آن توسعه نژادهای برتر دام سبک در استان و بالا بردن تعداد و کیفیت دام هاست.

صنعتی راکد و با فعالیت محدود در استان شناسایی و برای احیای آن‌ها برنامه‌های متنوعی دیده شد، ادامه داد: طی این مدت ۲۳ واحد صنعتی شناسایی و به همت این قرارگاه به چرخه تولید برگشتند. محمودیان برگزاری ۷۶ نمایشگاه اقتصادی با هدف ایجاد بازار فروش محصولات خانگی را از دیگر فعالیت‌های قرارگاه اقتصاد مقاومتی بسیج سازندگی استان برشمرد و گفت: ۴۶ کارگاه اشتغال‌زایی شامل قالی بافی، صنایع دستی، جوراب بافی، صنایع تبدیلی، خیاطی

دبیر قرارگاه اقتصاد مقاومتی بسیج سازندگی سپاه حضرت قمر بنی هاشم (ع) چهارمحال و بختیاری، گفت: طی یک سال گذشته بیش از یک هزار و ۳۳۰ میلیارد ریال تسهیلات به متقاضیان دارای مدرک مهارتی و پس از بازدید از محل اجرای طرح پرداخت شده است. وی از ایجاد اشتغال مستقیم به تعداد ۲ هزار و ۴۳۱ مورد از سال ۱۴۰۱ تاکنون خبر داد و افزود: قرارگاه اقتصاد

صنعتی راکد و با فعالیت محدود در استان شناسایی و برای احیای آن‌ها برنامه‌های متنوعی دیده شد، ادامه داد: طی این مدت ۲۳ واحد صنعتی شناسایی و به همت این قرارگاه به چرخه تولید برگشتند. محمودیان برگزاری ۷۶ نمایشگاه اقتصادی با هدف ایجاد بازار فروش محصولات خانگی را از دیگر فعالیت‌های قرارگاه اقتصاد مقاومتی بسیج سازندگی استان برشمرد و گفت: ۴۶ کارگاه اشتغال‌زایی شامل قالی بافی، صنایع دستی، جوراب بافی، صنایع تبدیلی، خیاطی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

۱ - **دستگاه مناقصه گذار** : شهرداری شهرکرد
 ۲ - **شرح مختصر موضوع** : احداث ساختمان و محوطه سازی ایستگاه آتش نشانی اقبال لاهوری
 ۳ - **مهلت دریافت اسناد** : از ساعت ۱۴ مورخ ۰۴ / ۰۶ / ۱۴۰۲ لغایت ساعت ۱۴ مورخ ۱۴ / ۰۶ / ۱۴۰۲
زمان ارائه پیشنهادات : تا ساعت ۱۴ مورخ ۲۸ / ۰۶ / ۱۴۰۲
تاریخ بازگشایی : ساعت ۸ صبح مورخ ۲۹ / ۰۶ / ۱۴۰۲
 کلیه مراحل برگزاری این مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. / شناسه آگهی: ۱۵۵۰۶۹۹

مدیریت ارتباطات شهرداری شهرکرد

اول دفتر

وزارت رؤیا پردازیها و جهت گیریها!

ادامه از صفحه نخست

البته آقای اسماعیلی از نام پیشنهادی رونمایی نکرده است اما در این مبحث پرسش‌هایی در ذهن نقش می‌بندد که نیاز به پاسخ دارد.

با توجه به شرایط فرهنگی و هنری کشور به نظر می‌رسد که وزارتخانه‌های همچون فرهنگ و ارشاد اسلامی باید در تولید محتوا، نظارت، عرضه و تقاضای محتوای فرهنگی بیشترین و دقیق‌ترین برنامه‌ها را داشته باشد تا این که بخواهد به تغییر نام وزارتخانه بیندیشد.

آیا اوضاع سینمایی کشور، تئاتر، دیگر هنرهای مطرح در جامعه، وضعیت کتاب و انتشار آن و از همه مهم‌ترین در بحث کتاب بالا بردن مطالعه در جامعه مناسب و خوب است؟

قطعا در همه این زمینه‌ها ضعف‌های زیاد وجود دارد که برای حل آنها باید برنامه ریزی کرد و اندیشه کاربردی داشت.

نباید تصور کنیم که اگر یک فیلم سینمایی میلیاردی فروش می‌کند، به این مفهوم است که وضع سینما خوب است، در حالی که آن فیلم طنز از نظر محتوا بسیار ضعیف و سطح پایین است که نشان دهنده سیاستی در جهت سوق دادن سلیقه مردم به سوی فیلم‌هایی اینچنینی است.

قطعا همه به این مسئله اعتقاد دارند که فیلم‌های ایرانی از ضعف شدید فیلمنامه و داستان رنج می‌برد اما برای حل این مسئله تاکنون کار درخور توجهی نشده است.

وضعیت فرهنگی در عرصه هنر آیا بسامان است؟ وضعیت اسلامی در عرصه هنر بسامان است؟

همه آنچه که گفته شد می‌تواند با تغییر یک نام بهبود بخشید و مطلوب کرد؟ تغییر نام یک وزارتخانه چه اتفاقی را باعث می‌شود؟

جناب وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی محمد مهدی اسماعیلی این تغییر نام آیا در عمق اندیشه‌ای، اعتقادی، رفتاری و عملکردی وزارتخانه هم تأثیرگذار است؟

ماهیت وزارتخانه روشن است، یکسری وظایف قانونی، وظایف ذاتی و شرح وظایفی دارد که در خور شرایط زمان و مکان هم متناسب سازی می‌شود و می‌تواند تغییر کند.

نام وزارتخانه جنابعالی که اکنون وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی است، چه ایرادی دارد؟

وزارتخانه را درگیر تغییر نام نکرده‌اید و مجلس را هم می‌خواهید درگیرش کنید، که چه بشود؟

به گمان جناب وزیر «به نظر من اگر این تغییر نام در مجلس تصویب شود، تغییر مهمی برای تحقق رویاروایی‌ها و جهت‌گیری‌ها که لازمه حوزه فرهنگ و هنر است، صورت می‌گیرد، آقای وزیر ظاهراً راه را گم کرده است.

با اجرای این تصمیم که تأثیری هم در بهبود اوضاع فرهنگ و هنر و ارشاد اسلامی نخواهد گذاشت، جز هزینه گذاشتن روی دست مردم و کشور فایده‌ای هم ندارد.

هزینه برگزاری جلسه مجلس برای تصویب تغییر نام وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هر دقیقه چند ده میلیون تومان است و به همراه تغییر نام در تابلوهای وزارتخانه و ادارات کل استان‌ها و شهرستان‌ها و سربرگ‌های نامه‌ها و هر آنچه که نام وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بر روی آن است، میلیاردها تومان حیف و میل برای یک تغییر نام، آیا ارزشش را دارد؟

تمرکز بر بهبود وضع معیشتی مردم از اولویت‌های دولت است

رئیس جمهور:



ارائه گزارشی از بازدید خود از معادن ذغال سنگ استان کرمان و نیز رونق و رشد کیفی و کمی تولید در صنایع مس، نظرات و درخواست‌های کارگران را به اطلاع اعضای جلسه رساند. سید صولت مرتضوی همچنین واردات بی‌رویه را موجب زیان دیدن کارخانجات کشور دانست.

رئیس جمهور تمرکز بر بهبود وضع معیشتی مردم از اولویت‌های اصلی مجموعه اقدامات و فعالیت‌های دولت دانست و بر ضرورت پرهیز از تعلل کارها به بهانه نظرات کارشناسی تأکید کرد.

در جلسه دیروز هیئت دولت که به ریاست سید ابراهیم رئیسی برگزار شد، وزرا و اعضای کابینه با ارائه گزارش‌هایی به تشریح عملکرد و اقدامات صورت گرفته در حوزه کاری خود پرداختند.

در این جلسه وزیر جهاد کشاورزی و رئیس سازمان برنامه و بودجه با تقدیر از اهتمام رئیس جمهور نسبت به پرداخت مطالبات گندمکاران از روند پیگیری پرداخت این مطالبات از جمله تخصیص اعتبار ۵۰ هزار میلیارد تومانی گزارشی ارائه کردند.

وزیر نفت نیز از کورده‌شکنی حجم گازرسانی به نیروگاهها و خنثی‌سازی اثرات تحریم و همچنین افزایش تولید نفت خبر داد. مهندس اوجی در گزارش خود از اقدامات وزارت نفت برای مقابله با شایعه پراکنی و التهاب‌آفرینی درباره افزایش قیمت بنزین حضور دکتر منبخر در جایگاه‌های بنزین را موجب آرامش افکار عمومی و کاهش التهاب ناشی از شایعات مطرح شده عنوان کرد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی هم ضمن

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رئیس جمهور نیز در این جلسه از امضای توافقنامه برای ساخت ۵۰ دستگاه ایکس‌ری بومی کانتینری میان این معاونت و سازمان گمرکات کشور کمتر از ۱۰ روز پس از جلسه رئیس جمهور با تعدادی از تولیدکنندگان خبر داد.

در ادامه این جلسه رئیس جمهور ضمن گرامی‌داشت هفته دولت و یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر و همه شهدای دولت، تمرکز بر بهبود وضع معیشتی مردم را از اولویت‌های اصلی مجموعه اقدامات و فعالیت‌های دولت دانست و با تأکید بر ضرورت پرهیز از تعلل کارها به بهانه نظرات کارشناسی گفت: نظرات کارشناسی پشتوانه تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری‌ها در دستگاه‌های اجرایی است، اما باید مراقبت کرد که نظر اولیه یا غیرجامع یک کارشناس بهانه‌ای برای تأخیر و توقف انجام و اجرای طرح‌های دولت نشود.

رئیس گزارشی مستدل وزرا و مسئولان دستگاه‌های اجرایی از اقدامات و عملکرد حوزه کاری خود به مردم را در ایجاد امید در جامعه موثر دانست و از بخش رسانه‌ای دولت و دیگر رسانه‌ها خواست، نسبت به تبیین اقدامات و فعالیت‌های دولت اهتمام بیشتری داشته باشند.

استاندار چهارمحال و بختیاری:

روند بهره‌برداری و کلنگ‌زنی از ۹۵۰ طرح در استان آغاز شد



مسولان، در دولت سیزدهم با پیگیری شرکت آبفا و نماینده مردم در مجلس تکمیل و بهره‌برداری شد. فلاح کرمی به اقدامات صورت گرفته در شهرستان بروجن اشاره کرد و افزود: امسال با سفر نایب رئیس مجلس به بروجن، اعتبار لازم برای اجرای ۲۵ کیلومتر آسفالت معابر در شهرستان تأمین شد که هشت کیلومتر از این میزان در بخش چغاخور است.

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به آغاز هفته دولت و برنامه‌های ویژه این هفته گفت: روند بهره‌برداری و عملیات اجرایی ۹۵۰ طرح در استان هم‌زمان با شروع هفته دولت، آغاز شد.

غلامعلی حیدری در آیین افتتاح طرح تصفیه‌خانه بلداجی که با حضور معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور برگزار شد، افزود: هم‌زمان با هفته دولت ۷۳۰ طرح افتتاح و عملیات اجرایی ۲۲۰ طرح آغاز خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه این طرح‌ها با تزریق اعتبارات دور نخست سفر رئیس جمهور به استان با سرعت و در اقدام جهادی و همت خدمت‌گزاران به اتمام رسیده است، گفت: این استان یک منطقه بکر برای گردشگری، بوم‌گردی و طبیعت‌گردی است و الزامات حفاظت از محیط‌زیست در این استان در نظر گرفته شده است.

حیدری افزود: پارسال برای بیش از هشت شهر استان ماده ۲۳ اخذ شده است تا به محیط‌زیست استان کمک شود. وی با اشاره به افتتاح تصفیه‌خانه بلداجی گفت: راندازی این تصفیه‌خانه سال‌ها به

وی اظهار داشت: مسکن مهر بلداجی نیز پس از ۱۲ سال پیگیری هنوز اجرایی نشده و ۲ ماه گذشته با واگذاری زمین توسط کشاورزان سند این زمین به نام اداره مسکن و شهرسازی اخذ شد و تا ۲ ماه آینده عملیات اجرایی و ساخت مسکن مهر بلداجی بعد ۱۲ سال انجام خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه هم‌اکنون در بخش بلداجی در زمینه کیفیت آب مشکل وجود ندارد، گفت: براساس نیاز و برآورد ۱۵ ساله، مجوز حفر چاه اخذ شده است. وی به احداث گلخانه و توسعه ان در سطح شهرستان و همچنین بخش بلداجی اشاره کرد و گفت: برای رفع مشکل آب بخش کشاورزی، توسعه کشت گلخانه در اولویت قرار دارد و امید است، با اتحاد، همدلی و هم‌افزایی کشت گلخانه در استان و شهرستان توسعه پیدا کند.

تصفیه‌خانه شبکه جمع‌آوری فاضلاب شهر بلداجی به عنوان سیزدهمین تصفیه‌خانه فاضلاب چهارمحال و بختیاری روز پنجشنبه با حضور معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست در نخستین روز از هفته دولت، بهره‌برداری و وارد مدار شد.

امضای تفاهم‌نامه همکاری آموزشی و پژوهشی دانشگاه شهر کرد و انجمن فرهنگیان بختیاری



در انجام پروژه‌های پژوهشی با استفاده از ظرفیت‌های موجود و... از مفاد این تفاهم‌نامه صورت رضایت طرفین قابل تمهید است.

ایرج چراغپور نیز با بیان تاریخچه انجمن فرهنگیان بختیاری گفت: دانشگاه جایگاه برگزاری همایش‌های علمی است و در این زمینه با توجه به ظرفیت‌های علمی می‌تواند در پیشبرد اهداف انجمن کمک کند.

فعالیت‌های مشترک با اختصاصی آموزشی و فرهنگیان، پشتیبانی از سمینارها کنفرانسها نمایشگاهها و کارگاههای تخصصی، مشارکت

مشهور هستند و باید نقاط قوت فرهنگ غنی بختیاری را معرفی کنیم.

رئیس دانشگاه شهرکرد با بیان اینکه فرهنگ ایل بختیاری به واسطه قدمت و وسعت جغرافیایی این قوم از نوع بسیاری برخوردار است و ماهیت اصلی خود را در طی سال‌ها حفظ کرده است، افزود: دانشگاه شهرکرد با وجود ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های خود

و توانایی‌های یکدیگر در جهت استمرار ارتباط سازمان یافته بین دانشگاه و پژوهشی فرهنگیان بختیاری و انجمن فرهنگیان بختیاری توسط دکتر یاسر پیرعلی رئیس دانشگاه شهرکرد و ایرج چراغپور رئیس انجمن فرهنگیان بختیاری، با هدف گسترش همکاری در زمینه فعالیت‌های آموزشی پژوهشی و فناوری، استفاده بهینه از امکانات

نرخ بلیط اتوبوس از چهارمحال و بختیاری تا مرز عراق اعلام شد



نفسر در اتوبوس ۴۴ نفره ۴۱۰ هزار تومان اعلام شده است. مالکی در پایان بیان داشت: این نرخ از ۲۷ مردادماه در استان اجرایی شده و تا ۲۵ شهریور نیز اعتبار دارد که بعد از حماسه اربعین برخی سروس‌ها کنسل می‌شوند و برخی دیگر نیز به قیمت قبل باز می‌گردد.

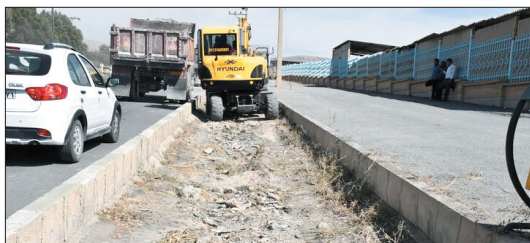
معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری گفت: نرخ بلیط اتوبوس برای هر نفر در اتوبوس ۳۵ نفره تا مرز مه‌ران ۶۹۰ هزار تومان، در اتوبوس ۳۲ نفره ۵۵۰ هزار تومان و در اتوبوس ۴۴ نفره ۴۱۳ هزار تومان اعلام شد.

حسین مالکی گفت: قیمت بلیط اتوبوس شهرکرد به سه مرز شلمچه، مه‌ران و چزابه در کانون انجمن‌های صنفی تعیین شده و به نماینده انجمن و اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان ابلاغ شد. معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای چهارمحال و بختیاری افزود: نرخ بلیط اتوبوس هر نفر در اتوبوس ۲۵ نفره تا مرز مه‌ران ۶۹۰ هزار تومان، در اتوبوس ۳۲ نفره ۵۵۰ هزار تومان و در اتوبوس ۴۴ نفره تا ۴۱۳ هزار تومان اعلام شده است.

وی ادامه داد: همچنین نرخ بلیط اتوبوس شهرکرد تا شلمچه و چزابه نیز برای هر نفر در اتوبوس ۲۵ نفره ۶۸۰ هزار تومان و برای هر

معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد خبر داد:

اجرای عملیات لایروبی مسیل‌های شهرکرد در آستانه فصل پاییز



زباله و ضایعات ساختمانی در معابر و جداول خودداری کنند تا در زمان بارندگی بدون مشکلات آب‌گرفتگی نظاره‌گر بارش رحمت الهی باشند. وی گفت: در زمان بارندگی شهروندان می‌توانند گزارش‌های خود مبنی بر هرگونه آب‌گرفتگی را به سامانه ۱۳۷ ارسال کنند.

معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد گفت: با توجه به پیش‌بینی هواشناسی مبنی بر شروع زود هنگام بارش‌های پاییزه اجرایی عملیات لایروبی مسیل‌ها در شهرکرد آغاز شد.

محمدرضا محمدیان در جمع خبرنگاران اظهار داشت: لایروبی مسیل‌ها و روان‌آب‌ها هر سال قبل از شروع فصل پاییز و آغاز بارندگی‌ها انجام می‌شود که امسال با توجه به پیش‌بینی هواشناسی مبنی بر شروع زود هنگام بارش‌ها، عملیات لایروبی در حال انجام است. وی افزود: لایروبی کانال‌های روباز و روبسته توسط خدمات شهری به صورت مداوم انجام می‌شود اما متأسفانه برخی شهروندان با ریختن نخاله و زباله، سدی برای مسیر آب در کانال‌ها ایجاد می‌کنند. معاون خدمات شهری شهرداری شهرکرد از شهروندان خواست همکاری و همراهی لازم را با مدیریت شهری داشته باشند و از ریختن

پرداخت وام ازدواج به ۳۸۸۴ نفر در چهارمحال و بختیاری طی امسال

و بختیاری هم اکنون رتبه ۱۱ را در بین ۳۱ استان کشور به خود اختصاص داده است. وی گفت: میانگین درصد پرداخت وام ازدواج در چهارمحال و بختیاری ۵۰ درصد است در حالی که میانگین درصد دریافت کنندگان تسهیلات ازدواج در کشور ۷۴۴ درصد در این بازه زمانی بوده است. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری، شيروانی تصريح کرد: وزارت ورزش و جوانان و ادارات کل ورزش و جوانان در استانها به عنوان پیگیری کننده پرداخت تسهیلات ازدواج هستند.

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری از پرداخت وام ازدواج به ۳۸۸۴ نفر از ابتدای سال ۱۴۰۲ تا پایان تیرماه در این استان خبر داد.

طهماسب شیروانی اظهار کرد: از ابتدای امسال ۷۶۹۸ نفر در چهارمحال و بختیاری متقاضی وام ازدواج بودند که تا پایان تیرماه ۱۴۰۲ به ۳۸۸۴ نفر از متقاضیان تسهیلات ازدواج پرداخت شد.

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان چهارمحال و بختیاری افزود: با پرداخت این تسهیلات، استان چهارمحال

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم)

شرکت پلی بافت چهارمحال (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۲۶۸ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۶۲۰

با توجه به حد نصاب ترسیدن اعضاء جهت تشکیل جلسه مجمع نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۵ بدینوسیله از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۷/۱۶ روز پنج شنبه راس ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر شرکت به آدرس شهرکرد خیابان معلم انتهای کوچه ۱۱ پلاک آخر سمت راست تشکیل میگردد حضور بهم رسانند.

- (دستور جلسه)
- ۱- انتخاب مدیران
- ۲- تعیین سمت
- ۳- تعیین دارندگان حق امضاء
- ۴- انتخاب روزانه
- ۵- انتخاب بازرسان

هیئت مدیره

امام جمعه شهرکرد:

حرکت دولت سیزدهم بر مبنای کار جهادی است

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهرکرد با قدردانی از تلاش‌های دولت در زمینه خدمت‌رسانی به مردم گفت: حرکت دولت سیزدهم بر مبنای کار جهادی و میدانی است.

حجت‌الاسلام و المسلمین محمدعلی نونام همزمان با نخستین روز هفته دولت در شورای اداری و آیین افتتاح برنامه‌های هفته دولت که با حضور معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست برگزار شد، به دستاوردهای دولت سیزدهم اشاره کرد و افزود: نباید به هیچ عنوان به دستاوردهای دولت غره شویم که این مساله یکی از آفت‌هاست و باعث

می‌شود جلوی پیشرفت و تلاش بیشتر گرفته شود. وی اظهار داشت: تصور اینکه به یک جایگاه خوبی رسیدیم و از حرکت و تلاش دست بکشیم، یک خطر است و آن چیزی که به این قطار و حرکت آن شدت می‌بخشد، کار و عمل جهادی است که باید مجاهدانه حرکت کرد. به گفته وی، در کار و حرکت جهادی ضعف و تردید نیست و باید حرکت جهادی نورانی دست پیدا کنیم. نونام افزود: هم‌اکنون آمارهای که از پیشرفت و توسعه استان و کشور ارائه می‌شود، خوب است اما باید ارزیابی شود که در چه بخش‌های

باید بیشتر حرکت کرد و اولویت برنامه و طرح‌های توسعه در استان و کشور چیست. وی اظهار داشت: تلاش و دستاوردهای دولت باید در سفره مردم هم دیده شود و باید برای تحقق این مهم بیشتر کوشید. به گفته نونام، در کشور باید علاوه بر مهار تورم به مسائلی و مشکلات مردم به خصوص مشکلات اقتصادی نیز توجه کرد. امام جمعه شهرکرد بر تلاش مسوولان برای افزایش رضایت مردم تأکید کرد و گفت: در نظام جمهوری اسلامی اگر مردم ناراضی باشند و رضایت مردم جلب نشود هرچه تمام تلاش برای خدمت‌رسانی انجام شود بی‌فایده است و

مردم‌داری و افزایش رضایت مردم باید اولویت کارها قرار گیرد. نونام با اشاره به نزدیک شدن به اربعین حسینی و همچنین نخستین روز از هفته دولت گفت: بزرگان یاد شهیدان رجایی و باهنر و هفته دولت بهانه‌ای است که دولت در این مقطع تورم به مسائلی و مشکلات مردم به خصوص مشکلات اقتصادی نیز توجه کرد. امام جمعه شهرکرد بر تلاش مسوولان برای افزایش رضایت مردم تأکید کرد و گفت: در نظام جمهوری اسلامی اگر مردم ناراضی باشند و رضایت مردم جلب نشود هرچه تمام تلاش برای خدمت‌رسانی انجام شود بی‌فایده است و

سازمان محیط زیست چهارمحال و بختیاری برج‌پرندنگری تالاب گندمان و تصفیه‌خانه شهر بلداجی در شهرستان بروجن بهره‌برداری شد. همزمان با هفته دولت سال‌جاری ۹۵۳ طرح با ۵۹۶ هزار و ۸۴۱ میلیارد و ۷۵۵ میلیون ریال در چهارمحال و بختیاری کلنگ‌زنی، افتتاح و بهره‌برداری می‌شود. هشتم شهریورماه ۱۳۳۰ رئیس‌جمهور وقت محمدعلی رجایی به‌همراه نخست‌وزیر حجت‌الاسلام محمدجواد باهنر بر اثر انفجار در دفتر نخست‌وزیری به درجه رفیع شهادت نائل شدند و به‌همین مناسبت دوم تا هشتم شهریورماه به‌عنوان هفته دولت نام‌گذاری شده است.

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست:

تهدات کنوانسیون رامسر در خصوص تالاب چغاخور بروجن انجام می‌شود

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست با اشاره به جایگاه زیست‌محیطی تالاب‌ها گفت: برای تالاب چغاخور شهرستان بروجن تهدات نسبت به کنوانسیون رامسر انجام می‌شود. علی سلاجقه که همزمان با نخستین روز هفته دولت که به دعوت حجت‌الاسلام امیرقلی جعفری نماینده مردم شهرستان بروجن به این منطقه سفر کرده بود، در جمع‌بندی این سفر تأکید کرد: دستگاه‌های اجرایی مرتبط با تالاب چغاخور باید به وظایف خود در قبال این تالاب عمل کنند.

وی افزود: همچنین سازمان جهادکشاورزی چهارمحال و بختیاری باید نسبت به تغییر کاربری‌ها، استفاده از سموم و آلاینده‌ها

محدوده تالاب چغاخور دقت و کارگروه مربوطه در این خصوص را فعال کند. در قرارداد بین دولتی کنوانسیون رامسر که در دوم فوریه سال ۱۹۷۱ در شهر رامسر استان مازندران منعقد شد به منظور حفاظت از تالاب‌ها "کنوانسیون بین‌المللی رامسر" شکل گرفت و تمام تالاب‌های مهم دنیا در این کنوانسیون ثبت شدند و عنوان "رامسر سایت" را دریافت کردند که تاکنون ۲ هزار و ۱۴ رامسر سایت به ثبت رسیده که از این تعداد ۲۵ تالاب سهم ایران است. یکی از مهم‌ترین تالاب‌های ثبت شده در کنوانسیون رامسر، تالاب زیبا و بین‌المللی چغاخور چهارمحال و بختیاری است. تالاب چغاخور در سال ۱۳۸۹ در

کنوانسیون رامسر به ثبت رسیده و با مساحتی حدود ۲ هزار و ۳۰۰ هکتار در دامنه ارتفاعات "بُر آفتاب" و "کلادر" در نزدیکی شهر بلداجی شهرستان بروجن واقع شده است. سلاجقه به ایجاد برنامه ویژه برای تالاب‌های چهارمحال و بختیاری اشاره و تصریح کرد: طرح اولیه طبیعت‌گردی گسترده در تالاب‌های شهرستان بروجن با مشارکت اداره کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان تهیه و اجرایی شود. وی یادآور شد: برای تالاب گندمان شهرستان بروجن براساس ظرفیت موجود می‌تواند به‌عنوان شهر تالابی معرفی شود و سازمان حفاظت محیط زیست کشور این مهم را پیگیری می‌کند.

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست کشور اظهار داشت: اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری چهارمحال و بختیاری برای منطقه تالاب شهرستان بروجن کمک کند تا آن مجموعه حفظ شود. وی گفت: استاندار چهارمحال و بختیاری برای تأمین مکان مناسب اداره حفاظت محیط زیست شهرستان بروجن کمک‌های لازم را انجام دهد. سلاجقه تأکید کرد: سازمان حفاظت محیط زیست برای خرید خودرو و تجهیزات ویژه حفاظت محیط زیست استان‌ها پیگیری کرده و در حال خرید ۱۰۰ دستگاه خودرو است که تعدادی از آن‌ها به اداره کل حفاظت محیط

زیست چهارمحال و بختیاری اختصاص می‌یابد. معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور پس از بازدید از شهرستان بروجن در شورای اداری چهارمحال و بختیاری و عطف‌اشانی گزارش‌های شهرکرد حضور می‌یابد. تالاب گندمان در زمره ۱۰ تالاب برتر برنده‌نگری ایران و مهم‌ترین زیستگاه‌های جانوری کشور برای اسکان دائم پرندگان بومی و تخم‌گذاری پرندگان مهاجر به‌شمار می‌رود که در دفتر بین‌المللی تحقیقات پرندگان آبی (لندن - ۱۳۵۲) ثبت شده است. تالاب گندمان با حدود یک‌هزار و ۷۰ هکتار وسعت در فاصله ۶۰ کیلومتری مرکز چهارمحال و بختیاری در شهرستان بروجن

قرار دارد و با توجه به برنامه احیا این تالاب که در سال‌های گذشته انجام شده اکنون به‌عنوان یک زیستگاه و مامن خوب برای پرندگان مهاجر است. همزمان با هفته دولت سال‌جاری ۹۵۳ طرح با ۵۹۶ هزار و ۸۴۱ میلیارد و ۷۵۵ میلیون ریال در چهارمحال و بختیاری کلنگ‌زنی، افتتاح و بهره‌برداری می‌شود. هشتم شهریورماه ۱۳۳۰ رئیس‌جمهور وقت محمدعلی رجایی به‌همراه نخست‌وزیر حجت‌الاسلام محمدجواد باهنر بر اثر انفجار در دفتر نخست‌وزیری به درجه رفیع شهادت نائل شدند و به‌همین مناسبت دوم تا هشتم شهریورماه به‌عنوان هفته دولت نام‌گذاری شده است.

دل نوشته هایی در شهادت مظلومانه شهیدان رجایی و باهنر

رئیس خبرنگار زدکوهد

بوی بال‌های سوخته خدیجه پنجمی زمان گم می‌شود در تیک تاک تلخ فاجعه. زمان وحشت زده گوش خوابانده به اضطرابی عمیق که قد کشیده از لحظه‌هایی شوم. حادثه‌های تلخ در بطن شهریورماه شکل می‌گیرد. از تمام زاویه‌های شقاوت، پوی تند توطئه و مرگ می‌وزد. ابلیس، بر تل اذهان پوسیده و غبار گرفته می‌خندد. بال‌های آتش گرفته می‌وزند، می‌بارند، از ابرهای مشتعل، از شعله‌های نفرت و کینه. همه‌جا پر می‌شود از بوی بال‌های سوخته. هوا، بوی سوختگی می‌دهد

سروقامتان دیار عشق

شهید محمد علی رجایی، در سال ۱۳۱۲، در خانواده‌ای مذهبی در شهر قزوین دیده به جان گشود. وی در چهار سالگی از نعمت پداری متدین و مهربان محروم گردید و از آن به بعد، تحت سرپرستی و تربیت مسادر گرانقدر و برادر عزیزش قرار گرفت. شهید رجایی از همان کودکی با شرکت در جلسات مذهبی، همچون پدر گرانقدرش به نوحه‌خوانی می‌پرداخت و بدین وسیله، شور و حال خاصی به آن مجالس می‌بخشید. وی سرانجام پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی، در ۱۳ سالگی به دلایلی به تهران مهاجرت کرد.

فعالیت‌های رجایی در نیروی هوایی

شهید رجایی به دلیل فقر مالی و عاطفی ناشی از فوت پدر، دوران کودکی سختی را گذراند. وی در ۱۳ سالگی از قزوین به تهران آمد و مدتی را در جنوب تهران به دست‌فروشی پرداخت. او در ۱۷ سالگی به آموزشگاه گروهی نیروی هوایی وارد شد و در طول پنج سال حضورش در آن‌جا، با بعضی از گروه‌ها و احزاب سیاسی، از جمله فدائیان اسلام آشنا شد و با وجود خطرات فراوانی که برای یک ارتشی وجود داشت، به همکاری با آنان پرداخت. پس از مدتی، فرماندهان نیروی هوایی که از رابطه رجایی با فدائیان اسلام آگاه شده بودند، وی را به نیروی زمینی تبعید کردند و همین امر، موجب شد که وی از ارتش استعفا بدهد. البته شهید رجایی در مدت این پنج سال، با پشتکار فراوان و استعداد خوبی که داشت، به ادامه تحصیل پرداخت و موفق شد در سال ۱۳۳۲ دیپلم بگیرد.

رجایی و آغاز معلمی

شهید رجایی پس از استعفا از ارتش، به مدت یک سال به آموزگاری در شهر بیجار پرداخت و پس از آن با شرکت و قبولی در کنکور سال ۱۳۳۵، وارد دانشسرای عالی شد. او ضمن تحصیل در آن‌جا، به همکاری با انجمن‌های اسلامی دانشجویان پرداخت و مدتی پس از فارغ التحصیلی، در دبیرستان «کمال» مشغول به کار شد و هم‌زمان به فعالیت‌های سیاسی نیز پرداخت. همین فعالیت‌ها، به دستگیری‌های



متعدد و شکنجه‌های طولانی مدت او توسط ساواک انجامید.

رهایی از زندان

شهید رجایی در سال ۱۳۵۷، پس از آزادی از زندان ساواک، در جمع مردم مبارز پیوست و در جریان کمیته استقبال از امام قرار گرفت. او پس از پیروی شگومند انقلاب اسلامی، با عضویت در کمیته بررسی مشکلات آموزش و پرورش، به همکاری با وزارت آموزش و پرورش پرداخت و پس از مدتی، با ایابت لیاقت و کاردانی خود وزیر آموزش و پرورش شد. شهید رجایی با ارائه خدمات ارزنده به دانش‌آموزان محروم، گامی استوارتر از قبل در راه خودکفایی و شکوفایی استعدادها و نهفته این این مرز و بوم برداشت. وی در دوران نخست‌وزیری خویش - که هم‌زمان با شروع جنگ تحمیلی بود با کارشکنی‌ها و مشکلات فراوانی از سوی عناصر ضد انقلاب داخلی و خارجی مواجه شد، ولی با توکل به خداوند و سعه صدر بسیار، از ادامه خدمت‌گزاری به مردم مأیوس نشد و سرانجام پس از عزل بنی‌صدر از ریاست جمهوری، با اکثریت آرای مردم، به مسؤولیتی دشوارتر، یعنی ریاست جمهوری رسید.

چه جوابی برای شهدا دارید؟

شهید رجایی، از بندگان مخلص خداوند و شیفته ارزش‌های والای اسلامی و انقلابی بود. او به شهیدان عشق می‌ورزید و به استمرار راه آنان توصیه می‌کرد. او در مجلسی خطاب به دوستانش گفته بود: «شما در مرحله اول به فکر حساب و کتاب خدا نباشید، [به یک مرحله پایین‌تر فکر کنید. ببینید اگر همه شهدا را خداوند در روز قیامت به صف کند و شما از جلوی آن‌ها رد شوید و آن‌ها به شما بگویند با این انقلاب که ما به دست شما دادیم چه کردید، شما چه جوابی به دارید به آن‌ها بدهید؟ اگر جواب شهدا را دادید، جواب خدا را هم می‌توانید بدهید».

حفظ بیت‌المال

شهید رجایی درباره حفظ بیت‌المال حساسیت ویژه‌ای داشت و از کسانی که به این مسأله بی‌تفاوت بودند، به شدت ناراحت می‌شد. درباره ایشان گفته‌اند: «در زمان نخست‌وزیری، به علت نداشتن کولر در منزلشان، همانند سایر مردم با مراجعه به تعاونی محل، طبق نوبت درخواست یک کولر کرده بود. عده‌ای از محافظان‌شان با علقه شخصی به منظور فراهم آوردن وسایل رفاه برای خانواده ایشان، خودسرانه کولری از دفتر نخست‌وزیری به منزلشان ایشان می‌آوردند. هنگامی که ایشان از موضوع مذکور آگاه شد، با ناراحتی خطاب به آنان گفته بود: زوداین کولر را به نخست‌وزیری برگردانید. این کولر مال بیت‌المال است. هر وقت نوبت من در تعاونی رسید، کولرم را می‌دهند و نصب می‌کنم».

منش کاری شهید رجایی

سایه وحدت و یکپارچگی امت مسلمانان امکان‌پذیر است. رسالت اساسی ما، اسلامی کردن محیط‌های آموزشی و استقرار تربیت اسلامی در محیط‌های آموزشی است. چیزی که من همیشه در زندان انفرادی با خودم می‌گفتم، این بود که فلائی، همه‌اش که نباید دیگران سرنوشت ساز باشند و تو سرنوشت آن‌ها را بخوانی، حالا یک بار هم تو سرنوشت درست کن و بگذار دیگران بخوانند.

آنچه ما فریاد می‌کنیم، این است که رهبری در ایران صرفاً باید به ولایت فقیه باشد، ولو این‌که بسیاری از روشن‌فکران و بسیاری از کسانی که محتوای انقلاب اسلامی ما را در نیافته‌اند، این مطلب عظیم و این دستاورد مشترک انقلاب ما را در نیابند.

با هنر تاریخ

شهید حجت‌الاسلام محمد جواد باهنر، در سال ۱۳۱۲ ش، در یکی از محله‌های بسیار قدیمی شهر کرمان دیده به جهان گشود. وی عمر کوتاه، ولی پرپرکت خویش را در سنگر تعلیم و تربیت گذراند. این پیشه‌ور زاده کرمانی، با فراگیری علوم جدید و قدیم به یاری امام خمینی رحمه‌الله شتافت و در نهضت عظیم انقلاب فرهنگی او، نقش آفرین گشت. باهنر، با «هنر» تعلیم تربیت تا نخست‌وزیری دولت خدمت‌گزار پیش رفت و با یار دیرین خود، محمد علی رجایی به مبارزه با فتنه فرهنگی و پرداخت و عاقبت نیز جان ارزشمند خویش را بر سر این راه نهاد و با کینه جهانلانه کوردلان ضد علم و آگاهی، در آتش نفاق سوخت.

ولادت و تحصیلات

شهید محمد جواد باهنر در سال ۱۳۱۲ ش در «محله شهر» کرمان دیده به جهان گشود. وی در پنج سالگی برای فراگیری قرآن به مکتب‌خانه رفت و از حدود ۱۱ سالگی، وارد مدرسه معصومیه کرمان شد و تعلیم دروس حوزوی را در آن‌جا آغاز کرد. هم‌چنین وی در کنار دروس رسمی حوزوی، به فراگیری تحصیلات جدید پرداخت و به صورت متفرقه، در امتحانات آن شرکت می‌کرد. شهید باهنر در سال ۱۳۳۲ ش، برای ادامه تحصیلات دینی عازم شهر مقدس قم گردید و با سکونت در مدرسه فیضیه، از محضر اساتیدی چون آیت الله سلطانی، آیت الله مجاهدی و شیخ محمد جواد اصفهانی بهره‌ها برد. هم‌چنین وی ضمن بهره‌مندی از درس خارج فقه آیت الله بروجردی، به مدت هفت سال نیز از درس خارج فقه و اصول امام خمینی رحمه‌الله و شیخ سال نیز از فلسفه و تفسیر علامه طباطبائی رحمه‌الله بهره گرفت. ایشان در تحصیلات دانشگاهی هم موفق بود و توانست تا کارشناسی ارشد علوم تربیتی و دکترای الهیات پیش رود.

شهید باهنر و هیأت مؤتلفه اسلامی

پس از این‌که شهید باهنر در سال ۱۳۴۱ ش برای انجام مقدمات سفر تبلیغی به زاین به تهران آمد، از طریق شهید بهشتی وارد تشکیلات هیأت مؤتلفه اسلامی شد و به آموزش عقیدتی نیروهای آن پرداخت. شهید باهنر پس از ترور حسن‌علی منصور توسط اعضای هیأت مؤتلفه و دستگیری سران آن، به منظور ایجاد وحدت و جلوگیری از فروپاشی نیروهای مبارز و متعهد هیأت، با همکاری بزرگانی چون شهیدان رجایی، بهشتی و مطهری، و نیز آیت الله هاشمی رفسنجانی، به تشکیل مؤسسه تعاونی و رفاه پرداخت. اهداف این مؤسسه، در ظاهر کم‌رسانی به مردم، تشکیل صندوق‌های قرض الحسنه و تأسیس مدارس؛ و در باطن هدایت کانون‌های مؤتلفه و ارتباطات مخفی نیروهای مبارز بود.

فعالیت‌های فرهنگی

شهیدباهنر در سال ۱۳۴۲ ش، علی‌رغم مخالفت ساواک، به استخدام آموزش و پرورش درآمد. وی علاوه بر تدریس، با دفتر تبلیغات و برنامه‌ریزی آموزش و پرورش همکاری نزدیک داشت و برنامه‌های تعلیمات دینی کلاس‌های مختلف تحت نظر او تهیه و تنظیم می‌گردید. هم‌چنین وی در زمینه علوم دینی، به تألیف کتاب‌های درسی مورد نظر برای تدریس در سطوح مختلف آموزشی اقدام کرد و در این زمینه، حدود چهل کتاب و جزوه به رشته تحریر درآورد. حتی در زمانی که به واسطه فعالیت‌های سیاسی خویش، علاوه بر اصلاح کتاب‌های درسی، از سخن‌رانی منع شده بود، با یاری خداوند کمک و مساعدت هم‌فکران خود، به تأمین و امانداری دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، مدرسه رفاه، مدرسه راهنمایی مفید و تعدادی دیگر از مراکز فرهنگی - مذهبی پرداخت.

فعالیت‌های سیاسی

شهید باهنر مساجد راه خدا بود که از همان جوانی، نمی‌توانست در معرض خطر قرار گرفتن اسلام را تحمل کند و از راه‌های مختلف، به مبارزه با طاغوت زمان می‌پرداخت. او چندین بار به واسطه فعالیت‌های سیاسی - مذهبی روشنگرانه خود، توسط رژیم وقت دستگیر شد، ولی هم‌چنان بر اعتقادات خویش تأکید می‌ورزید. وی پس از آزادی از زندان در سال ۱۳۵۷، به همراه شهید بهشتی و برخی شخصیت‌های دیگر با تشکیل حزب جمهوری اسلامی، رسماً فعالیت خویش را آغاز کرد. شهید باهنر پس از شهادت مظلومانه دکتر بهشتی، به دبیر کلی حزب جمهوری اسلامی انتخاب گردید و تا زمان پذیرش نخست‌وزیری، این مسؤولیت مهم را بر عهده داشت. به این ترتیب، او تا لحظه شهادت خدمات ارزنده قابل توجهی را به مردم ایران ارائه کرد. روحش شاد و راهش پررور باد.

می‌شد، سادگی و بی‌پیرایگی زندگی ایشان بود. شهید رجایی به حدی متواضع و فروتن بود که تا قبل از توصیه امام خمینی رحمه‌الله به حفظ جانش، بدون هیچ مراقب و نگهداری کسی نمی‌داد و به شدت از اسراف بیت‌المال پرهیز می‌کرد. تواضع ایشان به قدری بود که این‌که در اواخر زندگی، مسؤولیت‌های مهمی را با عناوین والا بر عهده داشت، ولی هیچ‌گاه عنوانی جز عنوان معلم را برای خود نمی‌سنجید و همه کسانی را که در زمان وزارت در خدمتش بودند، همکار می‌دانست و همیشه خود را به عنوان یک مسؤول امضا معرفی می‌کرد، نه یک وزیر.

حفظ حرمت افراد

شهید رجایی به عنوان یک مسلمان آگاه و یک مسؤول عالی‌رتبه حکومت اسلامی، می‌کوشید به افراد حرمت نهد. او بارها می‌گفت: «هر کس در این مملکت شسانی دارد که باید حرمت آنرا نگه داریم. اگر ما در این مملکت کار می‌کنیم، برای این است که انسان ساخته شود. اگر قرار باشد انسان‌ها فدای کار شوند یا حرمت یک انسان مورد اهانت و تجاوز قرار گیرد، به هدفمان نرسیده‌ایم».

تهذیب نفس

شهید رجایی انسانی والا و خودساخته بود که هیچ‌گاه ظواهر دنیا او را نفریفت، حتی زمانی که به مقام نخست‌وزیری و سپس به ریاست جمهوری رسید، خود را مانند سابق می‌نگریست. او در مقام‌ها و عناوین را آزمایشی از طرف خداوند می‌دانست. او برای سربلندی بیرون آمدن از این امتحان الهی، آشکارا به دوستان نزدیک توصیه می‌کرد که مراقب اعمال و رفتار وی باشند تا اگر کوتاهی یا رفتار غیرمنطقی و غیراخلاقی از وی دیدند، به او تذکر دهند و او را مهار کنند.

سادگی و قناعت

آن‌چه در دوران نخست‌وزیری و رئیس‌جمهوری شهید رجایی باعث حیرت مردم



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور

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

*** زیر نظر شورای سردبیری صفحه آرای:** مرضیه نافیان

بیماران پارکینسون؛ نیازمند حمایت‌های اجتماعی



ایستنا/ متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با اشاره به اینکه درمان بیماری پارکینسون بسیار پرهزینه است، گفت: روند این بیماری پیش‌رونده است و درمان قطعی ندارد و با توجه به مشکلاتی که برای افراد پیش ایجاد می‌کند، نیازمند حمایت خانواده و اجتماع هستند و در کنار درمان دارویی، غیر دارویی و کاردرمانی به کمک‌های اجتماعی و خانوادگی احتیاج دارند.

مجید جعفری با اشاره به اینکه بیماری پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده مغز است، اظهار کرد: گرچه پارکینسون، بیماری افراد سالمند است اما در نوجوانان هم دیده شده است و این بیماری جنبه‌های ارثی، ژنتیکی و محیطی دارد.

وی افزود: بیماری پارکینسون در اثر از بین رفتن سلول‌های عصبی در قسمتی از مغز ایجاد می‌شود، سلول‌های عصبی این بخش از مغز وظیفه تولید ماده شیمیایی به نام دوپامین را بر عهده دارند، دوپامین به عنوان یک پیام‌رسان بین قسمت‌های مغز

و سیستم عصبی عمل کرده و به کنترل

و هماهنگی حرکات بدن کمک می‌کند.

آسیب و یا از بین رفتن سلول‌های این بخش موجب کاهش میزان دوپامین در مغز می‌شود و این بدان معناست که بخشی از مغز که مسئولیت کنترل حرکت را دارد، به طور نرمال کار نمی‌کند و موجب می شود

روزنامه کثیرالانتشار زرد کوه (سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی و اقتصادی)

نشانی دفتر شهرکرد: خیابان شریعتی – کوچه ۵۵- پلاک ۱۲

☎ همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳ ① **نمابر:** ۳۲۲۲۳۱۰۱ **تلفن:** ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۵۰ **✉ ص پ:** ۱۹۸

چاپ و لیتوگرافی / قم/شاخه سبز تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶

چاپ شهرکرد: جهانبین تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶ **لیتوگرافی:** ارغوان تلفن: ۳۲۴۴۳۱۹۳

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با اشاره به اینکه علائم و نشانه‌های بیماری پارکینسون در هر فرد متفاوت است، ادامه داد: رعشه یا لرزش در دست‌ها و چانه، آهسته شدن حرکات، سخت شدن عضلات، از دست دادن حرکات خودکار بدن، خمیده شدن بدن، از دست دادن تعادل و زمین خوردن از علائم و نشانه‌های بیماری پارکینسون است.

وی در ادامه تاکید کرد: بیماران پارکینسون علاوه بر مشکلات حرکتی ممکن است تظاهر غیر حرکتی هم داشته باشند مانند کابوس‌های شبانه و مشکلات بویایی که گاهی کابوس های شبانه شروع کننده بیماری پارکینسون است.

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با اشاره به اینکه بیماری پارکینسون گاهی به دلیل مصرف داروهای مغز و اعصاب ایجاد می‌شود، گفت: معمولاً این بیماری ظرف مدت دو الی سه سال رشد می‌کند و یک سیر طولانی مدت دارد. این بیماری اجتماعی و خانوادگی احتیاج دارند.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با اشاره به اینکه نمی‌توان گفت علت اصلی بیماری پارکینسون استرس و اضطراب است، خاطر‌نشان کرد: اما

بیماری‌های مغز و اعصاب در بیشتر مواقع با استرس و اضطراب تشدید پیدا می‌کنند.

غذا و دارو پیشنهاد می‌دهد که حتماً قبل از پختن

و خورندن، آنها را زیر آب بشویید تا باکتری‌های

موجود روی آنها کاهش پیدا کند اما بعضی دیگر بر این عقیده هستند که شستن به تنهایی نمی‌تواند

عاملی برای از بین بردن باکتری‌ها باشد و بنابراین حتما باید آنها را بپزید.

افراد **ی که بیشتر در معرض مسمومیت**

جوانه‌ها هستند

بعضی از افراد در معرض خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی هستند. همه انسان‌ها ممکن است که به مسمومیت غذایی دچار شوند اما کودکان زیر

۵ سال و افراد بالای ۶۵ سال، خانه‌های باردار و

افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، در معرض خطرات بیشتری قرار می‌گیرند و احتمال شدید شدن بیماری در آنها بیشتر است زیرا بدنشان توانایی کافی برای مبارزه با جرم، آلودگی و بیماری را ندارند. این افراد نه تنها نباید این مواد را خام مصرف کنند، بلکه اگر مقدار پخت آنها کامل نباشد، هم هرگز توصیه نمی‌شود. آنها همچنین نباید سیر، پیاز و بعضی دیگر از غلات و سبزیجات را نیز خام مصرف کنند.اگر هم از بیرون ساندویچ خریداری کردید، حتما دانه‌ها را آن را چک کنید که جوانه‌های خام داخلش وجود نداشته باشند. اگر بعد از خوردن جوانه‌ها هرگونه

علائم بیماری داشتید، حتما به پزشک اطلاع رسانی کنید.

علائم مسمومیت با مصرف جوانه‌ها به

صورت خام: علائم مسمومیت غذایی می‌تواند بسته به نوع باکتری که مصرف کرده‌اید، متفاوت باشد اما

در بیشتر حالات خفیف، مسمومیت غذایی ممکن است علائمی مثل بیرون روی، انقباض شکم

یا دل درد، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و تب را پیدا کنید که ممکن است چند ساعت یا چند روز

طول بکشد.سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که برای جلوگیری از کم آبی هنگام

بیماری، حتماً به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید. اگر علائم شدید مسمومیت غذایی را داشته باشید، حتماً باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.به گزارش وب گاه نمناک، این علائم ممکن است شامل اسهال خونی یا اسهالی باشند که بیش از سه روز به طول می‌انجامد، همراه با تب بالا، استفراغ شدید که مانع از پایین رفتن مایعات می‌شود، ادرار نکردن یا ادرار کم، خشکی دهان و گلو، احساس سرگیجه هنگام ایستادن و مسمومیت غذایی که می‌تواند عاملی برای مشکلات بلند مدت و طولانی مانند آرتروز مزمن؛ آسیب عصبی و مغز و نارسایی‌های کلیوی هم داشته باشد.ایرنا

غلاتی که هرگز نباید خام خورده شود

گرم و مرطوب هستند، ایجاد شده‌اند و محل مناسبی برای رشد باکتری از جمله باکتری سالمونلا لیستریا و ای.کولی می‌باشند. این باکتری ممکن است در هر کدام از این محصولات وجود داشته باشد اما وجود آنها در جوانه‌ها بیشتر است و خطرات زیادتری را ایجاد می‌کنند.اگر مقدار کمی از این باکتری‌ها در این دانه‌ها وجود داشته باشد، این باکتری می‌تواند داخل جوانه به سطح بالای برسد و وضعیت‌های خطرناکی را در صورت خام خوردن به وجود بیاورد.

عوارض مصرف جوانه‌ها به صورت خام

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اعلام کرده که شما حتماً باید جوانه‌ها را به طور کامل بپزید تا سم غذایی آنها از بین برود. اگر جوانه‌ها را خام مصرف کنید و باکتری داخلشان وجود داشته باشد، دچار مسمومیت غذایی می‌شوید، حتی اگر آنها را به اندازه کافی نپخته باشید، باز هم ممکن است واکنش‌های بدی در بدن‌تان به وجود بیاید، پس آنها را به طور کامل بپزید. شستشوی دقیق و پخت آنها باعث می‌شود که باکتری‌های مضر از بین بروند و خطر بیماری کاهش پیدا کند. سازمان

مصرف برخی از مواد غذایی خام به گفته متخصصان برای بدن مفید است اما نوعی غلات وجود دارد که باید از خام خوردن آن جلوگیری کنید چون خطرات زیادی برای سلامتی دارد. راه‌های بسیار زیادی برای آماده کردن مواد مغذی مفید وجود دارد که باعث می‌شود آنها را با طعم عالی میل کنید. شما می‌توانید آنها را بخارپز یا گریل کنید و یا حتی گاهی اوقات آنها را خام مصرف کنید. بعضی از متخصصان پیشنهاد می‌کنند که بهتر است برخی از مواد غذایی را خام مصرف کنید اما یکی از انواع دانه‌ها و غلات وجود دارد که هرگز نباید آن را خام بخورید زیرا خطر زیادی برای سلامتی شما دارد که در این قسمت آن را به شما معرفی خواهیم کرد.

هرگز نباید جوانه‌ها را خام مصرف کنید

اگر به دنبال خوردنی مفید برای میان وعده هستید و می‌خواهید آن را خام مصرف کنید، سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها پیشنهاد می‌کند که جوانه‌های خام را کنار بگذارید و به سراغ مصرف خام آنها نروید.جوانه‌ها از دانه‌هایی که در محیط

با فردی که تجربه زندگی مجردی داشته از دواج کنیم؟

هدی سادات پاک نهاد

دکتر معصومه حاتمی، فوق دکتری روانشناسی سلامت می‌گوید: « اگر دلیل محکمی برای مجردی زندگی کردن دختر یا پسر وجود نداشته باشد، این نشان می‌دهد که دختر یا پسر از سلامت روان پایدار برخوردار هستند و توانایی تشکیل زندگی مشترک را نخواهند داشت.» طی سال‌های اخیر تعداد خانوارهای تک نفره به دلیل مهاجرت، طلاق یا بیوه بودن و گرایش جوانان به تجردگرایی بیشتر شده است. طبق آخرین آمار رسمی مرکز آمار، ایران در سال ۱۳۹۵ دارای ۲۴ میلیون خانوار بود و بر اساس نظر جامعه شناسان، اکنون این رقم به ۲۷ میلیون خانوار رسیده است که حدود ۹ درصد آن‌ها خانواده تک نفره هستند. ازآنجایی‌که ارتباطات اجتماعی ازجمله ارتباط با دوستان و خانواده، برای سلامت و رفاه عاطفی ما مهم است، افزایش تعداد خانوارهای تک نفره نیز می‌تواند چالش‌های جدیدی را برای این افراد ایجاد نماید. از طرف دیگر، گرایش جوانان به زندگی مجردی ممکن است آن‌ها را در مقوله ازدواج دچار مشکل کرده و این سؤال را ایجاد کند که آیا ازدواج با این افراد می‌تواند آسیب‌زا یا هشداردهنده باشد؟دکتر معصومه حاتمی، فوق دکتری روانشناسی سلامت و متخصص مشاوره پیش از ازدواج به این سؤال پاسخ می‌دهد.

• نسل جدید زیر بار قوانین خانواده نمی‌رود

دکتر حاتمی درباره دلیل گرایش جوانان به زندگی مجردی می‌گوید: «اتمسافه نسل جدید، نسلی قانون‌گریز و قانون ستیز شده است و این نسل نمی‌تواند با قوانین خانواده کنار بیاید لذا برخی از جوانان این نسل، برای دستیابی به آزادی‌های غیرمعمولشان به خانه‌های مجردی پناه می‌آورند.»

او ادامه می‌دهد: «در گذشته، ما تنها شاهد زندگی مجردی برای دختران و پسرانی بودیم که در شهرستان زندگی می‌کردند و بنا به دلایل تحصیلی یا شغلی مجبور به زندگی مجردی در تهران می‌شدند؛ حتی قبلاً اگر دانشگاه به دانشجو خوابگاه نمی‌داد، خانواده‌ها خیلی سخت راضی می‌شدند که دختر یا پسرشان خانه مجردی بگیرد اما متأسفانه امروزه اثرات رسانه و دنیای مجازی و همچنین قانون‌گریزی نسل جدید باعث شده تا جوانان برای فرار از خط قرمزهای خانواده، به جای حل مسئله، صورت‌مسئله را پاک‌کرده و به زندگی مجردی روی آورند تا از بازخواست پس دادن به خانواده رها شوند.»

• در ازدواج با فردی که تجربه زندگی



مرتبط است. این‌ها شرایطی هستند که حدود یک‌سوم افراد در طول زندگی مجردی خود با آن مواجه خواهند شد و تأثیر قابل توجهی بر آن‌ها و همچنین خود جامعه خواهد گذاشت. این شرایط، افراد را در هر سن و

جنسیتی به‌طور یکسان تحت تأثیر قرار می‌دهد. دکتر حاتمی نیز درباره اثرات منفی زندگی مجردی

می‌گوید: «اگرچه در زندگی مجردی افراد از استقلال و آزادی بیشتری برخوردارند اما مضرات زندگی مجردی بیش از محسنان آن است. زندگی مجردی نشان می‌دهد که فرد نتوانسته از قوانین خانواده تبعیت کرده و در چارچوب‌ها حرکت کند.»

او تصریح می‌کند: «دنیای مجردی در بعضی مواقع ممکن است فرد را درراه‌های اشتباهی سوق دهد.

مثلاً، داشتن خانه مجردی راه را برای ورود دوستان مجرد به خانه باز می‌کند و معمولاً دوستان به خودشان

اجازه می‌دهند تا یک هفته خانه فرد مجرد بمانند؛ در چنین مواردی ممکن است فردی که خانه مجردی دارد، آدمی سالم باشد و از خط قرمزها عبور نکند اما دوستش این‌گونه نباشد و حتی زمینه انحراف او را نیز فراهم آورد.» حاتمی یکی دیگر از آسیب‌های زندگی مجردی را عقب‌نشینی طرف مقابل در ازدواج می‌داند و می‌گوید: «معمولاً افرادی که مجردی زندگی می‌کنند برای ازدواج کردن دچار مشکل می‌شوند زیرا اغلب خانواده‌ها درصورتی‌که متوجه شوند دختر یا پسر زندگی مجردی را تجربه کرده و هیچ دلیل منطقی ندارد، عقب‌نشینی می‌کنند.»

• دلیل اصرار فرزندان برای تمایل به

تجردگرایی را بررسی کنید

این روانشناس درباره نحوه واکنش خانواده‌ها به مستقل شدن فرزندان می‌گوید: «خانواده‌ها باید با

فرزندان گفتگو کنند و در ابتدا دلیشان برای مستقل

طب سنتی



دکتر سید ابوالفتح شیرمردی
احیاگر و پدر طب سنتی

۱۰ راهکار عالی برای مقابله با استرس

۱. شنیدن موسیقی

پژوهش‌های دانشمندان نشان می‌دهد که شنیدن موسیقی به کاهش رفع استرس کمک می‌کند. موسیقی‌های آرام و بدون کلام برای این کار از همه مناسب‌تر هستند.

۲. تمرینات تنفسی

تمرینات تنفسی یا تمریناتی ویژه برای باز شدن عضلات و همچنین یوگا موثر هستند. یوگا ورزشی است که به انرژی و تمرکز نیاز دارد و ممکن است در نگاه اول سخت و دشوار باشد، اما فرد را آرام می‌کند و به توازن و تعادل او کمک می‌کند. یکی از نکات مهم استمرار و تداوم در انجام تمرینات است.

۳. قدم زدن در فضای سبز

قدم زدن در فضای سبز و آزاد در رفع استرس بسیار تأثیرگذار است. دیدن درختان و فضای سبز معمولاً روح انسان را آرام می‌کند و مغز استرس‌زده نیز بر اثر هوای تازه جانی دوباره می‌گیرد.

۴. هم‌نشینی با دوستان

وقتی انسان دچار استرس است، غالباً فراموش می‌کند که نگرانی‌ها و فشارها را می‌توان با دوستان و نزدیکان تقسیم کرد. نشست و صحبت با دوستان معمولاً در کاهش و رفع استرس موثر است و سبب می‌شود که انسان با دیدی دیگر و تازه به مسائل نگاه کند.

۶. حمام یا وان آب گرم

استرس فقط فشاری روحی نیست، بلکه وضعیت جسمی و بدن انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. حمام یا وان آب گرم در رفع استرس موثر است، چرا که بر اثر این گرما ماهیچه‌های بدن نرم می‌شوند و روح انسان نیز به‌تدریج آرام می‌گردد.

۶. ورزش کردن

ورزش نیز در رفع استرس بسیار مفید است. ورزش را انتخاب کنید که انجام آن برایتان لذت‌بخش است و سبب می‌شود که استرس‌تان را کاهش دهد، خواه دویدن، خواه دوچرخه‌سواری یا شنا. فعالیت‌های ورزشی مستمر و درازمدت به شما کمک می‌کند تا با معضل استرس بهتر کنار بیایید.

۷. غذا خوردن در آرامش

افرادی که دچار استرس هستند، غذا خوردنشان نیز با سرعت و اضطراب همراه است. بسیاری‌ها در لحظات پر استرس غذا را به جای آنکه بخورند، می‌بلعند. سعی کنید که در چنین مواردی در آرامش غذا بخورید و از آن لذت ببرید. همین استراحت و وقفه کوتاه از استرس شما می‌کاهد.

۸. خوابیدن سر وقت

تکنه‌ی دیگری که باید به آن توجه داشت، خواب کافی است. در موارد یا روزهایی که دچار استرس هستید، بکشید که به موقع بخوابید و به بدن و روح خود فرصت استراحت بدهید.

۹. استراحت‌های کوتاه بین روز

وقفه و استراحت کلا نقش مهمی در دوران و ساعات پر استرس بازی می‌کنند. گاهی حتی استراحت‌ها و تنفس‌های ۵ دقیقه‌ای کافی است تا از استرس شما کاسته شود. سعی کنید این وقفه‌های کوچک را در برنامه روزانه خود بگنجانید و در نظر بگیرید.

۱۰. خندیدن

خندیدن نیز به کاهش و رفع استرس کمک می‌کند. خندیدن سبب باز شدن عضلات و ماهیچه‌ها می‌شود و همچنین با هورمون‌های استرس‌زا مقابله می‌کند. جالب توجه این‌که خندیدن حتی در مواردی که از خوردی این می‌خندید یا بخند می‌زنید هم تأثیر دارد.

۱۵مورد از کم‌هزینه‌ترین لذت‌های دنیا

۱ – گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.

۲ – سعی کنیم بیشتر بخندیم.

۳ – تلاش کنیم کمتر گله کنیم.

۴ – با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.

۵ – گاهی هدیه‌هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.

۶ – بیشتر از خدا تشکر کنیم و با او حرف بزنیم.

۷ – در داخل آسانسور راه ولی ... با آدم‌ها صحبت کنیم.

۸ – هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.

۹ – لذت عطسه کردن را حس کنیم.

۱۰ – قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم.

۱۱ – زمزمه کنیم و آواز بخوانیم.

۱۲ – سعی کنیم با حداقل یک ویژگی منحصره‌فرد با بقیه فرق داشته باشیم.

۱۳ – گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم.

۱۴ – با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.

۱۵ – برای انجام کارهایی که ماه‌ها مانده و انجام نشده در آخر همین هفته برنام‌ریزی کنیم!

چرا حرم‌ها کیبوتر دارند نه کلاغ؟

از نظر طب سنتی، هر مکانی دارای طبع و مزاج خاص خود است. بعضی مکانها مانند غسل‌خانه‌ها و قبرستانها دارای طبع سرد و خشک (سودایی) هستند.سال‌های ورزشی ؛مراکز تحقیقاتی به دلیل هیجان بالا دارای طبع گرم و خشک هستند.اما مکانهایی وجود دارند که دارای طبع گرم و تر هستند یعنی خونسانند.نشستن کنار رودخانه سودای مغز را از بین می برد در واقع می تواند آرامبخش بوده و افسردگی‌ها را ازبین ببرد اما نشستن در کنار دریا سودازا و نیز ایجادکننده افسردگیهست.حتی توصیه می شود افرادی که مشکلات روحی روانی شدیدی دارند از نشستن کنار دریا آن هم به هنگام غروب آفتاب با لباس بنفش و یا یاسی خودداری کنند چون زمینه خودکشی را برای خود فراهم می آورند.از جمله مکان های خونسان می توان حرم اهل بیت (علیهم السلام) را نام برد. گرمای معنوی این مکان ها آنقدر بالاست که هر فرد با هر طبع و مزاجی را درمان خواهد کرد.جالب است که هیچ کلاغی در حرم ها دیده نمی شود و بیشتر فضای صحن و حیاطها را کیبوترها پر کرده اند. چون کیبوتر پرنده ای گرم مزاج است به همین خاطر عاشق گرمای معنوی هستند.اماکلاغها بدلیل سرد مزاج بودنشان تاب و تحمل گرمای این مکانهارا ندارند!!! حالا نظر تون در مورد بقیع چیه؟؟ با اینکه قبرستانه ولی از کلاغ خبری نیست و پر از کیبوتر.