



امام جمعه شوشگرد
مردم چهارمحال و بختیاری در استقبال از
رئیس جمهور یک روز بی نظیر را در تاریخ
استان ثبت کردند

صفحه ۳



استادان:
سند توسعه و تحول چهارمحال و بختیاری
تهیه شده است

صفحه ۲

گزارش سفر رئیس جمهور:

تلاش برای رفع تنش آبی در چهارمحال و بختیاری



صفحه ۲

مؤلفه‌های یک انتخابات

محمد صفری

ایران اسفند ماه سال جاری شاهد برگزاری انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری است که در واقع اهمیت بالایی دارد. مجلس شورای اسلامی یکی از قوای سه گانه کشور است که بر اساس قانون اساسی وظیفه اصلی قانون گذاری و نظارت بر اجرای قانون را بر عهده دارد. این که مجلس شورای اسلامی در طول عمر خود تا چه اندازه توانسته به وظایف خود عمل کند، مردم بهترین قاضی خواهند بود اما جدای آن دو وظیفه‌ای که گفته شد، مجلس وظیفه دفاع از حقوق مردم را نیز دارد که از دو وظیفه دیگر کم اهمیت‌تر نیست. اما در این میان نکته مهم ماجرا این است که در هر انتخاباتی، برگزاری انتخابات پر شور از اهمیت زیادی برخوردار است، چرا که حضور مردم پای صندوق‌های رأی و انتخاب درست، راه حل مشکلات کشور است. رهبر معظم انقلاب همواره بر این مسئله تأکید داشته و گفته‌اند: «قهر کردن با صندوق رای مشکلی را حل نمی‌کند» و یا فرموده‌اند: «راه حل مشکلات حضور پای صندوق رای است». حضور گسترده و برگزاری پرشور انتخابات علاوه بر آن که میزان مشارکت و دخیل شدن مردم در امور کشور را بالا می‌برد، ضریب امنیت ملی را نیز تقویت می‌کند.

ادامه در صفحه ۲

شهر بلداجی، پایتخت گز ایران در سفر دوم ریاست جمهوری باز هم دیار فراموش شده بود

این شهر کرده و با سعی و تلاش و همت مسئولین بلداجی و با برگزاری اولین همایش ملی گز در دوره سوم شوراهای اسلامی در مرکز استان برگزار شد و برنده گز بلداجی توسط گز فردوس بلداجی برنده ستاره طلایی ژنو و نشان کیفیت برتر جهانی را کسب کرد و گز بلداجی شهرت جهانی پیدا کرد.

سوال اینجاست چرا این همه اصرار و پافشاری در جهت جمع آوری اتاق اصناف بلداجی که از سال ۱۳۷۸ در بلداجی به همت خود اصناف ساختمان اداری آن تاسیس شد و حتی دولتهای قبل برای تاسیس این اداره یک ریال هم به این اداره پرداخت نکرده و... وجود دارد؟ این همه بی عدالتی برای چیست؟

اندوه دل نگفتم الا یک از هزاران به گفته جمعی از اصناف و مردم و جوانان شهر و بخش بلداجی



پس از ساعت‌ها انتظار در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۲۵ تا پاسی از شب و با نوشتن پلاکارد خیر مقدم به آقای وحیدی وزیر محترم کشور در پایتخت گز ایران حاضر نشدند و با مردم محروم و مظلوم و زحمت کش این شهر دیدار نکردند و کلنگ مسکن مهر بلداجی به زمین زده نشد؟ چرا؟ جناب آقای فرماندار در حدود نیم قرن پیش جمعی از مردمان زحمت کش این دیار به شهر اصفهان رفته و با کارگری و شاگردی گسوی سبک را نزد اساتید خود از آنها ربهوده و با داشتن صداقت در کار خود صنعت گز را وارد

نور واحد بلداجی و با حضور مهندس جلالی معاونت سیاسی امنیتی استانداری وقت به زمین زده شد. فرماندار بروجن و مسئولین مربوطه پاسخی کتبی و در شأن مردم شریف شهید پرور و غیور شهر و بخش بلداجی در همین روزنامه و در همین ستون ارسال کنند تا مردم پاسخ سواالشان را دریافت کنند.

چرا بعضی‌ها راهنمای ریاست جمهوری دکتر احمدی نژاد که مهندس فلاح کرمی در مسند فرمانداری بروجن بود پروژه کلنگ مسکن مهر بلداجی در زمینی به مساحت ۲ هکتار در مجاورت دانشگاه پیام

به بهانه سفر دوم ریاست جمهوری آیت الله دکتر سید ابراهیم رئیسی به استان چهارمحال و بختیاری سخن با استاندار محترم و فرماندار شهرستان بروجن و نماینده مردم شریف شهرستان بروجن در مجلس شورای اسلامی علیرضا رحمانی بلداجی، خبر نگار زردکوه در بلداجی: چرا در سفر دوم ریاست جمهوری به استان مردم غیور و شهید پرور بخش بلداجی از مسکن مهر همچنان بی بهره اند؟

سوال: بعد از گذشت ۱۱ سال از پروژه مسکن مهر شهر بلداجی مرکز بخش بلداجی همچنان بلا تکلیفی و عملیات اجرایی آن مختل مانده است؟

در سال ۹۱-۹۰ در زمان ریاست جمهوری دکتر احمدی نژاد که مهندس فلاح کرمی در مسند فرمانداری بروجن بود پروژه کلنگ مسکن مهر بلداجی در زمینی به مساحت ۲ هکتار در مجاورت دانشگاه پیام



اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده و فنی به شماره ۱۴۰۲/۷۷/۴۵

دستگاه مناقصه گزار: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان چهارمحال و بختیاری
آدرس: شهرکرد- بلوار طالقانی- مجتمع ادارات- روبروی فرمانداری
تلفن: ۳۲۲۴۴۸۵۲-۳ نمابر: ۳۲۲۵۰۹۹۷ کدپستی: ۸۸۱۷۶۵۳۴۴۹

ردیف	موضوع مناقصه	مدت (ماه/روز)	بر آورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	حداقل پایه و رشته
۱	خرید ۱۵ دستگاه دوربین نظارتی و خرید تجهیزات و نصب و راه اندازی و برقراری تصاویر ۳ سامانه نظارت تصویری (مقطوع)	۴ ماه	۴۴/۹۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۴۶/۰۵۰/۰۰۰	طبق شرایط اختصاصی پیوست و دارای مجوز افتا
مهلت خرید اسناد مناقصه		مهلت تحویل پیشنهادها		زمان و بازگشایی پیشنهادها	
از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴		تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸		ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹	

محل دریافت اسناد مناقصه: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: <http://www.setadiran.ir>

محل تحویل ضمانت نامه (پاکت الف): دبیرخانه محرمانه (اداره حراست) اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان چهارمحال و بختیاری و سایر اسناد تصویریا پاکت الف. ب. ج. از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری گردد. درضمن کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس فوق انجام خواهد شد.

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی می باشد.

اعتبار پیشنهاد: پیشنهادات به مدت سه ماه پس از تاریخ گشایش، اعتبار خواهند داشت. این مدت برای ۳ ماه دیگر قابل تمدیدی باشد (با نامه کتبی کارفرما).

شناسه آگهی: ۱۶۰۵۳۴۷

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان چهارمحال و بختیاری



E-mail : zardkoo1@yahoo.com
E-mail : zardkooabhakhtiyari@yahoo.com
Site: www.zardkooohnews.com
Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw

نشانی دفتر شهرکرد: خیابان شریعتی - کوچه ۵۵ - پلاک ۱۲
همزاد: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳۳ - شماره: ۳۳۲۲۳۱۰۱ - تلفن: ۳۳۲۲۰۸۰۲ و ۳۳۲۲۰۸۰۰ - پ: ۱۹۸
چاپ و لیتوگرافی: ق/م/شاخه سبز - تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۶
چاپ شهرکرد: جهانبین - تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶ - لیتوگرافی: ارغوان - تلفن: ۳۳۲۴۳۱۹۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور
مطلب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.

افسردگی شدید در کمین افراد کینه ای می کنند



هدی سادات پاک نهاد
مطالعات نشان داده اند که کینه توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است و احتمال ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می دهد.
دلخوری، ناراحتی، رنجش، کینه و... یک احساس رایج است و اکثر مردم در مقطعی از زندگی، این احساسات را تجربه خواهند کرد؛ برخی از این احساسات منفی ممکن است نسبتاً کوتاه مدت باشند، در نهایت برطرف شوند یا به سادگی فراموش شوند اما برخی دیگر می توانند تا آخر عمر باقی بمانند. زمانی که احساس کینه و خشم رشد کرده و تا بلندمدت ادامه پیدا کند، تبدیل به نفرت شده و اثرات منفی بر سلامت جسم و روان می گذارد. چنانچه مطالعات نشان داده است که افراد کینه توزی، بیشتر احتمال دارد افسردگی شدید و اختلال استرس پس از سانحه و همچنین سایر مشکلات سلامتی را تجربه کنند. بنابراین، مقابله با احساسات منفی از جمله کینه توزی برای بهزیستی سالم ضروری است زیرا کینه توزی معمولاً نتیجه معکوس بر روابط و سلامت افراد می گذارد.
کینه توزی سلامت جسمی را به خطر می اندازد
مطالعات نشان داده اند که کینه توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است. کینه شما

سایر مشکلات سلامتی می شوند.
*** چطور کینه توزی را کنار بگذاریم و دیگران را ببخشیم؟**
چنانچه احساس کردید در مواقع ناراحتی و رنجش، پیش از بخشش به کینه توزی و انتقام گیری تمایل دارید، بهتر است از یک مشاور و روان درمانگر کمک بگیرید. صحبت کردن با یک درمانگر در مورد تعارضات خود به شما کمک می کند تا مهارت های پاسخگویی مؤثرتر به موقعیت های سخت یا آسیب زا را توسعه دهید.
علاوه بر این، قبل از نتیجه گیری سریع یا محکوم کردن رفتار کسی، به شما کمک کند که خود را به جای دیگری قرار دهید. توجه داشته باشید که گاهی ممکن است سوءظن شما نسبت به رفتار یا گفتار دیگران کاملاً دقیق نباشد؛ شاید دیگران به خاطر داشتن یک روز بد یا ناراحتی از جای دیگر در برخورد با شما مرتکب رفتار اشتباه شده باشند.
برای یادگیری و تمرین مهارت های مقابله ای مثبت مانند بخشش و تمرین تکنیک های سالم مدیریت استرس می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
- پرت کردن حواس یا فیلم، کتاب، نقاشی یا هر چیزی که از آن لذت می برد
- انجام یوگا
- ورزش کردن
- تمرکز بر نکات مثبت
- خواب کافی

فرزندپروری، ژنتیک و عوامل دیگر ممکن است در گرایش فرد به کینه توزی نیز نقش داشته باشند.
از سوی دیگر، کسانی که تیپ ها و ویژگی های شخصیتی خاصی دارند ممکن است بیشتر درگیر احساس کینه شوند. علاوه بر این، افرادی که تمایل به تحریک پذیری و بی ثباتی عاطفی بیشتری دارند، به جای اینکه مسئولیت خود را در یک موقعیت در نظر بگیرند، به احتمال زیاد احساسات خشمگینانه را در خود بروز می دهند و دیگران را سرزنش می کنند. جالب توجه آنکه تحقیقات نشان می دهد برخی از عادات سبک زندگی، از جمله ورزش منظم، می تواند افراد را در معرض بخشش و انعطاف پذیری قرار دهد.
*** با بخشش احساسات منفی را از خود دور کنید**
بخشش فقط گفتن کلمات نیست بلکه شما با بخشش تصمیم می گیرید که احساسات منفی را رها کنید، چه آن شخص سزاوار آن باشد یا نه. هنگامی که خشم، رنجش و خصومت را رها می کنید، نسبت به فردی که به شما ظلم یا بدی کرده، احساس همدلی، شفقت و گاهی اوقات حتی محبت می کنید.
مطالعات نشان داده است که برخی افراد به طور طبیعی بخشندتر هستند. این افراد رضایت بیشتری از زندگی خود دارند و افسردگی، اضطراب، استرس و عصبانیت کمتری را تجربه می کنند. با این حال، افرادی که کینه توز هستند، بیشتر دچار افسردگی شدید و

را در دام عصبانیت می اندازد و باعث می شود تا دچار نشخوار فکری مداوم شوید.
اغلب افراد گمان می کنند که با کینه و بدخواهی، به طرف مقابل آسیب می رسانند اما در این میان کسی که بیشترین آسیب روحی و جسمی را متحمل می شود، خود فرد است. اساساً، کینه مانع فراموش کردن یا حل مسئله می شود و همین مسئله شما را در گذشته گیر می اندازد و باعث ناراحتی و تقویت خشم و عصبانیت شما می شود. این جنگ و گریزی ها با افزایش سطح استرس ناشی از کینه توزی منجر به تغییرات متعدد در ضربان قلب، فشارخون، سیستم ایمنی بدن و خواب می شود. بنابراین، این تغییرات خطر ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می دهد. با این حال، مطالعات نشان داده اند که بخشش با کاهش استرس می تواند تأثیر مثبتی بر روی سلامتی داشته باشد و خطر ابتلا به مشکلات جسمی و روحی را کاهش دهد.
*** چرا برخی افراد تمایل به کینه توزی بیشتری دارند؟**
برخی تحقیقات و شواهد به این واقعیت اشاره می کنند که برخی افراد بیشتر از دیگران تمایل به کینه توزی دارند. افرادی که مستعد حسادت، حساسیت، ناپختگی، منفی گرایی و کنترل تکانه هستند، ممکن است بیشتر در جهت کینه توزی باشند. همچنین عوامل فرهنگی، محیطی، سبک زندگی و

شناسایی علل حسادت در کودکان و راهکارهای رفع این مشکل

خانواده اش مهم نیست، نسبت به دیگران حسادت می کند. احتمالاً برای شما هم پیش آمده که احساس کنید کودکان حسود است. نسبت به دوستانش، خواهر و برادرش و یا بچه های فامیل حسادت می کند. هیچ وقت از اینکه خودش باشد راضی نیست و معمولاً خودش را با دیگران مقایسه می کند و می گوید من به اندازه دیگران زیبا و باهوش نیستم.
در این مواقع فردی را که فرزندان پیش از همه نسبت به او حسادت می کند را پیدا و بررسی کنید که نسبت به چه چیز او حسادت می کند، ظاهر، توانایی ها، دارایی ها، لباس ها و ... کودکان حسود معمولاً آرزو دارند جای فرد دیگری باشند و ویژگی ها و دارایی های او را داشته باشند. آن ها معمولاً به آنچه هستند یا دارند راضی نیستند و مرتب خودشان را با دیگران مقایسه می کنند.
دلایل متعددی باعث حسود شدن کودکان می شود اما یکی از مهم ترین دلایل حسادت فرهنگ عمومی ماست که در آن به کودکان گفته می شود باید چه چیزهایی داشته باشند (مثلاً نمرات خوب،

علت اصلی حسادت اکثر کودکان به خاطر احساس کمبود توجه و محبت است. کودکی که احساس ناامنی کرده و فکر کند که نمی تواند در سطح انتظارات خانواده و دوستانش باشد و برای

کودکان تعادل دارند که همه توجه و علاقه والدینشان را به سمت خودشان جلب کنند. بنابراین اگر کودکی متوجه شود نه تنها والدینش به برادر یا خواهرش توجه بیشتری می کنند بلکه مرتباً توانایی ها، نمرات و رفتار فرزند دیگر را بر سرش می کوبند، احساس بدی نسبت به خود و برادر یا خواهرش پیدا می کند. با مقایسه کردن، این پیام را به فرزندان می رسانید که او بهتر از تو است.
متأسفانه اکثر والدین خواسته یا ناخواسته فرزندان را با بچه های دیگر مقایسه می کنند. برخی از والدین فکر می کنند با مقایسه فرزندان با یکدیگر و یا با بچه های دیگر می توانند آن ها را ترغیب به تلاش و موفقیت بیشتر کنند. در صورتی که مقایسه، نه تنها باعث افزایش تلاش کودک نمی شود، بلکه در او احساس تنفر نسبت به خواهر، برادر و والدینش ایجاد می کند. /فارس

آگهی مناقصه عمومی

دهیاری مارکده در نظر دارد جدول کاری، زیرسازی و آسفالت معابر سطح روستای مارکده را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ به واحد مالی دهیاری مراجعه نمایند.

ردیف	محل	برآورد اولیه	سپرده شرکت در مناقصه
۱	زیرسازی معابر سطح روستا	۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۲	آسفالت معابر سطح روستا	۳۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال
۳	جدول کاری معابر سطح روستا	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

- متران کار برای اجرای عملیات آسفالت ۲۰,۰۰۰ مترمربع می باشد.
- متران کار برای اجرای عملیات زیرسازی ۲۰,۰۰۰ مترمربع می باشد.
- متران کار برای اجرای عملیات جدول کاری ۱۰۰۰ مترطول می باشد.
- برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- تامین قیر از سمت دهیاری از محل قیر رایگان بنیاد مسکن انقلاب می باشد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ می باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکت های پیشنهادی ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ می باشد.
- مدت اعتبار پیشنهادات سه ماه می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
- محل دریافت اسناد مناقصه واحد مالی دهیاری و محل تحویل اسناد واحد اجرائی دهیاری می باشد.
- دهیاری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.
آدرس: سامان، مارکده، ساختمان دهیاری، تلفن: ۳۳۵۴۴۲۲۴، تلفکس: ۳۳۵۴۴۶۲۶، کدپستی: ۸۸۵۵۱۳۵۴۸۸

هنر ملی کتاب بخواندن

نجمه سیددخت
کتاب حافظه مدون بشر است. ما با مطالعه کتاب از پیشینه تاریخی و فرهنگی مکتوب بشریت آگاه می شویم. برای هر کتاب، خواننده مناسب و برای هر خواننده، کتابی مناسب وجود دارد. تعدادی از کتابها هستند که به بارها و بارها خواندن می آرزند و بعضی از کتابها فقط به درد ورق زدن می خورند و بعضی از کتابها را باید گزیده خوانی کرد.
کمبود اوقات فراغت، انفجار اطلاعات، آلودگی اطلاعات، حجم عظیم انتشارات، عدم شناخت کتابهای جدید، نامعلوم بودن ارزش کتاب های جدید و فراوان بودن کتابهایی که ارزش یکبار خواندن را ندارند، عدم جذابیت کتابها نسبت به تلغن همراه و فضای مجازی، مشکلات مالی و گرانی کتاب، ما را بر آن می دارد که کتاب نخوانیم.
معمولاً افراد به دلایل شخصی و یا به دلایل ذوق و علاقه خود به یک یا دو زمینه موضوعی، علاقه مند به مطالعه هستند. مثلاً عده ای به تاریخ، برخی به هنر، گروهی به ادبیات و بعضی به جامعه شناسی و ... علاقه مندند و در همان حوزه موضوعی به مطالعه گرایش پیدا می کنند و بعضی هم در تمام عمرشان سراغ چنین کتابهایی نمی روند. پس بودن به اینکه کتاب فرهنگ می آورد، خود نیاز به فرهنگ سازی دارد. در جامعه ما مطالعه بایستی فرهنگ سازی شود و عادت به مطالعه را باید همراه با آموزش الفبا در کودکان عینین کرد و این عادت باید از سنین کودکی پایه ریزی شود؛ کنجکاری کودکان باعث می شود که سوالات زیادی را پرسند و کتابهای درسی جوابگوی تمام سوالات آنها نیست؛ بنابراین یکی از دلایل کتاب نخواندن، عدم فرهنگ سازی و عادت به مطالعه از سنین کودکی است و نتیجه آن رغبت افراد به خواندن کتابهای درسی و کسب نمره قبولی در دروس است.
مطالعه برای بعضی عملی است برای پر کردن وقت فراغت و برای برخی دیگر علاقه و اولویت و برای برخی دیگر تفریح و سرگرمی محسوب می شود؛ مانوس بودن و دمنخور بودن با کتاب بسیار لذت بخش است. انسان دنیایی را تجربه می کند که هر لحظه که بخواهد می تواند به دریایی از دانش و علم دسترسی داشته باشد و این حس، آرامش درونی را به خواننده منتقل می کند. این نوع مطالعه بار فرهنگی دارد و به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر روی زندگی انسان تأثیر می گذارد.
کتاب بازتاب افکار دیگران است؛ بنابراین کتابهای خوب و مناسب به تنهایی کافی نیست تا عادت به مطالعه شکل بگیرد؛ بلکه دستیابی