



مدیرکل کار، تعاون و رفاه اجتماعی:  
ایجاد بیش از ۱۸ هزار فرصت شغلی در  
چهارمحال و بختیاری

صفحه ۲



مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری:  
فضای کتابخانه‌های چهارمحال و بختیاری در  
دولت سیزدهم به ۳۵ هزار مترمربع رسید

صفحه ۳

نقش آفرینی همزمان مردم و خواص در انتخابات :

## تفسیرهای غیر دموکراتیک از نظریه خواص

### اجرای ۶۰ طرح عمرانی، رهاورد دولت سیزدهم برای شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری



صفحه ۲

اعزام ۸۰ دانش‌آموزان از شهرستان بن به مناطق عملیاتی

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج شهرستان بن گفت: ۸۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس پسرانه شهرستان بن به مناطق عملیاتی جنوب کشور اعزام شدند.

محسن کریمی اظهار کرد: امنیت، آسایش و اقتدار امروز ایران اسلامی موهون خون شهدای دفاع مقدس و شهدای مدافع حرم است و همه باید در پاسداری از خون این عزیزان و تکریم خانواده‌های آنان تلاش مضاعفی را به کار گیرند. وی تصریح کرد: دومین مرحله از برگزاری اردوی راهیان نور در سال جاری با اعزام ۸۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس متوسطه دوم پسرانه شهرستان بن به مناطق عملیاتی جنوب کشور آغاز شد.

حجت‌الاه نادی رئیس اداره آموزش و پرورش شهرستان بن نیز بیان کرد: راهیان نور یکی از بزرگترین و موفق‌ترین برنامه‌های فرهنگی کشور به شمار می‌رود که با رویکرد ارزشی و انقلابی انجام می‌شود و سبب ترویج ارزش‌ها در بین دانش‌آموزان خواهد شد. وی ادامه داد: با توجه به علاقه مندی دانش‌آموزان برای شرکت در اردوهای راهیان نور، سهمیه دانش‌آموزان اعزامی در سال جاری افزایش پیدا کرد و امروز شاهد اعزام ۸۰ نفر از دانش‌آموز به مناطق عملیاتی دفاع مقدس و یادمان‌های شهدا در مناطق جنوب کشور هستیم.

نادی در پایان یادآور شد: در این سفر ۸۰ دانش‌آموز پسر مدارس متوسطه دوم به همراه سرپرستان و مربیان خود از مناطق و یادمان‌های هشت سال دفاع مقدس در دهلویه، فکه، خرمشهر، شلمچه، اروندکنار و معراج شهدای استان خوزستان بازدید خواهند کرد. گفتنی است در آذرماه سال جاری نیز ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس متوسطه دوم دخترانه شهرستان بن به مناطق عملیاتی جنوب کشور اعزام شدند.

اول‌هفت

مردم پای انقلاب ایستاده‌اند؛ مسئولان پای مردم ایستاده‌اند؟

محمد صفری

تکرار شد، آنچه که انتظار می‌رفت و توقع داشتیم اتفاق افتاد، هر چند برای برخی‌ها ناگوار و ناخوشایند بود و سعی کردند تا کم فروغ باشد، حتی صحنه‌هایی را در شبکه‌های مجازی خود پخش کردند تا بگویند همین‌هایی که ما نشان می‌دهیم مردم هستند در حالی که یک نفر گوشه‌ای به دست مرگ بر جمهوری اسلامی می‌گفت و صدایی هم اگر از گوشه و کنار بود، آن مردمی که ادعا می‌کردند نبود.

تکرار شد برای این که مردم انقلابشان را دوست دارند، برای آن جان داده‌اند، سال داده‌اند، جوانشان را فدای راه انقلاب که همان ایران و اسلام و بزرگی میهن است، کرده‌اند، کشوری که در بیشتر خانواده‌ها و خانه‌هایش بوی عطر شهید می‌دهد، چرا نباید پای کار انقلاب بایستد؟ انقلابی که می‌رود تا به تحولی بزرگ متصل شود.

انقلاب اسلامی ایران در حالی جشن ۴۵ سالگی خود را گرفت که همه قوای خصم در پی نابودی آن است.

مردم پای انقلاب ایستاده‌اند، اما برخی مسئولان گذشته، حال و چه بسا آینده‌یافته‌اند، هستند و خواهند بود که پای انقلاب نایستاده‌اند بلکه سعی دارند تا مردم را از انقلاب برنجانند.

ادامه در صفحه ۲

رئیس سازمان بسیج مستضعفان:

#### ۶ مرکز درمانی بسیج در کشور به بهره‌برداری رسید

به خدمات رادیولوژی، سونوگرافی، آزمایشگاه، داروخانه، تزیینات، پزشکی عمومی، تخصصی دندانپزشکی، اطفال، داخلی، فیزیوتراپی، ارتوپدی، قلب، چشم چشم پزشکی، مشاوره، سلامت کده (طب سنتی) مجهز است.

همزمان با سفر سردار غلامرضا سلیمانی رئیس سازمان بسیج مستضعفان به استان چهارمحال و بختیاری ۱۳۰ سری تجهیزاتی نیز بین نوعروسان نیازمند توزیع شد.

فرمانده سپاه قمر بنی‌هاشم(ع) چهارمحال و بختیاری گفت: درمانگاه امام رضا(ع) شهر فارس در زمینی به مساحت یک‌هزار و ۷۱۰ متر مربع در زیربنای ۲ هزار و ۶۶۱ متر مربع به بهره‌برداری رسید.

سردار علی محمد اکبری افزود: عملیات احداث این درمانگاه از سال ۱۴۰۰ آغاز شد و ارزش ریالی این ملک با تجهیزات سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال است. به گفته وی، این درمانگاه

در آیین افتتاح این مراکز که به صورت برخط در شهرستان فارس افتتاح شد، افزود: هم‌اکنون ۱۲۰ مرکز درمانی عمومی و تخصصی در کشور با اولویت مناطق محروم زیر مجموعه موسسه خدمات درمانی بسیج کشور فعال است.

وی با اشاره به اینکه همزمان با دهه فجر امسال ۲۲ مرکز عمومی و تخصصی در مناطق محروم کشور آماده بهره‌برداری است، گفت: ۶ مرکز امروز به صورت ویدئو کنفرانس افتتاح شد.

۶ مرکز درمانی بسیج کشور با حضور رئیس سازمان بسیج مستضعفان در شهرستان فارس افتتاح شد. این مراکز در استان فارس، دیر، بروجرد و ارومیه در استان‌های کردستان، بوشهر، لرستان، آذربایجان غربی و چهارمحال و بختیاری بهره‌برداری شد. سردار غلامرضا سلیمانی

ثبت احوال:

#### تغییرات مدارک هویتی خود را به روز انتخابات موکول نکنید

اصلی سه عضو رئیس سازمان ثبت احوال است و در روز انتخابات نیز ادارات ما آمادگی را دارند که اگر کسی مدارک هویتی مشکلی دارد بتواند در همان روز مدرک خود را اصلاح کند تا این افراد در رای گیری حضور پیدا کنند. وی ادامه داد: ما ۷۵۰ اداره در کشور داریم و هیچ مشکلی برای دسترسی افراد برای رفع مشکلات مدرک هویتی خود نداریم، اما توصیه می‌کنیم این فرآیند را به روز انتخابات موکول نکنند و قبل از فرارسیدن آن ایام، برای تعویض یا بازنگری مدارک هویتی خود اقدام کنند./ فارس

ثبت احوال در حوزه انتخابات به شمار می‌رود، حضور ما در کنار سایر نهادها برای تأیید نامزدهای انتخاباتی است. ما جز دستگاه‌های احراز صلاحیت نامزدها برای انتخابات هستیم. وی افزود: یکی دیگر از وظایف سازمان ثبت احوال برای انتخابات، احراز هویت کسانی است که می‌خواهند به نامزدهای انتخاباتی رأی بدهند، این احراز از سوی ثبت احوال صورت می‌گیرد. رئیس سازمان ثبت احوال کشور تأکید کرد: یکی از اتفاقاتی که امسال در حوزه انتخابات به وقوع پیوست ثبت

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: ما هیچ مشکلی برای دسترسی افراد برای رفع مشکلات مدرک هویتی خود نداریم، اما توصیه می‌کنیم قبل از فرارسیدن ایام انتخابات، برای تعویض یا بازنگری مدارک هویتی خود اقدام کنند. هاشم کارگر رئیس سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به فعالیتهای سازمان ثبت احوال برای انتخابات امسال، اظهار کرد: سازمان ثبت احوال عضو اصلی ستاد انتخابات و ستاد مرکزی اجرایی انتخابات کشور است. امسال یکی از اتفاقاتی که در راستای خدمات سازمان

### فراخوان انتخاباتی "روزنامه زردکوه"

به اطلاع کلیه نامزدهای انتخابات مجلس شورای اسلامی در استان چهارمحال و بختیاری می‌رساند: روزنامه زردکوه آمادگی خود را برای انتشار مطالب، عکس و پوستره‌های تبلیغاتی نامزدهای محترم اعلام نموده تا مردم شریف استان در جریان دیدگاه‌ها و نظرات شما قرار بگیرند. زردکوه با قدمت، سابقه و اعتبار چند دهه‌ساله مطالب شما را در صفحات روزنامه، پایگاه خبری و کانال‌های فضای مجازی‌اش منتشر خواهد کرد. برای آگاهی از نحوه انتشار تبلیغات با شماره همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ و یا تلفن ثابت: ۰۳۲۲۳۳۱۰۱ تماس حاصل نمایید.

«روابط عمومی روزنامه زردکوه»

## روز پاسدار

چه انتخاب خوبی است که روز ولادت حضرت سید الشهدا امیدوارم همان گونه که امام حسین(ع) با خون خود اسلام را زنده کرده، شما به تبعیت از او انقلاب و اسلام را ضمانت نمایید.

امام خمینی(ره) | ۲۶ اردیبهشت ۱۳۶۲



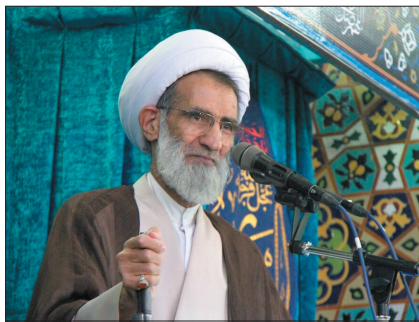
امام جمعه شهر کرد:

تقویت حضور مردم در عرصه‌های نظام اسلامی از ضرورت‌های کشور است

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری و امام جمعه شهر کرد گفت: حضور و تقویت حضور مردم در صحنه‌های نظام اسلامی به ویژه در صحنه انتخابات، از ضرورت‌های امروز کشور و الزاماتی است که مسوولان باید بستر آن را فراهم کنند. حجت‌الاسلام و المسلمین محمدعلی نکونام در همایش پیشکسوتان انقلاب اسلامی این استان که در مسجد جامع شهر کرد برگزار شد، اظهار داشت: بازگویی حقایق و واقعیت‌های قبل و بعد از پیروزی انقلاب اسلامی یکی از مهمترین راه‌هایی است که می‌توان همراهی مردم با نظام اسلامی را تقویت کرد و در این میان نسل اول انقلاب که هر دو دوران را درک کرده است در این راستا رسالت مهمی برعهده دارد.

وی ادامه داد: انقلاب اسلامی در طول بیش از ۴۰ سال از عمر خود دستاوردهای مهمی در عرصه‌های مختلف علمی، فناوری، دفاعی، پزشکی و دیگر حوزه‌ها کسب کرده است که ضرورت دارد همه این دستاوردها به طرز هنرمندانه به ویژه برای نسل جوان تبیین شود تا بتوان آنها را در فضای آلوده و مسمومی که دشمن شکل داده مسون ساخت. امام جمعه شهر کرد تصریح کرد: انتخابات یکی از عرصه‌های مهم کشور است که مشارکت حداکثری مردم در این رویداد دستاوردهای بیشماری در عرصه داخلی و خارجی به همراه دارد از همین رو باید مردم را به حضور پرشور در پای صندوق‌های رای ترغیب و تشویق کرد.

نکونام خطاب به پیشکسوتان انقلاب اسلامی استان یادآور شد: شما جزو خواص و کسانی هستید که با فکر و اندیشه به جریان انقلاب پیوستید و با فکر این راه را ادامه می‌دهید و از انقلاب پشتیبانی می‌کنید. وی بیان داشت: حضور پرشور در راهپیمایی ۲۲ بهمن نیز اهمیت بسزایی دارد و بی‌شک همراهی مردم با نظام در عرصه‌های مختلف می‌تواند فتنه‌های دشمن را خنثی کند. نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری همچنین به بیان خاطراتی از خود در دوران شکل گیری انقلاب اسلامی از جمله حمله عوامل رژیم پهلوی به مدرسه فیضیه قم اشاره کرد و گفت: رژیم پهلوی نشان داد



که با اسلام دشمنی دارد و از هر اقدامی برای ناکام گذاشتن انقلاب اسلامی استفاده کرد اما در نهایت با فضل الهی، رهبری امام راحل و همراهی مردم این انقلاب پیروز شد. در این همایش از تعدادی از پیشکسوتان انقلاب اسلامی این استان تجلیل شد.

اخبار

۱۱ رشته تحصیلی به دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری اضافه شد

معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: طی ۲ سال اخیر ۱۱ رشته تحصیلی جدید متناسب با نیاز جامعه در دانشگاه علوم پزشکی استان راهاندازی شد. مرتضی دهقان افزود: همچنین مجوز فعال‌سازی ۱۵ کد رشته دیگر در این دانشگاه نیز در دست پیگیری است. وی تصریح کرد: برای نخستین بار دانشجویان خارجی در رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی در دولت سیزدهم در این دانشگاه پذیرش شدند. معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی استان از جذب ۶ عضو هیات علمی جدید در رشته‌های فیزیوتراپی، مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار در این دانشگاه در دولت سیزدهم خبر داد و گفت: همچنین در همین مدت ۲۵ عضو هیات علمی تعهدات خدمت در دانشگاه جذب و ۳۴ عضو هیات علمی پیمانی جهت همکاری‌های آموزشی، درمانی و پژوهشی به کارگیری شدند. دهقان ادامه داد: افزایش ۲۰ درصدی پذیرش دانشجویان در رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی و پرستاری، ارتقای دانشکده پرستاری بروجن به دانشکده علوم پزشکی و ارتقای مرتبه علمی ۲۸ نفر از اعضای هیات علمی دانشگاه از دیگر دستاوردهای آموزشی این دانشگاه طی ۲ سال اخیر به شمار می‌رود. وی افزود: در این مدت دانشگاه علوم پزشکی استان موفق به کسب رتبه نخست در رتبه‌بندی علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در حیطه پاسخگویی اجتماعی شد. معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری به طرح‌های عمرانی در دست احداث دانشگاه در حوزه آموزشی نیز اشاره کرد و گفت: در حال حاضر پیشرفت فیزیکی دانشگاه‌های بهداشت و دندانپزشکی دانشگاه به ۸۰ درصد رسیده است و این در حالی است که طی ۲ سال اخیر ساختمان جدید دانشکده دندانپزشکی تکمیل و ساختمان جدید دانشکده پرستاری و مامایی شهر کرد نیز با مساحت سه هزار و ۴۰۰ مترمربع تجهیز و بهره‌برداری رسیده است. دهقان یادآور شد: کسب مدال‌های رنگارنگ از سوی دانشجویان در رقابت‌های المپیاد دانشجویی، برگزاری ۷۵ کارگاه در راستای توانمندسازی اساتید رشته پزشکی و برگزاری ۱۷۵ برنامه آموزشی در سطح دانشگاه از دیگر اقداماتی است که طی ۲ سال اخیر انجام شده است.

\*\*\*

امدادگران هلال احمر بروجن فرد گرفتار در کوه را نجات دادند

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر چهارمحال و بختیاری از امداد رسانی امدادگران جمعیت هلال احمر بروجن به فرد گرفتار در برف در ارتفاعات کوه کلار بروجن خبر داد. مسعود مثنوی با اعلام این خبر افزود: این حادثه بعد از ظهر روز یکشنبه به مرکز امداد هلال احمر اطلاع رسانی شد و تیم‌های عملیاتی پایگاه امداد و نجات کوهستان کلار و پایگاه امداد و نجات بروجن با یک دستگاه خودرو کمک‌دار و یک دستگاه آمبولانس به محل حادثه در محور بروجن لردگان به روستای نصیرآباد ارتفاعات کوه کلار اعزام شدند. به گفته وی، نجات‌گران پس از صعود به ارتفاعات کلار به فرد گرفتار شده در برف ۲ متری دسترسی پیدا کردند و نسبت به رهاسازی فرد گرفتار که دچار سرمازدگی شدید شده بود، اقدام کردند. وی اظهار داشت: مصدوم پس از اقدامات پیش‌بیمارستانی با حامل بسکت به پایین کوه انتقال داده شد و با توجه به بهبود نسبی و رضایت به خانواده اش تحویل داده شد. به گفته وی، امداد رسانی به فرد مصدوم در این حادثه بیش از هفت ساعت طول کشید.

این است بتوانیم بخش خصوصی را در قسمت کتابخانه‌های vip فعال کنیم. فرماندار شهرستان شهرکرد با بیان اینکه باید برای افزایش ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی گام برداریم بیان داشت: از موضوعات مهم متناسب با کتاب در جمع دانش‌آموزان و مردم است و استفاده از بنر، بیلبورد، مسابقه، ایستگاه کتاب‌خوانی، بوستان‌ها و کتابخانه‌های سیار در این زمینه کمک‌کننده است. وی با اشاره به ترویج فرهنگ کتاب در نوروز خاطر نشان کرد: در نوروز باید برنامه‌هایی با محتوای کتاب هم‌زمان با ایستگاه کتاب‌خوانی با همکاری

فرماندار شهرستان شهرکرد گفت: تملک دارایی کتابخانه مولوی آغاز شده است و به زودی کلنگ‌زنی کتابخانه شهر سوذجان آغاز می‌شود. بهادر عبدالغنی در جلسه اداری کتابخانه‌های شهرستان شهرکرد اظهار کرد: منابع اعتبار استانی و ملی است. تملک دارایی کتابخانه مولوی آغاز شده است و به زودی کلنگ‌زنی کتابخانه شهر سوذجان آغاز می‌شود همچنین برای کتابخانه منظره، زمین شناسایی شده است. وی با اشاره به کمبود تجهیزات و تعمیرات در کتابخانه‌های استان و شهرستان افزود: تلاش بر



فرماندار شهرستان شهر کرد:

به زودی کلنگ کتابخانه شهر سوذجان به زمین زده می‌شود

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری:

فضای کتابخانه‌های چهارمحال و بختیاری در دولت سیزدهم به ۳۵ هزار مترمربع رسید

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری از افزایش یک هزار مترمربعی فضای کتابخانه‌های استان در ۲ سال اخیر خبر داد و گفت: با همت دولت سیزدهم در حال حاضر مساحت کل کتابخانه‌های استان به ۳۵ هزار مترمربع رسیده است. احمد فرهادی بابادی افزود: قبل از دولت سیزدهم مجموع فضای کتابخانه‌های استان ۳۴ هزار مترمربع و این عدد در قبل از پیروزی انقلاب اسلامی پنج هزار و ۳۹۰ مترمربع بود. وی همچنین از افزایش ۲۳ درصدی نسخه‌های کتاب و رشد ۱۰ درصدی اعضای فعال کتابخانه‌های عمومی استان در دولت سیزدهم خبر داد و گفت:

نسخه‌های کتاب در ابتدای دولت سیزدهم ۸۴ هزار و ۵۶۱ نسخه و اعضای فعال ۳۸ هزار و ۴۰۰ نفر بود که این شاخص‌ها در دولت سیزدهم به یک میلیون و ۳۸ هزار و ۳۲۸ نسخه و ۴۲ هزار و ۵۶۲ عضو فعال افزایش یافته است. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: تا پایان دولت قبل ۵۵ کتابخانه عمومی در استان فعال بود که این تعداد به همت دولت سیزدهم در حال حاضر به ۶۱ باب رسیده است. فرهای با بیان اینکه مجموع امانت منابع کتابخانه‌های استان از ابتدای دولت سیزدهم تاکنون یک میلیون و ۲۱۵ هزار و ۷۶۴ نسخه کتاب بوده است، اظهار

داشت: این شاخص نسبت به مدت مشابه دولت قبل ۲۳ درصد رشد کرده است. وی با بیان اینکه قبل از دولت سیزدهم سالن‌های مطالعه خصوصی (VIP) در استان وجود نداشت، افزود: این در حالی است که هم‌اکنون در شهرستان شهرکرد چهار سالن مطالعه مجوزدار شامل خانه کنگور ویژه برادران و سالن‌های هفتسجان ویژه خواهران فعال است و ۲ سالن نیز در شهرستان بروجن سالن‌های مجوزدار مطالعه ویژه خواهران است. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری همچنین از رشد ۶۰ درصدی برنامه‌های فرهنگی این اداره‌کل در دولت سیزدهم خبر داد و

اجرای ۶۰ طرح عمرانی رهاورد دولت سیزدهم برای شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری گفت: اجرای ۶۰ طرح عمرانی در حوزه زیرساختی با هفت هزار میلیارد ریال اعتبار مهمترین رهاورد دولت سیزدهم است که طی ۲ سال گذشته در این شهرک‌ها به اجرا درآمده است. حمید غفاری افزود: بخشی از این طرح‌های عمرانی با پیشرفت فیزیکی بالای ۸۰ درصد در دست اجرا هستند. وی اظهار داشت: همچنین طی ۲ سال گذشته براساس طرح‌ها و قراردادهای منعقد شده نزدیک به ۱۵ هکتار زمین و در دولت سیزدهم ۲۵۰ هکتار در شهرک‌ها و ناحیه‌های صنعتی به متقاضیان واگذار شده است. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری گفت: با همت دولت سیزدهم طی این مدت ۱۳۰ میلیارد ریال به عنوان مشوق بابت حضور واحدهای صنعتی در تورهای صنعتی، نمایشگاه‌های داخلی و خارجی و گرفتن استاندار و ایزو و حمایت از پایان‌نامه‌ها پرداخت شده است. غفاری در خصوص عارضه‌یابی واحدهای صنعتی گفت: در این ارتباط کارگروهی متشکل از شرکت شهرک‌های صنعتی، اداره کل صمت، خانه صنعت، معدن و تجارت، بسیج مهندسين، کلینیک‌های کسب و

کار با هدف عارضه‌یابی برای واحدهایی که به هر دلیلی مشکل دارند و جمع‌بندی مشکلات و ارائه به مسوولان برگزار شده است. وی یادآور شد: با تلاش جهادی انجام شده طی ۹ ماه گذشته ۱۴ واحد و در سال گذشته ۳۱ واحد به چرخه تولید بازگشتند. غفاری ادامه داد: از این تعداد ۱۵ واحد در شهرک‌ها و نواحی صنعتی و چهارواحد دیگر نیز در خارج از شهرک‌ها و نواحی صنعتی به چرخه تولید بازگردانده شده‌اند. به گفته مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری هر چند بر اساس قانون دستگاه‌های خدمت رسان مکلف به ارائه خدمات ورودی شهرک‌ها و نواحی صنعتی هستند به نحوی که در سال‌های گذشته نیز این کار انجام می‌شد اما ابلاغیه اخیر شرکت ملی گاز ایران در خصوص ایجاد نکردن ایستگاه‌ها در ورودی شهرک‌ها و واگذاری این کار به شرکت شهرک‌ها نگرانی‌هایی را به دنبال داشته است. وی تاکید کرد: اجرای این ابلاغیه موجب افزایش هزینه سرمایه‌گذاری در چهارمحال و بختیاری و بی‌انگیزگی سرمایه‌گذاران را به دنبال دارد.

غفاری دومین مشکل مهم شهرک‌ها و نواحی صنعتی را تامین آب مورد نیاز عنوان کرد. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری گفت: در این ارتباط در زمان حاضر بیش از هشت شهرک و ناحیه صنعتی با کمبود آب روبرو هستند. وی با اشاره اهمیت تامین اعتبارات برای ایجاد زیرساخت‌ها اضافه کرد: یکی از راهکارهای جذب سرمایه‌گذاران به استان کم برخوردارمانند چهارمحال و بختیاری کاهش قیمت زیرساخت‌ها و ارائه مشوق‌های لازم در شهرک‌ها و نواحی صنعتی است که با این اقدام امکان رقابت با استان‌های صنعتی دیگر فراهم‌تر می‌شود. ● شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری در مسیر توسعه غفاری ایجاد نواحی صنعتی شامل ناحیه صنعتی تخصصی پادام به مساحت ۳۰ هکتار در شهرستان سامان، یان‌چشمه در شهرستان بن با رویکرد ایجاد زنجیره نساجی، وحدت در شهرستان کیار، فارسان، ایجاد زیرساخت‌ها در ناحیه‌های صنعتی شهرکرد ۲ و اردل را از جمله اقدامات انجام شده در ۲ سال گذشته عنوان کرد. وی ایجاد زیرساخت‌ها در ناحیه‌های صنعتی شهرکرد



۲ به مساحت ۱۲۰ هکتار، ۳۰ هکتار در ناحیه صنعتی یان چشمه و ۳۰ هکتار در ناحیه صنعتی وحدت کیار و اردل را از جمله اقدامات انجام شده در این خصوص عنوان کرد. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی چهارمحال و بختیاری در خصوص توسعه شهرک‌ها نیز یادآور شد: امسال ۲۸۶ هکتار به مساحت شهرک‌های صنعتی بروجن و هفتسجان (بروجن) ۲۰۶ و هفتسجان ۸۰ هکتار) افزوده شد. وی یادآور شد: هر چند چهارمحال و بختیاری یکی از استان‌های کشاورزی به شمار می‌رود اما قابلیت‌های مهمی نیز در بخش صنایع کوچک دارد که لازمه بهره‌مندی هرچه بیشتر از این ظرفیت ایجاد زیرساخت‌های اساسی در شهرک‌های صنعتی است. غفاری با بیان اینکه ۹۵ درصد صنعت استان شامل صنایع کوچک هستند تاکید کرد: یکی از مولفه‌های ایجاد سرمایه‌گذاری، صادرات و اشتغال بخش صنعت است و در استانی مانند چهارمحال و بختیاری صنایع کوچک در شهرک‌ها و نواحی صنعتی نقش مهمی ایفا می‌کند. غفاری ادامه داد: ایجاد زیرساخت‌های لازم در شهرک‌ها و نواحی صنعتی نقش مهمی در جذب

مدیر شعب بانک کشاورزی چهارمحال و بختیاری: ۸۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات به بهره‌برداران بخش کشاورزی چهارمحال و بختیاری پرداخت شد



مدیر شعب بانک کشاورزی چهارمحال و بختیاری گفت: ۸۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات به ۷۲ هزار نفر از بهره‌برداران بخش کشاورزی استان در دولت سیزدهم پرداخت شد. هوشنگ طاهری میرقائد در برنامه‌های بخش کشاورزی در دهه فجر افزود: همچنین از ابتدای سالجاری تاکنون با جذب حداکثری اعتبارات تخصیصی به استان، بیش از ۲۸ هزار میلیارد ریال تسهیلات به حدود ۱۷ هزار نفر از بهره‌برداران در زیربخش‌های مختلف کشاورزی از جمله زراعت، دامداری، شیلات، گلخانه، ادوات کشاورزی، مرغداری، باغداری و صنایع تبدیلی و تکمیلی پرداخت شده است. وی در خصوص تامین منابع مالی برای اجرای طرح‌های گلخانه‌ای نیز گفت: از شروع دولت مردمی سیزدهم تاکنون تعداد ۲۱۴ فقره پرونده تسهیلاتی تشکیل و مبلغ ۶ هزار و ۱۱۲ میلیارد ریال تسهیلات به مجریان طرح‌های گلخانه‌ای استان پرداخت شده است. مدیر شعب بانک کشاورزی چهارمحال و بختیاری به طرح‌های شاخص دهه فجر این نهاد اشاره کرد و گفت: با مشارکت بانک کشاورزی و سازمان جهاد کشاورزی استان، در دهه فجر امسال ۸۹

مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری: ۵۰ هزار فرد پرنده در تالاب‌های چهارمحال و بختیاری فرود آمدند

باتوجه به شرایط اقلیمی استان در تالاب‌ها فرود آمدند. مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری افزود: پرندگانسی مانند گونه‌های با ارزش اردک بلوطی، اردک سرخ‌پایی، پلیکان پاخاکستری، اردک سرسبز، اردک نوک‌پهن، انواع کاکایی در تالاب‌های استان سرشماری شدند. وی ادامه داد: تالاب بین‌المللی چغاخور با مساحت ۲ هزار و ۴۳۰ هکتار در دامنه ارتفاعات برآفتاب و کلار، در مسیر جاده شهرکرد - خوزستان و نزدیکی شهر بلداجی شهرستان بروجن و ۶۵ کیلومتری شهرکرد مرکز چهارمحال و بختیاری قرار دارد. یوسف‌پور بیان کرد: همچنین تالاب گندمان به مساحت یک هزار و ۷۰ هکتار و در نزدیکی شهر گندمان از توابع بروجن واقع شده و ارتفاع آن از سطح دریا ۲ هزار و ۲۱۹ متر است. گفتنی است، تالاب گندمان در لیست ۱۰ تالاب برتر پرنده‌نگری ایران قرار دارد و پوشش گیاهی آن را گونه‌های حاشیه‌ای و نم‌پسند تشکیل می‌دهد.



مدیرکل حفاظت محیط زیست چهارمحال و بختیاری گفت: ۵۰ هزار فرد پرنده آبی و کنارآبی در تالاب‌های استان سرشماری شدند. سعید یوسف‌پور گفت: ۵۰ هزار فرد پرنده آبی و کنارآبی در تالاب‌های چهارمحال و بختیاری سرشماری شدند و

<p>E-mail : zardkoo1@yahoo.com E-mail : zardkooabhakhtiyari@yahoo.com Site: www.zardkooohnews.com Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw</p>	<p><b>نشانی دفتر شهر کرد:</b> خیابان شریعتی - کوچه ۵۵- پلاک ۱۲ <b>همراه:</b> ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ • <b>نمابر:</b> ۰۲۲۲۲۱۰۱ • <b>تلفن:</b> ۰۲۲۲۲۰۸۵۲ و ۰۲۲۲۲۰۸۵۰ • <b>ص پ:</b> ۱۹۸</p> <p><b>چاپ و لیتوگرافی / قم/ شاخه سبز</b> تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۰ <b>چاپ شهر کرد:</b> جهانبین تلفن: ۰۳۳۳۴۸۱۸۶ • <b>لیتوگرافی:</b> ارغوان تلفن: ۰۳۲۴۴۳۱۹۳</p>	<p><b>صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور</b> * مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.</p> <p>* زیر نظر شورای سردبیری <b>صفحه آرای:</b> مرضیه نافیان</p>
---	--	---

## در گفت وگو زردکوه با کوروش زنگانه مربی خوشنام و با دانش کیلانی بررسی شد: جایگاه و نقش جوانان در ترسیم چشم انداز والیبال در کشور



بدنی بوجود آمد و رشته هایی نظیر والیبال زیر مجموعه تربیت بدنی شدند. با توسعه والیبال در رشت و راه افتادن باشگاه اسپرت در رشت بین سال‌های ۱۳۲۲ تا ۱۳۲۵ والیبال پیشرفت بیشتری پیدا کرد، در آن زمان که متفین در کیلانی حضور داشتند رقابت های بین ارتش شوروی و تیم های والیبال کیلانی از جمله تیم والیبال اسپرت برگزار می شد، حتی برای نخستین بار در کشور مسابقه ورزشی بانوان ایرانی با بانوان خارجی در تاریخ یکشنبه ۱۳۲۶/۱۳ بین دو تیم اسپرت رشت و بانوان کشور شوروی مستقر در کیلانی برگزار شد! نخستین هیئت والیبال در استان کیلانی در سال ۱۳۳۲ تشکیل شد.

در سال ۱۳۳۶ بازیکنان بزرگی از کیلانی به تیم ملی کشور معرفی شدند، یکی از آنان عبدالمنعم کمال اهل بندر انزلی بود که کاپیتانی تیم ملی را نیز برعهده داشت و دیگری سیاوش فرخی از رشت که به نایب قهرمانی آسیا به همراه تیم ملی والیبال ایران دست یافت.

پس از آنان شاخص ترین چهره معرفی شده در والیبال کیلانی حسین بهرام صفت بود که سال ها در تیم ملی والیبال کسب افتخار کرد و سپس به عنوان دبیر فدراسیون به انجام وظیفه مشغول شد. بعدها نیز جوانان دیگری چون احمدرضایی، یعقوب میزانی، فرید آخوندزاده، مرتضی شیاری، محمود توانایی، یوسف دودنده، روح الله صالحی نژاد، علی رضائیان و مرحوم بهنام جلوه نیز به تیم‌های ملی راه پیدا کردند.

در سال ۱۳۷۸ مرتضی شیاری به عنوان بهترین بازیکن جوانان آسیا از طرف کنفدراسیون والیبال آسیا انتخاب

شرکت نکند ، ترجیح می دهد والیبال را در همان محله خودشان و با یک توپ پلاستیکی و چند متر طناب دنبال کند! مسابقات باید در همه سطوح با جدیت دنبال شود و این علاوه بر برنامه ریزی نیازمند بودجه و اعتبارات است. در گام دوم استفاده از مربیان و کارشناسان والیبال در سطوح مختلف و آموزش به سایر مربیان توصیه می شود. زیربنای هر امری آموزش است و اگر در دنیا شاهد پیشرفت در هشتیم محصل آموزش صحیح و اصولی و به موقع است.

جایگاه جوانان در ترسیم آینده ورزش کشور را چگونه ارزیابی می کنید؟ آینده کشور متعلق به جوانان است. ورزش نیز بخشی از رخدادهای کشور است که دارای جایگاه و اعتبار با عظمت و مقدسی است. اگر می خواهیم ورزش ما در دنیا حرفی برای گفتن داشته باشد، باید روی جوانان سرمایه گذاری کنیم و با استعدادیابی و به دور حب و بغض و قومیت و سیاسی کاری، استعدادهای نوجوان و جوان را شناسایی و روی آنها سرمایه گذاری کنیم. سرمایه گذاری در ورزش علاوه بر توسعه افتخار ملی باعث کم شدن آسیب های اجتماعی نیز می شود و هر چه در این مسیر بیشتر به جوانان تکیه کنیم، برد کرده ایم. والیبال در کیلانی در سال های اخیر چه جایگاهی پیدا کرده است؟

والیبال یکی از ورزش های ریشه دار در گیان است و بسیره نگفته ایم اگر ادعا کنیم سطح والیبال کیلانی اگر همطراز فوتبال نیست، کمتر هم نیست. اما به دلایل متعدد اجتماعی ، فرهنگی و سخت افزاری والیبال در کیلانی در اوج نرسیده. هر چند در حال حاضر در همه رده های سنی شاهد دعوت ورزشکاران این رشته به اردوهای تیم ملی هستیم و امیدواریم با همکاری هیات والیبال استان و همراهی مسئولان دوباره شاهد اوج گیری این ورزش در استان باشیم. تیم های کیلانی در چه رقابت های حضور دارند؟ باشگاه کوروش لاهیجان با ۸سال سابقه فعالیت

و حضور در رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در رقابت های کشوری حضور دارد که امید ما به همین نوجوانان و جوانان است. سال قبل در لیگ نوجوانان کشور در شهرستان بایلسر حضور داشتیم امسال در لیگ دوکشور بزرگسالان حضور داشته و این دوره از مسابقات باحضور ۳۹ تیم در گروه به کار خود ادامه می دهد. این تیم در گروه C با حضور تیم های گلپایگان، نفت تهران، سروقامان جویبار، بهبهان و کرمان به رقابت می پردازد. دور رفت این رقابت ها در شهر گلپایگان برگزار شد و در مرحله برگشت از ۱۹ بهمن ، لاهیجان میزبان تیم سایر تیم ها است. البته سایر دوستان و همکاران ما نیز در تیم های دیگر فعال هستند و برای تقویت جایگاه ورزش در کیلانی با تمام وجود تلاش می کنند.

امثال قاسم شیرتری مسئول کمیته استعداد یابی که از بزرگان والیبال کیلانی هستند و در کنار سایر زحمت کشان والیبال در کمیته استعدادیابی استان هستند، در پیشرفت نوجوانان استان خیلی تاثیر داشتند و باید قدران این افراد باشیم. کلام آخر استان کیلانی مهد ورزش است و ورزش در این استان سن و سال نمی شناسد. با این وجود انتظار می رود مسئولان و دست اندرکاران حوزه های ورزشی و فرهنگی، با تغییر نگاه زمینه را برای توسعه ورزش در سطح مختلف آموزشگاهی، همگانی و قهرمانی فراهم سازند. ورزش دارای ابعاد و لایه های مختلفی است و نیازمندان نگاه های بزرگ و آینده محور است. نگاه و حمایت صنعتی و تسکینی چاره ورزش و ورزشکاران نیست و نیازمند یک برنامه ریزی بلند مدت است. الزام بخش خصوصی و اختصاص اسپانسر در حمایت از ورزشکاران و باشگاه های ورزشی می تواند علاوه بر کاستن بار دولت از تولید امورات ورزشی، منجر به کاهش آسیب های اجتماعی و همزمان تحول و پیشرفت ورزشی در همه شهر های کشور شود.

**وحید حاج سعیدی**

جایگاه و نقش جوانان در ترسیم چشم انداز والیبال در کشور ورزش در استان کیلانی سابقه ای بسیار کهن است و والیبال نیز در این استان از این واقعیت جدا نیست. برخی معتقدند بیش از یک قرن از حضور والیبال در استان کیلانی می گذرد اما این رشته به صورت سازمان یافته از سال ۱۳۳۲ در کیلانی فعال شده است و تا سال ۱۳۵۰ به صورت انجمن زیر نظر آموزش و پرورش فعالیت می کرده تا اینکه در این سال، سازمان تربیت

## استفاده از مکمل های غیرمجاز به چه قیمت!؟

همراه آن‌ها استفاده می‌کنند. مواد محرک مغزی دارند که موجب کاهش اشتها، تعرق و بی‌خوابی می‌شود. شاقلی گفت: برخی مکمل‌ها برای عملکرد بهتر عضله استفاده می‌شوند که اغلب ترکیبات هستند که ممکن است به صورت طبیعی در بدن نیز وجود داشته باشند، اما برای بهبود عملکرد عضله از آن‌ها به صورت قرص یا کپسول و یا پودر استفاده می‌شود.

رئیس اداره نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد ادامه داد: گروه دیگر ترکیبات هستند که به صورت طبیعی در بدن وجود ندارند و برای بهبود عملکرد عضله استفاده می‌شوند، اما عوارض متعددی از جمله وابستگی به اعتیاد، تپش قلب، افزایش فشارخون و تعریق پوست را به همراه دارند، گرچه یکی از مهم‌ترین مشکلات وابستگی به آن‌هاست و بیمار بعد از چند دوره مصرف به دلیل وجود متافتمین معاد می‌شوند که موجب کاهش خستگی، عملکرد بهتر بدن و سرخ‌رویی می‌شود و این حسن سرخ‌رویی تمایل فرد به تکرار در مصرف را به دنبال دارد.

شاقلی بیان کرد: تکرار در مصرف به نوعی منجر به اعتیاد می‌شود که در صورت قطع مصرف علائمی از جمله خواب‌آلودگی، افسردگی و کاهش توان فیزیکی بدن در فرد ایجاد می‌شود.

وی افزود: مکمل‌هایی که به صورت غذایی یا ورزشی و در اشکال مختلف به عنوان فرآورده پروتئین، کربوهیدرات و ... با درصدهای مختلف وجود دارد معمولاً در مقادیر مشخص و تعریف شده براساس جنس، وزن و میزان ورزش انجامی از سوی فرد عارضه‌زایی ایجاد نمی‌کند، در حقیقت دلیل روی آوردن به این محصولات این است که اگر فرد بخواهد از طریق غذا آن‌ها را دریافت کند باید حجم زیادی از غذا را مصرف کند تا به میزان کالری مورد



نیاز برسد، کما اینکه مصرف این مکمل‌ها به خودی خود عوارض ندارند اما در مقادیر مصرف غیراصولی ممکن است مشکلات کبدی و کلیوی ایجاد کنند.

شاقلی در خصوص مکمل‌های مصرفی در باشگاه‌ها، تصریح کرد: گاهی فرآورده‌های مکملی که در باشگاه‌ها استفاده می‌شود معمولاً ترکیبات مجوزدار و قانونی نداشته و حتی بسیاری از آن‌ها تقلبی هستند، در حقیقت فروش هرگونه مکمل در باشگاه‌های ورزشی غیرقانونی است، چه بسا شکایاتی از سوی مصرف‌کنندگان نیز به دنبال داشته است.

رئیس اداره نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد بیان کرد: افرادی که نیاز به داروی لاغری دارند حتماً باید با مشورت پزشک متخصص یا داروساز و یا کارشناسان تغذیه اقدام به مصرف خودسرانه فرآورده‌های نکنند، در حقیقت انتخاب نوع فرآورده به مسائل مختلفی از جمله سن، جنس و سابقه مصرف داروها و فرآورده‌های دیگر بستگی دارد که باید برای فردی که به دنبال کاهش وزن است فرآورده مناسب انتخاب شود.

- دانستی های پزشکی**
۱. پتیر پفک اغلب فاسد، گندیده و تاریخ مصرف گذشته می باشد.
  ۲. چسبندگی پفک براساس تحقیقات تا هفت بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتهایی می شود.
  ۳. برنج برمصرفترین اقلام سفره امروز ایرانیان است و موجب غلظت خون می شود.
  ۴. چای سیاه موجب کم خونی، آرتمی قلبی، اختلالات گوارشی، چروکیدگی پوست و ریزش مو می شود.
  ۵. ایمپلنت دندان از جنس تیتانیوم خالص است که با بدن انسان سازگاری دارد، این گفته یک متخصص ایمپلنت می باشد.
  ۶. تنها غذایی که خراب نمی شود عسل است.
  ۷. پلک زدن زنان دو برابر پلک زدن مردان است.
  ۸. زمانیکه عطسه میکنید قلب شما به اندازه یک میلیون ثانیه ایستاد میشود.
  ۹. مقاوم تریم ماهیچه در بدن زبان است.
  ۱۰. لایه پوستی که آرنج دست را پوشیده هر ده روز یکبار عوض میشود.
  ۱۱. جنین انسان بعد از هفده هفته می تواند خواب هم ببیند.
  ۱۲. طول قد هر انسان سالم برابر هشت وجب دست خود اوست.
  ۱۳. شبکه چشم انسان ۱۳۵ میلیون سلول احساس دارد که مسئولیت گرفتن تصاویر و تشخیص رنگها را بر عهده دارند.
  ۱۴. بدن انسان پنجاه هزار کیلومتر رشته عصبی دارد.
  ۱۵. تنها موجودیکه میتواند به پشت بخوابد انسان است.
  ۱۶. چشم سالم انسان میتواند ده ملیون رنگ مختلف را ببیند و از هم دیگر جدا نماید.
  ۱۷. تعداد افرادی که در اثر گزیدگی زنبور میمیرند بیش از افرادی است که در اثر مارگزیدگی میمیرند.
  ۱۸. بدن انسان قادر است در ظرف یک ساعت ۲ لیتر عرق تولد کند.
  ۱۹. قد انسان تا ۲۵ سالگی و گاهی هم تا سن ۴۰ سالگی بلند می شود.
  ۲۰. در بدن هر ثانیه تقریباً سه میلیون گلبول خون میمیرد، ولی خوشبختانه در همان ثانیه سه میلیون گلبول سرخ در بدن ساخته می شود.

## ۸ راه ساده برای کاهش تری گلیسرید بالا

این افزایش چربی خون، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی خواهد بود.

بیباید به برخی از روش‌های ساده و طبیعی کاهش تری گلیسرید نگاهی بیندازیم:

**۱- وزن‌تان را کم کنید**

کاهش وزن اولین راه برای کاهش تری گلیسرید است؛ زیرا هنگامی که شما کالری بیشتری از آن چه می‌سوزانید، دریافت می‌کنید، کالری اضافی به عنوان تری گلیسرید در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش فقط ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن‌تان باعث کاهش میزان تری گلیسرید خون به میزان ۴۰ میلی‌گرم در دسی لیتر (۰.۴۵ میلی مول در لیتر) می‌شود.

در یک مطالعه‌ی دیگر نشان داده شد که کاهش ۳۰۰ کالری در روز موجب کاهش ۲۳ درصدی در میزان تری گلیسرید در سال شد.

**۲- مصرف قند و شکرها را**

**محدود کنید و از یک رژیم کم کربوهیدرات پیروی کنید**

قندهای پنهان در بسیاری از غذاهای مخفی می‌شوند و ممکن است شما حتی متوجه خیلی از آن‌ها نشوید، به همین دلیل بهتر است بیشتر از میوه‌های تازه و سبزیجات به جای مواد غذایی فرآوری شده و بسته بندی شده استفاده کنید.

در مورد انتخاب نوشیدنی‌ها هم دقت کنید تا قند و شکر اضافی وارد بدن‌تان نکنید. قند و شکر و به طور کلی کربوهیدرات‌های اضافی مصرف شده توسط شما در بدن‌تان به تری گلیسرید تبدیل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی با کربوهیدرات و قند افزوده‌ی کم می‌تواند منجر به کاهش تری گلیسرید خون شود.

**۳- بیشتر ورزش کنید**

سطح بالای HDL یا کلسترول خوب می‌تواند به کاهش تری گلیسرید کمک کند. ورزش‌های هوازی می‌توانند سطح کلسترول HDL را در خونتان

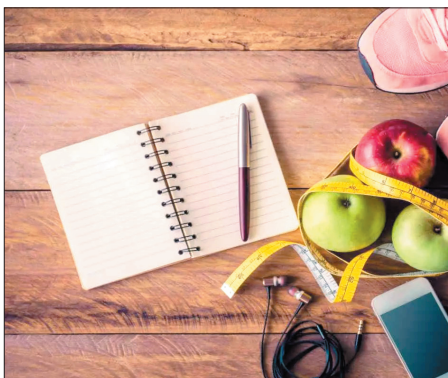
افزایش دهند، که می‌تواند باعث کاهش تری گلیسرید خون شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که حداقل ۵ روز در هفته و هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

**۴- از مصرف غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید**

چربی‌های ترانس نوعی چربی هستند که به غذاهای فرآوری شده اضافه می‌شوند تا طول عمر آن‌ها افزایش یابد. آن‌ها همچنین در غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده با روغن هیدروژنه نیز یافت می‌شوند. چربی‌های ترانس سطح LDL یا کلسترول بد را افزایش می‌دهند. می‌تواند میزان تری گلیسرید خون‌تان را نیز افزایش دهد.

**۵- فیبر بیشتری بخورید**

وجود فیبر بیشتر در رژیم غذایی شما، نه تنها یک راه عالی برای داشتن احساس پری و سیر بودن است، بلکه می‌تواند جذب چربی و قند را در روده کوچک‌تان کاهش دهد، که این باعث



هستند. آن‌ها می‌توانند تری گلیسرید را کاهش دهند و این به خاطر اسیدهای چرب امگا ۳ که یک اسید چرب اشباع نشده است، می‌باشند. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند در هفته دو وعده ماهی خورده شود.

اگر به دنبال یک رژیم غذایی سالم برای سلامت قلب و کاهش چربی خون‌تان هستید، یکی از بهترین گزینه‌ها رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. در یکی از مطالعات انجام شده نتیجه این بود که پیروی از رژیم مدیترانه‌ای به مدت ۲ سال موجب کاهش ۱۲ درصدی

**۸- چربی‌های غیراشباع بیشتری مصرف کنید**

به گزارش وب گاه تیبان، چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع می‌توانند سطح تری گلیسرید خون را کاهش دهند. چربی‌های تک غیراشباع در روغن زیتون، آجیل و آووکادو یافت می‌شود. شما می‌توانید چربی‌های چند غیراشباع را در روغن‌های گیاهی و ماهی‌های چرب پیدا کنید.