



مدیرکل بهزیستی چهارمحال و بختیاری خیرباد  
وجود ۷ هزار فرد معلول در شهرستان  
کردگان

صفحه ۳



مدیرکل منابع طبیعی و آبفشاری چهارمحال و بختیاری  
حفاظت از ۱۵ هزار هکتار از عرصه‌های ملی  
چهارمحال و بختیاری انجام شد

صفحه ۲

## استاندار چهارمحال و بختیاری:

# آموزش و توانمندسازی بانوان در دستور کار قرار گیرد

استاندار چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه لازم است حمایت و آموزش همه جانبه از بانوان فرهیخته در دستور کار قرار گیرد، گفت: توانمندسازی زنان و انجام اقدامات علمی و پژوهشی برای تحقق عدالت اجتماعی در بانوان از اولویت‌های انقلاب اسلامی است. بانوان در کنگره زنان تاثیرگذار است که در حوزه‌های مختلف در کشور و حتی جهان حرف اول را می‌زند.

متن کامل در صفحه ۲

## افزایش رهن و اجاره بهای سرسام آور منزل در چهارمحال بختیاری

در سایه عدم نظارت بر عملکرد بنگاه‌های املاک، افزایش سرسام‌آور رهن و اجاره منازل در چهارمحال بختیاری داد مستأجران را درآورده است. این روزها فصل جابه‌جایی مستأجران است؛ با وجود این‌که در بسیاری از نقاط کشور شاهد افزایش سرسام‌آور مبلغ رهن و اجاره منازل هستیم، اما در چهارمحال بختیاری افزایش قیمت با شدت بیشتری اتفاق افتاده است.

در بسیاری از استان‌های کشور، افزایش مبلغ رهن و اجاره نسبتاً همراه با افزایش حقوق و درآمد افراد است؛ مثلاً در استان‌های تهران و البرز، یک کارگر حدود ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کند. درآمد یک دستفروش در این استان‌ها بیش از ۳۰ میلیون تومان است.

رانندگان تاکسی و اسنپ بین ۳۰ تا ۴۵ میلیون تومان ماهانه درآمد کسب می‌کنند. یک سوپرمارکت در محله‌ای متوسط در تهران یا کرج، حداقل ۵۰ میلیون تومان ماهانه درآمد خالص دارد. درآمد ماهیانه یک صافکار، تعمیرکار و ... بین ۳۰ تا ۶۰ میلیون تومان است.

در همین استان‌ها با این‌که برخی از منازل رهن و اجاره چندمیلیارد تومانی دارند، اما می‌توان با ۲۰۰ میلیون تومان رهن و ماهی دو تا چهار میلیون تومان یک واحد ۶۰ تا ۸۰ متری اجاره کرد.

متن کامل در صفحه ۳



## اول دفتر

### حامیان اسرائیل مذاخله نکنند

محمد صفری

پس از ترور شهید اسماعیل هنیه در تهران که از سوی رژیم صهیونیستی انجام شد، کشورهای حامی رژیم موقت اسرائیل با دستپاچگی هر چه تمامتر وارد میدان شده و تلاش کردند با نانم جلوگیری از افزایش تنش‌ها در منطقه و احتمال شکل‌گیری یک جنگ فراگیر و گسترده جلوگیری کنند.

این کشورها و رژیم‌ها که حامیان اصلی اسرائیل هستند با این اسم رمز جلوگیری از افزایش تنش در ایران توصیه می‌کنند از پاسخ دادن به اقدام تروریستی رژیم صهیونیستی که در خاک ایران و علیه مهمان آن انجام شده منصرف شود.

حتی در اختیار و گزارش‌های غیر رسمی گفته شده که در ازای صرف نظر ایران از حق انتقام و خونخواهی شهید هنیه، امتیازاتی هم به ایران داده خواهد شد و حتی گفته شده ۱۰ جاسوس اسرائیلی تحویل جمهوری اسلامی ایران خواهد شد و دیگر طمع‌ها که قطعاً مقامات و مردم ایران فریب این بازی‌ها را نخواهند خورد.

البته طبیعی به نظر می‌رسد که حامیان رژیم صهیونیستی با خواهش و تمنا و فرستادن نمایندگانی از دیگر کشورها و تماس تلفنی برخی وزرای خارجه و مقامات با مسئولان جمهوری اسلامی ایران خواهان آن باشند که ایران پاسخ شرارت و ترور رژیم موقت و جعلی اسرائیل را ندهد.

ادامه در صفحه ۲

## تسهیل شرایط سفر اربعین برای ۵۹۰ نفر از مردم چهارمحال و بختیاری

طبخ ۱۱۰ هزار پرس غذا در نقاط مختلف توسط گروه‌های مردمی به مناسبت عید غدیر از پرافتخارترین برنامه‌های ستاد اجرایی فرمان امام در امسال بود.

### پیش فروش بلیت قطارهای اربعین آغاز شد

پیش فروش بلیت قطارهای اربعین برای تمامی پایانه مرزی از ۲۵ سکوی اینترنتی آغاز شد.

پیش فروش بلیت قطارهای مسافری برای بازه زمانی اربعین در جهت تسهیل در تردد زائران از امروز آغاز شد.

در همین زمینه سید میعاد صالحی، مدیرعامل شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد: پیش‌فروش بلیت‌های قطار به مقصد مرزهای منتهی به کشور عراق در ایام اربعین از امروز دوشنبه ۱۵ مرداد ساعت ۹ صبح شروع می‌شود و قیمت بلیت نسبت به قبل تغییر نداشته و با همان قیمت قبل به زائران ارائه می‌شود.

مدیرعامل راه‌آهن گفت: همه بلیت‌ها یکجا در بستر اینترنت از ۲۵ سکوی اینترنتی عرضه می‌شود و ۳ ساعت بعد آژانس‌ها نیز برای فروش بلیت اقدام خواهند کرد. در مجموع ۶۰۰ هزار صندلی در قالب هزار و ۱۰۰ رام قطار به مردم خدمت‌رسانی می‌شود. همچنین شرکت حمل‌ونقل ریلی رجا هم از امروز پیش فروش بلیت قطارهای مسافری خود برای بازه زمانی ۲۴ مرداد تا ۳۱ شهریور ماه را آغاز می‌کند و طبق اعلام این شرکت فروش بلیت قطارهای رجا برای ایام اربعین و صفر، از ساعت ۹ صبح روز دوشنبه ۱۵ مردادماه آغاز می‌شود.

ایمن پیش فروش برای بازه زمانی ۲۴ مرداد تا ۳۱ شهریور تمامی محورها بوده که عرضه بلیت آنها از ساعت ۹ صبح ابتدا از طریق سایت رجا و سایر سکوها مجاز فروش اینترنتی بلیت آغاز می‌شود.

فروش حضوری بلیت‌های این دوره نیز ۲ ساعت بعد، یعنی ساعت ۱۱ همین روز از طریق کلیه مراکز مجاز فروش و از میان بلیت‌های باقی مانده انجام خواهد شد.

هموطنان برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص سفر با قطارهای رجا از: برنامه حرکت قطارها، بهای بلیت و ... همچنین ارائه هر گونه پیشنهاد یا انتقاد در این زمینه می‌توانند به صورت شبانه‌روزی با سامانه ارتباط با مشتریان این شرکت از طریق شماره تلفن ۱۵۳۹ تماس بگیرند.

مدیرکل ستاد اجرایی فرمان امام (ره) چهارمحال و بختیاری گفت: بنیاد برکت این ستاد، شرایط سفر اربعین ۵۹۰ نفر از نیازمندان، زائر اولی‌ها و ارکان فعال خانه‌های احسان استان را تسهیل خواهد کرد.

محمود ابراهیمی از اعزام کاروان رهسپاران عصر ظهور توسط بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) استان خبر داد و اظهار کرد: ۱۲۰ نفر از ارکان فعال خانه‌های احسان ستاد اجرایی فرمان امام (ره) در استان که ذیل قرارگاه تحول و توانمندسازی ۲۰۲۰ محله هستند، سفر اربعین رایگان را در قالب کاروان رهسپاران عصر ظهور توسط بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) استان خواهند کرد. وی درباره برگزاری این سفر زیارتی، گفت: طرح اعزام ارکان فعال خانه‌های احسان در قالب کاروان‌های رهسپاران عصر ظهور در استان از ۲۳ تا ۳۱ مرداد ماه به مدت ۹ روز در کشور عراق انجام می‌شود که عمدتاً افراد ثبت‌نام‌شده از قشر جوان و بین ۱۷ تا ۵۰ سال سن دارند. ابراهیمی همچنین از اهدای کمک هزینه بلاعوض برای اعزام زائران اربعین در طرح برکت‌الحسین خبر داد و بیان کرد: طرح اهدای ۲۰۰ کمک هزینه بلاعوض برای اعزام زائران مناطق محروم بین دهک یک تا چهار و زائر اولی‌ها معادل مجموع شش میلیارد ریال ابرافغ شده است که با توجه به تصمیم‌های گرفته‌شده به افراد نیازمند تعلق خواهد گرفت.

مدیرکل ستاد اجرایی فرمان امام استان همچنین از ۲۷۰ فقره تسهیلات کم‌بهره ویژه سفر اربعین معادل ۱۹ میلیارد ریال برای اعزام زائران مناطق محروم و زائر اولی‌ها خبر داد و اظهار کرد: ۱۰ خانه فعال احسان در استان مشغول به فعالیت هستند که سه سال است به صورت مستمر فعالیت خود را در استان در راستای تحول و توانمندسازی ۲۰۲۰ محله تحت پوشش انجام می‌دهند.

تهیه ۲۶۱ قلم اقلام سرمايشی برای نیازمندان استان در ادامه، محمد کریمی، معاون اجتماعی ستاد اجرایی فرمان امام (ره) چهارمحال و بختیاری از تهیه اقلام سرمايشی شامل کولر آبی و پنکه خیر داد و گفت: ۲۶۱ قلم اقلام سرمايشی معادل هفت میلیارد ریال تهیه شده است و به کمک خیران به خانواده‌های عزتمند استان اهدا خواهد شد. وی توزیع رایگان ۱۱۸۰ کیسه برنج معادل ۱۲ تن ویژه طبخ غذا در عید غدیر را از دیگر برنامه‌های اجراشده توسط ستاد اجرایی فرمان امام (ره) در استان در تابستان امسال دانست و افزود:

عضو هیئت رئیسه مجلس یازدهم درخصوص تعطیلات پایان هفته گفته بود؛ به رغم مانور و اتهام تراشی برخی منتقدان و مخالفان، پس از بررسی‌های دقیقی که صورت گرفت عیان شد، تغییر تعطیلی از پنجشنبه و جمعه به «جمعه و شنبه» منع شرعی و قانونی ندارد و تصمیمی حاکمیتی محسوب می‌شود که صرفاً نیاز به یک عزم و رویکرد اصلاح بر اساس منافع و مصالح کشور دارد.

نماینده مردم تهران در مجلس با بیان اینکه برای روشن شدن صحت ادعای مخالفان طرح مذکور از دفاتر آیات عظام ناصر مکارم شیرازی، نوری همدانی به صورت شفاهی و تلفنی و از دفتر آیت الله علوی گرگانی به صورت کتبی در خصوص تشبه تعطیلی شنبه با یهودیت استفتاء کرده‌ایم، ادامه داد: فحوی مشترک پاسخ کتبی و شفاهی دفاتر این مراجع بزرگوار تقلید بر این نکات تأکید داشت که اصلاح روندها بر اساس سبب انتفاع جامعه اسلامی و مسلمین بلا مانع است در خصوص جابجایی تعطیلات چون جز مباحث حکومتی و حاکمیتی محسوب می‌شود، تشخیص حاکم شرع متبع است و تنها روز جمعه است که به دلیل سفارش بر برپایی نماز جمعه مقدس شمرده شده است. پیرهادی تأکید کرد؛ دفاتر سه مرجع بزرگوار تأکید داشتند: صرف تعطیلی شنبه تشبیه با یهودیت محسوب نمی‌شود.

وی ادامه داد: همچنین در استفتای شفاهی از دفتر مقام معظم رهبری و استفتای کتبی از دفتر حضرت امام (ره) نیز در پاسخ به این سوال حرمت و اشکالی برای تعطیلی شنبه نفرمودند. تب فقهای محترم و حقوق‌دانان گرامی مگر شما به استفتاء علما و مراجع توجهی ندارید؟ وقتی این بزرگواران، تشبه شنبه با یهودیت را رد کرده‌اند دیگر چه مشکلی وجود دارد که با تعطیل نشدن شنبه میلیاردها دلار به اقتصاد کشور خسارت وارد شود؟! بازم هم برای اطلاع شورای نگهبان عرض می‌کنیم که حدود ۱۵ سال پیش عمده کشورهای اسلامی و کشورهای حوزه خلیج فارس برای جبران زیان اقتصادی و بهره‌برداری بیشتر از تعاملات بین‌المللی و فرامطفق‌های، در اقدامی واحد و مشترک، روزهای تعطیلات پایان هفته خود را از پنجشنبه و جمعه به «جمعه و شنبه» تغییر دادند تا با تعاملات و مراودات بین‌المللی و منطقه‌ای هماهنگ شوند. این کشورها با توجه به ملاحظات شرعی تصمیم گرفتند به جای تعطیلی شنبه و یکشنبه، جمعه و شنبه را تعطیل کنند.

## آقای شورای نگهبان! چرا شنبه نه؟



فرهاد خادمی

خبر این بود؛ شورای نگهبان تعطیلی روزهای شنبه را خلاف شرع تشخیص داد؛ و خط بطلانی کشید بر یکی از معذور مصوبات خوب مجلس. با انتشار این خبر فضای اقتصادی کشور در یک بن بست فرو رفت و اولین سواالی که به ذهن‌ها خطور کرد این بود؛ چرا؟

براستی چرا شورای نگهبان در برابر خرد جمعی مجلس شورای اسلامی که منافع دراز مدت کشور را تأمین کرد مخالفت نمود و رای به ابطال مصوبه مجلس داد، آن هم به دلیل یک شبیهه که شنبه روز تعطیلی یهودیان هست! بهتر است شورای نگهبان درباره این تصمیم روشنگری کند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی دو هفته پیش در دیدار نمایندگان مجلس با ایشان، در ضرورت پاسخگویی مجلس و ایجاد یک فرآیند پاسخگویی نمایندگان سخن گفتند و مضمون فرمایش ایشان این بود، همانگونه که مجلس نظارت دارد و از دیگران سوال می‌کند خودش هم باید پاسخگو شود و به مردم پاسخ‌های مناسب بدهد.

به نظر می‌رسد در شرایط کنونی، دوران سکوت و پاسخگو نبودن شورای نگهبان هم به سر رسیده و بدون در نظر گرفتن جایگاه قانونی این جمع ۱۲ نفره هم بایست تصمیمات که تأثیر مستقیم در سرنوشت کشور و مردم دارد باید پاسخگو شود.

نمی‌شود در اتاق‌های در بسته نشست و برای سرنوشت یک ملت تصمیماتی گرفت ولی در خصوص چگونگی این تصمیمات پاسخی نداد. در شرایط کنونی که تحریم‌های ظالمانه کمر اقتصاد و قوت لایموت مردم را هدف قرار داده است نمی‌توان براساس شبهات بی پایه و اساس که در عصر حاضر هیچ موضوعیتی ندارد برای اقتصاد کشور تصمیماتی گرفت که بر تأثیرات مخرب تحریم‌ها صدچندان بیفزاید!

جهت اطلاع شورای نگهبان عرض می‌کنیم که محسن پیرهادی

## جایگاه منابع انسانی و ضرورت حفظ آن



وحید حاج سعیدی

جایگاه و اهمیت منابع انسانی اعم از نیروی متخصص یا نیروی کار ساده در سازمان‌ها تا جایی است که در دنیا از آن به عنوان مهم‌ترین منبع هر کشور و موتور پیشران اقتصاد یاد می‌شود. منابع انسانی نقشی کلیدی در توسعه، تقویت و رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده سازمان‌ها ایفا می‌کنند و هر سازمان برای اینکه بتواند در موعد مقرر به اهدافش نزدیک شود و خدماتی با کیفیت و بروز به مشتریان یا مخاطبانش ارائه

گوناگونی قابل بحث و بررسی است و هزینه‌های زیادی را در جهت جبران به کشور تحمیل می‌کند. فراموش نکنیم تربیت یک نیروی متخصص و مجرب فرایندی طولانی و زمان‌بر است که با صرف هزینه‌های مادی و معنوی فراوانی حاصل می‌شود و جایگزینی نیروی جدید به آسانی میسر نخواهد شد. بعاند که جایگزینی کارگر ساده هم به آن آسانی که فکر می‌کنیم نیست و تبعاتی به همراه دارد.

جا دارد مسئولان با برنامه‌ریزی‌های گسترده و هدفمند در خصوص ارتقاء سطح رضایتمندی نیروها و حفظ منابع انسانی و نیروی کار در هر رده و لایه‌ای و با هر تخصصی بیش از پیش بکوشند و مانع از خروج سرمایه‌های اصلی کشور شوند.

آینده کشور و توسعه همه جانبه آن نیازمند دستان پرتوان و مهارت و تخصص نیروهایی است که از ثروت همین سرزمین پالیده‌اند و ثمرات آن نیز باید در همین سرزمین نمود پیدا کند. منابع انسانی کشور را قدر بدانیم.

پیشرفت همه کارکنان فراهم سازد که این فرایند در مجموع منجر به بهبود عملکرد و گسترش دستاوردهای سازمان می‌شود. از براینست نوشتار فوق چنین بر می‌آید که ایجاد تحول و تربیت نیروی انسانی ماهر و کاردان و در کنار آن ایجاد رضایتمندی شغلی

با صرف هزینه‌های فراوان و در طول سالیان حاصل می‌شود. در نتیجه حفظ و نگاهبانی از منابع انسانی باید در دستور کار مدیران قرار گیرد و مدیران با برنامه‌ریزی‌های متنوع، برقراری ارتباط با کارکنان و نظرسنجی‌های ادواری در برطرف سازی موانع و حفظ منابع انسانی سازمان بکوشند.

متأسفانه در سال‌های اخیر علی‌رغم همه تلاش‌های صورت گرفته در زمینه بهبود اوضاع معیشتی کارکنان در سطوح و سازمان‌های مختلف، شاهد مهاجرت نیروی انسانی متخصص و حتی نیروی کار ساده به سایر کشورها به دلایل متعدد هستیم.

این خسران اقتصادی و معنوی همانگونه که ذکر شد از مناظر

کند، نیازمند کارکنانی ماهر، شایسته و کاردان است. از سویی کارکنان هر مجموعه به منزله سرمایه‌های ارزشمند محسوب می‌شوند و هرگونه هزینه‌کرد در جهت آموزش و مهارت‌افزایی آنان، سرمایه‌گذاری آینده‌محور محسوب می‌شود.

با این وجود باید اذعان داشت تنها آموزش و تربیت کارکنان متخصص و ماهر، رمز موفقیت سازمان‌ها نیست. ایجاد رضایتمندی، پرداخت حقوق متناسب و مکفی، پیشگیری از فرسودگی شغلی، بهبود اوضاع و شرایط محیط کار، ایجاد فرصت‌های برابر جهت پیشرفت، تقویت احساس ارزشمندی، اعطاء مسئولیت، انتظارات شغلی واضح و ... از جمله مواردی هستند که در ایجاد رضایت شغلی و به تبع آن افزایش بهره‌وری سازمان‌ها نقشی اساسی دارند.

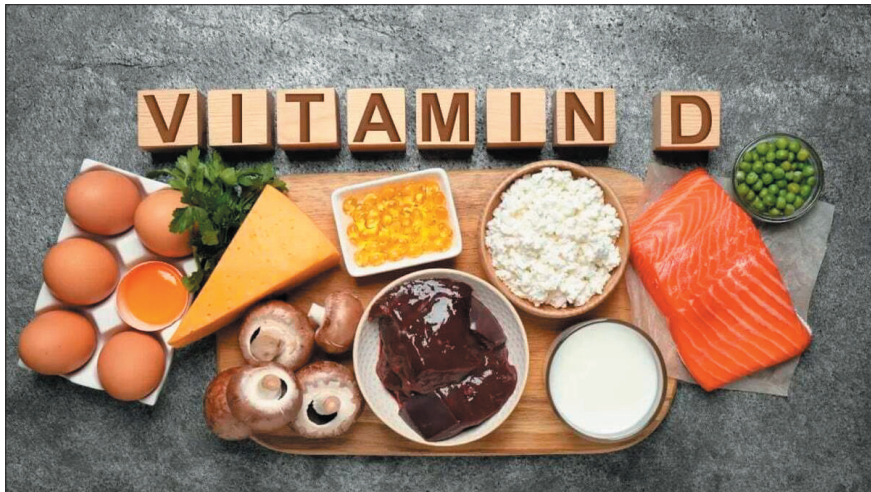
برنامه‌ریزی در حوزه منابع انسانی این فرصت را به مدیران می‌دهد تا با شناسایی استعدادها، مناسب و به کارگیری آنها در موقعیت‌های مناسب، ضمن ایجاد توسعه و بهره‌وری بیشتر، فرصت‌های بیشتر برای





<p><b>نشانی دفتر شهرگرد:</b> خیابان شریعتی - کوچه ۵۵- پلاک ۱۲</p> <p><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> • <b>تلفن:</b> ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵</p> <p><b>چاپ شهرگرد:</b> جهانبین • <b>تلفن:</b> ۳۳۳۴۸۱۸۶ • <b>لیتوگرافی:</b> ارغوان • <b>تلفن:</b> ۳۲۲۴۳۱۹۳</p>
<p><b>E-mail : zardkooH1@yahoo.com</b></p> <p><b>E-mail : zardkooHbakhtiyari@yahoo.com</b></p> <p><b>Site: www.zardkooHnews.com</b></p> <p><b>Telegram: https://telegram.me/zardkooHnewspaperw</b></p>	

## آپرتمان نشینی، نور خورشید و کمبود ویتامین دی!



اگر مقدار ویتامین دی مورد نیاز بدن کافی نباشد، مشکلات استخوان یکی از مهم ترین مشکلاتی است که برای فرد پیش می آید، مخصوصاً در دوران کودکی، بچه‌هایی که در معرض نور خورشید کافی قرار نمی‌گیرند، در واقع عمده‌ترین منبع این ویتامین را از دست می‌دهند.

سبک زندگی مردم در گذشته به گونه‌ای بود که نیاز به برخی از ویتامین‌ها و مواد ترمیم‌کننده ایمنی بدن از راه طبیعی و بخصوص نور خورشید تامین می‌شد که یکی از عوامل آن وجود خانه‌های ویلایی و غیر آپارتمانی بود، منبع دیگر، استفاده فراوان از لبنیات و غذاهای سالم و سبک زندگی آن‌ها بود اما با تغییر سبک زندگی شهری و استفاده از غذاهای آماده و زندگی آپارتمانی این نیاز بیشتر احساس می‌شود. از جمله این ویتامین‌ها، ویتامین دی است که نقش موثری در بدن دارد و کمبود آن می‌تواند عوارض مهمی برای ما داشته باشد.

ویتامینی که منبع اصلی تامین‌کننده آن در بدن نور خورشید است. در این رابطه سا خانم دکتر سمیرا ابراهیم‌ف‌م متخصص تغذیه و مدیر انسیتوتو تحقیقات تغذیه به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

### • لطفاً درباره اهمیت ویتامین دی و نقش آن در بدن بفرمایید.

اصلی‌ترین نقشی که برای ویتامین دی در نظر گرفته، تنظیم مقدار فسفر و کلسیم بدن است، یعنی برای جذب میزان کلسیم و تعادلی که بین این دو عنصر وجود دارد، به مقدار کافی ویتامین دی نیاز داریم. اگر مقدار ویتامین دی مورد نیاز برای بدن کافی نباشد، مشکلات استخوان یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که برای فرد پیش می‌آید، مخصوصاً در دوران کودکی بچه‌هایی که در معرض نور خورشید کافی قرار نمی‌گیرند، در واقع عمده‌ترین منبع ویتامین دی را از دست می‌دهند و دچار مشکلات استخوانی علیده‌ای می‌شوند که

## جایگاه مامایی در نظام سلامت کشور

مجوبه ماندگار

کارشناس مامایی

نقش ماما در دوران بارداری فراتر از یک نقش درمانی است و ارتباط روانی، فرهنگی، عاطفی و مراقبتی ماما با فرد باردار، از مهمترین رویکردهای حمایت در این دوران حساس محسوب می‌شود.

مامایی را می‌توان رشته‌ای به قدمت تاریخ و عمر آن را مصادف با تاریخ حیات بشر قلمداد کرد. نوع بشر همواره برای تداوم زنجیره حیات نیازمند به رابطان مولد و فعالان حوزه مامایی بوده و هست. جالب اینکه در گذشته با همین قزل‌آلا نمی‌شود و بهتر است به آن شبه خاویار گفته شود.

نام این ماده مغذی نارنجی رنگ چه خاویار باشد چه نباشد اما به گواه برخی از متخصصان حوزه هم شیلات و هم تغذیه، تخم ماهی قزل‌آلا یکی از مفیدترین غذاهایی است که می‌تواند در بین خانواده مورد استفاده قرار گیرد. به گفته بعضی از کارشناسان "اشپل ماهی قزل‌آلا کلسترول بالایی دارد و می‌تواند سدیم زیادی داشته باشد اما منبعی از چربی سالم هم است، یک پرس تخم ماهی حاوی ۴۳۹ میلی‌گرم از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶۰۸ میلی‌گرم DHA ( یک نوع اسید چرب) است".

جمعی از محققان همچنین بر این باورند که اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ در کاهش علائم روماتیسم مفصلی کمک کند و تغذیه اشپل ماهی قزل‌آلا را به عنوان بمب انرژی است که خواص زیادی برای سلامتی افراد دارد. ویتامین B ۱۲ موجود در تخم ماهی قزل‌آلا هم نیز نقش مهمی در عملکرد مطلوب مغز و

مهارت نیز به شیوه سنتی و موروثی انجام می‌شد. اما با توسعه علم و گذار از قابلی ستنی و باز شدن افق های نوین در امر مامایی، این رشته نیز جایگاه و اعتبار ویژه ای یافت تا جایی که نقش ماما در بسیاری از فرایندهای دوران مراقبت پیشا و پسا بارداری مشهود است.

امروزه در دنیا مامایی به عنوان "مراقبت ماهرانه، آگاهانه و دلسوزانه برای زنان باردار، نوزادان تازه متولد شده و خانواده ها در سراسر دوره قبل از بارداری، بارداری، تولد، پس از زایمان و هفته های اولیه زندگی" تعریف می‌شود و این رشته در دانشگاه ها تا مقاطع عالی تدریس می‌شود.

ارائه مشاوره های تخصصی، آموزش مراقبت های

## غذای مغذی مثل این رنگ نارنجی صادراتی

تبدیل کردن غذا به انرژی، ایفا می‌کند.

• **چهارمحال و بختیاری در زمره نخستین صادرکنندگان تخم ماهی قزل‌آلا** مدیرکل دامپزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: برای نخستین بار در کشور تخم ماهی قزل‌آلا از یک واحد پرورش ماهی استان با بهره‌گیری از تخصص دامپزشکان، فراوری و راهی بازار کشورهای اوراسیا شد. تخم ماهی قزل‌آلا یا خاویار نارنجی یکی از مغذی‌ترین و محبوب‌ترین مواد خوراکی است. این ماده پروتئینی اگر چه خاویار محسوب نمی‌شود اما به علت میزان بالای ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و اسیدهای چرب، خواص بسیار زیادی دارد و موجب تقویت بدن می‌شود.

محمد اسدی افزود: پیش از فراوری تخم ماهی قزل‌آلا، این ماده پروتئینی به صورت ضایعات از چرخه مصرف خارج می‌شد اما با دانش فنی متخصصان دامپزشکان استان، این محصول برای نخستین بار در کشور فراوری و صادر شد که روز پنجشنبه نیز معاون هماهنگی امور اقتصادی و وزارت کشور نیز از این واحد بازدید و عملکرد فعالان این حوزه را تحسین کرد.

هم می‌توانند منبع غذایی ویتامین دی برای همه افراد در همه سنین باشند.

### • آیا هر زمان از روز که در معرض نور خورشید باشیم، ویتامین دی در بدن ما به مقدار کافی ساخته می‌شود؟

ما در تمام طول روز در معرض نور خورشید هستیم، اما زمان‌هایی وجود دارد که بهترین زمان برای جذب اشعه مائورای بنفش خورشید است. این زمان بین ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر است. در این زمان اگر فردی بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرد و پاهای و دست‌ها (آرنج‌ها و زانو به پایین) در معرض نور خورشید قرار بگیرند ویتامین دی کافی در بدن‌اش ساخته می‌شود. البته لازم به ذکر است که عوامل متعددی می‌توانند روی جذب اشعه مائورای بنفش خورشید و تولید ویتامین دی نقش داشته باشند.

اولین عامل رنگ پوست است افرادی که رنگ پوست روشن‌تری دارند، جذب این اشعه برای آن‌ها بیشتر است و کسانی که پوست تیره‌تری دارند کمتر اشعه مائورای بنفش خورشید جذب می‌کنند. استفاده از ضد آفتاب‌ها می‌تواند بسیار موثر باشد و مانع از جذب مقدار کافی این اشعه شود. آلودگی‌های محیطی نیز نقش زیادی در جذب اشعه مائورای بنفش خورشید دارند، یعنی در زمان‌هایی که هوای آلوده‌ای دارند، جهت تابش نور خورشید تغییر می‌کند و اشعه کافی برای ساخت ویتامین دی جذب پوست نمی‌شود.

### • مهم‌ترین عوارض ناشی از کمبود ویتامین دی در بدن چیست؟

همان‌طور که در بالا اشاره شد، شایع‌ترین علامت کمبود ویتامین دی می‌تواند علائم مربوط به استخوان باشد، که در بچه‌ها به صورت راشیتیسم در بزرگسالان به صورت استئومالاسی خود را نشان می‌دهد که همان نرمی استخوان است. در درازمدت هم وقتی ویتامین دی کافی در بزرگسالی دریافت نشود، جذب کلسیم هم تحت تاثیر قرار می‌گیرد و می‌تواند منجر به پوکی استخوان در سنین بالا تر شود. با توجه به مطالعاتی هم که انجام شده است کمبود ویتامین دی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن مثل دیابت یا فشارخون و بیماری‌های التهابی شود. البته اصلا عامل اصلی نیست، اما کمبود آن را در افرادی که دچار این بیماری‌ها هستند مشاهده کردند و در بعضی از موارد تکمیل یاری که کردند، دیدند، که وضعیت را بهتر می‌کند. بنابراین نقش اصلی در ایجاد یا درمان ندارد، اما عامل کمکی می‌تواند باشد و شدت آن را کاهش می‌دهد.

بهر است فراد برای درمان کمبود ویتامین دی خود درمانی نکنند. به خاطر این که این ویتامین، یک ویتامین محلول در چربی است و در داخل بدن باقی می‌ماند. بسیاری از ویتامین‌های دیگری که ما مصرف می‌کنیم، مقدار اضافی آن از طرق مختلف از بدن ما دفع می‌شوند، اما ویتامین‌های محلول

در چربی این طوری نیستند و در بدن ما ذخیره می‌شوند، بنابراین اگر به مقدار زیاد مصرف شوند حتما مسموم‌کننده هستند

چگونه متوجه کمبود ویتامین دی در بدن می‌شویم؟ اصلی‌ترین راه تشخیص کمبود ویتامین دی، اندازه‌گیری آن در سطح خون است. در این اندازه‌گیری اگر میزان آن در خون بالای ۳۰ نانو گرم در میلی لیتر باشد، یعنی فرد مقدار کافی ویتامین دی در بدن‌اش دارد. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد، یعنی فرد دارای کمبود حاشیه‌ای است. اگر میزان آن در خون کمتر از ۲۰ نانو گرم در میلی لیتر در خون باشد، یعنی فرد دارای کمبود قطعی ویتامین دی است. هر چه مقدار آن پایین‌تر باشد، شدت کمبود هم بیشتر می‌شود. با توجه به سطح ویتامین دی پزشک تصمیم می‌گیرد که چه مقدار ویتامین دی را توصیه کند.

### • نظر شما درباره مصرف خودسرانه این ویتامین چیست؟

توصیه مصرف ویتامین‌دی برای افراد دچار کمبود به عهده پزشک است. معمولاً برای پیشگیری از کمبود این ویتامین مصرف یک عدد پرل ۵۰ هزار واحد بین‌المللی به صورت ماهانه یا مصرف یک عدد پرل یا قرص ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی به صورت روزانه توصیه می‌شود. بهتر است افراد برای درمان کمبود ویتامین دی خود درمانی نکنند. به خاطر این که این ویتامین، یک ویتامین محلول در چربی است و در داخل بدن باقی می‌ماند.

بسیاری از ویتامین‌های دیگری که ما مصرف می‌کنیم، مقدار اضافی آن از طرق مختلف از بدن ما دفع می‌شوند، اما ویتامین‌های محلول در چربی این طوری نیستند و در بدن ما ذخیره می‌شوند، بنابراین اگر به مقدار زیاد مصرف شوند حتما مسموم‌کننده هستند. مسومیت ویتامین دی خیلی خفیل نیست، اما این روزها با توجه به این که افراد خیلی حساس شدند، ویتامین دی به صورت خودسر زیاد مصرف می‌شود.

احتمال آن وجود دارد که اگر سطح ویتامین دی بالاتر از ۱۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر شود و چند ماهی در این حالت باقی بماند عوارض مسومیت با ویتامین دی شروع می‌شود. اولین و شایع‌ترین آن، این است که سطح کلسیم خون بالا می‌رود و احتمال آسیب به کلیه و حتی ایجاد سنگ‌های کلیوی هم وجود دارد و درمان آن یک پروسه طولانی مدت است.

بهترین کار این است که خودسرانه افراد مکمل را استفاده نکنند، حتماً آزمایش دهند و با یک متخصص مشورت کنند و به مقدار کافی استفاده کنند. این گونه نیست که مثل بقیه ویتامین‌ها این تصور را داشته باشند که مصرف ویتامین مشکلی ندارد و از بدن دفع می‌شود. مصرف زیاد این ویتامین گاهی می‌تواند مثل بقیه ویتامین‌های محلول در چربی برای فرد خطرناک باشد. ایسنا

## سلامت

اولین شیر مادر برای نوزاد نوعی واکسیناسیون است



یک متخصص اطفال در شهرکرد با اشاره به اینکه شیری که در ابتدا ترشح می‌شود و آغوز نامیده می‌شود، گفت: این شیر حتماً باید به شیرخوار خورانه شود، چراکه برای او نوعی واکسیناسیون است.

اسدالله فتحی‌پور با اشاره به اینکه هر چه از خواص شیر مادر، بگوییم کم است اظهار کرد: اگر بشر بتواند معادل شیر مادر را تولید کند می‌توان گفت این کشف هم سطح آنتی‌بیوتیک خواهد بود.

این متخصص اطفال افزود: شیر مادر غذای کاملی برای شیرخوار است و شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی، مواد معدنی و مواد تقویت‌کننده سیستم ایمنی است.

فتحی‌پور با اشاره به اینکه شیری که در ابتدا ترشح می‌شود و آغوز نامیده می‌شود، ادامه داد: این شیر حتماً باید به شیرخوار خورانه شود، چراکه نوعی واکسیناسیون برای شیرخوار تلقی می‌شود.

این متخصص اطفال یادآور شد: شیر مادر همواره در دسترس است و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه بوده، استریل است، نیازی به آماده‌سازی ندارد و هم‌دمای بدن شیرخوار است.

وی بیان داشت: شیر مادر علاوه‌بر اینکه برای نوزاد مفید است برای مادر هم مزایایی دارد و ارتباط عاطفی میان مادر و نوزاد را برقرار کرده، خونریزی بعد از زایمان را سریع‌تر بهبود می‌بخشد و از بسیاری از سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.

فتحی‌پور تأکید کرد: بسیاری از کمپانی‌ها به دنبال این هستند که شیری تولید کنند که ویژگی‌هایی نزدیک به شیر مادر داشته باشد، اما هنوز نتوانسته‌اند.

این متخصص اطفال بیان داشت: تغذیه کودک با شیر مادر باید از همان ساعات ابتدایی تولد آغاز شود چراکه این امر سبب می‌شود رفلکس‌هایی که باعث ترشح شیر مادر می‌شود انجام می‌شود و شیردهی موفق‌تر را برای مادر به همراه دارد. وی گفت: در ۶ ماه ابتدایی زندگی نوزاد باید به‌صورت کامل با شیر مادر تغذیه شود و بعد از آن غذای کمکی شروع می‌شود و در این مدت حتی نیاز به استفاده از آب هم ندارد.

فتحی‌پور با اشاره به اینکه شیر مادر از بسیاری از بیماری‌های گوارشی در نوزاد جلوگیری می‌کند و در نوزادان نارس مواد پروتئینی و مواد ایمنی به اندازه‌ای مفید هستند که از بروز عفونت‌های روده جلوگیری می‌کند.

این متخصص اطفال اذعان داشت: شیر خشک از شیر گاو تهیه می‌شود و شیر گاو حاوی پروتئین‌هایی است که برای بچه حساسیت‌زا است و ریسک ابتلا به دیابت، ایجاد آلرژی، بروز اسهال‌های شدید و بیوس‌ت‌های طولانی مدت را بالا می‌برد و این عوارض کوتاه و بلندمدت همه از اثرات استفاده از شیر خشک برای نوزاد است. وی افزود: فقط در موارد خاص که به ندرت وجود دارد مصرف شیر مصنوعی توصیه می‌شود. /مهر

اما در سال‌های اخیر نیز به دلیل افزایش شیب کاهش نرخ باروری و مولدیت در جامعه و ضرورت فرزندآوری، استراتژی حضور جدی تر و پررنگ ماماها در فرایند فرزندآوری و زایمان مورد توجه مسئولان نظام قرار گرفت و این مهم قانون جوانی جمعیت به صراحت بارها مورد تأکید قرار گرفته است.

از سویی در تمام دنیا کمتر از ۱۰ درصد موارد زایمان‌ها ممکن است نیاز به مداخلات جراحی داشته باشند و بیش از ۹۰ درصد زایمان‌ها به صورت فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی می‌تواند توسط ماما در بهترین شرایط انجام شود، به خصوص در کشور ما با وجود ماماها کارآموده و آکادمیک در کل کشور این امر امکان‌پذیر است. بر همین

بهداشتی به زنان، مراقبت از مادر و جنین، آماده سازی جهت زایمان طبیعی، پیشگیری از بیماری‌های مراقبتی، کنترل مادر باردار و معاینات دوره ای قبل از زایمان، تلاش در جهت افزایش زایمان‌های طبیعی، توضیح درباره انواع زایمان مثل زایمان در آب، زایمان فیزیولوژیک و در یک کلام ارتقاء سلامت بانوان و فرایند باردوری و در نهایت ارتقاء شاخص توسعه در جامعه از جمله نقش‌های اساسی ماما در جامعه کنونی محسوب می‌شوند. در ایران نیز رشته مامایی از دیرباز مورد توجه نظام سلامت قرار داشته و پیشینه رشته مامایی و تحصیلات دانشگاهی آن در ایران به بیش از ۸۰ سال قبل بازمی‌گردد.



و ماهر مزیت نسبی چهارمحال و بختیاری در این خصوص به‌شمار می‌رود که ۱۵ درصد از ماهیان سردابی کشور را به خود اختصاص داده است و می‌تواند در بهره‌گیری از این ظرفیت اقدامات بیشتری انجام گیرد.

چهارمحال و بختیاری با تولید سالانه بیش از ۳۰ هزار تن ماهی قزل‌آلا رتبه نخست تولید ماهیان سردابی کشور را به خود اختصاص داده است.

این استان علاوه‌بر شرایط طبیعی مناسب برای رونق صنعت شیلات، دارای یکی از بزرگ‌ترین کارخانه تولید خوراک آبزیان کشور است. لاپرنا

کشاورزی چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: در این مدت افزون‌بر ۲۳ هزار تن خوراک آبزیان از این استان صادر شده که نسبت به سال ۱۴۰۱ رشد ۸۰ درصدی در برداری داشت.

برای بهره‌گیری از ظرفیت چهارمحال و بختیاری در بخش صادرات ماهی باید زیرساخت‌های پایه‌ای و استاندارد ایجاد و تولیدکنندگان را در خصوص سرمایه در گردش حمایت کرد.

پرورش ماهیان سردابی به‌علت شرایط آب و هوایی مناسب، موقعیت جغرافیایی، تکمیل زنجیره تولید و بهره‌مندی از نیروی متخصص

و بختیاری مشغول به کار شدند که ۲۵ درصد نسبت به سال ۱۴۰۱ رشد داشته است. مدیر شیلات و امور آبزیان سازمان جهاد کشاورزی استان تصریح کرد: در این مدت برای نخستین بار در استان افزون‌بر ۸۰ کیلوگرم جلبک تولید شد.

ملک‌پور یادآور شد: در سال گذشته ۹۰ میلیارد ریال اعتبارات عمرانی از محل تملک دارایی‌های سرمایه‌ای برای استان جذب شد که نسبت به سال ۱۴۰۱ بیش از سه برابر رشد پیدا کرد.

وی افزود: در این مدت تولید بچه ماهی در مزارع تکثیر و تفریق قزل‌رنگین‌کمان از ۳۳ میلیون قطعه در سال ۱۴۰۱ به بیش از ۴۳ میلیون قطعه افزایش یافت.

ملک‌پور تصریح کرد: در سال گذشته افزون‌بر ۸۰۰ هزار قطعه ماهی زینتی در چهارمحال و بختیاری تولید شد که نسبت به سال قبل از آن ۲ برابر بود.

وی یادآور شد: سال گذشته ۱۵۰ هزار قطعه زالوی طبی در چهارمحال و بختیاری تولید شد که نسبت به سال قبل از آن ۵۰ درصد افزایش پیدا کرد.

مدیر شیلات و امور آبزیان سازمان جهاد