



رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی چهارمحال و بختیاری، **عدم وحدت رویه و کج‌سلیقگی مشکل اساسی نهضت ملی مسکن**

صفحه ۳



استاندار چهارمحال و بختیاری، **پیشرفت و توسعه استان با اتحاد و همدلی محقق می‌شود**

صفحه ۲

کاهش ساعات کار اداری و گشت نا محسوس!

ما یک رفیق کارمندی داشتیم که پایان ساعت اداری روز شنبه که فرا می‌رسید، تقویم رومیزی اش را ورق می‌زد و روی سه شنبه می‌گذاشت. بعد هم دستانش را پشت گردنش می‌گذاشت و بدنش را کش می‌داد و

می‌گفت: آخیش این هفته هم که تموم شد! البته اینکه تصور کنیم هر کس پارتی یا شانس داشت و در یک ارگان دولتی استخدام شد، خرس بدون معاینه فنی از پل گذاشته است تصور باطلی است و مملکت این قدر هم

بی حساب و کتاب نیست که کارمند جماعت از صبح تا پایان ساعت اداری در شبکه‌های رنگارنگ اجتماعی و غیر اجتماعی پرسه برند، جای دیشلمه نوش جان کنند، وبگردی کند، هفته را گسرد کند و بیچاند بعد هم

در آخر برج حقوق میلیونی دریافت کنند و به ریش جو گندمی من و شما بختند. اصلا و ابدا... زهی خیال باطل...

• متن کامل در صفحه ۲

پنج طرح آموزشی و ورزشی آموزش و پرورش استثنایی چهارمحال و بختیاری به بهره‌برداری رسید

پنج طرح آموزشی، فرهنگی، رفاهی و ورزشی آموزش و پرورش استثنایی چهارمحال و بختیاری روز دوشنبه با حضور معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان آموزش استثنایی و مسولان استان به بهره‌برداری رسید.

معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با اشاره به اینکه در قانون حمایت از جامعه معلولان بر ضرورت تحقق عدالت و برابری فرصت‌ها تأکید شده است گفت: فراگیرسازی خدمات آموزشی، شغلی، بهداشتی و رفاهی برای جامعه توانخواهان اولویت اصلی دولت است.

سالار قاسمی در آیین افتتاح طرح‌های آموزشی، رفاهی آموزش و پرورش استثنایی چهارمحال و بختیاری افزود: کیفیت بخشی فعالیت و برنامه‌های آموزشی در دولت وفاق ملی مورد تأکید قرار گرفته است.

به گفته وی، در دولت وفاق به استفاده از ظرفیت برنامه‌ریزان، اندیشمندان و صاحب‌نظران برای چندسال آینده آموزش و پرورش توجه و ویژه می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه معلمان شالوده و رکن اصلی نظام تعلیم و تربیت هستند گفت: معلمان شاغل در آموزش و پرورش استثنایی باید به صورت ویژه دیده شوند و سختی کار، حقوق و مزایای آنها به صورت ویژه دیده شود.

به گفته وی، حرفها و دغدغه‌های معلمان باید شنیده و نیروی انسانی تقویت شود.

• متن کامل در صفحه ۳



اول دفتر

پایان عصر اسد!

• گروه سیاسی

گروه‌های مخالف در سوریه در یازدهمین روز حمله برق‌آسای خود وارد دمشق شده و سقوط نظام اسد را اعلام کردند. پایان حکومت خاندان اسد در حالی با چنین حمله‌ای سریع رقم می‌خورد که در اوج جنگ داخلی سوریه نیز چنین اتفاقی نیفتاد و همین هم به سه عامل باز می‌گردد؛ نخست این که اراده‌ای منطقی‌های و بین‌المللی و چه بسا معامله‌ای برای تغییر در سوریه و برجیدن این حکومت شکل گرفت و عامل دوم این که خود نظام سوریه از داخل پوسیده بود و تنها ظاهر و پوسته‌ای از آن باقی مانده بود. عامل سوم این که مخالفان و طیف‌های مختلف آن با اتحاد و لو موقت، قدرت قابل توجهی پیدا کردند که با همراهی دو عامل اول کار را تمام کرد.

واقعیت هم این است که نظام اسد در سوریه عملاً همان زمانی به پایان رسید که کشورش چند پاره شد و به مجمع‌الجزایر برای تقسیم نفوذ نظامی بازیگران شرق و غرب و به خونین‌ترین ایستگاه «بهار عربی» مبدل شد. شکی در این نیست که کشورها و قدرت‌های خارجی حسب منافع و نیازهای خود همواره در دیگر کشورها دخالت و حتی توطئه‌چینی می‌کنند...

• ادامه در صفحه ۲

تأکید بر آشنایی نسل جدید با فریضه الهی نماز

در نشست مدیران ستاد اقامه نماز منطقه ۳ کشور بر آشنایی نسل جدید با فریضه الهی نماز تأکید شد.

جلسه شورای برنامه‌ریزی ستادهای اقامه نماز منطقه ۳ کشوری با حضور استان‌های اصفهان، بوشهر، فارس، چهارمحال و بختیاری، یزد و کهگیلویه و بویراحمد به میزبانی شهر یاسوج برگزار شد.

مدیر ستاد اقامه نماز کهگیلویه و بویراحمد در این جلسه بر لزوم ارائه راهکار عملیاتی به

منظور شناسایی خیرین مسجدساز تأکید کرد و گفت: علاوه بر استفاده از ظرفیت خیرین برای احداث مساجد منابع استان جهت ساخت مسجد و توسعه برنامه‌های ستاد اقامه نماز به کمک استان بیاید.

حجت‌الاسلام رضا قاسمی افزود: مجمع خیرین مسجدساز در استان تهران مستقر هستند اما اعضای کانون‌ها می‌توانند عضو این مجمع در استان یا مرکز استان باشند که اعضای خیرین استان کهگیلویه و بویراحمد

نسبت به سایر استان‌ها پیشرو هستند. وی با اشاره به نقش یاوران نماز در توسعه و ترویج فعالیت‌های ستاد اقامه نماز گفت: نوجوانان و جوانان، دانش‌آموزان و دانشجویان و نسل جدید می‌توانند یاوران نماز باشند و ستاد را در راستای رسیدن به برنامه‌ها یاری کنند. این مسئول اجرای برنامه‌های فرهنگی و آموزشی برای ترویج نماز را از برنامه‌های اولویت‌دار سال آینده دانست و گفت: ستاد اقامه نماز برگزار این فریضه الهی در ادارات

منظور شناسایی خیرین مسجدساز تأکید کرد و گفت: علاوه بر استفاده از ظرفیت خیرین برای احداث مساجد منابع استان جهت ساخت مسجد و توسعه برنامه‌های ستاد اقامه نماز به کمک استان بیاید.

حجت‌الاسلام رضا قاسمی افزود: مجمع خیرین مسجدساز در استان تهران مستقر هستند اما اعضای کانون‌ها می‌توانند عضو این مجمع در استان یا مرکز استان باشند که اعضای خیرین استان کهگیلویه و بویراحمد

چند نکته درباره سقوط بشار اسد

مسئله سوریه در سال‌ها و عبرت‌های زیادی برای همگان دارد؛ هم برای دولت و ملت ما؛ هم برای سایر دولت‌ها و ملت‌ها.

۱- اولین نکته: مردم ستون اصلی هر حکومتی هستند. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام این نکته را خطاب به مالک اشتر می‌فرماید که به مثابه نماز به دین است!

این مردم هستند که صاحبان سرنوشت خویشند؛ مردم باید حاکمان را انتخاب و بر آنها نظارت داشته باشند و آنان را امر و نهی کنند. اگر حقوق‌شان مراعات نشد، اطاعت حاکم و اجرای دستورات حکومت بر آنان واجب می‌شود. نمی‌توان به هیچ بهانه‌ای و تحت هر شرایطی، آزادی انتخاب را از مردم سلب کرد.

۲- نکته دوم: خداوند متعال به هیچ دولت ملتی چک سفید امضا ندهاده؛ باید همواره بین بیم و امید باشیم. واقعیات را دیده و خوشحالی را کنار بگذاریم.

۳- نکته سوم: چرخش قدرت اگر مسلحانه و نظامی باشد، خسارتش بیشتر خواهد بود! این هزینه را امروز بعد از بشار اسد داریم می‌بینیم. سال‌ها ۸۸ عده‌ای در ایران ما می‌خواستند به این شکل قدرت را بگیرند که حضور مردم آن فتنه عمیق را باطل کرد.

رژیم صهیونیستی از خلاء پیش آمده نهایت بهره را برده و زیرساخت‌های دفاعی، موشکی، هوایی، نظامی و حیاتی سوریه را نابود کرده.

رژیم طی سالهای گذشته بیش از ۳۷ هزار بار به سوریه تعدی کرده و هیچ جوابی نگرفته. بی تردید هزینه‌های سازش بیشتر از هزینه مقاومت است.

۴- نکته چهارم: زمان برای اصلاح، خیلی

عذرخواهی رئیس شورای اسلامی شهر کرد از «شهروندان»

رئیس شورای اسلامی مرکز چهارمحال و بختیاری گفت: از شهروندان شهرکرد بابت ترافیک ایجاد شده در مسیر چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی عذرخواهی می‌کنیم.

مصطفی حیدری در جلسه علنی شورای اسلامی این شهر، گفت: از شهروندان شهرکرد درخواست می‌شود برای کاهش ترافیک ایجاد شده در چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی تا زمان بهره‌برداری از تقاطع غیر همسطح در این چهارراه از مسیرهای مشخص شده جایگزین استفاده کنند.

رئیس شورای اسلامی مرکز چهارمحال و بختیاری ادامه داد: تقاطع غیر همسطح چهارراه آیت‌الله کاشانی با عنوان "شدهای خدمت" یک‌هزار و ۴۷۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیص یافته است و این طرح باید در مدت ۹ ماه احداث و بهره‌برداری شود.

وی اظهار داشت: عملیات عمرانی احداث تقاطع غیر همسطح چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی شهرکرد از ابتدای آذرماه سال جاری عملیاتی شده است.

حیدری تأکید کرد: تلاش می‌شود با امکانات، اقدامات و بازرسی و واریز وجه علی‌الحساب را انجام دهند.

تا پیش از این، اولویت‌های حج تا پایان آبان‌ماه ۱۳۸۶ برای ثبت نام سفر حج ۱۴۰۴ فراخوانده شده بودند.

سازمان حج و زیارت اعلام کرده است در صورتی که ظرفیت جدیدی در هر استان تخصیص داده شود این موضوع از طریق دفاتر

رئیس شورای اسلامی مرکز چهارمحال و بختیاری گفت: از شهروندان شهرکرد بابت ترافیک ایجاد شده در مسیر چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی عذرخواهی می‌کنیم.

مصطفی حیدری در جلسه علنی شورای اسلامی این شهر، گفت: از شهروندان شهرکرد درخواست می‌شود برای کاهش ترافیک ایجاد شده در چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی تا زمان بهره‌برداری از تقاطع غیر همسطح در این چهارراه از مسیرهای مشخص شده جایگزین استفاده کنند.

رئیس شورای اسلامی مرکز چهارمحال و بختیاری ادامه داد: تقاطع غیر همسطح چهارراه آیت‌الله کاشانی با عنوان "شدهای خدمت" به‌منظور ارتقای خدمات‌رسانی، توسعه، پیشرفت و رفاه مردم شهرکرد اجرایی شده است.

وی علاوه بر قدردانی و عذرخواهی از شهروندان شهرکرد برای صبر و شکیبایی در

اقدامات و بازرسی و واریز وجه علی‌الحساب را انجام دهند.

تا پیش از این، اولویت‌های حج تا پایان آبان‌ماه ۱۳۸۶ برای ثبت نام سفر حج ۱۴۰۴ فراخوانده شده بودند.

سازمان حج و زیارت اعلام کرده است در صورتی که ظرفیت جدیدی در هر استان تخصیص داده شود این موضوع از طریق دفاتر

سازمان حج و زیارت اعلام کرده است در صورتی که ظرفیت جدیدی در هر استان تخصیص داده شود این موضوع از طریق دفاتر

سازمان حج و زیارت اعلام کرده است در صورتی که ظرفیت جدیدی در هر استان تخصیص داده شود این موضوع از طریق دفاتر

سازمان حج و زیارت اعلام کرده است در صورتی که ظرفیت جدیدی در هر استان تخصیص داده شود این موضوع از طریق دفاتر



با احداث تقاطع غیرهمسطح در این محل اشاره و اضافه کرد: این طرح به لحاظ جنس طراحی در ردیف پروژه‌های شاخص عمرانی قرار می‌گیرد.

وی همچنین اجرای تقاطع غیرهمسطح چهارراه آیت‌الله طالقانی به آیت‌الله کاشانی شهرکرد را محرک توسعه برای این منطقه دانست و خاطر نشان کرد: اجرای این طرح از لحاظ فرهنگی هم حائز اهمیت بوده و یکی از پروژه‌هایی است که محرک توسعه نام‌گذاری و عامل پیشرفت پروژه و آبادانی این منطقه و محله‌ها می‌شود.

حج و زیارت استان‌ها اعلام و اطلاع‌رسانی خواهد شد.

مقاضیان باید با مراجعه به سامانه پنجره واحد سازمان حج و زیارت به آدرس my.haj.ir ضمن بروز رسانی اطلاعات خود و تأیید استطاعت جسمی و همچنین واریز علی‌الحساب (۱۵۰ میلیون تومان)، پیش ثبت‌نام خود را نهایی کنند.

حج و زیارت استان‌ها اعلام و اطلاع‌رسانی خواهد شد.

مقاضیان باید با مراجعه به سامانه پنجره واحد سازمان حج و زیارت به آدرس my.haj.ir ضمن بروز رسانی اطلاعات خود و تأیید استطاعت جسمی و همچنین واریز علی‌الحساب (۱۵۰ میلیون تومان)، پیش ثبت‌نام خود را نهایی کنند.

حج و زیارت استان‌ها اعلام و اطلاع‌رسانی خواهد شد.

مقاضیان باید با مراجعه به سامانه پنجره واحد سازمان حج و زیارت به آدرس my.haj.ir ضمن بروز رسانی اطلاعات خود و تأیید استطاعت جسمی و همچنین واریز علی‌الحساب (۱۵۰ میلیون تومان)، پیش ثبت‌نام خود را نهایی کنند.



پایان عصر اسد!

ادامه از صفحه نخست

شکی در این نیست که کشورها و قدرت‌های خارجی حسب منافع و نیازهای خود همواره در دیگر کشورها دخالت و حتی توطئه‌چینی می‌کنند؛ اما آنچه محمل و بستر دخالت را فراهم می‌کند شکافی است که بستر ساز آن انباشت اشتباهات و فجایع مدیریتی نظام‌های حاکم است و همین خود زمینه‌ساز مداخله‌ها و توطئه‌های خارجی می‌شود. در عراق نیز همین اتفاق افتاد.

پایان نظام اسد در دو سطح داخلی و منطقه‌ای واجد معانی تغییر و تحول است؛ اما در سطح داخلی باید دید که سقوط آن سرنوشتی متفاوت را برای ملت سوریه رقم می‌زند یا این که صرفاً عصر حکمرانی خاندان اسد مانند دیگر هم‌تایان مستبد خود در منطقه و جهان پایان خواهد یافت؛ یا این که تغییری به معنای واقعی کلمه در جهت خواست تاریخی ملت برای رسیدن به دموکراسی و آزادی رخ می‌دهد.

فعلاً برای قضاوت زود است، اما کشوری که بیش از یک دهه درگیر جنگ داخلی بوده است و گروه‌های متنفذ مسلحی در آن ظهور کرده و جامعه به نوعی نظامی‌زده شده است، بعید است که به این زودی رنگ آزادی واقعی و دموکراسی به خود ببیند. به هر حال، حال که معارضان سوری به هر شکلی دشمن مشترک خود را از این کشور نشانده است و همین هم وزنه پایه‌گذاری نظام جدید دچار تشنگی هستند و دست به اسلحه علیه یکدیگر برند.

اسما در عین حال نیز نشانه‌های امیدوارکننده‌ای برای سوری‌ها بروز پیدا کرده است که کشور بعد از اسد وارد دوره‌ای دیگر از جنگ داخلی نشود، از جمله این که در اقدامی «معنادار» توافق شده است که نخست‌وزیر نظام سابق همچنان به کار خود ادامه دهد تا خلا قدرت ایجاد نشود و انتقال آن و شکل‌گیری نظام جدید به آسانی رخ دهد.

اسما در سطح منطقه‌ای نیز سقوط نظام سوریه در جبهه‌بندی‌های منطقه‌ای له یا علیه بازیگران مطرح تاثیر خاص خود را بر جای خواهد گذاشت. فعلاً که پیروزی مخالفان در سوریه ترکیه را در صدر بازیگران بازی‌ساز در این کشور نشانده است و همین هم وزنه ژئوپلیتیک ترکیه را سنگین‌تر می‌کند؛ کما این که برگ برنده مهمی به دست اردوغان و حزب حاکم در مناسبات داخلی قدرت در مقابل مخالفان می‌دهد؛ به ویژه که موقعیت آک پارتی و اردوغان در سال‌های اخیر سست شده بود که در انتخابات اخیر شهرداری‌ها انعکاس یافت. یکی از دلایل مهم افت شدید آرای حزب حاکم ترکیه، پیامدهای بحران سوریه از جمله مساله آوارگان بود؛ اما حالا بازگشت این آوارگان و «فعلاً» تبدیل شدن ترکیه به مهم‌ترین بازیگر سپهر سیاست کشور عرب همسایه می‌تواند جایگاه اردوغان و حزبش را بهبود بخشد.

کما این که پیروزی اسلامگرایان با طیف‌های مختلف سلفی و اخوانی آن می‌تواند دوباره جان تازه‌ای به این جریان در سطح منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا پس از شکست‌های بی‌پای با انقلاب‌های معکوس بدهد. اما دوام آوردن این جان گرفتن بستگی به میزان موفقیت و شکست همتای سوری آن‌ها در ترسیم سوریه پس‌اسد دارد.

در این باره اما درگیری داخلی میان گروه‌های مسلح و تبدیل شدن سوریه به لیبی یا سودانی دیگر نیز می‌تواند وضعیتی فرسایشی و بحرانی برای جریان اسلام‌گرای سنتی رقم زند و رفته رفته از تاثیرات منطقه‌ای تغییر در سوریه بر آن‌ها بکاهد و سوریه به ایستگاهی برای جبهش دوباره آن‌ها تبدیل نشود.

با سقوط نظام سوریه به احتمال زیاد پلان ترکیه مخالفان مسلح را در آینده نزدیک به جنگ علیه حکومت خود مختار کردی هدایت کند که اخیراً با عقب‌نشینی‌های ارتش سوریه بر ۴۰ درصد جغرافیای این کشور سیطره پیدا کرده است. همچنین بعید نیست که آنکارا عزم خود را این بار با قدرت نوپای شکل گرفته برای ایجاد منطقه حائل در امتداد مرز به اجرا بگذارد.

در کل، تحولات داخلی سوریه امتداد منطقه‌ای قابل توجهی می‌تواند داشته باشد و باید دید که تغییر در سوریه چه تاثیری می‌تواند بر سیاست داخلی و خارجی کشورها در منطقه بگذارد. بعید نیست که در سپهر سیاست عراق نیز تحولاتی له یا علیه نفوذ بازیگران خارجی تاثیرگذار رخ دهد.

آگهی مفقودی

مدرک پایان تحصیلات دوره کارشناسی آقای مسلم اسماعیلی ایرانی فرزند حسین شماره شناسنامه ۱۱ صادر حوزه ۲ شهرکرد متولد ۱۳۶۰ رشته مهندسی کشاورزی علوم دامی مفقود گردید و فاقد اعتبار است.

آگهی مفقودی

جواز اسلحه شکاری تک لول ساچمه زنی کالیبر ۱۲ ساخت کشور ترکیه شماره سلاح ۴۴۰۰۴۷۴ بنام احمد منصوری خواجه لنگی مفقود گردید و فاقد اعتبار است.

کاهش ساعات کار اداری و گشت نا محسوس!

مباحثی پیرامون لزوم کم کردن روزهای کاری هفته ارائه کرده است. توجه به سلامتی، افزایش کیفیت کار و بهره‌وری، حضور سازنده‌تر نیروهای کار، مراقبت از محیط زیست و رضایت و شاد زیستن کارکنان از جمله دلایل این سازمان جهت کاهش روزهای کاری به شمار می‌روند. یعنی فکر کنیم اگر سازمان جهانی کار با همین فرمان پیش برود در روز بختنامه می‌کند، همین که شما صبح از خواب بیدار شوید و نیت کار کردن کنید کفایت است!

ب) گشت نا محسوس: پیشنهاد می‌شود همان‌طور که در جاده‌های مملکت پلیس به صورت نامحسوس حواش به رانندگان متخلف هست، تعداد جدیدی کارمند استخدام کنیم تا به صورت نامحسوس در ادارات فعالیت کنند و در صورت مشاهده ناکارآمدی کارمندان مراتب را به مقامات مافوق مخابره کنند. ج) راه‌اندازی گروه‌های اجتماعی غیر مجازی: همیشه قرار نیست گروه‌های دوستان و همسالان در شبکه مجازی تشکیل شوند.

پیشنهاد می‌شود در ادارات نیز گروه‌های مختلف تشکیل شود و به صورت دسته‌جمعی در برخی فعالیت‌های اجتماعی نظیر تماشای مسابقات ورزشی، مجالس ختم و شادی، شرکت در همایش‌ها و سمینارها و ... حضور چشمگیر داشته باشند. با این رویکرد دیگر نیازی به پیچاندن قلبی-عروقی، اختلالات گوارشی و اسکلتی و همچنین از بین رفتن شادی و رضایت از زندگی می‌شود. این سازمان در تازه‌ترین گزارش خود

تر شده است! جسارتاً ذکر این نکته ضروری است که اگر شهرداری کوالالامپور با ۱۴ نیرو اداره می‌شود، بازیافت زباله از سینک ظرفشویی آغاز می‌شود نه مثل اینجا که طرف با صد کیلومتر سرعت روم به دیوار پوشک محتوی هنرمایی نوزادش را از شیشه ماشین در بزرگراه پرتاب می‌کند که چهار تا کارگر تا دو روز هم نمی‌توانند صحنه را به روز اول برگردانند! (توضیح مترجم)

با این وجود از آنجا که تعدیل فی‌الغالب چیز خوبی است و ما شخصاً از اعتدال، تعدیل، عدالت و کلا کلمات هم خانواده عدل خوششان می‌آید چند راهکار مدبرانه را رویکرد اعتدال در خصوص سر و سامان دادن به اوضاع کارمندان مملکت افزایش می‌کنیم. البته در این داستان باید نهایت دقت و وسواس صورت بگیرد. بالاخره زندگی کارمندی است. شلوار سوشا مکانی نیست که هسر کارشناسی نسبت به آن نظر بدهد و کمی اغماض در خصوص برخورد با سبک زندگی یا پوشش هنرمندان یا هنرپیشگان را مجاز بداند! اما راهکارهای پیشنهادی:

الف) کاهش ساعات اداری: البته این پیشنهاد گره برداری شده است. سازمان جهانی کار (ILO) با طرح پنج دلیل برای لزوم کاهش روزهای کاری هفته به چهار روز اعلام کرد: کار زیاد باعث بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات گوارشی و اسکلتی و همچنین از بین رفتن شادی و رضایت از زندگی می‌شود. این سازمان در تازه‌ترین گزارش خود

کردن بدنه دولت، فربه شدن نظام دولتی، دورکاری و ... اقداماتی را انجام داده بودند ولی معاونت توسعه مدیریت و سرمایه‌انسانی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی آن دولت از احتمال عدم تمدید قرارداد برخی کارمندان ناکارآمد خبر داده و گفت: اگر نیرویی نامناسب بود و یا مدرک تحصیلی آن نیاز نبود باید آن را جایجا کرد و یا آموزش داد و در صورتی که به کار نیاید می‌توان طبق قانون قرارداد آنها را تمدید نکرد. (به نقل از جراید کارآمد و پویا)

البته پیش‌خودمان به‌مانند تعیین ناکارآمدی یک کارمند به سادگی هم که شما فکر می‌کنید نیست و مراتبی دارد؛ چرا که ما هنوز در تعریف درست و حسابی از کار و کارآمدی مانده ایم ناکارآمدی که جای خود دارد! وقتی شهرداری کوالالامپور با ۱۴ کارمند اداره می‌شود و شهرداری ولایت ما ۱۸۳ کارمند دارد یا وقتی کشور ۳۰۰ میلیون نفری ژاپن با ۳۰۰ هزار کارمند اداره می‌شود و ما قریب به چهار میلیون کارمند حاضر به یراق و قبراق داریم، یک مقدار داستان پیچیده می‌شود و شاید عزیزان کارمند در مقطعی قصد انجم کار دارند ولی کار نیست. به قول شاعر: برو کار میکنم مگو چیست کار ... تو حرفت حسابه ولی نیست کار! تازه با این اوضاع بخش خصوصی هم اختراع کرده ایم با این رویکرد که کارمند بخش خصوصی وظیفه کارمند بخش دولتی را انجام می‌دهد و این وسط شما پولی بابت این امر می‌پردازید ولی کارمند بخش دولتی کماکان در اداره حاضر است و فقط کارش سبک



وحدید حاج سعیدی

ما یک رفیق کارمندی داشتیم که پایان ساعت اداری روز شنبه که فرا می‌رسید، تقویم رومیزی اش را ورق می‌زد و روی سه شنبه می‌گذاشت. بعد هم دستاش را پشت گردنش می‌گذاشت و بدنش را کش می‌داد و می‌گفت: آخیش این هفته هم که تمام شد! البته اینکه تصور کنیم هر کس پارتی یا شانس داشت و در یک ارگان دولتی استخدام شد، خرس بدون معاینه فنی از بل گذشته است تصور باطلی است و مملکت این قدر هم بی‌حساب و کتاب نیست که کارمند از صبح تا پایان ساعت اداری در شبکه‌های رنگارنگ اجتماعی و غیر اجتماعی پرسه بزند، جای دیشلمه نوش جان کند، ویگردی کند، هفته را گرد کند و بیچاند بعد هم در آخر برج حقوق میلیونی دریافت کند و به ریش جو گندمی من و شما بختند. اصلاً و ابدا...

زهر خیال باطل... اصلاً چند سال قبل یکی از دولت‌ها عزمش را جزم کرده بود تا علاوه بر تعدیل نیروی انسانی تابلوهای «کارمندان مشغول خوابنده» را نیز پائین بکشد. هر چند دولت‌های گذشته نیز در خصوص تعدیل نیروی انسانی، تقویت بخش خصوصی، چابک

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری:

مصرف بهینه انرژی، حفظ منابع کشور را به دنبال دارد

به خرج دهیم. وی افزود: رعایت نکات ایمنی و بهینه‌سازی مصرف این مجموعه، بسر اهمیت ترویج فرهنگ مصرف ایمن و بهینه گاز به حفظ منابع کشور و جلوگیری از حوادث ناگوار کمک می‌کند.

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری ادامه داد: گاز طبیعی نعمتی الهی و سرمایه‌ای یکی است که باید در استفاده از آن نهایت دقت و مسئولیت‌پذیری را

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری گفت: رعایت نکات ایمنی و بهینه‌سازی مصرف گاز، علاوه بر کاهش هزینه‌های خانوار، به حفظ منابع کشور و جلوگیری از حوادث ناگوار کمک می‌کند.

و بختیاری ادامه داد: گاز طبیعی ابوالحسن فاطمی در نشست با مدیرعامل شرکت گاز چهارمحال و بختیاری در دفتر نماینده ولی

استاندار چهارمحال و بختیاری:

پیشرفت و توسعه استان با اتحاد و همدلی محقق می‌شود

پیشرفت همه‌جانبه گام برداریم. وی یادآور شد: امروز انتخابات تمام شده است زمان عمل به وعده‌ها فرا رسیده است و در این راستا باید به طرح‌های مهم استان توجه شود.

استاندار چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: از همه مردم استان درخواست دارم برای برنامه‌های توسعه منطقه‌ای در این استان کمک و متخصصان حوزه‌های مختلف را معرفی کنند تا از توان آنان بهره‌گیری شود.

وی گفت: برای پیش‌برد اهداف توسعه چهارمحال و بختیاری پیشینه‌ها و اهداف نوآورانه به‌ویژه در زمینه انرژی‌های نوین را ارائه شود.

مدیرانسی تاکید کرد: به عنوان استاندار وادار هیج حزب، جناح و گروهی نیستیم و تنها وادار همه یک میلیون نفر جمعیت چهارمحال و بختیاری هستیم و به‌عنوان استاندار، همه افراد، گروه‌ها و قشرهای این استان برابرم مهم هستند.

استاندار چهارمحال و بختیاری تاکید بر تحقق گفتمان وفای ملی دولت چهاردهم گفت: توسعه، پیشرفت و عمران استان با وحدت و همدلی همگانی محقق می‌شود.

جعفر مردانسی در نشست با اعضای حزب اعتدال و توسعه چهارمحال و بختیاری با اشاره به ظرفیت‌های استان از لحاظ فرهنگی و اجتماعی افزود: وجود نیروی انسانی کارآمد و متخصص از مزیت‌های استان است.

وی با اشاره به ظرفیت مطلوب چهارمحال و بختیاری در حوزه‌های مختلف به‌ویژه گردشگری و صنعت افزود: درآمد ناخالص داخلی این استان رتبه ۲۹ کشور را دارد و درآمد سرانه استان نصف کشور است. مردانسی رقص چالش‌های موجود در مسیر توسعه چهارمحال و بختیاری را ضروری اعلام و تصریح کرد: باید در مسیر محورهای توسعه استان با هدف تسریع در روند



عزیزان با بهره‌گیری از آموزه‌های ناب اسلام می‌توانند نقش پر رنگی در اصلاح الگوی مصرف داشته باشند.

به شرایط اقلیمی چهارمحال و بختیاری و افزایش مصرف در فصول سرد، ضرورت دارد که به بهینه‌سازی مصرف این منبع ارزشمند توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

مدیرعامل شرکت گاز چهارمحال و بختیاری با اشاره به اینکه در آموزه‌های دینی قرآن و اسلام توصیه‌های

زیادی به صرفه‌جویی شده است، گفت: نقش ائمه جمعه و امامان جماعت در جامعه تنها به امور مذهبی محدود نمی‌شود و این

به‌ویژه در قسمت باری نیاز دارد.

یکی دیگر از اعضای شورای مرکزی حزب اعتدال و توسعه چهارمحال و بختیاری نیز گفت: در دوران انتخابات فعالان بخش خصوصی و بازنشستگان در ستاد دکتر پزشکیان حضور چشمگیری داشتند.

حمید فتح‌اللهی تاکید کرد: انتظار است زمینه فراهم کردن فرصت ظهور و بروز برای فعالیت جوانان در دستور کار قرار گیرد. یکی از جوانان شورای مرکزی حزب اعتدال و توسعه چهارمحال و بختیاری نیز گفت: این حزب تمامی توان و امکانات خود را برای موفقیت دکتر پزشکیان

بسیج کرد.

فرید اردشیری تاکید کرد: حزب اعتدال و توسعه رویه اعتدالی را در دوران مختلف انتخابات حفظ کرده است.

چهارمحال و بختیاری ۱۲ شهرستان با بیش از یک میلیون نفر جمعیت دارد.

از سال ۱۳۷۸ آغاز کرد و در عرصه‌های سیاسی، اقتصادی و اجتماعی کشور و چهارمحال و بختیاری نقش‌آفرین بوده است.

توسعه چهارمحال و بختیاری هدف مشترک همه است

عضو شورای مرکزی حزب اعتدال و توسعه چهارمحال و بختیاری نیز گفت: توسعه کشور و استان هدف مشترک تمامی فعالان سیاسی است.

سید نعیم امامی منابع انسانی، منابع طبیعی و زیرساخت‌ها را سه محور اصلی توسعه اعلام و تاکید کرد: بهره‌مندی از توان منابع انسانی، بهره‌برداری صحیح از منابع طبیعی و استفاده حداکثری از توان موجود باید

مورد توجه جدی قرار گیرد. وی افزود: در ۵۰ سال اخیر در حوزه نیروی انسانی از حوزه سرمایه و منابع انسانی در چهارمحال و بختیاری به‌خوبی بهره‌مندی نشده است و از تجربه‌های آنان استفاده نمی‌شود.

افزایش شدن ۲۵ تیغه برف‌روب به تجهیزات مدیریت بحران چهارمحال و بختیاری



مدیرکل مدیریت بحران استانداری چهارمحال و بختیاری گفت: ۲۵ تیغه برف‌روب به تجهیزات استان اضافه شد.

خسرو کیانی با اشاره به تقویت ناوگان امدادی چهارمحال و بختیاری در بحران‌ها، گفت: طی سه سال گذشته ۴۰ دستگاه ماشین‌آلات سبک و سنگین به ناوگان حمل‌ونقل امدادی اضافه شد.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه ۲۵ تیغه برف‌روب به تجهیزات استان اضافه شده است، ادامه داد: هم‌اکنون چهار دستگاه برف‌خور در چهارمحال و بختیاری وجود دارد که در شهرستان‌های کوهرنگ، بن و بروج مستقر هستند.

وی با بیان اینکه به جز بودجه بحران ۱۴۰۳، حدود ۲ همت اعتبار برای مدیریت بحران چهارمحال و بختیاری جذب شد، افزود: طی سه سال اخیر سومین استان جذب اعتبار در کشور بودیم.

کیفیت و میزان مصرف کود شیمیایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

خدمات حمایتی کشاورزی ستاد از موجودی کودهای اوره، فسفات و پتاسه در انبار مرکزی کود شیمیایی بازدید انجام گردید و از کودهای فسفات و پتاسه به تفکیک پارت بندی نمونه برداری صورت گرفت.

علی اکبر میرزائی مسئول پایش و نظارت در این راستا گفت: کیفیت و میزان مصرف کود شیمیایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، هدف اصلی در آنالیز کود شیمیایی ارزیابی کیفیت آنها است.

وی افزود: به جهت جلوگیری از ورود کودهای ناسالم و تقلبی به چرخه کشاورزی استان، از تمامی کودهای شیمیایی وارده به انبار شرکت و از کودهای نفاغمانه‌ای در انبار کارگزاران نمونه برداری و برای آنالیز و کنترل کیفی به آزمایشگاه مجهز مرکز تحقیقات کاربردی نهاده‌های کشاورزی شرکت خدمات حمایتی کشاورزی کرج ارسال می‌شود.



مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان چهارمحال و بختیاری از بازدید و نمونه برداری توسط مهندس سلیمی در امور معاونت فنی و کنترل کیفی نهاده‌های کشاورزی از انبار کود مرکزی و انبار فروش کارگزاران شهرستان سامان خبر داد.

محسن مهدوی در حین بازدید گفت: با توجه به اهمیت کنترل و کیفیت نهاده‌های کشاورزی، آقای مهندس سلیمی در امور معاونت فنی شرکت



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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور

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

*** زیر نظر شورای سردبیری**

صفحه آرایی: مرضیه نایان

بررسی تأثیر ورزش بر سلامت بانوان



بیماری را رژیم و ورزش می‌دانیم.

وی افزود: بانوانی که تناسب اندام دارند، ورزش می‌کنند و تغذیه سالم‌تری دارند کمتر در معرض سندروم تخمدان پلی‌کیستیک قرار دارند و بعدها برای تخمک‌گذاری و باروری نتایج بهتری را در این افراد داریم.

متخصص زنان و زایمان عنوان کرد: در مطالعات بلندمدت بیماری تخمدان پلی‌کیستیک در فردی که وزن بالاتر و تغذیه ناسالم‌تری دارد و ورزش نمی‌کند ممکن است بیشتر خود را نشان دند که بعداً در باروری هم تأثیر می‌گذارد و فرد نمی‌تواند در زمان مناسب باردار شود که بعضاً نیاز به داروهای کمک باروری پیدا می‌کنند.

وی بیان کرد: خانم‌های نوجوان و بعضاً جوانانی که تنبلی تخمدان دارند، چاق هستند، ورزش نمی‌کنند و به سلامتی عمومی‌شان اهمیت نمی‌دهند بعدها در سنین بزرگسالی ممکن است در معرض ناباروری قرار بگیرند به این دلیل به همه خانم‌ها ورزش و رژیم را به عنوان پایه کار توصیه می‌کنیم.

- ورزش در دوران بارداری زایمان را راحت‌تر می‌کند**

لرستانی گفت: ورزش در دوران بارداری باعث می‌شود که بانوان زایمان راحت‌تر و دردهای لگنی کمتری داشته باشند و بانوانی که عضلات قوی‌تری دارند در سنین بالاتر کمتر مستعد این هستند که افتادگی‌های کف لگن پیدا کنند.

وی تصریح کرد: ورزش‌های هوازی مانند ایروبیك، آمادگی‌های جسمانی و دویدن‌های ساده به بانوان توصیه می‌شود و ورزش‌هایی که افراد را در معرض تروما و آسیب قرار می‌دهند توصیه نمی‌شود.

متخصص زنان و زایمان خاطرنشان کرد: معمولاً بین ۳۰ دقیقه تا نهایت یک‌ساعت پیاده‌روی را برای خانم‌های باردار مجاز می‌دانیم به شرط اینکه مشکلات دیگری در زمینه بارداری نداشته باشند.

وی اظهار داشت: در دوران بارداری ورزش‌های ملایم توصیه می‌شود و در این دوران ورزش شدید توصیه نمی‌شود، توصیه می‌شود بانوان در دوران بارداری ورزش شدید و فعالیت حرفه‌ای انجام ندهند و ورزش‌های هوازی و آمادگی جسمانی را با شدت خفیف به سمت متوسط انجام دهند.

لرستانی افزود: فعالیت تخمدانی خیلی وابسته به فعالیت‌های شدید ورزشی نیست و فعالیت‌های ورزشی سنگین به صورت مستقیم باروری را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند مگر اینکه افراد از درمان‌های هورمونی و مکمل‌های غیرمجاز استفاده کنند که آن داروها اثرات مخربی بر روی تخمدان‌ها دارند.

- ورزش‌های کششی، تقویت‌ی و هوازی برای بانوان مناسب است**

فریبا غیبی کارشناس فیزیوتراپی در گفتگو با خبرنگار سفیرافلاک، اظهار داشت: ورزش‌هایی که تعادل و توازن را در عضلات بدن ایجاد می‌کنند و ورزش‌هایی که می‌توانند باعث کاهش فشار خون، دیابت، کلسترول، ابتلا به سرطان و ... شوند، برای بانوان مؤثر و مفید است.

وی افزود: ورزش‌های کششی، تقویت‌ی، پیاده‌روی، شنا و یوگا ورزش‌های مناسبی هستند که به بانوان پیشنهاد می‌شود همچنین ورزش با وزنه نیز در حدی که عضلات بدن تقویت شود برای بانوان مناسب است.

کارشناس فیزیوتراپی عنوان کرد: ورزش‌های تای‌چی، هوازی و مقاومتی که باعث بالانس می‌شوند بیشترین تأثیرات را بر روی افراد مسن دارند چون از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کنند،

همچنین ورزش‌های الاستیک در بانوان مؤثر است و کل عضلات را می‌توان بسا باندهای الاستیک تقویت کرد.

وی بیان کرد: از دیگر ورزش‌های مفید برای بانوان می‌توان تمرین‌های تنفسی را نام برد که افراد می‌توانند انواع مختلف این تمرین‌ها را انجام دهند، برای چربی‌سوزی انواع مختلف ورزش‌های هوازی مناسب است اما باید در کنار آن‌ها حتماً ورزش‌های مقاومتی انجام شود.

غیبی گفت: بانوان می‌توانند در خانه یک‌سری حرکات ساده مانند پل زدن، پلانک، سیبگل لگ، پوش آپ و استپ آپ را که باعث تقویت مناطق مختلف بدن می‌شود، انجام دهند.

وی تصریح کرد: ورزش‌هایی که فشار شدیدی را به ستون فقرات وارد می‌کنند نباید انجام داد، وقتی که وزنه‌ای را از روی زمین بلند می‌کنیم اگر عضلات فیله ضعیف باشند فشار شدیدی به دیسک‌های کمر وارد می‌شود و عدم اجرای درست حرکات در ورزش‌ها باعث ایجاد آسیب می‌شود.

- ورزش باید درست انجام شود**

کارشناس فیزیوتراپی خاطرنشان کرد: ورزش باید کاملاً درست انجام شود و افسرد باید تمرینات خود را با انجام ورزش‌های سبک آغاز کنند یعنی ورزش از زمان کم و فرانس کوتاه شروع شود تا بدن سازش پیدا کند و بعد به تدریج تمرین سنگین‌تر انجام شود.

وی اظهار داشت: نشستن طولانی روی میزکار آسیب‌هایی را به ستون فقرات، گردن و کمر افراد وارد می‌کند به این افراد توصیه می‌شود از سنلدی مناسب استفاده کنند، در فواصل زمانی وضعیت خود را تغییر و ورزش‌های اصلاحی را انجام دهند.

غیبی با اشاره به اینکه مردم باید طرز نشستن، ایستادن و خوابیدن غلط را اصلاح کنند، افزود: قوز کردن یکی از مشکلات بانوان است که باعث فشار بر روی ستون فقرات می‌شود و باید با انجام یک‌سری ورزش‌ها و تغییر وضعیت بر روی تقویت عضلات آن‌ها کار شود.

وی عنوان کرد: بعضی افسرد معتقدند کارهای

منزل یک نوع ورزش است اما وضعیت قرار گرفتن اشتباه یک خانم خانهدار حین انجام کارهای منزل باعث می‌شود یک‌سری از عضلات کوتاه و ضعیف شوند و این عدم تعادل در عضلات به مفاصل فشار وارد می‌کند، در این رابطه باید بر روی تقویت عضلات ضعیف کار شود و از استرچ و حرکات کششی که باعث انعطاف پذیری خاصی در بدن می‌شود، استفاده کرد.

- تأثیر ورزش بر بیماری‌ها**

کارشناس فیزیوتراپی بیان کرد: بیماری آرتروز در اکثر افراد وجود دارد که در آن ساییدگی و تخریب مفصل ایجاد می‌شود در این بیماری ورزش کردن باعث می‌شود آسیب کمتری به مفاصل برسد.

وی گفت: بعضی تغییر شکل‌ها در بدن افراد وجود دارد که باید یک‌سری سپاورت‌ها و تقویت‌ها در بدن آن فرد انجام شود که این کار به افرادی که این نوع اختلالات را دارند، کمک می‌کند.

غیبی گفت: باید بدانیم که وقتی سن بالا می‌رود بیماری پوکی استخوان ایجاد می‌شود که ورزش‌های مقاومتی یا ورزش‌های با وزنه واقعاً ورزش‌های مؤثری برای این افراد هستند، در هر سن یک‌سری ورزش‌های تخصصی را می‌توان انجام داد و باید برای افراد مورد نظر برای انجام ورزش‌ها برنامه‌ریزی صورت بگیرد.

وی عنوان کرد: باید به این نکته توجه داشت

وقتی که ورزش می‌کنیم باید بدن گرم و بعد

از ورزش حتماً باید بدن سرد شود که از آسیب

دیدگی جلوگیری شود.

- ورزش‌های مفید برای بانوان**

کیوی حیدرپناه، کارشناس مامایی در گفتگو با خبرنگار سفیرافلاک، اظهار داشت: ورزش‌هایی همچون پیلاتس، پیاده‌روی، نرمش، هوازی و به‌ویژه ورزش‌های در آب و استخر برای بانوان مفید است همچنین ورزش گگل یکی دیگر

از ورزش‌های مفید برای بانوان است که یک خانم می‌تواند حین کار، آشنیپزی و یا در حال استراحت انجام دهد.

وی با اشاره به اینکه حداقل روزی نیم ساعت

• چهارشنبه ۲۱ آذر ماه ۱۴۰۲ • سال سی و پنجم • شماره ۲۸۱۷ •

نشانی دفتر شهر کرد: خیابان شریعتی – کوچه ۵۵ پلاک ۱۲	شماره: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳	تلفن: ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰	ص پ: ۱۹۸
E-mail : zardkoo1@yahoo.com	تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۶۵		
E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com			
Site: www.zardkooHnews.com			
Telegram: https://telegram.me/zardkooHnewspaperw			

پیاده‌روی با کفش مناسب باعث می‌شود چربی در بدن جمع نشود، افزود: برای بانوان ورزش‌ها باید در حد نرمش و پیاده‌روی باشد و ورزش یوگا برای آن‌ها مفید است، برای خانم‌های باردار ورزش‌های کلاس‌های زایمان فیزیولوژیک مفید است.

کارشناس مامایی با اشاره به اینکه فیزیولوژی و ساختار اسکلتی یک خانم با آقا متفاوت است، عنوان کرد: متأسفانه برخی بانوان ورزش‌هایی که بدن آن‌ها را تخریب می‌کند انجام می‌دهند، وزنه‌ای که سنگین باشد و هرچیزی که باعث شود فشار لگنی افزایش پیدا کند باعث پرولاپس رحم می‌شود و همچنین عضلات حمایت‌کننده لگن نیز شل می‌شوند.

وی بیان کرد: ورزش‌های پرخطری که با تروما همراه هستند و برای بانوان مشکلاتی را ایجاد می‌کنند و ورزش‌های خیلی خشنی که باعث آسیب به بدن بانوان شوند برای آن‌ها مناسب نیست.

حیدرپناه گفت: متأسفانه برخی بانوان از داروهای هورمونی استفاده می‌کنند که این موضوع باعث نازایی می‌شود چون برای آن‌ها اختلال شدید هورمونی ایجاد می‌کند.

- ورزش بدن را واکسینه می‌کند**

وی تصریح کرد: متأسفانه در شهر ما فشار خون و دیابت بیداد می‌کند و این بیماری‌ها به دلیل مصرف اشتباه مواد غذایی، کم‌تحرکی و روش زندگی غلط است که باید افراد تغذیه سالم را همراه با ورزش در دستور کار قرار دهند.

کارشناس مامایی خاطرنشان کرد: امروزه مشکلاتی مانند مشکلات متابولیک و پوکی استخوان در جامعه وجود دارد که ورزش باعث استخوان‌سازی در بدن می‌شود، فرد را در برابر بسیاری از بیماری‌های داخلی واکسینه می‌کند و باعث عدم پیری زودرس می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در اثر انجام غیر کارشناسی ورزش آسیب وارده به بدن بدتر از فواید آن ورزش است، اظهار داشت: اگر یک فرد بی‌وزن ورزش کند مشکلات اسکلتی که دارد از این می‌رود و بیشتر مشکلات با ورزش‌هایی که تحت نظر مربی باشد حل می‌شود.



- اهمیت تنفس عمیق و اجتناب از تنفس سطحی پیوسته**

کرمانپور ادامه داد: بیماران مبتلا به بیماری‌های تنفسی می‌بایست از تنفس‌های سطحی مداوم خودداری کنند. این گروه از بیماران می‌بایست هر ۲۰ ساعت یکبار تنفس عمیق داشته باشند. به دلیل اینکه ویروس‌های تنفسی مانند کرونا در سطح پایین ریه قرار می‌گیرند و رفته‌رفته به سمت بالا حرکت می‌کنند، تنفس عمیق سبب می‌شود که ریه تا حد ممکن باز شود و ویروس با بازدم از درون ریه خارج شود.

- تب کنترل نشده و لزوم مراجعه به پزشک**

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت با بیان اینکه برخی بیماران دارای تب کنترل نشده هستند، گفت: اگر بیماران به تب کنترل نشده مبتلا شدند، می‌بایست به پزشک مراجعه کنند. ابتلا به تب کنترل نشده سبب ابتلا به علائم شدید گوارشی و در نتیجه از دست دادن آب بدن به میزان شدیدی می‌شود.کرمانپور گفت: اگر بیماران در منزل دستگاه تست اکسیژن در نفس را تجربه کردند، می‌بایست به پزشک مراجعه کنند. بروز هرگونه ضعف به هنگام ابتلا به بیماری‌های تنفسی بسیار ضروری است؛ چرا که بیماری در این شرایط با درمان خانگی و استراحت‌کردن قابل درمان نیست. بیماران در صورت ضعف می‌بایست به پزشک مراجعه کنند تا معاینات لازم برای آنها ارائه شود.

- تامین داروهای بیماری‌های فصل سرما در تمام نقاط کشور**

در درباره تدابیر دارویی برای بیماری‌های تنفسی در فصل سرما نیز گفت: شرایط دارویی مانند روزهای سیاه کرونایی نیست؛ تمام لوازم و داروهای مسورد نیاز بیماری‌های تنفسی در تمام نقاط کشور در دسترس است.

آخرین وضعیت کرونا و آنفلوآنزا در کشور / ۴ اقدام ضروری در مواجهه با بیماری‌های تنفسی

آنفلوآنزا H۱N۱، کرونا و سرماخوردگی بر حذب باشیم. باید بدانیم که هر چند همه‌گیری ویروس کرونا کنترل شده، اما این ویروس همچنان میان مردم و در دنیا حضور دارد با این وجود، مانند سال‌های گذشته، ترسناک نیست.وی افزود: اگرچه همه‌گیری ویروس کرونا کنترل شده اما بازهم تاکید می‌کنم که این ویروس همچنان در میان انسان‌ها حضور دارد و جولان می‌دهد. میزان ابتلا به کرونا در این روزها نسبت به گذشته به دلایلی مانند افزایش آگاهی مردم، کاهش یافته است. سطح کیفی خدمات درمانی نیز به دلیل کاهش مراجعات کرونایی به مراکز درمانی، افزایش یافته است. دو مولفه «افزایش آگاهی مردم از بیماری» و «افزایش سطح کیفی خدمات درمانی» سبب کاهش مرگومیر ناشی از بیماری کرونا شده و مردم به راحتی از این بیماری رهایی می‌یابند.

- کاهش مرگ‌میرهای ناشی از کرونا**

کرمانپور با بیان اینکه میزان مرگومیر ناشی از کرونا کاهش یافته، خاطرنشان کرد: در دوران پاندمی و بحران کرونا، طبیعتاً سطح کیفی خدمات درمانی هم به واسطه میزان بالای مراجعات به مراکز درمانی تحت تأثیر قرار می‌گرفت. علاوه بر این موضوع، در آن دوران میزان آگاهی مردم نیز درباره کرونا بسیار کم بود؛ بنابراین کاهش سطح کیفیت خدمات درمانی و میزان آگاهی مردم از بیماری سبب میزان مرگومیر بالای ناشی از کرونا در دوران پاندمی این بیماری شد.

- شکندگی بیماران زمینه‌ای و سالمندان در مواجهه با کرونا**

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت گفت: اگرچه میزان مرگومیر ناشی از کرونا کاهش یافته، اما مواردی از مرگومیر ناشی از ابتلا به این بیماری همچنان گزارش می‌شود؛ بنابراین کرونا به دلایلی مانند رعایت نکردن و بی‌توجهی‌ها به مسائل بهداشتی سبب مرگ برخی شهروندان می‌شود. به طور قطع، میزان گرفتاری و شدت ابتلای بیماران زمینه‌ای و سالمندان به بیماری کرونا بیشتر است. در عین حال برخی جوان‌ترها نیز بر این باور هستند که با چالش جدی به دلیل ابتلا به کرونا مواجه نمی‌شوند؛ این در حالی است که برخی از اطرافیان آنها جزو افراد سالمند هستند و می‌توانند بیماری را به سالمندان‌شان منتقل کنند. سالمندان در مواجهه با کرونا بسیار شکننده و آسیب‌پذیر هستند.وی به ایسنا گفت: با استفاده از روش‌های پاراکلینیکی مانند سسی تی اسکن و

تست PCR می‌توان ابتلای افراد به بیماری کرونا را تشخیص داد. در حال حاضر نیز سویه در گردش کرونا از خانواده اومیکرون است. البته همانطور که می‌دانید با فروکش بیماری، مدتی است که سازمان جهانی بهداشت، پایان اپیدمی و اضطراب این بیماری را اعلام کرده است.

- افزایش سطح آگاهی مردم در مواجهه با بیماری‌های تنفسی**

او با بیان اینکه آگاهی مردم نسبت به بیماری‌های تنفسی افزایش یافته، تصریح کرد: انسان با بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا در فصل سرد سال مواجه می‌شوند. خوشبختانه، آگاهی مردم از بیماری‌های تنفسی افزایش یافته است؛ به نحوی که می‌دانند با شروع علائم اندک سرماخوردگی می‌بایست در خانه بمانند و استراحت‌کنند و با رعایت نکات بهداشتی به محل کار یا تحصیل بازگردند.

- چهار عمل ضروری در مواجهه با بیماری‌های تنفسی**

حالی است که دستمال استفاده شده می‌بایست در سطل‌های زباله درپوش‌دار انداخته شود. اگر خانواده‌ها نسبت به موضوع رهاشدن دستمال‌های استفاده شده در سطح بی‌توجه باشند، ویروس به دیگر افراد خانواده نیز منتقل می‌شود. به طور کلی، استفاده از سطل زباله درب‌دار یا استفاده از کیسه پلاستیکی برای دستمال‌های آلوده ضروری است. خانواده‌ها می‌بایست دستمال آلوده را در سطل زباله درب‌دار یا کیسه پلاستیکی بیندازند و سپس کیسه زباله را گره زنند؛ چرا که ویروس‌های بیماری‌های تنفسی می‌توانند از طریق همین دستمال‌های رها شده در سطوح، در محیط خانه منتشر شوند.

- واا اهمیت نوشیدن مایعات فراوان**

وی با بیان اینکه نوشیدن مایعات در فصل سرد سال ضروری است، افزود: میزان تمایل به مصرف مایعات در فصل سرد سال کاهش می‌یابد؛ این در حالی است که می‌بایست مایعات بیشتری در این فصل نوشید. مصرف مایعات فقط به معنای نوشیدن آب نیست؛ بلکه نوشیدن چای کمرنگ، نسکافه کم‌شکر و آب‌میوه‌ها نیز می‌تواند به عنوان مصرف نوشیدنی در نظر گرفته شود.توصیه به مصرف میوه‌های حاوی ویتامین C

او با بیان اینکه مرکبات در فصل سرد سال به وفور در دسترس است نیز گفت: میوه‌های سرشار از ویتامین C که سبب افزایش ایمنی بدن می‌شود نیز در فصل سرد سال به وفور

در دسترس هستند و مصرف آنها توصیه می‌شود.

- تاکید بر شست‌وشوی حلق و بینی**

این پزشک درباره ضرورت شست‌وشوی حلق و بینی گفت: در فصل سرما و به دلیل امکان مواجهه با ویروس‌های تنفسی، پس از ترک یک مکان عمومی، شست‌وشوی حلق و بینی ضروری است. شست‌وشوی حلق و بینی با آب‌ونمک یا غلظت کم سبب کاهش چگالی ویروس‌های حاضر در بینی می‌شود. همچنین خشک بودن محیط بینی در فصل سرد سال توصیه نمی‌شود؛ بنابراین با مرطوب‌سازی بینی می‌توان از حرکت ویروس‌ها به سمت بالاتر جلوگیری کرد. برخی افراد، توانایی شست‌وشوی بینی با آب و نمک را ندارند؛ این افراد به منظور شست‌وشوی بینی می‌توانند از اسپری‌های مخصوص استفاده کنند. اگر بینی خشک باشد، ویروس‌ها به راحتی به سمت بالا حرکت می‌کنند؛ مرطوب بودن فضای بینی سبب جلوگیری از حرکت ویروس به سمت بالا می‌شود. شست‌وشوی بینی و مرطوب مایعات بیشتری در این فصل ضروری است؛ چرا که ویروس‌ها به سمت بالا حرکت می‌کنند؛ نوشیدن مایعات فراوان در زمان ابتلا به بیماری توصیه می‌شود.

- کاهش مداوم سطح اکسیژن خون را جدی بگیرد**

وی درباره رعایت نکاتی ضروری هنگام ابتلا به بیماری‌های تنفسی گفت: اگر بیماران مبتلا به بیماری‌های تنفسی هستند، صرف می‌کنند، می‌بایست میزان اکسیژن خون خود را اندازه‌گیری کنند. میزان اکسیژن خون در شرایط طبیعی حدود ۹۴ تا ۹۵ است و در برخی موارد به ۱۰۰ درصد می‌رسد. اگر میزان اکسیژن خون از ۹۴ به ۹۳ درصد رسید، فرد نباید احساس نگرانی کند اما اگر شرایط کاهش نزولی اکسیژن خون ادامه داشته باشد، بیماران می‌بایست به سرعت به پزشک مراجعه کنند.