

مجید صفایی:

طرح جامع گردشگری

حاشیه رودخانه بشار تهیه می شود ص:۲

انتخابات آینده مجلس

گرددنه تاریخی اصلاح طلبان گجساران و باشت !!! ص:۲

آگهی فراخوان مشارکت در ساخت

«نوبت اول

مسکن، راه و شهرسازی

استان کهگیلویه و بویراحمد ص:۱

استاندار کهگیلویه و بویر احمد

شهدا چراغ راه و ستاره ای درخشان

برای هدایت جامعه هستند ص:۲

گزارش:

تقارن نامیمون پرواز قیمت مرغ و فوت شدگان

کرونا، کرونای اقتصادی در کمین است ص:۳

خاموشی مرغ سحر



یادداشت سردبیر

خاموشی مرغ سحر

استاد محمدرضا شجریان استاد آواز ایران هفدهم مهرماه به ملکوت اعلی پیوست. گروه رسانه ای تابش، ضمن تسلیت این ضایعه ی جبران ناپذیر به مردم شریف و نجیب بخصوص به اهالی فرهنگ، ادب و هنر ایران زمین و به یادش دلنوشته ی سردبیر را تقدیم می کند.

در گرگ و میش روزهای سخت دوران گذار مردم از خطوط فقر، چه وقت رفتن بود؟ برای دیدن به سراغ دل میلیونها انسان آزاده فارسی زبان می رویم و می دانیم که خانه ات جای امنی است بدون تردید قرن گذشته وحال چون تورا دیگر به چشم نخواهد دید، مهربانا صدايت سوز و درد سالهای سیاه هجوم به فرهنگ ایرانی را از شبی مطلق به سپیده دمی چون مرغ سحر نوید می دهد

اینجا وامروز حال همه ما خوب نیست، بارانداز تحریرهای آسمانی مناجات رنای تورا تا سالها خوشه چینی می کنیم و برای از آبدی میخک، به اشارت تدبیر عشق هدیه می آوریم، تا بدانند که رسانه درد در رنج سالهای توتوانست حتی خراشی کوچک بر الماس وجود نازنینت فرود آورد، چه شبی گران را بر ایمان رقم زدی در این وانفسای رفتنت.

درد را از هر طرف که بخواهیم درداست، درد رفتن و دردماندن دوگانه ای که سالها غزل وجودت را از زرده می کرد بولی ماندی و بر دلهای آباد آبدی، ترانه ای شدی ماندگار.

شرح عشق بازی تو با ملتی نجیب و صاحب سبک، از سیمای تو اسطوره ای ساخت به وسعت تمام ادبیات و صدايت کتیبه منقوش ارادت و تعظیم هزاره ها را در خود فرو برد و اینگونه بود که سیاوش ما دوبار از لاله های سرخ قد کشید.

تکرار این منظومه به گونه ای عجیب مهر آوری و عشق را در قاب چشمانت هویدا ساخت.

ای خسرو آواز ایران در دهایت را یکی یکی از خوشه خشم خواهیم چید و بدان که رهاترین، آزادترین، و سروتترین سزینگی خرم دیارم خواهی ماند تا یادی هست و نامی، نمی توان بدون تو در این کارگاه هستی ساز و فرهنگ ایران از نام و یاد تو به آسانی گذشت.

دل به گواهی همه ی سالهای نایت که به عزم فریاد و روشنی چراغ موسیقی و فرهنگ ایرانی همت مردانه داشت در رفتنت بی قرار می کند نمیشود و نمی توان گذرگاه فتح تو را نادیده انگاشت.

پس در این دقایق بی تو، با تو میگویم مباد روزی که نامت از این دیار کهن به بزرگی و نیک نامی سروده نشود.

دردا که بدون نفس گرم تو این زمستان را چگونه سپری کنیم ای گرما بخش دلهای دردمند خداحافظ شهریار فرهنگ و ادب ایران، بدرود.

اردشیر کبانی

استاد محمد رضا شجریان در جوار فردوسی در توس آرام گرفت.



آگهی فراخوان مشارکت در ساخت «نوبت اول»

در راستای منویات مقام معظم رهبری در سال جهش تولید و پیرو دستورات ریاست محترم جمهوری پیرامون تولید مسکن، شرکت باز آفرینی شهری ایران در نظر

دارد پروژه زیر را در قالب مشارکت در ساخت از طریق اداره کل راه و شهرسازی استان کهگیلویه و بویراحمد با برگزاری فراخوان عمومی واگذار نماید.

لذا کلیه ی سرمایه گذاران حقیقی و حقوقی دارای توان مالی و مدیریتی که از افراد حقیقی و حقوقی دارای

صلاحیت فنی «انبوه سازان یا پیمانکاری» استفاده می نمایند

و یا «سازندگان حرفه ای صلاحیت دار» که دارای توان مالی و مدیریتی باشند می توانند

برای دریافت اسناد و مدارک فراخوان

از روز دوشنبه ۱۳۹۹/۷/۲۸ لغایت روز یکشنبه تاریخ: ۱۳۹۹/۸/۱۱

ساعت ۱۴:۱۵ از طریق سامانه اینترنتی ستاد WWW.SETSDIRAN.IR اقدام نمایند.

آخرین مهلت تحویل اسناد به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد

و به صورت فیزیکی به این اداره کل تا پایان روز ۱۴:۱۵ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۸/۲۵ می باشد

و بعد از زمان مذکور هیچ گونه پیشنهادی پذیرفته نخواهد شد.

جلسه بازگشایی پاکات ساعت: ۱۰ صبح روز دوشنبه ۱۳۹۹/۸/۲۶ بوده و محل تحویل پاکت:

دبیرخانه حراست اداره کل راه و شهرسازی استان کهگیلویه و بویراحمد می باشد.

همچنین پاکات به همان صورت تا مهلت مقرر در سامانه ستاد ارائه می گردد.

ردیف	نام پروژه	کاربری	نام شهر	مساحت «متر مربع»	زیر بنا «متر مربع»
۱	تجاری، مسکونی خیابان جمهوری جنب بانک صادرات جاده آبشار	تجاری مسکونی	یاسوج	۵۵۱/۰۲	۳۶۰۹

روابط عمومی اداره کل مسکن و راه و شهرسازی استان کهگیلویه و بویراحمد

پروژه تعریض قطعه اول ورودی محور چرام — دهدشت به طول ۳٫۵ کیلومتر افتتاح شد



به گزارش تابش آنلاین به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی کهگیلویه و بویراحمد عصر امروز با حضور نماینده مردم کهگیلویه و بویراحمد چرام اولنده معاون عمرانی استانداری و جمعی از مسئولین استانی قطعه اول ورودی محورچرام — دهدشت افتتاح شد. این پروژه ۱۴ کیلومتر طول دارد که دراین مرحله قطه اول به طول ۳٫۵ کیلومتر امروز افتتاح و زیر بار ترافیک رفت.

تک ایفای تعریض کرد؛ مبلغ قرارداد پروژه ۲۹ میلیارد ریال بود که برای تکمیل این قطعه ۵۰ میلیارد ریال هزینه شده است. وی محل تامین اعتبار پروژه مذکور را از اعتبارات استانی عنوان کرد و افزود؛ یکی از معضلات و نغدغه های جدی نماینده مردم کهگیلویه در مجلس در خصوص شهر دهدشت بحث ورودی محور چرام — دهدشت بود، که خوشبختانه با تکمیل این پروژه دفعه چندین و چندساله مردم بر طرف شد.

تک ایفایی با اشاره به حادته خون بودن و ضرورت تعریض و بهسازی محور مذکور گفت هدف از اجرای این طرح کاهش ترافیک و حوادث در این محور است.گرد.

افزایش خریدهای الکترونیکی و رشد ۳۵ درصدی مرسولات وارده پستی

در کهگیلویه و بویراحمد



مدیرکل پست استان کهگیلویه و بویر احمد گفت: میزان وارده مرسولات پستی طی ۵ ماهه اسمال در استان نسبت به مدت مشابه سال گذشته 35 درصد افزایش داشته است.

باسوج– تابش: هادی خسروی فرد“ اظهار داشت: روزانه 3 هزار و 100 مرسوله پستی در استان توزیع می شود.

وی با بیان اینکه حجم فعالیت های پستی در استان با شیوع کرونا افزایش داشته است تصریح کرد: به دلیل عدم مراجعه حضوری مردم جهت خرید و پائین آمدن حجم سفر ها با توجه به گرایش مردم به سمت خریدهای الکترونیکی، حجم خرید و فروش اینترنتی نسبت به شرایط قبل کرونا افزایش داشته است.

مدیرکل پست استان کهگیلویه و بویراحمد اظهار کرد: در 5 ماهه نخست سال گذشته 346 هزار و 678 مرسوله پستی وارده به استان بوده که این آمار در مدت مشابه سال 1399 به 475 هزار و 328 مرسوله افزایش یافته که با افزایش 35 درصدی روبرو بوده است.

خسروی فر تاکید کرد: میانگین مراجعه حضوری افراد به واحدهای پستی استان حدود 1300 نفر بوده است.

خسروی فرد با بیان اینکه تعطیلات رسمی اداره کل پست استان 7 روز در سال می باشد تصریح کرد: با توجه به شیوع بیماری کرونا، 90 درصد پرسنل کتت پوشش پست در استان در واحدهای اجرایی مشغول به فعالیت هستند.

وی بیان کرد: 183 واحد پستی در سطح استان داریم که از این تعداد 55 واحد شهری و 128 واحد روستایی هستند.

مدیرکل پست کهگیلویه و بویراحمد ادامه داد: از مجموع واحدهای شهری در استان 13 واحد دولتی و مابقی واحدها خصوصی و نظارت پیشخوان هستند.

خسروی فرد خاطرنشان کرد: از جمله اقدامات انجام شده جهت پیشگیری و کاهش بیماری کرونا:

می توان به رعایت پروتکل های بهداشتی، نصب نایلون حالتل بین کارکنان و ارباب رجوع، استفاده اجباری از کارکنان و ارباب رجوع از ماسک، نصب فنر و پوسکر در واحدهای اداری و اجرایی، نصب دربچسب هشدار برروی صندوق های مخصوص مشتری و خط کشی و فاصله گذاری 1.5 متری بین ارباب رجوع اشاره کرد.

مدیر کل میراث فرهنگی،گردشگری و صنایع دستی استان:

طرح جامع گردشگری حاشیه رودخانه بشار تهیه می شود



روستای دهنو تا روستای امیر مختار در مرکز کهگیلویه و بویراحمد اجرا می شود. او گفت: سامانهی مناطق گردشگری تنگه مهریان(بشار پاسوج و حاشیه رودخانه بشار در این نشتت ، با میان اینکه مرکز استان طرفت لابی در چند گردشگر اجرائی استان است.

محمد رحیم دهراب پور: رئیس شورای اسلامی شهر پاسوج نیز در صحت گردشگری در پاسوج باید زیر ساخت های لازم ساماندهی شود. صفای با اشاره به اینکه بارش های رونق گردشگری در پایتخت طبیعت ایران نیازمند همکاری شهرداری و شورای اسلامی شهر پاسوج است.کهگیلویه و بویراحمد در چند ماه اخیرگفت: روپچه تعاملی که در اداره کل میراث فرهنگی،گردشگری و صنایع دستی استان وجود دارد رادشگری خیلی از مشکلات اجرائی است.

حذف کنگور به شرط برگزاری سه سال امتحان نهایی

بررسی حذف کنگور در مجلس: حذف کنگور به شرط برگزاری سه سال امتحان نهایی دانش آموزان همین نمرات امتحانات نهایی دانش آموزان است **دانش آموزان به سه سال مستمر امتحانات** حذف کنگور به صورت نهایی برگزار شود ، کنگور حذف خواهد شد. **تابش:** دهدشت افتتاح شد که تنها ما کمسیون آموزش مجلس با بیان این که سه نفر از کمسیون آموزش و تحقیقات مجلس را برای بررسی مسئله حذف کنگور به شورای عالی انقلاب فرهنگی معرفی کرد. **ایم گفت :** مسئله حذف کنگور از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است که نه تنها ما در مجلس بلکه شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز برنامه های مختلفی برای آن دارد و در حال بررسی این موضوع هستیم. **از طرفی باید بگوییم طبق همتگری که با وزیر آموزش عالی داشته ام پیشنهاد شد اگر سه سال به طور مستمر نمرات دانش آموزان در قالب امتحانات نهایی اعلام شود ،**

کنکور حذف خواهد شد **که حساب آوردن نمرات دانش آموزان به جای آزمون کتبی** **و برای بررسی در حساب آوردن نمرات دانش آموزان حذف کنگور به شورای عالی انقلاب فرهنگی معرفی کرد. ایم گفت :** مسئله حذف کنگور از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است که نه تنها ما در مجلس بلکه شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز برنامه های مختلفی برای آن دارد و در حال بررسی این موضوع هستیم. **از طرفی باید بگوییم طبق همتگری که با وزیر آموزش عالی داشته ام پیشنهاد شد اگر سه سال به طور مستمر نمرات دانش آموزان در قالب امتحانات نهایی اعلام شود ،**

کنکور حذف خواهد شد **که حساب آوردن نمرات دانش آموزان به جای آزمون کتبی** **و برای بررسی در حساب آوردن نمرات دانش آموزان حذف کنگور به شورای عالی انقلاب فرهنگی معرفی کرد. ایم گفت :** مسئله حذف کنگور از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است که نه تنها ما در مجلس بلکه شورای عالی انقلاب فرهنگی نیز برنامه های مختلفی برای آن دارد و در حال بررسی این موضوع هستیم. **از طرفی باید بگوییم طبق همتگری که با وزیر آموزش عالی داشته ام پیشنهاد شد اگر سه سال به طور مستمر نمرات دانش آموزان در قالب امتحانات نهایی اعلام شود ،**

زن پایه واساس تشکیل خانواده در جامعه است

مدیریت می کند و هم تربیت، و در هر قالی که بخواهد، لسل های آسانی را می سازد، بر همین اساس برنامه های هفته سلامت با هدف یادآوری اهمیت نقش زنان در جامعه و توجه به سلامت جسم، روح و روان آنان برای دستیابی به جامعه ای سالم و تلاش و برنامه ریزی مهمانی برای بویراحمد، هفته ملی سلامت بانوان ایرانی را به وی افزود.در شرایط کنونی و شیوع بیماری کرونا بعد از قرن هفدهم، زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش فعال اجتماعی و مدبر کل ورزش و جوانان کهگیلویه و بویراحمد در خصوص این پروژه ادامه دادسازان ورزشی تا ۳۰ مهرماه هفته ملی سلامت بانوا نامگذاری شد است که شعار هفته ملی سلامت بانوان اینده است از جمله: «زنان در دوره کرونا» می باشد.
و اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کوید ۱۹ هستند و با مدیریت صحیح، سلامت خود و خانواده پایه و اساس جامعه است. زن هم خانواده را تضمین می کنند.

مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری کهگیلویه و بویراحمد، با اشاره به نقش بی ادیل زنان حوزه بهداشت و درمان در این ایام خاص، بیان داشت که همه ی ما به این شیرزنان مدیون هستیم و می‌بایست از آن‌ها و خدمات مورد نیاز آنان، عدالت و برابری را که حق آنان است، در بیمارستان‌ها، خانه‌ها و جامعه مهیا سازیم.

افتتاح پنج پروژه ورزشی در هفته ی تربیت بدنی و ورزش در کهگیلویه وبویراحمد ا

در شهرستانهای مختلف استان با حضور مسئولین استانی و کشوری افتتاح می شود. محفل اعتزالت این پنج پروژه را ملی ارزش و افزود و هدایایی خاص وزارت تفن ذکرا و تعریض کرد: اعتبارات این پنج پروژه سه میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان است.

انتزاهای خیراجعت پیشگیری و کاهش بیماری کرونا می توان به رعایت پروتکل های بهداشتی، نصب نایلون حالتل بین کارکنان و ارباب رجوع، استفاده اجباری از کارکنان و ارباب رجوع از ماسک، نصب فنر و پوسکر در واحدهای اداری و اجرایی، نصب دربچسب هشدار برروی صندوق های مخصوص مشتری و خط کشی و فاصله گذاری 1.۵ متری بین ارباب رجوع اشاره کرد. در این هفته و با حضور مسئولین ارشد استان و

انتخابات آینده مجلس کردنه تاریخی اصلاح طلبان کچساران و باشت !!!؟؟

گروه رسانه ای تابش: چند روزی است که تب و تاب انتخابات در کچساران و باشت رنگ حدیث به خود گرفته البته پس از رد صلاحیت نماینده سابق کچساران و اخراج وی از مجلس بنظر می‌رسید جبهه اصلاحطلبان برای گذار ازین شرایط تدبیری بیندیشند ، اگرچه از همان ابتدای امر تقریبا معلوم بود که گزینه بعدی جریان اصلاحات عبد الرحیم رحیمی فرماندار وعضو شورای شهر اسبق کچساران خواهد بود، این گمانه زنی تا چندی پیش با اقدام به استعفا ی وی از معاونت استانداری و فرمانداری بروجرد جامعه بقین پوشید. تاجایی که نگارنده مطلع هستم ترتیب رسیدن به گزینه رحیمی پس از جلسهٔ مکرر و زبورو زو کردن تمامی جوانب، که لازمه تدبیر وتعیین استراتژی مطلوب جریان سیاسی بوده تا اینجا پیشی رفته اما پس از چند روز از گذشت موعد قانونی استعفا به بکارگه یا خبری که از قبل صحت سنجی نمی نشده بود، خبر از ورود سه سال گذشته فرد به عرصه انتخابات رسانه ای شد، خبری که بیشتر شبیه یک شوخی بود یا یک خیر جدی وقابل بحث.

ما دراین مقال فراراست به شرایط اصلاحطلبان وشرایط پیش روی آنان بپردازیم.
ساخت در شهرداری حاضر شده است. دبیر شورای اسلامی شهر پاسوج در این نشتت با بیان اینکه شهر پاسوج به عنوان پایتخت طبیعت ایران به کشور معرفی شده است.گفت: فضا ساززی شهر یکی از راههای جذب گردشگر در مرکز کهگیلویه و بویراحمد است.

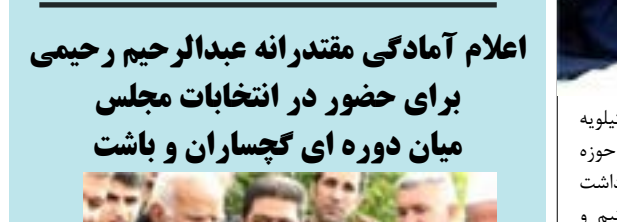
حذف محفوظات و حفلیات به دردنجور
است؛ چراکه بسیاری از مسئولان و آموزش های که در رسانه ها تبلیغ می شود نمرات دانش آموزان را برای تبحر تست زایی و سایر عناوین مختلف می گیرد و هیچ تآثری در روند کسب نمره دانش آموزان ندارد و این مسئله را به طور جدی دنبال می کنیم.

مهناز فراد نیز برای تأخیر بیشتر کنگور نامزدگان را تحت تأثیر قرار می داند
وی ادامه داد: در زمان برگزاری کنگور برای اسامه که در زمان برگزاری کنگور عملی بر تأخیر این آزمون بود و پیش از یک میلیون نفر معذقه بودند که هرچه زودتر کنگور برگزار شود اما نزدیک به صد هزار نفر دیگر در قالب نظام بندی و مباحثگی یک کار سازماندهی شده نامزدگان را تحت تأثیر قرار می داند.

برای بررسی حذف کنگور سه نفر از اعضای کمسیون را به شورای عالی انقلاب فرهنگی معرفی کرده ایم

کنکور همین نمرات امتحانات نهایی دانش آموزان است.
دانش شورای اسلامی به سمت حذف محفوظات و حفلیات به دردنجور است
رئیس کمسیون آموزش و تحقیقات دبیرستان آموزش اسلامی ادامه داد: در حال حاضر مجلس شورای اسلامی به سوی

منادی در آخر خاطرنشان کرد : کمسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی برای بررسی مسئله حذف کنگور سه نفر از اعضای کمسیون آموزش و تحقیقات دبیرستان آموزش اسلامی ادامه داد: در حال حاضر مجلس شورای اسلامی به سوی مختلف این بپردازد.



مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری کهگیلویه و بویراحمد، با اشاره به نقش بی ادیل زنان حوزه بهداشت و درمان در این ایام خاص، بیان داشت که همه ی ما به این شیرزنان مدیون هستیم و می‌بایست از آن‌ها و خدمات مورد نیاز آنان، عدالت و برابری را که حق آنان است، در بیمارستان‌ها، خانه‌ها و جامعه مهیا سازیم.

توسعه فرهنگ وقف به عنوان ضرورتی عام المنفعه در جامعه



حجت الاسلام سید نورالله جنتی پور مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان کهگیلویه وبویراحمد گفت: توسعه فرهنگ وقف به عنوان اقدامی عام المنفعه در استان ضروری است.

حجت الاسلام سید نورالله جنتی پور مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان کهگیلویه وبویراحمد، حجت السلام سید نورالله جنتی پور مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان کهگیلویه وبویراحمد گفت: توسعه فرهنگ وقف در زمینه های مختلف از جمله سلامت، اشتغال، ازدواج جوانان ، کمک به مستندان و نیازهای دیگر روز جامعه به عنوان اقدامی عام المنفعه در استان ضروری است.

حجت‌الاسلام سید نورالله جنتی پور اظهار داشت:تاکنون ۲۰ میلیارد ریال اعتبار برای ساخت و ساز واحدهای تجاری و رفاهی موقوفه ۶۰ هکتاری موسوم به موقوفه هفت تیر در شهر پاسوج هزینه شده است.

جنتی پور ابراز داشت: پارکینگ سه طبقه این موقوفه دهه فجر اسمال بهره برداری می شود.

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان کهگیلویه وبویراحمد تصریح کرد: این پارکینگ با ظرفیت ۳۲۰ خودرو نقش مهمی در کاهش ترافیک های ترافیکی در مرکز استان خواهد داشت.

وی تأکید کرد: در دوران انتشار بیماری کرونا چهار هزار بسته معیشتی در قالب طرح شیفت همدلی بین نیازمندان استان توزیع شده است.

مدیرکل اوقاف و امورخیریه استان کهگیلویه و بویراحمد عنوان کرد: اهدای کمک های نقدی برای آزادی ۱۳۰ زینانی غنی مرد و پرداخت هزینه چهارمیلیارد ریال به نیازمندان از دیگر اقدام های این اداره در سال جاری بوده است.

وی تأکید کرد: ایجاد کارگاه های تولید ماسک و توزیع ۱۵ هزار ماسک رایگان از دیگر خدمات در قالب شیفت همدلی برای چهار بحران کرونا بوده است.

وی اظهار داشت: در سال جاری ۴۰مبلغ در فضای مجازی برای توسعه فرهنگی دینی فعالیت اند.

۲۵۵ بقة متبرکه در سامانه جامع بانک مدیریت اطلاعات موقوفات و بقاء متبرکه استان کهگیلویه و بویراحمد ثبت شده است.

بهترین تابش

قیاد مبشری :

ارائه ۲۸۳ مورد خدمت حقوقی به مددجویان کمیته امداد

پایگاه اطلاع رسانی کمیته: ارائه ۲۸۳ مورد خدمت حقوقی به مددجویان کمیته امداد کهگیلویه و بویراحمد
مدیرکل کمیته امداد کهگیلویه و بویراحمد گفت: ۲۸۳ مورد خدمت حقوقی در زمینه‌های مشاوره، دادخواست، شکوایت، تنظیم لایحه و سایر موارد به مددجویان تحت حمایت این نهاد در شش‌ماهه نخست اسمال ارائه‌شده است.

به گزارش تابش آنلاین، قیاد مبشری، گفت: در زمینه ارائه خدمات حقوقی به مددجویان چهار شی خدمت حقوقی در استان راه‌اندازی شده است.

وی با اشاره به اینکه در شش‌ماهه نخست اسمال ۲۸۳ مورد خدمت حقوقی در زمینه‌های مشاوره، دادخواست، شکوایت، تنظیم لایحه و سایر موارد به مددجویان ارائه‌شده است، گفت: از این موارد، ۲۰۵ مورد ارائه خدمات حقوقی و ۷۸ مورد مشاوره حقوقی بوده است.

مبشری با بیان اینکه مددجویان کمیته امداد از خدمات حقوقی و وکلای رایگان در رسیدگی به پرونده‌های قضایی بهره‌مند می‌شوند، افزود، بر اساس برنامه‌نامه کمیته امداد با کانون وکلای دادگستری و مرکز مشاوران فقه قضاییه، مددجویان در صورت وجود دعاوی قضایی و مشکلات حقوقی، از سوی



این نهاد به کانون و کلا با مرکز مشاوران فقه قضاییه معرفی می‌شوند تا با مشکلات آنان رسیدگی شود.

وی با اشاره به اینکه بیشتر خدمات ارائه‌شده به مددجویان مربوط به پرونده‌های خانوادگی، مالی، ثبتی و ملکی است، تصریح کرد: ۹ وکیل نیکوکار همکاری با مددجویان با کمیته امداد کهگیلویه و بویراحمد همکاری در زمینه ارائه خدمات مشاوره حقوقی و مشاوره تلاش جهت ترغیب و تشویق مددجویان برای برخورداری از معاضدت حقوقی، آموزش‌های حقوقی، شهروندی به نیکوکاران تحت حمایت و تلاش جهت ایجاد روجه نیکوکاری در جامعه ازجمله مواردی است که در رأس برنامه‌های حقوقی این نهاد قرار دارد.

جامعه مددجویی در مجامع حقوقی، علاوه بر توجه ویژه این افراد به کاهش مشکلات و تقویت روحیه آن‌ها در اقتصاد ای‌ها ختم می‌شود.

مبشری هدف از ارائه خدمات حقوقی به مددجویان را ازطریق سطح آگاهی مددجویان به‌منظور دسترسی به احقاق حقوق آن‌ها اعلام و بیان کرد: ارائه خدمات مشاوره تلاش جهت ترغیب و تشویق مددجویان برای برخورداری از معاضدت حقوقی، آموزش‌های حقوقی، شهروندی به مددجویان تحت حمایت و تلاش جهت ایجاد روجه نیکوکاری در جامعه ازجمله مواردی است که در رأس برنامه‌های حقوقی این نهاد قرار دارد.



وی با اشاره به اینکه در اولین زمایش کمک های مومنه از طرف بسیج سازندگی ۸۰ بسته حمایتی لوازم التحریر توزیع شد بیان کرد: اکنون در دومین نمایشگاه (جاری) به همت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) ۲۲۰ کیف و لوازم التحریر بین دانش‌آموزان کمک به بضاعت و نیازمند شهرستان لنده توزیع شد.

سرهنگ روح الله ویسی در دومین زمایش مومنه توزیع لوازم التحریر در شهرستان لنده گفت: هدف از توزیع کمک های مومنه رفغ مرحومیت زمای و کمک به دانش آموزان بی بضاعت است.

۲۵۵ بقة متبرکه در سامانه جامع بانک مدیریت اطلاعات موقوفات و بقاء متبرکه استان کهگیلویه و بویراحمد ثبت شده است.

اجرای طرح غربالگری تنبلی چشم برای کودکان ۶تا۳ سال در شهرستان لنده

رئیس بهزیستی شهرستان لنده خیرداد اجرای طرح غربالگری تنبلی چشم برای کودکان ۶تا۳ سال درشهرستان لنده،
رئیس بهزیستی شهرستان لنده، با اشاره به طرح غربالگری تنبلی چشم در این شهرستان گفت: این طرح ۱۰ سال است که از سوی سازمان بهزیستی با هدف پیشگیری از نابینایی و کمبینایی و تنبلی چشم کودکان، درحال اجرا است. شیراز زکی نژاد با بیان اینکه کودکان بین ۳ تا ۶ سال در این طرح شرکت خواهند داشت، افزود: بهترین زمان برای درمان تنبلی چشم زیر ۳ سال است. دکتر اجرائی طرح غربالگری تنبلی چشم کودکانی که مبتلا به تنبلی چشم باشند شناسایی و در نحت درمان قرار می گیرند.

رئیس بهزیستی شهرستان لنده ضمن تقدیر وتشکر ازهمکاری ، اداره شبکه بهداشت لنده ، بیان کردتا اکنون پایگاه شماره ۳شبهک بهداشت در اختیار مرکز بینایی سنجی قرار داشته اما به دلیل اینکه در گوشه ای از شهرستان قرار دارد و برای خانواده ها مراجعه کردن در این شرایط کرونایی سخت دشوار است محل معاینه بینایی سنجی ، به نامز خانه اداره بهداشت شهرستان لنده، تغییر کرده است وبخوابگاه ها می توانند باحضور در اداره بهزیستی کودکان خود را بینایی سنجی کنند.

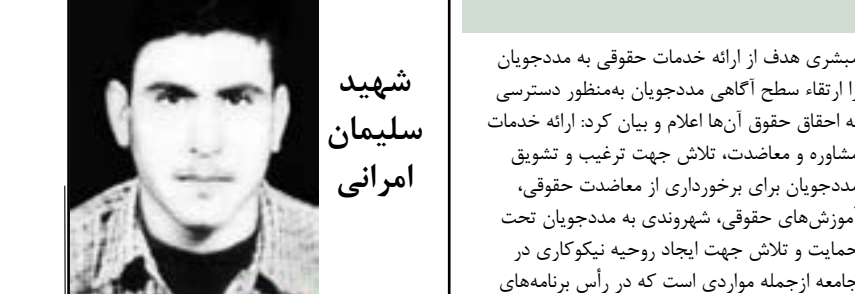
تقارن نامیمون پرواز قیمت مرغ و فوت شدگان کرونا،کرونای اقتصادی در کمین است



از خرید حتی یک کیلو مایموم مجرم باشند.
در گذشته روجه رویه حاکم بر سید غفایی مردم به این شکل بود که کسانی که توانایی خرید گوشت قرمز و ماهی برنداشتند حداقل گوشت سفید هممان خانه های آنان بود.
در شهرستان اولین ماهی اعدم وجود کارخانه، دوری از استان های همجوار موجب شده است که بیکاری در این شهرستان بیش از پیش رخ نمایاند و مردم به ویژه جوانان در این روزهای که بیماری کرونا فراگیر شده با مشکلات معیشتی درگیر باشند.
حاج عبدالرحیم رحیمی فرماندار سابق کچساران و نماینده جبهه اصلاحات که با اختلاف رای بسیار ناچیزی کرسی مجلس را به جعفری واگذار کرد ، این بار با نگرانی بزرگ غنی تا تجربه و مشق سیاسی خود را ادامه پذیرش وکالت مردم تریف باشت و کچساران می داند.

استانی که خود علاوه بر تولید مرغ، روجه سوب تولید ماهی کشور را داراست مردمانش

بر مدار خاطره: طرح هر هفته معرفی یک شهید کهگیلویه و بویراحمد



نام پدرفرچ
تاریخ تولد : ۱۳۴۴
محل تولد : بشت کوه
تاریخ شهادت : ۲۸/۱/۶۴
محل شهادت : آبادان

زیارتگاه جلیل روحش شاد و یادش گرمای باد شهید سلیمان امرانی در سال ۱۳۴۶ در خانواده ای محروم و مظلوم و فقیر در پشت کوه چشم به دنیا کشید و در خانواده مذهبی تربیت گردید و در سن هفت سالگی در روستای حاج قلندر مشغول تحصیل گردید و سالهایی آخر دوران ابتدایی خود را در روستای جم خون و راتقاب ببایان رسانید.شهید امرانی دوران راهمایی خود را در مدارس رهنمایی باشت و خان احمد به پایان رسانید و خارج روزهرو و تلاش خود را در حین تحصیل از راه کارگری بدست می آورد. شهید سلیمان امرانی با علاقه ششیدگی که به جبهه های جنگ داشت ۳ بار به جبهه اعزام گردید.

شهید امرانب در نهضت سوادآموزی باشت به مدت یکسال فعالیت داشت.
شهید امرانی در تاریخ ۶/۱/۷۴ به ۱۸/۱ به مشیت سبناه به عنوان پاسبان و وظیفه مشغول گردید و در چندین عملیات مهم شرکت نمود و در چندین صید کبکدفر،خودگرد، کارو غیره می باشد.

وی افزود: شهادت در راه خدا و دعا برای امام امت و پیروزی زرنندگان اسلام بود اما اینکه در تاریخ ۶/۱/۷۴ از آزادی نوابزرسیجده صاحب الزمان تحویل گردیده که تا ناصر امروززیکشد در بین دانش آموزان بی بضاعت توزیع خواهد شد.

استاندار کهگیلویه بویر احمد شهدا چراغ راه و ستاره ای درخشان برای هدایت جامعه هستند



شهید امنیت نیروی انتظامی کهگیلویه و بویراحمد با حضور استاندار کهگیلویه و بویراحمد، نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه پاسوج و جمعی از فرماندهان نظامی و انتظامی و برخی مسئولان استان تشییع شد

مراسم تشییع شهید داراب امرانی مامور خدمت نیروی انتظامی کهگیلویه و بویراحمد در پاسوج برگزار شد.
استاندار کهگیلویه و بویراحمد در مراسم ادای احترام به این شهید والامقام ، شهدا را چراغ راه و ستاره ای درخشان برای هدایت جامعه برشمرد و گفت: امنیت، آرامش و آسایش امروز ایران اسلامی مرهون خون شهدا و جانفشانی و از خودگذشتگی ایثارگرانی است که با تمام وجود و خالصانه در راه اعتدالی ایران اسلامی قدم برداشتند و شایان خیرین خود را در این راه مقصد در طبق اخلاص گذاشتند.

حسین کلاترزی با بیان اینکه فدائاری و جانفشانی شهدا، ایثارگران و همچنین صبر و ایستادگی خانواده‌های آنان بر کسی پوشیده نیست،گفت:باید مسئولان و مردم قدرداران این از خودگذشتگی ها باشند.

وی حرکت در مسیر شهدا و تاوود راه راستین آنها را مهمترین نوع نرفشرسانی دانست و افزود: باید تلاش کنیم هیچگاه یاد و خاطره این عزیزان در جامعه کم رنگ نشود.
شهید داراب امرانی از ماموران دلسوز و پرتلاش نیروی انتظامی استان بود که چند روز قبل در اثر درگیری با قاچاقچیان در محور پاسوج ، دهدشت خودروی آن ها دچار سانحه شد و وی به شهادت

لازم بود تا ذکر است که شهید داراب امرانی برادر شهید سلیمان امرانی است که در سال ۶۴ در شهر آبادان و در نبره با دشمن بعثی به درجه رفیع شهادت نایل آمد.



هفته نامه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و هنری استان کهگیلویه و بویر احمد

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **زیبا گرمی**

سر‌دبیر: **اردشیر کیانی**

آدرس: یاسوج- پاساژ شهرداری - طبقه اول

تلفکس: ۰۷۴۳۳۲۳۳۴۴۰ - تلفن: ۰۹۱۷۹۱۷۸۳۸۹

چاپ و لیتوگرافی : چاپخانه آذین دنا ۰۷۴-۳۳۳۳۲۷۶۱

صفحه آرا: ایلدخت کیانی سروک

سنت وقف و آثار و ابعاد آن



وقف یکی از برترین مصادیق احسان و نیکوکاری است که در سامان دهی زندگی فردی و اجتماعی، نقش فراوانی دارد. این سنت حسنه که از پیامبر و ائمه(ع) برای ما به یادگار مانده است.

از عوامل اثرگذار شکوفایی تمدن و پیشرفت در عرصه های گوناگون جوامع اسلامی به شمار می رود.
ازاین رو، وقف می تواند در جنبه های گوناگون حیات اجتماعی و فردی انسان، مانند فرهنگ، اقتصاد و دیگر عرصه ها، نقش سازنده ای داشته باشد.

چیستی وقف

وقف در لغت به معنای توقف و درنگ کردن است ۱ و در اصطلاح فقها، عبارت از عقدی است که ثمره آن، حبس اصل و تسبیل منافع است؛ یعنی صرف کردن مال در چپتی که واقف تعیین کرده است.۲
به بیان روشن تر، وقف مقدار مالی است که فرد یا افرادی با اختیار خود از مالکیت خود خارج می کنند تا مورد استفاده عموم قرار بگیرد و منافع آن در راه تأمین نیازمندی های مردم مصرف شود.
در اینجا افزون بر تعریف وقف، آگاهی از چند اصطلاح دیگر سودمند است که به آن می پردازیم:

واقف: کسی که همه یا بخشی از دارایی خود را برای مصارف بهیود جامعه و امور خیریه وقف کند.

وقف نامه: سند مشتمر و قانونی که واقف مشخصات کامل موقوفه و شرایط اداره و مصرف عواید آن را به طور دقیق تعیین کرده است.

موقوف علیه: کسی یا چپتی که مستحق درآمد وقف و انتفاع از عین موقوفه است.

۱. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، مدخل «وقف».

۲. محمدحسن نجفی، جواهرالکلام فی شراعی الاسلام، ج ۱۰، ص ۵.

شرایط وقف

وجود شرایط در اعمال و عقود دینی در فرهنگ اسلامی امری ضروری است که لحاظ کردن آنها سبب صحت عمل و جلوگیری از پای مال شدن حقوق فردی و اجتماعی خواهد شد.
ازاین رو، در فرهنگ اسلامی برای وقف، واقف و موقوف و موقوف علیه، شرایطی در نظر گرفته شده است که برای پرهیز از تفصیل به برخی از آنها، اشاره مختصری می کنیم:

۱. اجرای صیغه وقف؛ یعنی واقف با الفاظ و عباراتی که بیان گر اراده اوست و با آن از اراده خود در وقف پرده برمی دارد، وقف کند.
۲. وقف نباید مشروط به تحقق شرطی یا صفتی در آینده باشد. برای مثال، واقف نمی تواند بگوید که اگر اول ماه شد، این خانه را وقف فلائی می کنم.
۳. یکی از شرایط صحت وقف، دوام و پایداری آن است؛ یعنی نباید وقف مفید به زمان شود. بنابراین، وقف موقت صحیح نیست.
۴. مسلط باقی نماندن واقف بر مال موقوفه پس از وقف کردن آن؛ یعنی نباید واقف به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر آن تسلط داشته باشد، بلکه باید متولی یا حاکم شرع را بر مال موقوفه مسلط کند.
۵. واقف نباید خودش را از جمله بهره مندان از موقوفه قرار دهد.
همچنین شرایط دیگری از قبیل، بلوغ، عقل، رشد، عدم حجر، مالک بودن، اختیار و قصد و اسلام واقف شرط است.
همچنین در موقوفه هم باید شرایطی از قبیل قابلیت تملک داشتن و قابل انتفاع بودن وجود داشته باشد.
افزون بر این، در موقوف علیه نیز باید شرایطی چون وجود داشتن، تعیین شدن، صحت تملک، فقر، اسلام و ایمان وجود داشته باشد.۱

ناربخچه وقف

پیشینه وقف به ملل باستانی برمی گردد. چنان که در تمدن مصر باستان، از نقوش حک شده بر سنگ ها برمی آید که املاکی برای کاهنان نیکوکار و برخی رهبران مذهبی و نیز معابد وقف شده یا انسانی به دست آمده که در آن اموالی برای فرزندان، وقف شده است.
همچنین رومیان باستان، برای اشیای مقدس با پیشکش های مردم به عبادتگاه ها، قوانینی وضع کرده بودند که شبیه وقف بوده است.
ازاین رو، می توان گفت که وقف از دیرباز با ملل متمدن همراه بوده و هر ملتی نیز برای آن قواعدی ویژه وضع کرده است.۱ ولی در اسلام، سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و اله در وقف و دستاورد او به دیگران، سبب توجه مسلمانان به این امر پسندیده شد.
بر این اساس چیزی نگذشت که سنت وقف در میان مسلمانان راه یافت و سرمنشأ تأثیرات شگرف در عرصه فرهنگ و تمدن اسلامی شد.
به ویژه در حوزه توسعه آموزش و نیز گسترش فعالیت های اجتماعی و فرهنگی، نقشی برجسته ایفا کرد.
به همین جهت، نظر اهل تحقیق را متوجه خود ساخت و از آن جمله ققیهان در کتاب های فقهی خویش به گفت وگو درباره آن پرداختند و از جنبه های گوناگون، درباره آن بحث کردند.
از زمانی که علم فقه به عنوان دانشی مستقل و سامان یافته در میان مسلمانان شکل گرفت، آنان به وقف به نیز عنوان یکی از موضوع های جدی توجه نشان دادند.
اولین ققیهان شیعه نیز هر چند به طور مختصر درباره آن به گفت وگو پرداختند.
در گذر زمان، به تدریج، مباحثی گسترده تر و گاه نو در اطراف وقف، به ویژه درباره چگونگی و شرایط آن پدید آمد.
به این ترتیب، اسلام از این سنت حسنه در مسیری روشن، منطقی و هدف دار، مترقی و دقیق، استفاده کرد.

در قرآن آیاتی که به انفاق، احسان، عمل صالح، ایثار و… اشاره شده، می تواند منشوق وقف باشند.
همچنین در قرآن، در آیات بسیاری با کتز مال، تکاثر، تفاخر، استکبار، سرقط، طغیان، کسب حرام، حب مال، راندن مهرآمیز یتیم، خودبینی و… مبارزه شده است که به شکلی می تواند به مقام و جایگاه وقف در قرآن اشاره داشته باشد.

مناش

هفته نامه

پیگیری های موحد جهت رفع مشکلات کتابخانه های عمومی کهگیلویه

پیگیری های موحد جهت رفع مشکلات

کتابخانه های عمومی کهگیلویه

نماینده مردم شهرستان های کهگیلویه، بهمئی، چرام و لنده در مجلس شورای اسلامی از پیگیری خویش جهت رفع مشکلات کتابخانه دهدشت خبر داد.

به گزارش گروه رسانه ای تابش، نشست بررسی مشکلات کتابخانه های عمومی شهرستان کهگیلویه با حضور حجت الاسلام موحد، نماینده مردم کهگیلویه بزرگ در مجلس شورای اسلامی، رحیمیان، مدیرکل کتابخانه های عمومی استان کهگیلویه و بویراحمد، رئیس کتابخانه های عمومی کهگیلویه و جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی در محل کتابخانه ملاصدرا دهدشت برگزار شد.

حجت‌الاسلام سید محمد موحد اظهار کرد: امروزه کاهش سرانه مطالعه گریبان گیر جامعه شده و دستگاههای مرتبط با آسیب شناسی باید با برنامه ریزی مدون در راستای ایجاد انگیزه جهت ارتقای فرهنگ کتابخوانی اقشار مختلف مردم اقدام کنند.

وی افزود: نقش کتاب در جامعه نمایان است و اهمیت کتاب و کتابخوانی بوسیله مقام معظم رهبری در جاهای مختلف تبیین شده است.

نماینده مردم شهرستان های کهگیلویه، بهمئی، چرام و لنده در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: اگر فرهنگ کتابخوانی در بین کودکان و نوجوانان نهادینه شود و این دو قشر با کتاب آشنا شوند، لذت مطالعه، خودآموزی و افزایش معلومات عمومی را درک می کنند و در تمام دوران زندگی از کتاب دست نمی کشد.حجت‌الاسلام موحد

ابراز کرد: در قبال جوانان و نوجوانان مسئول هستیم و نیاز است کمک کنید جهت ارتقای فرهنگ کتاب خوانی تلاش مضاعف شود.

وی از پیگیری خویش جهت رفع مشکلات کتابخانه دهدشت خبر داد و یادآور شد: هر کجا نیاز به پیگیری و رایزنی باشد ورود می کنم تا مشکلات کتابخانه ها در سطح حوزه انتخابیه رفع شوند.

نماینده مردم شهرستان های کهگیلویه، بهمئی، چرام و لنده در مجلس شورای اسلامی ابراز کرد: مشکلات کتابخانه ها را بصورت مکتوب ارائه دهید تا جهت رفع آنها با همکاری دستگاه های مرتبط اقدام شود. همچنین، یاسر رحیمیان، مدیرکل کتابخانه های عمومی استان نیز گفت: حضور حجت الاسلام موحد در چنین محفلی نقطه عطفی است که امیدوارم این حضور خیر و برکت داشته باشد.

وی افزود: ۲۳ کتابخانه در سطح ۴ شهرستان کهگیلویه بزرگ در مرکز شهرستان ها،

شبکه فاضلاب مسکن مهر نجف آباد کلنگ زنی شد



می رود تا دهه فجر افتتاح شود.

هم اینک یاسوج حدود ۷۵ درصد، گچساران ۵۲ درصد، سی سخت ۴۵ درصد، چرام ۴۵ درصد، ۴۲ درصد دهدشت، باشت ۹ درصد و لنده یک درصد دارای شبکه جمع آوری فاضلاب هستند.

کلانتری خاطر نشان کرد ۲۶۰۰ کیلومتر شبکه فاضلاب در شهر یاسوج اچرا شده و حدود ۷۵ درصد از مناطق شهر یاسوج دارای زیرساخت های جمع آوری شبکه فاضلاب است.

دوجانبه با وزیر راه و شهرسازی در خصوص تأمین اعتبار این طرح، اجرای این طرح عملیاتی شد.
کلانتری تصریح کرد: ایجاد شبکه جمع آوری فاضلاب مسکن مهر نجف آباد یاسوج، باید همچون یک الگو برای سرعت بخشی و توسعه فاضلاب برای سراسر استان مدن نظر قرار گیرد تا سلامت مردم بیش از پیش حفظ شود.
استاندار کهگیلویه و بویراحمد ابراز داشت: مدت اجرای این طرح ۴ ماه خواهد بود و انتظار

بازدیدرئیس روابط عمومی شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب

از روابط عمومی نفت و گاز گچساران

پارادایم های وابستگی به پارادایم استقلال تغییر دهیم و با استفاده از استرات آب ها برای ارائه خدمات و آینده فرزندانمان ، مسیر جدیدی را باز کنیم.

رئیس روابط عمومی مناطق نفت خیز جنوب یادآور شد دنیا در حال تغییر است چه بخواهیم چه نخواهیم این اتفاق خواهد افتاد و ما هم باید کم کم با تغییرات رو به رشد دنیا ، خودمان را تغییر بدهیم در غیر این صورت دنیا راه خودش را می رود و آنکه دچار آسیب محوله در روابط عمومی با درایت و دانش ، این مسئولیت ها را به نحو احسن انجام می دهد.

وی با تأکید بر کارایی موثر روابط عمومی بیان داشت: با توجه به پیچدگی جوامع امروزی می بایست از تمام ظرفیت‌های سازمانی ، امکانات و شرایط لازم بهره برد و تولیدات را به عنوان یکی از ضرورت های جامعه اطلاعاتی و نقش موثر آن در اهداف سازمان ، به سمت تولیدات دیجیتال معطوف به اینفوگرافی و موشن گرافی سوق داد و در این مسیر باید برای تقویت در این زمینه تلاش کرد.

رئیس روابط عمومی مناطق نفت خیز جنوب افزود: ما به عنوان روابط عمومی یک شرکت صنعتی با روابط عمومی های دیگر سازمانها متفاوت هستیم ، روابط عمومی صنعت نفت باید رنگ و بوی تکنیکال داشته باشد چون سازمان ما ، یک سازمان فنی و صنعتی است.

وردک در ادامه گفت: با پیش بینی هایی که توسط اهل فن و تخصص انجام گرفته در آینده ای نه چندان دور، نفت ارزش خود را از دست خواهد داد بنابراین ما باید به سمتی برویم که جوامع پیرامونی را آگاه کنیم که اعتیاد

و وابستگی به نفت را به مرور زمان قطع کنند و در این راه باید دریچه نگاه و چارچوب فکری مان را از تعامل و ایجاد ارتباط مطلوب با مطبوعات ، دیدار

در خانه

می مانیم

کرونا

در کمین است

دوشنبه ۲۸ مهرماه ۱۳۹۹* ۲ ربیع الاول ۱۴۴۲* ۱۹ اکتبر ۲۰۲۰

شماره ۱۶۳ _ سال دهم _ ۴ صفحه _ ۱۰۰۰ تومان

پزشکی — سلامت

با سامانه خودارزیابی الکترونیکی کرونا وضعیت سلامت خود و خانواده تان را در اسرع وقت ارزیابی و ثبت نمایید.

سامانه SALAMAT.GOV.IR برای رفاه حال هموطنان عزیز و به منظور غربالگری افراد مشکوک به بیماری کووید-۱۹ (COVID-1۹) راه اندازی شده است.

پس از انجام غربالگری و مشکوک بودن فرد، مراقب سلامت از طریق شماره تلفن ۴۰۳۰ با افراد مشکوک ثبت می‌شود در سامانه تماس خواهد گرفت و مشاوره و پیگیری‌های لازم را انجام خواهد داد.

یادآور میشود هموطنان محترم حتما در سایت **salamat.gov.ir** ثبت نام نمایید و ثبت نام در انتهای این مطلب مبنی بر ثبت نام در سایت ذکر شده نمایشاد

چه زمانی ویتامین دی بخوریم؟



ویتامین D

ویتامین ها

ترکیباتی هستند

که وجود آنها در

بدن ما حیاتی

است و می توانند

تأثیرات بسیار

زیادی را در

عملکرد اعضای

بدن داشته

باشند. دو دسته

کلی از ویتامین

ها وجود دارند:

ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های **A, D, E** و

ویتامین های محلول در آب مانند ویتامین های گروه **B** و ویتامین **C**

انواع ویتامین ها و موارد معدنی

بدن ما تنها می تواند ویتامین های **D** را از طریق نور خورشید و ویتامین **K** را از طریق باکتری های روده تولید نماید. سایر انواع ویتامین ها باید از طریق مواد غذایی تأمین شوند. به همین علت داشتن یک رژیم غذایی متعادل برای بدن ما کاملاً حیاتی است. گرفتن رژیم های بدون چربی یا حذف کامل دسته ای از مواد غذایی، می تواند بدن ما را از ویتامین های مورد نیاز محروم کرده و عوارض چنین حالتی می تواند از خطرات چاقی بیشتر باشد. لذا گرفتن رژیم های غذایی که توسط متخصصین تغذیه داده نشده باشد و نیازهای بدن در آنها در نظر گرفته نشود، می تواند بسیار خطرناک باشد.

میزان نیاز روزانه و نحوه تأمین آن

ویتامین **D** با کلسی فرول از دسته ویتامین های محلول در چربی است.

بدن یک فرد بزرگسال به حدود ۱۰ میلی گرم یا ۲۰۰۰ واحد از این

ویتامین در روز نیاز دارد. منابع تأمین ویتامین **D** غذاهای گیاهی همچون غلات و غذاهای با منشا حیوانی مانند تخم مرغ، ماهی ساردین، شاه ماهی و آزاد و همچنین شیر و فرآورده های آن مانند پنیر هستند. این ویتامین می تواند در بدن، با روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید بودن، تولید می شود.

عوارض کمبود ویتامین D

ویتامین **D** از طریق جذب و متعادل کردن کلسیم و فسفر در تولید استخوان دخالت دارد. کمبود ویتامین **D** می تواند موجب پوکی استخوان و دردهای استخوانی و مفاصل در بزرگسالان گردد که تنها با خوردن مواد غذایی کلسیم دار قابل پیشگیری نیست. زیرا کمبود ویتامین **D** می تواند جذب کلسیم را مختل نموده و با وجود مصرف مواد غذایی کلسیم دار بدن ما دچار فقر کلسیم شود.

همچنین تحقیقات جدید نشان داده اند که کمبود ویتامین **D** می تواند در میانگین طول عمر افراد تأثیر منفی داشته باشد. کمبود ویتامین **D** می تواند موجب درد و ضعف عضلانی و خواب آلودگی شود. کمبود این ویتامین همچنین می تواند بر اعصاب تأثیر گذاشته و موجب کج خلقی در کودکان و افسردگی شود.

میزان شیوع کمبود ویتامین D

کشف شیوع بالای کمبود ویتامین **D** در سالیان اخیر باعث شده تا یکی از آزمایشات رایج در چکاپ های دوره ای، میزان این ماده در خون باشد. با توجه به اینکه امروزه در جوامع مختلف دنیا بدن ما کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرد، کمبود ویتامین **D** در دنیا شیوع بالایی دارد به طوری که در ایران پیش بینی می شود که حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد مردم از کمبود ویتامین **D** در بدن رنج می برند. بنابراین می توان گفت کمبود ویتامین **D** در ایران بسیار شایع شده است و به همین علت و با توصیه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، روغن های خوراکی با ویتامین **D** غنی سازی شده اند. اما در بسیاری از افراد کمبود این ویتامین به اندازه ای است که نیاز به خوردن کپسول های ویتامین **D** را ضروری می کند. میزان مصرف ویتامین **D** در خانم‌های باردار باید به صورت ویژه مورد توجه قرار گیرد.

ضرورت تشخیص و تعیین میزان مصرف توسط پزشک

در صورتی که پزشک متخصص با توجه به نتایج آزمایش، نیاز به مصرف قرص یا کپسول های ویتامین **D** را تشخیص داد، بر حسب میزان کمبود این ویتامین ممکن است در ابتدای مصرف، هفته ای یک کپسول و در ادامه، مصرف ماهانه کپسول را به شما توصیه کند و یا مصرف ماهانه آنها را از ابتدا تجویز نماید. **میزان مصرف این دارو باید دقیقاً با تشخیص پزشک متخصص انجام شود. زیرا ، همانگونه که کمبود ویتامین D می تواند زیانبار باشد، مزاد آن هم با توجه به اینکه از طریق ادرار دفع نمی شود، می تواند برای بدن مضر باشد.**

قرص ویتامین دی

جهت تشخیص کمبود ویتامین **D** و آزمایشات دوره ای و همچنین میزان مصرف داروهای ویتامین **D**، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. جهت دریافت نوبت از پزشک متخصص، با مراجعه به وب سایت درمانگده می توانید به سادگی و سرعت نوبت دریافت نمایید.