



سرخط خبرها

لبخند بهبودی بیماران، حاصل تلاش متحد تیم سلامت است

۲

استقرار کامل شبکه

آزمایشگاهی کشور تا ۱۴۰۷

۲

توسعه زایمان بی درد

در دستور کار وزارت بهداشت

۵

کاهش پرداخت از جیب بیماران

اولویت سازمان بیمه سلامت در سال جاری

۷

اقدامات لازم برای برگزاری باشکوه

جشن قهرمانی تراکتور انجام می شود

۸

پاک ترین قهرمانی تراکتور در لیگ برتر

۸



قهرمانی درخشان تیم فوتبال تراکتور تبریز در رقابت های لیگ برتر فوتبال ایران، افتخاری بزرگ برای ورزش کشور و به ویژه مردم غرور، نجیب و ورزش دوست آذربایجان است.

اینجانب، این موفقیت تاریخی را به بازیکنان، کادر فنی، مدیران باشگاه و خصوصاً هواداران پرشور تراکتور که همواره با غیرت و وفاداری در کنار تیم محبوب خود ایستاده اند، صمیمانه تبریک عرض می کنم.

بی تردید این قهرمانی حاصل تلاش مستمر، همبستگی درون باشگاهی و حمایت های مردمی است؛ و جلوه ای از توانمندی و ظرفیت عظیم ورزش فوتبال در خطه ای آذربایجان که همواره نقش برجسته ای در اعتلای ورزش ملی ایفا کرده است. امید آن دارم که این دستاورد، آغازی باشد بر فصل نوینی از درخشش و بالندگی برای باشگاه پرافتخار تراکتور و انگیزه ای مضاعف برای شکوفایی استعداد های جوان در عرصه های ورزشی آینده.

با تبریک مجدد و آرزوی موفقیت های روزافزون

برای مردم شریف آذربایجان

شهرام دبیری اسکویی



قهرمانی مقتدرانه تیم فوتبال تراکتور تبریز در لیگ برتر فوتبال ایران برگ زرینی در تاریخ ورزش کشور و افتخاری کم نظیر برای مردم شریف و پرافتخار آذربایجان است. اینجانب این موفقیت ارزشمند را به بازیکنان غرور کادر فنی پرتلاش هواداران وفادار و مدیریت باشگاه تبریک عرض می کنم این دستاورد حاصل سالها تلاش انسجام و برنامه ریزی درون باشگاهی است که شایسته تقدیر ملی است. در این میان از نقش مدیریتی و حمایت های اثر بخش جناب آقای محمدرضا زینوی مالک محترم باشگاه تراکتور نیز قدردانی مینمایم؛ رویکرد ایشان در فراهم سازی زیرساختها و ثبات مدیریتی از عوامل مؤثر در مسیر این قهرمانی بوده است. امیدوارم این موفقیت سرآغاز فصلی تازه از رشد نشاط و تعالی فوتبال در خطه آذربایجان و الگویی الهام بخش برای دیگر باشگاه های کشور باشد.

با آرزوی کامیابی روزافزون برای مردم عزیز آذربایجان و فوتبال ایران

فرزین دبیری اسکویی

عضو هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران



کسب عنوان ارزشمند قهرمانی تیم فوتبال

تراکتور تبریز

در رقابت های لیگ برتر فوتبال باشگاه های ایران را به کادر فنی، بازیکنان و مردم شریف تبریز تبریک و تهنیت عرض می نمایم

حزب رفاه و سلامت

استقرار کامل شبکه آزمایشگاهی کشور تا ۱۴۰۷



معاون درمان وزارت بهداشت، در این همایش گفت: استقرار شبکه آزمایشگاهی یک آورده بزرگ برای حوزه سلامت کشور است. دومین همایش سالیانه استقرار شبکه‌های آزمایشگاهی کشور، در سالن همایش‌های امام جواد (ع)، وزارت بهداشت برگزار شد. در ابتدای این مراسم، کاظم وطن خواه رئیس آزمایشگاه مرجع سلامت وزارت بهداشت، گفت: همکاران شبکه آزمایشگاهی هم در حوزه بهداشت و هم حوزه درمان، درگیر مسائل مبتلا به این بخش هستند. وی افزود: بعد از سال ۱۴۰۲ که استقرار شبکه‌های آزمایشگاهی به صورت پایلوت آغاز شد، ناگزیریم از منابع موجود به نحوه احسن استفاده کنیم. وطن خواه ادامه داد: انتظار داریم به یک وحدت و انسجام در اجرای برنامه برسیم. وی گفت: هیچ اصراری نیست که حتماً با یک الگوی واحد جلو برویم، زیرا برای ما خروجی مهم است. وطن خواه افزود: تعامل باید دو سوویه باشد و از ظرفیت‌های بهداشت و درمان استفاده کنیم. برای همین، خیلی الگوی واحدی برای پیشبرد برنامه‌های شبکه آزمایشگاهی نداریم. وی گفت: شبکه‌های آزمایشگاهی باید از همین منابعی که دارند، باید بیشترین بهره برداری را داشته باشند. وطن خواه افزود: ۷۵ تا ۸۰ درصد پرداختی از جیب مردم است که امیدواریم بیشتر از این نشود. در ادامه، محمد اشعاری رئیس شبکه آزمایشگاهی وزارت بهداشت، گفت: اهداف استقرار شبکه‌های آزمایشگاهی

هشدار درباره مصرف روغن های سنتی



مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: روغن‌هایی که در واحدهای سنتی و بدون نظارت بهداشتی تهیه می‌شوند، می‌توانند برای سلامت مصرف‌کنندگان بسیار خطرناک باشند. به گزارش ایسنا، دکتر عبدالعظیم بهفر با اشاره به تهیه برخی روغن‌ها به‌صورت دستی و خارج از زنجیره کنترل‌شده اظهار کرد: در این فرایندها، احتمال استفاده از دانه‌های مانده، آلوده یا کپک‌زده وجود دارد که ممکن است حاوی سم آفلاتوکسین باشند؛ ترکیبی سرطان‌زا که به‌ویژه برای کبد بسیار مضر است. وی افزود: روغن‌های سنتی که مقابل چشم مشتری تولید می‌شوند، معمولاً تصفیه نشده‌اند و ممکن است حاوی ذرات جامد، فلزات سنگین یا سایر ناخالصی‌ها باشند. در حالی‌که روغن‌های دارای نشان سیب سلامت، از مواد اولیه کنترل‌شده تهیه شده و مراحل فیلتراسیون، تصفیه و کنترل کیفی را طی می‌کنند. او با اشاره به وضعیت بهداشتی دستگاه‌های سنتی روغن‌گیری گفت: این دستگاه‌ها اغلب به‌درستی شست‌شو نمی‌شوند و ممکن است باعث آلودگی ثانویه در محصول نهایی شوند. اما در واحدهای صنعتی مجاز، همه مراحل زیر

لبخند بهبودی بیماران، حاصل تلاش متحد تیم سلامت است



وی در پایان بر ضرورت توجه به امور پرستنی و رسیدگی به مسائل کارکنان تأکید کرد و گفت: امیدوارم با همدلی و همکاری، همه اعضای تیم سلامت بتوانند در مسیر رضایتمندی و ارتقای سلامت مردم با موفقیت گام بردارند.

گرمیداشت روز معلم و استاد، یادآور شد: همه ما به نوعی مدیون معلمان و اساتید خود هستیم؛ چنان‌که در آموزه‌های دینی نیز آمده است: من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق. قدردانی از انسان‌ها، قدردانی از نعمت‌های الهی است.

وزیر بهداشت ضمن تقدیر از خدمات کارگران و کارکنان وزارت بهداشت، بر اهمیت توجه به کرامت و معیشت نیروی انسانی تأکید کرد و مجموعه وزارت بهداشت را تیمی هماهنگ برای خدمت به سلامت مردم دانست. به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت برای اولین بار در مراسمی که به مناسبت بزرگداشت روز کارگر برگزار شد، با آرزوی سلامتی برای این قشر تلاش‌گر، گفت: صمیمانه از زحمات همه کارکنان و همراهی خانواده‌های آنان قدردانی می‌کنیم. مجموعه بزرگ وزارت بهداشت با تنوع رشته‌های شغلی، هدف والای کاهش درد و رنج بیماران را دنبال می‌کند و همه ما عضوی از یک تیم متحد برای خدمت به سلامت مردم هستیم. وی با اشاره به نقش حیاتی هر بخش از نظام سلامت، افزود: همان‌گونه که در یک مسابقه دو امدادی، موفقیت نهایی به کل تیم تعلق دارد، در نظام سلامت نیز لبخند بهبودی بیماران ثمره زنجیره‌ای از خدمات همه اعضای این نظام است. وزیر بهداشت در بخش دیگری از سخنانش با

ارائه خدمات حقوقی رایگان به مددجویان کمیته امداد



حقوقی موثر باشد، تصریح کرد: مراجعه و ارتباط هدفمند، می‌تواند در زمینه حل مشکلات حقوقی مددجویان موثر باشد.

خانوار از طریق خدمات حقوقی به توانمندی برسد که این خدمات شامل پیگیری مشکلات حقوقی و احقاق حقوق مددجویان از راه‌هایی است که می‌توانند به حق و حقوق خود برسند. فتاحی ادامه داد: تلاش می‌کنیم با عبور از شیوه سنتی مراجعه محور، به شناسایی فعالانه برسیم که این موضوع از طریق سامانه سها با ثبت اطلاعات در پرسشنامه خانوار انجام می‌شود که ثبت این اطلاعات می‌تواند به توانمند کردن خانوارها کمک کند. معاون حقوقی و امور مجلس کمیته امداد با بیان اینکه آموزش‌های مقدماتی حقوقی برای مددجویان می‌تواند جهت پیشگیری از آسیب‌های

معاون حقوقی و امور مجلس کمیته امداد از ارائه ۷۰ هزار مورد خدمات حقوقی رایگان به مددجویان کشور طی سال گذشته خبر داد. حسین فتاحی گفت: دیدارهایی با مسئولان قضایی استان داشتیم که در این دیدارها مسائل حقوقی مددجویان و همچنین بهره‌گیری از ظرفیت‌های استان در زمینه کمک به حل مشکلات حقوقی مددجویان پیگیری شد. معاون حقوقی و امور مجلس کمیته امداد افزود: یکی از برنامه‌های جدید که از طریق این حوزه پیگیری شده، توانمندکردن مددجویان از مسیر ارائه خدمات حقوقی است. وی تصریح کرد: طبق برنامه جدید، سالیانه باید ۴۰۰

تاثیرات متعدد کوتاه مدت و بلند مدت آلودگی هوای شهری بر سلامت شهروندان



و سرطان‌های خون به دلیل وجود بنزن می‌شود. مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی از دستگاه‌های متولی خواست بصورت شبانه روزی با ارائه آمار و اطلاعات شاخص کیفی هوا، طی سالهای اخیر و مقایسه با سالهای قبل و تطبیق این آمار و تفکیک هرکدام از پارامترهای دخیل در آلودگی هوای کلانشهر تبریز بعنوان نقشه راه تمهیدات لازم در این خصوص را آغاز کنند. ایشان با اعلام همکاری کامل حفاظت محیط زیست استان، تشکیل جلسات فصلی منظم در سطح مدیران دستگاههای ذیربط و جلسات ماهانه کارشناسی در خصوص شناسایی عوامل دخیل در افزایش میزان آلاینده های هوای کلانشهر تبریز را از ضروریات ذکر کرد.

سوخت در خودروها، کارخانه‌ها و حتی خانه‌هاست. گازها انواع گوناگونی، چون SO۲، NO، متان و دی‌اکسید کربن دارد که ۲ نوع متان و دی‌اکسید کربن جزو عوامل گرم کننده هواست. بخش دیگری از آلاینده‌ها توکسین‌ها است که بنزن، سرب، جیوه و آزیست را شامل می‌شود. وی افزود: به طور کلی تمام آلاینده‌ها عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامت شهروندان داشته سوزش چشم، آبریزش بینی، خارش حلق و گلو، بیماریهای ریوی منجمله تنگی نفس، سرفه و عوارض پوستی شامل خارش عوارض اولیه یا همان کوتاه‌مدت آلاینده‌ها است. عوارض بلندمدت آلاینده‌ها نیز شامل سرطان‌های پوست به دلیل وجود ازن در آلاینده‌ها و همچنین سرطان‌های ریه

مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی در نشست با مدیر گروه بهداشت محیط استان و کارشناس دانشگاه علوم پزشکی تبریز میزان آلودگی هوا در کلانشهر تبریز و گرد و غبار در استان رادر سالهای اخیر به مراتب نسبت به سال‌های قبل بیشتر توصیف کرده گفت: تاثیرات کوتاه مدت و بلندمدت آن سلامت شهروندان را می‌تواند تحت تاثیر قرار دهد. به گزارش اداره روابط عمومی و امور رسانه ای حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی، محمد حسین حسن زاده مدیرکل حفاظت محیط زیست استان در این جلسه گفت: خطر آسیب‌های ناشی از افزایش آلاینده‌های موجود در هوای کلانشهرها این روزها به دغدغه‌ای عمومی تبدیل شده و پزشکان بر این باورند این چالش زیست‌محیطی، سلامت شهروندان در کلانشهرهایی مثل تبریز و چند شهر دیگر را تحت تاثیر قرار داده است بطوریکه روز به روز نیز اثرات مخرب آن گریبان شهروندان، درختان و دیگر موجودات زنده را بیش از پیش فرا می‌گیرد. وی در این جلسه از پزشکان و کارشناسان حوزه سلامت، مردم و مدیران خواست با بیان واقعیت‌های خطرناک آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، اطلاعات دقیق تصمیمات خود را برای مهار این بحران، دقیق‌تر و منسجم‌تر اتخاذ کنند. حسن زاده با توضیح در خصوص آلاینده‌ها توضیح داد: بخش اول آلاینده‌ها به گازها اختصاص دارد که از سوختن حاصل می‌شود. گازها حاصل از احتراق

امتیاز منفی افزایش «سزارین» برای مراکز درمانی

بنابراین اگر سزارین افزایش یابد، میزان امتیاز منفی مراکز درمانی افزایش می‌یابد و در صورتی که زایمان بی‌درد نیز افزایش یابد مشمول تشویق می‌شوند. رضوی درباره تعرفه‌ها در حوزه زایمان نیز گفت: تعرفه خدمات پرستاری در بلوک‌های زایمانی مصوب شده و در خدمات مختلف اصلاح شده است. همچنین تعرفه‌ها در زایمان بی‌درد از ۲۵ به ۳۵ رسیده است. همچنین همکاران فعال در حوزه زنان خواهان اصلاح تعرفه‌ها بوده‌اند که این موضوع لحاظ شده است. معاون درمان وزارت بهداشت درباره ارتباطات متخصصان زنان و زایمان با ماماها گفت: موضوع ارتباطات همکاران متخصصان زنان و زایمان می‌بایست حل شود و نسبت به وضعیت کنونی ناراضی هستیم. مشکل ارتباطاتی ماماها و متخصصان زنان و زایمان در پرداختی‌ها ریشه دارد. من از متخصصان زنان و زایمان و ماماها خواسته‌ام که مشکلات خود را بیان کنند. اگر بتوانیم از ظرفیت این گروه‌ها استفاده کنیم بسیاری از مشکلات مربوط به زایمان طبیعی و مرگ و میر مادران حل می‌شود.

نظرسنجی از مادران در بلوک‌های زایمان این است که آیا یک بیمارستان خاص به زنان دیگر برای زایمان توصیه می‌کند یا خود تمایل دارند که زایمان‌های بعدی در یک بیمارستان خاص انجام دهند. تجربه ثابت کرده است که مردم به حرف یکدیگر بسیار احترام می‌گذارند و اگر یک فرد یک بیمارستان خاص را توصیه می‌کند یا آن مرکز درمانی را به دلایلی تایید نمی‌کند مورد پذیرش سایرین هم قرار می‌گیرد. معاون درمان وزارت بهداشت درباره ضرورت ترویج زایمان بدون درد گفت: هنگامی که زایمان بدون درد وجود ندارد نمی‌توان زنان را به تحمل درد برای زایمان وادار کرد. اگر یک زن زایمان طبیعی با درد را تجربه کند علیه زایمان طبیعی تبلیغ می‌کند. میزان زایمان بی‌درد در کشورهایی که زایمان بی‌درد را ترویج می‌دهند حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد است اما میزان زایمان کلاسیک بدون درد در کشور بسیار پایین است. میزان زایمان بی‌درد در کشور با رشد ۸ درصدی از ۱۱ درصد به ۱۹ درصد رسیده است. وی با بیان اینکه شرایط برای زایمان بی‌درد می‌بایست مهیا شود، توضیح داد: مردم و مراکز درمانی می‌بایست برای زایمان بدون درد آماده شوند. مراکز زایمان کلاسیک بدون درد در کشور بسیار معدود است. تمام افرادی که در مراکز زایمان کلاسیک بدون درد فعالیت می‌کنند می‌بایست مشمول دریافت تشویقی شوند و این موضوع در اعتباربخشی مراکز درمانی نیز لحاظ شود؛

معاون درمان وزارت بهداشت با تأکید بر لزوم ترویج و توسعه زایمان‌های بدون درد، گفت: لازم است اگر سزارین افزایش یابد، میزان امتیاز منفی مراکز درمانی افزایش یابد و در صورتی که زایمان بی‌درد نیز افزایش یابد مشمول تشویق شوند. دکتر سجاد رضوی در چهارمین جلسه ستاد مرکزی جوانی جمعیت که امروز برگزار شد، اظهار کرد: اجرای سامانه نظرسنجی از مادران باردار بسیار خوب است. سامانه نظرسنجی می‌بایست برای تمام بیماران اجرا شود تا بیماران بتوانند حرف دل خود را بزنند. به طور مثال، وزارت بهداشت با استفاده از سامانه نظرسنجی از دریافت پرداختی خارج از تعرفه در یکی از بیمارستان‌های خصوصی مطلع شد. وی ادامه داد: سامانه‌های نظرسنجی از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چرا که بیماران بدون اینکه نام آنها فاش شود، حرف دل خود را مطرح می‌کنند. اگرچه سامانه‌های رضایت‌سنجی مهم است اما میزان مشارکت در این نظرسنجی‌ها پایین است. یکی از مواردی که برای اعتباربخشی در نظر گرفته می‌شود مربوط به بستری است. اگر بیماران نسبت به ثبت نظرات خود در ارتباط با چگونگی بستری اقدام کنند، نظرات آنها در اعتباربخشی بسیار اثرگذار است. مواردی مانند چگونگی برخورد با زنان و مادران در بلوک‌های زایمان در سامانه نظرسنجی گنجانده شده است. معاون درمان وزارت بهداشت توضیح داد: هدف از اجرای

اختلالات خواب؛

تهدیدی برای سلامت عمومی

■ **پروفسور امیر شرفخانه**

فوق تخصص ریه و مراقبت های ویژه و متخصص خواب



شناسایی این علائم می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند.

علائم هشداردهنده اختلالات خواب شامل موارد زیر هستند:

- خوابی مداوم یا سخت به خواب رفتن
- بیدار شدن‌های مکرر در طول شب یا خیلی زود بیدار شدن
- خروپف‌های شدید و قطع تنفس در خواب (که معمولاً اطرافیان متوجه می‌شوند)
- احساس خستگی، خواب‌آلودگی یا کسالت در طول روز، حتی بعد از خواب شبانه
- کابوس‌ها یا خواب‌های آشفته مکرر
- رفتارهای غیرعادی در خواب مثل راه رفتن یا حرف زدن
- کاهش تمرکز، حافظه یا عملکرد روزانه بدون دلیل مشخص
- اگر شما یا اطرافیان‌تان با یکی یا چند تا از این علائم روبه‌رو هستید، بهتر است موضوع را جدی بگیرید. مراجعه به پزشک متخصص خواب و انجام بررسی‌های تخصصی، می‌تواند گام مهمی در مسیر تشخیص و درمان باشد.
- مرکز تشخیص و درمان بیماری‌های خواب در طبقه سوم بیمارستان ولیعصر، با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته و تیم متخصص، آماده ارائه خدمات به بیماران دچار اختلالات خواب است. یادتان نرود، یک خواب باکیفیت، یعنی ذهنی آرام ، بدنی سالم و روزی پُر از انرژی!

فصل گرما و گرم‌زدگی ناشی از کم آبی در ورزشکاران



■ **عباسی خالقی**

اکنون که فصل گرما فرا می‌رسد باید بیش از پیش به مصرف آب و مایعات اهمیت داده شود. این امر در ورزشکاران اهمیت بیشتری

میابد ، چراکه خطر گرما زدگی و از دست دادن مقداری از مایعات بدن حین تمرین امری طبیعی است و دغدغه اصلی آن ها در این فصل میباشد.آموزش به ورزشکاران برای کنترل وضعیت هیدراسیون خیلی کمک کننده است. ورزشکاران می بایست در مورد روش های کنترل وضعیت هیدراسیون در بدن خود که در زیر عنوان شده است، کاملاً آگاهی و اطلاعات داشته باشند.

رنگ ادرار: ادرار شفاف و لیمویی کم رنگ نشان از وضعیت هیدراسیون مثبت دارد. اگر ادرار به رنگ آب سبب یا زرد روشن باشد نشان از وقوع

علاوه بر قبل و بعد از تمرین یا مسابقه، در طول روز دائماً رنگ ادرار را کنترل کنید. حجم ادرار: ورزشکارانی که بدن آن ها به اندازه کافی هیدراته باشد، در طی زمان بیداری باید هر ۱ تا ۲ ساعت ادرار داشته باشند. از این رو اگر ورزشکار چندین ساعت بدون ادرار سپری کند، ممکن است نشانه ای از وقوع دهیدراسیون در بدن او باشد. میانگین خروجی ادرار در شرایط طبیعی تقریباً بین ۱/۵ تا ۲/۵ لیتر در روز است. بنابراین ورزشکارانی که مایعات بیش تری مصرف می کنند، بیش تر عرق می کنند و در نتیجه ادرار بیش تری هم در طول روز دارند. اندازه گیری میزان ادرار عملی نیست، بنابراین بهتر است تعداد دفعات ادرار و ورزشکار کنترل شود که عملی تر بوده و در تعیین وضعیت هیدراسیون کمک کننده می باشد.

اندازه گیری وزن روزانه صبح ها، ورزشکاران ممکن است صریح در گرمای شدید، رطوبت و تمرینات با شدت بالا پیش از فصل خود را وزن کنند. کاهش بیش از ۱٪ از وزن بدن یا بیش تر از آن پوند ممکن است نشان دهنده وقوع دهیدراسیون باشد. اندازه گیری وزن قبل و بعد از مسابقه یا تمرین: ورزشکاران پیش از مسابقه باید با لباس های سبک خود را وزن کنند، و پس از مسابقه نیز باید لباس های خیس شده از تعریق و حوله

پرداخت تسهیلات ۶۹۵میلیارد تومانی به دانشجویان وزارت بهداشت



هزار و ۹۸۳ نفر افزایش یافته است.

معاون تسهیلات صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت با بیان این‌که مجموع پرداخت تسهیلات صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت در سال ۱۴۰۳ حدود ۶۹۵ میلیارد تومان بوده است، افزود: از نظر مبلغ ریالی در سال ۱۴۰۱ حدود ۴۹۸ میلیارد تومان، سال ۱۴۰۲ حدود ۴۶۹ میلیارد تومان و سال ۱۴۰۳ مبلغ ۶۹۵ میلیارد تومان مجموع تسهیلاتی بوده است که به دانشجویان عزیز پرداخت شده است.

وی تصریح کرد: از نظر ریالی صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت موفق شده است در سال ۱۴۰۳ به نسبت سال ۱۴۰۲ حدود ۴۸ درصد افزایش منابع پرداختی داشته باشد. در تعداد نفرات نیز هفت درصد و در تعداد فقره وامی که پرداخت شده است حدود ۱۵ درصد نسبت به سال ۱۴۰۲ افزایش عملکرد داشته‌ایم که از این بابت خداوند را شاکریم شرمنده دانشجویان عزیز نشدیم.

وی در مقایسه‌ای نسبت به عملکرد صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت طی سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۳، ابراز کرد: صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت علی‌رغم محدودیت‌های اعتباری و مشکلات مالی موفق شده است طی این سال‌ها درآمد اختصاصی خود را به طرق مختلف افزایش دهد و عملکرد سال تحصیلی ۱۴۰۳ – ۱۴۰۴ خود را نسبت به قبل افزایش دهد.

وی تصریح کرد: صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت در سال ۱۴۰۱ موفق شد ۱۴۱ هزار فقره وام به دانشجویان خود پرداخت کند که در سال ۱۴۰۲ به ۱۷۱ هزار فقره و در سال ۱۴۰۳ به ۱۹۷ هزار فقره وام افزایش یافته است.

رئیس‌ی خاطرنشان کرد: در سال ۱۴۰۱ صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت به ۱۰۰ هزار و ۷۶ نفر وام اختصاص داده است که این عدد در سال ۱۴۰۲ به ۹۶ هزار و ۵۵۹ نفر رسیده است و با کاهش ۴ هزار نفری همراه بوده است و در سال ۱۴۰۳ به ۱۰۲

نقش پزشکی خانواده ونظام ارجاع در ارتقای عدالت در سلامت

در حوزه منابع مالی، موضوعاتی چون تدوین فرآیند گردش مالی و طراحی نظام پرداخت کارآمد و به‌هنگام مطرح شد. همچنین در زمینه پایش و نظارت، بر ضرورت تدوین نظام اعتباربخشی، طراحی شاخص‌های اجرایی برنامه و ایجاد داشبوردهای تحلیلی در سامانه سطح یک تأکید شد.

توانمندسازی منابع انسانی از دیگر محورهای مهم جلسه بود. در این زمینه، طراحی محتوای آموزشی تخصصی، تدوین برنامه‌های آموزشی در قالب دوره‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت و تأمین نیروی انسانی آموزش‌دیده به عنوان ضرورت اجرایی برنامه مطرح شد.

در حوزه فرهنگ‌سازی و مشارکت اجتماعی نیز راهکارهایی جهت طراحی محتوای آموزشی برای گروه‌های مختلف از جمله مردم، ارائه‌دهندگان خدمات و سیاست‌گذاران بررسی شد. همچنین سازوکارهای جلب مشارکت‌های بین‌بخشی برای حمایت از اجرای اثربخش برنامه مورد توجه قرار گرفت.

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، در این جلسه با تأکید بر نقش کلیدی پزشکی خانواده و نظام ارجاع در ارتقای عدالت در سلامت، خواستار پیگیری مستمر و همکاری مؤثر تمامی بخش‌ها برای عملیاتی شدن اهداف این برنامه ملی شد. وزیر بهداشت در این نشست، با تأکید بر استمرار فعالیت کمیته‌های

وزیر بهداشت با تأکید بر نقش کلیدی پزشکی خانواده و نظام ارجاع در ارتقای عدالت در سلامت، خواستار پیگیری مستمر و همکاری مؤثر تمامی بخش‌ها برای عملیاتی شدن اهداف این برنامه ملی شد.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، با حضور وزیر بهداشت، معاونین، مدیران ستادی و مسئولان کمیته‌های تخصصی، نشست هم‌اندیشی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در وزارت بهداشت برگزار شد؛ در این نشست، گزارش اقدامات انجام‌شده ارائه شد و موضوعات تخصصی مرتبط با ارتقای این برنامه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

در این نشست، که با هدف هماهنگی هرچه بیشتر ارکان اجرایی و تخصصی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع برگزار شد، ستاد اجرایی کشوری ضمن ارائه انتظارات خود از کمیته‌های تخصصی، بر ضرورت همکاری و انسجام بیشتر میان واحدهای مرتبط، تأکید کرد.

در بخش‌هایی از جلسه، در حوزه فرآیند نظام ارجاع و تعالی بالینی، موضوع تدوین مسیر و نقشه ارجاع، تعیین ظرفیت‌های سطح دو و سه، و تعیین تکلیف ایستگاه‌های ارجاع مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در حوزه آمار و فناوری اطلاعات، بر اهمیت برقراری مسیر تبادل داده میان سطوح مختلف ارائه خدمات، توسعه زیرساخت‌های نوبت‌گیری، ارسال پاسخ ارجاع (پس‌خوراند) و اتصال داده‌های بالینی تأکید شد.

جراحی افزایش قد؛ معجزه یا شکنجه مدرن؟

انجام جراحی افزایش قد گرفته شود.

■ **مراحل جراحی افزایش قد چگونه است؟**

وی افزود: در این روش، جراح و فرد متقاضی، پس از بررسی‌های لازم، تصمیم می‌گیرند که در استخوان ران یا ساق، دستگاهی مدرج قرار دهند. ابتدا بخشی از استخوان شکسته می‌شود و سپس با استفاده از این دستگاه، به‌صورت تدریجی، روزانه حدود یک میلی‌متر یا کمتر، دو قطعه شکسته شده از هم دور می‌شوند تا به افزایش طول مورد نظر برسند.

پیوند استخوان و زمان لازم برای جوش خوردن

به گفته اکبری؛ پس از دستیابی به قد مطلوب، بین دو قطعه استخوان شکسته، از استخوان قسمت‌های دیگر بدن فرد استفاده شده و پیوند زده می‌شود تا فرآیند جوش خوردن آغاز شود و برای جوش خوردن کامل این ناحیه، حداقل شش هفته تا دو ماه زمان نیاز است. پس از آن نیز بیمار باید به تدریج به فعالیت‌های روزمره بازگردد، مشروط بر اینکه روند بهبودی به خوبی طی شده باشد.

■ **مدت نقاهت و محدودیت‌های حرکتی**

وی ادامه داد: در مجموع، از زمان جراحی تا بازگشت کامل به حالت طبیعی و توانایی انجام فعالیت‌های عادی، حداقل سه تا چهار ماه زمان نیاز است. در این مدت، فرد باید مراقب باشد که به اندام جراحی‌شده فشار وارد نشود و اغلب نیاز به استراحت مطلق دارد. برخی بیماران می‌توانند با این شرایط کنار بیایند، اما معمولاً توصیه می‌شود جراحی برای یک اندام در هر نوبت انجام شود. به گفته اکبری؛ البته در برخی موارد خاص و در صورت داشتن آمادگی جسمی کامل، امکان



یک متخصص فیزیوتراپی گفت: جراحی افزایش قد روشی مؤثر اما زمان‌بر و نیازمند مراقبت ویژه است و روشی علمی برای درمان کوتاهی قابل‌توجه قد است که با شکست کنترل‌شده استخوان و کشش تدریجی انجام میشود.

محمد اکبری استاد دانشگاه پزشکی ایران و متخصص فیزیوتراپی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: در مواردی که طول اندام‌های فرد، به‌ویژه ساق یا پا ران، کوتاه‌تر از حد معمول باشد، ممکن است تصمیم به

روند افزایشی چاقی

نقش کارشناسان تغذیه در سلامت جامعه



معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به نقش مهم کارشناسان تغذیه در ارتقای سلامت جامعه گفت: امروزه مشکلاتی نظیر چاقی، فشار خون، دیابت و بیماری‌های اسکلتی عضلانی ناشی از مشکلات تغذیه‌ای در جامعه رو به افزایش است.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، علیرضا رئیس‌ی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست مدیران تغذیه معاونت‌های بهداشت دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور که به صورت وبیناری برگزار شد، ضمن تقدیر از تلاش‌های مدیران و کارشناسان تغذیه در سراسر کشور اظهار کرد: کارشناسان تغذیه یکی از باسوادترین و در عین حال ارزشمندترین گروه‌های فعال در نظام سلامت هستند و نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت جامعه ایفا می‌کنند.

وی با اشاره به اهمیت تغذیه در سلامت افراد، گفت: امروزه در دنیا بحث ریزمغذی‌ها بسیار حائز اهمیت است و ما در حوزه تغذیه باید به این نکته توجه کنیم که غذای مصرفی علاوه بر سیر کردن، باید نیازهای سلولی بدن را نیز تامین کند. متأسفانه امروزه مشکلاتی نظیر چاقی، فشار خون، دیابت و بیماری‌های اسکلتی عضلانی ناشی از مشکلات تغذیه‌ای در جامعه رو به افزایش است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با تاکید بر ضرورت ارتقای سامانه یکپارچه سطح یک بهداشت در حوزه تغذیه افزود: متأسفانه آشنا نبودن برخی از مدیران با این سامانه یک ضعف بزرگ محسوب می‌شود و تمامی سطوح مدیریتی باید اشراف کاملی بر این سامانه و ظرفیت‌های آن داشته باشند. همچنین، سامانه باید به گونه‌ای طراحی شود که تغذیه مبتنی بر جمعیت و جامعه را مدنظر قرار دهد.

رئیس‌ی با اشاره به اهمیت خود مراقبتی و نقش کارشناسان تغذیه در این حوزه، بیان کرد: شما قهرمانان اصلی در زمینه ارائه اطلاعات صحیح و مقابله با اطلاعات غلط تغذیه‌ای در فضای مجازی هستید. کتاب تدوین شده در زمینه پاسخ به پرسش‌ها و باورهای نادرست تغذیه‌ای باید به صورت گسترده‌تر مورد استفاده قرار گیرد. وی با تاکید بر لزوم پرهیز از موازی کاری در نظام سلامت، تصریح کرد: موازی کاری یکی از خطوط قرمز ماست و در صورت مشاهده، حتما برخورد خواهد شد. ادغام طب سنتی در شبکه بهداشت یکی از اقدامات مثبتی بوده که از موازی کاری جلوگیری می‌کند و در آینده نیز می‌توان به ادغام مدیریت تغذیه و طب سنتی فکر کرد، چرا که هر دو حوزه محوریت تغذیه و توصیه‌های مرتبط را دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به ظرفیت شورای سلامت و امنیت غذایی، خواستار بهره‌گیری هرچه بیشتر از این فرصت در راستای ارتقای سلامت جامعه شد.

وی همچنین بر ضرورت توجه به پتانسیل‌های موجود در واحدهای بهداشتی در صورت جایجایی نیروها تاکید کرد و گفت: باید از این ظرفیت‌ها به نحو احسن استفاده شود. رئیس‌ی با تاکید بر نقش کارشناسان تغذیه در درگیر کردن جامعه در فرآیند ارتقای سلامت، افزود: شما می‌توانید از ظرفیت رابطین بهداشت، داوطلبان سلامت و سفیران سلامت در جهت آموزش و هماهنگی با سایر سازمان‌ها بهره ببرید. متأسفانه تغییرات فرهنگی و مصرف بی‌رویه فست فود، نمک، چربی، قند و کربوهیدرات منجر به مشکلات عدیده‌ای در جامعه شده است. همچنین، نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که حتی در میان زنان باردار نیز کمبود ید وجود دارد که این یک هشدار جدی است.

وی با اشاره به اجرای برنامه پزشک خانواده، نقش کارشناسان تغذیه در این برنامه را بسیار پررنگ دانست و گفت: با اجرای این برنامه، نقش شما به عنوان یک متخصص علوم تغذیه در ارجاعات اهمیت بیشتری خواهد یافت و می‌توانید پیشنهادات موثری در این زمینه ارائه دهید. معاون بهداشت وزارت بهداشت در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اهمیت فضای فیزیکی مناسب برای ارائه خدمات تغذیه‌ای، گفت: حفظ حریم خصوصی افراد در ارائه مشاوره‌های تغذیه‌ای بسیار مهم است.

وی در پایان با تاکید بر ضرورت توانمندسازی مستمر کارشناسان تغذیه، گفت: ناهمگنی در عملکرد کارشناسان تغذیه در سراسر کشور وجود دارد و ما باید به صورت فعالانه و با توجه به فرهنگ، اقتصاد، وضعیت اجتماعی جامعه و بیماری‌ها عمل کنیم.

رئیس‌ی تاکید کرد: وظیفه اصلی شما تجویز رژیم برای لاغری نیست، بلکه حفظ سلامتی، پیشگیری و درمان در سطوح دو و سه است. یک کارشناس تغذیه باید با علائم سوءتغذیه و نشانه‌های آن آشنا باشد و بداند که در منطقه خود از نظر اپیدمیولوژی چه بیماری‌های غیرواگیری شایع است، چرا که تمامی این بیماری‌ها با تغذیه ارتباط دارند.

به گفته معاون بهداشت وزارت بهداشت، تشخیص زودهنگام علائم بیماری‌ها نظیر پوکی استخوان ، دیابت ، فشار خون در افراد چاق از اهمیت بالایی برخوردار است و نیازمند دیدگاه جامع و سیستمی کارشناسان تغذیه است.

آنچه باید درباره بارداری چندقلویی با IVF بدانیم



یک متخصص زنان و زایمان، در خصوص بارداری چندقلویی با روش IVF، توضیحاتی داد. بارداری چندقلویی در روش لقاح خارج رحمی (IVF) یکی از چالش‌های جدی است که می‌تواند باعث عوارضی مانند مسمومیت حاملگی، دیابت بارداری، محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR)، جدا شدن جفت، زایمان زودرس و افزایش احتمال زایمان سزارین شود.

سارا ساعدی متخصص زنان و زایمان گفت: انتقال بیش از یک جنین در برخی چرخه‌های IVF با هدف افزایش احتمال موفقیت لانه‌گزینی انجام می‌شود، اما این تصمیم

سال سوم | دوره جدید | شماره ۶۷ | هفته سوم اردیبهشت ۱۴۰۴

توصیه‌های تغذیه‌ای به حجاج برای پیشگیری از گرمزدگی

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره غذاها و نوشیدنی‌های ممنوعه در هوای گرم گفت: نوشیدنی‌های کافئین‌دار (چای پررنگ، قهوه، نوشابه) باعث دفع آب بدن می‌شوند؛ غذاهای شور و پرنمک از جمله چیپس، آجیل شور و غذاهای کنسروی تشنگی را افزایش می‌دهند.

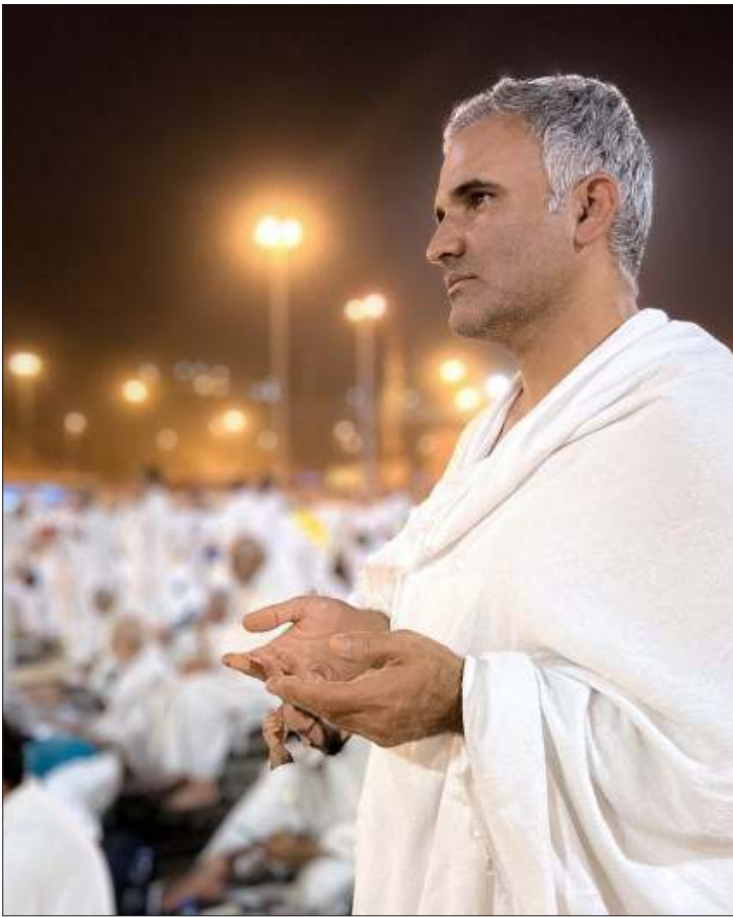
وی ادامه داد: غذاهای سنگین و چرب مانند کباب‌های پرچرب، سوسیس و کالباس به‌دلیل هضم سخت ایجاد خستگی می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که تغذیه مناسب در حج، نقش کلیدی در حفظ سلامت و توان جسمانی حجاج دارد؛ تصریح کرد: با مصرف آب کافی، میوه‌های تازه و خشک، غذاهای سبک و پرهیز از مواد مضر می‌توان از گرمزدگی، کم‌آبی و ضعف و مشکلات گوارشی جلوگیری کرد. برنامه‌ریزی دقیق برای وعده‌های غذایی و همراه داشتن میان‌وعده‌های سالم مانند خرما، آجیل و میوه‌های خشک می‌تواند به حجاج کمک کند تا با انرژی و سلامت کامل، این فریضه بزرگ را به‌جا آورند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به گرمای هوا در کشور عربستان به ارائه مهم‌ترین توصیه‌ها برای پیشگیری از گرمزدگی در سفر معنوی حج پرداخت.دکتر غزاله اسلامیان در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم با بیان «حج یکی از بزرگ‌ترین فریضه‌های دینی مسلمانان است که امسال در شرایط آب‌وهوایی گرم و خشک عربستان انجام می‌شود»، اظهار کرد: با توجه به دمای بالا، تعریق زیاد و فعالیت فیزیکی شدید، حفظ سلامت جسمانی حجاج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در این راستا تغذیه مناسب علاوه بر تأمین انرژی لازم برای انجام مناسک از گرمزدگی، کم‌آبی و ضعف جسمانی جلوگیری می‌کند.

وی با تأکید به این‌که برای پیشگیری از گرمزدگی باید از لباس‌های نخی و گشاد استفاده شود، افزود: در صورت احساس سرگیجه، تهوع یا ضعف شدید، سریعاً به مکان خنک بروید و آب بنوشید و در صورت تعریق زیاد، از پودر ORS محلول آب و نمک و شکر برای جبران املاح ازدست‌رفته استفاده کنید.

غذاها و نوشیدنی‌های ممنوع در هوای گرم



رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران

با بیان اینکه جمعیت سالمندان کشور هر روز در حال افزایش است، گفت: اگر سیاستگذاری درستی در کشور انجام نشود با «رشد انفجاری جمعیت سالمندان» کشور، مشکلات متعددی نیز خواهیم داشت.

ایرج خسرونیا، رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان اینکه جمعیت سالمندان کشور هر روز در حال افزایش است، اظهار کرد: بر اساس هرم سنی و جمعیتی باید قاعده هرم را جوانان زیر پانزده سال تشکیل دهند و راس هرم را افراد بالای ۶۵ سال که متأسفانه تناسب این هرم در حال برهم خوردن است.

وی افزود: حدود سی سال گذشته فقط پنج درصد جمعیت کشور سالمند بود ولی طی چند سال اخیر متوجه شدیم که این رقم به ۱۰ درصد افزایش یافته است. بدین ترتیب بر اساس آمار سال‌های گذشته در کل جهان از هر ۱۱ نفر یک نفر سالمند وجود داشت ولی در سال‌های اخیر به طور میانگین از هر ۶ نفر در دنیا یک نفر سالمند است.

رئیس سی و پنجمین کنگره علمی سالیانه جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: انتظار داریم هر «صد سال» یک‌بار جمعیت سالمندان جهان دوبرابر شود اما متأسفانه در ایران هر بیست تاسی سال جمعیت سالمندان دو برابر می‌شود و اگر سیاستگذاری درستی در کشور انجام نشود با «رشد انفجاری جمعیت سالمندان» کشور، مشکلات متعددی نیز خواهیم داشت.

خسرونیا افزود: سالمندان به پزشک متخصص و امکانات درمانی اختصاصی و همچنین مکان‌های ورزشی و تفریحی خاص خود نیاز دارند که استانداردهایی برای آن نوشته و تدوین شده اما در مقام اجرا آن را به طور جدی و مشهود نمی‌بینیم! وی گفت: جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران به عنوان یک انجمن علمی بزرگ متشکل از متخصصان رشته‌های مختلف (بالغ بر ۹ رشته زیر گروه طب داخلی) سعی کرده تا امسال در سی و پنجمین کنگره علمی سالانه ۲۳ تا ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۴ در مرکز همایش‌های رازی به ابعاد مختلف طب سالمندی و تازه‌های امراض داخلی بپردازد و مطالب علمی و کاربردی برای همکاران ارائه کند. استاد دانشگاه



در این اطلاعیه آمده است: متأسفانه گزارش‌ها حاکی از افزایش تقاضا برای این فرآورده قاچاق است که موجب شکل‌گیری تجارت سیاه برخی افراد و مراکز فاقد صلاحیت در حوزه سلامت شده است. این روند نگران‌کننده، بستری برای تجویزهای غیرضروری و



علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد کاهش استقبال برای گذراندن دوره‌های تخصص و فوق تخصص پزشکی هستیم که این مسئله نه تنها در ایران بلکه در آمریکا و اروپا نیز مطرح است و بسیاری از ظرفیت‌های دوره‌های تخصص و فوق تخصص خالی از متقاضی مانده است!

خسرونیا گفت: طب داخلی، مادر پزشکی است و باید این رشته تقویت شود به همین خاطر در بسیاری از کشورهای جهان پزشکان متخصص بیمارستانی یا در اصطلاح «هاسپیتالیست» تربیت می‌کنند که به نوعی یک متخصص جامع در بیمارستان محسوب می‌شود و تمام بخش‌های داخلی و تخصصی، آی‌سی‌یو، سی‌سی‌یو، سی‌سی‌یو، آندوسکوپی و اسپیرومتری... را تحت نظارت و مدیریت درمانی خود دارند.

وی افزود: هاسپیتالیست یک متخصص داخلی آموزش دیده است و در صورت تشخیص و ضرورت بیماران را به پزشکان فوق تخصص ارجاع می‌دهند اما در دانشگاه‌های ایران رشته ای با این عنوان وجود ندارد و بهترین توصیه راه اندازی این رشته در

هشدار سازمان غذا و دارو: آمپول غیرمجاز «مانجارو» تزریق نکنید

مصرف خودسرانه این دارو توسط سودجویان فراهم کرده است. سازمان غذا و دارو با تأکید بر حساسیت بالای این دارو نسبت به شرایط نگهداری، به‌ویژه ضرورت رعایت دقیق زنجیره سرد، هشدار داد: عدم رعایت شرایط نگهداری می‌تواند منجر به کاهش اثربخشی و بروز خطرات جدی برای مصرف‌کننده شود. همچنین، عرضه انواع تقلبی این فرآورده با بسته‌بندی مشابه و قیمت‌های گزاف تا ۵۰ میلیون تومان برای هر قلم در ماه، از دیگر نگرانی‌های جدی در این خصوص است.

این سازمان در پایان از عموم مردم خواست به‌منظور مدیریت و کاهش وزن، صرفاً به پزشکان متخصص و مجاز مراجعه کنند و از مصرف هرگونه دارو یا فرآورده‌ای که خارج از شبکه رسمی و بدون تأیید سازمان غذا و دارو عرضه می‌شود، به‌طور جدی خودداری کنند.

توسعه زایمان بی درد در دستور کار وزارت بهداشت



به طور قطع، برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استانداردسازی خدمات مرتبط می‌تواند به کاهش میزان سزارین در کشور کمک کند. وزارت بهداشت، توسعه و ترویج «زایمان بی‌درد و کم‌درد» را در مواردی که ترس از زایمان طبیعی وجود دارد در دستور کار قرار داده است.

وی با بیان اینکه تجربه ناخوشایند از زایمان طبیعی در افزایش سزارین نقش دارد، توضیح داد: تجربه‌های ناخوشایند زنان از زایمان طبیعی در زایمان‌های گذشته نیز در افزایش سزارین نقش دارد. با توجه به اینکه تجارب ناخوشایند در مواجهه با زایمان طبیعی می‌تواند سبب افزایش سزارین شود، موضوع به‌سازی و خوشایندسازی بلوک زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه رضایت‌سنجی پس از زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم، گفت: رضایت‌سنجی از زنان

مادران باردار خودسرانه مکمل مصرف نکنند

است.

عابدی در خصوص حذف کامل چربی از رژیم غذایی مادر باردار، گفت: حذف کامل چربی از تغذیه مادر باردار هرگز توصیه نمی‌شود، مصرف متعادل روغن‌های سالم به ویژه روغن زیتون و کنجد مفید است.

استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اهواز در مورد اهمیت مصرف مکمل آهن و اسید فولیک (ویتامین B۹)، بیان کرد: مصرف روزانه قرص آهن از پایان سه ماهه اول بارداری برای تمامی مادران باردار ایرانی الزامی است. مصرف روزانه یک عدد قرص یک میلی گرمی از ابتدای بارداری توصیه می‌شود. در صورت سابقه نقص لوله عصبی در بارداری‌های قبلی نیز دوز مصرف با نظر پزشک افزایش می‌یابد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، عابدی مصرف مولتی‌ویتامین و قرص ویتامین D را برای مادران باردار حائز اهمیت برشمرد و گفت: استفاده از مولتی

ویتامین‌های مخصوص دوران بارداری که در مراکز بهداشتی نیز توزیع می‌شود، به تامین طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند. همچنین مصرف روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D۳ یا D۲ طبق پروتکل وزارت بهداشت توصیه می‌شود. وی ادامه داد: اندازه‌گیری سطح ویتامین D در ابتدای بارداری و تنظیم دز مصرف بر اساس نتایج آزمایش (به عنوان مثال ۲۰۰۰ واحد در صورت سطح زیر ۳۰ نانوگرم) برای مادران باردار ضروری است؛ البته در صورت داشتن رژیم غذایی متنوع، معمولا نیازی به مکمل جداگانه کلسیم و سایر مواد معدنی نیست، زیرا مولتی‌ویتامین‌ها حاوی مقادیری از آن‌ها هستند.

این استاد تمام گروه مامایی در پایان گفت: مصرف مکمل امگا ۳ برای مادرانی که به میزان کافی از منابع غذایی آن (مانند روغن زیتون و گردو) استفاده نمی‌کنند، توصیه می‌شود؛ چون به دلیل احتمال آلودگی به جیوه، مصرف زیاد ماهی‌های دریایی در دوران بارداری محدود می‌شود و ماهی‌های پرورشی نیز لزوما منبع غنی امگا ۳ نیستند.

علت احساس سرمای مداوم در بدن چیست؟

از مواد مغذی را دارید، پزشک ممکن است تزریق یا مصرف خوراکی مکمل‌های ویتامین B۱۲ و خوردن بیشتر غذاهای غنی از این ویتامین را توصیه کند، یا اگر کم خونی دارید، ممکن است نیاز به مصرف مکمل‌های آهن داشته باشید.
همچنین اگر دیابت دارید، پزشک داروهایی را برای کاهش سطح قند خون و مدیریت عوارضی مانند آسیب کلیوی را توصیه می‌کند.

خود را گرم نگه دارید

به گزارش «وب ام دی»، اگر سریعتر از دیگران احساس سرما می‌کنید و پزشکتان نیز تأیید کرده است که هیچ مشکل سلامتی یا اختلال جسمی در شما مسئول این وضعیت نیست، می‌توانید اقدامات لازم را برای گرم کردن خود انجام دهید.
* به اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید، لباس بپوشید، می‌توانید از لباس زیر گرم و به عنوان لباس رو هم از ژاکت‌های سنگین، ژاکت‌هایی با بافت فشرده و ضد باد و همچنین از کلاه یا سربند استفاده کنید.

* نوشیدنی‌های گرم (غیرالکلی یا بدون کافئین)

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه میزان زایمان سزارین در کشور حدود ۵۵ درصد است، گفت: برنامه‌هایی برای کاهش سزارین در دستور کار قرار داده‌ایم که شامل دو بخش «فرهنگ‌سازی عمومی» و «برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استانداردسازی خدمات مرتبط» می‌شود.

دکتر صابر جباری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت زایمان سزارین در کشور و اقدامات انجام شده جهت ترویج زایمان طبیعی، اظهار کرد: آمار و ارقام در ارتباط با میزان زایمان سزارین در کشور مناسب نیست؛ به نحوی که داده‌های موجود بیان می‌کند میزان سزارین در کشور حدود ۵۵ درصد است. سزارین‌هایی که بدون توصیه پزشکی انجام می‌شود، نه تنها مخاطراتی برای سلامت زنان به همراه دارد بلکه برای نوزادان و نسل آینده نیز می‌تواند مخاطراتی ایجاد کند. میزان تولد نوزادان نارس حدود ۱۰ درصد از موالید کشور است که این حدود ۱۰۰ هزار نوزاد می‌شود.

وی با بیان اینکه «آیین‌نامه ترویج زایمان طبیعی» در سال گذشته ابلاغ شده، افزود: علاوه بر آیین‌نامه ترویج زایمان طبیعی، برنامه‌های متعددی را در دستور کار قرار داده‌ایم و بخشی از برنامه‌ها هم در دست تدوین است. برنامه‌هایی که در دستور کار قرار داده‌ایم شامل ۲ بخش «فرهنگ‌سازی عمومی» و «برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استانداردسازی خدمات مرتبط» می‌شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره برنامه‌های در راستای فرهنگ‌سازی عمومی گفت: هدف از فرهنگ‌سازی عمومی این است که زنان نسبت به زایمان طبیعی ترس و واهمه نداشته باشند و برای انجام سزارین اصراری جا نکنند. جباری درباره برنامه‌های حمایتی از متخصصان زنان و زایمان و استانداردسازی خدمات مرتبط اظهار کرد:

رفاه و سلامت

سبک زندگی

تقویت نشاط اجتماعی برای پیشگیری از

خودکشی ضرورت دارد



گرفتن افراد در طبقات مختلف جامعه، یکی از مبناهای خودکشی است و این آسیب زمانی حادث می‌شود که فرد به انزوا رسیده باشد و در این برهه نیاز است افراد و ساختارها را از انزوا برهانید.

رستگازنسب با بیان اینکه باید جامعه از یکنواختی نجات پیدا کند، تصریح کرد: آفت بزرگی که وجود دارد تکراری بودن روزهاست و این بسیار حائز اهمیت است که این موضوع را مدیریت کرد و برنامه‌های متنوع را برای نوجوان و جوان در نظر گرفت.

وی ادامه داد: در گذر زمان در ایران توجه به مسائل اقتصادی بیش از سرمایه انسانی و اجتماعی بوده است. سرمایه اجتماعی مبنای بزرگی برای کاهش خودکشی در کشور عنوان شده است و این درحالی است که همچنان سه موضوع مسائل اجتماعی خانواده، زنان و کودکان با بحران مواجه هستند. مدیرکل دفتر اجتماعی وزارت کشور با بیان اینکه برای تدوین برنامه پیشگیری از آسیب خودکشی، نیاز به اطلاعات و ارقام دقیق استاندارد است، خاطرنشان کرد: استمرار برنامه‌ها و پروژه‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بسیار حائز توجه و اهمیت است و باید مطالعات گسترده در این راستا انجام شود. رستگازنسب گفت: فاکتورهای اقتصادی و نشاط اجتماعی باید به صورت جدی مورد اهتمام دقیق مسئولان قرار گیرد، البته سازمان امور اجتماعی کشور آمادگی اجرای پروژه منطقه‌ای با محوریت خودکشی را دارد.

خوب زیستن به چه معناست؟



یو شکل (U) را دنبال می‌کند و در میان‌سال‌ی به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. اما نتایج جدید نشان داد که جوانان امروزی در زمینه سلامت روانی، امنیت مالی و خلا معنا چالش‌فزاینده‌ای دارند و این باعث تغییر شکل معننی کامیابی شده است.

مطابق نتایج اخیر، افرادی که دست‌کم یک‌بار در هفته در نوعی مراسم مذهبی و معنوی شرکت می‌کنند معمولاً در تمامی زمینه‌های شکوفایی به‌ویژه میزان شادی، یافتن معنا و داشتن روابط بهتر، امتیاز بالاتری کسب می‌کنند. این نتیجه تقریباً در همه کشورها حتی در جوامع بسیار سکولار مانند سوئد صادق بود. به نظر می‌رسد که جوامع مذهبی پیرو چهار اصل هستند که روان‌شناسان بر اهمیت آن‌ها در این زمینه تأکید دارند: تعلق، به شکل حمایت اجتماعی؛ پیوند، به شکل ارتباط معنوی؛ رفتار، به شکل پرورش شخصیت و فضیلت؛ با شیوه‌ها و هنارهای جوامع مذهبی؛ و ایمان، به شکل پذیرش امید، بخشش و باورهای معنوی مشترک.

از طرف دیگر سال‌های اولیه عمر نحوه عملکرد فرد را در آینده شکل می‌دهند. با این حال اگر از ابتدا با چالش‌های بسیار مواجه بوده‌ایم، بنا نیست تا آخر عمر به همین متوال باقی‌مانیم. برخی افراد که کودک‌سختی داشته‌اند تجربه فقر یا آزار از سر گذرانده‌اند در بزرگسالی توانسته‌اند معنا و هدفی پیدا کنند. به نظر می‌رسد که کودک‌کش‌دوار برخی افراد در برخی کشورها از جمله در ایالات متحده و آژانتین به تاب‌آوری و همدردی آنان در بزرگسالی انجامیده است. طبق نتایج به‌دست‌آمده، عملکرد مردم برخی از کشورها در زمینه شکوفایی، بهتر از عملکرد دیگر کشورهاست.

کارشناسان در این مطالعه مدعی شدند، ژاپن و ترکیه امتیاز کمتری داشتند. مردم ژاپن به‌رغم اقتصاد قوی این کشور از شادی کمتر و ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تر خبر داده‌اند. البته ساعات طولانی کار و استرس زیاد تا حدودی می‌تواند دلیل این امر باشد. در ترکیه هم چالش‌های سیاسی و مالی به احساس امنیت و اعتماد مردم آسیب زده است، یکی از نتایج جالب این پژوهش این است که کشورهای ژرمنندتر نظیر ایالات متحده و سوئد به اندازه برخی از دیگر کشورها شکوفایی نداشته‌اند. این کشورها با اینکه در تلاش برای ثبات مالی هستند اما در زمینه معنا و روابط، نمره کمتری گرفته‌اند.

از سوی دیگر آندونزی در حال شکوفایی است و مردم این کشور در بسیاری زمینه‌ها از جمله در مورد معنا، هدف، روابط و شخصیت، امتیاز بالایی کسب کرده‌اند. آندونزی در بیشتر شاخص‌های مطالعه امتیاز بالایی دارد. مکزیک و فیلیپین هم با اینکه اقتصادشان از برخی کشورها بهتر است، نتایج بسیار خوبی نداشته‌اند و در این موارد پیوند محکم خانوادگی، وجود زندگی معنوی و برخورداری از حمایت جامعه در امتیاز بالای آنان نقش داشته است.

مدیرکل دفتر اجتماعی وزارت کشور گفت: تقویت نشاط و سرمایه اجتماعی در زمینه پیشگیری با کاهش آسیب خودکشی موثر است.فرهاد رستگازنسب در همایش ملی آسیب‌های اجتماعی با محوریت پیشگیری از خودکشی در دانشگاه لرستان، بیان کرد: تغییرات اجتماعی با سرعت بسیار زیادی در حال رخ دادن است و با یک تحول شناختی مواجه هستیم. در این بحث، همکاری سه نهاد اصلی خانواده، دولت و بخش عمومی جامعه را باید مورد توجه قرار داد، چراکه فقدان همکاری بین آنها سبب افزایش سرعت در آسیب‌های اجتماعی می‌شود.

وی با بیان اینکه آسیب‌های اجتماعی و خودکشی نه یک پدیده مستقل بلکه نمایی از وضعیت اجتماعی است، گفت: وضعیت کنونی جامعه شرایطی را ایجاد کرده است که با تحول شناختی مواجه هستیم و این تحول موجب شده است به مسائل جدید به صورت جدی توجه شود.رستگازنسب ادامه داد: چنانچه آسیب‌های اجتماعی به صورت مداوم رصد نشوند پدیده‌های نوظهور، به بخش اصلی این آسیب‌ها تبدیل خواهند شد و جامعه از تعادل خارج می‌شود. وی گفت: درسیاستگذاری‌های اجتماعی باید فرهنگ گفت‌وگو در جامعه تقویت شود و نباید در این گفتگو مسائل اجتماعی را به مسائل فرهنگی تعمیم داد، بلکه باید بتوان ریل‌گذاری مناسبی برای عبور اعضا و ایجاد زندگی اجتماعی همه اقشار ایجاد کرد.

مدیرکل دفتر اجتماعی وزارت کشور ادامه داد: نادیده

هوش مصنوعی با شبیه‌سازی ضربان قلب ابزارهای تشخیص «جعل عمیق» را دور می‌زند!



محققانی که به دنبال کشف جعل عمیق یا دیپ‌فیک‌ها

بودند، مدت‌ها به یک روش تشخیصی به ظاهر بی‌عیب و نقص متکی بودند و آن این بود که هوش مصنوعی نمی‌توانست تغییرات ظریف در رنگ پوست را که ناشی از نبض افراد است، جعل کند. این قطعیت اکنون از بین رفته است، زیرا دانشمندان کشف کرده‌اند که جعل‌های عمیق مدرن سهواً الگوهای ضربان قلب را از ویدئوهای منبع خود حفظ می‌کنند و باعث می‌شوند که معتبرترین ابزارهای تشخیص ما ناگهان به گزینه‌هایی غیرقابل اعتماد تبدیل شوند. به نظر می‌رسد این همزادهای دیجیتالی ما، به تازگی قادر به شبیه‌سازی نبض شده‌اند. به گزارش ایسنا، سال‌ها، کارشناسان امنیت سایبری بر این باور بودند که توانایی تشخیص جعل عمیق را دارند. از آنجایی که هوش مصنوعی برای شبیه‌سازی تغییرات ظریف در رنگ پوست انسان که ناشی از جریان خون است، برنامه‌ریزی نشده بود، محققان معتقد بودند که ویدئوهای جعلی فاقد این نشانه‌های فیزیولوژیکی هستند. اما طبق یک مطالعه بین‌المللی جدید، این راه گزینه از دست رفته است.

به نقل از اس‌اِف، تحقیقات قبلی نشان داده است که فرآیندهای ایجاد جعل عمیق، سیگنال‌های ظریف مربوط به ضربان قلب را در ویدئوها پاک می‌کنند و آنها را به ابزاری قابل اعتماد برای تشخیص تبدیل می‌کنند. با این حال، این مطالعه این ایده را به چالش کشیده است و نشان می‌دهد که فرآیندهای جعل عمیق مدرن دیگر این نشانه‌ها را حذف نمی‌کنند.

این بدان معناست که بسیاری از ابزارهای تشخیص جعل عمیق موجود ممکن است کمتر از آنچه پیش از این تصور می‌شد، مؤثر عمل کنند. تکیه بر تشخیص نبض به عنوان سپری در برابر جعل عمیق ممکن است دیگر یک

تصویر: Getty Images

ترکی

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

شئی یوخدور، ال – بارماق تووالنده نه غلطی ائدیر…؟

دئییب اوشاقلاری کیلاسارینا دوغرو یولا سالدی، آنجاق صاباحدان ماجرا آله همین اش ایدی همین ده کاسا.

اوشاقلارین آغزیندان تووالنده کی ال یا تووالته ده کی بارماق توشموردو و مودور قورخوسوندان شالوارینی ایپنیندن چیخارامیش ایله‌شمیشدی دئییردیلر.

اؤیرتمنلرین بیر سیراسی، درس‌لرینده گوسوز اولان اوشاقلاری چوخ پیس دورومدا کۆتکلهدیلر. اوشاقلارین چوخو بو کۆتکلر و تنبئه‌لرین قورخوسوندان و ایلمک اؤز آنا دبللرینده یازیب پوزا بیلمه‌مگه گۆره درس‌لرینی بیر دفعه‌لیک ترک ائتمیشدیلر. بونا گۆره کی ابتدایی صیفنا‌لره فارسجانی بئیینلرینده تورکجه‌یه چئویرمک چوخ چتین ایشلردن بیرسی گلیردی.

هر اؤیرتمن اؤزونه گۆره، اوشاقلاری تنبئه ائتمک اوچون اؤزل ایزارلارلا قوللاناردی. او ایزارلاری کی اولارلا اوشاقلار دویونجاق کۆتک یئیردیلر بونلار ایدی: قاییش، شیلانق، قلم، شیلله، قولاق بورما، تیپک، باش پولوب قارا تاختایا یا دووارا چیرپما، یومروق، الکتریک کابلی، گوده گیلنار آغاجی و…

قاییش: اؤیرتمن بیرینی ایسته‌سه‌یدی وورا، هئچ چاغ اؤز قاییشینی بئلیندن اچمازدی. ایلمک اوشاقلارا دئیردی:

کیمین یاجخی یاغلی قاییشی وار؟

شاگیدرلرین بعضی‌سی اؤیرتمنه خوش گئتسین دئیّه تئز بئللریندن قاییشلارینی آچاردیلار: آغا منیمکی

یاجخدی… آغا منیمکی اله یاتاندی…دئیردیلر.

اؤیرتمنده قاییشلارین قالدینیسی سئچردی و اوشاغی دویونجاق تاپدالایاردی. قاییش اله دئیدیکجه چوخ پیس آغزیداردی و الین اورتاسیندا ایزی بیر نچه کون قالاردی.

گوده گیلنار آغاجی: بو آلتی اؤیرتمنلرین بعضی‌سی اؤزویله گئزیدلردی، بعضی‌سی اینجه گئزیده‌کان آغاجی اولاردی، بعضیسی ده دولگرلردن الدّه ائدلمیش گوده ائنسیز تاختا اولاردی. شاگیدرلری بوندان ووراندא چوخ واخت تاختاتین تیکه‌لری سینیب شاگیدرین ایننه کئچردی و بونون دا هم آغریسی چوخ اولاردی، همی ده چوخ گۆینه‌یردی.

میداد: بیرسی درسینی بیلمه‌ییب و یاخود شولوقلوق ائدیپ کیلاسی قاتسایدی اؤیرتمن میدادی گۆتوروب اوشاغین بارماقلارینین آراسینا قویوب اونونلا گۆروشوب و مؤحکم سیخاردی، اوشاق آغری شیددتیدن قیچ قولونو دریدپ تئز – تئز گاه اوتوروب گاهدا دوراردی، گۆزلری دولاردی. بعضی‌لری ده آغرینی دؤژه‌مییب درحال آغلایدیلار تا بلکه اؤیرتمن یازبقلیقی گلیب، اللرینی تئز

سعید صادقی‌فر

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

تصویر: Getty Images

میکروپلاستیک‌ها می‌توانند منجر به انسداد شریان‌ها شوند



یک مطالعه جدید می‌گوید میکروپلاستیک‌ها می‌توانند با انسداد شریان‌ها، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند پلاک‌های چربی در شریان‌های گردن می‌توانند حاوی بیش از ۵۰ برابر بیشتر از میکروپلاستیک‌ها در مقایسه با شریان‌های بدون پلاک باشند. محققان گزارش دادند این سطح ذرات پلاستیکی محدود به پلاک حتی در بیمارانی که قبلاً دچار سکته مغزی، مینی سکته مغزی یا از بین رفتن موقت بینایی شده بودند به دلیل گرفتگی در رگ‌های خونی بیشتر بود. دکتر «رأس کلارک»، جراح عروق در دانشگاه نیومکزیکو، گفت: «این نوع پلاستیک‌ها معمولاً در محیط، به ویژه در تکه‌های زباله‌های اقیانوسی یافت می‌شوند. این پلاستیک‌های در حال تجزیه، مخلوط در خاک و آب هستند و می‌توانند در زنجیره غذایی وجود داشته باشند.»

وی ادامه داد: «(بسیاری از مردم فکر می‌کنند که میکرو و نانوپلاستیک‌ها عمدتاً به دلیل استفاده از وسایل پلاستیکی، بسته بندی، بطری‌های آب و سایر موارد پلاستیکی وارد بدن می‌شوند. با این حال، منبع اصلی غذا و آب که ما می‌خوریم و می‌نوشیم، است.»

نانوپلاستیک‌ها ذرات پلاستیکی کمتر از ۱۰۰۰ نانومتر است که برای چشم انسان نامرئی است. در مقایسه، موهای انسانی ۵۰،۰۰۰ تا ۸۰،۰۰۰ نانومتر عرض دارد.

برای این مطالعه، محققان بر اساس یک مطالعه ۲۰۲۴ ایتالیایی که نانوپلاستیک را در پلاک‌های شریانی برداشته شده در حین عمل نشان داده بود عمل کردند. افراد مبتلا به پلاک‌های نانوپلاستیک بیشتر با احتمال مرگ روبرو هستند یا دچار حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شوند. تحقیقات جدید شامل نمونه‌های بافتی که از شریان‌های کاروتید ۴۸ بیمار برداشته شده بود، است.

این تیم دریافت که میزان نانوپلاستیک در شریان‌های یک شخص به نظر نمی‌رسد که باعث التهاب ناگهانی شود.

با این حال، سطح نانوپلاستیک با تغییر در فعالیت ژنتیکی بین سلول‌هایی که به تثبیت پلاک‌ها و کنترل التهاب کمک می‌کنند، مرتبط بود.کلارک گفت: «(این یافته‌ها نشان می‌دهد که اثرات بیولوژیکی میکرونانوپلاستیک بر رسوبات چربی پیچیده‌تر و ظریف‌تر از ایجاد التهاب ناگهانی است.» محققان قصد دارند تا چگونگی تأثیر این ذرات بر سیستم ایمنی بدن را بررسی کنند.

سون نقطه‌ده

توفان قاراداغلی

گونلر قارشیمیزدان کۆزک سوغولور، غصیلی تازی‌لا دردلشیریک هئی!
مفعول صفحه‌لرده آدیمیز دوغور، مهچول آداملاړا چتلاشیریک هئی!
گئجه داربخماسین یوکه‌بیر بیزه، سانال دونیاسی‌لا پاپریز چکیریک!
بیر دوققوز قورومساق لات خیالی‌لا ایچی بوش واراغا اورهک اکیریک!
قالما قال یازانیر، یارانتر گولور، ییزیم ناغیلارلا غم قولاق آسمیر!
شعریمیز یئنه ده قایبغدان چیخیر، سؤزجوکلر اتینا بارماغین باسمر!
سیرناشیق بیر اولای چاغیریر بیزی،(۱)
اوخویور سطرلرلاؤز گله‌جه‌یین!
بیر قاتنجیق کلمه‌نین باغری چاتلاییر، سیخیر سون نقطه‌ده«توفان»ین الین!

(۱) سیرناشیق: سیمیچ(سمج)

ال‌لری چاتسایدی…

هادی قاراچای

ال‌لرینده اولسایدی
اولدوزلاری سؤندورورلردی
آبی یاخارلاردی
اؤلوم کردیسینده
باشینی اکرلردی گونشین
ال‌لری چاتسایدی کیرلی‌ال‌لری
آزاق دئیّه
اودوزاق دئیّه
ایتیرهک دئیّه اومودسوزجاسینا
اومودا یاپدبقلارین یاپارلاردی
دل‌لردی دینزلرین‌ال‌لتینی
قارا چؤل‌لوک یاپارلاردی.
چاتسایدی‌ال‌لری
کیرلی‌ال‌لری،
بئشیکلریمیزی بئلر
اؤلوم توخومو سپرلردی ائولره
سپرلردی آدیمیزی تاریخ کیتابلاریندان
سویوموزو کسرلردی تورپاقلاریمیزدان
ایشته
قارا سونگولری آغ بلک‌لی بئشیکلریمیزده
ایشته
سویوموزو تورپاقلاریمیزدان
ایشته
آدیمیزو تاریخ کیتابلاریمیزدان سیلیمکده…

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران :

کاهش پرداخت از جیب بیماران اولویت سازمان بیمه سلامت در سال جاری



وحید مجیدی، مدیر کل سابق بیمه سلامت آذربایجان شرقی تأکید کرد: بیمه سلامت آذربایجان شرقی یکی از استان‌هایی است که طی یک دهه اخیر به همت مدیریت کارآمد و پرسنل تلاشگر توانسته در مسیر پیشبرد اهداف اساسی سازمان گام بردارد و در بسیاری از فرایندهای مربوط به خدمات‌رسانی به بیمه‌شدگان نه تنها در مسیر درست حرکت کرده بلکه در بسیاری از موارد با خلاقیت و نوآوری موفق شده است فرایندی را

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران، دغدغه بیمه سلامت کشور را حل مشکلات سلامت تمام آحاد مردم و کاهش پرداخت از جیب بیماران در سال ۱۴۰۴ عنوان کرد.دکتر محمد مهدی ناصحی در مراسم تودیع و معارفه مدیرکل بیمه سلامت آذربایجان شرقی با بیان این مطلب اظهار کرد: بیمه سلامت به عنوان یکی از بیمه‌های پایه خدمات درمانی در کشور افتخار این را دارد که شرایطی فراهم آورده تا هیچ یک از افراد جامعه بدون بیمه نباشند.

وی افزود: بیمه سلامت تمام تلاش خود را می‌کند تا پرداختی هزینه درمان بیماری از جیب بیمار به حداقل ممکن برسد و تعیین تعرفه‌های دولتی ۷۰ تا ۱۰۰ درصد نشان‌دهنده اهتمام جدی سازمان در کاهش هزینه‌های بیماران است.

ناصرحی گفت: امسال رویکرد ما به سمت پیشگیری سطح چهارم و کم کردن هزینه‌های دارو و درمان است و این بدین معنا نیست که ما می‌خواهیم ارائه خدمات را کاهش دهیم بلکه برعکس قصد داریم با کاهش هزینه‌های غیرضروری، بودجه را به مسیر درست ارائه خدمات درمانی به افراد جامعه سوق دهیم.

وی ادامه داد: پوشش خدمات روان‌شناسی، خدمات دندان‌پزشکی، خدمات پیشگیری، خدمات بیماران خاص و صعب‌العلاج از عمده تعهدات بیمه سلامت هستند و در سال ۱۴۰۴ تلاش خواهد شد تا با سیاست‌های جدید شرایطی فراهم شود تا مردم، به خصوص اقشار آسیب‌پذیر جامعه در حوزه خدمات دارویی و درمانی خود دغدغه و نگرانی نداشته باشند. مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران در این مراسم همچنین ضمن تقدیر از عملکرد مؤثر و مفید دکتر

ماماها توان انجام ۸۰ درصد وظایف متخصصان زنان را دارند

معاون وزارت بهداشت، در مراسم روز جهانی ماما با انتقاد از محدودیت‌های موجود برای فعالیت ماماها، تأکید کرد: بیش از ۸۰ درصد وظایف محول‌شده به متخصصان زنان را می‌توان به ماماها سپرد. علیرضا رئیس‌ی معاون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گرامیداشت روز جهانی ماما حضور پیدا کرد و ضمن تبریک روز جهانی ماما گفت: یک شعار برای کسانی که بحران و مرگ و میر را برای کودکان و کادر سلامت ایجاد می‌کنند باید درست کرد تا توجه داشته باشند که با یک شعار حمایتی از ماماها نمی‌توانند چشمانشان را روی این جنایات ببندند. ما حزو محدود کشورهایی در دنیا بودیم که در دوران مرون مراقبت‌های بارداری کاهش پیدا نکرد و این بخاطر ایستادگی ماماها بوده است.

وی ادامه داد: یکی از اهدافی که بعد از برگشم به ایران داشتم، این بود که بتوانم حضوری از تمام کادر درمان به خصوص ماما‌های بزرگوار تشکر کنم. ماما در حوزه سطح پیشگیری و سطح درمان نقش بسیار کلیدی دارد. یکی از تغییراتی که ایجاد شده در نظام شبکه ما وجود افراد باسواد در این نظام است که یکی از ان قشر ماماها هستند. رئیس‌ی اذعان کرد: این محدودیتی که از حضور شما به طور فکلی در کشور وجود دارد به دلیل ضعف مدیریتی ما در استفاده از این پتانسیل است؛ ماماها می‌توانند زایمان را انجام دهند واگر شجاعت در تصمیم‌گیری وجود داشته باشد، بسشی از هشتاد درصد کارهایی که به عهده متخصصان زنان گذاشته‌ایم



مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت از تلاش‌های ایران در کاهش تلفات جاده‌ای و اجرای پویش «نه به تصادف!» تقدیر کرد و در مورد آمار مرگ‌های ترافیکی در برخی کشورها هشدار داد. حنان بلخی مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در سخنان خود با تأکید بر اینکه منطقه مدیترانه شرقی دومین نرخ بالای مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای در میان مناطق سازمان جهانی بهداشت را داراست، گفت: هر روز، حداقل ۳۰۰ نفر در جاده‌های ما جان خود را از دست می‌دهند که بسیاری از آن‌ها جوانانی پراز امید و مستعد هستند.وی همچنین با اشاره به کاهش قابل توجه نرخ مرگ و میر جاده‌ای در ایران از سال ۱۳۸۴ تاکنون، ابتکار «نه به تصادف» را نمونه‌ای موفق از اقدام هماهنگ، ساختاری و مبتنی بر شواهد دانست و خواستار استمرار تلاش‌ها در چارچوب دهه اقدام جهانی ایمنی جاده‌ها شد. متن کامل سخنرانی حنان بلخی، مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در منطقه مدیترانه شرقی، در هفتمین کنفرانس بین‌المللی مدیریت و ایمنی ترافیک به شرح زیر است:عالیجنابان، محمدرضا عارف، معاون اول رئیس جمهور جمهوری اسلامی ایران محمدرضا ظرفقندی، وزیر بهداشت و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران خانم فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی جمهوری اسلامی ایران آقای اسکندر مؤمنی، وزیر کشور جمهوری اسلامی ایران همکاران محترم، خانم‌ها و آقایان، در هفتمین

کنفرانس بین‌المللی مدیریت و ایمنی ترافیک، ما با هدف مشترکی گرد هم آمده ایم: جلوگیری از مرگ‌های جانگذاز و قابل پیشگیری در جاده‌های ما و ایجاد جوامع ایمن‌تر و سالم‌تر برای همه.بر اساس گزارش ۲۰۲۳ سازمان جهانی بهداشت برای وضعیت جهانی ایمنی جاده‌ها، تخمین زده می‌شود که ۱.۱۹ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ در جاده‌های جهان جان خود را از دست داده‌اند.آسیب‌های ترافیکی جاده‌ای همچنان یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند به ویژه در میان کودکان و جوانان ۲۹ ساله. نرخ مرگ و میر جهانی ۱۵ مرگ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر است. در منطقه مدیترانه شرقی، وضعیت حتی نگران‌کننده‌تر است. منطقه ما حدود ۱۱ درصد از مرگ و میرهای ترافیکی جاده‌ای جهانی را به خود اختصاص می‌دهد. این منطقه با نرخ مرگ و میر ۱۶ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر رتبه دوم بالاترین نرخ در میان مناطق سازمان جهانی بهداشت را داراست. هر روز، حداقل ۳۰۰ نفر در جاده‌های ما جان خود را از دست می‌دهند که بسیاری از آنها جوانانی پراز امید و مستعد هستند.در جمهوری اسلامی ایران، با وجود پیشرفت‌های قابل توجه، بار تلفات همچنان بالا است. سازمان جهانی بهداشت نرخ مرگ و میر جاده‌ای ایران را در سال ۲۰۲۱ حدوداً ۲۰.۶ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر تخمین می‌زند. در فاصله سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۲۰، بیش از ۴۷۰،۰۰۰ نفر در تصادفات جاده‌ای جان خود را از دست داده‌اند.

اصلاح و روند خدمات‌رسانی را تسهیل کند. بنابر اعلام مرکز امور مشتریان و اطلاع رسانی سازمان بیمه سلامت ایران، ناصحی خاطرنشان کرد: دکتر محمدرضا میرزایی، مدیر کل جدید بیمه سلامت استان آذربایجان شرقی نیز با توجه به تجربیات غنی خود مثل گذشته در راستای بهبود و ارتقاء خدمات‌رسانی به بیمه‌شدگان و همچنین پیشبرد اهداف سازمانی گام بر خواهند داشت.



می‌کنیم، همچنین حدود ۱۲ هزار ماما در مراکز درمان ولی اکثر آنان که حدود ۱۸ هزار ماما می‌شوند، در بخش بهداشت فعالیت می‌کنند. معاون وزارت بهداشت اعلام کرد: با تیم خوبی که در درمان وج، بالاخره میزان و شاخص مرگ و میر مادر را کاهش دادیم و از ۲۵ درصد هزار نفر به ۲۲ درصد هزار نفر رسانده و هدف اصلی ما این است که از این هم آمار را از این عدد نیز به کمک ماماها کمتر کنیم.

هشدار سازمان جهانی بهداشت درباره مرگ‌های ترافیکی

با این حال، هنوز دلایلی برای خوش‌بینی وجود دارد. کاهش نرخ مرگ و میر از اوج ۴۰ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر در سال ۲۰۰۵ به سطح فعلی، گواهی قدرتمند بر تعهد و اقدام پایدار است.

من از دولت جمهوری اسلامی ایران برای رهبری فعالانه‌اش، به ویژه با پویش ملی «نه به تصادف» تقدیر می‌کنم. این ابتکار چندبخشی هم به هنگام و هم قابل تقدیر است، مدلی از اقدام هماهنگ و مبتنی بر شواهد.این پویش از یک رویکرد ساختاری و مرحله به مرحله پیروی می‌کند:اقدامات کوتاه‌مدت در طول تعطیلات نوروز بر اجرای قوانین، آگاهی عمومی و آموزش تمرکز دارد تا افزایش فصلی تصادفات را کاهش دهد. ■ راهبردهای میان‌مدت، خطرات ساختاری را با افزایش ایمنی خودروها و بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای هدف قرار می‌دهد. ■ تلاش‌های بلندمدت، اساس ایمنی پایدار جاده‌ها را از طریق توسعه سیاست‌ها، هماهنگی نهادی و هم‌راستایی با بهترین شیوه‌های جهانی بنیان می‌گذارد. اینگونه است که تغییر واقعی و پایدار اتفاق می‌افتد یعنی از طریق اراده سیاسی، اقدام مشترک و سیاست‌های مبتنی بر شواهد.همان‌طور که به آینده نگاه می‌کنیم، از همه ذینقشان می‌خواهم که با دهه اقدام برای ایمنی جاده‌ها ۲۰۲۱–۲۰۳۰ هماهنگ شوند، که بر موارد زیر تمرکز دارد: ■ مدیریت ایمنی جاده‌ها ■ جاده‌ها و جابجایی ایمن‌تر ■ خودروهای ایمن‌تر ■ کاربران جاده‌ای ایمن‌تر ■ واکنش بهینه پس از وقوع تصادف

این موارد، در مجموع، ستون فقرات رویکرد سیستم ایمن را تشکیل می‌دهند. این رویکرد، بنیان راهبردهای ملی و منطقه‌ای است که هدفشان کاهش مرگ و میر و آسیب‌های ترافیکی جاده‌ای است. کشورهای عضو می‌ایستد، از طریق حمایت فنی، هدایت سیاست‌ها و ظرفیت‌سازی، ما متعهد به حمایت از سفر ملی شما به سوی جاده‌های ایمن‌تر و جوامع مقاوم‌تر هستیم.نجات جان‌ها و اطمینان از اینکه هر سفر با ایمنی به پایان می‌رسد، مأموریت مشترک ماست. برای اجرای این مأموریت ثابت قدم بمانیم.

رفاه و سلامت

تأکید رحیمی بر استفاده حداکثری از ظرفیت انجمن سینمای جوان ایران در حوزه مهارت افزایی و اشتغال جوانان



آموزش‌هایی ارائه دهیم که به صدور کد بیمه برای جوانان منتهی شود، آمادگی داریم بخشی از هزینه آن را تأمین کنیم.

بهروز شعبی، مدیرعامل انجمن سینمای جوان نیز ضمن معرفی ساختار گسترده انجمن در سراسر کشور، از آمادگی برای همکاری در برگزاری جشنواره‌های بین‌المللی، تولید فیلم‌های کوتاه با مضامین مربوط به مسائل و موضوعات جوانان و ارائه آموزش‌های تخصصی خبر داد. وی گفت: انجمن سالانه حدود ۳۰۰۰ ثبت‌نام در حوزه‌های مختلف فیلم‌سازی و عکاسی دارد و یک‌سوم تولیدات رسمی فیلم کوتاه کشور را پوشش می‌دهد. اعظم کریمی، مدیرکل دفتر طرح‌های ملی جوانان نیز، بر اهمیت پیوند بین محتوای فرهنگی و سیاست‌های کلان حوزه جوانان تأکید کرد و گفت حمایت هدفمند از پروژه‌های تولیدی می‌تواند به اشتغال پایدار منجر شود.

۱۹درصد نوآموزان، سنجش سلامت جسمانی را

انجام نداده‌اند



عنوان کرد: با توجه به اینکه ثبت‌نام مدارس از تاریخ ۱۵ اردیبهشت آغاز می‌شود، حتماً باید سنجش نوآموزان انجام شود تا در مراحل بعدی مانند ثبت سفارش کتب درسی و سایر موارد مربوط به ثبت‌نام مشکلی پیش نیاید. وی یادآور شد: علاوه بر این، سنجش حدود ۳۴ هزار دانش‌آموز اتباع نیز انجام شده است که پیش‌بینی ما این است که تعداد کل دانش‌آموزان اتباع باید حدود ۸۰ هزار نفر باشد. در همین راستا، از خانواده‌های اتباع نیز درخواست می‌کنیم که برای جلوگیری از بروز مشکلات در ثبت‌نام فرزندانشان، هرچه سریع‌تر مراجعه کنند و فرآیند سنجش را تکمیل کنند.

اولویت اصلی حرفه پرستاری گاهی کمرنگ شده است

عبادی همچنین به اجرای پروژه‌ای در اوایل دهه ۱۳۹۰ با عنوان «تبیین فرآیند الگومداری در مدرسان پرستاری» اشاره کرد و گفت: این پژوهش با مشارکت بیش از ۱۰۰ دانشجوی پرستاری انجام شد و در آن به بررسی ویژگی‌های مدرسانی پرداختیم که از نگاه دانشجویان، الگو محسوب می‌شوند. وی ادامه داد: الگوهای معرفی‌شده در این تحقیق، تأکید داشتند که بدون هدف‌گذاری قبلی، صرفاً با انجام وظایف حرفه‌ای خود و با رفتار و منش انسانی، الهام‌بخش دانشجویان بوده‌اند. این مدرسان فراتر از آموزش صرف، به رشد علمی، شخصیتی، عاطفی و معنوی دانشجویان توجه داشته‌اند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت تصریح کرد: این مدرسان، پرستاری را تنها در چارچوب آموزش نظری نمی‌بینند، بلکه در مسیر تربیت انسان‌های توانمند

معاون پرستاری وزارت بهداشت گفت: نهادهای صنفی پرستاری نباید از رسالت اصلی خود که خدمت‌رسانی به مردم است، غفلت کنند. به نقل از وبدا، عباس عبادی، در مراسم تقدیر از استاد برتر پرستاری، اظهار داشت: هرچند هدف اصلی تشکل‌های صنفی پرستاری، از جمله سازمان نظام پرستاری، انجمن‌های علمی و خانه پرستار، توسعه حرفه‌ای است، اما در سال‌های اخیر عمده‌تاً تمرکز این نهادهای بر مسائل معیشتی و توسعه‌های سطحی بوده و گاهی توجه به اولویت اصلی یعنی خدمت‌رسانی به مردم، کمرنگ شده است.

وی خاطرنشان کرد: در حالی که انجمن‌های علمی نقش ارزنده‌ای در گسترش دانش ایفا کرده‌اند، بنیاد مداح با رویکردی فرهنگی و فراگیر، به خلق و ترویج ارزش‌ها در حرفه پرستاری می‌پردازد. خوشبختانه، طی سال گذشته نخستین جایزه بین‌المللی بنیاد اهدا شد و امروز نیز شاهد برگزاری آئین باشکوه تجلیل از استاد برتر پرستاری سال ۱۴۰۴ هستیم.

همدلی ونظم برگزاری عامل اصلی ارتقا کیفی تور می باشد

جلسه هماهنگی برگزاری سی و هفتمین دوره تور بین المللی دوچرخه سواری ایران – آذربایجان روز پنجشنبه به ریاست مهرباب داوری، معاون امنیتی و انتظامی استانداری آذربایجان شرقی و با حضور حبیب مقصودی، مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی، نخست، مدیرکل ورزش و جوانان استان اردبیل، قربانی، معاون ورزشی اداره کل ورزش و جوانان آذربایجان غربی ، فرمانداران شهرستانهای سراب ، بیستان آباد ، اسکو و جمعی از مسئولان و مدیران اجرایی استان در محل استانداری برگزار شد.

دراین جلسه ابتدا، حبیب مقصودی ضمن خیرمقدم به مهمانان و نمایندگان دستگاههای اجرایی آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و اردبیل، با اشاره به حساسیت‌های استاندار آذربایجان شرقی برای برگزاری هر چه باشکوه‌تر این مراسم، گفت: درجه کیفی تور دوچرخه سواری ایران – آذربایجان ۲-۱ است و همه عوامل اجرایی باید دست در دست هم دهیم و با همدلی سی و هفتمین دوره تور بین المللی دوچرخه سواری را به نحو احسن برگزار کرده و کیفیت توررا ارتقا دهیم.مقصودی همچنین از تمامی عوامل برگزاری توراز اولین تا سی و ششمین دوره قدرانی کرد و افزود، زحمات و تلاش‌های این افراد باعث شده است که تور به سی و هفتمین دوره خود برسد.

مراحل توریسی وهفتم

■ مرحله اول: تبریز- ارومیه (۱۵۳۰۸ کیلومتر) ■ مرحله دوم: ارومیه- منطقه آزاد ارس (جلفا) ۲۱۲)

منظفزی زاده:

اقدامات لازم برای برگزاری باشکوه جشن قهرمانی تراکتور انجام می شود

واقعی کلمه تیم بودیم و خوشحالم که پس از سال‌ها، به این اتفاق مهم دست یافتیم.وی با بیان اینکه قهرمانی، پایان کار نیست و باشگاه تراکتور باید همین روند را ادامه دهد، خاطرنشان کرد: از پیام تبریک مسئولان محترم استانی از جمله امام جمعه محترم تبریز، استاندار آذربایجان شرقی، فرمانده محترم سپاه عاشورا و ... مسئولان

شمشیرباز المپیکی آذربایجان شرقی:

به دنبال چهارمین مدال آسیایی خود هستم



رقابت‌های انتخابی درون اردویی تیم ملی شمشیربازی در اسلحه سابر با حضور ۱۵ شمشیرباز برگزار شد و در نهایت پنج ورزشکار برای حضور در اردوها و مسابقات پیش‌رو انتخاب شدند. در این رقابت ها که فرزند باهر اربساران شمشیرباز المپیکی استان آذربایجان شرقی بدون شکست و مقتدرانه توانست حضور خود در اردو و مسابقات پیش رو را قطعی کند، در گفتگو بی، با اشاره به آمادگی خود برای حضور در رقابت های پیش رو گفت: مسابقات انتخابی بین ۱۳ شمشیرباز برگزار شد که توانستم بدون باخت به اردوی گرجستان و مسابقات اسپانیا دعوت شوم.

وی افزود: بعد از مسابقات المپیک سه ماه استراحت کردم و مجدداً فعالیت خود را آغاز کردم و در حال حاضر سعی می‌کنم با حضور در مسابقات مختلف ضمن حفظ رنکینگ، آماده حضور در مسابقات آسیایی و مسابقات کشورهای اسلامی شوم.

باهر اربساران تصریح کرد: تمام تلاش خود را بکار می‌گیریم تا با آمادگی کامل در مسابقات حاضر شویم و برای کشورمان افتخارآفرینی کنیم. در دور

علیزاده به عنوان مربی تیم والیبال زنان ایران انتخاب شد



علیزاده سرمربی تیم والیبال مقاومت شهرداری تبریز هدایت تیم ملی زنان ایران را عهده‌دار شد.در ادامه طرح پشتوانه‌سازی تیم ملی والیبال زیر۱۶ سال دختران (سروقامتان)، سرگل علیزاده به عنوان مربی این تیم منصوب شد. وی به همراه سارا آقاچانی، سمیه خردمندو سوده رضایی، زیر نظر علی دوهی (سرمربی تیم های ملی در آسیایی و ها والیبال زنان ایران)، مسئولیت هدایت استعدادهای جوان والیبال دختران را بر عهده خواهد داشت. این انتخاب در راستای

آماده‌سازی تیم برای مسابقات قهرمانی زیر ۱۶ سال آسیا است که از ۲۹ تیر تا ۵ مرداد ۱۴۰۴ در امان، اردن برگزار می‌شود. در حال حاضر، ۲۹ بازیکن برای اردوی انتخابی این تیم دعوت شده‌اند. گفتنی است، سرگل علیزاده با سابقه درخشان در والیبال ملی و باشگاهی زنان در ادوار مختلف، و سرمربی تیم والیبال مقاومت شهرداری تبریز در سال ۱۴۰۳، قرار است در کنار کادرفنی تیم های ملی، به پرورش نسل آینده والیبال ایران بپردازد.

تجلیل مدیرکل ورزش وجوانان از بسکتبالیست ملی پوش آذربایجان شرقی



ناهیده اسدی بسکتبالیست ملی پوش تبریزی با حبیب مقصودی مدیرکل ورزش و جوانان استان دیدار و گفتگو کرد.در این دیدار که جابویدان معاون امور بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان و گهرخانی رییس هیات بسکتبال استان نیز حضور داشتند، اسدی ضمن اشاره به سطح کیفی مسابقات غرب آسیا و قهرمانی در این رقابت ها درخواست های خود را مبنی بر حمایت از قهرمانان مطرح کرد.در ادامه مدیرکل ورزش و جوانان استان نیز ضمن تبریک قهرمانی این ملی

مربی دروازه بانان مس تمدید کرد

«فرامرز وفايي» که پس از پيوستن به کادر فنی نارنجی پوشان در مسابقات فصل گذشته، شاهد عملکرد بسیار خوب خط دروازه این تیم بودیم، قراردادش را با تیم فوتسال مس سونگون ورزقان تمديد کرد. گفتنی است: وفايي از مربیان خوب دروازه بانى ایران به حساب می‌آید و در زمان حضورى در رقابت‌های فصل گذشته، عملکرد درخشانى از دروازه بانان تیم به ثبت رسید.

آدرس : تبریز | ابتدای زعفرانیه | بیمارستان ولیعصر (ع) تبریز

شماره تماس : ۰۷۰۷-۴۱۳۳۳۰

Eitaa.com/RefahvaSalamat



مهرباب داوری، معاون امنیتی و انتظامی استانداری آذربایجان شرقی، در جلسه هماهنگی سی و هفتمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری ایران – آذربایجان ضمن قدرانی از زحمات همه مدعوین ، به اهمیت مرادوات بین‌المللی به ویژه در حوزه ورزش اشاره کرد و گفت: در برهه‌ای از زمان قرار داریم که این مرادوات می‌توانند به ما در عرصه بین‌المللی کمک کنند.

وی افزود: دولتمردان و کارگزاران دولت وفاق ملی و در رأس آن آقای پزشکیان که از این خطه هستند، دور جدیدی از مذاکرات بین المللی را شروع کرده اند که نیازمند حمایت داخلی است. داوری ادامه داد: انسجامی که این مرادوات در ورزش ایجاد می‌کند، می‌تواند پیام امنیت، آرامش و وحدت را به جامعه ارسال کند. وی با تأکید بر حساسیت زمانی و اهمیت موضوع، تصریح کرد: اگر بتوانیم این دوره از تور بین‌المللی را با سلامت و اقتدار برگزار کنیم، به تقویت پشتیبانی دولتمردان کمک خواهیم وی در پایان تأکید کرد: با همکاری و همت تمامی عزیزان، باید تلاش کنیم تا کیفیت برگزاری مسابقات افزایش یابد و این تور نسبت به سنوات گذشته ارتقا یابد. تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری ایران– آذربایجان یکی از رویدادهای معتبر و باسابقه کشور است که باید به برنامه‌ریزی دقیق، در سطحی مطلوب برگزار شود.



عباس زاده در ترکیب تیم ملی دختران زیر ۱۶ سال



خیرمنش به عضویت تیم ملی درآمدند. گفتنی است که مسابقات مقدماتی جهانی تنیس زیر ۱۶ سال دختران قاره آسیا از ۲۱ تا ۲۷ اردیبهشت در قزاقستان وبا حضور ۸ تیم دیگر قاره آسیا برگزار خواهدشد.

یاداشت هفته

پاک ترین قهرمانی تراکتور در لیگ برتر



تراکتور که انتخاب سرمربی کارآمد و حمایت های همه جانبه مالک باشگاه در کنار حضور حیرت انگیز هواداران در ورزشگاههای سراسر کشور سبب شد جای هیچ تردیدی بر قهرمانی بلامنازع تراکتور باقی نگذارد. جان کلام این که اسمال نیز همچون سالهای گذشته بی هیچ شک و تردیدی تراکتور باقی نگذارد. حضور انبوه و پرشور و فرهنگ ساز تماشاگران در کنار تیم که حتی در خانه حریفان به ویژه در ورزشگاه آزادی تهران در مصاف با تیم های پر طرفدار پایتخت نیز بهت و حیرت همگان را رقم زده بودند از عوامل مهم و تاثیر گذار قهرمانی تراکتور با درخشش بی چون چرای بازیکنان با کیفیت و کادرفنی رابلد در کنار حمایت های مالک باشگاه وزیر مجموعه وی در مدیریت بود که شعف و شادی اجتماعی را در اکثر شهرهای ترک زبان کشور به همراه داشت .

تاریخ سازی تراکتور در لیگ برتر فوتبال ایران



مسابقه لیگ برتر برای تراکتور بود (گل چهارم و آخرین گل بازی را به ثمر رساند و پیروزی قاطع تراکتور را رقم زد.با این برد تراکتور ۶ امتیازی شد و با توجه به شکست سپاهان در مقابل گل گهر دو هفته مانده به پایان فصل قاطعانه به عنوان قهرمانی رسید تا اعضای این تیم جشن قهرمانی خود را در زمین ورزشگاه قزوین و در برابر دیدگان هواداران برپا کنند.البته این قهرمانی زود هنگام می تواند علاوه بر تاریخ سازی تراکتور، عاملی بر ثبت رکورد جدید قهرمانی با امتیاز ۷۰ در برگزاری ۲۴ دوره لیگ برتر فوتبال ایران باشد.

دوبازی باقی مانده تراکتور برابر نساجی مازندران و استقلال خوزستان خواهد بود.

هواداران خدافوت

در کنار قهرمانی مقتدرانه تراکتور و قرار گرفتن در پلندای قله فوتبال ایران باید از حمایت هواداران که در سرما و گرما وعلاوه بر تبریز در دیگر شهرها یارو را بر این تیم بوده وعاشقانه بازیکنان ، کادرفنی ودیگر تلاشگران تشویق می کردند، بی تفاوت بگنریم که با حماسه حضور پرشور خود عشق وعلاقه خود را به رخ فوتبال دنیا کشیدند.

پیام تبریک هیات تنیس آذربایجان شرقی به قهرمانی تیم تراکتور



محبوب خود در تبریز وسایر شهرهای کشورمان بودند، مصیمانه تبریک وتهنیت می گوئیم.
روابط عمومی هیات تنیس آذربایجان شرقی

حضور ۵۵ درصد تماشاگران

برابر رای صادره از سوی کمیته استیناف فدراسیون فوتبال و حضور علاقمندان در ورزشگاه با فروش بلیط اینترنتی ۵۰درصد گنجایش برای آقایان و بانوان موافقت شده است .

تراکتور در اندیشه رکورد شکنی لیگ برتر



پیروزی در ۲ بازی پایانی با ۷۰ امتیاز، از رکورد استقلال عبور خواهند کرد و در غیر این صورت نیز این فرصت را دارند تا با یک برد و یک تساوی، ۶۸ امتیازی شوند و در کنار استقلال رکورد دار بیشترین امتیاز در یک فصل را به نام خود ثبت کنند.

صاحب امتیاز: شرکت پزشکان ولیعصر (عج) تبریز

مدیر مسئول و سردبیر: اسماعیل نصرتی

طراحی و صفحه آرای: سالار خدایاری

لیتوگرافی و چاپ: پرنیان