

**سخنان بی تعارف امام جمعه
با رئیس سازمان محیط زیست
درباره مازوت سوزی نیروگاه تبریز**

صفحه ۲



سرخط خبرها

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان خبر داد:

**ترویج و گسترش فرهنگ
ازدواج آسان در آذربایجان شرقی**

۲

معاون رئیس جمهور:

**تمام دانش بنیان‌های توانمند از
اعتبار مالیاتی برخوردار شوند**

۲

**اهمیت مصرف
آب در ورزشکاران**

۷

**لزوم توسعه و ترویج گردشگری
سلامت بین ایران و ترکیه**

۸

ابراز تمایل

**شرکت ماشین سازی برای احیای
قدیمی ترین تیم فوتبال تبریز**

۶



دکتر لیدا حیدری در گفتگو با رفاه و سلامت:

با پیشرفت علم، تاریخ انقضای

ناباروری فرارسیده است

صفحه ۳

**پیام تسلیت رئیس شورای عالی استانها در پی حادثه تروریستی گلزار شهدای کرمان
دکتر شهرام دبیری در پی شهادت جمعی از زائران مزار شهید سلیمانی
در مسیر گلزار شهدای کرمان پیامی صادر کرد.**



دکتر شهرام دبیری
رئیس شورای عالی استانها

متن پیام تسلیت رئیس شورای عالی استانها به شرح زیر است:

بسم رب الشهداء و الصدیقین

ایادی استکبار و منافقان سنگدل بار دیگر جنایت آوریده و صدها نفر از مردم بیگناه و عزیز را در مسیر گلزار شهدای کرمان به شهادت رسانده و خانواده های زیادی غرق در ماتم شدند.

تروریسم کور که که با توحش خود فاجعه ای به بار آورد و جان صدها تن از زنان، مردان و کودکان بی‌گناه را گرفت، محکوم به شکست است و ان شاءالله بزودی توسط سربازان سردار دلها مجازات خواهند شد. ضمن تسلیت به مقام معظم رهبری، خانواده‌های مصیبت

دید و مردم عزیز کرمان، صبر و شکیبایی برای بازماندگان، غفران الهی برای شهیدان عزیز و شفای عاجل مجروحان حادثه از درگاه خداوند منان خواستارم.

مدیرکل منابع طبیعی آذربایجان شرقی:

طرحی به نام مالچ پاشی دریاچه ارومیه نداریم

سطح کوچکی از حوضه دریاچه ارومیه انجام شده که البته ربطی به ستاد احیا، ادارات مرتبط و موضوع دریاچه ارومیه نداشته است. مدیرکل حفاظت محیط زیست آذربایجان شرقی صبح امروز اعلام کرد: از مالچ پاشی بستر دریاچه ارومیه در شهرستان عجب شیر ممانعت شد. «شهنام اشتی»، در جمع خبرنگاران با اشاره به انتشار خبر شروع عملیات مالچ پاشی در بستر دریاچه ارومیه در برخی رسانه های استان، افزود: طبق بررسی های انجام شده، این اقدام بدون انجام هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم از سوی سازمان حفاظت محیط زیست و ستاد احیاء دریاچه ارومیه انجام شده است. وی اظهار کرد: به محض آگاهی از اصل موضوع، همکاران اداره محیط زیست شهرستان عجب شیر با حضور در محل نسبت به ممانعت و توقف عملیات اقدام کرده است. اشتی ادامه داد: بر اساس مصوبات ستاد احیاء دریاچه ارومیه، انجام هرگونه عملیات اجرایی و تحقیقاتی مرتبط با فعالیت های احیاء و کنترل پیامدهای بحران دریاچه ارومیه باید با هماهنگی ستاد مذکور و کسب مجوزهای لازم انجام شود. روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست نیز اعلام کرد: طرح مالچ پاشی با هدف تثبیت شن‌های روان به صورت آزمایشی و تنها در ۶۰ متر مربع از بستر دریاچه که بدون پوشش گیاهی است، انجام می‌شود.

مدیرکل منابع طبیعی آذربایجان شرقی گفت: طرح اجرایی به نام مالچ پاشی حوضه دریاچه ارومیه نداریم و در این خصوص تاکنون هیچ اعتباری نداشته‌ایم. سیروس داوودی اظهار کرد: ظاهراً یک طرح تحقیقاتی در سطح محدودی که بدون مجوز در یکی از شهرستان های آذربایجان شرقی بوده، انجام شده است. وی افزود: مالچ پاشی یاد شده از سوی یک شرکت دانش بنیان تنها به عنوان یک طرح تحقیقاتی مطرح شده که در خصوص جلوگیری از گرد و غبار به طور عمومی پی گیری می‌شود اما هیچ گونه مجوز یا مصوبه‌ای در این خصوص صادر نشده است. داوودی همچنین خاطرنشان کرد: منابع طبیعی در سال های قبل طرح‌هایی در خصوص تثبیت خاک دریاچه ارومیه و جلوگیری از گرد و غبار با نهال کاری، بونه کاری و کاشت درختچه انجام داده است. وی ادامه داد: در همین ارتباط تاکنون سه هزار و ۸۰۰ هکتار بونه کاری و نهال کاری، ۴۱ کیلومتر بادشکن غیر زنده نیز در حوضه دریاچه ارومیه و در بخش آذربایجان شرقی انجام شده است تا نسبت به تثبیت خاک این حوضه کمک کند. انتشار خبر مالچ پاشی در آذربایجان شرقی توسط یکی از رسانه های استانی موجب سوء استفاده برخی در فضای مجازی و دست به دست شدن آن شده در حالی که این موضوع از اصل مربوط به یک طرح تحقیقاتی بوده که آن هم بدون مجوز در

جهان پهلوان تختی

استوره ای که خواهد ماند، اما تکرار نخواهد شد!

۱۷ دی، پنجاه و ششمین سالگرد درگذشت جهان پهلوان تختی

هیئت کشتی آذربایجان شرقی

سخنان بی‌تعارف امام جمعه با رئیس سازمان محیط زیست درباره مازوت سوزی نیروگاه تبریز



آیت الله سیدمحمدعلی آل‌هاشم در خطبه‌های نماز

جمعه تبریز اظهار کرد: هفته گذشته بدون اطلاع قبلی به نیروگاه حرارتی تبریز رفتم و دیدم که کارکنان و کارگران مشغول فعالیت هستند و موضوع آلودگی را بررسی می‌کردند؛ البته بنده در تابستان تذکر داده بودم که از هم اکنون به فکر زمستان باشید و معاون عمرانی استانداری

نمایانگر آلودگی هوا در تبریز است. در این تصویر، دود سیاه از دودکش‌ها و خطوط انتقال برق در پس‌زمینه دیده می‌شود.

معاون رئیس جمهور :

تمام دانش بنیان‌ها می‌توانند از اعتبار مالیاتی برخوردار شوند

فناورانه با حضور رئیس جمهوری، دانشگاه صنعتی شریف موفق به اخذ مجوز اعتبار مالیاتی ۶۰۰ میلیارد تومانی یکی از گروه‌های سرمایه‌گذاری شد، شما نیز می‌توانید علاوه بر بحث مولدسازی، از این ابزار نیز استفاده کنید.

وی در ارتباط با ایجاد صندوق پژوهش و فناوری دانشگاه‌های استان نیز گفت: باتوجه به ایجاد صندوق پژوهش و فناوری در آذربایجان شرقی و ازطرفی چون سیاست وزارت اقتصاد و اموردارایی، بانک مرکزی و صندوق نوآوری و شکوفایی جلوگیری از افزایش تعداد این صندوق‌ها در کشور است، احتمال ایجاد صندوق پژوهش و فناوری دانشگاه‌های استان بسیار پایین است و شما می‌توانید در صندوق پژوهش و فناوری استان سهم باشید.

هیچ محدودیتی برای استفاده شرکت‌های دانش بنیان از تسهیلات قانون جهش تولید دانش‌بنیان وجود ندارد

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس‌جمهوری در خصوص استفاده شرکت‌های دانش‌بنیان دانشگاه تبریز از تسهیلات قانون جهش تولید دانش‌بنیان اظهار کرد: شرکت‌های مستقر در پردیس علم و فناوری دانشگاه تبریز هیچ محدودیتی برای استفاده و برخورداری از تسهیلات قانون جهش تولید دانش‌بنیان ندارند و ما می‌توانیم با برگزاری یک کارگاه در دانشگاه تبریز، نحوه‌ی استفاده از این قانون را به شرکت‌های دانش‌بنیان شرح دهیم.

وی در خصوص تبدیل آزمایشگاه مرکزی دانشگاه تبریز به آزمایشگاه ملی شمالغرب کشور نیز گفت: این امر بعد از بازدید رئیس شبکه ملی آزمایشگاهی از آزمایشگاه مرکزی دانشگاه تبریز و صدور مجوز، امکان پذیر است.

شروع شد و نیروگاه مجبور به مازوت‌سوزی شده است و با توجه به اینکه این مازوت‌سوزی استاندارد نیست تصمیم بر یک طرح توسعه ضروری شده است که همه کارهای مطالعاتی طرح فاز توسعه‌ای نیروگاه انجام شده است و در مرحله اخذ مجوز زیست محیطی برای عملیاتی اجرایی آماده است ولی متأسفانه مجوزها داده نمی‌شود. نماینده ولی‌فقیه در استان خطاب به رئیس سازمان محیط زیست گفت: آقای سلاجقه! این مازوت‌سوزی تخریب بیشتری دارد یا سوخت گاز و گازوتیل؟ انتظار بررسی بیشتر و ارائه راهکار است تا مشکل آلودگی هوای تبریز و شهر و روستاهای اطراف آن را داریم.

وی ادامه داد: طرح فاز توسعه‌ای نیروگاه حرارتی تبریز نخستین طرح کشور است و در حوزه انرژی تولید برق آذربایجان‌شرقی نیز ۶۰۰ مگاوات برق را افزایش داده و مشکل مازوت سوزی منتفی شده و مصرف آب این نیروگاه کاهش می‌یابد.

امام جمعه تبریز گفت: اجرای فاز توسعه نیروگاه حرارتی تبریز یکی از مطالبات مردم فهрман تبریز برای تولید انرژی پاک است و بیش از یک دهه قدمت دارد که با وجود وعده‌ها هنوز کاری نشده است و امیدواریم دولت خدمتگزاران دست هم دهند این مشکل تبریز را حل کنند.

نمایانگر آلودگی هوا در تبریز است. در این تصویر، دود سیاه از دودکش‌ها و خطوط انتقال برق در پس‌زمینه دیده می‌شود.

معاون رئیس جمهور :

تمام دانش بنیان‌ها می‌توانند از اعتبار مالیاتی برخوردار شوند

ایجاد صندوق سرمایه‌گذاری خطرپذیر در استان نیازمند سرمایه اولیه ۳۳۴ میلیارد تومانی است دهقانی فیروزآبادی در ارتباط با تشکیل صندوق سرمایه‌گذاری خطرپذیر در آذربایجان شرقی نیز خاطرنشان کرد: صندوق CBC مختص سرمایه‌گذاری‌های کلان و بزرگ است و نیازمند سرمایه‌ی اولیه‌ی ۳۳۴ میلیارد تومانی می‌باشد که باید با مشارکت شرکت‌های بزرگ صنعتی تشکیل شود. مزیت صندوق CBC این است که اگر سرمایه‌ی صندوق از ۳۳۴ میلیارد تومان بیشتر شود، اعضای صندوق می‌توانند از اعتبار مالیاتی قانون سرمایه‌گذاری استفاده کنند.

وی همچنین در خصوص بهره‌برداری از کارخانه نوآوری گفت: اگر براساس آئین‌نامه بهره‌برداری کارخانه‌ی نوآوری، دانشگاه تبریز حائز شرایط مندرج درآئین‌نامه باشد، می‌تواند برای این کار اقدام کند که البته حتما باید بخش خصوصی نیز برای این موضوع حضور داشته باشد. معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس‌جمهوری تاکید کرد: ما در بحث ارتباط با کشورهای همسایه، برنامه‌ای تحت همین عنوان را داریم و شما می‌توانید از طریق مدیریت امور بین‌الملل دانشگاه با مجموعه آقای دکتر میرآبادی جلساتی برگزار کرده و کمک‌های لازم را جهت جذب محققان پسادکتری دریافت کنید. وی یادآور شد: ما از طریق بنیاد ملی نخبگان یک برنامه استانی را تدوین کرده‌ایم و اعتبارات خوبی نیز برای استان‌های عضو این برنامه خواهیم داد. پیشنهاد می‌کنم جلسه‌ای را با دکتر زندی رئیس بنیاد نخبگان آذربایجان شرقی برگزار و در خصوص جزئیات این برنامه صحبت کنید.

نمایانگر آلودگی هوا در تبریز است. در این تصویر، دود سیاه از دودکش‌ها و خطوط انتقال برق در پس‌زمینه دیده می‌شود.

۱۳ شهرک صنعتی در آذربایجان شرقی دارای تصفیه خانه است



۶۲۰ هکتار مساحت است و در فاز توسعه ۴۰۷ هکتار افزایش می‌یابد. رییس هیات مدیره شرکت شهرک های صنعتی آذربایجان شرقی، با بیان اینکه پیش بینی می‌شود با اجرای فاز توسعه شهرک صنعتی شهید سلیمی، برای ۱۳ هزار نفر اشتغال ایجاد شود، گفت: تعداد قراردادهای منعقد شده در این شهرک صنعتی یک هزار و ۹۸ فقره است که از این تعداد، ۸۱۶ واحد تولیدی با ظرفیت های متفاوت در حال تولید است و ۲۹ هزار و ۲۸۰ نفر در آن ها اشتغال دارند. فیض زاده، افزود: در این شهرک صنعتی تمامی امکانات زیربنایی ایجاد شده است ولی در شرایط کنونی از لحاظ تامین برق و گاز در این شهرک کمبود وجود دارد که این موضوع باعث نگرانی برای فعالان صنعتی شده است. وی اظهار کرد: تصفیه خانه فاضلاب شهرک صنعتی شهید سلیمی در زمینی به مساحت حدود چهار هکتار و در ۲ مدول هر کدام به ظرفیت ۲ هزار مترمکعب در روز اجرا شده است.

نمایانگر آلودگی هوا در تبریز است. در این تصویر، دود سیاه از دودکش‌ها و خطوط انتقال برق در پس‌زمینه دیده می‌شود.

سال دوم | دوره جدید | شماره چهاردهم | هفته سوم دی ۱۴۰۲

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان خبر داد :

ترویج و گسترش فرهنگ ازدواج آسان در آذربایجان شرقی



مدیرکل اوقاف و امور خیریه آذربایجان شرقی اعلام کرد: طرح ملی پیوند آسمانی با هدف ترویج و گسترش فرهنگ ازدواج آسان و حمایت از زوج‌هایی با مهریه پایین به همت سازمان اوقاف و امور خیریه در آذربایجان شرقی اجرا می‌شود.

حجت الاسلام والمسلمین سید شهاب الدین حسینی در ویژه برنامه ازدواج آسان که در بقعه زیارتی فرهنگی عارف بالله شاه حسین ولی در هفته بزرگداشت مقام زن برگزار شد، اظهار کرد: طرح پیوند آسمانی برای حمایت و گسترش ازدواج آسان و مقابله با ازدواج‌های دیرهنگام در جامعه از محل نیات واقفان خیراندیش که نیاتشان توسعه ازدواج آسان است، در استان ما هم اجرا و انجام می‌شود. وی اضافه کرد: بر این اساس اداره‌کل اوقاف و امور خیریه آذربایجان شرقی هم ضمن حمایت از زوجین با مهریه پایین و فراهم‌سازی زمینه ازدواج آن‌ها با کمک مالی از محل نیات واقفان، برای تامین هزینه ازدواج و جهیزیه آن‌ها هم اقدام می‌کند. به نقل از روابط عمومی اداره‌کل اوقاف و امور خیریه استان آذربایجان شرقی، وی خاطرنشان کرد: طرح پیوند آسمانی در طول سال و در ایام مختلف از جمله عید غدیر، روز ازدواج حضرت علی علیه السلام و حضرت فاطمه زهرا سلام الله علی‌ها و سالروز ولادت حضرت زهرا سلام الله علی‌ها برگزار می‌شود که در این دوره از ۵۰ زوج جوان حمایت کردیم تا بتوانند زندگی مشترک خود را آغاز کنند.

مصرف گاز در بخش خانگی

آذربایجان شرقی به ۶۴ درصد رسید

مدیرعامل شرکت گاز آذربایجان شرقی با اشاره به اینکه مصرف روز گذشته گاز در استان ۳۸ میلیون و ۲۰۰ هزار متر مکعب بود، گفت: سهم بخش خانگی از این میزان مصرف به ۶۴ درصد رسیده است.

نادر کمالی با اشاره به اینکه مصرف بخش خانگی در فصل تابستان در حدود ۱۳ درصد است، اظهار کرد: اکنون برای تامین نیاز پایدار مصرف بخش خانگی حدود ۱۶ میلیون متر مکعب در مصرف سایر بخش ها از جمله صنایع و نیروگاه های آذربایجان شرقی محدودیت اعمال شده است. وی با اشاره به اینکه آذر ماه امسال سهم مصرف بخش خانگی ۵۶ درصد بود، گفت: در بهمن ماه و در روزهای اوج سرما میزان مصرف این بخش به ۶۴٫۶ درصد می رسد. کمالی با اشاره به اینکه شرایط تأمین گاز بخش نیروگاهی بر اساس ابلاغ رسمی مرکز راهبری و کنترل شرکت ملی گاز ایران تعیین شده است، اظهار کرد: با توجه به تکلیف این شرکت برای تأمین گاز نیروگاه های آذربایجان شرقی در هشت ماه از سال (ابتدای فروردین تا ابتدای آذر) با هدف عمل به مسؤولیت های اجتماعی و حفظ محیط زیست استان، گاز تحویلی به بخش نیروگاهی بیش از تعهدات و سهمیه تخصیصی بوده است.وی با اشاره به عدم دخل و تصرف این شرکت در بکارگیری صنایع و نیروگاه‌ها از سایر سوخت‌ها و فرآورده های میان تقطیر، تاکید کرد: ضرورت دارد واحدهای صنعتی و نیروگاه‌ها در راستای حفظ محیط زیست، تدابیر و استانداردهاسازی لازم در بکارگیری سوخت دوم را اتخاذ کنند. وی میزان کل مصرف گاز آذربایجان شرقی در ۹ ماهه امسال را هفت میلیارد و ۳۸۲ میلیون متر مکعب اعلام کرد و گفت: در حدود ۵۰ درصد گاز استان در تبریز مصرف می‌شود. در سال گذشته به‌طور میانگین بیشترین حجم مصرف گاز استان آذربایجان شرقی به بخش خانگی با ۴۰ درصد از کل مصرف و نیروگاه‌ها با ۲۱ درصد مصرف و بخش‌های صنعتی و جایگاه‌ها با ۳۲ درصد و هفت درصد بخش دولتی و تجاری اختصاص داشت.

اختصاص ۳۰۰ میلیارد تومان

از اعتبارات سفر دوم رییس جمهور

به آزاد راه تبریز- صوفیان

توافق‌نامه اعطای ۳۰۰ میلیارد تومان وام مصوب دور دوم سفر ریاست جمهوری به آذربایجان شرقی برای آزادراه تبریز- صوفیان توسط کنسرسیوم بانک‌های مسکن و ملت در جلسه معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری امضا شد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی در این رابطه اظهار کرد: با اعطای این وام، خط برگشت فاز اول آزادراه تبریز- بازرگان، حد فاصل تبریز تا بزرگراه صوفیان- شبستر را تا پایان بهمن‌ماه امسال افتتاح کنیم. جبارعلی ذاکری افزود: تاکنون برآی احداث این آزادراه ۲۴ کیلومتری یک هزار و ۲۵۰ میلیارد تومانی هزینه شده است. وی با تاکید بر اهمیت پروژه آزاد راه تبریز-صوفیان اعلام کرد: این پروژه برای مردم استان امید بخش است و با توجه به ترافیک مسیر تبریز- صوفیان، می‌تواند گره‌گشای این معضل نیز باشد. وی تشریح کرد: بانک‌های عامل دخیل در این پروژه با همراهی تمام در راستای تامین مالی آن همکاری دارند و امیدواریم هر چه سریع‌تر نسبت به تخصیص مابقی اعتبارات لازم اقدام کنند. معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار آذربایجان شرقی ادامه داد: این آزادراه بخشی از مسیر بین‌المللی بزرگراه یک آسمانی است که از کشور زاپن آغاز و با گذر از ایران و ترکیه در کشور بلغارستان به اتمام می‌رسد. به نقل از روابط عمومی استانداری آذربایجان شرقی، در این جلسه در خصوص مکان‌یابی ایستگاه‌ها و پایگاه‌های امداد و نجات، انتظامی و خدماتی در مسیر آزادراه تبریز- صوفیان نیز تصمیم‌گیری شد.

نمایانگر آلودگی هوا در تبریز است. در این تصویر، دود سیاه از دودکش‌ها و خطوط انتقال برق در پس‌زمینه دیده می‌شود.



دکتر لیدا حیدری

متخصص زنان و زایمان و نازایی؛ فلوشیپ نازایی (IVF) از دانشکده علوم پزشکی تبریز؛ اسفند ماهی و متولد شهر زیبای اهر- از استان زنجان.

دکتر لیدا حیدری در گفتگو با رفاه و سلامت :

با پیشرفت علم، تاریخ انقضای ناباروری فرارسیده است



۱۹) آیا این آزمایشات تحت پوشش بیمه هستند؟
بله بیمه ها همه آنها را به صورت صد در صدی پوشش می دهند.

۲۰) به عنوان آخرین سوال از خاطرات ارزشمند شیرین و ناگواری که در دوران طبات خود داشته اید برایمان بگویید.
همه خاطرات ایام طبات من بسیار با ارزش هستند. زمانی که مادری نا امید از بچه دار شدن، فرزندی به دنیا می آورد و من فرزند او را در آغوش می گیرم خدا را سپاس می گویم که توفیق داد تا در به دنیا آمدن بچه ای که هیچکس حتی والدینش امیدی به داشتنش نداشتند نقشی داشته باشم. آن لحظه های شیرین همیشه برایم تازگی دارند و هیچگاه برایم عادی و تکراری نمی شوند. بدترین خاطرات یک پزشک زنان زایمان هم که همچون کابوسی مادام العمر است مرگ مادر حین زایمان است. واقعه ای بسیار تلخ و متأسفانه ماندگار که هیچگاه از خاطر یک پزشک زنان زایمان پاک نمی شود.

۲۱) نمی خواهم مصاحبه را با این سخن آندوهگین به پایان ببرم. پس با سوال دیگری که الان به ذهنم رسید مصاحبه را به پایان می برم. نگهداری حیوانات خانگی مثل سگ و گربه و ریزش موئی آنها چه مشکلاتی ایجاد می کنند؟

بزرگترین خطری که از ناحیه حیوانات خانگی، زنان و بویژه مادران و جنین آنها را تهدید می کند انگلی به نام توکسوپلاسماست. گربه ها ناقل این انگل هستند. اگر در نگهداری آنها کم توجهی شود و بهداشت و واکسن آنها جدی گرفته نشود منجر به توکسوپلاسموس در مادران می شود. تشخیص وجود این انگل نیز جزو آزمایشات پیش و حتی بعد از بارداری است.

۲۲) آیا نگهداری حیوانات خانگی از نظر روانی هم موجب عدم تمایل به فرزندآوری می شود؟

متأسفانه بله. البته نگهداری حیوانات به خودی خود عامل بچه گیری زوجین نیست. مردم ایران در گذشته هم انواع حیوانات خانگی از سگ و گربه گرفته تا جوجه و مرغ و اردک را نگهداری می کردند. آنچه تغییر کرده باز شدن پای حیوانات به حریم خانه و خانواده است که فرهنگی غربی است. متأسفانه شاهد رواج روزافزون توکسوپلاسماست. گربه ها ناقل این انگل هستند. اگر در نگهداری آنها کم توجهی شود و بهداشت و واکسن آنها جدی گرفته نشود منجر به توکسوپلاسموس در مادران می شود. تشخیص وجود این انگل نیز جزو آزمایشات پیش و حتی بعد از بارداری است.

دهد. بزرگترین خطری که از ناحیه حیوانات خانگی، زنان و بویژه مادران و جنین آنها را تهدید می کند انگلی به نام توکسوپلاسماست. گربه ها ناقل این انگل هستند. اگر در نگهداری آنها کم توجهی شود و بهداشت و واکسن آنها جدی گرفته نشود منجر به توکسوپلاسموس در مادران می شود. تشخیص وجود این انگل نیز جزو آزمایشات پیش و حتی بعد از بارداری است.

جمع بندی: از پایان غم انگیز برای مصاحبه ام حذر کردم و خواستم با طرح سوالی دیگر پایانی زیباتر رقم بزنم اما با پاسخ های دکتر حیدری با نگرانی مهم تری روبرو شدم. به یاد انیمیشن بچه رییس افتادم. آنهایی که این انیمیشن را دیده اند می دانند از کدام نگرانی حرف می زنم. داستان از آنجا شروع می شود کهمردم یک سرزمین علاقه ای به بچه دار شدن ندارند و ترجیح می دهند به جای بچه دار شدن، سگ های ملوس و زیبا خریداری کنند. سگ های کوچک و دوست داشتنی رقیب جدی برای بچه ها شده اند. ضد قهرمان داستان از راه تبلیغ و فروش این سگ ها به پول هنگفتی می رسد. قهرمان داستان که بچه رئیس نام دارد ماموریت دارد تا توجه علاقه والدین نسبت به فرزندآوری را احیا کند. غربی ها خیلی زودتر متوجه شده و رنگ خطر را با ساختن فیلم ها و انیمیشن هایی از این دست به صدا درآورده اند. امیدواریم همان طور که ماموریت بچه رئیس کشف محصول جدید ضد قهرمان داستان است تا با آن مقابله کند و این وضعیت را به حالت عادی بازگرداند، مسئولان فرهنگی کشور ما هم با اقدامات فرهنگی گام های موثری در اصلاح نگرش جوانان بردارند.

خود کاکائو یک آنتی اکسیدان قوی است و اگر به صورت کم شکر مصرف شود اثرات مثبتی به دنبال دارد؛ متأسفانه برای شیرین کردن کاکائو که بسیار تلخ است از مقدار زیادی شکر استفاده می کنند که باعث شده مضراتش بر فوایدش غلبه کند و تبدیل به ماده غذایی چاق کننده شود.

۱۴) رابطه جنسی زوجین در دوران حاملگی توصیه می شود؟

اگر مادر مشکلی مثل خونریزی، آبریزش، عفونت یا سابقه زایمان زودرس نداشته باشد زندگی زناشویی نرمال توصیه می شود. تنها اجتنابی که توصیه می کنیم در دو الی سه هفته آخر بارداری است که آن هم به دلیل جلوگیری از احتمال زایمان زودرس است.

۱۵) آیا نزدیکی در دوران قاعدگی (عادت ماهیانه) موجب حاملگی می شود؟

اولا توجه داشته باشید که برخی مذاهب از جمله مذهب ما انداخته و حتی عمل مخالف است. اما پاسخ سوالاتن مثبت است ودر مورد بعضی از خانم ها اتفاق می افتد. در دوران قاعدگی ممکن است تخمک گذاری توسط تخمدان ها صورت می گیرد. در کل درصدی از بارداری ها ممکن است در خارج از رحم باشند که از موارد بسیار اورژانسی محسوب میشود چرا که ممکن است خونریزی داخلی ایجاد کرده سلامت مادران را به خطر انداخته و حتی منجر به فوت آنها شوند.

۱۶) علائم بارداری خارج از رحم چیست؟ زوجین چگونه می توانند از بروز آن جلوگیری کنند؟

حاملگی های خارج از رحم چون در مراحل اولیه فاقد علامت و مشخصه خاصی هستند لازم است که زوج ها با دیدن علائمبارداری همچون قطع قاعدگی (توقف عادت ماهیانه) و در مراحل اولیه بارداری یعنی در همان هفته های اول و دوم به پزشک مراجعه کنند تا با انجام تست بتا و سونوگرافی رحم از جایگزینی جنین در داخل رحم مطمئن شوند. بنابراین که با روش

آی وی اف باردار شده اند هم باید نسبت به سونوگرافی هفته دوم و سوم بارداری توجه داشته باشند. بارها مشاهده شده است که در عمل آی وی اف با اینکه جنین در داخل رحم مادر گذاشته شده است و حاملگی خارج از رحمی را ایجاد کرده است.

۱۷) لطفا اشاره کلی و اجمالی به روش های نوین مقابله با بارداری هم داشته باشید.

شعار سازمان بهداشت جهانی این است که ناباروری دیگر وجود ندارد. در چهل پنجاه

سال اخیر رشد علم به حدی بوده که با ابداع انواع روش ها به فرزندآوری زوج هایی که مشکل دارند کمک های شایانی کرده است. مشکل خروج اسپرم در آقایان با روش اسپرم گیری حل شده است. برای خانم هایی که با مشکل بسته شدن لوله هایشان مواجه شده اند روش آی وی اف بکار برده می شود. حتی برای خانم هایی که مغزشان فرمان تخمک گذاری به تخمدان را نمی دهد توسط داروهایی که به بازار آمده با تحریک تخمدان ها می توانیم تخمک گذاری را محقق کنیم. حتی زنانی که مادرزادی فاقد رحم به دنیا آمده اند نیز رحم اجاره ای می تواند مشکل فرزندآوری آنها را مرتفع نماید. برای زنان سن بالا یا آنهایی که دچار یائسگی زودرس شده اند از تخمک های اهدایی استفاده می کنیم. برای آقایانی که دچار آژواسپرم شده اند می توان از چنین اهدایی استفاده کرد. روش های دیگری هم هست که ذکر آنها از حوصله مخاطب شما خارج است. به طور خلاصه می توانم بگویم که بچه دار شدن برای ناباوران دیگر یک آرزوی دست نیافتنی نیست.

۱۸) به آزمایشات قبل از بارداری هم اشاره کنید. قبل از بارداری نیازمند چه اقداماتی هستیم؟

ما در انجمن ناباروری به وزارت بهداشت طرحی ارائه کرده ایم که قبل از ازدواج همه زوجین را ملزم به انجام آزمایشات اولیه نماید. برای مردان آزمایش اسپرموگرام تجویز می کنیم. مثل مشاوره ژنتیکی قبل از اقدام به ازدواج گرفته میشود همچنینباید از تخمک گذاری زنان هم مطمئن شویم. برای اقدام به بارداریلازم است که زوجین دو الی سه ماه قبل از اقدام به بارداری ویزیت شده و آزمایش خون بدهند. تجویز داروی اسید فولیک قبل از بارداری از مواردی است که توصیه شود.

فریز اسپرم نمایند تا بعد از پایان شیمی درمانی از اسپرم های سالم استفاده کنند. فعلا مخوریت با خانم هاست. چون آقایان در تولید اسپرم کمتر دچار مشکل می شوند اما تولید تخمک در زنان دارای محدودیت سنی است. با افزایش سن از کمیت و کیفیتتخمک ها کاسته می شود. بنابراین بهترین سن برای گرفتن تخمک سالم زیر ۳۵ سال است. به طور کلی می توان گفت برای حفظ قدرت باروریزتانی که ازدواج نکرده اند یا به هر دلیلی فعلا قصد بارداری ندارند ضروری است در هر سن و سالی که تخمک دارندنسبت به فریز کردن تخمک اقدام نمایند.

۱۷) آیا هزینه فریز کردن تخمک تحت پوشش بیمه ها است؟
بله؛ قبلا تقبل نمی کردن؛ اما خوشبختانه تا ۷۰ درصد هزینه ها رابیمه ها پوشش می دهند و برخی بیمه های تکمیلی هم تا صد در صد پوشش می دهند اما دولت تا ۷۰ درصد را مصوب کرده است. بنابراین هزینه بسیار کمی را خود افراد متقبل می شوند

۱۸) استعمال دخانیات چه نقشی در ناباروری دارد؟
متأسفانه استعمال دخانیات بویژه قلیان نقش مخرب زیادی دارد. قلیان بیشتر از سیگار حرکت تازگ های اسپرم را کند می کند. در این افراد کند شدن حرکت تازگ ها موجب کاهش و یا توقف حرکت اسپرم هایشان می شود. افرادی که بچه می خواهند هر چه سریع تر باید استعمال دخانیات را کنار بگذارند.

۱۹) تغذیه چه نقشی در فرآیند باروری دارد؟
یکی از مشکلاتی که در بانوان باعث ناباروری می شود، چاقی یا لاغری بیش از حد است. هر دو عامل روی تخمک گذاری تخمدان ها تاثیر گذارند. مخصوصا تاثیر منفی چاقی بیش از لاغری است. کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل با تغذیه سالم و ورزش های روزانه توصیه همه پزشکان زنان و زایمان به زوج ها است.

۱۰) در فرهنگ عامیانه برای تقویت باروری سفارش زیادی به خوردن پیاز می شود. آیا این توصیه منبای علمی دارد؟

پیاز سرشار از آنتی اکسیدان است. بنابراین هم برای آقایان و هم برای خانم ها مفید است. از نظر علمی چون پیاز مواد آنتی اکسیدان دارد در تولید اسپرم نقش مثبتی ایفا می کند بنابراین می تواند مورد تایید باشد. اما اینکه از نظر تجربی یا طب سنتی خوردن پیاز چه مزایایی دارد را باید از آنها پرسید. علاوه بر پیاز سیفی جات و میوه هایی مثل توت فرنگی، گوجه فرنگی، انار و بلوبری هم دارای آنتی اکسیدان زیادی هستند. همچنین زردچوبههم در میان ادویه جات سرشار از آنتی اکسیدان است. زردچوبه خاصیت ضد التهاب هم دارد و برای خانم های که به تازگی زایمان کرده اند دسر کاجی می دهند که از ادویه جاتی همچون زعفران، دارچین و زردچوبه فراوان استفاده می شود.

۱۱) آمار ناباروری در ایران در مقایسه با سایر کشورهای پیشرفته در چه سطحی است؟

آمار دقیقی گزارش نشده است اما تقریبا با آمار جهانی برابری میکند پانزده درصد از کل زوج های جهان مشکلات ناباروری دارند. این آمار در کشور ما هم حدوداً همین مقدار است. ۱۲) حال که آمار ناباروری ما با سایر کشورهای جهان یکسان است و با وجود اینکه اکثر مردم غیر از بلوبری از سایر مواردی که اشاره کردید به وفور استفاده می کنند و تغذیه سالم و سرشار از آنتی اکسیدان دارند، پس چرا آمار ناباروری و ابتلا به سرطان ما مثل کشورهای است که از این آنتی اکسیدان ها کمتر استفاده می کنند؟

چه کسی گفته است تغذیه ما سالم است؟ از وقتی فست فود ها و غذاهای فرآوری شده به سفره هایمان راه یافته نحوه تغذیه ما هم دچار تغییرات و چالش های فراوانی شده است. این چاقی های مفرط که متأسفانه گریبانگیر کودکانمان شده است ناشی از همین فست فودها، چیپس و پفک و شکلات هاست وتحرک کمتر،به علت تغییر شکل زندگی در گذشته هم سن و سالان ما همه لاغر بودند اما الان اکثر مردم چاقی دور شکمی دارند. بله در گذشته که اکثر غذاهایمان ارگانیک بودند تغذیه سالم تری داشتیم و بالطبع ناباروری هم کمتر بود، اما الان دست کمی از دیگر کشورها نداریم.

۱۳) مشخصا به شکلات اشاره کردید؛ آیا کاکائو یک ماده آنتی اکسیدان نیست؟

در این شماره با محوریت فرزندآوری و مقابله با ناباروری پای صحبت دکتر لیدا حیدری متخصص زنان، زایمان و نازایی نشستیم تا برای زوج هایی که آرزوی فرزندى سالم دارند اطلاعات مفید و سودمندی ارائه دهیم. دکتر حیدری با تجربه ۳۰ سال طبابت در حوزه باروری برای زوجین و چندین سال ریاست بیمارستان های بزرگی مثل بیمارستان ۲۹ بهمن تبریز و بیمارستان شهر سقر در استان کردستان حرف های بسیار ارزشمندی برای گفتن دارد که حیف است نخوانید. پس با فرض اینکه مخاطبان می دانند بچه دار شدن بر اثر لقاح اسپرم و تخمک ممکن می شود در این گفتگو ما را همراهی کنید.

۱) درصد ناتوانی جنسی در مردان بیشتر است یا ناباروری در زنان؟

طبق آمار جهانی علت ناباروری در زنان ۵۰درصد و آقایان ۳۵درصدوبقیه به علت های ناشناخته میباشد .

۲) چه نوع بیماری یا مشکلاتی موجب نازایی در خانم ها می شوند؟

مشکلات متعدد از جمله ناهنجاری های رحمی کیست های تخمدانی و پولیپ های رحمی بیماری های عفونی، بسته شدن لوله های فالوپ، مشکلات و نارسایی ها درتخمدان و اختلال در تخمک گذاری، عادت های ماهیانه نامنظم و دلایل ژنتیکی.

۳) و در مردان چطور؟

اختلالات هورمونی اختلالات ژنتیکی . همچنین بعضی بیماری های دوران کودکی مثل ابتلا به اوربیون که اگر مورد بی توجهی والدین قرار گیرد باعث اختلال در دستگاه تناسلی پسر بچه ها می شود. عفونت های مکرر دستگاه تناسلی مردان موجب بسته شدن کانال های انتقال اسپرم می شود علاوه بر این ها متأسفانه شاهدیم برخی جوانان دوپینگ می کنند یا از مکمل های هورمونی در باشگاه های بدن سازی استفاده می کنند. تستسترون تزریق می کنند که این عوامل در کنار برخی عوامل ژنتیکی ممکن است باعث ناباروری و ناتوانی جنسی شوند.

۴) سن و سال در بروز نازایی چه تاثیری دارد؟ چه توصیه هایی در مورد سن ازدواج دارید؟

متأسفانه با دو طیف زوج روبرو هستیم؛ آنهایی که خیلی زود ازدواج می کنند و آنهایی که خیلی دیر ازدواج می کنند. ما به زوج هایی که خیلی دیر ازدواج می کنند توصیه می کنیم که خیلی زود ازدواج می کنند حامله نشوند. در مورد ازدواج های دیر هنگام و بالای ۴۰ سال هم توصیه می کنیم که هر چه سریع تر اقدام به فرزندآوری کنند. همچنین در مورد خانم های جوانی که هنوز فرصت ازدواج نیافته اند هم اکیدا توصیه می کنیم که به فریز کردن تخمکهایشان اقدام کنند تا هنگام

ازدواج مشکل ناباروری نداشته باشند. با فریز کردن تخمک ها قدرت باروری آنها برای آینده و هر زمان که شرایط مناسب برای ازدواج و فرزندآوری پیدا کنند حفظ می شود.

۵) آیا فریز کردن صد در صد قابل اعتماد است؟

درصد برگشت پذیری تخمک فریز شده از جنین فریز شده کمتر است. در اصطلاح پزشکی می گویم شانس موفقیت فریز تخمک نسبت به فریز جنین پایین تر است. تا کنون چندین مورد انجام داده ایم که به مرحله حاملگی و بوجود آمدن جنین هم رسیده است. .

۶) چند سال است که دانش فریز کردن تخمک بوجود آمده است؟

ده پانزده سالی هست که علم فریز کردن تخمک بوجود آمده ولی در کشور ما در چند سال اخیر اجرایی شده است. ما اکنون به مرحله توصیه کردن رسیده ایم. کشورهایی بوده اند که سال ها پیش از ما شروع کرده اند. آنها اکنون این طرح را در مدارس دخترانه توصیه می کنند. زیرا هر چقدر که سن زایایی کمتر باشد بیشترین و سالم ترین تخمک ها بدست می آید. به نظر من فریز کردن تخمک دختران باید در کشور ما هم نهادینه شود. ما نیازمند اطلاع رسانی هستیم تا دختران در صورت ازدواج دیر هنگام هم مشکل فرزندآوری نداشته باشند.

البته امکان فریز کردن برای آقایان هم وجود دارد. برای آن دسته از مردانی که مبتلا به بیماری هایی شده اند که نیازمند شیمی درمانی یا رادیو تراپی است هم توصیه می کنیم که اقدام به

وزیر بهداشت مطرح کرد ؛

مردمی بودن؛ مهمترین ویژگی های جامعه پرستاری ایران

اهمیت نقش پرستاران در پیشگیری از بیماری ها



دانست و عنوان کرد: در حادثه تروریستی هفته گذشته در کرمان همچون سایر برهه ها و بحران ها، شاهد ایثارگری و رشادت نیروهای بهداشتی، درمانی و پرستاران بودیم. برخی امدادگران ما برای نجات مجروحان ، خود دچار مجروحیت شدند که نشان دهنده اوج ایثار آنهاست. دکتر عین‌اللهی با بیان این‌که بلافاصله پس از حمله تروریستی، فوج عظیمی از نیروهای بهداشتی و درمانی داوطلب برای خدمتگزاری به مجروحان حادثه تروریستی

وزیر بهداشت در نشست اعطای اعتبارنامه منتخبان ششمین دوره شورای عالی سازمان نظام پرستاری بر اهمیت همکاری و هم‌افزایی وزارت بهداشت و سازمان نظام پرستاری برای تحقق اهداف مشترک و کاربردی تأکید کرد.

دکتر بهرام عین‌اللهی در این نشست که در سالن شهید سردار سلیمانی وزارت بهداشت برگزار شد، ضمن قدردانی از دست‌اندرکاران انتخابات عادلانه، سالم و پرشور این سازمان گفت: جا دارد از جامعه پرستاری که حضور و مشارکت گسترده‌ای در این دوره از انتخابات داشتند، تشکر کنیم.

وی با اشاره به فرمایش‌ن مقام معظم رهبری مبنی بر کوتاه بودن عمر مسئولیت، گفت: باید قدر لحظات مسئولیت را بدانیم؛ خداوند این فرصت را به منتخبان ششمین دوره شورای عالی سازمان نظام پرستاری داده که مدتی از عمر خود را برای خدمت به جامعه پرستاری، اختصاص دهند. وزیر بهداشت پرستاران ایرانی را از بهترین پرستاران دنیا



معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، جزئیات پوشش بیمه ای خدمات فیزیوتراپی و توانبخشی در این سازمان را تشریح کرد.

مهدی رضایی اظهار داشت: خدمات فیزیوتراپی برای عموم بیمه شدگان تا ۲ ناحیه و برای

بیماران ام اس، گلین باره، دوشن، میاستنی گراو، فلج مغزی، دیستروفی عضلانی و ALS تا ۴ ناحیه در هرجلسه تحت پوشش بیمه است.

وی افزود: علاوه بر این در راستای اجرای ماده ۶ قانون حمایت از حقوق معلولان در آبانماه سال ۹۹ تفاهم نامه فیمابین سازمان بیمه سلامت و سازمان بهزیستی با موضوع بهره‌مندی افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور که دارای پوشش بیمه ای معتبر از بیمه سلامت هستند؛ منعقد شد که برابر تفاهم نامه ۹ کد خدمتی درحوزه های کاردرمانی، گفتاردرمانی و شنوایی شناسی با مشارکت ۷۰ درصدی تعرفه دولتی توسط سازمان بیمه سلامت پوشش داده شد. معاون بیمه و خدمات

رئیس فراکسیون جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی خبر داد :

افزایش ۹ هزار میلیارد تومانی بودجه صندوق

حمایت از بیماران خاص از سوی مجلس



درمان کنند. به گفته عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، اجرای قانون نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک نیز خوشبختانه با حمایت‌های مجلس در تاسیس کمیته سلامت الکترونیک و همکاری های ویژه بیمه سلامت و شورای عالی بیمه سلامت کشور منجر به استقرار بالای ۹۰ درصدی این قانون در سراسر کشور شده و به دنبال یکپارچه سازی سامانه های داده های سلامت و قواعد بیمه ای هستیم. وی ادامه داد: البته برخی تکالیف قانونی برای این مساله در برنامه هفتم مورد توجه قرار نگرفته که امیدواریم تدابیر لازم برای آن اتخاذ شود.

انتظار وزارت بهداشت از تقویت مشارکت دو گروه در پوشش ملی سلامت []

بانوان و ساکنان کلانشهرها بیشتر مشارکت کنند



مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به غربالگری بیش از ۳۷ میلیون و ۲۶۶ هزار نفر در پوشش ملی سلامت، گفت: انتظار داریم دو گروه مهم یعنی بانوان و ساکنان کلانشهرها بیشتر در این پوشش مشارکت کنند.

دکتر کوروش اعتماد در ارتباط زنده تصویری با یکی از بخش های

به گفته دکتر عین‌اللهی، پرستاران، مهمترین رکن نظام سلامتند که تأثیر قابل توجهی در کارآمدی نظام سلامت و نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه دارند. وی با بیان اینکه باید به نقش پرستاران در پیشگیری از بیماریها و مراقبت های بهداشتی توجه بیشتری شود، افزود: در پوشش ملی سلامت ۳۷ میلیون نفر مشارکت کرده اند که از این تعداد حدود ۸۰۰ هزار بیمار مبتلا به فشارخون بالا و بیش از ۴۰۰ هزار مبتلا به دیابت که از بیماری های خود اطلاعی نداشتند، شناسایی شدند.

وزیر بهداشت تأکید کرد: آمارهای به دست آمده از پوشش ملی سلامت تا کنون به ویژه در مناطق شهری هشدار دهنده است چراکه سبک زندگی و تغذیه در مناطق شهری، وضعیت مناسبی ندارد و از سوی دیگر سه چهارم مردم کشورمان در مناطق شهری سکونت دارند؛ بنابراین از نظام پرستاری انتظار داریم که به حوزه بهداشت، پیشگیری و مراقبت های بهداشتی نیز وارد شود چراکه سلامت باید پیشگیری باشد نه درمان محور. دکتر عین‌اللهی ارائه خدمات پرستاری در منزل را رویکردی بسیار ارزشمند دانست و گفت: متأسفانه برخی افراد فاقد مهارت با مداخله در این حوزه، شرایط خدمات پرستاری در منزل را با مشکلاتی روبرو کرده اند که نیاز است پرستاران کارآزموده، مجرب و مورد تأیید

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تشریح کرد :

جزئیات پوشش بیمه ای خدمات فیزیوتراپی و توانبخشی در بیمه سلامت ایران

اوتیسم، کاردرمانی و گفتار درمانی و فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران آسیب نخاعی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران ام اس، کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی بیماران SMA، کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران دوشن و غیر دوشن، کاردرمانی، گفتاردرمانی و شنوایی شناسی و فیزیوتراپی بیماران موکولی ساکاریدوز، کاردرمانی، فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران بال پروانه ای، کاردرمانی و گفتاردرمانی بیماران متابولیک، کاردرمانی فردی و گروهی بیماران مزمن روانی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و فیزیوتراپی بیماران سرطانی است.

در بیمارستان رفیده تهران به صورت پایلوت انجام گرفته است که با توجه به نتایج حاصله و تدوین دستورالعمل خرید راهبردی در مرحله بعد این موضوع در صورت درخواست بیمارستان مشابه در کل کشور گسترش می یابد. وی تأکید کرد: یکی از برنامه‌های اصلی سازمان بیمه سلامت ایران، پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص و صعب‌العلاج است که در این راستا پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص و صعب‌العلاج طبق استانداردهای ابلاغی وزارت بهداشت تا سقف ۱۰۰ درصد تعرفه دولتی و ۸۰ درصد تعرفه غیر دولتی در حال انجام است. وی گفت: این خدمات شامل کاردرمانی، گفتار درمانی و مداخلات روانشناسی بیماران

سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تأکید کرد: از شهریور سال گذشته با تمدید تفاهم‌نامه مشترک این سازمان با سازمان بهزیستی کشور، تعداد خدمات توانبخشی که قبلاً تحت پوشش بیمه‌ای نبودند، به ۵۹ کد خدمتی در حوزه‌های کاردرمانی، گفتار درمانی، بینایی سنجی، شنوایی شناسی، فیزیوتراپی و ارتوپدی با پوشش بیمه‌ای ۷۰ درصدی سازمان بیمه سلامت متناسب با نوع مالکیت مرکز ارائه دهنده خدمات افزایش یافت.

رضایی ادامه داد: همچنین با مجوز شورای عالی بیمه سلامت، پوشش بیمه‌ای خدمات بستری توانبخشی بیماران مالتیپل اسکلروزیس، آسیب مغزی، آسیب نخاعی و سکته مغزی

رییس سازمان غذا و دارو :

اولویت سازمان غذا و دارو، صدور مجوز

برای دانش‌بنیان‌هاست



به حوزه غذا و دارو را شامل می‌شود. در مجموع حدود ۵۰۰ آزمایشگاه تحت نظارت سازمان غذا و دارو هستند که برای آنالیز محصولات دارویی و غذایی به آنها مجوز فعالیت داده شده است. چنین دستاوردهایی را به این مجموعه‌ها اطلاع‌رسانی می‌کنیم تا از ظرفیت بزرگ تولید داخل استفاده کنند. رییس سازمان غذا و دارو ادامه داد: مجلس شورای اسلامی برای خرید محصولات دانش‌بنیان بودجه محدودی اختصاص داده بود، اما در قانون بودجه امسال افزایش بودجه خرید اقلام داخلی و دانش‌بنیان پیشنهاد شده است. فرصت ثبت نام حضور برای شرکت های دانش بنیان و فنوار از اول مهر تا اول آبان امسال اعلام شده بود و تعداد ۳۳۰ شرکت در یازدهمین رویداد ایران ساخت حاضر خواهند بود و ۱۰ هزار و ۵۰۰ محصول در این نمایشگاه در معرض دید علاقمندان قرار گرفت.

یازدهمین دوره نمایشگاه تجهیزات و مواد آزمایشگاهی (ایران‌ساخت) « ۱۴ بخش موضوعی به منظور عرضه محصولات و خدمات فناورانه ایران‌ساخت برگزار می‌شود. «نفت و پتروشیمی»، «برق»، «الکترونیک و نرم‌افزار»، «عمران و ساختمان»، «مکانیک»، «شیمی و متالورژی»، «کشاورزی و محیط‌زیست»، «فیزیک پایه»، «تجهیزات عمومی آزمایشگاهی»، «مواد آزمایشگاهی»، «مهندسی پزشکی و زیست مواد»، «تجهیزات آزمون صنعتی»، «خدمات کالیبراسیون» و «تجهیزات آموزشی و آزمایشگاهی مدارس» در حال برگزاری است.



مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت تاکید کرد ؛

ضرورت دوری از افراط و تفریط ها در حوزه طب سنتی

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به برخی مخالفتها با طب ایرانی و دخالت برخی غیرمتخصصان در امر درمان گفت: طب ایرانی ظرفیت‌های ارزشمندی دارد و باید به دور از افراط و تفریطها و با سیاستگذاری‌های درست و دقیق از آن به نحو احسن بهره‌مند شد.

دکتر نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه طبق تحقیقات بیش از ۸۰ درصد مردم جامعه از طب ایرانی استفاده می کنند؛ گفت طب ایرانی ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم ایرانیان دارد و از دیرباز مورد توجه ایرانیان بوده است و هیچ وقت از بین نرفته؛ آنچه که در حال حاضر رقم خورده دانشگاهی کردن این طب است.

وی افزود: از سال ۱۳۸۶که بستر این طب در کشور فراهم شده بالغ بر ۵۰۰ فارغ التحصیل در این حوزه داریم و مقالات پژوهشی متعددی به چاپ رسیده است و این تلاشها باعث شد تا کشورمان به رتبه چهارم در تولید علم در طب‌های سنتی و جایگزین در دنیا بعد از چین، هند و آمریکا ارتقا پیدا کند که این موضوع نشان دهنده عزم متخصصین این حوزه برای تولید علم در این حوزه است.

دکتر حسینی یکتا با اشاره به مخالفت برخی افراد با طب ایرانی گفت: افرادی بدون علم به ظرفیت این حوزه و بدون تلاش برای اطلاع و آگاهی از این حوزه به مخالفت می‌پردازند. از طرفی در سطح جامعه با افرادی روبرو هستیم که از علاقمندی مردم سوء استفاده می‌کنند و بدون علم و دانش کافی خدمات و مداخلاتی را به نام طب سنتی انجام می‌دهند که سبب آسیب‌هایی به سلامت مردم می‌شود.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت افزود: برخی از پزشکانی که با طب ایرانی مخالفت می‌کنند، عزمی برای دریافت اطلاعات درست و دقیق یا گوش شنوایی برای این موضوع ندارند یا ظرفیت‌های طب ایرانی را می‌شناسند اما به جهت اطلاع از ظرفیت این حوزه با آن مخالفت می‌کنند.

وی ادامه داد: افراط و تفریط‌ها از طرفی باعث تهدید سلامت مردم می‌شود و از طرف دیگر مردم را از حق استفاده از طب بومی کشور درکنار طب رایج محروم می‌کند. دکترحسینی یکتا با اشاره به اینکه طب ایرانی و طب رایج مکمل یکدیگر هستند، گفت: هر کدام از این طب‌ها قابلیت‌هایی دارند و در کنار هم می‌توانند مورد استفاده و بهره‌برداری قرار گیرند. این بهره‌برداری به موقع فقط توسط کسی می‌تواند انجام گیرد که به هر دو این حوزه اشراف کامل داشته باشد.

وی در پایان گفت: بهره‌مندی از طب ایرانی رو به گسترش است. اقبال روز افزون به بهره‌مندی از این ظرفیت کمک خواهد کرد تا این مکتب در دل دانشگاه ادامه پیدا کند و البته که سیاستگذاری‌های درست و دقیق به تسریع حداکثر بهره‌مندی از این ظرفیت حتماً کمک خواهد کرد.

ویتامین C نجات بخش ریه‌ها در برابر آلودگی هوا افراد بالای ۱۲ سال ویتامین D مصرف کنند



مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در زمان آلودگی هوا مصرف مکمل ویتامین D و مواد غذایی غنی از ویتامین C را باید جدی گرفت زیرا از ریه‌ها محافظت می کنند.

وزارت بهداشت، احمد اسمعیل زاده با اشاره به اینکه آلودگی هوا می‌تواند باعث ایجاد التهاب در بدن شود، گفت: آلوگی هوا می‌تواند با ایجاد شرایط اکسیداتیو محیط التهابی در بدن ایجاد کند که این امر می‌تواند زمینه ساز بیماری‌های مختلف از جمله سرطان‌ها، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی و تنفسی باشد. وی با تاکید بر اینکه استفاده از مواد غذایی کاهنده التهاب یکی از راهکارهای بسیار مناسب است، عنوان کرد: ویتامین D، ویتامین آفتاب نامیده می شود زیرا در اثر نور خورشید روی پوست تولید می شود. با این حال، ویتامین D تنها زمانی تولید می‌شود که نور خورشید به آستانه خاصی از شدت برسد.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: آفتاب در روزهای تابستان ایده‌آل است ولی نور ضعیف زمستانی از طریق پوشش ابری ایده‌آل نیست. برآوردهای کنونی نشان می دهد که کمبود ویتامین D در بسیاری از کشورها، به ویژه در نوزادان و افراد مسن، گسترده است. اسمعیل زاده اظهار داشت: علاوه بر پوشش ابر، آلودگی هوا نیز یک عامل خطر فراینده برای وضعیت کمبود ویتامین D است. آلاینده‌های هوا مانند ذرات معلق در هوا میزان نور خورشید را کاهش می‌دهند و در نتیجه میزان تولید ویتامین D در پوست کاهش می یابد. وی ادامه داد: با توجه به اینکه کمبود ویتامین دی در کشور شایع است و در روزهای معمول سال باید برای برطرف کردن کمبود این ویتامین مکمل ویتامین دی مصرف شود، در شرایط آلودگی هوا نیز بر مصرف این مکمل تاکید می شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: تمامی افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک مکمل ویتامین دی پنجاه هزار واحدی مصرف کنند. اسمعیل زاده یادآور شد: ویتامین C، یک ویتامین محلول در آب و یک ماده آنتی اکسیدانی است که به طور گسترده در سراسر بدن از جمله مایع پوشش خارج سلولی ریه بخش می شود. وی افزود: این ویتامین یک عامل کاهش دهنده رادیکال‌های آزاد ناشی از استرس اکسیداتیو است . در واقع این ویتامین از طریق از بین بردن انواع رادیکال‌های آزاد و اکسیدان‌ها، در شرایط آلودگی هوا می تواند بدن به خصوص ریه ها را در برابر مضرات ذرات معلق در هوا حفظ کند. وی با تاکید بر اینکه مصرف ویتامین C در دزهای بالاتر از راه مکمل ها می‌تواند برای سلامت افراد عوارضی را به همراه داشته باشد بنابراین توصیه می‌شود برای تامين این ماده مغذی، بیشتر از گروههای غذایی حاوی آن استفاده شود نه مکمل ها. لذا بهتر است هر روز از میوه و سبزیجات غنی از این ویتامین مثل پرتقال، لیمو ترش، نارنگی، نارنج و گوجه فرنگی در رژیم غذایی روزانه خود مصرف کنید.

رفاه و سلامت



صنعت ساخت و ساز می‌پردازد. از برنامه‌ریزی ساخت تا استفاده از ربات‌ها در ساخت سازه‌ها، این وب‌سایت به جزئیات پیشرفت‌ها و کاربردهای هوش مصنوعی در صنعت ساخت و ساز می‌پردازد.

۱۱۵ . هوش مصنوعی و فضانوردی

وب‌سایت «هوش مصنوعی و فضانوردی» به بررسی بهترین استفاده از هوش مصنوعی در مأموریت‌های فضایی و اکتشافات فضایی می‌پردازد. از سیستم‌های هوشمند ملاحظت گرفته تا تصمیمات هوشمندانه در اکتشافات کهکشانی، اینجا بحران‌ها و راهکارهای هوش مصنوعی در فضانوردی را بررسی می‌کند.

۱۱۶ . هوش مصنوعی در مدیریت منابع آب

وب‌سایت «هوش مصنوعی در مدیریت منابع آب» به بررسی استفاده از تکنولوژی هوش مصنوعی در بهینه‌سازی مصرف و مدیریت منابع آب می‌پردازد. از سیستم‌های هوشمند آبیاری گرفته تا پیش‌بینی نیازهای آبی کشاورزی، این وب‌سایت به ارائه راهکارها و دستاوردهای هوش مصنوعی در مدیریت پایدار منابع آب می‌پردازد.

۱۱۷ . هوش مصنوعی در بازار سرمایه

وب‌سایت «هوش مصنوعی در بازار سرمایه» به بررسی کاربردهای هوش مصنوعی در تحلیل بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری می‌پردازد. از الگوریتم‌های پیش‌بینی تا ربات‌های مالی، این وب‌سایت به بحث پیرامون اثرات هوش مصنوعی بر تصمیم‌گیری‌های سرمایه‌گذاران می‌پردازد.

۱۱۸ . هوش مصنوعی و طراحی صنعتی

وب‌سایت «هوش مصنوعی و طراحی صنعتی» به بررسی نقش هوش مصنوعی در بهبود فرآیندها و نقشه‌های طراحی صنعتی می‌پردازد. از مدل‌های هوشمند بهینه‌سازی ساخت تا طراحی سه‌بعدی با استفاده از الگوریتم‌های هوش مصنوعی، این وب‌سایت به بحران‌ها و نکات فنی در حوزه طراحی صنعتی می‌پردازد.

۱۱۹ . هوش مصنوعی در تحقیقات پزشکی

وب‌سایت «هوش مصنوعی در تحقیقات پزشکی» به بررسی اثرات مثبت هوش مصنوعی در پیشرفت تحقیقات پزشکی می‌پردازد. از تجزیه و تحلیل داده‌های بزرگ به کاربرد هوش مصنوعی در تشخیص و درمان بیماری‌ها، این وب‌سایت به بهترین راهکارها و پیشرفت‌های تحقیقات پزشکی با هوش مصنوعی می‌پردازد.

۱۲۰ . هوش مصنوعی و انرژی

وب‌سایت «هوش مصنوعی و انرژی» به بررسی کاربردهای هوش مصنوعی در بهبود بهره‌وری انرژی و استفاده بهینه از منابع می‌پردازد. از پیش‌بینی مصرف انرژی گرفته تا بهینه‌سازی سیستم‌های انرژی تجدیدپذیر، این وب‌سایت به ارائه تکنولوژی‌ها و ابتکارات در حوزه انرژی هوشمند می‌پردازد. در این مقاله، به ۱۲۰ وب‌سایت کاربردی در حوزه هوش مصنوعی در بازار سرمایه که نقش بسیار مهمی در تحولات فناوری جهان امروز ایفا می‌کنند. این وب‌سایت‌ها از زمینه‌های مختلفی چون سلامت، کشاورزی، موسیقی، بازار سرمایه، امنیت، فناوری اطلاعات و غیره پوشش داده‌اند.

همچنین، به بررسی کاربردهای هوش مصنوعی در هر یک از این وب‌سایت‌ها پرداختیم. از تصمیم‌گیری هوشمند در بازار سرمایه گرفته تا بهبود فرآیندهای آموزش الکترونیکی، هر وب‌سایت تلاش کرده است تا از قابلیت‌های هوش مصنوعی به بهترین نحو بهره‌مند شود.

این تحقیق نشان می‌دهد که هوش مصنوعی به عنوان یک فناوری روزافزون، نه تنها در حوزه‌های فنی و علمی بلکه در زندگی روزمره انسان‌ها نیز جای گرفته است. با توجه به تنوع و گستردگی کاربردهای هوش مصنوعی، امکانات جدیدی در جهت بهبود زندگی انسان‌ها و حل مشکلات اجتماعی و فناوری به وجود آمده است.

در نهایت، این وب‌سایت‌ها نه تنها به اطلاع‌رسانی در زمینه هوش مصنوعی کمک می‌کنند بلکه مسیری را برای فعالیتهای اجتماعی و اقتصادی با بهره‌گیری از هوش مصنوعی به ارمغان می‌آورند. امیدواریم که این فهرست از وب‌سایت‌های کاربردی به شما کمک کند تا در دنیای پیچیده هوش مصنوعی، بهترین تصمیمات را برای فعالیتهای خود بگیرید.

پیشروی هوش مصنوعی ؛

بررسی وب سایت های کاربردی

(بخش چهارم)

در دهه گذشته، هوش مصنوعی با پیشرفت‌های چشمگیر خود، به عنوان یک نیروی انقلابی، در تمامی زوایای زندگی و صنعت جا گرفته است. از ارتقاء سلامت تا بهبود سیاست، از فراهم کردن تجارب یادگیری الکترونیکی تا بهینه‌سازی بازارهای سرمایه، هوش مصنوعی نقش بی‌پایانی را در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها ایفا می‌کندر این مقاله، به پیشروی هوش مصنوعی با تمرکز بر روی وب‌سایت‌های کاربردی پرداخته و تأثیرات مثبت و برتری‌هایی که این فناوری در جهان امروز ایجاد کرده است، مورد بررسی قرار خواهیم داد. از مشاغل گرفته تا سلامت، از مسکن تا هنر، وب‌سایت‌های هوش مصنوعی در هر زمینه به دنبال بهبود و تجدیدنظر در تجربه کاربری ما هستند. هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار قدرتمند در حفظ محیط زیست نیز وارد عرصه شده است. وب‌سایت‌های کاربردی در این زمینه با بهره‌گیری از هوش مصنوعی، به ارائه راهکارهای هوشمندانه برای حفظ محیط زیست می‌پردازند. ما امیدواریم که این سفر با ما، دنیای پرشور و پیچیده هوش مصنوعی را به طور کامل برای شما نمایان سازد و شما را به دنیای کاربردهای نوین این فناوری راهنمایی کند.



سعید علیقلی یان اسفندی کارشناس ارشد مهندسی IT

۹۵ . هوش مصنوعی در خدمت فرهنگ و هنر

وب‌سایت «هوش مصنوعی در خدمت فرهنگ و هنر» با تمرکز بر هوش مصنوعی در صنعت فرهنگ و هنر به بررسی چگونگی اثرگذاری این تکنولوژی در حوزه‌های هنری و فرهنگی می‌پردازد. از هنرهای تجسمی گرفته تا موسیقی و نمایشگاه‌های هوشمند، این وب‌سایت تأثیر هوش مصنوعی بر زندگی فرهنگی را به شیوهی جذابی بررسی می‌کند.

۹۶ . هوش مصنوعی و ادبیات

وب‌سایت «هوش مصنوعی و ادبیات» به بررسی تلافی بین هوش مصنوعی و علوم ادبی و ادبیات می‌پردازد. این وب‌سایت اخبار جدیدترین پروژه‌ها و نتایج تحقیقات در حوزه ادبیات و هوش مصنوعی را ارائه کرده و تأثیر این دو علم بر یکدیگر را مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد.

۹۷ . هوش مصنوعی و تاریخ

وب‌سایت «هوش مصنوعی و تاریخ» به بررسی نقش هوش مصنوعی در تحقیقات تاریخی و بازسازی رخدادهای گذشته می‌پردازد. اینجا مطالبی در مورد استفاده از الگوریتم‌ها و مدل‌های هوش مصنوعی در تحلیل داده‌های تاریخی و شناخت ریشه‌های رخدادها ارائه می‌شود.

۹۸ . هوش مصنوعی و زبان‌شناسی

وب‌سایت «هوش مصنوعی و زبان‌شناسی» به تدقیق در تأثیرات هوش مصنوعی بر زبان‌شناسی می‌پردازد. از ترجمه متون تا تولید محتوای زبانی هوشمند، اینجا به بررسی نقش هوش مصنوعی در زبان و ادبیات می‌پردازیم.

۹۹ . هوش مصنوعی در موزیک

وب‌سایت «هوش مصنوعی در موزیک» با تمرکز بر اثرات هوش مصنوعی در صنعت موسیقی، از ترکیب الگوریتم‌های هوشمند تا ساخت ملودی‌های هوشمند، جدیدترین دستاوردها و پروژه‌های موزیکی مبتنی بر هوش مصنوعی را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.



۱۰۰ . هوش مصنوعی در کتابخانه‌ها

وب‌سایت «هوش مصنوعی در کتابخانه‌ها» به بررسی نقش تکنولوژی هوش مصنوعی در ارتقاء خدمات کتابخانه‌ها، دسترسی به اطلاعات و دیجیتالی‌سازی منابع کتابخانه‌ها می‌پردازد. اینجا مطالبی درباره کتابخانه‌های هوشمند و افزایش بهره‌وری در مدیریت محتوا ارائه شده است.

۱۰۱ . هوش مصنوعی و تکنولوژی در گردشگری

وب‌سایت «هوش مصنوعی و تکنولوژی در گردشگری» به بررسی چگونگی به‌کارگیری هوش مصنوعی در صنعت گردشگری می‌پردازد. از سیستم‌های هوشمند راهنمای گردشگری گرفته تا تجربه سفرهای هوشمند، این وب‌سایت ایجاد جدیدی از گردشگری با استفاده از هوش مصنوعی را مورد بحث قرار می‌دهد.

۱۰۲ . هوش مصنوعی در آموزش و پژوهش

وب‌سایت «هوش مصنوعی در آموزش و پژوهش» به بررسی نقش هوش مصنوعی در تدریس، یادگیری الکترونیکی، و پژوهش‌های علمی می‌پردازد. از ابزارهای هوش مصنوعی برای بهبود فرآیند آموزشی گرفته تا کاربردهای آن در پژوهش‌های علوم انسانی، اینجا تمامی جنبه‌های این حوزه مورد بحث قرار می‌گیرد.

۱۰۳ . هوش مصنوعی و حقوق

وب‌سایت «هوش مصنوعی و حقوق» به بررسی چالش‌ها و مسائل حقوقی مرتبط با پیشرفت هوش مصنوعی می‌پردازد. از مسائل حقوق مالکیت فکری گرفته تا تعیین مسئولیت در تصمیمات هوش مصنوعی، این وب‌سایت به بحران‌ها و راهکارهای

رفاه و سلامت

ابراز تمایل شرکت ماشین سازی برای احیای قدیمی ترین تیم فوتبال تبریز



مدیرعامل شرکت ماشین سازی تبریز از تمایل خود برای بازگشت و احیای تیم فوتبال این کارخانه خبر داد و گفت: علاقمند به بازگشت تیم فوتبال قدیمی خود به کارخانه هستیم. داوود یعقوبی بقا با حضور در جمع تعدادی از پیشکسوتان تیم فوتبال ماشین سازی تبریز، با تاکید بر اینکه مجموعه شرکت ماشین سازی علاقمند به احیای تیم فوتبالش است، افزود: با وجود پیگیری‌های مستمر در این زمینه از طریق نمایندگان مجلس شورای اسلامی و سازمان گسترش صنایع نوسازی، متأسفانه به دلیل اینکه سهام ۱۰۰ درصد کارخانه دولتی است، بر این اساس منع قانونی در خصوص تیمداری حرفه ای وجود دارد.

وی با ابراز تأسف از اینکه در سال های گذشته تیم ماشین سازی بدون کارشناسی از کارخانه جدا شده است، اظهار کرد: تیم فوتبال ماشین سازی که برند (نام تجاری) قوی و قابل اتکا برای آذربایجان و کارخانه بود به کسانی واگذار شد که اهلیت و کننده کار نبودند و بزرگترین ضربه را به تیم فوتبال ریشه دار و مردمی ماشین سازی تبریز وارد کردند. یعقوبی بقا ادامه داد: پیشنهاد می کنم برای احیای تیم فوتبال ماشین سازی کار گروهی از طرف تعدادی از بزرگان و پیشکسوتان تیم و نمایندگان کارخانه تشکیل و با مشارکت مسئولین استانی جلسه ای در محل استانداری برگزار شود.

وی گفت: در این کارگروه نسبت به پاسخگو کردن شخص یا اشخاصی که وضع تیم را به این مرحله رساندند، باید اقدام شود و کارخانه آمادگی کامل دارد تا در صورت رفع مشکلات تیم و پرداخت بدهی های خارجی همکاری های لازم و کافی را در خصوص تامین زمین ورزشی و اسکان تیم انجام دهد. یعقوبی بقا با ابراز خرسندی از حضور در جمع بزرگان ورزش ماشین

ترکی

سازی و پیشکسوتان این تیم، برای همه گونه همکاری با جمع پیشکسوتان برای احیای تیم فوتبال ماشین سازی ابراز تمایل کرد. تعدادی از پیشکسوتان تیم فوتبال ماشین سازی تبریز نیز در این دیدار با بیان مشکلات و دغدغه‌های خود پیرامون وضع اسفناک این تیم، خواستار رفع موانع و انتقال سریع مالکیت تیم به کارخانه مطابق سال‌های گذشته شدند.

باشگاه ماشین سازی تبریز به عنوان قدیمی ترین تیم آذربایجان از دهه ۱۳۸۰ که توسط کارخانه سلب مدیریت شد، تاکنون توسط نهادها و افراد مختلف از جمله شهرداری تبریز، باشگاه دبیری، محمدرضا زنوی و هیات فوتبال آذربایجان شرفی اداره شده است و در آخرین مورد امتیاز این باشگاه از حدود سه سال پیش به شخصی به نام « یونس قربانی» واگذار شد.

این در حالی است که از مدت ها قبل هواداران و پیشکسوتان ماشین سازی تبریز به شدت خواستار بازگشت مالکیت این تیم ریشه‌دار تبریز به کارخانه هستند و حتی در این زمینه چندی پیش عده ای از هواداران به نمایندگی از هواداران تیم فوتبال ماشین سازی این مطالبه را با وزارت ورزش و جوانان مطرح کردند.

تیم فوتبال ماشین سازی تبریز پس از انتقال مالکیت به بخش خصوصی، در سراسیبه سقوط و نابودی قرار گرفت و با سقوط از لیگ برتر و در ادامه سقوط از لیگ دسته یک، پارسال در دسته ۲ نیز موفق به ادامه بازی ها نشد و به طور کلی از صحنه ورزش استان و کشور خارج شد. در حال حاضر ادامه حیات این تیم ریشه دار فوتبال تبریز در هاله ای از ابهام است.

به عقیده هواداران این تیم، تنها راه برون رفت از این بحران و مشکل، واگذاری و بازگرداندن مالکیت آن به کارخانه ماشین سازی تبریز است. چندی پیش نیز مدیرکل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی در گفت وگویی با ایرنا، تنها راه رفع مشکلات تیم ماشین سازی را بازگشت به کارخانه اعلام و اظهار کرد، نظر نهایی و قطعی این اداره کل احیای ماشین سازی از طریق خود کارخانه است.

باشگاه تراکتور مذاکرات خود برای جذب مهاجم خارجی را آغاز کرده است.

اولویت باشگاه تراکتور جذب مهاجم خارجی است و در این راستا با نظر خمر مذاکرات با چند مهاجم خارجی آغاز شده است. تراکتوری فقط می‌تواند دو بازیکن بابت خروج سعید آقایی و خمینز از لیست، در نقل و انتقال نیم فصل جذب کنند که یکی را به مهاجم و دیگری را

مذاکرات تراکتور برای جذب مهاجم خارجی

به هافبک دفاعی اختصاص دادند. تراکتور گزینه داخلی خود را به هافبک دفاعی اختصاص داده و برای باشگاه گل گهر برای گرفتن علیرضا علیزاده بازیکن این تیم پیام فرستاده است، اما باشگاه گل گهر هنوز به درخواست تراکتور پاسخی نداده است. همچنین شنیده می شود باشگاه تراکتور تا این لحظه هیچ مذاکره‌ای برای جذب آل کثیر نداشته است.

عادت والیبال مس سونگون به برد



رسیده و ست دوم ۲۵ بر ۲۲ به سود نیروی زمینی رقم خورده بود. با این پیروزی مس سونگون به دوازدهمین برد خود دست یافته و همچنان در رده سوم جدول قرار دارد. تیم مس سونگون نیروی زمینی تهران رفت که این بازی در پایان با نتیجه ۳ بر یک به سود مس به پایان رسید. شاگردان غیائی در ست‌های اول، سوم و چهارم با نتایج ۲۵، ۲۲، ۲۵ و ۱۵ بر ۲۵ و ۲۲ به پیروزی

والیبالیست‌های مس سونگون برابر میزبان خود به برتری ۳ بر یک دست یافتند.

در هفته هجدهم لیگ دسته یک کشور، تیم والیبال مس سونگون ورزشان در تهران به مصاف نیروی زمینی تهران رفت که این بازی در پایان با نتیجه ۳ بر یک به سود مس به پایان رسید.

شاگردان غیائی در ست‌های اول، سوم و چهارم با نتایج ۲۵، ۲۲، ۲۵ و ۱۵ بر ۲۵ و ۲۲ به پیروزی

والیبالیست‌های مس سونگون برابر میزبان خود به برتری ۳ بر یک دست یافتند. در هفته هجدهم لیگ دسته یک کشور، تیم والیبال مس سونگون ورزشان در تهران به مصاف نیروی زمینی تهران رفت که این بازی در پایان با نتیجه ۳ بر یک به سود مس به پایان رسید. شاگردان غیائی در ست‌های اول، سوم و چهارم با نتایج ۲۵، ۲۲، ۲۵ و ۱۵ بر ۲۵ و ۲۲ به پیروزی

تیمداری مس سونگون

در لیگ برتر شمشیربازی و شیرجه

و شیرجه در رقابت‌های فصل جاری شرکت می‌کند. کادر فنی و ورزشکاران ۲ رشته با ترکیب کاملاً بومی، جوان و ملی‌پوش روانه مسابقات خواهند شد.

| | | |
|--------------------|------------|----------------------|
| شهرام گلکار | شعر | سعید صادقی‌فر |
|--------------------|------------|----------------------|

| | | |
|---------------|------------|--------------------|
| حناکبه | شعر | شهرام گلکار |
|---------------|------------|--------------------|

آتامین قولاغی

ساحيله هاردان دوشدويو بللی اولمايان باليق قولاغی کیمی‌دیر آتامین قولاغی قاپالی قوتودور آلارلر می، آلمازلار می، – آلمیناز ایچدن سسی صداسی بیتمز دیل اوزادیر دانیشیر مونجّیم‌دیر کیمه دئییم اینامیر آتامین قولاغی نین گۆزو واردير اؤتون گۆرور آلداتماق اولمور اوانو قولاغی آياغا دورور؛ گلیر گئدير اورا بورا آيارماق ایسته‌می یوخدور جانی واردير آدم کیمی… چیخیر، چیخمامیش یئرینه تیخانیر او قدەر آراسی ساردی قولاغی یلا هامی اونو قیسقانیر هرکسین ایچینده رحمت‌لیک کیشی‌تک اشئ دئییب ایشینی گۆروب، بارماغینی یومشاق یئرینه دایا‌بیر قولاغی اوناتب اؤلوب قیزاریر آنام سونا باخین داها دا قیزیب دای گل دئییب سؤیوش سؤیور، سئویشمه‌نین دادینا

قاتارا تای‌دی قولاغی آتامین کوپه کوپه قارانلیق توتلیندن آغاج قوردو تک دیشاری سورورور اوزون اوزادی فیتینی چالان گون اۆنجه رنگ وورولور سونرا پولیس ماشینی سونرا ساوجی سونرا سونرا اتومبیزه گنجه واقون واقون قوناق آخینیر ایچ‌آلتیندا کامئرا گزديريرلر کوپدن چیخمیش آغ قولدو بورونندان سیرغاسی ساللاير قارالارسی قولاغی‌نین هله بو هاراسی‌دیر قولاغی‌نین الی فالخب و یسکی کیمی باشینا وورور هر طرفی آغری‌بیر آسپلمیشلارین بوغازیندان آچیلمیش ایپله باغلانیر سینیرلری پوزولور گۆزونه قلم کچیر ساجینا خینا قویور بیر ده، یوخا اوره‌یی وار لیج‌نمیش* ساجین اوسته قیزاردیلmiş یوخایا بدل

باتاندی…دئیردیلر.

اؤیرتمنده قاییشلارین قالینینی سئچردی و اوشاغی دویونجاق تاپدایلاردی. قاییش اله دئدیکجه چوخ پیس آغریباردی و الین اورتاسینادا ایزی بیر نئچه گون قالاردی.

گوده گیلانار آعاجی: بو آلتی اؤیرتملرین بعضی‌سی اؤزویله گزديريردی، بعضی‌سی اینجه گیزده‌کان آعاجی اولاردی، بعضیسی ده دولگرلردن الهه آندیلیمیش گوده آئنسیز تاختا اولاردی. شاگردلری بوندان ووراندا چوخ وخت تاختانین تیکه‌لری سینیب شاگردین اینه کئچردی و بونون دا همه آغریسی چوخ اولاردی، همی ده چوخ کؤینه‌بردی. میداد: بیرسی درسینی بیلمه‌ییب و یاخود شولوقلوق آندیب کیلاسی قاتسایدی اؤیرتمن میدادی گۆتوروب اوشاغین بارماقلارینین آراسینا قویروب اونونلا گۆروشوب و مؤحکم سیخاردی، اوشاق آغری شیددتیندن قیچ قولونو دردید تئز– تئز گاه اوتوروب گاهدا دوراردی، گۆزلری دولاردی، بعضی‌لری ده آغرنی دؤزمه‌ییب درحال آغلاياردیلار تا بلکه اؤیرتمن یازبیلغی گلیب، آلرنی تئز بوراخسین. اوشاغین بو دورومو اؤیرتمنن احوالاتینا هئج فرق آتمزدی. شاگردلره دئیردی: بو نودن بلئه آتدیر؟ بونا نه گلیب؟ باخین تئز– تئز اوتوروب دورور، سونرادا گولردی: آردینجا اوشاقلار دا بیریلیکده گولردیلر.

اؤیرتمن شاگردین آلرنینی بیر نئچه دقیقه دن سونرا بوراخاردی، شاگرد ده قیزاریب کئییمیش و میداد ایزی قالمیش اینی تحویل آلاردی، آخشام باتاندا دا بارماقلارینا دبرده بیلمه‌ییب و آغریسیندان یانا بیلمزدی. الکتریک‌سیمی یا کابل: بو آلتین آغریسی بوتون باشقا آلتلردن شیددتلی و دئملی هامیسیندان گولجو اولاردی. الکتریک سیمی ایله بیرسینی ووراندا کابلین ایزی بیر نئچه هفته بدنده قالیب و یئری ده گۆم – گۆی اولاردی. اؤیرتمن سیمله هر آدمسی وورمازدی. بیر شاگرددن زهله‌سی قاجسایدی یا او شاگرد اونون جینینی بیغسایدی اونو الکتریک کابلی ایلا باشقا شاگردلرین گۆزونون قاپاغیندا یازیب تۆکردی تا باشقالارینا عیبرت درسی اول. الکتریک کابلی‌نی دبرتدیکجه او تای بو تابا قاتلاناردی و بونا گۆره ده اوشاغین بدنینین هر یئرینه دیه‌ردی. قیچ، قول، باش، آیباق و…دئمهلی اوشاغ تپهن دیرناغا گۆم – گۆی اولاردی. سیمین راحت قاتلانماسینا گۆره، یئری بعضی اؤیرتمن‌لرین پئنجه‌یینین جیبی ایدی.

شیلانق: بو ابزار یا سو شیلانقی یادا قاز شیلانقیسی اولاردی، چوخراق اوزونلوغو یاریم مئتیردن آرتیق اولمازدی. بونون دا آغریسی چوخ پیس یاندیرچی اولاردی، اؤیرتمنلر شیلانقی چوخ شاگردین اینه و قیچ قولونا وورادیلار. بعضیلرینی شیلانقدان او قدەر وورادیلار، شیلانقین باش طرفی چاتلایب بیر– بیریندن آیریلاردی و سونوندا چوخ وورماقدان دولایی اؤیرتمنینه ده قولو یورولاردی. باشقا آلت‌لرده هامیسی اؤز یئرلرینده آغریسی و اونونلا کۆتک پتمه‌سی آجی و فرقلی اولاردی. دئمک اولار بوتون اوخوللاردا اؤیرتمن‌لر و مودورلرین اورتاق فیکرلری اوشاقلاری وورماق و زور متدولارلا درس اؤیرتمک ایدی، و بو دوروم اوشاقلارین چوخونون اوخولو ترک ائتمه‌سینه سبب اولدو.

اوشاقلار اوخولدان ائوه قاییداندا چوخ سئویندیلر، سانکی بؤیوک بیر دوستقدان چاتلارینی قورتاریپلار گلیدری. ایندی ۶۰ و ۷۰ ایللرینین اوشاقلاریندان هانسینی اوخول خاطیره‌سی قونوسوندا دانیشدیراندا اؤیرتمنلرین کۆتکلرنی هئج بیرسی اونوتماییب و هامیسی آجی بیر آنی کیمی بئین‌لریندن پوزولماییب.

اوجا دووارلار

قویوب گولوشسونلر؛ و همیشه دئیردیلر کی اوخولدا فیلان اوغلانین باشیندا یا فیلانکسین اوغلونون باشیندا دؤرد یول آچیللار. اوخولدا هر اوشاق اؤزوندن بیر سؤز چیخارتسایدی سؤزلر گئت – گئده بؤیویوب و شایعه‌به چؤیریلدی. ائله بو قونودا اوخولون آرخا طرفی کی بالاجا گئنسیز بیر حیصه ایدی و موتورخانا ایلا گاز لوله‌لری یئر آلتیندان گئیدردی بئله بیر سؤز بوراخمیشدیلارکی: اوخولون دال طرفینده یئرین آلتیندا موتورخانایا باخین بیر بؤیوک ازده‌ها وار؛ اورایا یاخینلاشاندا گورولتو سسی گلیردی، او یئره چوخ یاخینلاشدیقدان سونرا ایستی هنیرتینی حیس ائتمک اولوردو.

نئچه ایللر ایدی کی اوشاقلار اوخولون دالیندان همیشه واهیمه‌لری اولاردی، اصینده تعمیر ایسته‌ین موتورخانین و یئر آلتی گئدیلن ایستی لوله‌لرین سسلری و هنیرتییسی ایدی کی بو قورخونو یارتمیشدی.

توالت‌لرین بیر گۆزونده ایله‌شیلن سینیق توالت کاسالارین بیرسینده همیشه دئییردیلر کی ال گۆرسنلیب. چوخلاری دئیردی کی دؤردونجو تووالت کاساسیندا ایله‌شمه‌یین، ال یا بارماق اؤزونوزو دوتوب کچیب آپارار.

نئچه ایل ایدی کی تووالت ده‌کی بارماق اوشاقلارین بئینیندن سیلینمیری و همیشه یئنلیگی ایله قورخوسو واریدی. گونلرین بیر گونو اوخولون مودورو اوشاقلارین بئینیند بو قورخونو ایتیرمکدن دولایی شاگردلرین هامیسینی دؤردونجو تووالتین قاپاغینا بیغدی و اؤزو همین سینیق تووالت کاساسیندا شالواری اینینده ایله‌شیب، باخین بو ال منی آلتدان دوتوب و دیشله‌میر. بورادا هئج بیر شئی یوخدور، ال – بارماق تووالتنده نه غلطی آتدیر…؟ دئییب اوشاقلاری کیلاسلارینا دوغرو یولا سالدی، آنجاق صاباحان ماجرا ائله همین آش ایدی همین ده کاسا. اوشاقلارین آغزیندان تووالتده کی ال یا تووالت ده کی بارماق توشموردو و مودور قورخوسوندان شالوارینی اینیندن چیخارمامیش ایله‌شمیشدی دئییردیلر. اؤیرتمنلرین بیر سیراسی، درس‌لرینده گوجسوز اولان اوشاقلاری چوخ پیس دورومدا کۆتکلهریدیلر. اوشاقلارین چوخو بو کۆتکلر و تنبئه‌لرین قورخوسوندان و ایلیک اؤز آنا دیللرینده یازیب پوزا بیلمه‌مگه گۆره درس‌لرینی بیر دفعه‌لیک ترک ائتمیشدیلر. بونا گۆره کی ابتدایی صنیفلر-هر فارسجانی بئینلرینده تورکجه‌یه چؤیرمک چوخ چتین ایشلردن بیرسی گلیردی.

هر اؤیرتمن اؤزونه گۆره، اوشاقلاری تنبئه ائتمک اوچون اؤزل ابزارلارلا قوللاناردی. او ابزارلار کی اونلارلا اوشاقلار دویونجاق کۆتک بئیردیلر بونلار ایدی: قاییش، شیلانق، قلم، شیلله، قولاق بورما، تپیک، باش یولوب قارا تاختایا یا دووارا چیرپما، یومروق، الکتریک کابلی، گوده گیلانار آعاجی و…

قاییش: اؤیرتمن بیرینی ایسته‌سه‌یدی وورا، هئج چاغ اؤز قاییشین بئینیند آچمازدی. ایلیک اوشاقلارلا دئیردی: کیمین یاخجی یاغلی قاییشی وار؟

شاگردلرین بعضی‌سی اؤیرتمنه خوش گئنسین دئیه تئز بئلریندن قاییشلارینی آچاردیلار. آغا منیمکی یاخجیدی…آغا منیمکی اله

اهمیت مصرف آب در ورزشکاران



عیسی خالقی مقانی



این مبحث را با طرح ۳ سوال آغاز میکنم:

- ۱) چرا آب اهمیت زیادی دارد؟
- ۲) چه مشکلاتی در این خصوص میتواند بوجود آید؟
- ۳) چه کاری باید ورزشکاران در مرتبط با آب انجام دهند تا در طول تمرین خود احساس بهتری داشته باشند؟

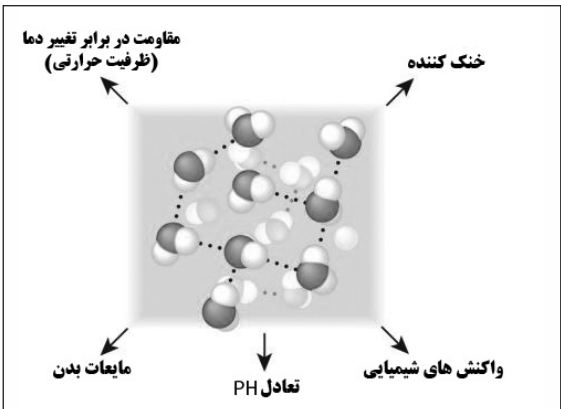
آب با وجود اینکه انرژی بدن را تأمین نمی کند، بدون شک ضروری ترین ماده مغذی برای ورزشکاران است. مرگ در غیاب آب سریعتر از عدم وجود ماده مغذی دیگری اتفاق می افتد. محدودیت آب می تواند در عرض ۳ روز منجر به مرگ شود. با درک این دانش، پی بردن به عواقب کم آبی بدن در تمرینات و یا عملکرد ورزشی تصور زیادی لازم ندارد. عبارت «شما همان چیزی هستید که می خورید» باید به عبارت «شما همان چیزی هستید که می نوشید» تغییر کند. تقریباً ۵۵ تا ۶۰ درصد از وزن بدن انسان به طور متوسط آب است. دو سوم آب بدن در داخل سلول ها یافت می شود و به آن آب درون سلولی گفته می شود. بافت عضلانی، که از اهمیت آشکاری برای ورزشکاران برخوردار است، تقریباً ۷۰٪ آن از آب است. این فقط یکی دیگر از دلایل مهم بودن آب در عملکرد ورزشی است. یک سوم باقیمانده آب بدن در خارج از سلول ها یافت می شود و به عنوان آب خارج سلولی شناخته می شود. بیشتر آب خارج سلولی در فضاهای بین سلول ها، در لنف و در پلاسماي خون یافت می شود. محتوای آب درون سلولی و خارج سلولی بر اساس عوامل مختلفی متفاوت است:

میزان پروتئین در بافت ها: از آنجایی که عضله که از مقدار زیادی پروتئین تشکیل شده است، حاوی درصد آب بیشتری نسبت به بافت چربی است که از چربی تشکیل شده است. درصد کل آب بدن از یک ورزشکار لاغر، عضلانی یا ترکیب بدنی کم چربی تا یک فرد چاق و کم تحرک با ترکیب بدنی بالای چربی می تواند بسیار متفاوت باشد.

میزان کربوهیدرات در بافت ها: گلیکوژن از مولکول های گلوکز متصل به هم تشکیل شده و همراه با آب در داخل سلول ها ذخیره می شود. به ازای هر گرم گلیکوژن، ۳ گرم آب ذخیره می شود. آب آزاد شده از تجزیه گلیکوژن در حین فعالیت ورزشی می تواند برای جلوگیری از دهیدراسیون مفید باشد. غلظت الکترولیت در داخل و خارج سلول مواد معدنی درون سلولی و خارج سلولی مانند سدیم، کلرید، پتاسیم و کلسیم بر جاری شدن مایعات به داخل و خارج سلول تأثیر می گذارند. نوسانات زیاد در ذخیره آب بدن می تواند به انواع مشکلاتی در سلامتی و همچنین عملکرد بدنی ضعیف در ورزش منجر شوند. مصرف آب جهت متعادل سازی از دست دادن روزانه مایعات در جلوگیری از اثرات سوء حاصل از کم آبی و همچنین از دست دادن بیش از حد آب بسیار مهم است.

عملکرد آب در بدن چیست؟

همانطور که قبلاً گفته شد، آب انرژی (یعنی کالری) بدن را تأمین نمی کند، اما با توجه به اهمیت آن برای حفظ حیات، بعد از اکسیژن در جایگاه دوم قرار دارد. علاوه بر تأمین یکپارچگی ساختاری به سلولها، آب به عنوان یک واسطه برای انتقال و دفع مواد زائد در بدن عمل می کند. پلاسماي خون، مواد مغذی، هورمون ها، سلول های ایمنی و اکسیژن را به میلیاردها سلول تشکیل دهنده بافت های بدن ما توزیع می کند. علاوه بر این، خون موادی مانند دی اکسید کربن، اسید لاکتیک و آمونیاک را که در طی تجزیه مواد مغذی برای انرژی سلولی ایجاد می شود، از سلول ها حذف می کند.



محیط آبیکی بافت های بدن به عنوان یک محیط واکنش پذیر عمل می کند. آب اغلب در بسیاری از واکنش های شیمیایی که در بدن اتفاق می افتد یک فرآورده یا واکنش

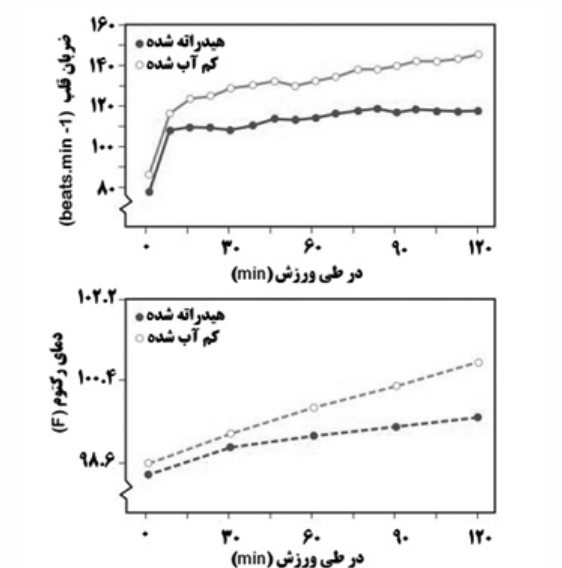
اندازه لباس پوشیده است، اما اگر احساس ناراحتی کند و خنکی هوا را خیلی کم احساس کند، میزان پوشش او برای فعالیت مناسب می باشد، در این حالت زمانی که فعالیت ورزشی شروع می شود، ورزشکار به تدریج با افزایش دمای بدن گرم شده و دیگر سرمای هوا را احساس نمی کند.

منابع آب چیست؟

آب بدن از چندین منابع مختلف بدست می آید. تقریباً ۸۰٪ آب مورد نیاز روزانه از طریق مایعات فراهم می شود، کم تر از ۲۰٪ از آب موجود در میوه ها و سبزیجات و سایر غذاها تأمین می شود و باقی مانده نیز طی متابولیسم سلولی در بدن تشکیل می شود. کربوهیدرات، چربی و پروتئین در سیستم انرژی هوزی تجزیه می شوند تا آب و دی اکسید کربن تولید کنند. آبی که طی متابولیسم هوزی تولید می شود با عنوان آب متابولیکی شناخته می شود. مولکول های هیدروژن بخشی از ساختار شیمیایی کربوهیدرات، چربی و پروتئین هستند که از آن ها جدا شده و به زنجیره انتقال الکترون منتقل می شوند، زنجیره انتقال الکترون آخرین مسیر متابولیکی درگیر در سیستم انرژی هوزی است، در این سیستم یون های هیدروژن در نهایت به اتم اکسیژن منتقل می شوند تا آب را تشکیل دهند. به بیانی دیگر بدن پیوسته در حال تولید آب متابولیکی است، اما با این حال این مقدار آب کافی نیست تا آب مورد نیاز روزانه ی بدن را تأمین کند.

عدم تعادل آب در بدن چه نتایجی به دنبال دارد؟

عدم حفظ تعادل آب در بدن نه تنها برای عملکرد ورزشی پیامد هایی ناگوار به همراه دارد، بلکه برای بقای انسان نیز خطرآفرین است. در شرایطی که تعادل آب در بدن منفی است، دفع آب از بدن منجر به افزایش دما می شود، این درصورتی است که اگر تعادل آب در بدن برقرار باشد چنین اتفاقی نمی افتد. ترکیب اختلال تنظیم دما در بدن و فشار گرمای محیط می تواند منجر به اختلالات گرمایی نظیر کرامپ گرمایی، خستگی گرمایی و گرمزدگی شود.



خبر خوب آن است که اگر اقدامات مربوط به قرار گرفتن در معرض گرما و وضعیت تعادل آب در بدن رعایت شود، به اختلالات گرمایی کاملاً اجتناب پذیر است. الزامات مربوط به حفظ آب بدن بر اساس عواملی چون اندازه، ترکیب بدنی، سطح فعالیت، آب و هوا و بسیاری عوامل دیگر در بین افراد متفاوت می باشد. اگر آب دریافتی روزانه کم تر از دفع آن باشد، آب بدن در وضعیت تعادل منفی قرار دارد، و در صورتی که دریافت آب افزایش نیابد منجر به دهیدراسیون می شود. برعکس این وضعیت تعادل مثبت آب در بدن تحت عنوان هیپریدراسیون می باشد.

برای عملکرد ورزشی، اگر بدن در وضعیت هیپریدراسیون خفیف باشد بهتر از آن است که در وضعیت دهیدراسیون خفیف باشد. دهیدراسیون منجر به انبوهی تغییرات فیزیولوژیکی در بدن می شود که برای تمرین و عملکرد ورزشی بسیار خطر آفرین است. دهیدراسیون منجر به کاهش حجم خون می شود و این موضوع به نوبه ی خود منجر به کاهش میزان خونی می شود که قلب به عضلات فعال مپمی می کند، کاهش جریان خون به عضلات فعال سبب کاهش اکسیژن دریافتی به آن ها می شود، بنابراین کار کم تری توسط عضلات انجام می گیرد. از این رو زمانی که ظرفیت تولید انرژی به صورت هوزی توسط عضلات به دلیل اکسیژن رسانی ضعیف کاهش می یابد، عضلات برای تولید انرژی به سیستم انرژی بی هوزی متکی می شوند. بنابراین، با اتکای بیش تر بدن به سیستم انرژی بی هوزی برای تولید انرژی اگر فرد سطح فعالیت خود را کاهش



ندهد، اسید لاکتیک با سرعت بیش تری تولید شده، میزان درک فشار بالاتر می رود و در نهایت خستگی با سرعت بیش

رفاه و سلامت

تری حادث می شود و عملکرد ورزشکاراقت می کند. دهیدراسیون همچنین منجر به گرمای بیش از حد و فشار قلبی و عروقی طی فعالیت ورزشی می شود. کاهش قلبی و ۲ تا ۳٪ وزن بدن ناشی از دهیدراسیون منجر به افزایش دمای بدن و ضربان قلب ورزشکار می شود، حتی اگر شدت فعالیت ورزشی ثابت باشد و افزایش نیابد. افزایش تدریجی ضربان قلب با وجود عدم افزایش شدت فعالیت ورزشی تحت عنوان Cardiac drift شناخته می شود. Cardiac drift در نتیجه ی کاهش حجم خون اتفاق می افتد، و باعث می شود قلب با سرعت بیش تری بزند تا عضلات فعال خون کافی دریافت کنند. ورزشکاران باید بدانند که فعالیت ورزشی با شدت بالا در محیط گرم و مرطوب سبب از دست رفتن سریع مایعات بدن می شود و افزایش مایعات دریافتی ممکن است به تنهایی برای پیشگیری از دهیدراسیون کافی نباشد. در نتیجه به ورزشکاران باید آموزش داده شود که هنگام ورزش در محیط گرم و مرطوب در صورت لزوم شدت ورزش را (یعنی سرعت ورزش یا تلاش) تغییر دهند و در صورت عدم انجام این کار دهیدراسیون تدریجی رخ می دهد و می تواند در نهایت منجر به بیماری قلبی عروقی یا بیماری شدید گرمایی و یا هر دو در فرد ورزشکار شود. بنابراین حفظ تعادل مایعات در بدن قبل، حین و بعد از تمرین یا مسابقه ورزشی بسیار حیاتی است.

هر شخص روزانه باید چه میزان مایعات دریافت کند؟

آب بیش ترین جزء سازنده ی بدن انسان می باشد، که برای حفظ زندگی، سلامت کلی و عملکرد ورزشی مطلوب حیاتی است. دریافت روزانه آب کافی از تأثیرات زیان بار دهیدراسیون شامل ناهنجاری های متابولیکی و عملکردی پیش گیری می کند. از آنجایی که اثر مستقیم آب در پیش گیری از بیماری های مزمن شناسایی نشده است و به دلیل تفاوت های فردی در نیاز های مایعات بر اساس آب و هوا، سطح فعالیت و متابولیسم به جای قانون دوز پیشنهادی روزانه (RDA)، قانون دریافت کافی (AI) برای آن وضع شده است.

توصیه های فعلی برای دریافت روزانه ی مایعات چیست؟

قانون دریافت کافی آب منتشر شده توسط موسسه ی پزشکی، بازتابی از تحقیقات فعلی و جمعیت تحقیق می باشد. این میزان برای مردان و زنان بزرگ تر از ۱۹ سال به ترتیب ۳٫۷ و ۲٫۷ لیتر آب در روز می باشد. برای افراد جوان تر نیز به جدول زیر مراجعه کنید. این مقادیر روزانه بازتابی از کل آب دریافتی از آب آشامیدنی و همچنین سایر نوشیدنی های حاوی آب و غذاهای جامد هستند.

| کل میزان آب | AI از نوشیدنی ها (لیتر در روز) | AI از غذاها (لیتر در روز) | جنسیت و گروه سنی |
|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|
| ۱٫۷ | ۱٫۲ | ۰٫۵ | مذکر، ۸ تا ۱۴ ساله |
| ۲٫۴ | ۱٫۸ | ۰٫۶ | مذکر، ۹ تا ۱۳ ساله |
| ۳٫۲ | ۲٫۶ | ۰٫۷ | مذکر، ۱۴ تا ۱۹ ساله |
| ۳٫۷ | ۳٫۰ | ۰٫۷ | مذکر، ۱۹+ ساله |
| ۱٫۷ | ۱٫۲ | ۰٫۵ | مؤنث، ۸ تا ۱۴ ساله |
| ۲٫۱ | ۱٫۶ | ۰٫۵ | مؤنث، ۱۳ تا ۱۸ سال |
| ۲٫۳ | ۱٫۸ | ۰٫۵ | مؤنث، ۱۹ تا ۱۴ ساله |
| ۲٫۷ | ۲٫۲ | ۰٫۵ | مؤنث، ۱۹+ ساله |

Data from Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes: Water, Sodium, Chloride, Potassium and Sulfate. Food and Nutrition Board, Washington, DC: National Academies Press; ۲۰۰۴

داده های تحقیقاتی ایالات متحده از تحقیقاتی که در زمینه ی تغذیه و سلامت عمومی انجام شده است، آب مورد نیاز از آب آشامیدنی و دیگر نوشیدنی ها را در مقابل غذاهای جامد تخمین زده است. نتایج این تحقیقات نشان می دهد مایعات ۸۱٪ کل آب دریافتی بدن را تشکیل می دهند، این در حالی است که غذاهای در تأمین آب بدن ۱۹٪ سهمی اند. بر اساس توصیه های آب دریافتی، مردان می بایست ۳ لیتر مایعات (۱۳ فنجان) و زنان ۲٫۲ لیتر مایعات (۹ فنجان) در روز دریافت کنند. لازم به ذکر می باشد که ورزشکاران می بایست در این توصیه ها تغییر ایجاد کنند تا مایعات دریافتی پاسخ گوی نیاز آن ها بر اساس فعالیت جسمانی، شرایط محیطی طی تمرین یا مسابقه و شرایط آب و هوایی باشد. به طور کلی دریافت مایعات در اثر تشنگی برای حفظ وضعیت هیدراسیون در بدن کافی می باشد.

برای دریافت مایعات روزانه چه دستورالعمل هایی وجود دارد؟

- هدف از دریافت مایعات روزانه حفظ سلامتی بدن در سطح مطلوب می باشد. برای رسیدن به این هدف ورزشکاران باید دستورالعمل های زیر را در مورد هیدراسیون در نظر بگیرند:
- هر ورزشکار باید از نیاز روزانه ی مایعات خود آگاهی داشته باشد، و بر اساس آن مایعات مصرف کند.
- وضعیت هیدراسیون مطلوب باید دفع ادرار را تقریباً هر ۱ تا ۲ ساعت تحریک نماید.
- ادرار کم رنگ یا شفاف نشان از وضعیت مطلوب هیدراسیون در بدن دارد. ورزشکاران باید بدانند که مصرف برخی از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی سبب می شوند تا رنگ ادرار زرد شود در نتیجه رنگ ادرار ممکن است شاخص خوبی برای ارزیابی وضعیت هیدراسیون در بدن نباشد.
- مایعات بدن را می توان از طریق آب، شیر، آب میوه ها، قهوه، چای، نوشیدنی های ورزشی و همچنین مواد غذایی آبیکی مانند سوپ، میوه ها و سبزیجات تأمین کرد.
- کافئین باید در حد متوسط مصرف شود، الکل نیز تا حد امکان مصرف نشود.

- ورزشکاران باید برای پیشگیری از پر ادراری در نتیجه ی مصرف بالای پروتئین، یک رژیم غذایی متعادل که حاوی مقادیر متوسطی از پروتئین است داشته باشند.
- ورزشکاران و مربیان باید از اثرات جانبی داروهای ادرارآور که به طور روزانه مصرف می کنند، آگاهی داشته باشند و مایعات دریافتی روزانه ی خود را بر اساس آن تنظیم کند.

رفاه و سلامت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز بر لزوم توسعه و ترویج گردشگری سلامت بین ایران و ترکیه تأکید کرد.

بهمن نقی پور رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز در دیدار سر کنسول جمهوری اسلامی ایران در استانبول ترکیه اظهار کرد: دیپلماسی علمی یکی از مهمترین بحث‌ها در سطح جهان است که به عنوان اولین قدم در ارتباطات بین الملل مطرح است چرا که با برقراری دیپلماسی علمی دیپلماسی فرهنگی، ورزشی، هنری و سیاسی نیز تحقق می‌یابد. وی با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی تبریز یکی از سه دانشگاه برتر علوم پزشکی کشور در حوزه های آموزشی، پژوهشی، درمانی، فنی و تحقیقاتی، غذا ودارو، بهداشت و... است گفت: امسال در رتبه بندی تایمز دانشگاه علوم پزشکی تبریز در بین دانشگاه های علوم پزشکی کشور در رتبه اول قرار گرفته است.

نقی پور ادامه داد: ما در دیپلماسی علمی به عنوان سربازان این نظام وظایف خود را انجام دادیم و همکاری ما با کشورهای خارجی و دانشگاه های بین المللی روند رو به رشدی داشته است. وی ادامه داد: دانشگاه علوم پزشکی تبریز به عنوان دبیرخانه دائمی اتحادیه دانشگاه های علوم پزشکی اوراسیا انتخاب شده است و دانشگاه‌های علوم پزشکی ایغدیر، چاپا و جراح پاشا عضو این اتحادیه شدند. نقی پور آمادگی خود را به عنوان بازوهای علمی این

معاون آموزشی وزارت بهداشت :

ایران در ۱۵۰ رشته تخصصی و فوق تخصصی پزشک دارد

تقویت رشته‌های مادر



معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از وجود حدود ۱۵۰ رشته فوق تخصصی و تخصصی در کشور در حوزه پزشکی خبر داد و گفت: احساس نیاز در جامعه به معنای ایجاد رشته نیست؛ ما باید رشته‌های مادر را تقویت کنیم و مهارت را به افراد آموزش دهیم.

از انجمن بررسی و مطالعه درد ایران، ابوالفضل باقری فرد در افتتاحیه چهاردهمین کنگره انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران و پنجمین کنگره بین المللی اینترنوشنال درد که در هتل هما آغاز شد، اظهارکرد: درد یک مساله ای است که یک پزشک باید در راستای کم شدن آن گام بردارد تا وضعیت بیمار بهبود یابد. وی افزود: در حوزه پزشکی اکنون از حدود ۱۵۰ رشته فوق تخصصی و تخصصی در کشور ۲۵ رشته تخصصی، ۲۵ رشته فوق تخصصی و ۱۰۰ رشته فلوشیپ داریم و این امر در کشورمان هم تهدید و هم فرصت است. وی اضافه کرد: احساس نیاز در جامعه به معنای ایجاد رشته نیست؛ ما باید رشته‌های مادر را تقویت کنیم و مهارت را به افراد آموزش دهیم. باقری فرد اظهارکرد: وظیفه اصلی ما در وزارت بهداشت تقویت رشته‌های مادر به ویژه رشته بیهوشی



نظام برای ارتباطات علمی دو طرفه از جمله تبادل استاد و دانشجو، ایجاد اقامتگاه رایگان برای دانشجویان و اساتید، استفاده از توانمندی های علمی و عملی شرکت های دانش بنیان، خدمات درمانی تخصصی و فوق تخصصی، تولیدات صنایع غذایی و دارویی، صادرات، ایجاد مگاهاسپیتال،توسعه گردشگری سلامت و ... اعلام و اظهار امیدواری کرد این ارتباطات بتواند تسهیل کننده تبادلات علمی دو کشور باشد. احمد محمدی سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در استانبول ترکیه نیز گفت: کشور ایران به دلیل اشتراکات مذهبی و فرهنگی نزدیکی که با کشور ترکیه دارد می‌توانند به عنوان یک کشور دوست و برادر ارتباطات سازنده ای با این کشور داشته باشند. وی

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

شماره تماس : ۰۴۱۳۳۳۰۷۰۷

Eitaa.com/RefahvaSalamat

لزوم توسعه و ترویج گردشگری سلامت بین ایران و ترکیه

ادامه داد: دانشگاه های ایران و به خصوص دانشگاه علوم پزشکی تبریز به لحاظ جایگاه علمی و پزشکی در رتبه بندی های کشوری و جهانی در دیپلماسی خارج از کشور همیشه مایه افتخار و مباهات ما بوده اند. سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در استانبول با بیان اینکه گردشگری سلامت بین دو کشور باید به حدیث ترویج شود ادامه داد: تبادل بیمار و صادرات دارو، بحث های آموزشی، فرهنگی و تبادل استاد و دانشجو و ... از اولویت های کاری ما خواهد بود و آمادگی خود را جهت افزایش و توسعه همکاری های علمی بین دانشگاه های علوم پزشکی با همکاری و هماهنگی رئیس محترم نمایندگی وزارت امور خارجه در تبریز اعلام می‌کنیم. در ادامه جلسه معاونان، مدیران و روسای هر یک از واحدهای دانشگاه علوم پزشکی تبریز گزارشی از توانمندی های واحد های خود را ارائه کرده و آمادگی خود را برای هر گونه همکاری علمی مشترک بین دو کشور و دانشگاه‌های علوم پزشکی اعلام کردند. خداداد خدادادی مدیر امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تبریز نیز در این جلسه ضمن ارائه گزارشی از افتخارات و جایگاه دانشگاه علوم پزشکی تبریز در رتبه بندی های کشوری و جهانی گفت: پتانسیل های علمی زیادی برای ارتباطات بین دو کشور وجود دارد. وی آمادگی این مدیریت را برای هماهنگی های لازم و ایجاد افزایش ارتباطات بین دو کشور اعلام کرد.

انسان‌هاست که باید فکر عاجلی برای درمان آنان شود و لازم است برای تامین تجهیزات مصرفی در تشخیص رشته درد تلاش شود تا بیماران و پزشکان در این زمینه مشکلی نداشته باشند. رییس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی همچنین اضافه کرد: تلاش می‌کنیم در مجلس شورای اسلامی و کمیسیون بهداشت با شورای عالی بیمه درباره تعرفه‌های درمان ریزنی و مشکلات را حل کنیم.

رشته درد در کشور ایران روبه پیشرفت است

در ادامه این رویداد، محمد حسین دلشاد دبیر اجرایی پنجمین کنگره اینترنشنال درد اظهار داشت: در کنگره امسال آخرین دستاوردهای این رشته به بحث و گفت و گو گذاشته می‌شود چراکه این رشته در کشور ایران روبه پیشرفت است و اکنون حدود ۵ دانشگاه افراد فوق تخصص این رشته را آموزش می‌دهند. این فلوشیپ تخصصی کنترل درد گفت: سعی داریم در کنار برگزاری این کنگره کارگاه آموزشی برای آشنایی افراد با آخرین روش‌های بلوک های عصبی به وسیله سونوگرافی برگزار کنیم. مسعود هاشمی رییس انجمن درد ایران نیز در این همایش گفت: بیشترین علت مراجعه‌ها و دردهای شایع، کمردرد و درد ستون فقرات است بعد از آن، سردرد و درد مفاصل نیز جز شایع‌ترین دردها هستند. وی اظهار کرد: کنگره‌های درد در تمام دنیا جز پرونق ترین علم به روز در درمان مداخله‌ای است این رشته یک رشته کم تهاجمی در دنیا است و قبل از جراحی با روش‌های غیرتهاجمی انجام می‌شود و چون جدید است نیاز به آموزش پیشرفته دارد. وی با یادآوری اینکه از ۱0 سال پیش تاکنون این رشته در ایران مورد استقبال قرار گرفته است و در دانشگاه‌ها آموزش داده می‌شود، افزود: رتبه ایران در دنیا در رشته درد رتبه خوبی است و کارهایی که ما در این سطح انجام می‌دهیم در بالاترین سطح قرار دارد. رییس انجمن درد ایران گفت: درد شایع‌ترین علت مراجعه افراد به مراکز درمانی است و بیشترین دارو تجویز شده برای درمان آن مسکن‌ها هستند. هاشمی گفت: برخی اوقات دردهای خاص یا سندرم‌ها احتیاج به کارهای تشخیصی دارند لذا باید منشاء درد پیدا تا به بیمار کمک شود. وی همچنین تأکید کرد: درد یک علامت و هشدار است که باید تشخیصی داده و درمان شود. درست است که درد یک هشدار است اما در صورت درمان نشدن و عدم شناسایی و تشخیص، به بیماری مزمن تبدیل می‌شود. پنجمین کنگره بین المللی درد و چهاردهمین کنگره انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران در روزهای ۱۴ و ۱۵ دی ماه در سالن همایشهای هتل هما در حال برگزاری است.

موضوع دیابت و فشار خون دو موضوع مهم در کشور ماست که باید به فرهنگ‌سازی عمومی تبدیل شود و مردم قبل از هرگونه مشکلی اقدام کنند. وی افزود: هر یک نفر را که شناسایی کنیم موفق هستیم زیرا بیشترین تظاهر قندخون و فشار خون بالا بی‌علامتی آن است. نقی‌پور ادامه داد: بیش از ۳۶ میلیون نفر در سطح کشور غربالگری شده‌اند و در استان آذربایجان شرقی نیز یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر غربالگری شده است که ۷۰ درصد جمعیت تحت پوشش غربالگری بوده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز با گلایه از عدم مراجعه مردم به خانه‌های بهداشت در کلان‌شهرها تبریز، تصریح کرد: مراکز بهداشتی وظیفه متفاوت از مراکز درمانی است پس اگر پزشک متخصص دارید و زیر نظر آنها هم هستید رطبی به این ندارد که به مراکز بهداشتی نروید. وی اذعان داشت: هر یک نفر که دیابت یا فشار بالا دارد را شناسایی کنیم قطعا یک خانواده را از یک غم بزرگ نجات خواهیم داد. نقی‌پور بیان داشت: ۲۳۸ هزار در سطح استان آذربایجان شرقی شناسایی شده است که فشار بالا داشتند ولی خودشان خبر نداشتند. وی ادامه داد: ۱۱۰ هزار نفر در این پوشش شناسایی شده است که دیابت دارند ولی خودشان خبر نداشتند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: ۱۴ هزار زن باردار در استان غربالگری شدند. زنان باردار در سیستم بهداشت یک پرونده دارند که این در مراکز شهری کم‌رنگ است و زنان بیشتر به متخصصان مراجعه می‌کنند و کاری با خانه بهداشت ندارند. وی اضافه کرد: یک‌هزار و ۴۰۰ زن باردار شناسایی شد که اصلا پرونده‌ای در سیستم بهداشتی ما نداشتند.

صاحب امتیاز : شرکت پزشکان ولیعصر (عج) تبریز

مدیرمسئول و سردبیر : اسماعیل نصرتی

طراحی و صفحه آرایی : سعید سیفی

چگونه با کودکان رابطه برقرار کنید

■ سهیلا بهاری | دکتری روانشناسی تربیتی

والدین انسان هستند، و امروزه با یک زندگی پرمشغله درگیر هستند، عمدتا هردوی والدین سرکار میروند؛ از آنجائی که زیاد خسته می‌شوند گاهی اوقات فقط تلاش می‌کنند تمام نیازهای کودکانشان را فوراً برآورده کنند ولی در قبال برآورده کردن نیازهای عاطفیشان تلاشی نمی‌کنند. برای اینکه در شرایط سخت و دشوار نیز با آنها رابطه برقرار کنیم، لازم است به صورت واضح نحوه برقراری رابطه را بدانیم. به عنوان یک پدر یا مادر، شما می‌توانید:

• یک برنامه روزانه برای برقراری رابطه با کودکان داشته باشید، مثلا هر روز صبح یا بعد از چرت بعد از ظهری چند دقیقه در رختخواب او را آرام در آغوش بگیرید و با او بخوابید.

• قبل از اینکه از کودکان دور شوید و او را تنها بگذارید حتما او را در آغوش بگیرید و به او انرژی و امیدواری بدهید که زود بر می‌گردد و در کنار او خواهید بود. همیشه او را قبل از رفتن به سر کار، قبل از خواب، و قبل از اینکه آنها را دم در مدرسه پیاده کنید آنها را در بغل بگیرید و بوسید؛ این کار به قلب آنها آرامش و اطمینان می‌دهد.

• تماس فیزیکی، مثل بغل کردن، را هیچوقت فراموش نکنید. وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوند و شب قبل از اینکه بخوابند، قبل از اینکه به سر کار بروید، وقتی که وارد خانه می‌شوید حتما کودکان را آغوش بگیرید و آنها را بوسید، بغل کردن تاثیر خیلی خوبی دارد و باعث برقراری رابطه مثبت و امن بین شما و فرزندتان می‌شود.

• وقتی که زمان در اختیار دارید سعی کنید که از وسایل تکنولوژیکی جدید برای برقراری رابطه با کودکان استفاده کنید. وقتی که تلفن‌تان را کنار می‌گذارید به حرف‌های گوش می‌دهید و به صورت فیزیکی و رو در رو با او ارتباط می‌گیرید او متوجه خواهد شد که او برای شما مهم است و شما برای او وقت می‌گذارید.

• تحت هر شرایطی سعی کنید که هر روز زمانی را مشخص کنید که در کنار همه اعضای خانواده باشید. سعی کنید وقت شام را با خانواده خود سپری کنید. قبل از شام سعی کنید کارهایتان را تمام کنید تا بعد از شام با کودکان بازی کنید و با او رابطه برقرار کنید. تلفن‌تان و تلویزیون را خاموش کنید تا بدون هیچ گونه عامل حواس پرت کن با کودک خود ارتباط برقرار کنید، از این طریق کودکان کل توجه شما را به خود اختصاص می‌دهد.

• زمان خاصی از روز را به کودکان اختصاص دهید. لحظه به لحظه به صورت تکی با کودکان رابطه برقرار کنید. با او بازی کنید، برای بستنی خوردن با او بیرون بروید، کاری کنید کودکان بخندند.

• متناسب با سن و روحیات کودکان با او رابطه برقرار کنید تا احساساتش در حالت تعادل و موازنه قرار بگیرند. هرگز نمی‌توانید احساسات روحی یک کودک را به سطح احساسات یک بزرگسال تغییر دهید، پس شما باید احساسات خودتان را در حد یک کودک پایین بیاورید و همانند یک کودک با او رابطه برقرار کنید.

هیچوقت، حتی وقتی که خود کودک کار خطایی می‌کند و در آن لحظه شما را مجبور می‌کند او را تنها بگذارید، باز هم کودکان را ترک نکنید و تنها نگذارید، بگذارید آنها بفهمند شما در کنارشان می‌مانید حتی اگر شما را ناراحت کرده باشد، بعد از اینکه کمی مکث کردید و هردو به آرامش رسیدید، در کنارشان بنشینید و با آنها صحبت کنید و اصول خاص را به آنها متذکر شوید و به آنها کمک کنید تا به احساسات خود غلبه کنند و آنها را در کنترل خود بگیرند؛ بگذارید بفهمند که احساسات نباید آنها را کنترل کنند.

نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل :

ایران در حال عبور از گذار جمعیتی است

نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل متحد گفت: ایران در حال عبور از گذار جمعیتی است.

محمد عبدالاحد، در نشست سیاست‌های جوانی جمعیت در جمهوری اسلامی ایران که در فرهنگستان علوم پزشکی کشور برگزار شد، در ابتدای سخنرانی خود حادثه تروریستی در کرمان را محکوم کرد و برای شهدای این حادثه طلب آموزش کرد. وی در ادامه با اشاره به نمونه‌های موفق افزایش جمعیت در دنیا، گفت: ایران در حال عبور از گذار جمعیتی است و مرگ و میر در حال کاهش و سن جمعیت نیز رو به سالمندی است.

عبدالاحد افزود: کره جنوبی و تایلند جزو کشورهایی هستند که میزان زادآوری کمتری نسبت به میانگین آسیا دارند (۱.۴ درصد) ولی به عنوان نمونه چین از این میانگین زادآوری بیشتری دارد. نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، با اشاره به اینکه بحث اولویت بالاتر ازدواج نسبت به فرزندآوری برای جوانی جمعیت مبنای علمی دارد، ادامه داد: باید سن ازدواج پایین‌باید تا زادآوری امکان‌پذیر شود.

وی اظهار داشت: نقش ما این است که ارتباطات را تسهیل کنیم تا کشورهای که در آسیا شرایط مشابه دارند، بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، به طوری که نمونه‌های آن در کنفرانس جمعیت بانکوک در تایلند مطرح شده است و کشوری مانند فیلیپین که با نرخ زاد و ولد ۱۰۰ کودک به ازای هزار نفر جمعیت روبروست که باید محدود شود در کنار ایران که رقم ۲۲ تا ۲۳ تولد در هزار نفر جمعیت دارد و این رقم کافی نیست بتوانند از مسائل و شرایط هم آگاه شوند زیرا هر دو مشکل در آسیا است و با تبادل نظر کشورهای منطقه قابل حل است. در این نشست، حسن عینی زیناب مشاور علمی دفتر جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه باید فرصت‌های مناسب جمعیت را در نظر داشته باشیم، گفت: مشارکت بانوانی که دیگر درگیر زادآوری نیستند می‌تواند در چرخه تولید اقتصادی (تولید ناخالص ملی) از جمله فرصت محسوب شود اما ایران با توجه به اشتغال بسیار پایین زنان، از این فرصت اقتصادی چندان بهره‌مند نمی‌شود. همچنین، اردشیر خسروی مدیرگروه آمار و فناوری اطلاعات مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه اولین عامل ایجاد بار بیماری در زنان سنین ۴۹-۱۵ سال، مشکلات و بیماری‌های دستگاه باروری است، گفت: مشکلات زنان باید با مراقبت‌های زنان و مامایی کنترل شود.