

فرشیدی عنوان کرد :
**۲۳ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال
 دچار پرفشاری خون هستند**



صفحه ۸



دکتر افراسیابی در گفتگو با «رفاه و سلامت» توضیح داد :

قلب چیست و چگونه کار می کند

صفحه ۴ و ۵

سرخط خبرها

استاندار آذربایجان شرقی :
**توقف فعالیت ایستگاه راه آهن
 خاوران تبریز یک خط قرمز است**

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار :
**به دنبال افزایش سهم آذربایجان شرقی
 در بودجه ۱۴۰۳ هستیم**

۹ نشانه
افسردگی را بشناسید

چرا رفتار
خشونت آمیز داریم؟

۸
**روند افزایشی بیماری ام اس
 در آذربایجان شرقی
 و کاهش سن ابتلا**

رئیس شورای اسلامی شهر تبریز طرح کرد :

ضرورت برنامه ریزی صحیح برای رعایت ایمنی در شهر عملیات عمرانی اتوبان پاسداران تسریع شود

در ساخت و ساز لحاظ شود، ادامه داد: در تبریز قسمت عمده ای از شهر به حاشیه نشین و بافت فرسوده اختصاص یافته که در معرض خطر قرار دارند از همین رو لازم است در این خصوص آمادگی های مورد نیاز در بخش حاشیه نشینی مخصوصا در مناطق مخاطره آمیز را داشته باشیم.

رئیس شورای اسلامی شهر تبریز ادامه داد: ما باید با برنامه ریزی های صحیح در رابطه با رفع خطر و بحث ایمنی حاشیه شهر در صدد ایمن سازی بافت حاشیه نشین شهر باشیم و با پاره ای از اقدامات نسبت به بهبود وضعیت اقدام نمایم ، مردم این مناطق در خطر هستند و خود تبریز هم زلزله خیز است از این رو باید آمادگی کامل تری داشته باشیم.

وی در بخش دیگری از سخنانش بیان کرد: پنجم دی ماه، مصادف با شهادت حضرت ام البنین، مادر شهدا است که این روز را تسلیت می گوئیم همچنین این روز، روز تکریم مادران و همسران شهدا است و وظیفه داریم از مادران شهدا بخصوص حاج خانم غفوری از همکاران شورا تقدیر کنیم.

دبیری در بخشی از سخنان خود مطرح کرد: اخیرا استاد نظمی، شاعر تبریزی و هم دوره استاد شهربار دار فانی را وداع گفتند که این ضایعه را به خانواده داغدارشان تسلیت می گوئیم، بهتر است بگوئیم که استاد نظمی یکی از شعرای شناخته شده کشور بودند که یاد و خاطره وی را گرامی می داریم.

رئیس شورای اسلامی شهر تبریز در ادامه سخنانش اذعان کرد: اخیرا شهرداری اجلاسیه سازندگان و طراحان را برگزار کرد که از آقای شهردار و معاونت شهرسازی تشکر می کنم چراکه این برنامه در سطح عالی برگزار شده و مسائل مهم شهری در این اجلاسیه مطرح شد و امیدواریم مسائل علمی مطرح شده در این اجلاسیه در شهرداری کاربردی باشد.

دبیری در پایان سخنان خود خطاب به شهردار تبریز خاطر نشان کرد: این روزها یکی از مشکلات اساسی در شهر بحث ترافیک بوده و به خوبی مشهود است، البته ترافیک در اتوبان پاسداران روان بوده و عملیات عمرانی در آن پیشرفت خوبی داشته است ولی ترافیک اتوبان پاسداران همچنان مورد نارضایتی شهروندان بوده که امیدواریم با تدبیر شهردار عملیات عمرانی این اتوبان تسریع شود.



رئیس شورای اسلامی شهر تبریز بر ضرورت برنامه ریزی صحیح برای رعایت ایمنی در مناطق حاشیه ای تبریز تاکید کرد.

دکتر شهرام دبیری در صد و شصت و پنجمین جلسه علنی ضمن تبریک سوم دی ماه مصادف با روز ثبت احوال اظهار کرد: وظیفه اصلی سازمان ثبت احوال جمع آوری آمار و ثبت اطلاعات جمعیتی کشور به شمار می رود از این رو لازم است این مجموعه در رابطه با آمار اطلاعاتی به مسئولان ارائه دهد تا موارد به صورت جزئی در اختیارشان قرار گیرد و نسبت به رفع موانع اقداماتی اتخاذ گردد.

وی در ادامه سخنان خود ابراز کرد: چهار دی ماه، به روایتی میلاد حضرت مسیح (ع) است که این مناسبت را گرامی داشته و به هموطنان مسیحی تبریک می گوئیم، همچنین چهار دی مصادف با روز بزرگداشت ابو عبدالله رودکی بوده که این روز را هم گرامی می داریم، باید بگوئیم که رودکی از شاعران بزرگ ایرانی بوده که در تمام قالبهای شعری در سطح کمال شعر سروده است.

رئیس شورای اسلامی شهر تبریز در بخش دیگری از سخنانش مطرح کرد: پنجم دی ماه، روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی است و هدف از نامگذاری آن جلب توجه عمومی به مخاطرات طبیعی همچون زلزله سیل و طوفان و.. به شمار می رود، باید پیش بینی های لازم در این خصوص صورت گیرد تا خسارات را به حداقل رسانده و بخصوص تلفات جانی را هم به کمترین میزان برسانیم.

دبیری با بیان اینکه در زمان ساخت و ساز باید نکات ایمنی به صورت جدی رعایت و مفاد آیین نامه ایمنی

سریعتر مشکلات زمینهای فاز دوم شهرک خاوران را حل کنند. وی افزود: در سفر استانی رئیس جمهور به آذربایجان شرقی یکی از مطالبات بنده از آقای رئیس جمهور حل مشکل زمینهای فاز دوم شهرک خاوران بود. آل هاشم تصریح کرد: نهادهای ذی ربط تلاش کنند مشکل ساکنان در فاز دوم شهرک خاوران هر چه سریعتر حل شود.

امام جمعه تبریز گفت: البته خیر دارم اقداماتی در این ارتباط انجام شده اما امیدوارم در حل این مشکل تسریع شود. مخاطبان فارس پیش از این نیز با ثبت پویش درخواست الحاق فاز دوم شهرک خاوران به محدوده شهر تبریز خواستار حل این مشکل شده بودند. در این پویش آمده بود که با توجه به بلاتکلیفی امتیازداران زمینهای فاز ۲ خاوران تبریز قراردادهای مالکان این زمینها را تعیین تکلیف و فاز دوم شهرک خاوران به محدوده شهر تبریز الحاق شود.



امام جمعه تبریز خواستار حل مشکلات زمین های شهرک خاوران شد

تبریز و نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی از مسؤولان شهرداری به ویژه شهردار تبریز و مسؤولان استانداری به ویژه معاون عمرانی استانداری آذربایجان شرقی خواست هر چه

نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی از مسؤولان خواست هر چه سریعتر مشکلات زمینهای فاز دوم خاوران را حل کنند. آیت الله سیدمحمدعلی آل هاشم امام جمعه

مسیح :
**مژده میدهم که پیامبری
 بنام احمد بعد از من خواهد آمد.**
 برداشتی از سوره صف آیه ۶

مسیح

آغاز سال نو میلادی و سالروز ولادت حضرت مسیح (ع) بر هموطنان مسیحی گرامی باد

بیمت تبریز
 Tabriz Valiasr Hospital

رییسی :

تخصیص منابع به دانش بنیان، سرمایه گذاری سودمند است



رییس‌جمهور کشورمان گفت: هر نوع حمایت مالی و ارایه تسهیلات و تخصیص منابع به فعالیت‌های دانش‌بنیان، نه هزینه بلکه سرمایه‌گذاری سودمند و آینده‌نگرانه است.

حجت‌الاسلام «سید ابراهیم رییسی» در سومین جلسه شورای «راهبری فناوری‌ها و تولیدات دانش‌بنیان» ضمن قدردانی از تلاش‌ها و اقدامات انجام‌شده در زمینه اجرای قانون حمایت از تولیدات و توسعه شرکت‌های دانش‌بنیان به بیش از ۱۰ هزار شرکت فعال، بر ارتقای کیفی شرکت‌های دانش‌بنیان، هم‌زمان با توسعه کمی نیز تأکید کرد. حمایت مالی از فعالیت‌های دانش‌بنیان نیز از دیگر تأکیدات رییس‌جمهور در این جلسه بود که رییسی ضمن دستور به سازمان برنامه و بودجه برای توجه به این اولویت گفت: با توجه به اینکه توسعه فعالیت‌های دانش‌بنیان ایجاد اشتغال، رشد تولید و پیشرفت فناوریانه را در پی دارد، هر نوع حمایت مالی و ارایه تسهیلات و تخصیص منابع به فعالیت‌های دانش‌بنیان، نه هزینه بلکه سرمایه‌گذاری سودمند و آینده‌نگرانه است. رییس‌جمهور با ضروری دانستن نهایی‌شدن نقشه راه فعالیت‌های دانش‌بنیان کشور و جامع‌نگری نسبت به همه حوزه‌های فعالیت‌های دانش‌پایه از میکروالکترونیک و زیست‌فناوری تا هوشمندسازی و استفاده از هوش مصنوعی، برگسترش

همکاری وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی با شرکت‌های دانش‌بنیان در دولت مردمی تأکید کرد.

ارتباط قوی، مستمر و نظام‌مند صنایع بزرگ با

شرکت‌های دانش‌بنیان

رییسی ارتباط قوی، مستمر و نظام‌مند صنایع بزرگ با شرکت‌های دانش‌بنیان را نیز از اولویت‌های مهم برشمرد و با تأکید بر ضرورت تقویت تعامل سازمان استاندارد با شرکت‌های دانش‌بنیان، تسریع در تطبیق محصولات دانش‌بنیان با شاخص‌های استاندارد را در عین رعایت دقت خواستار شد. ضرورت توجه به تجاری‌سازی و صادرات محصولات دانش‌بنیان از دیگر محورهای صحبت‌های رییس‌جمهور در جلسه امروز بود و همه دستگاه‌های مرتبط از معاونت علمی و فناوری، صندوق توسعه نوآوری، وزارتخانه‌ها و دیگر دستگاه‌های اجرایی مکلف شدند علاوه بر کمک به ارتقای قابلیت‌های صادراتی محصولات دانش‌بنیان، تلاش کنند با تکمیل‌تر شدن زنجیره ارزش در تولیدات دانش‌بنیان به افزایش تولید، اشتغال و خلق ثروت برای کشور کمک کنند.

حمایت از تأمین تجهیزات مورد نیاز شرکت‌های

دانش‌بنیان در داخل

رییس‌جمهور در ادامه از مسوؤلان دستگاه‌های مختلف به ویژه وزارت صنعت، معدن و تجارت خواست در حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان، علاوه بر تأمین تجهیزات مورد نیاز آن‌ها در داخل، از واردات کالاهایی که توسط این شرکت‌ها در داخل به میزان نیاز کشور تولید می‌شود یا ظرفیت و امکان تولید آن فراهم وجود دارد، جلوگیری کنند. رییسی همچنین با اشاره به گزارش ارایه‌شده از عملکرد صندوق توسعه نوآوری مبنی بر رشد ۵ برابری میانگین سالانه حمایت‌های مالی از فعالیت‌های دانش‌بنیان در ۲۵ ماهه گذشته به نسبت دوره ۹۰ ماهه پیش از دولت سیزدهم، افزود: حتماً در این مسیر به صرف حمایت‌های دولت و اعتبارات بانک‌ها اکتفا نکنید و از مسیرهای مختلف برای حمایت از فعالیت‌های دانش‌بنیان اعتبار و منابع جدید جذب و خلق کنید.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار :

به دنبال افزایش سهم آذربایجان شرقی در بودجه ۱۴۰۳ هستیم

اسلامی و فعالان بخش خصوصی برگزار شد با انتقاد از کسانی که در تحلیل بودجه دوگانه دولت و ملت را مطرح می‌کنند، افزود: هدف دولت در تدوین بودجه بهبود وضعیت اقتصادی، اجتماعی و سیاسی کشور و مردم است. وی به افزایش سهم استان در بودجه سال بعد تأکید کرد و گفت: شاید نگاه‌ها و نظرات مختلفی در مورد بودجه وجود داشته باشد، اما همه دلسوزان استان به دنبال این مهم هستند که سهم استان آذربایجان شرقی در بودجه را ارتقا بخشند. کلامی ایجاد مرکز پژوهش‌های اتاق بازرگانی را گامی مثبت ارزیابی کرد و اظهار کرد: این مرکز در مطالعات خود باید توجه داشته باشد، نگاه تک عاملی به موضوعات اقتصادی نمی‌تواند ما را به سمت نتایج درست رهنمون کند و باید تمامی عوامل مؤثر را در نظر گرفت.

وی با اشاره به اینکه که در سال ۱۴۰۰ میزان ۵.۵ همت از محل فرار مالیاتی در استان مالیات اخذ شده است، افزود:

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

از طرح‌ها و شرکت‌های دانش بنیان حمایت می‌کند

مناسب به حوزه علم و فناوری اقدامات زیربنایی و استوارتزی صورت بگیرد.

نقی پور جنب و جوش اخیر در حوزه فناوری و تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تبریز طی ۲ سال اخیر را حاصل تلاش های بی وقفه و شبانه روزی استادان برجسته و دانشجویان فرهیخته دانست و یادآور شد: هم اکنون همکاری بسیار مناسبی بین محققان این دانشگاه و صاحبان صنعت و تولیدکنندگان به وجود آمده است که انتظار می رود این همکاری ها منجر به تولید ثروت و حل مسایل و مشکلات کشور در نظام سلامت شود. وی وجود استادان برجسته در تراز جهانی را یکی از مهمترین افتخارات و ظرفیت های بسیار بالای دانشگاه علوم پزشکی تبریز یاد کرد و گفت: توانمندی های این مجموعه علمی در زمینه های تحقیقاتی در سطح کشور منحصر به فرد است و باید از این ظرفیت مهم با تمام توان حمایت کرد. وی حمایت مادی و معنوی، همراهی و ایجاد زیرساخت های تحقیق و پژوهش را جزو ماموریت ها و رسالت های مهم دانشگاه علوم پزشکی برای فعالیت راحت تر محققان برشمرد و ادامه داد: بر همین اساس، ساخت پژوهشکده ربع رشیدی در طی دولت مردمی و انقلابی سیزدهم سرعت بیشتری به خود گرفته است.

نقی پور یادآور شد: این مجموعه علمی و تحقیقاتی می تواند جمهوری اسلامی ایران را به لحاظ یافته های جدید علم پزشکی و فعالیت گسترده در حوزه نانو فناوری و نسل چهارم درمان بیماران به قطب این حوزه



های علمی تبدیل و علاوه بر تامین نیازهای داخلی، در صادرات فناوری علوم مختلف و رشته های تخصصی پزشکی نیز نقش مهمی ایفا کند.

وی با بیان اینکه دولت سیزدهم دستاوردهای بزرگی در بخش سلامت و کنترل و کاهش شیوع ویروس کرونا از خود بر جای گذاشت، اظهار کرد: این دولت بدون تردید برنامه های وسیع و گسترده نیز در بخش پژوهشی برنامه ریزی کرده است که عمق بخشی به دستاوردهای علمی و پژوهشی برای دستیابی به آینده ای درخشان به جهت تبدیل علم به ثروت عمومی ضروری است.

نقی پور اضافه کرد: پژوهشکده ملی ربع رشیدی تبریز یکی از مراکز تحول آفرین در حوزه پزشکی، دارویی، علمی و تحقیقاتی کشور است که متأسفانه به دلیل بی توجهی ها، عملیات احداث آن طی سال هایتمادی با رکود و حتی تعطیلی مواجه شده بود.

مدیرکل دامپزشکی آذربایجان شرقی، سید علی میرزا

سال دوم | دوره جدید | شماره دوازدهم | هفته اول دی ۱۴۰۲

استاندار آذربایجان شرقی :

توقف فعالیت ایستگاه راه آهن

خاوران تبریز یک خط قرمز است



استاندار آذربایجان شرقی گفت: توقف فعالیت ایستگاه راه آهن خاوران تبریز یک خط قرمز است.

عابدین خرم در جمع خبرنگاران درباره وضعیت فعالیت ایستگاه راه آهن خاوران تبریز توضیح داد.

وی با اشاره به اینکه این ایستگاه در سفر دوم رئیس‌جمهور به آذربایجان شرقی در نیمه دوم خرداد ماه جاری به طور کامل افتتاح شده است، گفت: اگر هم از نظر فنی نواقص یا اختلاف نظری بین پیمانکاران و عوامل اجرایی این طرح وجود دارد، باید برطرف شود. نماینده عالی دولت در آذربایجان شرقی با اشاره به جابجایی ۱۱۷ هزار نفر از ایستگاه راه آهن خاوران در ۶ ماه گذشته تأکید کرد: فعالیت‌های جاری ایستگاه خاوران ادامه دارد و توقف فعالیت آن خط قرمز ماست.

تحويل ۹۵ هزار متخصص به

کشور توسط دانشگاه تبریز

رئیس دانشگاه تبریزگفت: دانشگاه تبریز قبل از انقلاب ۱۵ هزار و بعد از انقلاب بیش از ۸۰ هزار متخصص تحويل کشور داده است. صفر نصراله‌زاده، رئیس دانشگاه تبریز صبح امروز در گفت‌وگو با خبرنگاران با اشاره به تعداد مراکز آموزش عالی و دانشجو در استان اظهار کرد: در حال حاضر پنج دانشگاه دولتی در استان وجود دارد که برخی از آنها از جمله مراغه و بناب مولود دانشگاه تبریز هستند همچنین دانشگاه‌های شهید مدنی آذربایجان، صنعتی سهند، پیام‌نور، فرهنگیان، فنی و حرفه‌ای، جامع علمی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه‌های غیرانتفاعی نیز هرکدام در جای خود موجب افتخار استان هستند. وی ادامه داد: داشگاه تبریز قبل از انقلاب ۱۵ هزار و بعد از انقلاب بیش از ۸۰ هزار متخصص تحويل کشور داده است. نصراله‌زاده ادامه داد: در حال حاضر ۲۱ هزار دانشجو در مقاطع مختلف در این دانشگاه مشغول به تحصیل هستند. تعداد ۲۰ دانشکده با ۲ پردیس ارس و خودگردان تبریز و سه دانشکده مرند، میانه و اهر زیرمجموعه دانشگاه تبریز فعالیت می‌کنند. همچنین ۲ هزار و ۱۰۰ دانشجوی خارجی در دانشگاه تبریز مشغول به تحصیل هستند که برنام‌ه‌ی ما رساندن این تعداد به ۴ هزار دانشجو یعنی میزان حداقلی ۲۰ درصدی برای بین‌المللی شدن دانشگاه است. فعالیت ۱۵۰ هزار دانشجو و ۴ هزار عضو هیأت علمی در استان و در حال حاضر حدود ۱۵۰ هزار دانشجو و نزدیک به ۴ هزار عضو هیأت علمی در استان در کنار انواع و اقسام امکانات کالبدی و آزمایشگاهی ظرفیت بسیار عظیمی از نیروهای انسانی و امکانات است که می‌تواند بیش از وضعیت فعلی تأثیرگذار باشد. رئیس دانشگاه تبریز در خاتمه خاطرنشان کرد: دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی متنوع و رشته‌های موازی و دور شدن از ماموریت اصلی، سنگینی بدنه آموزش عالی و جذب بی‌رویه دانشجو و گسترش بیش از اندازه بدنه آموزش عالی در کنار محدودیت‌های بودجه و مکان و کاهش کیفیت آموزش عالی، از دلایلی است که آمایش آموزش عالی را در استان اجتناب ناپذیر کرده است.

مدیرکل دامپزشکی آذربایجان شرقی :

مردم در تهیه گوشت قرمز به

مهر تایید دامپزشکی توجه کنند

مدیرکل اداره دامپزشکی آذربایجان شرقی گفت: مردم در تهیه گوشت قرمز مورد نیاز خود به طور حتم نسبت به وجود مهر یا نشانه دامپزشکی توجه کنند تا از سلامت محصول مطمئن شوند. یحیی شیرزی پور شامگاه سه شنبه در گفت و گویی اظهار کرد: گوشت قرمز بدون مهر دامپزشکی را نخرید و در صورت خرید گوشت چرخ کرده نیز، گوشت یاد شده در حضور مشتری چرخ شود. وی با اشاره به گزارش های رسیده از رویت تعدادی سر حیوان تک سم در یکی از میادین شهر تبریز، بیان کرد: بلافاصله چهار گروه از اداره کل دامپزشکی آذربایجان شرقی مامور پیگیری موضوع شدند البته در بازرسی های انجام شده در هیچ کدام از رستوران ها و قصابی های منطقه آثاری از گوشت تک سم پیدا نشد. وی همچنین افزود: ادارات دامپزشکی در مواقعی که نسبت به نوع گوشت مشکوک باشند از آن نمونه برداری کرده و برای آزمایش به تهران ارسال می شود.

شیرزی پور یادآور شد: البته فرمانداری تبریز نیز به موضوع ورود کرد که موردی جهت گزارش وجود نداشت. به گزارش ایرنا، رویت سر حیوان چهارپای تک سم در سطح یکی از میادین صنعتی تبریز امروز سوزه برخی سایت ها و فضای مجازی شد.

رفاه و سلامت

این افراد خون ندهند



سرپرست دفتر جذب و نگهداری اهدا کنندگان خون گفت: خیلی از جوانان اشتیاق به اهدای خون دارند اما وزن کم خصوصا در میان برخی از دختران جوان، سبب می‌شود که قادر به اهدای خون نباشند.

هادی نوری، سرپرست دفتر جذب و نگهداری اهدا کنندگان ضمن اعلام این مطلب افزود:طبق دستورالعملها و استانداردهای اهدای خون کسانی که دارای وزنی پایین تر از ۵۰ کیلوگرم باشند حتی با وجود اینکه از صحت و سلامت کافی برخوردارند نمی‌توانند اهدای خون را تجربه کنند. وی با تاکید بر اهمیت رعایت دستور العمل‌های پذیرش اهدا کنندگان، در سلامت خون و سلامت اهدا کنندگان و دریافت کنندگان آن گفت: روند اهدای خون به این ترتیب است که داوطلب اهدای خون پس از پذیرش، توسط پزشک اهدا معاینه می شود و بر اساس استاندارد های بین المللی وضعیت سلامتی وی از جمله نبض، فشار خون، درجه حرارت و وزن داوطلب مورد سنجش قرار می گیرد. نوری افزود: یک داوطلب اهدای خون تنها در صورتی که همه ی شاخص های سلامتی و اهدای خون او در محدوده مجاز قرار داشته باشد، برای اهدای خون پذیرش می شود. سرپرست دفتر جذب و نگهداری اهدا کنندگان سازمان انتقال خون با اشاره به میزان خون اهدایی گفت: هر واحد خون کامل در حدود ۴۵۰± میلی لیتر است که متناسب با حداقل وزن استاندارد تعریف شده برای یک اهدا کننده در نظر گرفته شده است تا از خطرهای احتمالی ناشی از واکنش کاهش حجم خون متعاقب اهدای خون جلوگیری گردد. وی تاکید کرد: با رعایت این ملاحظات، فردی با وزن ۵۰ کیلوگرم تقریبا دارای ۳ هزار و ۷۵۰ میلی لیتر خون است و اهدای ۴۰۵ تا ۴۹۵ میلی لیتر معادل ۱۰ تا ۱۳ درصد حجم خون اهداکننده است. نوری با اشاره به حجم مشخص محلول‌های ضد انعقاد و نگهدارنده در کیسه‌های خون، گفت: به دلیل بر هم خوردن این تناسب، دریافت میزان کمتر خون به جز در موارد خاص امکان پذیر نیست.

وی از علاقمندان به اهدای خون که به دلیل وزن پایین امکان اهدای خون نداشته‌اند درخواست کرد تا با پیوستن به جمع دوستداران اهدای خون، در خانواده بزرگ انتقال خون بمانند.

وی تاکید کرد: این عزیزان می‌توانند با افزایش دانش و آگاهی خود در زمینه اهدای خون و اهمیت آن در محافل مختلف با نشر اطلاعات صحیح دیگران را ترغیب به انجام این عمل انسان دوستانه نموده، در راه کمک به بیماران نیازمند نقش آفرینی کنند.

۹ نشانه افسردگی را

بشناسید



یک متخصص روان پزشکی گفت: خلق افسرده، لذت نبردن از امورات لذت بخش زندگی، کاهش تمرکز، احساس بی‌ارزشی، اشتغال فکری در مورد مرگ، اختلال در خواب و فقر تفکر از نشانه‌های افسردگی شدید است. فرید فدایی، متخصص روان پزشکی در گفت‌وگو با رادیو سلامت با بیان اینکه در افسردگی شدید یا عمده فرد باید حداقل ۵ نشانه، از ۹ نشانه را داشته باشد، افزود: خلق افسرده، لذت نبردن از امورات لذت بخش زندگی، کاهش تمرکز، احساس بی ارزشی، اشتغال فکری در مورد مرگ، گاه فکر خودکشی، اختلال در خواب، اختلال در اشتها و فقر تفکر از نشانه‌های افسردگی شدید است.

وی در ادامه بیان کرد: نشانه‌های افسردگی، باید حداقل دو هفته به طول انجامد. فرد افسرده با معاشرت و مسافرت، احساس خوشحالی نمی کند. این روانپزشک درباره ارتباط میان فرافکنی و افسردگی ادامه داد: خیلی وقت ها فرد افسرده، افسردگی خود را فرافکنی می‌کند؛ به عنوان نمونه فکر می‌کند همه چیز غم انگیز است. دیگران هم غصه دار هستند، حتی طبیعت. وی درباره ی درمان افسردگی تاکید کرد: درمان افسردگی برحسب نوع افسردگی مشخص می شود. در همه انواع افسردگی، دارو درمانی و مشاوره موثر است. در افسردگی شدید، دارو درمانی خط اول درمان است. اگر افسردگی آنقدر شدید باشد که فرد فکر خودکشی یا اقدام به خودکشی داشته باشد، استفاده از تشنج برقی هم توصیه می‌شود. فدایی با بیان اینکه افراد افسرده با دیگران احساس همدردی می‌کنند،گفت: فرد افسرده، احساس می‌کند که نمی‌تواند در شرایط - مشکلات خانواده - تغییر ایجاد کند و دچار نوعی درماندگی شده می‌شود. وی در خصوص افسردگی نقاب دار افزود: یعنی فرد زیر نقاب خوشحالی، احساس رضایت و شادی ، افسردگی خود را درمان می‌کند؛ البته این به صورتف ناخودآگاه پیش می‌آید. این روانپزشک درباره ارتباط خودکشی و افسردگی گفت: ۸۰ درصد از موارد خودکشی، ناشی از یک اختلال روانی است و ۲۰ درصد از موارد خودکشی که منجر به مرگ می شود، ناشی از بیماری افسردگی است. فدایی در پایان با بیان اینکه افسردگی یک اعلام خطر است، اظهار کرد: این فرد ممکن است در معرض خودکشی هم باشد. افرادی که قصد خودکشی دارند، بارها به روش مستقیم و غیرمستقیم مطرح می‌کنند. خانواده‌ها این علامت‌ها را جدی بگیرند.

ناهنجاری کمر گود یا لوردوز افزایش یافته

از پزشکان بعد از ایمان تعدادی از تمرینات را به خانمها پیشنهاد میکنند که اغلب شامل دراز و نشست و بلند کردن همزمان هر دو پا میباشند که در صورت ضعف شدید عضلات شکم این تمرینات منجر به آسیب دیدگی افراد می شود.

قبل از اینکه انتظار داشته باشید عضلات شکم فعالیت خوبی داشته باشند اگر اکستنسورهای کمر یا فلکسورهای ران کوتاه باشند لازم است آنها را به طول طبیعی برسانید و بعد به تقویت عضلات بپردازید. دو نوع میله سبک استیل (برای حمایت خفیف) و میله سنگین استیل (برای حمایت متوسط) و دو نوع بریس بنت (برای حمایت محکم) و بریس تیلور (برای حمایت نواحی فوقانی و تحتانی ستون فقرات) برای افراد دارای هایپیر لوردوز پیشنهاد می شود. باید این حمایت کننده ها در ناحیه کمر مقداری خمیدگی داشته باشند تا با قوس کمر تطبیق حاصل کنند ممکن است برای حمایت بیشتر یک پد نرم نیز در این ناحیه افزوده شود. دقت شود که این وسیله های حمایتی در افراد دارای کمر درد شدید مرتبط با هایپرلوردوزیس استفاده شده و ساعات استفاده نیز بر اساس نظر متخصصان مختلف، متفاوت است و افراد باید برای جلوگیری از اثرات سوئی که استفاده از این وسایل بر قدرت عضلانی (ضعف عضلانی بر اثر استفاده مداوم) بر بدنشان دارد، بیشتر به تمرینات پوسچرال و تقویتی بر روی عضلات ذکر شده بپردازند.

انواع هایپیر لوردوز کمری

انعطاف پذیز: با خم شدن به جلو قوس کمر صاف می گردد. این نوع از هایپرلوردوز را میتوان با برنامه تمرین درمانی اصلاح کرد.

ثابت: قوس کمر با خم شدن به جلو باز هم باقی میماند. برای درمان این نوع هایپرلوردوز معمولا از برنامه تمرینی استفاده می شود.

اثر وضعیت ایستادن بر لوردوز کمری

عادت به ایستادن با حالت گارد گرفته (Tense posture) حالت تورب لگن نسبت به افق را افزایش می دهد. به طوری که لگن روی رانها به قدم می چرخد و ستون فقرات کمری و به دنبال آن مرکز ثقل را به جلو منتقل می سازد. برای جبران این تغییر، بخش فوقانی بدن به عقب کشیده میشود و به این ترتیب لوردوز کمری تشدید میگردد و همچنین گردن محکم نگهداشته شده و چانه به داخل رانده (سر به جلو) میشود تا نگاه افقی چشم حفظ شود. اگر این وضعیت به طور معمول و به عادت حفظ شود عضلاتی که لگن را از حالت اصلی خارج کرده کوتاه و عضلات مخالف بلند می شوند، به طوری که بعد از مدتی فرد قادر به ایستادن به نحو دیگری نیست. نقطه مقابل وضعیت شق و رق وضعیت راحت است. تورب لگن در این حالت کاهش می یابد مرکز ثقل به عقب متوجه میشود و سر و قفسه سینه به جلو رانده میشود و باعث بروز کمر صاف و افزایش کیفوز پشتی میگردد و همچنین باعث تمایل اندام تحتانی به خم شدن میشود.

رابطه لوردوز با کمر درد و دیگر ناهنجاری ها

برخی از محققان بیان کرده اند که لوردوز کمری افراد دارای کمر درد در حالت ایستاده افزایش یافته است. عده ای دیگری نیز اعتقاد دارند که افزایش قوس کمری یکی از دلایل رایج برای کمر درد می باشد. اما یافته های اخیر نشان داد که توزیع و میزان لوردوز کمری در میان افراد دارای کمر درد مزمن و حاد با افراد هم سن و سالان بدون کمر درد متفاوت نیست، همچنین ساندرز در سال ۱۹۸۱ نشان داد بین تغییرات اشعه ایکس در پایین کمر در بزرگسالان و میزان شیوع بیشتر کمر درد رابطه مستقیم مثبت وجود ندارد. امروزه مشخص شده که یک ارتباط مثبت بین درجه کیفوز سینه ای و لوردوز کمری وجود دارد. ظاهراً این معقول به نظر میرسد اگر لوردوز میزان کیفوز زیاد را جبران کند. بنابراین شخصی با کیفوز زیاد تدریجاً دچار لوردوز زیاد نیز میگردد. برعکس این قضیه نیز درست است اما درباره این که کدام عارضه در نتیجه جبران عارضه دیگر بوجود می آید، هنوز اتفاق نظر کلی وجود ندارد.

برای تشخیص این ناهنجاری از وسایلی همچون پانتوگراف ، خط کش منعطف (زاانده های خاری مهره های دوازدهم پشتی و مهره دوم خاجی)، پرتونگاری و در برخی موارد از کایفومتر (زاویه بین زانده های خاری مهره های اول و دوم و زانده های خاری مهره های چهارم و پنجم کمری) هم استفاده می شود) اما در اصل کایفومتر برای ارزیابی کایفوز استفاده می شود.

علل احتمالی بوجود آورنده لوردوز

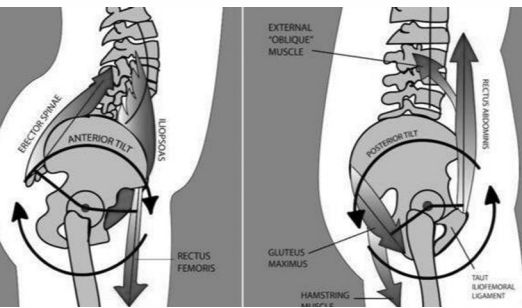
- ضعف عضلات شکمی و همسترینگ
- کوتاهی عضلات سوئز خاصه ای و راست رانی
- علل مادرزادی
- افزایش کیفوز پشتی و افزایش لوردوز کمری جبرانی به دنبال آن
- استفاده از کفش های پاشنه بلند
- استفاده از صندلی های پایه بلند نیز در بلند مدت باعث افزایش قوس کمر می شود. زیرا در این صندلی ها کف پا روی زمین قرار نمی گیرد و باعث میشود استخوان ران با شیب به سمت پایین روی صندلی قرار گیرد.
- دورفتگی مادرزادی ران بصورت دوطرفه
- زایمان های مکرر
- جایگاهی مهره ها به سمت جلو
- کشیدگی عضلات سرینی، شکم، همسترینگ
- التهاب دیسک کمر

راستای طبیعی ستون مهرها در ناحیه کمری با قوس همراه است افزایش بیش از حد گودی کمر را گود پشتی می نامند. به دلیل ارتباط میان لگن خاصره از طریق استخوان خاجی با مهره های کمری هر گونه تغییری در موقعیت لگن به تغییر میزان قوسهای ستون مهره ها بویژه قوس ناحیه کمری منجر میشود. به بیان دیگر چرخشهای رو به پایین یا جلوی لگن خاصره به تشدید قوس کمر و چرخشهای رو به بالا یا عقب خاصره به کاهش قوس

منجر میشود. میزان طبیعی زاویه ساکرال ۳۰ درجه است و از زاویه تلاقی دو خط که یکی از بالای مهره پنجم کمری و دیگری از میان مفصل ران عبور کرده تشکیل میشود. برخی عقیده دارند که زاویه طبیعی قوس لوردوز همان زاویه ساکرال بوده و ۳۰ درجه می باشد. نتایج مطالعات تجربی بیانگر آن است که برای افراد با تیپ های گوناگون در نظر گرفتن یک زاویه خاص کاری دشوار و غیر واقعی است ، زیرا بسیاری از افراد با درجات متفاوتی از قوس کمر زندگی میکنند و هیچ گاه مشکلی به نام قوس کمر یا کمر درد نداشته و کلیه فعالیت های خود را براحتی انجام میدهند. از این رو به نظر میرسد که میزان طبیعی قوس کمر را باید طیفی از اعداد بالا و پایین ۳۰ درجه بشناسیم و کم و زیاد بودن قوس کمر را با توجه به این طیف معین کنیم.

اشکال در عضلات عمل کننده به صورت زوج نیرو جهت ثبات لگن می تواند اختلال عملکردی مانند: افزایش قوس کمری را در ستون فقرات بوجود بیاورد. این عضلات عبارتند از:

۱. زوج عضلات خم کننده ران (Iliopsoas and rectus femoris) و باز کننده کمر (Spinal extensor)
۲. زوج نیروی خم کننده تنه (abdominals) و باز کننده ران (hamstrings/Gluteus maximus)
در افزایش قوس کمری معمولاً با کوتاهی زوج یک روبرو هستیم، البته عضلات بازکننده کمر کمتر کوتاه میشوند زیرا نشستن سبب کشش این عضلات می‌شود. بنابراین کوتاهی عضلات خم کننده لگن (illipsoas)شایع است. در صورت درگیر بودن هر چهار گروه عضلانی اصلاح تیلت قدامی لگن مستلزم تقویت عضلات قدامی شکم و اکستنسورهای ران و همچنین کشش عضلات سفت و کوتاه کمر و خم کننده های ران می باشد. هر کدام از موارد فوق میتواند عامل اولیه باشد اما بیشترین احتمال به سفتی عضلات کمر و ضعف اکستنسورهای ران مربوط است. در برخی از موارد هایپرلوردوزیس شدید در ستون فقرات بسیار دردناک است. هایپرلوردوز کمری میتواند در اثر عادت بوجود آید اما اگر عضلات پشت ضمن برخورداری از انعطاف پذیری مناسب به کمر اجازه تغییر وضعیت بدهند احتمالاً هیچ علامتی ظاهر نخواهد شد. اما اگر عضلات پشت بقدری سفت و کوتاه باشند که لوردوز تثبیت شود، در هر وضعیتی زمینه ایجاد درد وجود خواهد داشت بهترین مشخصه در کمر درد ، میزان لوردوز یا وجود دیگر مشکلات مکانیکی قابل مشاهده در ستون فقرات نیست ، بلکه میزان کوتاهی عضلاتی که امتداد قدامی-خلفی را حفظ می کنند و همچنین شدت ضعف عضلانی که باعث ایجاد پوسچر غلط و تثبیت آن می شود اهمیت بیشتری دارد.



کنندال اعتقاد دارد که ضعف عضلات شکم باعث ایجاد تیلت قدامی لگن میشود اما برخی دیگر از محققان این ادعا را نقض می کنند که اثبات این مورد نیازمند تحقیقات کلینیکی بسیار دقیق است به عقیده کنندال در حالتی که عضلات شکم ضعیف باشند ، این عضلات توانایی بالا کشیدن لگن را که به حفظ امتداد صحیح کمک میکند ، ندارند. وقتی تیلت قدامی در لگن ایجاد شود، کمر دچار لوردوز می شود. ضعف عضلات شکم در افرادی که لوردوز شدید دارند اصلی ترین مشکل است این افراد معمولاً از درد موعود در عرض شکم (که در مراحل اولیه بصورت خستگی و بعد بصورت درد گزارش می شود) شکایت میکنند. درد ممکن است تا حد کمر درد حاد افزایش یابد یا حتی هیچ پیشرفتی نکند. معمولاً در پایان روز درد شدید تر بوده و با استراحت بهتر می شود اگر فرد روی صندلی به حالت صاف نشینند و قوس کمر را زیاد نکند و به جای آن به پشتی تکیه دهد درد کاهش می یابد.

در خانم ها ضعف عضلات شکم تا دوره های زمانی زیادی بعد از زایمان وجود دارد. به همین دلیل برخی



عیسی خالقی ممقانی

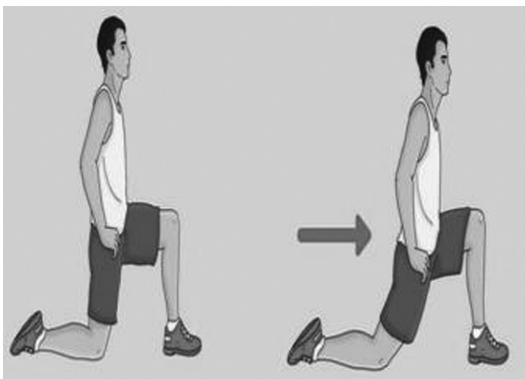


نمونه تمرینات کششی

- از ناحیه کمر به جلو خم شده و مچ پا یا زمین را لمس کنید.



- یکی از پاها را جلو و پای دیگر را عقب بگذارید و زانوی پای عقب را روی زمین قرار دهید سعی کنید با حرکت دادن کمر به جلو عضلات خم کننده ران را کشش دهید.



نمونه تمرینات تقویتی

- حالت چهار دست و پای گربه را ایجاد کرده و با انقباض عضلات شکم سعی کنید قوس کمری را صاف کنید.



- به پشت بر روی زمین دراز کشیده، در حالیکه زانوها خم و کف پاها بر روی زمین است، در این وضعیت حرکت دراز نشست را بصورت نیمه انجام دهید.





دکتر عباس افراسیابی راد

فوق تخصص جراحی قلب و عروق بزرگسالان و کودکان؛ فارغ التحصیل از دانشگاه ملی ایران (شهید بهشتی). دوره تکمیلی جراحی دریچه آئورت و جراحی قلب کودکان از تورنتو کانادا. متولد اردیبهشت ۱۳۳۹ در شهر زیبای سلماس.

دکتر افراسیابی در گفتگو با «رفاه و سلامت» توضیح داد؛

قلب چیست و چگونه کار می کند

■ گفتگو: یوسف نمازی

افراد چاق وقتی با جراحی هایی همچون لیپوساکشن به لاغری ناگهانی می رسند بزرگی قلبشان مشکل ساز نمی شود؟
نه. قلب آنها هم به تدریج کوچکتر می شود.

از تاثیرات دخانیات و الکل بر قلب بگویید. آیا روش های استعمال بی ضرری برای دخانیات کشف شده است؟

اثرات مخرب دخانیات بر قلب بسیار زیاد هستند. از لب ها شروع می شوند و بر کل دستگاه بدن اثرات سوء خود را برجای می گذارند. سیگار و سایر مواد دخانی فقط یک فایده دارند، آرامبخش هستند؛ اما گازهای متعدد دیگری که هنگام دود کردن از برگ توتون خارج می شوند مضر و سمی هستند. حتی با استفاده از قلیان و سیگارهای الکترونیکی هم نه تنها از مضرات استعمال دخانیات کاسته نشده بلکه اکنون کارشناسان و متخصصان هشدار می دهند که مصرف قلیان و سیگارهای الکترونیکی به مراتب مضرتر از خود سیگار هستند. وقتی با افرادی روبرو می شوم که سیگار می کشند می گویم سلام، شما مشرتی آینده من هستید.

قطعا الکل مضر است و قاتل کبد است؛ ولی اینکه آیا برای قلب هم مضر است یا نه، نظریات متعددی وجود دارد. برخی از پزشکان غربی استفاده از الکل به مقدار کم را برای بیمارانی که کلسترول خون دارند توصیه می کنند؛ اما باید توجه داشته باشیم که الکل هم مثل نیکوتین است. شاید فوایدی داشته باشد اما مضراتش از فوایدش بیشتر است.

فعالیت های جنسی زیاد برای قلب مضر است؟
وزیر بهداشت سابق برزیل توصیه می کرد که فعالیت جنسی زیاد باعث بهبود کارکرد قلب و کاهش فشار خون می شود؛ اما از نظر علمی هنوز اثبات نشده است. به طور کلی از نظر علمی زیاده روی در هر کاری آزر است.

آیا در بیمارستان ولی عصر (عج) عمل پیوند قلب انجام می گیرد؟

از نظر قانونی بیمارستان های خصوصی مجاز به انجام عمل پیوند قلب نیستند.

چشم انداز و افق آینده پیوند قلبی را چگونه می بینید؟ با توجه به تعداد اندک دهندگان قلب، آیا به سوی جایگزینی قلب های مکانیکی می رویم؟
طی ۳۰ سال گذشته تلاش فراوانی صورت گرفته تا قلب مکانیکی جای قلب های پیوندی را بگیرد؛ اما به دلیل هزینه نگهداری و عوارض فراوانی که قلب های مکانیکی دارند هنوز جایگاه مقبولی نیافته اند.

فکر نمی کنید روزی برسد که حتی افراد سالم هم بخواهند قلب های ماهیچه ای خود را با قلب های مکانیکی عوض کنند؟

نه من چنین تصویری از آینده ندارم. دانشمندان غربی دو بار

مسائل روحی روانی از قبیل استرس چه تاثیری بر عملکرد قلب دارند؟

تا به حال مقالات مختلفی در این زمینه منتشر شده اند که رابطه استرس را با بیماری قلبی ذکر کرده اند؛ اما دلایل متقنی که ثابت کنند استرس، ارتباط مستقیمی با بیماری رسوب چربی در عروق دارد، پیدا و مشخص نشده است. ولی به هر حال طبیعی است که عوامل روحی روانی بر مغز و قلب تاثیرگذارند و باعث انقباض عروق مغزی و قلبی می شوند اما مستقیما باعث بیماری نمی شوند.

دردهای قفسه سینه دردهای آشنایی هستند. کم و بیش همه ما آنها را تجربه کرده ایم. به خودی خود بوجود آمده و از بین می روند. شاید به همین دلیل باشد که مردم درد قفسه سینه را جدی نمی گیرند. به ما بگویید کدام دردهای قفسه سینه مرتبط با قلب هستند و باید جدی گرفته شوند؟

درد سینه موقع سربالایی رفتن و درد سینه موقع ورزش کردن مهم ترین علامتی است که باید جدی گرفته شده و به پزشک مراجعه کنیم.

آیا خوابیدن به سمت چپ به قلب فشار می آورد؟
نه. اصلاً قلب به چند جای بدن وصل است. داخل محفظه ای است که حفره های قلب و ابتدای رگ های بزرگ را احاطه کرده است و از ضربه و فشار محافظت می کند. خوابیدن به پهلو چپ شاید باعث جابجایی چند میلیمتری قلب شود اما این جابجایی و فشار باعث اختلال در ضربان های قلب نمی شود.

آیا پا و کف پا قلب دوم ماست؟ اصولاً چنین قیاسی درست و علمی است؟
هیچ ارتباط و شباهتی بین عملکرد قلب با کف پایمان وجود ندارد.

بزرگ شدن قلب چه عواقبی دارد و آیا ورزش های سنگینی همچون بدنسازی باعث بزرگ شدن حجم قلب می شوند؟

هنگام ورزش عضلات بدن به اکسیژن و تغذیه بیشتری نیاز دارند و قلب برای رساندن خون به عضلات باید هم تندتر بتپد و هم اینکه حجم بیشتری از خون را به سرخرگ ها پمپاژ کند که این موارد ممکن است باعث بزرگی بطن چپ قلب در ورزشکاران حرفه ای گردد که فیزیولوژیک است. لذا ورزش هایی مثل فوتبال، تنیس و غیره و حتی بدنسازی در سطح حرفه ای نیز، هیچ مشکلی برای قلب به وجود نمی آورند.

آیا افراد چاق قلب بزرگتری دارند؟
طبیعتاً بله.

بیمار وارد می کند چه نام دارد و چقدر است؟
قلب عضلات متعددی دارد که در هماهنگی با هم منقبض و منبسط می شوند تا خون به داخل سرخرگ ها پمپ شده و از سیاهرگ ها مکیده شود. وقتی این هماهنگی از بین برود و هر یک از عضلات بدون هماهنگی با دیگری منقبض و منبسط شوند کار پمپاژ مختل می شود و خون در قلب به حالت راکد در می آید. در این حالت عضلات قلب از جریان الکتریکی مرکزی قلب تبعیت نمی کنند. هر کدام با ضربانی متفاوت از سایر عضلات می تپند و جریان خون در رگها متوقف می شود. دستگاه های الکترو شوک (احیای قلب) ابتدا ۵۰ ژول سپس ۱۰۰ ژول و در مرحله آخر ۲۰۰ ژول را به قلب وارد می کنند تا به این ناهماهنگی غلبه کنند.

علائم ایست قلبی کدام ها هستند؟ هنگامی که ایست قلبی برای کسی اتفاق بیفتد چه اقداماتی را تا رسیدن آمبولانس می توانیم انجام دهیم؟
به زمین افتادن ناگهانی افراد یکی از بارزترین علائم ایست قلبی است. البته به زمین افتادن و از هوش رفتن در افت ناگهانی قند و فشار خون نیز اتفاق می افتد اما هنگام ایست قلبی شایع تر است. وقتی با این پدیده روبرو شویم باید بیمار را به پشت بخوابانیم. و با گوش دادن به قلب او مطمئن شویم که قلب او تپش ندارد و همزمان نبض بیمار را بررسی می کنیم. وقتی مطمئن شدیم که قلب بیمار فاقد تپش و ضربان تبض است، عمل ماساژ قلبی را شروع می کنیم. یعنی پنج بار به سینه فشار می آوریم و یک بار تنفس دهان به دهان انجام می دهیم. این کار را تا بازگشت تپش به قلب بیمار و رساندن او به واحد اورژانس بیمارستان انجام می دهیم.

حداکثر چقدر می توانیم ماساژ قلبی را انجام دهیم؟
محدودیتی وجود ندارد. تا زمانی که این کار را انجام دهیم بیمار زنده می ماند. شما با ماساژ قلبی و تنفس دهان به دهانی وظایف قلب و ریه بیمار را به عهده گرفته، خون و اکسیژن را به بدن و ریه های فرد بیمار می رسانید. اگر ساعت ها هم طول بکشد باید این کار انجام دهید تا کمک برسد یا بیمار را به بیمارستان برسانید.

آیا قلب برای تپش از مغز فرمان می گیرد؟
نه. اگر قلب فردی را از سینه اش به صورت سالم و کامل خارج کنیم و از طریق عروق کرونری و ریشه آئورت با مواد قندی و اکسیژن تغذیه اش کنیم تا مدتی می تپد. البته فرمان های مغزی بر روی نوع و تعداد ضربان قلب تاثیرگذارند. عواملی مثل غم و اندوه، استرس، ترس، هیجان و ورزش باعث افزایش یا کاهش تعداد ضربان قلب می شوند اما همانطور که گفتم اگر قلب را از بدن خارج کنیم با یک ریتم خاص و منظم می تپد.

چه اتفاقی بیفتد قلب از تپش می افتد؟
نرسیدن اکسیژن و تغذیه کافی به عضلات قلب.

همچون زرگری که قدر زر می داند یک خرنگار هم باید فرصت گفتگو با یک جراح قلب مشهور را قدر بداند. از طرح سوالات سخیف و کلیشه ای که خواندن یا نخواندنشان فرقی ندارد پرهیز کند. مصاحبه را به گونه ای تنظیم کند که وقتی مخاطبان آن را می خوانند از خواندنش لذت ببرند و در پایان بر دانش آنها افزوده شود. این همان کاریست که سعی کردم انجام دهم. چند روزی را صرف مطالعه و تهیه سوالاتی کردم که دغدغه شما مخاطبان عزیز است. در این گفتگوی شیرین و غنی همراهان شوید.

جدی ترین علائم بیماری های قلبی که به محض مشاهده باید سریعاً به پزشک مراجعه کنیم کدام ها هستند؟

تنگی نفس موقع راه رفتن
فشار خون ناپایدار در طول روز
احساس درد در قفسه سینه هنگام راه رفتن

هر سه علائم همزمان یا هر کدام به تنهایی؟
به تنهایی؛ اگر هر سه علامت همزمان در کسی دیده شود یعنی وضعیت اورژانسی است و باید همان لحظه در بیمارستان قلب بستری و معاینه شویم. اگر به تنهایی دیده شوند باید هر چه سریعتر به پزشک قلب مراجعه کنیم.

تعداد تپش قلب افراد سالم چند بار در دقیقه است؟ و آیا دستگاه های اندازه گیری ضربان قلب خانگی، دقیق و قابل اعتماد هستند؟

تعداد ضربان بسته به سن افراد متفاوت است. مثلاً در نوزادان ۱۳۰ بار در دقیقه است. هر چقدر که رشد می کنیم تعداد تپش های قلبی نیز کمتر می شوند. در بزرگسالان ۶۰ الی ۱۰۰ ضربان در دقیقه نرمال و طبیعی است. بیشتر یا کمتر از این باشد باید به پزشک مراجعه کنیم. دستگاه های اندازه گیری خانگی هم که برای اندازه گیری فشار خون و ضربان قلب استفاده می شوند غالباً درست و قابل اعتماد هستند.

شنیده ایم قلب با سیستم الکتریکی کار می کند. آیا منظور همان الکتریسیته است؟ واحد اندازه گیری برق قلب چیست؟

سیستم الکتریکی قلب ارتباطی به جریان الکتریسیته ندارد. از جنس جریان الکتریسیته مستقیم در باتری ها یا جریان متناوب برق شهری نیست. سیستم هدایتی قلب یک مدل کاملاً تخصصی است و با ۰.۲-۰.۷ ولت کار می کند.

عملیات احیای قلبی که در فیلم های سینمایی دیده ایم چه موقع انجام می شود و واحد اندازه گیری جریان برقی که دستگاه احیای قلب به قلب

ادامه از صفحه ۴

موفق شده اند با کد سازی ژنتیکی قلب خوک را به انسان پیوند برزند. چون قلب خوک به راحتی در دسترس است دانشمندان چندان رغبتی به جایگزینی قلب های مکانیکال ندارند. همانطور که قبلا هم گفتم هزینه و عوارض نگهداری قلب های مکانیکی خیلی زیاد است. از طرف دیگر شاخه دیگری از علم پزشکی تلاش می کند تا به جاودانگی دست یابد. بیشتر روی بیولوژیست سلولی کار می کنند و به دنبال جلوگیری از پیر شدن هستند.

از استرس ها و هیجانات شغلی خود برایمان بگویید. جراح قلب بودن چه حسی دارد؟

جراح قلب بودن از نگاه مردم شغل راحت و پردآمدی است. می گویند فلانی جراح قلب است خوشا به حالش؛ اما اتفاقاتی که در کارمان پیش می آیند تماماً هیجان است. از زمانی که مسئولیت بیمار بر عهده جراح گذاشته می شود تا زمانی که جراحی تمام شود و بیمار از بیمارستان ترخیص شود زندگیمان به زندگی بیمار گره می خورد. برای افراد عادی تماس های شبانه بعد از ساعت ۱۱ شب به ندرت اتفاق می افتند و اگر هم کسی مجبور شود دیروقت به شما زنگ بزند کلی عذرخواهی می کند. در حالی که برای جراح قلب شب و روز وجود ندارد. بدون عذرخواهی شب، نیمه شب یا صبح

پیشروی هوش مصنوعی ؛

بررسی وبسایت‌های کاربردی در دنیای امروز

(بخش دوم)

در تاریخچه فناوری، پویایی و تحولات روزافزون هوش مصنوعی بی‌ظنری ایجاد کرده‌اند. از زمان معرفی این فناوری گرانقدر، هوش مصنوعی به سرعت در دم‌دستهای پیشرفت و توسعه، خود را به یک قدرت اساسی در علم کامپیوتر و فناوری تبدیل کرده است. در این راستا، تأثیر هوش مصنوعی در ابزارها و خدمات اینترنتی، به ویژه در وبسایت‌ها، به شکلی جدید و بی‌پایان مشهود شده است. وبسایت‌های کاربردی که از توانایی‌های هوش مصنوعی بهره‌مندند، اکنون جزء پیشگامان ترقی و پیشرفت در حوزه‌های گوناگون محسوب می‌شوند. در 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. ما در این سفر پیچیده، با نگاهی به آینده هوش مصنوعی، وبسایت‌هایی را که از این تکنولوژی پیشرفته بهره‌مندند، کاوش خواهیم کرد. آیا ما در آغاز یک دوره جدید از تحول و تکامل وبسایت‌ها قرار داریم؟ یا آیا این پیشرفت‌ها نقطه پایانی نخواهند داشت؟ همراه ما باشید تا به گونه‌ای فراتر از تصورات کنونی، در دنیای هوش مصنوعی عظیم و نوآورانه سفر کنیم.



سعید علیقلی یان اسفندی کارشناس ارشد مهندسی IT

۳۶. بیمه هوشمند

یکی از ارکان اصلی زندگی امروزی، بیمه است. وبسایت بیمه هوشمند از الگوریتم‌های هوش مصنوعی برای ارائه بهترین تعرفه‌ها و پوشش‌ها بر اساس نیازهای هر فرد استفاده می‌کند. این نوآوری باعث می‌شود تا بیمه یک تجربه سفارشی و کارآمد باشد.

۳۷. مسکن هوشمند

در دنیایی که خرید یا اجاره مسکن یک تصمیم حیاتی است، وبسایت مسکن هوشمند با بهره‌گیری از هوش مصنوعی به افراد کمک می‌کند تا به سرعت بهترین گزینه‌های مسکن را پیدا کنند. این تکنولوژی می‌تواند با تحلیل سلیقه و نیازهای هر خانواده، خانه ایده‌آل را معرفی کند.

۳۸. بانک هوشمند

در عرصه امور مالی، وبسایت بانک هوشمند از هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی خدمات بانکی و ارائه پیشنهادات مالی استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل الگوهای هزینه و درآمد، به افراد کمک می‌کند تا برنامه‌های مالی خود را بهبود بخشند.

۳۹. خدمات آموزشی هوشمند

در حوزه آموزش و یادگیری، وبسایت خدمات آموزشی هوشمند از توانمندی‌های هوش مصنوعی برای ارائه دوره‌های آموزشی با کیفیت و متناسب با نیازهای هر دانشجو استفاده می‌کند. این وبسایت می‌تواند با تحلیل سطح دانش و نیازهای هر شخص، برنامه‌های آموزشی مؤثر را ارائه دهد.

از ابزارهای بانکداری گرفته تا خدمات آموزشی، هوش مصنوعی به مفهوم جدیدی از کاربردی بودن وبسایت‌ها پیش گرفته است. این مسیر پرفراز و نشیب، با گام‌های جدیدی در راستای بهبود تجربه افراد ادامه خواهد یافت.

۴۰. فروشگاه هوشمند

فروشگاه هوشمند از هوش مصنوعی برای تحلیل سلیقه خریداران و پیشنهاد محصولات متناسب با سلیقه هر فرد استفاده می‌کند. این وبسایت با تجزیه و تحلیل دقیق ترین روندهای بازار، به کاربران خود اطمینان از خرید محصولات متناسب با سلیقه آن‌ها می‌دهد.

۴۱. رزرواسیون هوشمند

در صنعت خدمات و رزرواسیون، هوش مصنوعی به ابزاری قدرتمند تبدیل شده است. وبسایت رزرواسیون هوشمند از تکنولوژی هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل دقیق نیازها و ارائه گزینه‌های بهینه برای رزرو سرویس‌های مختلف استفاده می‌کند.

۴۲. گردشگری هوشمند

وبسایت گردشگری هوشمند از هوش مصنوعی برای ارائه تجربیات گردشگری شخصی‌سازی شده استفاده می‌کند. با تحلیل سلیقه و ترجیحات هر سفرور، این وبسایت اقدام به معرفی مکان‌ها و فعالیت‌هایی می‌کند که بهترین تجربه را برای آن فرد ایجاد می‌کنند.

زود تماس می‌گیرند تا یک وضعیت اورژانسی را مطرح کرده و دستوری بپرسند.

هیجان انگیزترین مرحله کارمان که با استرس فراوان همراه است، زمانییست که ما در مرحله انجام عمل قلب هستیم. بویژه زمانی که جراحی با قلب درحال تپش را انجام می‌دهیم که ۹۰ درصد جراحی‌های عروق کرونر ما را شامل می‌شود. ۲۲ سال است که قلب را در حال تپش عمل می‌کنیم. البته جراحان زبردست زیادی هستند که اینگونه عمل می‌کنند. عمل های قلب بدون اینکه قلب را از تپش بازداریم برای بیمار خیلی مفید هستند. چراکه بیماران بعد از عمل، دچار عوارضی همچون ورم کلیه، کبد، ریه و سایر قسمت های بدن نمی شوند. بیماران بعد از عمل تحت مراقبت های ویژه قرار می گیرند. اگر بیماران بعد از عمل آرام و خوب بخوابند ما هم خوب می‌شواییم. اگر نتوانند بخوابند همراه آنها بی‌خوابی می‌کشیم. برخی مواقع تا صبح بیدار می‌مانیم. از پرستار مربوطه اطلاعات می‌گیریم تا وضعیت بیمار را کنترل کنیم. خلاصه اینکه همه جراحان، چه آنهایی که یک فتق ساده عمل می‌کنند و چه جراحانی که عمل مغز یا قلب می‌کنند به زبان نمی‌آورند اما مطمئن باشید که با مریض زندگی می‌کنند تا بیمارشان کاملا خوب شود و شادی به خانواده آنها بازگردد.

۵

آیا مطمئن هستید که همه پزشکان و جراحان روحیاتی مثل روحیات شما دارند و تا این حد دل نگران بیمارانشان هستند؟

بله.

به نظرم شما آدم بسیار خوش بینی هستید. نظر من و خیلی‌ها خلاف نظر شماست. بگذریم؛ در عمل هایی که مجبور می‌شوید تا قلب را از تپش بازدارید چه کاری انجام می‌دهید تا قلب از تپش بیفتد؟

مابغ مخصوصی هست که به عروق کرونری قلب تزریق می‌کنیم و قلب به صورت کامل از کار می‌افتد. بعد عمل‌هایی مثل تعویض دریچه، دوختن سوراخ داخل قلب، تنگی‌های قسمت‌های مختلف قلب بویژه در بچه‌ها را برطرف می‌کنیم ویا عروق جابجا شده را ترمیم می‌کنیم. وقتی اثر آن داروی مخصوص از بین می‌رود خون را در عروق کرونری جاری می‌کنیم و قلب خودش به تپش می‌افتد. اگر هم کار نکرد موقتا از دستگاه ضربان ساز قلبی استفاده می‌کنیم.

جمع بندی: مواظب قلبمان باشیم زیرا که قلب اول و آخر ماست. ورزش کنیم اما به قاعده و مواظب تغذیه خود باشیم. از استعمال دخانیات پرهیز کنیم به هر نوع و شکلی که باشد؛ و در نهایت زندگی را زندگی کنیم.

آلبوم‌های متنوع، از هوش مصنوعی برای پیشنهاد موسیقی متناسب با سلیقه هر کاربر استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل سلیقه موسیقی و تاریخچه گوش دادن، به شنوندگان پیشنهادهای دقیق ارائه می‌دهد.

۵۱. بازی هوشمند

در دنیای گیمینگ، وبسایت بازی هوشمند از هوش مصنوعی برای بهبود تجربه بازیکنان استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل علاقه‌مندی‌ها و تاریخچه بازی، به بازی‌هایی پیشنهاد می‌دهد که با سلیقه و استایل بازیکنان هماهنگ باشند.

هوش مصنوعی با ادغام در عرصه هنر و سرگرمی، جهان خلاقیت و تفریح را به یک ارتفاع جدید می‌برد. وبسایت‌های کاربردی در این زمینه، توانسته‌اند تجربه سرگرمی را بهبود بخشند و به کاربران امکان پیشنهادات متناسب با سلیقه شان را بدهند.

۵۲. پست هوشمند

پست هوشمند از هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی سامانه پستی و ارائه راهکارهایی برای افزایش سرعت و کیفیت تحویل استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل الگوهای ترافیک و مسیرهای بهینه، به کاربران کمک می‌کند تا تجربه ارسال و دریافت پست را بهبود بخشند.

۵۳. حمل و نقل هوشمند

در حوزه حمل و نقل، وبسایت حمل و نقل هوشمند از توانمندی‌های هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی مسیرها، کاهش ترافیک و بهبود خدمات استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل الگوهای حرکت و نیازهای مسافران، ارائه راهکارهای متناسب با هر فرد را فراهم می‌کند.

۵۴. خدمات شهر هوشمند

خدمات شهر هوشمند با اتکا به هوش مصنوعی، به بهینه‌سازی ارائه خدمات شهری می‌پردازد. این وبسایت با تحلیل نیازها و مشکلات شهروندان، به شهرداری‌ها و ارگان‌های عمومی پیشنهادهای برای بهبود خدمات شهری ارائه می‌دهد.

۵۵. مشاوره هوشمند

وبسایت مشاوره هوشمند از هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار پشتیبان در ارائه مشاوره به افراد استفاده می‌کند. با تحلیل نیازها و موضوعات مورد نیاز، این وبسایت به کاربران کمک می‌کند تا بهترین مشاور را برای مسائل خود انتخاب کنند.

۵۶. گفتگوی هوشمند

گفتگوی هوشمند با بهره‌گیری از هوش مصنوعی، به کاربران این امکان را می‌دهد تا با یک سیستم تعاملی و پویا گفتگو کنند. این وبسایت با تحلیل سوالات و پاسخ‌ها، تجربه متفاوتی از مکالمه آنلاین را ایجاد می‌کند.

۵۷. اخبار هوشمند

اخبار هوشمند با استفاده از هوش مصنوعی، اخبار مهم و جذاب را بر اساس علایق هر کاربر نمایش می‌دهد. این وبسایت با تحلیل تاریخچه مطالعات و اخبار مشابه، به کاربران اخباری متناسب با سلیقه آن‌ها ارائه می‌کند.

۵۸. شبکه اجتماعی هوشمند

شبکه اجتماعی هوشمند با تلفیق هوش مصنوعی و امکانات شبکه‌های اجتماعی، تعاملات آنلاین را بهبود می‌بخشد. این وبسایت با تحلیل علایق و فعالیت‌های کاربران، به آن‌ها محتواهای مرتبط و دوستان جدید پیشنهاد می‌دهد.

۵۹. خرید هوشمند آنلاین

در دنیای خرید آنلاین، وبسایت خرید هوشمند از هوش مصنوعی برای بهبود تجربه خرید استفاده می‌کند. با تحلیل سابقه خرید و سلیقه کاربران، این وبسایت به آن‌ها پیشنهادهایی دقیق از محصولات متناسب با نیازهایشان ارائه می‌دهد.

۶۰. آموزش هوشمند

وبسایت آموزش هوشمند با استفاده از هوش مصنوعی، به ارائه محتواهای آموزشی متناسب با نیازهای هر فرد می‌پردازد. این وبسایت با تحلیل تاریخچه یادگیری و نقاط قوت فرد، به او برنامه‌های آموزشی اختصاصی ارائه می‌دهد.

۶۱. زبان‌آموزی هوشمند

در دنیای گسترده‌ی زبان‌آموزی، وبسایت زبان‌آموزی هوشمند با استفاده از هوش مصنوعی به فرد کمک می‌کند تا به روش‌های یادگیری متناسب با سبک و نیازهای زبانی خود دست یابد.

۶۲. ریاضیات هوشمند

ریاضیات هوشمند از توانمندی‌های هوش مصنوعی برای ارائه راهکارهای آموزشی در زمینه ریاضیات استفاده می‌کند.

هفته‌نامه فوئنگ ورزش

رفاه و سلامت



این وبسایت با تحلیل سطح دانش و نقاط ضعف، به هر دانش‌آموز بسته‌های آموزشی شخصی‌سازی می‌کند.

۶۳. فناوری هوشمند

وبسایت فناوری هوشمند با ترکیب هوش مصنوعی و محتوای آموزشی، به ارائه آخرین دستاوردهای فناوری پرداخته و به کاربران خود را با جدیدترین اطلاعات و روندهای فناوری آشنا می‌کند.

۶۴. بازی هوشمند

بازی هوشمند از توانمندی‌های هوش مصنوعی بهره می‌برد تا به بازیکنان تجربه‌ای منحصر به فرد از بازی آنلاین را ارائه دهد. این وبسایت با تحلیل استایل و علاقه بازیکنان، به آن‌ها بازی‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که با سلیقه شان هماهنگ باشند.

۶۵. فیلم و سریال هوشمند

در دنیای سینما و تلویزیون، وبسایت فیلم و سریال هوشمند از هوش مصنوعی برای توصیه به کاربران در انتخاب فیلم و سریال استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل تاریخچه تماشا و سلیقه بازیکنان، به آن‌ها پیشنهادهای دقیق ارائه می‌دهد.

۶۶. گیمینگ هوشمند

وبسایت گیمینگ هوشمند با ترکیب هوش مصنوعی و جذابیت‌های دنیای گیمینگ، به بازیکنان امکان تجربه بازی‌هایی جذاب و متنوع را می‌دهد. این وبسایت با تحلیل نیازها و علاقه‌مندی‌های گیمرها، به آن‌ها بازی‌هایی مناسب را پیشنهاد می‌کند.

۶۷. هوشمند سرگرمی

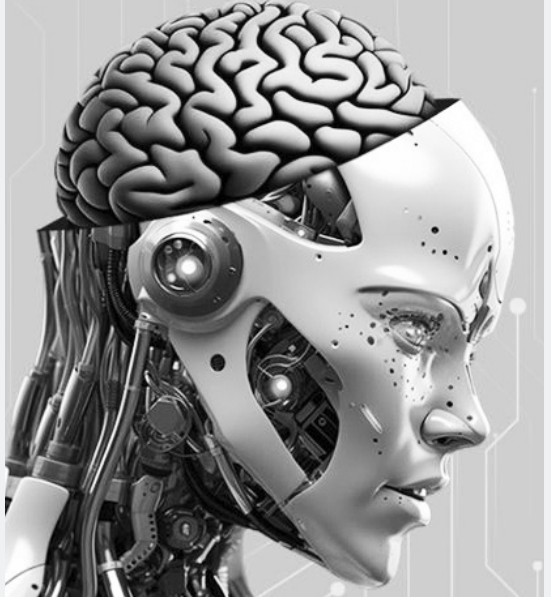
وبسایت هوشمند سرگرمی با استفاده از هوش مصنوعی به تولید محتواهای سرگرم‌کننده می‌پردازد. این وبسایت با تحلیل علایق و سلیقه کاربران، به آن‌ها سرگرمی‌ها و مطالب جذاب پیشنهاد می‌دهد.

۶۸. سلامت هوشمند

سلامت هوشمند از توانمندی‌های هوش مصنوعی برای ارائه اطلاعات بهداشتی جامع و هوشمند به کاربران استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل اطلاعات پزشکی فرد، به او راهنمایی‌ها و نکات بهداشتی خاص ارائه می‌دهد.

۶۹. تمرین هوشمند

در زمینه تناسب اندام، وبسایت تمرین هوشمند با بهره‌گیری



از هوش مصنوعی به کاربران کمک می‌کند تا برنامه تمرینی متناسب با هدف و وضعیت فیزیکی شان داشته باشند.

۷۰. داروهوشمند

داروهوشمند از هوش مصنوعی برای اطلاع‌رسانی در مورد داروها، تداخلات ممکن و موارد مرتبط با سلامت استفاده می‌کند. این وبسایت با تحلیل تاریخچه پزشکی و نیازهای دارویی، به فرد راهنمایی مؤثری فراهم می‌کند.

۷۱. رژیم هوشمند

وبسایت رژیم هوشمند با ترکیب هوش مصنوعی و اطلاعات تغذیه، به افراد کمک می‌کند تا رژیم غذایی مناسب و متناسب با نیازهای سلامت خود را برنامه‌ریزی کنند.

هوش مصنوعی در حوزه سلامت با ایجاد وبسایت‌های کاربردی، به افراد امکان دسترسی به اطلاعات بهداشتی کیفی و هوشمند را می‌دهد. این ترکیب نوین از تکنولوژی و بهداشت، به هر فرد کمک می‌کند تا سلامتی خود را بهبود بخشد و به طور هوشمندانه مراقبت کند.

رفاه و سلامت

وضعیت چمن ورزشگاه یادگار امام تبریز

پای امام جمعه را هم به میان کشید

آل‌هاشم گفت: از آنجا که هواداران فوتبال تبریز همیشه باعث افتخار شهرمان و کشورمان بودند از مسئولان ورزش استان مخصوصا مدیرکل پرتلاش ورزش و جوانان آذربایجان‌شرقی که خودشان در ایام قدیم و جوانانی بازیکن فوتبال بودند، می‌خواهم در سریع ترین زمان ممکن نسبت به تعویض یا ترمیم چمن ورزشگاه یادگار امام تبریز همت کنند. وی تصریح کرد: با ترمیم یا تعویض چمن فوتبال ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز تماشاگران فوتبال از دیدن بازی لذت کافی را ببرند و بازیکنان هم استرس و نگرانی خرابی چمن را نداشته باشند و راحت بتوانند تاکتیک سرمربی را در زمین پیدا کنند و تکنیک خودشان را در زمین به نمایش بگذارند.

مریی تراکتورسازی تبریز :

انزلی فوتبالی ترین شهر ایران است

بازی برابری را شاهد بودیم



و تاکتیکی دنبال شد، افزود: شور و حرارتی که توسط هواداران از سکوها هدایت می‌شد منجر به جنگندگی و هیجان آفرینی در بازی شد. مریبی تراکتورسازی تبریز با بیان اینکه انزلی فوتبالی ترین شهر ایران است،گفت: مردم انزلی عاشق فوتبال هستند و از اینکه این شهر در لیگ برتر تیم داری می‌کند بسیار خرسندم.

ترکی

حکایه

بیر زمان لار دنیا قوش‌لارلا دولو ایدی. قوش‌لار دا بیز اینسان‌لار کیمی ایدی‌لر - قمل‌ری ده وادی، درد‌لری ده. سئوینچ‌لری ده وادی. حتتا بایرام‌لاری، شادلیق و توی مراسیم‌لری ده. آmma هئچ بییری اؤزونو خوشبخت حیس ائتمیردی. بعضی‌لری‌نین ثروتی وادی، آmma چوخ شئی‌لری، مثلن، ساغلام‌لیقلاری، اؤولادلاری و یاخشی دوست‌لاری یوخدو و دئییردی‌لر کی، بدبختیک. بعضی‌لری‌نین ده ساغلام‌لیغی، آرواد اوشاغی، مهربانچیلیغی - هر بیر شئینی وادی، آmma ثروت‌لری اولمادیغیندان اونلار دا دئییردی‌لر کی، بدبختیک. قوش‌لار بیر - بییری‌نین پاخیللیغینی چکیر و اونلاردا اولمایان‌لاری و یا خود دا داها چوخ اولماسینی ایسته‌دیک‌لری شئینی الهه ائتمک اوچون هر یئره آل آتیردی‌لر. شَهر اوغرولار، تاماحکارلار و یالانچی‌لارلا دولموشدو.

هر کسین گؤزونده شیرین و گؤزل همین او دونیادا «هومای» آدلی بیر قوش وادی. هومای قوشو چوخ فیکیر ائده‌ردی. فیکیر و دوشونجه‌لری‌نین چوخ‌وغو سبیبندن او، اؤز عطار دوکانیندا درمان و ادویه ساتماق یئرینه، کیتاب یازماقلا مشغول ایدی کی، بلکه خوشبختلیک سییرینی او کیتابیدا شرح ائده بیلسین. هومای قوشو هومای قوشو ائله هی یازیردی و بیرگون اوره‌کدن، قلبی‌نین درینلیک‌لریندن گلن بیر آه چکدی. اونون آهی او قدر یوکسک سسلندی کی، دونیادا کی بوتون وارلیق‌لار بو سسی ائشیتیدی‌لر. قوش‌لار‌ین یالنیز جوجه‌نین گؤزونده بؤیوک گؤرون او کچیک دنیا‌لاریندا کی هرکس هومایین باشینا توپلاندی. طوطو قوشو، کلکیک، طووز قوشو، بولبول و حتتا دریا کناریندا مسکن سالمیش دان قوشو بئله گلدی‌لر کی، گؤرسونلر نه اولوب. هامی‌نین قمگی، بدبخت‌لیک‌لری اوزوندن قَم - قوصصه ایچینده اولدوغون گؤرن دان قوشو تعججوبله کلکیبه دئدی:

- سن‌نیبه قمگیسن؟ سن کی بیزلردن آن خوشبختسن. بییبان‌لارداکی هریریتیچی جان‌وار، مکرلی تولکو بیر تیکه آن ظَرنه سنین قصری‌نین گؤزه‌نچی‌لری‌دیر. سن‌نیبه

۶ ورزش

کسب سهمیه المپیک زمستانی جوانان

توسط ورزشکاران آذربایجان شرقی

یکم فوریه به میزبانی کره‌جنوبی برگزار خواهد شد. با اعلام لیست نهایی ورزشکاران دارای کسب سهمیه المپیک زمستانی جوانان، از سوی فدراسیون جهانی، اسکی کاروان اسکی ایران با پنج اسکی باز (دو سهمیه آلپاین و سه سهمیه صحرانوردی) در این

یوسف گم گشته فوتبال تبریز

بند نمی‌شد و به سکویی وابسته نبود. وقتی تیم تراکتور عقب بود و ورزشگاه را سکوت سنگین فرا می‌گرفت، یوسف با رقص‌اش، با آهنگ خواندنش تماشاگران را به وجد آورده و تشویق‌ها دوباره شروع می‌شد. در دلنگ غیابش در ورزشگاه بهش زنگ زد.م. گفت اولین خبرنگاری است که بهم زنگ می‌زند. از نبودنش پرسیدم. از شعارهای ورزشگاه گله‌مند بود. ما در باغشمال به بازیکنان حریف اصلا توهین نمی‌کردیم. پاس تهران با فیروز کریمی در باغشمال ۴ گل به تراکتور زد و قهرمان لیگ شد. وقتی بازیکنان پاس در باغشمال دورا افتخار زند همه تماشاگران برای‌شان دست زدند. پرسپولیس در تبریز به تراکتور ۴ گل زد. کجا به بازیکن حریف با بازیکن خودمان ناسزا گفتیم. من اجازه نمی‌دام کسی اهانتی کند.

تبریز منتظر عذرخواهی ملوان

بیانیه باشگاه تراکتور به خاطر اتفاقات تلخ انزلی

لیگ ارسال شده است. باشگاه تراکتور ضمن محکومیت تمامی اتفاقات رخ داده، خواستار برخورد جدی کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال با خاطیان است. همچنین انتظار می‌رود مسؤولان باشگاه ملوان که ارتباط خوبی با باشگاه تراکتور دارند، به طور رسمی از هواداران تراکتور، به ویژه بانوانی که توسط هواداران خانم تیم میزبان مورد اهانت و اذیت قرار گرفته‌اند، عذرخواهی و دلجویی کنند.

علیرضا ذبیح - فارسجادان ترجمه ائده‌نی: ش. عبداللایا پویا
--

سولئیمانین عزیز- دوردانه‌سی اولموسان، اونون مکتوب‌لارینی آپارمیسان. سن چوخ سیرلردن آگاه‌سان! گؤی اوزونده پرواز اندرکن آشاغیداکی هر دوز، هر تهنی، گیزلی و گؤرونمز اولان هر بیر چایی، چشمه‌نی گؤرورسن. امینم کی، اوره‌بینده هئج بیر دردین یوخدور. حقیقت سن ده بختورسن!

- اِه، کاش کی منده چوخ‌لاری کیمی نادان اولادیم و بو قَدر فیکره، دوشونجه‌به غرق اولمازدیم. چوخ بیلدیگجه و آنلادیقجا دردین ده چوخ‌لیئر. مَثلُن، بعضن گؤرنده کی، بیر چوخ‌لاری‌نین یاخشیلیق ائتمک ده مقصدی آنجاق اینسان‌لاری آلداتماق و اونلاردان «به - به» ائشیتمک‌دیر، او زامان اوره‌ییمدن برک آغری توتور.

یاخشی بیلیرم کی، بو خوش قلبلی هومای قوشو دا اؤز کؤلگه‌سینی بیری‌نین اوزه‌رینه سالراق، بیر مودت‌لیک ده اولسا او کسه شانس و خوشبخت‌لیک گتیریرسه ده، اؤزونون بیر داغ بؤیوک‌لوپونده دردی واردیر. اونون حیاتی داستاندیر و بو داستاندا میزله‌له دلیسیز، سؤزسوز کدر، قَم گیزله‌نیر. هئج مومکوندور مو کی، قوصصه‌ن اولماسین و بئله آه چکه‌سن؟ قولاق‌لاری قوش‌لار‌ین سسی ایله دولموش و بو های - کوی اوزوندن هئج نه ائشیده بیلمه‌ین هومای قوشو اوچوب هوندور بیر قایانین باشینا فوندو و هر کس‌دن ساکتیشمه‌لرینی خاهیش ائتدی. هومای چوخ سئوْنه، اونو اؤز دونیالاری‌نین آغ ساققالی حساب ائدهن قوش‌لار بیردن ساکت‌لشیب، اونون سؤزلرینه قولاق کسپلیدی‌لر:

- چاره‌سیز‌لیک‌دن، بدبخت‌لیک‌دن دانیشیب، ناله - فریاد ائتمک یئنی‌لیک دئییل. موهوم اولان اودور کی بیر قارارا گله‌سینیز. اگر دوغرو سؤیله‌سینیز سه، اوره‌ی‌نیز قَم‌له دولودورسا و خوشبخت اولماق ایسته‌ییرسینیز سه، گرگ متحد اولوب بیزگه یئددی و چوخ تهلوکلی شَه‌ردن کئچیب سیمورقا یئتیشک. لاکین اورایا چاتماق اوچون بیزیم آن اساس موشکولوموز بیر بَلدچی‌نین - یول رهبری‌نین سئچلمه‌سیدیر. ائله بیر رهبر سئچمه‌لی‌بیک کی، یولو تانیسین و بیزی سیمورقون یانینا آپارسین. آmma موهوم بیر شرط وار: گرک بیزیم اعتمادیمیز اونو غورورلاندیرماسین، لوفالیغینا سبب اولماسین. ائله دوشونمه‌سین کی، بیز اونا سس وئردی‌ییمیز، اونو سئچدی‌ییمیز اوچون بوتون قوش‌لاردان یاخشی و اوستوندور. (آردی گلن نومره ده)

سال دوم | دوره جدید | شماره دوازدهم | هفته اول دی ۱۴۰۲



بازی‌ها حضور پیدا می‌کند. به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش وجوانان آذربایجان‌شرقی، امیرمحمد ابوالحسن زاده، پرستو آبسالن و ملیکا میزبایی از آذربایجان‌شرقی در رشته اسکی صحرانوردی نمایندگان کشورمان در این دوره از بازی‌ها هستند.



فقط چند بار از خجالت آقای حسین عسگری داور آن سال‌ها درآمدیم و این بزرگ‌ترین خلاف تماشاگران آن زمان تراکتور بود.(خودم می‌توانم شهادت دهم که جنس سکوهای سیمانی باغشمال با سکوهای امروز ورزشگاه یادگار متفاوت بود.)

۴ دهه بدون ادعا تیم تراکتور را تشویق کرد: اما شهرت تراکتور نه نانی برایش شد، نه نامی.

داغلارا

شعر	کؤنول قوجاییگی
<p>یالچین قایالاری دولاشان قیزیم مندن سلام آپار بیزیم داغلارا!</p> <p>«کیز»یم «قوشقار»یم دوستقاددی دوستاق، ایلردیر حسرتدی ایزیم داغلارا.</p> <p>بوکولوب قامتیم، اییلیب بتلیم، غم یوکو آغیردیر چکنمیر ائلیم، ساولان قدرتلی بو آنا دلیلم هر گون آرزولاییر دؤزوم داغلارا.</p>	

چیرپینیر ائل‌لریم قانادسیز قوش تک،
دومانی، چپسگینی یولوموزدان چک،
خینالی کلکیک تک قایالاردا سک،
سن سولماز چیچکسن قیزیم داغلارا.

کؤکسومده داغ داغا جالان اولوبدور،
ائللریمین بند- بندی سولوبودور،
گنج نسیل‌لر پرن – پرن اولوبدور،
کدرله کؤکله‌نیب سازیم داغلارا.

بوز بولاق اوستونده کؤکسونو اؤتور،
بیر چنگه تبریک دادغان قار گؤتور،
او قاری سارسیلمیش ائلیمه یئتیر،
بلکه درمان اولوب بیزیم داغلارا!

ایزن وئر قوینوندا دینجه‌لیم یاتیم،
ایلرلین کدرین باشیمدان آتیم،
شنلیک شله‌سینی چیینمه چاتیم،
یوز قوربان کسرهم اؤزوم داغلارا.

زومرود بولاقلارین قایناسین داشسین،
یوردومون شنلیگی باشیندان آئسین،
«کؤنول» دایانمادان نغمه‌لر قوشسون،
سؤنمز چیراق اولسون گؤزوم داغلارا.

آنچه دختران باید درباره «فریز تخمک» بدانند

تخمک فریزشده تا چه زمان ماندگاری دارد؟



عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره روند درمان تحریک تخمدان‌ها برای تولید تخمک بیشتر و برداشت آن که منجر به فرآیند «فریز تخمک» برای حفظ قدرت باروری می‌شود توضیحاتی ارائه و تاکید کرد: زنان باید نسبت به دستگاه تولید مثل خود آگاهی کافی داشته باشند تا اقدامات درمانی درست و به موقع برای‌شان انجام شود تا قدرت باروری آنها حفظ شود.

دکتر اعظم محمداکبری گفت: زمانی که یک جنین دختر شکل می‌گیرد، تعداد مشخص و ثابتی از سلول‌های زایا و اولیه داخل تخمدان او به صورت فولیکول‌های اولیه تشکیل می‌شود که بیشترین تعداد آن در هفته ۲۰ بارداری شکل می‌گیرد و بعد روند کاهشده در سلول‌ها آغاز می‌شود به شکلی که یک دختر در بدو تولد حدود یک میلیون سلول زایا داخل رحم خود دارد که با رسیدن به سن بلوغ و تکمیل علائم آن و شروع تخمک گذاری در تخمدان‌ها این تعداد به حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار فولیکول می‌رسد و این روند کاهشی همچنان ادامه می‌یابد تا دیگر سلول فعالی داخل تخمدان نباشد که پس از آن یائسگی اتفاق می‌افتد. وی افزود: از این تعداد بالای تخمک در هر ماه قرار است که یک سلول تبدیل به تخمک بالغ شود که آمادگی بارور شدن و تبدیل شدن به جنین را دارد و تعدادی از سلول‌ها هم در هر دوره از قاعدگی خانم به صورت طبیعی دچار مرگ برنامه‌ریزی شده می‌شوند تا نهایتاً این تعداد سلول زایا کاملاً از بین برود.

عوامل مؤثر بر مرگ زودرس سلول‌های باروری

او تاکید کرد: در این بین در برخی موارد به دلایلی نظیر مصرف دخانیات، عمل جراحی در ناحیه شکم و لگن به ویژه جراحی بر روی تخمدان، انجام شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، ژنتیک فرد و سابقه یائسگی زودرس در خانواده و… مرگ سلول‌های باروری آنهم به صورت غیرطبیعی، با سرعت و تعداد بالاتری اتفاق می‌افتد.

چطور با کودک عصبانی برخورد کنیم؟

هیچ پدر یا مادری دوست ندارد ناراحتی و آزردهگی کودک خود را ببیند. خشمگین شدن کودک می‌تواند باعث خشمگین شدن متقابل والدین شود یا به ابزاری تبدیل شود تا کودک به آنچه می‌خواهد دست یابد.

سینا که تنها ۷ سال دارد مدام با مامان سر بازی کردن با دوستانش در کوچه، کلنجار می‌رود و از مامان انکار و از سینا ابرام و پافشاری برای رفتن به بازی، خلاصه مامان از اصرار پسرش به تنگ آمده و عصبانی شده و در مقابل نیز، سینا هم مقابله به مثل کرده و از انجام دادن تکالیفش خود داری می‌کند. خلاصه! دعوای مادر و پسر خیلی جدی است که یک‌دفعه آقا بابک مرد خانه هم که تازه از سر کار برگشته و خسته و بی حوصله این جر و بحث می‌شود و انکار قرار است سر و صدای دو نفری به بحث و جدل سه نفره افزایش پیدا کند و … عصبانیت کودکان دل‌تال مختلفی دارد که یکی از علل آن سرباز زدن والدین از در خواست آنهاست؛همان داستانک بالا که سینا برای رفتن به کوچه و بازی



کردن پایش را تو یک کشش کرده و وقتی با مخالف والدین خد روبرو می‌شود با عصبانیت داد و بیداد کرده و می‌گوید پس من هم تکالیفم را انجام نمی‌دهم!

دلایل زیادی برای عصبانی‌شدن کودک شما می‌تواند وجود داشته باشد از جمله:

عصبانی‌بودن و مشاجره سایر اعضای خانواده خصوصاً پدر و

دو هفته یا یک ماه برای خانم تجویز می‌شود. پس از آن دوره اصلی است که داروهای تحریک تخمک‌گذاری برای خانم تجویز می‌شود که پروسه آن حدود ۲ هفته زمان می‌برد. وی افزود: البته برای خانم‌هایی که قرار است یک دوره شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی انجام دهند و محدودیت زمانی برایمان وجود دارد؛ به محض مراجعه به مرکز درمانی داروهای اصلی برای خانم تجویز می‌شود تا ظرف ۱۰ یا ۱۲ روز کار تکمیل شود که بتوانیم تخمک را برداشت کنیم که خانم به درمان بیماری اصلی‌اش برسد.

فریز تخمک در نان و دختران چه تفاوتی دارد؟

محمداکبری درخصوص انجام پروسه فریز در دختران توضیح داد: فرایند مشاوره برای کسی که ازدواج نکرده و رابطه زناشویی نداشته است با یک خانم متاهل کمی متفاوت است اما نوع داروهای مصرفی و برداشت تخمک تفاوتی ندارد.

۲ راه برای برداشت تخمک از بدن

او با اشاره به اینکه پروسه گرفتن تخمک به صورت واژینال است، تصریح کرد: در واقع با هدایت سونوگرافی واژینال اقدام به برداشت تخمک می‌کنیم که اقدامی بسیار کم‌تهاجمی با بیهوشی کوتاه و سطحی است که کمترین عارضه را دارد و بعد از عمل هم معمولاً خانم‌ها دچار مشکل خاصی نمی‌شوند ولی اگر به هر علتی امکان برداشت تخمک به صورت واژینال وجود نداشته باشد، باید از طریق لاپاروسکپی این‌کار انجام شود که طی این فرایند خانم باید مدت طولانی‌تری بیهوش شود تا با وسایل مخصوص لاپاروسکوپی و ایجاد برش‌های کوچکی (کمترو و یا حداکثر یک سانتی‌متر) روی شکم، وارد محوطه شکم شده و اقدام به برداشت تخمک کنیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا خود خانم می‌تواند انتخاب کند که با چه روشی تخمک‌هایش برداشته شود یا خیر؟، توضیح داد: روش ارجح از نظر پزشکان، به صورت واژینال است؛ چون با کمترین عوارض همراه است و هزینه کمتری دارد ولی گاهی ممکن است یک خانم به هیچ عنوان راضی نباشد که این پروسه با این شیوه انجام شود که باید آگاهی کامل در خصوص نوع و عوارض عمل به او داده شود و رضایت‌نامه‌های مربوط به جراحی لاپاروسکوپی را آگاهانه امضا کند.

افزایش تولید تخمک با تحریک دارویی

این عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با اشاره به اینکه بدن خانم‌ها به صورت فیزیولوژیکی ماهانه یک تخمک بالغ آزاد می‌کند، تصریح کرد: تعدادی از سلول‌هایی هم که نتوانند به این مرحله کامل برسند، دچار مرگ سلولی برنامه‌ریزی شده می‌شوند. درواقع با دارو درمانی ما تخمدان‌ها را تحریک می‌کنیم که تخمک بیشتری برای برداشت تولید کنند.

وی افزود: با انجام بررسی‌های اولیه و با توجه به سن خانم تا حدی می‌توان پیش‌بینی کرد که تخمدان‌های خانم تا چه اندازه به داروی تحریک کننده پاسخ می‌دهد ولی ممکن است همیشه انتظار ما برآورده نشود؛ اما در نهایت هر تعداد تخمکی که به واسطه دارو ایجاد شود را می‌توان برداشت و ذخیره کرد. در واقع سلول‌هایی که با درمان دارویی تحریک و به تخمک بالغ تبدیل می‌شوند سلول‌هایی هستند که اگر اینگونه هم تحریک نشوند طبق فیزیولوژی بدن از بین می‌روند.

برداشت تخمک از بدن چه عوارضی دارد؟

وی درباره عوارض احتمالی مصرف داروهای تحریک کننده تخمدان‌ها، بیان کرد: هر دارویی تأثیرات ناخواسته‌ای هم ممکن است ایجاد کند؛ عوارض مصرف داروهای تحریک کننده تخمدان‌ها محدود به همان دوره مصرف دارو است که ممکن است تداخلات هورمونی با سیستم عادی بدن فرد ایجاد کند و بیمار دوره کوتاهی از ریزش مو و یا ایجاد آکنه و جوش را تجربه کند

کودک بفهمد که با عصبانی‌شدن می‌تواند به هرچه می‌خواهد برسد ددرسه‌های زیادی خواهید داشت.

راه‌های مؤثری برای آرام کردن کودکان ایجاد کنید!

کودک باید یاد بگیرد هنگامی که عصبانی می‌شود با این عصبانیت کنار بیاید و بتواند آرام شود. یکی از مؤثرترین راه‌ها برای اینکه چگونه خشم کودک را کنترل کنیم، این است که هنگام عصبانیت کودک را در موقعیت متفاوتی قرار دهید. در واقع جداکردن کودک از محیط و آن چیزی که باعث بروز تنش در او شده است باعث دورشدن او از آن احساس عصبانیت نیز می‌شود. شما می‌توانید وقتی کودک عصبانی شد او را به انجام فعالیتی خاص موظف کنید یا اجازه دهید که در اتاقش یک فعالیت آرام مانند نقاشی‌کشیدن انجام دهد. در واقع برای اینکه چگونه خشم کودک را کنترل کنیم، باید در وهله اول کودک خود را بشناسیم. ممکن است کارهایی که موجب آرام‌شدن یک کودک شود در کودک دیگر اثری نداشته باشد.

سعی کنید با کودک خود در مورد اینکه چه چیزی او را آرام می‌کند صحبت کنید. هنگام عصبانی‌شدن و پیش از طغیان عصبانیت، هرچه زودتر، بتوانید کودک را آرام کنید نتیجه بهتر خواهد بود.

الگوی کودک باشید.

اینکه برای کنترل خشم کودکان چه باید کرد، صرفاً به هنگام عصبانیت او خلاصه نمی‌شود. شما باید الگوی کودک خود باشید. اگر کودکان شما را در حال عصبانیت و خشم ببیند، نباید انتظار داشته باشید که هنگام عصبانیتش به توصیه‌های شما توجه زیادی کند. وجود تنش در زندگی یک چیز عادی است و همه ی ما گاهی روزهای بدی را می‌گذرانیم؛حتی ممکن است اختلافاتی با همسر خود داشته باشید که این موجب به هم‌ریختگی افکار و احساسات شما شده باشد. باید توجه داشته باشید که همواره باید رفتار سالمی را به کودک خود ارائه کنید و نگذارید که این فرزا و نشیب زندگی موجب تأثیرگذاری منفی روی کودکان شود که در حال رشد روانی است.

در مورد احساسات صحبت کنید.

هفتهنامه فرهنک روش

رفاه و سلامت

و یا در زمان دریافت دارو، اندازه تخمدان‌ها بزرگ‌تر می‌شود و ممکن است احساس بزرگی شکم و یا نفخ، تهوع و استفراغ هم داشته باشند اما این عوارض محدود و گذرا است و با اتمام درمان از بین می‌رود. عوارض خیلی جدی بسیار کم پیش می‌آید.

او در پاسخ به این سوال که آیا با اتمام دوره درمانی ممکن است سیکل قاعدگی خانم نامنظم شود یا خیر؟، گفت: اگر فردی از قبل اختلالات قاعدگی نداشته باشد این درمان‌ها هیچ تداخلی در قاعدگی او ایجاد نمی‌کند و عوارض ماندگار ندارد و تنها شاید در ماه اول و یا دوم تا زمانی که دارو از بدن خارج شود، اندکی نظم سیکل قاعدگی برهم بخورد اما مجدداً به حالت قبلی خود بازمی‌گردد.

محدوده سنی مجاز برای فریز تخمک

محمداکبری درباره بهترین زمان انجام فریز تخمک، یادآور شد: از لحاظ قانونی و پزشکی فریز تخمک معمولاً در سنین کمتر از ۱۸ سال انجام نمی‌شود مگر در مواردی که دختری پایین‌تر از این سن باشد اما لازم باشد که شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی کند که ما می‌توانیم فریز بافت تخمدان را برای او انجام دهیم تا اگر بعداً قصد بارداری داشت دچار مشکل نشود.

وی افزود: در شرایط عادی ترجیح این است که فریز تخمک زیر سن ۳۵ یا نهایتاً ۴۰ سالگی انجام شود چون بعد از این سن، ذخیره تخمدان کاهش یافته و کیفیت تخمک‌ها کمتر می‌شود.

تخمک فریز شده تا چه زمان ماندگاری دارد؟

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در مورد مدت زمان ماندگاری تخمک فریز شده، گفت: بیشتر پنج سال می‌توانستیم سلول را به صورت فریز شده نگهداری کنیم اما اخیراً با روش‌های نوین می‌توان تا هفت سال هم تخمک فریز شده را نگهداری کرد.

او تاکید کرد: به عنوان مثال ممکن است یک خانم ۱۰ تخمک فریز شده داشته باشد اما زمانی که تخمک از حالت فریز خارج می‌شود ممکن است تمام ۱۰ تخمک کیفیت تبدیل شدن به جنین را نداشته باشند ولی با پیشرفت تکنیک‌های نگهداری، فریز سلول‌ها با کمترین آسیب همراه است.

دفعات مجاز سیکل تحریک تخمدان

وی درباره تعداد دفعات مجاز سیکل تحریک تخمدان و برداشت تخمک، اظهار کرد: در منابع علمی عدد خاصی ذکر نشده است اما با این که برخی عوارض حتی پس از گذشت سالیان سال از انجام این اقدام درمانی در حاله‌ای از ابهام است و همچنان هم تحقیقات ادامه دارد اگر یک خانم پاسخ مناسبی را بعد از یک یا سه سیکل بگیرد که خوب است اما اگر سیکل‌های برداشت تخمک ناموفق باشد شاید تکرار آنها بیش از ۴ یا ۵ بار منطقی نباشد. این جراح و متخصص زنان و زایمان درباره شرایط فریز تخمک در زنان مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل دیابت و فشارخون بالا، اظهار کرد: کسی که قرار است تحت درمان تحریک تخمدان قرار گیرد باید ابتدا بیماری اولیه خود را تحت کنترل داشته باشد که آسیبی نینند.

کدام زنان نمی‌توانند تخمک فریز کنند؟

وی افزود: در برخی افراد نظیر کسانی که بیماری قلبی بسیار پیشرفته دارند، مبتلایان به برخی بیماری‌های سیستم اعصاب مرکزی و … ممکن است نتوان از داروهای هورمونی و اقدام درمانی فریز تخمک بهره جست البته این موارد خیلی کم و محدود است.

او در پایان تاکید کرد: زنان باید اطلاعات را از منابع درست دریافت کنند و نسبت به دستگاه تولید مثل خود آگاهی کافی داشته باشند تا اقدامات درمانی درست و به موقع برایشان انجام شود و زمان را از دست ندهند.



کنید که کودک بتواند به‌سادگی در مورد احساساتش با شما صحبت کند و شما باید با آرامش درمورد آن با او صحبت کنید. کودکانی که می‌توانند در مورد احساسات خود صحبت کنند توانایی مدیریت بسیار بیشتری در مواجهه با احساسات مختلف خواهند داشت. یک راه آموزش کنترل خشم به کودک این است که الگوی کودک باشید و با صحبت درباره احساسات خود به کودک آموزش دهید که چگونه می‌تواند احساسات خود را در مورد موضوعات مختلف بیان کند.

مراجعه به متخصص را در نظر داشته باشید

احساس عصبانیت و خشم تقریباً دٔ همه ما وجود دارند و این یک امر طبیعی است. اما گاهی پیش می‌آید که موارد طغیان خشم بسیار تکرار می‌شوند و هر بار نیز بسیار شدید هستند. در این گونه موارد ممکن است نیاز به مشورت با یک متخصص روان‌شناس یا روان‌پزشک باشد.

برخی از کودکان ممکن است شرایط روانی و عاطفی خاصی مانند اختلالات اضطرابی، نقص توجه و… داشته باشند که منجر به عصبانیت و عدم کنترل آن می‌شود.

یک متخصص با بررسی دقیق کودک، در صورتی‌که نیاز باشد، ممکن است از درمان‌های شناختی-رفتاری یا درمان‌های دارویی استفاده کند.



روند افزایشی بیماری ام اس در آذربایجان شرقی و کاهش سن ابتلا

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان شرقی از روند افزایشی این نوع بیماری و کاهش سن مبتلایان در استان خبر داد و گفت: این روند هشدار دهنده است. آکرم خیرخواه گفت: تعداد اعضای انجمن ام اس آذربایجان شرقی را حدود ۶ هزار نفر اعلام کرد و از عضویت تعداد ۲۳۹ نفر بیمار در این انجمن از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و اظهار کرد: این تعداد عضوگیری جدید در سال‌های گذشته سابقه نداشته که نشان دهنده روند رو به گسترش این بیماری است. وی اظهار کرد: نکته قابل تامل در این زمینه کاهش سن

افراد مبتلا به ام اس است که امسال شاهد بروز این بیماری در سنین نوجوانی هستیم. وی متوسط سنی افراد مبتلا به ام اس را بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بر اساس معیارهای ثبت شده جهانی اعلام کرد و افزود: در سال‌های اخیر این بازه سنی در ایران و آذربایجان شرقی به شدت کاهش یافته است که رنگ خطر جدی برای حوزه سلامت به شمار می‌رود. خیرخواه تعداد افراد مبتلا به ام اس در آذربایجان شرقی را بیش از هشت هزار نفر با توجه به آمارهای دریافت دارو، تخمین زد و ادامه داد: البته تعدادی از این افراد به دلیل ناشناختن یا تمکن مالی هرگز

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تبریز خبر داد :

کسب رتبه اول دانشگاه علوم پزشکی تبریز در زمینه سلول‌های بنیادی

فناوری و کارآفرینی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: دانشگاه علوم پزشکی تبریز با تلاش اساتید و دانشجویان جایگاه اول در رنکینگ جهانی تایمز در بین دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور را از آن خود کرد. وی از کسب رتبه اول در کاربردی دارویی، تغذیه و آزمایشگاه جامع تحقیقات و کسب رتبه دوم در مرکز تحقیقات ایمنولوژی توسط این دانشگاه خبر داد. وی افزود: این دانشگاه رتبه سوم در بین دانشگاه‌های تیپ یک در حوزه فناوری را کسب کرده و همچنین به عنوان دانشگاه برتر حامی فناوری، موفق به کسب جایزه ملی فناوری ایران (جمفا) شده است. وی به افتخارات بین‌المللی این دانشگاه اشاره کرد و گفت: عقد قرارداد صادرات دو محصول توسط دو شرکت فناور



معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تبریز از کسب رتبه اول توسط این دانشگاه علوم پزشکی تبریز در زمینه سلول‌های بنیادی در سطح کشور خبر داد. دکتر پرویز شهبانی، در بیست و دومین جشنواره پژوهش،

مطالعات نشان می‌دهد :

آسپرین به توقف پیشرفت آنوریسم آتورت کمک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آسپرین ممکن است به کاهش پیشرفت آنوریسم کمک کند. به نقل از هلث لاین، در حال حاضر، مدیریت عوامل خطر مانند سیگار کشیدن و فشار خون، بهترین راه برای جلوگیری از آنوریسم آتورت شکمی است. اما یک مطالعه جدید نشان داده است که آسپرین ممکن است پیشرفت این عارضه را کاهش دهد. در حالی که به نظر نمی‌رسد آسپرین بر خطر پارگی عروق، خونریزی شدید یا مرگ تأثیر بگذارد، یافته‌های منتشر شده نشان می‌دهد که آسپرین می‌تواند برای به تأخیر انداختن پیشرفت آنوریسم آتورت شکمی در بیماران خاص استفاده شود. آسپرین یک داروی ضد پلاکت است و مطالعات پیش‌بالینی نشان داده‌اند که فعال شدن پلاکت در ایجاد و پیشرفت آنوریسم

محققان مشاهده کردند :

کووید ۱۹ تارهای صوتی نوجوانان را فلج می‌کند

محققان براساس یک مورد اخیر ابتلا به کووید می‌گویند به نظر می‌رسد کووید ۱۹ تارهای صوتی یک دختر نوجوان را فلج کرده و تنفس او را تا حدی که نیاز به عمل جراحی داشته باشد مسدود کرده است. به نقل از مدیسن نت، این مورد نشان می‌دهد که فلج تارهای صوتی ممکن است یک عارضه نادر عفونت کووید باشد که ناشی از تأثیر ویروس کرونا بر سیستم عصبی است. دکتر «دانیل لارو»، محقق ارشد از بیمارستان چشم و گوش در بوستون، می‌گوید: «با توجه به شیوع این ویروس در بین کودکان، این عارضه بالقوه جدید شناسایی شده باید در هر کودکی که پس از تشخیص اخیر کووید ۱۹ از مشکل تنفس، صحبت یا بلع شکایت دارد در نظر گرفته شود.» او گفت: «این موضوع مهم است زیرا چنین شکایاتی را می‌توان به راحتی به تشخیص‌های رایج‌تری مانند آسم نسبت داد.» به گفته

محققان، در حالی که چندین گزارش از فلج تارهای صوتی در بزرگسالان وجود دارد، این اولین گزارش از این عارضه در یک نوجوان است. این دختر ۱۵ ساله، ۹ روز پس از تشخیص بیماری کووید، با مشکل تنفسی به بیمارستان مراجعه کرد. پزشکان لوله قابل انعطاف را در گلوئی او فرو کرده و متوجه شدند که هر دو تار صوتی در جعبه صدای او فلج شده است. آنها به این نتیجه رسیدند که فلج احتمالاً ناشی از عفونت کووید است، زیرا بررسی‌های گسترده هیچ علت دیگری را نشان نداد. محققان خاطرنشان کردند که کووید به روش‌های دیگری بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد که شامل سردرد، سرگیجه، مه مغزی و تغییر طعم و بو است. پزشکان ابتدا گفتار درمانی را برای تسکین علائم تنفسی دختر امتحان کردند. وقتی این کار جواب نداد، از جراحی

چرا رفتار خشونت آمیز داریم؟



یک روانشناسی تصریح کرد: افراد با تیپ‌های شخصیتی ایده‌آل‌گرا، کمال‌گرا، دارای اعتماد به نفس کاذب و اختلالات شخصیتی پتانسیل و زمینه‌های بروز رفتارهای خشونت آمیز را دارند. سالار صمدزاده اظهار کرد: خشونت با هدف آسیب رساندن به دیگران رخ می‌دهد که انواع آن را می‌توان در تحقیر، توهین، ضرب و شتم، تجاوز، تخریب اموال و قتل دسته بندی کرد که متأسفانه آمار روبه رشدی در کشورهای مختلف دارد. وی با اشاره به اینکه اقتشار و افراد ضعیف در معرض خشونت قرار دارند، افزود: رفتارهای خشونت آمیز نوعی اعمال خشونت بر دیگران است که موجب آسیب و صدمه در فرد می‌شود و عوامل مختلف از جمله دلایل بیولوژیکی و محیطی بر آن تأثیر بسزایی دارد که زنان، کودکان، سالخورده‌گان و گروه‌های اقلیت بیشتر در معرض آن قرار دارند. وی به تقسیم بندی انواع خشونت با توجه به نوع الگوی رفتاری اشاره کرد و گفت: عوامل اجتماعی و روانشناختی در بروز خشونت از جمله محرومیت، اهمیت فراوانی دارند و الگوی رفتاری مانند حمله فیزیکی علیه خود، اشیا و دیگران از تقسیم بندی متفاوتی در خشونت برخوردار هستند. صمدزاده به راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از بروز خشونت اشاره کرد و افزود: شمارش معکوس از شماره ۵۰ تا صفر، نفس عمیق کشیدن، قدم زدن، تکرار کلمه مناسب و آرام‌بخش، گوش دادن به موسیقی، دوری از مسئله مورد عصبانیت و ابزار عصبانیت از جمله راهکارهای پیشگیرانه از بروز خشونت در افراد هستند. وی به راهکارهای پرهیز از افراطی‌گری نیز اشاره کرد و افزود: شیوه و سبک زندگی و محیط در نوع رفتار افراد تأثیر بسزایی دارد و در راستای جلوگیری از افراطی‌گری باید از کمال‌گرایی دور شده و واقع‌گرا تر شویم، پرهیز از قضاوت زود هنگام، صرف زمان برای کارهای هدفمند و مناسب، دست کشیدن از تفکر همه یا هیچ، درس و پند گرفتن از اشتباهات و ارتباط برقرار کردن با افراد مختلف بدون قیاس کردن از راهکارهایی برای پیشگیری از افراطی‌گری است.

غربالگری بیش از ۲۳ میلیون نفر در «پویش ملی سلامت» تاکنون

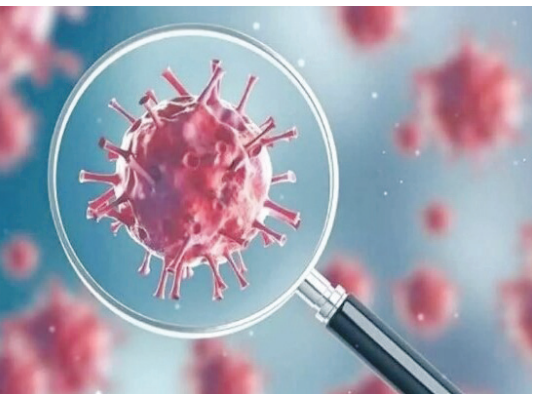


معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: ۲۳ میلیون و ۱۷۴ هزار و ۵۳۱ نفر تا امروز در «پویش ملی سلامت» در زمینه بیماری‌های پرفشاری خون و دیابت در سطح کشور، غربالگری شده‌اند. از این تعداد ۴۱۸ هزار و ۲۱۵ نفر با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و ۲۸۱ هزار و ۹۰۸ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند. همچنین در ۲۴ ساعت گذشته یک میلیون و ۸۹ هزار و ۱۹ نفر در این پویش غربالگری شدند که از این تعداد ۲۰ هزار و ۲۱۲ نفر با احتمال پرفشاری خون و ۱۰ هزار و ۴۷۳ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند. منظور از «احتمال دیابت» قند خون ۱۲۶ به بالا و منظور از «احتمال پرفشاری خون»، عدد ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه (۱۴ روی ۹) به بالاست.

فرشیدی عنوان کرد :

۲۳ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار پرفشاری خون هستند

حسین فرشیدی، در حاشیه برگزاری آئین نکوداشت دکتر عباس شیبانی در بیمارستان قلب شهید رجایی، گفت: به ۱۰ روز پایانی پویش رسیدیم که مهم‌ترین هدف این طرح، غربالگری دو عامل خطر مهم سلامتی؛ یعنی فشارخون بالا و دیابت است. وی با عنوان این مطلب که جمعیت بالای ۱۸ سال در طرح پویش ملی سلامت ۵۴ میلیون نفر برآورد شده است، افزود: در ۱۰ روز نهایی پویش قصد داریم با همکاری هلال احمر و بسیج کار را پیش ببریم تا تعداد غربالگری‌ها افزایش یابد. به گفته فرشیدی، تا کنون ۲۴ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر در این غربالگری شرکت کرده‌اند و روزانه حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر غربالگری می‌شوند. وی افزود: حدود ۲۳ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار پرفشاری خون هستند. فرشیدی گفت: پرفشارخون هیچ علامتی ندارد بنابراین اصلاح سبک زندگی و پیشگیری ضروری است و مردم در هر سنی باید حداقل سالی یکبار فشارخون و قندخون خود را اندازه‌گیری کنند. وی با اعلام اینکه برنامه سلامت خانواده در ۱۸۲ شهر کشور اجرا می‌شود، افزود: با تکمیل کار در شهرها بحث ارجاع استاندارد بیمار از سطح یک به بالاتر انجام می‌شود و تمام سطوح ارائه خدمت در استان‌ها کامل می‌شود.



برای ایجاد شکافی در نای او استفاده کردند که مشکلات تنفسی او را برطرف کرد (روشی به نام تراکتوستومی). به گفته پزشکان، این دختر بیش از ۱۳ ماه به تراکتوستومی خود وابسته بود تا بتواند نفس بکشد که نشانه‌ای از این است که این نوع علائم عصبی ناشی از کووید ممکن است موقتی نباشد. پزشکان تراکتوستومی او را ۱۵ ماه پس از قرار دادن آن برداشتند. به گفته محققان، این نوع عوارض معمولاً در کودکان و نوجوانان جوان و سالم انتظار نمی‌رود.