

بازدید و راستی آزمایی
گواهینامه ایمنی آب (WSP)
شهر سردشت به منظور
سیدید اعتبار

بر استای رسیدید گواهینامه
ایمنی آب (WSP) شهر
سردشت، بازدید میدانی
راستی آزمایی توسط اعضای
کارگروه ایمنی آب استان
آذربایجان غربی انجام شد.
این بازدید با حضور مدیر
سلامت محیط و کار دانشگاه
علوم پزشکی، مدیر مرکز
پایش و نظارت بر کیفیت آب
و فاضلاب استان، و
نماینده گانی از اداره کار محیط
زیست، شرکت آب منطقه‌ای،
سازمان جهاد کشاورزی، و
استادان، صنعت، معدن و تجارت
(صمت) رئیس مرکز بهداشت

برنامه گرامیداشت هفته بدون دخانیات در موسسه خیریه کودکان آسمانی ارومیه برگزار گردید

این مراسم در روز یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴ با حضور مهندس مریم همت زاده کارشناس برنامه دخانیات معاونت بهداشت استان، سعادت مسئول انجمن پیشگیری از دخانیات شهرستان ارومیه، و مهندس خسروی پور کارشناس برنامه دخانیات مرکز بهداشت شهرستان ارومیه و مدیریت موسسه خیریه کودکان آسمانی ارومیه و تعدادی از خانواده ها تحت پوشش موسسه به مناسبت هفته بدون دخانیات، در محل موسسه خیریه کودکان آسمانی ارومیه برگزار گردید. هم اندیشی و خصوص راههای گرایش جوانان و نوجوانان به دخانیات و راههای پیشگیری از آن، برگزاری مسابقه و اهدا جوایز از برنامه های اجرا شده در این مراسم بود.



برگزاری کارگاه های آموزشی دخانیات در فرهنگسراهای شهرداری ارومیه به مناسبت هفته بدون دخانیات

با همکاری شهرداری ارومیه در طول هفته بدون دخانیات و در راستای تبیین شعار امسال با عنوان ((افشای ترفندهای صنایع دخانی؛ برای نسلی عاری از دخانیات)) برگزار گردید. این کارگاهها با حضور پرشور مردم در فرهنگسراهای شهید مظاهری، حضرت علی اکبر (ع)، رسانه، اندیشه، امام خمینی (ره) و استاد شهریار و حاجی پیرلو برگزار گردید. لازم بذکر است که این کارگاهها که به مدت یک هفته در فرهنگسراها برگزار گردید با هماهنگی گروه آموزش و ارتقای سلامت با سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری ارومیه برگزار گردید و مهندس همت زاده در چند فرهنگسرا شخصا به آموزش خانواده ها در خصوص مضرات دخانیات پرداخت.



برگزاری کمیته فنی اجرایی در خصوص مراقبت و کنترل بیماری های منتقله از ناقلین با اولویت پشه مهاجم آندس با تاکید بر ((تب دنگی)) در معاونت بهداشت - تاریخ ۱۲ خرداد ۱۴۰۴

در راستای ارتقاء هماهنگی های بین بخشی برای مدیریت و پیشگیری از بیماری های منتقله از پشه مهاجم آندس، جلسه ای با حضور نمایندگان دانشکده علوم پزشکی غوی، فوکل پونت بیماری های منتقله از ناقلین (دکتر قره باغی) و فوکل پونت حشره شناسی (دکتر فیروزیان)، و بروس شناسان دانشگاه علوم پزشکی، (دکتر متذکر) کارشناس مسئول واحد های مرتبط در معاونت درمان و بهداشت برگزار گردید. در ابتدای این نشست، دکتر بانی معاون فنی معاونت بهداشتی، ضمن خوش آمدگویی به حاضران، اهداف کارگاه را در راستای آمادگی لازم برای مقابله با تهدیدات مرتبط با ناقلین بیماری زا، به ویژه پشه آندس تبیین کرد سپس با اهمیت اقدامات پیشگیرانه، بر ضرورت جلب مشارکت همه جانبه بین بخشی برای پیشگیری از شیوع

بیماری های منتقله تاکید کرد. در ادامه دکتر فیروزیان فوکل پونت حشره شناسی توضیحات کاملی درباره نظام مراقبت حشره شناسی ارائه نمودند. در ادامه اعضای کمیته نظرات ارزنده خود را در خصوص ارتقای نظام مراقبت حشره شناسی و انسانی ارائه نمودند.



دغدغه اصلی معاونت بهداشت گفت: موسسه بهار نیکو با آموزش های مناسب به زوجین، دغدغه اصلی معاونت بهداشت پاسخ داده است و عملکرد خوبی در یکسال گذشته داشته است. وی افزود: در ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ موسسه بهار نیکو فعالیت خود را آغاز نموده و در طول یکسال گذشته با برگزاری کلاسهای مشاوره علاوه بر مباحث تحکیم بنیان خانواده به ترویج فرزندآوری پرداخته است که این اقدام از فعالیتهای موسسه بهار نیکوی شیراز بالاتر می باشد. در ادامه حاج آقا طاهری مسئول نهاد نمایندگی مقام رهبری در دانشگاه علوم پزشکی به همکاری صمیمانه معاونت بهداشت با بهار نیکو پرداخت و گفت: معاون بهداشت فردی دغدغه مند در امر جوانی جمعیت، متدین و دلسوز است که از فعالیتهای بهار نیکو در راستای تحکیم بنیان خانواده، جوانی جمعیت و بهار نیکو امضا شد.

آموزشها حمایت نموده است. وی اضافه کرد: در طول یکسال گذشته بالای ۶۰۰۰ مورد مشاوره در این موسسه برای زوجین انجام شده که این موارد بالاتر از تعداد ازدواج ها می باشد بطوریکه برای برخی خانواده ها پنج جلسه مشاوره نیز انجام شده است و ۱۶ مورد پیشگیری از خودکشی جز بزرگ ترین دستاوردهای موسسه بهار نیکو در طول یکسال گذشته بود. در انتهای این نشست، تفاهم نامه همکاری مشترک نهاد رهبری، معاون بهداشت و موسسه بهار نیکو امضا شد.



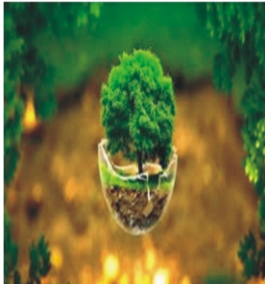
به مناسبت روز جهانی محیط زیست ۵ ژوئن (۱۵ خرداد) کارشناس سلامت محیط کار مهندس جعفر قاسمی



روز جهانی محیط زیست (WED) پنجم ماه ژوئن هر سال، روزی است که از سوی سازمان ملل برای افزایش آگاهی مردم برای نگهداری محیط زیست و تحریک سیاست مداران به گرفتن تصمیماتی برای رویارویی با تخریب محیط زیست و گونه های زیستی جانوری، به عنوان روز محیط زیست انتخاب شده است. تاریخچه روز جهانی محیط زیست به سال ۱۹۷۲ یعنی ۵۱ سال پیش بر می گردد. در آن سال برای اولین بار، سازمان

ملل متحد کنفرانسی را با موضوع انسان و محیط زیست در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. همزمان با برپایی این کنفرانس مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP) شد. از سال ۱۹۷۲ تاکنون UNEP در سراسر جهان، مراسم ویژه ای را به مناسبت این روز برگزار می کند. مراسم این روز می تواند به اشکال مختلف مثل راهپیمایی های خیابانی،

همایش های دوچرخه سواری، نمایش، مسابقات نقاشی و مقاله نویسی در مدارس، درختکاری، فعالیت های مربوط به بازیافت، پاکسازی و... باشد. هدف از برگزاری چنین مراسمی جلب توجه عمومی به مسائلی است که محیط زیست را آلوده می سازد. هر سال نیز یکی از مسائلی که شدیداً محیط زیست را تهدید می کند به عنوان موضوع این روز انتخاب می شود. هدف UNEP از برگزاری چنین مراسمی عبارت است از:



نشست مشترک دکتر ریخته گر معاون بهداشت و دکتر شاه ولی رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی در خصوص تفاهم نامه کارگروه سقط و جوانی جمعیت

در تاریخ ۱۷ خرداد ماه سالجاری نشست مشترک حوزه بهداشت و بسیج جامعه پزشکی استان در مورد تفاهم نامه سقط و جوانی جمعیت در اتاق معاون بهداشت با حضور دکتر ریخته گر معاون بهداشت، دکتر شاه ولی رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی استان، دکتر بانی معاون فنی، خانم محدثی مسئول نفوس، مسئول کانون بسیج جامعه پزشکی معاونت بهداشت و کارشناسان مادران معاونت بهداشت تشکیل شد.



آمادگی معاونت بهداشت برای پیشگیری از تب دنگی

کمیته ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی معاونت بهداشت در راستای کسب آمادگی برای مقابله با بیماری تب دنگی تشکیل گردید. در تاریخ ۱۷ خرداد ماه سالجاری اولین کمیته ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی معاونت بهداشت در راستای کسب آمادگی برای مقابله با تب دنگی با حضور دکتر بانی معاون فنی، مدیران و روسای گروه های فنی معاونت در سالن اجتماعات برگزار گردید. در این جلسه وظایف هر گروه برای مقابله با بحران و پیشگیری از پشه آندس بررسی گردید.

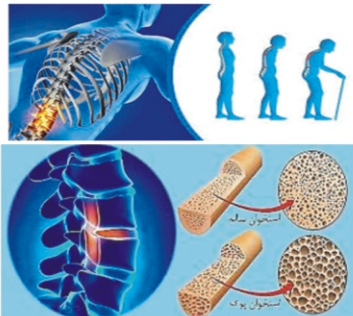


استئوپروز یا پوکی استخوان چیست کارشناس پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر رحیم شجاعی

استئوپروز، که به آن پوکی استخوان نیز گفته می شود، شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است که در آن پوکی استخوان ها کاهش یافته و شکنندگی آن ها افزایش می یابد. این وضعیت باعث می شود که استخوان ها در برابر ضربه ها و فشارهای روزمره شکننده تر شوند و در نتیجه، ریسک شکستگی های استخوانی افزایش می یابد. این بیماری بیشتر در بزرگسالان، به ویژه در زنان پس از یائسگی، شایع است. این بیماری زمانی بروز می کند که تشکیل استخوان جدید قادر به ترمیم استخوان های تخریب شده نباشد. ابتلا به پوکی

استخوان تا حدودی وابسته به مقدار توده و تراکم استخوانی است که در دوران جوانی بدست می آید. بدست آوردن حداکثر توده و تراکم استخوانی بستگی به ژنوتیپ و سبک زندگی دارد. استخوان های بدن نسوج زنده ای هستند که بطور مداوم در حال تخریب و باز سازی می باشند. در سالفین جوان استخوان تخریب شده با مقادیری مشابه از نسج استخوانی جدید جایگزین می شود. به طور کلی در سنین جوانی فرآیند باز سازی استخوان سریعتر از تخریب آن بوده و توده استخوانی بدن افزایش پیدا می کند.

بعد از ۲۰ سالگی این روند آهسته شده و اغلب اشخاص در سن ۳۰ سالگی حداکثر توده و تراکم استخوانی خود را پیدا می کنند. با افزایش سن، تخریب نسج استخوان از باز سازی آن بیشتر می شود. این عدم تعادل ممکن است در سنین متفاوت آغاز شود. این روند در زنان بعد از یائسگی تشدید می شود. پوکی استخوان یک بیماری خاموش بوده و یکی از مسائل مهم سلامت عمومی جامعه، بخصوص در سالمندان بشمار می رود. تقریباً در تمام دنیا سالمندان بیشترین میزان رشد جمعیتی را بین گروه های سنی مختلف



حضور مدیران و روسا و کارشناسان گروه های فنی در وبینار کشوری روز جهانی ایمنی غذا در معاونت بهداشت

با توجه به اهمیت ایمنی غذایی در مدیریت بیماری های منتقله از غذا، سازمان جهانی بهداشت ۷ ژوئن همزمان با ۱۷ خرداد ماه را به عنوان روز جهانی ایمنی غذایی اعلام کرده است شعار سال ۲۰۲۵ به این مناسبت (علم در عمل Science in action) در نظر گرفته شده است. وبینار کشوری روز جهانی ایمنی غذا، در تاریخ ۱۸ خرداد ماه از ساعت ۱۰:۳۰ به همین مناسبت و با مشارکت (مرکز مدیریت بیماری های واگیر، مرکز سلامت محیط و کار، دفتر آموزش و ارتقاء سلامت و دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت) در حال برگزاری است.



وبینار آموزشی مشترک گروه سلامت محیط و کار و شرکت آب و فاضلاب

روز دوشنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۴ وبینار آموزشی مشترک گروه سلامت محیط و کار و شرکت آب و فاضلاب در خصوص اقدامات پیشگیری از طغیان بیماری های منتقله از آب

**برگزاری کمیته بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان (زئونوز) در معاونت بهداشت**

کمیته بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان در مورخه ۱۸ خرداد ماه با حضور دکتر بانی معاون فنی، نمایندگان ارگانها و سازمانهای عضو کمیته در محل سالن شماره ۱ معاونت بهداشت دانشگاه برگزار گردید. در این کمیته، مصوبات جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت و اداره کل دامپزشکی و معاونت بهداشت دانشگاه، جهاد کشاورزی، نیروی انتظامی، امور عشقپاری، دانشکده خوی، نظام دامپزشکی گزارشات خود را ارائه نمودند. پایان بخش کارگاه بحث و تبادل نظر در خصوص موضوعات مطروحه و تصویب مصوبات برای همکاری های بین بخشی و جذب اعتبارات استانی بود.

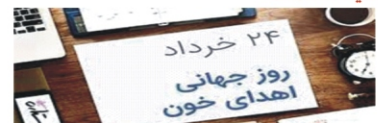
**به مناسبت روز جهانی اهدای خون؛ اهدای زندگی، جریانی سرخ دارد****رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت خدیجه کاظمی**

خون و اجزای خون را بین انسان های مختلف افزایش داد. امروزه جراحان برای حفظ سلامت و بقای بیماران خود به طور مرتب از خون شخص ثالث بهره می برند و پزشکان نیز در بهبود مصدومان حوادث رانندگی، درگیری های مسلحانه، بلایای طبیعی و مراقبت های درمانی پس از عمل جراحی از آن استفاده می کنند.

از آن در سال ۱۸۱۸ یک متخصص زنان و زایمان شروع به انتقال مجدد خون با استفاده از فن آوری های پزشکی مدرن کرد و با نجات زندگی چندین نفر به این روش، موضوع انتقال خون دوباره رونق گرفت. پس از آن در ۱۹۰۹ یک زیست شناس آتریشی به نام کارل لندشتاینر، گروه های خونی مختلف را کشف و آن ها را به چهار گروه O.A.B.A. و تقسیم بندی کرد که در سال ۱۹۳۰ نیز جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی را برای او به ارمغان آورد. فعالیت های گسترده تر لندشتاینر در مورد گروه های خونی در نهایت منجر به کشف RH شد. او مابقی عمر خود را صرف مطالعه آنتی ژن ها، آنتی بادی ها و تمامی عوامل ایمنوزیک خون کرد. تلاش های او ایمنی نقل و انتقال

سالروز تولد «کارل لندشتاینر»، زیست شناس آتریشی برنده جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی، فرصتی برای گرامیداشت فعالیت های علمی این دانشمند در زمینه کشف گروه های خونی و بهانه ای برای پاسداشت تلاش های تمامی کنشگران در حوزه ارتقای دانش انتقال خون است. سال ۱۶۶۵ میلادی اولین انتقال خون موفق ثبت شده در انگلستان اتفاق افتاد؛ «پزشک ریچارد لور سگ ها را با انتقال خون از سگ های دیگر زنده نگه می دارد.» همچنین در سال ۱۶۶۷ میلادی ژان باپتیست دنیس در فرانسه و ریچارد لور در انگلیس به طور جداگانه انتقال موفقیت آمیز از بزه ها به انسان را گزارش کردند، اما از سوی حاکمیت عملی غیراخلاقی خوانده شد. پس

۲۴ خرداد برابر با ۱۴ ژوئن، به منظور قدردانی از اهدا کنندگان خون و آگاهی بخشی به مردم در خصوص اثرات مثبت این کار، از سوی سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین المللی انتقال خون، انجمن بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر و اتحادیه بین المللی سازمان های اهداکنندگان خون به عنوان روز جهانی اهدای خون نامیده شده است.

**جشن عید غدیر خم با حضور دکتر ریخته گر و کارکنان در معاونت بهداشت برگزار شد.**

در تاریخ چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۴ بارگاه نیز توسط نمایندگان این بارگاه به همکاران معاونت بهداشت اهدا شد. حجت الاسلام طاهری رئیس نمایندگی نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در این مراسم گفت: بزرگ ترین اعیاد مسلمانان عید غدیر خم می باشد و بزرگداشت این عید بر تمام مسلمانان لازم است و معاونت بهداشت در این خصوص پیشقدم می باشد. نوای روحانی حاج آقا قاسمی مداح اهل بیت زینت بخش این مراسم وزین و ارزشمند گردید. در پایان به قید قرعه هدایایی به کارکنان معاونت بهداشت اهدا گردید. پایان بخش مراسم صبحانه معنوی بود.

**توصیه های مهم در خصوص مصرف شیر به مناسبت روز جهانی شیر (۱۱ خرداد) مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت فریا بابایی****حفظ سلامتی با مصرف روزانه دو تا سه لیوان شیر و لبنیات**

متوسط مصرف سرانه شیر و لبنیات ۱۹۰ گرم در روز است که با پیشنهاد های سید غذایی مطلوب برای جامعه ایرانی مبنی بر مصرف روزانه ۲۵۰ گرم لبنیات فاصله بسیار زیادی دارد.

با توجه به اینکه در دوران جهش رشد نوجوانی برای رشد استخوان های طولی، مواد مغذی موجود در لبنیات نقش مهمی دارد باید دانش آموزان را تشویق کرد که در زنگ های تفریح مدرسه به جای نوشابه های گازدار، از شیر پاستوریزه یا دوغ کم نمک و بدون گاز یا بستنی پاستوریزه استفاده کنند. مصرف شیر همراه با بیسکویت، کیک یا کلوچه، یک میان وعده مناسب است و مسئولین مدارس باید امکان عرضه و فروش شیر را در پایگاه تغذیه سالم مدارس فراهم کنند.

گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ می باشد. سایر فرآورده های لبنی مانند سرشیر، خامه و کره که حاوی چربی هستند در گروه لبنیات قرار نمی گیرند و توصیه می شود کمتر مصرف شوند. هر یک واحد از این گروه معادل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک چهارم لیوان کشک مایع، دو لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه می باشد. برای دریافت روزانه ۳ واحد از گروه لبنیات می توان بطور مثال در یک روز یک لیوان شیر و ۴۵ گرم پنیر و یک لیوان ماست مصرف کرد. در کشور ما متأسفانه سرانه مصرف شیر طی سالهای گذشته به علل مختلف کاهش یافته است. براساس نتایج بررسی مصرف غذایی خانوار های کشور،

حفظ سلامتی با مصرف روزانه لبنیات
تحقیقات نشان می دهد که مصرف شیر و لبنیات نه تنها می تواند در یک برنامه غذایی سالم قرار گیرد بلکه به کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، مرگ و میر، سکته مغزی، فشار خون بالا، سرطان روده و چاقی کمک می کند. دریافت ناکافی لبنیات که منبع غنی کلسیم است، در طی سال های رشد سبب کاهش تراکم بافت استخوان می شود و در موارد شدید می تواند سبب اختلال در رشد، کوتاه قندی و شکستگی های متعدد استخوان در بزرگسالی گردد. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات برای همه افراد در گروه های سنی مختلف حداقل ۲ واحد و نوجوانان در سنین بلوغ و مادران باردار و شیرده روزانه حداقل ۳ تا ۴ واحد می باشد.

هم افزایی برای آمادگی ستاد بحران معاونت بهداشت

این مطلب را دکتر ریخته گر معاون بهداشت در جلسه ستاد بحران معاونت بهداشت اعلام کرد. در تاریخ ۱۴۰۴/۳/۲۳ جمعه صبح جلسه ستاد بحران به ریاست معاون بهداشت و با حضور معاونین فنی و اجرایی و کلیه مدیران و روسای گروه های فنی در معاونت بهداشت برگزار گردید. این جلسه به منظور هم افزایی و افزایش آمادگی و آماده باش معاونت بهداشت برای حل مشکلات بهداشتی در زمان بحران در استان تشکیل گردید و هر کدام از گروه های فنی به پیام نقطه نظرات در جهت رفع کمبودها برآمدند.



یادگیری نحوه حفظ آرامش روانی، مدیریت بحران و انجام بهترین اقدام در زمان بحران
دکتر ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه در جلسه آموزشی آمادگی در بحران عنوان نمود در تاریخ ۱۴۰۴/۳/۲۳ ساعت ۸ صبح جلسه بهداشت آمادگی در بحران برای کارکنان معاونت بهداشت با حضور دکتر ریخته گر معاون بهداشت، دکتر بانی معاون فنی، دکتر ولیزاده معاون اجرایی، کلیه مدیران و روسای گروه های فنی و اداری و کارشناسان و کارکنان برگزار گردید.

دکتر عباس زاده رئیس گروه بهداشت حرفه ای معاونت بهداشت در جلسه بحران کارکنان گفت: ارائه فعالیتهای ضروری بهداشتی به مردم در زمان بحران تعطیل نمی شود. آموزشهای لازم در خصوص فاز آمادگی و پیشگیری بصورت مبسوط به کارکنان ارائه شد.





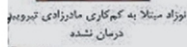
غربالگری نوزادان شانس تشخیص زودرس بیماری فراهم می آید. در ماه اول تولد ۱۰ درصد، تا ماه سوم تولد ۳۰ درصد و در پایان سال اول تولد ۷۰ درصد بیماران علامت خواهند داشت.

زردی طول کشیده، اختلال در شیر خوردن، یبوسه، آلودگی در صورت و بدن، مدت حاملگی بیش از ۴۲ هفته، وزن زمان تولد بیش از ۴ کیلوگرم، بزرگی زبان، رنگ پریدگی، هیپوترمی (افتاب زیر ۳۵ درجه)، کم تحرکی و حرکات آهسته، اتساع شکمی، یبوست، فونتanel خلفی بزرگ، اختلالات تنفسی، آپنه و تنفس صدادار، گرفتگی یبوسه، خواب آلودگی

سیانوز محیطی و انتهاها، ادم در دستگاه تناسلی خارجی، دیسترس تنفسی، وزن نگرفتن و مک زدن ضعیف، بیبوست، اتساع شکمی، ضریان قلب کند، کاهش فعالیت، خواب آلودگی، اختلال تنفسی ناشی از بزرگ بودن زبان.

فتق نافی، یبوست، پوست خشک و پف آلود، بزرگی زبان، میگزدم ژنرالیزه، گریه خشن، سوزش قلبی و کاردیومگالی، پلورال افیوژن، بدون علامت، کم خونی ماکروسیتیک، رشد جسمی کم.

بیماری کم کاری تیروئید در صورت عدم تشخیص، تشخیص دیر هنگام و یا درمان نامناسب می تواند عوارض جدی، مهم و بسیار هزینه بر ایجاد نماید، از جمله:



گزارشات حاصل از اجرای برنامه در کشور نشان می‌دهد که شیوع بیماری در هر ۶۷۰ نوزاد زنده است. شیوع بالای بیماری در کشور نیاز به بررسی‌های گسترده دارد که بخشی از آن شروع شده است. بروز بالای بیماری در کشور مولتی فاکتوریال بوده که می‌تواند شامل کمبود در و همچنین در معرزی به بالا بودن مثل متادین به غلظت بالایی بالا برای ضعیف کردن، استفاده بی رویه از مواد دارویی حاوی دی در دوران بارداری باشند. بیماری‌های فامیلی، ازدواج‌های اتوایمونی پروتئید، احتمال کمبود سلنیوم، احتمال بالا بودن پرکلر در آب آشامیدنی، متادین، ژنی نیز می‌توانند از عوامل موثر در کشور بشمار آیند.



در اکثر موارد بیماری، معمولا علامت اختصاصی وجود ندارد، که علت آن عبور هورمون تیروئید مادری از جفت ورود آن به جنین است. بدلیل این که علامت بیماری به تدریج و در مدت سه تا شش ماه اول زندگی بروز می کند، تشخیص بیماری دیرداده شده و معمولا ضریب هوشی تحت تاثیر قرار می گیرد. در بسیاری از موارد ابتلا نیز، شدت بیماری در حد خفیف تا متوسط بوده و علامت بیماری در اوایل تولد باز نیستند و فقط با انجام

جمهور اسلامی را در شرایط بحرانی نگرانی نکنیم؟

با همکاری مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی
مجلس شورای اسلامی

تیم و نگرانی‌های ائمه‌الین در هنگام فتنه‌های سیاسی:

۱. در بحران‌ها و نا ارامی‌ها باز و بسته نگیند تا دعای داخل آن ثابت بماند.

۲. ائمه‌الین در ایام طغیان‌ها بجای اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

۳. اگر فتنه‌ای بر سر آید تا ساعت شصت قبل به آلاء به بحران‌ها ننگیند.

۴. ائمه‌الین در آن کلمات و بلاغ‌ها خنک نه کارید.

۵. برای آن کار چند یک خط از کلمات قرآنی روی آن‌ها را به صول به پاره بازگ بویوشاند تا ائمه‌الین مستضعفان

۶. برای آنکه ائمه‌الین به ائمه‌الین اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

۷. ائمه‌الین مستضعفان در مطهری آن پاره‌ها استفاده کنید. دعای خیلی پایین هم برای ائمه‌الین مطهر است.

۸. پس ائمه‌الین مستضعفان و ائمه‌الین اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

تیم و نگرانی‌های ائمه‌الین در هنگام فتنه‌های سیاسی:

۱. در بحران‌ها و نا ارامی‌ها باز و بسته نگیند تا دعای داخل آن ثابت بماند.

۲. ائمه‌الین در ایام طغیان‌ها بجای اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

۳. اگر فتنه‌ای بر سر آید تا ساعت شصت قبل به آلاء به بحران‌ها ننگیند.

۴. ائمه‌الین در آن کلمات و بلاغ‌ها خنک نه کارید.

۵. برای آن کار چند یک خط از کلمات قرآنی روی آن‌ها را به صول به پاره بازگ بویوشاند تا ائمه‌الین مستضعفان

۶. برای آنکه ائمه‌الین به ائمه‌الین اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

۷. ائمه‌الین مستضعفان در مطهری آن پاره‌ها استفاده کنید. دعای خیلی پایین هم برای ائمه‌الین مطهر است.

۸. پس ائمه‌الین مستضعفان و ائمه‌الین اقرار از مدینه، چون این مستضعفان دعای اختیاری دار ند.

چگونه از چشمان خود در برابر تجاوز هوایی مراقبت کنیم؟

وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت

استفاده از عینک حفاظت چشم شیشه‌ای که به ویژه در مکان‌های در معرض خطر تجاوز هوایی

دراز کشیدن روی زمین و محافظت سر و صورت با دست و پا در محافظ مانند کتاب یا بالش در صورت احتمال وقوع انفجار

استعمال فوری به فرارگاه درمیان در صورت آسیب چشمی

پرهیز از اقدام به شایر کردن هرگونه جسمی که در چشم فرو رفته باشد

در مواقع تورم پلك و التهاب شبکیه در صورت شدید کجورس سرد تا پیش از مراجعه به پزشک، کتک کتک است

تایپ: پنج‌شنبه ۱۳۹۵

وزارت فرهنگ و امور اسلامی

مراقب جنگ روانی باشیم

جنگ روانی گاهی مهم تر از حمله فیزیکی است و هدف نهایی آن تسلیم ذهنی مردم و مدیران است

۱ ایجاد رعب و وحشت در بین مردم

۲ شکستن روحیه مقاومت مردم و نیروهای دفاعی

۳ تخریب اعتماد به دولت و نهادهای

۴ نفوذ اطلاعاتی و عملیاتی سایبری

۵ استفاده از رسانه های فارسی زبان خارج نشین

۶ تحریک قومیت ها اقلیتات

۷ فاساد زنیان شکارهای اجتماعی

وزارت فرهنگ و ارث ملی
جمهوری اسلامی ایران

نیاپیج

پروژه ملی

هفته باید مسئولانه رفتار کنیم

در حوادث متحد و هیاکت و در کنار هم باشیم

از سفرهای غیر ضروری
پرهیز شویم
۱

از خرید های
اجتنابی و تجمع در
صیاف ها پرهیزیم
۲

از حضور در مناطق
آلوده دیده
خودداری کنیم
۳

فستاد از
مسافرت رستنی
خبر بگیرید
۴

تصاویر و فیلم های
ناگوار را
منتشر نکنیم
۵

با مسئولین امنیتی
و بهداشتی منطقه
همکاری کنیم
۶

از سفرهای غیر ضروری
پرهیز شویم

از خرید های
اجتنابی و تجمع در
صیاف ها پرهیزیم

از حضور در مناطق
آلوده دیده
خودداری کنیم

فستاد از
مسافرت رستنی
خبر بگیرید

تصاویر و فیلم های
ناگوار را
منتشر نکنیم

با مسئولین امنیتی
و بهداشتی منطقه
همکاری کنیم

راههای کاهش احساس نگرانی خود و خانواده مان را بیاهوزیم

با همدلی و کمک به هم شرایط بهتر خواهد بود

- ۱ ارتباط با دوستانه و دوستان را حفظ کنیم
- ۲ به افراد آسیب دیده کمک کنیم
- ۳ برای افرادی که از خبر جعلی می‌ترسند خبر درست بفارستیم
- ۴ در کارهای امدادی مشارکت کنیم
- ۵ در حد توانمان
- ۶ قانونگذار و هماهنگ باشیم
- ۷

در شرایط حمله هوایی در حد امکان از آسمان استفاده کنید

اما اگر غیر آتفاذی، چند نکته را رعایت کنید

در آسمان‌پسور از بارش کنید

میکن اینست که بین طیفان باشد
در حالت آسمان‌پسور از بارش
هر بار که بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید
از آسمان‌پسور از بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید
از آسمان‌پسور از بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید

از آسمان‌پسور از بارش کنید
از آسمان‌پسور از بارش کنید

