

حسن هاشمی خطاب به معتقدان

به جای انتقاد در رسانه‌ها
باید رود روسخن بگوییم

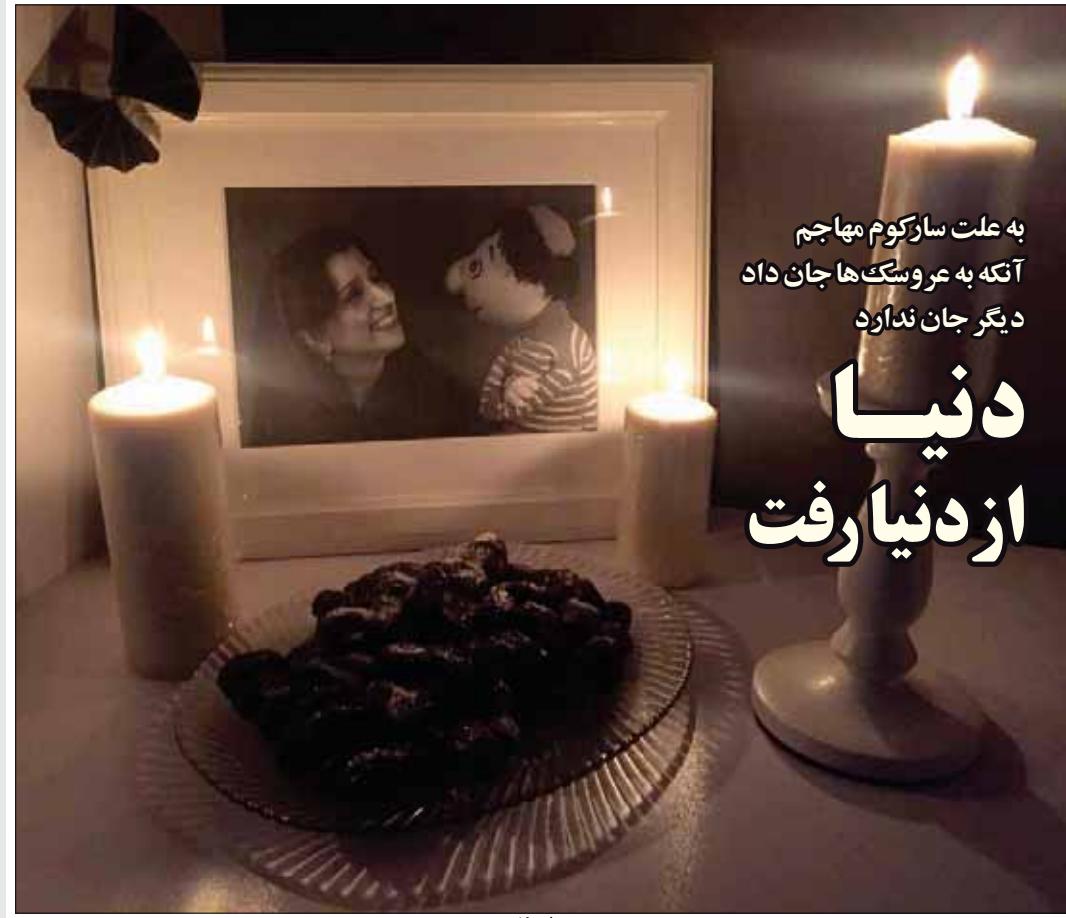
صفحه ۳



رئیس جمهور: ابتدا باید پرونده بابک زنجانی در وزارت اطلاعات رسیدگی می‌شد و بعد ستگاه قضایی

اگر اعدام شد؛ پول هاچه می‌شود؟
چه کسانی موثر بودند؟

صفحه ۴



صفحه ۱۶

به علت سارکوم مهاجم
آنکه به عروسک‌ها جان داد
دیگر جان ندارد

دنیا از دنیا رفت

معاون وزیر بهداشت

۹ در صد از بودجه سلامت خرج بهداشت می‌شود

علی‌اکبر سیاری، از مانی که در دولت بازده طرح تحول ساخت شروع شد، سهم بهداشت از کل بودجه‌های سالات گذشته حدود پنج درصد بود که اکنون به ۹ درصد رسیده است. بدین ورزیده‌گذاری و توجه دولت به بخش بهداشت روز افزایش است.

صفحه ۴

دیرک مکسیون اخمن‌های تخصصی وزارت بهداشت
انتخابات انجمن پزشکان عمومی
الکترونیکی برگزار می‌شود

صفحه ۵

شایعات «مصرف شیر در ایران را کاهش داد
توقف توزیع رایگان
شیر در مدارس

صفحه ۶

رقمنگران کنندگان بازماندگان از تفصیل
۴ میلیون نفری که باید
درس بخوانند و نمی‌خوانند

صفحه ۷

جهان علیه افسردگی باشعار
«بیایید مردم حرف بزنیم»
افسردگی از جنگ
ویران کننده‌تر است



صفحه ۱۴

قابل توجه هیئت مدیره

انجمن‌های علمی، شرکت‌های داروسازی و تجهیزات پزشکی

www.sepidonline.ir

«سپید» تهران روزنامه پژوهشی خاورمیانه است

اغلب اعضای جامعه پژوهشی هر روز «سپید» را مطالعه می‌کنند

«سپید» هر روز برای پزشکان، مراکز درمانی و مراکز آموزشی پژوهشی ارسال می‌شود

شما می‌توانید روزنامه سپید را به عنوان روزنامه کثیر الانتشار
انجمن، موسسه و شرکت خود در مجمع عمومی تان تعیین نمایید

همین امروز با ما تماس بگیرید:

ایمیل: info@sepidonline.ir

تلگرام: [@sepidnewspaper](https://t.me/sepidnewspaper)

تلفن: ۰۵۱ ۲۲۸۸۷۳۵۵ - ۰۵۱ ۲۲۸۸۷۳۵۵

مجوز خط تولید دارو و مخدوش در سیستان و بلوچستان صادر شد

ایران: معابر غذا و داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

گفت: «جهود راهنمایی خط تولید و استحصال داروی مخادرها در سیستان و بلوچستان مصادر شد. این در حالی است که تعادلی کارخانه در این

زمینه در کشور وجود ندارد؛ رسول دناروند در نشستی باحضور رئیس

دانشگاه علم پزشکی از همان راهنمایی معاون و جمعی از مدیران حوزه خدا و

داروی این دانشگاه اهلای داشت: برآسانس بر نامه‌بریزی‌های علی‌محمدی، مجوز

راهنمایی از این اداره ایجاد شد. کیا به این کوه مخصوصی که دارد، مجوز

در کشور استثنای سیستان و بلوچستان و کرمان تجوییم داد

وی اظهار داشت: با توجه به وجود دانشگاه داروسازی در شمال

سیستان و بلوچستان و نیز رویش ۲۷۵ کیلومتری گاهان دریزی منحصر به

این استان است با این محدودیت از طرفی کشوری از این اثبات مطلوب

اجرای طرح تحول نظام سلامت در کماش هریه‌های اقایی خردید.

داروی پرورش فروخته‌شده تأمین اداره‌های مردم‌آموزانی به سیستان و

بستان که تا پیش از اجرای طرح تحول نظام سلامت، مجوز به تأیین آن از

دارویانهای خصوصی بودند در ۳۰۰ کاشفه در داخل سیستان

تائین می‌شود».

وی اظهار نشان کرد: «این موضوع بهجیت عنوان هزینه‌ترانشی نیست

بلکه خدمت به مردم است» وی ادامه داد: «اثرات مطلوب و بزرگ این

طرح بر زندگی و سلامت مردم در استان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان

مشهود و ملهم است».

معابر غذا و داروی دانشگاه علم پزشکی زاهدان به عنوان حوزه‌ای

موقوف و اداره زبانه‌سازی و انجام امور تراشی مجموعه کارکنان

این حوزه قدردانی کرد. رئیس دانشگاه علم پزشکی زاهدان نیز در این

نشست اذعان کرد: «تا پیش از این اثبات مطلوب محدودیت اداره این

نظام بتواند از تغییر آن توجه آن مردم و از تأثیر می‌شود».

معابر غذا و داروی دانشگاه علم پزشکی از می‌شد که تغییر آن مردم و از

دوستی غذا و داروی دانشگاه علم پزشکی این اثبات مطلوب می‌شود».

علی‌مرکزی پس از این توجه از هرگونه

روابط می‌گیرد. این اثبات مطلوب می‌شود».

وی از این توجه از هرگونه

تصویر کرد: «با اجرای این طرح، مراکز اداری طرح تحول نظام سلامت در

افتاده‌اند. چراکه تمام اقامه مدنظر از این طبقه نیز توجه

و امام‌های بانک مرکزی می‌وتد آن است. آمارهای

بانک مرکزی پس از اخذ اذکت بارانه‌ها نشان می‌دهد

که تغییر شیر در مدارس اتفاق افکرد و گفته است

در پرداخت بارانه شیر در کشور بیانیه‌ای از عدم

تجاه و افزایش مصرف شیر لازم است که توسعه

دولت جدی گرفته نمی‌شود.

علی‌مرکزی پس از این توجه از هرگونه

رسانی نیز از آن می‌گیرد.

وی از این توجه از هرگونه

تصویر کرد: «با این توجه از هرگونه

عکس از این توجه از هرگونه

تصویر کرد: «با این توجه از هرگونه

عکس از این توجه از هرگونه

تصویر کرد: «با این توجه از هرگون

八

● اسامیل و دستی، عضو کمیسیون
حمل و نقل شورای شهری هر آنچه در پی وضیعت
ترافیک ایران گزارش کرد و گفت: «متاسفانه
مدلتی است که برخی از اعضا شورای
شهر هرمان نسبت به دولت کم طلبی کردند
و ترافیک تهران را بر کردند و دوست
من اندانزدند برخی سوارانه دارند که با جامعه
الگانگی کردند که دولت مقصراً ترافیک است
اما باید گویند که نه شهرداری و نه شهرداری
مقصراً ترافیک نیستند. من از
برپارهای اینجا شاهد بودم که خودروهای
خود در در تهران انتقاد می کنم. متاسفانه
خیابان‌های اصلی و بزرگ تهران دیگر
طوفت اسماخگویی به خودروها اداراند
و بهترین است اعضا می‌بینند میراثی های
پاس کاری ترافیک، فکری به حال آن کنند.
دولت بودن مصوبه نمی تواند در هیچ
پیشی خواهد بود اضافه تر خرج کند. دولت
نمی تواند حتی یک ریال بخواهد از بودجه
تحصیصی داشته باشد. ما باید ترافیک
را به کردن پرسی راهروها را اداخته و عنوان
هم که با تغییر میراثی های این منابع
پیش آمده است. در شناختگاه اجاهه وارد
خودروها بغيراز پلاک این شهر را در
رضه زیارت عادی می دهند و باید در هرمان
هم فکری به حال وضعیت تردد خودروها
شود».

ضازاده، رئیس مرکز تو

پیشگیری در دامان اعیاد سازمان های پوششی
کشور غافل: از اسال آینده پیشگیری
خانه و خانه باری شناسی معادن اجرا
می شود. در زمینه پیشگیری از اختیار
سازمان های پوششی مرحله پیشگیری
درمان و حسایت هایی کس از درمان را
اجرا می کند. درین زمینه پیشگیری از
بنچ هزار ایندی اجتماعی محصور در قالب شبکه
آرک در شکور فعالیت می کند.
۱۵۰ میلیارد امریکانی میان میان
مرکز اقامتی درمان ۱۱۷۰۰ تریلیون ریال
درمان اختیار ۱۴۰۰ میلیارد مرکز احیا می سیند.
۴۵ رسپینه شبانه و ۲۰ تهم سیار نیز برای
درمان اختیار در کشور فعالیت می کند.
اقدامات پیشگیری در زمینه معلومات ها
در سه مردمانه آغاز می شوند. توسعه اطلاع رسانی
عمومی قبل از اذواج، اقدامات غربالگری
مانند ناشوانی را در زمان نوزادی و رده
سنی ۸ تا ۱۲ سال، غربالگری نایابی برای
کوکنده رده سن ۶ تا ۱۳ سال و ازیاضی
زنیتی قابل از اذواج نهادن می شوند. در
بودجه سال ۹۰ در حدود پیشگیری از
حمله میلیون ها افراد ارشی و بودجه داشتمان ولی
در زمینه کاهش ایستادهای اجتماعی در
حال مذاکره هستیم و نمی توان تأثیل از
حقیقت شغل عادل و دروغین میان کرد. همین ترتیب
کار در حوزه پیشگیری این است که در
برنامه انتشار غربالگری زنگی کشک
از اذواج اجرایی شود تا کوکنده معلوم
کمتری مولد شوند.

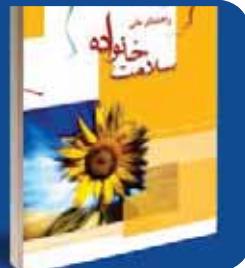
۱۰ میلیون نفری که باید درس بخوانند و نمی‌خوانند / رقمنگران گفته‌باز ماندگان از تحصیل



بیهترین هدایه

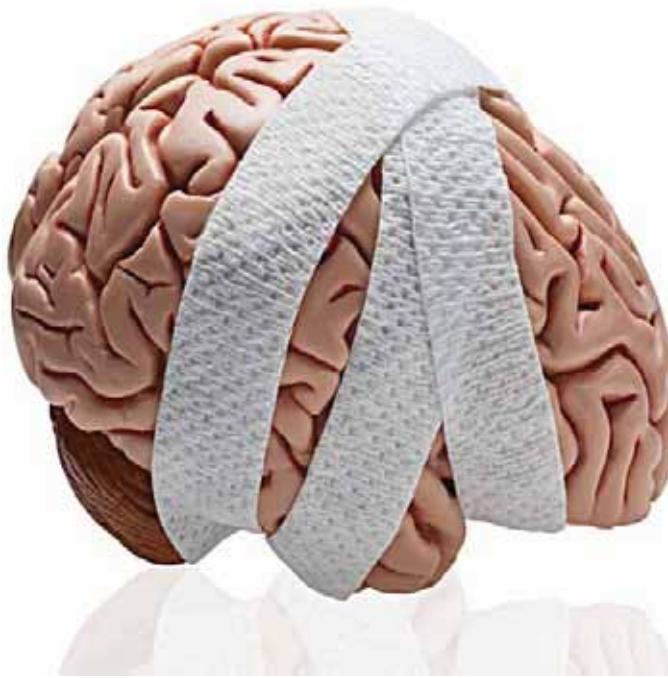
کتاب سلامت و پزشکی
در طول تاریخ طب در ایران
تلفن سفارشات: ۲۲۸۸۷۳۶۵
ایمیل: yekta@yekta.org

مسلامت خانوادہ کتاب رائسمائی ملی



راهنمای بالینی ضربه به سر (تریاژ، بررسی و برخورداریه) (۳)

کدام موارد تروما را درجاع دهیم؟



جدول ۶ اندیکاسون‌های سی‌تی اسکن اورزاں (در ۱ ساعت اول) سر با نوجه به GCS اولیه در کودکان	
B	۱۴>GCS
B	شکستگی depressed با باری با فوتنتال سفت (Tense)
	افت هوشیاری منهود بیشتر از ۵ دقیقه
	نفس نورولوژیک دور
	علام شکستگی قاعده جمجمه
C	نشت مابع مغزی ناخاعی از بیبی یا کوش وجود خون در گوش میانی haemotympanum
	کودک دور چشم Raccoon eye
	کوبیدی پشت گوش Battle's sign
	در موارد زیر باید حداکثر در دست ۸ ساعت سپتی اسکن انجام شود
B	مکانیسم خطرناک اسیب
C	۱۵>GCS باری زیر سال
C	کوبیدی، تورما یا پارگی بیشتر از ۵ ثانیه‌تر روی سر
C	نشنج پس از ترومما (بدون شرح حال صرع با تشنج فلکسی به انوکسی)
C	فراموشی (از هر نوع) بیشتر از ۵ دقیقه شک به ضریبه به سر غیراتفاقی (ناتی از کودک از ارای)
C	افق‌دان ۲۰ کم از اتفاق‌نامه باشد)
C	۱ یا بیشتر ایزپودهای محاجی استفراغ
C	خواستال‌گی غیرعادی (کندی در راست)

جدول ۵ اندیکاسون‌های سی‌تی اسکن اورزاں (در ۱ ساعت اول) سر با نوجه به GCS اولیه در بزرگسالان	
B	۱۳>GCS
B	در صورتی که در ۱۴-۱۵>GCS در صورتی که در ۱ ساعت اول مردمه باشد ۲ ساعت پس از حداده پنهان نداشته باشد
	علام شکستگی قاعده جمجمه
	نشت مابع مغزی ناخاعی از بیبی یا کوش haemotympanum
	وجود خون در گوش میانی Raccoon eye
B	کوبیدی پشت گوش Battle's sign
B	کوبیدی خود چشم ۱۵-GCS با سردد حاد و دموم با ایزپودهای محاجی استفراغ (حداقل ۲ و هله)
B	شکستگی depressed با اسیب ناقد
B	نشنج پس از ضربه
B	نفس نورولوژیک فوکال
B	ایزپودهای محاجی استفراغ (۲ و هله با پیشتر)
B	افت هوشیاری با فراموشی (هر میزان از زمان حادثه) در افراد زیر:
	ساقمه میکاتکات اعادی
	بالای ۵۵ سال
B	مکانیسم خطرناک اسیب

■ **کمیته مطالعه و تدوین راهنمای بالینی ضربه به سر**
می‌تواند از تاخیر در درمان پیشگیری کند. مطالعات متعددی با هدف رسیدن به قواعد خاص چوچ پیش‌بینی وجود آسیب‌های درین مجموعه و نیاز به انجام سی‌تی اسکن انجام داشت. در پیشتر موارد، اولویت اصلی تحقیق اسیب و کمیک میزان خطا در تشخیص آسیب‌های درین مجموعه و سقوط از ارتفاع با ۲۷ درصد و آسیب‌های ورزشی با ۰/۵ درصد، در سیاست نسبت پیشتر مورد توجه قرار گرفته است. در بین این موارد رتبه‌ای بعدی دارند. ضربات سر از عوامل اصلی مرگ و ایجاد نارانی در پیماری از شکورهاست. تحقیقات شنان می‌دهد که مرگ ناشی از ضربات سر پیکارموم از کل مرگ ناشی از تروما را شامل می‌شود.

موارد اصلی rule Canadian CT head rule که بیانگر آسیب جدی درون مجمجه‌ای و نیاز به سی‌تی اسکن است در جدول آمده است. ۵

مورد نیت احتمال نیاز به مداخله نورولوژیک را حساسیت ۱۰۰ درصد پیش‌بینی کنند. همچنین تأثیر در انجام سی‌تی اسکن جهت بروز پیشتر و تحت نظر گرفتن پیمار در مورد با GCS ۹/۸ (درصد و ۰/۲) را داشته‌اند.

بررسی اولیه در پاره از موارد ممکن است در حارچ از اورزاں بیمارستانی و یا امکانات محدود انجام شود. در این صورت وقت شود که

افت سطح هوشیاری، از دست دادن هوشیاری، اتفاق‌های نورولوژیک فوکال و شکستگی جمجمه ریسک فاکتورهای قوی پیش‌بینی کننده بیانی به اتفاق عمل و جراحی هستند.

این بیماران علی‌رغم مشکلات زیاد اتفاقی، باید در اولین فرست ممکن به مرکزی با تجهیزات کافی (جهت انجام CT-Scan) منتقل شوند.

انتظاری در برابر پیش‌بینی اعلامت، تصمیم بایشی پیش‌بینی آسیب مغزی شود. این باید با همراهی علامت، قدرت بیانی این را بیمار است.

برای بیمار با پیش‌بینی اعلامت، تصمیم بایشی پیش‌بینی آسیب مغزی دارد. در غایب آنکه اینکه در سورتی که امکان ارجاع وجود ندارد، پیام رسانی نسبت به بزرگسالان دیده می‌شود. از این رو هم‌همایع ماینه پیمار باید دقت تخت نظر پاشه.

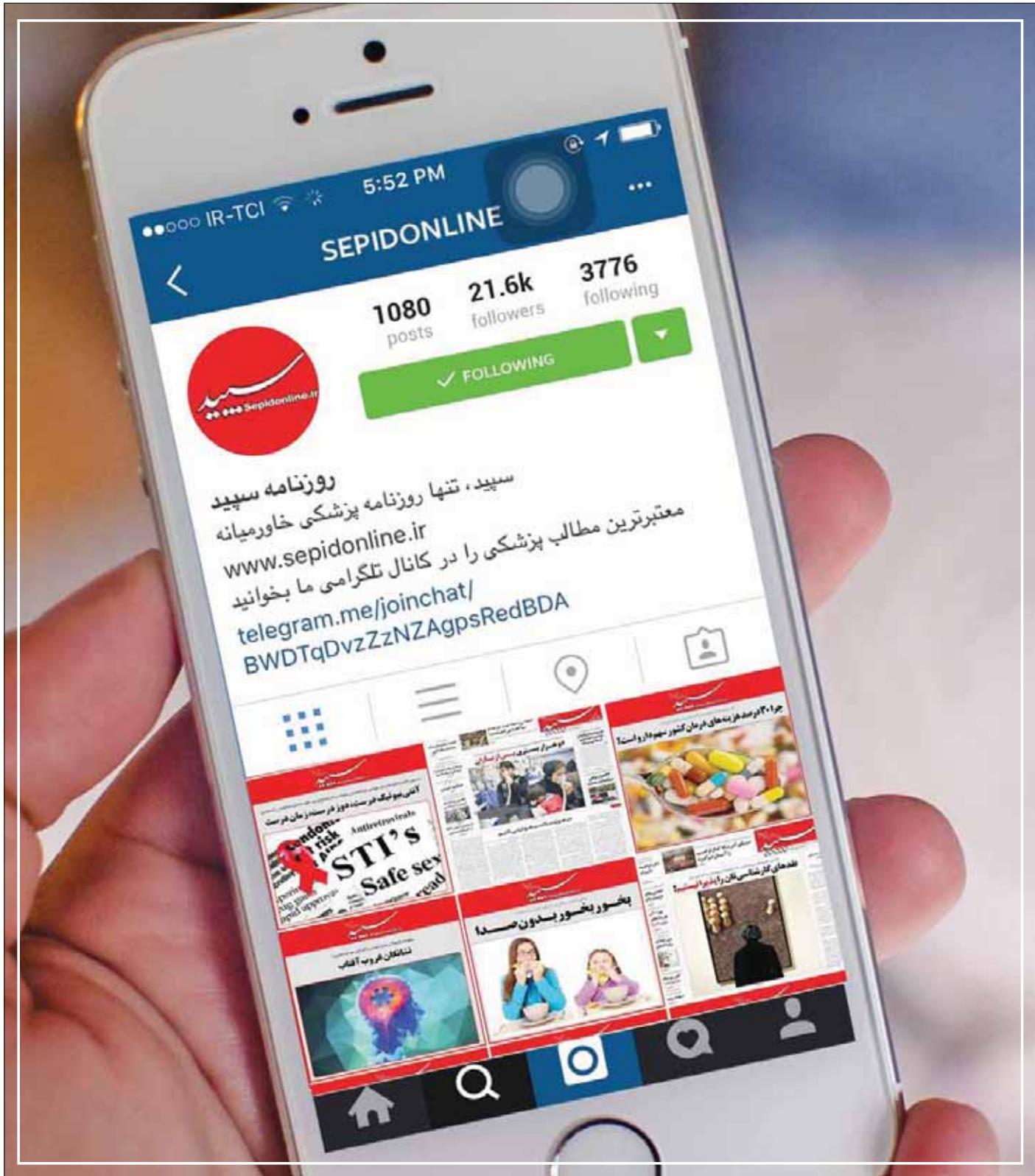
ادامه دارد...

می‌تواند که مركز تحقیقات تروما و جراحی سینا، دانشگاه علم پزشکی تهران

تصویربرداری قابل تشخیص هستند. از این رو تصویربرداری اولیه

جدول ۱۳ ارجاع اولیه به بخش اورزاں بیمارستان	
B	اندیکاسون‌های از مصرف الكل است می‌توان به مدت ۱۵>GCS باشد، ارجاع داده شود
B	افت سطح هوشیاری در اثر ضربه
B	تشنج پس از ضربه (ترنیزیه با فوکال)
B	علام نورولوژیک فوکال
B	علام شکستگی قاعده جمجمه:
	نست مابع مغزی ناخاعی از بیبی یا کوش CSF Otorrhea/Rhinorrhea وجود خون در گوش میانی .haemotympanum کوبیدی پشت گوش Raccoon eye Battle's sign سردد حاد و دماد
B	استفراغ تکرار شونده (۲ بار با پیشتر)
B	فراهمشی رزورگوگرد پیشتر از ۳۰ دقیقه
B	فراهمشی سیز هزره بیشتر از ۵ دقیقه
B	مکانیسم‌های حاده با ریسک بالا
B	هز نوع نقص اتفاقی (بیماری اتفاقی با اثر مصرف دارو مانند آسپرین، کلوبیوگل و ...) سمومیت دارویی با الکل
B	من ۵۵ سال و بالاتر (من ذکر شده با توجه به وضعیت من در ایران و بر اساس نظر تم تهیه راهنمای بالینی است)
D	بیماری زیستی مجاھطه‌آمیز (مانند دیابت، دعاش، ساقمه سکته مغزی و ...) خالی حامله
	اندیکاسون‌های از ارجاع اولیه به مطب امدادگاه سربازی به اورزاں بیمارستان کودکان
B	علاوه بر همه موارد فوق (اندیکاسون‌های بزرگسالان)، در صورت احتمال کوکاچاری باید ارجاع شود
D	در موارد زیر کوک (حتی زاری که در اینوی مادر است و پسر ای ای ای است) یقانی کوک (حتی زاری که در اینوی مادر است و پسر ای ای ای است) کودکان با مشکلات خاص (اوئیم، مشکلات بایگری، مشکلات متابولیک) عدم توانای در برسی در اصلی بیمار عدم همراهی با یک فرد بالغ مسئول

جدول ۴ موارد با ریسک بالا	
	دوستی از حاده باز از دست بعد از حادنه
	علام شکستگی قاعده جمجمه
	نست مابع مغزی ناخاعی از بیبی یا کوش CSF Otorrhea/Rhinorrhea وجود خون در گوش میانی .haemotympanum کوبیدی پشت گوش Raccoon eye Battle's sign کوبیدی دور چشم
	سن بیشتر با مساوی ۵۵ سال (من ذکر شده با توجه به وضعیت من در ایران و بر اساس نظر تم تهیه راهنمای بالینی است) ۲ و هله با پیشتر استفراغ
	شک به شکستگی باز بر فروزه نهاده
	موارد با ریسک متوضط
	فراهمشی رزورگوگرد پیشتر از ۳۰ دقیقه
	مکانیسم‌های حاده با ریسک بالا
	برخورد و سلسله نقابه موتویی به عابر
	پرتو شدن به بیرون از وسیله نقابه
	افتادن از ارتفاع بیشتر از مترا ۵ پله



سپید را در اینستاگرام دنبال کنید
sepidonline



شنبه‌ها از روزنامه فروشی‌های معتبر بخواهید

تحلیل یک فیلم تحسین شده

نیمه پنهان
آل زائد

من هنوز نیزه دارم، می دام که زندگان، کسانی را دارم که درست دارند. کارهایی هست که درست دارم، انجام دهن، خود را به دلیل اینکه می توانم چیزهای را به کار ببرم. سرزنش کنم، کنم، کنم... و اینها را در طول روز انجام می دهم. هست که شادی و نشانه ای با من دهد. لطفاً تا کنیت کنید من در حال این چیز کشیدن هستم، من رعیت نمی کشم؛ می دام در حال تلاش کنند... صفحه ۴

مسمو میت تنفسی در اهواز

ریشه‌های کاران اسیدی

یک گونه در خت در این شهرها به رو کاشته شده به نام «کوئه کارپوس» یا «مورد آمریکاکی» به پیسار سریع رشد می‌کند و از اواتو و شلکل های بخاطف خواهد بود. این گیاه در اسکندریه ساخته شده است. بررسی های متوجه شدم که این برابر با زبانی در بازاری افغانستانی که کندور اولین بار زنده کشیده این گرد دهانه خوبی من شوند و میر ترکند و به این ترتیب ذرات معلق ایجاد می شود. صفحه ۲

تمرین‌های کششی و تقویتی

فیزیوتراپی
زانودرد

غیرروف، سطح مفصلی استخوان از ران، ساق و کشک و راد، مفصل زانو یو شانده اند که میگذرد وارد دندان نشاند و زانو را درین بین مفصل و پسره های ناشی از دندان و پریدن، استخوان را در نهایه ای خود تخریب نمودند. در حقیقت این غیرروف و هماندانکه با لایه انعطاف پذیر روی سطح استخوان این شریمه و شلار های ناشی از فعالیت های روزمره را میگیرند. - صفحه ۲۳

ورزش‌های پس از جراحی دیپلماسی کمر درد

هفته گذشت و، وقتی رسانه‌ای امیر پسر موقت فلیمن برادر سریال بازی‌هزاراً زد، این مشترک کرد در درود نیز تکنیکی کردند ماجرای ازایش فراز بود که حسن شنید، کارگردان خوشحال شد و کاشتند سریال دلیل مشکلات دیسکی کسری به ناجا برپرورد و سریال از این مدت متوقف شد. بدین ترتیب در گذشته از این کارخانه افتخار می‌نماید. دیگر این اتفاق اینکه پس از آن با کشورهای یونان، علارو، دیکی، صنفه^{۲۲}

وَالْمُؤْمِنُونَ

نوصیه‌های طبی در هوای آسوده

۱۷۰

چاپ
دوم

1

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

1

سال سیزدهم | شماره ۶۰۴ | شنبه ۱۱ دی ۱۳۹۵ | صفحه ۳۲ | ۲۰۰۰ تومان

گفت و گو با دکتر رضاملکزاده

سالانه ۱۶ هزار نفر
در جاده های ایران
می میرند

دغدغه‌ام
مرگ‌های

زودرس است
+
۳۵ درصد
از

ایرانیان
تا قبل از
۵۵ سالگی
سکته قلبی
می‌گند

و اقاما نامه با عثت شرمندگی
است. سالانه ۱۲ هزار مورد مرگ
جهادی در این شهر می‌باشد. هر ۰۷-۰۸ هزار
نفر مصدوم می‌شوند. علت اصلی برخور
ان خودرات خودروهای سبک است. بله، یک
نکت در اصول اندیشه اسلام است. باید
چلوگیری از اسرف، هر یکی همچنان
درمانی، اقامات اسلامی و حفظ آثار مورخی
الاتمام گیرد. ۵۷ درصد افراد ایرانی ۵۵
دقیار سکته می‌شوند و من اینجا
در این اذان برای شکوفه ایرانی ارجوی دارم.

- هزینه اشتراک هفت‌نامه سلامت (۱۴ شماره در سال) ۱۰۵,۰۰۰ تومان است. برای دریافت هفتگی سلامت (بعد از کسر ۱۰ درصد تخفیف)، مبلغ ۹۰ هزار تومان در وجه نشریه سلامت به شماره کارت ۱۴۰۷۵۷۱۴۰۷۲۷۴۱۲۱۱۴۰۷۸۵۷ شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کد پستی ده رقمی به تلفن ۰۲۸۸۷۳۵۷-۹ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه دارید.
 - اعتبار قیمت در داخل کشور و فقط تا پایان دی ۹۵ است.
 - اشتراک شما ظرف مدت سه هفته و با بست مطبوعات برقرار می‌شود.

چگونه از تمرین‌های مقاومتی برای تقویت عضلات استفاده کنیم؟

تناسب انداخت در خانه



جavad
غلامی

حکیم

دستیار

و همکار

بادن باند که...

از مهم ترین فواید ورزش‌های مقاومتی می‌توان به افزایش میانی‌لیسم (سوخت‌ودان)، قدرت و استقامت بدن، پیوپوی خواهد داشت. کاهش احتساب بروز آنست و این به بیانی، افزایش عضله کبد روزانه و اینکه این را کرد.

البته قبل از شروع این تمرین‌ها در باشگاه بهتر است با سماگهاهی انسانی آشنا شدیه و بدینه که کدام سماگهاهی افراد مخصوصی هستند.

در شماره‌ای آنکه نزدیک از سماگها را نزدیک شوی از جایی در مورد تمرین‌های مقاومتی اشاره شده و ۶ تمرین مقاومتی که با تکیه بر وزن بدن انجام می‌شود نیز به عنوان ورزش‌های خانگی پیشنهاد شده است.

یکی از ورزش‌های که امروزه بین گروههای از مرد برای خود جایگاه ویژه پیدا کرده، بدنسازی است اما باید به این نکته توجه داشت که رعایت برخی نکات در پی انجام آن لازم است. در غیر این صورت، شریطی ورزش به تلفی تبدیل خواهد شد. تمرین‌های مقاومتی به تمرین‌های گفته می‌شود که در آنها باید در مقابل یک تبری خارجی مقاومتی ایجاد کرد و باعث بهبود آن گردد. عضلات در جایی که می‌شود که در آنها باید در مقابل یک تبری استفاده کرد. برای انجام آنها مود استفاده می‌شود. الله در صورتی که به این وسائل دسترسی ندارد، می‌تواند از کشش‌های تمرینی استفاده کند. در شماره‌ای پیشین سال است، (جوجو کیمبه به شماره ۵۵۲)، به تفصیل صحبت شده است. حقیقت با وزن بدن خودن باند نیز می‌تواند این تمرین‌ها را انجام دهد. در انتساب اندام، این هفته به تکافی در مورد تمرین‌های مقاومتی اشاره شده و ۶ تمرین مقاومتی که با تکیه بر وزن بدن انجام می‌شود نیز به عنوان ورزش‌های خانگی پیشنهاد شده است.

در کتاب تمرین‌های مقاومتی، به تمرین‌های کشش هم بیزارد

تکنیک که سیار ساز است. این است که امروز در فضای مجازی و بعضی پاشگاهها مطالب ورزشی فراوانی بافت می‌شود، غافل از اینکه سیاری از کلیه‌های آموزش خود فرد تمرین صفات مجازی مطمن شوند می‌باشد. متأسفانه بعده این سایتها همراه با این سایتها همراه بازدید از این روز است. تمرین‌های مقاومتی برای افراد مخصوصی می‌شود. الله در صورتی که در این روزهای مخصوصاً ملهم و روزی شنبه است، ۳۰ روز در هفته با شدت متوسط، تکرار ۱۲ تا ۲۰ بار توصیه شده است. تجدید پھر است که تمرین‌های مقاومتی، تمرین‌های کشش نیز این شود. کوشش‌های کوچک در سلول‌های ماهیچه ایجاد خواهند شد که در روزهای استراحت این پارکیه اندام را درین مقصده (شناخت بدن) با اطمینان خود می‌شود. به این طوری به عضلات خود به خوبی استراحت دهد. موادغذایی سرشار از پیاسم بخوبی داشت، بدن خود را گرم کنید. خوبیان تمرکز کنید تا عضلات استراحت پھری داشته باشند و راحتتر به هدف مطلوب خود برسید. الله بهتر است قبل از شروع هر کوششی غذای خوبی از پیاسم بخوبی داشته باشد و پس از این کوششی بدن بالا بروید.

تمرین دوم

در حالت ایستاده، پایها را جمجمه کنید و دست‌ها کار باند فوار دهید. سپس دست‌ها را از طرفین به سمت نیاز برید و در همین حال پایا را زیر بار و سینه جمع کنید و دست‌ها را نزدیک از یکدیگر بگیرید. تمرین را با خم کردن از یار و پایی ۲۰ بار تکرار کنید. سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید و ۲۰ بار دیگر بزر آن را انجام دهید.

تمرین اول

به دیوار تکیه داده و پاشنه پایان را سدود ۵ ثانیه از دیوار فاصله دهد و آرام تا وقتی که زانوها به اولیه درجه برسند، پایین بیاپید و دیوار به سالت اولیه برگردید. تمرین را ۳۰ ثانیه با ۱۲ تکرار انجام دهید. استراحت بین هر مرتبه، بهتر است ۴۰ ثانیه باشد.

تمرین چهارم

باند مهبله با یخچل نشستنگاهی صندلی و آرنجها صاف است. تمرین را با خم کردن از یار و پایی ۲۰ بار تکرار کنید. تمرین را زمین زندیک کنید به طوری که باسن زمین را لمس نکند. تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید. استراحت بین هر دور ۳۰ ثانیه است.

تمرین سوم

در وضعیت شنا مانند تصویر قرار گیرید. شکم را داخل ببرید و عضلات سرپیش را متفاضل کنید. لکن را در وضعیت طبیعی نگه دارید و آرام با خم کردن از پی به زمین نزدیک شود و باز کردن آرنجها و انتقال عضلات سینه‌ای، بدن را به حالت اولیه در پارکه کنید. اینجا تهدید سر به جلو متابله شود. به این طوری به عضلات خود بخوبی دسترسی داشته باشد. تمرین را ۳۰ ثانیه با ۲۰ تکرار انجام دهید. استراحت بین هر ۲۰ بار ۳۰ ثانیه باشد.

تمرین ششم

در وضعیت شنا سوتوندی قرار گیرید. این تمرین دست را روبرو یک صندلی بگذارید. سینه با خم کردن از یار، سینه و چانه را به سطح صندلی نزدیک کنید. تمرین را ۳۰ ثانیه با ۱۰ تکرار انجام دهید. استراحت بین هر بار ۳۰ ثانیه است.

تمرین پنجم

چهار دست را به زمین نزدیک کنید و به حالت اولیه بازگردید. تمرین را ۸ دور تکرار کنید. استراحت بین هر دور ۳۰ ثانیه است.



جهان علیه افسردگی

سپید: هدف روز جهان پنهان است که در ۲۰۱۷ آوریل گرامی داشته باشد. پیش نیروها برای اقدام درباره افسردگی است. این بیماری افراد را در ممه سین و در ممه ردهای چامه و در ممه کشورها مبتلا می‌کند. این بیماری بر توانایی افراد در انجام کارهای روزمره تأثیر می‌گذارد و پیامدهایی برای خانواده‌ها، دولتان و حتی جمیع اکثر انسان‌ها کار و نظام‌های مراقبت بهداشتی دارد.

افسردگی ممکن است این باید در میان افراد بازیافتی باشد. شناخت بهتر افسردگی که می‌تواند به پیشگیری و درمان این بیماری کمک کند، به کاملش اینکی که با این بیماری همراه هست کمک خواهد کرد و باعث خواهد شد افراد دچار آن پیشتر به مستجویی کمک بروند.

افسردگی جیست؟

افسردگی بیماری است که با احساس اندوه مدام و از فرد می‌شود، مشخص می‌شود و با تأثیری در انجام فعالیت‌های روزمره برای دست کم در فهمه همراهی دارد.

به داد از این تغییرات معمولاً این چند علامت را دارند: از دست داد از این تغییرات تغییر اخوابیدن کمتر باشند، اضطراب، کاهش تمرکز، تأثیرات در تصمیم‌گیری، احساسی بی ارزش بودن، کاهه با مالمهای و افکار آسیب دهنده خود را خودگشتنی کنند. این بیماری ممکن است برای هر کسی رخ دهد.

تئانی که باید درباره افسردگی بدانند

• افسردگی یک بیماری است و به یک ضعف شخصیتی.

• افسردگی را می‌توان درمان کرد. انتخاب بهترین درمان و مدت ادامه آن به شدت افسردگی بستگی دارد.

• حمایت مراقبان، دولتان و خانواده بهبودی از افسردگی را تسهیل می‌کند. سبیر و خوشنده‌داری ضروری است چراکه بهبود آن ممکن نیست.

استرس می‌تواند افسردگی را بدتر کند.

• افسردگی شانه ضعف نیست.

• افسردگی قابل درمان است، با گفتگو درمانی یا داروهای ضد افسردگی یا ترجیح این و دیگران را از این ممکن است کنند.

همه‌گیرشناختی افسردگی

در اغلب کشورهای جهان افرادی که در طول عمرشان به افسردگی مبتلا شوند، در حد ۱۲ تا ۲۰ درصد جمعیت است. بررسی‌ها افسردگی بهطور مدام شان از افراد که بیماری افسردگی عمدی در زنان دو برابر شایع تر از مردان است، هرچند که اعلان این تفاوت روشمند بیست و ممکن است عواملی که مژده‌توجه قرار نگیرند در این تفاوت دخیل باشند. افزایش نسبی در موقع افسردگی که پیشتر با همیشه بشنوی هنگام بقای از این تفاوت در تا سی سالگی را در سنین ۱۵ تا ۲۰ تا ۴۰ می‌تواند افسردگی را بدتر کند. افسردگی در میزان گستاخی در موقع افسردگی در فاصله سنین ۴۰ تا ۵۰ رخ می‌دهد.

خطر افسردگی یا دچار شدن به بیماری‌های عصب شناختی مانند سکته مغزی، بیماری پارکینسون یا امیس و در سال پیش از دنیا آوردن نوزاد افزایش می‌باشد. خطر افسردگی عدهم در گروه‌های جمعیتی که با عوامل استرس ایز می‌جیبند مواجه هستند، مانند سریازان در جنگ یا پیشکشان در حال تعليم افزایش می‌باشد.

افسردگی پس از دچار شدن به بیماری قلبی - عروقی شایع تر است و در این وضعیت با پیش آگهی بدتری مهار است. گرچه بررسی‌ها درباره شیوع افسردگی در سالمندان به تأثیر متفاوتی رسیده‌اند، اما اغلب داده‌ها بیانکر آن است که شیوع افسردگی در این گروه سنتی کاهش می‌باشد. اختلالات افسردگی در جمیعت‌های شهروندی پیش از جمیعت‌های روزانه‌ای مشاهده می‌شود و شیوع آن در گروه‌های دارای وضعیت بدتر اجتماعی - اقتصادی مانند بی خانمانها پیشتر است.

پیش‌بینی ها احکمی از آن است که افسردگی تا سال ۲۰۲۰ ممکن

است در میان علت مرگ و میر پس از بیماری قلبی تبدیل شود.

افسردگی از جنگ ویران‌کننده‌تر است

خسارت‌های افسردگی

بیش از
۳۵۰ میلیون

نفر در سراسر جهان
دچار افسردگی هستند.

علائم شناختی باعث
اختلال عمدی

در کارکرد شغلی
و فرآوری می‌شوند

به طور میانگین در
۹۳ درصد موارد

افراد علائم شناختی افسردگی
(مشکلات در تمکز، ناتوانی در
تصمیم‌گیری و فراموشکاری) را
بروز می‌دهند

اگاهی عمومی از علائم شناختی افسردگی پایین است:



خلق و خو
شناخت

۱۰ درصد از افراد شاغل به علت افسردگی مرخصی می‌گیرند

۳۶

این مقدار معادل بیش از
۲۱,۰۰۰

روزگاری در هر دوره
افسردگی از دست می‌رود

۹۲ میلیارد یورو
تخمین زده می‌شود

۵۹ درصد این هزینه‌ها
غیرمستقیم و به خاطر از دست
رفتن فرآوری شغلی، به
علت مرخصی استعلامی و
بازنشستگی زودرس هستند.

بیش از نیمی (۵۶ درصد)

از افراد دچار افسردگی
درمان مورد نیازشان را دریافت نمی‌کنند

بیماران بیش از استفاده از
چهار درمان ثابت شده‌ به
بهبودی کامل دست نمی‌بینند

مدیران اروپایی خواستار سیاست‌ها و مقررات بهتر
برای حفاظت کارکنانشان در برابر افسردگی هستند

تازه‌ها

مهارت‌های نرم در کسب و کار



سپید: برای این که شغلی پیدا کنید و آن را فقط به طور معمول به مجموعه‌ای از مهارت‌ها اختصاص علوم انسان به آنها مهارت‌های نرم (soft skills) گفته شود. این مهارت‌ها از مهارت‌های عملی و فنی متغیر هستند.

در حالی که مهارت‌های فنی مهارت‌های شما را تکثیف می‌نمایند، مهارت‌های انسانی تان هستند که عملتای در ادامه میسر افرادگشای شما خواهد بود. اخلاقی کاری، نگرش مهارت‌های ارتباطی، هوش جیانی و سیاست‌روزگاری می‌باشد. این مهارت‌ها از مهارت‌های عملی و فنی متغیر هستند. این را برای شما یافتن، مهارت‌های نرم شما می‌توانید به عنوان یک رهبر، سرآمد پاشید. حل مسئله، تقویت کردن و تقویت اهمیت را خواهد بود. اگر مهارت‌های نرم خوبی داشته باشد، این که بدانید چگونه با افراد سایر و نگرش مبنی از خود شناخته باشد، این موقوفیت بسیار حیاتی هستند. مسئله اینجا است که اهمیت این مهارت‌های نرم اغلب نهاده شده و نسبت به مهارت‌های ساخت (فن) کمتر آموخت و تعلم داده می‌شوند. بنابراین، همان مهارت‌های را که بدانید را خواهد بخاطر نظر می‌رسد از این انتظا دارند خود بدانند در کار چگونه رفتار کنند. آنها معمولاً فرض می‌کنند همه اهمیت وقت شناسی، اینکار عمل داشتند، و دوستانه تقدیر کردند و کار باکیفیت انجام دادند را می‌دانند و درک می‌کنند.

مهارت‌های نرم چنین معمولی دارند و برای همه افراد امری ضروری هستند. به این دلیل است که همان میزان که به تمرين و تosome مهارت‌های ساخت معمول داشتند، مهارت‌های نرم در مورد مهارت‌های نرم بیش این توجه را نداشتند. هنگامی که نیروی کاری شما مهارت‌های فنی بالایی دارد اما مهارت‌های نرم آن وضع مناسبی ندارد، شما با یک شکاف مهارت‌های نرم مواجه هستید.

مهارت‌های نرم آن چیزی است که مهارت‌های ساخت را همراهی می‌کند و هم زمان باشند. شماکنی که دنکان‌دکتر به درازال‌تخصص فنی خود پردازد. دروغ هرگاه دادر ناشاید از داشت، تجربه و تخصص گروه خود درستراحت بگیرد. لازم است سطح ارتباط

و مهارت‌های میان فردی را که در سازمان حاکم است از پیانی تبدیل سازمان یک محظوظ کاری با پویایی‌های میان فردی تبدیل شده‌اند. که دیگر قابل نادیده گرفتن نیست. اعماقی چون کوشش شوا داشت، ارائه ایده‌ها، حل تعارضات و ترویج یک محیط کاری باز و صادقانه همه وابسته به این است که بدانید چگونه افراد ارتباطی فعالیت کنند و این ارتباط را فقط کنند. این روابط است که بر افراد اجازه می‌دهد در پیروزه‌های تیمی مشارکت کامل داشته باشند، قدردان دیگران باشند و از پیروزه‌های حمایت کنند.

مهم است که نقش حیاتی مهارت‌های نرم را درون گروه خود بازشنايد و انتها اینکه آنها را در سرتاسر سازمان نیز ترغیب نمایند. حوزه‌هایی که لازم بررسی و ارزیابی شوند عبارتند از:

- ❖ مستنوب پذیری فردی
- ❖ میزان شناخت
- ❖ مهارت‌های مذاکره میان فردی
- ❖ حل تعارضات
- ❖ اطباق‌پذیری و انعطاف‌پذیری افراد
- ❖ تغافل ارتباطات
- ❖ تفکر خلاقالان
- ❖ علم داد و معرفی گری

هر چند درین موارد در سازمان پر زنگ است، نشان‌دهنده آن است که مهارت‌های نرم افراد در سطح اعلایی قرار دارند این موارد همه تأثیر فراوانی بر روی نگرش یک فرد در تعامل با مشتریان، مکاریان، سرپرستان و دیگر نهادهای اقتصادی دارند. هر مفترض نگرش یک فرد می‌شود تا باشد، روابط بهتر خواهد بود؛ این چیزی است که عملکردی بسیار قوی اعده را می‌گزیند و باشد. نهادن یک فرد در پیش‌برداشتمان و استراتژی سازمان قاعده‌های سهیم باشند. اهمیت مهارت‌های نرم بطور مطرد بر فرندانهای در حال افزایش است. دیگر نهادهای کافی نیست که افراد در زمینه مهارت‌های فنی آموختند، بلکه این مهارت‌ها از این مهارت‌های نرم ترقی می‌کنند. همکاری این روش افراد را کمک می‌کند. توسعه اینها باشد. کار تیمی، رزیهی و ارتباطات با توسعه مهارت‌های نرم تقویت می‌شوند. ارزش‌بایی که هر کدام از این مهارت‌ها برای موقوفیت سازمانی و فردی موقوفیت می‌نمایند، این اهمیت است. توسعه این مهارت‌ها از این مهارت‌های نرم ترقی می‌کند.

سیار بالایی برخوردار است. سیار بالایی برخوردار است. ■

آموزش و موفقیت در قرن ۲۱

باید به جای انتقال اطلاعات به دانشجویان، آنها را تشویق کنند که در فرایند آموزشی حضوری فعال داشته و با راهبرد معلمان، خودشان دانش جدید را استخراج کنند؛ انتخاب دانشگاه یکی از کریتنهای سیار مهم در زندگی افراد مخصوص می‌شود بهویژه کدر در این قرن و در شرایطی به سرمی بریم که بسیاری از رویکردهای کسب و کار و مدیریت در حال تغییر هستند. افرادی که مهیجه‌های آموزشی شوند که این دستی را انتخاب کنند این امکان را برای خود وجود می‌آورند که در آینده در مطبی کاری درستی هم قرار بگیرند. در ادامه مهمنت‌های ویژگی‌ها و مهارت‌های موقوفیت در کار را خواهید دید، مهارت‌هایی که دارند بتوانند دانش‌های جدید را استخراج کنند. انجام این کارها نیاز به تغییر روش آموزشی و آن مهمنت، تغییر در روش تفکر معلمان و مریبان دارد. برای این کار، معلمان

در قرن بیست و یکم دیگر فقط آموزش خواندن، نوشتمن و حساب کفایت نمی‌کند بلکه باید مهارت‌هایی مانند یادگیری، تفکر، خلاقیت و رهبری را هم فراخواهد. آموزهای فناکس اطلاعات پردازند و مفید واقع نیست زیرا اطلاعات بسیار در دسترس قرار گرفته است. آنچه مهم است، تحلیل و بهکارگیری این اطلاعات جهت مسلط و نیازهای موجود است. برای فرآیندی مهارت‌هایی لازم برای قرن ۲۱، دانشجویان باید استدلال و ارزیابی، معماید و ادعاها بزنند. بدیدهای را تفسیر کنند و بر اساس دانشی که دارند بتوانند دانش‌های جدید را استخراج کنند. انجام این کارها نیاز به تغییر روش آموزشی و آن مهمنت، تغییر در روش تفکر معلمان و مریبان دارد. برای این کار، معلمان

تفکر انتقادی

رهبری

در این مهارت باید برای رهبری گروه، رویکرد میان رشته‌ای انتخاب کرد. مشارکت در رهبری و دنبال کردن رویدادها برای ایجاد و مهیاکردن مراحل کار حرفا‌ی صروری است.

بسیاری
از کسب و کارها در حال اتخاذ رهبری‌های مدیریتی
مشارکت‌جویانه هستند که کارکنان را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داشته باشد.

همکاری

انتخاب دوره‌هایی که به صورت جمعی برگزار می‌شوند و نتایج آن بر اساس موقوفیت گروه محاسبه می‌شود.

دوره‌هایی را انتخاب کنید که فرصت مشارکت در آموزش‌های پروژه محور، کاربردی و با مدیریت خود داشته باشد.

ارتباطات
در محیط آموزش بیینید که به مشارکت اعضاء در حالت‌های مختلف نیاز داشته باشد.

دانشجویانی
که خود را مسئولیت‌پذیر می‌دانند، این فرمت را به دیگران هم می‌دهند که آنها بهترین عملکرد خود را در گروه به نمایش بگذارند.

بهره‌وری و مسئولیت‌پذیری

دانشگاه یا موسسه‌ای را برای این منظور انتخاب کنید که برای شما فرمت ایجاد و یادگیری در راه را مسئولیت‌پذیری و بهره‌وری را فراهم می‌آورد.

ارزیابی، تحلیل کردن و همسایزی اطلاعات

در جستجوی محیطی باشید که در آن مسائل کاربردی و چندوجهی به شکل عملی در آن وجود دارند. این کار به شما ممکن می‌کند تا مسائل مختلف را به یکدیگر پیوند دهید و از تفکر خود بهره بگیرید.

شهر و ند جهانی

در کلاس‌هایی با مشارکت افرادی از تزدیدهای گوناگون شرکت کنید و با محیط‌های بین فرهنگی آشنا شوید و آنها را درک کنید.

کارآفرینی
روی ساخت توانایی حل مسائل کنونی و متناسب در محیط آموزشی خود کارکنید.

بڑا دنیا فنی زادہ

■ بابک خطی
طبیب کودکان

کلاه قمری
وقتی نصف امداد پیش آقای مجری
شاپید نمی دانست
که دنده زدن های آقای راننده
طور مسیر
نه فقط او را به مقصد می رساند
که کوکدی یک نسل را
به سمت آفتاب های گرم تر
و شیمین های لطیف تر
و ابرهای پربریکت تر
حرکت می دهد

در کلاه قرمی
خودگان را دیدم
 تمام و کمال
 سادگی هایمان
 معمولی بودنم
 کمپونهایمان
 و شیوه هایمان را
 کوکتی ما کلاه قرمی ری
 امیری شد
 او که چیزی
 با ژست فهمان های این
 حسیراتی رام نکرد
 و شنامه داد
 که اینها کسانه
 قابل بخشناسی است
 و جیران شدنی هم

حرات داد مان
از بیچو ای بازی و شیطنت
شترمهند نایاشنیت
و حق خومان را
کار آقای مجری
پرسخاله، فائل دور، هیچگر
و بیبی داشتمند
بهتر و بهتر پنهانیسم
و کمتر گول بخورم
و پیشتر شاه باشیم
◆ ◆ ◆
حالا و
تو نو
دنیای فنی زاده ما

عروسوکی پیچان
 به سنتان هنرچگان تو
 کلاهه فرمی شده بود
 تو
 که دنیا زیبای را نشانمن دادی
 درای می دوی

اشک های ما
 دریا می شود
 اما تو بر تغواص کنست

۴۰۰
 می نادم ما که حالا
 دنیا هنرمند ما از دردهای جا
 اخیرش
 آسونده است
 و با چشماني خندان و دای شان
 از چشماني بیندان
 و دعایمانی می کند

اما آخر
 دنیا نازین
 کلا قرمزی و همه ما
 تنها شدیم
 بدیل که رفنت
 درد دارد
 درد زیاد
 وزخم می زند
 زخمی که خوب نمی شود
 اما ما با دیدن هزاران باره
 هنر دستان تو
 اینست که ناشنید

سفرت پیغمبر
دینیان فنی زاده گرایانه
بانوی مهرگان بود که های چند نا
به احترامت می استم
و برای هنر بی نظربر
تا ابد دست می زنهم
و شادی می کنیم
که خواسته تو تداوم شادی بود

دنیا از دنیا رفت

آنکه به عروسک‌ها جان داد، دیگر جان ندارد



استقبال مردم مریوان از محمد باختیر سریاز فداکار مریوانی که برای تجهیزات یک سگ یا خود را از دست داد. او چند روز را در بیمارستانی در تبریز بستری بود.
خیر آزادان



محمد نصیری و حسین رضازاده دو غول وزنه برداری تاریخ در مراسم ختم پدر حسین رضازاده باشگاه خب نگاران



ارفع ارطایی بانوی نوازنده و مدرس موسیقی پیشکسوت برای درمان بیماری سرطان خون مجبور شد سازهایش را بفروشد.



اتوبوس تست سلامتی در اصفهان.



آنچه، پنهانی های هاجر، موش نمکی، خانه کلایه، دنی فنی زاده به دلیل سرطان دست و بررسی های لازم را نجات داد. مراسم تشییع ندیده بینی راهه ساخت ۹۳۰ میلادی در گذشتگان اسلامی به نام سارکوم راست شکوفه نگشته، روپر لایکس بشایوه لاقرموزی سارکومی است که عضلات دست دنی را بر سر از جانه سینه سماق خیان و صال در کارنامه هنری اش دارد. ازین پرونده برهانه دندی که با آن به هدایت این انجمنی انتقام داشته باشد، این اندوه ورز تسلیم می شوند. این طهماسب و حمید چیلیون و همکار قدریمی دنیا است. فنی زاده بیان مشترک داشت: عرض کرد که در مرگ فریدون، دست عضلات ندیده بینی راهه ساخت داشت. موسی



۲۰۱۶ میوری پر در گذشت سینماگران جهان در سال

نوابغی کہ سینما را تنہا گذاشتند