تغذیه سالم
نیلوفر اسعدی بیگی
گروه سلامت
Niloofar.asadibeigi@gmail.com

تغذیه با شیر مادر پیشگیری از چاقی بیش از حد

یکی از بهترین کارهایی که شما به عنوان مادر، می‌توانید برای کودک خود انجام دهید تغذیه او با شیر خودتان است. اکنون ثابت شده که شیر مادر غذایی مفید و ضروری برای شروع زندگی سالم کودک است. این ماده حیاتی براحتی برای فرزند شما که هنوز سیستم‌های گوناگون بدن و اندامش کامل نشده قابل هضم است. شیر مادر ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز فرزند شما را نیز دربردارد؛ همچنین دارای پادتن‌های مخصوصی است که می‌تواند کودک را در برابر بیماری‌های متداول این دوره از زندگی مصون سازد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بتازگی پیشنهاد داده است که کودکان، حتما با شیر مادر تغذیه شوند. این پیشنهاد با تأکید بر این نکته است که تغذیه با شیر مادر به‌ویژه تا ۶ ماهگی بسیار ضروری است. اما مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که پس از ۶ ماهگی هم از شیر مادر استفاده می‌کنند، از فواید بیشتری بهره خواهند برد.

محققان استرالیایی با بررسی ۲۳۶۶ نوزاد، به این نتیجه جالب رسیده‌اند، اطفالی که بیش از ۶ ماه از شیر مادر تغذیه کرده‌اند بهتر قادر بوده‌اند با استرس‌های زندگی کنار بیایند.

این تحقیق همچنین نشان می‌دهد، احتمال ابتلا به مشکلات بهداشت روانی در آینده برای این گروه کمتر است. در تحقیق دیگری که بتازگی انجام پذیرفته، مشخص شده است، هرچه دوران استفاده کودکان از شیر مادر طولانی‌تر باشد و دیرتر خوردن غذاهای معمولی و جامد را آغاز کنند، احتمال ابتلا به چاقی در بزرگسالی برای آنها کمتر است.

برای روشن شدن موضوع در مورد تغذیه دوران نوزادی و احتمال ابتلا به چاقی، دکتر کیم میکائلسون از دانشگاه کپنهاگ به همراه تیمش، گروهی مشتمل بر ۵۰۶۸ زن و مرد که بین سال‌های ۱۹۵۹ و ۱۹۶۱ در کپنهاگ متولد شده بودند را مورد مطالعه قرار دادند.

او در این تحقیق دریافت که والدین، کودکان خود را از ۴تا ۶ ماهگی با غذاهای مختلف تغذیه می‌کردند و برخی حتی زودتر اقدام به این کار کرده‌اند.

به طوری که نیمی از شرکت کنندگان در این تحقیق، تنها به مدت دو ماه و نیم از شیر مادر بهره برده‌اند، در حالی که نیم دیگر، در ۳/۵ ماهگی یا دیرتر شروع به خوردن غذاهای جامد کرده‌اند.

پس از یک سال، کودکانی که مدت زمان بیشتری با شیر مادر تغذیه شده بودند، میزان شاخص توده بدنی کمتری داشتند (شاخص توده بدن نشانگر مقدار چربی براساس قد و وزن است). ولی رابطه‌ای میان مدت زمان شیر خوردن و میزان شاخص توده بدنی در بزرگسالی، نوجوانی و... یافت نشد.اما طی این تحقیق مشخص شد سنی که کودک شروع به تغذیه با غذاهای مختلف می‌کند بر میزان شاخص توده بدنی در بزرگسالی تأثیر دارد.

آن گونه که دکتر میکائلسون بیان می‌کند، احتمال مبتلا شدن به اضافه وزن در ۴۲ سالگی به میزان ۵ تا ۱۰درصد به ازای هر یک ماه تاخیر در استفاده از غذاهای مختلف و مکمل‌های غذایی کاهش می‌یابد. وی می‌گوید: «بهتر است تا ۶ ماهگی کودک صبر کنیم و سپس او را با غذاهای مختلف و مکمل‌های غذایی آشنا کنیم، اما این را هم متوجه باشیم که نباید در مورد سن خاصی پافشاری کنیم.»

او می‌افزاید: «بعضی از کودکان قبل از ۶ماهگی به غذایی غیر از شیر مادر و همچنین مکمل‌هایی احتیاج پیدا می‌کنند، اما این قبیل مواد نباید قبل از ۴ ماهگی به بچه‌ها داده شود.»

ایمنی در رانندگی

بستن کمربند ایمنی، سیستم ضدقفل ترمز (ABS) و کیسه هوا شدت آسیب‌های تصادفات رانندگی را کاهش می‌دهد

دکتر بهروز هاشمی / گروه سلامت

عکس: جام جم

در حوادث رانندگی علل مختلفی برسرنوشت مصدومان اثر می‌گذارند، از شرایط سلامت فرد تا تجهیزات ایمنی خودرو، علل مسبب متغیر هستند.

امروزه تجهیزات ایمنی فراتر از کمربند ایمنی رفته و شامل ترمزهای ضد قفل(ABS) و کیسه هوا (Air bag) شده است. این وسایل در خودروها تعبیه شده تا از بروز صدمات شدید به افراد در حین حوادث بکاهند. اگر این وسایل بدرستی استفاده نشوند نه تنها ایمنی بیشتری برای افراد ایجاد نمی‌کنند بلکه با عوارضی همراه می‌شوند که بسیار بیشتر از عدم استفاده از آنهاست.

براساس تحقیقاتی که در آمریکا و اروپا در ارتباط با این وسایل ایمنی شده است و مشاهده افراد پس از تصادفات و شرایط آنها متوجه ارتباط میان استفاده غیراصولی از این امکانات و عوارض ناشی از آنها شده‌اند.

■ **کمربند ایمنی**

کمربند ایمنی با جلوگیری از پرتاب سرنشین در حین توقف ناگهانی از بروز ضربه به سر و آسیب به قفسه سینه و اندام‌ها جلوگیری می‌کند.

کمربندهای ایمنی اولیه فقط به دور کمر راکب بسته می‌شدند و فاقد بخش شانه‌ای بودند. این کمربندها با ممانعت از پرتاب راننده و سرنشین به جلو از بروز آسیب به سر و قفسه سینه ممانعت می‌کردند. ایراد این نوع کمربندهای ایمنی این بود که در حین توقف ناگهانی خودرو فرد از ناحیه کمر خم می‌شد و احشاء مابین کمربند و ستون فقرات فشرده می‌شدند و همین مساله گاهی منجر به پارگی احشاء شکمی می‌شد. با این حال به دلیل منافع زیاد، بر نبستن کمربند ارجحیت داشت. با آمدن نسل جدید کمربندهای ایمنی که دارای بخش شانه‌ای علاوه بر کمری بود میزان عوارض بشدت کاهش یافت. حال بسیار شاهد مواردی هستیم که افراد به جای استفاده اصولی از کمربند برای خالی نبودن عریضه فقط بخش شانه‌ای را بر دوششان می‌اندازند که هیچ‌گونه ممانعتی از پرتاب راکب به جلو ندارد. عده‌ای دیگر تنها بخش کمری را درست می‌بندند و بخش شانه‌ای را از زیر بازو و یا از پشت می‌گذرانند. در واقع ضریب ایمنی کمربند کاهش یافته و امکان بروز عوارض شکمی افزایش می‌یابد.

در حوادث شدید و مرگبار تنها آسیبی که در افراد دارای کمربند ایمنی قابل مشاهده است، کبودی روی قفسه سینه و شکم است. همین آثار روی بدن، پزشک را نسبت به بسته بودن و عملکرد صحیح کمربند مطمئن می‌کند. این کبودی‌ها عموما با عوارضی همراه نبوده و خودبه‌خود بهبود می‌یابند.

■ **سیستم ضد قفل ترمز (ABS)**

سیستمی جدید در ترمز خودرو است که از قفل شدن چرخ‌ها در حین ترمز جلوگیری کرده و امکان هدایت خودرو را فراهم می‌کند. این سیستم در حین لغزنده بودن جاده و یخ زدگی معابر بسیار مفید است. این سیستم از توقف ناگهانی و پرتاب راننده و سرنشین‌ها جلوگیری می‌کند. یکی از مواردی که بسیاری از رانندگان از آن اطلاع ندارند روش استفاده درست از این سیستم ایمنی است. ترمز ABS حدود ۱۰درصد در مسافت لازم برای توقف کاهش ایجاد می‌کند، بنابراین انتظار توقف خودرو در هر شرایط و با هر سرعتی را نباید داشت. به دلیل توانایی مهار خودرو در حین ترمز، در سرعت‌های برابر با خودروهای فاقد این سیستم، میزان صدمات کاهش می‌یابد.

■ **کیسه هوا (Air bag)**

کیسه هوا وسیله امنیتی مخصوصا در حوادث شدید جاده‌ای است که در اثر کاهش ناگهانی سرعت به دلیل فعال شدن گیرنده‌هایی در سپر خودرو فعال می‌شود. گاز تولیدی در مخزن باعث باد شدن کیسه هوا می‌شود که با سرعت بالایی از داخل فرمان یا داشبورد به سمت راننده یا سرنشین متسع می‌گردد.

بررسی‌های انجام شده طی تصادفات همراه با فعال شدن کیسه هوا نشان از بروز عوارضی در تعدادی از افراد داشته است. بررسی بیشتر نشان داده که این عوارض در شرایط خاصی رخ می‌دهد. با بررسی این موارد، دستورالعمل‌هایی برای کاهش این عوارض بیان شده است. در صورتی که از کیسه هوایی در خودرو بهره می‌گیرید باید به موارد زیر دقت کنید:

۱) حتما کمربند ایمنی ببندید. کیسه هوایی به تنهایی نه تنها مفید نیست بلکه به دلیل حرکت سرنشین بدون مهار ممکن است باعث برخورد شدید بین فرد در حال حرکت به جلو و کیسه هوایی در حال اتساع بشود.

۲) تا حد ممکن میان خودتان و محل قرارگیری کیسه هوایی فاصله بیندازید. هدف از کیسه هوایی ممانعت از برخورد شما با اجسام سخت درون خودرو می‌باشد اما سرعت باد شدن سریع کیسه هوایی می‌تواند به فردی که نزدیک به فرمان و یا داشبورد قرار دارد آسیب برساند. همین مساله در افراد با قد بسیار کوتاه که برای دید بهتر صندلی را بسیار نزدیک به فرمان قرار می‌دهند، رخ می‌دهد.

۳) عدم استفاده از صندلی مخصوص شیرخواران در صندلی جلو. نشاندن این سنین در صندلی‌های مخصوص این سنین می‌تواند منجر به آسیب گردن بشود.

۴) کودکان را در صندلی جلو قرار ندهید. کودکان در حین باد شدن کیسه هوایی ممکن است دچار آسیب به گردن شوند. علت این است که به دلیل فرم باز شدن کیسه هوایی از یکطرف و سر کودک که در سطح پایینی قرار دارد می‌تواند منجر به حرکت رو به عقب گردن کودک در حین باز شدن کیسه هوایی شود.

۵) باید از خوردن و آشامیدن، مطالعه، سیگار کشیدن و... و تمام شرایطی که در صورت باد شدن کیسه هوایی می‌تواند شرایط خطرسازی برای فرد ایجاد کند، اجتناب کرد. زمانی که کیسه هوایی فعال می‌شود اگر جسمی در جلوی شما باشد با شدت به سمت صورت شما پرتاب شده و می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

امید که با رعایت این نکات سفر بی‌خطری داشته باشید.

اضطراب دارید، نفس عمیق بکشید

یکی از راه‌های رسیدن به آرامش دراز کشیدن به پشت و دم‌وبازدم عمیق است

محققان آمریکایی می‌گویند نفس عمیق به اندازه ماساژ و گوش دادن به موسیقی ملایم می‌تواند در کاهش از اضطراب نقش داشته باشد.

به گزارش ایسنا این محققان با مطالعه روی ۶۸ نفر متوجه شدند کسانی که در طول سه ماه ۱۰ جلسه ماساژ دریافت کرده‌اند، به میزان ۵۰ درصد از اضطرابشان کاسته می‌شود. تاثیر برگزاری جلسات تن آرامی (ریلکسیشن) نیز در کاهش از اضطراب به همان اندازه ماساژ بوده است.

اختلال اضطراب عمومی حالتی است که زندگی مبتلایان به علت اضطراب دایمی از حالت طبیعی برخوردار نیست.

دکتر کرن شرمن، از مرکز مطالعات سلامت در شهر سیاتل که هدایت این تحقیق را برعهده داشته، می‌گوید: با توجه به‌تاثیر مشابه این دو روش و هزینه کم‌تر اجرای فن‌های تن آرامی این روش می‌تواند در درمان افرادی که دچار اضطراب مزمن هستند نقش موثری داشته باشد.

یکی از فن‌های موثر تن آرامی دراز کشیدن به پشت و دم عمیق همراه با بازدم آرام است.

در این تحقیق، هرکدام از افراد مورد مطالعه با به کارگیری یکی از روش‌های گرما درمانی، ماساژ و تن آرامی درمان شدند. میزان اضطراب در همه این افراد، صرف نظر از روش درمانی استفاده شده، پس از ۳ ماه ۵۰ درصد کاهش یافت. هر سه روش درمانی در محیطی آرام و به همراه موسیقی ملایم اعمال شدند.

به گفته دکتر شرمن، نتیجه این آزمایش نشان می‌دهد که خاصیت ماساژ از گرما درمانی و تن آرامی بیشتر نیست.

سیر؛ دشمن سرطان

مصرف سیر مانع از شکل‌گیری عوامل بستر سازو ترکیبات سرطانی در بدن می‌شود

مصرف سیر منجر به کاهش یا از بین رفتن روندی می‌شود که طی آن عوامل بسترساز سرطان در بدن شکل می‌گیرند.

به گزارش ایسنا طی این روند که به «نیتروزاسیون» موسوم است، برخی مواد موجود در غذا و یا آب‌های آلوده به ترکیبات سرطان زا تبدیل می‌شوند، اما مصرف سیر چنین روندی را مختل کرده و مانع از شکل گیری ترکیبات سرطانی می‌شود.

عامل اصلی شکل گیری روند موسوم به نیتروزاسیون ناشی از نیتراتهای موجود در برخی از انواع گوشت‌های فرآورده و یا غذاهای تهیه شده در درجه حرارت بالا و یا آب‌های آلوده شده توسط پساب‌های کارخانجات و فعالیتهای کشاورزی است که به بدن انسان وارد می‌شوند.

پژوهشگران دانشگاه اوهایو عقیده دارند که مصرف سیر و شکل گیری روند یاد شده که در نهایت به شکل گیری سرطان منتهی می‌شود، رابطه‌ای معکوس با یکدیگر دارند. به این معنا که هر چقدر نشانه‌های وجود سیر در خون بیشتر باشد به همان میزان از نشانه‌های بروز سرطان کاسته می‌شود.

نسخه
دکتر رضا کریمی
متخصص بیماری‌های داخلی
rezakarimi1350@yahoo.com

زخم معده

دستگاه گوارش انسان از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است. معده و قسمت ابتدایی روده باریک که دوازدهه نامیده می‌شود، همواره در معرض غلظت زیاد اسید مترشحه از معده هستند. پوشش داخلی این اعضا با سیستم بسیار پیچیده و دقیقی در مقابل این اسید محافظت می‌شود. ضعف این سیستم دفاعی یا ترشح بیش از حد اسید عامل به وجود آمدن زخم است. زخم‌هایی که در معده و دوازدهه ایجاد می‌شوند در بین مردم به زخم معده مشهور هستند. جالب این است که شیوع زخم در دوازدهه خیلی بیشتر از زخم معده است.

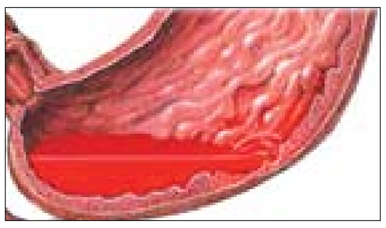
از بین عوامل ایجاد زخم دو عامل مهم‌تر هستند: میکروبی به نام هلیکوباکتر و داروهای مسکن غیراستروئیدی.

میکروب هلیکوباکتر در جوامعی که از نظر بهداشتی و اقتصادی وضع بدی دارند در اکثر افراد وجود دارد ولی بهتر شدن سطح بهداشتی در بسیاری از جوامع پیشرفته باعث کاهش شیوع آن حتی تا کمتر از ۳۰ درصد گردیده است. این میکروب با ایجاد التهاب در جدار معده باعث ایجاد زخم در معده و یا دوازدهه می‌شود.

داروهای مسکنی همچون دیکلوفناک، پیروکسیکام، بروفن، ناپروکسن و آسپرین از عوامل بسیار مهم زخم‌های معده و دوازدهه هستند. این داروها در افراد مسن، سیگاری، الکلی و افرادی که سابقه زخم قبلی دارند یا همزمان از چند نوع از این داروها استفاده می‌کنند یا همزمان از کورتون استفاده می‌کنند احتمال ایجاد زخم را خیلی زیاد می‌کند.

عوامل دیگری نیز در ایجاد زخم مهم هستند. به عنوان مثال افراد دچار استرس بیشتر در معرض زخم هستند. در مورد خوراکی‌ها فقط الکل و قهوه ارتباط قابل توجهی با زخم دارند و سایر غذاها چندان ارتباطی ندارند.

علامت اصلی این زخم‌ها درد در قسمت بالای شکم و زیر جناغ است. دردهای زخم دوازدهه معمولا زمانی شروع



می‌شود که ساعتی از خوردن غذا گذشته و معده خالی شده است ولی درد زخم معده همزمان با خوردن غذا زیادتر می‌شود. دردهایی که نیمه شب بیمار را بیدار می‌کند احتمال زخم دوازدهه یا معده را خیلی مطرح می‌نماید.

عوارض زخم معده ـ دوازدهه مهم‌ترین عاملی است که درمان این بیماری را اجباری می‌سازد. خونریزی، سوراخ شدن و بسته شدن مسیر عبور غذا در اثر زخم عوارض این بیماری هستند.

مهم‌ترین وجه درمان زخم‌ها پیدا کردن عامل ایجاد آنها مثلا داروهای مسکن یا میکروب هلیکوباکتر است که در این صورت باید آنها را حذف کرد. در صورتی که این دو عامل وجود نداشت مصرف ضداسیدها و داروهایی که اسید معده را کم می‌کنند اساس درمان را تشکیل می‌دهند. با مصرف این داروها به مدت نسبتا طولانی بسیاری از زخم‌ها بهبودی کامل پیدا می‌کنند.

یکی از نکات مهم در درمان زخم‌های معده و اثنی‌عشر خصوصا در افراد بالای ۴۰ سال این است که هر گونه درد در شکم که براحتی به دارو پاسخ نمی‌دهد را باید جدی فرض کرد و با اقدامات تشخیصی مثل آندوسکوپی ابتدا احتمال بدخیمی را رد کرد و سپس درمان را انجام داد.

بخوانید و ببینید

شبکه یک

آشپزباشی

روابط عمومی: ۲ـــ۲۲۰۱۳۹۰۱

۷/۰۰ صبح بخیر ایران (زنده)
۹/۱۰ روایت فتح (تکرار)
۹/۳۵ کمدی کلاسیک (تکرار)
۱۰/۰۵ نسخه (زنده)
۱۰/۳۵ خوش‌رکاب (تکرار)
۱۴/۵۰ ویژه شهید باکری
۱۵/۱۵ ماموران آبی پوش (تکرار)
۱۶/۰۰ پنجره
۱۶/۲۵ سیمای آبادی
۱۶/۳۵ سیمای کودک و نوجوان (زنده)
همراه با پورنگ و فوتبالیست‌ها
۱۷/۵۰ ویژه مرحوم حاج احمد خمینی(ره)
۲۰/۱۰ شرق، دیوار، آفتاب
در این برنامه مستند معماری و اهمیت آن به عنوان اولین خاستگاه بشر، تمایل انسان به ساختن و اولین جایگاه انعکاس فرازمینی بشر که آینده تمدن‌های بشری است به تصویر کشیده شده است. شرق، دیوار، آفتاب همچنین ضمن بررسی تاریخ، تمدن و فرهنگ و هنرهای چین، رابطه‌های ایران باستان با این کشور تاریخی را مورد بررسی قرار می‌دهد.
۲۲/۰۰ آشپزباشی
۲۳/۵۰ والفجر ۸
اسفند ماه ۱۳۶۴ ماه خرسندی و سرافرازی رزمندگان اسلام بود. گردان حمزه از لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله به ماسک‌های فیلتردار که هرکدام در جعبه‌ای بسته‌بندی شده دست یافته بود. آنان شجاعانه در زیربمباران‌های شیمیایی با ماسک‌های یک بار مصرف به پیش می‌رفتند تا با خلق والفجر ۸ پیروزی تازه‌ای به ملت ایران هدیه بدهند. بهاریه و هدف رزمندگان تسخیر فاو حساس‌ترین شهر عراق بود...
۰۰/۳۰ خوش‌رکاب
۱/۲۰ رازآفرینش
۳/۲۰ جنوبگان
۳/۵۵ توی گوش سالمم زمزمه کن

شبکه دو

فیلم سینمایی فرود (۱)

روابط عمومی: ۸۸۷۷۱۱۰۱

۷/۰۰ روز از نو (زنده)
۹/۳۰ صبح بخیر بچه‌ها (زنده)
شامل ستاره کوچولو / جوجه‌های کاغذی / کایلو / سه‌بچه خرگوش / بابا اسفنجی / کوشا و نیوشا / ماهی رنگین کمان
۱۱/۲۰ تصویر زندگی (زنده)
۱۳/۱۰ خاک و خورشید (تکرار)
۱۴/۱۰ چهارشنبه ابری (ویژه چهارشنبه سوری)
۱۵/۰۰ عصربخیر بچه‌ها (زنده)
همراه با کوشا و نیوشا / فینلی / دانشمندان بزرگ / کارآگاه کوآلا / چهل تیکه / خانم مالارد / نارنج و ترنج / پلنگ صورتی / سهم / مسابقه پله پله و فیتیله
۲۰/۴۵ پلی به گذشته
۲۰/۵۵ غفلت و پشیمانی (ویژه چهارشنبه سوری)
۲۱/۲۵ خاک و خورشید
جهانگیرخان که گرفتاری‌هایش را ناشی از مداخله یعقوب و جایگاه او در میان فامیل و اهالی ده می‌بیند به فتنه گری‌ها و شایعه‌هایش درباره عدم شهادت یارمحمد ادامه می‌دهد. مسعود ناپسری جهانگیرخان نیز با گرفتن عکسی از گوهر در محوطه دانشگاه و کار با فتوشاپ بر روی آن، عکس جعلی تهیه کرده تا گوهر را به همکاری با خودش وادار کند. اما ...
۲۲/۰۵ چهارشنبه دلهره (ویژه چهارشنبه سوری)
۲۳/۴۵ فیلم سینمایی فرود (۱)
به کارگردانی آرماند ماسترویانی / با بازی دین کین و آنتونی هال / محصول ۲۰۰۷ آمریکا: «جک بندر» مامور پلیس F.B.I است که با سمت مذاکره کننده در ماموریت‌ها حضور پیدا می‌کند تا شرایط بحرانی را که پلیس در آنها دخالت می‌کند بدون خشونت خاتمه دهد، اما این تفکری است که از سوی روسای «جک» بخصوص فرمانده او «لورنزو» مورد قبول نیست. بعد از عملیاتی که در آن با اقدام عجولانه «لورنزو» در استفاده از راهکارهای خشونت‌آمیز کشتار زیادی توسط F.B.I صورت می‌گیرد، تعدادی زن و کودک نیز آسیب می‌بینند که...
۱/۰۰ سیمای مهتاب

شبکه سه

فیلم تلویزیونی چشم‌هایش

روابط عمومی: ۲۲۰۲۱۹۵۵

۷/۳۰ صبح انقلاب (زنده)
۹/۴۵ سلامت باشید (زنده)
صدمات به چشم / با حضور دکتر شجاعی
۱۰/۳۵ گزارش ورزشی (زنده)
پخش مستقیم مسابقات والیبال ساحلی
۱۱/۴۰ مسابقه شمارش معکوس (زنده)
۱۲/۳۰ سمت خدا (زنده)
تربیت دینی / با حضور حجت‌الاسلام مهندسی
۱۳/۳۰ بهونه
در این برنامه علاوه بر آموزش انواع غذاهای محلی، بین‌المللی، دسرها و شیرینی‌های متنوع، نکاتی درباره استفاده صحیح از لوازم آشپزخانه، نگهداری و خواص مواد غذایی مطرح می‌شود.
۱۵/۲۰ ورزش شروعی دوباره
با بخش‌هایی چون هشتمین دوره مسابقات بسکتبال با ویلچر جانبازان کشور (اصفهان)، آموزش بوچیا، معرفی جانباز نابینا خسرو سلیمی‌نیا (از تبریز)
۱۵/۴۵ سرزمین ناپیدا
۱۶/۱۵ گزارش ورزشی (زنده)
پخش مستقیم فوتبال استقلال و پاس
۱۹/۰۰ صبح انقلاب
۲۰/۰۰ فیلم تلویزیونی چشم‌هایش (تکرار)
به کارگردانی منوچهر هادی / با بازی مینا جعفرزاده و یوسف تیموری: این فیلم دارای سه قصه مستقل از سه فردی است که هر یک دارای مشکلات خاص خود هستند که نهایتا با پشت سر گذاشتن حوادث متعدد می‌توانند بر مشکلات فائق آیند، اما شیطنت عده‌ای در چهارشنبه‌سوری برای همه آنها فاجعه‌آفرین می‌شود و...
۲۱/۳۰ سفر بخیر
این برنامه به مناسبت سفرهای نوروزی، توصیه‌ها و بحث‌های کارشناسی درباره راه‌های کاهش حوادث جاده‌ای را با حضور کارشناسان تصادفات و پلیس راه بررسی می‌کند.
۲۳/۰۰ نود (زنده)
۱/۳۰ برنامه‌های شامگاهی

شبکه چهار

فیلم تلویزیونی نیمه روشن

روابط عمومی: ۲۶۲۱۵۶۰۰

۱۱/۱۰ مستند پستانداران (تکرار)
عنوان این قسمت گیاهخواران: شکار و شکارچی، بررسی این ۲ گروه از جانوران، علفخواران، شکارچیانی که به صید علفخواران می‌روند، فیل‌ها و غذاهای مورد علاقه آنها، خرس‌های تنبل و روش تغذیه آنها، جانوری در جنگل‌های آمریکای جنوبی به نام تاپیر و غذای تاپیرها، قدرت دفاعی گیاهان در برابر گیاهخواران، گیاهان سمی، بوته‌های بیابانی، درختچه‌های آکاسیا، روش تغذیه زرافه‌ها و...
۱۱/۵۰ رویدادهای بزرگ علم و فناوری
۱۲/۳۵ اردی‌بهشت (زنده)
در این قسمت دکتر حسین کرمی و سیداحمد رحیمی در برنامه حضور یافته به مشکلات بیماران کلیوی و مراقبت از کلیه‌ها و بهداشت سلامتی و بیماری‌های شایع کلیه در زنان می‌پردازند.
۱۳/۳۰ کارگاه علم
آلودگی محیط راه‌ها و آزمایشات مختلف در این باره، تجزیه و تحلیل محیط، آلودگی‌های مختلف که مسیر و جاده‌ها را آلوده می‌کند، بررسی چگونگی تاثیرات آلاینده‌ها و...
۱۴/۱۰ سخنرانی دکتر الهی قمشه‌ای (تکرار)
۱۴/۴۵ چهارسوی علم (زبان اصلی)
۱۵/۴۵ فیلم تلویزیونی نیمه‌روشن
به کارگردانی سیداحمد پایداری با بازی علی عمرانی و آشا محرابی: این فیلم درباره شخصی به نام مجید تواناست که داستان‌های جنگی می‌نویسد. مجید توانا همچنان در گیر معجزه‌ای است که در زمان جنگ برایش اتفاق افتاده و آن را به صورت داستان بلند درآورده است. اکنون پس از گذشت ۴ سال، او یک بار دیگر در معرض امتحانی بزرگ قرار می‌گیرد تا...
۱۸/۳۰ توسعه پایدار
۱۹/۰۰ چهارسوی علم (زبان فارسی)
۲۰/۴۰ سیاست ایرانی
۲۲/۰۰ کتاب ۴
۲۲/۳۵ آسمان شب (زنده)
۲۳/۱۵ دو قدم مانده به صبح (زنده)

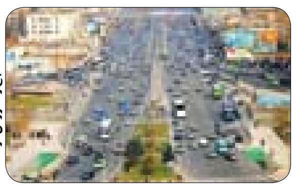
شبکه تهران

نقابدار

روابط عمومی: ۷۱ـــ۲۲۱۳۹۰۷۰

۷/۰۰ صبح تهران (زنده)
با حضور مهدی بی‌باک (قهرمان تکواندو) و دکتر بهرامی‌نژاد (رئیس بخش فیزیولوژی آمادگی المپیک)
۹/۱۵ در استان (۱)
جلسه شورای برنامه‌ریزی استان تهران
۱۱/۳۰ تا نیایش (زنده)
سال نو / با حضور حجت‌الاسلام خوانساری
۱۲/۳۰ هشدار برای کبرا ـ ۱۱ (تکرار)
۱۳/۱۵ در استان (۲)
معرفی شهرستان‌های استان تهران (اسلامشهر)
۱۳/۲۵ رنگین کمان (زنده)
۱۴/۲۵ ورزش از نگاه ۵
۱۵/۵۵ در استان (۳)
معرفی شهرستان‌های استان تهران (ساوجبلاغ)
۱۶/۱۰ به خانه برمی‌گردیم (زنده)
دکتر کاظمی (روانپزشک کودکان و نوجوانان: حل مساله)، خانم کشاورز (آشپزی)، خانم ریاحی (شمع‌سازی)، رئیس پلیس تهران بزرگ (چهارشنبه آخر سال)،
۱۷/۴۰ همسفر
۱۹/۰۵ مستند ۵
۲۰/۰۰ تهران ۲۰ (زنده)
۲۱/۳۵ شب خاطره
۲۲/۰۵ مسابقه باغ کتاب (زنده)
۲۲/۴۵ در استان (۴)
معرفی شهرستان‌های استان تهران (طالقان)
۲۳/۰۰ نقابدار
«مکس» موفق می‌شود «هایپر» ۸۵ ساله را از پرتاب شدن از بالای برج نجات دهد. «هایپر» با این که معلول است، اما می‌تواند با کنترل تلویزیون‌های برج و آسانسور به گروه نقابدار کمک کند. «لئو» به دست گروه تبهکاران می‌افتد و او هم توسط «مکس» نجات پیدا می‌کند. این در حالی است که ...
۰۰/۳۰ سلام
۱/۲۵ کاوش

شبکه آموزش



صبح و آموزش (زنده)

روابط عمومی: ۸۸۷۸۱۷۳۷

کانال مهارت

۹/۱۵ صبح و آموزش (زنده)
اصول و فنون مذاکره: مهندس رجبی / دریانوردی: مهندس قادری / مبانی ترافیک
۱۱/۰۰ مستند انسان و دانش ـــ قسمت ۲ (تکرار)
با موضوع پرندگان و سرعت پرواز در پرندگان
۱۱/۵۰ دین و دانش ـــ قسمت ۳۱۹
ذکر روز، دعای روز، معرفی کتاب تمدن اسلام و دانشمندان جهان اسلام و تاریخ اسلامی
۱۲/۳۰ مشاوره خانواده ـــ قسمت ۱۷
ارتباط والدین و نوجوان
۱۳/۰۰ آموزش فیلمسازی (چهره‌پردازی) ـــ قسمت ۱۴
ادامه نصب ریش و فردادن و حالت دادن
۱۳/۳۰ امداد، سوختگی و ترمیم ـــ قسمت ۱۷
پیوند اتوگرافت، دست‌ها مستعد سوختگی هستند
۱۴/۰۰ روان‌شناسی شادی ـــ قسمت ۱۷
چرا شادی دوام ندارد؟
۱۴/۳۰ اصول بازاریابی ـ قسمت ۱۰
۱۵/۰۰ گل‌آموز ـــ قسمت ۳۱۰
مرور دروس سوم ابتدایی
۱۶/۰۰ مسابقه تلاش
ویژه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی
۱۷/۰۰ نکته‌ها (مروری بر دروس مقطع متوسطه) ـــ قسمت ۶۰
با موضوع دین و زندگی
۱۷/۳۰ نکته‌ها (مروری بر دروس مقطع متوسطه) ـــ قسمت ۸
با موضوع زبان انگلیسی (۳)
۱۸/۳۰ فرصت برابر (زنده)
۱۹/۳۰ مسابقه دانستنی‌ها (زنده)
۲۰/۱۵ بانک اطلاعات علمی
۲۰/۴۵ دایره ـــ قسمت ۲۱
۲۱/۰۰ رایانه امروز (زنده)
با موضوع Access
۲۲/۰۰ مستند انسان و دانش ـــ قسمت ۳
پرندگان، زندگی در پرندگان، پرواز و منقار پرندگان

شبکه قرآن

مسافرری

روابط عمومی: ۴ـ۲۲۰۳۴۰۴۳

۸/۰۰ جلوه‌های حسن / با حضور سیدمرتضی خاتمی
۹/۰۵ راه روشن / با حضور دکتر احمدی (زنده)
۱۰/۵۰ نماز در قرآن
۱۱/۵۰ خداشناسی از منظر قرآن کریم
با حضور آیت‌الله محمدی ری‌شهری
۱۲/۰۵ ندای آسمانی
۱۲/۴۰ تلاوت ترتیل حزب ۲ جزء ۲۴/ با صدای شحات محمد انور
۱۳/۰۰ حکمت‌ها و پندها
خطبه اول نماز جمعه / با حضور آیت‌الله امامی کاشانی
۱۴/۳۵ مسافر ری
۱۵/۲۵ خانه همدلی: بررسی مسائل نوجوانان
۱۶/۰۰ بیان جاودان (زنده)
۱۷/۱۰ کیمیا: تفسیر قرآن کریم
۱۷/۳۰ هر روز با قرآن، همگام با دانش‌آموزان
۱۷/۵۰ پرتوی از قرآن کریم
۱۸/۴۵ شگفتی‌های خلقت
۱۹/۲۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره آل عمران / آیات ۵۸ تا ۶۳ با صدای محمود حسین منصور
۱۹/۴۰ مسابقه صدف (زنده)
۲۰/۲۵ سیره پیامبر اکرم(ص)
۲۱/۰۰ زیارت جامعه کبیره / با صدای بکایی
۲۱/۳۵ مشکات (زنده)
۲۲/۳۵ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره کهف / آیات ۲۳ تا ۳۱ با صدای راغب مصطفی غلوش (در اصفهان)
۲۲/۳۵ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره مریم / آیات ۱۶ تا ۳۱ با صدای احمد احمد نعینع (در شیراز)
۲۳/۱۵ اسماءالحسنی: سخنرانی آیت‌الله احمدی فقیه یزدی
۲۳/۳۵ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره حجر / آیات ۸۹ تا ۹۹ و علق ۱ تا ۵ با صدای ابوالعینین شعیشع (در آذربایجان شرقی)
۲۴/۰۰ تلاوت ترتیل قرآن کریم جزء ۲۴ با صدای عباس امام جمعه
۴/۰۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره زمر / آیات ۷۳ تا ۷۵ با صدای محمود صدیق منشاوی