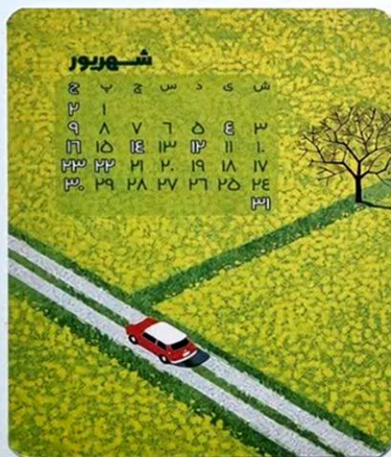


تقویم هفته





« ۱۸ الی ۲۵ بهمن ماه هفته جهانی بازتوانی قلبی (۱۷ الی ۱۴ فوریه) »

بیماری‌های قلبی - عروقی همچنان یکی از اصلی‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان به شمار می‌آیند؛ اما پیشرفت‌های علمی و پزشکی در دهه‌های اخیر نشان داده است که درمان صرفاً به مداخلات دارویی و جراحی محدود نمی‌شود. در این میان، «بازتوانی قلبی» به‌عنوان حلقه‌ای حیاتی در زنجیره درمان، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود کیفیت زندگی بیماران قلبی ایفا می‌کند. هفته جهانی بازتوانی قلبی فرصتی برای آگاهی‌بخشی عمومی نسبت به این رویکرد علمی، جامع و اثربخش است. هفته جهانی بازتوانی قلبی؛ بازگشت آگاهانه به زندگی پس از بیماری قلبی است. بازتوانی قلبی یک برنامه ساختاریافته و چند بعدی است که پس از بروز رویدادهای قلبی مانند سکته قلبی، جراحی قلب باز، آنژیوپلاستی یا نارسایی قلبی، با هدف بازگرداندن بیمار به زندگی فعال و ایمن طراحی می‌شود. این برنامه ترکیبی از فعالیت بدنی کنترل‌شده، آموزش سبک زندگی سالم، اصلاح عوامل خطر، حمایت روانی و پیگیری پزشکی مستمر است. پژوهش‌های معتبر نشان می‌دهد که مشارکت منظم بیماران در برنامه‌های بازتوانی قلبی، به‌طور معناداری خطر مرگ‌ومیر، بستری مجدد و عوارض بعدی را کاهش می‌دهد. اهمیت بازتوانی قلبی تنها در بُعد جسمی خلاصه نمی‌شود. بسیاری از بیماران قلبی پس از تجربه بیماری، با اضطراب، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و ترس از فعالیت مجدد مواجه می‌شوند. بازتوانی قلبی با

رویکردی تیم‌محور، شامل پزشک، فیزیوتراپیست، متخصص تغذیه و روان‌شناس، به بازسازی سلامت روان بیمار نیز توجه ویژه دارد و مسیر بازگشت تدریجی به زندگی عادی را هموار می‌سازد. از منظر اجتماعی و اقتصادی نیز بازتوانی قلبی اهمیت قابل توجهی دارد. کاهش هزینه‌های درمانی بلندمدت، افزایش توان کاری بیماران و پیشگیری از ناتوانی‌های مزمن، از دستاوردهای مستقیم این برنامه‌هاست. با این حال، علی‌رغم اثربخشی اثبات‌شده، میزان دسترسی و مشارکت بیماران در برنامه‌های بازتوانی قلبی در بسیاری از کشورها، از جمله جوامع در حال توسعه، همچنان پایین‌تر از حد مطلوب است؛ موضوعی که لزوم سیاست‌گذاری، سرمایه‌گذاری و فرهنگ‌سازی گسترده‌تر را برجسته می‌کند. هفته جهانی بازتوانی قلبی، یادآور این واقعیت است که درمان بیماری‌های قلبی پایان مسیر نیست، بلکه آغاز مرحله‌ای نوین برای مراقبت آگاهانه از سلامت است. افزایش آگاهی عمومی، تشویق بیماران به مشارکت فعال در برنامه‌های بازتوانی و حمایت نظام سلامت از توسعه این خدمات، می‌تواند گامی مؤثر در کاهش بار بیماری‌های قلبی و ارتقای سلامت جامعه باشد. بازتوانی قلبی، نه صرفاً بازگشت ضربان قلب به وضعیت پایدار، بلکه بازگشت انسان به زندگی سالم، پویا و امیدوارانه است؛ پیامی که هفته جهانی بازتوانی قلبی بر آن تأکید دارد و شایسته توجه جدی همگان است.



« ۱۹ بهمن ماه روز نیروی هوایی »

نوزدهم بهمن‌ماه روزی که نیروی هوایی با اقدامی شجاعانه و آگاهانه، مسیر تحولات انقلاب اسلامی را شتاب بخشید و جایگاه خود را به‌عنوان نیرویی مؤمن، مردمی و پیشرو در تاریخ ایران تثبیت کرد. بیعت تاریخی نیروی هوایی با امام خمینی(ره) نه تنها یک حرکت نظامی، بلکه تصمیمی برخاسته از بصیرت، تعهد و احساس مسئولیت نسبت به سرنوشت ملت بود. روز نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران، تجلی ایمان، تخصص و اقتدار ملی است.

نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران از نخستین روزهای پیروزی انقلاب، نقش تعیین‌کننده‌ای در پاسداری از استقلال و تمامیت ارضی کشور ایفا کرده است. این نقش در دوران دفاع مقدس به‌وضوح نمایان شد؛ زمانی که خلبانان و کارکنان فنی نیروی هوایی با وجود محدودیت‌ها، تحریم‌ها و فشارهای همه‌جانبه، توانستند با تکیه بر دانش، ابتکار و روحیه ایثار، مأموریت‌هایی سرنوشت‌ساز را به انجام برسانند. عملیات‌های هوایی دقیق و اثرگذار در سال‌های نخست جنگ تحمیلی، نشان داد که این نیرو نه تنها از آمادگی رزمی بالا برخوردار است، بلکه از روحیه‌ای مثال‌زدنی برای دفاع از میهن بهره می‌برد.

پس از پایان جنگ نیز نیروی هوایی مسیر پیشرفت و خوداتکایی را با جدیت ادامه داد. حرکت به سمت بومی‌سازی تجهیزات، ارتقای توان فنی و آموزشی، و پرورش نیروی انسانی متخصص و متعهد، از مهم‌ترین راهبردهایی بوده است که این نیرو را به جایگاهی قابل اتکا در ساختار دفاعی کشور رسانده است. امروز، نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران نماد تلفیق تجربه، دانش روز و ایمان است؛ نیرویی که همگام با تحولات فناوری، توان بازدارندگی و قدرت واکنش سریع خود را به‌طور مستمر ارتقا داده است. روز نیروی هوایی، صرفاً یادبود یک واقعه تاریخی نیست، بلکه فرصتی برای بازخوانی ارزش‌هایی است که این نیرو بر پایه آن شکل گرفته و تداوم یافته است. ارزش‌هایی همچون وفاداری به آرمان‌های انقلاب اسلامی، تبعیت از ولایت فقیه، تعهد حرفه‌ای، و خدمت صادقانه به مردم. این مؤلفه‌ها، نیروی هوایی را به نهادی فراتر از یک سازمان نظامی صرف تبدیل کرده و آن را به سرمایه‌ای راهبردی برای امنیت ملی بدل ساخته است.

گرامیداشت این روز، ادای احترام به مردان و زنانی است که در آسمان و زمین، بی‌وقفه در مسیر صیانت از آرامش و اقتدار کشور گام برمی‌دارند. بی‌تردید، نیروی هوایی جمهوری اسلامی ایران با تکیه بر گذشته‌ای پرافتخار و نگاهی آینده‌نگر، همچنان یکی از ارکان اصلی دفاعی کشور باقی خواهد ماند و در پرتو ایمان، تخصص و همبستگی ملی، نقش خود را در پاسداری از استقلال ایران اسلامی با صلابت ادامه خواهد داد.



« ۲۰ بهمن ماه روز جهانی صرع »

روز جهانی صرع؛ آگاهی، همدلی و مبارزه با انگ اجتماعی است. صرع یک بیماری مزمن مغزی است که به صورت حملات تشنجی مکرر بروز می‌کند و می‌تواند در هر سنی و در هر نقطه‌ای از جهان رخ دهد. برخلاف تصور عمومی، صرع بیماری واگیردار، نشانه ناتوانی ذهنی یا ضعف شخصیتی نیست. بسیاری از مبتلایان به صرع، در صورت تشخیص به موقع و درمان مناسب، می‌توانند زندگی عادی، فعال و موفقی داشته باشند. پیشرفت‌های علمی در حوزه دارودرمانی و مراقبت‌های پزشکی، امکان کنترل حملات را برای بخش قابل توجهی از بیماران فراهم کرده است. با این حال، چالش اصلی صرع در بسیاری از جوامع، نه صرفاً جنبه پزشکی، بلکه پیامدهای اجتماعی آن است. ترس، قضاوت نادرست و اطلاعات ناکافی، گاه موجب انزوا، تبعیض در محیط‌های آموزشی و شغلی و کاهش اعتماد به نفس بیماران می‌شود. این در حالی است که آگاهی بخشی صحیح می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در کاهش این آسیب‌ها ایفا کند. آموزش عمومی درباره ماهیت صرع، نحوه برخورد صحیح با فرد دچار تشنج و پذیرش اجتماعی بیماران، از مهم‌ترین گام‌ها در مسیر حمایت مؤثر از آنان است. رسانه‌ها به‌ویژه می‌توانند با تولید محتوای آگاهانه و پرهیز از کلیشه‌سازی، به تغییر نگاه جامعه کمک کنند و صرع را از حاشیه ترس و ابهام به متن فهم و همدلی اجتماعی بیاورند. گرامیداشت این روز، فرصتی است برای یادآوری این حقیقت که سلامت،

مفهومی صرفاً فردی نیست، بلکه امری اجتماعی و انسانی است. حمایت از مبتلایان به صرع، احترام به کرامت انسانی و فراهم‌سازی بسترهای برابر برای حضور آنان در جامعه، نشانه بلوغ فرهنگی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. بی‌تردید، با آگاهی، همدلی و رویکردی علمی، می‌توان گام‌های مؤثری در جهت کاهش بار فردی و اجتماعی صرع و ارتقای سلامت عمومی برداشت.



« ۲۰ بهمن ماه روز جهانی دندان درد »

دندان‌درد، اگرچه در نگاه نخست یک ناراحتی ساده به نظر می‌رسد، اما در بسیاری موارد نشانه‌ای از اختلالات جدی‌تر در سلامت دهان و دندان است که بی‌توجهی به آن می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت عمومی به همراه داشته باشد. روز جهانی دندان‌درد؛ زنگ هشدار سلامت دهان و دندان است. دندان‌درد معمولاً حاصل پوسیدگی، عفونت‌های لثه، ترک خوردگی دندان یا التهاب عصب است. این درد می‌تواند از یک ناراحتی خفیف تا دردی شدید و ناتوان‌کننده متغیر باشد و فعالیت‌های روزمره، تمرکز کاری و حتی کیفیت خواب افراد را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، دندان‌درد صرفاً یک مسئله موضعی نیست، بلکه عاملی مؤثر بر کیفیت زندگی و سلامت روان به شمار می‌رود. با وجود پیشرفت‌های

چشمگیر در علم دندان پزشکی، همچنان بخش قابل توجهی از مشکلات دهان و دندان به دلیل تأخیر در مراجعه به پزشک یا بی توجهی به مراقبت های پیشگیرانه ایجاد می شود. رعایت بهداشت دهان، مسواک زدن منظم، استفاده از نخ دندان و معاینات دوره ای، ساده ترین و در عین حال مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از دندان درد هستند. فرهنگ سازی در این زمینه، به ویژه از سنین کودکی، نقش تعیین کننده ای در کاهش شیوع این مشکل دارد. روز جهانی دندان درد همچنین فرصتی است برای تأکید بر اهمیت دسترسی عادلانه به خدمات دندان پزشکی. هزینه های درمان، ترس از مراجعه به دندان پزشک و کمبود آگاهی، از جمله عواملی هستند که موجب تعویق درمان و تشدید درد می شوند. توجه سیاست گذاران حوزه سلامت به گسترش خدمات پیشگیرانه و آموزشی، می تواند نقش مؤثری در کاهش بار اقتصادی و اجتماعی بیماری های دهان و دندان ایفا کند. گرامیداشت این روز، یادآور این واقعیت است که سلامت دهان و دندان، بخش جدایی ناپذیر سلامت عمومی است. دندان درد نباید به عنوان مشکلی گذرا یا کم اهمیت تلقی شود، بلکه باید آن را هشدار برای بازنگری در سبک زندگی، عادات بهداشتی و توجه جدی تر به مراقبت های پزشکی دانست. بی تردید، با افزایش آگاهی عمومی و تقویت فرهنگ پیشگیری، می توان گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت فردی و اجتماعی برداشت.



روز پیروزی انقلاب اسلامی؛ نقطه عطف اراده ملی و هویت تاریخی است. بیست و دوم بهمن ماه، روز پیروزی انقلاب اسلامی ایران، یکی از ماندگارترین و سرنوشت سازترین مقاطع تاریخ معاصر کشور به شمار می رود. این روز نماد به ثمر نشستن سال ها مبارزه، ایستادگی و همبستگی ملتی است که با تکیه بر ایمان، آگاهی و خواست جمعی، مسیر تازه ای را در تاریخ سیاسی و اجتماعی ایران گشود.

انقلاب اسلامی ایران حاصل یک حرکت صرفاً سیاسی نبود، بلکه تجلی مطالبات عمیق فرهنگی، اجتماعی و اعتقادی جامعه ای بود که استقلال، آزادی و کرامت انسانی را در کانون خواسته های خود قرار داده بود. رهبری حکیمانه حضرت امام خمینی (ره) و حضور گسترده و آگاهانه اقشار مختلف مردم، از روحانیون و دانشگاهیان تا کارگران و روستاییان، زمینه ساز پیروزی انقلابی شد که ساختار قدرت را بر پایه اراده ملت بازتعریف کرد.

پیروزی انقلاب اسلامی، نقطه پایان نظام سلطنتی و آغاز دوره ای نوین در حکمرانی کشور بود؛ دوره ای که بر اصل مردم سالاری دینی، مشارکت عمومی و مسئولیت پذیری اجتماعی استوار شد. این تحول بنیادین، علاوه بر تغییر در ساختار سیاسی، زمینه ساز تحولات گسترده در عرصه های فرهنگی، اجتماعی و علمی گردید و هویت ملی و دینی ایرانیان را در قالبی تازه بازنمایی کرد.

بیست و دوم بهمن همچنین یادآور نقش بی بدیل وحدت ملی در عبور از چالش های تاریخی است. انسجام مردم و همدلی میان گروه ها و اقشار مختلف، عاملی تعیین کننده در پیروزی انقلاب بود؛ تجربه ای که همچنان می تواند به عنوان الگویی راهبردی برای مواجهه با مسائل و بحران های پیش روی کشور مورد توجه قرار گیرد.

گرامیداشت سالروز پیروزی انقلاب اسلامی فرصتی برای بازخوانی ارزش ها و آرمان هایی است که این نهضت بر پایه آن شکل گرفت؛ ارزش هایی همچون استقلال، عدالت خواهی، آزادی و مسئولیت اجتماعی. انتقال این مفاهیم به نسل های جدید، ضرورتی انکارناپذیر برای تداوم پویایی و بالندگی جامعه است.

بی تردید، روز پیروزی انقلاب اسلامی به عنوان نماد اراده ملی و خودباوری تاریخی، همچنان جایگاهی ویژه در حافظه جمعی ملت ایران دارد؛ روزی که نشان داد همبستگی، آگاهی و ایمان می تواند سرنوشت یک ملت را دگرگون سازد و مسیر آینده را با امید و عزت ترسیم کند.