

خبر سلامتی

کاهش سن ابتلا به سنگ صفرا در کشور

یک فوق تخصص گوارش و کبد با بیان این که سنگ صفرا معمولاً در دهه چهارم و پنجم زندگی به وجود می‌آید، گفت:در حال حاضر این بیماری به دلیل رژیم غذایی مملو از چربی و نداشتن تحرک، سنین پایین‌تر را نیز درگیر کرده است. دکتر سیدمحمداسحاق حسینی در گفت‌وگو با ایسنا افزود:سبب از افزایش کلسترول، به مرور زمان یک هسته اولیه شکل گرفته سپس صفرا تبدیل به رسوبات صفراوی شده و سنگ‌های ریز و درشتی در آن شکل می‌گیرد. وی ادامه داد: اگر بیمار دچار تب و لرز شده یا چهره‌اش زرد باشد یا این که سنگ صفرا باعث درد در ناحیه شکم او شده باشد، عمل جراحی ضروری است. همچنین اگر درد بیمار با خوردن غذاهای چرب شدیدتر شود و با تیر کشیدن کتف راست همراه باشد، باید تحت عمل جراحی قرار گیرد.

خطر پشت میز نشینی

پزشکان آمریکایی هشدار دادند مشاغلی که انسان را وادار می‌کند ساعات طولانی پشت میز کار بنشیند، حتی با ورزش کردن ملاموت نیز می‌تواند سلامت فرد را به طور جدی به خطر بیندازد.

به گزارش ایسنا، این پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند اگر فردی به طور منظم ورزش کند، اما به ضرورت شغلی ساعات طولانی و مداوم و بدون زنگ تفریح پشت میز کار بنشیند باز هم خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و چاقی در وی افزایش پیدا می‌کند.

این محققان تأکید می‌کنند هر چند ورزش مداوم برای سلامت مفید است، اما نمی‌تواند خطرات ناشی از زندگی کم تحرک را از بین ببرد.

گذاشتن خمیر دندان

یا سیب زمینی روی سوختگی؛ ممنوع

یک کارشناس ارشد فیزیوتراپی سوختگی ترمیمی و دیالیز گفت: استفاده از موادی مثل نشاسته، خمیر دندان، سیب زمینی و تخم مرغ از سوی برخی افراد برای خنک کردن محل سوختگی نه تنها باعث بهبود و تسکین درد بیمار نمی‌شود، بلکه پوشک هنگام تمیز کردن محل سوختگی با مشکل مواجه می‌شود. عارفه خزانشاد در گفت‌وگو با ایسنا افزود: در زمان‌های گذشته برای خنک کردن محل سوختگی از موادی مثل نشاسته، خمیر دندان، سیب زمینی و تخم مرغ استفاده می‌شد که امروزه ثابت شده این کار نه تنها باعث بهبود و تسکین درد فرد مصدوم نمی‌شود بلکه پوشک هنگام تمیز کردن محل سوختگی با مشکل مواجه شده و حتی احتمال نفوذ عفونت به داخل بدن نیز وجود دارد.

مسابقه موج سلامت

سئوالات این مسابقه از سوی رادیو سلامت (موج افام، ردیف ۱۰) تا شنبه ۲۴چهارشنبه مطرح می‌شود و اسامی برندگان هر پنجشنبه در همین ستون اعلام خواهد شد. برای شرکت در مسابقه، شماره سوال و گزینه صحیح را به شماره پیامک رادیوسلامت ۳۰۰۰۰۹۰۹۶ ارسال کنید.

سوالات این هفته

- ۱- سن آغاز لکنت زبان چه زمانی است؟ (الف) ۵ تا ۵ سالگی (ب) ۱۰ تا ۱۲ سالگی
- ۲- اختلال بیش فعالی در کدام گزینه شایع‌تر است؟ (الف) دختران (ب) پسران
- ۳- کودکان بهتر است از کدام گروه مواد غذایی استفاده کنند؟ (الف) کم چرب (ب) پر چرب

هشدار! در خانه بمانید

مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی در روزهای آلوده به ۴ برابر حد متوسط سایر روزها می‌رسد



نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت

هر سال وقتی وضع هوا، همچون روزهای اخیر به مرز هشدار می‌رسد، متخصصان و مسئولان هشدار می‌دهند کودکان، خانم‌های باردار و بیماران قلبی و ریوی از خانه خارج نشوند. البته این توصیه در مورد همه مردم صدق می‌کند و تا حد امکان نباید از خانه خارج شد. اما متأسفانه در چنین شرایطی همه خیلی‌ها این نکات را جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند آلودگی هوا مشکل چندان خاصی برایشان ایجاد نخواهد کرد.

در حالی بعضی از افراد سلامت‌شان را نادیده می‌گیرند که مسئولان می‌گویند در روزهای آلوده، تعداد مراجعان اورژانس‌ها افزایش می‌یابد و بیماران با مشکلات مختلفی مانند سوزش و آبریزش چشم، سردرد و احساس تنگی نفس به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری هم مجبورند در همین اوضاع از خانه خارج شوند و به دنبال کارهای خود بروند. اما با همه این احوال، می‌توان نکاتی را رعایت کرد تا ضررها را به حداقل برسانیم.

وقتی غلظت آلاینده‌ها افزایش می‌یابد

بر اساس اطلاعات ایستگاه‌های سنجش آلودگی هوای شهرهای بزرگی مانند تهران، مشخص می‌شود با افزایش غلظت آلاینده‌ها در این روزها، هوا وضع مناسبی نداشته و شرایط ناسالم است. آلاینده‌های مانند منواکسید کربن، ازن، دی‌اکسید گوگرد، دی‌اکسید نیتروژن و ذرات معلق (کمتر از ۱۰ میکرون و کمتر از ۲/۵ میکرون از جمله عواملی است که استنشاق آنها سلامت شهروندان را به خطر می‌اندازد.

هر یک از این آلاینده‌ها، اثرات مخرب خاص خود را دارد؛ به عنوان نمونه، ذرات معلق کمتر از ۲/۵ میکرون موجب افزایش تشدید بیماری‌های قلبی و ریوی و مرگ و میر زودرس در افراد مبتلا به بیماری قلبی و افراد مسن می‌شود. البته به کمک تابلوهای نمایشگر شاخص آلودگی هوا که در مناطق مختلف شهر نصب شده است نیز می‌توان تاحدی این موضوع را درک کرد و اقدامات لازم را انجام داد.

برای اطلاع از شاخص کیفیت آلودگی هوا باید با بنیادین این شاخص، کیفیت هوا را در دسته‌های مختلفی قرار می‌دهد؛ مثلاً زمانی که آلودگی هوا بسیار کم باشد، این میزان بین صفر تا ۵۰ خواهد بود. اما زمانی که این میزان به ۱۰۰ تا ۱۵۰ می‌رسد، شرایط برای افراد حساس در وضع ناسالم قرار می‌گیرد و هنگامی که میزان آلاینده‌ها بیش از ۱۵۰ باشد، وضع ناسالم بوده و میزان بیش از ۲۰۰ نیز نشانگر شرایط بسیار ناسالم است.

افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی

یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی که در این روزها باید بیشتر مراقب سلامت‌شان باشند و به توصیه‌های پزشکی در این زمینه توجه کنند، بیماران قلبی هستند.

دکتر رسول خوشخوی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این باره توضیح می‌دهد: برخلاف تصور عموم افراد که بیشتر این میزان مرگ و میر را در چنین شرایطی ناشی از بیماری‌های ریوی می‌دانند، هنگامی که هوا آلوده است و به مرز خطر می‌رسد، بیشتر مرگ و میرها در نتیجه بیماری‌های قلبی – عروقی رخ می‌دهد. این پوشک متخصص اشاره به این که آلودگی هوای می‌تواند موجب بروز مشکلات متعددی برای افراد شود، می‌گوید: به طور کلی عوارض ناشی از آلاینده‌ها و آلودگی هوا برای کودکان، سالمندان و افرادی که سابقه بیماری قلبی و ریوی دارند،

خطرناک‌تر از دیگران خواهد بود. در چنین شرایطی احتمال بروز مشکلاتی مانند سندرم‌های کرونری حاد، انفارکتوس میوکارد، ترومبوزهای وریدهای عمقی، اختلالات ریتم قلب و تشدید نارسایی قلبی نیز بیشتر می‌شود.

آلودگی هوا بر جنین هم تاثیر می‌گذارد

همان‌طور که متخصصان درباره عوارض سیگار کشیدن در دوران بارداری به مادران هشدار می‌دهند و همه می‌دانند این موضوع چه تاثیرات مخربی برای نوزاد مادر دارد، باید بدانیم آلودگی هوا نیز می‌تواند همین اثرات را ایجاد کند.

دکتر آمنه‌سادات حقگو، جراح و متخصص زنان و زایمان درباره تاثیراتی که آلودگی هوا بر جنین خواهد داشت به «جام‌جم» می‌گوید: آن‌طور که ثابت شده، آلودگی هوا می‌تواند احتمال بروز بیماری «اوتیسم» و افزایش دهد. اوتیسم، اختلالی عصبی است که هم عوامل محیطی در ایجاد آن نقش دارد و هم عوامل ژنتیک. مطالعات متعدد نیز نشان داده خانم‌هایی که در دوران بارداری یا سال اول پس از تولد نوزاد در شهرهای آلوده و پرترافیک زندگی کرده‌اند، خطر اوتیسم میان فرزندان آنها به طور چشمگیری افزایش داشته است.

به گفته وی، میزان و شدت بروز بیماری اوتیسم نیز با مقدار آلودگی هوا و همچنین مدت زمانی که فرد در معرض آن قرار داشته در ارتباط است.

این پزشک متخصص می‌افزاید: اختلال رشد جنین، وزن کم هنگام تولد، زایمان زودرس و سقط پر اثر آلودگی هوا نیز از جمله مواردی است که مطالعاتی در مورد آنها صورت گرفته و در حال اثبات است. علاوه بر این، نظریه‌هایی هم در مورد تاثیر آلودگی هوا بر میزان باروری مطرح شده که بیان می‌کنند در جوامعی با هوای آلوده، میزان ناباروری و سقط افزایش می‌یابد.

از خانه خارج نشوید

دکتر خوشخوی برای کاهش عوارض قلبی – عروقی چنین توصیه می‌کند: بهترین کار برای افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی – عروقی دارند، این است که در صورت امکان در فصل‌ها و ماه‌هایی که هوا آلوده می‌شود و به مرحله هشدار می‌رسد، از مناطق پرخطر خارج شده و به بخش‌هایی سفر کنند که هوای تمیزتری دارد. علاوه بر این، نه تنها بیماران بلکه تمام افراد جامعه در چنین روزهایی باید از تردد بی‌مورد در خیابان‌ها اجتناب کنند.

به گفته وی، بهتر است زمانی که می‌خواهید از خانه خارج شوید، از ماسک‌های فیلتر دار استفاده کنید تا به کمک آنها عوارض آلاینده‌ها تا حدی کاهش یابد.

این پزشک متخصص خاطر نشان می‌کند: در روزهای آلوده هوای مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی به چهار برابر حد متوسط سایر روزها می‌رسد و متأسفانه پس از رفع آلودگی هوا این اثر می‌تواند تا چند هفته هم باقی بماند.

دکتر خوشخوی با اشاره به علائم خطر، می‌گوید: در صورتی که فرد با مشکلاتی مانند درد یا سوزش قفسه سینه، احساس سنگینی در سینه که همراه با فعالیت بروز می‌کند، تپش قلب شدید یا تنگی نفس‌هایی که شدیدتر از حد معمول است رویه‌رو شد، حتماً باید به مراکز درمانی مراجعه کند که این موضوع برای سالمندان اهمیت بیشتری دارد.

به گفته دکتر حقگو، خانم‌های باردار نیز بهتر است در چنین روزهایی در خانه بمانند و اگر مجبور بودند از خانه خارج شوند هم باید از ماسک مناسب استفاده کنند تا از ایجاد عوارض کاسته شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها را فراموش نکنید

وقتی هوا آلوده می‌شود، معمولاً افراد به یکدیگر توصیه می‌کنند شیر بنوشند و به کمک آن عوارض ناشی از آلودگی را



داروهای تأخیر یائسگی؛ شمشیر دولبه

دوران یائسگی برای برخی به معنای شروع دوران پیری است، اما از نظر پزشک زنان زمان طلایی است که می‌تواند زمان مراقبت‌های خاصی در این مرحله از زندگی تلقی شود. دوره‌ای که زنان فارغ از مسائل زنان سنین پایین‌تر می‌توانند به ورزش و استفاده از مکمل‌ها و مراقبت خود بپردازند. اما یائسگی چیست؟ زمانی به یک نفر یائسه گفته می‌شود که ۱۲ ماه متوالی عادت ماهانه اتفاق نیفتد. بنابراین اگر خانمی به مدت مثلاً سه ماه عادت ماهانه نشود، یائسه نیست و مهم‌ترین نکته این که ممکن است هنوز قابلیت باروری داشته باشد. موارد زیادی پیش می‌آید خانمی با این شرایط باردار می‌شود، چون پس از چند ماه عادت نشدن با تصور یائسه شدن از روش‌های جلوگیری استفاده نمی‌کند و خطرات فسران حاملگی در این سن را باید تحمل کند. به هر حال برای تشخیص یائسگی می‌توان از روش‌های آزمایشگاهی استفاده کرد.

بیشتر زنان در حدود پنجاه و یک سالگی دچار یائسگی می‌شوند، اما این مسأله بیش از هر چیزی با ارت مرتبط است، اما وزن پایین و مصرف سیگار از مواردی است که باعث می‌شود زن زودتر یائسه شود.

هر زنی با یائسگی در معرض خطراتی قرار می‌گیرد، مثل پوکی استخوان، افزایش احتمال بیماری‌های قلبی – عروقی، افزایش چروک‌های پوست، درد حین نزدیکی و گرگرفتگی که علت تمام این اتفاقات کاهش میزان هورمون‌های تخمدانی است.

برای جلوگیری از یائسگی نمی‌توان کاری کرد و تجویز دارو جهت ایجاد عادت ماهانه به صورت مصنوعی هم کمک‌کننده نیست، اما همیشه می‌توان با مصرف برخی داروها داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش از میزان این عوارض کاست.

یکی از داروهایی که به تمام زنان بخصوص زنان یائسه توصیه می‌شود، داروهای حاوی کلسیم و ویتامین D است که با مصرف این داروها روند پوکی استخوان کندتر می‌شود. همین‌طور ورزش منظم به صورت پیاده‌روی سریع روزانه هر بار به مدت ۳۰ دقیقه نیز می‌توان مانع روند پوکی استخوان شد. برای پیشگیری از سایر عوارض یائسگی می‌توان روزانه به میزان کم از هورمون‌های تخمدانی استفاده کرد و به صورت داروهای هورمونی به خانم یائسه داد، اما این داروها شمشیری دو لبه است که هر چند از پیری زودرس، دردهای هنگام نزدیکی، گرگرفتگی و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، اما احتمال بروز سرطان پستان را افزایش می‌دهد و در بیماران مبتلی موجب افزایش قند خون و در بیماران

که دچار بیماری فشار خون هستند، موجب افزایش فشار و افزایش احتمال سکته مغزی می‌شود.

همین‌طور این داروها موجب افزایش چربی‌های خون می‌شود، بنابراین برای شروع و ادامه مصرف این داروها باید از سلامت زن داوطلب استفاده‌کننده از این داروها مطمئن شد و سالانه مراقبت‌های لازم انجام شود، یعنی کنترل فشار خون، انجام پاپ‌اسمیر، انجام ماموگرافی سالانه و کنترل قند ناشتا و چربی‌های خون و کبد با انجام آزمایش‌های مربوط لازم است.

به هر حال، یائسگی به معنی پیری یا شروع بیماری‌های متفاوت یا ناتوانی نیست، بلکه زمانی است که یک خانم باید بیشتر به چربی‌های خون و کبد با انجام آزمایش‌های استاندارد استفاده کند.

شبکه قرآن و معارف سیما



- روابط عمومی: ۲۲۱۶۷۸۰
- ۱۱/۰۵ رادیو سلامت
 - صدای مشاور: سرطان‌های دستگاه گوارش
 - تحتانی
 - ۱۲/۲۰: ایران صدا
 - بدانیم: وظایف قانونی مشاوران املاک
 - ۱۲/۱۵: رادیو اقتصاد
 - صنعت نشر: تازه‌های نشر کتاب/ مشکلات پستی و روش‌های بازار نشر
 - ۱۴/۰۰: رادیو جوان
 - پلاسما: معرفی مخترعان و آخرین اختراعات و دستاوردهای علمی کشور / حذف ۹۰ درصد ارز استیک از آب‌های آلوده
 - ۱۵/۰۰: رادیو گفت‌وگو
 - رهنما: تبیین اندیشه‌های حضرت امام (ره) از زوایای مختلف و واکاوی آرای سیاسی ایشان و انطباق آن با شرایط فعلی
 - ۱۶/۰۰: رادیو ورزش
 - ورزش در شهرستان‌ها: پیگیری ساخت و سازهای ورزشی، بررسی مشکلات و محدودیت‌های استان و معرفی باشگاه‌های ورزشی از مراکز استان‌ها
 - ۱۶/۳۰: رادیو البرز
 - خط تولید: مدیریت منابع انسانی در تولید / هماهنگی مدیریت منابع انسانی و استراتژی‌های تولید
 - ۱۷/۰۵: شبکه صدای آشنا
 - قصران و زندگی: تبیین راه و روش زندگی با کمک آیات قرآن
 - ۱۷/۰۰: رادیو تهران
 - مکتب ۹۴: مسابقه زنده تلفنی با شنوندگان
 - ۱۹/۲۵: رادیو ایران
 - از دیار حبیب: ترویج جنبه‌های اخلاقی و تربیتی برگرفته از سیره ابا عبدالله
 - ۲۱: و درس آموزی در کتب عشق‌او و معرفی شخصیت حبیب بن مظاهر

شبکه آموزش



- روابط عمومی: ۲۲۰۱۰۹۱
- ۶/۱۵: جنگ صحگاهی
 - ۸/۲۰: مستند دانستی‌ها
 - ۹/۰۰: دکتر عماد
 - ۹/۱۰: دوربین ۷
 - ۹/۱۵: صبحی دیگر
 - ۱۰/۵۰: مجموعه داستانی
 - میزر کوچک خان
 - ۱۲/۲۵: مستند ۷- جنگ‌های ناپلئون (تکرار)
 - ۱۳/۲۵: دکتر سلام (زنده)
 - ۱۴/۱۰: ای کیو سان
 - ۱۴/۲۰: گل آموز (زنده)
 - ۱۵/۳۰: قصه ما مثل شد
 - ۱۵/۲۵: مشاور (زنده)
 - ۱۶/۴۵: فرصت برابر (زنده)
 - ۱۷/۵۰: خانه مانا
 - ۱۸/۳۰: برخط (زنده)
 - ۱۹/۲۰: باز باران (زنده)
 - ۲۰/۰۰: مجموعه داستانی
 - میزر کوچک خان
 - ۲۰/۴۵: دوربین ۷
 - ۲۱/۰۰: مستند ۶- جانور مرگبار
 - ۲۱/۲۰: باز هم زندگی
 - ۲۲/۰۰: خانه شما
 - ۲۲/۲۰: کاوش
 - ۲۳/۰۰: رادیو هفت
 - ۲۴/۰۰: دوربین ۷

جدول پخش فیلم‌های امروز شبکه نمایش

ردیف	عنوان فیلم	ساعت پخش
۱	یک فتیان جای گرم	۱۲:۲۰
۲	هایدی ۴	۱۵
۳	لمس کردن اسب‌های وحشی	۱۷
۴	بازنده نباشی	۱۹
۵	مکزیکو	۲۱
۶	موشهای تونل	۲۳

شبکه تهران



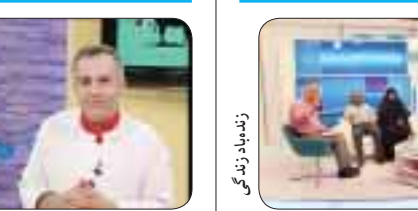
- روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷
- ۶/۴۵: سلام تهران
 - ۹/۲۰: نت تان کرتون
 - ۹/۵۵: دانستی‌ها
 - ۱۰/۳۵: آنتی‌زی به خانه برمی‌گردیم
 - ۱۱/۱۰: تابناش
 - این برنامه هر روز به صورت زنده تا هنگام اذان ظهر مخاطبان را همراهی می‌کند و در مورد مسائل زندگی مردم کارشناسان به بحث و گفت‌وگو می‌پردازد. در هر برنامه کارشناسان مذهبی به موضوعات مرتبط با مسائل دینی، اخلاقی، اجتماعی و... پرداخته و به پرسش‌های بینندگان پاسخ داده می‌شود.
 - ۱۲/۱۵: آفرینش
 - ۱۲/۵۵: مجموعه داستانی
 - رسم عاشقی
 - ۱۳/۴۰: رنگین کمان
 - ۱۵/۰۰: کاوش
 - ۱۵/۳۰: مستند ۵- سبک طلایی
 - ۱۶/۰۵: مستند ۶- سبک طلایی
 - ۱۷/۲۵: به خانه برمی‌گردیم
 - ۱۸/۲۰: اخبار تهران
 - ۱۹/۰۰: گفت‌وگوی استانی «گروه پلیس»
 - ۱۹/۵۵: اجتماع تهران ۲۰
 - ۲۰/۵۰: فیلم سینمایی «تصور آخر»
 - دکتر پورمهر به جای رفتن به بیمارستان به خواست همسرش در خانه می‌ماند تا در مهمانی ناخواسته‌ای حضور داشته باشد. مردی که همسرش بیمار است به مطب او مراجعه می‌کند. دکتر را نمی‌پذیرد و پرس‌وجوکنان خانه دکتر را می‌یابد، اما دکتر به خواست همسرش – از مداوای بیمار سر باز می‌زند. مرد دراهی بیمارستان می‌شود و...
 - ۲۲/۲۵: محله ما
 - ۲۳/۱۰: مستند گفت‌وگوی تنهایی دختران هوا

شبکه چهار



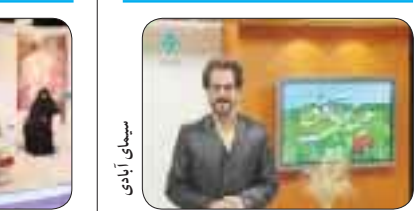
- روابط عمومی: ۲۲۱۲۱۶۰۰
- ۶/۴۵: پنجره‌ای رو به خوشبختی (تکرار)
 - ۷/۰۰: طلوع
 - ۹/۰۰: کارگاه هنر
 - ۹/۳۵: کارگاه هنر، در نگاه اول و ریکردی پرسشگر، نقادانه و تحلیلی کار دارد و به موضوعات مختلف در حوزه‌های هنرهای تجسمی، معماری، انیمیشن، گرافیک، عکاسی و... می‌پردازد.
 - ۱۰/۳۵: گفت‌وگوی تنهایی
 - ۱۱/۲۰: هایش
 - ۱۲/۱۵: آردی‌پشت (زنده)
 - این برنامه به مسائل و موضوعات مربوط به زنان و خانواده‌های ایرانی می‌پردازد. سعی شده در بخش‌های مختلف برنامه به تمام عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و هنری، بهداشت، ورزش، تغذیه و فعالیت‌های مذهبی توجه شود.
 - ۱۳/۳۰: راز
 - این برنامه از لحاظ مضمون، حاوی مسائل متنوع پر اسامی و اقیقت‌های دنیای پیرامون ماست. مسائلی که مردم کمتر از رسانه‌ها به این روشنی و صراحت می‌شنوند و پیرایش جذایب‌های بیشتری دارد.
 - ۱۵/۰۰: چهار سوی علم دویله
 - ۱۶/۰۰: به آنجا نوید
 - ۱۶/۳۰: پنگان
 - ۱۷/۳۰: معماری برتر اروپا
 - ۱۸/۰۰: اخبار علمی-فرهنگی
 - ۱۸/۱۵: عصر اندیشه (زنده)
 - ۱۹/۰۰: نمای کوتاه
 - ۲۰/۰۰: گفت‌وگو تا آفون
 - ۲۰/۳۰: ۲۰/۳۰: چرخه
 - ۲۲/۰۰: بازگشت به دریاها
 - ۲۳/۲۰: مستند گفت‌وگوی تنهایی پنجستریستی
 - ۲۳/۰۰: اخبار انگلیسی

شبکه سه



- روابط عمومی: ۲۲۱۶۲۹۵
- ۷/۰۰: ویتامین ۳
 - ۸/۱۵: روزگار
 - ۸/۳۰: ورزش و سلامتی
 - ۹/۵۰: مسابقات تنیس
 - ۱۰/۰۰: ورزش در خانه
 - ۱۱/۰۵: علم و زندگی
 - ۱۲/۰۰: زلال احکام
 - ۱۳/۱۰: مدال سرخ
 - ۱۴/۱۵: مسابقه اتاق فرمان
 - ۱۴/۱۵: اخبار ورزشی
 - ۱۴/۳۰: سمت خدا
 - ۱۴/۳۰: مجموعه داستانی
 - امداد کوهستان
 - ۱۵/۱۵: پونه
 - ۱۵/۳۰: حاشیه
 - ۱۶/۳۰: نفس عمیق
 - ۱۷/۳۰: سینما پشت پرده
 - ۱۸/۲۰: ایران بلاست
 - ۱۹/۰۰: آنتی‌خانه ۳
 - ۱۹/۱۵: جهانپه‌ری‌ها
 - ۱۹/۴۵: مجموعه داستانی
 - سفر سیز
 - ۲۰/۲۵: فیلم تلویزیونی «تجو»
 - از خانه‌اتنی صوت قرآن می‌آید و هر کس می‌خواهد گفت‌وگو و نقد چهار دودی می‌شود و معامله را فسخ می‌کند. پس از پرس‌وجوی فراوان مشخص می‌شود خانه را یک قاری قرآن وقف کرده و خود او به دست و کیش می‌رود و قصد تصاحب منزل را دارد. گذشته شده است و...
 - ۲۲/۳۰: شب مبتاب
 - ۲۳/۱۵: برنامه ورزشی
 - پنجستریستی فوتبال دور توموند – فرامه‌آورد
 - ۲۴/۰۰: سریال خارجی «افسران پلیس»

شبکه دو



- روابط عمومی: ۲۲۰۱۳۹۰۱
- ۶/۱۵: کودک و نوجوان
 - هی از تولد، گزارش مدرسه، جو روایات‌ها و تودردو
 - ۷/۰۰: روز از نو
 - ۸/۵۰: آب و آینه
 - ۹/۰۰: خردسال و کودک
 - شادونه در سرزمین دونه‌ها، گرونیجات، بلوط‌های کوچولو، دوستان خوب، دس‌دسی
 - صدایش میاد و داستان‌های ایرانی
 - ۱۰/۴۵: خونه زندگی
 - ۱۲/۳۰: دوراهی
 - ۱۳/۰۰: مجموعه داستانی «به تیکه زمین» (تکرار)
 - ۱۳/۳۵: سخنرانی دکتر رفیعی
 - ۱۴/۲۰: دلندم
 - ۱۵/۰۰: کودک و خردسال
 - ۱۶/۰۰: اخبار جوانه‌ها
 - ۱۶/۱۵: عصر خانواده
 - ۱۶/۵۵: گروه
 - ۱۷/۳۰: بهار تاریخ
 - ۱۸/۰۰: شیش‌تیا
 - ۱۸/۳۰: مجموعه داستانی «ظفان مسلم»
 - ۱۹/۱۵: پلی به گذشته
 - ۱۹/۴۰: مستند
 - ۲۰/۳۰: اخبار
 - ۲۱/۰۰: مستند ایران ما
 - ۲۱/۳۰: مجموعه داستانی «به تیکه زمین»
 - ۲۲/۳۰: اخبار
 - ۲۳/۲۵: زنده‌باد زندگی
 - این برنامه گفت‌وگو محور جنبه‌های مختلف کارآفرینی و روش‌های راه‌اندازی و توسعه کسب و کار را برای مخاطب بازگو می‌کند.
 - ۱۰/۰۵: سخنرانی ویژه محرم
 - ۱۱/۰۰: آفتاب شرقی
 - ۱۲/۱۵: سیمای خانواده
 - ۱۴/۰۰: اخبار نیمروزی
 - ۱۴/۳۰: شبکه یک، شبکه هر ایرانی
 - ۱۵/۱۵: مجموعه داستانی (تکرار)
 - «راستش را بگو»
 - ۱۶/۰۰: راز حیات
 - ۱۶/۳۰: سیمای آبادی
 - ۱۷/۳۵: حباب
 - ۱۸/۰۰: کتاب‌دا
 - ۱۸/۲۰: بیمه
 - ۱۹/۰۰: خبر
 - ۱۹/۲۵: شمله آبی
 - ۱۹/۵۵: مستند بیره‌ها
 - ۲۰/۳۰: برنامه مشارکتی
 - ۲۱/۰۰: اخبار
 - ۲۱/۵۰: روز روشن
 - ۲۲/۱۵: مجموعه داستانی «آگانه»
 - ۲۳/۱۰: این شب‌ها
 - ۰۰/۲۵: غذا حاضر است
 - ۱/۰۰: مجموعه داستانی «کارگاه کوئینگ»