

کمک‌های اولیه

آسیب‌های وارده به شکم

فاخره بهبهانی / گروه سلامت

در ضربات وارده به شکم و پهلوها، درد، ضعف، رنگ‌پریدگی، کاهش فشار خون، گیجی، شکم، احتباس ادرار، تغییر رنگ ادرار و در نهایت کاهش سطح هوشیاری از جمله نشانه‌های خطرناکی هستند که نیاز به فوریت‌های پزشکی دارند. معمولاً در آسیب‌های شکمی، ضرب‌دیدگی کلیه‌ها، علامت خیلی شنیدنی ندارند، ولی عوارض زیادی دارند. پارگی مجرای ادرار بسیار پرعارضه است و پارگی احتشای توخالی شکم از خطرات بالقوه‌ای است که در صورت بروز، مضموم باید هر چه سریع‌تر تحت اعمال جراحی قرار گیرد.

چه باید کرد؟

- ۱- شکم و ران را به پشت بخوابانید و قسمت‌های مختلف شکم او را به آرامی با نوک انگشتان فشار دهید. به دنبال درد، حساسیت به لمس، سختی یا سفتی عضلانی در شکم او باشید. شکم طبیعی نرم و حساس به فشار و لمس نیست.
- ۲- اگر یکی از علائم فوق را مشاهده کردید منتظر استفراغ مضموم باشید. او را به پهلو بخوابانید تا مواد خارج شده از معده موجب انسداد مجاری تنفسی نشود.
- ۳- به مضموم آب یا غذا ندهید. اگر مضموم دچار خونریزی داخل شکمی باشد به دلیل خون از دست رفته، بزودی تشنه می‌شود. در صورتی که به او آب داده شود جریان خون به سمت دستگاه گوارش منحرف شده و علاوه بر آن که بر شدت خونریزی داخل شکمی افزوده می‌شود، جسم خون موجود در مغز، قلب و کلیه‌ها برای تأمین خون سراسر بدن به حداقل رسیده و فرد دچار نارسایی در عملکرد این اعضا می‌شود. بنابراین بهترین کار برای رفع تشنگی، مضموم، مرطوب کردن مکرر دهان و لب‌های او است. بگذارید مضموم پارچه تمیزی که در آب خیس شده را بمکد تا عطش او به حداقل برسد.
- ۴- اگر در شکم مضموم شیئی فرو رفته، هرگز آن را در نیاروید. با یک پانسمان جیبی یا پارچه‌ای تمیز در اطراف شیء آن را در محل خود ثابت کنید.
- ۵- معمولاً در برخی تصادفات رانندگی احتمال پاره شدن شکم و بیرون زدن روده‌ها وجود دارد. دیدن این صحنه گریه برای ناظر حادثه بسیار ناراحت کننده است، ولی باید بدانید که این جراحات، خطر چندانی برای مضموم ندارد. مهم‌ترین اقدام، این است که مضموم را طوری قرار دهید که سر و شانه‌هایش کمی بالاتر از بدن قرار گیرد. هرگز سعی نکنید که روده‌ها را داخل شکم برگردانید، چرا که با این کار عفونت با آسیب بیشتری به روده‌ها وارد می‌شود. فقط روی جراحات را با یک پانسمان یا پارچه تمیز بپوشانید و از اعمال فشار خودداری کنید.

مسابقه موج سلامت

سوالات این مسابقه از سوی رادیوسلامت (موج افام، ردیف ۸۰۲) از شنبه تا چهارشنبه مطرح می‌شود و اسامی برندگان پنجشنبه در همین ستون اعلام خواهد شد. برای شرکت در مسابقه، شماره سوال و گزینه صحیح را به شماره پیامک رادیوسلامت ۳۰۰۰۰۹۰۹۶ ارسال کنید.

اسامی برندگان این هفته

اکرم عمدای از گرمدره مهدی یعقوبی رالفی از تهران امیر آهنگرانی فرهانی از تهران علیرضا حسینی آرین از تهران عبدالعظیم صفری از تهران

لاپاراسکوپی یا جراحی باز، کدام یک؟

افرادی که به بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های انسدادی ریه مبتلا هستند، نباید از این روش برای درمان استفاده کنند

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت

حتماً شما هم مطالبی درباره لاپاراسکوپی شنیده‌اید، اما شاید بدترستی ندانید لاپاراسکوپی چیست، چه مزایایی دارد و چه مشکلات و عوارضی ممکن است برای فرد ایجاد کند. در حقیقت امروزه افراد مختلف از این شیوه برای درمان و تشخیص بیماری‌های مختلف استفاده می‌کنند و در حال حاضر بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات زنان را نیز می‌توان به کمک روش لاپاراسکوپی تشخیص داده و درمان کرد.

دکتر آمنه سادات حقگو، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این باره توضیح می‌دهد: لاپاراسکوپی نوعی روش جراحی نوین است که به طور تقریبی از حدود ۱۰۰ سال پیش رایج شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نوع جراحی، یک روش درون‌بین است که طی آن، بدون باز کردن شکم، حفزه داخل شکم و لگن کاملاً روشن نمایان می‌شود. به گفته وی، در این روش به کمک تلسکوپی که همه چیز را بزرگنمایی می‌کند، جراح دید بهتری خواهد داشت و از این طریق می‌توان بیماری‌های مختلفی را تشخیص داد و آنها را درمان کرد.

مزایا و عوارض لاپاراسکوپی

مهم‌ترین سوالاتی که در این زمینه برای بیماران مطرح می‌شود، مزایا و معایب استفاده از این روش است. البته نباید انتظار داشته باشیم لاپاراسکوپی بدون عارضه باشد و هیچ مشکلی برای فرد ایجاد نکند، ولی در مقایسه با اعمال جراحی باز عوارض بسیار کمتری ایجاد خواهد کرد.

دکتر حقگو با اشاره به این که هیچ عملی بدون عارضه نیست، در این باره توضیح می‌دهد: لاپاراسکوپی هم عوارض مربوط به خودش را دارد، اما این موارد نسبت به مشکلات عمل جراحی باز بسیار کمتر است و این مزایای این روش که حساب می‌آید. به عنوان مثال چسبندگی یکی از مشکلاتی است که پس از عمل جراحی باز ممکن است برای فرد ایجاد شود، اما در این روش چون شکم باز نمی‌شود، در معرض هوای محیط قرار نمی‌گیرد و بافت بدن با لواز می‌کند که هنگام عمل استفاده می‌شود تماس ندارد، چسبندگی خیلی کمتری ایجاد می‌کند. این پزشک متخصص در عین حال توضیح می‌دهد: دمیدن گاز داخل شکم که در روش لاپاراسکوپی انجام می‌شود، برای برخی افراد خطرناک است؛ بنابراین افرادی که زمینه بیماری‌های قلبی یا تنفسی دارند، نباید از این روش استفاده کنند.

به گفته وی، یکی از فواید لاپاراسکوپی کوچک بودن اسکار عمل (جای زخم) است. به عنوان مثال اگر عمل جراحی بستن لوله‌های رحمی به روش جراحی باز انجام شود، باید



برش جراحی حداقل به اندازه ۸ تا ۷ سانتی‌متر ایجاد شود، اما در این روش با دو سوراخ نیم سانتی‌متری تا حداکثر یک سانتی می‌توان عمل را انجام داد. با توجه به این که در روش لاپاراسکوپی اسکار عمل کوچک‌تر از جراحی باز است، انتظار می‌رود عوارض و مشکلات پس از عمل نیز کمتر باشد. دکتر حقگو می‌افزاید: این مساله هم از نظر زیبایی به نفع بیمار است و هم به‌او کمک می‌کند پس از جراحی خیلی سریع‌تر به زندگی روزمره برگردد و کارهای عادی را از سر بگیرد. به گفته این متخصص بیماری‌های زنان و زایمان، احتمال عفونت نیز در این روش بسیار کمتر است. همچنین در روش جراحی باز، داخل شکم بخوبی روشن نمی‌شود و چون اعضای بدن روی هم قرار گرفته‌اند، ممکن است خیلی از بافت‌ها بخوبی دیده نشود، اما این مشکلات در لاپاراسکوپی وجود ندارد.

لاپاراسکوپی کی به کار می‌آید؟

با توجه به مزایای استفاده از روش لاپاراسکوپی، شاید این سوال برایتان پیش بیاید که کدام یک از اعمال جراحی را می‌توان به این روش انجام داد. دکتر حقگو با اشاره به این که امروزه حیطه اعمال جراحی



تأثیر آلودگی هوا بر گوش، حلق و بینی

سینوزیت اصطلاحاً به عفونت فضای سینوس‌ها که در اطراف بینی قرار گرفته‌اند، اطلاق می‌شود. پوشش داخل سینوس از مخاط تنفس است و به طور مرتب ترشحات داخل سینوس‌ها با حرکات مژک‌ها به سمت بینی هدایت می‌شود، بنابراین هر گونه انسداد در مسیر تخلیه ترشحات باعث تجمع آن و در نهایت باعث عفونت می‌شود.

انسداد مجرای تخلیه‌ای سینوس‌ها در اثر هر عاملی نظیر تورم مخاطی در اثر عفونت یا آلرژی داخل سینوس‌ها می‌تواند صورت گیرد. وقتی انسداد در مسیر مجرای تخلیه‌ای سینوس‌ها اتفاق افتد علاوه بر تجمع ترشحات، تهیه داخل سینوس نیز دچار مشکل و مژک‌ها فلج شده و این خود باعث سیکل میوب شده و عفونت و هیپوکسی سینوس را بدتر می‌کند. بنابراین استعمال دخانیات برای یک بار حداقل به مدت ۲۲ ساعت باعث فلج حرکات مژکی می‌شود.

آلودگی هوا و محیط و ذرات ریز معلق نیز در این پروسه تشدید التهاب مخاط بینی و سینوس‌ها نقش دارند و باعث مزمن شدن عفونت سینوس‌ها و بینی می‌شوند.

التهاب مخاطی بینی و سینوس‌ها در فیزیولوژی بینی اختلال ایجاد کرده و از گرم کردن هوا، رطوبت‌دهی مناسب هوا، گرفتن ذرات خارجی و طموح ساختن هوای تنفسی برای سیستم تنفسی تحتانی یعنی ریه‌ها ایجاد اختلال می‌کند.

سینوزیت و اوتیت یکی از بیماری‌های شایع در رشته گوش و حلق و بینی است که سینوزیت مزمن الی ۱۴ درصد کل جمعیت را درگیر می‌کند. سینوزیت ترمن علل گوناگون دارد که شایع‌ترین آن حالت آلرژیک و باکتری‌هاست و معمولاً سینوزیت مزمن دو هفته است که گاه یک طرفه ایجاد می‌شود.



در بروز عفونت‌های سینوزیت‌های اوتیت (عفونت گوش میانی) آلودگی هوا به تنهایی سبب بروز عفونت نمی‌شود، اما در تشدید احتمال بروز آن توأم با سایر عوامل تحریک‌کننده نقش دارد. گزارش‌هایی مبنی بر این که در شرایط آلودگی هوا بویژه کودکان و خردسالانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌ها هستند، وجود دارد و نشان می‌دهد کودکانی که هوای سالم و تمیزتر استنشاق می‌کنند، کمتر در خطر ابتلا به این عفونت‌ها هستند. عفونت‌های گوش میانی در کودکان و خصوصاً در زیر ۲ سال شایع است و اغلب علل ویروسی و باکتریایی دارد و معمولاً به دنبال سرماخوردگی ایجاد می‌شود و آلودگی هوا در تشدید آن نقش دارد. همچنین تماس با دود سیگار در محیط زندگی یکی از فاکتورهای موثر در تشدید عفونت گوش میانی در کودکان است.

باید مستقیماً توسط لاپاراسکوپ است.

لاپاراسکوپی برای برخی ممنوع! با توجه به این که این روش ممکن است برای برخی افراد و بخصوص مبتلایان به بیماری‌های خاص، دردسرساز شود، باید نسبت به این مورد نیز دقت داشته باشید.

دکتر حقگو در ساره افرادی که نباید از این روش استفاده کنند، می‌گوید: افرادی که به بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های انسدادی ریه مبتلا هستند، نباید از این روش استفاده کنند. بنابراین لاپاراسکوپی برای افرادی که مشکل خاصی ندارند، سالم و در سنین مناسب هستند، هیچ گونه مشکلی ایجاد نمی‌کند. به گفته وی، انجام عمل جراحی به روش لاپاراسکوپی در سنین بالای ۶۰ سال چندان مناسب نیست، البته افرادی که تصمیم می‌گیرند از این روش استفاده کنند، باید به پزشک متخصصی مراجعه کنند که در این زمینه تجربه تبحر دارد.

دکتر حقگو می‌گوید: پزشکی که عمل لاپاراسکوپی را انجام می‌دهد، حتماً باید دوره‌های خاصی را گذرانده و در این زمینه مهارت کافی داشته باشد، چون این عمل برخلاف این که برای بیمار راحت و به نفع اوست، برای جراح کاری به نسبت دشوار است.

خواهیدن با لنز باعث آسیب قرنیه می‌شود

مشکل شود. وی افزود: عینک و چشم، اتحنا و شرایط سطح قرنیه نیز باید در انتخاب نوع لنز یا انتخاب لنز در نظر گرفته شوند تا میزان ایجاد عوارض به حداقل برسد. به همین دلیل حتماً باید تجویز لنز توسط یک چشم‌پزشک صورت بگیرد. رئیس انجمن چشم‌پزشکی با بیان این که اگر فردی دچار قرمزی، تاری دید و درد شدید یا احساس وجود جسم خارجی در چشم‌ش شدید سریع به پزشک مراجعه کند، تأکید کرد: باید بلافاصله لنز را در آورده و چند ساعتی استراحت کنید و فقط عوارضی که حتماً مشکل ایجاد کند؛ ممکن است فردی چند شب به‌لنز بخوابد و اتفاقی نیفتد، ولی ناگهان دچار

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران با اشاره به مضرات خواهیدن فرد با لنز داخل چشم هشدار داد: اصولاً وقتی لنز روی چشم قرار می‌گیرد تا کسینژن از طریق اشک تأمین می‌شود، وقتی فرد می‌خواهد چون لگک بسته است تبادل اکسیژن اشک با محیط کم می‌شود و در نتیجه اکسیژنی وجود نخواهد داشت که از لنز عبور کند و به قرنیه برسد. دکتر هرمز شمس در گفت‌وگو با ایسنا افزود: ریسک عفونت نیز با استفاده طولانی مدت از لنز بالا می‌رود. در واقع این گونه نیست که خواهیدن با لنز حتماً مشکل ایجاد کند؛ ممکن است فردی چند شب به‌لنز بخوابد و اتفاقی نیفتد، ولی ناگهان دچار

شیوع پای پراتنزی در پسران ۲ تا ۳ برابر دختران است

باشند، احتیاجی به عمل جراحی نیست. اما اگر پای فرد بیش از ۱۰ درجه به طرف داخل خم شده باشد، باید حتماً تحت عمل جراحی قرار گیرد و تا عوارض بعدی برای بیمار پیش نیاید. به گفته او، اگر پای پراتنزی به درستی درمان نشود، منجر به بروز آر تروز می‌شود، زیرا کج‌تر شدن پا به مرور موجب تخریب مفاصل می‌شود. دکتر عکاشه تصریح کرد: این ایراد باید اصلاح و در ردیف استخوان‌های طبیعی قرار گیرد و کم‌آسیب‌کتری به آن وارد شود.

شیوع پای پراتنزی در پسران ۲ تا ۳ برابر دختران است

رئیس انجمن جراحان ارتوپدی ایران با بیان این مطلب که شیوع عارضه پای پراتنزی در پسران ۲ تا ۳ برابر دختران است، گفت: عدم درمان پای پراتنزی، موجب تخریب مفاصل و آر تروز می‌شود. دکتر غلامعلی عکاشه در گفت‌وگو با ایسنا افزود: اما این مساله که چند درصد این افراد نیاز به عمل جراحی دارند به عواملی نظیر این که آیا بیماری پیش‌رونده است یا خیر و زاویه اولیه آن چقدر است، بستگی زیادی می‌کند. وی خاطر نشان کرد: البته اگر این انحراف ۷ تا ۵ درجه

پخش آنتی‌بیوتیک و پمپ‌پخش

شبکه یک	شبکه دو	شبکه سه	شبکه چهار	شبکه تهران	شبکه آموزش	شبکه قرآن	رادبو
<p>شبکه یک</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۰۱۳۹۰۱-۲</p> <p>۷/۰۰ خبر ۷/۱۰ صبح بخیر ایران ۹/۰۰ خبر ۹/۱۵ هفته به هفته این برنامه با هدف و رویکرد فراهم کردن فضای شاد و لطیفاتی خوش همراه با سرگرمی و نشاط برای مخاطبان هر پنجشنبه روزی آنتن می‌رود. ۱۱/۵۰ آفتاب شرقی این برنامه مجموعه‌ای است از آذگانه‌های همه‌روزه در لحظات معنوی آذان ظهر از سیمای خانواده پخش می‌شود. بخش‌هایی همچون ترجمه و تلاوت یک صفحه از قرآن، احکام، حکایت‌ها، اوقات شرعی استان‌ها، آذان، نماز جماعت، آذکار روزهای هفته، دلنوشته‌ها، پلاتوهای مجری‌ای، تماشیح، وله‌های کوتاه و... ندا ملکی، علی جباری و مهیار مهر افرا این برنامه را به عهده دارند. ۱۲/۵۰ سخنرانی ۱۳/۲۰ خانه ملت ۱۴/۰۰ اخبار نیمروزی ۱۴/۲۰ میزگرد جشنواره جام‌جم ۱۵/۲۰ مجموعه داستانی «تاثریا» (تکرار) ۱۶/۲۰ مجموعه داستانی «کالتر» ۱۷/۳۰ زیارت وارث ۱۷/۴۰ تکریم‌های جاودان ۱۸/۱۵ ویژه انتخابات ۱۹/۰۰ اخبار ۱۹/۳۵ درس‌هایی از قرآن کریم ۲۰/۱۰ شریان زمین ۲۰/۵۰ دو کوهه ۲۱/۰۰ فیلم سینمایی پنگون‌ها پرواز می‌کنند</p>	<p>شبکه دو</p> <p>روابط عمومی: ۸۸۷۷۱۱۰۱</p> <p>۷/۰۰ روز از نو ۹/۰۰ خردسال و کودک ۱۰/۳۰ خانه ما ۱۲/۲۰ نو در بوم ۱۳/۰۰ مستند پیشه‌ها و مشکل ریاضی ۱۳/۴۵ مسابقه دوراهی ۱۴/۱۵ مسقده نو ۱۴/۳۰ سینما آفتاب «زند یاد میهن» این فیلم به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محمدعلی اسحاقی با بازی جهانگیر الماسی، بهزاد خداویی، اعظم سلیمانی، رحیم آشوری و عباس کمال‌الدینی روی آنتن می‌رود. داستان این فیلم درباره فردی است که در زمان زلزله بم داریوری را به همراه نامه‌ای برای کمک به آسیب‌دیدگان زلزله بم می‌فرستد، سال‌ها از این ماجرا می‌گذرد و یک روز بر اثر اتفاقی، پچه‌های مدرسه تصمیم می‌گیرند جواب نامه آن شخص را بدهند و او را به بم دعوت کنند تا این که... ۱۲/۵۰ روزه‌ضوان ۱۶/۰۰ اخبار جوانه‌ها ۱۶/۱۰ کودک و نوجوان ۱۷/۳۰ روزه‌ضوان ۱۸/۰۵ سی یاسی ۱۸/۲۰ شب تند ۱۹/۰۰ بازمه زندگی ۱۹/۲۰ دانستی‌ها ۱۹/۴۵ پلی به گذشته ۲۰/۰۰ پنجره ۲۰/۲۵ آب و آینه ۲۰/۳۰ اخبار ۲۱/۰۰ مجموعه داستانی ۲۱/۴۵ درچه شمایی ۲۱/۴۵ سرآشپز بزرگ ۱۲/۳۰ اخبار سراسری</p>	<p>شبکه سه</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۱۶۸۲۹۰۵</p> <p>۷/۱۵ کوچه باغ ۸/۵۵ برنامه ورزشی ۹/۲۰ سینما گلخانه ۱۰/۵۰ فیلم سینمایی نشان فرودگاه در یک روز برفی با بارش زیاد برف، باند فرودگاه بسته می‌شود و کارکنان فرودگاه مشغول پاکسازی باند هستند. هنگام فرود یک هواپیماد در میان برف گیر کرده و باند مسدودی می‌شود. تمام نیروها بیسج شده تا باند باز نشود. رئیس فرودگاه از طرف او را به بی قفایتی محکوم می‌کند. مسافران از معطلی ناراحت هستند در این میان مردی که ورشکسته و بیکار شده و قصد خودکشی دارد و... ۱۸/۲۰ سپهر سیاست رخدادهای سیاسی هفته را مورد بررسی قرار می‌دهد. ۱۹/۰۰ آسمان شب (تکرار) ۱۹/۵۰ بورس ۲۰/۰۰ اخبار ۲۰/۴۰ از روز موقیعت در این برنامه دیدگاه‌های مختلف در خصوص مفهوم موقیعت، تغییر مفهوم آن در کشور ما و برخی کشور‌های خارجی، نقش خانواده و آموزش و پرورش در موقیعت و شکست امیدهنده را نیز اعلام می‌کند. ۱۸/۱۵ نشان سبید ۱۹/۱۵ فیلم تلویزیونی این یک تصادف نیست این فیلم تصادف زندگی جوانی است که تمام افتخارش تصادف نکردن در حین رانندگی است، اما این افتخار در شب عروسی جای خود را به بهت و تعجب می‌دهد. ۲۰/۴۵ مجموعه داستانی ۲۲/۱۵ دیروز، امروز، فردا</p>	<p>شبکه چهار</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۶۱۵۶۰۰</p> <p>۶/۲۰ منتخبا اردی بهشت ۶/۴۵ رنگان (تکرار) ۷/۰۰ طلوع ۷/۲۰ دلنوازان ۹/۴۰ مستند خارجی ۱۰/۳۵ منشور ۱۰/۴۵ یادنگان حلقه‌های گمشده ۱۱/۲۰ سپهر معرفت ۱۲/۱۵ اردی بهشت (زنده) ۱۳/۲۰ کارگاه هنر ۱۴/۲۰ منشور ۱۴/۳۰ جشنواره جام‌جم ۱۵/۳۰ سیمای پارسیان ۱۶/۰۰ سینما چار ۱۸/۰۰ اخبار علمی فرهنگی ۱۸/۲۰ سپهر سیاست رخدادهای سیاسی هفته را مورد بررسی قرار می‌دهد. ۱۹/۰۰ آسمان شب (تکرار) ۱۹/۵۰ بورس ۲۰/۰۰ اخبار ۲۰/۴۰ از روز موقیعت در این برنامه دیدگاه‌های مختلف در خصوص مفهوم موقیعت، تغییر مفهوم آن در کشور ما و برخی کشور‌های خارجی، نقش خانواده و آموزش و پرورش در موقیعت و شکست امیدهنده را نیز اعلام می‌کند. ۱۸/۱۵ نشان سبید ۱۹/۱۵ فیلم تلویزیونی این یک تصادف نیست این فیلم تصادف زندگی جوانی است که تمام افتخارش تصادف نکردن در حین رانندگی است، اما این افتخار در شب عروسی جای خود را به بهت و تعجب می‌دهد. ۲۰/۴۵ مجموعه داستانی ۲۲/۱۵ دیروز، امروز، فردا</p>	<p>شبکه تهران</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰-۷۱</p> <p>۶/۴۵ سلام تهران ۸/۴۵ نصف‌های کهن ۹/۴۰ ورزش شهروندی ۱۰/۱۵ آشنیزی به خانه برمی‌گردیم ۱۰/۴۵ تا نیاایش ۱۲/۲۰ مجموعه داستانی پای پیاده ۱۳/۲۰ تماشاخانه ۱۴/۱۵ ورزش از نگاه ۵ این برنامه سعی دارد تا با پوشش تصویری و نیز تحلیل رویدادهای ورزشی شهر و استان تهران در سال گذشته، نگاهی گذرا به عملکرد هیات‌های ورزشی شهر و استان تهران داشته باشد. ۱۵/۱۵ داستنی‌های ایرانی ۱۵/۴۵ مسابقه سرزمین دانایی ۱۶/۲۵ مستند ۵ دنیای کودکان‌ها ۱۷/۳۰ به خانه برمی‌گردیم (زنده) ۱۸/۲۰ اخبار تهران ۱۹/۰۰ مجموعه داستانی هنسار برای کبری ۱۱ ۲۰/۰۰ سب برنامه‌های سلامت محور است که به تشریح بیماری‌های نامی بردازد، بلکه راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، روش‌های صحیح زندگی، تغذیه سالم، چگونگی به دست آوردن و حفظ امنیت روانی و... را به بینندگان آموزش می‌دهد. ۲۰/۵۰ پیچه‌های دیروز ۲۲/۰۰ با ما اینجا ۲۲/۴۰ مہارت ۲۳/۱۰ مجموعه داستانی پنجره</p>	<p>شبکه آموزش</p> <p>روابط عمومی: ۸۸۷۸۱۳۷۲۰</p> <p>۸/۱۵ جنگ صحگاهی ۸/۲۵ دانستی‌ها ۹/۴۰ خانه باحال خان ۹/۷۰ قاصدک ۹/۱۵ صبحی دیگر (زنده) ۱۰/۴۵ دوربین ۷ ۱۰/۵۵ مجموعه نمایشی پای پیاده رستم و اسفندیار ۱۴/۱۵ ورزش از نگاه ۵ این برنامه سعی دارد تا با پوشش تصویری و نیز تحلیل رویدادهای ورزشی شهر و استان تهران در سال گذشته، نگاهی گذرا به عملکرد هیات‌های ورزشی شهر و استان تهران داشته باشد. ۱۵/۱۵ داستنی‌های ایرانی ۱۵/۴۵ مسابقه سرزمین دانایی ۱۶/۲۵ مستند ۵ دنیای کودکان‌ها ۱۷/۳۰ به خانه برمی‌گردیم (زنده) ۱۸/۲۰ اخبار تهران ۱۹/۰۰ مجموعه داستانی هنسار برای کبری ۱۱ ۲۰/۰۰ سب برنامه‌های سلامت محور است که به تشریح بیماری‌های نامی بردازد، بلکه راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، روش‌های صحیح زندگی، تغذیه سالم، چگونگی به دست آوردن و حفظ امنیت روانی و... را به بینندگان آموزش می‌دهد. ۲۰/۵۰ پیچه‌های دیروز ۲۲/۰۰ با ما اینجا ۲۲/۴۰ مہارت ۲۳/۱۰ مجموعه داستانی پنجره</p>	<p>شبکه قرآن</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۰۳۴۰۴۳-۴۴</p> <p>۷/۰۵ وقت ییاری (زنده) در این برنامه که هر روز غیر از جمعه‌ها روی آنتن می‌رود، حجت‌الاسلام والمسلمین نقویان: را مص در خانواده، دکتر عبوسی: کنترل استرس، دکتر فرسجی: تغذیه مناسب و حجت‌الاسلام والمسلمین غیاث: رزق و روزی، سردار طلایی: شهروند قرآنی و نقیاشی معاون وزیر امور خارجه: سیاست قرآنی را مورد بحث قرار می‌دهند. ۹/۳۰ سخنرانی ۱۰/۰۰ اخبار قرآنی ۱۰/۱۵ گل‌های زندگی ۱۰/۴۵ راه روشن ۱۲/۱۰ سخنرانی ۱۳/۰۰ حلقه در نهضت حسینی ۱۴/۰۰ محفل ۱۴/۳۰ مسجد حضرت موسی بن جعفر (ع) ۱۴/۴۵ تفسیر قرآن کریم / سوره اسرا ۱۵/۳۰ دانستی‌ها ۱۶/۰۰ مستند ۱۶/۳۰ بیان جاودان ۱۷/۳۰ تلاوت قرآن کریم / سوره نبا ۱۸/۳۰ تصادف قرآن کریم / سوره ضحی ۱۹/۰۰ ما نوجوانان ۱۹/۳۰ باران ۲۰/۴۵ مجموعه داستانی یوسف پیامبر ۲۱/۳۰ دعای کبیل ۲۲/۳۰ مستند راه جاودان ۲۳/۱۵ تلاوت مجلسی مشهد مقدس ۲۰/۳۰ راه روشن ۲۱/۳۰ تلاوت قرآن کریم / سوره ضحی ۲۲/۰۵ شبکه رادیویی ایران ۵/۳۰ لحظه‌های آسمانی</p>	<p>رادبو</p> <p>روابط عمومی: ۲۲۱۶۷۸۰۰</p> <p>۸/۴۰ شبکه رادیویی ندای اسلام اندیشه ناب ۹/۰۰ شبکه رادیویی تهران امروز دشنه ۱۰/۰۰ شبکه رادیویی البرز حرفم و حرفم: مسابقه‌ای رادیویی که در هر برنامه در خصوص یک شغل و مهارت‌ها و تخصص‌های آن از شرکت‌کنندگان سوال می‌شود. ۱۲/۱۰ شبکه رادیویی فرهنگ شعر آیینی ۱۲/۲۰ شبکه رادیویی قرآن نمایش «بج جانکاه» ۱۴/۰۰ شبکه رادیویی سلامت برپیان: عشق و محبت در زندگی مشترک ۱۶/۰۵ شبکه رادیویی اقتصاد یک استکان چای داغ ۱۶/۳۰ شبکه رادیویی صدای آشنا هیچ وقت دیر نیست ۱۶/۳۰ شبکه رادیویی جوان زیر آسمان ایران ۱۸/۰۰ شبکه رادیویی گفت‌وگو گفت‌وگوی روز: بازخوانی ابیات بصیرت مردم و میثاق محدثه با ولایت با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین رسایی و علی محمدتائینی رئیس کمیته ۹ دی ۱۸/۳۰ شبکه رادیویی ایرانصدا یک مساله با موضوع حواشی بازار تهران ۲۳/۳۰ شبکه رادیویی ورزش چراغستان</p>