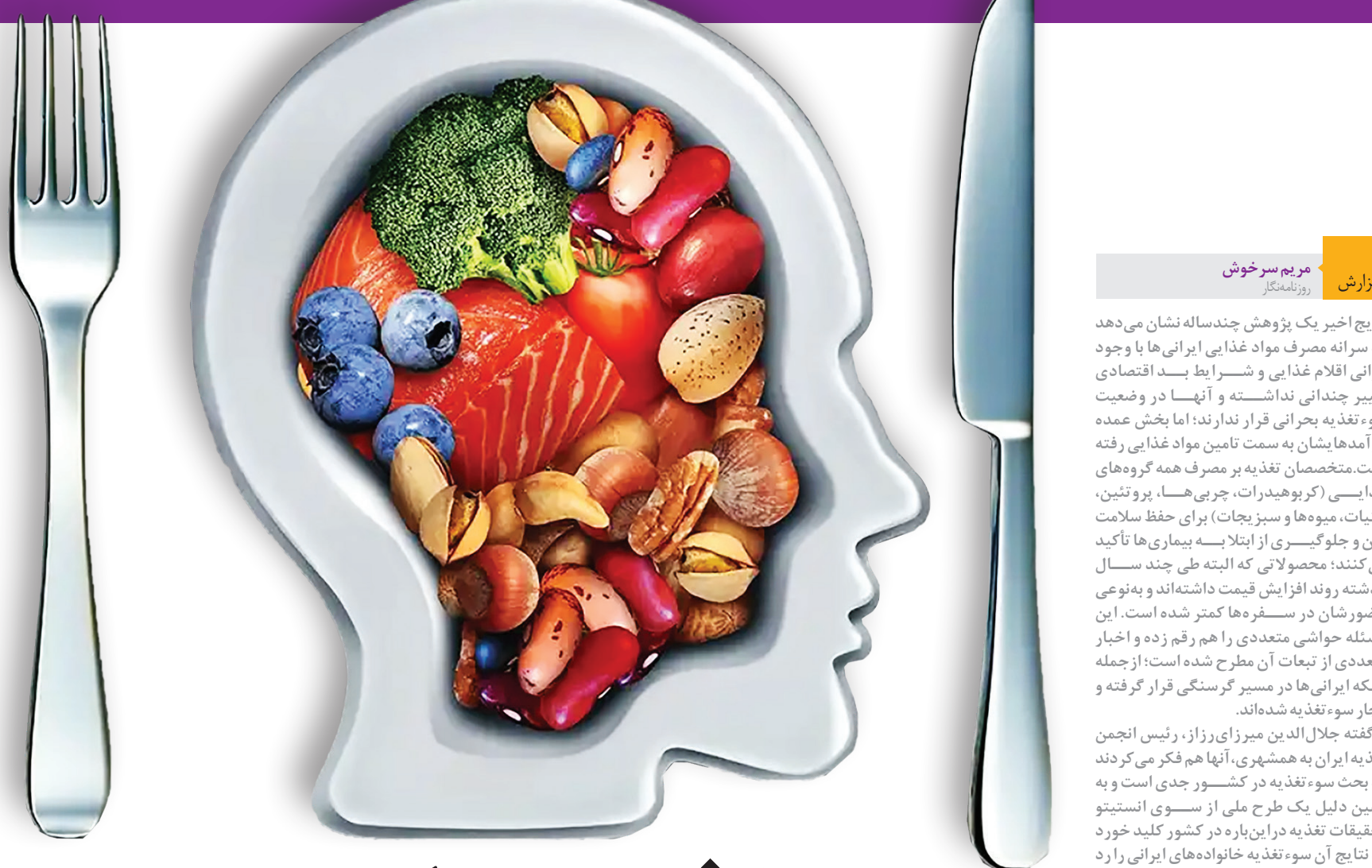


همیشه یک تندرستی



گزارش
روزنامه‌نگار
مریم سرخوش

نتایج اخیر یک پژوهش چندساله نشان می‌دهد که سرانه مصرف مواد غذایی ایرانی‌ها با وجود گرانی اقلام غذایی و شکر و پختن اقتصادی تغییر چندانی نداشته و آنها در وضعیت سوء تغذیه بحرانی قرار ندارند؛ اما بخش عمده درآمدها پشان به سمت تامین مواد غذایی رفته است. متخصصان تغذیه بر مصرف همه گروه‌های غذایی (کربوهیدرات، چربی‌ها، پروتئین، لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات) برای حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها تأکید می‌کنند؛ محصولاتی که البته طی چند سال گذشته روند افزایش قیمت داشته‌اند و به نوعی حضورشان در سفره‌ها کمتر شده است. این مسئله حواشی متعددی را هم رقم زده و اخبار متعددی از تبعات آن مطرح شده است؛ از جمله اینکه ایرانی‌ها در مسیر گرسنگی قرار گرفته و دچار سوء تغذیه شده‌اند.

به گفته جلال‌الدین میرزای رزاق، رئیس انجمن تغذیه ایران این هم‌شهری، آنها هم فکر می‌کردند که بحث سوء تغذیه در کشور جدی است و به همین دلیل یک طرح ملی از سوی انستیتو تحقیقات تغذیه در این باره در کشور کلید خورد که نتایج آن سوء تغذیه خانواده‌های ایرانی را رد می‌کند. در این باره حتی تابستان سال گذشته سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ملل متحد -فاو- از کاهش قابل توجه سوء تغذیه در ایران طی سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ خبر داد و اعلام کرد: «طی این دوره ۶۰ درصد از جمعیت ایران با مشکل سوء تغذیه مواجه بوده‌اند و این عدد در دوره قبل -۲۰۱۸ تا ۲۰۲۰- بالغ بر ۷ درصد بوده است.»

سوء تغذیه بحرانی نیست

سرانه مصرف مواد غذایی ایرانی‌ها با وجود گرانی اقلام غذایی تغییر چندانی نداشته اما بخش عمده درآمدهایشان را به خود اختصاص داده است

یک ادعای عجیب درباره سوء تغذیه نیمی از ایرانی‌ها
عجیب‌ترین ادعا درباره سوء تغذیه ایرانی‌ها تابستان سال گذشته مطرح شد. مدیر کل سابق مطالعات اجتماعی وزارت تعاون با بیان اینکه اوضاع سوء تغذیه در کشور بحرانی شده، عنوان کرد: «۷۵ درصد ایرانی‌ها سوء تغذیه دارند و کاری و تغذیه ایران در این باره ۲۱۰۰ کیلوکالری را دریافت نمی‌کنند. ۱۴۵ میلیون نفر از این ۷۵ درصد هم کودک و نزدیک ۱۰ میلیون نفر زیر ۱۲ سال؛» ادعایی که نشان می‌داد فقر غذایی، سلامت نیمی از جمعیت کشور را تهدید می‌کند و هم نظام سلامت و هم آینده‌سازی کشور با مشکلات قابل‌چیزی روبه‌رو است.

البته ادعای این مسئول همان زمان توسط کارشناس حوزه سلامت و متخصصان تغذیه مورد انتقاد گرفت و عنوان شد که حتی میانگین جدول سازمان بهداشت جهانی برای میزان کالری مورد نیاز گروه‌های سنی مختلف، متفاوت است. به عنوان مثال درباره افراد زیر ۱۰ سال نیاز سوء تغذیه که بر اساس این جدول سابق چیزی حدود ۱۰ میلیون نفر بودند، اگر پسر باشند ۸۵۰ تا ۹۸۰ کالری مورد نیاز است و اگر دختر باشند ۱۲۳۰ تا ۱۷۳۰ کالری. به همین دلیل میانگین عجیب ۲۱۰۰ کیلوکالری درباره این گروه سنی مصداق ندارد. این در حالی است که وزارت بهداشت هم براساس جدولی که از سوی انستیتو تغذیه ایران تهیه شده بود، میانگین کالری و پروتئین مصرفی دهک‌های مختلف در سال ۹۷ اعلام کرد. براساس این جدول، تنها دهک ابتدایی کالری کمتر از ۲۱۰۰ دریافت کرده بودند؛ دهک اول ۱۶۳۵، دهک دوم ۱۸۴۱، دهک سوم ۹۳۴ و دهک چهارم ۲۰۰۵؛ بنابراین کالری دریافتی دهک‌های متفاوت قابل توجهی با میانگین کالری مطرح‌شده از سوی مدیر کل سابق مطالعات اجتماعی وزارت تعاون نداشته است. البته آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد که حدود ۱۶ درصد

کودکان زیر ۶ سال در ایران دچار سوء تغذیه‌اند و ۸۰۰ هزار کودک در سنین رشد با کمبود انرژی و مواد پروتئینی و کمبود ریزمغذی‌ها روبه‌روند. متولیان نظام سلامت همچنین از کمبود وزن ۱۱ درصد کودکان در ایران و لاغری شدید حدود ۵ درصد از کودکان خبر می‌دهند.

سرانه مصرف تغذیه نکرده است
ایرانی‌ها طی سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ بهبود ۱۲ پله‌ای در رده‌بندی جهانی سوء تغذیه داشتند و در جایگاه ۹۰ قرار گرفتند؛ یعنی در مقایسه با ۱۶۷ کشور جهان از نظر سوء تغذیه، ۷۷ کشور جهان سوء تغذیه بیشتری نسبت به ایران داشته‌اند. حالا پژوهش‌ها هم نشان می‌دهند که ایرانی‌ها از نظر سوء تغذیه در وضعیت بحرانی قرار ندارند. رئیس انجمن تغذیه ایران در این باره به هم‌شهری توضیح می‌دهد: «در این باره یک پژوهش چندساله از سوی انستیتو تحقیقات تغذیه ایران آغاز شد. نام این طرح «سرانه مصرف مواد غذایی در خانواده‌های ایرانی» بود و از ۸ هزار خانوار ایرانی یاد آمد غذایی گرفته شد. در طول این مطالعه سرانه مصرف تمام اجزای مواد غذایی در کشور به صورت پراکنده مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. نتایج که اخیراً به دست آمده نشان می‌دهند که سرانه مصرف نسبت به قبل از شرایط بد اقتصادی خیلی تغییر نکرده است که ایرانی‌ها را دچار سوء تغذیه بحرانی کند.»

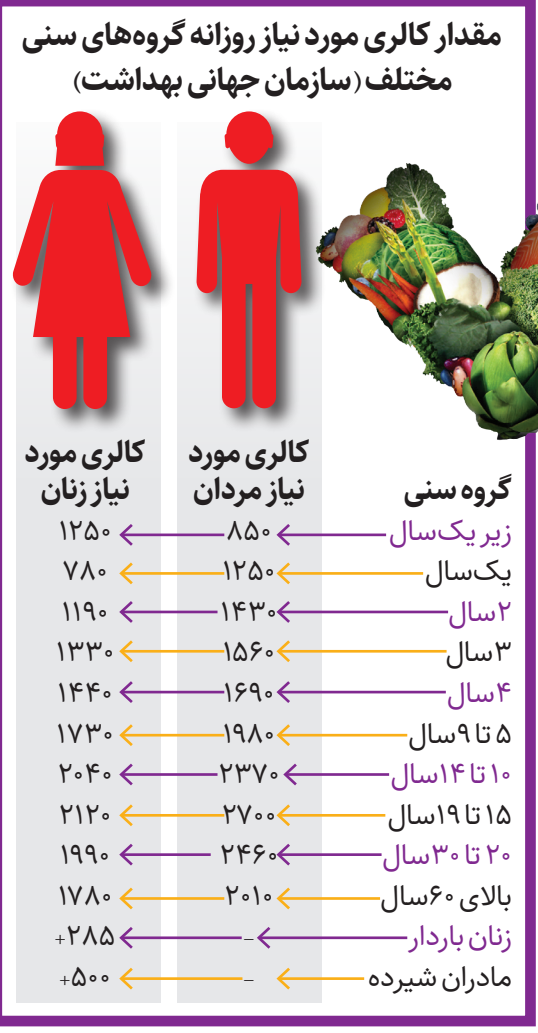
رئیس انجمن تغذیه ایران با تأکید بر اینکه این آمارها در دهک‌ها و گروه‌های آسیب‌پذیر تفاوت‌هایی دارد، عنوان می‌کند: «این گروه‌ها در یک یا ۲ دهک قرار دارند که در سازمان‌های مردم‌نهاد و ان‌جی‌اوا، ارگان‌های نیمه‌دولتی مثل کمیته امداد و ارگان‌های دولتی مثل سازمان بهزیستی به‌عنوان مستمری‌بگیر ثبت شده‌اند. یکی از توصیه‌های همیشگی ما به دولت‌ها درباره این گروه‌های آسیب‌پذیر این بوده است که این گروه‌ها باید تحت حمایت‌های غذایی قرار داشته باشند، یعنی به جای دریافت یارانه و کمک‌های نقدی، سبدهای مواد غذایی دریافت کنند تا دچار سوء تغذیه که عامل بسیاری از بیماری‌هاست، نشوند.»

میرزای رزاق تأکید می‌کند: «تحقیقات نشان داده است که پول نقد پرداختی به این خانوارها، به دلیل گرفتاری‌های زیادی که دارند، به مواد غذایی اختصاص پیدا نمی‌کند و صرف موارد و مسائل دیگر می‌شود.»

رئیس انجمن تغذیه ایران با تأکید بر اینکه این آمارها در دهک‌ها و گروه‌های آسیب‌پذیر تفاوت‌هایی دارد، عنوان می‌کند: «این گروه‌ها در یک یا ۲ دهک قرار دارند که در سازمان‌های مردم‌نهاد و ان‌جی‌اوا، ارگان‌های نیمه‌دولتی مثل کمیته امداد و ارگان‌های دولتی مثل سازمان بهزیستی به‌عنوان مستمری‌بگیر ثبت شده‌اند. یکی از توصیه‌های همیشگی ما به دولت‌ها درباره این گروه‌های آسیب‌پذیر این بوده است که این گروه‌ها باید تحت حمایت‌های غذایی قرار داشته باشند، یعنی به جای دریافت یارانه و کمک‌های نقدی، سبدهای مواد غذایی دریافت کنند تا دچار سوء تغذیه که عامل بسیاری از بیماری‌هاست، نشوند.»

میرزای رزاق تأکید می‌کند: «تحقیقات نشان داده است که پول نقد پرداختی به این خانوارها، به دلیل گرفتاری‌های زیادی که دارند، به مواد غذایی اختصاص پیدا نمی‌کند و صرف موارد و مسائل دیگر می‌شود.»

میرزای رزاق تأکید می‌کند: «تحقیقات نشان داده است که پول نقد پرداختی به این خانوارها، به دلیل گرفتاری‌های زیادی که دارند، به مواد غذایی اختصاص پیدا نمی‌کند و صرف موارد و مسائل دیگر می‌شود.»



تقلای برای خوابیدن
الکساندرا زاتارین می‌گوید: بی‌خوابی و اختلالات خلقی از تپاژ نزدیک‌ترین به هم دارند. بی‌خوابی اغلب نشانه اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب است. اضطراب و استرس باعث افزایش بی‌قراری می‌شود و بدن شما را برانگیخته، بیدار و هوشیار نگه می‌دارد. ممکن است متوجه شوید که قلب تان سریع‌تر می‌تپد و تنفس تان سریع و سطحی و ذهن تان ناآرام است. بی‌قراری و تقلای برای خوابیدن همچنین می‌تواند خطر ابتلا به برخی اختلالات خلقی را افزایش دهد و حتی به آن کمک کند.

بیدار شدن شما در شب می‌تواند ناشی از عوامل بسیار خطرناک‌تری مانند برخی از سرطان‌ها؛ جمله سرطان کلیه و استخوان باشد. اگر تعریق شبانه باعث نگرانی شما می‌شود به پزشک خود مراجعه کنید.

دندان قروچه
الکساندرا زاتارین در این باره می‌گوید: اگر به پشت (دراز کش) با صورت به سمت بالا بخوابید، ممکن است زبان شما عقب بیفتد و راه‌های هوایی شما مسدود یا محدود و کیفیت خواب مختل شود. این وضعیت منجر به ساییدن دندان‌ها به هم می‌شود. شایع‌ترین دلایل دندان قروچه نیز استرس، اضطراب،

نقل قول
بسیار ارزان است
دخایات در ایران

پهزاد ولی‌زاده، رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت؛ محصولات دخانی کشور بسیار ارزان‌اند و مصرف کنندگان با هر سطح درآمدی می‌توانند محصول دخانی را به راحتی تهیه کنند. صرف‌نظر از قیمت نازل روی پاکت محصولات دخانی، سیگار در مراکز عرضه محصولات دخانی به صورت نخی فروخته می‌شود که در توانایی افراد برای خرید این محصولات نقش دارد.

باید نگران بود
ایرج فاضل، رئیس جامعه جراحان، تعالیسی به منفی صحبت کردن ندارم. ولی من اصلاً به وضع موجود به خصوص برای آینده خوش بین نیستم. متأسفانه شرایطی به وجود آمده که مشوق‌ها برای گرایش به رشته‌های پزشکی به تدریج رنگ باخته، در حالی که قبلاً رشته پزشکی از رشته‌های برتر مورد انتخاب در کشور بود. الان برعکس شده و با کمال تأسف باید نگران آینده پزشکی مملکت بود.

باید نگران بود
ایرج فاضل، رئیس جامعه جراحان، تعالیسی به منفی صحبت کردن ندارم. ولی من اصلاً به وضع موجود به خصوص برای آینده خوش بین نیستم. متأسفانه شرایطی به وجود آمده که مشوق‌ها برای گرایش به رشته‌های پزشکی به تدریج رنگ باخته، در حالی که قبلاً رشته پزشکی از رشته‌های برتر مورد انتخاب در کشور بود. الان برعکس شده و با کمال تأسف باید نگران آینده پزشکی مملکت بود.

این مدرس روانشناسی ادامه می‌دهد: همه ما می‌دانیم که یک سری مشکلات در جامعه وجود دارد و تردیدی هم در آن نیست، اما اینکه فقط و فقط روی مشکلات بیرونی تمرکز کنیم و نقش فعال خود را از یاد ببریم، نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند، بلکه سلامت روانی ما را به خطر می‌اندازد و نتیجه این می‌شود که هم مشکلات مالی ما سر جای خود باقی می‌ماند و هم سلامت جسم و روان ما از دست می‌رود.

دکتر شهبانی به این نکته مهم اشاره می‌کند که سلامت خانواده و سلامت جامعه، رابطه مستقیمی با همدیگر دارند. شما وقتی ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوید و روزتان را با خواندن اخبار بد شروع می‌کنید، هم خلق خودتان را تنگ می‌کنید و هم خلق اعضای خانواده را. افراد وقتی خلق‌شان تنگ می‌شود، کارآمدی‌شان هم تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. شما وقتی حال تان بد است، خاطرات بدتان فعال‌تر می‌شوند، تحمل تان نسبت به کارهای کودک‌تان کمتر می‌شود، راحت‌تر با همسر تان دعوا می‌کنید و کمتر گذشت می‌کنید. باز آن‌ها هم که بیرون می‌گذارید، خلق بد خود را به دیگر افراد جامعه منتقل می‌کنید؛ مثلاً در اتوبوس و مترو یا بغل دستی تان عوالتان می‌شود و در محیط کار با همکار خود بحث می‌کنید و... به این ترتیب سلامت روانی اجتماع را هم به خطر می‌اندازد. همانطور که گفتم، فرد (یا خانواده) و اجتماع رابطه تنگاتنگی با هم دارند و مثل یک زنجیره به هم وصل هستند.

فرشته میرزای زاده، معاون سازمان غذا و دارو، می‌گوید: خبیب مردم تغییر نکند و مایه‌التفاوت اصلاح سیاست‌های ارزی از طریق دولت و سازمان‌های بیمه‌گر جبران نشود. نیاز سالانه طرح داروایار حدود ۲۰۴ همت است. در حال حاضر، اعتبار پیش‌بینی‌شده در لایحه بودجه‌ای که به مجلس تقدیم شده حدود ۷۵ همت است و با عدد درخواستی وزارت بهداشت متفاوت است.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

برنامه‌ای برای جلوگیری از تشدید بیماری‌ها
عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

حجت‌الاسلام سید مهدی میراحمدی، نماینده مقام معظم رهبری در ستاد وزارت بهداشت؛ رصد و نظارت دقیق نمایندگان رهبری در ستاد وزارت بهداشت بر تحقق سیاست‌های رهبری در نظام سلامت، یکی از مهم‌ترین وظایف این دفتر خواهد بود. مرور زمان نشود تا در مسیر تقویت همکاری‌های نهاد مرکزی با دانشگاه‌های علوم پزشکی و رصد و نظارت بر تحقق سیاست‌های رهبری در زمینه سلامت گام‌برداریم.

مصاحبه
روزنامه‌نگار
پروانه بندپی

آیا شادی اجتماعی دست خودمان است؟

آمارها می‌گویند آمار اختلالات روانی و میانگین مصرف داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی در سال‌های اخیر در ایران افزایش یافته است. خیلی‌ها می‌پرسند با این اوصاف با وجود نوسانات اقتصادی، مشکلات معیشتی، تورم، مشکلات اجتماعی و دیگر مشکلات در کشور، چگونه می‌توان سلامت روانی اجتماعی را تامین کرد و از افراد نیز خواست که برای حفظ سلامت روان خود و خانواده‌شان تلاش کنند؟

دکتر مهرنسا شهبانی، روانشناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با هم‌شهری به این موضوع مهم اشاره می‌کند که براساس پژوهش‌های جهانی، ۶۰ درصد خشونتی و شادکامی ما به عوامل بیرونی مثل اقتصاد و تحریم‌ها و... مرتبط است و ۴۰ درصد آن در اختیار خود ماست. در واقع شاد زیستن خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، بلکه ایجاد کردنی است و به تلاش دائمی نیاز دارد.

این مدرس روانشناسی ادامه می‌دهد: همه ما می‌دانیم که یک سری مشکلات در جامعه وجود دارد و تردیدی هم در آن نیست، اما اینکه فقط و فقط روی مشکلات بیرونی تمرکز کنیم و نقش فعال خود را از یاد ببریم، نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند، بلکه سلامت روانی ما را به خطر می‌اندازد و نتیجه این می‌شود که هم مشکلات مالی ما سر جای خود باقی می‌ماند و هم سلامت جسم و روان ما از دست می‌رود.

دکتر شهبانی به این نکته مهم اشاره می‌کند که سلامت خانواده و سلامت جامعه، رابطه مستقیمی با همدیگر دارند. شما وقتی ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوید و روزتان را با خواندن اخبار بد شروع می‌کنید، هم خلق خودتان را تنگ می‌کنید و هم خلق اعضای خانواده را. افراد وقتی خلق‌شان تنگ می‌شود، کارآمدی‌شان هم تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. شما وقتی حال تان بد است، خاطرات بدتان فعال‌تر می‌شوند، تحمل تان نسبت به کارهای کودک‌تان کمتر می‌شود، راحت‌تر با همسر تان دعوا می‌کنید و کمتر گذشت می‌کنید. باز آن‌ها هم که بیرون می‌گذارید، خلق بد خود را به دیگر افراد جامعه منتقل می‌کنید؛ مثلاً در اتوبوس و مترو یا بغل دستی تان عوالتان می‌شود و در محیط کار با همکار خود بحث می‌کنید و... به این ترتیب سلامت روانی اجتماع را هم به خطر می‌اندازد. همانطور که گفتم، فرد (یا خانواده) و اجتماع رابطه تنگاتنگی با هم دارند و مثل یک زنجیره به هم وصل هستند.

فرشته میرزای زاده، معاون سازمان غذا و دارو، می‌گوید: خبیب مردم تغییر نکند و مایه‌التفاوت اصلاح سیاست‌های ارزی از طریق دولت و سازمان‌های بیمه‌گر جبران نشود. نیاز سالانه طرح داروایار حدود ۲۰۴ همت است. در حال حاضر، اعتبار پیش‌بینی‌شده در لایحه بودجه‌ای که به مجلس تقدیم شده حدود ۷۵ همت است و با عدد درخواستی وزارت بهداشت متفاوت است.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت؛ اجرای برنامه «سلامت خانواده» با هدف ارائه خدمات پیشگیرانه سلامت برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها به متخصصان بیماری‌ها در افراد انجام می‌شود تا از تشدید بیماری‌ها در آنان جلوگیری شود. این برنامه جزو تکالیف قانونی وزارت بهداشت بوده و از سال گذشته در کشور آغاز شده و امسال اجرای آن تسریع خواهد شد.

حجت‌الاسلام سید مهدی میراحمدی، نماینده مقام معظم رهبری در ستاد وزارت بهداشت؛ رصد و نظارت دقیق نمایندگان رهبری در ستاد وزارت بهداشت بر تحقق سیاست‌های رهبری در نظام سلامت، یکی از مهم‌ترین وظایف این دفتر خواهد بود. مرور زمان نشود تا در مسیر تقویت همکاری‌های نهاد مرکزی با دانشگاه‌های علوم پزشکی و رصد و نظارت بر تحقق سیاست‌های رهبری در زمینه سلامت گام‌برداریم.

