

بیمارستان کودکان تبریز یک هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال از بیمه ها طلب دارد

رییس مرکز آموزشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری تبریز گفت: این مرکز یک هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال از شرکت های بیمه ای طلب دارد.

به گزارش ایرنا، دکتر سیامک شیوا در نشست خبری به مناسبت فرا رسیدن روز خبرنگار، افزود: متأسفانه یکی از چالش ها و مشکلات اصلی مراکز درمانی مربوط به بدهی های سنگین و هنگفت شرکت های بیمه ای است که ادامه این روند منجر به بروز انواع مشکلات می شود.

وی جایگاه و اهمیت مراکز درمانی تخصصی و فوق تخصصی کودکان در جهان را مورد اشاره قرار داد و با تأکید بر اینکه نوع نگرش به این مراکز جدا از سایر بیمارستان ها است، اظهار کرد: در کشورهای مختلف به خصوص کشورهای پیشرفته بیمارستان های کودکان به مثابه خانه دوم مردم به شمار می روند و به جهت نقش سلامت محور آن در آینده جوامع به طور معمول با کمک های مردمی اداره می شوند. شیوا اداره مردمی مراکز درمانی کودکان را یکی از مزیت های بسیار مهم آنها برشمرد و با تأکید بر اینکه باید در ایران نیز این موضوع بین خانوارها نهادینه شود، یادآور شد: در این بین مساعادت های مردمی برای ایجاد امکانات و تأمین تجهیزات پزشکی برای مراکز درمانی کودکان از ارزش بسیار خاصی برخوردار است.

وی بر نقش باز و تأثیرگذار رسانه ها در فرهنگ سازی عمومی برای تغییر نوع نگرش به مراکز درمانی کودکان، ادامه داد: بیمارستان کودکان مردانی آذری تبریز به عنوان یکی از پیشرفته ترین و دارای امکانات بالای تخصصی و فوق تخصصی از معدود مراکز جامع کشور و تنها مرکز منطقه شمال غرب ایران به شمار می رود، در حقیقت خانه مردم و البته اصحاب رسانه است که باید این امر به پندار عمومی تبدیل شود.



شیوا نقش بیمارستان های کودکان در تأمین سلامت آینده و نیروی انسانی سالم کشور را مورد تأکید قرار داد و با بیان اینکه هر میزان هزینه در این خصوص به نوعی سرمایه گذاری برای آینده کشور است، گفت: باید توجه داشت که در صورت وجود کودکان مشکل دار ذهنی و جسمی علاوه بر اینکه هزینه های بسیار سرسام آور را تحمیل سیستم سلامت و بهداشت کشور می کند، آینده اقتصادی و نیروی کار را نیز با چالش های جدی مواجه خواهد کرد.

وی با قدردانی از خیر نامی و شهیر ایران و آذربایجان، حجاج کریم مردانی آذری که تمام هزینه های ساخت بیمارستان کودکان تبریز را بر عهده گرفت، از دولت سیزدهم، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین دانشگاه علوم پزشکی تبریز به خاطر خرید و تأمین تجهیزات به روز و مدرن این مرکز قدردانی و اضافه کرد: بر اساس برآوردهای اولیه تاکنون افزون بر ۹ هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال برای تأمین تجهیزات این بیمارستان هزینه شده

درمانگاه های تخصصی نیز سه هزار و ۵۰۰ نفر در هر ماه است.

وی با بیان اینکه بیمارستان کودکان مردانی آذری تبریز علاوه بر ساکنان آذربایجان شرقی از استان های آذربایجان غربی، کردستان، اردبیل مراجعه کننده دارد، گفت: به طور معمول بیماران بدحال این استان ها غالب مراجعه کننده ها را شامل می شوند. بادبرین یکی از بهترین برنامه های معاونت درمان بیمارستان مردانی آذری تبریز را ایجاد و راه اندازی بخش پیوند مغز استخوان اعلام کرد که برای ساخت، تجهیز و تکمیل آن هزینه های زیادی باید صورت بگیرد.

وی راه اندازی بخش فوق را یکی از نیازمندی های بخش درمان کودکان آذربایجان شرقی و منطقه شمال غرب کشور دانست و با بیان اینکه هم اکنون به دلیل نبود چنین مرکزی بیماران استان به تهران و در پاره ای از موارد به مشهد اعزام می شوند، گفت: بدون تردید راه اندازی مرکز پیوند مغز استخوان بیمارستان مردانی آذری می تواند زنجیره درمانی فوق تخصصی کودکان در منطقه شمال غرب ایران را کامل کند.

با دبرین به اقدامات مهم معاونت درمان بیمارستان مردانی آذری در ۲ سال اخیر اشاره و اظهار کرد: افزایش تعداد بخش های داخلی از سه مورد به پنج مورد، افتتاح سی تی آنژیو و بیهوشی ام آر آی با خرید دستگاه های ویژه به مبلغ ۳۰ میلیارد ریال، راه اندازی اتاق تصویربرداری ام آر آی و افزایش تعداد اتاق های عمل از پنج باب به یازده باب از جمله این اقدامات است.

به گفته وی و ایجاد و راه اندازی بخش جراحی قلب جزو برنامه های کوتاه مدت معاونت درمان بیمارستان کودکان مردانی آذری است که تلاش می شود ظرف ۲ ماه آینده افتتاح شود.

است که رقم بسیار قابل توجهی به شمار می رود. شیوا ارایه بهترین خدمات با تعرفه های دولتی را یکی از مزیت های بسیار مهم بیمارستان کودکان مردانی آذری تبریز بیان کرد و افزود: این مرکز در اغلب تخصص های کودکان با پزشکان مجرب و توانمند به طور شبانه روزی به احاد مردم خدمات رسانی می کند.

انجام سه هزار عمل جراحی در بیمارستان کودکان تبریز
معاون درمان مرکز آموزشی و درمانی مردانی آذری تبریز هم گفت: از ابتدای امسال تاکنون حدود سه هزار عمل جراحی در رشته ها و تخصص های مختلف در این مرکز بیمارستانی انجام شده است و به طور متوسط در هر ماه تعداد ۷۰۰ عمل جراحی در این مجموعه صورت می گیرد. دکتر داوود بادبرین تعداد مراجعات سرپایی به درمانگاه بیمارستان مردانی آذری در هر ماه را چهار هزار و ۵۰۰ نفر اعلام و اضافه کرد: تعداد مراجعان درمانگاه های فوق تخصصی ن ۲ هزار و ۵۰۰ نفر و

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور:

۳۳ هزار کلاس درس به فضای آموزشی کشور اضافه شد



یاد شهید فراموش شود. تراب محمدی، سرپرست استانداری آذربایجان شرقی نیز اظهار کرد: آموزش و پرورش نقطه گذاری برای نونهالان، نوجوانان و جوانان استان در جهت سعادتمندی جامعه است. وی افزود: آموزش و تربیت باید با هم تطبیق یابد تا دانش آموزان دانشجویانی در تراز انقلاب تربیت شوند و پیشرفت و سربلندی کشور و نیز زمانی محقق می شود که توجه ویژه به آموزش و پرورش داشته باشیم. محمدی تأکید کرد: زیربنای آموزش کشور از این وزارت آغاز می شود و بعد تربیتی آن باید جدی گرفته شود زیرا تربیت مقدم بر

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور گفت: در سه سال گذشته تعداد ۳۳ هزار کلاس درس به فضای آموزشی کشور اضافه شد که عمده آن رهاورد سفرهای استانی است.

به گزارش ایرنا، حمیدرضا خان محمدی در آیین افتتاح مدرسه ۱۲ کلاسه شهید آیت الله رئیسی در شهر سهند آذربایجان شرقی با حضور وزیر آموزش و پرورش، اظهار کرد: برای ما سخت و غیرقابل باور است که در مدرسه ای به نام شهید رئیسی برنامه افتتاح داشته باشیم. وی با اشاره به اینکه این مدرسه از رهاوردهای سفرهای پربرکت شهید جمهر و از محل اعتبارات ارزی و مصوبات سفر، مسئولیت های اجتماعی شرکت ملی نفت تکمیل شده است، افزود: در آذربایجان شرقی تعداد یک هزار و ۳۸۰ کلاس درس در دولت سیزدهم تقدیم دانش آموزان شد و مدارس کانکسی بالای ۱۰ دانش آموز استان نیز ساماندهی شد. خان محمدی با بیان این که تمامی این فعالیت ها با حضور میدانی و عملیاتی شهید رئیسی انجام شده است، گفت: تعداد ۲۰ مدرسه نیز در آذربایجان شرقی افتتاح می شود که از رهاوردهای سفر شهید رئیسی است. رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور اظهار کرد: تعداد زیادی مدرسه به نام شهید رئیسی در سطح کشور آغاز شده است و تا مهر افتتاح می شود و مدرسه امروز نیز نخستین مدرسه به نام ایشان در استان است. وی تأکید کرد: شهید سیزدهم، مکتبی در خدمت به مردم دارد که باید با این نامگذاری ها، این مکتب را احیا کرد تا ذکر و

آموزش است. وی ادامه داد: استان از لحاظ مدرسه سازی و تربیت نیروی متخصص موفق عمل کرده است. **سه هزار نیرو جذب آموزش و پرورش آذربایجان شرقی می شود**

مسعود سعادت، مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی نیز اظهار کرد: در دولت سیزدهم بیش از ۱۰ هزار نفر نیروی جدید در حوزه آموزش و پرورش استان جذب شده که در نوز خود بی نظیر است. وی افزود: سه هزار نفر نیروی دیگر نیز بر اساس پیش بینی ها جذب خواهد شد. وی ادامه داد: تعداد فضاهای ورزشی استان در دولت سیزدهم از ۲۶۰ مکان به بالای ۴۰۰ مکان رسیده و سرانه فضای ورزشی استان نیز افزایش یافته است. سعادت گفت: مدرسه ای که امروز افتتاح می شود به نام شهید آیت الله رئیسی نامگذاری شده است و قرار است ۲ مدرسه دیگر به نام شهید آیت الله اله هاشم و شهید رحمتی نامگذاری شود. حجت الاسلام محمد منیب راد، امام جمعه استکو نیز با بیان اینکه خدمات دولت سیزدهم در عرصه های مختلف بی نظیر است، گفت: شهید رئیسی شهید مظلومی بود و هیچ کس برای ما شهید رئیسی نخواهد شد. وی افزود: شهید رئیسی، شنیدنی الگو و یک مدیر انقلابی بود و ما امروز باید خدمات شهدای خدمت را تبیین کنیم. مدرسه ۱۲ کلاسه شهید آیت الله رئیسی در شهر سهند آذربایجان شرقی با حضور وزیر آموزش و پرورش افتتاح شد.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سیستان و بلوچستان:

بیش از ۱۶ درصد تعهد اشتغال سیستان و بلوچستان محقق شد

عصر آزادی / سرپرستی زاهدان: عطاء الله ذوقی - سیستان و بلوچستان - مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سیستان و بلوچستان، از تحقق ۱۶.۴ صدم درصدی تعهد اشتغال استان تاکنون خبر داد.

خلیل احمد سلامی در سومین جلسه کارگروه تخصصی اشتغال و سرمایه گذاری استان که با حضور اعضا و حضور وینباری اعضای کمیته های اشتغال شهرستانها در محل سالن ولایت استانداری سیستان و بلوچستان برگزار شد، افزود: میزان تعهد ایجاد اشتغال امسال ۴۱هزار و ۶۵۱ شغل بوده که تاکنون ۶ هزار و ۶۸۳ شغل با میزان تحقق ۱۶.۴ صدم درصد محقق شده که از میزان درصدها ۲۵درصد است. کمتر می باشد. وی ادامه داد: در رتبه بندی دستگاهی در حال حاضر در زمینه میزان اشتغال ایجاد شده اداره کل صنعت، معدن و تجارت با میزان اشتغال ایجاد شده هزار و ۳۹۵ شغل، جهاد کشاورزی با ۹۴۳ شغل و کمیته امداد خام خمینی (ره) با ۸۶۱ شغل ایجاد و ثبت شده در سامانه رصد اشتغال استان رتبه های اول تا سوم را به خود اختصاص داده اند.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی سیستان و بلوچستان خاطر نشان کرد: از جلسه گذشته تا کنون جلسات پرسشگاری در میرجاوه، سراوان، دشتساری، کنارک، چابهار و فنوج برگزار شده و در تلاش برای برگزاری جلسات سایر شهرستان ها تا شهریور ماه هستیم. وی از اختصاص سهم ویژه بخش تعاون در تصویب شیوه نامه و دستور العمل تسهیلات تبصره ۱۸ و تبصره دو سال ۱۴۰۲ و سال ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: بانک ها و دستگاه های اجرایی مکلفند حداقل ۱۰ درصد و تا سقف ۲۵ درصد منابع تسهیلاتی را به بخش تعاون اختصاص دهند که تحقق این امر مساعدت و پیگیری فرمانداران و مدیران دستگاه های اجرایی را می طلبد.

سلامی با بیان اینکه در دولت سیزدهم رئیس جمهور شهید نگاه ویژه ای به بخش تعاون وجود داشت، ادامه داد: اعتبار تسهیلات مشاغل خانگی به سیستان و بلوچستان ابلاغ شده، که بر حسب آن باید ۷۰ درصد از آن به طرح های پشتیبان و ۳۰ درصد به طرح های مشاغل مستقل پرداخت شود. وی تأکید کرد: اولویت تسهیلات ایجاد اشتغال در سال جاری، با فارغ التحصیلان دانشگاهی است، در این راستا مکاتبات لازم صورت گرفته تا ۲۵درصد از سهم اشتغالی که قرار بود محقق شود سهم فارغ التحصیلان دانشگاهی باشد.

تعویض «اچ پی مونوریل» جرثقیل های سقفی واحد انبار تختال نورد گرم فولاد مبارکه

کارشناس تعمیرات مکانیک جرثقیل های سقفی در تشریح دلایل اجرای این پروژه اظهار کرد: با توجه به تعویض جرثقیل های انبار تختال نورد گرم و افزایش تناژ باربرداری جرثقیل ها و همچنین سنگین تر شدن قطعات از جمله چرخ ها، ترولی، فلاپ و سایر اجزای آن نیاز بود که مونوریل و اچ پی آن نیز تقویت و از سایز HEB۲۲۰ به IP۴۰۰ تغییر یابد تا افزایش تناژ باربرداری جرثقیل ها از ۸۰ به ۹۰ تن را امکان پذیر سازد.

به گفته محمد محمدی، کارشناس تعمیرات مکانیک جرثقیل های سقفی در راستای اجرای این پروژه، محاسبات و تحلیل های مورد نیاز جهت تغییر قطعات به همت متخصصان واحد نورد گرم صورت پذیرفت و تغییرات مذکور در سه جرثقیل انبار تختال نورد گرم با همکاری تعمیرات مرکزی، تعمیرگاه مرکزی و حمل و نقل انجام شد.

ایمان شریف یلمه، تکنسین تعمیرات مکانیک نیز اظهار داشت: با

عصر آزادی / سرپرستی اصفهان: در پی افزایش ظرفیت انبار تختال واحد نورد گرم فولاد مبارکه در سال گذشته، پروژه اصلاح و تقویت اچ پی مونوریل جرثقیل های سقفی انبار تختال نیز با هدف افزایش تحمل تناژ بار جرثقیل ها با موفقیت انجام شد.

مجید همت زاده، کارشناس تعمیرات مکانیک تعمیرات مرکزی، با اعلام این خبر گفت: این پروژه با همکاری واحد نورد گرم و واحد تعمیرات مرکزی توسط مرکز تعمیرات مکانیک و شرکت فنی مهندسی برق آرا از زیرمجموعه های این مرکز با بیش از ۳ هزار نفر ساعت و در مدت حدود یک ماه انجام شد.

وی با بیان اینکه تمامی قطعات مورد استفاده در این پروژه به درخواست واحد نورد گرم و توسط همکاران متخصص واحد تعمیرگاه مرکزی با کیفیت مطلوب ساخته شدند، گفت: قطعات و تجهیزات ساخته شده به همت تیم اجرایی مرکز تعمیرات مکانیک نصب و اجرا شد.

افزایش ۲۱۵ درصدی بودجه امسال نسبت به پار سال



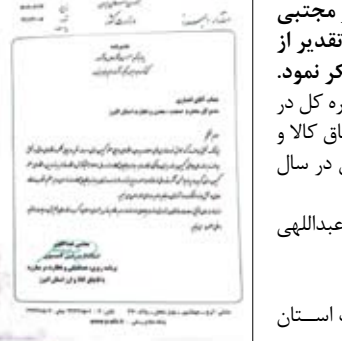
عصر آزادی / سرپرستی البرز: دکتر نصیری شهردار ماهدشت در جلسه شورای اداری شهرستان کرج گفت: بودجه شهرداری ماهدشت نسبت به پارسال افزایش ۲۱۵ درصدی داشته که موجب تسهیل در اجرای پروژه ها شد. نصیری ضمن تسلیت شهادت اسماعیل هنیه بیان کرد: پیشاپیش فرا رسیدن سالروز شهادت شهید صامری و روز خبرنگار را تبریک می گویم. وی با اشاره به توسعه و ساماندهی پروژه ها توضیح داد: ۶۷درصد بودجه شهرداری را به حوزه های عمرانی اختصاص دادیم و در چهار ماه گذشته ۵۰درصد بودجه محقق شده است. به گفته ی شهردار ماهدشت بدهی های میلیاردی سال های گذشته تسویه شده است و شهرداری هیچگونه بدهی ای از قبل ندارد. نصیری تشریح کرد: ساماندهی املاک و ایجاد بانک اطلاعات املاک شهرداری، استفاده از نرم افزار های مالی در راستای شفاف سازی از دیگر اقدامات ما در یک سال گذشته است. وی با اشاره به ساماندهی و استفاده هینه از پتانسیل های موجود افزود: ساماندهی سیستم شهرسازی و کنترل ساخت ساز ها بصورت دیجیتال و سیستمی انجام می شود. عضو شورای اداری ادامه داد: تبلیغات شهری و اطلاع رسانی مناسب های مختلف، نصب المان های مذهبی در شهر، برگزاری جشن های مختلف در نقاط مختلف شهر و همچنین برگزاری جشن چند کیلومتری غدیر از دیگر اقدامات شهرداری است. بازگشایی، تراش و اسفالت بلوار بسیج، لکه گیری معابر اصلی و فرعی شهر، جمع آوری میزان زیادی نخاله از سطح شهر، پاکسازی رفت و روب و شستشو جوی ها و معابر، و ... اقداماتی بود که شهردار عنوان کرد. شهردار ادامه داد: رنگ آمیزی میلمان شهری، بهبود روشنایی معابر، نصب تندیس مشاهیر در پیاده راه بلوار اصلی شهر، تکمیل احداث پارک شهید نجفی، اسفالت جاده های مواصلاتی ماهدشت به کرج و محمدشهر از اقدامات انجام شده است.

آیین افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



عصر آزادی / سرپرستی البرز: مراسم آیین افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک البرز شد. مراسم آیین افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری به همت و پیگیری بانوان نیکوکار لندن با حضور اعضای هیئت مدیره، امضاء، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران، سالمندان، معلولان و کودکان اتیسم در ساختمان شقایق برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: امروز یکی از آرزوهای دیرینه ما محقق شد و در کمال مسرت و خوشحالی شاهد افتتاح فاز اول کارگاه های توانبخشی و هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بودیم. همه ما می دانیم که حوزه سلامت در سه سطح پیشگیری، درمان و توانبخشی توصیف می شود و همچنین حوزه مهم توانبخشی یا توانبخشی پزشکی، توانبخشی روانی، توانبخشی اجتماعی و در نهایت توانبخشی حرفه ای تعریف می شود بنابراین با افتخار اعلام می کنیم در این حوزه گامی بسیار ارزشمند برداشته شد. دکتر وجدانی روشن در پایان بیان کرد: با افتتاح کارگاه های توانبخشی و هنری به سه هدف مهم آموزش، توانبخشی و تولید دست پیدا کردیم. به همت بانوان نیکوکار مقیم لندن شکوه علائیند، زینت ابروانی و مهین تاج متحان که همواره یار دیرین و همیشگی مجموعه بزرگ کهریزک هستند، فاز اول مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری در قالب کارگاه چوب، کارگاه سفال، کارگاه تعمیرات ویلچر، کارگاه صنایع دستی و کارگاه چرم به بهره برداری رسید. از تمام خیرین و نیکوکاران بابت اقدامات ماندگار و ارزشمند از صمیم قلب، سپاسگزاری می کنیم.

تقدیر استاندار البرز از مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان البرز



عصر آزادی / سرپرستی البرز: دکتر مجتبی عبداللهی استاندار البرز با اعطای لوح تقدیر از عملکرد اداره کل صمت استان البرز تشکر نمود. این لوح به منظور تقدیر از عملکرد این اداره کل در حوزه برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر قاچاق کالا و ارز و همچنین اجرای مصوبات این کمیسیون در سال ۱۴۰۲ اهدا شده است. در متن لوح هدایی از سوی دکتر مجتبی عبداللهی آمده است: جناب آقای محمد انصاری مدیرکل محترم صنعت معدن و تجارت استان البرز سلام علیکم بی شک تحقق اهداف در گرو تلاش خردمندانه ی تمامی اعضا و مدیران دستگاه های اجرایی عضو کمیسیون استان است. نظر به ارزیابی عملکرد دستگاه های استانی در تحقق اهداف برنامه های ابلاغی کمیسیون برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز در سال ۱۴۰۲ از آنجا که آن دستاورد حائز رتبه برتر در بین دستگاه های عضو کمیسیون استان گردیده؛ بدین وسیله ضمن تشکر و قدردانی از اقدامات صورت پذیرفته در سالروز صدور فرمان مبارزه با قاچاق کالا و ارز از سوی رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) نقش باز و مشارکت ارزشمندتان در انجام مأموریت های محوله را ارج می نهمیم. از خداوند منان توفیق سعادت روز افزون تندرستی و عزت جناب عالی را در خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی و کسب دستاوردهای خطیر آن و حمایت از تولید داخلی مسئلت می نمایم. مجتبی عبداللهی استاندار و رئیس کمیسیون برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت بر مبارزه با قاچاق کالا و ارز استان البرز

افزایش ۳۰ درصدی تقاضای آب در کیلان



عصر آزادی / سرپرستی گیلان: با توجه به افزایش ۳۰ درصدی تقاضای آب در کیلان، مدیرعامل این شرکت، مدیریت مصرف جهت گذر از تنش آبی را ضروری و بسیار حائز اهمیت برشمرد. رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل این شرکت با اشاره به افزایش ظرفیت تولید آب، بدلیل افزایش ۳۰ درصدی تقاضا از سوی مشترکین، بر لزوم مدیریت مصرف جهت گذر از تنش آبی در سالجاری تأکید نمود. علیرضا غیائی رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل آفای گیلان با بیان اینکه بیش از ۹ هزار و یکصد لیتر در ثانیه آب تصفیه شده تولید و به شبکه های توزیع آب استان تزریق می شود افزود: در پی افزایش دما در روزهای اخیر و تعطیلات رسمی کشور و ورود میزان قابل توجهی از هم میهنان عزیزمان به خمله شمال و استان گیلان، شاهد افزایش تقاضای آب حدود ۳۰ درصد بیشتر از روزهای معمول در استان می باشیم. وی با تأکید بر محدودیت میزان تولید آب با توجه به ظرفیت شبکه های توزیع آب موجود، از مشترکین خواست جهت تداوم خدمات رسانی به همه هم استانی های عزیزمان در حوزه شهر و روستا در مصرف آب تا حد امکان صرفه جویی و از شستشوهای غیرضروری پرهیز کنند.