## اخبار

وزارت بهداشت،

### در شرایط کرونا، واکسیناسیون کودکان را به تعویق نیندازید

رئیس اداره بیماریهای قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، ضمن تشریح پوشش حدود ۹۸ درصدی واکسیناسیون در کشور و موفقیت‌های ایران در این حوزه، از مردم خواست که به هیچ عنوان واکسیناسیون فرزندان شان را به تعویق نیندازند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، سید محسن زهرایی همزمان با آغاز هفته جهانی واکسیناسیون با بیان اینکه مجمع عمومی سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۲ هفته آخر آوریل (معادل ۶ اُفلیت ۲۱ اردیبهشت) هر سال را به عنوان هفته جهانی واکسیناسیون مصوب کرده است، گفت: هدف از این نام گذاری ترویج استفاده از واکسن‌ها برای حفاظت مردم بر علیه بیماری‌ها در کلیه سنین است. ایمن سازی سبب نجات جان میلیون‌ها نفر شده و به عنوان یکی از موفق ترین و هزینه اثربخش ترین مداخلات بهداشتی شناخته شده است.

شعار امسال هفته جهانی واکسیناسیون اُواکسن ها موثر هستند!» از بطر گرفته شده است و هدف هفته جهانی واکسیناسیون، افزایش آگاهی مردم، در خصوص اهمیت حیاتی ایمن سازی کامل و به موقع، در تمام طول عمر و تقش آن در دستیابی به اهداف توسعه در سال ۲۰۳۰ میلادی است.

وی افزود: ایمن سازی یک راهبرد پایه برای دستیابی به سایر اهداف سلامتی مانند کنترل هپاتیت و ویروسی، مقابله با مقاومت آنتی میکروبیال، ایجاد بستر مناسب برای سلامت توجوانان و ارتقای مراقبت‌های توزادی و پس از تولد است. علیرغم پیشرفت فراوان در برنامه‌های ایمن سازی، هنوز بسیاری از اهداف دور از دسترس قرار دارند. در حال حاضر بیش از ۲۰۴ میلیون کودک در دنیا زندگی می کنند. که یا واکسن نگرفته‌اند و یا واکسیناسیون آنها کامل نشده است. زهرایی با بیان اینکه علیرغم دستاوردهای کلان نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران در پوشش واکسیناسیون کودکان و زنان باردار، در برخی کشورهای همجوار به دلیل ضعف برنامه‌های ایمن سازی، هنوز بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن شیوع زیادی دارند، تصریح کرد: به همین دلیل احتمال انتشار این بیماری‌ها مانند فلج اطفال یا سرخک به کشور وجود دارد. مشارکت همه خانواده‌ها در واکسیناسیون تمامی کودکان و گروه‌های هدف برای حفظ و ارتقای سلامت مردم ضروری است.

### بررسی تاثیر داروی نقرس در مقابله با بیماری کووید۱۹

محققان در جهت یافتن شیوه های درمان عفونت های حاد کووید۱۹، به بررسی تاثیر داروی قدیمی آرتروز در پیشگیری از این بیماری پرداختند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، داروی colchicine یک داروی خوراکی ضدالتهابی است که برای درمان نقرس، نوعی آرتروز، تجویز می‌شود. اولین بار ایـن دارو از گل پاییزی زعفران به دست آمد. گاهی اوقات پزشکان از داروی colchicine برای درمان پریکاردیت قلب که التهاب غشاء کیسه مانند اطراف قلب است، استفاده می کنند.

حال محققان آمریکایی و کانادایـی در حال آزمایش این دارو بـرای بیماران مبتـلا به کووید۱۹ هسـتند. داروی colchicines تنها یکی از چندین داروهای ضدالتهابی در آزمایشات بالینی برای درمان کووید۱۹ است. باور نسبتا قطعی که در مورد بیماری کووید۱۹ وجود دارد این اسـت که بدترین تأثیرات عفونت ویروس کرونا تنها ناشی از خود ویروس نیسـت، بلکه به خاطر عملکرد سیستم دفاعی بـش از حد زیاد سیستم ایمنی موسوم به توفان سیتوکین هم است. در توفان سیتوکینی، سیستم ایمنی بیش از حد فعالیت کرده وسیلی از پروتئین‌های موسوم به سیتوکین را در بدن جاری می کند که موجب بروز التهاب گسترده‌ای می‌شود.

این اتفاق منجر به آسـیب‌های جدی و مرگبار به اعضای بدن می‌شود. دکتر «رندی کرون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آلابامادر این باره می گوید: «ما معتقدیم درمان‌های مربوط به توفان سیتوکین می‌تواند در نهایت راهکاری اساسی برای مقابله با پاندمی کرونا ویروس باشد.» توفان سیتوکینی در طیف وسیعی از عفونت‌ها و سرطان‌ها اتفاق می‌افتد. در آزمایش جدید قرار اسـت ۶۰۰ بیمار تازه مبتلاشده به کووید۱۹ که در معرض ریسـک بالای بیماری‌های جدی هسـتند ثبت نام به عمل آید.

### این مواد غذایی «کم خونی» را از بین می‌برند؟

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: خطرات کم خونی بیشتر متوجه کودکان و زنان است و استفاده از لوبیا قرمز، عدس، نخود، تخم مرغ، گوشت قرمز، سبزیجات برگ تیره از جمله مواد مؤثر در مقابله با کم خونی است.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از فارس، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: فقر آهن، شایع ترین کم خونی در همه گروه‌های سنی بین خانم‌ها و آقایان است.

در تحقیقات سازمان جهانی بهداشت آمده است: علائم و نشـانه‌های کم خونی ضعف، خسـتگی، کاهش استقامت، دشـواری در تمرکز، دسـت و پاهای سرد، رنگ پریدگی، تنگی نفس، تپش قلب و ریزش مو است. تأخیر در تکامل و همانند شدن حرکات کودک، کاهش ذخائر آهن نوزاد هنگام تکامل، به وجودآمدن آسـیب‌های مغزی در نوزاد و کاهش ضریب هوشی نوزادان؛ از جمله خطرات کم خونی مادران باردار برای نوزادان بود که سازمان جهانی بهداشت به آن اشاره کرد. این سازمان همچنین خطرات کم خونی را بیشتر متوجه کودکان، زنان باردار و زنان در دوران سیکل قاعدگی دانست.

توصیه سازمان بهداشت جهانی استفاده از مواد غذایی نظیر لوبیا قرمز، عدس، نخود، تخم مرغ، گوشت قرمز، سبزیجات برگ تیره، آجیل و خشکبار، دانه‌ها، پرتقال و لیمو شیرین برای در امان ماندن و نجات از کم خونی است.

# خانواده‌ها در شرایط بحران تاب آوری ندارند

رئیس انجمن مددکاران ایران با بیان اینکه خانواده‌های ما در شرایط بحران تاب‌آوری ندارند؛ از تقاضای بیشتر زنان نسبت به مردان برای دریافت خدمات مشاوره‌ای و مناخاه‌ای در ایام کرونا خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایلنا، سید حسن موسوی چلک درباره ضـرورت ارائـه خدمات اجتماعی- روانی به مردم در ایام کرونا گفت: وقتی بحرانی اتفـاق می‌افتد، حوزه‌های مختلفی ممکن اسـت تحت تاثیر قرار بگیرد از جمله این حوزه‌ها حوزه خانواده است. به دلیل شرایط انتقال ویروس مجبور شدیم، مدت طولانی تر در کنار هم باشیم. در حقیقت یک زندگی مشترک طولانی مدت اجباری برای خیلی از خانواده ها پیش آمد، شاید خیلی از خانواده‌ها سالیان سال بود که مدت طولانی در کنار هم ماندن را تجربه نکرده بودند. در گذشـته زمان حضور خانواده‌ها در کنار هم شـاید به دو سـاعت هم نمی کشـید، اما الان مجبور هسـتیم به صورت ۲۴ ساعته در کنار هم باشیم. رئیس انجمن مددکاران ایران با بیان اینکه در این شرایط مسائلی خود را نشان داد که البته مربوط به بیماری کرونا نیسـت، تصریح کرد: این بحران نشان داد ما بلد نیسـتیم از کنار هم بودن لـذت ببریم و نمی توانیم همدیگر را تحمل کنیم. براسـاس پژوهشی که ایسنا برای شهرداری تهران انجام داده اسـت، نشان داده شد که تنش بین والدین و فرزندان و تنش بین زوجین اتفاق می افتد. البته این مربوط به دوران کرونا نیسـت و به دلیل این است که نیاموختنایم که با اعضای خانواده درست صحبت کنیم و به عبارتی مهارت گفتگو و مهارت کنترل خشم را بلد نیسـتیم. موسوی چلک با بیان اینکه براسـاس این گزارش ۱۶ درصد افراد مورد خشم واقع شده‌اند، خاطرنشان کرد: مشکل ما این است که بلد نیسـتیم، روابط بین فردی داشته باشیم به همین دلیل تنش بین زوجین و والدین و فرزندان در چنین مواقعی زیاد می‌شـود. همچنین مهارت کنترل خشم را ندارید و بلد نیسـتیم درست تصمیم بگیریم. این موضوعات خسفه و فقدان مهارت های ارتباطی و مهارت گفتگو اسـت و نشان می‌دهد که در چنین شرایطی خانواده‌های ما تاب‌آوری ندارند.

موسوی چلک با اشاره به اقدامات انجام شده از سوی اورژانس اجتماعی ۱۲۳ گفت: در این مقطع وقتی تبلیغات درباره مراکز ارائه دهنده خدمات مشـاوره بیشتر می شـود و منابع اجتماعی بیشـتر به مردم معرفی می‌شوند، مردم هم برای استفاده از این منابع اجتماعی رغبت بیشـتری پیدا می کنند و البته هر تماسی با صدای مشاور ارائه‌ای به معنی خشونت در درون خانواده نیسـت. طبیعی است که وقتی مردم به دلیل شرایط فاصله گذاری فیزیکی فرصت حضور در مراکز مشاوره را ندارند، تماس تلفنی برقرار می کنند. در حال حاضر هم خط ۱۴۸۰ سـازمان بهزیستی برای مشاوره ارائه شده است. وقتی منابع اجتماعی بیشتر معرفی می شود و مردم این منابع را بیشتر می شناسند، رغبت مردم برای استفاده از این منابع افزایش پیدا می کند و این امری غیرطبیعی نیسـت.

رئیس انجمن مددکاران ایران با بیان اینکه باید برای بالا بردن سواد اجتماعی وقت بگذاریم و برای آن هزینه کنیم و در اولویت کارهایمان قرار دهیم، تصریح کرد: در حـال حاضر دچاره زنگ خطـری به صدا در آمد است، البته ما این موضوع را ۳۲ سال پیش گفتیم؛ اما کسی به آن توجه نکرد و اورژانس اجتماعی به همین منظور در همان زمان ایجاد شد و در حال حاضر نیز در چنین شرایطی به مردم خدمات مشاوره‌ای ارائه می دهد تا مردم بتوانند تاب آوری بیشـتری در کنار هم داشته باشند. موسوی چلک درباره اینکه در چنین شرایطی کدام گروه از جامعه آسـیب‌پذیرتر بوده و کدام گروه از خدمات مشاوره‌ای بیشتری استفاده می کنند، گفت: نمی توانیم بگوییم کدام گروه در این شـرایط آسیب پذیرتر می شوند؛ اما در چنین شرایطی معمولا تقاضای زنـان برای دریافت خدمات مشـاوره ای و مداخله‌ای بیشـتر اسـت، زنی که مورد آزار قرار می گیرد ممکن است راحت‌تر این موضوع را بیان کند تا مردی که مورد خشونت قرار می گیرد و به طور معمول زنان در برابر خشونت هم بیشتر تاثیر منفی می گیرند و هم تقاضای کمک بیشـتری دارند، اما مردان معمولا کمتر داوطلبانه به سمت مراکز مشاوره و مداخله می روند.

## یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

# راهکارهای مقابله با تشنگی در ماه رمضان

یکی از مشکلات اساسی روزه‌داران در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند مقارن می‌شود، بروز تشنگی در طول روز است. تشنگی موجب سردرد، خستگی، احساس تهوع و اختلال در تصمیم گیری در فرد شـود. نیاز روزانه بدن به آب ۲-۲/۵ لیتر در روز اسـت. بدن راهکاری جهت ذخیره آب ندارد و از طرفی تشنگی یک علامت تأخیری محسوب می شود که لزوم توجه به مصرف آب را دوچندان می کند. جهت مقابله با تشنگی راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

۱. فاصله بین افطار و شام و فاصله بین افطار تا سحر زمان‌های طلایی برای مصرف آب است.

۲. از نوشیدنی‌های کافئین دار مثل چای قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین مدر بوده دفع ادرار را زیاد می کند و به همین جهت قرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می‌سازد برای مثال یک فنجان قهوه یک لیوان آب از بدن دفع می کند.

۳. نوشـیدن آبـی‌های گازدار علاوه بر نفاخ بودنشـان موجب اختلال در جذب آب شده و احساس تشنگی را برطرف نمی کنند.

۴. از میوه ها و سبزیهای تازه به میزان زیاد استفاده شود. این دسته از مواد غذایی با احطه سایر گروه‌های غذایی خورده شده (به دلیل فیبر بالای آن) باعث می شوند آب موجود در میوه ها به مرور در طول روز آزاد شده و شخص احساس تشنگی کمتری بکند. قند موجود در میوه ها در حالت خالص و بدون فیبر هم دیرتر از قندهای ساده جذب می گردد که این امر به همراه اثر فیبر در هضم آهسته غذا سبب می گردد قرد دیرتر احساس گرسنگی نماید بنابراین توصیه می شـود در سحری از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و بالاخص میوه ها استفاده کنید.

۵. مصرف غذا های آبکی مانند سوپ، آش، شیر و چای کمرنگ هم کمک کننده است. کاهو، کرفس، خیار، کلم، هندوانه، بروکلی و اسفناج و هندوانه از جمله میوه ها و سبزیجاتی هستند که بیش از ۹۰٪ آنها را آب تشکیل می دهد. بنابراین تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود برای کاهش میزان تشنگی می توانید از لیموترش، ماست و سبزی خوردن تازه هم استفاده نمایید.

۶. از نوشیدن مقدار زیاد آب در یک زمان و مخصوصاً در وعده سحر پرهیز نمایید، زیرا آب اضافی که در یک زمان وارد بدن می شـود، توسط کلیه ها دفع می گردد.

۷. از مصرف مواد غذایی پر نمک مانند ترشی، انواع کنسروها، پنیر و دوغ پر نمک و سس ها مخصوصا در وعده سحر بپرهیزید. غذاهای پرنمک و همچنین غذاهایی که آب جـذب میکنند مانند ته دیگ و ماکارونی نیاز بدن به آب را افزایش می دهد.

۸. در میان عرقیات تنها کلسـی خاصیت خنک کنندگی بدن را دارد. از این رو پیشـنهاد می‌شود نوشیدنی‌هایی مانند خاکشیر را با کمی کلسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کرد.

۹. جهت احساس تشنگی و خشکی کمتر دهان پس از سحر جهت مسواک زدن از خمیردندان کمتری استفاده کنید.

# اصول تغذیه ماه رمضان در وضعیت کرونایی

در سـاعات روزه‌داری که در سـال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت اسـت، گرسنگی می‌تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سـحر و افطار و یا حتی یکی از وعده‌ها بویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از دختر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اسـت تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد. باید توجه داشت که با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شـود. مطالعات متعددی نقش مؤثـر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید اسـت. روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. همچنین فعالیت سلول‌های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده‌های سـحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر اسـت. با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین هـای A.D.E.C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید۱۹ لازم هستند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد. با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سـبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، میو و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) استفاده شود. سعی شود منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چربه، لبنیات و زرده تخم مرغ) برای افزایش سطح ویتامین D بدن مصرف شود. برای تأمین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند قندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد. مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و کوچه قرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سـه وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود. مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و قندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود. برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود. دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود. منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی «آهن هم» است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل «آهن غیر هم» دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن است اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد. مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود. استفاده کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین های گروه B و C و پیش ساز ویتامین A، به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند. گروه شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ این گروه علاوه بر تامین کلسیم و قسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین Bt و B۱۲ را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲۵ درصد چربی) مصرف شود. در ایام روزه داری اسـل، به مصرف منابع کافـی پروتئین اُمم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازم هسـتند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هسـتند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.

## تازه های سلامت

### آنچه میگرنی ها درباره روزه‌داری باید بدبدانند

اقرادی که سردرد دارند چنانچه علت سردرد میگرن بوده و کنترل شده باشد با مصرف دارو هایی می توانند روزه بگیرند.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ایرنا یک متخصص مغز و اعصاب افزود: سردرد می تواند علتی بسیار داشته باشد، اما علت اساسی سـردردهای مرتبط با روزه داری عمومانـاشی از گرسنگی و افت قند خون، ازنسـت دادن آب بدن، خواب ناکافـی و قطع مصرف موادی که وابستگی ایجاد می کنند است. مهدی عظیمی گفت سردردهای میگرنی در ماه رمضان در این دوران تشـدید می شوند چون در این ایام علائمی مانند سردردهای عصبی، کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب می شود که با رفعنمایی و کمک پزشک معالج و ایجـاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می توانند روزه بگیرند. وی ادامه داد: در برخی بیماران مبتلا به میگرن، روزه گرفتن بدلیل کاهش قند خون منجر به عود حمله سردرد می شود و این مسئله بستگی به تجربه خود بیمار دارد و در هر حل در صورت عود حملات سردرد در حین روزه داری، پس از انجام ماه رمضان این مسأله برگشت پذیر است. به گفته این متخصص مغـز و اعصاب، با توجه به حالت‌های خاصی که روزه داری در بدن انسان ایجاد می کند و تغییرات زندگی روزمره، ممکن است روزه مصرف مضراتی برای بیماران دچار سردردهای تنشی و میگرن شود. این نوع از سردرد بر نیمی از سر تاثیر می گذارد و درد آن از ۲ ساعت تا ۷۲ ســاعت ادامه خواهد داشت. وی ادامه داد: علایم همراه با میگرن می‌تواند شامل حالت تهوع، استفراغ، افزایش حسـاسیت به نور و حساسیت به صدا باشد و درد به طور کلی یا بالا رفتن فعالیت بدنی افزایش می‌یابد. از این رو با تغییراتی که بدن در حالت روزه پیدا می کند باید در خصوص میگرن و روزه داری تصمیم درستی اتخاذ شود. عظیمی تصریح کرد: گرسنگی، خستگی، تشنگی، استرس، بی خوابی و بی نظمی در خواب و عادت‌های غذایی برای همه افراد در ماه رمضان اتفاق می‌افتد و همین موارد اثرات منفی بر روی میگرن گذاشـته و موجب تشدید سردردهای میگرنی می شود و توصیه می‌شود افرادی که با روزه‌داری دچار تشدید دردهای میگرنی شدند برای حفظ سلامتی از روزه گرفتن خودداری کنند. اما آن دسته از اقرادی که دچار علائم نمی‌شوند می‌توانند روزه‌بگیرند. وی گفت: ورزش های سنگین، غذاهای خاص (قهوه، شکلات، بی‌نمک، آجیل، مشروبات الکلی) و بوهای خاص (بوی سیگار و عطر) می تواند باعث شروع حمله میگرن شود و میگرن در همه افراد به یک صورت تظاهر نمی کند.

## معرفی کتاب

### کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی

نویسنده: ویلیام دویل جنتری
مترجمان: سعید گرامی- عزیزالله سمیعی
گوینده: مصطفی هرآیینی
نوین کتاب گویا

**پیام آشنا:** کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی، از ویلیام دویل جنتری از روش‌های مدیریت خشـم در روابط کلیدی ما مثل محل کار و یا روابط صمیمی صحبت می کند. سعید گرامی و عزیزالله سـمیعی کتاب مدیریت خشـم در رابطه‌های کلیدی را به فارسی برگردانده‌اند و نسخه صوتی آن با صدای مصطفی هرآیینی در اختیار شما است.

**درباره کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی**

روابط کلیدی شـما کدامند؟ شـاید یک فرد بتواند در خانه خشم و عصبانیتش را با روش نادرست ابراز کند و ضرر ظاهری چندانی نبیند. اما اگر او شـما را در یک رابطه دوسـتانه یا در محل کارش داشته باشد، قطعا اوضاع متفاوت خواهد بود و احتمالا به ضررش تمام خواهد شد. بنابراین لازم است تا مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی را یاد بگیریم. ویلیام دویل جنتری در کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی از روش‌های مدیریت خشم در خانه، محل کار و روابط صمیمانه صحبت کرده است. مثال‌های متفاوتی زده است و راهکارهایی لازم و ارائه داده است.

**کتاب صوتی مدیریت خشـم در رابطه‌های کلیدی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم**

کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی کتابی مفید برای تمام کسانی است که دوست دارند راهکارهای مدیریت و کنترل خشم را بیاموزند. اگر به مطالب و اشتباهاتی علاقه‌مندید، کتاب صوتی مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی، کتابی خوب و کاربردی برای شما است.

**آگهی ابلاغ اجرایه کلاسه: ۹۸۰۵۵۸۸**

ورثه آقای علی کوثر سهرابی طلامه (زینب و حامد و محمد سهرابی طلامه) به آدرس متن سند: کرج حصارک خیابان المهدی هشت متری دوم کوچه شهریار منزل پدری بدینوسیله به ورثه آقای علی کوثر سهرابی طلامه (زینب و حامد و محمد سهرابی طلامه) بدهکار پرونده کلاسه فوق که برابر گزارش مامور ابلاغ آدرس فوق شناخته نگردیده ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۳۸۵۶ مورخ ۱۳۶۲/۰۹/۱۶ بین مورث شما و خانم خاتون امیریان باقر مبلغ هشتصد هزار ریال رایج ایران بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه، بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به کلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. ۹۹/۹۸۴۵ ف.م/الف

رئیس اجرای اسناد رسمی کرج - ایرانی بجندی
از طرف والج

**آگهی فراخوان تهیه و تولید محتوای آموزشی دوره پیش دبستان (نوبت دوم)**

سازمان آموزش و پرورش استان البرز

**اداره کل آموزش و پرورش استان البرز در نظر دارد به استناد ماده ۵ اساسنامه دوره پیش دبستانی و بند ۴-آئامه شماره ۲۶۲۶۳۵ تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۷ وزارت آموزش و پرورش در خصوص تفویض اختیار تهیه و تولید محتوای آموزشی دوره پیش دبستانی به استان ها و مصوبه دومین کمیته آموزش پیش دبستانی مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۷ در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ از محتوای پیش دبستانی تولیدی در استان البرز که متناسب با شرایط و بوم استان و دارای تایید به سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش باشد، استفاده نماید.**

**علاقه مندان جهت ارائه محتوی و یا کسب اطلاعات بیشتر می توانند به اداره کل آموزش و پرورش استان البرز( معاونت آموزش ابتدایی ) و با شماره تلفن های ۳۲۵۶۲۱۹۱ و ۳۲۵۲۸۵۸۶ تماس حاصل نمایند.**

**شناسه آگهی ۸۲۳۹۹۶**

**اداره کل آموزش و پرورش استان البرز**

**آگهی تغییرات شرکت شتابندگان حریق قائم شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۳۵۲۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۲۲۹۷۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - خانم کیانا محمدی پوربه کدملی ۰۳۲۳۳۳۵۵۱۳ با پرداخت مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه به صندوق شرکت در زمره شرکاء در آمد - خانم معصومه محمدی پور به کدملی ۰۳۲۲۲۶۷۲۴۲ با پرداخت مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه به صندوق شرکت در زمره شرکاء در آمد - سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید - آدرس شرکت از آدرس قبلی استان البرز - شهرستان فردیس - بخش مرکزی - شهر فردیس - محله شهرک شهدای هشتم تیر - کوچه باران - بلوار شهید بیات - پلاک ۶۲۹۶ مجتمع تجاری لادن - طبقه همکف - واحد ۱۰ کد پستی ۳۱۷۶۷۸۷۱۷۵ به آدرس جدید: استان البرز، شهرستان فردیس، بخش مرکزی، شهر فردیس، محله فردیس، کوچه شهید دیو کلوچ، خیابان ششم شرقی شرقی (شهید احمدی)، پلاک ۰۰، برج نگین البرز، طبقه دوم، واحد ۷، کد پستی ۴۱۷۵۷۶۰۰۹ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح شد. - لیست شرکاء پس از افزایش سرمایه: آقای طاهر حسینی به کدملی ۰۳۲۲۲۵۱۶۶۹ دارنده ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم زهرا امیری فر به کدملی ۰۳۲۲۶۰۶۱۵۶ دارنده ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم کیانا محمدی پوربه کدملی ۰۳۲۳۳۳۵۵۱۳ دارنده ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم معصومه محمدی پور کدملی ۰۳۲۲۲۶۷۲۴۲ دارنده ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه**

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۸۲۴۸۰۴)**

**اخطار دوم به زوج**

آقای علی اکبر استاسنی فرزند سهراب به شماره ملی ۳۷۱۹۵۹۰۷۰۴ متولد ۱۳۴۶/۱/۱۰ با سلام، با توجه به اینکه همسر دائمی شما خانم سارا فیروزبار فرزند حسین علی با دادنامه قطعی شماره ۹۸۰۹۰۹۷۲۶۱۱۹۰۱۵۵۹۹ مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۱ از شعبه ۴ دادگاه خانواده کرج به این دفتر مراجعه و تقاضای اجرای صیغه طلاق و ثبت آن را دارد، لذا از جنابعالی دعوت به عمل می آید ظرف مدت هفت روز از تاریخ نشر این آگهی جهت اجرای صیغه طلاق و ثبت آن به این دفتر مراجعه فرمایید در غیر این صورت برابر قوانین و مقررات اقدام خواهد شد. ۹۹/۷۲۳۶ ف م/الف

محل حضور: کرج شاهین ویلا ابتدای تخ قلم، روبروی ایستگاه تاکسی جواد آباد ساختمان ایلیا، طبقه ۲ واحد ۳، دفتر طلاق ۳۴ کرج، تلفن ۰۲۶-۳۴۵۷۴۴۶۶

سردفتر طلاق ۳۴ کرج
دکتر علی عاشری

**آگهی تغییرات شرکت شتابندگان حریق قائم شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۳۵۲۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۲۲۹۷۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - خانم کیانا محمدی پوربه کدملی ۰۳۲۳۳۳۵۵۱۳ و خانم معصومه محمدی پور به کدملی ۰۳۲۲۲۶۷۲۴۲ به سمت اعضاء هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند - خانم کیانا محمدی پوربه کدملی ۰۳۲۳۳۳۵۵۱۳ به سمت رئیس هیات مدیره و خانم معصومه محمدی پور به کدملی ۰۳۲۲۲۶۷۲۴۲ به سمت مدیرعامل و عضویت هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند - امضاء کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری با امضاء رئیس هیات مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت دارای اعتبار میباشد**

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۸۲۴۷۹۱)**