## گوناگون

# یک‌سوم افراد افسرده خیلی دیر سراغ پزشک می روند

مدیرکل دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: یک‌سوم مبتلایان به افسردگی در شروع بیماری به پزشک مراجعه نمی کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی با اشاره به نتایج پژوهشی که در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده است، اظهار کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد بیش از یک سوم افراد در نخستین مواجهه با علائم افسردگی برای درمان به پزشک یا داروساز مراجعه نمی‌کنند و از روش‌های شخصی و غیرعلمی برای بهبود وضعیت خود استفاده می‌کنند. وی افزود: در این مطالعه با عنوان بررسی الگوهای رفتاری مردم در برخورد با دارودرمانی افسردگی و عوامل مؤثر بر رفتارها، مشخص شد بیشتر افراد زمانی به متخصص مراجعه می‌کنند که اختلال در روابط اجتماعی یا فعالیت‌های روزمره‌شان بروز کند. مدیرکل دفتر پایش فرآورده‌های سلامت تأکید کرد: افسردگی نیازمند تشخیص و پیگیری تخصصی است و مراجعه به روان‌پزشک، روان‌شناس یا داروساز گام مؤثری در جهت درمان پایدار به شمار می‌رود. یوسفی خاطرنشان کرد: در صورت احساس افسردگی، استفاده از حمایت خانواده، دوستان و شبکه‌های اجتماعی سلامت می‌تواند نقش مهمی در آغاز درمان و بازگشت فرد به زندگی عادی داشته باشد.

# تحرک؛ درمان دردناک التهاب مفاصل

۱۲ اکتبر، روز جهانی آرتریت، فرصتی است برای آگاهی‌رسانی درباره این بیماری که تحرک را دردناک می‌کند اما مدیریت آن نیز با در تحرک نهفته است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، ویگاه دی‌تی‌وای در گزارشی آورده است: میلیون‌ها نفر در سراسر جهان، از آرتریت (التهاب مفاصل) رنج می‌برند و زندگی آنان با درد گاه بی‌پایان مفاصل ملتهب دستخوش تغییر می‌شود. روز جهانی آرتریت، روزی برای یادآوری و افزایش آگاهی درباره این بیماری و تأثیر آن بر زندگی مبتلایان است. بنیاد آرتریت (Arthritis Foundation) این روز را بنیان نهاد تا با جلب توجه سیاستگذاران، بار سنگین این بیماری را از دوش مبتلایان در سراسر جهان کاهش دهد.

### روش‌های گرامیداشت روز جهانی آرتریت

آموزش فردی: درباره این بیماری بیاموزید و راه‌های پیشگیری یا به تأخیرانداختن آن را در زندگی خود بیابید. با اقدام برای بهبود سلامت امروز، می‌توانید از محدودشدن زندگی خود در آینده جلوگیری کنید. می‌توانید به صفحه وب بنیاد آرتریت مراجعه و با انجام آزمون آن، احتمال خطر ابتلای خود به آرتروز را ارزیابی کنید؛ یاری‌رساندن: این روز فرصت مناسبی برای کمک به مبتلایان است. اگر افرادی از بستگان شما به این بیماری مبتلا هستند، روزی را به ملاقات آنان اختصاص دهید و در انجام کارهایی که بیماری برایشان دشوار کرده، یاری‌شان کنید؛ کسب درک بهتر: با تحقیق و مطالعه، درک روشنی از چگونگی تأثیر این بیماری بر زندگی افراد به دست آورید.

### پیشینه آرتریت

واژه Arthritis به خوبی مفهوم این بیماری را می‌رساند؛ این واژه از ترکیب دو کلمه یونانی arthro به معنای مفصل و itis به معنای التهاب تشکیل شده است. همان‌طور که از نامش برمی‌آید، این عارضه شامل التهاب مفاصل است، اما بر خلاف باور رایج که آن را یک بیماری مستقل می‌دانند، آرتریت همواره نشانه‌ای از یک بیماری دیگر است. تقرس، آرتروز، آرتریت روماتوئید و لوپوس از شایع‌ترین علل این عارضه دردناک و اغلب ناتوان‌کننده هستند.

### تاریخچه یک درد: از دایناسورها تا انسان امروزی

شواهد نشان می‌دهد آرتریت از زمانی که موجودات استخوان‌دار پدید آمده‌اند، همراه انسان بوده است. حتی مطالعات فسیلی نشان از وجود آرتریت مچ پا در دایناسورها دارد. پژوهش‌ها حاکی از آن است که این عارضه دست‌کم از ۴ هزار و ۵۰۰ سال قبل از میلاد در انسان‌ها وجود داشته و یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مردمان پیش از تاریخ بوده است.

### درباره آرتریت بیشتر بدانیم

برای بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و آرتروز، درمان قطعی وجود ندارد. بسیاری از اقدامات برای مدیریت این بیماری شامل راهکارهای ساده خودمراقبتی، از جمله فعالیت بدنی منظم و کنترل وزن و محافظت از مفاصل می‌شود. علاوه بر این، درمان‌های متداول، عمدتاً دارویی هستند و بر کاهش درد متمرکزند، نه از بین بردن علت بیماری.

### دردی که با حرکت، درمان می‌شود

فیزیوتراپی اغلب در کمک به بیماران مؤثر تشخیص داده شده است، اما ماهیت این بیماری مانع از اجرای این نوع درمان می‌شود. حرکت‌دادن مفصل دردناک است، اما ثابت شده که حرکت در زمره بهترین درمان‌ها قرار دارد. تحرک مفصل به کاهش التهاب مداوم کمک می‌کند و بهبود چشمگیری در تسکین بلندمدت دردهای مرتبط با آن نشان داده است.

### آرتریت فقط بیماری سالمندان نیست

بسیاری از مردم این بیماری را با سالمندان و مشکلات سلامت آنان مرتبط می‌دانند و شواهد آماری نیز حاکی از آن است که افراد بالای ۶۵ سال در واقع اصلی‌ترین گروه مبتلا هستند، اما قشر اغلب فراموش‌شده‌ای از مبتلایان زیر این سن نیز وجود دارند: نزدیک به ۳۰ درصد از کل مبتلایان زیر ۶۵ سال سن دارند که برخی از آنان حتی در سنین نوجوانی هستند و موارد نادری نیز در بین خردسالان دیده می‌شود.

## زنان و خانواده

# پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ودیعه مسکن به زنان سرپرست خانوار



سرپرست معاونت تامین و توسعه مسکن سازمان بهزیستی از پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه ودیعه مسکن تا سقف ۴ میلیارد ریال به خانواده‌های پشت نوبتی حوزه سلامت اجتماعی و نیازمند شناسایی شده توسط اورژانس اجتماعی و مراکز مثبت زندگی، خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان بهزیستی کشور، محمود حسین آبادی با اعلام این خبر گفت: با توجه به سیاست‌ها و رویکردهای سازمان بهزیستی در راستای توانمندسازی و بهره‌مندی تمامی افراد جامعه هدف سازمان از حمایت‌ها و اعتبارات سازمانی و نیز ارائه خدمات موثرتر به خانواده‌های نیازمند از این پس به جز جامعه هدف تحت پوشش حوزه توانبخشی و سلامت اجتماعی که از خدمات مستمر و غیر مستمر بهره‌مند می‌شوند، زنان سرپرست خانوار دارای پرونده تائید شده و فعال در سامانه بهزیستی و تحت پوشش حمایت‌های غیرمستمر و همچنین خانواده‌های نیازمند شناسایی شده توسط اورژانس اجتماعی و مراکز مثبت زندگی در محلات نیز می‌توانند از تسهیلات قرض‌الحسنه تا سقف فردی ۴ میلیارد ریال در قالب ودیعه بهره‌مند شوند.

وی افزود: این پرداخت مشروط بر این است که واجدین شرایط صرفا در ۳ دهک اول درآمدی با تائیدیه سامانه رفاه ایرانیان و همچنین تائیدیه سامانه مالکیت قرار گیرند که داشتن قرارداد اجاره نامه معتبر دارای کد رهگیری و دارای اعتبار در زمان اعطای تسهیلات و همچنین فاقد نسبت خویشاوندی نزدیک، الزامی است.

حسین آبادی گفت: جهت بهره‌مندی خانواده‌ها از این خدمت و بسته حمایتی، ادارات بهزیستی استان‌ها موظفند با هدایت و راهنمایی خانواده‌ها نسبت به تشکیل کمیته توانمندسازی اقدام نمایند و خانواده نیازمند حمایت را ضمن تائید نیازمندی و ثبت سامانه خدمات غیر مستمر، به ۸ بانک عامل معرفی کنند.

# افتتاح ۲۴۰۷ مدرسه بخش کوچکی از دستاوردهای نهضت عدالت آموزشی است

وزیر آموزش و پرورش در آیین بهره برداری همزمان از طرح های نهضت توسعه عدالت در فضاهای آموزشی با مشارکت مردم، گفت: بهره برداری از ۲ هزار و ۴۰۷ مدرسه از مجموع هفت هزار و ۷۳۰ پروژه در دست احداث، بخش کوچکی از دستاوردهای نهضت بزرگ توسعه عدالت آموزشی در سطح کشور است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی روز یکشنبه در آیین بهره‌برداری همزمان (ویدیو کنفرانس) بیش از ۲۴۰۰ مدرسه، ۲۸۶۳ پروژه ورزشی (میدان همدلی) و ۱۳ هزار و ۵۷۶ مدرسه طرح شهید مجمیان که با حضور رییس جمهور برگزار شد، افزود: این پروژه‌ها در قالب ۶ محور اصلی اجرا شدند که در گام نخست ۲۴۰۷ مدرسه از مجموع ۷۷۳۰ پروژه فضای آموزشی در دست اقدام به بهره‌برداری رسید. وی با بیان اینکه امروز بخش کوچکی از دستاوردهای نهضت بزرگ توسعه عدالت در فضاهای آموزشی به بار نشسته و لبخند رضایت و شادی دانش‌آموزان و مردم، نشان‌دهنده اثر مثبت این اقدامات در آینده کشور است. اظهار کرد: مابقی این پروژه‌ها نیز در دهه فجر و پس از تعطیلات نوروز سال آینده به بهره برداری خواهند رسید. وی به استانداردسازی تجهیزات آموزشی در سطح کشور هم اشاره کرد و گفت: در این راستا تجهیزات مدارس در سامانه ملی بارگذاری و استانداردسازی می‌شوند که ۲ مدرسه آن به‌صورت پایلوت در شهر قدس و اطراف تهران اجرا شده است. کاظمی با اشاره به بهسازی کلاس‌های درس قدیمی نیز تصریح کرد: بیش از ۱۳ هزار و ۵۰۰ مدرسه و ۱۱۰ هزار کلاس درس با کمک هشت هزار گروه جهادی در سطح کشور بهسازی شدند که تاکنون ۷۰ هزار کلاس درس آن آماده بهره‌برداری شده است. وزیر آموزش و پرورش به استانداردسازی فضاهای ورزشی در مدارس نیز اشاره کرد و افزود: ۲ هزار و ۸۶۳ پروژه ورزشی (میدان همدلی) با مشارکت مردم، دهیاری‌ها و شوراها آماده بهره‌برداری شد که از این تعداد، ۱۶۰۰ پروژه آن ساخت چمن مصنوعی است. کاظمی، ارتقای کیفیت آموزش معلمان و مدیران مدارس را از دیگر اقدامات مرتبط با نهضت عدالت آموزشی برشمرد و گفت: تمام معلمان و مدیران با روش‌ها، قالب‌های مختلف و استانداردهای مهارتی لازم برای تدریس آماده می‌شوند. وی با اشاره به استانداردسازی سامانه‌های گرمایشی و سرمایشی مدارس نیز اظهار کرد: حدود ۲۲ هزار کلاس درس در این حوزه هدف‌گذاری شده است. کاظمی همچنین از مشارکت خیرین در اجرای این پروژه‌ها قدردانی کرد و گفت: خیرین تاکنون نزدیک به ۱۷۶ هزار میلیارد تومان در توسعه مدارس سرمایه گذاری کرده‌اند که نشان‌دهنده اعتماد و همراهی جامعه با نظام تعلیم و تربیت است. وزیر آموزش و پرورش در پایان تأکید کرد: این اقدامات علاوه بر ایجاد فضاهای آموزشی استاندارد، موجب فرهنگ‌سازی و تقویت مشارکت اجتماعی در حوزه آموزش و پرورش شده و افق روشنی برای تربیت دانش‌آموزان مقتدر و آینده‌ساز فراهم می‌کند. آیین بهره برداری همزمان ۲۴۰۷ پروژه آموزشی، پرورشی و ورزشی صبح امروز (یکشنبه) با حضور دکتر مسعود پزشکیان رئیس جمهور، وزیر آموزش و پرورش و جمعی از مسئولان کشوری و لشکری در دبیرستان فرزانگان (دوره اول متوسطه) شهریار برگزار شد. در این آیین، بیش از ۱۱ هزار و ۵۰۰ کلاس درس جدید با زیربنایی بالغ بر یک میلیون و ۴۳۸ هزار ۲۵۶ متر مربع به بهره‌برداری رسید. از مجموع این پروژه‌ها، ۳۸ درصد به‌صورت دولتی و ۶۲ درصد با مشارکت خیرین و مردم ساخته شده‌اند. پروژه‌های افتتاحی شامل فضاهای آموزشی (۹۲ درصد)، ورزشی (۶ درصد) و پرورشی (۲ درصد) است که ۴۳ درصد آن‌ها در مناطق شهری و ۵۷ درصد در مناطق روستایی قرار دارند. با بهره‌برداری از این فضاها، بیش از ۳۴۵ هزار دانش‌آموز از کلاس‌های جدید بهره‌مند خواهند شد. همچنین در این مراسم، پروژه ملی میدان همدلی به‌عنوان یکی از طرح‌های بزرگ ورزشی کشور با ایجاد ۲۸۶۳ فضای ورزشی جدید به بهره‌برداری رسید. در کنار این اقدامات، در قالب طرح تابستانی شهید مجمیان، به‌منظور بهسازی و شاداب‌سازی فضاهای آموزشی، حدود ۱۹ هزار مدرسه و ۱۱۰ هزار کلاس درس هدف‌گذاری شد که تاکنون بیش از ۷۱ هزار کلاس درس نوسازی و شاداب‌سازی شده است. در اجرای این طرح، ۱۱۷ هزار نفر از جمله بیش از ۸ هزار گروه جهادی مشارکت فعال داشته‌اند. این افتتاح و بهره برداری ها در راستای تحقق شعار دولت چهاردهم مبنی بر توسعه عدالت آموزشی و ارتقای کیفیت فضاهای یادگیری و با تأکید بر مشارکت مردمی در ساخت و بهسازی مدارس انجام شد.

## برش

# هوش مصنوعی مسموم می شود

به گفته پژوهشگران مدل های هوش مصنوعی مانند چت جی پی تی متعلق به اوپن ای آی و جمینای گوگل را می توان با قرار دادن نمونه کوچکی از فایل های مخرب در داده های آموزشی مسموم کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایندپندنت، یک تحقیق مشترک بین انستیتو امنیت هوش مصنوعی انگلیس، انستیتو آلن تورینگ و شرکت هوش مصنوعی آنتروپیک نشان داد حدود ۲۵۰ سند می‌توانند یک «در پشتی» ایجاد کنند که باعث می‌شود مدل‌های زبانی بزرگ متن‌های نامفهوم تولید کنند.

این شکاف از آن جهت نگران‌کننده است که بیشتر مدل‌های زبانی مشهور بر اساس متن‌های عمومی در سراسر اینترنت، از جمله وب‌سایت‌های شخصی و پست‌های وبلاگی، آموزش دیده‌اند. این موضوع موجب می‌شود هر کسی بتواند محتوایی تولید کند که وارد داده‌های آموزشی مدل‌های هوش مصنوعی شود.

آنتروپیک در یک پست وبلاگی درباره این موضوع نوشت: عاملان بد می‌توانند متن‌های خاصی را به این پست‌ها اضافه کنند تا یک مدل رفتارهای خطرناک یا نامطلوب را بیاموزد. این فرایند «مسموم‌سازی داده» نامیده می‌شود. یکی از انواع این حملات از طریق «درهای پشتی» انجام می‌شود. درهای پشتی اصطلاحات خاصی هستند که رفتاری ویژه را در مدل فعال می‌کنند، رفتاری که در حالت عادی پنهان است. به عنوان مثال، مدل‌های زبانی بزرگ ممکن است به گونه‌ای آلوده شوند که وقتی مهاجم عبارتی خاص را در ورودی قرار می‌دهد، داده‌های حساس را فاش کنند. یافته‌های این پژوهش نگرانی‌هایی درباره امنیت هوش مصنوعی ایجاد کرده است و محققان معتقدند این موضوع می‌تواند پتانسیل استفاده از این فناوری را در کاربردهای حساس محدود کند.

# چرا مشاوره‌های پیش از ازدواج مهم است؟

گسترش مشاوره‌های پیش از ازدواج و فرزندآوری، کاهش تعرفه‌ها و نظارت بر خدمات روانشناسی، راهی به‌سوی جامعه‌ای با سلامت روان بیشتر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محمدرضا شالباقان -مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت- به تشریح وضعیت پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی پرداخت و گفت: در سال‌های اخیر اقدامات قابل توجهی برای پوشش بیمه‌ای خدمات سلامت روان انجام شده است. هم‌اکنون اکثر داروهای مرتبط تحت پوشش بیمه قرار دارند و ویزیت روانپزشک و پزشک نیز بیمه‌ای شده است. با این حال، خدمات روان‌درمانی هنوز به طور کامل تحت پوشش بیمه نیستند.

وی ادامه داد: بر اساس ابلاغیه‌های موجود، خدمات روان‌درمانی که به مراکز بهداشتی مرتبط است، فعلاً تنها در بیمارستان‌های دولتی تحت پوشش قرار گرفته که این گام اولیه خوبی محسوب می‌شود، اما نیازمند توسعه و گسترش بیشتر در آینده است. تعرفه‌های خدمات روان‌درمانی باید به گونه‌ای تنظیم شود که بار مالی زیادی بر دوش مردم نباشد و در عین حال امکان ارائه خدمات مناسب و درمانگرانه به بیماران فراهم شود.

### اهمیت مشاوره‌های پیش از ازدواج و پیش از فرزندآوری

شالباقان به تأثیر مثبت مشاوره‌های پیش از ازدواج و پیش از فرزندآوری بر استحکام خانواده اشاره کرد و گفت: این مشاوره‌ها اگر با ساختارمند و با انگیزه واقعی از سوی ارائه‌دهندگان و دریافت‌کنندگان خدمات انجام شود، می‌تواند به شکل قابل توجهی به سلامت روانی و تقویت بنیان خانواده کمک کند.

وی افزود: این خدمات نباید صرفاً برای دریافت مجوز یا انجام تشریفات باشد، بلکه باید آگاه‌سازی جامعه درباره مزایای واقعی آن‌ها افزایش یابد تا درصد بیشتری از افراد مایل به استفاده از این خدمات شوند؛ علاوه بر این مشاوره‌های مرتبط با پرنتینگ (فرزندپروری) در دوره‌های قبل از تولد فرزند و در دوران رشد او، می‌تواند نقش مؤثری در حمایت از خانواده‌ها و کاهش مشکلات روانی و اجتماعی ایفا کند.

### چالش‌های تعرفه و نظارت در حوزه خدمات روانشناسی

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت همچنین به هزینه‌های بالای برخی کلینیک‌های روانشناسی اشاره کرد و گفت: تعرفه‌ها هر سال توسط مراجع ذی‌صلاح تعیین و اعلام می‌شود و باید به دقت رعایت شود. همچنین، نظارت بر عملکرد مراکز و افراد ارائه‌دهنده خدمات روانشناسی باید دقیق و مستمر باشد. در این زمینه، سازمان نظام روانشناسی و وزارت بهداشت هر یک به عنوان نهادهای مسئول، باید بر رعایت تعرفه‌ها و کیفیت خدمات نظارت کنند.

وی خاطر نشان کرد: در صورتی که برخی افراد معتقد باشند تعرفه‌های فعلی ناکافی است یا باید پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی افزایش یابد، این موارد قابل بررسی تخصصی و کارشناسی است. با این حال، هیچ‌کس حق ندارد بدون رعایت تعرفه‌ها و خارج از طرح‌های مصوب به ارائه خدمات اقدام کند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی وساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۸۱۷۷-۵۵۰-۳۳۱-۴۶-۱۴ مورخه ۱۴-۴/۷/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجیدربانی فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۴۳۳۳ صادره ازقم دریک مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین زراعی (بدون درج اعیان ساختمان) به مساحت ۸/۲۱۶۸۸ متر مربع از پلاک ۱۷ اصلی که مقدار مساحت ۱۰۰۰۰ متر مربع آن از مالکیت مرحوم علی اکبر طالبی برابر سند شماره ۴۴۵۸۱ مورخ ۱۳۴۷/۵/۱۵ دفتر خانه ۱۷ تهران( سهم کلیه وراث سیما و بتول و حیدر و هاشم و حسین همگی طالبی و قمر بیک پور ) و مقدار مساحت ۸/۶۱۸۸ متر مربع آن ازمالکیت مرحوم محمد محسن وادیدار(سهم محمد وادیدار احدی از ورثه) و مقدار مساحت ۵۵۰۰ متر مربع آن از مالکیت محمد امامی برابر با سند شماره ۵۱-۳۶ مورخ ۱۳۴۵/۲/۱۵ دفتر خانه ۱۷ تهران واقع در روستای صفر خواجه بخش حوزه ثبت ملک نظرآباد محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف ۲۲۶۹
شناسه ۲-۲۴۸۷-
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴-۴/۷/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴-۴/۸/۷
مهدی خان آشنا- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان نظرآباد