

### یک هفته دوری از شبکه های اجتماعی؛ کاهش چشمگیر افسردگی

برای بسیاری از جوانان، رسانه های اجتماعی جایی است که زندگی در آن اتفاق می افتد؛ دوستی ها، اخبار، استرس، همه در یک صفحه نمایش

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که دور شدن از شبکه های اجتماعی، حتی فقط برای یک هفته ممکن است به کاهش اضطراب افسردگی و مشکلات خواب کمک کند.

محققان ۲۹۵ جوان ۱۸ تا ۲۴ ساله را که موافقت کرده بودند استفاده از رسانه های اجتماعی خود را به مدت هفت روز محدود کنند زیر نظر گرفتند.

برای این مطالعه، این جوانان میانه ای زمین استفاده از صفحه نمایش خود را از کمی کمتر از دو ساعت در روز به پانزدهم های اجتماعی به حدود ۳۰ دقیقه در روز کاهش دادند.

پس از پایان هفته، شرکت کنندگان نظر سنجی های سلامت روان را تکمیل کردند. محققان به طور متوسط در یافتند:

- علامت اضطراب ۱۶.۱٪ کاهش یافت
- علامت افسردگی ۲۴.۸٪ کاهش یافت
- علامت بی خوابی ۱۴.۵٪ کاهش یافت

این مطالعه بیشترین بهبود را در افرادی که از قبل علامت افسردگی جدی تری داشتند نشان داد.

با این حال، شرکت کنندگان تغییر در تهایی گزارش نکردند.

دکتر «جان تورویس» یکی از نویسندگان این مطالعه و دانشیار روانپزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون، گفت: «اگر با یک بیماری روانی دست و پنجه نرم می کنید و از قبل تحت درمان هستید، احتمالاً ارزش آزمایش کردن را دارد تا ببینید آیا کاهش استفاده از رسانه های اجتماعی به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید یا خیر».

او هشدار داد که نتایج برای همه تضمینی نیست. برخی از شرکت کنندگان احساس بسیار بهتری داشتند در حالی که برخی دیگر تغییر کمی را مشاهده کردند.

### زنان و خانواده

## پیشرفت در غربالگری سلامت زنان با کمک هوش مصنوعی



رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور گفت هوش مصنوعی می تواند به عنوان یک دستیار هوشمند در کنار زنان و معاینه فرار گیرد و زندگی آنان را ساده تر و کارآمدتر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پروین خاندلشیر برنامہ «پولر» رادیو سلامت، به نقش فناوری های نوین در ارتقای کیفیت زندگی بانوان اشاره کرد و افزود: هوش مصنوعی در بسیاری از حوزه های زندگی زنان وارد شده، اما هنوز با تأخیرهایی در استفاده گسترده از آن مواجه هستیم.

وی با اشاره به اپلیکیشن ها و ابزارهای هوشمندی که به همت جوانان و شرکتهای دانش بنیان در داخل کشور طراحی شده، اظهار کرد: این ابزارها می توانند در مدیریت خانه و خانواده، اقتصاد خانواده، برنامه ریزی تغذیه، کاری شماری و حتی بایش رشد کودکان به مادران کمک کنند. به ویژه برای امرانی که در مناطق روستایی زندگی می کنند، دسترسی دلسی به مراکز بهداشتی نادرست. خاندلشیر همچنین به نقش هوش مصنوعی در

سلامت شرکتهای دانش بنیان دستوردهای مهمی داشته اند. وی می تواند در پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری ها مؤثر باشد.

وی با اشاره به همکاری با وزارت بهداشت برای توسعه غربالگری سرطان سینه، انچه داد در برخی استان ها با یابوت استفاده از هوش مصنوعی در غربالگری آغاز شده است. این فناوری می تواند برای زنانی که دسترسی به تجهیزات تخصصی ندارند بسیار کمک کننده باشد. سرطان سینه از رواج زود تشخیص داده شده، تا ۹۵ درصد قابل درمان است.

خاندلشیر، حضور خیرین در این طرح را ارزشمند دانست و خاطرنشان کرد: خیرین در کنار ما هستند تا پروتکل های درمان نابینان مسیر برای زنان نیازمند تأمین شود.

## بابت کمبود حتی یک قلم دارو عذر خواه مردم هستیم

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به محدودیت های شدید در انتقال از دارو و تجهیزات پزشکی در ماه های اخیر و همچنین مخرجهایی از مردم بابت حتی یک قلم کمبود دارو، تأکید کرد: اصلاح قیمت دارو و تجهیزات پزشکی در شرایط نبروی یک ضرورت است تا تولید کنندگان بتوانند به طور پایدار نیاز دارو و تجهیزات را تأمین کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی بیرصافی در هفتمین جلسه هیات مدیره داروسازی که در سالن همایش های مدرنا دانشگاه علوم پزشکی تیتیلالام (ج) برگزار شد، گفت: در تصدی که با تورم و افزایش مستمر نرخ ارز مواجه است، عدم اصلاح قیمت دارو و تجهیزات پزشکی صلا انچه فعالیت تولید کنندگان را با مشکل جدی روبرو می کند. اگر اصلاح قیمت در متعلق گذشته انجام نمی شد، بخش قابل توجهی از صنایع دارویی کشور

امروز امکان فعالیتی نداشتند. وی با اشاره به تکتی راهبردی تولید داخل افزود: صنعت دارویی کشور پس از انقلاب اسلامی با انکا به نقش متخصصان داخلی شکل گرفت و امروز به یک صنعت توسعه دهنده تبدیل شده است. تأمین نیاز مردم تنها از مسیر حمایت از تولید داخل ممکن است و این رویکرد در امتداد مسیر ایستادگی و مقابله با تهدیدات تجاری می شود. رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به تکلیف برنامه هفتم توسعه گفت: بر اساس قانون، سازمان غذا و دارو مکلف به تأمین ذخیره استراتژیک شش ماهه دارو و تجهیزات باقی مانده است. در حالی که ماهیت دارو و تجهیزات با کالاهای اساسی متفاوت است و امکان ذخیره سازی آن ها به صورت سنتی وجود ندارد. در صورت پرداخت به موقع مطالبات، تأمین ارز و اجرای درست فرآیندها، تزجیره تأمین شامل تولید کنندگان، شرکتهای بخش دارو و خانواده خود به صورت طبیعی ذخیره مناسبی ایجاد می کند. وی با اشاره به شرایط

خاص مله ای اخیر انچه داد در جریان جنگ ۱۲ روزه از همان روز نخست جلسات مدیریت تأمین دارو در سازمان غذا و دارو با حضور تولید کنندگان، شرکتهای توزیع، تجزیه های تخصصی برگزار شد تا وجود تهدیدها و آسیب ها، کارخانه های دارویی تعطیل نشوند و اجازه داده نشد کشور با کمبودهای جدی دارویی مواجه شود. بیرصافی با بیان اینکه کشور علاوه بر این شرایط با فشار مستمر تحریم ها مواجه است، گفت: محدودیت های شدید در انتقال ارز دارو و تجهیزات پزشکی در ماه های اخیر تشدید شده و تقابلهای هیلی در پرداخت های ارزی ایجاد شده است. بدیهی های ارزی قابل توجهی به تأمین کنندگان خارجی وجود دارد که حل آن نیازمند همراهی جدی دولت، مجلس و سایر ارکان تصمیم گیر است. وی درباره وضعیت مطالبات شرکتهای تصریح کرد: در سال گذشته با استفاده از منابع صندوق ذخیره و با مجوز مقام رهبری، حدود ۳۰ میلیون دلار

برای پرداخت بدهی شرکتهای دارویی و تجهیزات پزشکی تخصیص یافت. همچنین حدود ۲۱ همت در استفاده پرداخت شد که نزدیک به ۵۰ درصد بدهی های دولت را پوشش داد و بخش مهمی در اعلام فعالیت شرکتهای دولت، اما پس از آن پرداخت مؤثری انجام نشده است. معاون وزیر بهداشت در پایان با اشاره به یاد نام تنها گفت: در مسیر عبور از چالش های موجود، تنها ما نیستیم. ما می طلیم تا بتوانیم بر مشکلات فائق بیاییم. با وجود همه محدودیت ها و شرایط ناخوشایستی که به نظام تأمین دارو تحمیل شده، اجازه داده نشده کمبودهای جدی در کشور شکل بگیرد. وی ضمن مخرجهایی از مردم بابت کمبودهای قطعی و ناخوشایستی تأکید کرد: سازمان غذا و دارو خود را با بستن گوی می بندد و امیدوار است با همکاری دستگاهها و همراهی تزجیره تأمین، در مسیر حل مشکلات مردم، بهتر و مؤثرتر از گذشته عمل شود.

### روزنه

میگنن IQ۱۰۰ هر دهه سه تا پنج واحد بالا می رود اما از دهه ۹۰ میلادی، این جهش متوقف و حتی در برخی کشورها معکوس شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، در حالی که خنیاوی هر روز و رنده می دهد اما هوشمندتر کند، پژوهش ها نشان می دهد همان تکنولوژی مهم ترین توانایی مغز را تهدید می کند. قدرت تفکر عمیق، روند نزولی IQ در کشورها توسط هیات نشانی می دهد. ریشه این چالش در شیوه زندگی مدرن است، نه ژنتیک.

اگر فلین و توقف یک روند صدساله برای بیشتر قرن بیستم، بهره هوشی انسان ها در سراسر جهان رو به افزایش بود. پدیده «فر فلین» نشان می داد که میگلین IQ هر دهه سه تا پنج واحد بالا می رود اما از دهه ۹۰ میلادی، این جهش متوقف و حتی در برخی کشورها معکوس شد. «فر فلین» نمی است که به افزایش قابل توجه و مداوم اعتبارات آزمون هوش در بسیاری از مناطق جهان مانده.

## باهوش ترین افراد دنیا چه مهارت طلایی دارند؟

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی برابری شماره ۱۲-۱۳۷۷-۱۲-۳۳۱-۱۴-۶۶-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد لبتی سوابج تصرفات مالکانه با اعلام رضایت متقاضی ملیرضامک محمد فرزند محمود به شماره ملی ۵۳۳۳۹۳۱۶-۵-۵ در تشکیل یک قطعه باغ به مساحت ۱۶-۳۲ متر مربع از ملکیت مراد علی مهین خیل نسبت به پلاک ۸۴ اصلی ذیل دفتر ۲۶ صفحه ۳۲۲ موضوع سند ۱۳۷۷/۱۲/۱۵/۱۳۹۱/۱ پس از دفتر ۶۱۵ تهران واقع در سرخاب، حوزه لبتی سوابج استان البرز تألیف و روی هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراد در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که متقاضی انتقال نسبت به صدور سند ملکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی مابعد به تقدیم دادخواست به دادگاه صالح محل نماید و گرنه با تقدیم دادخواست رایه اداره ثبت عمل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت اتصالی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات ویس از طی تشریفات قانونی سند ملکیت صادر خواهد شد. شماره: ۲۲۱۳۳۶-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت دوم-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی برابری شماره ۱۲-۱۳۷۷-۱۲-۳۳۱-۱۴-۶۶-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد لبتی سوابج تصرفات مالکانه با اعلام رضایت متقاضی ملیرضامک محمد فرزند محمود به شماره ملی ۵۳۳۳۹۳۱۶-۵-۵ در تشکیل یک قطعه باغ به مساحت ۱۶-۳۲ متر مربع از ملکیت مراد علی مهین خیل نسبت به پلاک ۸۴ اصلی ذیل دفتر ۲۶ صفحه ۳۲۲ موضوع سند ۱۳۷۷/۱۲/۱۵/۱۳۹۱/۱ پس از دفتر ۶۱۵ تهران واقع در سرخاب، حوزه لبتی سوابج استان البرز تألیف و روی هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراد در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که متقاضی انتقال نسبت به صدور سند ملکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی مابعد به تقدیم دادخواست به دادگاه صالح محل نماید و گرنه با تقدیم دادخواست رایه اداره ثبت عمل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت اتصالی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات ویس از طی تشریفات قانونی سند ملکیت صادر خواهد شد. شماره: ۲۲۱۳۳۶-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت اول-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت دوم-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی برابری شماره ۱۲-۱۳۷۷-۱۲-۳۳۱-۱۴-۶۶-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد لبتی سوابج تصرفات مالکانه با اعلام رضایت متقاضی ملیرضامک محمد فرزند محمود به شماره ملی ۵۳۳۳۹۳۱۶-۵-۵ در تشکیل یک قطعه باغ به مساحت ۱۶-۳۲ متر مربع از ملکیت مراد علی مهین خیل نسبت به پلاک ۸۴ اصلی ذیل دفتر ۲۶ صفحه ۳۲۲ موضوع سند ۱۳۷۷/۱۲/۱۵/۱۳۹۱/۱ پس از دفتر ۶۱۵ تهران واقع در سرخاب، حوزه لبتی سوابج استان البرز تألیف و روی هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراد در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که متقاضی انتقال نسبت به صدور سند ملکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی مابعد به تقدیم دادخواست به دادگاه صالح محل نماید و گرنه با تقدیم دادخواست رایه اداره ثبت عمل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت اتصالی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات ویس از طی تشریفات قانونی سند ملکیت صادر خواهد شد. شماره: ۲۲۱۳۳۶-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت اول-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت دوم-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی برابری شماره ۱۲-۱۳۷۷-۱۲-۳۳۱-۱۴-۶۶-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت لبتی و اراضی و ساختمانی های فاقد سند رسمی مستقر در واحد لبتی سوابج تصرفات مالکانه با اعلام رضایت متقاضی ملیرضامک محمد فرزند محمود به شماره ملی ۵۳۳۳۹۳۱۶-۵-۵ در تشکیل یک قطعه باغ به مساحت ۱۶-۳۲ متر مربع از ملکیت مراد علی مهین خیل نسبت به پلاک ۸۴ اصلی ذیل دفتر ۲۶ صفحه ۳۲۲ موضوع سند ۱۳۷۷/۱۲/۱۵/۱۳۹۱/۱ پس از دفتر ۶۱۵ تهران واقع در سرخاب، حوزه لبتی سوابج استان البرز تألیف و روی هیئت صادر گردیده لذا به منظور اطلاع عمومی مراد در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که متقاضی انتقال نسبت به صدور سند ملکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی مابعد به تقدیم دادخواست به دادگاه صالح محل نماید و گرنه با تقدیم دادخواست رایه اداره ثبت عمل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت اتصالی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات ویس از طی تشریفات قانونی سند ملکیت صادر خواهد شد. شماره: ۲۲۱۳۳۶-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت اول-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱ نوبت دوم-۱۴-۳۳۱-۱۴-۳۹۱/۱