

### بررسی سلامت ۴۰ میلیون ایرانی با پرورنده سلامت

معون بهداشت وزارت بهداشت با انتشار به اینکه ۲۲ شهر جدید در فاز دوم به زوده سلامت خانواده راه افتادند، گفت: احتمالاً تا پایان بهشتیوم تحت عنوان فازهای مختلف برنامه سلامت خانواده به بیش از ۱۰۰ شهر برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین فرحبندی درباره آخرین اخبار از برنامه سلامت خانواده زیربنای خانواده گفت: این برنامه امکان آراج بیمار در کنار کشور فراهم شده است تاکنون در ۵۶ شهر بر این منوع تمرکز شده بود اما اخیراً ۲۲ شهر جدید نیز در فاز دوم به برنامه سلامت خانواده اضافه شد. وی افزود در این شهرها بیمار در صورت لزوم از خدمات بهداشت به مراکز جامع خدمات سلامت و سپس به بیمارستان آراج داد می‌شود اما در مورد بیمارستان‌ها هنوز مشکلات داریم در واقع برخی از بیمارستان‌ها شروع هستند و برخی از متخصصین این سیستم استفاده نمی‌کنند اما تا یکدیگر لینک همه ایرانیان پرورنده سلامت کشور سلامت دارند بیان کرد اما این هم که ملی اختلاف افراد مشخص می‌شود اما اینکه افراد نیاز

همین سیستم به مراکز درمانی مراجعه کنند مهم است. اکنون ۲۲ میلیون جمعیت روستایی و شهری در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر ما کلاً به سلامت متصل هستند و ۵ میلیون هم در ۵۶ شهر ملی تحت پوشش کامل بودند. وی با تأکید بر اینکه مجموع این ۴۰ میلیون به کسلی‌ها که با سیستم پرورنده سلامت خانواده بررسی می‌شوند، اشاره کرد. امکان آراج بیمار در فاز دوم خود را در برنامه به ما مراجعه کرد. اگر در موضوع خودمراقبتی فرهنگی کنیم این مشکل هم برطرف می‌شود. منصفانه این چالش و ضعف در شهرهای بزرگ بیشتر است. فرحبندی بیان اینکه تعداد پرسنن سلامت تحت پوشش که به برنامه سلامت خانواده اضافه شده، افزایش یافته است. تصویب کرد که از این جهت اقدام شد تا اگر تعداد مراجعین افزایش یافته، مراقب هم مرتباً کار بگیرد و ارتقا دهد. خوشبختانه استان‌های اجرای برنامه در ۲۲ شهر آمادگی دارند و دستگاه‌های علوم پزشکی هم اختیار داده شده که کمبود مراقبان سلامت را توسط شرکت‌ها به اشتراک بیاورند. برای طرح خرید خدمات کننده فرحبندی با تأکید بر اینکه فعلاً بر این اساس هر یک مدل خود ندارند. گفته فکر می‌کنم تا نیمه تا پایان سال تکمیل تحت عنوان فازهای مختلف برنامه سلامت خانواده به بیش از ۱۰۰ شهر برسد.

### زنان و خانواده

#### آغاز طرح عملیاتی پلیس فتا علیه صفحات همسر یابی

معون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا در آغاز طرح عملیاتی پلیس اجتماعی کشور علیه تارنماهای فضای مجازی با موضوع همسر یابی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سرهنگ رامین پاشایی معون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا با اشاره به آغاز طرح عملیاتی پلیس سایبری کشور علیه صفحات و تارنماهای فضای مجازی با موضوع همسر یابی در بیش از ۴۰ کارگروه ویژه در پلیس فتا فراخا فعالیت کرده با توجه به رشد فضای مجازی

سختگویی وزارت بهداشت در واکنش به برخی اخبار در فضای مجازی درباره کیت‌های غربالگری جنین گفت هیچ محدودیتی جدیدی برای تولید و توزیع کیت‌های غربالگری جنین ایجاد نشده و استانداردهایی که پیش از این به منظور کنترل کیفی کیت‌ها اعمال می‌شد، کاملاً رعایت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، پیام آک‌باین گفت نظارت بر کیفیت و استاندارد بودن کیت‌های غربالگری جنین وظیفه سازمان فتا داروست تا کیت‌هایی که در اختیار مردم قرار

پلیس به شهرنوران ارائه شده است. وی تصریح کرد صرفاً تعداد محدود سلیت دارای مجوز رسمی از وزارت آموزش و جوانان که در امر همسر یابی و ارائه خدمات مشاوره‌ای به دولتماند و متقاضیان در امر اخذ فعالیت می‌کنند، دارای اعتبار هستند و سایر تارنماها موجود در این حوزه فاقد وجاهت قانونی بوده و بعضاً با سوءاستفاده از نام اشخاص حقیقی، حقوقی و سازمان‌های مؤثر در امر ازدواج از افراد کلاهبرداری می‌کنند. معون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراخا افزود:

معون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراخا افزود: معون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراخا افزود:



برای غربالگری استفاده می‌کنند. نباید ابلاغ زبانی داشته‌اند.

دستگاه بخور سرد برای تامین رطوبت گیاهان بسیار عالی است. هنگام نظارت زمانی که آفتاب شدید است، گیاهان را در سایه نگه دارید. بهترین زمان برای این کار اول صبح تا قبل از ظهر است. بهتر است هنگام شب این کار را انجام ندهید زیرا باد می‌آید و موجب قارچی شدن گیاه می‌شود. توجه داشته باشید که دستگاه باید زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

## محدودیتی برای توزیع کیت‌های استاندارد غربالگری وجود ندارد

می‌گوید، بهترین وقت و کمترین خطا را داشته باشد. سختگویی وزارت بهداشت با اشاره به این مطلب که تحت نظارت بهداشت، توزیع کیت‌های غربالگری جنین را باعث استاندارد شدن و کیفیت آنها در بازار، مانع از تولید غیر استاندارد کیت‌ها نمی‌شود. پیام آک‌باین گفت به استناد ماهر و جنین، از توزیع کیت‌های غیر استاندارد و غیر دقیق جلوگیری می‌شود.

سختگویی وزارت بهداشت در واکنش به برخی اخبار در فضای مجازی درباره کیت‌های غربالگری جنین گفت هیچ محدودیتی جدیدی برای تولید و توزیع کیت‌های غربالگری جنین ایجاد نشده و استانداردهایی که پیش از این به منظور کنترل کیفی کیت‌ها اعمال می‌شد، کاملاً رعایت می‌شود.

برای غربالگری استفاده می‌کنند. نباید ابلاغ زبانی داشته‌اند.

دستگاه بخور سرد برای تامین رطوبت گیاهان بسیار عالی است. هنگام نظارت زمانی که آفتاب شدید است، گیاهان را در سایه نگه دارید. بهترین زمان برای این کار اول صبح تا قبل از ظهر است. بهتر است هنگام شب این کار را انجام ندهید زیرا باد می‌آید و موجب قارچی شدن گیاه می‌شود. توجه داشته باشید که دستگاه باید زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

### روژه

## روش‌های کاربردی برای تامین رطوبت گل و گیاه در خانه

گیاهان را در این حالت نزدیک وسایل الکتریکی نگذارید زیرا رطوبت جذب شده آنها ممکن است به دستگاه آسیب بزند.



برای غبارپاشی استفاده می‌کنند. نباید ابلاغ زبانی داشته‌اند.

دستگاه بخور سرد برای تامین رطوبت گیاهان بسیار عالی است. هنگام نظارت زمانی که آفتاب شدید است، گیاهان را در سایه نگه دارید. بهترین زمان برای این کار اول صبح تا قبل از ظهر است. بهتر است هنگام شب این کار را انجام ندهید زیرا باد می‌آید و موجب قارچی شدن گیاه می‌شود. توجه داشته باشید که دستگاه باید زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فریاد امروز با استرس، گرسنگی، آبریزان تشنه و از بین رفتن حیاط و باغچه‌ها، مردم موست دارند که در محیط آپارتمان گل‌های زیبا و سبزه‌زاد کنند تا بتوانند حس طراوت و تازگی را در محیط کوچک خانه ایجاد کنند اما نگهداری از گیاهان در آپارتمان کار ساده‌ای نیست و نیاز به رعایت نکات خاصی دارد تا گیاهان همیشه سرزنده بمانند و وجود به منزل شما مازاد نماند. به پیشنهاد معون غوطه‌خوری، حمله نور، خاک مناسب، کمبود میزان آبیاری و در نگهداری از گیاهان آپارتمانی نقش دارند. رطوبت کافی یکی از نکات بسیار مهم در نگهداری از گیاهان آپارتمانی است که معمولاً در معرض رطوبت طراوت به این مقیاس رطوبت کافی برای گیاهان بستگی دارد. در این مقیاس رطوبت رطوبت‌های طبیعی مناطق تropicale در منزل را با شما کاربران گرمی و علاقه‌مندان به گل و گیاه درمیان بگذاریم پس با ما همراه شوید.

به گزارش پیام آشنا، سرحد گرمی در نشست سلامت ایران، در خصوص شایعه شیوع ویروس جدید کرونا در کشور گفت: این ویروس که برخی در فضای مجازی می‌خواهند از آن تبلیغ بزرگی بسازند اصلاً تا به امروز در این دیده نشده و واکنش مردم هم به همین جهت است. اگر مردم واکنش نداشتند یعنی این ویروس با یک بیماری ویروسی است. پیشین نظیر استنشاق دستها و زدن مسکله را رعایت کنید. می‌تواند از این ویروس، همگی و آمیزگی است و در آمریکا که از گزارش این سببه از زیرسویه‌های بستری بیشتر از آمیزگی نماند فقط دوره درمان آن طولانی‌تر است. گرمی در خصوص اعلام وجود جدید کرونا گفت: معلوم شد که ویروس جدید کرونا در برخی از مناطق عالم گسترش یافته است. گرمی در پایان گفت: ۵۰۰ و ۵۰۰ ویروسی‌های زمین‌های دارند در فضای سرسبز و از عدم خودرسانی کنند و مسکله بزرگ را آماده‌اند آخرین تریق واکنش این‌ها که نشانه‌ها چون علاقه‌مندی این‌ها پانین آمده بود بعد از واکنش از تریق کنند.

### زیرسویه جدید کرونا واکسن گوی نیست

معون درمزل وزارت بهداشت در واکنش به برخی مطلب درباره زیرسویه جدید کرونا توضیحی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، سرحد گرمی در نشست سلامت ایران، در خصوص شایعه شیوع ویروس جدید کرونا در کشور گفت: این ویروس که برخی در فضای مجازی می‌خواهند از آن تبلیغ بزرگی بسازند اصلاً تا به امروز در این دیده نشده و واکنش مردم هم به همین جهت است. اگر مردم واکنش نداشتند یعنی این ویروس با یک بیماری ویروسی است. پیشین نظیر استنشاق دستها و زدن مسکله را رعایت کنید. می‌تواند از این ویروس، همگی و آمیزگی است و در آمریکا که از گزارش این سببه از زیرسویه‌های بستری بیشتر از آمیزگی نماند فقط دوره درمان آن طولانی‌تر است. گرمی در خصوص اعلام وجود جدید کرونا گفت: معلوم شد که ویروس جدید کرونا در برخی از مناطق عالم گسترش یافته است. گرمی در پایان گفت: ۵۰۰ و ۵۰۰ ویروسی‌های زمین‌های دارند در فضای سرسبز و از عدم خودرسانی کنند و مسکله بزرگ را آماده‌اند آخرین تریق واکنش این‌ها که نشانه‌ها چون علاقه‌مندی این‌ها پانین آمده بود بعد از واکنش از تریق کنند.

### داروهای سوزش معده احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که معده سوزش می‌دارند، خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میسین نشان، این مطالعه به خطر زوال عقل ناشی از استفاده طولانی مدت از داروهای به نام مهارکننده پمپ پروتون یا PPI اشاره می‌کند. این داروها شامل Nexium, Proevad, و Phlosec هستند. محققان دریافته‌اند که در بین ۵۷۰۰ بزرگسال آمریکایی، کسانی که به مدت ۴.۵ سال یا بیشتر از PPI استفاده کرده بودند ۲۲ درصد بیشتر از هم‌عمران خود که هرگز از این دارو استفاده نکرده بودند، در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. کارشناسان تأکید دارند که با استفاده پیش‌په‌اندی نمی‌تواند که افرادی که نسخه PPI دارند باید داروهای خود را کنار بگذارند.

مطالعه‌ای که در آن ۱۱۱ هزار نفر شرکت در یک تحقیق ۲۵ تا ۲۵ سال را برای بررسی اثرات داروهای ضد اسید معده در طول زندگی داشت، نشان داد که افرادی که به مدت ۱۰ سال یا بیشتر از PPI استفاده کرده بودند، خطر ابتلا به زوال عقل را ۱۰ درصد بیشتر از افرادی که هرگز از این دارو استفاده نکرده بودند، تجربه کردند. در آن مرحله یک چهارم گروه از PPI استفاده کرده بودند در طول ۵.۵ سال بعد ۵.۵ درصد بیشتر از افرادی که هرگز از این دارو استفاده نکرده بودند، خطر ابتلا به زوال عقل را تجربه کردند. محققان در این مطالعه به بررسی ارتباط بین استفاده از PPI و خطر ابتلا به زوال عقل پرداختند. محققان در این مطالعه به بررسی ارتباط بین استفاده از PPI و خطر ابتلا به زوال عقل پرداختند. محققان در این مطالعه به بررسی ارتباط بین استفاده از PPI و خطر ابتلا به زوال عقل پرداختند.

## خواب آخر هفته کم خوابی را جبران نمی‌کند

جبرلی نزدیک به ۷۸ درصد به رقیه‌شده فشار خون سیستولیک در حدود ۰.۵ میلی‌متر جیوه در روز افزایش یافت. میانگین فشار خون سیستولیک پایه ۱۱۶ میلی‌متر جیوه و در پایان دوره جبرلی جیوه ۱۱۹.۵ میلی‌متر جیوه شد.



این گروه تحقیقاتی ۱۵ مرد سالم بین ۲۵ تا ۲۵ سال را برای شرکت در یک تحقیق ۱۱ روزه خواب انتخاب کرد. برای سه شب اول، شرکت‌کنندگان اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند، تا به سطح خواب برسد. برای پنج شب بعد، خواب شرکت‌کنندگان به پنج ساعت در شب محدود شد و پس از آن دو شب جبرلی که در آن‌ها دوره اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. برای ارزیابی اثرات این رژیم خواب بر سلامت قلب و عروق، محققان تعداد ضربان قلب و فشار خون شرکت‌کنندگان در حالت استراحت را هر دو ساعت در طول روز اندازه‌گیری کردند.

جبرلی نزدیک به ۷۸ درصد به رقیه‌شده فشار خون سیستولیک در حدود ۰.۵ میلی‌متر جیوه در روز افزایش یافت. میانگین فشار خون سیستولیک پایه ۱۱۶ میلی‌متر جیوه و در پایان دوره جبرلی جیوه ۱۱۹.۵ میلی‌متر جیوه شد.

## نیمه‌ی خالی لیوان را [هم] ببینیم!

از آن‌ها که در تمام روزها در حال خوردن و آشامیدن هستند، اما در تمام روزها در حال خوردن و آشامیدن هستند، اما در تمام روزها در حال خوردن و آشامیدن هستند.



### جامعه

اختیار قرار گرفتن فیلم و تصویر خصوصی از فریب خودرنگان با تهدیدهای قربانیان اخذ می‌کنند. این مقام سایبری با تأکید بر اینکه عموم مردم از ورود به این صفحات کلاه‌ها و همچنین اعتماد به افراد ناشناس اکیداً خودداری کنند، به شهروندان توصیه کرد که در صورت مواجهه با موارد کلاهبرداری، در یافت پیام‌های تهدیدآمیز و اخذات مجرمان با اطلاعات به مراجعه به دادسرا یا مراکز تخصصی پلیس فتا در سراسر کشور بپوشد. مردم مطلع شوند و به عتوان به خودرنگان تهدید کنندگان توجه کنند.

### تازه‌های سلامت

#### در تابستان آب گازدار بنوشید

در حالی که هر یک از ما در زمانی از سال مستعد کم‌آبی هستیم اما این خطر می‌تواند به‌طور قابل توجهی در طول تابستان افزایش یابد زیرا زمین بیشتری خارج از منزل و در زیر نور خورشید می‌گذریم که همراه با افزایش تعریق ناشی از فضای گرم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلسا، دو تا نیمه نوشیدنی‌های موجود، آب بهترین گزینه برای هیدراته ماندن در هر زمانی است. این مورد به ویژه برای کسانی که در ماه‌های تابستان در بیرون و هوای آزاد کار می‌کنند بسیار مهم است.

بر اساس گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده آمریکا (CDC)، یک فرد باید هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک لیوان هشت اونس آب در روزهای کاری که در گرماسازی می‌کنند بنوشد. منتظر نمایی تا زمانی احساس کسالت یا کم‌آبی آب بنوشید. همیشه آماده نوشیدن آب باشید و تا کم‌آبی جلوتر حرکت کنید. با این حال، اگر نوشیدنی‌ها معمول برای شما کمی مایعات تأثیر شده است، به جای آن آب گازدار بنوشید.

نه تنها شما را به اندازه کافی هیدراته نگه می‌دارد بلکه نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهند که ممکن است مزیت دیگری نیز به همراه آب داشته باشد.

احساس سوزن سوزن شدن ناگهانی که پس از مصرف کمی آب گازدار روی زبان خود احساس می‌کنید برای بسیاری از کسانی کافی است اما علاوه بر تحریک فیزیکی، نوشیدن آب یک لیوان هشت اونس آب در روزهای کاری که در گرماسازی فعالیت‌تان در حال حاضر کیت‌های تشخیصی غربالگری و وقت کافی در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

برای انتخاب کیت‌های معفری سنگ مرشد، داخل در گنلتی بیزید و گنلتی را روی آن بگذارید و روی دستگاه آب پرورنده دستگاه موجه می‌شوند که فضای گنلتی با آب در تماس باشد. از آنجا که آب داخل رطوبت کافی را دارد، ممکن است آب با بویگردد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

بهترین عامل جذب رطوبت برای گیاهان این است که گیاهان را در صورت ترکانه و نزدیک به هم بچینید. سپس یک طرف آب را میان آنها بگذارید تا همیشه در سایه باشد که باید در این حالت وقت بگذارد و حداقل هفته‌ای یکبار گیاهان را آبیاری کنید که پشه‌ها آفت‌کش‌های طبیعی‌ترین در این حالت که گیاهان نزدیک زیاد تزریق آب داشته باشد زیرا موجب چله خاک کردن و ایجاد شپش روی گیاه می‌شود که برای گیاه مضر دارد.

