## گوناگون

## آیا اهدای خون پس از تزریق واکسن کرونا، محدودیت دارد؟

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران با اشاره به مدت منع اهدای خون پس از تزریق برخی واکسن‌ها گفت: کسانی که واکسن اسپوتنیک و آسترازنکا تزریق کرده‌اند، تا ۱۴ روز از اهدای خون معاف هستند و افرادی که انواع دیگر واکسن نظیر سینوفارم و برکت را دریافت کرده‌اند، معافیت اهدای خون ندارند و می‌توانند با خیال راحت خون اهدا کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، مصطفی جمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: هیچ شواهدی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از طریق خون وجود ندارد چرا که ویروس کرونا یک ویروس تنفسی است و عمدتا دستگاه تنفسی یا گوارشی افراد را مورد هجوم قرار می‌دهد. وی افزود: در ماه‌های ابتدایی شیوع کرونا به دلیل وجود نگرانی‌هایی که اغلب به خاطر ناآگاهی و سوالات به وجود آمده در ذهن مردم وجود داشت، شاهد کاهش آمار اهدای خون در ایران و کشورهای دیگر بودیم. جمالی تاکید کرد: پس از مدتی با رفع ابهامات و اطلاع رسانی مناسب با کمک همیشگی اهداکنندگان خون و بهره‌گیری از شبکه ملی خونرسانی نیاز همه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و بیماران نیازمند به خون و فرآورده‌های آن تامین شد. مدیر عامل سازمان انتقال خون اعلام کرد: با آغاز موج هفتم کرونا و سرعت گرفتن مجدد واکسیناسیون علیه این بیماری و از آنجا که کرونا تا حدی تحت کنترل درآمده است، با توجه به افزایش عمل‌های جراحی و افزایش نیاز به خون و فرآورده‌های آن، مردم شریف باید مثل همیشه اقبال بیشتری نسبت به اهدای خون داشته باشند و دارندگان همه گروه‌های خونی در این امر حیاتی مشارکت کنند. وی با اشاره به ابتلای شماری از هموطنان اهدا کننده خون، به کرونا، یک ماه پس از بهبودی را بهترین زمان اهدای خون پس از ابتلا برشمرد به نحوی که نه برای اهدا کننده و نه برای گیرنده خون ضرری نداشته باشد. جمالی با اشاره به مدت منع اهدای خون پس از تزریق برخی واکسن‌ها گفت: کسانی که واکسن اسپوتنیک و آسترازنکا تزریق کرده‌اند، تا ۱۴ روز از اهدای خون معاف هستند و افرادی که انواع دیگر واکسن نظیر سینوفارم و برکت را دریافت کرده‌اند، معافیت اهدای خون ندارند و می‌توانند با خیال راحت خون اهدا کنند.
وی به شهروندان پیشنهاد کرد: برای جلوگیری از ازدحام در مراکز اهدای خون و اتلاف وقت با مراجعه به سایت سازمان انتقال خون به نشانی https://www.ibto.ir با دریافت نوبت اینترنتی در هر مرکز انتقال خون و زمان مورد نظر خود، خون اهدا کنند.

## بیمه سلامت برای هر سیکل درمان ناباروری چقدر پرداخت می‌کند؟

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت درباره میزان پرداختی این سازمان بیمه‌گر در هر سیکل درمان ناباروری توضیح داد.

**به گزارش پیام آشنا**، محمدمهدی ناصحی درباره پوشش بیمه‌ای هر سیکل درمان ناباروری، گفت: در هر سال، سه سیکل درمان ناباروری قابل پرداخت با پوشش بیمه‌ای است و برای سال‌های بعدی سقفی در قانون گذاشته نشده است. برای هر سیکل درمان ناباروی در بخش دولتی حدود ۵ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان و در بخش خصوصی ۹ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان پرداخت می‌شود. او تاکید کرد: البته قیمت تمام شده خدمات در بخش خصوصی را بیش از این‌ها می‌دانند اما تعرفه بخش خصوصی و دولتی در هر دو بخش تا ۹۰ درصد، پوشش بیمه دارند. در سایر مراکز مانند مراکز درمان ناباروری عمومی غیردولتی نیز بسته به نوع مالکیت ۹۰ درصد سقف تعرفه خدمات تحت پوشش است. وی افزود: زوجین نابارور می‌توانند به متخصصین زنان و زایمان یا مراکز درمانی مراجعه کنند تا در سامانه‌های مانشان‌دار شوند و پرداختی‌ها بر این اساس صورت گیرد. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت، اظهار کرد: نرخ پیشنهادی برخی مراکز درمان ناباروری برای هر سیکل ۱۲ تا ۱۴ میلیون تومان بوده است که ما توانایی پرداخت ۹ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان را داریم. او تاکید کرد: همچنین برخی اقدامات که در این بسته‌های خدمتی نیست ممکن است به زوجین ارائه شود و هزینه سیکل درمانی بالاتر برود؛ به همین دلیل خیلی مراکز درمانی ناباروری علاقه‌ای به عقد قرارداد ندارند؛ زیرا می‌بایست طبق ضوابط و تعرفه قانونی عمل کنند که اعلام می‌کنند به علت افزایش قیمت‌ها برایشان صرف ندارد. به همین دلیل اندکی همکاری مراکز درمان ناباروری با ما کم شده است اما ما درصدی که قانونا توانایی پوشش آن را داریم، پرداخت می‌کنیم و حتی ما به‌التفاوت هم پرداخت می‌کنیم. در واقع این یعنی اینکه حتی اگر مرکزی با ما قرارداد نداشته باشد باز به بیمار می‌گوییم هزینه‌هایش را فاکتور بگیرد و برای دریافت وجه به ما مراجعه کند. او درباره انتقاداتی که برخی مراکز درمان ناباروری نسبت به الزام ارائه سند پرداخت وجه به بیمه در برخی فرایندهای درمانی ناباروری که نیازمند حفظ محرمانگی است، دارند، گفت: ما هم ملزم به رعایت اصل محرمانگی هستیم اما نمی‌توانیم پرداختی بدون نام، فاکتور و ثبت کد ملی انجام دهیم.

## منع مصرف «فلووکسامین» و «کلشی سین» برای مقابله با کووید ۱۹

سازمان جهانی بهداشت هشدار داده است که مردم نباید برای درمان کووید ۱۹ خفیف تا متوسط از داروهای کلشی سین و فلووکسامین استفاده کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیسن نت، داروی ضد افسردگی «فلووکسامین» (لووکس) و داروی نقرس «کلشی سین» معمولا داروهای ارزان قیمتی هستند که به عنوان درمان‌های بالقوه کووید ۱۹ مورد توجه قرار گرفته اند. با این حال، بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، شواهد کافی مبنی بر اینکه هر دو دارو نتایج مهمی را برای بیماران بهبود می بخشد، وجود ندارد.
گزارش سازمان جهانی بهداشت بر اساس داده‌های حاصل از سه کارآزمایی شامل بیش از ۲۰۰۰ بیمار توصیه می‌کند که فلووکسامین فقط باید در آزمایش‌های بالینی استفاده شود. این سازمان بر اساس داده‌های هفت کارآزمایی بالینی که نزدیک به ۱۶۵۰۰ بیمار را شامل می‌شود، اکیداً توصیه می‌کند که از کلشی‌سین استفاده‌نکنید.
پس از بررسی شواهد، کارشناسان سازمان جهانی بهداشت به این نتیجه رسید که تقریباً همه بیماران نباید از هیچ یک از داروها برای کووید ۱۹ استفاده کنند. پیش از این، سازمان جهانی بهداشت استفاده از «نیرماترولویر» و «ریتوناویر» را در درمان کووید ۱۹ به شدت توصیه کرده بود. همچنین توصیه‌های مشروط برای مصرف داروهای «سوتروویماب»، «رمدسیویر» و «مولنوپیراویر» را برای بیماران پرخطر مبتلا به کووید غیرشدید صادر کرده است. این کارشناسان اعلام کردند، برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شدید، سازمان جهانی بهداشت قویاً مصرف کورتیکواستروئیدها را با افزودن مسدودکننده‌های گیرنده IL-۶ یا «باریستینیب» توصیه‌می کند.
اما توصیه می‌کند از مصرف پلاسمای افراد در حال نقاهت، ایورمکتین و هیدروکسی کلروکین در بیماران مبتلا به کووید صرف نظر از شدت بیماری آنها اجتناب شود.

## زنان و خانواده

# مشاور وزیر کشور: سند تحول حوزه زنان و خانواده تدوین شد

مشاور وزیر و مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده وزارت کشور گفت: سند تحول در زمینه زنان و خانواده از سوی این دفتر تهیه و تدوین شده است.

**به گزارش پیام آشنا**، زینب اختری اظهار کرد: ۳۷ اولویت مهم مربوط به حوزه زنان و خانواده در این سند مشخص شده است که ۲ مبحث اساسی مطرح شده در این سند شامل حمایت از خانواده و افزایش جمعیت و فرزندآوری است.
مشاور وزیر و مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده وزارت کشور بیان کرد: نگاه دین مبین اسلام به زنان فراجنسیتی است و بنا به فرموده رهبر معظم انقلاب نیز زنان پشتیبان و پیشران در کشور هستند
اختری عنوان کرد: باید از ظرفیت چشمگیر زنان برای کاهش مسائل، مشکلات و دغدغه‌های متعدد جامعه استفاده بهینه تری شود.
وی ابراز کرد: حضور زنان در جامعه نباید تنها فیزیکی باشد بلکه آنان می‌توانند کمک بسزایی به تغییر سبک زندگی کنند.
مشاور وزیر و مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده وزارت کشور گفت: لازم است که توانمندی زنان در زمینه تغییر سبک زندگی و دیگر عرصه ها بیش از پیش به کار گرفته شود.
اختری با بیان این موضوع که زنان علاوه بر حضور در خانواده باید در ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی نیز نقش‌آفرینی کنند، ابراز کرد: بر اساس قانون باید یک درصد اعتبارات هزینه ای دستگاه‌های اجرایی هر استان برای فرهنگ‌سازی، اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در زمینه مسائل مختلف حوزه زنان و خانواده از جمله موضوع افزایش جمعیت و فرزندآوری هزینه شود.

# افزایش ۴۰ درصدی فوتی‌های کرونا طی یک هفته!

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا از افزایش ۴۰ درصدی فوتی‌های ناشی از کووید طی یک هفته خبر داد و گفت: اگر افزایش مراجعات ادامه یابد، تقریبا با دو سه هفته تاخیر، افزایش بستری و با یک ماه تاخیر، احتمال افزایش فوتی‌ها هم وجود دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، عباس شیراوژن درباره وضعیت فعلی کرونا در کشور و احتمال ایجاد محدودیت‌های بیشتر با افزایش بیماری، گفت: باید توجه کرد که آمار ابتلا به کرونا در کشور حدودا از دو هفته قبل شروع به شدت گرفتن کرد و تعداد شهرهای قرمز، نارنجی و زرد افزایش یافته است. در عین حال در فوتی‌ها هم مقداری افزایش داشتیم. البته باید توجه کرد که این افزایش در فوتی شاید هنوز اثر موج جدید نباشد و یا احتمالا افزایش در فوتی‌ها را با تاخیر داشته باشیم.

### افزایش ۲.۵ برابری بستری و ۴۰درصدی فوتی‌های کرونا در کشور

وی با بیان اینکه تعداد بستری‌های کرونا در هفته اخیر نسبت به هفته قبل تقریبا ۲.۵ برابر شده است، افزود: در عین حال درصد فوتی‌های ناشی از کرونا هم در طی هفته اخیر نسبت به هفته قبل تقریبا ۴۰ درصد افزایش یافته است که ممکن است بیش از این هم شود. شیراوژن با بیان اینکه در حوزه مراجعات سرپایی هم افزایش را شاهدیم، گفت: با این حال امیدواریم با رعایت مردم و واکسیناسیون بتوان شرایط بیماری را کنترل کرد، اما فعلا در شرایط آغاز و هفته‌های اولیه موج‌هستیم.

### توصیه به مسافران و حجاج

وی با اشاره به سفرهای تابستانی، بازگشت حجاج و... گفت: توصیه ما این است که افرادی که سفر می‌روند یا در فضاهای مسقف و... با جمعیت زیاد قرار می‌گیرند، بعد از بازگشت اگر مهمانی و دید و بازدید دارند، ۵ تا ۷ روز بعد از بازگشت را صبر کرده و دید و بازدید نداشته باشند که در این صورت احتمال انتقال بیماری کمتر شود. درباره همه سفرها این نکته وجود دارد. به طور کلی تجمع در محیط‌های بسته و ازدحام برایمان منشاء نگرانی است. البته نمی‌توان این موارد را قطع کرد، اما توصیه می‌کنیم رعایت پروتکل‌های بهداشتی را داشته باشند. شیراوژن درباره وضعیت غربالگری در مرزها نیز گفت: پایگاه‌های بهداشتی در مناطق مرزی فعالیت کرده و نظارت دارند. به ویژه اگر اتباع کشورهای دیگر وارد کشور شوند، از آنها تست گرفته شده، کارت واکسیناسیون‌شان کنترل می‌شود و اگر علائم مشکوکی داشته باشند، نسبت به قرنطینه آنها اقدام می‌کنند. این ملاحظه وجود دارد که از نقاط مرزی آسیب‌پذیر نباشیم.

### احتمال افزایش فوتی‌ها در هفته‌های آتی

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره پیش‌بینی از وضعیت بیماری در کشور در هفته‌های آتی نیز گفت: احتمال افزایش فوتی در هفته‌های آینده وجود دارد و اگر افزایش مراجعات ادامه یابد، تقریبا با دو - سه هفته تاخیر افزایش بستری و با یک ماه تاخیر، احتمال افزایش فوتی‌ها هم وجود دارد.

# کوچ خطرناک از «سنتی» به «صنعتی»

«متاسفانه تفاوت مواد مخدر جدید با مواد مخدر سنتی مانند تریاک و هرویین در این است که مواد مخدر جدید وابستگی روانی خیلی شدیدی ایجاد می‌کند و وقتی فرد گرفتار آن می‌شود درمان خاصی برایش نیست».

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از شهروندآنلاین، کرونا هم بی‌تاثیر نبود. از همان زمان که شایعه شد معتادها کرونا نمی‌گیرند، توزیع کنندگان مواد مخدر یا همان ساقی‌ها گمان کردند که تریاک ماده جادویی است و خودشان هم به این جادو دسترسی دارند و همان شد که قیمت آن را بالا بردند. حالا در این گرانی بی‌در و پیکر تریاک و هرویین، معتادی که دخلش جواب خرج موادش را نمی‌داد و نمی‌توانست بی‌مواد روزش را شب کند، به ناچار باید مواد دیگری را جایگزین مواد مصرفی‌اش کند و مجبور است به سمت مواد مخدر صنعتی برود؛ آن هم به خاطر آنکه ارزان‌تر است. این همه ماجرا نبود و در کنار آن سرقت‌های خرد هم افزایش پیدا کرد. از سوی دیگر یکی از دلایل افزایش آمار ضایعاتی‌ها هم همین گران‌شدن مواد مخدر است.

### افزایش شش برابری قیمت مواد مخدر سنتی

یک ساقی مواد مخدر توضیح می‌دهد: هر ۴.۵ کیلو تریاک تا سال گذشته ۴۳۰ دلار بود اما در حال حاضر به دوهزار و ۶۲۹ دلار رسیده، یعنی قیمت آن شش برابر شده است. این قیمت عمده‌فروش‌هاست و سردسته‌هایی می‌توانند آن را خرید کنند که سرشاخه توزیع مواد مخدر هستند اما قیمت عمده آن بسته به جنسی است که تحویل می‌دهند. اینکه مواد مخدری که می‌خرید اصل باشد یا قاطی داشته باشد، کشت افغانستان باشد یا کشور دیگر، چند دست در فروش آن دخیل بوده یا اینکه مشتری اهل پایین شهر است یا بالای شهر قیمتش متفاوت می‌شود. او می‌گوید: «قیمت هرویین بسته به میزان درصد خلوص آن بین ۲۰ تا ۳۵ تومان برای هر گرم متفاوت بود اما در حال حاضر قیمتش رشد کرده و هر گرم هرویین بین ۸۰ تا ۱۵۰ تومان متفاوت شده است. شیشه هم قیمتش تغییر کرده است. پیش از این هر گرم شیشه بین ۴۰ تا ۷۰ هزار تومان خریدوفروش می‌شد، اما در حال حاضر مصرف‌کننده باید بین ۱۰۰ تا ۱۸۰ هزار تومان برای یک گرم شیشه پرداخت کند.» به گفته این خرده‌فروش مواد مخدر، تریاک هم در رأس این گرانی‌ها قرار دارد و تا پیش از سال اگر فرد معتادی برای هر گرم تریاک هفت تا ۱۰ هزار تومان می‌داد، حالا باید برای هر گرم بین ۲۵ تا ۴۵ هزار تومان بپردازد.

### سرقت‌هایی که هر روز بیشتر می‌شود

محمد داوری که سال‌هاست در جمعیت طلوع بی‌نشان‌ها داوطلبانه فعالیت می‌کند، به این موضوع اشاره می‌کند که پاتوق‌ها شلوغ‌تر شده و مصرف مواد مخدر معتادان نیز تغییر کرده. این مسأله را می‌شود از رفتارهای ساکنان این پاتوق‌ها فهمید. او معتقداست که هراز گاهی مافیای مواد مخدر قیمت‌ها را بالا می‌برند تا مردم بیشتر جذب مواد مخدری شوند که آنها روی آن سرمایه‌گذاری کرده‌اند. داوری که سال‌هاست در این حوزه فعالیت می‌کند، می‌گوید: «مواد مخدر سنتی افراد را از خانواده‌ها طرد می‌کند اما صنعتی‌ها باعث ترک از خانه می‌شود. در حال حاضر آمار ضایعاتی‌ها و سرقت‌های خرد بالا رفته است که قسمتی از این ماجراها به افزایش قیمت مواد مخدر برمی‌گردد.» او می‌گوید: «وضعیت پاتوق‌ها تغییر کرده. اگر سری به آنجا بزنید کاملا متوجه می‌شوید که رفتار معتادها به دلیل مصرف شیشه کاملا متفاوت شده است. حتی خیلی‌ها هم توان خرید شیشه ندارند و مصرف قرص بین آنها زیاد شده است. بعضی از مصرف‌کننده‌ها بیش از ۲۰۰ عدد دیازپام در روز می‌خورند تا بتوانند از خماری نجات پیدا کنند.» او به این نکته اشاره می‌کند که خیلی از معتادان چون از خانواده طرد می‌شوند و شغل و کار خود را نیز از دست می‌دهند، مجبورند برای تامین مواد به سرقت روی بیاورند. این روزها به خاطر گران‌شدن قیمت مواد مخدر هم فروش ضایعات بالا رفته و هم آمار سرقت، زیرا یک معتاد ناچار است برای تامین مواد خود بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار تومان در روز بپردازد.

### کرونا راه مشاغل بی‌فایده را باز کرد

سعید صفاتیان- کارشناس حوزه مواد مخدر، توضیح می‌دهد: «باید به این موضوع اشاره کنیم که هم کرونا و هم ممنوعیت کشت تریاک در افغانستان قیمت مواد مخدر را بالا برد. از سوی دیگر کرونا بسیاری از مشاغل را تحت تاثیر قرار داد و این مسأله سبب شد قدرت خرید مردم کاهش پیدا کند. به همین دلیل فرد سراغ مواد مخدر دیگری می‌رود که بتواند تاثیر بیشتری داشته و ارزان‌تر باشد. برای مثال به سمت شیشه و قرص می‌رود که هم اثرگذاری بیشتری داشته و هم ارزان‌تر باشد. در حال حاضر تریاک قیمتش ۴۰درصد افزایش داشته که این برای مصرف‌کننده‌ای که قدرت خریدش کاهش پیدا کرده است، تقریبا بیش از ۷۰درصد می‌شود.» او علت گرایش به مواد صنعتی را ممنوعیت کشت تریاک در افغانستان، گران‌شدن مواد مخدر و دومین تاثیر هم احتمال رشد مواد روانگردان و صنعتی با قیمت ارزان‌تر دانسته و توضیح می‌دهد: «متاسفانه تفاوت مواد مخدر جدید با مواد مخدر سنتی مانند تریاک و هرویین در این است که مواد مخدر جدید وابستگی روانی خیلی شدیدی ایجاد می‌کند و وقتی فرد گرفتار آن می‌شود درمان خاصی برایش نیست».

### معتاد مدام راهی برای مصرف مواد پیدا می کند

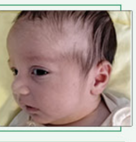
فاضل الیاسی- جامعه‌شناس و استاد دانشگاه، درخصوص وضعیت گرانی مواد مخدر سنتی می گوید: «بر اساس آمارها در پنج سال گذشته بیش از ۶۵ درصد مصرف‌کنندگان مواد مخدر تریاک مصرف می کردند. حالا با گران‌شدن این مواد این افراد که بدون مواد نمی‌مانند و در این میان مافیای مواد مخدر صنعتی که بسیار قدرتمند هم هست، وارد میدان می‌شود» او به این نکته اشاره می‌کند که فرد معتاد تلاش می‌کند به هر موادی که نشئه‌آور است چنگ بزند تا خماری‌اش برطرف شود. در یکی از زندان‌ها بعضی از معتادها موکت‌های کف زندان را آتش می‌زدند تا با چسب این موکت‌ها نشئه کنند. اینها نشان می‌دهد که مافیای مواد مخدر به‌راحتی می‌تواند مواد مخدر صنعتی را جایگزین مواد مخدر سنتی کند. به اعتقاد این جامعه‌شناس اگر جایگزین‌های مناسبی برای تقاضا نداشته باشیم، عملا مبارزه ما منجر به کمبود مواد خواهد شد که در این حالت قیمت مواد حداقلی بسیار افزایش یافته و به تبع آن قیمت برای مصرف‌کننده افزایش خواهد داشت، به دنبال آن نیز سرقت‌ها و انواع جرایم افزایش خواهد یافت و عملا به‌صورت مسلسل‌وار و تصاعدی آسیب‌ها برای ما بیشتر خواهدشد.

### امنیت خانواده‌ها با این مواد به خطر می‌افتد

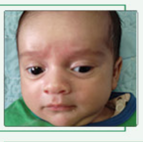
این جامعه‌شناس به این موضوع اشاره می‌کند که اصولا معتادی که نمی‌تواند هزینه‌های مصرف موادش را تامین کند، تلاش می‌کند از هر راهی مواد مورد نیازش را تامین کند. در اولین قدم وسایل خانه به فروش می‌رود و به این طریق امنیت خانواده به خطر می‌افتد. این تنها تبعات این ماجرا نیست. در این فرآیند امنیت اجتماعی نیز تعدیل می‌شود، زیرا آمار سرقت‌های خرد هم بالا می‌رود و گاهی در یک کلانتری می‌بینید که فردی ۱۵۰ سرقت را در کارنامه خود دارد و وقتی علت آن را جویا شوید، متوجه می‌شوید که اعتیاد به صورت تسلسل‌وار این سرقت‌ها را سبب شده است. او معتقد است مواد مخدر صنعتی خشونت را نیز در افراد افزایش می‌دهد و شغل‌هایی مانند جمع‌آوری ضایعات و گدایی را بین معتادان رواج می‌دهد، به همین دلیل پیش از اینکه این ماجرا به موضوعی لاینحل تبدیل شود، باید راهی برای مواد جایگزین و درمانی برای این بیماران پیدا کرد تا مافیای مواد مخدر صنعتی اجازه جولان پیدا نکند.

## جویندگان عاطفه (۳۲۵۴۰۰۹۹ ۰۲۶ روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز)

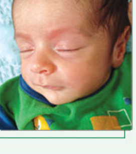
اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظار ند ما در و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.



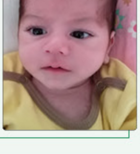
فرزند مهتاب در مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۱ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۲ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



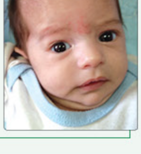
فرزند نویان در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ در بیمارستان کمالی متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند پندار در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

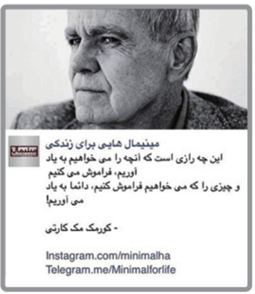


فرزند هیراد در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ در بیمارستان کمالی متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۱ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند حنا در مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ در بیمارستان کمالی متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۱ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است. در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

## مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

## تازه های سلامت

## آیا مصرف میوه بیشتر می‌تواند افسردگی را درمان کند؟

افرادی که به طور منظم میوه می‌خورند، احتمال اینکه علائم افسردگی را گزارش کنند، کمتر است و احتمال بیشتری دارد که سلامت محض را گزارش کنند اما کسانی که از میان‌وعده‌های فاقد مواد مغذی مانند چیپس استفاده می‌کنند، بیشتر علائم اضطراب را گزارش می‌کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از نوروساینس، بر اساس نتایج تحقیقات جدید کالج سلامت و علوم زیستی دانشگاه استون انگلستان کسانی که به طور مکرر میوه می‌خورند، نسبت به آن‌هایی که این کار را نمی‌کنند، احتمال سلامت روانی مثبت‌تری دارند و کمتر احتمال دارد علائم افسردگی را گزارش کنند. یافته‌های محققان نشان می‌دهد تعداد دفعاتی که میوه می‌خوریم، برای سلامت روانی ما مهم‌تر از کل مقدار موادی است که در طول یک هفته معمولی مصرف می‌کنیم. این گروه تحقیقاتی همچنین دریافت کسانی که تنقلات خوش‌طعمی مانند چیپس که موادمغذی کمی دارند، مصرف می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که سطوح بالاتری از اضطراب را گزارش کنند. این تحقیق ۴۲۸ بزرگسال از سراسر بریتانیا را ارزیابی کرد و رابطه بین مصرف میوه و سبزیجات با میان‌وعده‌های غذایی شیرین و شور را از نظر تامین سلامت روانی آن مورد بررسی قرار داد. پس از در نظر گرفتن عوامل جمعیت‌شناختی و شیوه زندگی مانند سن، سلامت عمومی و ورزش این تحقیق نشان داد هم میوه غنی از مواد مغذی و هم میان‌وعده‌های خوشمزه فاقد مواد مغذی به نظر می‌رسد با سلامت روانی مرتبط است. آنان همچنین دریافتند هیچ ارتباط مستقیمی بین مصرف سبزیجات و سلامت روانی وجود ندارد. بر اساس این نظرسنجی هر چه مردم بیشتر میوه می‌خورند، مستقل از مقدار کلی میوه‌های مصرفی نمره افسردگی کمتر و سلامت روانی بالاتری دارند. اما افرادی که به طور مکرر غذاهای خوش طعم و فاقد مواد مغذی (مانند چیپس) مصرف می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که اختلالات ذهنی روزمره (معروف به نارسایی‌های ذهنی شناختی) را تجربه و سلامت روانی پایین‌تری را گزارش کنند. در مقابل هیچ ارتباطی بین ضعف‌های حافظه روزمره و مصرف میوه و سبزیجات یا تنقلات شیرین وجود نداشت که نشان‌دهنده رابطه منحصر به فردی بین این میان‌وعده‌های طعم‌دار فاقد مواد مغذی با اختلالات ذهنی روزمره و سلامت روانی باشد. نمونه‌هایی از این اختلالات ذهنی روزمره خسته‌کننده شامل فراموش کردن محل قرار دادن وسایل، فراموش کردن هدف از رفتن به اتاق‌های خاص و ناتوانی در بازیابی نام آشناهایی بود که نامشان اصطلاحا «روی نوک زبان» افراد بود.
نیکولا جین تاک، دانشجوی دوره دکترا و محقق اصلی این تحقیق، اظهار کرد: در مورد اینکه چگونه رژیم غذایی ممکن است بر سلامت روان و تندرستی تاثیر بگذارد، اطلاعات کمی وجود دارد. ما در این تحقیق به طور مستقیم رابطه علت و معلولی را در اینجا بررسی نکرده‌ایم اما یافته‌های ما می‌تواند نشان دهد مصرف مکرر غذاهای شور و فاقد مواد مغذی ممکن است اختلالات ذهنی روزمره را افزایش دهد که به نوبه خود سلامت روانی را کاهش خواهد داد. تحقیقات دیگر ارتباطی بین مصرف میوه و سبزیجات با سلامت روان را پیدا کرده اما تعداد کمی از تحقیقات میوه‌ها و سبزیجات را جداگانه بررسی کرده‌اند؛ حتی تعداد کمتری هم فراوانی و هم مقدار مصرف مواد غذایی و ضریب تاثیر آن را ارزیابی می‌کنند. هم میوه و هم سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و ریزمغذی‌های ضروری است که عملکرد مطلوب مغز را تقویت می‌کند اما این مواد مغذی می‌تواند در طول پخت و پز از بین برود. از آنجایی که ما به احتمال زیاد میوه را خام می‌خوریم، این کار به طور بالقوه می‌تواند تاثیر قوی‌تر آن را بر سلامت روانی ما توضیح دهد. ممکن است که تغییر آنچه ما در میان وعده می‌خوریم، یک راه بسیار ساده و آسان برای بهبود سلامت روان ما باشد. یافته‌های این تحقیق در مجله بریتانیایی the British Journal of Nutrition منتشر شد.