گوناگون

هشدار پلیس فتا درباره خرید و فروش متری مسکن در فضای مجازی

معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس فتای فراجا به چند نکته درباره خرید و فروش متری مسکن در فضای مجازی اشاره کرد و از مسئولان مربوطه خواست تا با ایجاد قوانین مشخص و نظارت دقیق، از وقوع کلاهبرداری‌های متعدد در این زمینه جلوگیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرهنگ جواد مختارضیایی در توضیح بیشتر افزود: فروش متری مسکن، یکی از روش‌های جدید در بازار است که به خریداران این امکان را می‌دهد تا به جای خرید یک واحد کامل، تنها بخشی از یک ملک را خریداری کنند که برای افرادی که توان مالی کمتری دارند، جذابیت دارد؛ اما در عین حال می‌تواند زمینه سوءاستفاده و کلاهبرداری را هم فراهم کند. وی اظهار کرد: در حال حاضر شاهد هستیم که در این زمینه سکوهای بسیاری در حال فعالیت هستند که با یک جستجوی ساده قابل مشاهده هستند؛ اما در بررسی‌های ما مشخص شد که برخی از سکوهایی که در این حوزه فعالیت دارند، مجوزهای مرتبط با این کار را ندارند. معاون اجتماعی پلیس فتای فراجا درباره روش‌های کلاهبرداری در فروش متری ملک، ادامه داد: ایجاد آگهی‌های جعلی در وب‌سایت‌ها یا قیمت‌های پایین‌تر از بازار برای جذب مشتریان، فروش ملک‌هایی که اصلاً وجود ندارند و یا فروش املاکی که در مالکیت فروشنده نیستند، درخواست پرداخت به حساب‌های شخصی یا غیررسمی که پیگیری‌های حقوقی را دشوار می‌کند، فشار به خریداران برای تصمیم‌گیری سریع بدون بررسی کافی و عدم ارائه قرارداد رسمی و معتبر از جمله روش‌هایی است که ممکن است توسط کلاهبرداران اجرا شود. مختارضیایی با اشاره به فعالیت برخی از این کلاهبرداران در پاتقوم‌هایی مثل دیوار و شیپور، تأکید کرد: یکی از خطرات جدی در این حوزه، ورود افراد سودجو به سکوهای واسط مانند دیوار و شیپور، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها برای تبلیغ پروژه‌های فروش متری غیرواقعی است. این افراد معمولاً با استفاده از تبلیغات جذاب، وعده‌های وسوسه‌کننده و قیمت‌های پایین‌تر از بازار، خریداران را فریب داده و از آن‌ها مبالغی را دریافت می‌کنند. به گفته وی، در بسیاری از موارد، هیچ پروژه واقعی در کار نیست و پس از دریافت مبالغ، آگهی‌ها حذف شده و افراد کلاهبردار ناپدید می‌شوند. از طرفی در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها، گروه‌ها و کانال‌هایی تشکیل می‌شود که در آن‌ها بدون ارائه مدارک معتبر، اقدام به پیش‌فروش متری املاک می‌کنند که بسیاری از این تبلیغات، هیچ‌گونه پشتوانه قانونی ندارند و تنها با هدف جذب سرمایه از افراد ناگاه طراحی شده‌اند. معاون اجتماعی پلیس فتای فراجا در پاسخ به این سؤال که با چه روش‌هایی می‌توان از این نوع کلاهبرداری‌ها در امان ماند، گفت: تحقیق دقیق از خریداران، بررسی مواردی مانند قانونی استفاده از مشاوران معتبر و قانونی املاک، تنظیم قرارداد رسمی و قانونی و اجتناب از پرداخت‌های غیررسمی از جمله مواردی است که باعث می‌شود از دام شیادان در امان بمانند. وی درباره میزان این نوع کلاهبرداری‌ها افزوده داد: در حال حاضر، وضعیت کلاهبرداری‌ها در این حوزه حاد نیست، اما با توجه به تجربه‌های گذشته و نحوه فعالیت برخی سکوهای سرمایه‌گذاری در حوزه‌های دیگر، این احتمال وجود دارد که افراد سودجو از این روش سوءاستفاده کنند. بنابراین هموطنان باید هوشیار باشند. مختارضیایی از مسئولان مربوطه خواست تا با ایجاد قوانین مشخص و نظارت دقیق، از وقوع کلاهبرداری‌های متعدد در این زمینه جلوگیری کنند.

رشد ۲ درصدی آمار اهدای خون کشور در ۱۱ ماه سال ۱۴۰۳

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران گفت آمار اهدای خون کشور با رشد ۲ درصدی در ۱۱ ماه امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل به ۲ میلیون و ۱۸۶ هزار و ۲۶۰ واحد رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهدا، بشیر حاجی بیگی افزود: آمار اهدای خون در استان‌ها نشان می‌دهد که استان کهگیلویه و بویر احمد در مدت ۱۱ ماه گذشته امسال با بیش از ۲۳ درصد رشد در اهدا خون پیشتاز است. همچنین سیستان و بلوچستان با نزدیک به ۱۴ درصد و البرز با نزدیک به ۹ درصد رشد، دیگر استان‌های پیشگام در این شاخص هستند. وی با اشاره به اینکه استان تهران نیز در ماه بهمن نزدیک به ۱۷ درصد خون گسترده‌تر با ۳۶۰ هزار و ۶۵۵ واحد را اهداکنندگان دریافت کرده است، اظهار کرد: استان تهران در ۱۱ ماه گذشته از سال جاری نیز در تامین خون بیماران کشور سهم نزدیک به ۱۷ درصدی را به خود اختصاص داده که بیشترین سهم در میان استان‌هاست. به گفته سخنگوی سازمان انتقال خون ایران، همچنین استان فارس با حدود هشت درصد و استان خراسان رضوی با بیش از هفت درصد از اهدای خون کشور بیشترین سهم از تامین خون را پس از تهران به خود اختصاص دادهاند. حاجی بیگی با بیان اینکه شاخص اهدای مستمر در حال حاضر نزدیک به ۵۶ درصد و در ۱۱ ماه امسال نزدیک به ۲ درصد رشد داشته است، افزود: بالاترین شاخص آمار مستمر در مدت ۱۱ ماه متعلق به استان سمنان نزدیک به ۴۹ درصد است و پس از آن، استان یزد نزدیک به ۶۸ درصد و استان گلستان بیش از ۶۶ درصد رتبه های بعدی را دارا هستند. وی با دعوت از ایلوان برای مشارکت بیشتر در اهدای خون خصوصا در ماه مبارک رمضان، گفت: در خصوص اهدای خون پلوان لازم است فرهنگ سازی بیشتری صورت گیرد زیرا میزان مشارکت پلوان در تامین خون پایین است و همچنان کمتر از ۵ درصد اهدای خون به پلوان اختصاص دارد. سخنگوی سازمان انتقال خون ایران با اشاره به آمار اهدای خون در برخی از استان ها گفت: اکنون در استان خراسان شمالی و لرستان بیش از هشت درصد خون اهدایی از پلوان به دست می آید و این شاخص در سیستان و بلوچستان و قزوین بیش از هفت درصد است.

مراکز انتقال خون پس از ساعات افطار نیز در خدمت شهروندان است

همچنین معاون اجتماعی سازمان انتقال خون با بیان اینکه در روزهای پایانی سال به خاطر شرایط جوی، ترافیک سنگین، بیماری های فصلی و مشاغله های مربوط به ورود به سال جدید، مراجعات به مراکز اهدای خون کاهش می یابد، افزود: در سال جاری ماه مبارک رمضان در همین ایام و ابتدای سال جدید قرار گرفته و اهدای خون در ساعات روزه داری نیز برای بسیاری از شهروندان دشوار است. شهرام میرزایی افزود: برای تسهیل اهدای خون در این ماه برکت، تغییراتی در ساعات کاری مراکز اهدای خون به وجود آمده که توسط سایت های رسمی انتقال خون استان ها و رسانه ها اطلاع رسانی شده و مراکز اعلام شده در روزهای ماه مبارک رمضان تا ساعاتی پس از افطار فعال و آماده خدمت رسانی به اهداکنندگان و مراکز درمانی هستند. معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ضمن تشکر از حمایت همیشگی و بی دریغ هموطنان از بیماران نیازمند به خون ابراز امیدواری کرد که با افزایش مراجعات و استقبال مطلوب شهروندان از اهدای خون در ماه نزول قرآن، آرامش و سلامتی میهمان سفره همه هموطنان خصوصا بیماران نیازمند به خون باشد.

زنان و خانواده

عروسی لاکچری؛ نمایش ثروت یا پنهان کردن ضعف‌های درونی؟

در حال افزایش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، در سال‌های اخیر، مراسم ازدواج تغییرات زیادی کرده است. در حالی که بسیاری از افراد با مشکلات اقتصادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ازدواج‌های بزرگ‌وبرق همچنان در حال افزایش است. آیا این تجمل‌گرایی فقط یک نمایش است یا تلاشی برای پنهان کردن ضعف‌های درونی؟

سرمایه‌گذاری اجتماعی یا تمایش قدرت؟

پژوهشی در هند Bloch, Rao & Desai، (۲۰۰۴) نشان داده که هرچه مراسم ازدواج مجلل‌تر باشد، جایگاه اجتماعی خانواده داماد بالاتر به نظر می‌رسد. این موضوع فقط به جوامع سنتی محدود نمی‌شود، بلکه در دنیای سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها هم دیده می‌شود. برای آن‌ها، عروسی‌های لاکچری نه‌تنها یک جشن، بلکه فرصتی برای جذب مخاطب و کسب درآمد از تبلیغات است؛ پدیده‌ای که با افزایش نمایش زندگی تجملی در شبکه‌های اجتماعی هم‌سو است.

فشار اجتماعی و تبدیل ازدواج لاکچری به یک هنجار

ترس از قضاوت دیگران باعث شده بسیاری از زوج‌ها هزینه‌هایی فراتر از توان مالی خود برای مراسم ازدواج بپردازند. داده‌های The Knot's Real Wedding Study (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که ۴۰٪ از زوج‌های آمریکایی برای حفظ سطح تجمل، تعداد مهمانان خود را کاهش داده‌اند؛ در حالی که ۵۷٪ بودجه بیشتری به مراسم اختصاص داده‌اند. این روند نشان می‌دهد که فشار اجتماعی تا چه حد می‌تواند قرار داد رابه سمت برگزاری عروسی‌های پرهزینه سوق دهد، حتی اگر در واقعیت نیازی به چنین مراسمی نداشته‌باشند.

تجمل‌گرایی و نیاز به احساس ارزشمندی

نمایش ثروت گاهی راهی برای پنهان کردن نارضایتی‌های درونی و تقویت اعتماد به نفس است. مفهوم «مصرف جبرانی» توضیح می‌دهد که برخی افراد برای جبران کمبودهای مادی یا احساسی، به خرید کالاهای لوکس یا برگزاری مراسم پرهزینه روی می‌آورند. این می‌تواند یکی از دلایل اصلی باشد که چرا بعضی زوج‌ها، حتی در شرایط اقتصادی نامناسب، همچنان به برگزاری عروسی‌های پرخرج تمایل دارند.

نقش شبکه‌های اجتماعی در تغییر مفهوم ازدواج لاکچری

این روزها عروسی‌های لاکچری فقط برای مهمانان حاضر در مراسم برگزار نمی‌شوند، بلکه محتوایی برای نمایش در فضای مجازی هم هستند. مطالعه‌ای در چین (۲۰۲۴) نشان داده که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افزایش مصرف نمایشی در مراسم ازدواج ارتباط مستقیم دارد، چرا که زوج‌ها دوست دارند تصویری ایده‌آل از خودشان دهند. در این فضا، برخی افراد حتی با اجاره لباس‌های گران‌قیمت و دکورهای موقت، تلاش می‌کنند تصویری از زندگی لاکچری ارائه دهند، در حالی که در واقعیت چنین امکاناتی ندارند.

وزیر بهداشت:

بیش از ۵۰ درصد تصادفات ناشی از خطای انسانی است

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه بیش از ۵۰ درصد تصادفات و مرگ‌ومیرهای جاده‌ای ناشی از خطای انسانی است، بر اهمیت آگاهی‌بخشی و تغییر رفتار عمومی از طریق ابزارهای فرهنگی و هنری تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، محمدرضا ظفرقندی در حاشیه افتتاحی تفاهم‌نامه همکاری بین وزارت بهداشت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با تأکید بر نقش فرهنگسازی در کاهش تصادفات جاده‌ای، از راه‌اندازی پویش‌های فرهنگی مانند پویش «نه به تصادف» در این زمینه استقبال کرد.

وی با تأکید بر اینکه فرهنگسازی و مشارکت هنرمندان، راهی مؤثر برای کاهش تلفات جاده‌ای است گفت: هنر، رسانه و قرارداد تأثیرگذار می‌توانند نقش مهمی در تغییر رفتار جامعه ایفا کنند؛ این یک فرمهم و ضروری است که باید به آن توجه ویژه شود.

وزیر بهداشت در رابطه با نقش فرهنگسازی در کاهش تصادفات گفت: وقتی خطای انسانی چنین سهم بالایی یعنی بیش از ۵۰ درصد در تصادفات دارد، قاعدتا یک نوع فرهنگسازی و گفت‌وگو با مردم از طریق روش‌های مؤثر، به ویژه از طریق هنرمندان و ابزارهای هنری، می‌تواند تأثیر مثبتی بر ذهنیت جامعه بگذارد، این رویکرد می‌تواند به مردم هشدار دهد و باعث شود که آنها با دقت و احتیاط بیشتری رانندگی کنند.

ایمنی جاده‌ و خودرو، مکمل فرهنگسازی

ظفرقندی با تأکید بر اینکه فرهنگسازی تنها بخشی از راهکار کاهش تصادفات است، به اهمیت اصلاح سایر عوامل مرتبط نیز اشاره کرد و گفت: البته بخش‌های دیگری هم در این موضوع نقش دارند، مانند ایمنی جاده‌ها، ایمنی خودروها و سایر مسائل مرتبط که باید اصلاح شوند. همه این عوامل در کنار هم یک بسته کامل را تشکیل می‌دهند که اجرای آن‌ها به کاهش تلفات جاده‌ای کمک می‌کند.

وزیر بهداشت اضافه کرد: در کوتاهمدت می‌توان با یک عزم ملی به نتایج ملموسی دست یافت. آنچه در کوتاهمدت می‌توان به آن دست پیدا کرد، این است که یک عزم ملی، برای کاهش تصادفات شکل بگیرد. در این مسیر، هنرمندان، ورزشکاران و تمامی افرادی که بر جامعه و تغییر رفتار عمومی تأثیرگذارند، باید نقش‌آفرینی کنند.

وی ادامه داد: این اقدام نه‌تنها یک وظیفه اجتماعی بلکه یک خیر عمومی است چراکه هر سال نزدیک به ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند و هزاران خانواده، به ویژه در ایام نوروز، به‌جای شادی و جشن، داغدار عزیزان خود می‌شوند. اگر بتوانیم حتی بخشی از این آمار را کاهش دهیم، گامی مؤثر در جهت سلامت جامعه و امنیت خانواده‌ها برداشته‌ایم.

وزیر بهداشت همچنین بر لزوم همکاری همه‌جانبه نهادهای مسئول، رسانه‌ها، سازمان‌های فرهنگی و مردم تأکید کرد و گفت: کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای، نیازمند هم‌افزایی تمامی بخش‌های جامعه است. اجرای برنامه‌های آموزشی، آگاهی‌بخشی از طریق هنر و رسانه، تقویت قوانین راهنمایی و رانندگی و افزایش نظارت‌ها، همگی باید در کنار یکدیگر اجرا شوند تا بتوانیم شاهد کاهش این آمار نگران‌کننده باشیم.

ظفرقندی ضمن قدردانی از اقدام‌هایی که در این راستا انجام شده، از تمامی فعالان حوزه فرهنگ و رسانه خواست تا با ورود جدی به این موضوع، برای ارتقای فرهنگ ایمنی در رانندگی و کاهش تلفات جاده‌ای نقش‌آفرینی ایفا کنند.

تفاهم‌نامه وزارت بهداشت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برای کاهش تصادفات جاده‌ای

تفاهم‌نامه همکاری پویش «نه به تصادف» با حضور محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، و سیدعباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، به امضا رسید. این تفاهم‌نامه با هدف فرهنگسازی استفاده از ظرفیت‌های هنری و رسانه‌ای و کاهش تلفات جاده‌ای در کشور منعقد شد.

در متن این تفاهم‌نامه آمده است: در راستای دستور ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران مبنی بر ضرورت اتخاذ تدابیر و اقدامات پیشگیرانه، برای مقابله با تصادفات جاده‌ای از سوی همه نهادهای متولی امر و به منظور فرهنگ‌سازی و آگاهی‌بخشی به آحاد جامعه در این زمینه و بهره‌برداری از ظرفیت رسانه‌های مکتوب، الکترونیک و فضای مجازی برای مدیریت افکار عمومی، این تفاهم‌نامه به منظور استفاده از ظرفیت‌های دو طرف و توسعه همکاری مشترک در زمینه فرهنگ‌سازی در چارچوب قوانین و مقررات کشور از طریق ایجاد کارزار ملی «نه به تصادفات» با شرایط زیر مورد موافقت قرار گرفت و منعقد شده است.

"پویش ملی نه به تصادفا ایمنی و سلامت سفر" با هدف کاهش تصادفات جاده‌ای آغاز شده و تحقق اهداف آن مستلزم عزم ملی و تلاش همه جانبه برای اصلاح وضعیت فعلی است. بی‌تردید رسانه‌ها و فعالان فضای مجازی نقش به سزایی در اصلاح فرهنگ رانندگی و ترویج آموزش‌های لازم در این زمینه خواهد داشت و امید که با ایفای نقش خود در تنویر افکار عمومی، برای پیشگیری از بروز این خسارات راهگشا خواهند بود.

بر اساس این گزارش، همکاری در زمینه تولید و توزیع محتواهای مرتبط با موضوع "پویش ملی نه به تصادفا ایمنی و سلامت سفر"، همکاری در زمینه به اشتراک گذاری محتوا شامل اطلاعات، دانش، داده و عقلانیت همکاری در زمینه انتشار محتوا در بستر رسانه‌های چاپی، الکترونیکی و فضای مجازی و همکاری در زمینه تولید و انتشار محتواهای تبلیغی آموزشی با محوریت اصلاح فرهنگ رانندگی و ایمنی سفر از مفاد این تفاهم نامه به شمار می‌رود.

این تفاهم نامه به مدت ۲ ماه از ابتدای اسفند ماه ۱۴۰۳ تا ۲۱ فروردین ۱۴۰۴ دارای اعتبار اجرایی بوده و تمدید آن با موافقت کتبی طرفین انجام خواهد شد.

یادداشت اختصاصی

ارتباط بین سلامت روان و سلامت جسم

رابطه بین سلامت روان و سلامت جسم از نظر علمی ثابت شده است و اهمیت سلامت روان و تاثیر بالقوه آن چه مثبت و چه منفی آشکار شده است.

ما غالبا هنگامی که در معرض یک فشار روانی یا یک اختلال از اختلالات روانی قرار می‌گیریم متوجه وخامت و مشکلات جسمی می‌شویم و این امر به این دلیل است که بین مغز که مرکز احساسات است و اثر پذیری تمام اعضای بدن ارتباط قوی وجود دارد .

بر عکس این موضوع نیز می‌تواند صادق باشد یعنی نتیجه این ارتباط می تواند وضعیت روانی فرد را تحت تاثیر سلامت و یا عدم سلامت جسم قرار دهد بعبوره زمانی که فرد از بیماری‌های جدی و مزمن رنج می‌برد.

اهمیت سلامت روان چیست و چه اثراتی بر سلامت جسم و بدن دارد؟

بدون شک اهمیت سلامت روان کمتر از سلامت جسم نیست و وضعیت روانی فرد بر سلامت عمومی بدن تاثیر می گذارد، زیرا اختلالات روانی بعنوبه خود می تواند منجر به قرایش خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی شود.

مطالعات نشان داده‌اند که داشتن سلامت روانی به پیشگیری بسیاری از بیماری‌های جسمی از جمله حملات قلبی، سکته‌های مغزی و... منجر می‌شود.

در ذیل به مهمترین جنبه‌هایی اشاره می‌شود که تاثیر سلامت روان بر سلامت جسم در آنها ظاهر می‌شود:

بیماری‌های مزمن:

ابتلا به اختلالات روانی می‌تواند مقابله با بیماری های مزمن را دشوار کند و مشاهده شده است که مرگ ومیر ناشی از سرطان یا بیماری‌های قلبی در افرادی که افسردگی واضطراب یا از سایر اختلالات روانی رنج می‌برند به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. وهمین‌طور مطالعات انجام شده در این خصوص بیانگر این موضوع هستند که بین افسردگی و افزایش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌های مزمن جسمی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آرتریت، سرطان، آسم و... ارتباط وجود دارد.

اختلال خواب:

اختلال خواب از مشکلات بسیار رایج در افراد مبتلا به اختلالات روانی است و تخمین زده می‌شود که ۵۰ تا ۸۰ درصد از مبتلایان به اختلالات روانی از آن رنج می‌برند.

اختلالات مربوط به خواب به‌صورت متعددی مشاهده می‌شوند از جمله:

- بی‌خوابی یا ناتوانی در خواب یا مشکل در لذت بردن از خواب به‌صورت مداوم.
- آینه خواب که باعث می شود فرد به دلیل احساس خفگی بطور مکرر از خواب بیدار می‌شود.

اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات روانی باعث اختلال در خواب می شود و این اختلال در خواب خود نیز وضعیت و شرایط روانی فرد را بدتر می‌کند که در نتیجه منجر به تجربه احساس خستگی مداوم ومالال وهمینطور ضعف عمومی در فرد می‌شود.

بیماری‌های پوستی:

شرایط نابسامان روانی به بروز و تحریک برخی از مشکلات وبیماری‌های پوستی کمک می‌کند بعوبره در افرادی که سابقه خانوادگی و عامل ژنتیکی بروز این بیماری‌ها را دارند.

وپتیلیگو، پسوریازیس، آلوپسی و اگزما از جمله شایع‌ترین بیماری‌های پوستی هستند که می‌توانند در نتیجه یک اختلال روانی ظاهر یا تشدید شوند. علاوه بر آن نیز آکنه و ریزش مو نیزمی تواند با پریشانی یاوضعیت نامناسب روانی بدترشوند.

- آسیب سیستم تنفسی ناشی از سیگار کشیدن:

افرادی که از یک یا چند اختلال روانی رنج می‌برند نسبت به سایرین تمایل و گرایش بیشتری به سیگار کشیدن دارند و در نتیجه دستگاه تنفسی آنان بدلیل عوارض ناشی از سموم از جمله نیکوتین موجود در دخانیات بیشتر در معرض آسیب قرار دارد. نیکوتین موجود در سیگار تولید دوپامین که نقش مهمی در مغز جهت بدست آوردن احساسات مثبت ایفا می کند را دارد اما غافل از این موضوع که این اثر نیکوتین موقتی است و این فرایند موجب می‌شود که نیاز به مصرف سیگار بیشتر می‌شود که غالبا موجب اعتیاد به سیگار و به تبع آن افزایش خطر بیماری‌های ریوی، تنفسی، سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

علاوه بر موارد فوق، در افراد مبتلا به اختلالات و مشکلات روانی، توانایی مراقبت از خود در ابعاد مختلف روانی و جسمی کاهش پیدا می‌کند و ممکن است در پذیرش کمک و مراقبت از خود و حتی پیروی از درمان و پایبندی به مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک دچار مشکل می‌شوند.

راه‌های حفظ سلامت روان وجسم:

چندین راه اساسی وجود دارد که به محافظت و ارتقاء سطح بهداشت و سلامت روان در جهت پیشگیری از مشکلات جسمی کمک می‌کند که با پیروی و انجام آنها می‌توان از زندگی ایده‌آل‌تری برخوردار شد از جمله:

- انجام ورزش‌های منظم: انجام ورزش‌های منظم صرفا برای رسیدن به فرم بدن ایده‌آل نیست، بلکه می‌تواند به بهبود خلق وخو و وضعیت روانی مطلوب کمک کند.
- تنظیم ساعات خواب و تعیین میزان خواب شبانه۷ تا۹ ساعت.
- کنترل و مدیریت استرس وشرایط استرس‌زا و جایگزین کردن افکار منفی با تمرکز بر رویدادها، افکاروا حساسات مثبت.
- بهره‌مندی از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، تن آرامی، یوگا و دما و... که منجر به کاهش استرس واضطراب می‌شود

عبدالکریم ملایی
روان شناس سلامت

فروش اینترنتی دارو از سال آینده با ضوابط جدید انجام می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو گفت که نحوه فروش اینترنتی دارو از بهار ۱۴۰۴ تحت نظارت کامل این سازمان و در چارچوب ضوابط و مقررات جدید اجرا خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانسهیدی پیرصلاحی افزود: براساس اصلاحات انجام‌شده در آیین‌نامه فروش اینترنتی دارو، هدف اصلی این تغییرات حفظ حریم خصوصی بیماران، تسهیل فرآیند ارائه خدمات دارویی و ایجاد توازن میان حفظ اطلاعات شخصی و تسهیل ارائه خدمات توسط بخش خصوصی است. وی اظهار کرد: این طرح با مشارکت همه ذی‌نفعان بازنگری شده است و اجرای سراسری آن از سال آینده، علاوه بر تسهیل دسترسی بیماران به دارو، شفافیت بیشتر در زنجیره تأمین دارو و انرژی موجب خواهد شد.

پیرصلاحی با تأکید بر اینکه هرگونه خرید، فروش و انبار دارو توسط سکوهای (پلتفرم) اینترنتی، غیر مجاز و غیر قانونی است، تصریح کرد: پس از ثبت کد رهگیری نسخه توسط بیمار در سامانه سکوهای مورد تایید سازمان غذا و دارو، نسخه از طریق سکوی مربوطه حمل و به تسلیم متقاضی که در سامانه ثبت شده است، تحویل داده می‌شود. وی ادامه داد: عرضه داروهای خاص، سهمیه‌ای، تحت کنترل و دارای شرایط خاص حمل، توسط سکوهای اینترنتی (پلتفرم‌ها) انجام نمی‌شود و مجوز فعالیت سکوهای اینترنتی متقاضی فعالیت در حوزه حمل دارو در یک کارگروه مشترک توسط سازمان غذا و دارو و وزارت ارتباطات صادر می‌شود. رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه دارو به میزان موردنیاز و مصرف داخلی وجود دارد و کمبودی دراین زمینه نداریم، گفت: این مهم نتیجه برنامه‌ریزی، تامین ارز برای داروهای حیاتی، افزایش تولید داخلی وبهینه‌سازی نظام توزیع دارو است. پیرصلاحی افزود: تامین یادار داروهای ضروری همچنان در اولویت سازمان غذا و دارو است و تلاش‌ها برای به حداقل رساندن مشکلات همچنان ادامه دارد.

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 کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه‌های سلامت

آب باعث لاغری می‌شود؟

۶۰ درصد از بدن انسان را آب تشکیل داده بنابراین آب یکی از نیازهای اساسی انسان برای بقا است. اما سوال اینجاست که آیا نوشیدن آب با افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن ارتباط دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، شاید شنیده باشید که مصرف مقدار کافی آب به سوزاندن کالری کمک می‌کند. اما بیایید مکلیسم و واقعیت پشت این موضوع را بررسی کنیم. برای فهم بهتر این موضوع بد نیست در ابتدا تعریفی از متابولیسم ارائه دهیم.

متابولیسم: این فرایند شامل واکنش‌های شیمیایی است که در سلول‌های بدن برای زنده ماندن موجودات زنده انجام می‌شود و واکنش‌های متابولیک بدن، ممکن است آنابولیک یا کاتابولیک باشد. این واکنش‌ها به تبدیل غذایی که می‌خوریم به انرژی، متعادل کردن دمای بدن و حتی به دفع مواد زائد کمک می‌کند.

گرما زایی ناشی از آب: نوشیدن آب در طول روز راهی عالی برای تقویت متابولیسم بدن است و این فرآیند به عنوان گرما زایی ناشی از آب نامیده می‌شود. در نتیجه نوشیدن آب عملکرد سیستم عصبی سمپاتیک بدن بهبود می‌یابد و این کار به واکنش‌های اکسیداسیون چربی بدن و مصرف انرژی کمک می‌کند. محققان ثابت کرده‌اند که مصرف روزانه ۱.۵ لیتر آب منجر به کاهش چربی بدن در افراد دارای اضافه وزن می‌شود که احتمالا به دلیل افزایش کالری سوزی و کاهش اشتهاست.

متابولیسم چربی و هیدراتاسیون: آب همچنین نقش مهمی در متابولیسم چربی دارد. کم آبی باعث کاهش لیپولیز، فرآیند تجزیه چربی برای انرژی، می‌شود. هیدراتاسیون (آبرسانی) مناسب عملکرد بهینه کلیه‌ها و کبد را تضمین و از توانایی بدن برای سوزاندن چربی موثر پشتیبانی می‌کند.

کنترل اشتها و هیدراتاسیون: در حالی که متابولیسم مستقیما تحت تاثیر مصرف آب است، روش دیگری که آب به مدیریت وزن کمک می‌کند، کنترل اشتها است. نوشیدن آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، کالری دریافتی کلی را کاهش می‌دهد و از کاهش وزن و سلامت متابولیک بیشتر حمایت می‌کند.

آب سرد و سوزاندن کالری: از نظر علمی ثابت شده که نوشیدن آب سرد کالری اضافی را می‌سوزاند زیرا بدن برای گرم کردن آب باید بیشتر تلاش کند. با این حال، تأثیر کلی نسبتا کم است و تا ۱۰ کالری اضافی در ازای هر لیوان آب سردمی‌سوزاند.

نتیجه‌گیری: نوشیدن آب می‌تواند از متابولیسم چربی حمایت کند و به کنترل اشتها کمک کند. با این حال، تاثیر آن در مقایسه با سایر عوامل متابولیک مانند رژیم غذایی، ورزش و توده عضلانی کم است. در حالی که هیدراته ماندن برای سلامت کلی ضروری است، نوشیدن آب به تنهایی باعث کاهش وزن نمی‌شود مگر اینکه با یک سبک زندگی سالم ترکیب شود.