گوناگون

سازمان‌های مردم‌نهاد جزء جدایی‌ناپذیر فعالیت‌های محیط‌زیستی در کشور هستند

رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: سازمان‌های مردم‌نهاد جزء جدایی‌ناپذیر فعالیت‌های محیط‌زیستی در کشور هستند و همواره به عنوان بازوهای قدرتمند سازمان عمل کرده‌اند، حتی زمانی که سازمان حفاظت محیط‌زیست را مورد انتقاد قرار داده‌اند، این انتقاد نیز نوعی کمک به فعالیت‌های این نهاد بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، شینا انصاری روز شنبه در یادداشتی نوشت: شب گذشته در آغاز شب یلدا یا همان شب چله به اتفاق چند تن از همکارانم به پاسگاه محیط‌بانی «کن و سولقان» بخش جنوبی منطقه حفاظت‌شده البرز مرکزی رفتیم و حدود سه ساعت را میهمان محیط‌بانان بودیم، محیط‌بانی یکی از مشاغلی است که گرما و سرما و عید و یلدا و عزا نمی‌شناسد، شغلی تمام‌وقت که در آن دوری از جمع خانواده ناگزیر است. گفت‌وگوی خوبی با محیط‌بانان داشتیم و پاسگاه را ترک کردیم، اما لازم است به همین مناسبت به سایر محیط‌بانان و همکاران سازمان در سراسر کشور شب یلدا را تبریک بگویم و برایشان آرزوی تندرستی کنم.

در روزهای گذشته جامعه محیط زیست روزهای شلوغی را پشت سر گذاشته است. بیست و دومین دوره نمایشگاه بین المللی محیط زیست آغاز شده است. نمایشگاهی که برگزاری آن در سال‌های گذشته با افراز و فرودهایی همراه بوده است. امسال سعی کردیم برغم فرصت کم، نمایشگاه به صورتی هدفمند برگزار شود در این دوره از نمایشگاه بالغ بر ۲۵۰ شرکت صنعتی، تولیدی و دانش‌بنیان و ۸۰ تشکل مردم‌نهاد محیط زیستی حضور دارند.

سازمان‌های مردم‌نهاد جزء جدایی‌ناپذیر فعالیت‌های محیط زیستی در کشور هستند و همواره به‌عنوان بازوهای قدرتمند سازمان عمل کرده‌اند، حتی زمانی که سازمان حفاظت محیط زیست را مورد انتقاد قرار داده‌اند، این انتقاد نیز نوعی کمک به فعالیت‌های سازمان بوده است. حضور این سازمان‌ها شور و انرژی خاصی به نمایشگاه بیست‌ودوم بخشیده است. علاوه بر این، تعدادی از نهادهای بین‌المللی فعال در حوزه محیط زیست هم در نمایشگاه حضور فعال دارند.

شعار اصلی نمایشگاه «شراکت همگانی، اقتصاد سبز، آینده پایدار» است و ما بر این باوریم که مشارکت عمومی در حفاظت محیط زیست اگر به‌بخواهیم پایدار باشد، باید چنبه اقتصادی نیز داشته باشد. چرا که الگوهای اقتصادی ناپایدار باعث بحران محیط‌زیستی شده است و نمی‌توان در شرایطی که منافع اقتصادی با آلودگی و تخریب، فراوان همراه است و اصطلاحاً به‌ضرر محیط زیست است، انتظار داشت که تغییری چشمگیر در وضعیت محیط زیست به‌وجود آید. زمانی که منافع اقتصادی و منافع محیط زیستی با یکدیگر هم‌سو شوند، آن‌زمان است که می‌توانیم به تغییرات بزرگ امیدوار باشیم.

سازمان حفاظت محیط زیست علاوه‌بر آموزش و آگاه‌سازی عمومی، باید به عنوان یک مشاور امین برای جامعه نیز عمل کند تا جامعه بتواند کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ و به‌طور کلی فعالیت‌های خود را در حوزه محیط زیست بهبود بخشد. نیاز است تا این رویکرد را بیشتر از پیش تعمیم دهیم و در این زمینه بیشتر کار کنیم، امیدوارم اقدامات برای مشارکت اقتصادی و تلاش برای هم‌سوازی منافع اقتصادی با منافع محیط زیستی به بار بنشیند.

یکی از برنامه‌های دائمی سازمان حفاظت محیط زیست افزایش آگاهی‌های محیط زیست جامعه است. خوشبختانه جامعه ما، جامعه‌ای آگاه در زمینه بحران‌های محیط‌زیستی است و این را می‌توان از تعامل سازمان با جامعه در دریافت گزارش‌های محیط زیستی متوجه شد، با این حال تلاش می کنیم با رفع مشکلات و موانع نمایشگاه امسال، دوره‌های آینده این رویداد با کیفیت بالاتر و مشارکت بیشتر مردم برگزار شود.

حذف موانع غیرضروری در حوزه دارو در دستور کار دانشگاه‌های علوم پزشکی

رئیس سازمان غذا و دارو در نامه‌ای خطاب به روسای دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور، بر لزوم حذف موانع غیرضروری در حوزه دارو تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیر صلاحی روز شنبه افزود: هدف این نامه هماهنگی بیشتر دانشگاه‌ها با اولویت‌های سازمان بوده و به موضوعاتی همچون بازپرداخت بدهی بیمارستان‌ها، مدیریت موجودی داروهای حیاتی و چابک‌سازی فرآیندهای اجرایی پرداخته است.

وی با اشاره به ضرورت بازپرداخت بدهی‌های بیمارستانی، اظهار کرد: در این نامه به اهمیت بازپرداخت بدهی بیمارستان‌های دولتی به شرکت‌های پخش دارو اشاره شده که این اقدام برای تقویت نقدینگی صنعت داروسازی و جلوگیری از ایجاد کمبود در داروهای حیاتی ضروری است.

رئیس سازمان غذا و دارو هشدار داد که تاخیر در این بازپرداخت‌ها ممکن است به بحران در تامین دارو منجر شود و سلامت عمومی را تحت تاثیر قرار دهد.

پیرصلاحی با تاکید بر مدیریت بهینه و حذف فرآیندهای زائد مدیریت موجودی داروهای خاص و حیاتی در داروخانه‌ها، افزود: همچنین دانشگاه‌ها موظف شده‌اند با استناد به قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب‌وکار، سامانه مجوزها را مرجع اصلی قرار دهند و از دریافت مدارک اضافی، ایجاد فرآیندهای زائد و الزام حضور مراجعان خودداری کنند.

به گفته وی، رعایت عدالت و شفافیت در انتخاب یا لغو داروخانه‌های منتخب ضروری بوده و پیش از هرگونه تصمیم‌گیری نهایی در این موارد، باید تذکرات کتبی، اقدامات آموزشی و فرصت کافی برای اصلاح مشکلات به داروخانه‌ها داده شود.

پیرصلاحی تاکید کرد که تمامی مکاتبات مغایر با مفاد این بخشنامه فاقد اعتبار است و دانشگاه‌ها موظف‌اند با هماهنگی معاونت غذا و دارو، اقدامات لازم را برای اجرای این سیاست‌ها انجام دهند.

زنان و خانواده

میزان کمک هزینه ازدواج سازمان تامین اجتماعی چقدر است؟

رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه مدت سازمان تامین اجتماعی گفت: میزان کمک ازدواج تامین اجتماعی بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای اولین بار ازدواج می‌کنند، معادل یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده ظرف ۲ سال قبل از تاریخ عقد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا امیر عباس قدرتی اظهار کرد: کمک هزینه ازدواج به عنوان یکی از حمایت‌های موضوع ماده (۲) قانون تأمین اجتماعی است و سازمان تامین اجتماعی به استناد ماده (۸۵) قانون بادشده به بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای اولین بار ازدواج می‌کنند و دارای شرایط قانونی لازم باشند، مبلغی معادل یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده به عنوان کمک ازدواج پرداخت می‌کند. وی درباره شرایط لازم برای دریافت کمک هزینه ازدواج از سوی تامین اجتماعی تصریح کرد: در صورت احراز شرایط لازم، بیمه شده استحقاق دریافت کمک ازدواج را خواهد داشت.

رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه‌مدت سازمان تامین اجتماعی در توضیح شرایط دریافت کمک هزینه ازدواج گفت: از جمله شرایط بهره‌مندی از این وام، این است که ازدواج اول بیمه شده باشد، در تاریخ ازدواج رابطه استخدامی بیمه‌شده با کارفرما قطع نشده باشد، بیمه‌شده باید ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج حداقل ۳۲۰ روز سابقه کار و پرداخت حق‌بیمه داشته باشد و اگر زن و شوهر هر دو دارای شرایط فوق باشند کمک هزینه یاد شده به هر دو نفر پرداخت می‌شود و این کمک هزینه به آنها تعلق می‌گیرد. قدرتی درباره میزان کمک هزینه ازدواج خاطرنشان کرد: میزان کمک هزینه ازدواج، معادل یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده ظرف ۲ سال قبل از تاریخ عقد است و در صورتی که مبلغ کمک هزینه ازدواج محاسبه شده کمتر از حداقل دستمزد تاریخ ازدواج باشد، مبلغ قابل پرداخت به حداقل دستمزد مصوب شورای عالی کار در سال وقوع عقد افزایش خواهد یافت.

چگونه بیمه شده می‌تواند کمک هزینه ازدواج را دریافت کند؟

رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه مدت سازمان تامین اجتماعی در پاسخ به اینکه چگونه بیمه شده می‌تواند کمک هزینه ازدواج را دریافت کند؟ تاکید کرد: بیمه شدگان درصورت احراز شرایط مقرر می‌توانند در سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تامین اجتماعی به نشانی estamin.ir مراجعه و با ورود به متوی بیمه شدگان - حمایت های کوتاه مدت درخواست کمک هزینه ازدواج، صرفاً با ورود اطلاعات تاریخ عقد و کدملی همسر، درخواست خود را ثبت کنند. قدرتی ادامه داد: همچنین با نصب نرم‌افزار «تأمین من» و انتخاب گزینه بیمه شدگان - هدیه ازدواج، امکان ثبت درخواست از سوی افراد مشمول وجود دارد؛ ضمن اینکه پس از تکمیل فرایند در سامانه خدمات غیرحضوری، مبلغ قابل پرداخت و تاریخ واریز وجه از طریق پیامک به بیمه شده اطلاع رسانی می‌شود.

بهره‌مندی بیش از ۴۶ هزار نفر از کمک هزینه ازدواج

رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه مدت سازمان تامین اجتماعی گفت: در نیمه نخست سال جاری ۴۶ هزار و ۳۹۴ نفر کمک هزینه ازدواج را دریافت کردند و ۴۶۴ میلیارد تومان به بیمه شدگان پرداخت شد. وی یادآور شد: در سال گذشته نیز ۷۱۱ میلیارد تومان به ۹۹ هزار و ۶۲۶ نفر از واجدین شرایط، کمک هزینه ازدواج پرداخت شده بود.

۲۴ هزار نفر در وزارت بهداشت استخدام می‌شوند

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت از تعامل با سازمان اداری و استخدامی برای جذب بیش از ۲۴ هزار نفر خبر داد و گفت: امیدوارم ظرف هفته آینده مجوز استخدام این نیروها توسط سازمان اداری و استخدامی امضا و ابلاغ شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد سیف الله مرادی افزود: سعی می‌کنیم تا پایان سال، فراخوان و ثبت نام آزمون استخدامی وزارت بهداشت را انجام دهیم و آزمون استخدامی را در پایان امسال یا ابتدای سال آینده، برگزار کنیم.

وی با بیان اینکه در سال جاری تا کنون ۳۸ هزار نفر در وزارت بهداشت بازنشسته شده‌اند، گفت: علاوه بر بازنشستگی نیروها برای خدمات‌دهی پروژه‌های جدید نیاز به استخدام حداقل ۲۶ هزار نفر نیروی انسانی داریم که با سازمان اداری و استخدامی جلسات مفصلی در این زمینه داشته‌ایم.

مرادی با اشاره به مشکلات ساختاری برخی از پروژه‌های بیمارستانی تازه افتتاح شده یا در آستانه افتتاح در کشور، افزود: در حال حاضر کل پست‌های بلاتصدی وزارت بهداشت حدود ۲۵ هزار پست است که مجوز استخدام حدود ۲۴ هزار و ۴۰۰ نفر از سوی سازمان اداری و استخدامی آماده امضا و ابلاغ است. بخشی از این مجوز مربوط به پروژه‌های جدید بهداشتی و درمانی و بخش دیگر به آزای نیروهای بازنشسته است.

وی از بازنگری و اصلاح در ساختار وزارت بهداشت به منظور بکارگیری نیروی انسانی خبر داد و اضافه کرد: امیدواریم در فراخوان‌های بعدی بتوانیم با اصلاح ساختار نیروی انسانی، فرصت جذب نیروهای مورد نیاز را داشته باشیم.

مرادی از ثبت اطلاعات نیروهای شرکتی وزارت بهداشت همانند نیروهای رسمی در سامانه پاکنا (پایگاه اطلاعات کارکنان نظام اداری) خبر داد و گفت: بر اساس خواسته سازمان اداری و استخدامی، وزارت بهداشت همانند سایر دستگاه‌های اجرایی، اطلاعات نیروهای شرکتی را در این سامانه وارد می‌کند.

وی افزود: تعداد نیروهای شرکتی در وزارت بهداشت به دلیل ماهیت کار و وظایف گسترده‌ای که بر عهده دارد، بیشتر از سایر دستگاه‌هاست و تعداد کل نیروی شرکتی‌های حجمی و غیرحجمی در وزارت بهداشت، حدود ۸۴ هزار نفر است. اطلاعات این نیروها را در سامانه پاکنا وارد می‌کنیم.

اشاره

پولداری ما در گروی بیماری شماست!

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: افرادی که فود بلاگر هستند و غذای متعددی را تبلیغ می‌کنند، اینها مطمئناً کارشناس تغذیه نیستند و نمی‌توانیم به تبلیغات غذایی آن‌ها اعتماد کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به تغییر عادت‌های غذایی مردم از غذاهای سنتی به سمت فستفودها در پی زندگی شهرنشینی، درباره خطرات مصرف این نوع غذاها هشدار داد.

وی تأکید کرد: فستفودها به دلیل داشتن چربی بسیار زیاد، قیمر بسیار پایین و استفاده از روغن‌هایی که متأسفانه گاهی چند بار در تهیه غذاها به کار می‌روند، برای سلامت بسیار خطرناک هستند. این نوع غذاها خطر ابتلاء به چاقی که مادر تمام بیماری‌هاست را افزایش می‌دهند. همچنین احتمال بروز بیماری‌های قلبی، سکته‌ها و سرطان‌ها نیز به دلیل استفاده از روغن‌های مایع که تحت حرارت بالا قرار می‌گیرند و مواد رادیکال‌های آزاد تولید می‌کنند، بیشتر می‌شود. وجود این مواد مضر در فستفودها، سلامت افراد را به‌طور جدی تهدید می‌کند و خواستار توجه بیشتر مردم به انتخاب غذاهای سالم و پرهیز از مصرف این نوع مواد غذایی شد.

خطرات مصرف روغن و پنیر در فستفودها

اسماعیل‌زاده در خصوص اثرات منفی مصرف روغن و پنیرهای مورد استفاده در فستفودها توضیحاتی ارائه کرد. وی اظهار کرد: مصرف روغن زیاد و پنیرهای صنعتی در فستفودها اثرات جدی بر سلامت دارد. روغن زیاد کالری بسیار بالایی دارد به طوری که هر گرم آن مقدار زیادی کالری به بدن منتقل می‌کند. همچنین پنیرهایی که در صنعت فستفود استفاده می‌شوند، به دلیل داشتن آب‌سیدهای چرب اشباع فراوان، می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول خون شوند و خطر ابتلاء به بیماری‌ها و سکته‌های قلبی را افزایش دهند. روغن‌هایی که در تهیه فستفودها استفاده می‌شوند، معمولاً چندین بار حرارت دیده‌اند. فرآیند سرخ کردن عمیق و نوع بافت غذاهای فستفود باعث می‌شود این غذاها مقدار زیادی روغن را در خود جذب کنند. این مسئله موجب می‌شود کالری زیادی در این غذاها نهفته باشد. علاوه بر این، آلودنی‌ها، رنگ‌ها و مقدار زیادی نمک که در تهیه این غذاها به کار می‌رود، خطر ابتلاء به بیماری‌های مختلف از جمله سکته‌ها، پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اشاره به تأثیر این غذاها بر چاقی بیان کرد: این غذاها خود باعث چاقی می‌شوند و به دنبال آن، خطر ابتلاء به سایر بیماری‌های غیرواگیر نیز در افراد افزایش می‌یابد.

هشدار درباره مضرات مصرف فست‌فود در دوران نوجوانی

این مقام مسئول درباره پیامدهای منفی مصرف فستفود در دوران نوجوانی هشدار داد و گفت: مصرف این غذاها در این دوران می‌تواند اثرات زیان‌باری برای سلامت نوجوانان داشته باشد و یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز اضافه وزن و چاقی در این گروه سنی محسوب می‌شود. از مشکلات جدی در کشور، افزایش میزان اضافه وزن و چاقی در دوران نوجوانی است که متأسفانه باعث بروز بلوغ زودرس می‌شود. این موضوع به تنهیه خود می‌تواند شرقد قدی کودکان را دچار اختلال کند. یکی از دلایل اصلی این مشکل، روی آوردن نوجوانان به مصرف غذاهای فستفود و کم‌تحرکی است که در این گروه سنی بسیار رایج شده است. وی افزود: مصرف فستفود نه تنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود، بلکه خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده را برای نوجوانان به همراه دارد.

علاوه بر این، مصرف این نوع غذاها باعث می‌شود نوجوانان از دریافت مواد مغذی ضروری که برای رشد و تکامل آنها لازم است، غافل شوند. فستفودها آنها را سیر می‌کنند و دیگر به سراغ مواد غذایی سالم و مغذی، مانند غذاهای حاوی کلسیم، ویتامین D، املاح و پروتئین‌های گاگی نمی‌روند. اسماعیل‌زاده همچنین به نقش مخرب نوشابه‌ها در کنار مصرف فستفود اشاره کرد و گفت: بسیاری از نوجوانان در کنار این غذاها نوشابه مصرف می‌کنند که این نوشیدنی‌ها به دلیل داشتن قندهای ساده بسیار زیاد، چاقی را تشدید می‌کنند. علاوه بر این، نوشابه‌ها اثر را رسیدی کرده و باعث دفع املاح، به‌ویژه کلسیم می‌شوند که همین امر به رشد قدی نوجوانان آسیب جدی وارد می‌کند.

مصرف فستفودها و نوشابه‌ها در دوران نوجوانی نه تنها مانعی برای رشد مناسب و سلامت کودکان ایجاد می‌کند، بلکه پیامدهای جبران‌ناپذیری برای آینده آنها خواهد داشت.

مصرف مداوم فست‌فودها و خطر ابتلاء به بیماری‌ها

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره تأثیر مصرف مداوم فست‌فودها بر سلامت بدن هشدار داد و مطرح کرد: مصرف مداوم این فست‌فودها می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های متعددی شود. توصیه ما این است که افراد مصرف فستفود را به حداقل ممکن برسانند؛ یعنی کمتر از یک بار در ماه. به عنوان مثال، هر ۴۵ تا ۶۰ روز یک بار مصرف فستفود مشکلی ایجاد نمی‌کند اما زمانی مشکل بروز می‌کند که افراد هفته‌ای دو تا سه بار از این غذاها استفاده کنند. مصرف مداوم فستفودها به‌ویژه در سنین نوجوانی، خطر بلوغ زودرس را افزایش می‌دهد و همچنین می‌تواند منجر به اضافه‌وزن، چاقی، کوتاهی قد و حتی خطر ابتلاء به سرطان، به خصوص سرطان‌های گوارشی در سال‌های آینده شود. بنابراین، نوجوانانی که به مصرف این غذاها روی می‌آورند، باید تلاش کنند تا مصرف آن‌ها را کاهش دهند در صورتی که افراد فستفود مصرف می‌کنند، بهتر است از انواع سالم‌تر مانند غذاهای گریل شده استفاده کنند و از انواعی که در روغن غوطه‌ور شده و سرخ می‌شوند، پرهیز کنند.

به تبلیغات غذایی بلاگرها در فضای مجازی اعتماد نکنید

وی با تأکید بر اهمیت دریافت اطلاعات صحیح در زمینه تغذیه و سلامت، گفت: مطالبی که در فضای مجازی تبلیغ می‌شوند، عمدتاً با هدف تجاری‌سازی و دستیابی به سود مالی منتشر می‌شوند و بسیاری از آنها فاقد مبنای علمی هستند. از مردم عزیز درخواست می‌کنم که تمامی اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح، مصرف مکمل‌ها یا داروها را تنها از منابع علمی معتبر مانند وزارت بهداشت دریافت کنند و به تبلیغاتی که توسط بلاگرها در فضای مجازی منتشر می‌شود، اعتماد نکنند. اسماعیل‌زاده با اشاره به مضرات برخی از این تبلیغات، افزود: بارها دیده شده که داروها و مکمل‌هایی که توسط بلاگرها تبلیغ می‌شوند، حاوی مواد ناسالم و حتی مواد اعتیادآور هستند. همچنین، غذاهایی که این افراد تبلیغ می‌کنند گاهی از نظر تغذیه سالم نیستند و برای سلامت انسان بسیار زیان‌آورند. یکی از دستههای غذایی مضر که در این تبلیغات به چشم می‌خورد، فستفودها هستند. این غذاها به دلیل استفاده زیاد از روغن خوشمزه به نظر می‌رسند اما باید به هزینه‌ای که برای این خوشمزگی پرداخت می‌شود، توجه کرد. مصرف مداوم فستفودها به سلامت بدن لطمه می‌زند و بهتر است برای حفظ سلامتی و جلوگیری از آسیب به بدن، میزان مصرف این نوع غذاها را کاهش دهیم.

بلاگرها کارشناس تغذیه نیستند و تبلیغات آنها مورد تأییدها نیست

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آیا افرادی که در فضای مجازی به تبلیغ مواد غذایی می‌پردازند سواد تغذیه‌ای دارند یا خیر، اظهار کرد: افرادی که بلاگر هستند و حالا یا فود بلاگر هستند یا غذای متعددی را تبلیغ می‌کنند اینها مطمئناً کارشناس تغذیه نیستند. کارشناس تغذیه نمی‌تواند غذاهای ناسالم را برای مردم ترویج کند. بنابراین این افراد در حقیقت مردم عادی هستند که حالا از شهرنشان استفاده می‌کنند تا هم دیده شوند و هم به خاطر بحث‌های پشت پرده و قراردادهایی که با این شرکت‌ها می‌بندند، غذاهای آنها را تبلیغ می‌کنند. این افراد با استفاده از شهرت خود، بیشتر در جهت دستیابی به منابع مالی و ایجاد فروش بیشتر برای دارندگان آن کالاها فعالیت می‌کنند. لزوماً کالاهایی که این افراد تبلیغ می‌کنند و حرف‌هایی که می‌زنند بر اساس شواهد علمی نیست. این افراد اغلب آدم‌های علمی نیستند و تبلیغاتشان مورد تأیید وزارت بهداشت هم نیست.

هشدار مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درباره رژیم‌های غذایی نادرست

اسماعیل زاده درباره انتخاب رژیم‌های غذایی مناسب هشدار داد و تأکید کرد: نمی‌توان به هر رژیم غذایی اعتماد کرد. در فضای مجازی، تبلیغات گسترده‌ای درباره رژیم‌های غذایی مختلف از جمله رژیم‌های چاقی و لاغری، انجام می‌شود که بسیاری از آن‌ها برای سلامت آسیب‌زا هستند. رژیم‌هایی مانند رژیم‌های پر پروتئین، کتوژنیک و فاستینگ از جمله رژیم‌هایی هستند که ما آن‌ها را برای سلامت توصیه نمی‌کنیم. افراد باید با توجه به شرایط بیماری خود، مانند اضافه وزن، لاغری، دیابت یا بیماری‌های کلیوی، برای گرفتن رژیم غذایی مناسب به کارشناسان و متخصصان تغذیه مراجعه کنند. خوشبختانه امروز تعداد متخصصان تغذیه در کشور کم نیست و افراد می‌توانند تحت نظر آن‌ها رژیم سالم دریافت کنند. وی اظهار کرد: افرادی که در حوزه تغذیه تحصیل نکرده‌اند، اگر رژیم غذایی تجویز کنند حتی اگر منجر به کاهش وزن شود عوارض جبران‌ناپذیری بر سلامت فرد وارد می‌کنند. وزن کاهش‌یافته از طریق رژیم‌های نادرست معمولاً پایدار نیست و پس از مدتی بازمی‌گردد، در حالی که این روند می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت افراد وارد کند.

هشدار پلیس فتا درباره «قلدری سایبری»

معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس فتا فراجا درباره مفهوم «قلدری سایبری» توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرگرد جواد مختار رضایی درباره مفهوم «قلدری سایبری» گفت: استفاده از رایانه‌ها و تلفن همراه برای ایجاد مزاحمت، تهدید، اذیت و آزار و یا تحقیر افراد عموماً کودکان و نوجوانان، «قلدری سایبری» نام دارد. این مفهوم می‌تواند در زمان و مکانی که اینترنت وجود داشته باشد؛ اتفاق افتد. وی افزود: متاسفانه بیشتر پسران در این دام گرفتار می‌شوند چون تصور می‌کنند اگر به کسی بگویند چه اتفاقی برای آنها افتاده ممکن است ترسو یا ضعیف شناخته شوند.

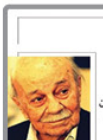
معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس فتا فراجا درباره نشانه‌های قلدری سایبری ادامه داد: استرس ناشی از دریافت پیام از یک شخص خاص، عدم تمایل به صحبت کردن با شخص خاص، پنهان کردن پیام از دید سایرین و بروز عصبانیت و افسردگی بعد از مواجه شدن با این پیام‌ها از نشانه‌های این است که شما درگیر قلدری سایبری هستید.

به گفته وی، بر اساس آمار، ۵۹ درصد قلدری‌های سایبری در کشور آمریکا رخ می‌دهد که بیشتر آنها در بستر اینستاگرام است.

مختارضایی با بیان اینکه در مواجه با این اتفاق باید بدانید که شما تنها قربانی این مسئله نیستید و راه حل هایی برای رفع آن وجود دارد ادامه داد: افراد می‌توانند با کمک گرفتن از دیگران مخصوصا کارشناسان پلیس فتا، دانستن قوانین تکنولوژی و بالابردن احتیاط های امنیتی، از شر این افراد در امان بمانند.

وی خطاب به شهروندان افزود: اگر افراد دچار چنین موضوعاتی هستند می‌توانند گزارش های خود را به پلیس فتا به شماره ۱۱۰ و یا ۰۹۶۳۸۰ اعلام کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی



یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مقیدی
انتشارات نیلوفر

@Minimalha
Minimalhaee.Bazaye.Zendegi @Minimalha @MinimalFood.ir

تازه‌های سلامت

آیا نوشیدن آب بیشتر همیشه گزینه سالمی است؟

پاسخ به این سوال که آیا هر روز باید حواسمان باشد که آب زیاد بنوشیم؟ ممکن است کمی پیچیده‌تر از آن چیزی باشد که فکر می‌کنید

به گزارش پیام آشنا، دکتر «بنجامین بریر»، محقق و متخصص اورولوژی دانشگاه کالیفرنیا در این باره می‌گوید: احتمالاً توصیه یکسانی برای مصرف مقدار آب وجود ندارد به ویژه با توجه به این واقعیت که همه ما روال‌های ورزشی و فعالیت‌های روزمره متفاوتی داریم و در آب و هوای متفاوت زندگی می‌کنیم.

به نوشته نشریه پزشکی Web MD، تیم بریر در یک مطالعه جدید ۲۴ سال شواهد علمی در مورد افزایش مصرف آب را خلاصه کرد.

این تیم تحقیقاتی دریافتند که افزایش مصرف آب می‌تواند سلامت را به روش‌های زیر بهبود بخشد:

کاهش وزن

افرادی که ۵۰۰ میلی لیتر آب قبل از هر یک از سه وعده غذایی روزانه خود می‌نوشند، ۴۴ تا ۱۰۰ درصد بیشتر از سایرین وزن کم می‌کنند. به گفته متخصصان، آب می‌تواند یک سرکوب‌کننده طبیعی اشتها باشد. نوشیدن آب پیش از غذا دریافت کالری را ۷۵۱ کالری در هر وعده کاهش می‌دهد که این در مقیاس سالانه یعنی ۲۷ هزار کالری کمتر.

قندخون

هنگامی که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مصرف آب را افزایش می‌دهند، سطح قند خون ناشتا در آنها به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. یک نظریه این است که با نوشیدن آب بیشتر، می‌توانید حجم خون را افزایش و غلظت گلوکز را کاهش دهید.

سردرد

افزایش مصرف آب به میزان ۱۵۰۰ میلی لیتر در روز، به کاهش دردهای میگرنی کمک قابل توجهی می‌کند.

آرتروز

آب در نرم کردن مفاصل بین استخوان‌ها نقش اساسی دارد. کمبود آب سایش بین سطح غضروف‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث درد و ورم مفاصل می‌شود.

گرفتگی عضلات

اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می‌شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می‌کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می‌آورد. آب کافی یعنی تامین اکسیژن خون.

عفونت‌های دستگاه ادراری

در یک مطالعه، هنگامی که از زنان مبتلا به عفونت ادراری مکرر که کمتر از ۱۵۰۰ میلی لیتر در روز آب می‌نوشیدند، خواسته شد که این مقدار را دو برابر کنند، آنها در طول ۱۲ ماه، به طور متوسط ۱۵ درصد کمتر به این عفونت مبتلا شدند. آن‌ها همچنین به دوره‌های آنتی‌بیوتیک کمتری نیاز داشتند. با هیدراته ماندن، ممکن است باکتری‌ها را در ادرار خود رقیق و قبل از تکثیر و چسبیدن به سلول‌های مجرای ادرار، آنها را دفع کند.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید یا اگر هر یک از مشکلات سلامتی فوق را دارید، با پزشک خود در مورد مصرف بیشتر مایعات خود صحبت کنید.

در نهایت، هم کم آبی و هم مصرف بیش از حد آب می‌تواند خطرناک باشد. فراموش نکنید که اگر شبها زیاد برای ادرار کردن از خواب بیدار می‌شوید یا اگر مشکل قلبی دارید که باعث می‌شود مایعات در بدن شما باقی بماند، نوشیدن بیشتر ممکن است ایده خوبی نباشد.