گوناگون

تولید داخلی حدود ۷۰ میلیون قوطی شیر خشک معمولی در سال گذشته

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: میزان تامین کل شیرخشک رگولار (معمولی) در سال گذشته به ۷۰ میلیون قوطی رسید که بیشتر آن از محل تولید داخل بود.

به گزارش پیام آشنا، علیرضا رستمی اظهار کرد: میزان تامین کل شیرخشک معمولی در سال گذشته ۷۰ میلیون قوطی بود که به صورت میانگین ماهانه به ۵.۸ میلیون قوطی می‌رسید که البته در دو ماهه پایانی سال روند صعودی داشته است.

وی در مورد تامین شیرخشک رژیمی نیز گفت: سال گذشته ۱۰ و نیم میلیون قوطی شیرخشک رژیمی نیز تامین شد.

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو عنوان کرد: میزان تامین کل شیرخشک ماتیولیک در سال گذشته به یک میلیون و ۲۰۰ هزار قوطی رسید.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی خاطر نشان کرد: سازمان غذا و دارو تاکنون ۳ فراخوان ملی برای تولید شیرخشک های ماتیولیک صادر کرده و از توسعه سهم تولید داخل آنها حمایت ویژه می‌کند.

به گفته وی، میزان تامین همه انواع شیرخشک تولیدی و وارداتی در سال گذشته به ۸۲ میلیون قوطی رسید.

رستمی از تخصیص ارز کافی در سال جاری برای تولید شیرخشک خبر داد و ابراز امیدواری کرد که در سال جاری مشکلات تامین شیرخشک به حداقل خواهد رسید.

چرا با افزایش سن، وضعیت سلامت استخوان‌ها بدتر می‌شود؟

معمولا تا سن ۳۰ سالگی فعالیت سلول‌های «استئوبلاست» بیشتر است؛ به این معنی که ما بیشتر از آنچه که از دست می‌دهیم استخوان جدید می‌سازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، در استخوان‌های ما سلول‌های ویژه‌ای به نام «استئوبلاست» وجود دارند که بافت استخوان‌های جدید را تشکیل می‌دهند.

در انتهای چرخه زندگی اسکلت ما نیز سلول‌های دیگری به نام «استئوکلاست» وجود دارند که بافت‌های استخوانی قدیمی و آسیب دیده را حل می‌کنند تا بتوان آنها را با بافت‌های جدید و سالم‌تر جایگزین کرد.

یک عامل کلیدی در سلامت استخوان‌ها، برقراری توازن در فعالیت این دو نوع سلول است. یعنی اگر فعالیت آنها متعادل باشد، هیچ تغییر شکلی در بافت استخوان‌ها به وجود نخواهد آمد و بافت‌های جدید استخوانی به طور منظم جایگزین بافت‌های قدیمی می‌شوند.

معمولا تا سن ۳۰ سالگی فعالیت سلول‌های «استئوبلاست» بیشتر است؛ به این معنی که ما بیشتر از آنچه که از دست می‌دهیم استخوان جدید می‌سازیم. در واقع تا این سن، سلول‌های «استئوبلاست» در حال ساختن بافت استخوانی جدید، بازسازی استخوان‌های موجود و ترمیم استخوان‌های آسیب‌دیده به کمک موادی هستند که از ترکیبی از کلسیم، کلاژن و سایر مواد سازنده توده استخوان‌های ما به وجود آمده‌اند.

اما وقتی به ۳۵ سالگی رسیدیم، با شروع فعالیت سلول‌های «استئوکلاست» تراکم استخوان‌های ما و کیفیت آنها شروع به کاهش می‌کند و این کار، هر ساله منجر به از دست دادن حدود کمتر از یک درصد از بافت استخوانی بدن می‌شود. این وضعیت به طور قابل توجهی در زنان پس از یائسگی تشدید می‌شود زیرا در این زمان، سطح استروژن تولید شده توسط بدن به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

به نظر می‌رسد که افت سطح استروژن باعث کاهش تعداد استئوبلاست‌ها و افزایش طول عمر استئوکلاست‌ها می‌شود و به همین دلیل سلول‌های گروه دوم برای مدت طولانی‌تری فعال می‌مانند. وضعیت «استئوپنی» زمانی پدیدار می‌شود که سطح جمعی از تراکم استخوان‌ها از بین رفته باشد و اگر تراکم در استخوان‌های بخشی از بدن به قدری کاهش یابد که استخوان‌ها به راحتی بشکنند، آنگاه این وضعیت به «پوکی استخوان» تبدیل می‌شود.

متأسفانه پوکی استخوان هیچ علامتی را پیش از وقوع آن نشان نمی‌دهد و معمولا به صورت «اتفاقی» و زمانی تشخیص داده می‌شود که یک زن قبلاً دچار شکستگی استخوان شده باشد و سپس پزشک دستور اسکن استخوان‌ها را بدهد.

همه زنان مبتلا به «استئوپنی» نیز به پوکی استخوان مبتلا نمی‌شوند؛ اگرچه احتمال آن در میان آنها بالاست.

در همین حال به گفته متخصصان، سیگار کشیدن و مشکلاتی مانند بیماری تیروئید و دیابت نیز می‌تواند منجر به تبدیل «استئوپنی» به پوکی استخوان شود. مصرف برخی از داروها مانند استروئیدها نیز می‌تواند بر تراکم استخوان تأثیر بگذارند. مانند همه اقدامات پیشگیرانه، هیچ‌وقت برای مراقبت از استخوان‌ها زود نیست. یک راه مهم برای محافظت از استخوان‌ها، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل، متنوع و غنی از کلسیم است.

اگر لبنیات (شیر، تخم مرغ، پنیر) می‌خورید، احتمالا در کافی کلسیم را دریافت خواهید کرد. با این حال، اگر گیاهخوار هستید یا لبنیات مصرف نمی‌کنید، ممکن است نیاز به مصرف مکمل‌هایی داشته باشید تا سطح کلسیم بدنتان را بالا ببرید. اما کلسیم به تنهایی نیاز استخوان‌های ما را برطرف نمی‌کند. بدن ما نیاز به تولید «ویتامین د» از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز دارد.

اگرچه کلسیم و «ویتامین د» برای داشتن استخوان‌هایی سالم مهم هستند اما ورزش به‌ویژه فعالیت‌هایی که بر استخوان‌ها فشار وارد می‌کند مانند تمرینات مقاومتی پیشروند، می‌توانند با تحریک فعالیت «استئوبلاست‌ها» از پیشرفت پوکی استخوان جلوگیری کنند و آن را به تاخیر بیندازد. این کار سرعت تشکیل استخوان‌های جدید، افزایش و آرایش کلاژن استخوان‌ها را تغییر می‌دهد که همگی باعث افزایش استحکام اسکلتی می‌شوند.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد تمرینات مقاومتی که باعث تقویت قدرت عضلانی و بهبود تعادل می‌شود به ما کمک می‌کند تا وضعیت بدنی سالم‌تری داشته باشیم و خطر کلی افتادن و شکستگی را کاهش می‌دهد. با این حال باید توجه داشت که پس از یائسگی، اثربخشی ورزش و افزایش سطح مواد معدنی مورد نیاز استخوان به شدت به دسترسی کافی به کلسیم و «ویتامین د» بستگی دارد. بنابراین مصرف مکمل‌ها اکیداً توصیه می‌شود.

انواع مختلفی از داروها نیز وجود دارد که می‌توانند پوکی استخوان را درمان کند یا به تاخیر بیندازند. به همین دلیل استروژن که به عنوان بخشی از درمان جایگزینی «هورمون مصرف می‌شود (درمان بسیار پرهزینه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان در زنان یائسه، به ویژه آنهایی که دچار نارسایی زودرس تخمدان هستند) توصیه‌می‌شود.

زنان و خانواده

تصویب ایجاد هیات اندیشه‌ورز در حوزه زنان و خانواده

مشاور امور بانوان کمیته امداد از تصویب هیات اندیشه‌ورز در حوزه زنان و خانواده خبر داد و گفت: هیات اندیشه‌ورز در امداد جایگاه خاصی برای موضوعات مختلف دارد و تاکنون چند جلسه برای بررسی موضوعات مختلف و رسیدگی به مشکلات حوزه زنان در امداد برگزار شده است.

به گزارش پیام آشنا، لاله افتخاری در نشستی خبری، به تشریح برنامه‌ها و اقدامات حوزه زنان و دختران جامعه هدف پرداخت و گفت: کمیته امداد مأموریت‌های مختلفی دارد و در برخی حوزه‌ها نزدیک به ۶۰ درصد جامعه هدف امداد، زنان هستند.

مشاور امور بانوان کمیته امداد با بیان اینکه امداد در حوزه‌های مختلف حقوقی و قضایی، مسکن، اشتغال، مشارکت‌های مردمی، فرهنگی، حمایت، سلامت و امور مجلس فعال است، افزود: این حوزه‌ها به نحوی با زنان مرتبط است. ۶۲ تا ۸۰ درصد جامعه هدف امداد زنان هستند. وی تاکید کرد: دولت سیزدهم به حوزه مشاوره بانوان نگاه ویژه‌ای داشتند. البته در امداد این جایگاه شاید به خاطر جامعه هدف گسترده و حساسیت‌های آن، از گذشته بود. وی با بیان اینکه چند هزار نفر از کارمندان کمیته امداد از بانوان هستند، تصریح کرد: در این راستا برنامه‌ای در قالب هم اندیشی بانددگی برای کارکنان امداد به صورت ویدیو کنفرانسی برگزار می‌شود. به گونه‌ای که طی ۳۵ سال خدمت بنده در امداد به عنوان مشاور امور بانوان، ۳۵ هزار نفر از این برنامه استفاده کردند. افتخاری ادامه داد: وقتی به کمیته امداد آمدیم دیدیم که با این جامعه هدف نظام مسائل زنان را نداریم و از همین رو با استفاده از ظرفیتهای خوب امداد و با کمک مشاوران بانوان در استانها، نظام مسائل حوزه زنان و خانواده را به صورت علمی تهیه کرده و اولویت مسائل زنان را در جامعه هدف امداد بررسی کردیم. گام بعدی دختران هستند که از چند ماه قبل فاز تهیه این نظام مسائل در عرصه‌های مختلف علمی، پژوهشی نخبگان، ازدواج و سبک زندگی کردیم تا براساس آن کمک کنیم و هم بازویی برای حوزه های مختلف جهت شناسایی نیازها و برنامه‌ریزی‌ها باشیم.

مشاور امور بانوان کمیته امداد در بخش دیگری از سخنان خود از تصویب هیات اندیشه‌ورز در حوزه زنان و خانواده خبر داد و یادآور شد: بانوجه به تنوع مسائل، نیاز بود که هیات اندیشه‌ورزی داشته باشیم که این موضوع در امداد تصویب شد و جلسات به صورت منظم برگزار می‌شود. هیات اندیشه ورز در امداد جایگاه خاصی برای موضوعات مختلف دارد و تاکنون چند جلسه برای بررسی موضوعات مختلف و رسیدگی به مشکلات حوزه زنان در امداد برگزار شده است. افتخاری در بخش دیگری از سخنان خود به سفرهای استانی خود به مناطق محروم پرداخت و بیان کرد: در این سفرها گنجینه‌های امداد شناسایی می‌شوند. در استان فارس بیش از ۱۰۰ مادر و دختر مددجو حافظ کل قرآن بودند و ۲۰۰۰ نفر در حال حفظ قرآن هستند. بسیاری از نخبگان ما در حوزه های مختلف قرآن و نقاشی فعال هستند و این موضوع ظرفیت جامعه امداد را نشان می‌دهد.

مشاور امور بانوان کمیته امداد یکی از فعالیتها جهت هم افزایی را شرکت در جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها عنوان کرد و گفت: عرصه اشتغال ما در حال تلاش و شناسایی این افراد و آموزش به این افراد در قالب بنیاد حیات بوده است که با تعامل صورت گرفته با وزارت خارجه، جشنواره و نمایشگاهی برگزار شد که از آثار امداد بسیار استقبال شد. وی در بخش دیگری از سخنان خود همچنین بیان کرد: معاونت زنان ریاست جمهوری در سازمان ملل گزارش بسیار خوبی در مورد زنان و خانواده ماندند که بخش عمده آن مربوط به گزارش عملکرد امداد به عنوان کارآمدی نظام بود.

تازه های سلامت

روغن کرچک راهکار مفیدی در کاهش وزن است؟

استفاده از روغن کرچک برای کاهش وزن یا لاغری به موضوع دافی در برخی شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است اما آیا این موضوع صحت دارد؟

به گزارش پیام آشنا، روغن ساخته شده از دانه‌های کرچک، معمولا در تولید روان‌کننده‌ها، صابون‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود و در حال حاضر برخی ادعا می‌کنند که مصرف روغن کرچک می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

بر اساس به‌روزرسانی نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه StatPearls در سال ۲۰۲۲، این ایده ممکن است تا حدی از این واقعیت نشات گرفته شده باشد که روغن کرچک توسط سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA) به‌عنوان ملین تایید شده است و می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به یبوست مزمن ایدیوپاتیک مفید باشد.

کارشناسان مرکز سرطان ام. دی. اندرسون دانشگاه تگزاس (MD Anderson) اظهار کردند رسینولیک موجود در روغن کرچک با فعال کردن اعصاب و افزایش ترشحات داخل دستگاه گوارش به کاهش یبوست کمک می‌کند، با این حال باید از مصرف آن صرفنظر شود زیرا نه فقط شواهد علمی دال بر کاهش وزن با روغن کرچک وجود ندارد، بلکه برخی کارشناسان می‌گویند استفاده از این روش می‌تواند پیامدهای مضری به همراه داشته باشد.

دکتر کوین هایکینز، پزشک خانواده به کلینیک کلیولند ایالات‌متحده آمریکا گفت: «صادقانه بگویم؛ در تمام سال‌های فعالیتم، هرگز آن را به کسی توصیه نکرده‌ام.»

خطرات مصرف روغن کرچک برای بدن چیست؟

در حالی که روغن کرچک ممکن است به‌عنوان روش درمانی کوتاه‌مدت برای برخی از بیماران مبتلا به یبوست پیشنهاد شود، اما با برخی عوارض جانبی همراه است به همین دلیل، اکثر پزشکان اکنون داروهای ملین جدیدتری را برای این مشکل انتخاب می‌کنند.

در حالی که روغن زیتون یا روغن آووکادو، به‌عنوان روغن‌های خوراکی در نظر گرفته می‌شوند، روغن کرچک در این دسته قرار نمی‌گیرد و کارشناسان کلینیک کلیولند توضیح دادند که مصرف روغن کرچک می‌تواند فرد را مستعد کم‌آبی شدید کند، زیرا این روغن گیاهی ممکن است باعث نفخ، استفراغ، گرفتگی شدید روده یا اسهال انفجاری شود.

در دیدگاه برخی افراد، استفاده موضعی از روغن کرچک ممکن است روش مطمئن‌تری به نظر برسد، اما این روش نیز می‌تواند با خطراتی همراه باشد، چه آن را مستقیماً روی شکم خود بمالید یا پارچه آغشته به روغن کرچک را روی شکم خود ببندید، هر ۲ روش می‌توانند منجر به راش پوستی، تحریک پوست یا واکنش‌های آلرژیک از جمله درماتیت تماسی شوند.

بر خلاف آنچه در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، شما از روغن کرچک به‌عنوان ماده‌ای برای کاهش وزن یا درمان هر بیماری دیگری استفاده نکنید، بلکه فقط در صورت توصیه پزشک از آن استفاده کنید.

در مورد راهکارهای کاهش وزن ایمن با پزشک خود مشورت کنید به جای روی آوردن به روغن کرچک یا پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه درمانی شخصی برای اضافه وزن یا چاقی شما تهیه کند که ایمن باشد و نیازهای منحصر به فرد شما را به بهترین نحو پشتیبانی کند.

کارشناسان کلینیک مایو ایالات‌متحده آمریکا پیشنهاد کردند قبل از ایجاد هر گونه تغییر مهم در زندگی، سیستم پشتیبانی ایجاد کنید که ممکن است شامل دوستان، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی یا گروه پشتیبانی باشد.

هنگامی که در بیشتر روزهای هفته مواردی مانند ورزش‌های هوازی پایدار انجام شود، مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، در کاهش وزن موثر خواهد بود.

علاوه بر فعالیت بدنی منظم، چند عادت غذایی مانند کاهش مصرف قند، انتخاب محصولات لبنی کم‌چرب و مصرف چهار وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات در روز می‌توانند از اهداف کاهش وزن شما حمایت بیشتری کنند.

وقتی صحبت از اهداف خاصی می‌شود یعنی شما تعیین و سعی می‌کنید از مواردی که صرفا نتیجه‌گرا هستند اجتناب کنید. هدف‌گذاری برای پیاده‌روی به میزان یک مایل در روز، هدف بزرگی است که می‌تواند فرد را به جای تعیین وزن هدف برای رسیدن به موفقیت بلندمدت آماده کند.

سایر نکات کاهش وزن که باید امتحان کنید

هیچ راه‌حل سریعی برای کاهش وزن وجود ندارد. کاهش وزن ایمن، مولر و پایدار مستلزم آن است که عادت‌های مضر را محدود و به جای آنها رفتارهای سالم‌تری اتخاذ کنید.

در اینجا چند نکته برای کاهش وزن سالم ذکر کرده‌اند که شامل مصرف بیشتر پروتئین است زیرا پروتئین باعث افزایش سیری، کاهش از دست دادن عضله و کالری بیشتری برای هضم نسبت به کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها می‌شود.

همچنین می‌توانید فیبر بیشتری مصرف کنید زیرا مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌تواند احساس سیری را تقویت و به شما کمک کند کالری کمتری در طول روز دریافت کنید.

بر خواب خود توجه کنید زیرا خواب برای کاهش وزن بسیار مهم است؛ خواب ناکافی گرسنگی را افزایش می‌دهد و کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند.

ایجاد تغییرات رفتاری می‌تواند دشوار باشد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد اما سعی کنید با ایجاد تغییرات کوچک در عادات خود شروع کنید و به یاد داشته باشید که باید صبوری کنید.

منابع

https://www.healthline.com
https://castoroilmiracle.com

سیگار «تمیز تر»؛ ترفند جدید صنایع دخانی

به ادعای مسئولان وزارت بهداشت، یکی از ترفندهای صنایع دخانی معرفی محصولات دخانی جدید مانند سیگارهای الکترونیک و ویپ به عنوان محصولات «بی‌خطر» یا «تمیزتر» است؛ این درحالیست که این محصولات نیز به علت وجود نیکوتین بسیار اعتیادآور هستند و برسمی بودن و سرطان‌زایی آن‌ها نیز تاکید شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بنابه تاکید مسئولان سلامت، جوانانی که با گمراهی و ترفندهای صنایع دخانی برای اولین بار مواد دخانی را تجربه می کنند، به راحتی در آنها وابستگی به نیکوتین ایجاد شده و به یک مصرف کننده دائمی مواد دخانی تبدیل می شوند و در این میان استفاده از طعم دهنده‌های جذاب و اسانس‌های خاص که در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار می‌رود، عاملی برای ترغیب جوانان به شروع مصرف این محصولات عنوان می‌شود.

سیگارهای «تمیزتر»؛ ترفندی دیگر از صنایع دخانی

مهم‌ترین راهکارهای حفاظت جوانان از آسیب‌ها و صدمات ناشی از مصرف دخانیات، ممنوعیت کامل تبلیغات است؛ موضوعی که در قالبی جامع کنترل و مبارزه با دخانیات از سال‌ها پیش مصوب شده اما در اجرا با مشکلات عدیده‌ای مواجه است و صنایع دخانی از طرف مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم‌های متفاوت و متنوع و تبلیغات گسترده از جمله در فیلم‌های خانگی باعث فریب جوانان و نوجوانان می‌شوند.

دخانیات عامل ۲۵ بیماری مرگ‌بار

در مجموع صنایع دخانی هر ساله دهها میلیارد دلار سیگار بدون دود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و ریوی را افزایش می‌دهد و موجب سرطان‌های دهان، زبان، نای، ریه، مری و لوزالمعده می‌شود. استفاده از محصولات دخانی نوپدید همچنین موجب پوسیدگی دندان و ریزش دندان هم می‌شود و البته این محصولات بدون دود حاوی نیکوتین هستند که بسیار اعتیادآور است.

گزارش وزارت بهداشت درباره سرطان‌زا بودن سیگارهای الکترونیک

در مجموع وزارت بهداشت درباره سمی بودن و سرطان‌زا بودن مواد سیگارهای الکترونیک گزارش داده است؛ همچنین مواردی در ارتباط با انفجار در صورت مصرف کنندهنیز گزارش شده است.

تبلیغ سیگار همعنوع

در این میان وزارت بهداشت تاکید دارد که یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفاظت جوانان از آسیب‌ها و صدمات ناشی از مصرف دخانیات، ممنوعیت کامل تبلیغات است؛ موضوعی که در قالبی جامع کنترل و مبارزه با دخانیات از سال‌ها پیش مصوب شده اما در اجرا با مشکلات عدیده‌ای مواجه است و صنایع دخانی از طرف مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم‌های متفاوت و متنوع و تبلیغات گسترده از جمله در فیلم‌های خانگی باعث فریب جوانان و نوجوانان می‌شوند.

دخانیات عامل ۲۵ بیماری مرگ‌بار

در مجموع صنایع دخانی هر ساله دهها میلیارد دلار در سراسر دنیا برای تبلیغ و بازار فروش محصولات مرگبارشان هزینه می‌کنند و فعالیت‌ها و اقدامات بازاریابی آنها با هدف جذب جوانان و مصرف کنندگان جدید است؛ این درحالیست که گفته می‌شود مصرف دخانیات عامل ۲۵ بیماری کشنده است و ساله در کشور بیش از ۶۰ هزار نفر در اثر مصرف مواد دخانی جان می‌بازند.

قانون افزایش قیمت محصولات دخانی از طریق مالیات

از طرف دیگر در شرایطی که صنایع دخانی در تلاش برای تضعیف ممنوعیت تبلیغات و ممنوعیت مصرف دخانیات در اماکن عمومی هستند، طبق مستندات جهانی یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری و کاهش شیوع استعمال محصولات دخانی به عنوان کالای آسیب‌رسان سلامت، افزایش قیمت محصولات دخانی از طریق مالیات است؛ به طوری که هر ۱۰ درصد افزایش قیمت سیگار می‌تواند مصرف دخانیات را به میزان پنج درصد کاهش دهد. به اذعان دکتر مسجدی -سخنگو جمعیت مبارزه با دخانیات میزان مالیات محصولات دخانی باید به نحوی باشد که حداقل ۷۰ تا ۷۵ درصد قیمت خرده‌فروشی به مالیات اختصاص داده شود؛ این درحالیست که مالیات محصولات دخانی در کشور ما معادل ۲۸ درصد است و برخی با افزایش نرخ مالیات محصولات دخانی مخالفت می‌کنند و مدعی هستند افزایش نرخ مالیات محصولات دخانی می‌تواند صنعت و اشتغال‌زایی را با چالش مواجه کند. مخالفان افزایش مالیات همچنین ادعا می‌کنند افزایش مالیات می‌تواند منجر به قاچاق محصولات دخانی شود.

درخواستی که وزارت بهداشت زیر بارش نمی‌رود

در مجموع سازمان صنایع دخانی نوپدید نظیر سیگار الکترونیک و ویپ از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف کننده جدید معرفی می‌شوند و بهزاد ولی‌زاده - رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت در این زمینه بارها تاکید کرده که سیگارهای الکترونیک جزء موارد قاچاق به حساب می‌آیند و بسیاری از کشورها یا این محصولات را ممنوع کرده یا در جهت محدود کردن آن برآمده‌اند؛ این درحالیست که در کشور ما تقاضاهایی برای اجازه فعالیت در زمینه عرضه و رسیدت بخشیدن به این سیگارها صورت گرفته اما وزارت بهداشت زیر بار صدور مجوز برای تولید، فروش و عرضه این سیگارها نمی‌رود.

مبارزه با سیگارهای الکترونیک در دستور کار ۲ وزارتخانه

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت همچنین پیش از این گفت که «سیگارهای الکترونیک جزء موارد قاچاق به حساب می‌آیند و به همین دلیل می‌توان از ظرفیت قانونی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز استفاده کرد. موضوع مبارزه با سیگارهای الکترونیک در دستور کار دو وزارتخانه «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» و «صنعت، معدن و تجارت» قرار گرفته است». وی همچنین از مردم خواسته است که از طریق سامانه ۱۹۰ هرگونه تخلف درباره فروش سیگارهای الکترونیک را گزارش کنند.

مکث

تاثیر «همسترکامبت» بر وقوع تصادفات رانندگی

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ نسبت به استفاده از ربات «همستر کامبت» در حین رانندگی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ سید ابوالفضل موسوی پور درباره آمار علت تصادفات در پایتخت گفت: در سال گذشته ۲۶ درصد از تصادفات پایتخت و امسال نیز ۲۸ درصد از تصادفات به علت عدم توجه به جلوی رانندگان اتفاق افتاد که این مسئله بیشتر به خاطر استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی است. وی با اشاره به فراگیری بازی همستر کامبت نیز افزود: متاسفانه اخیرا با فراگیر شدن این بازی یا به عبارت بهتر رباتِ تلگرامی، شاهد هستیم که افراد در حالات مختلف حتی در رانندگی نیز مشغول بازی همستر هستند و به جایی اینکه توجه و تمرکز خود را به خودرو و خیابان بدهند، در حال اندازه گیری تعداد سکه‌های خود هستند که این مسئله می‌تواند باعث وقوع تصادفات جرحی و حتی فوتی زیادی شود.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ ادامه داد: بازی همستر جدا از اینکه تمرکز و توجه راننده را تحت شعاع قرار می‌دهد، به دلیل استفاده مستمر از حرکات دست و چشم طبیعتا مانع از این می‌شود که راننده نیز به شکل تمام و کمال در خدمت رانندگی باشد.

موسوی‌پور گفت: متاسفانه حتی شاهد هستیم که موتورسواران نیز در حال انجام این بازی هستند و این مسئله برای راکبان موتورسیکلت ها بسیار خطرناک تر است زیرا با کوچکترین بی احتیاطی موتورسیکلت به زمین برخورد می کنند.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ از رانندگان خواست که در حین رانندگی تمام حواس خود را به جلو بدهند و از تلفن همراه خود برای هر هدفی استفاده نکنند

وی افزود: لازم است عابران پیاده هم هنگام عبور از عرض خیابان و ... از توجه به این بازی پرهیز کرده و با حواس جمع وارد خیابان شوند.

رسانه‌های اجتماعی چطور روی ازدواج تأثیر منفی دارند؟

رسانه‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی و فرهنگی، تأثیرات گسترده‌ای بر ارزش‌ها و باورهای افراد دارند. در زمینه ازدواج نیز، این تأثیرات می‌توانند هم سازنده و هم مخرب باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، روابط سالم بدون شک یکی از زیباترین جنبه‌های زندگی ماست. با این‌حال، زمانی که یک رابطه سمی می‌شود، می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روانی ما داشته باشد. در عصر دیجیتال امروز که بسیاری از روابط در رسانه‌های اجتماعی آغاز می‌شود و همه جنبه‌های زندگی ما به‌صورت آنلاین به اشتراک گذاشته می‌شود، این پلتفرم‌ها می‌توانند به طور قابل توجهی بر شکنندگی روابط ما تأثیر بگذارند.

آنها به بخشی جدایی‌ناپذیر از روابط ما تبدیل شده‌اند. در ابتدا مهم است که این را در نظر بگیرید که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند زندگی شما و اعضای خانواده‌تان را بهبود بخشند. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند یک امتیاز واقعی برای زوج‌هایی باشند که زمان زیادی را جدا از هم می‌گذرانند، زیرا راهی برای ارتباط ارائه می‌دهد. همچنین رسانه‌ها می‌توانند اطلاعات مفیدی در مورد ازدواج، مشاوره زوج‌ها، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض‌ها ارائه دهند. این اطلاعات می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا زندگی زناشویی بهتری داشته باشند. اما این تمام ماجرا نیست و تأثیرات منفی این شبکه‌ها در روابط زناشویی نسبت به نکات مثبت آن سنگینی می‌کند.

بررسی تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر روابط

نتایج یک مطالعه پیش‌بینی می‌کند افرادی که از رسانه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنند ۱۱ درصد در ازدواج خود شادتر از افرادی هستند که به طور منظم از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. در واقع رسانه‌ها نقشی کلیدی در شکل‌دهی به ارزش‌ها و باورهای اجتماعی، از جمله دیدگاه‌ها و باورها درباره ازدواج، ایفا می‌کنند. در ادامه به برخی از این تأثیرات پرداخته می‌شود:

۱. اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی

پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی اغلب در پیچ‌های به زندگی دیگران از جمله روابط آنها می‌دهند. دیدن شریک زندگی خود در حال تعامل آنلاین با دیگران یا جاب‌توجه دیگران می‌تواند باعث ایجاد احساس حسادت و ناامنی شود.

۲. فقدان حریم خصوصی

رسانه‌های اجتماعی ما را با مشترک‌گذاری اطلاعات و تجربیات شخصی با مخاطبان گسترده تشویق می‌کنند. گاهی اوقات، زوج‌ها ممکن است ناخواسته جزئیات خصوصی یا لحظات صمیمی را که باید بین خود نگه دارند، به اشتراک بگذارند. این فقدان حریم خصوصی می‌تواند منجر به نقض اعتماد و ناراحتی شود.

۳. تقسیر نادرست ارتباط

ارتباطات آنلاین فاقد تفاوت‌های ظریف در تعامل چهره‌به‌چهره است و باعث می‌شود سوءتفاهم‌ها راحت‌تر رخ دهد. لحن، نیت و احساسات را می‌توان از طریق مکالمات متنی به‌اشتباه تعبیر کرد که منجر به درگیری‌های غیرضروری یا جریحه‌دار کردن احساسات می‌شود.

۴. اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی

صرف زمان زیاد در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث شود افراد از روابط واقعی خود غافل شوند. اگر یکی از شرکا به طور مداوم در فعالیت‌های آنلاین خود جذب شود، این موضوع منجر به بی‌توجهی، کمبود زمان با کیفیت و قطع ارتباط کلی با شریک خود شود. ۴۰ درصد از بزرگسالان می‌گویند که از مقدار زمانی که شریک زندگی خود برای تلفن هوشمند خود صرف می‌کند، ناراحت هستند.

۵. خیانت

پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی می‌توانند فرصت‌هایی را برای افراد فراهم کنند تا درگیر معاشقه یا حتی خیانت عاطفی یا فیزیکی شوند. سهولت ارتباط با دیگران و ناشناس بودن تعاملات آنلاین می‌تواند برای برخی افراد وسوسه‌انگیز باشد که به دنبال جلب، توجه یا ایجاد ارتباطات نامناسب خارج از روابط خود باشند.

۶. مقایسه و نارضایتی

رسانه‌های اجتماعی اغلب نسخه‌ای از زندگی مردم را ارائه می‌دهند که نکات برجسته و مثبت را به نمایش می‌گذارند. قرارگرفتن مداوم در معرض چنین محتوایی می‌تواند انتظارات غیرواقعی را در یک رابطه ایجاد کند و منجر به احساس نارضایتی و ناامیدی شود. مردم بهترین لحظات زندگی خود را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند، بنابراین زوج‌ها گاهی اوقات زندگی زوج‌مرده خود را با زندگی هیجان‌انگیز دیگران مقایسه می‌کنند. احساس حسادت و تحقیر نسبت به خود به دلیل مطالبی که دیگران در رسانه‌های اجتماعی پست می‌کنند باعث بدتر شدن افسردگی و کاهش رفاه کلی همراه است.

۷. تحقیر ارزش‌های سنتی

برخی رسانه‌ها ممکن است ارزش‌های سنتی و فرهنگی مربوط به ازدواج را نادیده بگیرند یا حتی تحقیر کنند، که می‌تواند منجر به کاهش احترام به این ارزش‌ها در جامعه شود.

۸. تشویق به رفتارهای ناپسند

نمایش رفتارهای ناپسند مانند خیانت و بی‌وفایی به عنوان رفتارهای معمول و قابل قبول می‌تواند تأثیرات منفی بر روی رفتارهای زناشویی و اخلاقی افراد داشته باشد و به نوعی قیح آن ببرند و عادی‌سازی شود.

۹. رواج پیش‌داوری‌های منفی

برخی رسانه‌ها ممکن است تصاویری منفی از ازدواج، مانند خیانت، اختلافات شدید و ناکامی‌ها را بیشتر نمایش دهند که می‌تواند نگرش منفی نسبت به ازدواج را تقویت کند. به خاطر داشته باشید که رسانه‌های اجتماعی دقیقاً همان چیزی است که از نام آن پیداست - رسانه. این یک‌دنیای مجزا نیست. روابط را حفظ نمی‌کند، زیرا ممکن بر واقعیت مجازی است که طبیعتاً قادر به پشتیبانی از فعالیت‌های لازم برای انجام یک رابطه نیست.

برای کاهش اثرات منفی بالقوه رسانه‌های اجتماعی بر روابط، ارتباطات باز، اعتماد و تعیین مرزهای سالم ضروری است. برای زوج‌ها مهم است که دستورالعمل‌هایی را در مورد استفاده از رسانه‌های اجتماعی ایجاد کنند. نگرانی‌های خود را مورد بحث قرار دهند و فعالانه ارتباط واقعی خود را بر حضور آنلاین خود در اولویت قرار دهند. زمان با کیفیت منظم، احترام، اعتماد، قدردانی از شریک زندگی خود، ارتباط مؤثر و حمایت متقابل می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا چالش‌هایی را که رسانه‌های اجتماعی ممکن است برای رابطه‌شان ایجاد کند، حل کنند.