گوناگون

اعطای وام ۱۵۰ میلیون تومانی به سربازان ماهر

مشاور عالی قرارگاه مهارت آموزی سربازان ستاد کل نیروهای مسلح از آغاز ارائه تسهیلات خوداشتغالی به سربازان مهارت‌دیده خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سردار موسی کمالی با اشاره به تسهیلات قرارگاه مهارت آموزی سربازان برای سربازان ماهر گفت: سال گذشته اعلام کردیم آن دسته از سربازان ماهر که در طول دوران خدمت خود مهارتی را فرا گرفته و گواهی مهارت آموزی نیز دریافت کرده‌اند، می‌توانند برای دریافت وام خوداشتغالی ثبت نام کنند. وی با بیان اینکه پس از شناختم این افراد، اقدامات و بررسی‌ها برای اعطای وام آغاز شد، گفت: پرداخت تسهیلات مهارت آموزی سربازان وظیفه‌ای که سال گذشته درخواست خود را ثبت کرده بودند در حال انجام است و تا پایان تیرماه ادامه دارد. مشاور عالی قرارگاه مهارت آموزی سربازان ستاد کل نیروهای مسلح درباره رقم تسهیلات اعطایی به سربازان اظهار کرد: تسهیلات اشتغال زایی سربازان ماهر در نوع خوداشتغالی به مبلغ حداکثر ۱۵۰ میلیون تومان به سربازان منقضی خدمتی که تاریخ ترخیص آنان کمتر از پنج سال باشد، اعطا می‌شود وی افزود: سربازانی که قصد دارند برای بعد از خدمت خوداشتغال مناسبی داشته باشند، می‌توانند دوره‌های مهارت آموزی را در حین خدمت طی کنند و تسهیلات اشتغال زایی نیز در راستای حمایت از آن‌ها پرداخت می‌شود. مشاور عالی فرمانده قرارگاه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه ستاد کل نیروهای مسلح ادامه داد: افراد در صورت هرگونه سوال و مشکل می‌توانند مراتب را از وظیفه عمومی استان محل سکونت خود پیگیری کنند.

۹۰۰ هزار بیمار مبتلا به آب‌سیاه از بیماری خود خبر ندارند

رئیس انجمن گلوکوم (آب‌سیاه) ایران گفت: ۹۰۰ هزار نفر در کشور به بیماری آب سیاه (گلوکوم) مبتلا هستند در حالی که از بیماری خود خبر ندارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آب سیاه یا گلوکوم یک بیماری چشمی مزمن و پیشرونده است که در نتیجه آسیب به عصب بینایی ایجاد و باعث از دست رفتن میدان دید می‌شود. یکی از اصلی‌ترین عوامل خطرا این بیماری، فشار چشم است. افتال در سیستم تخلیه مایعات چشم می‌تواند موجب تجمع مایعات شده و فشار را افزایش دهد که این امر باعث آسیب به عصب بینایی می‌شود. عصب بینایی دسته‌ای از رشته‌های عصبی است که شبکیه چشم را به مغز وصل می‌کند. آسیب به این عصب باعث از دست دادن بینایی می‌شود. از کم مرکز دید را هم درگیر می‌کند وقتی که آسیب در عصب ایجاد می‌شود، ماه‌ها تا سال‌ها طول می‌کشد تا علائم ظاهر شوند و وقتی هم که بینایی از دست رفت دیگر قابل بازگشت نیست.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۶۰ میلیون نفر به بیماری آب سیاه مبتلا هستند و ۸/۵ میلیون نفر در سطح جهان به علت این بیماری نابینا شدند. آب سیاه به عنوان نخستین علت شایع نابینایی غیرقابل برگشت و دومین علت نابینایی در دنیا بوده و درمان قطعی ندارد.

رئیس انجمن گلوکوم ایران افزود: آب سیاه از فشار بالای داخل چشم ایجاد می‌شود و در هر گروه سنی می‌تواند اتفاق بیفتد. البته این بیماری در سالمندان و افرادی یکی از اعضای خانواده مبتلا به آن هستند بیشتر بروز می‌کند. حیدر امینی با بیان اینکه التهاب، مرمن چشم و نازکی قرنیه و ضربه به چشم می‌تواند منجر به افزایش فشار در چشم شود، افزود: در شدید چشم، تهوع و استفراغ، اختلالات دید و تاری دید از مهمترین علائم آب سیاه است و با تشخیص و درمان به موقع می‌توان از شدت این بیماری و نابینایی جلوگیری کرد. وی تصریح کرد: مبتلایان به آب سیاه باید همواره از قطره‌های چشمی برای درمان استفاده کنند؛ این قطره‌ها در بسیاری از داروخانه‌ها کمیاب شده و منجر به نگرانی در بیماران شده است البته از سازمان غذا و دارو رسیدگی به وضعیت کمبود این قطره‌ها را درخواست کرده ایم که قول همکاری در این زمینه داده‌اند.

ثبت‌نام جهش تحصیلی دانش‌آموزان آغاز شد

دانش‌آموزان متقاضی جهش تحصیلی می‌توانند درخواست خود را به مدارس اعلام و در پنجره واحد خدمات الکترونیکی وزارت آموزش و پرورش ثبت کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، شرایط جهش تحصیلی دانش‌آموزان در سال ۱۴۰۲ اعلام شد. جهش تحصیلی به این معنا است که دانش‌آموز دو پایه تحصیلی را در یک سال طی کند. مدیران مدارس ابتدایی باید درخواست کتبی ولی دانش‌آموز متقاضی جهش را به همراه کارنامه پایه فعلی و پایه‌های قبل با سطح پیشرفت خیلی خوب به استثنای دروس «تربیت‌بدنی و وضعیت تربیتی» را دریافت کنند و مورد در شورای مدرسه بررسی و سپس در صورت داشتن شرایط تایید می‌شود. مورد تایید شده در صورت نیاز به کمیسیون خاص منطقه و استان جهت صدور مجوز شرکت دانش‌آموز در آزمون هوشی ـ روانی جهش ارسال می‌شود. ارزیابی دانش‌آموزان متقاضی جهش تحصیلی از پایه دوم به پنجم، از پایه سوم به پنجم، چهارم به ششم و جهش برای بار دوم با رعایت شرایط و اخذ رای کمیسیون منطقه انجام می‌شود. جهش از پایه اول به سوم و جهش برای بار دوم مشروط به اخذ رای کمیسیون منطقه و استان است.

خانواده‌ها با انتخاب نقش والدین از طریق ورود به پنجره واحد خدمات الکترونیکی وزارت آموزش و پرورش به آدرس my.medu.ir جهش تحصیلی را انتخاب و سپس وارد سامانه یکپارچه رشد و تربیت (سامانه سیرت) شده و برطبق مراحل زیر اقدام کنند:

الف) در بخش لیست فرزندان فرزند مورد نظر را انتخاب با اضافه کنید

ب) با کلیک بر روی نام فرزند در صفحه باز شده گزینه برگزاری جهش را انتخاب کند

ج) سپس وارد صفحه نوبت‌گیری شده با انتخاب نام استان شهرستان و منطقه اقدام به انتخاب مرکز تخصصی سنجش کرده و بر روی گزینه پرداخت و رزرو نوبت کلیک کنند.

نوبت رزرو شده توسط پایگاه تایید و روز و ساعت مراجعه دانش‌آموز متقاضی جهش تحصیلی به صورت پیامک به خانواده اعلام می‌شود.

زمان نوبت‌گیری برای جهش تحصیلی از ۵ تیرماه شروع و ۵ مرداد ۱۴۰۲ به اتمام خواهد رسید.

مدارک لازم جهت ارزیابی هوشی ـ روانی پس از نوبت‌گیری:

اصل شناسنامه دانش‌آموز، برپرینت رسید نوبت و حضور دانش‌آموز در پایگاه تخصصی جهش در زمان مقرر.

با توجه به هوشمند بودن سیستم نتیجه ارزیابی از طریق سامانه اعلام خواهد شد.

زنان و خانواده

واگذاری ۱۱۰ هزار دستگاه خودرو به مادران دارای ۲ فرزند و بیشتر در کشور

رئیس کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت و تعالی خانواده مجلس شورای اسلامی گفت: حدود ۲۰۰ هزار مادر دارای ۲ فرزند و بیشتر در کشور مشمول دریافت خودرو در طرح جوانی جمعیت شده‌اند که از بین آنها تاکنون حدود ۱۱۰ هزار مادر خودروی خود را دریافت کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، امیرحسین بانکی‌پور افزود: مادرانی که فرزند دوم یا بیشتر آنها از ۲۴ آبان سال ۱۴۰۰ به بعد متولد شده اند می توانند مشمول دریافت خودرو در طرح جوانی جمعیت شوند و خودرو را با امتیازهای ویژه دریافت کنند.

وی همچنین با تاکید بر اینکه فرایند واگذاری زمین به مادرانی که فرزند سوم و بیشتر آنها پس از ۲۴ آبان ۱۴۰۰ به دنیا آمده در استان های مختلف کشور آغاز شده است، اظهار کرد: چند روز گذشته یکهزار و یکصد خانواده مشمول این طرح در استان اصفهان زمین های خود را دریافت کردند. وی با اشاره به واگذاری زمین به مادران مشمول طرح مذکور در استان هایی مانند یزد، خراسان جنوبی و مرکزی اضافه کرد: در این هفته تا عید غدیر نیز در همه استان ها حداقل ۱۱۰ خانواده، زمین های خود را دریافت می کنند. بانکی پور خاطرنشان کرد: سال گذشته تولد فرزندان سوم و چهارم خانواده ها و همچنین نرخ باروری افراد دهه ۵۰ و ۶۰ در کشور افزایش یافت. وی با اشاره به ماده ۲۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، گفت: بر اساس این قانون همه دستگاه های اجرایی باید از کارکنان خود که سال گذشته ازدواج کردند یا فرزند آنها به دنیا آمده است تحلیل کنند. وی با بیان اینکه در نسل گذشته تجربه تلخ تک فرزندی یا ۲ فرزندی را داشتیم که تربیت کاملی به دنبال ندارد، افزود: امید است خانواده ها با داشتن سه فرزند و بیشتر از آن، تربیت کاملتری را در زندگی خود تجربه کنند.

زمین برای مادرانی که فرزند سوم و بیشتر آنها بعد از ۲۴ آبان ۱۴۰۰ به دنیا آمده است بطور تقریبی رایگان است بدین صورت که ابتدا پولی از آنها دریافت نمی شود بلکه فقط هزینه آماده سازی زمین از سال دوم به بعد و در طول ۱۰ سال بحقور قسطی دریافت خواهد شد.

این نماینده مجلس با بیان اینکه مساحت این زمین ها حدود ۲۰۰ متر مربع است، افاده داد: ارزش این زمین ها حدود یک میلیارد تومان اما هزینه آماده سازی آنها کمتر از ۱۰۰ میلیون تومان است. وی همچنین با اشاره به اینکه پارسال حدود ۸۲۰ هزار مادر در کشور تسهیلات فرزندآوری دریافت کردند، تصریح کرد: در ابتدای سال جاری بانک هادر پرداخت این وام تعلل کردند اما از سه هفته اخیر این کار به جریان افتاده است. نماینده مردم اصفهان در مجلس، میزان وام فرزندآوری برای فرزند اول را ۳۰ میلیون، فرزند دوم ۶۰ میلیون، فرزند سوم ۹۰ میلیون، فرزند چهارم ۱۲۰ میلیون و فرزند پنجم ۱۵۰ میلیون تومان اعلام و اضافه کرد: وام ازدواج برای دختران زیر ۲۳ سال و پسران زیر ۲۵ سال هرکدام ۲۲۰ میلیون تومان و برای سایر افراد ۱۸۰ میلیون تومان است. وی با بیان اینکه پارسال ۸۰ درصد از متقاضیان وام ازدواج آن را دریافت کردند، گفت: تسهیلاتی در زمینه اشتغال و مرخصی بر قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت نیز در نظر گرفته شده است.

افزایش احتمال بروز ۵ سرطان با مصرف مشروبات الکلی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن تشریح مهم‌ترین عوارض مصرف مشروبات الکلی، گفت: اولین نشانه‌های مسمومیت به صورت علائم گوارشی، دل درد، حالت تهوع، سرگیجه و کاهش دید بروز می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی مُشکی با اشاره به افزایش مصرف مشروبات الکلی تقلبی در کشور، گفت: البته متاسفانه افراد اطلاع ندارند که به محض مصرف این ماده مضر ۱۰ درصد آن از طریق معده و مابقی از طریق روده‌ها جذب شده و وارد سیستم گردش خون می‌شود و پس از آن، این الکل به همه ارگان‌های بدن می‌رسد و تاثیرات مخرب آن مشخص می‌شود. وی افزود: بیشترین میزان تاثیر و تخریب ناشی از مصرف الکل اتانول در کبد اتفاق می‌افتد که در طولانی مدت و در مصارف زیاد سبب نارسایی کبد می‌شود و از آنجایی که وظیفه کبد مسمومیت‌زدایی است، به دنبال ایجاد نارسایی در آن ما شاهد افزایش مواد سمی در بدن خواهیم بود که این می‌تواند باعث «شفالوپاتی مغزی» و در نهایت رفتن فرد به حالت کما شود. سایر اختلالات مغزی و روانی شامل اختلال در تصمیم‌گیری، فضاوت و در نهایت ضعف حافظه نیز از تاثیرات مصرف این ماده مضر است. وی با اشاره به اینکه به دنبال مصرف مشروبات الکلی سلامت قلب نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد، تصریح کرد: مصرف الکل می‌تواند سبب فشارخون، نارسایی قلبی و در نهایت سکته قلبی شود. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه مصرف مشروبات الکلی احتمال بروز سرطان‌ها را هم افزایش می‌دهد، اظهار کرد: سرطان‌های حنجره، مری، دهان، سینه و روده به دنبال مصرف الکل افزایش می‌یابد. وی افزود: از کلل دیگری که می‌تواند تحت تاثیر قرار گیرد، لوزالمعده یا پانکراس است. این ارگان مسئول تنظیم قندخون در بدن است و با تاثیر مخرب بر لوزالمعده تنظیم قندخون بر هم می‌خورد و بروز التهاب شدید لوزالمعده دور از انتظار نیست که به دنبال آن فرد دچار دردهای شدید شکمی می‌شود. مُشکی، اختلال سیستم ایمنی را علامت دیگر مصرف طولانی مدت خوردن الکل اتانول خواند و افاده داد: متاسفانه با کاهش ایمنی بدن ابتلا به انواع بیماری‌ها افزایش می‌یابد. وی افزود: البته اتفاقی که اکنون به دنبال قیمت بالای الکل اتانول در کشور شاهد آن هستیم، افزایش مصرف مشروبات الکلی تقلبی است که افراد سودجو برای تهیه آن از الکل جایگزین مانند متانول استفاده می‌کنند که قیمت پایین‌تری دارد. مصرف الکل متانول عوارض بسیار شدیدتری نسبت به مصرف الکل اتانول، به جا می‌گذارد.

او با بیان اینکه عوارض مصرف مشروبات الکلی تقلبی بسیار سریع‌الاثر است، تصریح کرد: مهم‌ترین اتفاق پس از مصرف الکل متانول کاهش دید است که به سرعت می‌تواند به سمت نابینایی فرد پیشروی کند. به هم ریختن املاح و وضعیت اسید و باز بدن نیز اتفاق دیگری است که می‌تواند ظرف چند ساعت فرد را به کام مرگ بکشاند. وی تشنج را عارضه شدید بعدی مصرف الکل متانول معرفی و بیان کرد: نارسایی کلیه نیز عارضه دیگری است که می‌تواند کار فرد را به اجحام دیالیز بکشاند. وی با تاکید بر اینکه حتی مصرف مختصر الکل متانول فرد را به سمت مرگ سوق می‌دهد، گفت: متاسفانه در مدت اخیر هم شاهد مرگ تعداد قابل توجهی از افراد به این دلیل بوده‌ایم.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران، اظهار کرد: طی یک ماه اخیر با توجه به افزایش مصرف الکل‌های تقلبی، میزان بروز مسمومیت در حیطه دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز افزایش یافته است. بر همین اساس از ابتدای خردادماه تا چهارشنبه هفتم تیرماه متاسفانه ۱۵۴ مورد مسمومیت با الکل داشتیم و اکنون ۱۲ مورد بستری در بخش‌های ویژه داریم و ۱۱ مورد فوتی هم به ثبت رسیده است. وی افزود: آمار بروز این دست از مسمومیت‌ها در فصول و ماه‌های مختلف تفاوت چشمگیری ندارد و بسته به میزان مصرف شهروندان است. مُشکی در خاتمه با تاکید بر اینکه افراد پس از مصرف مشروبات الکلی حتی پیش از بروز علائم می‌توانند به پزشک مراجعه کنند، اظهار کرد: اولین نشانه‌های مسمومیت به صورت علائم گوارشی، دل درد، حالت تهوع، سرگیجه و کاهش دید خود را نشان می‌دهند. مصرف کنندگان مشروبات الکلی تقلبی باید بدانند که در بحث اخلاق پزشکی هیچکدام از پزشکان اجازه فاش کردن اسرار بیمار را ندارند و افراد نباید از ترس گزارش موضوع از مراجعه به موقع به مراکز درمانی خودداری کنند.

قابل توجه

کشف ژن بیماری ام اس می تواند منجر به ایجاد درمان‌های بهتر شود

دانشمندان یک گونه ژنتیکی را شناسایی کردند که ممکن است برخی از افراد مبتلا به ام‌اس را در برابر پیشرفت سریعتر آسیب‌پذیر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مطالعه روی بیش از ۲۲۰۰۰ فرد مبتلا به ام لس، محققان دریافتند افرادی که دارای یک نوع ژنتیکی خاص بودند، با روند سریع‌تر زوال حرکتی مواجه بودند؛ آنها به طور متوسط حدود چهار سال زودتر از افرادی که این نوع ژنتیکی را نداشتند نیاز به استفاده از کمک برای راه رفتن داشتند.

کارشناسان گفتند این یافته اولین گام کلیدی برای توسعه درمان‌های جدید برای کند کردن دوره ام اس است.

در مورد ژن‌هایی که افراد به ارث می‌برند کاری نمی‌توان انجام داد، اما درک ژنتیک پیشرفت ام‌اس می‌تواند به محققان این امکان را بدهد که داروهای جدیدی تولید کنند که مکانیسم‌های اساسی را هدف قرار می‌دهند.

«سرجیو بارانزینی»، استاد نورولوژی در دانشگاه کالیفرنیا و محقق ارشد این مطالعه، گفت: «راه از تحقیقات پایه تا دستیابی به یک داروی جدید، طولانی است. اما این اولین قدم مهم است.»

ام لس یک اختلال عصبی است که در اثر حمله نادرست سیستم ایمنی به میلین خود بدن، غلاف محافظ اطراف رشته‌های عصبی در ستون فقرات و مغز ایجاد می‌شود. از آنجایی که سیستم عصبی مرکزی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، علائم ام اس می‌تواند گسترده باشد. اما از جمله شایع‌ترین آنها می‌توان به خستگی، مشکلات بینایی، ضعف عضلانی، بی حسی و مشکل در تعادل و هماهنگی اشاره کرد.

اکثر افراد مبتلا به ام اس در ابتدا با فرم عود کننده- فروکش کننده تشخیص داده می‌شوند که در آن علائم برای یک دوره شعله‌ور می‌شوند، سپس بهتر می‌شوند. با گذشت زمان، بسیاری از آنها به ام اس پیشرونده ثانویه مبتلا می‌شوند، جایی که عملکرد آنها به طور پیوسته بدتر می‌شود. حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به ام اس پس از بروز اولین علائم مستقیماً وارد دوره پیش رونده می‌شوند.

بارانزینی گفت: «مشخص نیست که چرا برخی از افراد مبتلا به ام اس در نهایت طی ۱۰ سال از ویلچر استفاده می‌کنند، در حالی که برخی دیگر هنوز می‌توانند در ماراتن شرکت کنند. اما مطمئنم که دخیل بودن استعداد ژنتیکی در این امر مشکوک هستند.»

تا کنون، تحقیقات بیش از ۲۰۰ ژن را کشف کرده اند که با خطر ابتلا به ام اس مرتبط هستند و همه به نوعی با عملکرد سیستم ایمنی ارتباط دارند.

بارانزینی گفت: «اما هیچ یک از این ویژگی‌های ژنتیکی با پیشرفت ام اس مرتبط نیست. و این باور وجود دارد که شدت ام اس مربوط به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیست، بلکه مربوط به سیستم عصبی مرکزی و توانایی آن در مقاومت در برابر حمله غیرطبیعی سیستم ایمنی است.»

ارتباط کتاب خواندن و عملکرد شناختی بهتر دوران نوجوانی

تحقیقی که روی بیش از ۱۰هزار نوجوان در ایالات‌متحده انجام شد نشان داد، کودکانی که در اوایل زندگی برای لذت کتاب خواندن را شروع می‌کنند، در آزمون‌های شناختی بهتر عمل می‌کنند و زمانی که وارد دوره نوجوانی می‌شوند از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان در بریتانیا و چین دریافتند که ۱۲ ساعت در هفته بهترین مقدار مطالعه خواهد بود و این میزان با بهبود ساختار مغز مرتبط است و احتمالا به توضیح این یافته‌ها کمک کند.

خواندن برای لذت بردن می‌تواند یک فعالیت مهم و لذت‌بخش دوران کودکی باشد. برخلاف گوش دادن و زبان گفتاری که در کودکان خردسال بسرعت و به آسانی رشد می‌کند، خواندن یک مهارت آموزش داده شده است و از طریق یادگیری صریح در طول زمان به‌دست می‌آید و توسعه می‌یابد.

در دوران کودکی و نوجوانی، مغز ما رشد می‌کند و این زمان مهمی برای ایجاد رفتارهایی است که از رشد شناختی ما حمایت می‌کنند و سلامت مغز را تقاضا می‌دهند، با این حال، تاکنون مشخص نبوده است که تشویق کودکان به مطالعه از سنین پایین چه تاثیری بر رشد مغز، شناخت و سلامت روان آنان در آینده خواهد داشت.

برای بررسی این موضوع، محققان دانشگاه‌های کمبریج و وارویک در بریتانیا و دانشگاه فودان در چین به داده‌های گروه رشد مغز و شناختی نوجوانان در ایالات‌متحده که بیش از ۱۰ هزار نوجوان جوان را ثبت‌نام کرده بود، توجه کردند. این گروه تحقیقاتی دامنه وسیعی از داده‌ها، ازجمله مصاحبه‌های بالینی، آزمون‌های شناختی، ارزیابی‌های ذهنی و رفتاری و اسکن‌های مغزی را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند و جوانانی را که برای لذت خواندن از سنین به نسبت پایین (بین دو تا ۹ سال) شروع به خواندن کرده بودند یا افرادی که دیرتر شروع به خواندن کردند یا هرگز شروع به خواندن نکردند، مورد مقایسه قرار دادند. تجزیه‌وتحلیل برای بسیاری از عوامل مهم، از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی کنترل شد. از ۱۰هزار و ۲۴۳ شرکت‌کننده‌ای که مورد بررسی قرار گرفتند، کمتر از نیمی از آنان (۴۸ درصد) تجربه کمی از خواندن برای لذت بردن داشتند یا این کار را تا اواخر دوران کودکی خود شروع نکردند. نصف باقی مانده بین سه تا ۱۰ سال برای لذت خواندن صرف کرده بودند.

این گروه تحقیقاتی در آزمون‌های شناختی که کمبریج و واروبک در بریتانیا و دانشگاه فودان در چین به داده‌های گروه رشد مغز و شناختی نوجوانان در ایالات‌متحده که بیش از ۱۰هزار نوجوان جوان را ثبت‌نام کرده بود، توجه کردند. این گروه تحقیقاتی دامنه وسیعی از داده‌ها،

این کودکان همچنین از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند، همانطور که با استفاده از تعدادی نمرات بالینی و گزارش‌های والدین و معلمان ارزیابی شد، علائم استرس و افسردگی کمتری نشان داده شد، همچنین توجه بهبود یافت و مشکلات رفتاری کمتری مانند پرخاشگری و قانون‌شکنی مشاهده شد.

کودکانی که زودتر برای لذت بردن مطالعه را شروع کردند، در دوران نوجوانی خود در طول هفته و آخر هفته‌ها زمان کمتری را برای تماشای تلویزیون یا استفاده از گوشی هوشمند یا تبلت خود یا صفحه نمایش می‌گذراندند همچنین تمایل برای خواب بیشتر داشتند.

هنگامی که محققان به اسکن‌های مغزی گروه نوجوانان نگاه کردند، دریافتند، شرکت‌کنندگانی که در سنین پایین برای لذت خواندن به مطالعه پرداخته‌اند، کل مناطق و حجم مغز به نسبت بزرگتری را نشان می‌دهند، ازجمله در مناطق خاصی از مغز که نقش‌های حیاتی در عملکردهای شناختی دارند. دیگر نواحی مغز که در این گروه متفاوت بودند، مناطقی بودند که پیش از این نشان داده شده بود که با بهبود سلامت روان، رفتار و توجه مرتبط هستند.

پروفسور باربارا اساهاکیان از دپارتمان روانپزشکی دانشگاه کمبریج گفت: مطالعه فقط یک تجربه لذتبخش نیست بلکه پذیرفته شده که الهام بخش تفکر و خلاقیت است، همدلی را افزایش می‌دهد و استرس را کاهش می‌دهد اما علاوه بر این، ما شواهد قابل توجهی پیدا کردیم که ارتباط مطالعه با عوامل مهم رشدی در کودکان، بهبود شناخت، سلامت روان، و ساختار مغز، که سنگ بنای یادگیری و سلامت در آینده است را نشان می‌دهد.

مقدار مطلوب مطالعه برای لذت بردن در کودکی حدود ۱۲ ساعت در هفته بود. بعنظر می‌رسد که بیشتر از این میزان، هیچ مزیت اضافی وجود ندارد. در واقع، کاهش تدریجی در شناخت وجود داشت که به گفته محققان ممکن است به‌دلیل صرف زمان بیشتری برای بی‌تحرکی و زمان کمتری برای فعالیت‌های دیگری که می‌توانند از نظر شناختی غنی‌کننده باشند، ازجمله ورزش و فعالیت‌های اجتماعی باشد.

پروفسور جیان فنگ فنگ از دانشگاه فودان در شانگهای، چین و دانشگاه وارویک، بریتانیا، ابراز کرد: ما والدین را تشویق می‌کنیم تا تمام تلاش خود را برای بیدار کردن لذت مطالعه در کودکانشان در سنین پایین انجام دهند. اگر درست انجام شود، این کار نه تنها به کودکان لذت و خوشی می‌بخشد بلکه به رشد آنان کمک می‌کند و عادات خواندن طولانی‌مدت را تشویق می‌کند که ممکن است برای زندگی بزرگسالی نیز مفید باشد.

یافته‌های این تحقیق در مجله Psychological Medicine منتشر شد.

منیمال
هایی برای زندگی

چه ابر تیره‌ای گرفته
سینه‌ی تو را
که با هزار سال
بارش شبانه‌روز هم
دل تو وانمی‌شود...

از مجموعه شعر تابستان
سروده‌ی هوشنگ ابتهاج
نشر کارنامه

تازه‌های سلامت

خطری که مشتاقان قهوه را تهدید می‌کند

محققان اظهار کردند که مصرف زیاد قهوه، خطر کلسیفیکاسیون شریانی شکمی را در افراد مبتلا به فشار خون بالا افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال، نتایج تحقیق جدید نشان داد که مصرف زیاد قهوه با افزایش خطر کلسیفیکاسیون شریان شکمی (AAC) در افراد مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

کلسیفیکاسیون تجمع بیش از حد کلسیم در شریان‌ها، کلیه‌ها یا پریکارد (غشایی که قلب را در بر می‌گیرد) است و می‌تواند خطرناک باشد. کلسیم یکی از فراوان‌ترین مواد معدنی در بدن است که در استخوان‌ها، دندان‌ها و جریان خون وجود دارد.

محققان می‌گویند: در حالی که اعتقاد بر این است مصرف متوسط قهوه بیماری‌های تهدیدکننده زندگی مانند سندرم متابولیک، بیماری پارکینسون (PD)، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را معکوس می‌کند اما به گفته محققان مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد مبتلا به فشار خون بالا افزایش دهد.

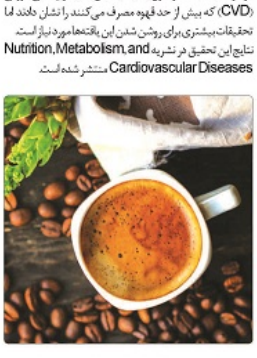
نتایج تحقیق کنونی نشان داد که برای کاهش خطر ابتلا به کلسیفیکاسیون شریان شکمی باید در مصرف قهوه احتیاط کرد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مصاحبت افزایش دهنده فشار خون کافئین ممکن است به افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مبتلا به فشار خون شدید کمک کند. علاوه بر این محققان ارتباطی بین مصرف کمتر قهوه و کلسیفیکاسیون عروق کرونر پیدا کردند. در این مطالعه از کلسیفیکاسیون شریان شکمی به عنوان نشانگر اولیه آترواسکلروز استفاده شد که قبل از شروع علائم ایجاد می‌شود.

این گروه، اطلاعات نظرسنجی بزرگ شامل بیش از ۲۵۰۰ فرد را مورد بررسی قرار داد. آنان از اسکن‌های ویژه برای بررسی مشکلی به نام کلسیفیکاسیون آئورت شکمی (AAC) استفاده کردند که می‌تواند علائم اولیه بیماری قلبی را نشان دهد.

گروه دریافت، کسانی که زیاد قهوه می‌نوشند و دارای شرایطی مانند فشار خون بالا، دیابت یا مشکلات قلبی هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کلسیفیکاسیون شریان شکمی قرار دارند به این معنا که باید مرقب میزان نوشیدن قهوه باشند تا قلب خود را سالم نگه دارند.

این مطالعه همچنین تاکید کرد که قهوه می‌تواند به طور موقت فشار خون را افزایش دهد، عملکرد عروق خونی و جذب گلوکز را مختل کند، پاسخ استرس را افزایش دهد و در الگوهای خواب اختلال ایجاد کند.

مصرف بیش از حد قهوه ممکن است اثرات مضری روی افراد مبتلا به کلسیفیکاسیون آئورت شکمی (AAC) داشته باشد. برخی از مطالعات افزایش خطر مرگ قلبی عروقی و مرگ ناگهانی قلبی را در افراد مبتلا به فشار خون بالا یا مبتلایان به بیماری قلبی عروقی (CVD)، که بیش از حد قهوه مصرف می‌کنند را نشان دادند اما تحقیقات بیشتری، برای روشن شدن این یافته‌ها مورد نیاز است.

نتایج این تحقیق در نشریه Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases منتشر شده است.