گوناگون

کاهش دانش آموزان رشته علوم انسانی

مدیرکل دفتر آموزش متوسطه دوم وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه امسال تعداد دانش‌آموزان رشته علوم انسانی ۱۵ درصد کاهش یافته است، گفت: ۴۴ درصد دانش‌آموزان وارد رشته علوم انسانی و این تعداد داوطلب برای ادامه تحصیل در دانشگاه و یافتن شغل دچار آسیب می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا عباس سلطانیان درباره سیاست کاهش تعداد دانش‌آموزان رشته انسانی اظهار کرد: هدایت تحصیلی با هدف ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش‌آموزان برای شناسایی علاقه، استعدادها و مشاغل موجود در جامعه صورت می‌گیرد تا دانش‌آموزان با آگاهی کامل برای انتخاب رشته تحصیلی اقدام کنند؛ بنابراین سیاست توسعه متوازن دانش‌آموزان در رشته‌های تحصیلی باید اجرا شود.

وی افزود: براساس قوانین مصوب، ۵۰ درصد دانش‌آموزان دبیرستانی باید در شاخه فنی و حرفه‌ای و کار دانش تحصیل کنند و سایر دانش‌آموزان به صورت متوازن و براساس نیاز کشور در شاخه نظری توزیع شوند.

مدیرکل دفتر آموزش متوسطه دوم وزارت آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه توزیع دانش‌آموزان در هفت سال اخیر در رشته ریاضی بسیار پایین بود، اظهار داد: سال گذشته برای نخستین بار حضور دانش‌آموزان در رشته ریاضی ۱.۷۴ درصد رشد داشت و به ۱۶.۲۸ درصد و امسال نیز به ۱۷.۴۴ درصد رسیده است.

سلطانیان ادامه داد: ۴۴ درصد دانش‌آموزان وارد رشته علوم انسانی می‌شوند و این تعداد داوطلب برای ادامه تحصیل در دانشگاه و یافتن شغل دچار آسیب می‌شوند همچنین اگر بخواهیم فردی را که وارد هنرستان نمی‌شود در رشته علوم انسانی قبولش کنیم، قطعاً موفق نخواهد بود.

بیشترین پشت کنکوری‌ها در رشته تجربی هستند

وی در پاسخ به این پرسش که توسعه رشته علوم انسانی جزو سیاست‌های اخیر وزارت آموزش و پرورش بود توضیح داد: در کنار توسعه کمی باید به کیفیت هم توجه داشت. علوم انسانی از رشته‌های دشوار شاخه نظری است و دروس تخصصی سنگینی دارد. توسعه رشته علوم انسانی منتظر نیست و باید مطابق دستور سند تحول بنیادین به کیفیت رشته انسانی توجه داشته باشیم. امسال تولستیم تعداد دانش‌آموزان رشته علوم انسانی را ۱۵ درصد کاهش دهیم.

به گزارش پیام آشنا، مدیرکل دفتر آموزش متوسطه دوم وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این پرسش که بیشتر پشت کنکوری‌ها در کدام رشته هستند، گفت: اکنون بیشترین جمعیت پشت کنکوری‌ها در رشته علوم تجربی هستند که باید از توزیع نامتوازن دانش‌آموزان در رشته‌های تحصیلی ممانعت کرد.

سلطانیان ادامه داد: اکنون کاهش و تعدیل رشته تجربی و افزایش دانش‌آموزان در رشته ریاضی منتظر است. با این حال امسال نتوانستیم تعداد دانش‌آموزان در رشته تجربی را نسبت به سال گذشته کاهش دهیم و اکنون ۳۷ درصد دانش‌آموزان در رشته تجربی تحصیل می‌کنند.

بر اساس این گزارش، محمد مهدی کاظمی معاون آموزش متوسطه آموزش و پرورش در نشست با خبرنگاران درباره جذب دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف گفت: برای جذب دانش آموزان به هنرستان‌ها برای ۴۱ وتیم هدف‌گذاری شد و عملکرد نشان می‌دهد جمعیت دانش آموزی در پایه دهم هنرستان و مجموعه دانش آموزان متوسطه هنرستان ها به یک میلیون و ۱۷۳ نفر افزایش یافت و رشد ۱۰۳ هزار نفری را شاهد هستیم.

معاون آموزش متوسطه آموزش و پرورش ادامه داد: در واقع سهم هنرستانی‌ها به ۳۶.۶۴ درصد رسید که در این زمینه به رشد بیش از ۲ درصد رسیده‌ایم. اکنون ۲۰ هنرستان در جوار صنایع قرار دارد و به دنبال توسعه آموزش‌های هنرستانی و مهارتی هستیم.

کاهش ۸ ساعته فشار خون با ورزشی ساده

افراد مبتلا به فشار خون می‌توانند با دو فعالیت ورزشی ساده فشار خون خود را کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نیم‌ساعت پیاده‌روی سریع صبحگاهی می‌تواند فشار خون و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و شما را سالم نگه دارد.

ورزش صبحگاهی با شدت متوسط، مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع یا راه رفتن روی تردمیل می‌تواند فشار خون را برای ۸ساعت از روز کاهش دهد.

نتایج نشان داد که با اضافه کردن وقفه‌های مکرر در طول نشستن در روز، تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش فشار خون را افزایش خواهید داد.

در این تحقیق افراد مسن دارای اضافه وزن و چاق شرکت کردند. میانگین فشار خون -به ویژه فشار خون سیستولیک -در شرکت‌کنندگانی که صبح‌ها نیم‌ساعت پیاده‌روی روی تردمیل را با شدت متوسط انجام دادند، کاهش یافت و اثر پس از آن به مدت ۸ساعت ادامه داشت.

در این مطالعه، مزیت کاهش فشار خون در طول روز ادامه داشت، زمانی که پیاده‌روی صبحگاهی با استراحت‌های ۳دقیقه‌ای در طول نشستن، هم نیم‌ساعت ترکیب شد.

این استراحت‌های مکرر ۳دقیقه‌ای شامل پیاده‌روی معمولی (فعالیت بدنی سبک) در طول وقفه‌های مکرر زمان نشستن در طول روز بود.

مایکل ویلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: هم برای مردان و هم برای زنان، میزان کاهش متوسط فشار خون سیستولیک پس از ورزش و وقفه در نشستن، به جبری نزدیک می‌شود که از داروهای ضد فشار خون در این جمعیت برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و سکته انتظار می‌رود با این حال، این کاهش برای زنان بیشتر بود.

ترکیب ورزش و وقفه‌های عنوان شده در بالا برای زنان بیشتر از مردان در کاهش فشار خون مفید بود و ممکن است به این دلیل باشد که ادرنالین (یا نفرین) در مردان افزایش و در زنان کاهش یافته است.

عامل دیگر این است که زنان پس از یائسگی بودند، یعنی زمانی که زنان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند.

زنان و خانواده

خطر در کمین زنانی که ۶ ساعت در روز بی تحرک هستند

زنانی که ۶ ساعت در روز می‌نشینند دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به فیبروم رحم هستند

به گزارش پیام آشنا، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش ۶ ساعت یا بیشتر بی‌تحرکی در اوقات فراغت در روز ممکن است خطر فیبروم رحمی را در زنان قبل از یائسگی دو برابر کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که خطر این رشدهای خوش‌خیم اما بالقوه بزرگ و دردناک رحم، همزمان با مدت زمان که در طول روز صرف نشستن یا دراز کشیدن می‌شود، افزایش می‌یابد.

به گفته محققان، فیبروم رحم شایع‌ترین تومور خوش خیم در زنان در سنین باروری است که شیوع آن از ۲.۵ درصد تا ۶۹ درصد متغیر است. این تودها ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند اما ممکن است با خونریزی غیرطبیعی، دردناکی و شکم و ناباروری همراه باشند. فشار کم تحرک یا تومورهایی مانند سرطان آندومتر، تخمدان و سینه مرتبط است که به هورمون زنانه استروژن متکی هستند و فیبروم‌های رحمی توسط استروژن تغذیه می‌شوند، بنابراین محققان می‌خواستند دریابند که آیا ممکن است بین بی‌تحرکی زیاد در اوقات فراغت و خطر فیبروم رحم ارتباطی وجود داشته باشد یا خیر.

آنان از گروه یوننان، تحقیق گروهی چندقومیتی چین استفاده کردند که یک تحقیق آینده‌نگر مبتنی بر جامعه، در جنوب غربی چین و شامل ۹۹هزار و ۵۸۶ شرکت‌کننده از پنج استان است. نمونه نهایی تحقیق شامل ۶۶۲۳ زن ۳۰ تا ۵۵ ساله بود که هنوز یائسگی را طی نکرده بودند.

اطلاعات اولیه هر یک از زنان جمع‌آوری شد. این اطلاعات شامل تاریخچه، قاعدگی یا باروری، تعداد فرزندان و سن در اولین تولد، استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری، اوقات فراغت بی‌تحرک، فعالیت بدنی، رژیم غذایی، قد و وزن بود میانگین سنی شروع قاعدگی و زایمان برای اولین بار به‌ترتیب ۱۳-۱۶ و ۲۴-۲۰ سال بود و حدود ۸۴ درصد این افراد بیش از دو فرزند داشتند.

رفتار بی‌تحرک به‌عنوان ۱۵ یا کمتر از معادل سوخت‌وسازی در هنگام نشستن یا دراز کشیدن طبقه‌بندی شد. معادل سوخت‌وسازی بیان می‌کند که چه مقدار انرژی در کاری در هر ساعت فعالیت بدنی صرف می‌شود.

لازم به ذکر است معادل سوخت‌وسازی مقیاسی فیزیولوژیکی است که بیانگر هزینه انرژی مربوط به فعالیت‌های فیزیکی است و به‌صورت نسبتی از میزان سوخت‌وساز (و در نتیجه نسبت مصرف انرژی) طی فعالیتی فیزیکی خاص در مقایسه با یک نسبت متابولیک مرجع است. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مشخص کنند که چقدر زمان صرف بازی‌های رومیزی، تماشای صفحه نمایش، خواندن، بافتن و سایر فعالیت‌های مشابه می‌کنند. سپس به چهار گروه زمان فراغت بی‌تحرک کمتر از دو ساعت در روز، دو تا ۲.۹۹ ساعت در روز، چهار تا ۵.۹۹ ساعت در روز و ۶ ساعت یا بیشتر در روز تقسیم شدند.

حدود ۶ نفر از هر ۱۰ (۱۱ درصد) نفر از زنان دو تا ۲.۹۹ ساعت در روز از اوقات فراغت بی‌تحرک داشتند. در مجموع، ۵۶۲ نفر (۸.۵درصد) از زنان دارای فیبروم رحمی بودند که شیوع آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. نرخ‌ها در میان افراد ۵۰ ساله و بالاتر (۲۵ برابر) بیشتر بود.

وزن (شاخص توده بدنی)، تعداد تولد زنده (بیش از دو تا)، وضعیت قاعدگی، زمان از آخرین تولد زنده (۱۳-۱۷ سال به بعد) فعالیت بدنی و اوقات فراغت بی‌تحرک همگی با فیبروم رحم مرتبط بودند اما هرچه اوقات فراغت با بی‌تحرکی بیشتر سپری شود، بنظر می‌رسد که خطر فیبروم رحم بیشتر باشد. پس از محاسبه عوامل بالقوه تأثیرگذار، اوقات فراغت بی‌تحرک ۶ ساعت یا بیشتر در روز با خطر دو برابری نسبت به زنانی که کمتر از دو ساعت اوقات فراغت بی‌تحرک داشتند، هم‌راه بود. در حالی که اوقات فراغت بی‌تحرک با شیوع فیبروم در زنان پیش از یائسگی ارتباطی نداشت اما با شیوع فیبروم در زنان یائسه مرتبط بود؛ این خطر در میان افرادی که ۶ ساعت یا بیشتر از آن در روز اوقات فراغت بی‌تحرک داشتند، نرخ برابر بیشتر از کسانی بود که کمتر از دو ساعت اوقات بی‌تحرک داشتند. این یک تحقیق مشاهده‌ای است و به‌همین دلیل نمی‌تواند عوامل علی را تعیین کند. محققان خاطرنشان کردند که این تحقیق برای بسیاری از عوامل بر ارزیابی ذهنی تکیه داشت.

اما به گفته محققان، یک توضیح احتمالی برای روابط مشاهده شده ممکن است این باشد که رفتار بی‌تحرک با چاقی مرتبط خواهد بود که یک عامل خطرزا برای فیبروم‌های رحمی است. هم کم‌تحرکی و هم چاقی باعث افزایش سطح استروژن بدن می‌شود. سایر توضیحات احتمالی شامل ارتباط شناخته شده بیس رفتار بی‌تحرک و اختلالات متابولیک التهاب مزمن و کمبود ویتامین D است. آن نتیجه گرفتند: این تحقیق مقطعی، بر اساس جمعیت طبیعی نشان داد که زمان فراغت بی‌تحرک یک همبستگی مثبت خطی با فیبروم رحم دارد که نشان می‌دهد این امر ممکن است یک عامل خطرزای مستقل باشد. یافته‌های این تحقیق که در مجله دسترسی آزاد BMJ Open منتشر شده است.

منابع
https://talker.news/uk
https://in.investing.com
https://www.nationalheraldindia.com
https://www.news-medical.net

شروط ضمن عقد به سند تک برگ ازدواج اضافه شد

سخنگوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: از ابتدای آبان‌ماه تاکنون، ۵۷ هزار و ۶۱۶ فقره سند الکترونیکی ازدواج صادر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صفدر کشاورز در این باره اظهار کرد: از ابتدای راه اندازی سند الکترونیکی ازدواج که از دوم آبان ماه امسال انجام شد، تاکنون ۵۷ هزار و ۶۱۶ فقره سند الکترونیکی ازدواج صادر شده است.

وی درباره مشکلات فنی سند «الکترونیک» ازدواج گفت: مشکل شروط ضمن عقد را در این زمینه داشتیم که رفع شده است و از روز یکشنبه (۱۲ آذرماه) نسخه کنار دی جدید سامانه ثبت الکترونیکی ازدواج انجام می‌شود.

کشاورز افزود: در زمان راه اندازی سامانه ثبت الکترونیکی ازدواج در ابتدا گفته شده بود ضرورتی ندارد شروط ضمن عقد در این سند بیاید و باید اشخاص به دفترخانه مراجعه می کردند و بعضا مشکلاتی در چاپ این شروط به وجود آمده بود، لذا مقرر شد که در نسخه جدید سامانه، شروط ضمن عقد هم در اسناد الکترونیکی گنجانده شود.

وی تصریح کرد: یک بخش در سند الکترونیکی ازدواج مربوط به شروط ضمن عقد است و در سامانه قبلی ثبت الکترونیکی ازدواج این شروط درج نمی شد و این شروط بود و الکترونیکی نبود. از روز یکشنبه ۱۲ آذرماه مقرر شده که این شروط هم در سند الکترونیکی ازدواج درج شود.

کشاورز درباره اختلالات اینترنتی در زمینه صدور سند الکترونیکی ازدواج گفت: چیزی در این زمینه گزارش نشده است.

بر اساس این گزارش، به موجب شیوه‌نامه بهره‌برداری از دفتر الکترونیک ازدواج، از مرداد سال ۱۴۰۰، دفاتر سنتی ثبت ازدواج حذف و دفاتر الکترونیک جایگزین آن شد. اما از آن تاریخ همچنان سند ازدواج به صورت دفترچه‌ای صادر می‌شد تا اینکه از تاریخ ۲ آبان ماه ۱۴۰۲، مقرر شد، سند دفترچه‌ای ازدواج حذف و سند تک برگ به همراه کد یکتا برای دریافت سند الکترونیکی جایگزین آن شود. به این ترتیب، بعد از ثبت ازدواج در دفاتر الکترونیک ازدواج، سند ازدواج به صورت تک برگ و در برگه‌هایی به قطع A4 به همراه کد شناسه یکتا به زوجین تحویل داده می‌شود. هریک از زوجین می‌توانند با استفاده از کد ملی و شناسه یکتای سند، به سامانه «ثبت من» مراجعه کنند و به اطلاعات و جزئیات سند الکترونیک ازدواج خود دسترسی پیدا کنند.

یادداشت اختصاصی

به مناسبت ۱۰ آذر، روز مبارزه جهانی با ایدز

آگاهی از ایدز

بیماری ایدز یکی از بیماری‌های خطرناک، عفونی و واگیردار است که در حال حاضر افراد زیادی را درگیر کرده است. انسان، تنها مخزن شناخته شده ویروس عامل ایدز است و ایدز بزرگ ترین قاتل جوانان جهان محسوب می گردد. در حال حاضر درمان قطعی که ویروس ایدز را از بین ببرد، وجود ندارد با شناخت اولین مورد آن در آمریکا، تصور بر این بود که این بیماری مرگبار مخصوص گروه همجنس‌بازان است. امروزه که سایر راه‌های انتقال بیماری ایدز به‌خصوص ارتباط جنسی طبیعی، انتقال خون و فرآورده‌های خونی و بالاخره انتقال از مادر آلوده به جنین شناخته شده، ترس و وحشت از آن نیز افزایش یافته است.

از بیماری ایدز به عنوان "طاعون سیاه"، "بیماری خون" و "گدوه قرن بیست و یکم" یاد می کنند. بیماری ناشناخته‌ای که فقط نام آن برای ما شاید واژه آشنایی باشد در حال حاضر هر ۱۶ دقیقه یک نفر در جهان به این ویروس آلوده می‌شود بر خلاف تصور عمومی که ایدز را یک بیماری مختص به کشورهای پیشرفته می‌دانند، بیش از ۹۰ درصد موارد آلودگی، مربوط به کشورهای جهان سوم و در حال توسعه است؛ به طوری که روزانه در سراسر جهان ۶۸۰۰ نفر مبتلا به ویروس ایدز شده و بیش از ۵۷۰۰ نفر هم به دلیل عدم دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی، جان خود را از دست می‌دهند.

بیشترین موارد آلودگی در ایران بر اساس آخرین آمار وزارت بهداشت و درمان، مربوط به رده های سنی ۲۴-۲۵ سال است. این بیماری که در سال ۱۹۸۱ برای اولین بار تشخیص داده شد، محدود به منطقه، قوم و نژاد خاص در جهان نیست و دارای انگوی فصلی و روند زمانی خاصی نمی‌باشد و اکتسابی است.

ویروس ایدز به عنوان بیماری، به این دلیل توجه همگان را به خود جلب کرد که قادر است به سرعت جمع کثیری را مبتلا کند و اصلی‌ترین راههای انتقال آن خون و ارتباط جنسی است در ایران اولین مورد مبتلا به ایدز در سال ۱۳۶۶ گزارش شد که مربوط به یک کودک مبتلا به هموفیلی بود. فرهنگ نامناسب غربی که رابطه جنسی آزاد را ترویج می‌دهد، بر روی سبک زندگی سایر کشورها تاثیر گذاشته و یکی از علل گسترش خطر ابتلا به این بیماری محسوب می‌گردد.

جولان ایرانی به علت روابط جنسی کنترل نشده از نظر بهداشتی، شیوع بالای اعتیاد، فقدان آموزش جنسی و بالا رفتن سن ازدواج، در معرض خطر جدی قرار دارند. در چنین زمینه ای خطر ابتلا به ایدز افزایش می یابد. همچنین طبق آمارهای رسمی، اصلی ترین روش انتقال با ایدز در بیماران ایرانی، تزریق مواد مخدر با سرنگ مشترک است.

بنابراین تنها راه مبارزه با ایدز، پیشگیری از آلودگی است. از آنجا که این بیماری ایدز از طریق رفتارهای قابل اجتناب و تغییر پذیر کسب می شود، آموزش می تواند راهکار مؤثری به منظور پیشگیری از موارد جدید ابتلا محسوب شود و عملی‌ترین راه مبارزه، آموزش بهداشت و دادن آگاهی است و هر کجا سطح آگاهی افزایش یافته، نگرش مناسب نیز ایجاد گشته و در پی آن تغییر رفتار ایجاد شده است.

نتایج تحقیقات انجام شده لزوم تدوین برنامه‌های آموزشی بیشتری را مورد تأکید قرار می‌دهد و به ما می‌آموزد که با استفاده از روش‌های صحیح و مناسب آموزش، جهت آگاهی عموم گامهای مؤثری برداریم، تا شاهد پیشگیری از اپیدمی ایدز در کشورمان باشیم.

نجمه سیدخت

راهکاری ساده در بهبود سلامت روان سالمندان

نتایج کارآزمایی تصادفی کنترل شده جدید گروهی بین‌المللی به سرپرستی دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که پیروی از یک برنامه مراقبه ۱۸ ماهه می‌تواند سلامت افراد مسن را بهبود بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال‌نت، یافته‌ها نشان می‌دهند که مراقبه می‌تواند آگاهی، ارتباط با دیگران و بینش افراد را بهبود بخشد. محققان می‌گویند که یافته‌های آنان ممکن است محدودیت‌هایی را در روش‌های موجود برای ردیابی بهزیستی نشان دهند.

مارکو شلومر، محقق اصلی، روان‌پزشک دانشگاه کالج لندن و دانشگاه ژنو اظهار کرد: با افزایش سن جمعیت جهان، بسیار مهم است که بفهمیم چگونه می‌توانیم از سالمندان در حفظ و تعمیق سلامت روانی آنان حمایت کنیم. در این تحقیق، آزمایش کردیم، که آیا تمرین مراقبه طولانی‌مدت می‌تواند ابعاد مهم بهزیستی را افزایش دهد یا خیر. یافته‌های ما نشان می‌دهد که مراقبه یک رویکرد غیردارویی امیدوارکننده برای حمایت از شکوفایی انسان در اواخر عمر است.

این تحقیق طولانی‌ترین کارآزمایی تصادفی شده تمرین مراقبه محسوب می‌شود که تا به امروز انجام شده است و تأثیر یک برنامه مراقبه ۱۸ ماهه را بر سلامت روانی بیش از ۱۳۰ فرد سالم فرانسوی‌زبان ۶۵ تا ۸۴ ساله بررسی می‌کند.

محققان برنامه مراقبه را در گروهی با تمرین زبان انگلیسی (به‌عنوان گروه مقایسه) و گروه کنترل بدون مداخله، مقایسه کردند. برنامه مراقبه شامل یک محتوای ۹ ماهه تمرکز حواس بود و به‌دنبال آن یک محتوای ۹ ماهه مهربانی و شفقت که توسط جلسات گروهی هفتگی (دو ساعت)، تمرین روزانه در خانه (حداقل ۲۰ دقیقه) و یک روز کناره‌گیری از تمرین، ارائه شد.

این گروه دریافتند که آموزش مراقبه به‌طور قابل توجهی بر امتیاز جهانی تأثیر می‌گذارد که ابعاد سلامتی آگاهی، ارتباط و بینش را اندازه می‌گیرد. آگاهی، بیانگر توجه بدون حواس‌پرتی و درونی به افکار، احساسات و محیط اطراف است که می‌تواند از احساس آرامش و رضایت عمیق حمایت کند. ارتباط، شامل احساساتی مانند احترام، قدردانی و نزدیکی می‌شود که می‌تواند از روابط مثبت بیشتری با دیگران پشتیبانی کند. بینش نیز به خودشناسی و درک چگونگی مشارکت افکار و احساسات در شکل دادن به ادراک ما و چگونگی تغییر الگوهای فکری غیرمفید مربوط به خود و جهان اشاره دارد.

مزایای تمرین مراقبه برای معیار کیفیت روان‌شناختی زندگی، در گروه تمرین زبان انگلیسی نسبت به گروه دیگر برتری نداشت، در حالی که هیچ یک از این مداخلات به‌طور قابل توجهی بر دیگر معیارهای بررکاربرد سلامت روانی تأثیر نگذاشت. محققان علت این امر را چنین پیشنهاد کردند که ممکن است، این دو معیار تثبیت شده، کیفیت و عمق شکوفایی انسان را که به‌طور بالقوه می‌توان با تمرین مراقبه طولانی‌مدت پرورش داد، پوشش نمی‌دهند، بنابراین مزایای آگاهی، ارتباط و بینش نادیده گرفته می‌شود.

این برنامه برای همه به‌طور یکسان سود نداشت زیرا شرکت‌کنندگانی که در شروع کار آزمایی سطوح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کردند در مقایسه با افرادی که از قبل سطح بهزیستی بالاتری داشتند، پیشرفت‌های بیشتری نشان دادند.

دکتر نتالی مارچنت یکی از محققان این تحقیق گفت: ما امیدواریم که تحقیقات بیشتر روشن کند که کدام افراد بیشتر از تمرین مراقبه سود می‌برند، زیرا ممکن است فواید بیشتری برای برخی گروه‌های خاص داشته باشد. اکنون شواهدی داریم که تمرین مراقبه می‌تواند به بزرگسالان مسن کمک کند، امیدواریم که اصلاحات بیشتر در مشارکت با همکارانی از سایر رشته‌های تحقیقاتی بتواند برنامه‌های مراقبه را حتی مفیدتر کند.

دکتر آنتوان لوتز، محقق ارشد مرکز تحقیقاتی علوم اعصاب لیون، اینسرم، فرانسه لیز از کرد: بانشان دادن پتانسیل برنامه‌های مراقبه، یافته‌ها ما را برای برنامه‌های هدفمندتر و موثرتر هموار می‌کند که می‌تواند به شکوفایی افراد مسن کمک کند زیرا ما بدنبال این هستیم تا از پیشگیری بیماری یا ناخوشی فراتر برویم و در عوض رویکردی جامع برای کمک به مردم در سراسر گستره کامل بهزیستی انسانی اتخاذ کنیم.

یافته‌های این تحقیق در مجله PLOS ONE منتشر شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
قبلا گفته بودم که استعاره خطرناک است. عشق هم با یک استعاره شروع می‌شود. به دیگر سخن، عشق زمانی آغاز می‌شود که یک زن اولین حرفش را واژه حافظه‌ی شاعرانه‌ی ما می‌کند

از کتاب باز هستی
میلان کوندرا

تازه‌های سلامت

آلودگی هوا مرگ سالانه ۵ میلیون نفر را در جهان رقم می‌زند

آلودگی هوا نشانی از سوخت‌های فسیلی سالانه ۵میلیون نفر را از بین می‌برد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، نتایج نگران‌کننده تحقیق کنونی، آمار شگفت‌انگیزی را در مورد تأثیر آلودگی هوا نشانی از سوخت‌های فسیلی نشان می‌دهد بطوری‌که تخمین می‌زند، سالانه ۵.۱ میلیون مرگ اضافی در سراسر جهان به دلیل این موضوع رخ می‌دهد.

این رقم ۶۱ درصد از کل ۸.۳ میلیون مرگ ناشی از آلودگی هوای محیط را در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد. این مطالعه بر مزایای سلامتی قابل‌توجهی که می‌توان با جایگزینی سوخت‌های فسیلی با منابع انرژی پاک و تجدیدپذیر به دست آورد، تأکید کرده است.

در حالی که آلودگی هوای محیط به‌عنوان تهدید زیست محیطی بزرگ برای سلامتی و طول عمر شناخته می‌شود، مشخص کردن مرگ‌ومیر به منابع خاص آلودگی هوا یک کار پیچیده با نتایج متفاوت در مطالعات جهانی بوده است.

در پاسخ به این چالش، گروهی از محققان بین‌المللی مدل جدیدی ایجاد کردند هدف این مدل محاسبه میزان مرگ‌ومیر عمومی و اختصاصی مرتبط با آلودگی هوای ناشی از سوخت‌های فسیلی است. علاوه بر این، مزایای بهداشتی بالقوه اتخاذ سیاست‌های جایگزین سوخت‌های فسیلی به انرژی پاک و تجدیدپذیر را ارزیابی کرد.

این گروه تجزیه‌وتحلیل خود را با تعیین مازاد مرگ‌ومیر (تعداد بیش از تعداد مورد انتظار در یک بازه زمانی خاص) انجام دادند.

نتایج نشان داد که در سال ۲۰۱۹، تعداد مرگ‌ومیر جهانی مرتبط با آلاینده‌های هوای محیط مانند ذرات ریز و ازن به ۸.۳ میلیون نفر رسید که سوخت‌های فسیلی مسئول ۶۱ درصد از این مرگ‌ها (۵.۱ میلیون) هستند این عدد ۸۲ درصد از کل مرگ‌ومیرهای احتمالی ناشی از آلودگی هوا را نشان می‌دهد که در صورت کنترل همه گازهای گلخانه‌ای ساخته شده توسط انسان می‌توان از آن جلوگیری کرد.

بیشترین تأثیر آلودگی هوای محیط در جنوب و شرق آسیا به ویژه در چین با ۲.۴۴ میلیون مرگ سالانه و هند با ۲.۱۸ میلیون مورد مشاهده شد. بیش از نیمی از این مرگ‌ومیرها (۵۲ درصد) با مشکلات سلامتی شایع، از جمله بیماری ایسکمیک قلبی (۳۰ درصد)، سکته مغزی (۱۶ درصد)، بیماری مزمن انسدادی ریه (۱۶ درصد) و دیابت (۶ درصد) مرتبط بود.

تقریبا ۲۰ درصد از مرگ‌ومیرها را نمی‌توان بطور خاص طبقه‌بندی کرد اما گمان می‌رود تا حدی مربوط به شرایطی مانند فشار خون بالا و بیماری‌های عصبی، از جمله آرتریمر و پارکینسون باشد.

متوقف کردن سوخت‌های فسیلی منجر به کاهش قابل توجه مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا در جنوب، جنوب شرق و شرق آسیا می‌شود و بطور بالقوه از حدود ۲.۸۵ میلیون مرگ در سال جلوگیری می‌کند. این رقم معادل ۸۰ تا ۸.۵ درصد مرگ‌ومیرهایی است که بطور بالقوه می‌توان از همه منابع آلودگی هوای انسان‌ساز در این مناطق اجتناب کرد.

با نزدیک شدن به کنفرانس تغییر اقلیم سازمان ملل‌متحد ۲۰۲۳، درخواست برای حذف سریع سوخت‌های فسیلی واضح است. مزایای بالقوه سلامتی، در کنار تأثیر مثبت بر آب و هوا، این امر را به یک تصمیم ضروری برای رهبران جهانی تبدیل می‌کند.

نتایج این تحقیق در مجله BMJ منتشر شده است.