گوناگون

## اصالت واکسن نوع ۲۰ پرونار فایزر مورد تائید سازمان غذا و دارو نیست

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با انتشار اطلاعیه‌ای به مردم هشدار داد که واکسن Prevenar ۲۰ فایزر در حال حاضر در بازار دارویی ایران قاچاق است و اصالت آن تأیید نمی‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: تنها نوع ۱۳ ظرفیتی واکسن Prevenar از سوی نماینده رسمی فایزر در کشور وارد شده است و واردات نوع ۲۰ ظرفیتی به کشور صورت نگرفته است.

واکسن Prevenar ۲۰ فایزر در حال حاضر در بازار دارویی ایران قاچاق است و هیچ‌گونه واردات رسمی از سوی نماینده رسمی فایزر در کشور نداشته‌ایم. روابط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواست که از خرید و استفاده از فرآورده‌های غیرمجاز خودداری کنند. بر اساس این گزارش، این موضوع به اطلاع تمامی معاونت‌های غذا و دارو و مراکز بهداشتی و درمانی رسیده است و هموطنان هم در صورت مواجهه با ارائه این واکسن از سوی اشخاص مراتب را به آنها اطلاع دهند.

بر اساس این گزارش، واکسن پرونار یا Prevenar یک واکسن پنوموکوکال کونژوگه (PCV) است که به منظور پیشگیری از عفونت‌های ناشی از باکتری پنوموکوک طراحی شده است. این باکتری مسئول ایجاد بیماری‌های مختلفی مانند ذات‌الریه (پنومونی)، مننژیت، سپتی‌سمی (عفونت خون) و اوتیت میانی (عفونت گوش میانی) است.

واکسن پرونار در برابر ۱۳ نوع مختلف از این باکتری محافظت می‌کند که به همین دلیل به نام Prevenar ۱۳ نیز شناخته می‌شود.

## ۳۰ درصد ساکنان آسایشگاه‌ها سالمندان دارای هویت مجهول هستند

مشاور عالی سالمندان سازمان بهزیستی کشور گفت: ۳۰ درصد ساکنان آسایشگاه‌ها را سالمندان سرراهی و مجهول الهویه تشکیل می‌دهند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، احمد دلیری در برنامه آیین آغاز به کار طرح شبنم (بهزیست محله) و رونمایی از طرح توانمندسازی زنان سالمند تنها افزود: چهار هزار نفر از سالمندان مجهول الهویه در آسایشگاه‌ها هستند که با توجه به آمار ۸۰ هزار نفری تجرد قطعی و آمار ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفری تاخیر در ازدواج این رقم در آینده افزایش خواهد یافت.

وی خاطرنشان کرد: اکنون ۴۰ درصد ازدواج‌ها منجر به تک فرزندی هستند و اعلام شده است که در آینده یک زن و شوهر باید چهار سالمند را مدیریت کنند. مشاور عالی سالمندان سازمان بهزیستی کشور گفت: با وجود تمام پیشرفت‌ها چون تا امروز در گیر توسعه‌یافتگی بودیم، حال و روز بدی در حوزه سالمندی خواهیم داشت. دلیری با تاکید بر لزوم گسترش علم سالمندی، افزود: اگر سه هزار متخصص کودکان نداشتیم، نمی‌توانستیم مرگ و میر کودکان را کنترل کنیم و با توجه به اینکه بیماری‌های سالمندان چند برابر کودکان است؛ نیاز به گسترش علم سالمندی است که اقدامات در این زمینه را دیر شروع کردیم.

مشاور عالی سالمندان سازمان بهزیستی کشور یادآور شد: تنهایی و انزوا تهدیدی جدی برای سالمندان به شمار می‌رود.

## ارتباط شدت کووید طولانی با تعداد گلبول‌های سفید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک آزمایش خون ساده ممکن است تعیین کند که کدام بیماران در معرض خطر ابتلا به کووید طولانی مدت هستند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیسن نت، محققان در یک مطالعه جدید گزارش دادند که سطوح بالاتر لکوسیت‌ها- نوعی گلبول سفید خون- با علائم شدیدتر کووید طولانی در میان زنان مسن مرتبط است. تیم تحقیقات به سرپرستی «تدافگ» از دانشگاه رائش شیکاگو، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که شمارش لکوسیت‌ها، یک نشانگر بالینی خوب، استاندارد، پایدار، در دسترس و ارزان برای التهاب، یک پیش‌بینی‌کننده مستقل برای شدت کووید طولانی در زنان یائسه است.»

برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون گرفته شده از بیش از ۱۲۰۰ زن را که در مطالعه کووید بین ژوئن ۲۰۲۱ تا فوریه ۲۰۲۲ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که بیش از یک سوم (۳۶٪) از زنان از علائم طولانی کووید، از جمله مشکلات حافظه (۱۳٪)، مه مغزی (۱۲٪)، یا گیجی یا مشکل در تفکر یا تمرکز (۱۱٪) رنج می‌بردند. محققان افزودند از این زنان، ۷۵ درصد دو یا چند علامت طولانی مدت کووید را داشتند. محققان دریافتند زنانی که تعداد لکوسیت‌های بیشتری داشتند، بیشتر این علائم را داشتند و علائم آنها شدیدتر بود. محققان نوشتند: «این یافته‌ها با شواهدی که نشان می‌دهد نشانگرهای التهابی بالا در طول یا بعد از عفونت کووید ۱۹ با شدت کووید طولانی مرتبط است، مطابقت دارد.» محققان خاطرنشان کردند یکی از تئوری‌های کووید طولانی این است که عفونت اولیه فرد باعث التهاب شدید می‌شود که آسیب طولانی‌مدت به بافت‌ها و اندام‌ها وارد کرده و در نتیجه علائم ماندگاری ایجاد می‌کند. به گفته محققان، با این حال این نتایج همچنین ممکن است به این معنی باشد که زنان قبل از عفونت کووید از التهاب سطح پایین رنج می‌بردند. آن التهاب، موجود می‌توانست بیماری را حتی بدتر کند. به گفته محققان، برای بررسی بهتر ارتباط بین کووید طولانی و التهاب، و بررسی ارتباط بین تعداد گلبول‌های سفید خون و خطر کووید طولانی، به مطالعه بیشتری نیاز است. به گفته محققان، کووید طولانی مدت به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و اغلب منجر به ناتوانی شدید می‌شود. این تأثیر به‌ویژه در زنانی که در حال حاضر نرخ بالاتری از اختلال شناختی را پس از یائسگی تجربه می‌کنند، مشهود است.

زنان و خانواده

## وجود بسترهای مناسب برای استفاده از زنان کارآفرین در حوزه محیط زیست

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست بر وجود بسترهای مناسب برای استفاده از زنان کارآفرین در حوزه محیط زیست تاکید کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، شینا انصاری در حاشیه بازدید از نمایشگاه مشاغل خانگی و صنایع دستی زنان سرپرست خانوار و کارآفرینان سبز که در سالن مرکز همایش‌های این سازمان برگزار شد، گفت: در جهت آنکه بتوانیم از حضور زنان کارآفرین در حوزه محیط زیست استفاده کنیم، بسترهای خوبی وجود دارد و لازم است با فراهم کردن ظرفیت‌های بیشتر برنامه‌های این چنینی تداوم داشته باشد.

معاون رئیس جمهوری در ادامه گفت: مشاور امور زنان سازمان حفاظت محیط زیست می‌تواند این هماهنگی‌ها را انجام دهد تا فعالیت هرچه بیشتر برای کارآفرینان محیط زیست مهیا شود.

انصاری تصریح کرد: پتانسیل‌های خوبی در حوزه زنان سرپرست خانوار داریم که در این نمایشگاه، جمع زیادی از آنان با انگیزه فراوان مشغول به کار هستند که می‌توانیم شاهد حضور و نقش‌آفرینی آنان باشیم.

## میزان حقوق معلمان کمترین رقم در میان ۸۵ دستگاه اجرایی است

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه حقوق دریافتی معلمان در مقایسه با پرداختی ۸۵ دستگاه دیگر، پایین‌ترین رقم است گفت: این مسئله به یک آسیب جدی برای نظام تعلیم و تربیت تبدیل شده و بر پیکره این نظام مهم خدشه وارد کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی روز یکشنبه در جلسه شورای علمی فرهنگستان علوم، اظهار کرد: بعد از سال‌ها معلمی و طی سلسله مراتب مدیریتی در وزارت آموزش و پرورش متوجه شده‌ام که کار در این وزارتخانه بسیار سخت و سنگین است و به واقع هیچ یک از وزارتی پیشین نتوانسته اند به طور کامل مسائل آموزش و پرورش را رفع و سند تحول بنیادین را پیاده کنند.

وی افزود: به همین دلیل و برای کسب موفقیت در مسیر رفع مشکلات وزارت آموزش و پرورش، نقشه راهی مبتنی بر مبانی علمی، کارشناسی و راهکارهای عملی تهیه و ترسیم شده است.

کاظمی با تأکید بر این که وزارت آموزش و پرورش از مسائل کلان برون سازمانی رنج می‌برد، گفت: معتقدم بخش زیادی از مشکلات و ناکامی‌های نظام تعلیم و تربیت ارتباطی مستقیم با مسائل کلان مدیریتی کشور از جمله ساده‌انگاری و سیاست‌زدگی دارد.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه نظام تعلیم و تربیت همواره مورد تلمهریابی قرار داشته و هیچ‌گاه در اولویت کار و سیاست دولت‌ها نبوده است، افزود: البته امروز این وزارتخانه در اولویت برنامه های دولت چهاردهم قرار دارد به نحوی که تاکنون ۱۷ جلسه با حضور رییس جمهور و معاونان وی برای رفع مشکلات آموزش و پرورش برگزار شده است.

وی با تأکید بر این که آموزش و پرورش همواره از ناحیه تغییر افراد و تغکرات در مجلس و دولت‌ها آسیب دیده است، گفت: این تغییرات، موجب جابجایی‌های مدیریتی حتی تا سطح مدیر مدرسه می‌شود که همین به آسیبی جدی برای نظام تعلیم و تربیت تبدیل شده است.

کاظمی بر فقدان سیاست‌گذاری بلندمدت واصولی در حوزه‌های مهم مدیریتی از جمله منابع انسانی تاکید کرد و گفت: جذب فلاه‌ای نیرو در بخش های مختلف وزارت آموزش و پرورش، ریل گذاری این وزارتخانه در مسیر اجرای برنامه و سیاست های توسعه ای را با مشکل جدی مواجه کرده است و بر همین اساس رهبری معظم انقلاب همواره تاکید دارند که جذب نیروی انسانی برای آموزش و پرورش باید از مسیر دانشگاه‌های فرهنگیان و شهید رجایی باشد.

مسائل کلان آموزش و پرورش نیازمند حمایت‌های بیرونی است. افزود: مشکلات درونی وزارت آموزش و پرورش منجر به ناکامی در دستیابی به اهداف سند تحول تعلیم و تربیت شده است.

کاظمی با تأکید بر این که در گذشته خانواده مهم‌ترین اصل نظام تربیتی محسوب می شد، اظهار کرد: در گذشته خانواده نهاد اصلی مراقبت از فرزند و مدرسه نیز دارای جایگاه و اعتباری ویژه بود، اما امروز نقش نظام تربیتی در خانواده مدرسه و جامعه به کلی دچار تغییر شده به نحوی که نقش خانواده و مدرسه در این عرصه کاهش چشمگیر یافته و جامعه و فضای مجازی مهم‌ترین نقش را در این زمینه برعهده دارند.

وی با اشاره به اینکه این نظام تربیتی (جامعه و فضای مجازی) در اختیار وزارت آموزش و پرورش نیست، افزود: این تغییرات و جابجایی در نقش‌ها موجب بروز تعارض و سردرگمی شده است به نحوی که آموزش و پرورش از ارزش ها صحبت می کند و فضای مجازی، مخالفت با ارزش ها را ترویج می کند و در حقیقت نظام تربیتی از دست معلم و مدرسه خارج شده است.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به این که نیازمند تغییر ریل گذاری در حوزه تعلیم و تربیت هستیم، گفت: برنامه درسی و ساختار نظام تعلیم و تربیت کشور معیوب است چرا که برنامه درسی فارغ از فعالیت‌های هویت بخش و بی ارتباط با سایر نیازهای آموزشی است.

کاظمی افزود: در ارزیابی نظام تعلیم و تربیت، تنها ساحت علمی سنجیده می‌شود در حالی که ما در این نظام، دو مأموریت تربیت علمی و فرهنگ تربیتی را بر عهده داریم که تنها به یک ساحت آن می‌پردازیم.

به گفته وی، مسائل فوری و اساسی آموزش و پرورش مورد بررسی قرار گرفته و با تشکیل کارگروه‌های تخصصی، ۵۱ کلان مسئله را احصا کرده‌ایم که هوش مصنوعی، آموزش و تولید محتوا برای مدارس از جمله این موارد است.

وزیر آموزش و پرورش «عدالت و توسعه فضاهای آموزشی و کیفیت بخشی» را دو رویکرد دولت چهاردهم در آموزش و پرورش عنوان کرد و گفت: تا امروز ۱۷ جلسه تخصصی برای رفع مشکلات این حوزه با حضور رییس جمهور برگزار شده که نشان از توجه ویژه دولت به نظام تعلیم و تربیت دارد.

کاظمی همچنین از تهیه دو اطلس آسیب‌های اجتماعی و فضاهای آموزشی خبر داد و اظهار کرد: با همه وجود دغدغه نظام تعلیم و تربیت را دارم و در این مسیر از هیچ تلاشی فرو گذار نخواهم کرد.

مکث

## از تلفن همراه به عنوان زنگ بیدارباش استفاده نکنید

امروزه بسیاری از دارندگان گوشی‌های هوشمند آهنگ سیستم عامل‌های آی‌اوس و اندروید را جایگزین زنگ ساعت‌های قدیمی کرده‌اند با این وجود پزشکان با این کار موافق نیستند و معتقدند که این انتخاب می‌تواند پیامدهای منفی داشته باشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از یورونیوز، شالینی پاروتی، پزشک متخصص خواب در بیمارستان سنت اونیس در گفتگو با شبکه خبری «سی‌ان‌ان» توضیح می‌دهد: در حالت ایده‌آل، بهتر است که گوشی‌های هوشمند خود را در اتاقی غیر از اتاق خواب بگذاریم.

او می‌گوید: نگه داشتن تلفن همراه در یک اتاق دیگر، باعث می‌شود که از میزان اختلالات در خواب و بیدخوابی کاسته شود.

داشتن یک گوشی هوشمند روی میز کنار تخت می‌تواند شما را حتی از خوابیدن باز دارد زیرا حتی کمی دیرخوابی و پهلو به پهلو شدن در تخت باعث می‌شود که یا بلافاصله متوجه گوشی‌تان شوید و وسوسه شوید که سراغ آن بروید و مثلا در اینستاگرام و ... شروع به گشت و گذار کنید.

عملکرد «به تعویق انداختن» زنگ بیدارباش در این گوشی‌ها نیز که به ما امکان می‌دهد زمان بیداری‌مان را با رها به تعویق بیندازیم، باعث می‌شود زمانی که در نهایت بیدار می‌شویم احساس خستگی بیشتری کنیم؛ به ویژه آنکه با چند دقیقه بیشتر خوابیدن به کمک این عملکرد، خوابمان تامین نمی‌شود.

دکتر «رالفدون پیترز مانیوس»، متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان سیاتل توضیح می‌دهد که وقتی خواب شیفته به مراحل پایانی می‌رسد، وارد مرحله‌ای با «حرکات سریع چشم» می‌شویم که «خواب REM» نام دارد.

در این بخش از خواب اگرچه بدن همچنان در حالت خواب عمیق به سر می‌برد اما مغز عملکرد در حالت بیداری را آغاز کرده است. این مرحله برای انسان ضروری است زیرا امکان پردازش بهتر حافظه را فراهم می‌کند.

اما وقتی به کمک عملکرد «تعویق» زنگ ساعت، بیدار شدن را حتی برای چند دقیقه عقب می‌اندازید، خواب آلودگی که دچاره ایجاد می‌شود تأثیر منفی روی این مرحله از خواب خواهد داشت.

توصیه می‌شود که به جای استفاده از تلفن همراه به عنوان زنگ بیدارباش، یک برنامه روتین ایجاد کنید تا مزایای آرامش بخشی آن به بدنتان کمک کند.

مثلا خود را ملزم به رفتن به رختخواب «در یک زمان مشخص» کنید حتی اگر احساس خواب وجود نداشته باشد. هدف این است که مغز از حالت فعال به حالت آرام‌تر حرکت کند که باعث می‌شود راحت‌تر به خواب بروید. شیکه‌های اجتماعی مانند تیک تاک که عمدتا ویدیوهایی بسیار کوتاه منتشر می‌کنند چنین امکانی را فراهم نمی‌کنند زیرا دائماً توجه کاربر را تهم در حالت حداکثری نگه می‌دارند.

شالینی پاروتی به شوخی می‌گوید که گذاشتن گوشی همراه در اتاقی دیگر بهترین راه حل است؛ زیرا افراد گمی تصمیم می‌گیرند از لحاف گرم خود بیرون بیایند و سراغ آن بروند.

بر اساس توصیه‌های بهداشتی، یک بزرگسال باید بتواند بین ۱۰ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابد، اما واقعیت این است که ۶۰ درصد از بزرگسالان نمی‌توانند چنین چیزی را برآورده کنند.

خوابیدن کمتر یا بیشتر از این مدت هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد و روی فعالیت‌های روزانه ما تاثیر بگذارد.

روشنایی صفحه نمایش این گوشی‌ها نیز برای مغز انسان مشکل آفرین است.

## راه‌اندازی کمپین ارتقای سلامت و کاهش تصادف به خصوص در تعطیلات نوروزی

مدیر کل حوزه وزارتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه وزارت بهداشت به همراه سایر نهادها و سازمان‌ها کمپین‌های مختلفی را برای ارتقای سلامت و کاهش تصادفات راه‌اندازی کرده است، گفت: یکی از محورهای اصلی این کمپین‌ها با توجه به نزدیک شدن به تعطیلات نوروزی کاهش مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات جاده‌ای و تأکید بر رعایت اصول ایمنی در جاده‌ها است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، خسرو صادق نیت در سومین نشست پویش «زندگی تصادفی نیست» در ستاد مرکزی وزارت بهداشت با اشاره به تلاش‌های گسترده و پیگیر در راستای کاهش مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات جاده‌ای، افزود: سال‌هاست که وزارت بهداشت در کنار سایر نهادها و سازمان‌ها برای کاهش تصادفات و مرگ‌ومیر ناشی از آن تلاش‌های مستمر انجام داده است. وی اضافه کرد: در این راستا شورای عالی اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت با همکاری کمیسیون ایمنی راه‌ها، به طور جدی این موضوع را پیگیری می‌کند. هدف ما این است که با همدلی و همکاری مسئولان ذی‌ربط، اقدامات مؤثری در این زمینه انجام دهیم.

صادق نیت اظهار کرد: همکاری با پلیس راهور و دیگر نهادهای مرتبط می‌تواند به کاهش تصادفات و حفظ جان مردم کمک کند. تیم وزارت بهداشت نیز با تمام توان خود از طریق معاونت های درمان، آموزش و اورژانس کشور در تلاش است تا به تحقق این اهداف کمک کند. وی به تجربه موفق فرهنگ سازی در زمینه استفاده از کمربند ایمنی، پویش «زندگی تصادفی نیست» را اقدامی مثبت در جهت کاهش مرگ‌ومیر ناشی از حوادث جاده‌ای دانست.

مشاور وزیر بهداشت تاکید کرد: اگر حتی یک نفر از کشته‌شدگان تصادفات را کاهش دهیم به هدف بزرگی دست یافته‌ایم، تمام تلاش‌های ما بر این است که با همافزایی و همکاری تمامی دستگاه‌ها و نهادهای مرتبط، روند کاهش تصادفات و مرگ‌ومیرهای ناشی از آن را به شکل مؤثری پیش ببریم. صادق نیت ادامه داد: هر یک از ما در این مسیر مسئولیت داریم و باید برای حفظ جان مردم و بهبود وضعیت سلامت جامعه، دست به دست هم دهیم و این موضوع را با جدیت بیشتر دنبال کنیم. مدیر کل حوزه وزارتی با بیان اینکه یکی از اولویت‌های اصلی ما در وزارت بهداشت، کاهش مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات جاده‌ای است، پویش «زندگی تصادفی نیست» را اقدامی مثبت در جهت کاهش مرگ‌ومیر ناشی از حوادث جاده‌ای برشمرد.

به گفته صادق نیت، در ۲ تا ۳ سال اخیر، روند نزولی کاهش تصادفات و مرگ‌ومیرها معکوس شده و دوباره شاهد افزایش آمار تصادفات و تلفات جاده‌ای هستیم، این تغییر روند به هیچ عنوان قابل قبول نیست و لازم است که تمام ارگان‌ها و نهادها با تمام توان خود وارد عمل شوند.

مشاور وزیر بهداشت با تأکید بر اهمیت این موضوع برای وزارت بهداشت و نهادهای مرتبط، ادامه داد: اینکه طبق آمارها، جرح و نقص عضو ناشی از تصادفات به بیش از صدها هزار نفر رسیده جای نگرانی است. این وضعیت نه تنها برای نظام سلامت غیرقابل تحمل است، بلکه نیاز به توجه ویژه و فوری از سوی تمامی مسئولان دارد. وی تأکید کرد: وزارت بهداشت به عنوان یک نهاد متولی در حوزه سلامت، تمام تلاش خود را برای کاهش این آمارها به کار خواهد گرفت. صادق نیت تصریح کرد: از بدو شروع به کار دولت جدید و وزارت بهداشت، چندین بار بر لزوم پرداختن به این موضوع تأکید شده است. یکی از اولویت‌های اصلی ما در وزارت بهداشت، کاهش مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات جاده‌ای است. در این راستا مکاتباتی با دولت قبلی نیز انجام شده است که نتایج مشخصی از آن دریافت کردیم و یا توجه به این مکاتبات، تلاش‌های خود را برای پیگیری این موضوع به صورت جدی‌تر ادامه می‌دهیم.

**ضرورت برنامه ریزی برای کاهش تصادفات در برنامه هفتم**

رئیس مرکز تدوین مقررات و ایمنی حمل و نقل وزارت راه و شهرسازی نیز با اشاره به برنامه‌ریزی بلندمدت برای کاهش تصادفات در برنامه هفتم گفت: پویش هایی همچون «زندگی تصادفی نیست» تنها برای ایام نوروز نیست، بلکه یک برنامه پنج‌ساله است که باید به‌صورت مستمر اجرا شود.

رضا نفیسی افزود: طی سال‌های گذشته تصادفات جاده‌ای روند افزایشی داشته، اما امسال کاهش یافته است. وی این کاهش را روندی مثبت و خوشایند دانست و تاکید کرد: ممکن است این روند پایدار نباشد و نیازمند برنامه‌ریزی مستمر و اقدامات اساسی است. نفیسی با اشاره به تشکیل شورای عالی ایمنی حمل‌ونقل گفت: این شورا برای بررسی و تصمیم‌گیری درباره مسائل ایمنی در حمل‌ونقل تشکیل و مقرر شد که موضوعات مهم ایمنی با دستور مستقیم رئیس‌جمهور پیگیری شود. وی همچنین به نقش وزارت بهداشت در کاهش تلفات جاده‌ای اشاره کرد و افزود: توجه به جوانی جمعیت و سلامت عمومی می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش تلفات داشته باشد و امیدواریم که با همکاری بین دستگاه‌ها بتوانیم این چالش را به‌طور مؤثر حل کنیم. رئیس مرکز تدوین مقررات و ایمنی حمل‌ونقل همچنین نقش فرهنگ‌سازی و آموزش را در کاهش تصادفات حیاتی دانست و تصریح کرد: کارگروه آموزش و فرهنگ‌سازی یکی از کمیسیون‌های مهم ایمنی حمل‌ونقل است که باید اقدامات خود را گسترش داده و مسائل آموزشی و فرهنگ‌سازی رانندگی ایمن را تشدید کند.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

Minimalha

نگذارید زندگی، شما را در چنبره‌ی خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لوئلی‌هارتس | ناتالیا وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

تازه های سلامت

## آیا غوطه‌ور شدن در آب سرد برای سلامتی مفید است؟

تکنیک غوطه‌ور شدن در آب سرد به طور چشمگیری در بین ورزشکاران و افرادی که می‌خواهند سلامتی خود را حفظ کنند، محبوب است. اما چقدر از تبلیغات برای انجام این کار توسط علم پشتیبانی می‌شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، در جامع‌ترین مطالعه سیستماتیک و متاآنالیز در نوع خود، متخصصان دانشگاه استرالیای جنوبی به بررسی تأثیرات غوطه‌وری در آب سرد بر سلامتی و تندرستی پرداخته‌اند. این مطالعه در مجله PLOS ONE منتشر شده است.

متخصصان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۱۱ مطالعه با ۳۱۷۷ شرکت کننده دریافتند که غوطه‌ور شدن در آب سرد ممکن است استرس را کاهش دهد، کیفیت خواب را بهبود بخشد و کیفیت زندگی را افزایش دهد.

«تلرا کین»، متخصص UniSA می‌گوید که این مطالعه اثرات ویسته به زمان و تفاوت‌های ظریف را بر معیارهای سلامت و رفاه نشان می‌دهد. کین می‌گوید: غوطه‌وری در آب سرد به‌طور گسترده‌ای مورد تحقیق قرار گرفته و در زمینه‌های ورزشی برای کمک به بهبودی ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفته است اما به رغم محبوبیت فزاینده آن در میان محافل سلامت و تندرستی، اطلاعات کمی در مورد اثرات آن بر جمعیت عمومی وجود دارد.

وی افزود: در این مطالعه ما به طیف وسیعی از نتایج وابسته به زمان اشاره کردیم. نخست اینکه دریافتیم غوطه‌وری در آب سرد می‌تواند سطوح استرس را کاهش دهد اما تنها برای حدود ۱۲ ساعت پس از قرار گرفتن در معرض آن.

این متخصص گفت: ما همچنین متوجه شدیم شرکت کنندگانی که ۶۰، ۲۰ و ۹۰ ثانیه دوش آب سرد گرفتند، نمرات کیفیت زندگی خود را کمی بالاتر گزارش کردند اما دوباره، پس از سه ماه این اثرات محو شده بود.

وی خاطر نشان کرد: ممکن است از دوش آب سرد نیز فواید بدست آورید. داده‌های یک مطالعه می‌گوید شرکت کنندگانی که به طور منظم دوش آب سرد می‌گرفتند، غیبت ناشی از بیماری را ۲۹ درصد کاهش می‌دهند.

کین گفت: ما همچنین پیوندهایی با غوطه ور شدن در آب سرد و نتایج خواب بهتر پیدا کردیم، اما داده ها به مردان محدود بود، بنابراین کاربرد گسترده تر آن محدود است.

وی اظهار کرد: در حالی که ادعاهای زیادی مبنی بر اینکه تجربه غوطه وری در آب سرد می تواند ایمنی بدن و خلق و خوی شما را تقویت کند، وجود دارد، ما شواهد بسیار کمی برای حمایت از این ادعاها پیدا کردیم.

غوطه‌وری در آب سرد شامل غوطه و کردن بدن به طور جزئی یا کامل در آب سرد در دمای معمولاً بین ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد است. دکتر «جن سینگ»، یکی از متخصصین UniSA می گوید که این مطالعه همچنین نشان داد که غوطه وری در آب سرد باعث افزایش موقت التهاب می‌شود. دکتر سینگ می گوید: در نگاه اول، این متناقض به نظر می رسد. زیرا می‌دانیم که حمام یخ به طور منظم توسط ورزشکاران برای کاهش التهاب و درد عضلانی پس از ورزش استفاده می‌شود. افزایش قوی التهاب، واکنش بدن به سرما به عنوان یک عامل استرس‌زاست. این به بدن کمک می کند تا خود را تطبیق دهد و بازیابی کند و مشابه این است که ورزش قبل از قوی‌تر کردن عضلات باعث آسیب عضلانی می‌شود، به همین دلیل است که ورزشکاران با وجود افزایش کوتاهمدت التهاب از آن استفاده می کنند. با دانستن این موضوع، افرادی که دارای بیماری قبلی هستند، باید در صورت شرکت در تجربه غوطه وری در آب سرد مراقبت بیشتری داشته باشند زیرا التهاب اولیه می‌تواند اثرات مضری بر سلامتی داشته باشد. متخصصان می گویند در حالی که این یافته‌ها مزایای بالقوه غوطه وری در آب سرد را برجسته می کند، همچنین بر ماهیت بسیار ویسته به زمان و زمینه‌ای اثرات آن تأکید می کند.

کین می‌گوید: چه یک ورزشکار باشید و چه یک فرد جویای سلامتی روزمره، مهم است که تأثیرات آنچه را که با بدن خود انجام می دهید، درک کنید به گفته وی، در حال حاضر تحقیقات با کیفیت کافی وجود ندارد تا دقیقاً بگوییم چه کسی بیشترین سود را می برد یا رویکرد ایده‌آل برای غوطه‌وری در آب سرد چیست.