گوناگون

ارتباط یک عادت ساده خواب با کاهش وزن

طبق یک مطالعه اخیر، زمانی که بزرگسالان میتلا به پیش دیابت به رختخواب می روند می تواند تأثیر قابل توجهی بر توانایی آنها در کاهش وزن داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوزویک، محققان دانشگاه نیویورک و دانشگاه دالاور دریافتند که زودتر به رختخواب رفتن یا کاهش وزن بیشتر در میان افراد میتلا به پیش دیابت مرتبط است؛ پیش دیابت وضعیتی است که در آن سطح گلوکز خون بیمار بالاتر از حد طبیعی است، اما سطح آن به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت نوع ۲ تشخیص داده شود.

آنها به این نتیجه رسیدند که یافته‌ها نشان می‌دهد که زمان خواب- و نه فقط مدت زمان خواب- می‌تواند یک عامل سبک زندگی امیدوارکننده برای کمک به مدیریت وزن باشد.

کاهش وزن، حتی در مقادیر کم، می تواند برای افراد میتلا به پیش دیابت مهم باشد، زیرا می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. با این حال، کاهش وزن برای افراد میتلا به پیش دیابت یا دیابت می‌تواند دشوار باشد، زیرا متابولیسم بدن آن‌ها به دلیل مقاومت به انسولین تحت فشار است. زمانی که سلول‌های بدن در برابر اثر معمول انسولین در تنظیم سطح گلوکز مقاومت می‌کنند.

مطالعات قبلا نشان داده اند که خواب ضعیف- مانند نخوابیدن کافی (یعنی کمتر از هفت ساعت) و دیر به رختخواب رفتن- یا افزایش وزن و افزایش خطر چاقی مرتبط است. تصور می‌شود که این به این دلیل است که خواب ضعیف می تواند هورمون‌ها را به گونه‌ای مختل کند که مقاومت به انسولین را تقویت کند.

محققان تصمیم گرفتند این ارتباط را بیشتر بررسی کنند و ببینند که چگونه عوامل خواب می توانند بر مدیریت دیابت تأثیر بگذارند. آنها تقریباً ۲۰۰ شرکت کننده بین سنین ۲۱ تا ۶۴ سال که همگی کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابیدند را مورد مطالعه قرار دادند.

آنها دریافتند که مدت زمان خواب تأثیری بر سطح گلوکز خون ندارد، اما شروع خواب زودتر یا کاهش وزن بیشتر مرتبط است.

۱۹۶ شرکت‌کننده به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه که در یک برنامه هشت هفته‌ای سبک زندگی بدون جزء خواب، و یک گروه در یک برنامه سبک زندگی با یک جزء خواب شرکت کردند.

جلسات خواب مواردی مانند بهداشت خواب و برنامه‌ریزی برای زودتر خوابیدن برای افزایش کل زمان خواب را شامل می‌شد. به طور متوسط، در شروع مطالعه، شرکت کنندگان در حدود ساعت ۱۲:۵۰ صبح به خواب می‌رفتند و در پایان مطالعه، سه چهارم شرکت کنندگان هنوز بعد از نیمه شب به خواب می رفتند. از نظر طول مدت خواب، هیچ یک از گروه ها نتوانستند خواب خود را به میزان قابل توجهی طولانی کنند - میانگین آن حدود ۱۰ دقیقه بود، بنابراین بسیاری از آنها تا پایان هشت هفته هنوز کمتر از شش ساعت خواب شبانه داشتند.

آنها همچنین مجهز به مانیتورهای مداوم قند برای اندازه‌گیری سطح گلوکز و همچنین مانیتورهای مچی برای ردیابی خواب شان بودند.

نتایج نشان داد که صرف نظر از گروهی که شرکت کنندگان در آن حضور داشتند، افرادی که زودتر به رختخواب رفتند کاهش وزن بیشتری را تجربه کردند.

«سوزان کول مالون»، نویسنده ارشد این مطالعه و استادیار پرستاری در دانشگاه نیویورک، گفت: «آنچه ما دریافتیم یک رابطه خطی و ثابت بود: هر چه کسی زودتر شروع خواب خود را تغییر دهد، صرف نظر از اینکه در کدام گروه قرار دارد، وزن بیشتری کاهش می‌دهد».

او گفت که تیم او در حال برنامه ریزی برای انجام یک مطالعه بعدی برای یافتن آستانه بهینه زمان خواب برای افراد میتلا به پیش دیابت و همچنین آزمایش این فرضیه است که زمان خواب زودتر می تواند منجر به کاهش وزن بیشتر در آزمایشات شود.

محققان خاطرنشان کردند که ممکن است دلایل متعددی در پشت این ارتباط وجود داشته باشد، مانند اینکه غذا خوردن در اواخر شب را محدود می کند. مالون گفت: «دیر به خواب رفتن به معنای بیدار بودن بیشتر تا اواخر شب است که در نتیجه به معنای بیشتر غذا خوردن است و اینکه در معرض نور مصنوعی بیشتری قرار می گیرند و بیشتر به سمت غذاهای پرکالری جذب می‌شوند».

زنان و خانواده

هورمون درمانی خطر بیماری قلبی در زنان را افزایش نمی‌دهد

یک مطالعه جدید می گوید هورمون درمانی امروزی برای یائسگی، خطر حمله قلبی، سکته مغزی، لخته شدن خون یا مرگ را در زنان میانسال افزایش نمی‌دهد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می دهند که هورمون درمانی به شکل قرص، چسب یا ژل، تغییری در احتمال ابتلای زنان به فوریت‌های پزشکی مرتبط با قلب ایجاد نکرده است. محققان گفتند که این نتایج باید برای زنانی که با علائم یائسگی دست و پنجه نرم می کنند اما نگران عوارض جانبی احتمالی هورمون درمانی هستند، اطمینان خاطر ایجاد کند.

«رونن آربل»، محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفت: «نگرانی از اینکه هورمون درمانی ممکن است بر قلب تأثیر بگذارد، یکی از رایج‌ترین دلایلی است که زنان از هورمون درمانی برای مدیریت علائم یائسگی خودداری می کنند و به همین دلیل است که برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی ممکن است در ارائه آن تردید داشته باشند».

محققان گفتند که کالج متخصصان زنان و زایمان آمریکا در حال حاضر توصیه می کند که هورمون‌درمانی ظرف ۱۰ سال از شروع یائسگی و قبل از ۶۰ سالگی شروع شود.

علاوه بر این، محققان گفتند که سازمان غذا و داروی ایالات متحده پس از بررسی شواهد موجود، هشدارهای «جعبه سیاه» را از محصولات هورمون‌درمانی حذف کرد، زیرا هیچ ارتباطی بین استفاده از آنها و افزایش خطر بیماری قلبی، سرطان سینه یا زوال عقل پیدا نکرد.

برای مطالعه جدید، محققان سلامت بیش از ۵۲۰۰۰ زن را به طور متوسط ۱۲ سال و برای برخی تا ۲۳ سال پیگیری کردند. نیمی از زنان از هورمون‌درمانی- معمولا چسب یا قرص- استفاده کردند و نیمی دیگر این کار را نکردند.

نتایج نشان داد که حدود ۴.۴ درصد از زنانی که هورمون‌درمانی دریافت می‌کردند، در مقایسه با ۴.۶ درصد از زنانی که هورمون‌درمانی دریافت نمی‌کردند، دچار حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر بیماری‌های قلبی شدند.

میزان مرگ و میر قبل از ۸۰ سالگی نیز در هر دو گروه مشابه بود- ۱.۳ درصد برای کسانی که تحت هورمون درمانی بودند و ۱.۲ درصد برای کسانی که آن را مصرف نمی‌کردند- و همچنین میزان لخته شدن خون.

آربل گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد برای زنانی که در اواسط چهل سالگی تا اواخر پنجاه‌سالگی هستند و سابقه بیماری قلبی یا لخته شدن خون ندارند، به نظر نمی‌رسد که هورمون درمانی‌های موجود که در حال حاضر برای مدیریت علائم یائسگی تجویز می‌شوند، خطر حمله قلبی، سکته مغزی، لخته شدن خون یا مرگ زودرس را حتی پس از استفاده طولانی مدت افزایش دهند.»

او در پایان گفت: «این یافته‌ها می‌تواند به زنان و تیم‌های مراقبت‌های بهداشتی آنها کمک کند تا گفتگوهای آگاهانه‌تری در مورد مزایا و خطرات درمان بر اساس نیازهای سلامت فردی خود داشته باشند.»

وزیر آموزش پرورش
دستورالعمل مدیریت آموزش در شرایط بحران ابلاغ شد

وزیر آموزش و پرورش از ابلاغ دستورالعمل مدیریت آموزش در شرایط بحران به استانداران خبر داد و گفت: بر اساس چارچوب ابلاغ‌شده، استانداران می‌توانند با توجه به شرایط امنیتی هر منطقه درباره نحوه فعالیت مدارس تصمیم‌گیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا کاظمی روز شنبه در حاشیه مراسم روایت همیستگی خانواده و مدرسه در پاسداری از حق آموزش در جنگ رمضان در جمع خبرنگاران، هدف از برگزاری این مراسم را قدردانی از خانوادهها و تبیین نقش همیستگی و همراهی آنان در تداوم جریان آموزش دانست.

وی درباره نقش خانوادهها در استمرار فعالیت‌های آموزشی در شرایط جنگی اظهار کرد: اگر همراهی، همدلی و همیستگی خانوادهها نبود، طبیعتا امکان استمرار آموزش فراهم نمی‌شد. این مراسم نشان داد که در شرایط بحرانی، همه باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند تا آموزش به هر شکل ممکن جریان داشته باشد.

وزیر آموزش و پرورش در باره تجربه آموزش در دوران کرونا افزود: در آن دوره نیز تجربه‌هایی در زمینه مدیریت آموزش در شرایط بحران به دست آمد، اما نتوانستیم پس از آن، سازوکار سازمان‌یافته و دقیقی برای مواجهه با بحران‌های احتمالی طراحی کنیم. البته شرایط جنگ با بحران کرونا متفاوت است و پیچیدگی‌های خاص خود را دارد.

کاظمی ادامه داد: با وجود شرایط پیش‌آمده، توانستیم سال تحصیلی را به بهترین شکل ممکن به پایان برسانیم و بخشی از خلأهای آموزشی را با تلاش معلمان جبران کنیم. در این مسیر، از جامعه معلمان و همه افرادی که برای استمرار آموزش همکاری کردند، قدردانی می‌کنم. همچنین با همراهی مجموعه‌های مختلف، سال تحصیلی جدید نیز به‌خوبی آغاز شد.

وی با تأکید بر اهمیت پیامدهای تعطیلی آموزش خاطرنشان کرد: بررسی‌ها و برآوردها نشان می‌دهد خسارت‌های آموزشی و تربیتی ناشی از بحران‌ها، گاه فراتر از خسارت‌های اقتصادی و عمرانی است. در گزارشی که در دولت ارائه کردیم، حتی ابعاد اقتصادی محرومیت از تحصیل نیز مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس برآوردهای مطرح‌شده در این گزارش، محرومیت یک‌ساله از آموزش می‌تواند به از دست رفتن درآمد اقتصادی قابل توجهی در طول زندگی فرد منجر شود.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به ارتباط آموزش با سایر حوزه‌های کشور گفت: آموزش با اقتصاد، فرهنگ و امنیت ارتباط مستقیم دارد و خسارت‌های ناشی از وقفه در آن به‌سادگی قابل برآورد نیست. از همین رو، در شرایط عادی و بحرانی، استمرار آموزش باید از اولویت‌های اصلی کشور باشد.

کاظمی با اشاره به تأکید رئیس‌جمهور بر اهمیت آموزش خاطرنشان کرد: حتی در شرایط جنگ نیز آموزش مورد توجه قرار داشت. به یاد دارم در نخستین روز آتش‌بس جنگ ۱۲ روزه، رئیس‌جمهور با من تماس گرفتند و خواستار برگزاری جلسه‌ای درباره کیفیت آموزش شدند. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت و حساسیت دولت نسبت به استمرار و ارتقای کیفیت آموزش است.

وی از تصویب مقرره‌ای در دولت برای تغییر رویکرد مدیریت آموزش در شرایط بحران خبر داد و گفت: پس از ارائه گزارش به دولت، مقرر شد به‌جای تعطیلی یکپارچه آموزش در زمان بروز بحران‌ها، سازوکار مشخصی برای مدیریت شرایط و استمرار فعالیت‌های آموزشی تدوین شود. بر همین اساس، وزارت آموزش‌وپرورش موظف شد با همکاری دستگاه‌های مرتبط، برنامه‌ای جامع برای مدیریت آموزش در شرایط بحرانی تهیه کند.

وزیر آموزش و پرورش افزود: در نخستین گام و با توجه به شرایط جنگی کشور، با همکاری وزارت کشور، چارچوبی برای مدیریت فعالیت مدارس در شرایط احتمالی بحران تدوین کردیم. این دستورالعمل با امضای مشترک وزیر آموزش‌وپرورش و وزیر کشور به استانداران سراسر کشور ابلاغ شده است.

کاظمی درباره جزئیات این دستورالعمل گفت: قرار نیست در صورت بروز بحران، تمام مناطق یک استان یا کشور به‌صورت یکپارچه به آموزش غیرحضوری منتقل شوند.

وی ادامه داد: اگر در یک شهر یا روستا مسئله امنیتی وجود نداشته باشد، دلیلی برای ایجاد نگرانی، اضطراب و استرس یا تحمیل خسارت‌های ناشی از تعطیلی آموزش وجود ندارد. هدف ما این است که با تصمیم‌گیری متناسب با شرایط هر منطقه، آسیب‌های آموزشی به حداقل برسد.

فناوران و نوآوران به کمک ارتقای کارکردهای شناختی مرتبط با سواد خواندن می آیند

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی ریاست جمهوری با تأکید بر ضرورت ارتقای کارکردهای شناختی، تقویت سواد خواندن و تسهیل درک مطلب در جامعه، از الگوهای حمایتی متنوع از طرح‌های فناورانه و نوآورانه در حوزه فناوری‌های کمک‌یادگیری و نشر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی، **عطاله** پورعباسی با اعلام این خبر، گذر از نشر سنتی و فایل‌های متنی ایستا به سمت «رابط‌های شناختی مطالعه و انتقال دانش» را یکی از گام‌های راهبردی برای ارتقای سرمایه شناختی و بهبود توانمندی‌های ذهنی جامعه دانست.

وی با اشاره به چالش‌های رایج در حوزه مطالعه و کتابخوانی نظیر خستگی زودهنگام مغز، افت توجه و بار شناختی بالا تصریح کرد: امروزه خواندن و یادگیری تنها یک فرآیند مکانیکی نیست، بلکه تعاملی عمیق با سازوکارهای مغزی نظیر توجه، حافظه و پردازش بصری است. هدف ما در این حوزه، حمایت از محصولاتی است که با تکیه بر یافته‌های علوم اعصاب و شناخت، فرآیند درک مطلب را تسهیل کرده و دسترسی به یادگیری عمیق را برای آحاد جامعه، به ویژه نسل جوان و افراد دارای نیازهای ویژه، هموار سازند. به ویژه این که در آزمون‌های بین‌المللی ارزیابی سواد خواندن در دانش‌آموزان، جایگاه کشور نیازمند توجه و ارتقا است.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی از شرکت‌های دانش‌بنیان، استارتاپ‌ها و تیم‌های چندرشته‌ای دعوت کرد تا با تمرکز بر شناخت و فناوری، راهکارهای نوآورانه خود را در محورهای کلیدی زیر ارائه دهند:

- تایپوگرافی عصبی-شناختی: (Neuro-Typography) توسعه الگوریتم‌های هدایت نگاه، تنظیم فونت و فاصله خطوط به منظور کاهش بار شناختی و تسهیل مطالعه برای عموم و افراد دارای ناتوانی‌های یادگیری (همچون نارساخوانی یا نقص توجه).
- کتاب‌خوان‌های هوشمند و سازگار با بار شناختی: (Cognitive Load Aware E-readers) ابزارهای دیجیتال مبتنی بر هوش مصنوعی برای خلاصه‌سازی سلسله‌مراتب مفاهیم و تنظیم پویای متن متناسب با سطح درک مخاطب.
- تلفیق یادآوری فعال و تثبیت حافظه: پلتفرم‌های تعاملی برای تبدیل مطالعه غیرفعال به فرآیند یادگیری عمیق و پایدار در منابع علمی و دانشگاهی.
- نشر تطبیقی و چندحسی (AR/VR و داده‌های زیستی): به کارگیری فناوری‌های نوین مانند ردیابی چشم (Eye-Tracking) برای سنجش توجه و بهبود تصویرسازی ذهنی حین مطالعه.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی در خصوص حمایت‌های در نظر گرفته‌شده برای طرح‌های برگزیده خاطرنشان کرد که این ستاد علاوه بر حمایت مالی از توسعه نمونه اولیه (MVP) و تسهیلات تجاری‌سازی، امکان دسترسی به شبکه آزمایشگاهی کشور جهت اعتبارسنجی شناختی محصولات و برقراری پل ارتباطی با نشان برزگ کشور را فراهم خواهد کرد.

تیم‌های فناور، پژوهشگران و شرکت‌های متقاضی دارای تیم‌های چندرشته‌ای (ترکیب متخصصان علوم شناختی و مهندسی) جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارسال طرح‌های پیشنهادی، می‌توانند از طریق راه‌های ارتباطی زیر اقدام کنند:

پیام‌رسان بله: @cogc_ecosystem

رایانامه: Ecosystem@cogc.ir