گوناگون

۷۰ درصد مردم با آثار سوء مواد مخدر آشنانیستند

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه ۷۰ درصد مردم و والدین از آثار سوء مصرف مواد آگاه نیستند گفت: درست است که پلیس در زمینه پیشگیری وظیفه‌ای ندارد اما همکاران ما چهره مهربان خود را در کنار اقتدارشان در مدارس، مساجد به مردم نشان داده و آنان را از این آثار آگاه می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: سردار مجید کریمی در نشست تخصصی تبیین برنامه‌ها و سیاست‌های راهبردی مبارزه با مواد مخدر با اشاره به عدم اطلاع مردم از آثار مواد مخدر افزود: پلیس همواره در اماکن عمومی از این آثار مردم را آگاه کرده و این آگاه شناسی همچنان ادامه دارد. وی با اشاره به اتفاقات اخیر سیاسی در کشورهای همسایه گفت: به طور خاص در افغانستان و پاکستان شاهد اتفاقات جدیدی بودیم؛ در افغانستان مسئولین آن کشور وعده ممنوعیت کشت مواد مخدر را می‌دهند با توجه به اینکه از این وعده خوشحال هستیم چندان به وعده‌های طالبان امیدوار و خوشبین نیستیم. به گفته سردار کریمی، متأسفانه شاهد هستیم مجوزهایی از سوی طالبان به مردم منطقه داده می‌شود که امسال می‌تواند مستثنی باشد و تولید خشخاش را ادامه دهید؛ این اتفاقات منجر به افزایش تولید مواد مخدر خواهد شد. همچنین روانگردان شیشه به صورت انبوه در افغانستان تولید می‌شود. وی با بیان اینکه لازم است بخش سیاسی کشور همکاری بیشتری با ما داشته باشد، افزود: ظاهرا مسئولان فعلی افغانستانی مایل به تعامل با ما هستند. رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر با تاکید بر اینکه حدود ۷۰ درصد کشفیات مواد مخدر در شرق کشور است تاکید کرد: طرح جامع مرزبانی به ناجا ابلاغ شده و مرزبانی در حال توسعه و تقویت است انشاءالله به کمک وزیر کشور انسداد مرزی هم تکمیل شود. سردار کریمی تصریح کرد: سال ۱۴۰۰ سال موفقی در حوزه‌های پیشگیری، مقابله، درمان و اشتغالزایی برای پلیس مبارزه با مواد مخدر بود و امیدواریم تمامی دست اندرکاران دست به دست هم دهیم و به کمک این قانون جدید مبارزه با مواد مخدر که پس از سه سال به هیات دولت رسیده است، بتوانیم با موفقیت بهتری در مقابله با مواد مخدر عمل کنیم. وی افزود: با رهنمودهای سردار لشتری توانستیم ۱۴ گلوگاه مقابله با قاچاقچیان را در سال گذشته در کشور بازسازی کنیم. گلوگاه‌های مهمی در استان‌هایی همچون هرمزگان، سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و جنوبی، اصفهان و یزد شناسایی، بهسازی و تقویت شوند. سردار کریمی با بیان اینکه تعامل و هماهنگی بین دستگاه‌های مقابله کننده در حد مطلوب بوده است افزود: پلیس را همه به عنوان یک نیروی قهرمه می‌شناسند اما در دو سه سال گذشته با سیاست‌های فرمانده کل ناجا پیشگیری هم به برنامه‌های توسعه‌ای نیروی انتظامی اضافه شد به عنوان مثال خانه‌های مهر در مراکز نگهداری از معتادان در حال ساخت است و مددجویان به کمک ارتباط تصویری با خانواده در مراکز نگهداری با خانواده‌های خود در ارتباط هستند. وی با بیان اینکه هم اکنون ۶۰ نفر از مددجویان در مراکز نگهداری ما فعال هستند گفت: بسیاری از این افراد از ما می‌خواهند در این مراکز بمانند و می‌ترسند اگر دوباره به جامعه بازگردند، دچار اعتیاد شوند.

توصیه‌هایی برای اثربخشی بهتر جراحی مفصل ران و زانو

یک جراح ارتوپد در مرکز تخصصی "مایو کلینیک" آمریکا می‌گوید: اعمال برخی تغییرات در سبک زندگی افرادی که به جراحی تعویض مفصل ران یا زانو اقدام کرده‌اند ممکن است در بهبود نتیجه عمل اثربخش باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی، دکتر متیو آبدل- جراح ارتوپد در مایو کلینیک گفت: قبل از اقدام به جراحی، کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش توصیه میشود. شاخص توده بدنی (BMI) مورد نظر کمتر از ۴۰ است اما هر چه بتوان این شاخص را به ۲۵ تا ۳۰ نزدیک کرد، بهتر است. همچنین رعایت موارد زیر توصیه میشود:

-حداقل از شش هفته قبل از جراحی از مصرف سیگار و دیگر دخانیات خودداری شود. همچنین پس از جراحی از استعمال محصولات نیکوتین خودداری کنید.

- حداقل دو هفته قبل از جراحی مصرف داروهای مسکن حاوی مخدر را قطع کنید.

- در صورت ابتلا به دیفلت، قبل از اقدام به جراحی مطمئن شوید که وضعیت بیماری تحت کنترل است.

این جراح ارتوپد همچنین تاکید کرد: برخی از تغییرات سبک زندگی تاثیری در بهبود وضعیت بیمار پس از اقدام به جراحی تعویض مفصل ران و زانو ندارد که شامل مصرف مکمل های گیاهی و ویتامین ها. استفاده از کرم های زخم و دستگاه های تحریک الکتریکی است. همچنین هنوز مشخص نیست آیا اقدامات دیگر قبل از جراحی به بهبود نتایج آن کمک می کند یا خیر که از آن جمله میتوان به فیزیوتراپی قبل از تعویض مفصل ران و زانو و فیزیوتراپی بعد از عمل تعویض مفصل زانو اشاره کرد. برخی از بیماران قبل از جراحی تعویض مفصل ران یا زانو، جراحی لاغری انجام می دهند اما تحقیقات اخیر سوالاتی را در مورد اثربخشی این اقدام مطرح کرده است. متخصصان دریافتند که این بیماران بدون توجه به شاخص توده بدنی، عوارض بیشتری نسبت به افرادی که تنها جراحی تعویض مفصل انجام داده اند، دارند. این عوارض شامل عفونت و تاثیر بر اثربخشی نتیجه جراحی تعویض مفصل است. وی گفت: تصور میشود که این وضعیت ممکن است با میکروبیوم روده و تنوع ژنتیکی بدن بیمار ارتباط داشته باشد. اگر چه آنها وزن خود را از کاهش داده اند، اما بافت های نرم و وضعیت کلاژن زیرین هنوز ماهیت اصلی خود را دارند.

یک جرعه کتاب

ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند

نویسنده: جان گاتمن-نَن سیلور

مترجم: وید الطفی

انتشارات: صابرین

پیام آشنا: «ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند» نوشته جان گاتمن(۱۹۴۲) و نَن سیلور است. این کتاب به خواننده کمک می‌کند دریابد چگونه افزایش تدریجی منفی‌گرایی حتی می‌تواند زندگی‌های شاد را تحت تاثیر بگذارد و بین زن و شوهرها فاصله ایجاد کند. اما همیشه راه‌حل هایی برای بهبود رابطه‌هایی که دچار بی‌توجهی شده‌اند وجود دارد.

نخستین گام در این زمینه دور شدن از چهار عنصر آسیب‌رسان یعنی انتقادی شدن، تحقیر، حالت تدافعی و سکوت در زمان بروز اختلافات است.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

در این کتاب خواهید دید که چرا برخی از این فرضیه‌های قراردادی، منسوخ و تاریخ گذشته‌اند و با خودتن توضیحات من، احساسات غافل‌گیرکننده و درعین حال تعیین‌کننده در زندگی‌ها را درخواهید یافت؛ نیروهای بالقوه‌ای که آن‌ها را به شکلی ساده درآوردهام تا شما بتوانید از آن‌ها برای تعیین شکل زندگی‌تان بهره‌بگیرید.

خوب است بدانید که اگر با این نقشه آشنا شوید و بدانید کدام نوع احساس‌ها در ازدواج درست‌اند و کدام‌یک نادرست؛ نیروهای فریب‌دهنده و غافل‌گیرکننده که در رابطه شما به حالت مرموز وجود دارند، دیگر وجود نخواهند داشت و دیگر در خصوص آن‌ها رحم و عطوفت و مسامحه از خود نشان نمی‌دهید.

در این کتاب به شما نشان خواهم داد چگونه این نیروها را بیابید به‌این ترتیب می‌توانید احساسات پنهان را در زندگی زناشویی‌تان کشف کنید؛ درست مانند عکس‌برداری با لنسه ایکس که همه اجزای نهفته در بدن را نشان می‌دهد.

با نمایان کردن این نیروهای پنهان می‌توانید جهت‌گیری زندگی‌تان را به دست گیرید، به مشاجرات ویرانگر پایان دهید، روش‌های مخرّب و ذهنیت‌های نادرست درباره یکدیگر را کنار بگذارید و چرخه واکنش نامناسب را متوقف کنید. در عوض می‌توانید ارتباطی کامل و حیاتی ایجاد کنید

رئیس مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم عنوان کرد؛

مرگ زودرس ۴۱ هزار ایرانی بر اثر آلودگی هوا

رئیس مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم با اشاره به ۸ میلیون مرگ زودرس در دنیا و ۴۱ هزار نفر در کشور بر اثر آلودگی هوا در سال، بر ضرورت توسعه زیرساخت بهره گیری از انرژی های پاک تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انوشیروان محسنی بندپی، با اشاره به شعار امسال روز جهانی بهداشت تحت عنوان «میاره ما، سلامت ما»، و نامگذاری یکشنبه ۱۸ اردیبهشت با عنوان «نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در دستیابی به انرژی پاک»، اظهار کرد: عوامل محیطی تأثیر مستقیم بر سلامت تمام ساکنان کره زمین دارد و اگر این اثرات سو باشد، انسان‌ها را در ایفای نقش مؤثر در جامعه دچار مشکل می‌کند.

وی با اشاره به اهمیت موضوع انرژی و تأمین آن، ادامه داد: انرژی، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تأمین رفاه اقتصادی و اجتماعی بوده و امور روزمره به تأمین آن وابسته است. از دیرباز تاکنون سوخت‌های فسیلی منبع اصلی تأمین انرژی بودند که تجدیدناپذیری و آلایندگی بالای آنها، تهدیدی جدی برای سلامت انسان‌ها محسوب می‌شود.

محسنی بندپی، نفت، گاز و زغال سنگ را سوخت‌های فسیلی اصلی اعلام کرد و افزود: سوزاندن این سوخت‌ها منجر به تولید انواع گازهای گلخانه‌ای نظیر دی اکسید کربن، مونو کسید کربن، اکسیدهای ازت، متان و همچنین ذرات معلق می‌شود که منبع اصلی آلایندگی هوا است.

استاد گروه مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از بروز ۸ میلیون مرگ زودرس در دنیا و ۴۱ هزار نفر در کشور بر اثر آلودگی هوا به عنوان چهارمین عامل اصلی بروز مرگ زودرس در دنیا خبر داد و گفت: برای تأمین امنیت ملی و جهانی باید به سمت کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی و توسعه زیرساخت تأمین انرژی‌های پاک حرکت کرد.

رئیس مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم تصریح کرد: اهمیت تأمین انرژی به اندازه‌ای است در بسیاری از جنگ‌ها، تأمین و مصرف سوخت‌ها در کشورهای درگیر، مورد تهدید واقع می‌شود.

وی اظهار کرد: موضوع انرژی از سوی سازمان‌های جهانی محیط زیست و سازمان جهانی بهداشت مورد توجه بوده و کنفرانس‌های متعددی از جمله کنفرانس ریو (اجلاس زمین) در سال ۱۹۹۲، اجلاس سازمان ملل موسوم به کوپ ۲۶ در سال ۲۰۲۱، اجلاس جهانی توسعه پایدار (ری و+۲۰) با محوریت محدودیت مصرف سوخت‌های فسیلی در این زمینه برگزار شده است.

محسنی بندپی گرمایش زمین را از اصلی ترین اثرات تولید گازهای گلخانه‌ای دانست و گفت: انتشار گازهای گلخانه‌ای به ویژه دی اکسید کربن منجر به بروز تغییرات اقلیمی شده و تأمین سلامت آحاد جامعه را با چالش روبه رو کرده است. از همین رو در اجلاس سال ۲۰۲۱ دولت‌ها مکلف به مهار گرمایش زمین از ۲.۷ سانتی گراد به ۱.۵ درجه ساختی گرادشدند.

رئیس مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم در ادامه انرژی‌های تجدیدپذیر را جایگزین مناسب سوخت‌های فسیلی خواند و افزود: عدم آلایندگی مهم‌ترین ویژگی انرژی‌های پاک نظیر، انرژی خورشیدی، بادی، زیست توده و هسته‌ای است. با توجه به اقلیم متنوع و ظرفیت موجود در کشور، دولت، سمن‌ها و مردم باید در مسیر دست یابی به این انرژی‌ها همراه شوند.

محسنی بندپی در خصوص ویژگی‌های اقلیمی ایران، عنوان کرد: سالانه در ایران ۳۰۰ روز آفتابی است. از طرفی متوسط بارندگی در کشور سالانه ۲۵۰ میلی لیتر گزارش شده که یک سوم متوسط جهانی بوده و در مقابل تبخیر سالانه ۲ هزار و ۱۰۰ میلی متر ثبت شده که سه برابر متوسط جهانی است. اگر چه این اعداد و ارقام در حوزه تأمین آب نگران کننده است، اما یک فرصت برای بهره گیری از انرژی خورشید و ظرفیت بی نظیر موجود در کشور محسوب می‌شود. در خصوص انرژی بادی نیز در کشور ظرفیت‌های مطلوبی وجود دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به توجه به موضوع تغییرات اقلیمی در کشور در متن قانون برنامه ششم توسعه و قانون هوای پاک، تصریح کرد: بر اساس این قانون‌ها، وزارت نیرو مکلف است نسبت به توسعه، تولید و عرضه انرژی‌های تجدید پذیر و پاک، بهینه به‌نحوی اقدام کند که حداقل ۳۰ درصد افزایش سالانه ظرفیت مورد نیاز برق کشور از انرژی‌های تجدید پذیر تامین شود.

وی اظهار کرد: با وجود این قوانین همچنان در کشور از ۸۶ هزار مگاوات برق تولیدی ۹۲۰ مگاوات از انرژی پاک تأمین می‌شود که نشان از سهم یک درصدی انرژی‌ها پاک در تأمین برق دارد.

استاد گروه مهندسی بهداشت محیط دانشگاه در خصوص نقش دولت در ترویج و تشویق به مصرف انرژی‌های پاک، بیان کرد: دولت با تعیین تعرفه مناسب، واگذاری زمین، ارائه تسهیلات و امکانات برای توسعه زیرساخت بهره گیری از انرژی‌های پاک می‌تواند نقش اساسی در این زمینه ایفا کند.

به گفته محسنی بندپی، سمن‌ها نیز به عنوان نهادی غیرسیاسی، داوطلب، غیرانتفاعی و واسط بین دولت و مردم در توانمندسازی و تغییر نگرش مردم نقش مؤثری دارد.

وی از فعالیت بیش از هزار سمن در زمینه محیط زیست در کشور خبر داد و افزود: مسئولیت اصلی سمن‌ها ارتقای دانش مردم نسبت به عواقب ناشی از مصرف سوخت‌های فسیلی و همراه کردن آنها در ترویج مصرف انرژی‌های پاک است.

محض اطلاع

علائم و نشانه‌های هشداردهنده تومور مغزی

خستگی می‌تواند ناشی از وجود یک تومور مغزی سرطانی باشد اما اولین علامت نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، انواع مختلفی از تومورهای مغزی وجود دارد. برخی سرطانی (بدخیم) و برخی غیرسرطانی (خوش‌خیم) هستند. برخی از تومورهای بدخیم از مغز شروع می‌شوند. بنابراین، این موارد، سرطان اولیه مغز نامیده می‌شوند. در مواقع دیگر، سرطان بدخیم از قسمت دیگری از بدن به مغز گسترش می‌یابد و منجر به تومور مغزی ثانویه می‌شود.

علائم بالقوه زیادی برای تومورهای مغزی وجود دارد اما فردی که تومور مغزی دارد بعید است که همه این علائم را داشته باشد. همچنین بسته به محل رشد تومور در مغز و بزرگی آن، علائم متفاوت است.

علائم تومور مغزی چیست؟

علائم تومورهای مغزی بسته به نوع، اندازه و محل دقیق مغز متفاوت است. برخی از علائم هشداردهنده تومور مغزی شامل موارد زیر است:

۱) تشنج

تومورهای مغزی می‌توانند بر ساختارهای مغز فشار وارد کنند. این اتفاق می‌تواند با سیگنال‌های الکتریکی بین سلول‌های عصبی تداخل کند و منجر به تشنج شود. تشنج کلمی اوقات اولین علامت تومور مغزی است اما ممکن است در هر مرحله‌ای رخ دهد. حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به تومور مغزی حداقل یک تشنج را تجربه می‌کنند.

۲) تغییرات شخصیتی یا تغییرات خلقی

تومورها می‌توانند عملکرد مغز را مختل کنند و بر شخصیت و رفتار شما تأثیر بگذارند. آنها همچنین می‌توانند باعث تغییرات خلقی در شما شوند. مثلاً این که شما یک دقیقه آرام و خوشحال هستید و لحظاتی بعد، بدون هیچ دلیلی شروع به بحث و مشاجره می‌کنید. این دسته از علائم تومور مغزی می‌توانند زودهنگام بروز پیدا کنند اما ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا سایر درمان‌های سرطانی نیز ظاهر شوند. تغییرات شخصیتی یا نوسانات خلقی می‌توانند ناشی از اختلالات روانی یا سایر اختلالاتی که مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند نیز باشند.

۳) اختلالات حافظه

مشکلات حافظه می‌تواند به دلیل وجود تومور در هر نقطه از مغز باشد؛ به‌خصوص اگر لوب پیشانی یا تمپورال را تحت تاثیر قرار دهد. تومورهای که بر لوب فرونتال یا جداری تأثیر می‌گذارد نیز می‌تواند عملکرد استدلال و تصمیم‌گیری را مختل کند. برای مثال، ممکن است: تمرکز کردن برایتان سخت باشد و به‌راحتی حواستان پرت شود. اغلب در مورد مسائل ساده گیج شوید یا نتوانید چند کار را انجام دهید و در برنامه‌ریزی مشکل داشته باشید. گاهی نیز ممکن است حافظه کوتاه‌مدت شما با مشکل مواجه شود و به‌سختی کار نکند.

این علائم می‌تواند همزمان با بروز تومور مغزی در هر مرحله اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است یک عارضه جانبی ناشی از شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی باشد. مشکلات شناختی خفیف می‌تواند به دلایل مختلفی به جز تومور مغزی رخ دهد؛ از جمله کمبود ویتامین، مصرف داروها یا سایر شرایط سلامت روان.

۴) خستگی مفرط

خستگی مفرط یا خستگی معمولی متفاوت است. نشانه‌های خستگی مفرط در ادامه ذکر شده است: شما در اکثر مواقع یا تمام اوقات کاملاً خسته هستید. به طور کلی احساس ضعف می‌کنید و اندام شما حس سنگینی دارد. اغلب در وسط روز، خواب به سراغتان می‌آید. توانایی تمرکز خود را از دست می‌دهید. تحریک‌پذیر و بی‌نظم می‌شوید. خستگی می‌تواند ناشی از وجود یک تومور مغزی سرطانی باشد اما اولین علامت نیست.

۵) تهوع و استفراغ

ممکن است در مراحل اولیه تومور، حالت تهوع و استفراغ داشته باشید زیرا تومور باعث بی‌تعادلی هورمونی یا افزایش فشار در مغز می‌شود. در طول درمان تومور سرطانی، حالت تهوع و استفراغ می‌تواند از عوارض جانبی شیمی‌درمانی یا سایر درمان‌ها باشد.

البته ممکن است به دلایل مختلف دیگری از جمله مسمومیت غذایی، آنفلوانزا یا بارداری نیز دچار حالت تهوع و استفراغ شوید.

استفراغ ناشی از تومور مغزی معمولاً شدید است و با استفراغ دوران بارداری، مسمومیت غذایی یا آنفلوانزا بسیار متفاوت است.

۶) ضعف و بی‌حالی

احساس ضعف عمومی می‌تواند فقط به این دلیل باشد که بدن شما در حال مبارزه با تومور است. برخی از تومورهای مغزی باعث بی‌حسی یا سوزن-سوزن شدن دست‌ها و پاها می‌شوند.

ضعف یا بی‌حسی عضلانی فقط در یک طرف بدن اتفاق می‌افتد و می‌تواند نشان‌دهنده وجود تومور در قسمت‌های خاصی از مغز باشد.

فقط یک هفته از شبکه‌های اجتماعی دوری کنیم

طبق نتایج مطالعه‌ای جدید، یک هفته استفاده نکردن از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند بهبود چشمگیری در وضعیت سلامت روان ایجاد کند و افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایندپندنت، متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه "بث" در انگلیس اثرات وقفه یک‌هفته‌ای در استفاده از رسانه‌های اجتماعی را بر بزرگسالان ۱۸ تا ۷۲ ساله بررسی کردند.

در این مطالعه کوچک از شرکت‌کنندگان که به دو گروه تقسیم شدند، خواستند یا یک هفته از رسانه‌های اجتماعی استفاده نکنند و یا همچنان طبق معمول در آن‌ها پرسه بزنند.

با این کار، گروه اول شرکت کنندگان هفته‌ای ۹ ساعت از وقتشان که قبلاً به پرسه‌زنی در اینستاگرام، فیس‌بوک، توییتر و تیک‌تاک می‌گذشت، آزاد شد.

طبق این تحلیل که مشروح آن در نشریه روانشناسی سایبری، رفتار و شبکه‌سازی اجتماعی Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking منتشر شده است، سلامت کسانی که یک هفته وقفه در استفاده از رسانه‌های اجتماعی ایجاد کردند از متوسط ۴۶ درجه در مقیاس سلامت روان "واروِیک-ادینبرو" به ۵۵.۹۲ درجه افزایش یافته است.

همچنین میزان افسردگی در این گروه از ۷.۴۶ به ۴.۸۴ و میزان اضطراب از ۶.۹۲ به ۵.۹۴ درجه در این مقیاس کاهش یافت.

همه‌گیری جهانی که سلامت روان را هدف می‌گیرد

دکتر جف لمبرت، محقق اصلی این پژوهش از بخش سلامت دانشگاه بث گفت: پرسه‌زنی در رسانه‌های اجتماعی چنان "همه‌گیر" است که بسیاری از ما تقریباً بدون فکر این کار را می‌کنیم. لمبرت گفت: می‌دانیم استفاده از رسانه‌های اجتماعی بسیار رایج است و نگرانی از پیامدهای نامطلوب آن بر سلامت روان رو به افزایش است. به همین دلیل در این مطالعه می‌خواستیم ببینیم آیا اگر صرفاً از افراد بخواهیم یک هفته از این رسانه‌ها استفاده نکنند برای سلامت روان فایده‌ای دارد یا نه؟ وی افزود: بسیاری از شرکت‌کنندگان در این مطالعه گفته‌اند دوری از رسانه‌های اجتماعی اثرات خوبی داشته و در مجموع خلق‌وخوی‌شان بهتر و اضطرابشان کمتر شده است. این نشان می‌دهد که حتی وقفه‌ای کوتاه هم می‌تواند اثرگذار باشد.

در این مقاله آمده است شمار بزرگسالانی که در بریتانیا از رسانه‌های مجازی استفاده می‌کنند از ۴۵ درصد در سال ۲۰۱۱ به ۷۱ درصد در سال ۲۰۲۱ رسیده است و ۹۷ درصد افراد ۱۶ تا ۴۴ ساله را شامل می‌شود.

رایج‌ترین فعالیتی که کاربران رسانه‌های اجتماعی انجام می‌دهند «پرسه زدن» در لابه‌لای مطالب است.

نتایج این بررسی، یافته‌های مطالعات پیشین در ایالات متحده و بریتانیا را که پیوندی بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افزایش افسردگی و اضطراب دیده بودند، تایید می‌کند. متخصصان گفته‌اند که می‌خواهند در ادامه این تحقیق ببینند آیا وقفه‌های کوتاه در استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به اقشار مختلف از قبیل جوانان یا مبتلایان به مشکلات روانی بالینی کمک کند یا خیر.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

رژیم غذایی افزایش طول عمر را بشناسید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اتخاذ یک رژیم غذایی سرشار از حبوبات، آجیل، و غلات کامل و مقادیر کم گوشت قرمز و فراوری شده همراه به رژیم روزه‌داری می‌تواند طول عمر را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، رژیم غذایی غربی، که سرشار از پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده و قندهای تصفیه شده است، اغلب منجر به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ می‌شود.

طبق جدیدترین مطالعه، اتخاذ الگوی تغذیه سالم در اوایل زندگی می‌تواند تا یک دهه به میانگین طول عمر اضافه کند، اما افراد در هر سنی می‌توانند از این تغییرات بهره مند شوند.

چند تغییر ساده در رژیم غذایی و کمی روزه داری متناوب ممکن است کلید زندگی طولانی‌تر باشد.

تغییر از یک رژیم غذایی معمولی غربی حاوی پروتئین حیوانی، غذاهای فرآوری شده و قندهای تصفیه شده به یک رژیم غذایی بهینه حاوی حبوبات، آجیل، و غلات کامل و مصرف کم گوشت قرمز و فرآوری شده، همراه با رژیم فستینگ دوره‌ای (روزه داری)، می‌تواند طول عمر را افزایش دهد. رژیم فستینگ نوعی روزه داری با محدودیت زمانی است که عبارتست از مصرف مواد غذایی در مدت ۸ ساعت و پرهیز از مصرف غذا یا همان روزه داری در ۱۶ ساعت باقیمانده روز.

یک متاآنالیز جدید از تحقیقات رژیم غذایی نشان می‌دهد که اگر این شرایط در ۲۰ سالگی شروع شود، بیش از یک دهه به طول عمر می‌افزاید.

دکتر والتر لونگو-محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «ما ارتباط بین مواد مغذی، رژیم فستینگ، ژن‌ها و طول عمر را در گونه‌های کوتاه‌مدت بررسی کردیم. با اتخاذ رویکردی مبتنی بر بیش از یک قرن تحقیق، می‌توانیم شروع به تعریف یک رژیم غذایی برای افزایش طول عمر کنیم که پایه‌ای محکم برای توصیه‌های تغذیه‌ای و تحقیقات آینده است».

به گفته محققان، هیچ وقت برای شروع دیر نیست. حتی تغییر رژیم غذایی در سبک غربی در سن ۶۰ سالگی میانگین طول عمر را بیش از هشت سال افزایش داد.

یک نکته مهم این بود که بهتر است تمام وعده‌های غذایی روز را به یک دوره ۱۱ تا ۱۲ ساعته محدود کرد بنابراین از مصرف میان وعده‌های نیمه شب جلوگیری می‌شود.

علاوه بر این، رژیم فستینگ دوره‌ای یا پیروی از یک رژیم غذایی شبیه روزه که در آن هر سه یا چهار ماه یک بار کالری دریافتی طبیعی به شدت کاهش می‌یابد، ممکن است باعث بهبود طول عمر شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بانوان، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸