گوناگون

برخورد پلیس با رانندگان خودروهای دارای حرکات نمایشی و پرخطر در معابر شهری

رئیس پلیس ترافیک شهری پلیس راهور فراجا از شناسایی و برخورد جدی با رانندگان متخلف و خودروهای دارای حرکات نمایشی و پرخطر در معابر شهری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور، سرهنگ حسین ولی تویسرکانی روز سه‌شنبه گفت: در پی رصدهای انجام‌شده از طریق شبکه‌های اجتماعی، یک دستگاه خودروی سواری «کوئیک» که با انجام حرکات نمایشی و ماریپیچ در معابر شهر زاهدان موجب ایجاد رعب و وحشت میان شهروندان شده بود، با جدیت و پیگیری پلیس راهور استان سیستان و بلوچستان شناسایی و برای سیر مراحل قانونی توقیف و به پارکینگ منتقل شد. رئیس پلیس ترافیک شهری پلیس راهور فراجا افزود: گواهینامه راننده این خودرو به مدت سه ماه توقیف شد و با وی برابر قانون برخورد خواهد شد. سرهنگ تویسرکانی تأکید کرد: امنیت و آرامش شهروندان خط قرمز پلیس است و اجازه نخواهیم داد عده‌ای راننده قانون‌گریز، با حرکات پرخطر خود، امنیت ترافیکی هموطنان را به خطر بیندازند. پلیس راهور با این افراد برخورد قاطع دارد و خودروهای متخلف به پارکینگ منتقل می‌شود. بر اساس این گزارش، رئیس پلیس ترافیک شهری پلیس راهور فراجا پیش از این اعلام کرده بود: سرعت غیرمجاز و حرکات نمایشی رانندگان از عوامل اصلی بروز تصادفات درون شهری است؛ از اینرو تقویت تیم‌های نامحسوس برای برخورد با تخلفات حادثه‌ساز و موثر در وقوع تصادفات به صورت شبانه‌روزی در دستورکار پلیس راهور قرار دارد. سرهنگ تویسرکانی تأکید کرد: رانندگانی که به صورت همزمان مرتکب ۲ تخلف حادثه‌ساز شوند، خودروی آنها بدون هیچ اغماضی به پارکینگ منتقل خواهد شد چراکه این عوامل بروز تصادف و تشدید جراحات و آسیب‌های وارده در معابر درون‌شهری را موجب می‌شود.

مشمولان اعزامی اردیبهشت ۱۴۰۴ باید به مراکز مندرج در معرفی‌نامه مراجعه کنند

سازمان وظیفه عمومی فراجا اعلام کرد که تمامی مشمولان دارای برگ آماده به خدمت (اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ می‌بایست در محل و مرکز درج شده در برگ معرفی‌نامه، حاضر شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری پلیس، سازمان وظیفه عمومی فراجا تمامی مشمولانی که برگ آماده به خدمت برای اردیبهشت سال ۱۴۰۴ دریافت کرده‌اند، می‌بایست با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس+۱۰)، برگ معرفی نامه مشمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات درج شده در برگه، اقدام کنند. این دسته از مشمولان می بایست از امروز(دوشنبه اول اردیبهشت) در ساعت، محل و مرکزی که در برگ معرفینامه مشمولان قید شده، حاضر شده و به خدمت دوره ضرورت اعزام شوند ضمن اینکه مشمولان اعزامی باید برگ واکسن منتژیت و دوگانه را نیز در روز اعزام به همراه داشته باشند. براساس اعلام سازمان وظیفه عمومی فراجا، مشمولان باید اصل مدارک شامل برگ آماده به خدمت، برگ محل مراجعه، برگ واکسیناسیون، کارت ملی و شناسنامه، مدارک مربوط به شرایط خاص را به همراه داشته باشند. همچنین عدم حضور به موقع فرد مشمول در زمان و محل تعیین شده، غیبت محسوب شده و برابر ماده ۱۰ و ۵۸ قانون خدمت وظیفه عمومی با غایبین رفتار خواهد شد. متقاضیان در صورت نیاز می توانند از طریق کانال خبر سربازی در پیام‌رسان های داخلی (سروش، روبیکا و ایتا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

اعتبار کارت‌های هوشمند ملی تا پایان سال ۱۴۰۵ تمدید شد

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: کارت‌های هوشمند ملی که اعتبار آنها تا پایان سال ۱۴۰۴ است تا پایان سال ۱۴۰۵ تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان ثبت احوال کشور، هاشم کارگر روز دوشنبه با اشاره به اینکه اعتبار برخی کارت‌های هوشمند ملی صادر شده تا پایان سال ۱۴۰۴ است، اظهار کرد: به منظور تسهیل خدمات عمومی و کاهش مراجعات غیرضروری مردم، اعتبار این کارت‌ها تا پایان سال ۱۴۰۵ تمدید شد و نیازی به تعویض این کارت‌ها نیست. به گفته وی، اعتبار کارت‌هایی که تاریخ انقضای آنها سال‌های گذشته بود نیز پیش از این تا پایان سال ۱۴۰۵ تمدید شده بود. بر اساس این گزارش، رئیس سازمان ثبت احوال کشور پیش از این با تأکید بر اینکه کارت ملی از نظر کارکردی نیز تغییر خواهد کرد، گفته بود که وقتی بخواهیم در موضوع کارت ملی تغییراتی انجام دهیم باید مجوز و موافقت‌های نهادهای بالادستی را اخذ کنیم و بعد از اخذ این موضوع اطلاع رسانی می‌شود. بر اساس قانون باید برای تغییرات، مجوز بگیریم و بعد از آن در مورد مدل جدید کارت ملی اطلاع رسانی کنیم و در حال حاضر در مقدمه شروع این حرکت هستیم.

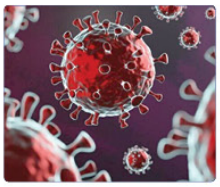
نمک‌های رنگی سرطان‌زا است

معاون وزیر بهداشت گفت: نمک‌های رنگی فاقد ید و حاوی فلزات سنگین می‌توانند به سلامت آسیب بزنند و مردم از نمک‌های بدون‌تصفیه‌شده استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رئیسی -معاون بهداشت وزارت بهداشت- گفت: در سال‌های اخیر، با توسعه مصرف نمک‌های بدون‌ید در کشور، یکی از معضلات مهم بهداشتی یعنی کمبود ید و بیماری گواتر تا حد زیادی کنترل شده است و حدود دو دهه پیش، گواتر یکی از مشکلات شایع، به‌ویژه در میان زنان بود که ناشی از کمبود ید در رژیم غذایی مردم بود. وی افزود: با اجرای برنامه‌های سراسری برای بدون‌ید کردن نمک مصرفی خانوارها این مشکل به شکل قابل توجهی کاهش یافت و سلامت عمومی جامعه بهبود پیدا کرد. به گفته رئیسی، اما در ماه‌های اخیر، تبلیغات فضای مجازی پیرامون نمک‌های موسوم به «نمک‌های رنگی»، نگرانی‌هایی را در بین کارشناسان بهداشت ایجاد کرده است و این نوع نمک‌ها معمولاً فاقد ید هستند و به دلیل تصفیه‌نشده بودن، می‌توانند حاوی فلزات سنگین و مواد مضر دیگر باشند.

زنان و خانواده

چرا زنان باردار کمتر به کووید مبتلا می‌شوند؟



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که باردار بودن ممکن است از زنان در برابر ابتلا به کووید طولانی مدت محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند زنانی که در دوران بارداری به کووید ۱۹ آلوده شده بودند، ۱۴ تا ۳۰ درصد کمتر احتمال داشت که دچار علائم پایدار کووید طولانی شوند. برای این مطالعه، محققان از داده‌های دو پایگاه داده بزرگ پرونده سلامت الکترونیکی بهره بردند. پایگاه‌های داده حاوی سوابقی برای حدود ۷۲۰۰۰ زن مبتلا به کووید در دوران بارداری بین مارس ۲۰۲۰ تا ژوئن ۲۰۲۳ بود. محققان آن‌ها را با حدود ۲۰۸۰۰۰ زن دیگر که باردار نبودند اما تقریباً در همان زمان به کووید مبتلا شدند، مقایسه کردند. علائم کووید طولانی هفته‌ها پس از اولین ابتلاء فرد به کووید ۱۹ ظاهر می‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این علائم می‌توانند بسیار متنوع باشند و می‌توانند ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشند. نتایج نشان داد که حدود ۱۶ از ۱۰۰ زن باردار به کووید طولانی مبتلا شدند در مقایسه با ۱۹ زن از ۱۰۰ زن که باردار نبودند. به گفته محققان، در میان زنان باردار، گروه‌های خاصی نسبت به سایرین در معرض خطر ابتلاء به کووید طولانی‌تر بودند. نتایج نشان می‌دهد که زنان سیاه‌پوست، زنان ۳۵ ساله یا مسن‌تر، و زنان چاق یا وجود باردار بودن، بیشتر در معرض ابتلاء به کووید طولانی مدت بودند.

با این حال، خطر ابتلای آنها به کووید طولانی مدت همچنان کمتر از زنانی بود که باردار نبودند. دکتر «جینگشی زانگ»، محقق ارشد و مربی علوم بهداشت جمعیت در دانشکده پزشکی ویل کورنل نیویورک، در بیانیه‌ای گفت: «تحقیقات بیشتر در مورد عواملی مانند دسترسی ناعادلانه به مراقبت‌های بهداشتی، عوامل اجتماعی-اقتصادی و نژادپرستی ساختاری ممکن است به ما در درک خطر طولانی مدت کووید در این گروه‌ها و یافتن راه‌هایی برای محافظت از آنها کمک کند.» وی افزود: «بارداری می‌تواند نحوه عملکرد سیستم ایمنی و التهابی زنان را تغییر دهد و این ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به کووید طولانی کمک کند.»

بنابراین، زنان باردار ممکن است سرنخ‌هایی را در مورد چگونگی کمک به افراد برای جلوگیری از کووید طولانی مدت به محققان ارائه دهند.

توضیحات سخنگوی فراجا در خصوص تفاهم‌نامه همکاری با آموزش و پرورش

گام بلند پلیس و آموزش و پرورش برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

سخنگوی فرماندهی کل انتظامی با اشاره به امضا تفاهم نامه همکاری پلیس و وزارت آموزش و پرورش، این همکاری را گامی بلند در راستای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای امنیت عمومی با استفاده از ظرفیت دانش همکاری همیاران پلیس کودک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار سعید منتظرالمهدی روز دوشنبه با اشاره به امضای تفاهم‌نامه وزارت آموزش و پرورش و پلیس که روز گذشته به امضای علیرضا کاظمی و سردار احمدرضا رادان رسید، افزود: همان‌گونه که در رسانه‌های عمومی اعلام شد هدف اصلی از این تفاهم‌نامه همکاری، افزایش احساسِ امنیت دانش آموزان و پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی در مدارس کشور است.

سخنگوی فراجا با اشاره به ادعاهای کذب و بی اساس برخی مخالفان نظم و امنیت در کشور، اظهار کرد: تبدیل محیط تعلیم و تربیت به فضایی سرشار از ایمنی و آرامش و همچنین از بین بردن عوامل اجتماعی مخلّ یادگیری و تربیت فرزندان از دیگر اهداف مهم این تفاهم نامه با همکاری این ۲ نهاد است.

سردار منتظرالمهدی گفت: «مشارکت در برگزاری نمایشگاه‌ها و جشنواره‌های فرهنگی و آموزشی، برگزاری همایش‌های علمی برای مدیران و معلمان، مشارکت در اجرای برنامه های آموزشی فرهنگ ترافیک و رانندگی کم‌خطر، شناخت آسیب‌های مواد‌مخدر ویژه دانش‌آموزان و اولیا» از جمله مفاد اصلی این تفاهم‌نامه است.

وی افزود: «همکاری دو جانبه برای برگزاری دوره های آموزشی مرتبط با آسیب‌ها و مخاطرات فضای مجازی، همکاری در ایمن‌سازی محیط پیرامونی مراکز آموزشی و پرورشی(جمع آوری معتادین متجاهر و خرده‌فروشان مواد‌مخدر) و بازدید دانش‌آموزان از اماکن پلیس برای مهارت افزایی» از دیگر مفاد مهم تفاهم‌نامه پلیس وزارت آموزش و پرورش است.

معاون اجتماعی فرماندهی کل انتظامی با اشاره به اینکه حضور شادی آفرین و آموزش محور در مدارس زمینه بروز آسیب‌ها را از میان می برد، گفت: پراساس سیاست ها و رویکردهای فراجا (چهار دهه اخیر) کودکان و نوجوانان همواره نقش سفیران آموزشی پلیس در حوزه‌های نظم و انضباط اجتماعی را برعهده داشته‌اند که تأمل در اقدامات به تصویر درآمده، گویای این واقعیت است.

تفاهم‌نامه همکاری مشترک فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران و وزارت آموزش و پرورش با هدف توسعه همکاری‌های آموزشی، اجتماعی و فرهنگی، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، افزایش آگاهی‌های عمومی روز گذشته در آیینی توسط علیرضا کاظمی و سردار احمدرضا رادان امضا شد.

روزنه

سلامت کودکان، قربانی تغییرات اقلیمی

تصور کنید کودکی را که در میان گرد و غبار توفان‌های فزاینده، سرفه‌های خشک امانش را بریده است و تنها یکی از میلیون‌ها کودک‌پست که سلامت‌شان، قربانی بی‌صدای تغییرات اقلیمی شده است. بحرانی جهانی که نه تنها جسم‌نحیف‌شان را می‌آزارد بلکه سایه‌های سنگین بر روان لطیف‌شان می‌افکند و حقوق اولیه‌شان را به تاراج می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تغییرات اقلیمی یک بحران جهانی است که تاثیرات مخرب و جبران ناپذیری بر سلامت جسمانی و روانی کودکان می گذارد. این تغییرات بسیاری از حقوق ابتدایی کودکان مانند: حق بر حیات، حق بر سلامت، حق بر داشتن محیط زیست سالم و حق بر غذا را نقض می کند. این در حالی است که دولت ها مکلف به تامین بهترین شرایط برای رشد کودکان هستند.

تغییرات اقلیمی که ناشی از فعالیت‌های انسانی و آلودگی‌های زیست محیطی، گرمای هوا و افزایش گازهای گلخانه‌ای در جو زمین است از آن به عنوان یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های قرن بیست و یکم نام برده می شود. این تغییرات پیامدهای جبران‌ناپذیری در زمینه سلامت عمومی، امنیت غذایی و حقوق بشر به همراه داشته است. این بحران علاوه بر آنکه تهدیدی عظیم برای محیط زیست تلقی می‌شود تاثیرات شگرفی بر سلامت و رفاه تمام بشریت از جمله نسل‌های آینده می گذارد.

در این میان کودکان نیز به‌عنوان گروهی حساس و آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی، نیازمند توجه ویژه‌ای هستند تا حق بر سلامت آنها نقض نشود. در این خصوص با دکتر محمدمهدی سیدناصری، حقوقدان، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان به گفت‌وگو پرداختیم.

تاثیرات منفی تغییرات اقلیمی بر کودکان

دکتر سید ناصری در خصوص تاثیرات منفی تغییرات اقلیمی بر کودکان گفت: تغییرات اقلیمی همچون آتش‌سوزی جنگل‌ها که موجب گرمای شدید می‌شود و یا آلودگی هوا که تنفس سالم را از بین می برد، باعث می شود کودکان در معرض خطر بالایی برای ابتلا به بیماری‌های مزمن و یا حتی مرگ قرار بگیرند. در دهه‌های بالا خطر گرسنگی نیز وجود دارد که می تواند باعث آسیب به مغز و اندام‌های کودکان شود و یا آسم و ناتوانی‌ها به در کودکانی که در این محیط‌ها زندگی می کنند پدیدار گردد. در این میان آلودگی هوا به ریه کودکان نیز آسیب وارد می کند و مانع از توسعه و رشد مغز شده و بر سیستم ایمنی و سلامت روان کودکان نیز تاثیر می گذارد.

وی در ادامه افزود: احساساتی چون ناامنی، اضطراب و افسردگی ناشی از بلایای طبیعی یا تگرانی در مورد آینده کره زمین می تواند کیفیت و آرامش زندگی کودکان را تحت تاثیر قرار دهد و حق بر داشتن روانی سالم از این کودکان سلب شود. این بحران از لحظه جنینی تا زمان بزرگسالی فرد، به سلامت جسمانی و روانی حمله می کند و این موضوع بر روی کودکان تمام نقاط دنیا حتی کشورهای پیشرفته و با درآمد بالا نیز تاثیر می گذارد. این درحالی است که جامعه جهانی نیز به اندازه کافی برای حفاظت از آنها اقدام نمی کند.

این استاد دانشگاه ادامه داد: بیماری هایی که جان کودکان را در سنین پایین به خطر می‌اندازد، به دلیل تخریب محیط زیست و تغییرات اقلیمی در حال گسترش هستند و حق بر حیات و سلامت کودکان را که از بنیادین‌ترین حقوق حساس و آسیب‌پذیر در برابر تغییرات اقلیمی، هستند نقض می‌کنند. در کنار آن، سوءتغذیه نیز مشکلی جدی است که به دلیل افزایش دما و یا بارش‌های خیلی کم یا خیلی زیاد و تغییر در محصولات کشاورزی، پدیدار می گردد. همچنین امکان تحصیل و آموزش برای تعداد زیادی از کودکان درگیر با بلایای ناشی از تغییرات اقلیمی، از بین میرود که پیوسته تعداد این دسته از کودکان را ۴۰ میلیون نفر در هر سال برآورد کرده است.

بنابر گزارش یونیسف بیش از ۵۰۰ میلیون کودک در مناطقی زندگی می‌کنند که درگیر سیل هستند و حدودا ۱۶۰ میلیون کودک در مناطقی سکونت دارند که خشکسالی‌های شدید جریان دارد و انتظار میرود تا سال ۲۰۴۰ میلادی، حدودا ۲۵ میلیون کودک درگیر با سوء تغذیه باشند که تمام این تخمین‌ها حاکی از خطرات تغییرات اقلیمی است و لزوم توجه به این مسئله را بیش از پیش محرز می‌سازد.

تغییرات آب و هوایی و دفاع از حقوق کودکان در برابر آن

حق بر سلامت در ماده ۲۴ کنوانسیون حقوق کودک به رسمیت شناخته شده است. این کنوانسیون یکی از مهم‌ترین اسناد بین‌المللی در زمینه حمایت از حقوق کودکان است. تغییرات اقلیمی در وهله اول حق بر حیات در ماده ۶ کنوانسیون حقوق کودک و حق بر سلامت را به خطر می‌اندازد. در وهله دوم، حق برخورداری از استانداردهای مناسب زندگی، حق تفریح، بازی و سرگرمی و حق بر آموزش که به ترتیب در مواد ۲۷ و ۳۱ و ۲۴ کنوانسیون حقوق کودک مورد حمایت قرار گرفته را تهدید می کند. در این راستا پیوسته نیز از تهدید زندگی و سلامت کودکان به واسطه تغییرات اقلیمی غافل نمانده و آن را خطری جدی علیه بقا و رشد کودکان دانسته است.

وظیفه دولت ها برای محافظت از کودکان در برابر تغییرات اقلیمی

حال که آسیب‌ها و عوارضی که تغییرات اقلیمی بر سلامت جسمانی و روانی کودکان می‌گذارند را به میان آوردیم و با حقوق کودکان در برابر این تغییرات آشنا شدیم، وقت آن رسیده است که با وظایف دولت‌ها برای محافظت از کودکان در برابر تغییرات اقلیمی آشنا شویم.

این استاد دانشگاه در این خصوص معتقد است. بحران تغییرات اقلیمی یک وضعیت اضطراری جهانی و یک بحران حقوق کودک است که تبازهای بشردوستانه در تمامی زمینه‌ها را طلب می‌کند؛ زیرا کودکان حق ناقتی داشتن محیطی پاک را دارند تا در دنیایی رشد کنند که به دلیل تغییرات اقلیمی و تخریب محیط زیست خطرناک و کشنده نباشد. دولت‌ها در این زمینه تکالیفی دارند و موظف هستند تا محیطی پاک و سالم را برای زندگی و رشد کودکان فراهم آورند و تحقق حقوقشان را تضمین کنند. این یک مسئولیت جمعی است و نیازمند همکاری دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی با یکدیگر هستند.

برمبنای کنوانسیون حقوق کودک، دولت‌ها موظفند تا از حقوق کودکان در برابر هرگونه تهدید محافظت کنند. بنابراین لازم است تا دولت‌ها اقدامات زیر را انجام دهند:

آموزش و بالا بردن سطح آگاهی عمومی -ابتدا باید از طریق آموزش، آگاهی عمومی درباره تاثیرات مخرب تغییرات اقلیمی را ارتقاء بخشند و عموم مردم را در رابطه با آسیب‌های جبران ناپذیر این بحران، آگاه کنند و آموزش‌های لازم برای مقابله با این معضل را ارائه کنند تا این مسئله در مرکز توجه قرار گیرد و نادیده گرفته نشود.

محیط زیست پاک - محیط زیستی پاک را به جهت حمایت و احترام به حقوق کودکان فراهم آورند.

ایجاد زیر ساختهای مناسب - از طریق ایجاد زیرساخت‌های مناسب، آب آشامیدنی سالم و غذای کافی و مناسب را برای کودکان تامین کنند که این مسئله نیازمند سرمایه‌گذاری صحیح است تا زیرساخت‌های مقاوم در برابر تغییرات اقلیمی شکل بگیرد که شامل سیستم‌های اجتماعی و آموزشی نیز باشد تا بتوان به نیازهای خاص کودکان نیز پاسخ داد.

حمایت روانی از کودکان - دولت‌ها باید حمایت روانی لازم را به عمل آورد و خدمات مشاوره‌ای و حمایتی برای کودکانی که تحت تاثیر بحران‌های محیط زیستی قرار گرفته‌اند و همچنین خانواده‌هایشان، فراهم آورند.

سخن پایانی

تاثیرات تغییرات اقلیمی بر کودکان، به‌عنوان قشر آسیب‌پذیر جامعه، ابعادی فراتر از یک بحران زیست‌محیطی دارد و مستقیماً حقوق بنیادین آنها را تهدید می کند از منظر حقوق بین‌الملل، دولت‌ها بر اساس کنوانسیون حقوق کودک و سایر اسناد بین‌المللی موظفند محیطی سالم و پایدار را برای رشد کودکان فراهم کنند.

با این‌حال، شواهد نشان می‌دهد که اقدامات جهانی برای مقابله با تغییرات اقلیمی و کاهش اثرات آن بر کودکان ناکافی بوده و در بسیاری از موارد، سیاست‌های اقتصادی و صنعتی بر منافع محیط‌زیستی و حقوق بشر اولویت یافته‌اند.

برای حل این بحران جهانی، همکاری بین‌المللی، اصلاح سیاست‌های صنعتی و کشاورزی و سرمایه‌گذاری در انرژی‌های پاک، گام‌هایی حیاتی در جهت تحقق حقوق کودکان و حفظ کره زمین برای نسل‌های آینده محسوب می‌شود. در نهایت، تغییرات اقلیمی نه‌تنها یک بحران محیط‌زیستی، بلکه بحرانی در حوزه حقوق بشر است که اگر فوراً مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای آینده بشریت، به‌ویژه کودکان، به همراه داشته باشد. اقدام فوری و قاطع در این زمینه نه‌تنها یک ضرورت زیست‌محیطی بلکه یک مسئولیت اخلاقی و حقوقی است که بر عهده دولت‌ها، سازمان‌های بین‌المللی و تمامی جوامع بشری قرار دارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

کشف جدید علمی؛ تنظیم ساعت غذا خوردن از قلب محافظت می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کارگران شیفت شب ممکن است بتوانند از سلامت قلب خود فقط با غذا خوردن در ساعات روز محافظت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که شرکت کنندگان در یک آزمایش، اگر فقط در طول روز و در شیفت شب غذا بخورند، عوامل خطر کمتری برای سلامت قلب داشتند.

دکتر «سارا چلاپا»، دانشیار دانشگاه ساوتهمپتون در بریتانیا و سرپرست تیم تحقیق، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما هر عاملی را که تصور می‌کنید می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد، کنترل می‌کند، بنابراین می‌توان گفت که این اثر زمان‌بندی غذا است که این تغییرات را در عوامل خطر قلبی عروقی ایجاد می‌کند.»

محققان گفتند مطالعات متعددی کار در شیفت شب را با تعدادی از خطرات جدی سلامتی، از جمله خطر سلامت قلب مرتبط دانسته‌اند.

«فرانک شیر»، محقق ارشد و مدیر برنامه کرونوبیولوژی پزشکی در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، در بیانیه‌ای گفت: «تحقیقات قبلی ما نشان داده است که ناهماهنگی شبانه‌روزی– عدم زمان‌بندی چرخه رفتاری ما نسبت به ساعت داخلی بدن– عوامل خطر قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.»

وی افزود: «ما می‌خواستیم بفهمیم که برای کاهش این خطر چه کاری می‌توان انجام داد و تحقیقات جدید ما نشان می‌دهد که زمان بندی غذا می‌تواند این هدف باشد.»

به گفته محققان، مطالعات قبلی حیوانی نشان داد که همسویی زمان غذا با ساعت داخلی بدن ممکن است خطرات سلامتی ناشی از بیدار ماندن در طول شب را کاهش دهد.

نتایج نشان داد که در افراد پس از شیفت شب شبیه سازی شده، عوامل خطر قلبی افزایش می‌یابد، اما فقط در میان افرادی که می‌توانند هر زمان که دوست داشتند غذا بخورند. به گفته محققان، عوامل خطر قلبی در میان شرکت کنندگانی که فقط در طول روز غذا می‌خوردند، یکسان باقی ماند، حتی اگر رژیم غذایی آن‌ها با افرادی که مجاز به خوردن در شب بودند، تفاوتی نداشت.

برای تأیید و درک بهتر این تأثیر به مطالعات در مقیاس بزرگ‌تر نیاز است، اما محققان گفتند که نتایج «امیدبخش» هستند.

محققان به این نتیجه رسیدند: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که غذا خوردن در طول روز، علی‌رغم بی‌خوابی، ممکن است تغییرات در عوامل خطر قلبی عروقی را کاهش دهد و شواهدی برای ایجاد یک استراتژی رفتاری برای کمک به به حداقل رساندن تغییرات نامطلوب در عوامل خطر قلبی عروقی در افرادی که در معرض ناهماهنگی شبانه‌روزی قرار دارند، مانند کارگران شیفت، ارائه دهد.»