گوناگون

آتش‌سوزی‌هامی توانندنرخ حملات قلبی و مرگ و میر را افزایش دهند

گزارش جدید در مورد آتش سوزی های کالیفرنیا در سال های قبل نشان می دهد که تاثیرات مخرب بر قلب بازماندگان می تواند شدید باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از علمت دی نیوز، «این حال، این مطالعه همچنین نشان داد که اثرات قلبی عروقی فراگر فرقت در معرض دود ناشی از آتش‌سوزی‌ها بسیار متفاوت است.

برای مثال، افراد متأثر از آتش‌سوزی مجتمع Mendocino- مجموعه‌ای از آتش‌سوزی‌های جنگلی که بیش از سه ماه در سال ۲۰۱۸ در شمال کالیفرنیا ادامه داشت- در آن سال افزایش زیادی در نرخ حملات قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و مرگ‌های قلبی عروقی نشان دادند.

در مقابل، بازماندگانی که در هوای آلوده ناشی از آتش‌سوزی Camp تنفس کردند- آتش‌سوزی ۲۰۱۸ که مرگبارترین و مخرب‌ترین آتش سوزی در تاریخ کالیفرنیا باقی مانده است - در آن سال هیچ خطر افزایشی برای بحران‌های بهداشتی مرتبط با قلب یا مرگ مشاهده نشد

تیمی به سرپرستی «استیسی الکسیف» دانشمند پژوهشی در بخش تحقیقات کالیفرنیای شمالی، می گویند که دلیل این اختلافات همچنان نامشخص است.

تیم او نتیجه گرفت: «با تغییرات آب و هوایی مداوم، آتش‌سوزی‌های بزرگ یک نگرانی مبرم بهداشت عمومی هستند و تحقیقات آینده برای درک تفاوت‌های آتش‌سوزی‌های جنگلی مورد نیاز است».

مطالعه جدید به بررسی داده‌های بهداشت از سوابق پزشکی بیش از ۲.۲ میلیون بزرگسال ثبت نام شده در سیستم بهداشتی شمال کالیفرنیا به دست آمده بود، پرداخت.

تیم الکسیف دریافت افرادی که در جولای و آگوست ۲۰۱۸ در معرض سطح بالایی از ذرات ریز ناشی از آتش‌سوزی مجتمع Mendocino قرار گرفتند در آن سال ۲۳ درصد یا احتمال بیشتر رویدادهای قلبی عروقی رویرو بودند این رویدادها شامل مرگ مرتبط با قلب و بستری شدن در بیمارستان به دلیل حمله قلبی، نارسایی قلبی یا سکته بود.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند: «در مقابل، هیچ مدرکی دال بر افزایش خطر در طول آتش سوزی Camp وجود نداشت.»

الکسیف و همکارانش خاطرنشان کردند که مدت زمان آتش سوزی بسیار متفاوت بود.

مصرف ماست احتمال ابتلا به سرطان‌های کشنده را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشـان می‌دهد که احتمال ابتـلا به نوع خاصی از سرطان روده کشنده در مصرف کنندگان ماست کمتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که سالیان سال دو وعده یا بیشتر در هفته ماست می‌خوردند، ۲۰ درصد کمتر دچار یک نوع تومور تهاجمی که معمولا در سمت راست روده بزرگ یافت می‌شود شدند.

یافته‌های تومورها همچنین برای یک باکتری که معمولاً در ماست یافت می‌شود به نام بیفیدوباکتریوم مثبت شد.

دکتر «تومواتاکاواگی»، یکی از نویسندگان ارشد از بیمارستان بریگام ماساچوست، خاطرنشان کرد: «مدت‌ها اعتقاد بر این بود که ماست و سایر محصولات شیر تخمیر شده برای سلامت دستگاه گوارش مفید هستند. یافته‌های جدید ما نشان می‌دهد که این اثر محافظتی ممکن است برای تومورهای مثبت بیفیدوباکتریوم خاص باشد.»

علونوظهور با تمرکز بر میکروبیوم بدن انسان- تریلیون‌ها باکتری مفید که دستگاه گوارش و سایر اندام‌ها را پوشاندند- نشان داده است که مصرف باکتری‌های زنده در ماست می‌تواند به سلامتی کمک کند.

در مطالعه جدید، محققان داده‌های رژیم غذایی مادام‌العمر را بررسی کردند.

به عنوان بخشی از پرسشنامه‌های دقیق، از افرادی که در هر مطالعه ثبت نام کرده بودند، در مورد میزان مصرف روزانه ماست ساده و طعم دار از آنها سوال شد.

این مطالعات همچنین حاوی اطلاعاتی در مورد موارد ابتلاء به سرطان روده بزرگ در طی چند دهه در میان شرکت کنندگان در مطالعه بود. در مجموع، ۳۰۷۹ مورد سـرطان روده بـزرگ در میان ۱۵۱۰۰۰ شرکت کننده مشاهده شد. اطلاعات در مورد مثبت بودن یا نبودن تومورها برای بیفیدوباکتریوم برای ۱۱۲۱ تومور در دسترس بود.

از میان این تومورها، ۳۴۶ مورد (۳۱٪) بیفیدوباکتریوم مثبت و ۷۷۵ مورد (۶۹٪) بیفیدوباکتریوم منفی بودند.

رشد قدی کودکان را چگونه افزایش دهیم؟

متخصص تغذیه تأکید دارد که تغذیه مناسب خواب کافی و ورزش، عوامل کلیدی در رشد قدی کودکان هستند. آیا رژیم غذایی فرزند شما این نیازها را برآورده می‌کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر: آزیتا حکمت دوش متخصص تغذیه استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کودکان باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند یکی از کمبودهای شـایع در جامعه ما کمبود روی است که می‌تواند بر رشد قدی و سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. مصرف مکمل روی برای یک دوره کوتاه‌مدت در کنار منابع پروتئینی و لبنیات، توصیه می‌شود.

همچنین، خواب کافی و منظم یعنی خوابیدن از ساعت ۹ تا ۶ صبح، برای رشد مطلوب ضروری است.

وی دربـاره رژیم‌های غذایی مانند کتوژنیـک و روزه‌داری متناوب (فستینگ) گفت: رژیم کتوژنیک در کوتاه‌مدت ممکن است تأثیرات مثبتی داشته باشد، اما در بلندمدت می‌تواند عوارضی ایجاد کند در مورد روزه‌داری متناوب، اگر محدود به دو روز در هفته باشد، می‌تواند به‌صورت طولانی‌مدت استفاده شود. اما مهم است که افراد در طول این رژیم‌ها از مواد مغذی مورد نیاز بدن غافل نشوند.

حکمت دوش درباره رژیم گیاهخواری گفت: اگر این رژیم به‌صورت اصولی رعایت شود، می‌تواند بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کند. اما ویتامین B۱۲، که فقط در منابع حیوانی یافت می‌شود، باید از طریق مکمل دریافت شود. همچنین، دریافت کلسیم برای افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، از طریق منابع گیاهی مانند بادام، کنجد و سبزیجات برگ سبز ضروری است.

حکمت دوش در ادامه به راهکارهایی برای داشتن تغذیه سالم بدون احساس گرسـنگی اشـاره کرد. دو عامل مهم در کاهش احساس گرسنگی، مصرف پروتئین و سبزیجات است. پروتئین باعث سیری طولانی‌مدت می‌شود و سبزیجات به دلیل حجمی که در معده ایجاد می‌کنند، لشتها را کنترل می‌کنند. در مقابل، مصرف قندهای ساده و شیرینی‌ها می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت آن شود، که احساس گرسنگی مجدد را به دنبال دارد.

زنان و خانواده

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری:

می توانیم در پارک‌های بانوان کنسرت برگزار کنیم

زهرا پهروز آذر با حضور در یک کنسرت بانوان، به سوالات خبرنگاران درباره مسائل زنان در موسیقی پاسخ داد.

به گزارش پیام آشـنا، پهروز آذر، معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در ابتدا در پاسخ به سوال ایسنا مبنی براینکه حضور او در کنسرت بانوان چه پیامی به همراه دارد، گفت: بانو ما این است که اگر قرار است به قلعه‌هایی که در مسیر رشد و توسعه ایران ترسیم شده است برسیم، به دو بال نیاز داریم؛ بال زنان و بال مردان. این دو بال در همه عرصه‌ها حضور دارند. همانطور که در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی حضور زنان در کنار مردان موثر است، هنر هم از این قاعده مستثنا نیست و زنان هنرمند ما جایگاهی ویژه‌ای دارند.

او همچنین در پاسخ به دیگر سوال ایسنا مبنی بر اینکه چگونه می‌توان حضور زنان در موسـیقی را پررنگ‌تر کرد، گفت: یکی از دلایلی که نمی‌توانیم حضور بانوان در عرصه موسیقی را پررنگ ببینیم، نداشتن علاقه و فعال نبودن هنرمندان زن نیست. در ایران سرمایه‌های بسیار ارزشمند و زنان بسیار هنرمندی داریم، ولی چون حوزه موسـیقی بانوان کمتر مـورد توجه قرار گرفته، زیرساخت‌های لازم تامین نشده است. امیدواریم بتوانیم با سیاسـت‌هایی که تدوین شده است و با اجرای کامل سند موسیقی، شاهد حضور پررنگ آنها باشیم.

بهـروز آذر همچنـین درباره نـسـبی‌گری و اجرای سیاسـت‌های دولت در حوزه علاقه دختران جوان به موسیقی‌های جدید همچون کی‌پاپ توضیح داد: زنان ما نشان داده‌اند که بسیار با ظرفیت هسـتند. حافظ هنر ایران هسـتند و از این هنر سینه به سینه حراست و نگهداری می‌کنند. همچنین مراقب هسـتند که این هنر به هیچ آلایندگی آلوده نشود و بکر، خالص و منحصر به فرد باقی بماند. مهم این است که بتوانیم برای هنر زنان ایران فضای امن و مطمئنی را فراهم کنیم تا بتوانند بهترین نسخه خود را ارائه دهند که هم برای خود آنها و هم مخاطبین آنها جذاب است. قطعا زمانی که مخاطب موسـیقی منحصر به فرد ایرانی را بشنود، آن را دنبال خواهد کرد.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری درباره بحث تسـهیل‌گری در مشکلات زنان موزیسـین به‌ویژه در بحث اسـرار معاش و اینکه نمی‌توانند همچون مردان در این عرصه کار کنند، توضیح داد: در حال حاضر حتی مردان هم از طریق انتشار آهنگ درآمد خاصی ندارند و درآمد آنها بیشتر از راه برگزاری کنسرت است. البته در موسیقی بانوان محدودیت‌های بسیاری وجود دارد که باید رفع شـوند اما در زمینه درآمد آنها راههای بسیاری وجود دارد به عنوان مثال در شهر تهران پارک‌های بانوان بسیار بزرگی داریم که می‌توان در آنها کنسرت برگزار کرد.

او ادامه داد: امیدواریم بتوانیم در مذاکرات با شهرداری، فضاهای جدیدی را شناسـایی کنیم و در اختیار این هنرمندان بگذاریم تا برای آنها صرفه اقتصادی داشته باشـد. در حقیقت طی صحبتی که با برخـی از زنان هنرمند داشـتم، سـالنی که در آن کنسرت برگزار می‌کنند باید حداقل ۸۰۰ صندلی داشته باشد تا صرفه اقتصادی داشته باشـد و گرنه سالن‌های کوچکتری با زیرساخت‌های مناسـب داریم که می‌توانند در آنها کنسرت برگزار کنند.

صدور مجوز برای ۳۱ هزار کودکستان

یک کتاب را می‌توان ۳۰ تا ۴۰ بار برای کودک خواند و تکرار کرد

رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه رتبه سنی مخاطبان این سازمان از بدو تولد تا پایان ۶ سالگی را در برمی گیرد گفت: حدود ۱۵ میلیون نفر اعم از کودک به همراه یکی از والدین، مخاطب این سازمان هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حمیدرضا شیخ الاسـلام در نشست رونمایی از پوستر اولین جشنواره ملی طعم کتاب با بیان اینکه شکل گیری این سازمان نوپا از سـال ۱۴۰۰ بوده و اکنون سومین سال فعالیت آن است گفت: ۷۵ میلیون مخاطب تحت پوشش این سازمان هسـتند وی با بیان اینکه رنج سـنی مخاطبان این سازمان از بدو تولد تا پایان ۶ سالگی است افزود: نیمی از مخاطبان آموزش وپرورش و اگر یکی از والدین را در نظر بگیریم حدود ۱۵ میلیون نفر مخاطب این سازمان هسـتند رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه اگر اعتقاد داریم بالاترین ادراک در ۵ سالگی شکل می‌گیرد باید به اهمیت آن به شکل خاص توجه کرد ادامه داد: نوآموزان تحت پوشش این سازمان در پیش دبسـتانی یک و دو، ۴۶ درصد است و تلاش می‌کنیم تا بتوانیم نوآموزان بیشتری را تحت پوشش قرار دهیم.

شیخ الاسلام با بیان اینکه تا این لحظه ۳۱ هزار مجوز کودکستان صادر شده است عنوان کرد: ۱۱ هزار اثباتت مجوز دریافت آماری بزرگی داریم. ما در کشور آموزش را دیر و با وقفه شروع کردیم.

وی با بیان اینکه باید بتوانیم این جامعه آماری را خوب تربیت کرده و آموزش دهیم و از بدآموزی‌هایی که در ساختار آموزشی که شـکل گرفته و بازخورد آن را در جامعه شاهد هسـتیم؛ بپرهیزیم گفت: شکل گیری شخصیت و علاقه‌مندی به مسائل علمی و تربیتی در این خـاص را بارها و بارها برای خودتـ گفت: این کار باعث می‌شود که کتاب در ذهن کودک تثبیت شود و طعم کتاب را بچشد. وی با بیان اینکه مطالعات نشان داده برای کودکان پیش‌دبستانی، یک کتاب را می‌توان بین ۳۰ تا ۴۰ بار تکرار کرد افزود: واژه اجرا در کنار مفاهیمی مثل نمایش، سرود یا کتاب به کار می‌رود اما در ادبیات کودک، این واژه در کنار کتاب‌خوانی کاربرد دارد و مربی باید کتاب را بـرای کودک اجرا کند. این اجرا اهمیت برای معلمان و آموزگاران باید اول دبستان به همراه دارد وی گفـت: بزرگسـالانی که کتاب را بـرای کودکان می‌خوانند، باید با صدای منفـسـب لحن درسـت و احساسات واقعی این کار را انجام دهد.

وی با بیان اینکه تکرار در ادبیات کودک، هم به شـکل ساختاری و هم به شـکل اجرایی وجود دارد افزود: در بخش ساختاری، نویسندگان و شاعران کودک به خوبی می‌دانند که هنگام نوشتن داستان یا شعر برای کودکان زیر دبستان، باید عنصر تکرار را در ساختار بگنجانند.

دهبزی با بیان اینکه برای کودکان پیش‌دبستانی نباید کتاب‌های مختلف زیادی خواند بلکه باید یک کتاب خـاص را بارها و بارها برای خودتـ گفت: این کار باعث می‌شود که کتاب در ذهن کودک تثبیت شود و طعم کتاب را بچشد. وی با بیان اینکه مطالعات نشان داده برای کودکان پیش‌دبستانی، یک کتاب را می‌توان بین ۳۰ تا ۴۰ بار تکرار کرد افزود: واژه اجرا در کنار مفاهیمی مثل نمایش، سرود یا کتاب به کار می‌رود اما در ادبیات کودک، این واژه در کنار کتاب‌خوانی کاربرد دارد و مربی باید کتاب را بـرای کودک اجرا کند. این اجرا اهمیت زیـادی دارد. وی با بیان اینکه میزان کتاب‌خوانی یک فرد بزرگسال به سه عامل بستگی دارد ادامه داد: اینکه چه کتابی برای کودک خوانده شـده است چه کسی این کتاب را خوانده و این کتاب چگونه خوانده شـده است. دهبزی با بیان اینکه جشنواره ملی طعم کتاب که در سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک برگزار می‌شود بر اساس این اصول شکل گرفته است گفت: مخاطبان اصلی این جشنواره کودکان ۵ و ۶ ساله هسـتند.

وی با بیان اینکه در تهران، در کلاس‌های اول دبستان، میانگین تعداد بچه‌هایی که تجربه ادبی قبل از ورود به دبسـتان دارند، تنها ۲ تا ۵ نفر از ۳۵ نفر است عنوان کرد: بیش از ۳۰ نفر از بچه‌ها هیچ تجربه ادبی وارد کلاس می‌شوند. این وضعیت نگرانی‌هایی را برای معلمان و آموزگاران باید اول دبستان به همراه دارد و مربی باید کتاب را بـرای کودک اجرا کند. این اجرا اهمیت دبسـتانی یک و دو؛ ۴۶ درصد است و تلاش می‌کنیم تا بتوانیم نوآموزان بیشتری را تحت پوشش قرار دهیم.

شیخ الاسلام با بیان اینکه تا این لحظه ۳۱ هزار مجوز کودکستان صادر شده است عنوان کرد: ۱۱ هزار اثباتت مجوز دریافت آماری بزرگی داریم. ما در کشور آموزش را دیر و با وقفه شروع کردیم.

وی با بیان اینکه باید بتوانیم این جامعه آماری را خوب تربیت کرده و آموزش دهیم و از بدآموزی‌هایی که در ساختار آموزشی که شـکل گرفته و بازخورد آن را در جامعه شاهد هسـتیم؛ بپرهیزیم گفت: شکل گیری شخصیت و علاقه‌مندی به مسائل علمی و تربیتی در این خـاص را بارها و بارها برای خودتـ گفت: این کار باعث می‌شود که کتاب در ذهن کودک تثبیت شود و طعم کتاب را بچشد. وی با بیان اینکه مطالعات نشان داده برای کودکان پیش‌دبستانی، یک کتاب را می‌توان بین ۳۰ تا ۴۰ بار تکرار کرد افزود: واژه اجرا در کنار مفاهیمی مثل نمایش، سرود یا کتاب به کار می‌رود اما در ادبیات کودک، این واژه در کنار کتاب‌خوانی کاربرد دارد و مربی باید کتاب را بـرای کودک اجرا کند. این اجرا اهمیت زیـادی دارد. وی با بیان اینکه میزان کتاب‌خوانی یک فرد بزرگسال به سه عامل بستگی دارد ادامه داد: اینکه چه کتابی برای کودک خوانده شـده است چه کسی این کتاب را خوانده و این کتاب چگونه خوانده شـده است. دهبزی با بیان اینکه جشنواره ملی طعم کتاب که در سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک برگزار می‌شود بر اساس این اصول شکل گرفته است گفت: مخاطبان اصلی این جشنواره کودکان ۵ و ۶ ساله هسـتند.

وی با بیان اینکه در تهران، در کلاس‌های اول دبستان، میانگین تعداد بچه‌هایی که تجربه ادبی قبل از ورود به دبسـتان دارند، تنها ۲ تا ۵ نفر از ۳۵ نفر است عنوان کرد: بیش از ۳۰ نفر از بچه‌ها هیچ تجربه ادبی وارد کلاس می‌شوند. این وضعیت نگرانی‌هایی را برای معلمان و آموزگاران باید اول دبستان به همراه دارد و مربی باید کتاب را بـرای کودک اجرا کند. این اجرا اهمیت

مکث

سطح آلودگی روی وسایل ورزشی در باشگاه‌ها چقدر است؟

همه ما در مورد اهمیت ورزش و باشگاه رفتن بسیار شنیدیم اما شاید کمتر در مورد سطح بالای آلودگی در باشگاه‌ها بدانیم

به گزارش پیام آشنا، گزارش‌ها حاکی از آن است که باکتری‌های موجود روی برخی از این تجهیزات حتی از سرویس بهداشتی هم بیشتر است و همین امر از ضرورت مراقبت و پاکیزگی اصولی باشگاه‌ها و وسایل ورزشی خبر می‌دهد.

طبق یک مطالعه از «فیتریتـد» (FitRated)، سطح باکتری در باشگاه ورزشی بیشتر از دستشویی است. برای مثال دوچرخه‌های ثابت ۳۶۲ برابر بیشتر از صندلی‌های توالت باکتری دارند. همچنین سطح باکتری این دوچرخه‌های ثابت از سینی‌های کافه‌ها و رستوران‌ها که مجددا مورد استفاده قرار می‌گیرند، ۳۹ بار بیشتر است. باکتری‌های روی تردمیل‌ها هم از باکتری‌های شـیر آب دستشویی عمومی بیشتر است. همه این نمونه‌ها نقش پاکیزگی وسیله‌های ورزشـی را برجسته می‌کند. این مطالعه بر اهمیت تمیز کردن صحیح تجهیزات ورزشـی، قبل و بعد از اسـتفاده تأکید می‌کند زیرا استفاده مشترک از آنها گسـترش باکتری‌ها را به همراه خواهد داشت. کارشناسان دو گروه از باکتری‌های خطرناک را روی تجهیزات مشـاهده کردند؛ باکتری‌های گرد. گرَم- مثبت و باکتری‌های میله‌ای گرَم-منفی که گروه اول عفونت‌های پوستی را سبب می‌شود و گروه دوم هم عفونت‌های جدی به همراه دارد که درمانش دشوار اسـت به گزارش ایندیپندنت، کارشناسان توصیه می‌کنند که با رعایت اقدامات بهداشتی ساده مانند ضدعفونی کردن تجهیزات قبل و بعد از اسـتفاده، شـستن دست‌ها و تعویض لباس‌ها پس از تمرینات، خطر عفونت را کاهش دهید.

«لطفاسکوت کنید!»

دنیای پر سر و صدای امروز برای بشر مشکلات جسمی و روانی همچون کم‌شنوایی، بیماری‌های قلبی عروقی، اضطراب و افسردگی به همراه دارد اما این موضوع، تنها دلیل نیاز ما به آرامش و سکوت بیشتر در زندگی‌مان نیست

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا «صدای ویبراتدادن موتورسیکلت، نه صدای دزدگیر ماشین، نه صدای کامپیوتر و تلفیه یا رو کارگاه ساختمانی، نه صدای پارس سگ، نه صدای دستگاه چمن زنی، نه صدای خودروها و هواپیما و ... بلکه فقط سـکوتی محض و آرامشی سعادتمندانه»

این هاتوصیفات «سارا اندرسون» نویسنده کتابی درباره تاثیر سکوت است که بخشی از تجارب او در مقاله اخیر روزنامه گاردین با عنوان «لطفا سکوت کنید!» منتشر شده است. تجربه این نویسنده از روزهایی است که به روستایی کم‌جمعیت در منطقه جنگلی «هرینگ» در ارتفاعات اسکاتلند و دور از هیاهوی شهر رفته بود.

او می‌گوید: پس از چند ماه، گوش‌هایم به تدریج تنشی را رهـا کردند که پیش از آن نمی‌دانسـتم درگیرش هسـتم. دوسـتانم از من می‌پرسیدند: «آنجا برایت زیادی خلوت نیسـت؟» اما من از این سکوت و خلوت، سیر نمی‌شدم.

یک مطالعه که سـال ۲۰۰۶ در دانشگاه «پاویا» روی مقوله موسیقی انجام گرفت به طور غیرمنتظره‌ای نشان داد که بدن و مغز چقدر از سکوت استقبال می‌کنند.

محققان در حال بررسی این موضوع بودند که چگونه انواع مختلف موسـیقی بر نشـانگرهای استرس از جمله فشار خون، ضربان قلب و فرکانس تنفس تأثیر می‌گذارند. در این آزمایش‌ها بین پخش هر آهنگ یک سکوت دو دقیقه‌ای نیز به طور نامنظم به عنوان یک معیار کنترل اعمال می‌شد. محققان در نهایت شگفتی در آخر متوجه شـدند که گوش دادن به این سکوت، پایین‌ترین میزان کوشش‌ها را (در نشانگرهای استرسی فوق) موجب می‌شد.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: تأثیر آرامش‌بخش این سکوت‌های بین تراک‌ها حتی بیشتر از آن چیزی بود که در پایان پنج دقیقه اسـتراحت در آرامش (قبل از شروع مطالعه) مشاهده شد.

«گوردون همپتون»، بوم‌شناس اصوات و فعال حفاظت از مکان‌های آرام می‌گوید: گذراندن زمان در سکوت چه از طریق مدیتیشن و چه از راه عبادت یا زندگی انفرادی در طبیعت هزاران سال است که یک امر جدایی‌ناپذیر از اعمال معنوی و مذهبی انسـان محسوب می‌شود. راهی برای خودانضباطی، آگاهی معنوی، خودشکوفایی و راهی برای نزدیک‌تر شدن به خالق. این واقعیت که سـکوت، به‌عنوان یک ویژگی محوری در آموزه‌های معنوی تمام فارقها و دوره‌های مختلف در نظر گرفته شد، اهمیت آن را نشان می‌دهد.

اما در دنیای پر سـر و صدای امروز، سکوت اغلب به عنوان یک خلاء تصور می‌شود که باید فوراً پُر شود.

هنگامی که اندرسون (نویسنده)، مشغول تحقیق روی کتاب اخیر خود تحت عنوان «هنر گمشـده سکوت: اتصال دوباره به قدرت و زیبایی سکوت» بود، متوجه شد که بسیاری از مردم سکوت را منفی می‌دانند. آنها سکوت را خسـته‌کننده و ناراحت‌کننده می‌دانند یا حتی با آن مقابله می‌کنند.

او می‌گویـد: هرچند هدف مـن از رفتن به ارتفاعات اسکاتلند، جسـت‌وجوی سـکوت نبود اما با یافتن آن (پس از گذشـت چند ماه) به حقیقـت ادعای دکتر همپتون پی بردم؛ اینکه «سکوت، فقدان چیزی نیست بلکه وجود همه چیز است.»

او با غوطه‌ور شـدن در سکوت، نه کمتر، بلکه چیزهای بیشتری پیدا کردم. من بیشتر از صداهای ملایمی که معمولا (در محیط های پر سر و صدا) محو می‌شوند، گوش دادم و رنگ‌ها، حرکت و الگوها آگاه شـدم. مثل اینکه حواسم قوی‌تر شده بود. در آغوش گرفتن سکوت، معیار کنترل اعمال می‌شد. محققان در نهایت شگفتی در آخر متوجه شـدند که گوش دادن به این سکوت، پایین‌ترین میزان کوشش‌ها را (در نشانگرهای استرسی فوق) موجب می‌شد.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: تأثیر آرامش‌بخش این سکوت‌های بین تراک‌ها حتی بیشتر از آن چیزی بود که در پایان پنج دقیقه اسـتراحت در آرامش (قبل از شروع مطالعه) مشاهده شد.

«گوردون همپتون»، بوم‌شناس اصوات و فعال حفاظت از مکان‌های آرام می‌گوید: گذراندن زمان در سکوت چه از طریق مدیتیشن و چه از راه عبادت یا زندگی انفرادی در طبیعت هزاران سال است که یک امر جدایی‌ناپذیر از اعمال معنوی و مذهبی انسـان محسوب می‌شود. راهی برای خودانضباطی، آگاهی معنوی، خودشکوفایی و راهی برای نزدیک‌تر شدن به خالق. این واقعیت که سـکوت، به‌عنوان یک ویژگی محوری در آموزه‌های معنوی تمام فارقها و دوره‌های مختلف در نظر گرفته شد، اهمیت آن را نشان می‌دهد.

اما در دنیای پر سـر و صدای امروز، سکوت اغلب به عنوان یک خلاء تصور می‌شود که باید فوراً پُر شود.

هنگامی که اندرسون (نویسنده)، مشغول تحقیق روی کتاب اخیر خود تحت عنوان «هنر گمشـده سکوت: اتصال دوباره به قدرت و زیبایی سکوت» بود، متوجه شد که بسیاری از مردم سکوت را منفی می‌دانند. آنها سکوت را خسـته‌کننده و ناراحت‌کننده می‌دانند یا حتی با آن مقابله می‌کنند.

او می‌گویـد: هرچند هدف مـن از رفتن به ارتفاعات اسکاتلند، جسـت‌وجوی سـکوت نبود اما با یافتن آن (پس از گذشـت چند ماه) به حقیقـت ادعای دکتر همپتون پی بردم؛ اینکه «سکوت، فقدان چیزی نیست بلکه وجود همه چیز است.»

با غوطه‌ور شـدن در سکوت، نه کمتر، بلکه چیزهای بیشتری پیدا کردم. من بیشتر از صداهای ملایمی که معمولا (در محیط های پر سر و صدا) محو می‌شوند، گوش دادم و رنگ‌ها، حرکت و الگوها آگاه شـدم. مثل اینکه حواسم قوی‌تر شده بود. در آغوش گرفتن سکوت، آرام‌تر حرکت می‌کنم.

اندرسـون از احوالات خود بیشتر توصیف می‌کند: در سکوت، می‌توانم محتویات ذهنـم - افکار، احسـاسات، خاطرات و نظرات - را تفکیک و با وضوح بیشتری آنها را مرتب کنم. ممکن است در مورد تصمیمی که گرفتم احساس ناراحتی کنم یا مثلا به بینش جدیدی برخورد کنم. من متفکرتر شدم و کمتر در نتیجه‌گیری عجله دارم.

او گفت: «همپتون (از این توصیفات من) تعجب نمی‌کند و می‌گوید: در یک مکان سـاکت، ذهن نیز سـاکت می‌شود زیرا ما تمایل دارید، جایی که هستیم را بازتاب کنیم.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در دانشگاه «جان هاپکینز» نشان داد که مغز ما، سکوت را به همان روشی که صداها را پـردازش می‌کند - به عنوان یک «رویداد» تلقی و پردازش می‌کند.

در واقع سـکوت برای مغـز، اسـتیناطی از فقدان ورودی‌های شـنیداری نیسـت بلکه پدیده‌ای درک‌شدنی اسـت. همانطور که «لیان فیلیپس»، استاد فلسفه و علوم مغز و یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: ما وقتا سکوت را می‌شنویم.

همچنین شـواهدی وجود دارد که نشـان می‌دهد توجه به سـکوت می‌تواند «neurogenesis» یعنی «فرآیند ایجاد سـلول‌های جدید مغزی» را در «هیپوکامپ» افزایش دهد.

در بخش دیگری از این مقاله آمده اسـت: متوسـط سطح سر و صدا در محیط های شهری طی سه دهه گذشـته ۵-۱۰ دسی‌بل در سال افزایش یافته است. سـر و صدای بیش از حد مزمن علاوه بـر بروز درد (مثل سردرد)، مسـتقیما با بیماری‌های قلبی عروقی، اضطراب و افسردگی، کاهش شـنوایی و در دانش آموزان مدرسه‌ای، اختلال در رشد شناختی مرتبط است. بر اساس گزارشی در سال ۲۰۲۰، از هر پنج نفر در اروپا یک نفر در حال حاضر در معرض سطوحی از آلودگی صوتی است که برای سلامتی مضر است.

البته همچنین می‌توان به این نکته اشاره کرد که اگر سر و صدای زیاد از حد رنج می‌برند. آلودگی صوتی موجب می‌شود که پرندگان نتوانند صدای شکارچیان طبیعی را بشنوند و همین امر پرندگان را مجبور می‌کند با صدای بلندتر آواز بخوانند که انرژی بیشتری از آنها می‌گیرد.

تازه های سلامت

عوامل موثر بر خوابی با کیفیت

خواب کافی و متناسب، نقشی حیاتی در سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کند. کم‌توجهی به این موضوع و محروم شـدن از خواب مطلوب و آرامش‌قرار، پیامدهای جدی همچون افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، اختلال در عملکرد روزانه و کاهش کیفیت روانی را همراه دارد. این درحالیست که با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی و رعایت بهداشت خواب، می‌توان گام‌های موثری در جهت بهبود کمیت و کیفیت خواب برداشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا خواب خوب، سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده، حافظه و یادگیری را تقویت و به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

خواب منظم

سعی کنید هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و در یک زمان مشخص بیدار شوید، حتی در آخر هفته‌ها

زمان مناسب شروع خواب شبانه

بهترین زمان برای شروع خواب شبانه بین ساعت ۸ تا ۱۰ شب است.

مدت خواب

بزرگسالان باید به طور میانگین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابند.

خواب در محیط تاریک

تاریکی نه تنها برای ترشح ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده خواب ضروری است، بلکه تولید ویتامین D نیز نقش دارد و ویتامین D برای حفظ سلامت چشم، پوست و سیستم ایمنی ضروری است.

خواب در محیط ساکت

سر و صدای مزاحم می‌تواند خواب را مختل کند در صورت نیاز، از گوش‌گیر یا مالشین صدا ساز نویز سفید استفاده کنید.

خواب در دمای معتدل

دمای بالا یا پایین می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد. دمای مطلوب برای اکثر افراد حدود ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است.

بستر خواب (تشک، زیرسری و روانداز)

یک تشـک راحت با سطح سفتی متوسط که ستون فقرات را پشتیبانی می‌کند و در عین حال نقاط فشار را کاهش می‌دهد، انتخاب کنید. بهترین ارتفاع بالش، ارتفاعی است که ستون فقرات گردن را در یک راستای طبیعی با ستون فقرات نگه دارد. که معمولا بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر است. روانداز مناسب نیز به حفظ دمای بدن در طول شب کمک می‌کند.

نخوخوابیدن

برای کاهش خر و پف، به پهلو بخوابید. خوابیدن به پشـت می‌تواند باعث افتادگی زبان و بافت‌های نرم گلو به عقب شده و راه هوایی را مسدود کند.

پرهیز از چرت‌های طولانی در روز

چرت کوتاه (۲۰-۳۰ دقیقه) در طول روز می‌تواند مفید باشد، اما چرت‌های طولانی‌تر ممکن است بر چرخه خواب تاثیر منفی بگذارد.

محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی

حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از تلویزیون، تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر را محدود کنید.

ایجاد یک عادت قبل از خواب

یک عادت آرامش‌بخش قبل از خواب، مانند خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم، می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر به خواب بروید.

حفظ رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی متعادل و سالم می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر مثبت داشته باشد.

اجتناب از کافئین، نیکوتین و الکل

مصرف این مواد، به ویژه در ساعات نزدیک به خواب، می‌تواند باعث بی‌خوابی شده، کیفیت خواب را کاهش دهد.

چند ساعت قبل از خواب شام بخوریم؟

سعی کنید حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب شام بخورید تا به بدن فرصت هضم غذا را بدهید.

هنگام خواب، شکم نه پر و نه خالی

از مصرف وعده‌های غذایی سنگین، چرب و تند قبل از خواب اجتناب کنید.

محدود کردن مصرف مایعات در شب

نوشیدن مایعات زیاد قبل از خواب می‌تواند منجر به بیدار شدن مکرر برای رفتن به دستشویی می‌شود.

ورزش منظم

ورزش منظم می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. اما سعی کنید حداقل سه ساعت قبل از خواب، ورزش سـنگین نکنید. انجام تمرینات تمدید بلافاصله قبل از خواب می‌تواند برای برخی افراد مشکل‌ساز باشد. با این حال، فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی آرام بعد از شام می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند و خواب را تسهیل کند. توصیه می‌شود ورزش‌های شدید را حداقل سه ساعت قبل از خواب به پایان برسانید.

مدیریت استرس

فنون آرامسازی مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق را امتحان کنید. تنالسترس را کاهش دهید و خواب بهتری داشته باشید.

کابوس‌های شبانه

کابوس‌های مکرر ممکن است نشانه‌ای از اختلالات خواب یا مشکلات روانی باشد. در صورت تداوم با پزشک مشورت کنید.

مکمل‌ها و داروهای خواب‌آور

مکمل‌هایی مانند ملاتونین یا گیاهان دارویی مانند بابونه ممکن است به به