گوناگون

بیماری‌های ویروسی از عوامل ابتلا به دیابت نوع یک

رئیس پژوهشگاه علوم غدد ومتابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران توضیحاتی درباه انواع دیابت وعلل بروز آنها ارائه کرد و گفت: یکی از عوامل بروز دیابت نوع یک ابتلا به ویروس‌ها و بیماری‌های ویروسی است وبراساس یافته‌های بعضی از مطالعات، بروز دیابت نوع یک در مبتلایان کرونا افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افشین استوار درباره انواع دیابت، گفت: مشتعل بر چند نوع است که شایع‌ترین آنها دیابت نوع یک، نوع دو و دیابت بارداری است. در دیابت نوع یک به هر دلیل (سلولین از سلول‌های بتای لوزالمعده که (سلولین ترشح می‌کنند ناقذ به مصرف سلول‌های بدن برسد، ترشح نمی‌شود. علت این اتفاق هنوز کاملا مشخص نیست، اما به هر دلیلی از جمله استعداد ژنتیکی یا عامل محیطی مانند دیماری ویروسی ممکن است دیابت نوع یک به عنوان یک بیماری خود ایمنی بروز یابد که در آن سلول‌های بتای پانکراس تخریب شده و هورمون (سولین در بدن تولید نمی‌شود. به دنبال این اتفاق قند غذاهای مصرفی توسط سلول‌ها مصرف نشده و درنتیجه قند خون افزایش می‌یابد. بروز دیابت نوع یک در هر سنی محتمل است ولی اغلب در سنین کودکی و نوجوانی آغاز و جار این مشکل می‌شود. وی افزود: یکی از عوامل بروز دیابت نوع یک ابتلا به اولعی از بیماری‌های ویروسی است. بر اساس یافته‌های بعضی از مطالعات، بروز دیابت نوع یک در مبتلایان به کرونا افزایش یافته است. او در توضیح دیابت نوع دو بیان کرد: دلیل عمده بروز دیابت نوع دو مقاومت نسبت به (سولین ترشح شده توسط پانکراس است که (سولین نمی‌تواند کار خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه در ابتدای کار سلول‌های بتای پانکراس شروع به ترشح بیشتر (سولین می‌کنند و در عین حال مقاومت به (سولین هم افزایش می‌یابد تا جایی که دیگر نمی‌توانند پاسخگوی نیاز بدن به (سولین باشند و در این زمان است که ترشح (سولین نیز کاهش یافته و قندخون افزایش می‌یابد. دیابت نوع دو اغلب در بزرگسالان رخ می‌دهد و بیش از ۹۰ درصد موارد دیابت در دنیا مربوط به این نوع از دیابت است. وی در خصوص دیابت بارداری اظهار کرد: خانم‌ها ممکن است در دوران بارداری قندخون بالا را تجربه کنند که برخی از آنها بعد از بارداری هم همچنان قند خون‌شان بالا می‌ماند ولی اغلب افراد پس از بارداری به حالت عادی باز می‌گردند. از جمله عوارض دیابت بارداری تولد نوزاد با جثه بزرگ و ایجاد مشکل در زایمان است. درصد قابل توجهی از خانم‌هایی که در زمان حاملگی دیابت بارداری را تجربه می‌کنند پس از ختم حاملگی مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شوند و البته بیشتر خانم‌ها بهبود می‌یابند. او تاکید کرد: با این وجود خطر بروز دیابت نوع ۲ پس از دوران بارداری در زنان مبتلا به دیابت بارداری بسیار بالاتر از سایر زنان است. کودکان متولد شده از مادران دچار دیابت بارداری نسبت به سایرین در خطر بیشتری از ابتلا به دیابت نوع یک و دود بزرگسالی هستند.

مصرف لبنیات را در هوای آلوده فراموش نکنید

آلودگی های محیطی می تواند از طریق تداخلات اسلفی پاید یده های طبیعی اتفاق بیفتند. آلودگی‌های محیطی در هوا مهم‌ترین عامل خطر در بروز بیماری‌های تنفسی، ریوی، آسم، پوستی، چشمی و سرطان بوده و به مرور زمان می‌توانند باعث آلزایمر و پارکینسون شوند

به گزارش پیام آشنا منبع آلودگی از حجم کوچک مثل خاکستر سیگار تا حجم بزرگ مثل سوخت ماشین‌ها و فعالیت‌های صنعتی را در برمی گیرد. این ذرات آلوده به مرور زمان باعث بروز بیماری‌های تنفسی، ریوی و سرطان می‌شوند. آلودگی محیطی باعث بیشتر مرگ و میرها ارتباط مستقیم دارد.

برهمین اساس کارشناسان تغذیه مصرف شیر ولبنیات کم چرب را به همه گروه‌های سنی به صورت روزانه و مخصوصا قرار تحت خطر در کارخانه‌ها و معدن‌ها و همچنین محیط‌های کاری پرتوزا توصیه می کنند. همانطور که می دانید مکان‌های آلوده دارای قارت سنگین از جمله سرب است که به راحتی از طریق تنفس به عنوان یک سم وارد بدن می‌شوند. شیر منبع پتاسیم، منیزیم، فسفر و کلسیم است و این ریزمغذی‌ها می‌توانند قارت سنگین از قبیل سرب را مهار کرده تا در بدن پخش نشوند و از طریق ادرار و مدفوع دفع شوند. همچنین مصرف شیر و فرآورده‌های آن سبب نرم شدن مخاط تنفسی می‌شود.

عفونت‌های باکتریایی عامل یک‌هشتم مرگ‌های جهان

یک گزارش جدید نشان می دهد که عفونت‌های باکتریایی عامل ۱ مورد از ۸ مرگ و میر هستند و بعد از بیماری‌های قلبی دومین عامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس گزارش جدیدبه‌حققان، حدود ۷.۷ میلیون نفر در سال ۲۰۱۹ بر اثر عفونت با یکی از ۳۳ نوع رایج باکتری جان خود را از دست دادند. این رقم تقریباً ۱۴ درصد از مرگ و میرها در آن سال است. به گفته نویسندگان این مطالعه، بیش از ۵۱ درصد از مرگ‌های مرتبط با باکتری‌ها به دلیل یکی از سه بیماری عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی، عفونت‌های جریان خون و عفونت‌های شکمی است. پنج میکروب خاص و به طور کلی شناخته شده استافیلوکوکوس اورئوس، ای کولی، استرپتوکوک پنومونیه، کلبسیلا پنومونیه و سودوموناس آئروژینوزا مسئول بیش از نیمی از مرگ و میرهای ناشی از عفونت باکتریایی بودند. یافتن مرتبط با بیشترین مرگ و میر در سطح جهان استافیلوکوکوس اورئوس با ۱.۱ میلیون مرگ بود. این باکتری باعث عفونت "گستاف" می‌شود که می‌تواند منجربه ذات الریه و سپسیس شود. در سال ۲۰۱۹ تعداد مرگ و میر ناشی از استافیلوکوکوس اورئوس و E.coli بیشتر از HIV/AIDS که باعث مرگ ۸۶۴۰۰۰ نفر شده بود. دکتر مورکریستوفر موری»، مدیر مؤسسه سنجش و ارزیابی سلامت در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن گفت: «این داده‌های جدید، برای اولین بار چالش بهداشت عمومی جهانی ناشی از عفونت‌های باکتریایی را نشان می دهد.»

میزان مرگ و میر ناشی از عفونت باکتریایی بسته به مکان متفاوت بود. کشورهای جنوب صحرای آفریقا با ۲۳۰ مرگ به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر بالاترین میزان را داشته است. در مقایسه، اروپای غربی، آمریکای شمالی و استرالیا مجموعاً ۵۲ مرگ در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر داشتند. میکروب‌های مرتبط با بیشترین مرگ و میر نیز بر اساس سن متفاوت بودند. استافیلوکوکوس اورئوس بیشترین مرگ و میر را در افراد ۱۵ ساله یا بالاتر ایجاد کرد، در حالی که سالمونلا انتریکا سروار تیفی بیشترین مرگ و میر را در گروه سنی ۵ تا ۱۴ سال داشت. در همین حال، باکتری ذات الریه عمدتاً کودکان زیر ۴ سال را از بین می‌برد.

زنان و خانواده

دشمن از الگو شدن زن موفق ایرانی در جامعه اسلامی می‌هراسد

معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده گفت: از آنجا که دشمن از الگو شدن زنان موفق ایرانی هراس دارد سعی می‌کند حضور زن در جامعه اسلامی را نقاب جلوه دهد، ما باید از این جایگاه دفاع کنیم و کرامت زن در جمهوری اسلامی را به خوبی بشناسانیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کمیسیون ملی یونسکو، نسبه خرعلی روز پنجشنبه در نشست توانمندسازی زنان برای آینده‌ای پایدار در تالار اجتماعات کمیسیون ملی یونسکو – ایران، با ابراز امیدواری از اینکه این نشست‌های تخصصی مقدمه عملگردغیی، صدقانی، ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی در زمینه پیشرفی زنان در سند تحول باشد، افزود: در واقع باید به این واقعیت اشاره کرد که زنان دیگر حمایت نمی‌خواهند بلکه باید با پیشرفی در صف اول مسیر تحول و ارتقای جامعه باشند و ما به زمینه‌سازی برای پیشرفی بپردازیم. معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده افزود: توانمندسازی یکی از تکالیف معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در برنامه ششم است که متأسفانه عمل به آن ترک شده بود و در پایان برنامه ششم توسعه، برنامه جامع آن تهیه نشده بود که در حال اقدام است. خرعلی در ادامه به اقداماتی همچون مشاوره به زنان سرپرست خانوار، حمایت حقوقی و اجتماعی، آموزش، مهارت‌آموزی و فراهم آوردن زمینه‌های اشتغال با کمک بانک رفاه و وزارت کار، تدارک صندوق برای اشتغال زنان و تعهد به زنان تراگرین، طرح کسب و کار پایدار خانواده محور، پرتبیانی ازشناخت استعدادها برای بروزرسانی استعدادها و فعالیت‌های دانش بنیان اشاره کرد و با برشمردن نقش فعال زنان ایرانی در آموزش از طریق مجازی در کشورهای منطقه از لزوم توجه به مبحث سبک زندگی و بحث آموزش صحبت کرد. وی گفت: در بسیاری از شاخص‌ها در عرصه توانمندسازی، زنان ایران جلوتر هستند اما مشکل جدی ما مسأله رسانه است و ما باید در این بخش حرکتی جدی را شروع کنیم بعد از جریانات اخیر، حضور زن در جامعه ما سایه جلوه شد و مشود شد و باید آن را احیا کنیم چرا که دشمن تلاش می‌کند از آنجا که از الگو شدن زن موفق ایرانی در جامعه اسلامی می‌هراسد، این حضور فعال را نقاب جلوه دهد، ما باید از این جایگاه دفاع کنیم و کرامت و جایگاه زن در جمهوری اسلامی را به خوبی بشناسانیم. در ادامه مریم کاظمی‌پور، معاون توسعه ورزش بانوان در وزارت ورزش و جوانان، سخنان خود را با محوریت فعالیت‌های گسترده این معاونت در عرصه توانمندسازی بانوان و آمار چشمگیر موفقیت زنان ورزشکار ایرانی در عرصه‌های بین‌المللی در یک ساله اخیر، ارائه داد. وی نگاه ویژه این معاونت را توجه به شاخص‌های مادری و همسری در ورزشکاران زن دانست و بر ضرورت فراهم‌سازی زمینه حضور موفق زن در این عرصه در کنار تأمل و برخورداری از مسئولیت اجتماعی تأکید کرد. کاظمی‌پور همچنین در این نشست راه‌اندازی سامانه ورزشی بانوان به عرصه‌های ورزشی برون مرزی، اثرگذاری بر توسعه پایدار در بحث کیفی و تعداد و گسترگی حضور بانوان بر اساس عدالت‌محوری صحبت کرد. معاون توسعه ورزش بانوان در وزارت ورزش و جوانان با اشاره به روند رو به جلوی ورزش بانوان در توسعه پایدار در عرصه همگانی و توجه به عدالت جنسیتی، به ارائه مصادیقی از بازنگری طرح‌های ملی و اهدافی آنها جهت ارتقای بحث ورزش، سلامتی و مشارکت زنان در جوامع شهری و روستایی پرداخت و درباره اشتغال بانوان ورزشکار مدال‌آور، چتر حمایتی از ورزشکاران اردوشین و ـ نکاتی را مطرح کرد.

کاهش سرعت رشد جمعیت در ایران غیرمنطقی است

مشاور عالی وزیر کشور در حوزه جمعیت با بیان این که کاهش سرعت رشد جمعیت در ایران غیرمنطقی است، افزود: در شرایط منطقی ایران باید شش درصد سالمند، ۲۴ درصد جمعیت زیر ۱۴ سال و حدود ۷۰ درصد جمعیت مولد داشته باشند.



به گزارش پیام آشنا، محمداسماعیل اکبری در بحث جمعیت با اشاره به این موضوع که کاهش سرعت رشد جمعیت در همه دنیا اتفاق افتاده است، گفت: این موضوع در ایران بدون منطق انجام شده و نیازمند سالمندی جدی است چرا که رشد جمعیت در جهان ۱.۰۱ درصد است و ما نیدیم که برای جمعیت خود تصمیم گرفتیم، بلکه دنیا بود که تصمیم گرفت رشد جمعیت را کم کند.

پروفسور اکبری با بیان این که سرمایه انسانی لازمه بقای محیط زیست در تقاط مختلف جهان است، گفت: گرم شدن زمین که توسط برخی مطرح می‌شود قصد دارند به همین دلیل مانع افزایش جمعیت شوند، حقیقت ندارد لذا تغییر شاخص‌ها برای ساماندهی جمعیت از جمله الزامات اجرایی است واین مهم باید هرچه سریعتر در دستور کار مسئولان حاکمیتی قرار گیرد.

مشاور عالی وزیر کشور با بیان این که سرعت کاهش جمعیت در ایران خیلی بیشتر از کشورهای مختلف دنیاست، خاطرنشان کرد: به طور مثال در انگلیس کاهش جمعیت حدود ۹۰ سال و آمریکا ۷۰ سال طول کشیده ولی در ایران کاهش جمعیت طی ۱۰ سال انجام شده است.

پروفسور اکبری تصریح کرد: بر اساس محاسبات انجام شده اگر مباحث جمعیتی به همین منوال انجام شود، تا ۲۰ سال آینده به دلیل رشد بسیار پایین تولد، قوم گیلک در کشور نخواهیم داشت.

مشاور عالی وزیر کشور با اشاره به اهمیت یافتن مقام معظم رهبری در خصوص ساماندهی جمعیت کشور، گفت: اگر به اختار جمعیت توجه ویژه‌ای نشود، باختیم چرا که در شرایط منطقی ایران باید ۶ درصد سالمند، ۲۴ درصد جمعیت زیر ۱۴ سال و حدود ۷۰ درصد جمعیت مولد داشته باشند.

پروفسور اکبری با بیان این که بر اساس بررسی‌های انجام شده حدود ۵۳۰ هزار مورد سقط جنین عمدی به دلایل مختلف در ایران انجام می‌شود، گفت: این مهم با اقبال قوی روبه رو شده و مشود.

روزنه

چه بخوریم که به آب مروارید مبتلا نشویم؟

آیا چشمان شما تمامی مواد مغذی مورد نیاز جهت پیشگیری از آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی را در اختیار دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چشم‌ها نیز به مواد مغذی نیاز دارند و این مواد می‌توانند از بیماری‌هایی نظیر کاتاراکت یا همان آب مروارید، دژنراسیون ماکولار و سایر بیماری‌های چشمی پیشگیری کنند. بر همین اساس باید بپرسید که برای حفظ سلامت چشم‌هان چه مواد غذایی را باید مصرف کنیم؟



در ادامه توصیه‌هـای تغذیه‌ای برای حفظ سلامت چشم‌هامی آید:

- کلم پیچ: برگ‌های سبز این کلم منبع غنی از لوتئین و زگرانتین است که مرتبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات بافت چشم را از خطرات نور آفتاب محافظت می‌کند و ریسک کاتاراکت یا آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را کاهش می‌دهد. منابع خوب دیگر این مواد مغذی شامل سبزیجات برگ سبز تیره مثل کلم، اسفناج، کلم بروکلی، کیوی، انگور قرمز، پرتقال، ذرت، لبه و خربزه است.

در عین حال بدن ما برای جذب لوتئین و زگرانتین نیاز به چربی دارد. بنابراین خوردن این منابع را حتما با کمی چربی همراه باشد. کلم یک ماده غذایی تک منظوره نیست، بلکه این سبزی حاوی ویتامین C و بتاکاروتن نیز هست که از دیگر مواد مغذی مفید برای چشم هستند.

- سیب زمینی: یک منبع خوب بتاکاروتن است که ممکن است پیشرفت دژنراسیون ماکولا را کند کند بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند و این ویتامین از خشکی چشم‌ها و کوری شبانه جلوگیری می‌کند. بتاکاروتن و ویتامین A به کاهش خطر عفونت چشم نیز کمک می‌کنند. اگر سیب زمینی دوست ندارید، سعی کنید از دیگر مواد غذایی مفید هویج و کدو یا مواد غذایی به رنگ سبز تیره شامل اسفناج، بتاکاروتن خود را به دست آورید. جگر، شیر و تخم مرغ دیگر منابع عالی ویتامین A هستند و همفند لوتئین و زگرانتین، بتاکاروتن و ویتامین A در هنگام غذا خوردن با چربی سالم مانند روغن زیتون جذب می‌شوند.

- توت فرنگی: توت فرنگی تازه یک ماده غذایی مفید برای چشمان شماست. این میوه حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان بوده که می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد. همچنین مطمئن شوید که در بشقاب خود از سایر غذاهای غنی از ویتامین C شامل فلفل، بروکلی، مرکبات مانند نارنگی و گریپ فروت در طول روز استفاده کرده‌اید.

- سالمون: اگر چشم شما دچار خشکی است به میزان کافی امگا۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود. همه روزه مقدار کافی چربی مفید را می‌توانید از راه مصرف سالمون یا سایر انواع ماهی‌ها، گردو که حاوی ویتامین E بوده که آن نیز برای چشم مفید است و تخم کتان دریافت کنید. سالمون همچنین منبع خوبی از ویتامین D است که به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا کمک می‌کند. ویتامین D را می‌توان با مصرف ماهی‌های ساردین، شیر و آب پرتقال غنی شده با ویتامین D نیز به دست آورید.

- چای سبز: یک فنجان چای سبز بیش از یک نوشیدنی آرامش بخش و خوشمزه است، آنتی اکسیدان آن ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک کند. چای سبز حاوی مواد سلامت بخشی است که به نام کاتچین شناخته می شود که دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. بنابراین نوشیدن آب قبل از خواب مفید است. به این دلیل که باعث نگهداری نمای بدن در وضعیت ایده‌آل می‌شود. این مسأله باعث می‌شود هنگام خواب، بدن هیدراته بوده و دچار اختلال خواب ناشی از بی‌آبی نشود.

جرعه‌ای برای آرامش اعصاب

کم‌آبی بدن باعث تغییر در خلق‌وخو و کاهش آستانه تحریک عصبی می‌شود. علاوه بر اینکه بر جرخه کلی خواب و بیداری شما تاثیر منفی می گذارد اما این به معنی ضرورت مصرف آب درست پیش از خواب نیست بلکه رعایت یک فاصله زمانی مناسب برای نوشیدن آب پیش از خواب توصیه می‌شود. تکرار ادرار نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

از خواب پیوسته غافل نشوید

به گفته دکتر گوینامادت زمان خواب بین شش تا هشت ساعت است. نوشیدن آب، بیش از اندازه و نزدیک به زمان خواب باعث شکستن چرخه منلسب خواب شده و به سلامت قلب نیز آسیب وارد می‌کند. بنابراین در طول روز آب کافی مصرف کنید. نشانه مصرف آب کافی نیز این است که رنگ ادرار باید زرد روشن باشد. او می‌گوید: «بهترین زمان برای نوشیدن آخرین لیوان آب پیش از خواب، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب است. علاوه بر این بهتر است آب ولرم باشد. به این دلیل که باعث بهبود گردش خون شده و فرآیند سوزدایی در طول شب را تسهیل می‌کند. از سوی دیگر می‌تواند به کاهش درد یا گرفتگی عضلاه‌های معده نیز کمک می‌کند. تنظیم تعرق بدن و دفع سموم بدن از این طریق نیز از دیگر ویژگی‌های نوشیدن آب ولرم، دو ساعت پیش از خواب است.



جمعیت جهان تا سال ۲۱۰۰ چه میزان خواهد بود؟

بر اساس گزارش سازمان ملل متحد در مورد چشم‌انداز جمعیت جهان در سال ۲۰۲۲ تعداد افراد روی زمین در هفته گذشته از هشت میلیارد نفر گذشت اما آیا امکان دسترسی برابر به فرصت برای همه وجود دارد؟



به گزارش پیام آشنـا به نقل از ویفروم، رشد جمعیت جهانی گواهی بر پیشرفت گونه انسان‌هاست. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد با وجود افزایش تولید ناخالص داخلی جهانی و امید به زندگی و برابری، پیشرفت به اندازه کافی به طور مساوی توزیع نشده است.

جورج پیرگوس از جامعه فارغ‌التحصیلان رهبر جوان جهانی به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توان از طریق استانداردهای کار منصفانه، سرمایه‌گذاری روی زنان و دختران، نوع در تحقیقات، رعایت اصول راهنمای اهداف توسعه پایدار سازمان ملل متحد و موارد دیگر به فرصت برابر برای همه دست یافت.

کیت رابرتز، مدافع حقوق بشر، معتقد است یکی از راه حل‌ها سرمایه‌گذاری بیشتر روی فرصت برای زنان است.

وقتی روی فرصت‌های یک زن سرمایه‌گذاری می‌کنید، او می‌تواند به مدرسه برود؛ شغلی پیدا کند؛ خانواده‌اش را تغذیه و توانمند کند و چرخه فقر شدید را بشکند. البته دسترسی دختران و زنان به بهداشت باروری و آموزش امری کلیدی است.

سونیا مدینا، محقق این بررسی، افزود: هم‌پوشی بحران‌هایی مانند بحران آب و هوا و ناامنی غذایی، نابرابری‌ها را در سراسر جهان تشدید می‌کند و تهدیدی دائمی برای کودکان است. بنابراین یک رویکرد به هم پیوسته برای این مسائل مورد نیاز است.

در طول تاریخ هر یک میلیارد نفر جدید سریع‌تر از یک‌میلیارد قبلی اضافه شده‌اند. هم‌اطور که نمودارها نشان می‌دهند، مدتی طول کشید تا نسل‌ها به اولین نقطه عطف با جمعیت یک میلیارد نفری در سال ۱۸۰۳ برسند. این امر تا حد زیادی با پیشرفت‌های بسیار آغاز شده در جریان انقلاب صنعتی نوم در سال‌های ۱۷۰۰ تسهیل شد. از آن زمان افزایش نرخ باروری و پیشرفت‌های مداوم در پزشکی و کشاورزی به جمعیت هند اجازه داده که به سرعت افزایش یابد اما به دلیل تغییر جمعیت‌شناسی و کاهش نرخ باروری، مدتی نرخ رشد کند را ثبت کرده است.

تقریبا نیمی از مردم جهان در هفت کشور زندگی می‌کنند. در سال ۲۰۱۵ نیمی از جمعیت جهان تنها در ۶ کشور متمرکز بودند اما رشد اخیر جمعیت در سایر کشورها این رتبه‌بندی را تغییر داده است؛ بنابراین کشورهایی مانند چین با ۱.۴۲۶ میلیارد، هند با ۱.۴۱۲ میلیارد، ایالات متحده آمریکا با ۳۳۷ میلیون و اندونزی با ۲۷۵ میلیون در مجموع کمتر از نیمی از جمعیت جهان امروز را در خود جای داده‌اند و این کشورها تا سال ۲۰۳۰ پرجمعیت‌ترین کشورهای جهان خواهند بود.

جمعیت هند در سال ۲۰۳۰ از ۱.۴۱۷ میلیارد نفر در سال ۲۰۲۲ به ۱.۵۱۵ میلیارد نفر افزایش می‌یابد که طبق آخرین نتایج سازمان ملل متحد در سال ۲۰۳۰ به پرجمعیت‌ترین کشور جهان تبدیل می‌شود. در حال حاضر چین درست جلوتر از هند با بیشترین جمعیت جهان قرار دارد اما این ۲ کشور به طور قابل توجهی از بقیه جلوتر هستند و هیچ کشور دیگری در دهه آینده از ۳۶۰ میلیون نفر فراتر نخواهد رفت.

پرجمعیت‌ترین کشورها در سال ۲۰۳۰ شامل هند، چین، امریکا، اندونزی، پاکستان، نیجریه، برزیل، بنگلادش، اتیوپی و روسیه خواهند بود. با نگاهی فراتر از سال ۲۰۳۰ تغییرات مهم دیگر شامل این است که پیش‌بینی می‌شود سهم جمعیت بالای ۶۵ سال جهان تا پایان قرن رشد کند؛ در حالی که انتظار می‌رود سهم زیر ۲۵ سال کاهش یابد.

علی‌رغم پیش‌بینی سازمان ملل مبنی بر اینکه ۱۰۹ میلیارد نفر تا سال ۲۱۰۰ در این سیاره ساکن خواهند شد اما همه موافق این مورد نیستند. محققان دانشگاه واشنگتن این تخمین‌ها را به چالش می‌کشند و بیان می‌کنند که تا سال ۲۱۰۰ جمعیت جهان بین ۶.۳ تا ۸.۸ میلیارد نفر خواهد بود.

سناریوی پایه تحقیقات آن‌ها که در مجله The Lancet به تفصیل شرح داده شده این فرضیه را مطرح می‌کند که جمعیت جهان در سال ۲۰۶۴ با ۹.۷ میلیارد نفر به اوج خود خواهد رسید.

منبسمال
هایی برای زندگی
منبسمال
هایی برای زندگی
Minimatha
@Minimatha
@MinimalHaveBirayeZendegi
@MinimalHavi.ir

تازه‌های سلامت

پاکسازی بدن در انتهای شب

پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سم‌زدایی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، قدیمی‌ها برای هر کاری آدابی داشتند و به آن آداب پایبند و معتقد بودند. یکی از این آداب، گذاشتن یک کلمه تنقلات بالای سر مهمان بود تا اگر نیمه‌شب گرسنه شد، خوراکی برای مصرف باشد. آداب دیگر، تنگ آب و لیوانی بود که شبه‌هنگام بالای سرشان می‌گذاشتند. حالا پژوهشگران نوشیدن آب پیش از خواب را توصیه می‌کنند؛ انگار که کار قدیمی‌ها بی‌راه هم نبوده است. برای خواب آرام، نخستین توصیه‌ها دوری از وسایل دیجیتال در ساعت‌های پایانی شب، عدم مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، انجام ورزش‌های آرامبتی و نوشتن اتفاقات روزانه برای رهایی از افکار منفی است. نوشیدن آب چطور؟ آخرین لیوان‌های روزانه را باید پیش از رفتن به رختخواب نوشید؟ یا باعث بی‌خوابی می‌شود؟ سؤال بعدی این است که آب باید سرد باشد یا گرم؟ بعضی قرار نوشیدن آب را عامل بی‌خوابی می‌دانند و بعضی دیگر اما نوشیدن آب را باعث خواب آرام اعلام می‌کنند. کدام نظر درست است؟

به گفته دکتر آبینلو گویتا، متخصص گوارش از بیمارستان چندتخصصی نارایانای هیجیوره، نوشیدن آب پیش از خواب به کنترل نمای بدن کمک می‌کند. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، کم‌آبی بدن باعث می‌شود قرار هنگام خواب احساس گرما یا بسرما کنند؛ بنابراین نوشیدن آب قبل از خواب مفید است. به این دلیل که باعث نگهداری نمای بدن در وضعیت ایده‌آل می‌شود. این مسأله باعث می‌شود هنگام خواب، بدن هیدراته بوده و دچار اختلال خواب ناشی از بی‌آبی نشود.

از خواب پیوسته غافل نشوید

به گفته دکتر گوینامادت زمان خواب بین شش تا هشت ساعت است. نوشیدن آب، بیش از اندازه و نزدیک به زمان خواب باعث شکستن چرخه منلسب خواب شده و به سلامت قلب نیز آسیب وارد می‌کند. بنابراین در طول روز آب کافی مصرف کنید. نشانه مصرف آب کافی نیز این است که رنگ ادرار باید زرد روشن باشد. او می‌گوید: «بهترین زمان برای نوشیدن آخرین لیوان آب پیش از خواب، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب است. علاوه بر این بهتر است آب ولرم باشد. به این دلیل که باعث بهبود گردش خون شده و فرآیند سوزدایی در طول شب را تسهیل می‌کند. از سوی دیگر می‌تواند به کاهش درد یا گرفتگی عضلاه‌های معده نیز کمک می‌کند. تنظیم تعرق بدن و دفع سموم بدن از این طریق نیز از دیگر ویژگی‌های نوشیدن آب ولرم، دو ساعت پیش از خواب است.