

تنبلترین ملت‌های دنیا



در پژوهشی جهانی که توسط نشریه علمی لانست انجام شده و به نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی استناد شده است، مردم کشور مالت تنبل‌ترین مردم دنیا هستند و رتبه اول این فهرست را به خود اختصاص داده‌اند. یک‌پنجم مرگ و میرها در این کشور به سبب تنبلی و بی‌تحركی است، زیرا دوری از تحرک بدنی سبب بروز امراض قلبی می‌شود.

در پژوهشی جهانی که توسط نشریه علمی لانست انجام شده و به نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی استناد شده است، مردم کشور مالت تنبل‌ترین مردم دنیا هستند و رتبه اول این فهرست را به خود اختصاص داده‌اند. یک‌پنجم مرگ و میرها در این کشور به سبب تنبلی و بی‌تحركی است، زیرا دوری از تحرک بدنی سبب بروز امراض قلبی می‌شود.

جام جم آنلاین در ادامه نوشت: نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد، پس از مالت، سوازیلند با 69 درصد، عربستان با 3 . 68 درصد، صربستان با 68 درصد و انگلیس با 3 . 63 درصد در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

نداشتن تحرک بدنی، عامل 2 . 19 درصد از مرگ و میرها در مالت است و این عامل در انگلیس 17 درصد، آمریکا 8 . 10 درصد و یونان 2 . 4 درصد است.

آنچه در این فهرست توجه خواننده را بیش از هر چیز به خود جلب می‌کند، قرار گرفتن نام کشورهای پیشرفته و صنعتی مانند ژاپن، انگلستان و ایتالیا در کنار کشورهای فقیری مانند نامیبیا و سوازیلند است.

در این فهرست نام کشورهای ثروتمندی مانند عربستان، کویت و امارات در کنار نام کشورهای مانند ترکیه، آرژانتین و مالزی به چشم می‌خورد که از یکسو نشان‌دهنده ناهمگونی میان کشورهای بادشده است و از طرف دیگر بیانگر آن است که تنبلی و کم‌تحركی مردم کشورهای جهان تحت تاثیر عوامل دیگری غیر از ثروت، پیشرفت، فقر و عواملی از این دست است.

فهرست مزبور بیانگر آن است که کم‌تحركی و تنبلی در میان مردم تمام قاره‌های جهان از آسیا و آفریقا گرفته تا اروپا و آمریکا شایع است و شرایط جغرافیایی در کم‌تحركی تاثیری نداشته یا کمتر تاثیرگذار بوده است.

در این پژوهش بر اساس آمار بهداشت جهانی آمده است که پشت میزنشینی سالانه پنج میلیون نفر را در جهان قربانی می‌کند که خود این پشت میزنشینی، نشانی از نظم و شیوه‌های کار در جهان امروز است که خالی از تحرک و دفع تنبلی است.

در این مطالعه از برخی عادات روزانه مردم مثل تکیه بیش از حد به خودرو یا نشستن طولانی‌مدت در برابر تلویزیون و رایانه انتقاد شده و آمده است: 171#& نسل‌های گذشته در کشورهای عربی خلیج فارس در مشاغلی چون چوپانی و صید فعال بودند که این امر سبب تحرک بالای آنها می‌شد، اما با پیدایش نفت بسیاری از شهروندان به سوی مشاغل بی‌تحرک روی آوردند و این امر سبب افزایش تنبلی در این کشورها شد.»

در این تحقیق گسترده، منظور از تنبلی این است که از سه نوع فعالیت روزانه یعنی 30 دقیقه پیاده‌روی آرام در روز (در پنج مرحله)، 20 دقیقه فعالیت بدنی (در سه مرحله) یا آمیزه‌ای از این دو اجتناب شود.