info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۵۰
چهارشنبه / ۱۸ اُمرداد / ۱۴۰۲
۲۴ / محرم / ۱۴۴۵
09 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانی آند بشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶-۳۲۵۳۰۱۰۱ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرازه

امروز با حافظ

شربتی از لبِ لعلش نچشیدیم و پرَفت
روی مَه پیکر او سیر ندیدیم و برفت
گویی از صحبتِ ما نیک به تنگ آمده بود
بار بربست و به گردش نرسیدیم و برفت

خوانده

جان نباشد جز خبر در آزمون
هر که را افزون خبر جانش فزون

مولانا

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۴۶	۰۵:۲۰	۱۲:۱۱	۱۹:۰۲	۱۹:۲۱

برگه

در زندگی افسوسی وجود ندارد، هر چه هست فقط درس است...

جنیفر آنیستون

اشاره

چطور اسم آدم‌ها را به خاطر بسپاریم؟

آیا شما هم در به خاطر سپردن نام‌ها مشکل دارید؟ در این مطلب ترفندهای سادهی به یادآوردن نام‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از فرادید، بار سوم بود که پدر دوستم را می‌دیدم و باز هم نامش را به یاد نمی‌آوردم. اما در آن ملاقات برای او یک جوک تعریف کردم و حالا که نام او را به آن جوک ربط می‌دهم، شک ندارم دیگر نام آن مرد را فراموش نمی‌کنم.

ترفند بخاطر آوردن نام‌ها که گاهی اوقات کار بسیار سختی می‌شود بر مبنای یک حقیقت ساده علوم اعصاب است وقتی با افراد جدید ملاقات می‌کنیم، معمولاً نام‌شان را در بخشی از مغزمان که به حافظه‌ی کوتاه‌مدت اختصاص دارد، ذخیره می‌کنیم بیشتر اوقات، جای مناسبی هم برای این کار خیر سازی است مغز ما مدام در جریان اطلاعات تازه قرار می‌گیرد، بنابراین طوری تکامل یافته که خاطرات نه چندان مهم را به حاشیه برفد تا اطلاعاتی که اهمیت بیشتری دارند سریع‌تر در دسترس قرار بگیرند. همان طور که دکتر توماس رایان از موسسه علوم اعصاب کالج ترینیتی در دوبلین و دکتر بی فرانکلند از گروه روان‌شناسی دانشگاه تورنتو سال گذشته نوشتند، "گرامفوشی نه تنها یک اشکال نیست، بلکه شاید یکی از ویژگی‌های عملکردی مغز باشد که به آن اجازه می‌دهد به صورت پویا با محیط تعامل داشته باشد. فراموش کردن برخی خاطرات می‌تواند مفید باشد»

اما وقتی نوبت به نام‌ها می‌رسد، باید یک یا دو مشکل روبرو می‌شویم: نخست، وقتی کسی را ملاقات می‌کنیم معمولاً نمی‌دانیم آیا او با نامش بعداً برای ما مهم خواهد بود یا نه

دوم، حتی اگر آن فرد و نامش مهم باشند، ما همچنان شرطی شده‌ایم نام او فراد در دستی داده‌های کوتاه‌مدت ذخیره کنیم.

بنابراین، ترفندی که پیشنهاد می‌کنیم آن را امتحان کنید این است که یاد بگیرید نام‌ها را با خاطراتی که می‌دیند به حاشیه‌ی مغز نمی‌رفید، مرتبط کنید. تعریف کردن جوک فقط یک نمونه آن است. پس از گفتن آن جوک، دیگر نام پدر دوستم را فراموش نمی‌کنم.

اما تکنیک‌های زیاد دیگری وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها برای مرتبط کردن نام یک شخص با یک خاطره و سهل‌آموز کردن آن‌ها استفاده کنید. از جمله:

خاطرات بصری

فرض کنید در صف انتظار دستشویی با مردی به نام «جِل» روبرو می‌شوید. شما به معنای واقعی کلمه آنجا ایستاده‌اید و به در توالت نگاه می‌کنید. این مثل خیلی ساده است (محض اطلاع خوانندگان غیرآمریکایی، «جِل» از نام‌های «اسیه-روبس بهداشتی» است.)

تداعی واژه

به نظر من فکر کردن به یک اصطلاح مشابه که نام کسی شبیه آن است، کارساز است. برای مثال، اگر زنی به نام «طیبی اسمیت» را ملاقات کنم، شاید تلمش مرا یاد کشتی‌های آزادی بیندازد که ایالات متحده در طول جنگ جهانی دوم ساخت مثال دیگری، برتم در مورد زنی از ترکیه پسه نام امینه (Emine) که به تازگی با او آشنا شده به ذهنم رسید نام او مانند «M&A» تلفظ می‌شود. که مخفف «ادغام‌ها و اکتساب‌ها» است (معاملاتی که در آن‌ها مالکیت شرکت‌ها دیگر سازمان‌های کسب و کار یا واحدهای در حال کارشان، منتقل یا ترکیب می‌شوند.)

نوشتن داده‌های تازه

من گاهی اوقات این کار را انجام می‌دهم. تقریباً هر سال به یک مهمانی تعطیلات می‌روم و رانش را بخواهید آنقدر لشته کردم تا یاد گرفتم از کسی که ملاقات می‌کنم، موضوع گفتگوی من، جایی چیزی بنویسم. چون اگر این کار انجام دهم، به احتمال زیاد سال بعد مجبور نیستم در همان مهمانی با شرمندگی نام آن‌ها را دوباره بپرسم و دلسازهای نکراری شان را بشنوم. با این روش هم اطلاعات در ذهن شما نقش می‌بندند و هم با ثبت آن‌ها روی کاغذ می‌توانید هر زمان که خواستید، به آن‌ها مراجعه کنید.

کشیدن داده‌های تازه

مطالعه‌ای که سال گذشته در مجله «Aging Neuropsychology, and Cognition» منتشر شد، نشان داد ترسیم یک رویداد در قیافی با نوشتن ساده آن، سبب می‌شود آن را بهتر به یاد بیاورید.

اعتراف می‌کنم هیچوقت این روش را امتحان نکرده‌ام و استعدادش را هم ندارم، اما حتی یک خط خطی ساده برای ثبت نام یک شخص هم خالی از فایده نیست.

تداعی متداول

اگر با فردی آشنا شدید که نام رایجی داشت، بلافاصله می‌توانید به افراد دیگری به همین نام فکر کنید. بنابراین، خود من اگر با شخصی به نام «هنری» ملاقات کنم، به هنری‌های دیگری که می‌شناسم فکر می‌کنم: مانند برادرزاده‌ام، پسر دوستم، هنری فورد و لیونیل بازنشسته فوتبال تیری هنری...

تداعی شخصیت

اساساً این فرفند مستازم این است که یک فرد قصه‌ای یا مشهور یا ترکیبی از این دو را به یاد بیاورید که نام یا تصویرش مانند یک پازل عمل می‌کند تا کمک کند نام کسی را به خاطر بسپارید. مثال: فرض کنید دیلن والش بازیگر را ملاقات کردید اما کاری که در آن ایفای نقش کرده را به یاد نمی‌آورید. شاید نمایش قدیمی بوزلی هیلز ۹۰۲۱۰ را به خاطر بیاورید که در آن، نام خانوادگی یکی از شخصیت‌های اصلی، والش و نام کوچک دیگری دیلن بود.

سایر تکنیک‌ها

برخی از این تکنیک‌ها را هر قدر بیشتر امتحان کنید مؤثرتر می‌شوند. شاید به این دلیل باشد که شما در به خاطر سپردن «تلاش» برای ایجاد ارتباط، مهارت بیشتری پیدا می‌کنید و البته برخی تکنیک‌ها برای برخی افراد نتیجه‌ی بهتری دارد تا دیگران. با این حال، پیدا کردن تکنیک مناسب خودتان خالی از سرگرمی هم نیست که اگر چنین نبود فراموشی نام‌ها یک تجربه استرس‌زا تبدیل میشد. همان‌طور که دین برنت عصب‌شناس نوشته است: «هیچوام این پیشنهادات به این معنی باشد که شما درک می‌کنید اگر برای بار دوم شما را ملاقات کردم و نام‌تان را به خاطر نیاوردم، این نشانه‌ی بی‌ادبی من نیست رانشتن از نظر آداب معاشرت، شاید بی‌ادبانه باشد، اما دست کم حالا دلیلش را می‌دانید.»

گزارش روز

خطر در انتظار شهروندان بی‌تفاوت

ریزش چند ساختمان در حال تخریب غیرمجاز در محله خلازیر و شهرک احمدیه که با مرگ و مفقود شدن چند نفر همراه شد، در کنار حادثه گیر کردن دو انگشت دختر و پسر نوجوان در پله برقی‌های جنوب تهران در چند روز اخیر، بار دیگر پرونده‌پیچیده «ایمنی در شهر» را پیش روی مدیران شهری گشود.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایران، خیابی‌ها پیش از این دو حادثه، نسبت به تردد در شهر چندان سختگیر نبودند، اما حالا اتفاقاتی که پشت سر هم در نیمه صفحات حوادث رسانه‌ها جا خوش کرده، نشان می‌دهد که ما حتی برای عبور و مرورمان در شهرها هم نباید از تابلوهای هشدار دهنده، نکات ایمنی و توصیه‌های ساده غافلت کنیم. مسئولان در حال حاضر علت این دو حادثه را به بررسی ابعاد مختلف پرونده موکول کرده و فعلاً عذر تقصیر را گرفتن «مسئولیت شهروندی» اعلام کرده‌اند که نسبت به هشدارها بی‌توجه بوده‌اند. اما اتفاقاتی که در این مدت پشت سرهم رخ داده، نشان می‌دهد که نمی‌توان از کنار «ایمنی در شهرها» به راحتی گذشت. صدور اطلاعیه و بایانیه و پای کار بودن مدیران شهری البته خوب است. اما زمانی که حادثه‌ای رخ می‌دهد، مقصر باید مشخص شود.

اگرچه همچنان واکنش‌ها به این دو حادثه ادامه دارد و اعضای شورای شهر تهران هم طی جلسات و نشست‌هایی پیگیر ماجرای این دو پرونده هستند، اما پندی که باید از این دو اتفاق گرفت، در نهایت به این سؤال ختم می‌شود که «آیا ایمنی در کارشهرهای ما در حد بالایی است؟» پاسخ به این سؤال چندان ساده نیست، چرا که رفتارهای شهروندی ما هم نشان می‌دهد که ما نیز نسبت به رعایت برخی مقررات و توصیه‌های ایمنی در شهرها چندان حساس نیستیم. انداختن توپ را ایمنی به حیاط مدیران شهری زمانی می‌تواند گره‌گشا باشد که ما هم به عنوان یک شهروند، مسئولیت رفتارهای پرخطر خود را بپذیریم، به ویژه وقتی که رنگ خطر هشدارها به صدا در آمده و مسئولان با بخشنامه‌هایی از ما می‌خواهند که نسبت به تردد در شهر هوشیار باشیم. طوفان چند ماه اخیر تهران را که به یاد آورید، به‌خوبی می‌توانید ردپای خطای رفتاری شهروندان را ببینید. شهروندان سهل‌انگاری که با وجود اخطارهای هواشناسی باز هم در کنار رودخانه‌ها، بساط پهن کردند و با وقتی طوفان شدت گرفت، بی‌محابا زیر داربست‌های سنگین ساختمان‌های نیمه‌کار پناه گرفتند. این تنها یک نوع رفتار شهروندی است که در زمان حادثه خطرآفرینند. یا می‌توانید شهروندی را به خاطر آورید که در زمان تصادف خودروها و یا تخریب ساختمان‌ها بی‌توجه به حادثه، به راحتی در تردد هستند! مرور این رفتارها البته قرار نیست بار سنگین مسئولیت مدیران را کم کند، اما به ما هم به عنوان «یک شهروند» یادآوری می‌کند که در این زمینه مسئولیت داریم و نمی‌توانیم به‌هوای اینکه دیگران برایمان فکری کرده‌اند، از کنار نقاط حادثه‌خیز، بی‌توجه عبور کنیم. با وجود این، باز هم باید این سؤال را تکرار کرد: تهران برای تردد شهروندان در شهر تا چه اندازه ایمن است؟

اخطارها و خطاها

مهدی عباسی، عضو شورای شهر تهران از زاویه دیگری به حوادث اخیر در تهران پرداخته و به این سؤال پاسخ می‌دهد او هم دقیقاً دست روی نکته‌ای می‌گذارد که متأسفانه نسبت به آن سهل‌انگاری شده است. «اورش شهروندان در شهر» موضوعی است که عباسی با تأکید بر آن می‌گوید: «تهران شهر نسبتاً ایمنی است، اما رفتارهای ما نا ایمن است؛ این هم ما شهروندان و هم مدیران را شامل می‌شود. دقیقاً در جلسه اخیر شورا بحثی داشتیم که اگر حادثه پله برقی‌ها ناشی از کوتاهی و عذر مدیر بود، باید با مدیر متخلف برخورد قاطع شود. اما اگر مشخص شد شهروند در این حوزه مسئولیت داشته باید گفت که حادثه رخ داده است و با رویکرد دیگری به آن پرداخت.»

عباسی با بیان اینکه ما در حوزه آموزش‌های شهروندی دچار ضعف هستیم و چندان جدی کار نکرده‌ایم، ادامه می‌دهد: «یک زمانی می‌شود حادثه‌ای رخ داده و شهروندی غافلت کرده و بی‌توجه بوده است که این به عدم آموزش صحیح برمی‌گردد. یعنی باید جای دیگری دلیل رفع نواقص گشت و آموزش شهروندی را از قلا داد و گرنه ممکن است تیم اجرایی از پیمانکار گرفته تا مدیر و کارکنان مربوطه هم در بروز یک حادثه بی‌تقصیر باشند و شهروند تا آگاهانه دچار حادثه شود.»

با این توصیف باید دید که شهروندان ما تا چه اندازه نسبت به ایمنی در شهر آگاهند و می‌دانند که مثلاً وقتی قرار است با فرزندشان از روی پله برقی عبور کنند، نباید اجازه دهند فرزندشان روی پله‌های برقی بدوند.

از آن طرف ماجرا باید به بحث ایمنی اشاره کرد که مدیران در ایجاد آن مسئولیت دارند. همان‌طور که مهدی چمران، رئیس شورای شهر هم در نشست خبری دیروز خود درباره حادثه خلازیر گفته است، نه تنها ساختمان درز انقطاع نداشته که شرایط نشان می‌دهد، ایمنی نیز نداشته است. او می‌گوید: «ما نابلدی را به چشم در برخی ساختمان‌ها می‌بینیم؛ اولاً باید چهار طبقه ساختمان ساخته شود که چنین نبوده است چهار طبقه ساخته شده مشخص است اما چهار طبقه دیگر نیز ساخت! فلسفی زده‌اند و منتظرند در شرایط بحرانی شروع به ساخت کنند و در همین فضا که تخریب شده مردم در شبیه چنین خانه‌های زندگی می‌کنند»

قصه تخریب هم البته مفصل است. کارشناسان تأکید می‌کنند که برای تخریب ساختمان هم باید به اندازه ساخت، تجهیزات و امکانات داشت و اینطور نیست که چون قضیه تخریب است، ماجرا بمهم دوخته شود. اما در این حادثه می‌بینیم که به علت کمبود تجهیزات، تخریب به پیمانکار سپرده می‌شود یا آنطور که رئیس کمیته عمران شورای شهر تهران اشاره کرده، روند برخورد با ساخت‌سازهای غیرمجاز مناسب نیست و اساساً این سؤال مطرح است که چرا شهرداری باید ملک غیرقانونی را تخریب کنند، چرا قوه‌قضائیه به طور جدی وارد نمی‌شود؟

آقامیری می‌گوید: «باید روند قانونی به گونه‌ای باشد که شهرداری‌ها ملک متخلف را به قوه‌قضائیه معرفی کنند و قوه قضائیه با برخورد قانونی کاری کند که خود ملک که اقدام به ساختوساز غیرمجاز کرده نسبت به تخریب ملکش اقدام کند و زمین خالی را تحویل شهرداری‌ها دهد نه اینکه یک نفر ملکی را به صورت غیرقانونی بسازد و بعد شهرداری‌ها ملک را تخریب کنند و کسی با ملک کاری نداشته باشد.»

به این بهانه باید به مبحث مهم HSE (سیستم مدیریت ایمنی، بهداشت، محیط زیست) در شهرها اشاره کرد که با شعار «حوادث بزرگ دلایل کوچک دارد» شکل گرفته است. استقرار واحد HSE در شهرداری‌ها در واقع قرار است به پیشگیری از بروز حوادث پرداخته و نقص‌ها و کمبودها را گوشزد کرده تا اصلاح یافته و شرایط نا ایمن، ایمن شود. با وجود این، صدایی که در این چند روز از شهر تهران شنیده شده نشان می‌دهد که ما در هر ضلع این ایمنی یعنی شهروندان و مدیران شهری و رسانه‌ها دچار غفلت شده‌ایم!

مکث

کلاهبرداری این بار با وعده فعال‌سازی اینترنت ۵G

در شرایطی که سودجویان از روش‌های گوناگونی برای کلاهبرداری و فریب کاربران استفاده می‌کنند، کلاهبرداری‌های تلفنی نیز نسبت به گذشته بیشتر شده و توصیه می‌شود کاربران در مواجهه با موارد مشکوک هوشیار باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: بارها گفته شده زمانی که با شما تماس تلفنی گرفته می‌شود و به طور مثال وعده جایزه و هدیه می‌دهند، درخواست اطلاعات بانکی تان را می‌کنند و موارد مشابه، باید دقت کنید؛ علی‌رغم اینکه این پیشنهادها جذاب هستند اما احتمال اینکه در استدلای فریب خوردن توسط کلاهبردارن قرار گرفته باشید، زیاد است.

نکته مهم این است شما حق دارید درباره هر شخصی که تلفنی با شما تماس می‌گیرد و به شما پیشنهاد می‌دهد، بررسی‌های لازم را انجام دهید، با نهادهای کاری از آن‌ها اطلاعات کاری بخواهید، تماس بگیرید، مرجع‌های آن‌ها را استعلام کنید و زمانی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری در مورد پیشنهاد آن‌ها داشته باشید؛ زیرا افرادی که بعطور قانونی و به دور از هر گونه کلاهبرداری به‌صورت تلفنی بازاریابی انجام می‌دهند، از این که اطلاعات فعالیت معقول و منطقی خود در اختیار شما قرار دهند، خوشحال می‌شوند.

درخواست پول برای یکسال‌سازی تعرفه‌های اپراتور یکی از انواع کلاهبرداری‌هاست. فرجالی که یکسال‌سازی تعرفه‌ها و تک‌نرخی شدن تماس‌های درون شبکه با برون شبکه برای اپراتورهای اول و دوم، هزینه‌ای برای مشترکان ندارد و جزو خدماتی است که توسط اپراتورها ارائه شده اما برخی اقدام به سوءاستفاده از این موضوع کرده و تماس‌هایی با آن‌ها گرفته و بابت یکسان‌سازی تعرفه‌ها درخواست هزینه کرده‌اند؛ البته اپراتورها اعلام کردند این درخواست‌ها کلاهبرداری بوده و نباید هزینه‌ای بابت این خدمات پرداخت شود.

اما با پیشرفت فناوری به نظر می‌رسد کلاهبرداری از طریق تلفن هم وارد مرحله‌ای تازه شده است؛ از آنجایی که این روزها اخبار مرتبط با نسل پنجم اینترنت در گوشه و کنار جهان منتشر شده و کاربران بسیاری در انتظار اجرای آن هستند، مدتی است در ایران هم این شبکه به صورت آزمایشی توسط اپراتورهای تلفن همراه راه اندازی شده است. در همین رابطه اخیراً تماس‌هایی با برخی کاربران درباره تغییر سیم‌کارت خود به ۵G و پرداخت هزینه‌ای حدود ۶۰۰ هزار تومان برای انجام این اقدام صورت گرفته است. درواقع در این تماس‌ها گفته شده درصورتی که تغییر سیم کارت انجام نشود با مشکلاتی مانند پرش آنتن، روبه‌رو می‌شوند.

اما پیگیری‌ها از اپراتورهای تلفن همراه حاکی از آن است چنین تماس‌هایی کلاهبرداری است، به عبارتی اپراتورها هرگونه طرحی برای تعویض سیم کارت، تغییر در روش‌های فروش سیم‌کارت از فرگاه‌های رسمی اطلاع‌رسانی می‌کنند، بنابراین اگر تماسی با کاربران انجام می‌شود، بهترین کار این است که با مراجعه به سایت اپراتور در این زمینه؛ آگاه شوند که آیا چنین طرحی دارند یا خیر؛ بنابراین هر خدمتی که اپراتورها ارائه می‌دهند یا رایگان است یا اگر هزینه‌ای هم داشته باشد، براساس تعرفه مصوب است.

برش

رایحه درمانی ناجی بیماران مبتلا به زوال عقل می‌شود؟

براساس نتایج تحقیق جدید، وقتی به‌مدت ۶ ماه، هر شب دو ساعت رایحه‌ای در اتاق خواب افراد مسن پخش شود، یادآوری خاطرات به اوج خود می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نت، شرکت‌کنندگان این تحقیق توسط دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه کالیفرنیای آمریکا، ۲۷۶ درصد افزایش ظرفیت شناختی را در مقایسه با گروه کنترل به‌دست آوردند. محققان می‌گویند: این یافته پیوند شناخته‌شده بین بویایی و حافظه را به روشی آسان و غیرتهاجمی برای تقویت حافظه و بعطور بالقوه پیشگیری از زوال عقل تبدیل می‌کند.

این پروژه از طریق مرکز دانشگاه کالیفرنیا برای زیست‌شناسی عصبی یادگیری و حافظه انجام شد و شامل مردان و زنان ۶۰ تا ۸۵ ساله بدون اختلال حافظه بود به همه آن‌ یک منتشرکننده و هفت کارتریج داده شد که هر کدام حاوی یک واحد روغن طبیعی و متفاوت از یکدیگر بودند. به افراد در گروه آزمایش، کارتریج‌های با رایحه کامل و به شرکت‌کنندگان گروه کنترل روغن‌ها در مقادیر بسیار کم داده شد. شرکت‌کنندگان هر روز عصر قبل از رفتن به رختخواب، کارتریج متفاوتی را در منتشرکننده خود قرار دادند که بعمدت دو ساعت در هنگام خواب آنان فعال می‌شد.

افرادی که در گروه آزمایش بودند، ۳۲۶ درصد افزایش عملکرد شناختی را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند، این عملکرد با آزمون فهرست کلمات که بعطور معمول برای ارزیابی حافظه استفاده می‌شود، اندازه‌گیری شد. تصویربرداری، زمانی، حافظه و مهارت‌های زبانی آنان را تقویت می‌کند. قدردگی را کاهش می‌دهد و ظرفیت بویایی آنان را بهبود می‌بخشد گروه تحقیقاتی تصمیم گرفت این فلش را به ابزاری آسان و غیرتهاجمی برای مبارزه با زوال عقل تبدیل کند.

مایکل لئون، استاد زیست‌شناسی عصبی و رفتار و یکی از همکاران مرکز زیست‌شناسی عصبی یادگیری و حافظه می‌گوید: واقعیت این است که در سن ۶۰ سالگی، حس بویایی و شناخت شروع به کاهش ناگهانی و سریع می‌کند اما این واقع‌بینانه نیست که فکر کنیم افراد مبتلا به اختلال شناختی می‌توانند روزانه ۸۰ بطری رایحه را باز کرده، بو کنند و ببندند. این حتی برای کسانی که زوال عقل ندارند نیز دشوار خواهد بود.

سپیتیا پو، محقق این تحقیق ابراز کرد: بعدمین دلیل ما تعداد رایحه‌ها را تنها به هفت رایحه کاهش دادیم و شرکت‌کنندگان را در معرض فقط یک معرض ۴۰ رایحه مختلف دو بار در روز در یک دوره زمانی، حافظه و مهارت‌های زبانی آنان را تقویت می‌کند. قدردگی را کاهش می‌دهد و ظرفیت بویایی آنان را بهبود می‌بخشد گروه تحقیقاتی تصمیم گرفت این فلش را به ابزاری آسان و غیرتهاجمی برای مبارزه با زوال عقل تبدیل کند.

مایکل لئون، استاد زیست‌شناسی عصبی و رفتار و یکی از همکاران مرکز زیست‌شناسی عصبی یادگیری و حافظه می‌گوید: واقعیت این است که در سن ۶۰ سالگی، حس بویایی و شناخت شروع به کاهش ناگهانی و سریع می‌کند اما این واقع‌بینانه نیست که فکر کنیم افراد مبتلا به اختلال شناختی می‌توانند روزانه ۸۰ بطری رایحه را باز کرده، بو کنند و ببندند. این حتی برای کسانی که زوال عقل ندارند نیز دشوار خواهد بود.

سپیتیا پو، محقق این تحقیق ابراز کرد: بعدمین دلیل ما تعداد رایحه‌ها را تنها به هفت رایحه کاهش دادیم و شرکت‌کنندگان را در معرض فقط یک رایحه در هر بار استفاده قرار دادیم، به‌جای اینکه از رایحه‌های متعدد به‌طور همزمان مانند پروژه‌های تحقیقاتی قبلی استفاده کنیم، با ایجاد این امکان برای افراد در تجربه رایحه‌ها هنگام خواب، ما نیاز به اختصاص زمانی برای این کار را در ساعات بیداری هر روز برطرف کردیم.

محققان می‌گویند: نتایج تحقیق انسان، انجمن دانشمندان در مورد ارتباط بین بویایی و حافظه آموخته‌اند را نشان می‌دهد.

پروفسور مایکل یاسا و جیمز ل. مک گاف در مرکز زیست‌شناسی عصبی یادگیری و حافظه می‌گویند: حس بویایی از این امتیاز ویژه برخوردار است که بعطور مستقیم به مدارهای حافظه متصل شود. همه حواس دیگر ابتدا از طریق تالاموس هدایت می‌شوند. همه تجربه کردهاند که رایحه‌های قوی در برانگیختن خاطرات، حتی از زمان‌های بسیار دور تاثیر داشته است با این حال، برخلاف تغییرات بینایی که با عینک و سمعک برای آسیب شنوایی درمان می‌شود، هیچ مداخله‌ای برای از دست دادن بویایی وجود ندارد.

این گروه در آینده می‌خواهد تاثیر این روش را بر افراد مبتلا به از دست دادن شناخت، بررسی کنند. محققان همچنین امیدوارند این یافته منجر به تحقیقات بیشتر در مورد درمان‌های بویایی برای اختلال حافظه شود. انتظار می‌رود محصولی که بر اساس تحقیق لئون و برای استفاده افراد در خانه طراحی شده است، در پاییز امسال وارد بازار شود. یافته‌های این تحقیق در مجله Frontiers in Neuroscience منتشر شده است.

رسانه چه خبر

تهیه دستور العمل‌های خود مراقبتی برای زائران اربعین

وزارت بهداشت: معاون بهداشت وزارت بهداشت از تهیه دستورالعمل‌های بهداشتی و خود مراقبتی برای زائران اربعین خبر داد. حسین فرشیدی -معاون بهداشت وزارت بهداشت- در حاشیه اهدای جایزه بنیاد مداح به مشاور پرستاری منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در جمع خبرنگاران درباره آخرین تمهیدات بهداشتی صورت گرفته برای مراسم پاشکوه اربعین امسال، قرار گیرد معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن ابراز خرسندی از مهار و کنترل کووید۱۹ در ایران و همچنین جهان گفت: با توجه به مهار کرونا در دنیا پیش‌بینی ما این است که شاهد حضور گسترده‌تر عاشقان اباعبدالله الحسین (ع) در مراسم اربعین امسال باشیم؛ بنابراین توصیه ما، رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی به ویژه با توجه به افزایش دمای هوا در بحث گرمازدگی است. فرشیدی خاطرنشان کرد: جزوه خود مراقبتی دستور العمل‌های بهداشتی برای اربعین امسال علاوه بر زبان فارسی به زبان عربی نیز آماده شده است.

جزئیات اضافه شدن ۲ دهک در آمدی دیگر به پوشش بیمه‌ای رایگان بیمه سلامت

سازمان بیمه سلامت: سرپرست اداره کل بیمه سلامت استان تهران جزئیات اضافه شدن دو دهک در آمدی دیگر به پوشش بیمه‌ای رایگان و کاهش حق بیمه برای دهک‌های ۶ تا ۹ را تشریح کرد. محمدغلام نژاد درخصوص دهک‌های بیمه‌ای یک تا ۱۰ گفت: به استناد بند الف ماده ۷۰ قانون برنامه پنج ساله ششم توسعه افراد فاقد بیمه پایه سلامت، بیمه شدگان مناطق روستایی، عشایری و شهرهای با جمعیت کمتر از ۲۰ هزار نفر همچنین بیمه‌شدگان شهری صندوق بیمه همگانی سلامتی جهت برخورداری از پوشش بیمه‌های بایه مورد ارزیابی وسع قرار گیرند. وی افزود: بیمه رایگان برای دهک‌های ۴ و ۵ نیز به دهک‌های یک تا ۳ اضافه شد و در قالب بیمه ایرانیان صورت می‌گیرد. غلامنژاد تاکید کرد: مشمولان دهک ۶ با پرداخت ۲۰ درصد از حق بیمه مصوب به مبلغ ۲۸۶۸۴۰۰ ریال، دهک ۷ با پرداخت ۳۰ درصد از حق بیمه مصوب به مبلغ ۴۲۵۹۶۰۰ ریال، دهک ۸ با پرداخت ۴۰ درصد از حق بیمه مصوب به مبلغ ۵۷۲۰۸۰۰ ریال، دهک ۹ با پرداخت ۵۰ درصد از حق بیمه مصوب و به مبلغ ۷۲۶۶۰۰۰ ریال دهک ۱۰ با پرداخت ۱۰۰ درصد از حق بیمه مصوب و به مبلغ ۱۴۳۵۲۰۰۰ ریال در صندوق بیمه ایرانیان تحت پوشش قرار می‌گیرند. سرپرست اداره کل بیمه سلامت استان تهران، ادامه داد: شهروندانی که فاقد بیمه پایه هستند می‌توانند به صورت غیرحضوری و استفاده از سامانه شهروندی به آدرس mehsalamatiranian.ir با ما مراجعه به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد، بیمه سلامت در سطح استان تهران از مزایای فوق بهره‌مند شوند. سامانه ۱۶۶۶ به صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی به هموطنان است.

چند ساعت خواب در شبانه روز لازم است

مهر: فلوشیپ اختلالات خواب در خصوص اهمیت استراحت انسان و دلایل اختلال خواب، توضیحاتی دادربحاله حیدری گفت: موجودات زنده برای اینکه ساختار مغز و بدن بعد از فعالیت‌های روزانه بتواند دوباره احیا شود، نیاز دارد که استراحت کند. وی با عنوان این مطلب که خواب یک راهکار فیزیولوژیک است که برای بدن و مغز ما طراحی شده است، افزود: هر انسانی نیاز دارد که حدود ۷ ساعت به طور متوسط در شبانه روز بخوابد که این میزان خواب، بر اساس ژنتیک و شرایط هر فرد، ممکن است متفاوت باشد. حیدری در خصوص بروز اختلالات تنفسی به هنگام خواب، گفت: اختلالات تنفسی حین خواب، همان خروپف است که هر چه سن افراد بالاتر می‌رود و وزن افراد بیشتر می‌شود، افزایش می‌یابد. این فلوشیپ اختلالات خواب ادامه داد: اقایانی که دور گردن بزرگ‌تری دارند و کسانی که شُلی داخل حلق آنها زیاد است، و یا هر گونه انسداد آناتومی که داخل راه هوای فوقانی آنها است؛ اعم از گرفتگی بینی و یوانیپ یا بزرگی لوزه‌ها یا بزرگی زبان کوچک یا زبان بزرگ، می‌تواند منجر به اختلال تنفسی حین خواب شود که باید کاملاً درمان شود. حیدری درباره علامت‌های اختلال حین خواب، گفت: خرویف، خواب آلودگی و خستگی روزانه، قطع تنفس حین خواب و همچنین، فشارخون یا دیابت نوع ۲ در فردی که سابقه این مشکلات را در خانواده نداشته یا شدید نبوده، می‌تواند علائم اختلالات خواب تلقی شود.

تاثیر استاتین‌ها در کاهش کلسترول با افزایش سن بیشتر می‌شود

مدیسن نت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندانی که مصرف استاتین را شروع می‌کنند ممکن است به همتایان جوان‌تر خود شاهد کاهش بیشتری در سطح کلسترول «بد» خود باشند. این مطالعه که روی تقریباً ۴۴۰۰۰ بیمار دانمارکی انجام شد، نشان داد که افراد ۷۵ ساله و بالاتر معمولاً پس از شروع مصرف استاتین با دوز کم تا متوسط، واکنش قوی‌تری در مقایسه با افراد ۵۰ ساله معمولی، نشان می‌دهند. محققان گفتند که این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماران من می‌توانند با دوز کمتر استاتین شروع کنند تا احتمال عوارض جانبی به حداقل برسد. در حالی که استاتین‌ها بی‌خطر در نظر گرفته می‌شوند، ممکن است در برخی افراد مشکلاتی مانند درد عضلانی یا افزایش قند خون ایجاد کنند. احتمال عوارض جانبی معمولاً با دوزهای بالاتر استاتین افزایش می‌یابد و افراد مسن معمولاً نسبت به همتایان جوان خود آسیب پذیرتر هستند. دکتر همراری لوند، محقق ارشد از مؤسسه سرم سازی استاتنس در کپنهاگ دانمارک، گفت: «شروع مصرف استاتین با دوز پایین‌تر می‌تواند یک جایگزین جذاب برای بیماران مسن‌تر باشد.» استاتین‌ها از جمله پرمصرف‌ترین داروها در سطح جهان هستند که همراه با کاهش سطح کلسترول بد LDL، به پیشگیری از حملات قلبی و سکته کمک می‌کند.