گوناگون

آغاز طرح ویژه تعزیرات برای ماه رمضان و نوروز از ۵ اسفند

سخنگوی سازمان تعزیرات حکومتی از اجرای طرح ویژه تعزیرات در ماه رمضان و نوروز از ۵ اسفند تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۴ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدعلی اسفنانی درباره فعالیت گشت‌های تعزیرات در ایام عید نوروز و ماه رمضان، گفت: هر ساله در ایام ماه مبارک رمضان و عید نوروز طرح ویژه تعزیرات برای نظارت بهتر بر بازار اجرا می‌شود. امسال هم همانند سال گذشته به دلیل اینکه ماه مبارک رمضان و عید نوروز با هم تلاقی دارد، این دو طرح با هم ادغام شده است و طرح ویژه تعزیرات از ۵ اسفندماه آغاز می‌شود و تا ۱۵ فروردین‌ماه ۱۴۰۴ ادامه دارد. وی با بیان اینکه بازار هدف، کالاهای مورد نیاز ماه رمضان و عید نوروز است، گفت: بازرسان سازمان صنعت، معدن و تجارت و نیز بازرسان وزارت جهاد کشاورزی در بحث کالاهای اساسی موارد بازرسی و تنظیم گزارش‌ها را برعهده دارند و برخی از مراجع دیگر مثل دانشگاه‌های علوم پزشکی، سازمان استاندارد، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی و اتاق اصناف در کنار آن‌ها برای ما گزارش تهیه کرده و تخلفات احتمالی را بررسی می‌کنند. اسفنانی گفت: علاوه بر اختصاص شعب سیار در قالب گشت‌های مشترک با کمک و همراهی دستگاه‌های مسئول نسبت به حضور میدانی در بازار اقدام خواهیم کرد. وی افزود: این گشت‌ها حتی در ایام تعطیل، تخلفات حوزه بازار را گزارش می‌دهند و به تخلفات رسیدگی و حکم صادر و اجرا می‌شود.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره کیسه‌های چای

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو گفت: برخی از کیسه‌های چای می‌توانند میلیاردها ذره میکروپلاستیک و نانوپلاستیک را وارد یک فنجان چای کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفنا، مهدی انصاری دوگانه، با اشاره به نگرانی‌های فزاینده جهانی درباره ریسک‌های میکروپلاستیک‌ها، اظهار کرد: بسیاری از کیسه‌های چای تجاری از ترکیبی از الیاف طبیعی مانند کاغذ و مواد پلاستیکی مانند پلی‌پروپیلن یا نایلون ساخته شده‌اند. این مواد پلیمری برای چسباندن کیسه‌ها و حفظ ساختار آن‌ها هنگام قرار گرفتن در آب داغ استفاده می‌شوند اما همین امر می‌تواند منجر به آزاد شدن ذرات میکروپلاستیک و نانوپلاستیک در زمان جوشاندن شود. وی افزود: یک مطالعه که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که برخی از کیسه‌های چای می‌توانند میلیاردها ذره میکروپلاستیک و نانوپلاستیک را وارد یک فنجان چای کنند. این ذرات با اندازه‌های بسیار کوچک، کمتر از ۵ میلی‌متر برای میکروپلاستیک‌ها و کمتر از ۱۰۰ نانومتر برای نانوپلاستیک‌ها هستند. اندازه کوچک این ذرات باعث می‌شود که جداسازی آنها حتی با صافی‌های مخصوص نیز دشوار باشد. انصاری دوگانه توضیح داد: اگرچه تاکنون شواهد قاطعی که مصرف میکروپلاستیک‌های تولیدشده توسط کیسه‌های چای را با خطرات مشخصی برای سلامت انسان مرتبط کند وجود ندارد، اما مطالعات انجام‌شده روی حیوانات نشان می‌دهد که این ذرات می‌توانند باعث التهاب، استرس اکسیداتیو و آسیب‌های سلولی شوند. نانوپلاستیک‌ها به دلیل اندازه بسیار کوچک خود، امکان نفوذ به بافت‌ها و اندام‌ها را دارند و این مسئله نگرانی‌های بیشتری درباره اثرات بلندمدت این ذرات ایجاد کرده است. وی افزود: برای کاهش این خطرات، می‌توان از استراتژی‌هایی مانند استفاده از کیسه‌های چای بدون پلاستیک که از مواد زیست‌تخریب‌پذیر یا تجزیه‌پذیر ساخته شده‌اند، استفاده از چای برگ‌های آزاد به‌جای کیسه‌های چای و همچنین قانون‌گذاری‌های مشخص‌تر درباره مواد استفاده‌شده در تولید کیسه‌های چای بهره برد. این اقدامات می‌توانند از آزادسازی میکروپلاستیک‌ها جلوگیری کنند و به حفظ سلامت انسان کمک کنند. انصاری دوگانه تأکید کرد: اگرچه هنوز خطرات دقیق مرتبط با مصرف میکروپلاستیک‌ها به‌طور کامل مشخص نشده است، اما با ادامه تحقیقات و اتخاذ روش‌های پایدار می‌توان از تعامل با این ذرات جلوگیری کرد و از سلامت انسان محافظت نمود.

عبور موفق مولکول‌های درمانی از سد محافظتی مغز

در یک دستاورد جالب علمی که می‌تواند روش‌های درمانی بیماری‌های عصبی را متحول کند، محققان دانشگاه مانت ساینی (Mount Sinai) راهی برای رساندن RNA پیام‌رسان (mRNA) به طور مستقیم به مغز از طریق یک تزریق ساده وریدی ارائه کرده‌اند. این یافته یکی از چالش‌های اساسی پزشکی را حل کرده است: عبور مولکول‌های درمانی از سد محافظتی مغز.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، این تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر ییزهو دونگ در دانشکده پزشکی آیکاهن دانشگاه مانت ساینی، نانوذرات لیپیدی خاصی طراحی کرده‌اند که قادرند mRNA را از سد خونی مغز عبور دهند. سد خونی مغز یک سیستم دفاعی طبیعی است که معمولاً از رسیدن بسیاری از داروها به مغز جلوگیری می‌کند. سیستم انتقال موفق این تیم می‌تواند درهای جدیدی را برای درمان بیماری‌هایی از جمله تومورهای مغزی و اعتیاد به دارو باز کند.
ییزهو دونگ، استاد ایمنی‌شناسی و ایمن‌درمانی در دانشگاه مانت ساینی، در این‌باره می‌گوید: مطالعه ما نشان می‌دهد که این نانوذرات لیپیدی عبورکننده از سد خونی مغز (BLNPs) می‌توانند به طور ایمن و کارآمد mRNA را به مغز منتقل کنند. این موضوع می‌تواند فرصت‌هایی برای استفاده از درمان‌های مبتنی بر mRNA در اختلالات مختلف عصبی و روانی ایجاد کند.
این تیم تحقیقاتی برای توسعه این روش، یک کتابخانه از ۷۲ مولکول لیپیدی مختلف طراحی کرده‌اند که به طور خاص برای عبور از سد خونی مغز ساخته شده‌اند. پس از آزمایش‌های گسترده، یک فرمول خاص به نام MK16 BLNP شناسایی شد که کارآیی بسیار بالاتری نسبت به سیستم‌های تحویلی موجود و تأییدشده توسط سازمان غذا و دارو (FDA) نشان داد. این نانوذرات موفق به رساندن محموله‌های خود به نورون‌ها و سایر سلول‌های مغزی شده و اثرات درمانی قابل توجهی در مدل‌های بیماری مختلف داشته‌اند.
در آزمایشات مرتبط با سرطان مغز، این سیستم به طور مؤثر mRNA مهارکننده تومور را به سلول‌های گلیوبلاستوما، که نوعی سرطان مغز است، رسانده است. همچنین در آزمایشات مدل اعتیاد به کوکائین، این نانوذرات موفق شدند mRNAای را منتقل کنند که رفتار فرد را در قبال مواد مخدر تغییر داد. این سیستم در آزمایشات روی نمونه‌های بافت مغز انسان نیز موفق عمل کرده و نشان‌دهنده پتانسیل استفاده بالینی آن است.
دکتر اریک جی. نستلر می‌گوید: یافته‌های ما پتانسیل نانوذرات لیپیدی در غلبه بر یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در درمان بیماری‌های مغزی را نشان می‌دهد. ما بسیار هیجان‌زده‌ایم که این پلتفرم نوآورانه را برای کاربردهای درمانی گسترده‌تر ارزیابی کنیم.

زنان و خانواده

دیابت کودکان؛ از پیشگیری تا مدیریت هوشمندانه

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: رژیم غذایی مناسب و مدیریت درست انسولین، کلیدهای موفقیت در پیشگیری و درمان دیابت کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سمیه فتاحی -متخصص تغذیه و رژیم درمانی- گفت: دیابت نوع ۱ شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است و بیشتر به عوامل ژنتیکی مرتبط است، در حالی که دیابت نوع ۲ که معمولاً ناشی از چاقی و سبک زندگی نامناسب است، در سنین پایین‌تر نیز مشاهده می‌شود. دیابت نوع ۱ به دلیل نقص در تولید انسولین در بدن ایجاد می‌شود و معمولاً در سنین کودکی یا نوجوانی شروع می‌شود. وی افزود: علائم دیابت در کودکان شامل پرنوشی، پر ادراری، کاهش وزن ناگهانی و خستگی مفرط است. والدین باید در صورت مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنند. معمولاً برای تشخیص دقیق، آزمایش خون و اندازه‌گیری سطح قند خون ضروری است.

رژیم غذایی مناسب برای کودکان مبتلا به دیابت نوع یک

این متخصص تأکید کرد: برای پیشگیری و کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی سالم، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس‌دار، پرهیز از قندهای ساده مانند نان سفید و شیرینی، افزایش فعالیت بدنی و کنترل استرس بسیار مهم است. همچنین، کنترل میزان مصرف کربوهیدرات‌ها و تایم‌بندی صحیح وعده‌های غذایی به حفظ سطح قند خون در حد نرمال کمک می‌کند.
فتاحی افزود: مدیریت صحیح دیابت با پایش منظم قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی و دریافت مشاوره روانشناسی می‌تواند از بروز عوارض بیماری جلوگیری کند و کودک را به زندگی سالم‌تری هدایت کند. این بیماری ممکن است موجب افت قند خون شود که خطرناک است، بنابراین کنترل دقیق و منظم برای جلوگیری از تشنج و مشکلات جدی دیگر ضروری است.
وی در پایان خاطرنشان کرد: در این زمینه، خانواده‌ها باید با پزشکان و متخصصین تغذیه همکاری کنند تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کنند و اطمینان حاصل کنند که درمان دیابت به درستی انجام می‌شود. آگاهی والدین و همکاری آنها در این روند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وزیر آموزش و پرورش مطرح کرد

تغییر چیدمان کلاس‌های درس با شیوه نوین

وزیر آموزش و پرورش گفت: در راستای تحقق نهضت ملی توسعه عدالت آموزشی مورد تاکید رئیس جمهور، روش‌های یاددهی و یادگیری نوین را به معلمان منتقل کرده و چیدمان کلاس‌های درس را از سنتی به شیوه‌های جدید تغییر دادیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا کاظمی درباره اقدامات وزارت آموزش و پرورش برای نهضت ملی عدالت آموزشی اظهار کرد: تا کنون ۲۱ جلسه چند ساعته با حضور رئیس جمهور برای کیفیت بخشی به فرایند آموزش و حرکت نظام تعلیم و تربیت برگزار شده و دکتر پزشکیان همه ظرفیت‌های اجتماعی، اقتصادی و علمی کشور را پای کار آموزش و پرورش آورده است.
وی با بیان اینکه آموزش و پرورش در حال انجام بسیاری از اقدامات مربوط به نهضت ملی عدالت آموزشی است، افزود: در این رابطه کیفیت بخشی و توانمندسازی معلمان و مدیران انجام شده است. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: روش‌های یاددهی و یادگیری را به معلمان منتقل کردیم و چیدمان کلاس‌های درس را از سنتی به شیوه‌های جدید تغییر دادیم.
کاظمی با تاکید بر اینکه یک بسته یادگیری تهیه شده است، خاطرنشان کرد: نرم‌افزار و سخت‌افزارهای کلاس‌های درس را تأمین می‌کنیم
بر اساس این گزارش، اکنون عدالت آموزشی کلیدواژه دولت وفاق برای دسترسی برابر همه دانش‌آموزان از امکانات نظام تعلیم و تربیت است، موضوعی که رئیس جمهور مسئولیت و راهبری آن را به عهده گرفته و تلاش دارد تا از همه ظرفیت دولت چهاردهم برای تحقق این مهم استفاده کند.
رئیس جمهور در نخستین گفت‌وگوی تلویزیونی خود با مردم گفت: باید بازنگری اساسی در کنکور بر اساس عدالت انجام شود. باید معیاری بگذاریم که رقابت عادلانه شود. باید امکانات برای رقابت عادلانه باشد. باید کاری کنیم رقابت در شرایط برابر از نظر معلم، محیط و امکانات وجود داشته باشد.
کلید توجه و در اولویت قرار دادن عدالت آموزشی از برگزاری جلسه شورای عالی آموزش و پرورش با حضور مسعود پزشکیان رئیس جمهور کشورمان در ۱۶ مهرماه زده شد و وی در این جلسه بر این موضوع تاکید و اعلام کرد که آبادانی کشور در گرو اصلاح و اجرای عدالت در نظام آموزشی است.
پیرو تاکید رئیس جمهور مبنی بر تحقق عدالت آموزشی، مسئولان دستگاه تعلیم و تربیت نیز با جدیت برنامه ها و طرح هایی که می تواند به این مهم جامه عمل بپوشاند را دنبال می کنند.

دیدگاه

این عادت غذا خوردن می‌تواند نشانه اولیه زوال عقل باشد

مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از کارهای روزمره مانند مسواک زدن یا نحوه بالا رفتن از پله، می‌توانند نشانه‌هایی از زوال عقل را در مراحل اولیه آشکار کنند. اکنون به نظر می‌رسد که نحوه غذا خوردن نیز می‌تواند نشان دهد که آیا فرد به زوال عقل از نوع پیشانی گیجگاهی مبتلا است یا نه.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، بر اساس گزارش مرکز زوال عقل بریتانیا (Dementia UK)، این نوع نادر از زوال عقل حدود یک نفر از هر ۲۰ بیمار مبتلا به زوال عقل را درگیر می‌کند. زوال عقل پیشانی گیجگاهی (Frontotemporal dementia)، اصطلاحی کلی برای نوعی از زوال عقل است که عمدتا لوب‌های پیشانی و گیجگاهی مغز یعنی بخش‌هایی را که مسئول شخصیت، رفتار، زبان و گفتار ند، درگیر می‌کند و برخلاف سایر انواع زوال عقل، مراحل اولیه آن همیشه با از دست دادن حافظه یا کاهش تمرکز مشخص نمی‌شود؛ بلکه یکی از علائم آن می‌تواند رفتارهای وسواسی یا تکراری باشد که می‌تواند به نحوه غذا خوردن نیز تسری یابد.

زوال عقل چگونه بر عادات غذایی تاثیر می‌گذارد؟
بر اساس یک مقاله در این زمینه، «زوال عقل پیشانی گیجگاهی با طیف وسیعی از رفتارهای غذایی غیرعادی همراه است، از جمله پرخوری، تمرکز وسواسی روی یک نوع غذا و حتی خوردن اشیای غیرخوراکی».
افراد مبتلا به این بیماری ممکن است از خوردن هر غذایی غیر از یک غذای خاص خودداری کنند. برای مثال، در این مقاله از زنی با عنوان «بانوی موز» یاد شده که ماه‌ها قبل از مرگش فقط موز می‌خورد و فقط شیر می‌نوشید و پس از کالبدشکافی مشخص شد که به زوال عقل پیشانی گیجگاهی مبتلا بوده‌است.

علاوه بر این، برخی بیماران ممکن است اشیای غیرخوراکی بخورند یا از بشقاب دیگران غذا بردارند. ماریلنا آیلو، پژوهشگر که در یک بررسی سازمان‌یافته درباره این نوع از زوال عقل شرکت داشت، می‌گوید: «این رفتارها نه‌تنها از نظر اجتماعی مشکل‌سازند، بلکه برای سلامتی بیماران نیز پیامدهایی دارند، زیرا باعث افزایش وزن می‌شوند. البته پیامدهای این رفتارها برای تمام بیماران یکسان نیست و بسته به فرد می‌تواند متفاوت باشد مثلا برخی دیگر به دلیل محدود کردن رژیم غذایی‌شان به چند غذای خاص، وزن کم می‌کنند».

چرا این اتفاق می‌افتد؟
آیلو می‌گوید: «ما مطمئن نیستیم چون منشا ناهنجاری در رفتارهای غذایی در اثر زوال عقل پیشانی گیجگاهی احتمالا به عوامل متعددی مرتبط است. این موضوع ممکن است ناشی از تغییر در سیستم عصبی خودمختار (بخشی از دستگاه عصبی که عملکردهای غیرارادی و حیاتی بدن مانند ضربان قلب، تنفس، هضم، فشار خون، گرسنگی و سیری را کنترل می‌کند) باشد که ارزیابی سیگنال‌های گرسنگی، سیری و اشتها را تغییر می‌دهد. آسیب به هیپوتالاموس هم می‌تواند به از بین رفتن سیگنال‌های بازدارنده منجر شود و در نتیجه رفتارهایی مانند پرخوری ایجاد کند. علاوه بر این، احتمالا عوامل حسی و شناختی نیز می‌توانند این وضعیت را پیچیده‌تر کنند. برای مثال، در بیمارانی که اشیای غیرخوراکی می‌خورند، شاید در درک معنایی اشیا و تشخیص عملکرد آن‌ها مشکلی وجود داشته باشد».

سایر علائم زوال عقل پیشانی گیجگاهی چیست؟
آیلو خاطرنشان می‌کند که وسواس شدید روی برخی غذاها و خوردن اشیای غیر خوراکی منحصر به زوال عقل پیشانی گیجگاهی نیست و این ناهنجاری‌ها ممکن است در افراد سالمی که عادات غذایی نامنظمی دارند نیز- هرچند با شدت‌های متفاوت- دیده شوند. برای مثال، هرزه‌خواری یا پایکا (Pica)، یعنی میل به خوردن اشیای غیرخوراکی مثل خاک رس، می‌تواند در دوران بارداری اتفاق بیفتد. برخی مبتلایان به اوتیسم هم ممکن است روی غذاهایی خاص تمرکز وسواسی داشته باشند، اما اگر این رفتار با سایر علائم زوال عقل پیشانی گیجگاهی همراه باشد، احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر خواهد بود.

برخی دیگر از این علائم زوال عقل پیشانی گیجگاهی عبارت‌اند از:
ـ تغییرات شخصیتی و رفتاری؛ مثل رفتارهای نامناسب یا تکانشی، رفتارهای خودخواهانه یا فاقد احساس، غفلت از بهداشت شخصی، پرخوری یا بی‌انگیزگی.
ـ مشکلات زبانی؛ مثل صحبت کردن به طور آهسته، مشکل در بیان آواها هنگام تلفظ کلمات، به هم ریختن ترتیب کلمات یا استفاده نادرست از کلمات.
ـ مشکلات در قدرت ذهنی؛ مثل حواس‌پرتی راحت، مشکل در برنامه‌ریزی و سازماندهی.
ـ مشکلات حافظه؛ این علائم برخلاف انواع شایع‌تر زوال عقل مانند آلزایمر، معمولا در مراحل بعدی بیماری رخ می‌دهند.
ـ مشکلات جسمی؛ مثل کند یا دشوار شدن حرکات، از دست دادن کنترل مثانه یا روده (معمولا در مراحل بعدی)، ضعف عضلانی یا مشکل بلع.
اگر به زوال عقل در خود یا هر یک عزیزانتان مشکوک شده‌اید، حتما هرچه سریع‌تر با پزشک صحبت کنید؛ زیرا اقدام‌های سریع و بموقع در کاهش علائم نقش مهمی دارند.

هر حسی بر کدام بخش بدن تأثیر می گذارد؟

هر حسی از عشق گرفته تا شرم بر بخش خاصی از بدن تأثیر می گذارد و دانشمندان اخیرا این بخش‌ها را معرفی کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، دانشمندان با بررسی تأثیر احساسات مختلف بر بدن یک نقشه جذاب از واکنش بدن انسان به ۱۴ احساس مختلف منتشر کردند.
دانشمندان نشان دادند احساس سعادت و خوشحالی مطلق مانند یک شستشوی حسی بر کل بدن تأثیر می‌گذارد. افسردگی باعث بی‌حسی در اندام‌ها و سر می‌شود که به صورت آبی روی نقشه نشان داده می‌شود. ترس دقیقا به سینه شما ضربه می‌زند و به همین دلیل وقتی ترسیده‌اید احساس تندی در سینه خود تجربه می‌کنید. این نقشه‌ها توسط گروهی از محققان ایجاد شده‌اند که از شرکت‌کنندگان در مطالعه خواستند به یک احساس خاص فکر کنند و سپس جایی که احساس می‌کنند توسط آن احساس تحریک می‌شود را نشان دهند. در بخشی دیگر از این پژوهش از شرکت کنندگان خواسته شد تا قسمت‌هایی از بدن را نقاشی کنند که احساس می‌کردند تحت تأثیر احساسات تحریک نشده بودند.
در حالی که تمام نقاشی‌های شرکت کنندگان کمی متفاوت به‌نظر می‌رسیدند، میانگین گرفتن نقشه‌ها با هم الگوهای مشخص برای هر یک از ۱۴ احساس را نشان داد. اکثر نقاشی‌ها نشان می‌دهند شادی و عشق باعث تحریک کل بدن شده است. ترس به شدت در قفسه سینه تأثیر می‌گذارد، در حالی که عصبانیت بیشتر در بازوها و دست‌ها احساس می‌شود. محققان نمودارهای بدن احساسی خود را در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم در سال ۲۰۱۳ منتشر کردند. اخیراً، این نمودارها در مطالعه‌ای مورد استفاده قرار گرفتند تا ببینند آیا مکان‌های فیزیولوژیکی احساسات انسان در طول زمان تغییر کرده است یا خیر. محققان یک میلیون کلمه از متون باستانی بین النهرین را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا درک کنند که اجداد ما چگونه احساسات خود را احساس می‌کردند
این متون بین سال‌های ۹۳۴ تا ۶۱۲ قبل از میلاد نوشته شده‌اند و محققان به‌طور خاص به دنبال کلماتی بودند که توضیح می‌دهد چگونه مردم منطقه باستانی بین‌النهرین احساسات را در بدن خود احساس می کردند. بسیاری از احساسات با ادراکات مدرن همسو بودند، اما برخی کاملاً متفاوت بودند به‌عنوان مثال، ساکنین بین‌النهرین شادی را با کبد و خشم را با پاها مرتبط می‌دانستند، که در تضاد با تجربیات مدرن در قفسه سینه و دست‌ها است. جوها لاهناکوسکی، یکی از نویسندگان این مطالعه و عصب شناس شناختی، در بیانیه‌ای گفت: «اگر نقشه شادی بدنی بین النهرین باستانی را با نقشه‌های بدنی مدرن مقایسه کنید، به استثنای کبد، دو نقشه تا حد زیادی مشابه هستند».
به طور مشابه، تحقیقات نشان داده است که انسان‌های مدرن خشم را در قسمت بالایی بدن و دست‌های خود تجربه می‌کنند، در حالی که انسان‌های باستان خشم را در پاهای خود احساس می‌کردند. حتی نحوه احساس عشق در انسان‌ها نیز کمی تغییر کرده است. حس فیزیکی مدرن عمدتاً مشابه بین النهرین باستان است، اما برای اجداد ما، این احساس به ویژه با کبد، قلب و زانو مرتبط بود. امروزه، انسان‌های امروزی گزارش می‌دهند که عشق باعث ایجاد حسی در کامل بدن می‌شود. این یافته‌ها حاکی از آن است که نحوه احساس افراد در طول زمان تغییر کرده است.
سانا سوارد، نویسنده اصلی، که در دانشگاه هلسینکی در مورد بین‌النهرین باستان مطالعه می‌کند، می گوید: «باید دید که آیا در آینده می‌توانیم در مورد اینکه چه نوع تجربیات عاطفی به طور کلی برای انسان‌ها معمول است و آیا برای مثال ترس همیشه در همان قسمت‌های بدن احساس می‌شده است یا نه، چیزی بگوییم. همچنین باید در نظر داشته باشیم که متون متن هستند و احساسات زندگی و تجربه می‌شوند.»
محققان همچنین تاکید کردند که مقایسه متون باستانی با نقشه‌های مدرن بدن بر اساس تجربیات فیزیکی افراد گزارش شده است و مهم است که این تمایز را در ذهن داشته باشیم.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

MinimalHaeeBarayeZendegi · Minimalhaa · MinimalForLife

تازه‌های سلامت

«چرت بعدازظهر» مهارت حل مسئله را تقویت می کند

مطالعه جدید نشان داده که چرت‌های بعدازظهر مهارت‌های حل مسئله را تقویت می‌کند و در این زمینه، خواب با حرکت سریع چشم (REM) (مرحله‌ای از خواب که با رویاها و با ذخیره‌سازی خاطرات و پردازش احساسات مرتبط است) به‌ویژه اهمیت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، محققان دانشگاه ایالتی تگزاس موضوع «حل مسائل مشابه» را در افراد مختلفی آزمایش کردند؛ «حل مسائل مشابه» زمانی اتفاق می‌افتد که مغز از روش‌های موفقیت‌آمیز گذشته برای حل مسائل مشابه جدید استفاده می‌کند. آن‌ها دریافتند افرادی که چرت می‌زنند در حرکت ذهن به سمت راه‌حل‌ها بهتر عمل می‌کنند.
محققان در مقاله خود نوشتند: «نتایج کنونی نشان می‌دهد وقتی مسئله‌ای غیرقابل حل به‌نظر می‌رسد، اصطلاح انگلیسی «sleep on it» به معنای «فکر کن و تصمیم عجولانه نگیر» بجا و درست است یا این تفسیر که یک خواب شب خوب، فکر را باز و روشن می‌کند و موجب تصمیم‌گیری‌های بهتر می‌شود، به ویژه اگر خواب REM باشد.
این مرحله از خواب ممکن است نقشی کلیدی در استفاده بهتر از تجربیات گذشته ایفا کند و ارتباطاتی را که در بیداری به راحتی قابل مشاهده نیستند، ایجاد و تقویت کند. مقدار بیشتر خواب REM با حل بهتر مسائل مرتبط بود.
این مطالعه شامل ۵۸ شرکت‌کننده میشد که مجموعه‌ای از مسائل را مشاهده کردند و سپس راه‌حل‌های آن‌ها را دیدند. سپس مجموعه‌ای دیگر از مسائل مشابه به آن‌ها ارائه شد، این بار بدون هیچ راه‌حلی، اما معماها می‌توانستند با استفاده از همان فرآیندهای ذهنی مجموعه اول حل شوند.
در ادامه، یک فاصله دوساعته وجود داشت که طی آن ۲۸ نفر از داوطلبان یک چرت ۱۱۰ دقیقه‌ای زدند، در حالی که از ۳۰ نفر دیگر خواسته شد بیدار بمانند. زمان REM گروهی که چرت زدند با استفاده از هدست EEG اندازه‌گیری شد.
بعد از استراحت، آزمایش ادامه پیدا کرد و به همه شرکت‌کنندگان فرصتی داده شد تا دوباره به مسائل مجموعه دوم که نتوانسته بودند حل کنند نگاه کنند.
معلوم شد کسانی که چرت زدند، در حل مسائلی که ابتدا برایشان دشوار بود بهتر عمل کردند و مقدار خواب REM آن‌ها با احتمال حل این مسائل ارتباط داشت. این در حالی است که چرت‌زده‌ها و چرت‌نزده‌ها قبل از استراحت در حل مسائل امتیاز مشابهی کسب کرده بودند.
چرت‌زده‌ها در قیاس با گروه بیدار، در شناسایی شباهت‌های میان مسائل در مجموعه اول و دوم بهتر عمل کردند.
محققان نوشتند: «این نتایج نشان می‌دهد خواب توانایی حل مسائل هدف را که ابتدا قابل‌حل نبودند بهبود می‌بخشد و خواب REM به بهبود استفاده از انتقال مشابهت‌ها کمک می‌کند، از راه برجسته کردن شباهت‌های میان مسائل مبدا و هدف که قبل از چرت زدن نادیده گرفته شده بودند».
ما نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم رابطه علت و معلولی مستقیم وجود دارد، اما این یک پیوند قوی است. این یافته‌ها همراستا با تحقیقات قبلی است که نشان داده بود خواب با مهارت‌های حل مسئله خلاقانه بهتر و چابکی ذهنی بهتر در زمینه‌های مختلف مرتبط است.
محققان معتقدند روشی که مرحله خواب REM بطور خاص به ما کمک می‌کند خاطرات جدید را به خاطرات قدیمی متصل کنیم، می‌تواند در این نوع معماها که نیاز به یادآوری مهارت‌های موجود دارند، مفید باشد.
شاید درخواست چرت زدن ۱۱۰ دقیقه‌ای در طول روز به منظور افزایش بهره‌وری بعدازظهر از رئیس‌تان سخت و نشدنی باشد، اما این مطالعه ثابت کرده که پس از چرت زدن می‌توانیم در حل مسائل بهتر عمل کنیم.