گوناگون

سالانه ۴۰۰ هزار کودک محروم غربالگری رایگان شنوایی می‌شوند

مدیرکل دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه سال ۱۴۰۳، ۹۴۰ هزار نفر تحت پوشش برنامه غربالگری شنوایی قرار گرفتند گفت: در مناطق محروم و روستایی سالانه حدود ۴۰۰ هزار نفر در برنامه‌های غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان ۳ تا ۵ سال به‌صورت رایگان غربال می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بهزیستی کشور، افروز صفاری‌فرد با گرامیداشت روز جهانی ناشنوایان (هشتم مهر)، برنامه غربالگری شنوایی را به‌عنوان یکی از طرح پیشتاز و موفق در حوزه پیشگیری از معلولیت‌ها برشمرده و افزود: شنوایی یکی از حیاتی‌ترین حواس انسان برای رشد گفتار، زبان، یادگیری و تعاملات اجتماعی است.

به گفته وی، به‌طور متوسط در ایران از هر ۱۰۰۰ تولد زنده حدود سه مورد اختلال شنوایی دائمی شناسایی می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که تشخیص کم‌شنوایی تا پیش از ۳ ماهگی و مداخله درمانی تا پیش از ۶ ماهگی می‌تواند نقش قابل‌توجهی در پیشگیری از معلولیت‌های دائمی شنوایی و پیامدهای آن ایفا کند.

وی افزود: سازمان بهزیستی به‌عنوان مجری اصلی این برنامه افتخار دارد که در راستای ارتقای سلامت عمومی و پیشگیری از معلولیت‌ها و عوارض ناشی از آن، برنامه جامع غربالگری، تشخیص و مداخله زودهنگام شنوایی را از سال ۱۳۸۴ بعد از سپری کردن چندین سال اجرای پایلوت موفق به‌صورت فراگیر در سراسر کشور آغاز کند. صفاری‌فرد درباره دستاوردهای بارز این برنامه در سال‌های اجرا، اظهار کرد: استقرار بیش از ۷۵۰ واحد غربالگری شنوایی نوزادان در کشور، پوشش بیش از ۹۵ درصد مواليد زنده شناسایی حدود ۵۰ هزار کودک دارای اختلالات شنوایی و پوشش حدود ۱۶ میلیون نفر از ابتدای برنامه تا کنون از جمله دستاوردهاست.

مدیرکل دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها و تلفیق اجتماعی معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی گفت: سال ۱۴۰۳ تعداد ۹۴۰ هزار نفر تحت پوشش برنامه قرار گرفتند. همچنین این برنامه با همکاری بخش غیردولتی (پوشش بیش از ۹۵ درصد جامعه هدف توسط این بخش) دنبال شد و در مناطق محروم و روستایی سالیانه حدود ۴۰۰ هزار نفر در برنامه‌های غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان ۳ تا ۵ سال به‌صورت رایگان غربال می‌شوند.

وی متذکر شد: روند اجرای موفق برنامه باعث شده است تا این برنامه به‌یکی از کامل‌ترین برنامه‌های بهداشتی کشوری تبدیل شود. پوشش بالا، نرخ تشخیص بسیار نزدیک به استانداردهای جهانی و مداخلات زودهنگام از ویژگی‌های بارز این برنامه است.

صفاری‌فرد افزود: این برنامه می‌تواند به‌عنوان یکی از راه‌های اصلی تحقق ماده ۴ قانون ساختار نظام جامع رفاه و تأمین اجتماعی مبتی بر «تأمین خدمات پیشگیری از بروز یا تشدید معلولیت‌ها و آسیب‌های اجتماعی در گروه‌های هدف و تحت پوشش قرار دادن آن‌ها در سه سطح پیشگیری، درمان و توانبخشی» به‌ثمار آید.

آیا کاکائو التهاب را کاهش می‌دهد؟

با بالا رفتن سن، التهاب در بدن باقی می‌ماند و به شکل مزمن در می‌آید. این التهاب مداوم می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های وابسته به سن را افزایش دهد اما عصاره کاکائو می‌تواند این روند را کند‌تر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعات گذشته نشان داده‌اند عصاره کاکائو به دلیل فلاوانول‌های فراوانی که در آن وجود دارد، می‌تواند شاخص‌های التهابی در بدن را کاهش دهد این ترکیبات طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات و چای هم موجودند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و در کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و بهبود عملکرد رگ‌های خونی مؤثرند.

برای بررسی دقیق‌تر این ارتباط، بیمارستان بریگهام و ووم‌تز آزمایش بالینی بلندمدت به نام «کازموس» (COSMOS)، را آغاز کردند تا ببینند مکمل کاکائو چگونه بر سلامتی قلب، اثر می‌گذارد و آیا می‌تواند با «التهاب پیری» (inflammaging) مقابله کند یا خیر.

متخصصان نمونه خون ۵۹۸ شرکت‌کننده ۶۰ سال به بالا را که مکمل عصاره کاکائو مصرف می‌کردند، بررسی کردند. آن‌ها طی دو سال تغییرات چند نشانگر التهابی شامل سه پروتئین التهاب‌زا، یک پروتئین ضدالتهاب و یک پروتئین مرتبط با ایمنی را دنبال کردند. آنها دریافتند پیری سالم و سلامت قلب و عروق هم‌پوشانی زیادی با هم دارند زیرا التهاب‌های مرتبط با سن می‌تواند شریان‌ها را سخت کند و به بیماری قلبی منجر شود. به همین دلیل ما بررسی کردیم که آیا مصرف چندساله مکمل کاکائو در مقایسه با دارونما می‌تواند این التهاب را تعدیل کند یا خیر و داده‌ها نشان دادند که می‌تواند.

با این حال انجام مطالعات بیشتر و انتخاب نوع و کیفیت این مکمل، نیاز به تحقیقات دقیق‌تر و در نهایت تشخیص پزشک دارد.

خردسودگی چیست؟

عضو وابسته مرکز خدمات تخصصی تولید محتوای سلامت و پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد‌دانشگاهی با اشاره به تأثیر عوامل محیطی و سبک زندگی در بروز بیماری آزایمر، گفت: با اصلاح سبک زندگی می‌توان تا ۵۰ درصد از بروز یا پیشرفت بیماری آزایمر پیشگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اختر صیادی با اشاره به اهمیت پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری دمانس، گفت: تجربه درجاتی از اختلال حافظه یا فراموشی در همه افراد طبیعی است، اما اگر این فراموشی به شکل گسترده‌تری بروز کند، مانند فراموش کردن اسامی نزدیکان یا روزهای هفته و یا اختلال در تکلم، ناتوانی استدلال همراه شود که می‌تواند نشانه‌ای از زوال عقل یا آزایمر باشد.

وی با بیان اینکه آزایمر شایع‌ترین نوع خردسودگی است، تصریح کرد: این بیماری معمولاً پس از ۶۰ سالگی بروز می‌کند، اما نباید آن را صرفاً بخشی از روند پیری دانست؛ چرا که در برخی افراد می‌تواند زودرس باشد و حتی از سن ۴۰ سالگی خود را نشان دهد.

وی ادامه داد: گرچه سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی در بروز آزایمر نقش دارند، اما نباید تأثیر عوامل محیطی و سبک زندگی را نادیده گرفت. کنترل بیماری‌های مزمن، پرهیز از تنش و اضطراب، حفظ تعاملات اجتماعی و از جمله اقدام‌هایی هستند که می‌توانند در کاهش ریسک ابتلا مؤثر باشند.

عضو وابسته مرکز خدمات تخصصی تولید محتوای سلامت در پایان تأکید کرد: خبر خوب این است که با اصلاح سبک زندگی می‌توان تا ۵۰ درصد از بروز یا پیشرفت بیماری آزایمر پیشگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت.

زنان و خانواده

بهروز آذر: نگاه دولت به زنان، سرمایه‌گذاری در مسیر توسعه است

معاون رئیس‌جمهور در بازدید از نمایشگاه الکامپ با اشاره به اینکه نگاه دولت به زنان سرمایه‌گذاری در مسیر توسعه است. گفت: سهم زنان در کسب‌وکارهای دانش‌بنیان تا ۳۰ درصد باید افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با حضور در بیست‌وهشتمین نمایشگاه بین‌المللی الکترونیک، کامپیوتر و تجارت الکترونیک (الکامپ)، در پنجمین دوره رویداد «بیتوانساز» میزبان رقابت ۲۸ تیم دانش‌آموزی منتخب از سراسر کشور بود. این رویداد با هدف شتاب‌بخشی و پرورش نسل آینده کارآفرینان حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات برگزار شد و بیش از ۹۰ دانش‌آموز از ۲۰ استان و ۲۴ شهر کشور در آن حضور یافتند.

زهرا بهروزآذر در جریان این بازدید، حضور در نمایشگاه الکامپ را فرصت ارزشمندی برای آشنایی با آخرین وضعیت زیست‌بوم فناوری اطلاعات دانست و گفت: یکی از موضوعات مهم برای دولت چهاردهم، موضوع زنان و عدالت جنسیتی است. با این حال، نگاه دولت به زنان صرفاً حمایت از زنان سرپرست خانوار نیست، زنان نیمی از سرمایه فکری و تخصصی جامعه هستند.

وی با بیان اینکه هدف ما سرمایه‌گذاری بر توانمندی‌های زنان است، اظهار داشت: یکی از جدی‌ترین مسائل، بیکاری زنان در بخش خصوصی و فعالیت‌های اقتصادی است. در حالی که در دستگاه‌های دولتی تقریباً عدالت جنسیتی برقرار است و حدود ۴۸ درصد کارکنان زن و ۵۲ درصد مرد هستند، در حوزه کسب‌وکارهای دانش‌بنیان تنها ۸ تا ۱۲ درصد توسط زنان اداره می‌شود. هدف‌گذاری ما رساندن این رقم به حداقل ۳۰ درصد است و در این مسیر با معاونت علمی و وزارت علوم همکاری داریم.

معاون رئیس‌جمهور در ادامه، با اشاره به موقع کارآفرینی زنان تصریح کرد: یکی از مشکلات مهم، نداشتن وثایق بانکی برای دریافت تسهیلات است. در دولت برنامه‌های تدوین شده که بر اساس آن، اگر زنان سرپرست خانوار در دهک‌های یک تا پنج متقاضی وام اشتغال باشند اما نتوانند وثیقه ارائه کنند، معاونت زنان ضامن آنها می‌شود.

بهروزآذر با تأکید بر ضرورت ارتقای خوبه‌اوری و توان مدیریتی از سوی زنان خاطرنشان کرد: بسیاری از زنان در عرصه‌های تخصصی و مدیری بسیار توانمند هستند، اما در پذیرش مسئولیت‌های مدیریتی تردید دارند که بخشی از آن ناشی از کمبود آموزش مهارتی در دوران نوجوانی و جوانی است.

وی با بیان اینکه دیدن نوجوانان خلاق و ایده‌پرداز در این نمایشگاه برای من انرژی‌بخش بود، عنوان کرد: قول می‌دهم فاصله‌ای میان ما و شما ایجاد نشود و همه تلاشم را برای کاهش فاصله‌ها و حمایت از ایده‌های نوآورانه نسل جوان به کار گیرم.

در حاشیه این بازدید، دانش‌آموزان شرکت‌کننده دغدغه‌هایی همچون دسترسی به اینترنت و آموزش فناوری اطلاعات در شهرستان‌ها و موانع توسعه ایده‌های خلاقانه خود را با معاون رئیس‌جمهور در میان گذاشتند.

این دوره از رقابت‌های بیتوانساز در حوزه‌هایی چون هوش مصنوعی، فناوری‌های مالی (فین‌تک)، اینترنت اشیاء، سلامت دیجیتال، بازی‌سازی، گردشگری، اپلیکیشن‌های اجتماعی و امنیت سایبری برگزار شد و تیم‌هایی از شهرهای مرودشت، ساری، رشت، بیرجند، زابل، قم، قشم، بندر سیریک، بم و خرم‌آباد در آن حضور داشتند.

اقدامات عملی دولت چهاردهم برای کاهش آلودگی هوا در حال اجراست

معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به اینکه آلودگی هوا یکی از چالش‌های جدی سلامت و توسعه اجتماعی است، گفت: اقدامات عملی دولت چهاردهم برای کاهش آلودگی هوا در حال اجرا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، صدیقه ترابی در نشست تخصصی «هوای پاک، مردم سالم» در دانشکده علوم تولیخشی و سلامت اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی، با اشاره به اینکه آلودگی هوا یکی از چالش‌های جدی سلامت و توسعه اجتماعی است، گفت: دولت چهاردهم مجموعه‌ای از اقدامات عملی را در دستور کار قرار داده است.

وی ادامه داد: از جمله این اقدامات می‌توان به توسعه و نوسازی حمل‌ونقل عمومی، اسقاط خودروهای فرسوده، اجرای سخت‌گیرانه‌تر معاینه فنی وسایل نقلیه، بهینه‌سازی مصرف سوخت در صنایع و بخش خانگی، برقی‌سازی ناوگان موتورسیکلت‌ها، جلوگیری از مصرف مازوت در نیروگاه‌ها، کنترل آلایندهای صنایع بزرگ و مقابله با پدیده پسماندسوزی اشاره کرد.

وی افزود: این اقدامات در قالب کارگروه ملی آلودگی هوا پیگیری می‌شود و با همکاری دستگاه‌های اجرایی از جمله وزارت بهداشت، وزارت صمت، وزارت نیرو، وزارت نفت و وزارت کشور در حال اجرا است.

معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست تصریح کرد: هر نفس پاک، یعنی زندگی سالم‌تر و آینده‌ای بهتر برای مردم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

Minimalha

نگذارید زندگی، شما را در چنبره‌ی خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لولی هارتس / ناتالیا وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

Minimalhaa Baraye Zendegi Minimalha MinimalOrLife

دیدگاه

راز ایمنی پایدار در سرطان و بیماری‌های مزمن کشف شد

تحقیقات جدید نشان داده است که نوعی نادر از سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های T، نقش کلیدی در ایجاد پاسخ‌های ایمنی طولانی مدت در برابر سرطان و بیماری‌های مزمن ایفا می‌کنند. این کشف به غلبه بر یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در درمان بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بیماری‌های سخت و طولانی همچون سرطان و عفونت‌های مزمن به طور معمول باعث می‌شوند سیستم ایمنی به حالت فرسودگی برسد، به طوری که سلول‌های T یا مدافعان خط مقدم بدن، توانایی عملکرد مؤثر خود را از دست می‌دهند.

بر اساس اعلام معاونت علمی، محققان نوع نادری از سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های T شبه استاتیکی شناسایی کرده‌اند که کلید حفظ پاسخ‌های ایمنی قوی و پایدار است.

این تحقیق که به رهبری موسسه پیتر دوهرتی برای عفونت و ایمنی و مرکز سرطان پیترمک کالوم انجام شده، نشان داد که سلول‌های T شبه استاتیکی با پروتئینی به نام TID۳ که توسط تن هم نام آن تولید می‌شود، قدرت مقاومت در برابر فرسودگی را دارند.

سلول‌های TID۳+ این ویژگی را دارند که می‌توانند خود را تجدید کنند و در برابر فرسودگی ایمنی مقاومت کنند. به این معنی که آنها قادر هستند که پاسخ‌های ایمنی را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ کنند. برخلاف سایر سلول‌های T که این پروتئین را ندارند.

کاترینا کاکاکو و آگراسا کلندیدای دکتری دانشگاه ملبورن در موسسه دوهرتی، گفت: این تحقیق نشان می‌دهد که سلول‌های TID۳+ کلید غلبه بر یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در درمان بیماری‌های مزمن (فرسودگی ایمنی) هستند.

وی افزود: سلول‌های TID۳+ توانایی شگفت‌انگیزی برای مقاومت در برابر خستگی و حفظ یک پاسخ ایمنی قوی در طول زمان دارند که این ویژگی، مقاومت آنها را در برابر عفونت‌های مزمن یا سرطان بسیار افزایش می‌دهد.

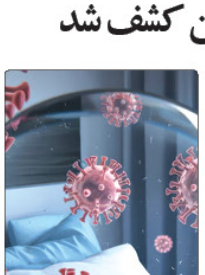
محققان همچنین دریافتند که سیگنال‌های خاصی در بدن می‌توانند تعداد سلولهای TID۳+ را افزایش دهند، که این امر به بهبود درمان‌هایی مانند درمان CAR T کمک می‌کند. در حالی که روش CAR T در درمان برخی سرطان‌ها تأثیرات بزرگی داشته است، اثر بخشی آن به مرور زمان به دلیل فرسودگی سلول‌های T کاهش می‌یابد.

پروفسور ریکی جانستون، مدیر اجرایی تحقیقات سرطان در پیتر مک و نویسنده مشترک این تحقیق، گفت: افزایش فعالیت TID۳+ می‌تواند استقامت سلول‌های T را تقویت کرده و این درمان‌ها را مؤثرتر و پایدارتر کند.

او افزود: ما دریافته‌ایم که با تحریک سیگنال‌های التهابی خاص، می‌توانیم تعداد سلول‌های TID۳+ را افزایش دهیم که تعداد بالای آنها در مقابله با سرطان به شدت مؤثر هستند.

پروفسور جانستون ادامه داد: این روش می‌تواند به درمان‌های بهتر برای بیماران سرطانی منجر شود و نتایج درمان‌های ایمونوتراپی را بهبود بخشد.

دانیل اوتس، شتابدهنده رئیس آزمایشگاه موسسه دوهرتی، گفت: این یافته‌ها می‌تواند به پیشرفت درمان‌های ایمونوتراپی و موسسه واکسن‌هایی منجر شود که حفاظت بلندمدت فراهم می‌کنند.



او افزود: سلول‌های ایمنی فرسوده همچنان یکی از بزرگترین چالش‌ها در درمان بیماری‌های مزمن هستند. این تحقیق نقشه راهی برای نحوه بازسازی سیستم ایمنی و بهبود نتایج بهداشتی برای افرادی که با سرطان، یا عفونت‌های مزمن مانند HIV یا هپاتیت B و C زندگی می‌کنند، فراهم می‌آورد.

این ۹ عادت افراد باهوش به اشتباه تنبلی قلمداد می‌شود

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد برخی عادت‌ها به ظاهر کاهل و تنبل هستند اما در واقع می‌توانند نشانه‌ای از هوش و خلاقیت بالاتر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، از خیال‌بافی و دیر بیدار شدن تا پرهیز از گفت‌وگوی سطحی، ۹ عادت روزمره معرفی شده‌اند که برخلاف تصور رایج، با سطح بالاتر هوش و توانایی ذهنی ارتباط دارند.

بسیاری از افراد در طول زندگی بابت برخی رفتارهای ساده یا به‌ظاهر تنبلانه از سوی والدین، معلمان یا اطرافیان مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. اما پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که برخی از این عادت‌ها نه تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان نشانه‌هایی از هوش بالاتر در نظر گرفته شوند.

دانشمندان دریافته‌اند پشت بعضی از این رفتارهای به‌ظاهر متفاوت، فرآیندهای پیچیده ذهنی و خلاقیت پنهان شده است. در ادامه، ۹ نمونه از این عادت‌ها آمده‌اند که شاید خلاف آنچه تصور می‌شود، نشانه‌ای از ذهنی تیزبین و باهوش باشند.

۱. خیال‌پردازی مداوم

خیال‌بافی در نگاه نخست اتلاف وقت به نظر می‌رسد. اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند این کار مغز را وارد شبکه‌ای به نام «حالت پیش‌فرض» می‌کند؛ شبکه‌ای از مغز که در حل مسئله و خلاقیت نقش اساسی دارد. افراد باهوش در همین لحظات به ظاهر بی‌هدف، ارتباطات تازه‌ای میان ایده‌ها برقرار می‌کنند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ ثابت کرد افرادی که ظرفیت حافظه کاری بالاتری دارند، ویژگی‌هایی که ارتباط مستقیم با هوش دارد، هنگام انجام کارهای ساده بیشتر به خیال‌بافی می‌پردازند و از آن بهره می‌گیرند. بنابراین، ذهن آن‌ها در زمان «حواس‌پرتی» در حال پردازش عمیق است.

۲. دیر از خواب بیدار شدن

اگر از آن دسته افراد هستید که شب‌ها بیدار می‌مانید و صبح دیر از خواب برمی‌خیزید، شاید این موضوع به ساختار مغزتان مربوط باشد. نظریه‌های تکاملی نشان می‌دهند احتمالاً باهوش‌تر توانایی تغییر الگوهای خواب طبیعی را داشته‌اند و از این طریق در شب به فعالیت‌هایی پرداخته‌اند که دیگران قادر به انجام آن نبودند.

به بیان دیگر، چرت زدن یا دیر از خواب برخاستن ممکن است نشانه‌ای از آن باشد که مغزتان ساختار ریتم طبیعی خود در زمان‌های خاصی بیشترین خلاقیت و توان حل مسئله را دارد.

۳. پرهیز از صحبت‌های سطحی

اجتناب از صحبت‌های روزمره درباره هوا یا مسائل پیش‌پاافتاده، اغلب به این معناست که فرد به دنبال گفت‌وگوهای عمیق‌تر و محتادتر است. افراد باهوش معمولاً ترجیح می‌دهند درباره ایده‌ها و مفاهیم صحبت کنند تا این‌که وقت خود را صرف حرف‌های بی‌هدف کنند.

این رفتار نشانه ضداجتماعی بودن نیست، بلکه تلاشی برای یافتن محرک‌های فکری و گسترش افق‌های دانشی از طریق بحث‌های عمیق است؛ گفت‌وگوهایی که ذهن را به چالش می‌کشد.

۴. تعلل استراتژیک

به تعویق انداختن کارها همیشه بد نیست. گاهی این تعلل فرصتی برای پختگی ایده‌ها و شکل‌گیری خلاقیت‌های تازه فراهم می‌کند. افراد باهوش اغلب از این فاصله زمانی برای جمع‌آوری اطلاعات بیشتر یا بررسی راه‌حل‌های متفاوت استفاده می‌کنند.

مطالعه‌ای در دانشگاه فتی برلین نشان داد بسیاری از نویسندگان و هنرمندان موفق، از تعلل به‌عنوان یک راهبرد آگاهانه برای افزایش کیفیت خروجی خلاقانه خود بهره می‌برند. کلید موفقیت در این است که بدانید چه زمانی و چرا باید کار را به تأخیر بیندازید.

۵. بی‌نظمی و شلوغی محیط کار

میز به‌هم‌ریخته همیشه نشانه بی‌نظمی نیست. می‌تواند نشان‌دهنده ذهنی خلاق باشد. تاریخ پر است از نوابغی مانند آلبرت اینشتین یا مارک تواین که محیط کاری شلوغی داشتند. آشفتگی محیط بیرونی آن‌ها اغلب بازتابی از آزادی ذهنی و رهایی از چارچوب‌های کلیشه‌ای بود.

در واقع، ذهنی که در حال اتصال ایده‌های ظاهراً نامرتبط است، ممکن است به یک محیط غیرمتظم نیاز داشته باشد. این بی‌نظمی به مغز کمک می‌کند الگوهایی را ببیند که در شرایط بیش از حد متظم شاید پنهان بمانند.

۶. با خود حرف زدن

صحبت کردن زیر لب یا مرور کلمات هنگام حل مسئله، عادتی است که روان‌شناسان آن را «گفتار خصوصی» می‌نامند. این کار به تمرکز بیشتر و تقویت فرآیندهای ذهنی کمک می‌کند.

این کار باعث می‌شود مغز همزمان اطلاعات را به صورت شیداری و گفتاری پردازش کند و همین امر به حافظه و حل مسائل پیچیده یاری می‌رساند. حتی گفته می‌شود اینشتین عادت داشت مرتب با خود صحبت کند. این عمل نواحی مختلف مغز را فعال کرده و مسیرهای عصبی بیشتری برای یافتن راه‌حل‌ها ایجاد می‌کند.

۷. تمایل به تنهایی

انتخاب تنهایی همیشه به معنای انزوا یا اجتناب از دیگران نیست. در بسیاری موارد، این انتخاب نشانه ذهنی است که از تأمل و درون‌نگری نیرو می‌گیرد. افراد باهوش معمولاً از تنهایی برای مطالعه، اندیشیدن و پرورش ایده‌ها استفاده می‌کنند.

نوابغی مانند نیوتن و کانت به خاطر عادات نابرابطالشان مشهور بودند. در واقع، خلوت‌گزینی می‌تواند محیطی ایده‌آل برای شکوفایی ذهنی باشد؛ جایی که فرد بدون مزاحمت‌های بیرونی، به خلاقیت و تفکر عمیق می‌پردازد.

۸. اختلال تمرکز

اگر تمرکز بر یک موضوع برایتان دشوار است، شاید دلیلش آن باشد که ذهن شما همزمان درگیر ایده‌های متعددی است. این پراکندگی توجه به معنای ناتوانی نیست بلکه مغز شما در حال جمع‌آوری اطلاعات گسترده‌تر از محیط پیرامون است.

نوابغ خلاق اغلب اعتراف کرده‌اند که به‌راحتی توسط ایده‌ها یا مشاهدات تازه متحرف می‌شوند. همین ویژگی به آن‌ها امکان داده ارتباطاتی نو میان مفاهیم مختلف برقرار کنند؛ ارتباطاتی که دیگران متوجه آن نمی‌شوند.

۹. تردید نسبت به خود

شک کردن به توانایی‌های خود می‌تواند نشانه‌ای از «فروتنی فکری» باشد. پدیده‌ای به نام «اثر دانینگ-کروگر» نشان می‌دهد افراد کم‌هوش‌تر معمولاً بیش از حد توانایی‌های خود را دست‌بالا می‌گیرند، در حالی که افراد باهوش‌تر محدودیت‌های دانششان را بهتر می‌شناختند.

این تردید، نیروی محرکی برای یادگیری مداوم و پیشرفت محسوب می‌شود. کسی که مدام در حال پرسشگری نسبت به دانسته‌های خود است، بیشتر به دنبال منابع تازه و دیدگاه‌های متفاوت خواهد بود. سقراط فیلسوف یونانی مشهور جمله‌ای دارد: «تنها دانایی واقعی، آگاهی به نادانی خویش است.» بنابراین، خودتردیدی می‌تواند بازتاب‌دهنده‌ی عمیق از گستردگی دانش و نادانی انسان باشد.

عادت‌هایی که معمولاً به‌عنوان تنبلی یا بی‌فایده شناخته می‌شوند، ممکن است در واقع نشانه‌ای از سطح هوش بالاتر باشند. از خیال‌بافی و دیر بیدار شدن گرفته تا پرهیز از صحبت‌های سطحی یا حتی بی‌نظمی محیط کار، همگی می‌توانند بازتابی از ذهنی خلاق، تحلیل‌گر و انعطاف‌پذیر باشند.

پژوهش‌های علمی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که آنچه به ظاهر کاستی به نظر می‌رسد، گاه راز توانایی‌های خارق‌العاده ذهن انسان است.

تازه‌های سلامت

ارتباط دوچرخه‌سواری با کاهش خطر آلزایمر

یک مطالعه گسترده در انگلیس نشان می‌دهد دوچرخه‌سواری با کاهش ۱۹ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل و کاهش ۲۲ درصدی خطر آزایمر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، متخصصان همچنین گزارش کردهاند که دوچرخه‌سواری افزایش حجم هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که مسئول حافظه و یادگیری است را به دنبال داشته و می‌تواند در پیشگیری از زوال شناختی نقش مهمی ایفا کند.

فعالیت بدنی مدت‌هاست که در مطالعات متعدد با کاهش خطر زوال عقل مرتبط دانسته شده است تا جایی که کمیسیون لنست در سال ۲۰۲۴ آن را یکی از ۱۴ عامل موثر در پیشگیری یا به تاخیر انداختن حدود ۴۵ درصد موارد زوال عقل معرفی کرد. در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ تقریبا سه برابر شود.

در این مطالعه که روی نزدیک به ۴۸۰ هزار نفر در انگلیس انجام و نتایج آن در مجله انجمن پزشکی آمریکا (JAMA Network Open) منتشر شده میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۵۶ سال بود. این افراد بر اساس شیوه‌های اصلی جابه‌جایی روزمره به‌جز مسیر رفت‌وآمد به کار در گروه‌های غیرفعال، پیاده‌روی، ترکیبی از پیاده‌روی و غیرفعال، دوچرخه‌سواری و ترکیبی از دوچرخه‌سواری با سایر روش‌ها دسته‌بندی شدند. در دوره پیگیری ۱۳.۱ ساله ۸۸۴۵ نفر به زوال عقل و ۳۹۵۶ نفر به آزایمر مبتلا شدند.

نتایج نشان داد پیاده‌روی و ترکیب آن با روش‌های دیگر با ۶ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه بود اما به شکل شگفت‌انگیزی، خطر آزایمر را ۴۱ درصد افزایش داد. در مقابل، دوچرخه‌سواری و دوچرخه‌سواری ترکیبی بیشترین ارتباط را با افزایش حجم هیپوکامپ داشت.

البته این مطالعه محدودیت‌هایی هم داشت. داده‌های مربوط به نوع جابه‌جایی فعال یک بار و به‌صورت خودناظهاری ثبت شدند و تغییر عادت افراد در طول زمان مشخص نیست. بیشتر شرکت‌کنندگان هم سفیدپوست و در آغاز مطالعه سالم‌تر از میانگین جمعیت بودند، بنابراین نتایج لزوماً قابل تعمیم به همه جوامع نیست. همچنین این یک مطالعه مشاهده‌ای است و نمی‌تواند رابطه علت و معلولی میان دوچرخه‌سواری و کاهش خطر زوال عقل را ثابت کند، بلکه تنها یک ارتباط را نشان می‌دهد.

طبق گزارش نویسندگان، کسانی که روش‌های فعال برای جابه‌جایی را انتخاب کرده بودند، بیشتر زن، غیرسیگاری، تحصیل‌کرده، از نظر بدنی فعال‌تر، دارای شاخص توده بدنی کمتر و بیماری‌های مزمن کمتر بودند. در مقابل، گروه‌های دوچرخه‌سواری یا دوچرخه‌سواری ترکیبی بیشتر مردان و افراد با سبک زندگی سالم‌تر و شرایط جسمی بهتر بودند.

ارتباط بین خطر بالاتر آزایمر و ترجیح پیاده‌روی هم می‌تواند ناشی از این باشد که برخی از این شرکت‌کنندگان از قبل مشکلات تعادل یا رانندگی داشته‌اند. سرعت پیاده‌روی نیز اهمیت دارد. پیاده‌روی آرام و کوتاه ممکن است به اندازه کافی سودمند نباشد، در حالی که پیاده‌روی طولانی‌تر با سرعت تندتر می‌تواند اثر بهتری داشته باشد. اما این مطالعه درباره تعداد، سرعت یا مدت پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری افراد گزارشی ارائه نکرد.

با این حال متخصصان خاطرنشان می‌کنند دهه‌ها پژوهش نشان داده‌اند که ورزش برای مغز مفید است. دوچرخه‌سواری هم احتمالاً با تقویت سلامت قلب و عروق، افزایش جریان خون به مغز، حمایت از نورویلاستیسیتی (انعطاف‌پذیری عصبی) و بهبود سوخت‌وساز، خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.

نویسندگان همچنین اشاره کردند که دوچرخه‌سواری نیازمند تلاش بیشتر و به‌کارگیری بخش‌های گوناگون مغز است که این خود می‌تواند در تقویت حفاظت احتمالی در برابر زوال عقل نقش داشته باشد.