



تاریخ
۱۰
شهر یور
۱۴۰۱
پنجشنبه

## ۱۰ راز یک زندگی موفق

دکتر لیلا حمیدی



قطعاً نمی‌تواند فکر شما را در حد خلاق‌ترین افراد دنیا تغییر دهد اما می‌کوشد دیدگاهتان را تغییر داده تا از این پس رویکردی متفاوت در برخورد با چالش‌ها و مسائل خود در پیش گیرد. سؤال اینجاست که با چه روش‌هایی می‌توان مهارت تفکر خلاق را در خود پرورش داد؟ به نظر می‌رسد یکی از بهترین روش‌ها برای داشتن تفکر خلاق بارش فکری است. در مواجهه با مشکل مرزهای ذهنی خود را رها کرده و به راه‌حل‌های جدید فکر کنید.

چهارچوب شکن باشید؛ بهترین راه برای چهارچوب شکنی مطالعه در زمینه‌های غیر مرتبط با کار و زمینه تحصیلی خودتان است. مسافرت به مناطق با فرهنگ‌های مختلف، انجام بازی‌های فکری مانند حل جدول یا شطرنج و داشتن روحیه پرسشگری از روش‌هایی است که می‌توانید با آن تفکر خلاق را در خود تقویت کنید. حتماً پس از مطالعه این مقاله از روش بارش فکری برای حل یک چالش خود استفاده کنید.

برای اولین بار آزمایش شد

## جلوگیری از پر خوری با کاشت ایمپلنت در مغز



ایمپلنت لاغر شد، بدون اینکه هیچ رژیم غذایی خاصی رعایت کرده باشد.

کیسی هالپرن، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: این یک مطالعه امکان‌سنجی اولیه بود که در آن ما در درجه اول ایمنی دستگاه را ارزیابی کردیم، اما مطمئناً مزایای بالینی قوی که این بیماران به ما گزارش کردند واقعاً چشمگیر و هیجان‌انگیز است.

همانطور که هالپرن تأکید کرد، این مطالعه آزمایشی اولیه برای تمرکز بر ایمنی و امکان‌سنجی طراحی شده است. بنابراین هنوز خیلی زود است که بگوییم این نوع روش تحریک مغز واقعاً برای کنترل پرخوری مؤثر است یا خیر، اما بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که دستگاه بی‌خطر است. به طور خاص، محققان خاطرنشان کردند که چالش‌هایی در یافتن الگوهای خاص فعالیت‌های مغزی مختلف که تنها با پرخوری از نوع از دست دادن کنترل و نه با غذا خوردن عادی یا میل شدید مرتبط باشد، وجود دارد. پس از ماه‌ها نظارت، سیگنال‌های خاصی شناسایی شدند، اما برای بهبود مشخصه‌های سیگنال‌های مغزی پرخوری در انسان به تحقیقات بیشتری نیاز است.

الکساندرا پایک، محقق سلامت روان از دانشگاه یورک که روی این تحقیق جدید کار نکرده است، می‌گوید که این دستگاه قبل از اینکه بتواند روی افراد بیشتری استفاده شود باید عملکرد اختصاصی‌تری پیدا کند. او به رغم اینکه یافته‌های جدید را امیدبخش خواند، افزود که دستگاه در شکل کنونی بسیار فعال است و صدها بار در روز بدون تجربه واقعی غذا خوردن، مغز بیماران را تحریک می‌کند.

نتایج نشان می‌دهد که الگوی فعالیت مغزی شناسایی‌شده در حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد مواقع زمانی که بیماران بیدار هستند و نه تنها زمانی که بیماران کنترل غذا خوردن را از دست می‌دهند، رخ می‌دهد. این بدان معناست که احتمالاً مغز بیماران بیش از آنچه که نیاز است مورد تحریک عصبی قرار می‌گیرند.

بنابراین، اگرچه این تحقیقات آینده‌ای را نشان می‌دهد که در آن امکان تنظیم رفتارهای هوس‌ی مانند پرخوری توسط ایمپلنت‌های مغز وجود دارد اما پیش از آنکه بفهمیم دقیقاً چگونه این کار را انجام دهیم، تحقیقات زیادی باید انجام شود. این تحقیقات در حال انجام است و قرار است افراد بیشتری برای اصلاح این فناوری در تحقیقات شرکت کنند.

## چاپ سه‌بعدی یک دست ربانیک پیشرفته با توانایی خم و راست کردن انگشتان

می‌شود.اگر این فناوری در یک انگشت ربانیک گنجانده شود، محرک می‌تواند وقتی هوا به داخل پمپاژ می‌شود، انگشت را ببندد و هنگامی که هوا خارج شد، آن را باز کند.

با توجه به کاربرد مورد نظر، محرک‌ها را می‌توان در شکل‌ها و اندازه‌های گوناگون، در ضخامت‌های مختلف و از انواع گوناگون پلاستیک ساخت. این متغیرها به تعیین میزان انبساط و انقباض یک محرک، جهت حرکت و میزان فشار هوا برای فعال کردن آن کمک می‌کنند. این گروه پژوهشی به سرپرستی کوراود دی پاسکالی، دانشجوی مقطع دکتری مدرسه مطالعات پیشرفته سنت آنا، یک دست ربانیک در اندازه واقعی ساختند که ۱۸ محرک GRACE را در خود جای داده بود. این دست کاملاً از رزین نرم و طی یک فرآیند چاپ سه‌بعدی ساخته شده است.

با پمپاژ کردن یا خارج کردن هوا می‌توان دست را خم و راست کرد و انگشتان را نیز خم کرد. وزن کل این دست ربانیک فقط حدود ۱۰۰ گرم است؛ اگرچه همه محرک‌های موجود در آن برای تحمل بیش از ۱۰۰۰ برابر وزن خود طراحی شده‌اند.

### ضرب‌المثل‌های جهان

## انسان باید با دیگرن کم و با خودش زیاد حرف بزند

### دانمارکی

صفحه
۶
شماره
۳۴۴۲
سال
یست و هشتم

محققان اسپانیایی:

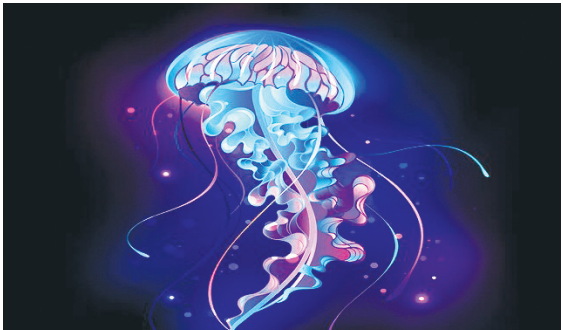
### نوشتیدن جای عمر را طولانی می‌کند



توجهی در این زمینه توصیف کرد و گفت که بیشتر مطالعات در آسیا انجام شده است، چرا که آنها بیشترین مصرف چای سبز را دارند و تعداد افرادی که در خارج از آسیا مورد بررسی قرار گرفته بودند چندان زیاد نبودند و نتایج بررسی‌های انجام شده بر روی آنها نیز چندان نتیجه بخش نبود.

وی گفت: این مطالعه به طور قطعی ثابت نکرد که چای عامل کاهش دهنده مرگ زودهنگام مصرف کنندگان چای است. سوال دیگری که بی‌پاسخ مانده است این است که آیا افرادی که چای نمی‌نوشند باید برای بهبود سلامت خود این کار را شروع کنند؟ آرتالگو گفت: باید مطالعاتی با اندازه گیری‌های مکرر مصرف چای در طول زمان انجام شود و میزان مرگ و میر افرادی که چای مصرف نمی‌کنند به طور مداوم با کسانی که شروع به مصرف چای کرده‌اند یا به مرور زمان مصرف خود را افزایش داده‌اند، مقایسه شود.

### کمک عروس‌های دریایی نامیرا به مطالعات درباره روند پیری انسان



از سلول‌ها و بافت هستند که در آب شناور می‌شوند و به دنبال سنگ یا پشته‌ای از علف دریایی می‌گردند تا به آن بچسبند.

اکنون دانشمندان ابراز امیدواری می‌کنند که نقشه‌برداری ژنوم عروس‌های دریایی جاودانه ممکن است به کشفیاتی در مورد پیری انسان و ابتکارهای برای افزایش طول عمر انسان منجر شود.

پاسکوال-تورنر می‌گوید: این اشتباه است که فکر کنیم مانند این عروس دریایی، جاودانگی خواهیم داشت، زیرا ما عروس دریایی نیستیم، اما ممکن است چیزی در ترفند تکاملی عروس دریایی جاودانه بیابیم که به درک بهتر آسیب‌شناسی پیری انسان کمک کند و مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته دکتر یان کارلسدر زیست‌شناس مولکولی و مدیر مرکز تحقیقات زیست‌شناسی پیری گلن در موسسه سالک، این مطالعه حاوی پیام مهمی در مورد افزایش طول عمر ارگانیسم یا سلول‌های سلامتی است. وی می‌گوید: جالب‌ترین چیز این است که این یک مسیر مولکولی واحد نیست، بلکه ترکیبی از بسیاری از آنها است.

وی افزود: اگر بخواهیم به دنبال گسترش دامنه سلامت باشیم، نمی‌توانیم فقط روی یک مسیر تمرکز کنیم. این کافی نخواهد بود. ما باید به بسیاری از آنها و نحوه هم‌افزایی آنها نگاه کنیم.

## نابودی تمام ویروس‌ها و باکتری‌ها با روغن چای و دارچین!



گوشت در آشپزخانه‌ها انجام شد، این پوشش حداقل به مدت شش ماه مؤثر ماند و ۹۹٫۹ درصد از عوامل بیماری‌زا از جمله باکتری ای.کولی، MRSA و کووید-۱۹ را از بین برد.

گفتنی است که این پوشش حتی اگر سطوح را به طور مکرر تمیز و پاک می‌کردند، اثر ضد میکروبی خود را حفظ کرد.

همچنین به عنوان یک مزیت اضافی، هنگامی که اثربخشی روغن‌ها در اثر شروع به تخییر شدن، کاهش می‌یابد، این پوشش را می‌توان به سادگی با اضافه کردن روغن‌های درخت چای و دارچین که توسط

ماتریس پلی‌اورتان جذب می‌شوند، شارژ کرد. پروفیسور انیش توتجا یکی از نویسندگان این مطالعه در مورد این تحقیق گفت: پاک‌کننده‌های ضدعفونی کننده می‌توانند میکروب‌ها را تنها طرف یک یا دو دقیقه از بین ببرند، اما به سرعت از بین می‌روند و سطوح را در برابر عفونت مجدد آسیب‌پذیر می‌کنند. همچنین ما سطوح ضدباکتری یا ماندگاری طولانی‌تری بر پایه فلزاتی مانند مس و روی داریم، اما ساعت‌ها طول می‌کشد تا آنها باکتری‌ها را از بین ببرند. این در حالی است که این پوشش هم سریع عمل می‌کند و هم ماندگاری بالایی دارد و بهترین‌ها را ارائه می‌دهد. شرکت هیگراتک(Hygratek) که از دل دانشگاه میشیگان بیرون آمده، هم‌اکنون در حال تجاری‌سازی این فناوری است.

محققان دانشگاه مستقل مادرید در مطالعه اخیرشان اظهار کردند نوشتیدن حداقل دو فنجان چای در روز از قلب افراد محافظت می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.

به گزارش اپلنا و به نقل از اسکای، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که بیش از دو فنجان چای در روز می‌نوشند، نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند بیشتر عمر می‌کنند.

محققان موسسه ملی سلامت از داده‌های بانک زیستی بریتانیا استفاده کردند و در آن اطلاعات ۸۵ درصد از نیم میلیون مرد و زن ۴۰ تا ۶۹ ساله که به طور منظم چای می‌نوشیدند را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد، ۸۹ درصد گفتند که چای سیاه می‌نوشند.

محققان در این مطالعه به این نتیجه رسیدند که اثرات مفید چای به اینکه چای سیاه یا شیر یا شکر مصرف شود یا در دمایی که در آن نوشیده می‌شود بستگی ندارد.

در این مطالعه محققان به بررسی نتایج یک پرسشنامه که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ انجام شده بود پرداختند و عادات این افراد را تا یک دهه بعد نیز بررسی کردند. محققان با بررسی اطلاعات و عادات نوشتیدن چای افراد دریافتند مصرف چای سیاه/پر مصرف ترین چای در اروپا) با کاهش متوسط بین ۹ تا ۱۳ درصد در مرگ و میر طی ۱۰ سال در میانسالان همراه بود. اکثر افراد مورد بررسی قرار گرفته افراد سفیدپوست، بزرگسال و مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

فرناندو رودریگز آرتالگو استاد پزشکی پیشگیرانه و بهداشت عمومی در دانشگاه مستقل مادرید، این تحقیق را نشان دهنده پیشرفت قابل

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دی ان ای نوعی عروس دریایی شاید بتواند به کشفیاتی در مورد پیری انسان کمک کند.

به گزارش مهر و به نقل از آی‌ای، شاید با فیلم «مورد عجیب بنجامین باتن» آشنا باشید. باتن از یک بیماری نادر رنج می‌برد که باعث می‌شد روند پیری او معکوس باشد. اکنون در سناریویی مشابه، به نظر می‌رسد گونه‌ای از عروس دریایی به نام "turritopsis dohrnii" به جاودانگی رسیده است.

تیمی از محققان اسپانیایی در رمزگشایی ژنوم یک عروس دریایی که به دلیل توانایی آن برای احیای خود پس از مرگ مشهور است، موفق عمل کرده‌اند.

این موجود دریایی کوچک که به نام عروس دریایی جاودانه نیز شناخته می‌شود، حتی پس از تولید مثل نیز می‌تواند ساعت بیولوژیکی خود را به عقب برگرداند و به گروهی از سلول‌های جوان تبدیل شود.

ماریا پاسکوال-تورنر و همکارانش در دانشگاه اویدو(Oviedo) در اسپانیا، ژنوم این عروس دریایی جاودانه را با گونه‌ای نزدیک به آن به نام "Turritopsis rubra" که چتر دریایی زرشکی نیز نامیده می‌شود و

نمی‌تواند روند پیری خود را به راحتی معکوس کند، بررسی کردند.

محققان با نگاهی به این دو گونه دریافتند که عروس دریایی جاودانه دارای چشم‌هایی است که به آن اجازه می‌دهد تقسیم سلولی را محدود کرده و از تجزیه تلومرها که کلاهک‌های محافظ کروموزوم‌ها هستند، جلوگیری کند. همچنین دارای دو برابر تعداد ژن‌های مرتبط با ترمیم و محافظت دی‌ان‌ای است.

عروس‌های دریایی جاودانه علاوه بر خاموش کردن ژن‌های رشدی برای بازگشت به شکل‌های قبلی‌شان، ژن‌های دیگری را نیز فعال می‌کنند که به سلول‌های برگشت‌خورده اجازه می‌دهد تا زمانی که کلونی دوباره تقسیم می‌شود و جدا شنا می‌کند، تخصص مجدد پیدا کنند.

به طور مشخص، یک عروس دریایی جاودانه بالغ، زمانی که تهدیدی از تغییر شرایط محیطی را درک می‌کند، ساعت ژنتیکی خود را معکوس می‌کند تا یک بار دیگر تبدیل به لارو شود. آنها صرفاً یک لایه نازک

دانشمندان دانشگاه میشیگان موفق به ابداع یک پوشش سخت و شفاف از روغن‌های طبیعی شده‌اند که قادر است ویروس‌ها و باکتری‌های مختلف را از بین ببرد.

به گزارش اسپنا و به نقل از نیو اطلس، اگرچه پوشش‌هایی وجود دارند که میکروب‌های مضر را روی سطوحی که مکرراً لمس می‌شوند از بین می‌برند، اما اغلب این مواد یا باید به طور مکرر استفاده شوند یا مدت زیادی طول می‌کشد تا عمل کنند.

این در حالی است که اکنون ادعا شده است که یک پوشش جدید و بادوام بر هر دوی این کاستی‌ها فائق آمده است.

در ساخت این ماده که در دانشگاه میشیگان ساخته شده است از پلاستیک پلی‌اورتان معمولی استفاده شده که با روغن درخت چای و روغن دارچین ترکیب شده است و همانطور که مشخص است، همه این مواد برای انسان بی‌خطر هستند.

این ماده در حالی که به شکل مایع است، یا با یک برس یا فرچه روی سطوح مالیده می‌شود، یا روی مواردی مانند دستگیره درب یا صفحه نمایش لمسی افزاشه می‌شود و پس از خشک شدن، پوششی سخت و شفاف ایجاد می‌کند که ادعا می‌شود در کشتن باکتری‌ها و ویروس‌ها بسیار مؤثر است.

برخی از مولکول‌های درخت چای و دارچین به مولکول‌های پلی‌اورتان متصل می‌شوند و آنها را به شکل دائم در جای خود در یک ماتریس پلاستیکی نگه می‌دارند، در حالی که برخی دیگر آزادانه بین آن ماتریس و سطح پوشش حرکت می‌کنند.

گفته می‌شود مولکول‌های آزاد عموماً تمایل دارند با مولکول‌هایی که پیوند متقابل دارند، باقی بمانند و سرعت تبخیر روغن‌ها را کاهش می‌دهند. با این حال، وقتی میکروب‌ها یا پوشش تماس پیدا می‌کنند، مولکول‌های آزاد با نفوذ به غشای محافظ بیرونی، آنها را می‌کشند و این کار را تنها در عرض دو دقیقه انجام می‌دهند.

در آزمایش‌هایی که روی سطوحی مانند صفحه کلید، صفحه‌نمایش گوشی‌های هوشمند و تخته‌های برش مورد استفاده برای برش مرغ و