

تازه های علم

با ارائه طرحی برای بهبود زخم
یک ایرانی برنده جایزه
«آینده روشن» شد



دکتر مرتضی محمودی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران موفق به کسب جایزه ۱۰۰ هزار دلاری آینده روشن «Bright Futures» شد. به گزارش دانشگاه علوم پزشکی تهران، وی این جایزه را در مسابقه هفتمین دوره «Annual Bright Futures Prices» از بین سه فیانیلیست ارائه دهنده پروژه‌ها کسب کرد. محمودی موضوعی با عنوان «بهترین زمان برای بهبود زخم‌های مزمن» ارائه داده بود. انسیتو تحقیقاتی Brigham هفتمین دوره فستیوال سالانه BRBright را برای طرح های پزشکی برگزار می کند. در این فستیوال سالانه سه طرح قانع کننده که توانایی حل مشکلات پزشکی را دارند به فینال راه می یابند.

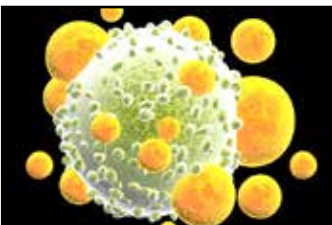


قلب سالم آلزایمر را دور می کند

نتایج یک مطالعه نشان می دهد سلامت قلب و کنترل بیماری های قلبی احتمال بروز زوال عقل را کاهش می دهد. به گزارش پایگاه خبری مדיکال ساینس، محققان دانشگاه های واشنگتن و کالیفرنیا اطلاعات پزشکی ۱،۵ میلیون نفر را بررسی کردند و توانستند ۹۰ نقطه از دی ان ای را شناسایی کنند که هم به بیماری های قلبی و هم به آلزایمر مرتبط هستند. این تحقیقات نشان می دهد کاهش میزان کلسترول و تری گلیسرید در بدن موجب کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر می شود. همچنین براساس این تحقیقات، وجود برخی ژن ها در بدن؛ افزایش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و آلزایمر را به دنبال خواهد داشت.



چاقی هم به نفع سرطان است
و هم به ضرر آن!



نتایج بررسی های علمی جدید نشان می دهد که چاقی دواثر متضاد بر سلامتی انسان دارد و اگر چه به رشد تومورهای سرطانی کمک می کند؛ می تواند باعث شود برخی داروهای ایمن درمانی ضدسرطان بهتر عمل کنند.

این دواثر متناقض چاقی باعث حیرت جامعه پزشکی شده است. نکته جالب آنکه داروی ایمن سازی که باعث افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن می شود، خود می تواند به از بین رفتن تومورهای سرطانی کمک کند. بااین حال، دانشمندان معتقدند بهتر است افراد برای کاهش وزن خود اقدام کنند، زیرا می توان در آینده داروهای مصنوعیت سازی تولید کرد که فعالیت پروتئین های مخرب سلامت را به روش های دیگری متوقف کنند. آنان می گویند مضرات چاقی برای سیستم ایمنی بدن در مجموع بیشتر از منافع آن است.



جویندگان طلا

جنگل های پرورانا بود کردند

تلاش برای استخراج طلا از معادن پرو، در پنج سال اخیر موجب نابودی کامل نزدیک به ۷۰۰ کیلومتر مربع از جنگل های بارانی این کشور شده است. به گزارش نیواطلس، این جنگل ها که بخشی از جنگل های آمازون محسوب می شوند، به ریه های کره زمین مشهورند و روند تخریب آنها ۳۰ درصد بیشتر و وسیع تر از حدی بوده که پیش از این اعلام شده بود. نابودی بسیاری از گونه های حیات وحش، افزایش دی اکسید کربن و گازهای گلخانه ای و مداوم گرمایش کره زمین از جمله نتایج این میزان تخریب جنگل های آمازون در پرو است.

شادی در واقع مجموع
کیفیت دواحساس درونی
ماست؛ یکی حس رضایت و
دیگری کیفیت احساسات
خوبی که در طول زندگی
در یافت می کنیم، که
هر دواینهما منجر به
شادی می شوند و هر دو
پدیده های نسبتا پایداری
در زندگی هر فرد هستند

از همه از جمله سالمندان، معلولان و کودکان به خوبی مراقبت می شود. دانشجویان همه تحصیل رایگان دریافت می کنند. مراقبت از کودکان برای والدین یک شغل محسوب می شود و حتی می توانند بازنشسته شوند.

ایسلند در رتبه بعدی قرار دارد که رشد اقتصادی چشمگیری را تجربه می کند. سوئیس در جایگاه بعدی ایستاده است. به گفته سازمان توسعه و همکاری اقتصادی، شاخص زندگی بهتر، رتبه بالای داشتن مسکن، تعادل درآمد و مخارج زندگی و. منجر به قرار گرفتن سوئیس از جمله شادترین کشورهای دنیا شده است. رتبه بعدی را هلند به خود اختصاص می دهد. شاید علت شادی مردم این کشور وقف به این باشد که مزارع آنها غذای میلیون هانفر را در جهان تامین می کند. تعهد ملی آنها به شیوه های پایدار کشاورزی، سبک زندگی شادتری را در جامعه جاری کرده است. مردم هلند نیز از تنوع فرهنگی و مهاجرین سایر کشورها استقبال می کنند. کانادا و نیوزیلند در رتبه های بعدی هستند که هر دواز نظر اقتصادی در شرایط مطلوبی قرار دارند. رتبه بعدی به سوئد اختصاص دارد که با اینکه مالیات این کشور بالاست، اما مراقبت های بهداشتی و آموزش عالی رایگان است، مردم سوئد در مورد میزان تحصیلات افرادی که در آنجا زندگی می کنند متعهد و به دنبال انطباق آن با یک چشم انداز تغییر دهنده یا تکنولوژی جدیدی در جهان هستند. مردم در این کشور همیشه لبخند می زنند و خوشبختی بخشی از روح جمعی مردم سوئد است.

بد نیست در پایان به این نکته هم اشاره کنیم که در گزارش امسال سازمان ملل، ایران در رتبه ۱۰۶ کشورهای جهان قرار گرفته است، در حالی که کشور ورشکسته ونزوئلا یا کشور فروپاشیده سومالی از ایران شادترند. ناشادی و غمگینی مردم ایران، بیادینگر و خامت وضعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی آنها و نبود همه آن شاخص هایی است که در دیگر جوامع معیارهای شادی شناخته شده اند.

باشید، اطرافیان تان هم خوشحال تر خواهند بود.

در مقابل برخی عادات نیز باعث سرخوشی و شادی بیشتر در افراد می شوند. برخی از این عادات، عبارتند از: در لحظه زندگی کردن، ورزش، مثبت اندیشی و...

زمینه های اجتماعی و
اقتصادی شاد بودن

در ادامه باید به این نکته بدیهی نیز اشاره کنیم که شادی حاصل تلاش فرد به تنهایی نیست و باید کشورها و دولت ها نیز امکانات خاص و زمینه های مناسبی را برای شادی افراد فراهم کنند. سازمان ملل هر ساله در مورد سطح شادی کشورها گزارشی ارائه می دهد و از این نظر به رده بندی کشورها می پردازد که از رهگذر این گزارش ها می توان به شاخص های شادی در میان جوامع پی برد. در گزارش امسال (۱۳۹۷-۲۰۱۸)، فنلاند شادترین کشور ارزیابی شد. این کشور در حوزه اسکاندیناوی است که به دلیل زمستان های طولانی و تاریک و تابستان های کوتاه به «سرزمین خورشید نیمه شب» معروف است. شهروندان فنلاندی بالاترین معیار مهم شادی را گزارش کرده اند: امید به زندگی بالا، توزیع عادلانه درآمد، سخاوت، اعتماد و آزادی. تعهد مردم فنلاند در مورد مهاجرین رو به رشد این کشور ممکن است به توضیح صدرنشینی آن ها کمک کند. بعد از فنلاند، نروژ قرار دارد. هفته های کاری در این کشور کوتاه تر از کشورهای دیگر است. کشور بعدی دانمارک است. مالیات در این کشور رنگارنگ بالاست، اما در عوض کیفیت خدماتی که به شهروندان ارئه می شود نیز در سطح مطلوبی قرار دارد. در این کشور

بر خلاف تصور عموم،
شادی مقصد نهایی نیست
چون تمام شادی ها موقتی
هستند. مگر اینکه فرد
ژنتیکی طبیعت شادی
داشته باشد، در واقع چیزی
که مهم است شاد ماندن و
حفظ بقای احساس شادی
درون است که تلاش زیادی
می خواهد

عملکردی متناسب با آن داشته باشید. می توانید عاداتی بلندمدت در زندگی تان ایجاد کنید، عاداتی که زندگی و روزهای رضایت بخش تر، کامل تر و شادتری را برای تان به بارمغان بیاورند. بعضی عادات هابیشتر از بقیه باعث عدم خوشحالی می شوند و اگر شناسایی شوند، می توان به سادگی از آنها اجتناب کرد.

از این دست عادات می توان به بروز ندادن احساسات، غرق شدن در تکنولوژی و فضاهای مجازی، صرف زمان و تلاش بیش از حد برای کار و به دست آوردن پول و امکانات مادی، انتظار برای آینده با این تلقی که: «من زمانی خوشحال خواهم شد که...»، مقاومت در برابر تغییرات غالباً اجتناب پذیر زندگی، بدبینی، رقابت ناسالم و چشم و هم چشمی با دیگران، حسادت، عدم پیشرفت، انزوا و خانه نشینی؛ اشاره کرد.

بدیهی است، تغییر عادات مخرب برای رسیدن به شادی، یکی از بهترین شیوه هایی است که می توان برای این منظور به کار گرفت، اما این کار، یک اثر مهم دیگر هم دارد؛ وقتی خوشحالی تان را تحت کنترل داشته

نهایی نیست چون تمام شادی ها موقتی هستند. مگر اینکه شما ژنتیکی طبیعت شادی داشته باشید، در واقع چیزی که مهم است شاد ماندن و حفظ بقای احساس شادی درون است که تلاش زیادی می خواهد.

عاداتی که شادی بیشتری به
ارمغان می آورد

بیشتر تکنیک های ابداع شده برای شاد بودن، مثل یادداشت های سپاسگزاری، برای این است که شاد بودن جزو عادات مایبشود؛ پس می توانید برای همه اتفاقات، یادداشت شکرگزاری بنویسید. نه تنها برای یک اتفاق، بلکه برای تمام رویدادهای زندگی تان حتی آنها که مدت کوتاهی خوشحال تان کرده است مثل ازدواج یا ترفی کردن، چون تمام این شرایط در باره تمام آرزوهایی که هر فرد مدت ها در حسرت داشتنش بوده است، صدق می کنند. در باره خانه جدید، اتومبیل جدید، ابزارهای جدید و... اما وقتی به هر کدام از آرزوها برسد، اول شاد می شود، اما بلافاصله خواسته دیگری مطرح می شود و این دور باطل ادامه دارد. با این حال یک مورد استثنای وجود دارد: زمانی که پول تان را صرف تجربه با آدم های دیگر می کنید. مثلاً پول تان را برمی دارید و به تعطیلات و سفر می روید، مکان های تازه را می بینید و اوقات هیجان انگیز و جذابی را با دوستان یا افراد خانواده تان می گذرانید؛ به مفهوم واقعی شادتر خواهید بود. اما چه می شود کرد، به ندرت افراد این شادی ها را به کسب ثروت های بادآورده ترجیح می دهند. ضرب المثلاً قدیمی «بالاخره رسیدیم»، اغلب برای بحث شادی صادق است، هر کس در پی شادی باشد بالاخره روزی به آن می رسد! اما بر خلاف تصور عموم شادی مقصد

پس واقعا شادی چیست؟

تحقیقات نشان می دهد، شادی در واقع مجموع کیفیت دو احساس درونی ماست، یکی حس رضایت (مثلاً وقتی معنای واقعی کار یا عملکرد دمان را درک می کنیم) و دیگری کیفیت احساسات خوبی که در طول زندگی دریافت می کنیم، که هر دو اینها منجر به شادی می شوند و هر دو پدیده های نسبتا پایداری در زندگی هر فرد هستند. زندگی ما ممکن است تغییر کند و خلق و خوی ما شاید مدام در نوسان باشد، اما احساس شادی به صورت ژنتیکی پایدار تر از هر حس دیگری عمل می کند. پس خبر خوب این است که با تلاش مداوم می توان در این مورد تعادل برقرار کرد.

شما توانایی این را دارید که کیفیت، چگونگی و میزان شادی تان را در اختیار خودتان بگیرید و

به دست آوردن هر آنچه
می خواهیم، شادی بخش نیست
شادی ثروتمند بودن یا به دست آوردن هر چیزی که می خواهیم، هم نیست.

هر چند با زندگی کردن زیر خط فقر، خوشحال بودن واقعا کار سختی است! اما به نظر نمی رسد شادی را هم بشود با پول خرید. شادی ناشی از داشتن ثروت، مقطعی است و فقط تازمانی طول می کشد که توقعات جدیدی هماهنگ با این بودجه تازه پیدا کنید. شما خوشحال شدید چون قبل از این توقعاتی داشتید که کمتر از درآمد جدیدتان بود و حالا وضع تغییر کرده است. شما خوشحال تر از قبل شدید چون پیش از این نمی دانستید قرار است پولدار تر شوید. این شرایط در باره تمام آرزوهایی که هر فرد مدت ها در حسرت داشتنش بوده است، صدق می کنند. در باره خانه جدید، اتومبیل جدید، ابزارهای جدید و... اما وقتی به هر کدام از آرزوها برسد، اول شاد می شود، اما بلافاصله خواسته دیگری مطرح می شود و این دور باطل ادامه دارد. با این حال یک مورد استثنای وجود دارد: زمانی که پول تان را صرف تجربه با آدم های دیگر می کنید. مثلاً پول تان را برمی دارید و به تعطیلات و سفر می روید، مکان های تازه را می بینید و اوقات هیجان انگیز و جذابی را با دوستان یا افراد خانواده تان می گذرانید؛ به مفهوم واقعی شادتر خواهید بود. اما چه می شود کرد، به ندرت افراد این شادی ها را به کسب ثروت های بادآورده ترجیح می دهند. ضرب المثلاً قدیمی «بالاخره رسیدیم»، اغلب برای بحث شادی صادق است، هر کس در پی شادی باشد بالاخره روزی به آن می رسد! اما بر خلاف تصور عموم شادی مقصد

اینکه «واقعا شادی چیست؟» پرسشی است که انسان ها قرن هاست در تقلا یافتن پاسخ مناسب برای آن هستند. اما علم به تازگی بحث و بررسی در باره این پرسش را آغاز کرده است. اما بهتر است قبل از اینکه ببینیم علم برای این پرسش، به چه پاسخی رسیده است، به یک سؤال ساده تر پاسخ بدهیم: شادی چه چیز نیست؟ پاسخ صریح این است: شادی، این نیست که همیشه احساس خوبی داشته باشیم.

اما آخرین تحقیقات علمی جواب کامل تری برای این پرسش مطرح می کند: افراد با خلق و خوی آرام و متعادل نسبت به کسانی که حد بالایی از شادی موقتی (با استفاده از مواد مخدر و روان گردان) را تجربه می کنند، سلامت روانی بالاتری دارند، چون مثل تمام احساساتی که تجربه می کنیم، شادی کاذب هم هر اندازه به اوج برسد به همان اندازه، افت می کند و حال بدتری را تجربه خواهیم کرد. از سوی دیگر، معمولاً هنگامی که از افراد مختلف در باره اینکه چه چیزی به زندگی شان ارزش می دهد سؤال می کنیم، به ندرت حرفی در باره خلق و خو و احساسات خود می زنند. آدم ها معمولاً به چیزهایی استناد می کنند که هویت شان را می سازد؛ چیزهایی مثل شغل یا روابط! از طرف دیگر همین یافته های علمی نشان می دهد اگر بیش از حد روی تلاش برای شادی بیشتر و تجربه همیشگی حس خوب تمرکز کنید، توانایی تان برای داشتن احساس خوب ضعیف تر می شود. بعد از این اتفاق، هیچ سطحی از احساس خوب شما را ارضی نمی کند. از طرف دیگر آنچه انتظار دارید یعنی همان «شادی همیشگی» به لحاظ فیزیکی هم برای اغلب افراد امکان پذیر نیست.

خبر

تشخیص زود هنگام اوتیسم با بزاق

محققان دانشکده پزشکی پنسیلوانیا راهکار جدیدی را برای تشخیص زود هنگام اوتیسم و اختلالات وابسته به آن در کودکان با استفاده از بزاق ابداع کردند. به گزارش ایران پاپایگاه خبری مديکال ساینس، در این تحقیقات که امکان استفاده از یک روش غیر تهاجمی برای تشخیص اوتیسم و اختلالات وابسته به آن را فراهم می کند، ۲۲ فاکتور RNA (ریبونوکلئیک اسید) در بزاق شناسایی شد که امکان تشخیص بیماری اوتیسم در کودکان را در

نمونه RNA مربوط به ۲۳۸ کودک مبتلا به اوتیسم و اختلالات وابسته، ۲۱۸ نفر را که دچار تاخیر در رشد طبیعی هستند، شناسایی کنند. به گفته محققان دقت این شیوه در شناسایی کودکان مبتلا به اوتیسم و اختلالات وابسته به آن ۸۵ درصد است.

مجموعه وسیعی از تحقیقات جدید نشان می دهد که اوتیسم در اثر تعامل ژن های یک کودک با محیط ایجاد می شود. در این تحقیقات فاکتور های کنترل کننده



این تعامل بین ژن ها و محیط و به ویژه میکروبیوم، بررسی شد. به اعتقاد محققان با استفاده از این