



دنیای ذهن

زنگ مدیتیشن برای آلزایمر

محققان می‌گویند انجام مدیتیشن ذهن‌آگاهی برای مبتلایان به آلزایمر می‌تواند مفید باشد

		<div>فاطمه موسوی‌بصیرت</div>
		
دانش		بیماری آلزایمر در بزرگسالان نمی‌شناسیم.

اختلال خفیف شناختی نوعی اختلال عصبی است که در سالمندان رخ داده و شامل اختلالات شناختی - توجه، تمرکز، حافظه و ... همراه با اختلالات جزئی در فعالیت‌های روزمره زندگی می‌شود. اما نتایج تحقیق اولیه جدیدی که در مرکز تحقیقات عصب‌شناسی سلامت باتیست صورت‌گرفته و درمجله آلزایمر منتشر شده است، درمان غیردارویی و راهی امن برای کمک به بیماران اختلال خفیف شناختی و آلزایمر را تایید کرده است.

دکتر ریکا اروین، دستیار عصب‌شناسی در این مرکز می‌گوید: تا زمان یافتن درمان بیماری آلزایمر و جلوگیری از آن، مدیتیشن ذهن‌آگاهی (Mindfulness meditation) می‌تواند به بیماران اختلال خفیف شناختی و آلزایمر کمک کند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. مطالعه ما نشان داده تمرینات مدیتیشن ذهن‌آگاهی می‌توانند به بهبود و نگهداری مهارت‌های شناختی این افراد کمک کند.

این نوع مدیتیشن یک تمرین ذهنی برای متمرکزکردن ذهن بر تجربیات لحظه اکنون (مثل احساس‌ها، هیجانات، تفکرات، تحرکات و محیط اطراف) به صورت هدفمند است. این تمرینات می‌تواند شامل تمرین تنفس، تصورات ذهنی، آگاهی از بدن و ذهن، بهاسازی و رلیکس‌کردن بدن و مایهجه‌ها باشد. مفهوم مدیتیشن ذهن‌آگاهی ساده است، اما تمرینات آن به پردازش‌های پیچیده شناختی، نظم و تعهد نیاز دارد. تحقیقات پیشین نشان داده بود که استرس مزمن بر ساختار هیپوکامپ (بخشی از مغز که درگیر در حافظه و یادگیری است) اثر منفی می‌گذارد و با افزایش بروز آلزایمر و اختلال خفیف شناختی همراه است. تحقیقات دیگر نشان داده است مداخلات غیردارویی مثل تمرین‌های ایروبیک می‌تواند بر شناخت، سطح استرس و مغز تاثیر بگذارد.

تیم مطالعه برای پاسخ این سوال که آیا برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای افراد با اختلالات خفیف شناختی مفید است یا خیر، ۱۴ مرد و زن در سنین ۵۵ تا ۹۰ سالگی را -که برای آنها تشخیص بالینی اختلال خفیف شناختی داده شده بود- به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم کرد. گروه اول هشت هفته تمرینات مدیتیشن و یوگا را دریافت می‌کردند و گروه دوم یاگروه کنترل، تمرینی دریافت نمی‌کردند. نتایج اولیه نشان داد ۹ نفر از بیماران که این دوره تمرینی را انجام داده بودند در سطح شناختی و بهبود زندگی پیشرفت خوبی نشان داده‌اند. همچنین این تمرینات اثرات مثبتی بر ناحیه هیپوکامپ و دیگر نواحی مغزی مرتبط با کاهش توانایی شناختی را نشان داده بود.

تحقیق تازه منتشر شده با تجزیه و تحلیل پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در دوره هشت هفته‌ای، یافته‌های تازه‌ای را ارائه می‌کند. دکتر ولز می‌گوید اگر چه این دوره برای مبتلایان به اختلال خفیف شناختی از ابتدا ساختاریندی و آماده نشده بود، نظرات شرکت‌کنندگان در دوره و نیز-نمره‌گذاری‌های آنها نشان داد اختلال خفیف شناختی مانع یادگیری مهارت‌های مدیتیشن ذهن‌آگاهی نمی‌شود. شرکت‌کنندگانی که حداقل ۴۰ دقیقه در روز در برنامه شرکت کرده بودند مفاهیم زیر بنایی ذهن‌آگاهی را درک کرده بودند. این تحقیق فعلا به صورت محدود انجام شده و نیاز به تحقیقات بیشتری دارد؛ زیرا با این تعداد نمونه نمی‌توان قوانینی کلی برای تمام بیماران اختلال شناختی ارائه کرد. همچنین در این تحقیق دو سوم بیماران شرکت‌کننده در مطالعه، تحصیلات دانشگاهی و بالاتر داشتند و از این رو به بررسی بیشتر درباره سطح تحصیلات و میزان یادگیری این روند نیاز است.

منبع: ScienceDaily



بارگشت آنها به زندگی می‌شود. دکتر حسین احمدی افزود: اکمو در اقداماتی نظیر پیوند قلب و ریه کاربرد بسیار موثری دارد و در ایران در چند بیمارستان از جمله بیمارستان مسیح دانشوری، بقیه‌ا... (عج) وجود دارد و استان‌های شیراز، اصفهان و تبریز نیز به این دستگاه مجهزند. / جام‌جم دیلی

چرا در برابر سرماخوردگی مصون نمی‌شویم؟

دلیل همه‌گیر شدن سرماخوردگی این است که در حقیقت بیش از ۲۰۰ نوع ویروس سرماخوردگی وجود دارد که می‌توانند در برابر داروها و واکسن‌های پیشگیری‌کننده مقاوم شوند. به این معنی که شما حتی اگر در طول زندگی خود ۲۰ بار سرما خورده باشید، در برابر ۲۰ نوع ویروس این بیماری مصون هستید، اما انتظار زیادی می‌رود سیستم ایمنی بدن شما با دیگر انواع ویروس‌های این بیماری غافلگیر شود. حدود ۱۶۰ نوع ویروس سرماخوردگی به گروهی از ویروس‌ها تعلق دارند که به نام «رینو ویروس‌ها» شناخته می‌شود. خود رینو ویروس‌ها بخشی از گروه وسیع‌تری به نام اینترو ویروس‌ها هستند که معروف‌ترین آنها پولیو ویروس است.

محققان موش‌های اصلاح ژنتیکی شده‌ای را پرورش داده بودند که قادر به تولید پروتئین SETD3 نبودند. به این ترتیب آنها دریافتند این اصلاح ژنتیکی، موش‌ها را از نظر سلامتی در بزرگسالی خوب و قوی ساخته بود. به علاوه، آنها در برابر دو ویروس مصون بودند که به طور معمول عواقب کشنده‌ای دارند، حتی اگر این ویروس‌ها مستقیما به مغز آنها تزریق می‌شد، باز هم مصون بودند. این تیم همچنین دریافتند ویروس‌ها بخشی از پروتئین SETD3 (که توسط سلول‌های انسانی استفاده می‌شود) را استفاده نمی‌کنند.

جان کارت گفت: این یافته‌ها به ما امید می‌دهد که نه فقط می‌توانیم دارویی ضد ویروسی در برابر سرماخوردگی تولید کنیم، بلکه ممکن است همه اینترو ویروس‌ها بدون ایجاد اختلال در SETD3، عملکرد منظمی در سلول‌های ما ایجاد کنند. هنوز آزمایش این دارو روی انسان صورت نگرفته است و فاصله زیادی با ساخت، تولید و در دسترس مردم قرار گرفتن دارد.

با این حال، کشف جدید این نوید را می‌دهد که ممکن است برای نسل‌های آینده روزی این امکان فراهم شود که از زمستان بدون درگیری با سرماخوردگی لذت ببرند.

منبع: IFLScience

ماجرای احیای حیات در زمین بعد از نابودی دایناسورها پس از مرگ دایناسورها چه شد؟!



پستاندار اولیه ای به اندازه راکون

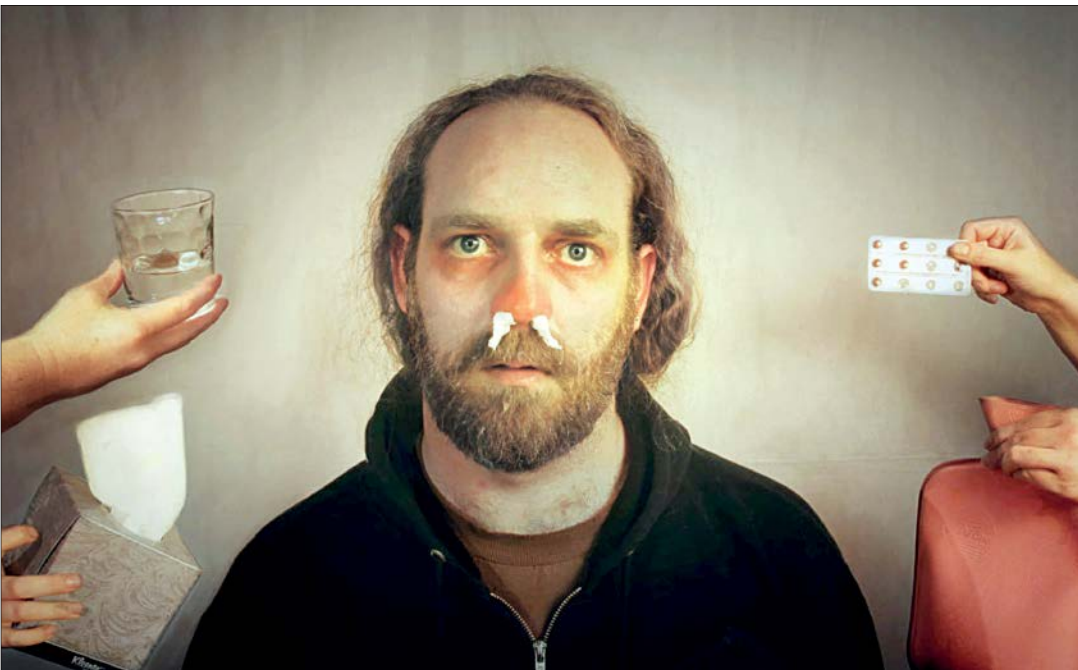
بتوانند تعیین کنند در هزاره‌های برگ‌ها در گونه‌های مختلف، لبه‌های صاف یا دندانه‌دار داشته‌اند. برگ‌هایی با لبه‌های صاف معمولاً در آب و هوای گرم رشد می‌کنند. این تیم با بررسی بیشتر متوجه شد که این منطقه دستخوش سه دوره گرمایی شده است که اولین دوره گرمایی با افزایش دمایی در حدود ۵ درجه سانتی گراد، درست پس از برخورد بوده است. این اطلاعات یافته‌های قبلی را تایید می‌کند؛ محققان پیشتر دریافته بودند که این دوره گرمایی همزمان با فوران آتشفشان بزرگ دکان تریس (Decan Traps) هند بوده است که زمین را با انتشار گاز دی‌اکسیدکربن گرم کرده بود. لیسون اعتقاد دارد تغییرات دمایی که تغییرات گیاهان و به دنبال آن تغییرات جانوران را به همراه داشت منجر به احیای مرحله به مرحله زمین شده است. با این حال این فرض نیز مطرح است که نابودی دایناسورها نیز به تنهایی توانسته حیات جاندارانی بزرگ‌تر و متنوع‌تری را فراهم کند که خوراک آنها بوده‌اند.

🌱 درسی برای امروز

این اطلاعات به ما کمک کرده است که دراییم احیای زمین پس از برخورد مرگبار آن سیارک چقدر سریع انجام شده و تا چه حد زندگی گیاهان و جانوران به هم وابسته است. همچنین می‌توان دریافت این اطلاعات چه پیام مهم و هوشمندانه‌ای را در خصوص آینده برای بشر امروز دارد. این پیام که چگونه اکوسیستم‌ها پس از انقراض‌هایی به دست طبیعت یا با اقدام‌های بشر احیا می‌شوند. اما حتی احیایی که زمین‌شناسان آن را سریع می‌خوانند صدها هزار سال به طول انجامیده است و حیاتی که پس از آن متولد شده، دیگر مانند قبل نبوده است. بنابراین نمی‌دانیم اکوسیستم زمین در آینده چگونه تغییر خواهد کرد. این موضوع بسیار جذابی برای دانشمندان است.

منبع: ScienceMag

برون پیکری حیات است، گفت: بیماری‌انی که دچار ایست قلبی - تنفسی می‌شوند مرگ برای آنها به وقوع می‌پیوندد. ولی می‌توان با استفاده از دستگاه اکمو به طور موقت گردش خون و سیستم‌های ریوی این بیماران را به حالت طبیعی باز گرداند. استفاده از این دستگاه در دچار ایست قلبی در ۴۰ درصد مواقع سبب



دانشمندان ایده‌هایی برای مقابله با ویروس سرماخوردگی پیدا کرده‌اند

خدا حافظی با سرماخوردگی

سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری عفونی در جهان است و در هر زمستان ما منتظر ابتلا به یکی از انواع ویروس سرماخوردگی هستیم. به تازگی محققان دانشگاه استنفورد و دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، پروتئین معینی را در سلول‌های پستانداران غیر فعال کردند و دریافتند که این عمل، تکثیر ویروس‌ها را متوقف می‌کند.

🌱 تلاش در آزمایشگاه

این تیم برای بررسی این‌که کدام ژن‌ها با قابلیت تکثیر و یروس‌ها ارتباط دارند، سلول‌های انسانی را در آزمایشگاه پرورش دادند. سپس از اصلاح ژن برای غیرفعال کردن

نتایج تحقیقات جدید، که در نشریه نیچر میکروبیولوژی (Nature Microbiology) منتشر شده است، نشان داده غیرفعال کردن یک پروتئین خاص در سلول‌های بدن ما، تکثیر ویروس‌های سرماخوردگی را متوقف می‌سازد. این روش جدید فقط روی موش‌ها و سلول‌های انسانی در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گرفته و هنوز این تحقیقات در ابتدای کار است، اما یافته‌ها امیدوارکننده هستند.

دکتر جان کارت می‌گوید: مادر بزرگ‌های پزشکان همیشه از آنها می‌پرسند اگر خیلی کارتان درست است، چرا برای سرماخوردگی راه درمانی ندارید؟! اکنون ما یک روش جدید برای علاج سرماخوردگی یافته ایم.

زیر چتر علم

زوج‌های همدل چگونه اختلافات‌شان را حل می‌کنند؟

راز ازدواج شاد

🌱 فکر می‌کنید راز یک رابطه شاد و بادوام میان همسران در چیست؟ روان‌شناسان دانشگاه تنسی در ناکسویل معتقدند پاسخ این پرسش را باید در طرز برخورد زوج‌ها با اختلافات زندگی جست‌وجو کرد. شواهد از این قرار است که زوج‌های شاد کمتر دعوا می‌کنند. ولی چرا؟

پژوهشگران دریافت‌اند زوج‌های شاد گویا بیشتر درمورد مسائل و مشکلاتی باهم وارد بحث و جدل می‌شوند که قابل حل است. به این معنی که به مسائل و مشکلات غیرقابل حل کار زیادی ندارند. بنابراین همین تصمیم‌گیری استراتژیک درمورد این‌که سر کدام قضایا بحث کنند، می‌تواند یکی از دلایل دوام شادی ازدواج‌شان باشد. به‌عبارتی زوج‌های شاد برای حل اختلافات‌شان رویکردی راه‌حل‌گرایانه دارند و خوب می‌توانند بین اختلافاتی که باید حل شوند و اختلافاتی که عجلاتاً بهتر است اقدامی درموردشان صورت نگیرد، تمایز قائل شوند. این نتایج درنتیجه بررسی بیش از صد زوج شاد به دست آمده است. پژوهشگران ابتدا از زوج‌های شرکت‌کننده در این بررسی از طریق توزیع پرسش‌نامه اطلاعات جمع‌آوری کردند. در این



پرسش‌نامه از زوج‌ها پرسیده شده بود بیشتر سر چه موضوعاتی با هم مشکل دارند و کدام موضوعات به جدل کشیده می‌شوند. پژوهشگران نحوه برخورد زوج‌ها در حل اختلافات را هم زیر نظر گرفتند تا ببینند آیا در نهایت مشکلات‌شان را حل می‌کنند یا نه. جالب است بدانید زوج‌های شرکت‌کننده موضوعاتی از قبیل صمیمیت، اوقات فراغت، امور منزل، ارتباطات و پول را مشکل‌سازترین موضوعاتی گزارش کردند که اغلب درموردشان با هم سرولکه می‌زنند. اما درعوض ادعا داشتند سر موضوعاتی مثل حسادت، مذهب و خانواده به‌ندرت وارد بحث و جدل می‌شوند. به عنوان مثال موضوعی مانند این‌که چه کسی باید زحمت شستن ظرف‌ها را بکشد به‌آسانی قابل حل است. اما اختلافات مذهبی یا خانوادگی موضوعاتی معمولاً سخت ریشه‌دارند و به‌سادگی نمی‌توان در موردشان به نتیجه مشخصی رسید. بنابراین چون سخت‌تر قابل حل هستند، احتمال بیشتری وجود دارد که به نارضایتی در زندگی زناشویی یا حتی ازهم‌پاشیدگی یک رابطه بینجامند.

منبع: IFLScience