

زندگی دانش

دنیای ذهن

دانشمندان از نقش مثبت لیخنند در ایجاد احساسات مثبت در مغز خبر می‌دهند

اثر ماسک لبخند

	
<div>فاطمه نقدی</div>	<div>همزمان با شیوع بیماری کووید-۱۹ در جهان و افزایش احساسات منفی مانند غم و اضطراب، همان‌طور</div>

که برای دور ماندن از خطرات ویروس تنفسی، به استفاده از ماسک توصیه می‌شود، دانشمندان به کشف جالبی رسیده‌اند که می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد جامعه و مثبت‌تر شدن احساسات آنها کمک کند. تصور کنید به شما بگویند وسیله‌ای شبیه ماسک صورت اختراع شده که می‌توانید در هر زمان و مکانی همراه داشته باشید تا هرقوت بخواهید آن را روی صورت‌تان قرار دهید و احساسات منفی خود را رها کنید و احساسات مثبت را در مغز خود داشته باشید. مطمئناً هم متعجب می‌شوید، هم خوشحال!

نتایج مطالعه‌ای که تیر ۹۹ در نشریه علمی روان‌شناسی تجربی منتشر شد به ما کمک می‌کند درک متفاوتی از احساسات خود داشته باشیم و با ماسکی روبه‌رو شویم که در هر زمان و مکان برای به‌وجود آوردن احساسات مثبت در اختیار ماست. این ماسک از بین‌رفتنی نیست، در اختیار عده خاصی قرار ندارد و همین‌طور برای تهیه آن هیچ هزینه‌ای پرداخت نمی‌کنید. بلکه فقط کافی است کمی لب‌هایتان را حرکت بدهید و بگویید: سبب! آنگاه می‌توانید احساسات مثبت را در آغوش بکشید؛ در این مطالعه اشاره شده است که لیخن‌زدن می‌تواند به سادگی ذهن شما را مثبت‌تر کند.

در این پژوهش که در دانشگاه استرالیای جنوبی انجام شد، محققان قصد داشتند تأثیر لیخنند بر درک صورت و حالات بدن را ارزیابی کنند. آنها از شرکت‌کنندگان خواستند تا قلمی را بین دندان‌هایشان نگه دارند که در واقع ماهیچه‌های صورت آنها مجبور به تکرار حرکت لیخنند بودند. این تحقیق نشان داد فعالیت عضلانی صورت نه‌تنها تشخیص حالات چهره را تغییر می‌دهد، بلکه حالات بدن را نیز تغییر می‌دهد و هر دو احساسات مثبت بیشتری ایجاد می‌کنند.

محقق ارشد این مطالعه، دکتر فرناندو مارمولو-راموس می‌گوید: «وقتی ماهیچه‌های‌تان می‌گویند خوشحال هستید، احتمال بیشتری وجود دارد که دنیا را مثبت ببینید.» او همچنین به ما در درک بیشتر این پدیده با یافته کمک می‌کند و می‌گوید: ما در تحقیق خود دریافتیم وقتی شما به زور لیخن می‌زنید، آمیگدال - مرکز عاطفی مغز - تحریک می‌شود و انتقال‌دهنده‌های عصبی را برای تشویق احساسات مثبت آزاد می‌کند. به طور خلاصه، سیستم‌های ادراکی و حرکتی زمانی به هم گره خورده‌اند که ما محرک‌های احساسی را پردازش می‌کنیم. در واقع یک ارتباط قوی بین عمل و درک وجود دارد. این یافته برای سلامت روانی جامعه، پیامدهای جالبی دارد. اگر بتوانیم مغز را به سمت درک محرک‌هایی به عنوان یک «محرک‌شاه» سوق دهیم، می‌توانیم به‌طور بالقوه از این فرآیند برای کمک به افزایش سلامت روانی استفاده کنیم. به‌نظر می‌رسد به چهره گذاشتن این ماسک تصنعی حتی زمان‌هایی که چیزی برای خندیدن وجود ندارد، می‌تواند باعث ارتقای سلامت روانی شما شود. پس همیشه ماسک لیخن‌به صورت‌داشته‌باشید!

منبع: Science Daily

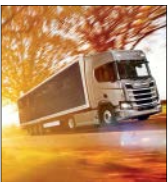


دورکاری کارمندان

مایکروسافت دائمی‌شد

مایکروسافت به آن دسته از کارمندان خود که به علت همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ تمایل به دورکاری دائمی دارند، امکان داده‌تابرای همیشه از منزل کار کنند و البته تسهیلات متعدد دیگری در این زمینه در نظر گرفته است.

به گزارش مهر و به نقل از ور، بر اساس سیاست‌گذاری جدید مایکروسافت کارمندان این شرکت می‌توانند تا کمتر از ۵۰ درصد از هر هفته کاری را دورکار باشند و اگر مدیران آنها موافقت کنند با توجه به شرایط کاری خود می‌توانند به صورت دائمی دورکار شوند. همچنین کارکنان مایکروسافت به دلایل خانوادگی، پزشکی و... می‌توانند در آمریکا از شهری به شهر دیگر مهاجرت کنند.



ابتکار پوشاندن کامیون با صفحه‌های خورشیدی

شرکت اسکانیا در حال آزمایش یک کامیون خورشیدی مجهز به صفحه‌های بزرگ فتوولتائیک با وسعت ۱۴۰ متر مربع است تا ببیند چقدر می‌تواند در مصرف سوخت صرفه‌جویی کند. اسکانیا و شریک آن یعنی شرکت انرست اکسپرس می‌گویند این صفحه‌ها می‌توانند در طول یک سال حدود ۱۴ هزار کیلووات ساعت برق تولید کنند که این میزان برق برای ۵ تا ۱۰ درصد صرفه‌جویی در مصرف سوخت در سونت یا دو برابر در مناطق گرم‌تر مانند اسپانیا کافی است. / ایسنا

نوع «جی» ویروس کووید-۱۹ سریع‌تر انتقال می‌یابد

محققان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند نوع جی (G) ویروس کووید-۱۹ که درحال غالب شدن در بسیاری از نقاط جهان است انتقال آسان‌تر و سریع‌تری دارد. اخیراً برخی کارشناسان ادعایی مطرح کرده‌اند که سرایت‌پذیری ویروس کرونا در دنیا ۱۰ برابر شده و این افزایش به دلیل جهش ویروس از نوع D به نوع G است. / مهر



با برندگان جوایز علمی نوبل ۲۰۲۰ آشنا شوید

هشت شگفت‌انگیز!

امسال جای خالی آسیایی‌ها حسابی احساس شد

آغاز پاییز هر سال برای ساکنان نیمکره‌شمالی زمین همزمان است با بهار شکوفایی نتایج تحقیقات دانشمندان. بنا به سنتی که بیش از یک قرن قدمت دارد، در دومین دهه از مهرماه برندگان جوایز نوبل معرفی می‌شوند تا داستان تحقیقات و زندگی‌شان الهام‌بخش محققان جوان شود که گام در جای پای آنها

برای پیشبرد مرزهای دانش می‌گذارند. حتما شنیده‌اید داستان آلفرد نوبل، شیمیدان مخترع دینامیت، کارخانه‌دار و ثروتمند مشهور سوئدی را که یک سال پیش از مرگش در سال ۱۲۷۴ شمسی / ۱۸۹۵ میلادی وصیت کرد ثروت هنگفتی که به جا می‌گذارد پس از مرگش سالانه در قالب جایزه‌ای نقدی به محققان برجسته حوزه‌های مختلف علم اهدا شود.

هفته گذشته در روزهای ۱۶ تا ۱۹مهر ۹۹، جوایز نوبل پزشکی، فیزیک و شیمی برندگان سالانه خود را شناختند.

برخلاف روال سال‌های اخیر که دست کم نام یکی دو محقق آسیایی از کشورهایی مانند ژاپن هم در میان فهرست برندگان جایزه نوبل دیده می‌شد، این روزها هشت محقق از چهار کشور ایالات متحده، بریتانیا، آلمان و فرانسه از خوشحالی، دل در دلشان نیست و تا اینجا هزاران تماس تلفنی و پیامک و ایمیل تبریک دریافت کرده‌اند. معمولاً اعلام برندگان جوایز نوبل در مهرماه انجام می‌شود و اعطای جوایز در مراسمی باشکوه و رسمی به صورت حضوری در اواخر آذرماه در استکهلم سوئد. اما به گفته کمیته اعطای جایزه نوبل، امسال قرار است با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹، جوایز این محققان (شامل مدال و لوح و جایزه مالی) در کشور آنها به ایشان اهدا شود. در ادامه با برندگان جوایز نوبل امسال و نتایج تحقیقاتی که موجب این افتخار بزرگ برای آنها شده بیشتر آشنا خواهیم شد.

جایزه نوبل فیزیک به محققان حوزه سیاهچاله‌ها رسید



امسال شدند. راین هارد گنزل از موسسه ماکس پلانک و آندریاگز در دهه ۱۳۲۰ شمسی / ۱۹۹۰ میلادی از تلسکوپ‌های قدرتمند برای رمزگشایی از نادیدنی‌ترین چیزی که در فضاوی سحابی‌ها و توده‌های غباری مرکز کهکشان قرار دارد بهره گرفتند. جالب است بدانید آندریاگز چهارمین زن در تاریخ است که موفق به دریافت جایزه نوبل فیزیک شده است. ماری کوری نخستین زنی بود که برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۲۸۲ / ۱۹۰۳ شد.

راجر پنروز درباره احساسش پس از شنیدن خبر برنده شدن جایزه نوبل امسال گفته است: « خبر را شنیدم و البته که نهایت افتخار و خوشوقتی برایم بود. هر چند در شرایطی خوبی نبودم و ناچار از زیر دوش بیرون آمدم. آن وقت بود که شنیدم به این افتخار نائل شده‌ام!»

پروفسور گز از کالیفرنیا در لس‌آنجلس نیز گفته است: « از دریافت این جایزه بسیار خرسندم. حالا وقت آن است که مسوولیتم را به عنوان چهارمین زنی که برنده جایزه نوبل فیزیک شده است بسیار جدی بگیرم.»

جایزه نوبل شیمی برای ۲ زن محقق در حوزه ژنتیک و بیوشیمی

«امانوئل شارپنتیر» محقق ۵۱ ساله فرانسوی و «جنیفر دودنا» پژوهشگر ۵۶ ساله آمریکایی چهارشنبه ۱۶ مهر

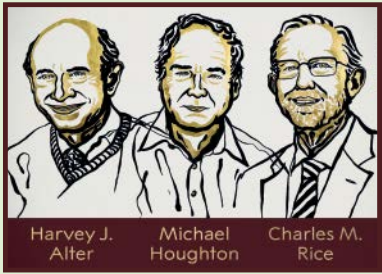
از سوی کمیته اعطای جایزه نوبل برای توسعه روش‌های ویرایش دی‌ان‌ای، به عنوان برندگان جایزه نوبل شیمی ۲۰۲۰ معرفی شدند. این دو اولین زنانی هستند که این جایزه به‌طور مشترک به آنها اهدا می‌شود. آنها همچنین ششمین و هفتمین زنان تاریخ هستند که موفق به دریافت جایزه نوبل شیمی شده‌اند.

آنچه این دو بانوی دانشمند موفق به کشف آن شده‌اند امروزه نزد مهندسان ژنتیک به «قیچی ژنتیکی» و فناوری «کریسپر-کاس۹» معروف است. کشف این دو محقق کمک می‌کند پژوهشگران بتوانند دی‌ان‌ای جانوران، گیاهان و میکروب‌ها را با دقتی فوق‌العاده تغییر داده و مهندسی کنند.

هیات داروان کمیته اعطای جایزه نوبل گفته است: این روش تأثیری انقلابی در علوم زیستی داشته و می‌تواند به درمان‌های جدید بیماری سرطان کمک کند. این کشف

جایزه نوبل معتبرترین جایزهای است که به محققانی در دنیای علم می‌تواند تفهلق بگوید

[کوک]



وی افزود: «ساعت ۴ و ۴۵ دقیقه دقیقه بامداد بود که زنگ تلفن را شنیدم. پاسخ ندادم و خوابیدم. اما باز هم تلفن زنگ خورد. سرانجام در سوئین مرتبه که زنگ تلفن به صدا درآمد با عصبانیت گوشی را برداشتم تا ببینم کیست! آن وقت بود که شنیدم که استکهلم تمامی گرفته‌اند و یک دقیقه بعد به جای حس عصبانیت کاملاً متعجب و شگفت‌زده بودم! معلوم است که اصلاً انتظار نداشتم بشنوم جزو برندگان جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۰ هستم. هیچ وقت تصور نمی‌کردم لایق آن باشم.»

مایکل هاتون انگلیسی، دومین برنده جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۰ که اکنون استاد ویروس‌شناسی دانشگاه آلبرتا ی کانادا و رئیس انستیتو ویروس‌شناسی لی کاشینگ است نیز گفته است یکی از همکارانش به او خبر داده برنده جایزه نوبل امسال شده است. هاتون در این باره به وبگاه رسمی جایزه نوبل گفته است: «ساعت ۳ بامداد بود که همکارم در آلبرتا تماس گرفت و این خبر بزرگ را داد. معلوم بود که حتماً جواب می‌دهد. اما راستش را خود ممکن است نشدا! واقعیت این است که تا تحقیق ما نتیجه بدهد شاید ده هتل ساخته شد!»

چارلز رایس هم که اکنون استاد دانشگاه راکفلر در نیویورک است نیز گفته است: «وقتی با شما تماس می‌گیرند و می‌گویند برنده جایزه نوبل شده‌اید واقعاً نمی‌دانید چه بگویید. شاید غافلگیرکننده‌ترین خبری باشد که یک محقق در طول زندگی خود ممکن است بشنود. چه افتخاری بالاتر از دریافت جایزه نوبل. البته من خود را نماینده‌ای از جامعه محققان حوزه زیست‌شناسی مولکولی می‌دانم که تلاش جمعی‌مان به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک کرده است.»

قرار است جایزه یک میلیون و صد هزار دلاری نوبل پزشکی بین این سه دانشمند تقسیم شود.

کمیته اهدا کننده جایزه نوبل، دوشنبه ۱۴ مهر ۹۹

برندگان جایزه نوبل پزشکی ۲۰۲۰ را کاشفان ویروسی اعلام کردند که از نظر مرگ‌ومیر و میزان ابتلای جهانی دست کمی از ایدز و کووید-۱۹ ندارد.
امادرمیان عموم خیلی کمتر شناخته شده‌است. «هاروی آلتر» و «چارلز رایس» اهل ایالات متحده و «مایکل هوتون» اهل بریتانیا، محققان کاشف ویروس هیپاتیت C هستند؛ کشفی که به گفته کمیته اهداکننده جایزه نوبل تا به امروز جان میلیون‌ها نفر را نجات داده است.

هاروی آلتر، محقق است که سال‌ها در موسسه ملی بهداشت آمریکا کار کرده است. او در سال ۱۳۱۴ شمسی / ۱۹۳۵ میلادی در نیویورک متولد شد. مدرک دکترای پزشکی خود را از مدرسه طب روچستر دریافت کرد و بعد برای انجام تحقیقات پزشکی در مراکز پژوهشی متعددی کار کرد. یکی از زمینه‌های مطالعاتی آلتر، بیماری‌های دریافت‌کنندگان خون بود. او در جریان تحقیقاتش متوجه شد بجز هیپاتیت A و B، نوع ناشناخته و زمینی از هیپاتیت نیز وجود دارد که موجب می‌شود بیمارآن با وجود دریافت خون اهدایی کم‌کان بیمار باشند. همین باعث شد این محقق تلاش مضاعفی برای کشف ویروس ناشناخته انجام دهد.

در ادامه مایکل هوتون که در حوزه داروسازی تحقیقات خود را به پیش می‌برد موفق به توالی‌یابی ژنتیکی ویروس هیپاتیت C شد و نشان داد این ویروس از نوع فلاوی ویروس‌هاست. او در بریتانیا متولد شده و پس از پایان تحصیل در کینگز کالج لندن در سال ۱۳۵۶ شمسی / ۱۹۷۷ میلادی برای کارو مطالعات تحقیقاتی راهی ایالات متحده شده است. چارلز رایس، محقق دیگری که شریک سوم جایزه نوبل پزشکی امسال است نیز در دانشگاه واشنگتن در سنت لوییس مشغول کار بود و مطالعاتش در زمینه آزمایش‌های مربوط به تحقیق درباره هیپاتیت C روی شامپانزه‌ها نقش تکمیل‌کننده مطالعات هاروی آلتر و مایکل هوتون را داشت و به همین دلیل کمیته اهداکننده جایزه نوبل این سه دانشمند برجسته را شایسته دریافت جایزه نوبل پزشکی سال ۲۰۲۰ میلادی اعلام کرد. رایس سال ۱۹۵۲ / ۱۳۳۱ در ایالات متحده متولد شده و در سال ۱۹۸۱ / ۱۳۶۰ از موسسه فناوری کالیفرنیا فارغ‌التحصیل شده‌است. اواز سال ۲۰۱۱ / ۱۳۹۰ در مرکز مطالعات هیپاتیت C در دانشگاه راکفلر مشغول کار است.

گفتنی است سال گذشته جایزه نوبل پزشکی ۲۰۱۹ نیز به محققانی از ایالات متحده و از بریتانیا به دلیل تحقیقاتشان در زمینه «چگونگی درک سلول‌ها از میزان اکسژین در دسترس و چگونگی سازگاری خود با آن» تعلق گرفته بود.

چرا کشف ویروس هیپاتیت C مهم است؟

شاید علت کمتر شناخته‌شده بودن ویروس هیپاتیت C نسبت به ویروس‌های مرگبار دیگری نظیر اچ‌آی‌وی یا کووید-۱۹ این باشد که علائم و نشانه‌های مشخصی برای تشخیص آن از بیماری‌های ساده‌ای همچون سرماخوردگی ندارد. خستگی، دل‌درد، تهوع و ضعف عضلانی از شايع‌ترین نشانه‌های ابتلا به هیپاتیت C است. بیمار ممکن است سال‌ها باین بیماری دست به‌گریبان باشد و همین موجب می‌شود معمولاً به آن لقب «بیماری خاموش» را بدهند. در نهایت ویروس عامل هیپاتیت C به صورت مزمن موجب ایجاد سیروز کبدی یا سرطان کبد در مبتلایان می‌شود. در این شرایط ممکن است پیوند کبد چاره‌ساز باشد. ویروس هیپاتیت C از طریق خون آلوده یا استفاده از سرنگ آلوده و همین‌طور از راه جنسی و مقاربت محافظت نشده با فرد آلوده می‌تواند منتقل شود. جالب است بدانید گسترش خطر ابتلا به این بیماری حدود ۵۰ تا ۶۰ سال پیش ابتدا به صورت جدی خود را در فرایند انتقال خون نشان داد. اما پس از کشف



عوامل بیماری‌زا در برلین واقع در آلمان درباره احساسش پس از شنیدن خبر برنده شدنش گفته است: «وقتی این اتفاق می‌افتد، غافلگیر می‌شوی و می‌گویی نه حقیقت ندارد! اما خب حقیقت داشت. امیدوارم موفقیت ما پیام مثبتی برای همه دختران جوان محصل در تمام دنیا داشته باشد و به آنها ثابت کند زنان هم می‌توانند در حوزه تحقیقات علمی در دنیای علم اثرگذار باشند.» اهمیت اعطای جایزه نوبل شیمی امسال به دستاورد تحقیقاتی این دو محقق در این است که سال‌ها بر سر مسائل اخلاقی پیرامون توسعه فناوری ویرایش ژنوم ثبت حق امتیاز آن در ایالات متحده بحث و جدل وجود

[کوک]