



**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم - ۲-۱۳۰۸۵۸۶۵

**چهارشنبه ۱۸ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۴۷**

**۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۹ اکتبر ۲۰۲۴**

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«**اپ**»**تکار**

**راه شگفت‌انگیز مغز برای دور ریختن مواد زائد**



نگاهی بی‌نظیر به درون مغز انسان می‌تواند به توضیح این سوال کمک کند که چگونه مواد اضافی مانند موادی که ایجادشان منجر به بیماری آلزایمر می‌شود توسط مغز از بین برده می‌شوند. به گزارش ایسنا، سلول‌های مغز از مواد مغذی زیادی استفاده می‌کنند که به این معنی است که مواد زائد زیادی نیز تولید می‌کنند. دانشمندان برای مدت‌ها تصور می‌کردند که مغز لوله‌کشی ویژه‌ای برای تخلیه زباله‌های سلولی، به ویژه در هنگام خواب دارد و اکنون آنها توانسته‌اند این فرآیند را در موش‌ها ببینند. اما تنها شواهد فرعی از وجود سیستم مشابهی در افراد وجود داشت.

به نقل از آسوشیپتدپرس، اکنون محققان به لطف نوع خاصی از تصویربرداری، سرنجام شبکه‌ای از کانال‌های کوچک پاکسازی زباله را در مغز افراد زنده کشف کرده‌اند.

دکتر خوان پیانتینو(Juan Piantino) از دانشگاه علوم و بهداشت اورگان که گروهش روز دوشنبه این یافته‌ها را گزارش کردند، می‌گوید: من شک داشتم، ما به این قطعه نیاز داشتیم تا بگوییم این اتفاق در انسانها نیز می‌افتد. مغز در هنگام خواب بسیار فعال است. به نظر می‌رسد یکی از دلایل آن وجود زمان تمیز کردن عمیق است که توجه را به خود جلب کرده است زیرا در حالی که از دست دادن یک خواب خوب شبانه تفکر افراد را مختل می‌کند، کمبود خواب مزمن نیز یک عامل خطر برای زوال عقل در نظر گرفته می‌شود.

پیش از یک دهه قبل، دانشمندان دانشگاه روچستر برای اولین بار گزارش دادند که شبکه‌ای را یافته‌اند که آن را «سیستم گلیمفاتیک» (Glymphatic system) نامیدند. مایع مغزی نخاعی از کانال‌های اطراف رگ‌های خونی استفاده می‌کند تا به اعصاب بافت نفوذ کند و مواد زائد را از خروج از مغز حرکت دهد. عامل اصلی آلزایمر به نام بتا آمیلوئید، وقتی به موش‌ها تزریق شد، زمانی که حیوانات خواب بودند سریع‌تر از بین رفت.

به طور دقیق مشخص نیست که این شبکه چگونه کار می‌کند، اگرچه برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ضربان رگ‌های خونی به حرکت مایع پاک‌کننده مواد زائد به جایی که باید برود کمک می‌کند. یافتن چنین سیستمی در افراد مست بوده است. پیانتینو گفت که اسکن‌های منظم MRI می‌توانند برخی از این کانال‌های پر از مایع را شناسایی کنند، اما عملکرد آنها نشان نمی‌دهند. بنابراین توجه او در اورگان یک ردیاب را به پنج بیمار که تحت عمل جراحی مغز قرار داشتند و به شکل پیشرفته‌تری از MRI نیاز داشتند، تزریق کردند. ردیاب زیر آن اسکن‌ها «روشن» شد و ۲۴ تا ۸ ساعت بعد از شروع مایع مغزی نخاعی در مغز حرکت نمی‌کند، بلکه از طریق کانال‌ها درست مانند تحقیقات قبلی روی موش‌ها حرکت می‌کند.

این یک مطالعه کوچک اما به طور باقوه مهم است. دکتر جف ایلیف(Jeff Iliff) از دانشگاه واشنگتن، که به پژوهش پیشگام در پاکسازی زباله کمک کرد، برای آزمایش اینکه آیا خواب بهتر یا سایر درمان‌ها واقعا می‌تواند باعث دفع مواد زائد و بهبود سلامتی شود، می‌گوید: من نباید عملکرد گلیمفاتیک را در افراد اندازه‌گیری کنم.

مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که یک داروی قدیمی فشار خون که اکنون برای درمان اختلال اضطراب پس از سانحه(PTSD) استفاده می‌شود، ممکن است عملکرد گلیمفاتیک را بهبود بخشد، و ایلیف و همکارش در حال مطالعه آن در بیماران خاص هستند. مطالعات بزرگتر بیشتری بر روی افراد سالم مورد نیاز است و پیانتینو، که آزمایشگاهش بر سلامت خواب تمرکز دارد، می‌خواهد آزمایش ساده‌تر و غیرتهاجمی‌تری پیدا کند. او گفت: ما نمی‌توانیم همه این سوالات را با تزریق ردیاب به مردم بردیم. این بررسی کمی.

سبک زندگی

**مصرف زیادی آب میوه هم مثل قهوه باعث سکنه می‌شود!**

طبق یک مطالعه، مصرف حتی یک آب میوه یا نوشیدنی گازدار یا نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه می‌تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، مطالعات نشان می‌دهد که آب میوه و قهوه می‌تواند خطر سکنه را افزایش دهد. مصرف بیش از حد آب میوه، نوشابه‌های گازدار یا بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد، در حالی که نوشیدن ۷ فنجان آب یا ۴-۳ فنجان چای سیاه یا سبز می‌تواند به میزان قابل توجهی آن را کاهش دهد. آب میوه‌های تازه مفید هستند اما آب میوه‌های صنعتی برای بدن مضر هستند.

**آیا آب میوه، نوشابه‌های گازدار یا قهوه دوست دارید؟**

یافته‌های دو مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد هر یک از سه نوشیدنی محبوب می‌تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد.

طبق یک مطالعه، مصرف حتی یک آب میوه یا نوشیدنی گازدار یا نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه می‌تواند خطر سکنه مغزی را افزایش دهد. مطالعات جدید تحقیقات جهانی نشان می‌دهد که مصرف چای سیاه و چای سبز می‌تواند این خطر را از طرف دیگر کاهش دهد. همچنین مشخص شد که نوشیدن ۷ فنجان آب یا کاهش احتمال سکنه مغزی مرتبط است.

این یافته‌ها از دو تجزیه و تحلیل پروژه تحقیقاتی Interstroke به دست آمده است که به ترتیب به اثرات نوشیدن نوشابه‌های گازدار، آب میوه و آب و نوشیدن چای و قهوه پرداخته است. یافته‌های مربوط به آب میوه و نوشیدنی‌های گازدار در مجله سکنه مغزی منتشر شد، در حالی که یافته‌های مربوط به چای و قهوه در مجله بین المللی سکنه مغزی گزارش شد.

**چند فنجان قهوه خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد؟**

محققان دریافتند که نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد در حالی که همین مقدار چای می‌تواند این خطر را کاهش دهد. در یک تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند که نوشیدن حداکثر یک نوشیدنی گازدار در روز، چه با شکر شیرین شده باشد و چه به صورت مصنوعی، با افزایش ۲۲ درصدی خطر کلی سکنه مغزی مرتبط است. این خطر با مصرف دو عدد از این نوشیدنی‌ها در روز سه برابر می‌شود.

**چرا نوشیدن آب میوه خطر سکنه مغزی را افزایش می‌دهد؟**

این مطالعه خاطرنشان کرد که افزایش خطر سکنه مغزی می‌تواند ناشی از این واقعیت باشد که بسیاری از محصولات که به عنوان آب میوه به بازار عرضه می‌شوند دارای مقادیر بالایی از کنسراتر، قندهای افزوده شده و مواد نگهدارنده هستند که ممکن است مزایای مرتبط با میوه‌های تازه را خنثی کند و ریسک سلامت را افزایش دهد.

**خطر سکنه مغزی!**

نوشیدنی‌های آب میوه با افزایش ۳۷ درصدی احتمال سکنه مغزی به دلیل خونریزی یا خونریزی داخل مججمه مرتبط بود. با دو عدد از این نوشیدنی‌ها در روز، خطر سه برابر می‌شود. نشان داده شد که زنان به دلیل خونریزی یا خونریزی داخل مججمه مرتبط با آب میوه در مقایسه با مردان، خطر سکنه مغزی بالاتری دارند.

در این تحقیق آمده: همه نوشیدنی‌های میوه‌ای نمی‌توانند خطر سکنه مغزی را افزایش دهند چراکه همه نوشیدنی‌های میوه‌ای یکسان تولید نمی‌شوند- آب میوه‌های تازه فواید متعددی دارند، اما نوشیدنی‌های میوه‌ای ساخته شده از کنسراتر، با مقدار زیادی قند و مواد نگهدارنده افزوده، می‌تواند مضر باشد.

پروفیسور اندرو اسمیت، پروفیسور اپیدمیولوژی بالینی در دانشگاه گالوی و پزشک مشاور در بیمارستان‌های دانشگاه گالوی، محقق ارشد هر دو مطالعه، می‌گوید: «تحقیقات ما همچنین نشان می‌دهد که هر چه بیشتر افراد نوشابه‌های گازدار مصرف کنند، احتمال سکنه مغزی افزایش می‌یابد.

تجزیه و تحلیل دیگری اشاره می‌کند که مصرف بیش از چهار فنجان قهوه در روز خطر سکنه را تا ۳۷ درصد افزایش می‌دهد، اما مصرف کمتر آن مشکلی ندارد.

**نقش آب و چای در پیشگیری از سکنه مغزی**

مصرف بیش از ۷ فنجان آب در روز با کاهش احتمال سکنه مغزی ناشی از لخته شدن خون در ارتباط است.

بر اساس این مطالعه، نوشیدن چای ۱۸ تا ۲۰ درصد خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد، مصرف ۳ تا ۴ فنجان چای سیاه در روز - از جمله چای صبحانه، اما نه چای سبز یا چای‌های گیاهی - با ۲۹ درصد کاهش در ارتباط است. احتمال سکنه مغزی ۴-۳ فنجان چای سبز در روز با ۲۷ درصد کمتر احتمال سکنه مغزی مرتبط است.

عکس‌نوش‌ت

آخر ابتکار



عکس: عرفان سامان فر / ایرنا

زندگی روستایی

## هفتمین کنفرانس بین‌المللی مدیریت دانشی به میزبانی دانشگاه خاتم بر گزار شد

الزامات پایداری سازمانی عبارتند از توجه به حدود بوم‌شناختی و اهداف بهزیستی اجتماع، ترجمه مرزها و اهداف به زبان دغدغه‌ها و انتظارات ذی‌نفعان، تعیین ارزش‌های والای سازمان و ذی‌نفعان در فعالیت کسب‌وکاری، برنامه‌ریزی فعالیت‌های عملیاتی در مسیر پایداری.»

او تمایز قائل شدن بیش از حد بین نظریه و عمل را یکی از آسیب‌های نگرش تفکیکی به مدیریت دانش عنوان کرد و گفت: «نظریه‌پردازی و عمل دو بخش جدا از یکدیگر نیستند که یکی را مختص دانشگاهیان و دیگری را مختص جامعه بدانیم. حالات نظری و عملی باید در زیست فرایندی تعامل داشته باشند. در مدیریت دانش گردش درونی و گردش بیرونی بین افراد و واسطه‌گری مهم است. اگر تصویر جدایی نظریه و عمل را داشته باشیم نمی‌توانیم به راهکارهای نتیجه‌بخش برسیم. موقعیت تجربی دانش را زنده می‌کند و دانش از تجربه جدا نیست. پایداری در تمرین‌های روزمره ما ایجاد می‌شود. مدیریت دانش باید بر محوریت شناسایی و تغییر تمرین‌های دانشی صورت گیرد.»

**شاخص‌های پایداری و مدل مدیریت دانشی**

مهندس مجید سرایداریان به شاخص‌های پایداری و کلارایی مدل مدیریت دانشی پرداخت. او در این باره گفت: «تعاریف است که به‌صورت جامع و مانع موضوعات را مطرح می‌کنند. تعریف مدیریت دانشی به فرایندی استراتژیک اشاره دارد که برای ایجاد، کسب، به اشتراک‌گذاری و استفاده از دانش در سازمان‌ها برای حل مسئله و ایجاد فضای رقابتی پایدار است. با توانمند کردن توانمندان است مدیریت دانشی می‌توانیم به توسعه سازمانی، توسعه منطقه‌ای و توسعه در سطح جهانی برسیم. از طریق پایداری می‌توانیم در سازمان به تعادل بین مسائل اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی برسیم. در سه بعد اقتصادی، اجتماعی و زیست‌محیطی باید بتوانیم توسعه را مورد تحلیل قرار دهیم.»

مهندس سرایداریان با اشاره به این‌که برای اندازه‌گیری، نیازمند شاخص‌های کلیدی سنجش عملکرد هستیم، ادامه داد: «همچنین در توسعه سازمانی بحث افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها نیز بسیار مهم است. توسعه محصولات و خدمات نوآورانه یکی از اهداف از برای سازمان تعریف کنیم. در بُعد زیست‌محیطی نیز باید به دنبال کاهش مصرف انرژی و منابع طبیعی و کاهش تولید آلاینده‌ها و پسماندها باشیم. در توسعه سازمانی در بُعد اجتماعی باید به دنبال ارتقای مهارت نیروی انسانی و بهبود فرهنگ سازمانی و ایجاد مسئولیت اجتماعی و تأثیر مثبت در جامعه باشیم. برخی از سازمان‌ها بدون روشن کردن اهداف به دنبال تمدون استراتژی را در مورد سنجش قرار دهد. در سوی دیگر در بُعد اجتماعی باید به دنبال درک نیاز جامعه و تضمین مسئولیت‌های اجتماعی باشیم.»

در ادامهٔ نشست عیب‌یابی نظام‌های مدیریت دانشی با ریاست دکتر محمد حسن‌زاده، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس برگزار شد. تمرکز این نشست بر توضیح نظام‌های حوزه و تشریح ضعف‌های آن بود. دکتر محمد سراجی مقدم، استاد مدعو دانشگاه تهران به آسیب‌شناسی چرخه مدیریت دانشی و تأثیر نقش HRBP در راستای تحقق عملکرد پایدار پرداخت. همچنین در بخش دیگری از این نشست، دکتر پیام حقیقی بروجنی استاد مدعو دانشگاه تهران درمورد عارضه‌یابی نظام‌های مدیریتی توضیح داد. در بخش دیگر این کنفرانس بررسی مدل‌های نوآوری و پایداری و اثرات آن‌ها در سازمان، موضوع بحث و سخنرانی بود. در انتهای این کنفرانس از کتاب «استانداردهای نظام مدیریت دانش» نوشتهٔ دکتر افشین تقوی رونمایی شد.



عبارت است از: تشریح تجارب موفق حوزه نوآوری و پایداری سازمانی، بهینه‌سازی نظام‌های دانشی مبتنی بر الگوهای پایداری و همچنین تشریح دستاوردهای مدیریت دانشی. این کنفرانس محورهای مختلفی از جمله رویکردها و مدل‌های نوآوری و پایداری سازمانی، زیست‌بوم مدیریت دانشی نوآورانه، عیب‌یابی نظام‌های مدیریت دانشی، هم‌افزایی مدیریت دانشی و هوش مصنوعی مولد در کسب فناوری بالاتر، توسعه نوآوری چندوجهی از طریق تسهیم دانش سازمانی و هم‌سوسازی مدیریت دانشی در مسیر الزام‌های پایداری را دنبال می‌کند. آذر صائمان دبیر شورای عالی کنفرانس پیش از شروع نشست تخصصی با عنوان «نوآوری و پایداری سازمانی» با تأکید بر اهمیت ضرورت اتخاذ این رویکرد گفت: «نوآوری و پایداری یکی از معیارهای کلیدی سنجش به حساب می‌آید. بنابراین، جذابیت، توانمندی‌ها و قابلیت‌هایی که مدیریت دانشی ایجاد می‌کند خیلی در سازمان‌ها رواج نیافته است. حداقل دستاورد پایداری، سودآوری و مزیت اقتصادی و دوم مزیت رقابتی و سوم مدیریت دانشی است. پایداری به این معناست که منابع در اختیار را به گونه‌ای استفاده کنی که نیازهای فعلی را پاسخ دهد و نیازهای نسل آینده را تضمین کنی. پایداری در حال حرکت به سمت ساده‌سازی است تا هرکسی بتواند از آن استفاده کند.»

**نقد جدا کردن نظریه‌پردازی از عمل**

دکتر سید حسن کاظمی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس در خصوص مدیریت دانش و الزامات پایداری تصریح کرد: «علوم را می‌توان به رشته‌های مختلف تقسیم‌بندی کرد اما زندگی قابل تقسیم‌بندی نیست. لذا هر تصمیم فنی پیامدهای اقتصادی و سیاسی دارد، هر تصمیم اقتصادی، پیامدهای فنی و سیاسی دارد. تصمیمات بر تمام وجوه زندگی تأثیر دارد. در دنیای مدرن دو نوع تفکر تفکیکی و ترکیبی وجود دارد. تفکر تفکیکی بر ایجاد دو حوزه کاملاً متمایز هستی شناختی میان انسان و غیرانسان متمرکز است اما در تفکر ترکیبی، تمرکز بر پیوند میان دو نوع متمایز موجودات یعنی میان انسان و غیرانسان است. هیولا ترکیبی از تفکیک‌های میان کسب وکار، جامعه، ذهن از جسم، طبیعت از انسان و دانش از انسان به وجود می‌آید. تمرکز بیش از حد بر تفکیک، این هیولها را شکل داده است. در این شرایط ما از موجودیت‌هایی که از تفکیک ناشی می‌شود، غفلت می‌کنیم.»

دکتر کاظمی در نقد این نگاه و نگرش گفت: «متأسفانه فرهنگ ما بیش از حد به تفکر تقسیمی توجه دارد و از موجودیت‌های ترکیبی به‌شدت غفلت کرده است. به عبارتی دیگر ما بیش از آن‌که به ترکیبات توجه کنیم به تقسیمات توجه داریم و در ذهنیت تقسیمی از نتایج مشکلات ترکیبی غافل می‌شویم. همچنین راحل‌ها از بیرون نمی‌آیند بلکه به‌صورت مستمر در شرایط محلی باید تجربه و بازتولید شود. از سوی دیگر هر چیزی قابل قیمت‌گذاری و تعویض نیست.

مهم‌ترین اهداف هفتمین کنفرانس بین‌المللی مدیریت دانشی