ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
پنجشنبه / ۱۷ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۲۰
۱۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ - ۹ اکتبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

سبک زندگی

اثرات دهان‌شویه‌های گیاهی بیشتر است یا شیمیایی؟

دکتر محمود نصر اصفهانی، استادیار گروه پریودانتیکس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه شاهد و دیگر همکاران در مقاله‌ای پژوهشی امکان استفاده از یک دهانشویه گیاهی حاوی آویشن، نعنا فلفلی و شاه سپرم را برای جایگزینی در جهت رفع عوارض حاصل از دهانشویه کلرهگزیدین مورد بررسی قرار دادند.

کلرهگزیدین استاندارد طلایی جهت پیشگیری از تشکیل پلاک دندان استفاده می‌شود. در این مطالعه بالینی، بیماران به صورت تصادفی در چهار گروه استفاده کننده از دهانشویه‌های کلرهگزیدین، دهانشویه گیاهی، ترکیب گیاهی-کلرهگزیدین و نرمال سالین تقسیم شدند. بعد از گذشت دو هفته شاخص‌هایی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که دهان‌شویه گیاهی توانست میزان شاخص‌های التهاب لثه و پلاک را به‌طور معناداری بهبود بخشد ولی تفاوت معناداری با دهان‌شویه کلرهگزیدین نشان نداد، ولی هیچکدام از عوارض جانبی دهان شویه کلرهگزیدین در گروه بیماران دهان شویه گیاهی مشاهده نشد. در واقع دهانشویه گیاهی نسبت به کلرهگزیدین دارای کمترین عوارض است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای کلرهگزیدین باشد.

خوشبو کننده‌های طبیعی برای رفع بوی بد دهاناثرات دهان‌شویه‌های گیاهی بیشتر است یا شیمیایی؟

در منابع طب‌سنتی تدابیر زیادی برای پیشگیری و درمان بدبویی دهان از طریق اصلاح تغذیه و استفاده از دهان‌شویه‌ها و خوشبوکننده‌های گیاهی مطرح شده است.

از دیدگاه طب‌سنتی مهم‌ترین علت بدبویی دهان، طبع گرم و به‌خصوص صفرای زیاد یا ترشحات انتهای حلق است. یبوست، سینوزیت، مشکلات لثه و دندان، خلل و فرج روی لوزه‌ها و حتی مشکلات کلیوی، کبدی و معده به‌خصوص ریفلاکس می‌تواند از دیگر عوامل ایجادکننده بوی بد دهان باشد.

از خوشبوکننده‌های طبیعی دهان می‌توان به نعنا، دارچین و کرفس اشاره کرد. استفاده از پوره سیب، گل‌سرخ و بهارنارنج به رفع بوی بد دهان که ناشی از مشکلات حفره دهان باشد، کمک می‌کند. همچنین می‌توانید ده دقیقه پس از غذا یک قاشق مرباخوری تخم‌گشنیز را به میزان مساوی با نبات پودرشده بخورید. نگه‌داشتن رب‌انار یا دانه‌های آن در دهان نیز توصیه شده است. اگر بوی بد دهان به دلیل ترشحات پشت حلق و سینوس‌ها باشد می‌توان با استفاده مداوم از مغزها مانند بادام به‌صورت حریره و دمنوش آویشن یا زوفا آن را رفع کرد.

خوراکی‌هایی که دهان را بدبوتر می‌کنند

افراد با تجمع صفرا در معده باید از مصرف غذاهای چرب و شیرین پرهیز و به‌عنوان چاشنی از آبغوره، سماق، زرشک و آبلیمو در غذاها استفاده کنند. یکی از غذاهای مفید آش آلوست. برگه زردآلو، گلابی و انار هم موثر است. همچنین از مصرف غذاهای بسیار داغ، تند، ادویه‌دار و چای پررنگ پرهیز شود. این‌ها سبب خشک‌شدن آب دهان و بوی بیشتر می‌شود. افراد با تجمع بلغم متعفن در معده از خوردن غذاهای چرب، آبکی، سنگین و خمیری مثل آش‌رشته، ماکارونی، قارچ و... دوری کنند. مصرف روزانه سکنجبین و عسل، مورد و مویز، گل‌قند، مسطکی، رب‌به و سیب، سیاهدانه، خاکشیر یا شربت آب و عسل برای رفع همه اخلاط بد و متعفن معده خوب است. ریفلاکس از علل ایجاد بوی بد دهان است. افرادی که دچار ریفلاکس هستند لازم است از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنند و پس از وعده‌های غذایی برای تقویت گوارش، یک قاشق رب‌به بخورند.

دهانشویه‌های گیاهی ضدعفونی کننده

دهان‌شویه با آب‌نمک یا نصف لیوان جوشانده بابونه به میزان یک تا دو بار در روز عفونت‌زدا و ضدالتهاب است. افراد با طبع گرم می‌توانند سرکه را رقیق کنند و روزی یک یا دو مرتبه دهان را با آن بشویند. گفتنی است زیره مشابه بابونه ضدالتهاب بوده و به رفع عفونت دهان و التهاب لثه‌ها کمک می‌کند. سماق، ضدمیکروب است و باید آن را با آب‌جوش مخلوط‌کرده و در دهان بچرخانید.

جوشانده نعنا، پونه و آویشن در آب و سپس صاف‌کردن عصاره و غرغره آن ضدعفونی‌کننده فضای دهان هستند. میخک پرمصرف‌ترین گیاه در حوزه بی‌حسی و رفع دندان درد است. مزمزه کردن رب‌انار و پوست آن در بهبود آفت دهان موثر است.

عکس‌نوشت

رویداد ملی «روز روستا و عشایر»

عکس: مجید خواهی / ایسنا

«اپ»تکار

نسل دوم آیفون تاشو احتمالاً در سال ۲۰۲۷ معرفی می‌شود

براساس گزارش مینگ-چی کو، اپل قصد دارد دومین آیفون تاشوی خود را هم‌زمان با بیستمین سالگرد آیفون در سال ۲۰۲۷ معرفی کند.

براساس گزارش جدید «مینگ چی کو»، تحلیلگر مطرح مسائل اپل، این شرکت تصمیم دارد دومین آیفون تاشوی خود را نیمه دوم ۲۰۲۷ روانه بازار کند. این دستگاه بخشی از بازنگری گسترده اپل در استراتژی عرضه آیفون‌ها خواهد بود.

براساس گزارش کو، این تصمیم بخشی از برنامه جدید اپل برای تغییر روند عرضه مدل‌های مختلف آیفون تا سال ۲۰۲۷ است. براساس این گزارش، اولین آیفون تاشوی اپل قرار است نیمه دوم سال ۲۰۲۶ روانه بازار شود و یک سال بعد، نسخه به‌روز و نسل دوم این دستگاه عرضه خواهد شد؛ محصولی که هم‌زمان با بیستمین سالگرد آیفون معرفی می‌شود. چندی قبل، «مارک گرمن» از بلومبرگ نیز گزارش داده بود که اپل سال ۲۰۲۷ آیفون تاشو و مدل جدید از آیفون پرو را معرفی خواهد کرد. ویژگی این مدل‌ها طراحی آنها با استفاده گسترده‌تری از شیشه است. باتوجه‌به پیش‌بینی قبلی گرمن مبنی‌بر عرضه آیفون تاشو در سال ۲۰۲۶، انتظار می‌رود مدل سال ۲۰۲۷ نسل دوم همان دستگاه باشد. گزارش جدید کو نیز این گمانه‌زنی را تقویت می‌کند.

آیفون تاشوی اپل احتمالاً به نمایشگر اصلی ۷٫۷۶ اینچی با رزولوشن ۲۷۱۳ در ۱۹۲۰ پیکسل مجهز خواهد بود که طراحی آن شباهت زیادی به گلکسی زد فولد ۳ دارد. همچنین شایعاتی درباره استفاده از دوربین سلفی زیر نمایشگر در این مدل وجود دارد که نشان می‌دهد اپل برای رقابت با برندهای پیشرو بازار گوشی‌های تاشو، به‌ویژه سامسونگ، برنامه‌ریزی جدی کرده است. این اطلاعات فنی می‌تواند مربوط به نسل اول آیفون تاشو باشد که گفته می‌شود سال ۲۰۲۶ عرضه خواهد شد و تصویری دقیق‌تر از آنچه کاربران باید منتظرش باشند، ارائه می‌دهد.

اپل با نزدیک شدن به بیستمین سالگرد آیفون، دنبال تحول خط تولید خود است. عرضه ۲ نسل از آیفون‌های تاشو تا سال ۲۰۲۷ نه‌فقط نشان‌دهنده تغییر رویکرد اپل به فرم فکتور گوشی‌های هوشمند است، بلکه رقابت با برندهایی مانند سامسونگ را نیز جدی‌تر می‌کند. اگر این برنامه طبق پیش‌بینی‌ها جلو برود، اپل در آستانه بازطراحی تاریخی در خانواده آیفون قرار خواهد گرفت.

ماشین بازی

خودروهای فرمول یک در هر مسابقه چقدر سوخت مصرف می‌کنند؟

در این مقاله، به بررسی میزان سوخت مورداستفاده در یک مسابقه فرمول یک، فناوری هیبریدی پیشرفته و استراتژی‌های تیم‌ها برای بهینه‌سازی مصرف سوخت می‌پردازیم.

خودروهای مدرن فرمول یک شاهکارهای فناوری و مهندسی هستند که برای رقابت در اوج ورزش موتوری طراحی شده‌اند. بااین‌حال، طراحان این خودروها آزادی عمل کامل ندارند و باید از مجموعه‌ای از قوانین سخت‌گیرانه که توسط فیا، نهاد حاکم بر فرمول یک، تعیین شده است، پیروی کنند. این قوانین طراحی، همه‌چیز را از ابعاد و وزن خودرو گرفته تا آیرودینامیک و ایمنی پوشش می‌دهند. یکی از حوزه‌های به‌شدت قانون‌گذاری‌شده، پیشرانه‌ها هستند. فرمول یک در سال ۲۰۱۴ از موتورهای سنتی به پیشرانه‌های هیبریدی تغییر مسیر داد. این تغییر باهدف کاهش مصرف سوخت در دورانی با فشارهای زیست‌محیطی فزاینده انجام شد.

برای دستیابی به این هدف، پاوریونیت خودروهای فرمول یک از چندین قسمت تشکیل شد که شامل موتور ۱.۶ لیتری V۶ توربوشارژ همراه با دو موتور الکتریکی و دو واحد مولد نیرو به نام‌های MGU-K و MGU-H می‌شود؛ اما همراه با معرفی قوانین هیبریدی، فیا همچنین محدودیت‌های شدیدی بر میزان سوخت مورداستفاده در یک مسابقه قابل‌حمل و نرخ جریان سوخت به موتور اعمال کرد. حداکثر ظرفیت سوخت مجاز خودروهای فرمول یک ۱۱۰ کیلوگرم (حدود ۱۴۰ لیتر) است و نرخ جریان سوخت نمی‌تواند از ۱۰۰ کیلوگرم در ساعت فراتر رود. ازآنجاکه سوخت‌گیری در طول مسابقه ممنوع است، این ارقام حداکثر سوختی را که یک خودروی فرمول یک در یک مسابقه استفاده می‌کند، نشان می‌دهند؛ اما عوامل دیگری نیز وجود دارند که برای درک دقیق‌تر باید در نظر گرفته شوند.

فرمول یک از سال ۲۰۱۱ با معرفی سیستم بازیابی انرژی جنبشی (KERS) همراه با باتری‌ها، از فناوری هیبریدی استفاده می‌کرد. بااین‌حال، این سیستم بیشتر به‌عنوان ابزاری برای تقویت پرفورمنس بود تا تلاشی برای کاهش مصرف سوخت. این جنبه تا معرفی قوانین جدید پیشرانه در سال ۲۰۱۴ به‌طورجدی موردتوجه قرار نگرفت. تا قبل از این، خودروهای فرمول یک از پیشرانه‌های ۲.۴ لیتری V۸ استفاده می‌کردند که سیستم هیبریدی ساده‌ای (KERS) داشتند و حدود ۸۵۰ اسب بخار تولید می‌کردند. در مقابل، پیشرانه‌های V۶ هیبریدی کنونی حدود ۱۰۰۰ اسب بخار تولید می‌کنند و در یک مسابقه یک‌سوم سوخت کمتری مصرف می‌کنند. این دستاورد نتیجه مهندسی شگفت‌انگیزی است.

قلب این سیستم، پیشرانهٔ ۱.۶ لیتری V۶ توربوشارژ است که حدود ۸۴۰ اسب بخار تولید می‌کند و مابقی قدرت توسط اجزای الکتریکی پیشرانه، یعنی MGU-H و MGU-K، تأمین می‌شود. MGU-H انرژی را از گازهای داغ خروجی توربو بازیابی کرده و به‌صورت برق ذخیره می‌کند. این برق می‌تواند برای چرخاندن توربو و حذف تأخیر در شتاب‌گیری استفاده شود. MGU-K انرژی‌ای را که در هنگام ترمزگیری به‌صورت گرما از دست می‌رود، بازیابی کرده، در باتری ذخیره می‌کند و سپس از آن برای تقویت شتاب خودرو استفاده می‌کند. حالا بیایید نگاهی دقیق‌تر به چگونگی تأثیر این فناوری روی کاهش مصرف سوخت بیندازیم.

خودروهای فرمول یک با حاشیه‌های بسیار باریک برنده یا بازنده می‌شوند و حتی سریع‌ترین خودروهای فرمول یک برای کاهش چند صدم ثانیه از زمان دور خود تلاش می‌کنند. یکی از راه‌های دستیابی به این هدف، مدیریت میزان سوختی است که در خودرو قرار می‌گیرد. درحالی‌که تیم‌ها به ۱۱۰ کیلوگرم سوخت محدود هستند، الزامی به پر کردن کامل باک برای مسابقه ندارند. تیم‌ها محاسبه می‌کنند که خودرو دقیقاً به چه مقدار سوخت نیاز دارد تا به پایان مسابقه برسد درحالی‌که در انتهای مسابقه باید برای نمونه‌برداری فیا حداقل یک لیتر بنزین همچنان در باک باقی باشد.

البته این محاسبه صرفاً میانگین نرخ مصرف سوخت در طول مسافت مسابقه نیست. تیم‌ها اغلب عواملی مانند احتمال حضور خودروی ایمنی، شرایط آب‌وهوایی و استراتژی فشردن و رها کردن پدال گاز توسط راننده (Lift & Coast) برای کاهش مصرف سوخت را هم در نظر می‌گیرند. در یک گرند پری معمولی با مسافت حدود ۳۰۵ کیلومتر، یک خودروی فرمول یک معمولاً بین ۹۵ تا ۱۱۰ کیلوگرم سوخت (معادل حدود ۱۲۱ تا ۱۴۰ لیتر) مصرف می‌کند. شاید این مقدار در نگاه اول بهینه به نظر نرسد اما با توجه به سرعت، قدرت و پیچیدگی خودروهای مدرن فرمول یک، این یک دستاورد قابل‌توجه است که نشان می‌دهد پرفورمنس و بهره‌وری می‌توانند دست در دست هم پیش بروند.

ویترین

در کتاب «ما راویان» منتشر شد

۲۰ داستان از نویسندگان کارگاه شهریار مندنی‌پور

کتاب «ما راویان» مجموعه ۲۰ داستان کوتاه از نویسندگان کارگاه داستان‌نویسی شهریار مندنی‌پور، نویسنده مطرح و خالق آثاری چون «شرق بنفشه» منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در معرفی این مجموعه عنوان شده است: این مجموعه شامل ۲۰ داستان کوتاه است که همگی به نسل چهارم داستان‌نویسی ایران تعلق دارند. این نویسندگان در این مجموعه با ذهن و نگاه نو و پرسشگر خود، روح زمانه خود را بازتاب داده‌اند، به گونه‌ای که می‌توان گفت هر داستان روایاتِ روزگار مردمانی در سرزمینی به بزرگی ایران است، همین‌طور تصوری از انسان معاصر در جهانی که دردها و دغدغه‌های آن مشترک است.

در این مجموعه این داستان‌ها را می‌خوانید: «یک روز آرام» از سهیلا اژدهاکش‌پور، «پناهگاه آخر» از مهدی احمدی، «فواید گوشت بوقلمون» از روجا اسدی، «فراق» از مریم پژمان، «شوخی» از لیلا تقوی، «ترک تابعیت» از حمید حسینی، «مکتب تورین» از اسماعیل سالاری، «تاجماه» از مریم شراوند، «معجزه در استرینگ‌تاون» از امید صیادی، «آب تشنه» از معصوم غریب، «یکی دو نم» از فرخ تقدسی، «بید مجنون مجنون» از سولماز کاکایی، «دریچه» از محمدعلی کاوه‌مقدم، «خساک» از نرگس کرمی، «سرسوئه» از مریم گودرزوند، «زردآلو که نیست شکرپاره» از مولود مدنی، «چند پله پایین‌تر» از مهدی میلادی، «صورت سنگی» از شیوا نصرتی، «قاب‌ها» از تارا نوری، و «پری درخت گز» از نسترن هاشمی.

کتاب «ما راویان» (۲۰ داستان از نویسندگاه کارگاه داستان شهریار مندنی‌پور) در ۱۷۰ صفحه و با قیمت ۲۶۰ هزار تومان از سوی نشر افکار جدید منتشر شده است.

تازه‌های علمی

چرا در یک سن مشخص تصمیم می‌گیریم بیشتر به مغز خود استراحت دهیم؟

نتایج مطالعات محققان نشان داده است که ما با افزایش سن، بی‌خبری و جهل را انتخاب می‌کنیم، حتی زمانی که دانش مفیدتر است. این مطالعه می‌گوید ما در یک سن مشخص تصمیم می‌گیریم بیشتر به مغز خود استراحت دهیم.

به گزارش ایسنا، چه اجتناب از اخبار باشد و چه بررسی حساب بانکی، بزرگسالان اغلب با خاموش کردن گاه به گاه مغز خود و عدم جستجوی دانش، سر می‌کنند، حتی زمانی که آن دانش می‌تواند مفید باشد. اکنون دانشمندان زمانی را در زندگی شناسایی کرده‌اند که ما شروع به انتخاب مسیر «بی‌خبری خوش‌خبری» می‌کنیم و به جای شک و شبهه و عدم قطعیت، راحتی را انتخاب می‌کنیم.

به نقل از نیو اطلس، محققان دانشگاه شیکاگو، سن دقیقی را که ما شروع به اجتناب از اطلاعات می‌کنیم و اصطلاحا سرمان را مانند کبک زیر برف می‌کنیم، مشخص کرده‌اند و این امر بسیار زودتر از آنچه فکر می‌کنید در زندگی شروع می‌شود.

در مجموعه‌ای از آزمایش‌ها که به اجتناب از اطلاعات در ۳۲۰ کودک آمریکایی بین ۵ تا ۱۰ سال پرداخت، آنها دریافتند که کودکان کوچکتر به طور فعال به دنبال دانش هستند، در حالی که افراد در سن ۷ سالگی اگر پاسخ‌ها به طور بالقوه باعث ایجاد احساسات منفی شوند، از اطلاعات اجتناب می‌کنند.

رادیکا سانتاناگوپالان(Radhika Santhanagopalan)، محقق فوق دکترا از دانشگاه شیکاگو پرسید: چرا کودکان این افراد فوق‌العاده کنجکاو هستند، اما در سنین بالاتر به نوعی به افرادی تبدیل می‌شوند که از اطلاعات اجتناب می‌کنند؟ این تغییر ناشی از چیست؟

محققان در آزمایش اول، به پنج دلیل بالقوه که ممکن است ما این رفتار «سر در برف فرو کردن» را نشان دهیم، پرداختند که عبارتند از اجتناب از احساسات منفی مانند اضطراب یا ناامیدی؛ اجتناب از اطلاعات منفی در مورد دوست‌داشتنی بودن یا شایستگی خودمان؛ اجتناب از چالش‌ها برای باورهایمان؛ محافظت از ترجیحاتمان و عمل کردن به نفع خودمان که شاید در حالی باشد که سعی می‌کنیم وانمود کنیم به دنبال نفع شخصی نیستیم. سپس سناریوهای مختلفی ساخته شد تا ببینیم آیا رفتارهای اجتنابی برانگیخته شده‌اند و آیا این دلایل آنها را هدایت می‌کنند یا خیر. یک آزمایش این بود که از هر کودک خواسته شود به آب‌نبات مورد علاقه و آب‌نباتی که کمتر دوست دارد فکر کند و سپس به بچه‌ها این فرصت را بدهیم که ویدیویی را در مورد اینکه چرا خوردن هر یک از انتخاب‌هایشان برای دندان‌هایشان مضر است، تماشا کنند. سانتاناگوپالان گفت: ما دریافتیم در حالی که کودکان کوچکتر واقعاً می‌خواستند به دنبال اطلاعات باشند، کودکان بزرگتر شروع به نشان دادن این تمایلات اجتنابی کردند. برای مثال، آنها نمی‌خواستند بدانند که چرا آب‌نبات مورد علاقه‌شان برایشان بد است، اما کاملاً خوب یاد می‌گرفتند که چرا آب‌نباتی که کمترین علاقه را به آن دارند، برایشان بد است. سپس مورد عجیب «فرصت‌های اخلاقی» وجود دارد؛ جایی که افراد به دلیل منافع شخصی تصمیم می‌گیرند از اطلاعات اجتناب کنند، اما این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهند که برای دیگران خودخواهانه به نظر نرسد. این رفتار با سناریوی دیگری نشان داده شد که در آن به کودکانی که با هم شریک بودند، دو سطل برچسب برای خودشان و شریکشان ارائه شد. یک سطل، برچسب‌های بیشتری داشت، در حالی که درب سطل دیگر بسته شده بود و مقدار نامعلومی برچسب داشت. قبل از انتخاب سطل‌ها از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که آیا می‌خواهند بدانند شریکشان چند برچسب دریافت خواهد کرد؟ سانتاناگوپالان گفت: ما می‌خواهیم به نفع خودمان عمل کنیم، اما به منصفانه به نظر رسیدن در برابر دیگران نیز اهمیت زیادی می‌دهیم. فرصت‌های اخلاقی به ما این امکان را می‌دهد که به هر دو هدف برسیم. در حالی که دانستن اینکه شریکشان ممکن است چند برچسب در سطل دربسته دریافت کند، شخصاً بر دریافت برچسب خودشان تأثیری نداشت، کودکان بزرگتر به طور فزاینده‌ای این فرصت را رد می‌کردند که بفهمند طرف مقابل چگونه سود خواهد برد. با این کار، هیچ احساس گناهی در انتخاب سطلی که تعداد نامعلومی برچسب برای شریک زندگی‌شان داشت، وجود نداشت. سانتاناگوپالان گفت: کاری که فضای اخلاقی انجام می‌دهد این است که به آنها اجازه می‌دهد تا نتیجه منفعت شخصی را انتخاب کنند، در عین حال توهم انصاف را نیز حفظ می‌کنند. این پرده از جهل به آنها اجازه می‌دهد تا به نفع خود عمل کنند. این یافته‌ها که با بزرگتر شدن کودکان، آنها به طور فزاینده‌ای از یادگیری اطلاعات برای جلوگیری از احساسات منفی مرتبط با دانش اجتناب می‌کردند، به جز یکی از پنج دلیل، در همه موارد صادق بود و آن یک مورد نیز مربوط به شایستگی بود. کودکان در همه زمینه‌ها در مورد فهمیدن اینکه آیا در یک آزمون (موقعیتی که پاسخ می‌تواند منفی باشد) بد عمل کرده‌اند، تردیدی نداشتند و محققان فرض می‌کنند که این می‌تواند به این دلیل باشد که مدرسه رشد و تغییر مثبت را تقویت می‌کند، بنابراین نتیجه بد فقط یک گام کوچک در مسیر رسیدن به یک نتیجه خوب است. سانتاناگوپالان افزود: ممکن است به این دلیل که آنها این همه پیام در مورد اینکه چگونه می‌توانند با تلاش، استعداد خود را تغییر دهند، دریافت می‌کنند، بیشتر تمایل به جستجوی اطلاعات داشته باشند، زیرا می‌دانند که می‌توانند به طور بالقوه نتیجه را تغییر دهند. اجتناب از اطلاعات در بزرگسالی رایج است، چرا که می‌تواند طاقت‌فرسا باشد، باورهای دیرینه را تهدید کند یا ترس از عدم قطعیتی را ایجاد کند که در غیر این صورت آگاهانه یا ناخودآگاه کنار گذاشته می‌شود.

محققان می‌افزایند که این اجتناب می‌تواند پیامدهای شخصی و اجتماعی مانند تشدید قطب‌بندی سیاسی یا تعصب ایدئولوژیک داشته باشد.

این تیم پیشنهاد می‌کند که به طور فعال از خود بپرسید که چرا ممکن است از اطلاعات مفید اجتناب کنید یا در جایی که ناراحتی کوتاه‌مدت با وجود دانشی که به طور بالقوه مزایای بلندمدت دارد، در اولویت قرار می‌گیرد. سپس سعی کنید دانش را به عنوان دانشی که در نهایت ارزشمند و مفید است، تغییر دهید و تمایل کمتری به اجتناب فعال از اطلاعات داشته باشید.