

عماد احمدوند، دبیر ستاد نانو با اشاره به انرژی‌گذاری فناوری نانو در حوزه‌های اقتصادی و اجتماعی کشور گفت: فناوری نانوپک فناوری بین‌رشته‌ای باحوزه‌انرژی‌گذاری و کاربردگسترده است. امروز محصولات نانوی ساخت ایران در ۱۴ حوزه صنعتی- کاربردی تجاری شده و حجم بازار قابل توجه و رو به رشدی را نیز به خود اختصاص داده است. دبیر ستاد نانو افزود: یکی از اثرات اقتصادی توسعه فناوری

**صرفه جویی ۹۰میلیون دلاری با بومی‌سازی ۳ نانودارو**

نانو در کشور که برای بسیاری از محصولات نانو مشترک است، صرفه جویی ارزی است که در سال‌های اخیر با شدت گرفتن تحریم‌ها اهمیت بسزایی پیدا کرده است. برای مثال در حوزه سلامت و بهداشت، سه قلم نانوداروی ضدسرطان در سال‌های اخیر بخشی از نیاز کشور به نمونه‌های خارجی را تأمین کرده و تا انتهای سال ۱۴۰۱ از خروج بیش از ۹۰ میلیون دلار ارز جلوگیری کرده‌است. مثال دیگر نانوکاتالیزست‌ها

### چرا تنهایی برای سلامتی مضر است؟

# هزار تنوی سیاه‌تنهایی

همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم که انسان موجودی اجتماعی است و نداشتن ارتباط و تنهایی می‌تواند مشکلات مختلفی را به‌ویژه در وضعیت روحی فرد به وجود بیاورد. به‌تازگی براساس پژوهش‌های صورت‌گرفته مشخص شده که فقدان تعامل اجتماعی حتی می‌تواند با خطر بیشتر بیماری‌های قلبی – عروقی، زوال عقل و مشکلات دیگر برای سلامتی مرتبط باشد. به نظر می‌رسد این موضوع می‌تواند با ایجاد تغییراتی بر عملکرد مغز، نه فقط بر وضعیت روحی افراد، بلکه بر عملکردهای فیزیکی بخش‌های مختلف بدن نیز تأثیرگذار باشد.



فرزاد فرزاد  
نویسنده دانش

بسیاری از افراد که در طول زندگی‌شان به دلایل مختلف تنها شده‌اند، به نوعی به این شرایط خو می‌کنند و نمی‌توانند به‌احتی از آن خارج شوند و هنگامی که تنهایی حاد و مزمن شود، اثرات آن بر سلامتی می‌تواند بسیارگسترده شود.براساس گزارش ویوک مورتی، جراح عمومی آمریکا تنهایی مزمن می‌تواند به اندازه چاقی، کم‌تحرکی و سیگار کشیدن مضر باشد. نتایج مطالعات صورت‌گرفته نشان داده که افسردگی، زوال عقل، بیماری‌های قلبی - عروقی و حتی مرگ زودرس همگی با این وضعیت مرتبط است. بر اساس یک نظرسنجی که در سال ۲۰۲۳/۱۴۲

از سوی شرکت رسانه‌های اجتماعی متا، شرکت نظرسنجی گالوپ و گروهی از پژوهشگران دانشگاهی انجام شد، حدود یک چهارم بزرگسالان احساس تنهایی می‌کنند. در همان زمان، سازمان جهانی بهداشت کمیونی را برای مقابله با تنهایی راه‌اندازی کرد و آن را «تهدید فوری سلامت» نامید اما چرا احساس تنهایی به ضعف سلامتی منجر می‌شود؟

**درآمد کمتر، تنهایی عمیق‌تر**

علت تنهایی هرچه که باشد، به نظر می‌رسد بیشترین تأثیر را بر افرادی می‌گذارد که در گروه‌های محروم جامعه هستند. بر اساس نتایج یک نظرسنجی که گروه سیگنا در سال ۲۰۲۱/۱۴۰۰ در آمریکا انجام داده، بزرگسالان سیاهپوست و سرخپوست و همچنین افرادی که کمتر از ۵۰ هزار دلار در سال درآمد دارند، نسبت به سایر گروه‌های جمعیتی حداقل ۱۰ درصد میزان تنهایی بیشتری دارند. البته با توجه به تعریف تنهایی که نوعی پریشانی عاطفی است که از ما می‌خواهد موقعیت‌های اجتماعی خود را تطبیق دهیم، این موضوع چندان هم تعجب‌آور نیست، زیرا بدون منابع مالی، سازگاری دشوارتر است.

همه‌گیری کووید ۱۹ ممکن است با وادار کردن مردم به انزوا برای ماه‌ها یا سال‌ها، تنهایی را تشدید کرده باشد، اگرچه هنوز داده‌ها در این رابطه در حال جمع‌آوری است. پیش از این تصور می‌شد که تنهایی بیشتر افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما داده‌های گروه سیگنا نشان می‌دهد که در واقع بیشترین میزان تنهایی در بزرگسالان جوان قابل مشاهده است؛ ۷۹ درصد از افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال اعلام کرده‌اند که احساس تنهایی می‌کنند، در حالی که این عدد برای افراد بالای ۶۶ سال ۴۱ درصد گزارش شده است.

**تنهایی مسری شبکه‌های اجتماعی**

تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات در حال بررسی این موضوع است که وقتی افراد احساس تنهایی می‌کنند، در مغز مغز اتفاقی می‌افتد. لایتشیا شیلوبو، عصب‌شناس شناختی از دانشگاه پرینستون در نیوجرسی می‌گوید: به نظر می‌رسد افراد تنها دنیا را متفاوت از دیگران می‌بینند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳/۱۴۰۲، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تا ویدئوهای افراد را در موقعیت‌های مختلف - برای مثال، در حال ورزش یا قرار ملاقات - در حالی که داخل یک اسکرن تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) هستند، تماشا کنند. افرادی که تنها بودن را گزارش نکردند، همگی پاسخ‌های عصبی مشابهی داشتند، در حالی که پاسخ‌ها در افرادی که احساس تنهایی می‌کردند، کاملاً، به نسبت به سایر افراد تنها و هم سایر شرکت‌کنندگان متفاوت بود. محققان این فرضیه را مطرح کردند که افراد تنها به جنبه‌های متفاوتی از موقعیت‌ها نسبت به افراد غیرتنها توجه می‌کنند که باعث می‌شود کسانی که احساس تنهایی

می‌کنند، خود را متفاوت از همسالان خود بدانند. این بدان معنی است که تنهایی می‌تواند خودش با گذشت زمان تنهایی را عمیق‌تر کند. لایتشیا شیلوبو می‌گوید: این تقریباً مانند نوعی پیشگویی خودتحقق‌بخش است. اگر فکر می‌کنید که تنها هستید، دنیای اجتماعی خود را منفی‌تر درک کرده یا تفسیر می‌کنید و این باعث می‌شود بیشتر و بیشتر در تنهایی غرق شوید. برخی مطالعات نشان داده که این تأثیر می‌تواند از شبکه‌های اجتماعی سرایت کند و به تنهایی، کیفیتی مسری بدهد.

**احساس تنهایی؛ استراتژی بقا**

از نظر تاریخی، به نظر می‌رسد نزدیک‌ماندن به دیگران احتمالاً راهکار بقای خوبی برای انسان‌ها بوده است. به همین دلیل است که دانشمندان فکر می‌کنند احساس تنهایی موقت برای این در انسان‌ها شکل گرفته که به دنبال قرار گرفتن در جامعه باشند؛ همان‌طور که احساس گرسنگی و تشنگی برای این به وجود آمده که انگیزه کافی در افراد برای جست‌وجوی آب و غذا ایجاد شود. در واقع، شباهت‌های میان گرسنگی و تنهایی تا سطح فیزیولوژیکی

پیش می‌رود. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰/۱۳۹۹، محققان مردم را به مدت ۱۰ ساعت از غذا یا ارتباطات اجتماعی محروم کردند. آنها سپس از تصویربرداری مغزی برای شناسایی مناطقی استفاده کردند که با تصاویر مواد غذایی - مانند

در چند سال گذشته، دانشمندان شروع به کشف مکانیسم‌های عصبی کرده‌اند که باعث می‌شود فعالیت‌های طبیعی بدن انسان در صورت برآورده نشدن نیازهای اجتماعی مختل شود. ناتان اسپرنگ، عصب‌شناس دانشگاه مک‌گیل در مونترال کانادا می‌گوید: «به نظر می‌رسد که این موضوع به طور قابل توجهی در حال گسترش است. اگرچه هنوز تصویر کاملی از آن در دست نیست، نتایج اولیه نشان می‌دهد که تنهایی ممکن است بسیاری از جنبه‌های مغز، از حجم آن گرفته تا ارتباطات بین نورون‌ها را تغییر دهد.» تنهایی، مفهومی است که چندان شفاف نیست؛ اندرو سامرلاند روانپزشک افراد مسن دانشگاه لندن می‌گوید: منظور از تنهایی انزوای اجتماعی نیست که زمانی رخ می‌دهد که فرد روابط اجتماعی معناداری کمی دارد، اگرچه آنها دوری یک سکه هستند. در واقع، تنهایی بیشتر به معنای تجربه ذهنی فرد از ناراضی بودن از روابط اجتماعی خود است. فهرست شرایط سلامتی مرتبط با تنهایی طولانی

بشقاب پر از ماکارونی - با تعاملات اجتماعی، مانند خندیدن دوستان با هم، فعال می‌شود. برخی مناطق فعال شده منحصر به تصاویری از غذا یا افراد در حال معاشرت بود اما زمانی که افراد گزینه تصاویری از غذا را مشاهده کردند و افرادی که احساس تنهایی می‌کردند، تصاویری از تعاملات اجتماعی را مشاهده کردند، منطقه‌ای در مغز میانی به نام ماده سیاه فعال می‌شد. تومووا، پژوهشگر این مطالعه می‌گوید: «این یک منطقه کلیدی برای ایجاد انگیزه است؛ هر زمان که چیزی بخواهیم فعال است.»

**تنهایی و فعل و انفعالات شیمیایی**

پیوندهای بیشتری میان تنهایی و چگونگی پردازش احساسات پاداش در مغز در حال کشف است. در موش‌ها، تنهایی برخی نورون‌های مغز میانی را به نوعی انتقال‌دهنده عصبی به نام دوپامین حساس می‌کند که زمانی که افراد در پی هوس‌های غذایی یا مواد مخدر هستند هم مشاهده می‌شود. به همین ترتیب، انزوا ممکن است انسان‌ها را نسبت به پاداش‌ها حساس‌تر و مشتاق‌تر برای جست‌وجوی آنها کند. در سال ۲۰۲۳/۱۴۰۲، تومووا و همکارانش پیش‌نویسی از نتایج مطالعه‌ای را منتشر کردند که در آن نوجوانان راتا چهار ساعت از تماس اجتماعی جدا کردند. پس از انزوا، به شرکت‌کنندگان این فرصت داده شد که پاداش مادی دریافت کنند. شرکت‌کنندگان منوی سریع‌تر از کسانی که منزوی نبودند، موافقت کردند و این نشان می‌دهد که انزوا آنها را نسبت به اقدامات پاداش‌دهنده فعال‌تر می‌کند.

اگرچه تحقیقات در مورد دوپامین و تنهایی هنوز در

است که محصولی راهبردی در صنعت نفت، گاز و پتروشیمی به حساب می‌آید. وی ضمن بیان این مطلب که در سال‌های گذشته عمده نانوکاتالیزست‌های مورد نیاز کشور از خارج تأمین می‌شد و هم‌اکنون حجم قابل توجهی از این کاتالیزست‌ها تولید داخل است، افزود: معادل دلاری بازار فروش نانوکاتالیزست‌های تولید داخل در سه سال گذشته ۳۲۵ میلیون دلار بوده است./ مهر



**چرخش به داخل**

محققانی که به دنبال نشانه عصبی تنهایی هستند، تفاوت‌هایی را مشاهده کرده‌اند که می‌تواند به توضیح برخی از ارتباطات بین تنهایی و زوال عقل کمک کند. عملکرد و فعالیت به سطحی از گلوکوکورتیکوئیدها نیاز دارد. اما تنهایی مداوم، منجر به سطوح بالای مرزمین این هورمون در بدن می‌شود. این مواد شیمیایی می‌تواند ارتباطی بین تنهایی و زوال عقل ایجاد کند. برای مثال، در مدل موشی بیماری آلزایمر، گلوکوکورتیکوئیدها سطوح دو پروتئین را افزایش داد که به عنوان عوامل اصلی بروز زوال عقل شناخته می‌شود؛ پلاک‌های پروتئینی که در

اطراف نورون‌ها پیچیده می‌شود و با حافظه و شناخت تداخل می‌کند. تومووا معتقد است اگرچه سطوح بالای هورمون‌های استرس احتمالاً بروز زوال عقل را تسهیل می‌کند، این احتمال هم وجود دارد افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، شانس ورزش ذهنی که تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند، از دست بدهند و همان‌طور که یک کنترل اجرایی وجود دارد که احتمالا به این دلیل است که در حالت آماده‌باش برای دریافت نشانه‌های اجتماعی است. اما همین تیم تحقیقاتی زمانی که از اسکن مغزی موجود در بانک زستی بریتانیا از افراد ۴۰ تا ۶۹ ساله استفاده کردند، برعکس این موضوع را دریافتند: تنهایی باعث تضعیف ارتباطات بین شبکه پیش‌فرض و سیستم بصری و در عوض تقویت اتصالات درون شبکه پیش‌فرض می‌شود.

هرچند هنوز تمام این موارد در حد فرضیه است اما ایده این است که معاشرت، ارتباطات عصبی را حفظ می‌کند و در صورت خلأ روابط اجتماعی، این ارتباطات هم‌کمربند می‌شود.

و بعضا شگفت‌آور است. برخی از آنها مرتبط با حس شهودی است؛ برای مثال افرادی که احساس تنهایی می‌کنند اغلب افسرده هستند و گاهی اوقات تا حد در معرض خطر خودکشی قرار گرفتن هم ممکن است پیش بروند. برخی از این ارتباط‌ها اما تعجب‌آورتر است: افرادی که احساس تنهایی می‌کنند در مقایسه با سایر افراد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی هستند. همچنین ارتباط شگفت‌انگیزی بین تنهایی و زوال عقل وجود دارد، به طوری که نتایج مطالعه‌ای نشان داده‌است که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، ۱/۶۴ برابر بیشتر در معرض ابتلا به این نوع تخریب عصبی هستند. برخی عملکردهای فیزیولوژیکی، ازجمله توانایی خواب، افزایش سطح هورمون استرس و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها هم می‌تواند نشانه‌ای از ارتباط تنهایی با مشکلات سلامتی باشد. اما نحوه تعامل این عوامل با یکدیگر، تفکیک اثرات تنهایی از علل را دشوار می‌کند. سؤال اینجاست که آیا نحوه عملکرد مغز افراد زمانی که تنها می‌شوند متفاوت می‌شود یا این که برخی افراد تفاوت‌هایی در مغزشان دارند که آنها را مستعد تنهایی می‌کند؟ محققان هنوز نتوانسته‌اند به صورت دقیق به این سؤال پاسخ دهند.

به عقیده محققان این مساله می‌تواند به این دلیل باشد که افراد مسن با عقب‌نشینی در خاطرات تجربیات اجتماعی گذشته، تنهایی را درمان می‌کنند و با این کار فعالیت شبکه پیش‌فرض را تقویت می‌کنند. جالب اینجاست که شبکه پیش‌فرض یکی از چندین شبکه مغزی است که در طول بیماری آلزایمر آسیب می‌بیند. اسپرنگ و همکارانش در حال بررسی هستند که آیا فعالیت شدید شبکه‌های پیش‌فرض واقعا می‌تواند با تخریب عصبی مرتبط باشد یا خیر و اگر چنین است، یعنی اتصالات عصبی قوی ممکن است به آسیب‌ها اجازه دهد تا با سهولت بیشتری در شبکه گسترش یابد؟

**در پی یافتن راهکار**

برخی از درمان‌های تنهایی چندان دور از ذهن نیست؛ برای مثال افزایش دسترسی به فعالیت‌های اجتماعی، با اسکان افراد در جوامع کوچک دارای اشتراک، می‌تواند کمک‌کننده باشد. برخی محققان همچنین در حال یافتن راه‌هایی برای استفاده مستقیم از مکانیسم‌های عصبی زیربنای تنهایی هستند تا برای مثال آنها را با فعالیت‌هایی مانند ورزش تحریک کنند.

بر اساس نتایج مطالعه‌ای چهار تا پنج کیلومتر راه رفتن در طول یک ساعت، احساس بدخلقی مرتبط با تنهایی را در برخی افراد کاملاً معکوس کرد. علاوه بر این، افرادی با فعالیت بالا در شبکه‌های پیش‌فرض خود بیشترین سود را از ورزش داشتند.

از توضیحات احتمالی برای این مشاهدات این است که افراد مبتلا به افسردگی «در نشخوار فکری گیر کرده‌اند؛ رفتاری که به شدت شبکه پیش‌فرض را درگیر می‌کند. ورزش می‌تواند آنها را مجبوره به استفاده از سایر قسمت‌های مغز یا قطع فرآیندهای عصبی مرتبط با بازتاب خود و تغییر فعالیت به مناطق مرتبط با فعالیت‌های بدنی کند و آنها را از چرخه افکار منفی رها کند.

منبع: nature.com

**زیست‌بوم**

دکتر محمد مهدی زمانی جمشیدی اپژوهشگر زیست‌شناسی

### زیست پالایی؛ حذف مواد مضر از محیط‌های آبی



پیشرفت در صنایع شیمیایی، پزشکی، آرایشی و بهداشتی و نیز تولید پلاستیک به‌طور کلی باعث بهبود برخی عملکردها و کارایی‌ها در حوزه‌های مختلف زندگی انسان شده‌است اما به‌عنوان یکی از پیامدهای

منفی، تعداد زیادی مواد شیمیایی برخاسته از این صنایع، گاه به‌طور عمدی و گاه نیز ناخواسته در محیط‌های خشکی و آبی منتشر می‌شود که اثرات مخربی برای کل بوم‌سازگان (اکوسیستم) در پی دارد. از راهکارهای مؤثر برای مقابله با این آلودگی و کاهش اثرات آن، «زیست پالایی» است. زیست‌پالایی (bioremediation) اصطلاحی کلی برای فرآیندهای با واسطه زیستی است که طی آن ترکیبی نامطلوب تبدیل، تخریب، جدا شده یا به‌طور کامل از بوم‌سازگان حذف می‌شود. موجودات زنده از تمامی گروه‌های زیستی ممکن است واسطه یا سازی زیستی باشد اما در محیط‌های آبی و دریایی، گروه‌هایی چون اویسترها (نوعی از صدف‌های دوکفه‌ای چسبیده به سطوح سخت) و بارناکل (کشتی چسب)‌ها موجوداتی حائز اهمیت از نظر توان زیست‌پالایی هستند. این قابلیت به‌ویژه برای تعدیل اثرات «بیوتروفیکاسیون» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بیوتروفیکاسیون (اغذی شدن یا پرغذایی) به معنی افزایش ورود مواد آلی به یک بوم‌سازگان است؛ این مواد آلی می‌تواند به شکل ترکیبات آلی محلول یا ذره‌ای باشد. در نتیجه، حذف مواد آلی می‌تواند تجزیه، معدنی شدن مجدد و سایر فرآیندهای با اثرات منفی بر بوم‌سازگان را کاهش دهد. موجودات صافی‌خوار (filter-feeder) از گروه‌های مختلف جانوری براساس اندازه، منطقه زندگی، دستگاه و سازوکار تغذیه‌ای و نیز ترجیحات غذایی (انتخاب ذرات)، ترکیبات آلی مختلف را با اندازه، شکل و ترکیب دلخواه خود مصرف می‌کنند. گونه‌هایی از تاکسون‌های مختلف با ویژگی‌های زیست‌شناختی متنوع می‌توانند کارایی‌های متفاوتی از حذف مواد مغذی را نشان دهند. گونه‌های زیست‌پالاکر (bioremediator) را می‌توان در راستخ‌های کشت در سیستم یکپارچه آب‌زی پروری، یا در کانال‌های پساب و حوضچه‌های ته‌نشینی (settling pond) به‌کار برد. هنگام انتخاب گونه‌ها به‌عنوان پالاینده زیستی، گونه‌های چسبیده، بومی و بافرانی با لاگزینه‌های مناسب‌تری جهت استفاده به‌منظور حذف و تعدیل مواد آلی اضافی محیطی هستند. براساس نتایج پژوهش‌های داخلی نیز توصیه می‌شود که استفاده از حوضچه‌های ته‌نشینی حاوی گونه‌های صافی‌خوار مانند Amphibalanus amphitrite و به‌ویژه Saccostrea cucullata (به‌عنوان کارایی بیشتر در مقایسه با گونه قبلی) می‌تواند حذف منفی و مخرب پساب‌های مزارع پرورش میگو را لحاظ حجم مواد مغذی و فیتوپلانکتون‌ها را کاهش داده و بنابراین، بروز بیوتروفیکاسیون در بوم‌سازگان‌های مجاور به این مزارع و صنایع را تعدیل و مدیریت کند.

**دانش‌بنیان**

### افزایش تعاملات فناورانه ایران و کره جنوبی در حوزه ارتباطات

دبیر ستاد توسعه فناوری‌های اتصال پذیری و ارتباطات در دیدار با مدیرعامل شرکت یک‌تک دانش‌بنیان کره‌ای، فعال در حوزه تجهیزات رادیویی که در سفارت ایران در سئول انجام شد بر همکاری‌های هرچه بیشتر در زمینه‌های دانشگاهی، صنعتی و توسعه فناوری‌های نوظهور تأکید کرد.

وی در این دیدار آمادگی ستاد را برای افزایش سطح همکاری‌ها در حوزه‌های اولویت‌دار از جمله تجهیزات رادیویی با کشور کره و بهره‌مندی از توانمندی‌های این شرکت دانش‌بنیان برای مشارکت دو کشور در بخش‌های فناوری و پروژه‌های اقتصادی دانش‌بنیان و همچنین تعریف برنامه‌های مشترک اعلام کرد.

دبیر ستاد توسعه فناوری‌های اتصال پذیری و ارتباطات در ادامه این دیدار ضمن اشاره به توانمندی‌های شرکت‌های دانش‌بنیان ایرانی در زیست‌بوم فناوری در حوزه‌های مختلف از جمله اتصال‌پذیری، اینترنت اشیا، هوشمندسازی، امنیت سایبری، ارتباطات بی‌سیم، تجهیزات رادیویی و مخابرات افزود: این ستاد با حمایت معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، برنامه ویژه‌ای برای حضور این شرکت‌ها در سطح بین‌الملل و شرکت در رویدادها و نمایشگاه‌های معتبر بین‌المللی در دستور کار خود دارد.

در ادامه این دیدار، مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان تجهیزات رادیویی کره جنوبی که از معتبرترین شرکت‌های دنیا در این حوزه است ضمن ابراز خرسندی از این دیدار با اشاره به روابط دوستانه ایران و کره بر گسترش همکاری‌های دوجانبه تأکید کرد. وی افزود: هر دو کشور در این حوزه پیشرفت‌های بین‌المللی چشمگیری داشته‌اند که می‌توانند با تبادل تجربیات، به افزایش توسعه فناوری در هر یک از دو کشور کمک کنند. در پایان این دیدار دو طرف ابراز امیدواری کردند با توافقات فی‌مابین و همچنین بازدیدهای مرتبط در زیست‌بوم تکلام کره جنوبی، در گام‌های بعدی همکاری مشترک دوجانبه‌ای صورت گیرد.