

نوشته‌های مسافران و هم‌سفران کنگره ۶۰ چگونه می‌تواند باشد؟!

نوشته‌هایی که توسط مسافران و هم‌سفران کنگره ۶۰ تهیه می‌شود، می‌تواند برای پربار تر شدن اصول زیر را رعایت کند.

۱- اولین مرحله، کنجکاوی و یا بررسی مشکلات و یا تجربه‌های شخصی خودتان از پروسه درمان و یا... است.

۲- برای نوشتن راجع به مسئله‌ای که ذهن شما را مشغول کرده (مشکلات، راهکار، تجربه و...) تحقیق کنید. برای تحقیق کردن می‌توانید از سایت گوگل، ویکی پدیا و... استفاده کنید.
*نکته: سعی کنید از منابع معتبر در تحقیقات خود استفاده کنید.

۳- نتیجه تحقیقات شما به همراه تجربیات شخصی که در زندگی خود به دست آورده‌اید را در قالب یک نوشته، مقاله و یا هر اسم دیگری سامان‌دهی کنید.

۴- شما در نحوه نوشتن متن می‌توانید آزادانه عمل کنید، به مرور زمان نحوه پیشرفت خود را به وضوح خواهید دید.

۵- لطفاً در ذکر منابع کوتاهی نکنید. وجود منابع معتبر به نوشته شما قابلیت‌های زیادی را خواهد افزود. در دنیای امروز کپی کردن نوشته از سایت‌ها و ... اصلاً سخت نیست، اما نوشتن مطالب با استفاده درست از منابع سخت است، اما غیرممکن نیست.

۶- در پایان؛ نوشته خود را امضاء کنید.

روش امضاء:

مسافر / هم‌سفر:

لژیون:

نماینده:

منابع:

تاریخ / /

مثال: نوشته‌ای از دیده‌بان تحقیقات کنگره ۶۰ جناب آقای خدامی، تحت عنوان «خمیازه، مغز و سیستم ایکس» در روز شنبه ۱۳۹۲/۰۹/۳۰ بر روی سایت کنگره ۶۰ قرار گرفت که می‌تواند نمونه مناسبی برای نوع نوشتن مسافران و هم‌سفران محترم باشد؛ در صفحه بعد می‌توانید این نوشته را بخوانید:

«خمیازه ، مغز و سیستم ایکس»

چند روز پیش مطلبی در مورد سیستم خنک کننده مغز منتشر شد و اینکه مصرف سیگار و مواد مخدر باعث می شود تا خون غلیظ شود و در ادامه با تنگ شدن رگ ها، عملیات خون رسانی به مغز با اختلال روبرو شود. یکی دیگر از نتایج این وضعیت این است که سیستم خنک کننده مغز که با هزاران کیلومتر مویرگ، مغز را خنک می کند، نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه دمای مغز بالا می رود .

حال بینیم رفلکس مغز یا ستاد فرماندهی مرکزی بدن در برابر این وضعیت چیست؟

بر اساس نتایج یک پژوهش محققان دریافته اند که خمیازه کشیدن باعث می شود که دمای مناسب مغز حفظ شود که در این روند سینوس ها نقش مهمی را ایفا می کنند.

به گزارش ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، با توجه به گفته گری هک، از دانشکده دندان پزشکی دانشگاه مریلند و اندرو گالوپ، از دانشگاه پرینستون خمیازه کشیدن به این علت نیست که شما خسته و بی حوصله هستید و یا به اکسیژن نیاز دارید، بلکه بهتر است بگوییم، خمیازه کشیدن به تنظیم درجه حرارت مغز کمک می کند.

همچنین آن ها در ادامه خاطرنشان کردند: «مغز نسبت به تغییرات دما حساس و کاملاً پیچیده است؛ بنابراین باید از گرمای بیش از حد محافظت شود.» مغز مانند کامپیوتر، بهترین عملکرد را زمانی دارد که خنک باشد.

نتایج این پژوهش در مجله Medical Hypotheses به چاپ رسیده است.

منبع: ایسنا، منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا می توان بین این پژوهش و یافته کنگره ۶۰ در مورد سیستم ایکس ارتباطی برقرار کرد؟

دیدگاه کنگره ۶۰:

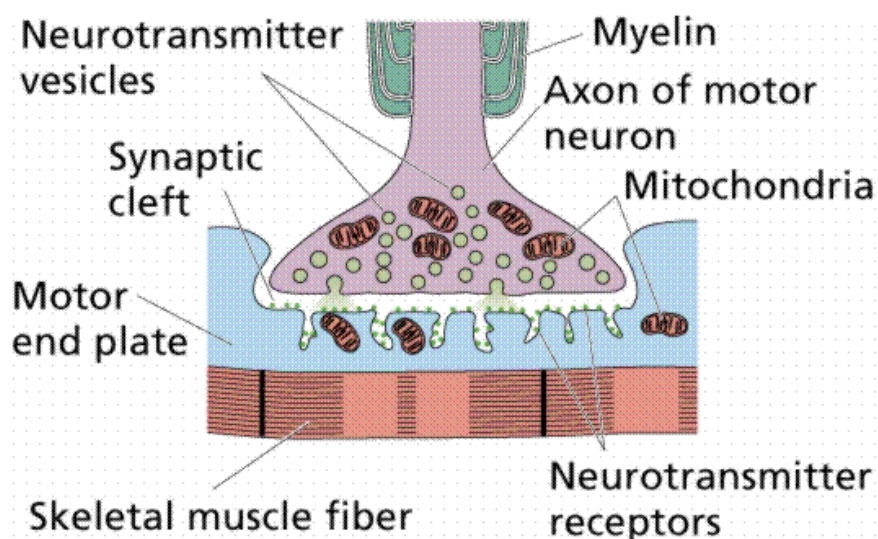
محققان به تازگی دریافته اند که خمیازه اصلی ترین واکنش بدن در برابر دمای بالای مغز است. اگر دقت کرده باشیم خمیازه کشیدن در افرادی که سیگار و مواد مخدر مصرف می کنند بیشتر از افراد سالم می باشد.

همان گونه که می دانیم در کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر برای عملکرد مغز و تولید مخدرهای طبیعی بدن، از مثال چراغ نفتی استفاده شده و گفته شده که مواد مخدر از خود انرژی ندارد و انرژی های ذخیره شده جسم را به یک باره آزاد می کند.



برای توضیح بیشتر در مورد عملکرد نرونها (Neuron) و تولید مخدرهای طبیعی می‌توانیم بگوییم مواد مخدر از خود انرژی ندارد، بلکه با ورود به فضای بین سیناپسی و تحریک نرونها باعث می‌شود تا نرونها با حداکثر توان شروع به آزادسازی ناقل‌های عصبی یا همان مخدرهای درونی یا اندوجنوس نمایند و شخص احساس نشگی می‌کند.

پس از بین رفتن اثر مواد یا حالت تحریک‌کنندگی مواد، نرونها خسته و درمانده از کار می‌ایستند، ذخیره ناقل‌های عصبی در وزیکول‌ها (Vesicle) در انتهای سلول عصبی خالی است و دیگر مخدر طبیعی در سلول وجود ندارد. در این حالت سطح مخدرهای طبیعی بدن یا انوجنوس ها (Endogenous) پایین می‌آید و شخص احساس خماری می‌کند.



دوباره با مصرف مواد، نرونهای خسته بار دیگر تحریک می‌شوند و باید مخدرهای طبیعی تولید و ترشح نمایند. با تکرار این عمل، نرونها روزبه‌روز ضعیف تر و لاغر تر می‌شوند (آتروفی Atrophy) تا جایی که می‌میرند.

خمیازه خماری را اکثر ما خیلی خوب می‌شناسیم، در هنگام خماری یا کمبود مخدرهای وارداتی یا اکسوجنوس Exogenous، شخص پشت سرهم خمیازه می‌کشد، زیرا همان طور که توضیح داده شد، در هنگام خماری، نرون ها یا سلول های عصبی به شدت تحت فشار هستند تا با تولید مخدرهای درونی یا Endogenous خماری را از بین ببرند. به احتمال زیاد این فشارها نیز به نوبه خود باعث بالا رفتن دمای مغز می‌شود و به دنبال آن پشت سر هم تولید خمیازه می‌کند. خمیازه با ورود حجم زیادی از اکسیژن سعی می‌کند خون بیشتری همراه با اکسیژن بیشتری به مغز برساند و از حرارت و فشار مغز بکاهد.

به گفته محققان «در طول خمیازه کشیدن، دیواره سینوس فک بالا به علت انعطاف پذیری به سرد شدن مغز کمک می‌کند. آن‌ها متذکر شدند که عملکرد واقعی سینوس هنوز موضوع بحث‌انگیزی است و این نظریه ممکن است به روشن شدن اهداف عملکردی آن‌ها کمک کنند.»

گالوپ گفت: «خمیازه کشیدن بیش از حد، به نظر می‌رسد علامتی باشد از شرایط افزایش دمای مغز و یا آسیب دیدگی سیستم مرکزی اعصاب و بی‌خوابی باشد.»

با احترام،

مسافر علی خدای

لژیون: علی خدای

نماینده: آکادمی

منابع: ایسنا، منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ: ۹۲/۹/۳۰