

تازه‌ها

تأثیر موادمسمی باقیمانده از دود سیگار بر نوزادان

سپید: یافته‌های یک بررسی جدید نشان می‌دهد که سموم باقیمانده از دود سیگار بر روی سطوح گوناگون که اصطلاحاً به آن «دود سیگار دست سوم» خوانده می‌شود، ممکن است به سلامت نوزادان آسیب بزنند. پژوهشگران که این بررسی را روی موش‌های انجام داده‌اند می‌گویند؛ یافته‌هایشان نشان می‌دهد که این دود سیگار دست سوم ممکن است به کاهش وزن نوزاد و تغییر تعداد سلول‌های خونی مربوط به دستگاه ایمنی منتهی شود. پژوهش‌های پیشین هم نشان داده بودند که تماس با سموم باقیمانده از دود سیگار در کشت سلول‌های انسانی به DNA سلول‌های انسانی و به سلول‌های زایا در موش‌های آزمایشگاهی آسیب می‌زند. همچنین یک بررسی قبلی روی نمونه‌های به‌دست‌آمده از خانه‌های افراد سیگاری در مورد خطر سرطان‌زایی آن‌ها هشدار داده بود. نگرانی این است که کودکان هنگام خوابیدن یا خریدن روی کف‌های اتاق‌ها یا فرش‌ها و یا لمس کردن دیوارها، پرده‌ها اسباب منزل موادمسمی را دریافت کنند.

پژوهشگران در این بررسی قرار گرفتن در معرض موادمسمی باقیمانده از دود سیگار را در شرایط آزمایشگاهی شبیه‌سازی کردند. برای این کار پارچه‌هایی را که قبلاً در معرض دود دست سوم سیگار قرار گرفته بودند، در قفس‌های موش‌های آزمایشگاهی قرار دادند. نتایج نشان داد که بچه‌های موش‌های در معرض این پارچه‌ها در پایان سه هفته‌گی که از شیر گرفته می‌شدند، وزن کمتری نسبت به سایر بچه‌ها داشتند. هنگامی که موش‌ها در دوران بزرگ‌سالی در معرض دود سیگار دست سوم قرار گرفتند، گرچه وزنشان کاهش نیافت، اما شمار سلول‌های خونی مرتبط با واکنش‌های آلرژیک در آن‌ها تغییر کرد. از طرف دیگر دانشمندان می‌گویند موادمسمی باقیمانده از کشیدن سیگار ممکن است برای هفته‌ها تا ماه‌ها چسبیده به سطح بمانند و در طول این مدت تغییرات شیمیایی حتی ممکن است باعث زیان‌بارتر شدن آن‌ها شود. ■



واکنش دیگران به خود پیدا می‌کند.

علت خودشیفتگی چیست؟

علت دقیق خودشیفتگی نامشخص است، اما در مورد دلیل خودشیفتگی چندین نظریه مطرح است. بسیاری از محققان فکر می‌کنند که علت خودشیفتگی آمیخته‌ای از چیزهای مختلف است که برای نمونه می‌توان به نحوه مدیریت استرس و نحوه تربیت فرد اشاره کرد. نتایج یکی از تحقیقات اخیر نشان داد که والدینی که از فرزندان خود بیت‌منازده و آن‌ها را غرق در تمجید و ستایش بی‌اندازه می‌کنند، بذر خودشیفتگی را در فرزندان خود می‌کارند. به‌طور کلی، میان حمایت بیش‌ازاندازه و افزایش خودخواهی ارتباطی وجود دارد. برعکس این قضیه نیز صادق است، یعنی کودکانی که نادیده گرفته می‌شوند یا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، تمایل به خودخواهی پیدا می‌کنند که به نوعی این خودخواهی یک غریزه بقا برای آن‌هاست. این کودکان احساس می‌کنند که خودشان باید مراقب خودشان باشند، چون هیچ‌کس از آن‌ها مراقبت نخواهد کرد.

چطور خودشیفتگی را کنترل می‌کنند؟

هیچ علاجی برای خودشیفتگی وجود ندارد، اما درمان‌هایی برای کنترل خودشیفتگی وجود دارد. هدف این درمان‌ها این است که عزت‌نفس ضعیف افراد را افزایش دهند و کاری کنند که انتظارات واقع‌بینانه‌ای نسبت به دیگران داشته باشند. هیچ دارویی برای درمان این اختلال شخصیتی وجود ندارد، اما گاهی از اوقات افسردگی و اضطراب نیز همراه خودشیفتگی رخ می‌نماید که برای درمان افسردگی و اضطراب می‌توان داروهای را مصرف کرد. اگر فرد خودشیفته به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کرد که یک عارضه شایع در میان افراد خودشیفته است، برای درمان این اعتیادها می‌تواند تحت درمان‌هایی قرار بگیرد. افراد خودشیفته می‌توانند نحوه برقراری ارتباط به شیوه‌های مثبت‌تر را یاد بگیرند، اما این برقراری ارتباط مثبت‌تر وابسته به این است که آن‌ها تا چه حد نسبت به نظرات انتقادی انعطاف‌پذیر و تا چه حد خواهان تغییر هستند. ■

منبع: WebMD

درباره اختلال شخصیت خودشیفتگی



چطور خودشیفتگی را تشخیص می‌دهند؟

هیچ نوع تست آزمایشگاهی برای تایید وجود اختلال شخصیت خودشیفتگی وجود ندارد. اگر پزشک با تغییر چشمگیر در شخصیت فرد مواجه شد، می‌تواند یک معاینه جسمی، آزمایش خون یا اسکن‌های مغزی انجام دهد تا از عدم وجود بیماری جسمی در فرد مطمئن شود. اگر روان‌پزشک یا روان‌شناس دلیل واضحی را از وجود این اختلال در شما مشاهده نکند، مجموعه‌ای از سوال‌های هدفمند را می‌پرسد تا شخصیت فرد را بسنجد. بسیاری از افراد حرفه‌ای یا متخصص از پرسشنامه شخصیت خودشیفتگی استفاده می‌کنند. این پرسشنامه حاوی ۴۰ سوال است که مسائلی همچون اشتیاق یک فرد به توجه و قدرت زیاد را موردسنجش قرار می‌دهد. ویژگی‌های خودشیفتگی معمولاً در طول دوران پیش از نوجوانی یا سال‌های نوجوانی شکل می‌گیرند، چون در این دوران شخصیت فرد بهتر شکل می‌گیرد. اما ویژگی خودشیفتگی حتی ممکن است در سنین پایین‌تر همچون سن ۸ سالگی نیز شکل بگیرد که در این سن فرد آگاهی بیشتری نسبت به نحوه

در مورد موفقیت، پول و قدرت نامحدود خیال‌بافی می‌کند. یک شخصی که ویژگی‌های بالا را دارد، ظاهر عزت‌نفس بالایی دارد، اما یک فرد دارای عزت‌نفس بالا ممکن است ویژگی‌های مطرح‌شده را نداشته باشد. فرد خودشیفته یک حس نایمی عمیقی دارد. او می‌خواهد که دیگران حسود باشند، اما اغلب اوقات خود او حسود است. او رقابت‌طلب است و موفقیت دیگران تهدیدی برای او محسوب می‌شود. روابط او معمولاً پر آشوب هستند و عمر کوتاهی دارند. او معمولاً به احساسات دیگران لطمه می‌زند. او نیز از نظر احساسی به آسانی لطمه می‌خورد، اما سعی می‌کند که این لطمه را یا نشان ندهد یا بیش‌ازاندازه جلوه دهد. او نمی‌تواند انتقاد را تحمل کند. او برای بر عهده گرفتن ضعف‌ها و شکست‌های خود عذر و بهانه‌هایی می‌آورد. او خود را به عنوان یک رهبر طبیعی می‌بیند که می‌تواند به آسانی دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. او به حرف دیگران گوش نمی‌دهد و غالباً وسط حرف آن‌ها می‌پرد. به‌طور کلی، یک فرد خودشیفته انعطاف‌پذیر نیست.

ترجمه: مصطفی صداقت‌رستمی

سپید: طبیعت انسانی این‌گونه است که هرازگاهی خودخواه و خودستا باشد، اما یک خودشیفته واقعی در حد افراطی خودخواه و خودستا است. افراد خودشیفته نه تنها اعتماد به نفس زیادی دارند، بلکه برای احساسات و نظرات دیگران ارزش قائل نیستند و نیازهای دیگران را نادیده می‌گیرند. اما میان خودبین بودن (غالباً به این دست از افراد خودشیفته هم گفته می‌شود) و داشتن اختلال شخصیت خودشیفتگی (که یک بیماری روانی است) تفاوتی وجود دارد.

به‌طور کلی، اگر یک فردی تنها شمار معدودی از ویژگی‌های مطرح‌شده در این مقاله را داشته باشد می‌توانیم به او خودبین یا خودشیفته بگوییم. اما اگر شخصی تعداد زیادی از ویژگی‌های مطرح‌شده را داشته باشد، می‌توان گفت که به احتمال زیاد آن شخص مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفتگی است. تشخیص وجود این ویژگی‌ها به آسانی میسر نمی‌شود و یک روان‌درمانگر می‌تواند به

خوبی وجود این ویژگی‌ها را در شخص تشخیص دهد. آیا یک فرد خودشیفته کسی است که مردم غالباً از دست او ناراحت هستند؟ آیا یک فرد خودشیفته در حفظ روابط خود دچار سختی می‌شود؟ آیا یک فرد خودشیفته در همه‌جا خود را دخالت می‌دهد و فکر می‌کند که او تنها راه‌رامی داند؟ فرد خودشیفته ممکن است ویژگی‌های زیر را نیز داشته باشد:

- ♦ در اکثر اوقات در مورد خودش فکر می‌کند و درباره خودش زیاد صحبت می‌کند.
- ♦ محتاج توجه و تحسین است.
- ♦ در مورد استعدادها و موفقیت‌هایش گزافه‌گویی می‌کند.
- ♦ بر این اعتقاد است که آدم خاصی است.
- ♦ اهداف نامعقول و غیر واقع‌بینانه‌ای را طرح‌ریزی می‌کند.
- ♦ تغییرات خلق و خوئی شدید و سریعی دارد.
- ♦ وقتی که احساس‌های دیگران را جدی می‌گیرد اوقات خوشی ندارد.
- ♦ برای بردن تلاش می‌کند، حال می‌خواهد هر اتفاقی رخ دهد.

تازه‌ها

چطور آب نوشیدنی سالم‌تری استفاده کنیم؟

سپید: تنها به این دلیل که نمی‌توانید مزه خاصی را در آب حس کنید، معنایش این نیست که آبی که استفاده می‌کنید از نظر بهداشتی سالم است. برای یافتن آلودگی‌های احتمالی، جست‌وجو‌هایی در زمینه منابع تهیه آب محلی انجام دهید. از آزمایشگاه‌های حرفه‌ای برای تست خلوص آب کمک بگیرید. برای یافتن آزمایشگاه‌هایی که می‌توانند تست مورد نظر شما را انجام دهند یا بخش بهداشت محلی خود تماس بگیرید و یک لیست از آزمایشگاه‌های واجد شرایط تهیه کنید.

یک یا چند نمونه از آب مصرفی‌تان را برای آزمایش در ظروف شیشه‌ای مخصوص فراهم آورید. ظروف شیشه‌ای حاوی آب را برای تجزیه و تحلیل به آزمایشگاه ببرید و نتیجه آزمایش را با متخصصان و کارشناسان آب و تصفیه آب در میان بگذارید. چنانچه با هریک از روش‌های فوق به این نتیجه رسیدید که آب مصرفی شما آلوده یا غیر مطمئن است، پیشنهاد می‌شود که یک دستگاه تصفیه آب خانگی خریداری کنید یا با یک کارشناس مجرب که توانایی مشاوره تخصصی را دارد در خصوص روش‌های دسترسی به آب سالم مشورت کنید. به دنبال تصفیه‌کننده‌های آبی باشید که بتوانند با بودجه شما هماهنگی داشته باشند اما به هر حال از آن‌ها استفاده کنید. برای نوشیدن آب شیر از یک بطری آب دائمی استفاده کنید که از استیل یا پلاستیک‌های بدون BPA ساخته شده باشد. ■



چهار کاری که زنان می‌توانند برای توانمندی خود انجام دهند

ترجمه: زبیا مغربی

فرصت‌های شغلی، کمک کردن به دیگران و ساختن اعتماد به نفس خود و کودکان خود را ایجاد می‌کند. **۱** **چارچوب ذهنی مثبتی را انتخاب کنید.** هرگز قدرت ذهنیت مثبت را دست‌کم نگیرید. ذهن قدرت زیادی دارد که می‌تواند هر چیزی را که در درون مامی گذرد، کنترل کند. افکار مثبت در همه مراحل زندگی به زنان کمک می‌کند آرام باشند، خونسردی خود را حفظ کنند و شادی و بهره‌وری و رضایت از زندگی را تجربه کنند. هیچ کاری نیست که زنان با داشتن نگرش مثبت نتوانند به آن دست پیدا کنند. آگاهی از عادات

می‌توانند انجام دهند. چیزهای زیادی وجود دارد که زنان فارغ از سن می‌توانند انجام دهند و گام‌هایی برای توانمندی خود و بهتر شدن جهانی که در آن زندگی می‌کنند، بردارند. **۲** **فرصت‌های یادگیری را افزایش دهید.** توانمندسازی با آموزش همراه است. آموزش یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که زنان می‌توانند برای رشد خود به کار بگیرند و خود را از لحاظ احساسی و روانی ارتقا دهند. این مساله نه تنها سبب رشد احساسی و روانی می‌شود بلکه می‌تواند در توسعه مهارت‌های خودیادگیری و توانایی را نیز موثر باشد. تحصیلات به زنان این دانش و توانایی را می‌دهد که علایق خود را دنبال کنند، علاوه بر این آن‌ها را برمی‌انگیزد تا درباره جهان پیرامون خود بیاموزند و ببینند در کدام گرایش‌ها می‌توانند متخصص شوند. این ابزار قدرتمند مسیر موفقیت و رسیدن به رویاهای خود را از طریق



اعتماد به نفس خود و کودکان خود را ایجاد می‌کند. **۳** **قدرت ریسک کردن داشته باشید.** تصمیم‌گیری برای تغییر مسیر زندگی و تلاش برای چیزی متفاوت، همان چیزی است که می‌تواند زنان را توانمند سازد. اگر زنان احساس رضایت در زندگی شخصی و حرفه‌ای نداشته باشند، چاره‌های نخوانند داشت مگر ایجاد تغییر در زندگی. برای بسیاری از ما گرفتن تصمیمات جدید می‌تواند با ترس و تردید همراه باشد اما بعد از اتخاذ تصمیم و برداشتن اولین گام‌ها و استفاده از ایمان، ذهنیت مثبت و اعتماد به نفس، زندگی بهتر و با تعادل بیشتری خواهد بود. ■

منبع: Lifehack

تازه‌ها

مبارزه با ساس تخته‌خواب

سپید: ساس تخته‌خواب نام عامیانه نوعی از حشرات است که بدنی بیضی شکل و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز دارند. نکات زیر می‌تواند جهت مقابله با این حشرات موثر واقع شود:

- ❖ بخارشویی تشک‌های خوشخواب.
- ❖ نکاندن تشک‌های معمولی و سنتی و همچنین بالش‌ها و کشیدن جاروبرقی بر آن‌ها.
- ❖ شستشوی منظم و تعویض مداوم ملحفه و روبالشی.
- ❖ جارو کشیدن روزانه منزل، میلمان و اثاثیه داخلی منزل به خصوص لابه‌لای فرو رفتگی‌ها و چین‌خوردگی‌ها با استفاده از جاروی برقی.
- ❖ تعمیر شکاف‌های موجود در دیوار.
- ❖ تعمیر برآمدگی‌های ایجاد شده در کاغذ دیواری.
- ❖ رنگ‌آمیزی و تعمیر لوازم قدیمی چوبی به خصوص محکم کردن اتصالات میان قطعات.
- ❖ ایجاد حرارت در زیر تخته‌خواب‌های فلزی برای از بین بردن حشرات.
- ❖ استفاده از سموم موثر و مجاز بهداشتی. ■

منبع: Healthday

مشکلات و سوژه‌هایتان را با ما در میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir



پاروزنامه سپید
در تلگرام همراه شوید
<https://telegram.me/sepidonline>