

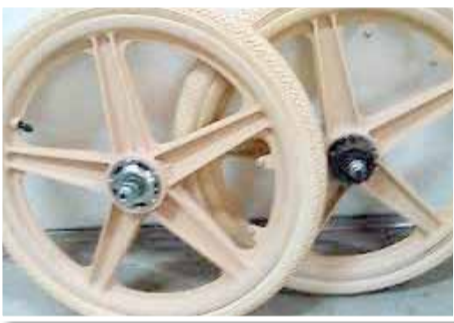
تازه‌ها

پسماندهایی که تایر می شوند

سپید: محققان آمریکایی به تازگی موفق شده اند با پودر پوسته تخم مرغ و پوست گوجه فرنگی تایر جدیدی به عنوان جایگزین تایرهای معمولی خودروها بسازند. تایرهای معمولی خودرو از حدود ۳۰ درصد کربن سیاه تشکیل شده اند که بر دوام لاستیک می افزاید. کربن سیاه ماده ای بر پایه نفت است و این بدان معناست که دوستدار محیط زیست نیست. دانشمندان دانشگاه ایالتی اوهایو با ماده سبزتر و پاک تری اقدام به تولید لاستیک تایر خودرو کرده اند که جایگزین خوبی برای لاستیک های معمولی به شمار می رود. آن ها تایرهای جدید را از پوسته تخم مرغ و پوست گوجه فرنگی تولید کرده اند. محققان پسماندهای به جامانده از تخم مرغ و گوجه را در قالب پسماندهای صنعتی تهیه می کنند. آن ها پوسته تخم مرغ و پوست گوجه فرنگی را خشک و تبدیل به پودر می کنند. وقتی این پودر را به لاستیک اضافه می کنند، باعث مقاوم تر و محکم تر شدن لاستیک می شود و انعطاف پذیری آن را حفظ می کند.

این ویژگی به خاطر این واقعیت است که ذرات متخلخل پوسته تخم مرغ سطح بزرگی دارند و سطح تماس بیشتری را با لاستیک برقرار می کند. این در حالی است که ذرات پوست گوجه فرنگی در دماهای بالاتر و پایداری بالایی دارند و همچنین حاوی الیاف سخت است. محققان همچنین از پوست این دو ماده غذایی برای تولید بخش های داخلی خودرو و نیز تولید پلاستیک های زیستی انعطاف پذیر استفاده کرده اند. هدف محققان از تولید این قبیل تایرها تولید لاستیک ها و تایرهای بادوام تر است. این کار وابستگی به نفت را کاهش می دهد و پسماندها را از صنعت غذایی دور نگه دارد. تائیری که با پوسته تخم مرغ و پوست گوجه تولید می شود، رنگ قهوه ای مایل به قرمز دارد که پیش از استفاده باید به رنگ سیاه رنگ آمیزی شود. ■

منبع: Gizmag



تازه‌ها

خاصیت جوانه کلم بروکلی در کاهش وزن

سپید: ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی موجب کاهش تاثیر رژیم غذایی پرچرب شده و از اضافه وزن پیشگیری می کند. مطالعه جدید محققان دانشگاه کانازاوا ژاپن نشان داد موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب که به آن مکمل سولفورافان، ماده شیمیایی یافت شده در جوانه کلم بروکلی، افزوده شده بود دچار اضافه وزن نشدند. این یافته ها می تواند شیوه های جدید برای درمان کاهش وزن باشد. محققان بی بردند این موش ها در مقایسه با موش های دارای رژیم غذایی مشابه بدون افزودن مکمل سولفورافان، ۱۵ درصد کمتر دچار اضافه وزن و ۲۰ درصد کمتر دارای چربی دور شکم و کمر شدند و دارای میزان گلوکز خون کمتری هم بودند.

این تحقیق نشان داد سولفورافان منجر به صرف انرژی بیشتر و چربی سوزی بیشتری می شود و به توازن میزان باکتری های خوب در روده هم کمک می کند. سولفورافان ترکیبی است که به طور عمده در گیاهانی نظیر جوانه کلم بروکلی، جوانه کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می شود. مطالعه نشان داد این ترکیب علاوه بر کاهش وزن به کاهش التهاب کبد و مقاومت انسولین هم کمک می کند. جوانه کلم بروکلی، گیاه ۳ تا ۴ روزه کلم بروکلی است که شبیه جوانه یونجه است

اما طعمی شبیه به تربچه دارد. ■
منبع: MNT



آیا نوسانات خلقی عادی هستند؟



بیش از دو هفته طول کشید، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

اختلال شخصیت مرزی (BPD)

یکی از مشخصه های این بیماری تغییرات شدید ناگهانی در خلق و خو مانند اضطراب تا عصبانیت یا افسردگی تا اضطراب است که معمولاً بدون بالاترین حد نوسانات خلقی مشاهده شده در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی است. این اختلالات خلقی غالباً در چیزهایی همچون روابط متقابل عادی با دیگران رخ می دهند. یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت دوقطبی نمی تواند به خوبی از عهده استرس برآید. این افراد ممکن است در زمانی که احساس پریشانی یا نگرانی می کنند به خود صدمه بزنند.

اختلال بیش فعالی کمبود توجه

نوسانات خلقی، خلق و خوی تند و سرخورده شدن آسان می تواند گاهی از اوقات نشانه ای از اختلال بیش فعالی کمبود توجه در بزرگسالها باشند. اگر مبتلا به اختلال بیش فعالی کمبود توجه باشید، احتمالاً بی قرار خواهید بود و تمرکز کردن برای شما سخت می شود. ■

منبع: WebMD

ترجمه: مصطفی صداقت رستمی

سپید: آیا در طول یک روز نوسانات خلقی دارید، یعنی لحظه ای خوشحال هستید و اندکی بعد احساس غم به شما دست می دهد؟ اگر در طول روز نوسانات خلقی زیادی داشته باشید، ممکن است این سوال برایتان مطرح شده باشد که آیا این تغییرات خلقی عادی هستند؟ در جواب این سوال می توان از کلمه «شاید» استفاده کرد و این پاسخ تا مادامی مصداق دارد که این تغییرات زندگی شما و زندگی افراد دوروبرتان را دچار اختلال نکنند. در طول یک روز چیزهای زیادی می توانند تغییرات خلقی شما را تحت تاثیر قرار دهند. برای مثال، به دلیل چرخه های طبیعی بدن اکثر افراد در هنگام ظهر احساس پر جنب و جوشی و پرحرارتی می کنند، اما در اوایل پس از ظهر یا عصر اکثر افراد تمایل بیشتری در بروز احساس های منفی تر از خود نشان می دهند. بعضی از اوقات، نوسانات خلقی نشانه ای از یک بیماری روانی هستند. نوسانات خلقی می تواند بیانگر سرخشی از روندی باشد که در بدن مادر حال رخ دادن هست. نوسانات خلقی خط ناک که بهزیستی شما را تهدید می کنند، می توان با مراجعه به پزشکان متخصص درمان کرد. تغییرات سبک زندگی نیز می تواند در درمان نوسانات خلقی خفیف موثر باشد؛ اما در ابتدا باید بفهمید که چه چیزی باعث نوسانات خلقی شما می شود.

استرس و اضطراب

بگو مگوهای روزانه و اتفاق های غیرمنتظره (چه خوب، چه بد) می تواند به طور قاطع خلق و خوی شما را تغییر دهد. به خصوص وقتی که حساس یا زودرنج باشید، احتمالاً به این وضعیت ها بیشتر و شدیدتر از دیگران واکنش نشان خواهید داد. بعضی از افراد وقتی که هیچ دلیل مناسبی برای نوسانات خلقی خود پیدا نمی کنند، احساس نگرانی، ترس و بی قراری آن ها بیشتر می شود. اگر در طول ۶ ماه گذشته در کنترل نگرانی های خود مشکل داشته اید و با علائم بیشتری همچون مشکل در خواب مواجه شده اید احتمالاً مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستید.

اختلال دوقطبی

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نوسانات خلقی را تجربه می کنند که شدیدتر و طولانی مدت تر از نوسانات خلقی معمول هستند. برای مثال، اگر همه چیز شما طبق روال پیش برود ممکن است که برای یک یا دو روز احساس بسیار خوبی

تازه‌ها

فواید سویا برای بازماندگان سرطان سینه

سپید: محققان دانشگاه تافتس با بررسی بیش از ۶۲۰۰ بازمانده سرطان سینه دریافتند افرادی که سویا بیشتری می خوردند با خطر کمتر مرگ به هر علتی در طول حدود ۱۰ سال پیگیری مواجه بودند. در شروع مطالعه از سال ۱۹۹۵، میانگین سنی زنان ۵۲ سال بود. در طول مدت پیگیری فقط ۱۲۰۰ زن جانشان را از دست دادند. دکتر فانگ ژانگ، سرپرست گروه تحقیق می گوید: «ما هیچ نوع تاثیر مضر در مورد زنان مبتلا به سرطان سینه با مصرف سویا از لحاظ مرگ و میر مشاهده نکردیم. در مجموع مصرف میزان بالاتر سویا کاهش ۲۱ درصدی خطر مرگ در مقایسه با زنانی که کمتر سویا مصرف می کردند مرتبط است.» نگرانی های مربوط به فایده یا ضرر مصرف سویا ناشی از این است که این ماده غذایی دارای ترکیبات شبه استروژن موسوم به ایزوفلاون هاست. به گفته متخصصان، در متداول ترین نوع سرطان سینه، میزان بالای هورمون استروژن موجب تحریک رشد سلول سرطانی می شود اما مطالعه جدید نشان می دهد مصرف سویا بیشتر موجب کاهش احتمال عود مجدد سرطان سینه شود. ■

منبع: WebMD

وقتی وحشت حمله می کند



سپید: حمله پانیک نوعی بیماری روانی از گروه اختلالات اضطرابی است که با هجوم ناگهانی وحشت به بیمار و ترس شخص از وقوع مجدد آن ها مشخص می شود. این حملات که معمولاً بیش از چند دقیقه طول نمی کشند، با علائمی چون تپش قلب، عرق کردن، احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، لرزش، احساس از دست دادن تعادل یا گیجی همراه است. این علائم آن قدر گسترده هستند که افراد فکر می کنند دچار سکته قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند. این حملات به صورت بسیار اتفاقی و طوری رخ می دهند که عامل تحریک کننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند.

زندگی آن ها بوده است. اگر این حملات به صورت مکرر و غیرمنتظره اتفاق افتد به عنوان بیماری حمله پانیک تلقی خواهد شد. ولی حملات وحشت زدگی در جریان دیگر بیماری های اضطرابی نیز اتفاق می افتد. به عنوان مثال کسانی که دچار فوبیا (ترس از مکان های سر بسته، ارتفاع، جاهای پر از دحام و ...) هستند، ممکن است حملات وحشت زدگی را با قرار گرفتن در شرایط اضطراب آور تجربه کنند.

علائم روانی عمده این بیماری عبارتند از ترس مفرط و احساس قریب الوقوع بودن مرگ و نابودی. بیمار غالباً نمی تواند علت ترس خود را بیان کند. ممکن است دچار اغتشاش شعور شود و در تمرکز اشکال پیدا کند. بیمار اغلب می گوید محلی را که در آن قرار گرفته است ترک کند تا از کسی کمک بگیرد. حمله بیشتر مواقع بیست دقیقه و به ندرت بیش از یک ساعت طول می کشد.

دارودرمانی، توان بخشی و روش های آرام سازی می تواند به افراد در کنترل این حملات کمک فراوانی کند. نکات دیگری که می تواند آرامش بیشتری به فرد دچار حمله دهد شامل این موارد است: اطمینان دادن به بیمار مبنی بر اینکه این علائم مربوط به یک بیماری شناخته شده است و باعث مرگ نخواهد شد، تشویق بیمار به تنفس آرام و عمیق در مواقع تنگی نفس، اجتناب از مصرف کافئین و نیکوتین. ■

عمومی که پاسخ های استرس در مهره داران را تنظیم می کند، شناخته شد. نشانه ها شامل لرزش، تنگی نفس، تپش قلب، درد سینه، تعریق، تهوع، سرگیجه، احساس سبکی در سر و احساس خفگی است. در هنگام حمله پانیک مقادیر زیادی آدرنالین در خون ترشح می شود. بسیاری از افراد که برای اولین بار دچار این حملات می شوند، فکر می کنند که دچار حمله قلبی شده، در حال از دست دادن عقل خود هستند یا دارند می میرند. بسیاری می گویند این حملات دلهره آورترین وقایع

با وجود اینکه پانیک برای فرد اغلب احساس ترس و ناراحتی شدید را ایجاد می کند، سازوکار آن در حقیقت یک واکنش تکاملی بدن است که به آن به اصطلاح پاسخ ستیز یا گریز می گویند. این پاسخ که یک پاسخ حاد به استرس است را برای نخستین بار والتر کانون در سال ۱۹۲۹ توصیف کرد. بر اساس این نظریه حیوانات در مقابله با خطرات یک سری ایمپالس های الکتریکی از دستگاه سمپاتیک خود صادر می کنند که آن ها را برای ستیز یا گریز آماده می کند. این پاسخ بعدها به عنوان اولین مرحله «نشانه های تطابق

پاروز نامه سپید

در تلگرام همراه شوید

<https://telegram.me/sepidoonline>



مشکلات و سوژه هایتان را با مادر میان بگذارید

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