

تازه‌ها

رنگ مویی که تغییر می‌کند

سپید: گروهی تحقیقاتی موفق به ساخت نوعی رنگ موی جدید شده است که متناسب با شرایط و دمای محیط و مقدار نور موجود، تغییر رنگ می‌دهد. افرادی دارند که در فصل‌های مختلف رنگ مو یا رنگ چشمشان تغییر می‌کند. این زن بسیار خاص، یکی از دست‌نخورده‌های جهش نیافته در انسان است که متناسب با فصل، میزان جذب نور در سر را کنترل می‌کند و از صاحبانش افرادی خاص می‌سازد.

شرکت تحقیقاتی-تجاری «The Unseen» محصول تازه‌ای معرفی کرده‌اند که می‌تواند حداقل دو رنگ مختلف و طیف بین آن‌ها را برای صاحبش به ارمغان بیاورد. موهایی که با استفاده از این رنگ رنگ آمیزی می‌شوند، در فضاها یا مختلف بسته به دما و آب‌وهوا تغییر رنگ می‌دهند. عملکرد این رنگ مو بسیار شبیه عملکرد لاک‌هایی است که با تغییر دما، رنگ عوض می‌کنند.

شیوه عملکرد این رنگ مو به این شکل است که مولکول‌های با بنیاد کربن آن، در واکنش دما مقدار نور جذبی و بازتابی خود را تغییر می‌دهند و در نتیجه رنگ آن‌ها تغییر می‌کند. سازنده این رنگ مو در بیان‌های تأکید کرده که میزان مولکول‌های پلیمری و آسیب‌رسان این رنگ مو از رنگ‌های متداول فعلی در بازار کمتر است و این رنگ در آزمایش‌ها اثبات کرده که هیچ عوارض جانبی و آسیبی به مو و پوست سر وارد نمی‌کند.

اگر چه معمولاً محصولات غذایی و دارویی، سال‌ها به‌صرف وقت برای رسیدن به بازار نیاز دارند اما بر اساس اعلام شرکت سازنده، این مراحل برای این رنگ طی شده و در آخرین مراحل آزمایش و ارسال به بازار است و هم‌اکنون برنامه تولید و تطبیق یک خط تولید برای آن نیز در کارخانه در حال اجراست. ■

منبع: wired



۸ اشتباهی که سرعت بهبود شما را کند می‌کند

برگشت سریع از جراحی



ترجمه: مصطفی صداقت‌رستمی

سپید: اکثر افراد فکر می‌کنند که پس از جراحی می‌توانند هر کاری را انجام دهند و احساس می‌کنند که می‌توانند فوراً دوباره به زندگی عادی خود برگردند و رفتارهای سابق خود، همچون غذا خوردن زیاد و پیاده‌روی بیش از اندازه را انجام دهند. مراقب اشتباهاتی که سرعت بهبود شما پس از جراحی کند می‌کنند، باشید:

۱. فعالیت بیش از اندازه: اگر پس از عمل جراحی فوراً به انجام فعالیت‌های سابق خود اقدام کنید با مشکل مواجه می‌شوید. برای مثال، اگر فعالیت‌های ورزشی خود را زود شروع کنید ممکن است که حین انجام آن‌ها زمین بخورید و به خودتان آسیب بزنید. علاوه بر این، فعالیت بیش از اندازه باعث می‌شود که زخم شما به خوبی بهبود نیابد. ممکن است پزشک شما مجوز انجام فعالیت‌های ساده و سبک را به شما بدهد و شما را از انجام فعالیت‌های سخت و انرژی‌گیرنده بر حذر دارد. همچنین ممکن است که پزشک شما پیاده‌روی روزانه را به شما پیشنهاد کند و شما را از بلند کردن اجسام بالای ۴/۵ کیلو بر حذر دارد.

۲. ماندن در رختخواب: پس از یک جراحی به محض آنکه احساس راحتی شما دوباره بازگشت، بدن خود را حرکت دهید. بعضی افراد نگران تحرک هستند و می‌ترسند که تحرک باعث بدتر شدن حال آن‌ها شود؛ اما مهم‌ترین موضوع پس از یک جراحی این است که تحرک داشته باشید. دراز کشیدن روی تخت یا در رختخواب می‌تواند شماری از مشکلات شامل خون‌لخته شده، زخم فشار، آمبولی ریه و ضعیف شدن عضله‌ها را به بار آورد. حتی زمانی که احساس خستگی می‌کنید هم سعی نکنید با دراز کشیدن این احساس خود را برطرف کنید. وقتی که تحرک دارید، می‌توانید از شر احساس خستگی هم خلاص شوید. علاوه بر این، تحرک سرعت هضم را افزایش می‌دهد. ممکن است پس از یک جراحی روده‌های شما تنبل شوند، اما یک فعالیت فیزیکی ساده و کوچک می‌تواند به فعال کردن مجدد روده‌های شما کمک کند.

۳. عدم مصرف داروهای تجویزی: ممکن است پس از جراحی از مصرف داروهای ضد درد تجویز شده را پشت گوش بیندازید، چون فکر می‌کنید که این داروها اعتیادآور هستند یا مصرف چنین داروهایی می‌تواند باعث بی‌خوابی، حالت تهوع و گیجی شما شود؛ اما پزشک، دارویی را بی‌دلیل تجویز نمی‌کند و مصرف نکردن آن‌ها کار عاقلانه‌ای نیست. درد پس از عمل جراحی می‌تواند در خواب، اشتها و توانایی انجام کارهای شما اختلال ایجاد کند. علاوه بر این، درد باعث می‌شود که بدن شما در بهبود خود با شرایط سخت‌تری مواجه شود. در نهایت پزشک شما پس از مدتی دستور به قطع مصرف این داروها می‌دهد، اما قطع مصرف پیش از موعد این داروها کار عاقلانه‌ای نیست.

۴. مصرف نکردن کافی غذا و نوشیدنی: اگر حالت تهوع داشته باشید یا دچار بی‌خوابی، نداشتن علاقه خوردن و آشامیدن طبیعی است؛ اما جذب غذا و نوشیدنی

مراجعه کنید و تمرین‌های مربوطه را در خانه انجام دهید.

۶. بازگشتن زود هنگام به سر کار: بعضی از افراد پس از عمل جراحی بدون آنکه دوران نقاهت خود را بگذرانند و با بهبود چشمگیری در خود مواجه شوند فوراً به سر کار خود می‌روند. من افراد بسیاری را دیده‌ام که پس از عمل جراحی و هنگامی که در بیمارستان هستند با رایانه یا تلفن همراه خود کارشان را انجام می‌دهند. این افراد در چنین شرایطی قادر به گرفتن تصمیمات درست نیستند و نمی‌توانند به‌طور منطقی فکر کنند. به این ترتیب نه تنها سرعت بهبود خود را کاهش می‌دهند، بلکه ممکن است با تصمیمات نادرست خود آینده شغلی خود را تحت تأثیر قرار دهند. توصیه می‌شود که تا وقتی که احساس درد می‌کنید به محل کار خود نروید و پیش از رفتن به سر کارتان از پزشکتان اجازه بگیرید.

۷. رانندگی کردن: بعضی از افراد پس از یک جراحی فوراً مشغول رانندگی می‌شوند؛ اما اگر پزشک شما به شما می‌گوید که به مدت ۲ هفته یا ۲ ماه پشت فرمان ماشین ننشینید حتماً دلیل خاصی دارد. جراحی می‌تواند سرعت واکنش شما را کاهش دهد و همین کاهش سرعت واکنش شما می‌تواند احتمال تصادف شما را افزایش دهد. تا زمانی که به‌طور کامل خوب نشدید و پزشک شما اجازه نداد پشت فرمان ماشین ننشینید و از دیگر اعضای خانواده خود بخواهید که رانندگی کنند.

۸. عدم انجام تمرین‌های تنفسی: اگر یک جراحی روی شکم، قلب، شش یا ستون فقرات خود داشته باشید، پزشکتان معمولاً از شما می‌خواهد که برای بهبود عملکرد ریه‌ها که تحت تأثیر داروی بی‌هوشی قرار گرفته‌اند، تمرین‌های تنفسی را انجام دهید. انجام تمرین‌های تنفسی یک عامل بسیار مهم است. انجام چنین تمرین‌هایی باعث باز شدن ریه‌های شما می‌شود و در نتیجه ترشحات مخاطی که درون آن‌ها انباشته شده‌اند، از آن‌ها خارج می‌شوند. تا زمانی که پزشک شما دستور به قطع انجام تمرین‌های تنفسی نداد خودتان انجام این تمرین‌ها را قطع نکنید. ■

منبع: WebMD

یک عامل حیاتی برای بدن است و حکم سوخت را برای بدن دارند. غذا به عضله‌های شما انرژی می‌دهد و مایعات نیز آب بدن شما را تامین می‌کند. زمانی که غذا و نوشیدنی کافی مصرف نمی‌کنید، بهبودتان به تأخیر می‌افتد.

۵. کنار گذاشتن توان بخشی: بسیاری از افراد فکر می‌کنند که می‌توانند به تنهایی از پس مشکلات دوره پس از جراحی برآیند، اما کار کردن با یک فیزیوتراپیست یک عامل مهم در بهبود سریع است. برای بعضی از جراحی‌ها اگر پیش از ترک بیمارستان تنها برای یک یا دو جلسه با یک فیزیوتراپیست کار کنید برای شما کافی خواهد بود؛ اما اگر جراحی سنگینی روی شما انجام شده باشد، فیزیوتراپی یک عامل اساسی در بهبودتان خواهد بود و نباید آن را کنار بگذارید. فیزیوتراپی باعث می‌شود که قوی‌تر شوید و سرعت بهبود شما بیشتر شود. توصیه می‌شود که فیزیوتراپی را جدی بگیرید و به فیزیوتراپیست

۸ خطای شناختی را بهتر بشناسید

ترجمه: زیبا مغربی

شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد.

- خطای سوم: فیلتر ذهنی** افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تأثیر یک حادثه منفی همه واقعات را تیره‌تر می‌بینند. عدم توانایی در دیدن بخش‌های مهم تعاملی است که ذهن ما را درگیر می‌کند.
- خطای چهارم: بی‌توجهی به امور مثبت** بی‌ارزش شمردن تجربه‌های مثبت و اصرار بر مهم نبودن آن‌ها. این رویکرد، کارهای خوب را بی‌اهمیت می‌خواند و معتقد است هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد.
- خطای پنجم: نتیجه‌گیری عجولانه** نتیجه‌گیری شتاب‌زده بدون وجود زمینه محکم. این افراد بدون بررسی کافی نتیجه می‌گیرند و پیش‌بینی می‌کنند که اوضاع برخلاف میل آن‌ها در جریان خواهد بود.
- خطای ششم: بزرگ‌نمایی** از یک سو درباره اهمیت مسائل و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کنند و از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست برآورد می‌کنند.

سپید: خطاهای شناختی یا Cognitive Errors از جمله بحث‌های مهم در حوزه مدیریت و روانشناسی هستند. آلبرت آیزن‌هاور معروف این خطاها را شناسایی و در قالب ده خطای شناختی معرفی کرده است. انسان‌هایی که دارای تفکر غیرمنطقی یا خطاهای شناختی هستند در بسیاری از موارد از وجود آن‌ها آگاهی چندانی ندارند. در ادامه خطاهای شناختی به صورتی ساده مطرح می‌شوند:

- خطای اول: تفکر همه یا هیچ** در این نوع افکار فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را سفید یا سیاه می‌بیند. برای این افراد هر چیزی که کامل نباشد، شکستی تمام عیار به حساب می‌آید. به حساب نیاوردن مقدار یا بخشی از یک کار، فعالیت یا یک امتیاز، باعث نادیده گرفتن مزایای آن می‌شود.
- خطای دوم: تعمیم مبالغه‌آمیز** افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ‌تر از مقدار واقعی آن می‌بینند.



**More Control
More Confidence**

The only drug specifically developed and approved by FDA for the treatment of premature ejaculation (PE) (درمان اختلال انزال زودرس)

Daxopil® 30 Film-Coated Tablets
Dapoxetine

هفته سلامت مردان گرامی باد
پارس دارو حامی سلامت مردان ایرانی

PARS DAROU
Tehran - IRAN