روزنامه صبح ایران
ابتکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۳۰ مرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۱۲
۱۵ صفر ۱۴۴۶ - ۲۰ آگوست ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

زخم‌های روانی که نیاز به درمان دارد

زخم‌های روانی باعث می‌شود که بیماران همیشه مضطرب باشند، خاطرات تلخ و عواطفی که در آن لحظات سخت تجربه کردند را مدام به خودشان یادآوری کنند. این احساسات ناخوشایند تحت کنترل بیمار نیستند و از بین هم نمی‌روند.

به گزارش ایسنا، شاید هر کدام از ما هرگز گمان نداشتیم که زمانی دچار تروما شده‌ایم، اما افراد حاضر در شرایط جنگی یا خانواده‌های فقیر درگیر با موادمخدر یا خشونت خانگی از همه بهتر می‌دانند که تروما چیست. طبق آمار، ۶۰ تا ۷۵ درصد مردم جوامع پیشرفته در طول زندگی حد ا قل یک بار تروما را تجربه می‌کنند.

مطابق تعریف پاسخ عاطفی و احساسی در مواجه با یک حادثه بسیار استرس‌آور، ترسناک و فاجعه‌بار، «تروما» (Trauma) نام دارد. تصادف شدید، تجاوز جنسی، جنگ یا حضور در بلایای طبیعی مثال‌هایی از تروما هستند. فردی که دچار تروما شده است در بلند مدت با استرس، زودرنجی، تندخویی و افسردگی درگیر خواهد شد.

تجربه ذهنی تروما تجربه ذهنی آزاردهنده‌ای است که به افزایش هیجانات منفی و فشار روانی منجر می‌شود. این تجربیات شامل یادآوری خاطرات ناراحت‌کننده در تمام موقعیت‌ها (حتی در دورهمی یا هنگام ورزش کردن) می‌شوند. همچمین فرد با کابوس شبانه نیز روبه رو می‌شود که حادثه یا حوادث شبیه، برای خود فرد یا اطرافیان او رخ می‌دهد.

از دیگر احساسی که فرد دارای تروما با آن مواجه است تصویرسازی پیاپی و بی‌اختیار خاطره ناراحت‌کننده به‌طوری که انگار دوباره در حال اتفاق افتادن است، یا زمان به عقب برگشته و فرد تروما دیده در آن موقعیت قرار گرفته است. یادآورهای تروما با خشم، غم و ترس زیاد با دیدن نشانه‌های یادآور حادثه در محیط و تجربه استرس زیاد همراه است.

فردی که تجربه تروما دارد از موقعیت‌ها و انسان‌ها اجتناب دارد و این ترس از یادآوری یا تجربه دوباره حادثه تروماساز باعث می‌شود که فرد خود را از بعضی موقعیت‌ها محروم کند. فرد تروما دیده افکار یادآور تروما یا احساسات مربوط به آن را سرکوب می‌کند. فرد تروما دیده از خیابان‌ها، منازل، فضاهای اجتماعی و هر محیطی که یادآور تروما باشد، دوری می‌کند.

انسانی که دچار تروما شده است دچار تغییرات رفتاری نیز خواهد شد. در این تغییرات رفتاری شامل زودجوشی و تحریک‌پذیر شدن بعد از وقوع تروما، بی احتیاط بودن و خود تخریبی، گوش‌بزنگی یعنی همواره به دنبال خطر در محیط می‌گردند و در محیط‌های اجتماعی مانند فروشگاه‌ها تمام افراد حاضر را زیر نظر می‌گیرند. حرکت‌های ناگهانی یعنی به‌طور مثال با خوردن زنگ تلفن یا آیفون از جا می‌پرند یا با بوق ماشین عصبی می‌شوند. سختی در تمرکز یعنی ناتوانی در خوب درس خواندن، دقت به کلمات در حرف زدن یا گوش دادن به مخاطب و اختلال در خواب که به معنی انقطاع خواب‌های مکرر، دیر خوابیدن و کابوس دیدن، می‌شود.

روانشناسان برای تکنیک‌های درمان تروما روش‌های گوناگونی را توصیه کردند. گذشت زمان به التیام علائم تروما کمک می‌کند. اما اگر نشانه‌های تروما ادامه‌دار شود، استفاده از تکنیک‌های درمانی مختلف می‌تواند به روند بهبود تروما کمک کند.

تمرین‌های مراقبت از خود تا مواجهه بهتری با نشانه‌های عاطفی، روانی و فیزیکی تروما داشته باشند. تعدادی از مهم‌ترین تمرین‌های مراقبت از خود عبارت‌اند از پذیرش واقعه است. این روش می‌تواند با استفاده از تمرینات تصویرسازی ذهنی _ ذهن‌آگهی _ صورت گیرد.

ورزش نیز می‌تواند به شما کمک کند یکی از نشانه‌های وجود تروما، قرار گرفتن بدن در شرایط هوشیاری بالا است. از آن سو، ورزش کردن باعث ترشح هورمون‌های آرامش‌بخشی از جمله «اندورفین» (Endorphin) و فعالیت انتقال‌دهنده عصبی دوپامین می‌شود. در نتیجه، با فعالیت ورزشی، فرد احساس آرامش و لذت می‌کند و در پی آن، نشانه‌های تروما کمتر می‌شوند. همچنین تمرین‌های ذهن‌آگاهی (به‌ویژه ذهن‌آگاهی فضای تنفس)، می‌تواند افراد را در زمان حال نگه دارد. در نتیجه، تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث کاهش یافتن یادآوری خاطرات تلخ تروما می‌شوند.

عکس‌نوشت

مسابقات دوچرخه سواری بی ام ایکس قهرمانی کشور

عکس: علیرضا معصومی / ایسنا

ماشین بازی

معرفی بی ام و M۵ تورینگ، بازگشت استیشن پس از ۲۴ سال

این سومین نسخهٔ استیشن در تاریخ ب‌ام‌و M۵ محسوب می‌شود و قرار است برای اولین بار با قیمت ۱۲۱ هزار دلار در آمریکا هم عرضه شود.

پس از مدت‌ها انتظار، ب‌ام‌و سرانجام M۵ تورینگ را رونمایی کرده است. این سومین نسخهٔ استیشن در تاریخ M۵ محسوب می‌شود و برای اولین بار در آمریکا هم عرضه خواهد شد. برای یادآوری، ب‌ام‌و آخرین بار نسخهٔ استیشن را در M۵ نسل E۶۰ ارائه کرده بود که در سال ۲۰۰۷ معرفی و تا سال ۲۰۱۰ تولید شد. درحالی‌که M۵ سدان از شورلت تاهو و فورد F۱۵۰ سنگین‌تر است، نسخهٔ استیشن حتی از آن‌هم وزن بیشتری دارد. ب‌ام‌و برای این خودرو وزن عجیب ۲۵۰۸ کیلوگرم را اعلام کرده که ۶۳ کیلوگرم از نسخهٔ سدان بیشتر است.

بااین‌حال، M۵ تورینگ برخلاف همتای سدان خود از توزیع وزن ۵۰-۵۰ بهره می‌برد که به لطف فاصلهٔ محوری کشیده، فاصلهٔ عرضی بیشتر چرخ‌ها و مرکز ثقل پایین‌تر حاصل شده است. البته همان‌طور که انتظار می‌رفت، قطعات فنی نسخهٔ استیشن کاملاً با M۵ سدان یکسان هستند و هیچ تغییری در قوای محرکه، اندازهٔ لاستیک‌ها یا سیستم تعلیق ایجاد نشده است. این یعنی در اینجا هم همان پیشرانهٔ ۴.۴ لیتری V۸ توئین توربو را می‌بینیم که ۷۲۷ اسب بخار قدرت و ۱۰۰۰ نیوتن متر گشتاور دارد.

M۵ تورینگ به دلیل وزن بیشتر، کمی کندتر از همتای سدان است و ظرف ۳.۵ ثانیه از صفر به سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت می‌رسد درحالی‌که M۵ سدان این کار را در ۳.۴ ثانیه انجام می‌دهد. این استیشن قدرتمند همچنین پس از ۱۱.۱ ثانیه به سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت خواهد رسید و در صورت سفارش پکیج رانندهٔ M می‌تواند به حداکثر سرعت ۳۰۵ کیلومتر بر ساعت دست یابد درحالی‌که این عدد در حالت استاندارد روی ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت محدود شده است.

در بیرون، M۵ تورینگ ممکن است شبیه یک استیشن معمولی به نظر برسید اما گلگیرهای برجسته، جابجایی شبرنگ‌های طرفین سپر عقب و اسپویلر عقب اختصاصی نشان می‌دهند که این یک سری ۵ تورینگ معمولی نیست. ازجملهٔ دیگر ویژگی‌های این ماشین هم می‌توان به سقف پانورامای استاندارد و ریل‌های سقفی به رنگ مشمی براق اشاره کرد.

با باز کردن در صندوق برقی این خودرو، فضای باری به حجم ۵۰۰ لیتر ارائه می‌شود که با خواباندن صندلی‌های عقب، این رقم به ۱۶۳۰ لیتر می‌رسد. حتی می‌توان برای حمل اشیاء درازی مثل چوب اسکی، صندلی وسط را به‌تنهایی تا کرد. دیگر قسمت‌های کابین M۵ تورینگ با نورپردازی داخلی اختصاصی، نمایشگر منحنی با گرافیک ویژهٔ M و طراحی جدید غربیلک فرمان، با M۵ سدان یکسان است.

ب‌ام‌و M۵ تورینگ برای اولین بار در هفتهٔ اتومبیل مونتری به نمایش درخواهد آمد و عرضهٔ آن به بازار در سه‌ماههٔ پایانی سال جاری صورت خواهد گرفت. قیمت این ماشین در آمریکا از ۱۲۱,۵۰۰ دلار آغاز می‌شود که ۲ هزار دلار از نسخهٔ سدان بیشتر است.

تازه‌های علمی

ابتکار پژوهشگران آمریکایی برای تولید شیر طلایی

پژوهشگران آمریکایی با ارائه یک روش کارآمد برای استخراج ترکیب زیست‌فعال موجود در زردچوبه، راه ساده‌ای را برای تولید شیر زردچوبه ابداع کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، شیر طلایی که به آن لته طلایی یا لته زردچوبه نیز می‌گویند، از شیر، زردچوبه و ادویه‌های دیگر تشکیل شده و گزینه خوبی برای افرادی است که می‌خواهند از مصرف کافئین یا قهوه خودداری کنند و در عین حال از یک طعم بی‌نظیر لذت ببرند.

به نقل از فیز، شیر زردچوبه در منوی بعضی از کافه‌ها به عنوان یک جایگزین سالم و بدون کافئین برای قهوه تبلیغ می‌شود اما این نوشیدنی در واقع یک نسخه از نوشیدنی سنتی هندی «هالدی دود»(haldi doodh) است که اغلب به عنوان یک درمان خانگی برای سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اکنون، پژوهشگران یک روش کارآمد را برای ساختن یک نسخه فوری و گیاهی ابداع کرده‌اند که ویژگی‌های سودمند مواد تشکیل‌دهنده را حفظ می‌کند و عمر مفید آن را افزایش می‌دهد.

«آنتونی سوریامیهارجا»(Anthony Suryamiharja) دانشجوی کارشناسی ارشد «دانشگاه جورجیا» گفت: این نوشیدنی بسیار خوبی است؛ به ویژه اگر هوای بیرون سرد باشد یا مریض باشید. زردچوبه ترکیب زیست‌فعال کورکومین را در بر دارد. کورکومین نوعی پلی‌فنل است که پژوهشگران اثرات بالقوه ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی آن را مورد بررسی قرار داده‌اند. اگر بتوانیم ترکیبات زیست‌فعال مانند کورکومین را در شیرهای گیاهی بگنجانیم تا آنها را به سطح مغذی بودن مشابه شیر گاو برسانیم، چرا این کار را انجام ندهیم؟ با وجود این، جدا کردن کورکومین از زردچوبه دشوار است و معمولا به روش‌های استخراج پیچیده‌ای شامل حلال‌های آلی، چندین روز زمان و انرژی زیاد نیاز دارد. علاوه بر این، این ترکیب به مرور زمان تجزیه می‌شود و عمر مفید آن کاهش می‌یابد. بنابراین، سوریامیهارجا و همکارانش با الهام از شیر طلایی تصمیم گرفتند بررسی کنند که آیا راهی برای استخراج کورکومین و ذخیره آن در شیر گیاهی وجود دارد. آنها ابتدا پودر زردچوبه را به یک محلول قلیایی اضافه کردند که پی‌اچ بالای آن باعث شد کورکومین ساده‌تر حل شود و استخراج آن آسان‌تر باشد. سپس، این محلول قرمز تیره به نمونه شیر سویا اضافه شد و به رنگ زرد تیره در آمد. سوریامیهارجا و همکارانش محلول را به پی‌اچ خنثی در حدود هفت رساندند.

درست مانند اسیدهای دارای پی‌اچ پایین، بازهای با پی‌اچ بالا برای مصرف خوشایند نیستند. شیر شبه‌طلایی خنثی‌شده را می‌توان همان طور که هست مصرف کرد اما پژوهشگران برای حفظ بیشتر آن، آب را از طریق خشک کردن انجمادی از محلول بیرون آوردند و یک پودر شیر طلایی فوری تولید کردند. این روش نه تنها کورکومین را کارآمدتر از روش‌های موجود از زردچوبه بیرون می‌آورد، بلکه کورکومین را در قطرات روغن داخل شیر سویا محصور می‌کند. این بدان معناست که وقتی کورکومین مصرف می‌شود، بدن ما آن را به عنوان چربی می‌شناسد و هضم می‌کند. همچنین، کپسوله کردن کورکومین از آن در برابر هوا و آب محافظت می‌کند و طول عمر آن را افزایش می‌دهد.

اگرچه این پژوهش به طور ویژه روی شیر سویا به دلیل محتوای آمینواسید بالای آن متمرکز بود اما پژوهشگران می‌گویند که می‌توان آن را روی شیرهای گیاهی دیگر نیز اعمال کرد تا گزینه‌هایی برای کسانی که به سویا آلرژی دارند، ارائه شود. علاوه بر این، روش استخراج مبتنی بر پی‌اچ را می‌توان روی ترکیبات گوناگون گیاهی با سهولت و کارآیی مشابه استفاده کرد. به عنوان مثال، زغال‌اخته سرشار از آنتوسیانین است که یکی دیگر از پلی‌فنل‌های محلول در آب به شمار می‌رود.

اگرچه پیش از ارائه شیر طلایی به فروشگاه‌ها باید تحقیقات بیشتری انجام شود اما نتیجه اولیه امیدوارکننده است. سوریامیهارجا گزارش داد که شیر طلایی این پژوهش طعم خوبی داشته است.

این گروه پژوهشی امیدوار هستند که نتایج پژوهش آنها بتواند شیمی ورای نوشیدنی طلایی را توضیح دهد و ارزش غذایی این نوشیدنی را برای کسانی که از آن لذت می‌برند، بهبود ببخشد.