

را جدی بگیرید

در سایه خشم



دریافتند که بروز برخی سرطان‌ها، کلسترول بالا و سنگ مثانه در چنین افرادی چند برابر افراد عادی است. زنان بیش از مردان در معرض پرخوری‌های عصبی قرار دارند. علاوه‌بر این، افراد در هر سنی ممکن است چنین علائمی را از خود نشان دهند ولی بیش از همه، افراد در دهه

۴۰ تا ۵۰ زندگی بیشتر به چنین حالتی گرفتار می‌شوند. کسانی که از اختلالات تغذیه‌ای مانند کم‌اشتهایی رنج می‌برند بیش از سایر افراد به پرخوری عصبی مبتلا می‌شوند. مطالعات جامعه‌شناختی صورت گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که یکی از عوامل بروز پرخوری‌های عصبی، تبلیغات رسانه‌ای و توجه بیش از حد به ظاهر و وزن افراد است که رفته‌رفته آنها را دچار حساسیت بیش از حد کرده و به استرس سوق داده و باعث پرخوری می‌شود. از سوی دیگر، وجود برخی زن‌های خاص مرتبط با اختلالات تغذیه‌ای علاوه‌بر مواد شیمیایی موجود در مغز این افراد نقش مهمی در گرایش آنها به پرخوری عصبی ایفا می‌کند.

■ به فکر درمان باشید

پزشکان توصیه می‌کنند اگر دچار استرس و عصبانیت شدید، یک لیوان آب بنوشید زیرا علاوه‌بر اینکه حجم معده را انباشته و شما را آرام می‌کند، عصبانیت را فرو می‌نشاند و توجه شما را از عامل ایجاد عصبانیت منحرف می‌کند. اگر واقعا گرسنه نیستید به دنبال غذا برای آرام کردن خود نباشید به‌عنوان مثال زمانی که احساس کردید تمایل به خوردن دارید، فورا به سراغ غذا نروید بلکه ابتدا به اتاق خواب رفته و کمی استراحت کنید یا چند دقیقه‌ای را مطالعه کنید تا تمرکزتان از غذا خوردن منحرف شود. همین راهکارهای ساده می‌تواند گرایش شما را به پرخوری عصبی کاهش دهد. اگر با تمام راهکارها موفق به مهار پرخوری عصبی خود نشدید، تا جایی که می‌توانید از مواد غذایی سالم استفاده کنید به‌عنوان مثال سبزیجات و انواع میوه‌ها از بهترین گزینه‌ها هستند. تمایل بیش از حد به مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای نه‌تنها استرس و عصبانیت شما را کاهش نمی‌دهد بلکه به مرور باعث چاق شدن می‌شود. هرگاه عصبی می‌شوید به جای گرایش به پرخوری، چند دقیقه‌ای بنشینید. این کار تا حد زیادی به فرونشاندن خشم و عصبانیت شما کمک می‌کند. همچنین صحبت کردن با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در چنین شرایط پراسترسی می‌تواند باعث آرامش شما شود.

■ پیشگیری نخستین راه‌حل

مواد شیرین به‌طور طبیعی اشتها را افزایش می‌دهد از این رو مصرف هرچه بیشتر این مواد شما را بیشتر به پرخوری سوق می‌دهد. همچنین کنترل مداوم قند خون، دفعات این اختلال را کاهش می‌دهد. رعایت یک رژیم غذایی خاص در طول روز در افرادی که به پرخوری عصبی مبتلا هستند، مانع از گرسنگی و تمایل بیش از حد آنها به غذا شده و از گرایش ناگهانی به پرخوری جلوگیری می‌کند.

«فراری» برگزار می‌شود

F60AmericaV

آن حرکت کند، باید سقف خودرو را باز نگه‌دارد. پایه‌های معلق‌ی از جنس فیبر کربنی در قسمت پشتی حلقه‌های جمع‌کننده تغییرپذیر سقف چرمی قرار گرفته‌اند که هنگام جمع‌شدن سقف، به داخل دم خودرو جمع می‌شود. در این حال، جلوینجره مشبک خودرو نیز با آلیاژی از جنس کروم ساخته شده و ورودی یکپارچه هوا هنگام ترمز از قسمت جلویی آن انجام می‌شود. طراحی



رویداد هفته

یک میلیون متخصص مشغول کار هستند

مایکروسافت که ابتدای ماه جاری ویندوز بعدی خود را رسماً معرفی کرد چند روز بعد نسخه آزمایشی را در اختیار توسعه‌دهندگان و متخصصان قرار داد تا ایرادهای احتمالی را مشاهده کنند و گزارش آن را برای مایکروسافت ارسال کنند. حالا با گذشت حدود دو هفته از آن زمان، این کمپانی اعلام کرده که حدود یک میلیون نفر در حال آزمایش این نسخه از ویندوز هستند. این کاربران به صورت روزانه نکتاتی که به نظرشان می‌آید را برای مایکروسافت ارسال می‌کنند. مایکروسافت اعلام کرده که بیشترین درخواست‌ها برای حذف گزینه جدید جست‌وجو بوده و بعد از آن بهبود انیمیشن‌های سیستم عامل بیشترین درخواست را داشته‌اند.



پنجشنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۳

شماره ۱۵۰۰



کتاب الکترونیکی هدیه‌ای به نابینایان

محدودیت‌ها را کنار بزن

ترجم: فاطمه عماتی

کامپیوتر و... به دنیای نابینایان باز شده است، پژوهش‌ها با اشاره به مشکلات و مسائل این دست نرم‌افزارها ثابت می‌کنند که خط بریل هنوز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده و از ساده‌ترین و ارزان‌ترین راه‌های تولید متن برای نابینایان به حساب می‌آید.

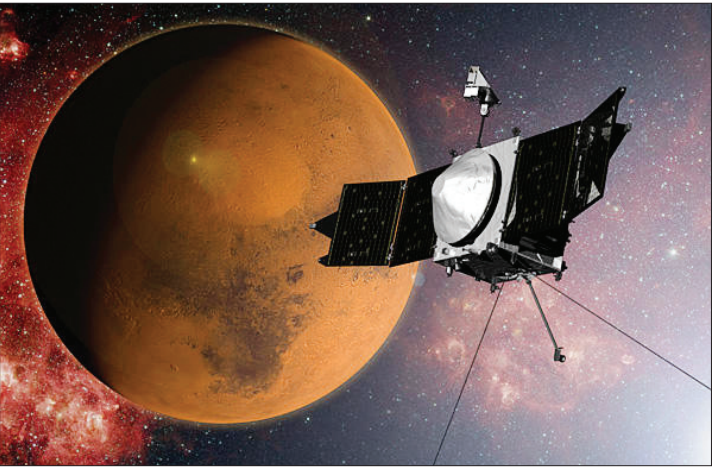
اما مشکل اینجاست که معمولاً قاطر کتاب‌ها با تبدیل شدن به خط بریل، نسبت به کتاب‌های معمولی دوبرابر یا بیشتر می‌شود. به این ترتیب نابینایان مشتاق به مطالعه همواره با چالش حمل کتاب‌های حجیم و سنگین کاغذی روبه‌رو هستند. یکی از راه‌حل‌های مفید می‌تواند جایگزین کردن کتاب الکترونیک به خط بریل باشد، ایده‌ای که سیون-کیان پارک، بیونگ-مین وو، سان-های وو و جین-سان پارک را بر آن داشت که دست به اختراع جالبی بزنند، یعنی طراحی یک نمایشگر لمسی متغیر.

نمایشگر لمسی خط بریل چه‌طور عمل می‌کند؟

در این دستگاه دیگر از سوزن‌های مکانیکی که برای ایجاد کردن برجستگی‌های خط بریل به کار می‌رفت، خبری نیست؛ بلکه از تکنولوژی الکترواکتیو پلمپر (EAP) استفاده می‌شود که به صورت دینامیک الگوی سطح نمایشگر را تغییر می‌دهد و یک سیگنال الکترومغناطیسی می‌تواند از این طریق خط بریل را شبیه‌سازی کند. برای درک بهتر، ماده‌ای از جنس موم را تصور کنید که با گرفتن گرما از حالت جامد به حالت مایع تبدیل شده و برای ساختن نقاط خط بریل به راحتی شکل می‌گیرد. همچنین با توجه به اینکه هر نقطه از انقبای بریل، پس از فعال شدن،

محققان ردپای حیات در مریخ را جست‌وجو می‌کنند

به دنبال زندگی روی زمین



نرم‌افتن زندگی

زیادی به سیاره مریخ دارند. از این رو، محققان قصد دارند در چنین محیط‌هایی به تحقیق و مطالعه پیرامون حیات روی این سیاره بپردازند و آن را در زمان‌های مختلف بررسی کنند. آنها از ابزارهای تحقیقاتی مشابه ابزارهای ناسا استفاده می‌کنند که قرار است در سال ۲۰۲۰ توسط دانشمندان به مریخ فرستاده شود. این ربات که در ابعاد یک خودرو ساخته شده، به گونه‌ای طراحی شده که در طول این مطالعات به دانشمندان در کاوش روی کره زمین کمک کند.



حیات پنهان شده در تخته‌سنگ‌های سیاره مریخ به بیش از ۲/۵ میلیارد سال می‌رسد. اگر محیط‌های قدیمی این سیاره به نقاط اولیه شکل گرفته شده روی زمین شباهت داشته باشند، آنگاه کاوشگران مریخی قادر خواهند بود فسیل‌هایی را از پوشش‌های میکروبی مشابه استروماتولیت‌ها (انواعی از سنگ‌های رسوبی) بیابند که برخی از آنها قدیمی‌ترین فسیل‌های کره زمین محسوب می‌شوند. علاوه‌بر این، کاوشگران مریخی ممکن است تغییرات ظرفیتی را در کربن، هیدروژن و ایزوتوپ‌های نیتروژن پیدا کنند که در لایه‌های سنگی به دام می‌افتند و این مساله می‌تواند نشانه‌ای بر وجود حیات باشد. محققان به کمک ربات‌های پرنده مناطق مورد نظر خود را روی کره زمین مورد بررسی قرار دادند و علاوه‌بر این، نمونه‌هایی را از این نقاط جمع‌آوری کرده و در آزمایشگاه مورد بررسی قرار دادند. هدف دانشمندان از این کار کشف نمونه‌های بیشتری است که بتواند وجود حیات را در مریخ اثبات کند.

خبر

چتر نامرئی که شمار از باران حفظ می‌کند

ایسنا: دو طراح چینی چتر جدیدی را طراحی کرده‌اند که باران را از شما دور می‌کند. چتر Air Umbrella بدون سایبان بوده و بالابه‌ای از هوای ثابت که از لوله چتر به بیرون می‌وزد، قطرات باران را دور می‌کند. این چتر که اکنون برای جذب سرمایه در سایت Kickstarter قرار گرفته، از یک باتری لیتیومی برای تامین نیروی فن خود استفاده می‌کند. این فن چرخه‌ای از هوا را از سر لوله چتر مذکور برای راندن قطرات باران و تولید یک لایه محافظه به بیرون می‌فرستد. به گفته ژه‌سونگ پارک و ووژونگ کیوون، Air Umbrella در سطح کنونی می‌تواند برای دوفنر کافی باشد اما در صورت سنگین نبودن بارش باران، افراد بیشتری می‌توانند از این پناهگاه بهره‌برند. این چتر در سه مدل طراحی شده است و در دسامبر ۲۰۱۵ به بازار خواهد آمد. مدل اول که برای زنان طراحی شده، از طول ۳۰ سانتی‌متر وزن ۵۰۰ گرم برخوردار است و طول عمر باتری آن ۱۵ دقیقه است. نمونه دوم ۵۰ سانتیمتر طول داشته و با وزن ۸۰۰ گرم دارای طول عمر باتری ۳۰ دقیقه‌ای است. چتر سون نیز توسعه‌پذیر بوده و بین ۵۰ تا ۸۰ سانتیمتر متغیر است. وزن این نمونه هم ۸۰۰ گرم و طول عمر باتری آن ۳۰ دقیقه است. با این مدت‌زمان‌های ارائه‌شده، شاید استفاده از آنها در شرایط باران شدید عقلانی نباشد، اما می‌توان برای طی کردن مسیر تاکسی تا خانه بدون خیس شدن از آنها بهره‌برد.



تابستان امسال رکورد زد

مهر: اگر احساس می‌کنید تابستان امسال گرم‌ترین تابستان سال‌های اخیر بوده باید بدانید که شما تنها کسی نیستید که این حدس و گمان را دارد بلکه اداره ملی اقیانوسی و جوی ایالات متحده آمریکا این حدس را به خبری حقیقی مبدل ساخته است. اداره ملی اقیانوسی و جوی ایالات متحده آمریکا National Oceanic and Atmospheric مخفف NOAA در خبری اعلام کرد که گرمای زمین در شش ماه اخیر بی‌سابقه بوده به‌طوری که تحقیقات نشان می‌دهند گرمای ماه‌های گذشته در چهار هزار سال عمر اخیر زمین می‌تواند رکورد جدیدی را به ثبت رسانده باشد. اما از سوی دیگر، گرمای زمین از سال ۱۸۸۰ میلادی به میزان ۱/۴ F° افزایش داشته است. گرمای بی‌سابقه سال ۲۰۱۴ میلادی از ماه آوریل (فروردین ماه ۹۴) آغاز شده و تا ماه گذشته (سپتامبر) به بالاترین درجه خود رسید تا شش ماه گذشته نه‌تنها رکورد گرم‌ترین ماه در سال‌های اخیر را به نام خود ثبت کند بلکه به عنوان رکورد جدیدی در چهار هزار ساله عمر اخیر زمین نیز به ثبت رسیده شود.

بنا به گزارش‌های منتشر شده، زمین در تابستان سال جاری رکورد داغ‌ترین روزهای خود را شکست تا سال ۲۰۱۴ میلادی در تاریخ گرم‌ترین روزهای جهان ثبت شود. ماه‌های آوریل، می و ژوئن جزء گرم‌ترین ماه‌های سال ۲۰۱۴ میلادی نام گرفته‌اند. اما هر یک از این ماه‌ها نسبت به ماه مشابه در سال‌های گذشته توانستند رکورد چشمگیری را به ثبت برسانند. کشورهای متعددی در دنیا با بحران کم‌آبی، خشکسالی، آتش‌سوزی و... دست به گریبان بوده‌اند که در یک دهه گذشته بی‌سابقه بوده است.



ارسال هزاران دانه به قطب شمال

ایسنا: در تلاش برای تضمین امنیت غذایی در جهان، ۱۰ هزار دانه انواع مختلف محصولات از سراسر جهان به مرکز نگهداری از دانه‌ها در قطب شمال منتقل شدند. مرکز نگهداری از دانه‌های محصولات زراعی مختلف Svalbard در جزیره‌ای در ساحل شمال نروژ واقع شده است و در حال حاضر بالغ بر ۸۲۵ هزار نمونه در این مکان نگهداری می‌شوند. مرکز Svalbard در حقیقت بانک دانه‌هایی از سراسر جهان و نمایشگاهی از ۱۳ هزار سال تاریخچه کشاورزی محسوب می‌شود؛ وقوع جنگ، سانحه یا بلایای طبیعی می‌تواند امنیت این مرکز مهم را تهدید کند.

به گفته محققان، حفاظت از تنوع محصولات زراعی برای تضمین امنیت غذایی در آینده به‌ویژه برای مقابله با تغییرات آب و هوایی ضروری است. به تازگی چهار محموله از بانک ژنی در بلژیک، کلمبیا، هند و تایوان شامل تنوع محصولات زراعی ۱۰۰ کشور به این مرکز منتقل شدند. گندم، جو، ذرت، سورگوم (ذرت خوشه‌ای)، ارزن، نخود، بادام زمینی، بادمجان آسیایی و آفریقایی به همراه دانه‌های برخی محصولات مانند بامیه، گیاه عنکبوتی و تاج خروس در این مرکز نگهداری می‌شوند. مسئولان خواستار همکاری کشورها و سازمان‌های بین‌المللی برای تامین بودجه ۸۰۰ میلیون دلاری برای حفظ گونه‌های زراعی مختلف از سراسر جهان هستند.



پایان درد واکسن باروش جدید

ایسنا: یکی از هر ۱۰ نفر از واکسن ترس دارند و این امر دارای پیامدهای منفی ازجمله کاهش نرخ واکسیناسیون و اهدای خون است. ویلیام مک کی، استاد علم بیپوشی در پزشکی بعد از عمل و مدیریت درد در دانشگاه Saskatchewan کانادا، رهبر ارشد این مطالعه اعلام‌شد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد استفاده از ابزاری که پیش از ورود واکسن به درون پوست، به آن فشار و ارتعاش اعمال کند، در کاهش درد واکسن بسیار موثر است. این امر به‌طور قابل‌توجهی حس درد را از طریق بستن گذرگاهی که سیگنال‌های درد را به مغز می‌فرستد، کاهش می‌دهد. دانشمندان استفاده از فشار، ارتعاش و خنک‌سازی با گرم کردن را در ۲۱ بزرگسال بررسی کردند. سوزن پلاستیکی که پوست را نمی‌شکافد اما درد واکسن مانند تولید می‌کند، در شانه آنها فرو برده شد. محققان حاضر در این مطالعه سطوح فشار، ارتعاش و دما را برای تعیین میزان‌ی از این آنها که بیشترین مزیت را داشتند، آزمایش کردند. نتایج نشان داد درک درد با اعمال میزان خاصی از فشار و ارتعاش به محل واکسن و پیش از استفاده از سوزن پلاستیکی، تا حد قابل‌توجهی کاهش یافت. این مطالعه باید در کودکان هم انجام شود چون آنها درد را به صورت متفاوتی تجربه می‌کنند. افزودن گرما یا سرما به محل درد نیز می‌تواند در کاهش درد آنها موثر باشد. مولفه‌هایی مانند فشار، ارتعاش و دما گذرگاهی را که به مغز امکان ثبت درد می‌دهد، می‌بندند.



افزایش مدت‌زمان ماندگاری فرآورده‌های غذایی باصمغ‌های طبیعی

مهر: مدیر گروه فرآوری مواد غذایی پژوهشکده علوم و صنایع غذایی استفاده از صمغ‌ها در فرآوری مواد غذایی را یکی از روش‌های کارآمد برای ایجاد حس دهانی مطلوب و افزایش مدت زمان ماندگاری محصول عنوان کرد. سمیرا یگانه‌زاد افزود: یکی از مکانیسم‌های افزایش مدت‌زمان ماندگاری محصول کنترل فعالیت آب و رطوبت محصول است. «وی با بیان اینکه صمغ‌ها موارد استفاده گوناگونی در صنعت غذا دارند، تصریح کرد: «علاوه‌بر افزایش مدت زمان ماندگاری و حس دهانی مطلوب، ایجاد بافت مناسب نیز از کاربردهای صمغ‌ها در صنایع غذایی است.» مدیر گروه فرآوری مواد غذایی پژوهشکده علوم و صنایع غذایی با اشاره به اینکه در بسیاری از موارد از افزودن چربی در مواد غذایی برای ایجاد حس دهانی مطلوب استفاده می‌شود که می‌تواند مخاطراتی را برای سلامت مصرف‌کننده ایجاد کند، تصریح کرد: «با جایگزین کردن صمغ‌ها در این گونه موارد می‌توان ویژگی‌های حسی لازم و موردنظر را ایجاد کرد.» یگانه‌زاد با اشاره به مزیت‌های استفاده از صمغ‌ها در فرآورده‌های غذایی افزود: «صمغ‌ها دسته‌ای از ترکیبات در دسترس و ارزان هستند که می‌توانند صرفه اقتصادی تولید محصول، سلامت و کیفیت فرآورده‌های غذایی را افزایش دهند.»