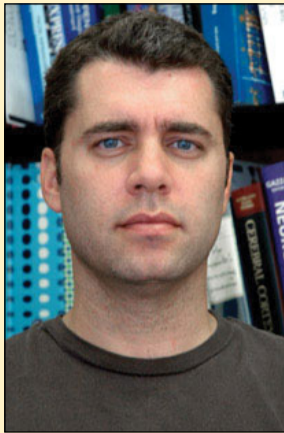


مردان شاخص

مارک چنگیزی



مارک چنگیزی، بیولوژیست نظری اعصاب، نویسنده علوم و نویسنده ایرانی-آمریکایی است که در نیو جرسی و از پدری ایرانی و مادری آمریکایی متولد شده است. مارک لیسانس خود را در ریاضی و فیزیک از دانشگاه ویرجینیا و دکترای خود را در رشته ریاضی در سال ۱۹۹۷ از دانشگاه مریلند گرفت. دکتر چنگیزی از زمان پایان دکترای تا کنون در کالج کورک ایرلند، دپارتمان علوم مغز و اعصاب دانشگاه دوک، دانشگاه کلنک و دپارتمان علوم شناختی در دانشگاه رنسلر تحقیق و تدریس کرده است. وی در سال ۲۰۰۲ فلوشیپ معتبر Sloan-Swartz و شناخته شده در زمینه بیولوژی نظری اعصاب در دانشگاه کلنک از آن خود کرد. مارک در سال ۲۰۱۰ از دانشگاه خود را به همراه همکارش دکتر تیم باربر راه اندازی کرد. این آزمایشگاه که ۲۶۱ نام دارد با این هدف راه اندازی شد که نتیجه تحقیقات آن منجر به راه اندازی شرکت‌های فناوری شود و آن شرکت‌ها بتوانند هزینه تحقیقات آینده آزمایشگاه را تامین کنند. اولین شرکتی که از این

آزمایشگاه متولد شد، O2Amp بود که شرکت فناوری نوری و الهام گرفته از کشف مارک در زمینه اساس تکاملی بینایی رنگی است. مارک کتاب‌های متعددی نوشته است، از آن جمله «*Harnessed: How Language and Music Mimicked Nature and Transformed Ape to Man, Benbella*» در سال ۲۰۱۱ است. او مقالات زیادی را نیز در نشریه وب سایت‌های معتبر مانند *Discover*، *Huffington Post* و *Forbes* منتشر کرده است.



کاهش وزن با این دستگاه بسیار کوچک

اگر این دستگاه را با خود به همراه داشته باشید می‌تواند مراحل خوردن و جویدن را کنترل کند و به شما بفهماند تا چه میزان کالری دریافت کرده اید و تا چه حد باید غذا بخورید!

دستگاه ثبت ضربان جوییدن و مصرف کالری که به تازگی وارد بازار شده است و تنها ۱۵۹ دلار قیمت دارد می‌تواند موارد مربوط به خوردن غذا را به طور خودکار در حافظه خود ذخیره کرده و بر روی تلفن همراه یا تبلت و یا کامپیوتر به کاربر نشان دهد.

گفتنی است، BitBite یک دستگاه کوچک ساخته شده از جنس آلومینیوم و پلاستیک است و متناسب گوش شما داخل آن قرار می‌گیرد و می‌تواند به ردیابی میزان خوراکی‌هایی که شما در حال جویدن و خوردن هستید، بپردازد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، BitBite به ضبط صداهای ورودی از طریق میکروفون و حسگرها و تشخیص الگوی غذا خوردن در افراد از طریق تجزیه و تحلیل صدا می‌پردازد و می‌تواند بگوید که کاربر چه و چه مقدار خورده است و ردیابی تعداد کالری مصرف شده نیز از جمله قابلیت‌های دیگر آن برای کاهش وزن است.

صافی کف پا

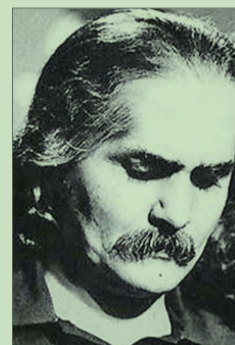
اگر به جای اینکه نیروی وارد شده از سوی زمین از پاشنه تا پنجه حرکت کند، در سطح پا باقی بماند، یعنی اینکه کف پای شما صاف است، علامت: ۱- کف پای شما با هر حرکت از سوی زمین ضربه می‌خورد. ۲- با هر کفی کفش نمی‌توانید راحت باشید. ۳- ساق پای شما با پیاده روی درد می‌گیرد. راه حل: ۱- از کفش‌های ورزشی منعطف استفاده کنید که بالشت‌های هوا دارند. ۲- ترجیحاً کفش ورزشی بخرید که پاشنه کوتاه تری داشته باشد. ۳- با انجام نرمش‌های مخصوص سعی کنید ساق و مچ پا را قوی کنید. ۴- روی پاشنه پاهایتان به مدت ۳۰ ثانیه راه بروید.



ثابت نگه داشتن دست‌ها

شما موقع پیاده روی دست‌هایتان را محکم به پهلوها می‌چسبانید یا آنها را حرکت می‌دهید بدون اینکه خم و راست شان کنید. اگر حرکت دست‌ها همزمان پاهای حرکت نکنند و کنار پهلوها نگه داشته شوند، همچون آونگ ثابتی سنگینی می‌کنند و سرعت حرکت را می‌گیرند. شما می‌توانید قدرت و سرعت خود را با استفاده از دست‌ها به طور موثر و طبیعی بیشتر کنید، یعنی با خم کردن آنها و اجازه دادن که به طور طبیعی نوسان به سمت جلو و عقب داشته باشند. اگر شما دست‌های خود را صاف به سمت پایین نگه دارید، ممکن است دچار تورم شود، خصوصاً در هوای گرم تابستان.

راه حل: دست‌های خود را به صورت ۹۰ درجه خم کنید و به سمت جلو و عقب و مخالف حرکت پاهای حرکت دهید.



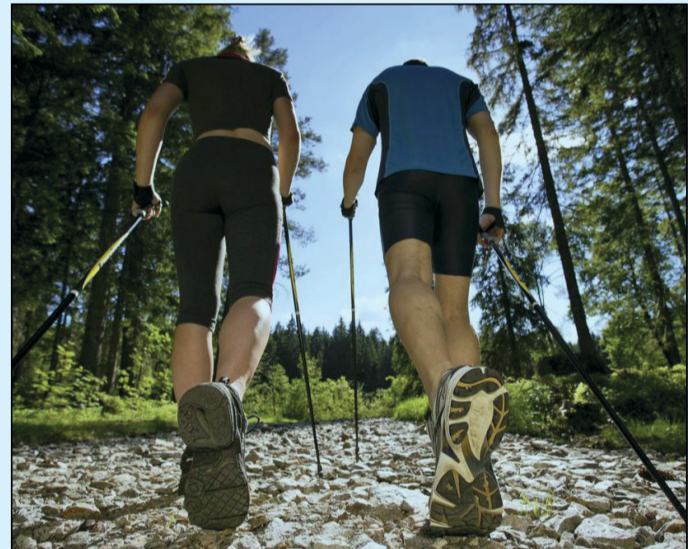
مهدی اخوان ثالث

ما فاتحان شهرهای رفته بر بادیم با صدایی ناتوان تر ز آنکه بیرونید از سینه راویان قصه‌های رفته از یادیم کس به چیززی یا پیشیزی برنگیرد سکه هامان را، گویی از شاهی ست بیگانه یا ز میری دودمانش منقرض گشته گاهگه بیدار می‌خواهیم شد زین خواب جادویی همچو خواب همگان غار، چشم می‌مالیم و می‌گوییم: آنک، طرفه قصر زرنگار صبح شیرینکار لیک بی مرگ است دقیانوس وای، وای، افسوس.

اشتباهات رایج در پیاده روی

اگر شما اهل تحرک و ورزش نیستید می‌توانید با روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی احتمال مرگ خود را ۳۰ درصد کاهش دهید. پیاده روی یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای رسیدن به سلامت، تناسب اندام و تغییر نگرش در روند زندگی است. پیاده روی می‌تواند به شما کمک کند تا تندتر از پیش راه

قدم‌های کوتاه و سریع تمرکز کنید. همه کفش‌های پیاده روی خوب نیستند. اگر آنچه شرح می‌دهیم، توصیه‌های کفش شما باشد، بهتر است خود را برای ورم پا، عضلات کش آمده و مشکلات زانو آماده کنید.



سنگین: کفش پیاده روی باید بسیار سبک باشد، پاهای محکم نگه دارد و بالشت هوا داشته باشند. سفت: اگر کفش سفت است و شما نمی‌توانید به آن پیچ و تاب بدهید، پس آنها را برای پیاده روی کردن هم انعطاف لازم را ندارند. کفش ورزش پیاده روی باید انقدر انعطاف پذیر باشد که بتوانید با آن حرکت کنید و بتوانید به آن حالت رول بدهید. اگر کفش سفتی دارید می‌توانید آن را برای پیاده روی در مناطق سفت و سخت استفاده کنید.



بروید و همچنین نرم تر از قبل. اما در عین حال این ورزش ساده و کم خرج می‌تواند لطامت و آسیب‌های بسیاری هم به بدن شما وارد کند، چطور؟ می‌توانید روش‌های نادرست پیاده روی را با ما مرور کنید.

شلنگ تفته انداختن

وقتی سعی دارید تندتر از حد معمول قدم بردارید، یک سرآشپزی ساده و طبیعی زمین خیلی بلندتر از گام‌های رو به جلوی شما خواهد بود و طبیعتاً خیلی دورتر از گام‌هایی که برمی‌دارید. همین منجر به حرکاتی نامنظم و شلنگ تخته می‌شود که راه رفتن را بی‌حاصل و حتی برای پاهای صدمه‌زنده می‌کند. ساق‌ها در این حرکات تند آسیب می‌بینند و شما دیگر نمی‌توانید به راه رفتن ادامه دهید.

راه حل: تمام قدرت پاهای قدم زدن از ساق و پشت پاهای می‌آید، کوتاه و سریع قدم بردارید. اگر می‌خواهید سریع پیاده روی کنید، روی

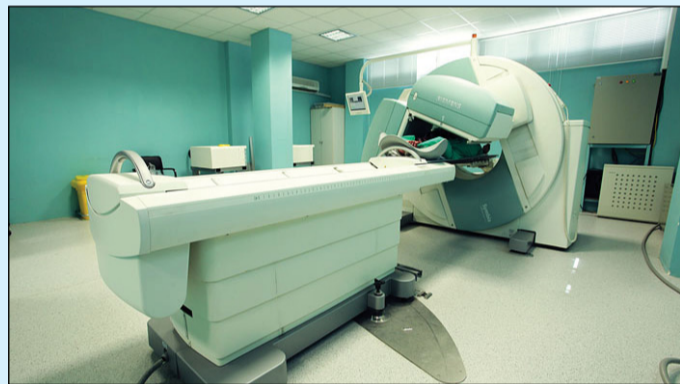


بیش از یکسال عمر دارند: زیرسازی و پشتیبانی یک کفش پیاده روی در طول زمان از دست می‌رود. بعد از هر ۵۰۰ مایل کفش خود را تعویض کنید. کوچک بودن: اگر بعد از یک پیاده روی طولانی پاهایتان ورم می‌کند، باید کفشی با شماره بزرگتر تهیه کنید. اگر ۳۰ دقیقه یا بیشتر پیاده روی می‌کنید باید کمی بزرگتر از کفش‌های معمولی‌تان کفش پیاده‌روی تهیه کنید.

نکات جالبی درباره‌ی اسکن هسته‌ای قلب

دادن دستها، سرفه کردن و حتی نفس عمیق کشیدن بخاطر جابجا کردن قلب در فضای سینه تصویر نهایی قلب

آمدگی جسمانی در صورت استرس تست ورزشی و قطع بعضی داروهای مداخله‌گر قلبی می‌باشد. اسکن در



را مخدوش کرده و سبب بروز خطاهای تشخیصی می‌شوند. در نوبت بعد برای انجام اسکن قلب در مرحله استراحت مجدداً در زمان تعیین شده باید مراجعه کنید. بعد از مرحله اول اسکن (اسکن بعد از آزمون ورزش) می‌توان داروهای قلبی گذشته را تحت نظر پزشک معالج مجدداً سرگرفت (برای اسکن قلب در مرحله استراحت نیاز به قطع دارو وجود ندارد). برای انجام مرحله استراحت حداقل از ۳ ساعت قبل از مراجعه ناشتا باشید یا حداقل از مصرف شیر، کره و مواد غذایی چرب و شکر پرهیز کنید. (در بیماران مبتلا به دیابت قندی ۱ ساعت ناشتا بودن کافی است). مرحله استراحت آسانتر و کوتاهتر از مرحله اولیه بوده و در این مرحله دیگر آزمون ورزش انجام نمی‌شود. ابتدا تزریق وریدی پرتودارو به عمل آمده و پس از یک تاخیر زمانی حدود ۱ تا ۲ ساعته مجدداً تصویربرداری از قلب با همان شرایط قبلی تکرار خواهد شد.

داروی رادیواکتیو:

دارویی که در انتهای مرحله آزمون ورزش از طریق آنژیوتک به بیمار تزریق می‌شود یک ماده رادیواکتیو بی‌خطر و بدون ضرر است. این ماده معمولاً تکنسیوم می‌باشد. ترس مفرط از پرتو که در بعضی بیماران مشاهده می‌شود به هیچ وجه پایه علمی ندارد. ماده رادیو اکتیوی که در اینجا به مقدار ناچیز بکار می‌رود تنها حاوی پرتو گاما است و نقش یک ماده شبرنگ را در محیط تاریک و غیر قابل دیدن سرتاسر بدن بازی می‌کند. به بیان دیگر ماده تزریقی از نوعی انتخاب شده که هیچگونه تابش آلفا یا بتا ندارد (چون انرژی و عوارض احتمالی یک ماده رادیواکتیو بیشتر معلول تابش ذرات آلفا و بتای آن می‌باشد). بنابراین، پرتو دارویی که برای شما به مقدار بسیار اندک و با نیمه عمر بسیار کوتاه تجویز می‌شود فقط به عنوان یک ردیاب یا نشانه‌گر بی‌خطر به مدت چند ساعت در بدن شما باقی می‌ماند و از نظر تابش پرتو یا ترکیب شیمیایی هیچ ضرری برای شما نخواهد داشت.



جایگزینی برای تست ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد. دی‌پیریدامول نیز تأثیری مانند فعالیت ورزشی بر روی قلب می‌گذارد و نقاط سرد اسکن را نمایان می‌سازند. نگاربرداری (اسکن) قلب، بلافاصله پس از آزمون ورزش یا تزریق داروی اسکن امکان‌پذیر نیست و وجود یک تأخیر زمانی مناسب ضروری است. در اتاق انتظار با نوشیدن مایعات مثل چند لیوان آب یا شیر و قدم زدن، به خروج پرتوداروی اضافی از کبد و کیسه صفرا کمک خواهید نمود. در مرحله تصویربرداری که حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد، بدن باید در حالت بیحرکت قرار گیرد. جابجا شدن، تکان

نارسایی قلبی، تشخیص میزان بافت زنده باقیمانده (بافت قابل نجات با اقدامات درمانی) در عضله قلب است. در قلب طبیعی، ماده رادیواکتیو بطور یکنواخت در عضله قلب پخش می‌شود. در بیماران مبتلا به تنگی عروق کرونر قلب، در حال استراحت اسکن نرمال اما پس از تست ورزش یا استرس دارویی در منطقه مشخصی کاهش برداشت دیده می‌شود که مجدداً پس از استراحت بطور کامل (آنژین قلبی) یا ناقص (سکته قلبی) به حال اول برمی‌گردد. آماده سازی بیمار برای اسکن، همان موارد آماده سازی بیمار برای تست ورزش است. و شامل