

مردان شاخص



نریمان فروردین

علمی است. نریمان فروردین یکی از بنیانگذاران شرکت «شبکه‌های زاگرس» بود که تراشه های کامپیوتری برای شبکه های کامپیوتری می سازد. دکتر فروردین جایزه Presidential Young Investigator بنیاد ملی علوم، جایزه «جورج کورکوران برای خدمات برجسته به تحصیل در مهندسی الکترونیک» و جایزه اختراع سال از دانشگاه مریلند را دریافت کرده است. او همواره از کلود شئن (Claude Shannon) به عنوان موثرترین شخصیت تاریخی در زندگی ش نام برده است.

نریمان فروردین مدیر موسسه فنآوری استیونز در شهر هوبوکن ایالت نیوجرسی است. او که پیش از این معاون امور آموزش دانشگاه مریلند/کالج پارک بوده است، در اول ژوئیه ۲۰۱۱ به این مقام رسید. فروردین در تهران متولد شده و لیسانس، فوق لیسانس و دکترای خود را در مهندسی الکترونیک از موسسه پلی تکنیک «رنسسلایر» (Rensselaer Polytechnic Institute) نیویورک گرفت است. او در سال ۱۹۸۴، و یک سال پس از دریافت مدرک دکترای خود، به هیات علمی دانشکده مهندسی الکترونیک و کامپیوتر دانشگاه مریلند پیوست. وی پس از آن در سال ۱۹۹۴ رئیس دیپارتمان شد و شش سال در آن سمت بود تا پس از آن به سمت ریاست دانشکده مهندسی «کلارک» منصوب شد. در اواخر سال ۲۰۱۰ او به طور موقت، تا زمان انتخاب رئیس جدید دائمی، رئیس دانشگاه مریلند شد. علاوه بر این منصبها، دکتر نریمان فروردین دارای ۷ اختراع ثبت شده است و نویسنده یا دستیار نویسنده ۱۵۰ مقاله فنی در مجلات صنعتی و کنفرانس های



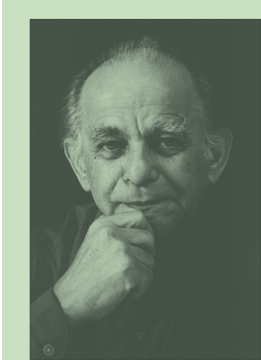
روش های مؤثر برای استفاده از مسکن ها

مصرف مسکن تا چه حد بی خطر است و در صورتی که در زمینه استفاده از آن افراط کنیم دچار چه آسیب هایی خواهیم شد؟ رئیس داروخانه های دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص داروهای مسکنی که مردم بدون نسخه مصرف می کنند، گفت: درد با مصرف مسکن باید ظرف سه روز تسکین یابد در غیر اینصورت باید به پزشک مراجعه شود. توصیه می شود، مسکن برای دردهائی مانند پا درد، زانو درد یا کمر درد، بیش از دو تا سه روز مصرف نشود. هرچند در مواقعی می توانیم داروهای را بدون تجویز پزشک استفاده کنیم اما این داروها معمولاً برای بیشتر از دو و سه روز نیست و بعد از آن یا درد باید تسکین یابد یا باید توسط پزشکی تشخیص داده شود و داروی مناسبی تجویز شود. اگر مسکن ها بطور طولانی مدت مصرف شوند می توانند منجر به از کار افتادگی کلیه ها شوند. طبق آخرین آمار اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، تجویز و مصرف مسکن ها در کشور روند رو به رشدی دارد در حالی که انتظار می رود برای بیمار سرپائی، داروی مسکن تزریقی، تجویز و مصرف نشود. میلیون ها نفر در سراسر جهان، هر روز از مسکن ها برای دردهای سرپائی مانند سردرد استفاده می کنند این در حالی است که پزشکان معتقدند مصرف بی رویه مسکن ها عوارضی مانند افزایش فشار خون و بیماری های قلبی عروقی را همراه دارد.

شما نشان فشار خون و بیماری های قلبی عروقی نخواهد داد و هیچ چیز به آنها نخواهد گفت که شما بر فعالیت آنها نظارت دارید. شاید برخی این روش را آب زیرکاهی و سرک کشیدن در زندگی

بسیاری از مردم می خواهند غذای سالم تر بخورند در حالی که تغییر رژیم غذایی برایشان مشکل است اما فقط عوض کردن زمان غذا خوردن می تواند در سلامت شخص تاثیر بگذارد. مدت ها است این موضوع روشن شده که تغییر زمان خوردن غذا می تواند در وزن و متابولیسم شخص موثر باشد. به گفته متخصصان حداقل در مورد موش ها این موضوع ثابت شده است. از آزمایش هایی که روی موش ها صورت گرفته بود چنین به نظر می رسد که رمز بهتر شدن سلامت، کاهش محدوده زمانی ساعات غذا خوردن (فاصله صبحانه تا شام) است که در نتیجه آن فاصله خوردن شام تا صبحانه افزایش یافته و مدت گرسنه ماندن بیشتر می شود.

چند سال قبل، پرفسور «سانچیداناندا»، از انستیتوی «سالک» در کالیفرنیا که شهر جهانی دارد، نشان داد موش هایی که با غذای پرچرب تغذیه می شوند اما فقط می توانند این غذا را در مدت ۸ ساعت بخورند، سالم تر از موش هایی هستند که درست همین غذا به آنها داده شده بود ولی محدودیتی برای مدت زمان خوردن آن نداشتند. در بررسی هایی که سال های بعد صورت گرفت همان متخصصان یک بار دیگر صدها موش را در



فریدون مشیری

تو را دارم ای گل، جهان با من است
تو تا با منی، جان جان با من است
چو می تابد از دور پیشانی ات
کران تا کران آسمان با من است
چو خندان به سوی من آیی به مهر
بهاری پر از ارغوان با من است!
کنار تو هر لحظه گویم به خویش
که خوشبختی بی کران با من است
روانم بیاساید از هر غمی
چو بینم که مهتر روان با من است
چه غم دارم از تلخی روزگار،
شکر خنده آن دهان با من است

چطور پیام های گوشی فرزندان را مونیتر کنید

در اینجا خبرهای هیجان انگیزی برای پدر و مادرهایی است که به دنبال نظارت بر فعالیت های اینترنتی و گوشی موبایل فرزند خود هستند. وب سایت ایمنی کودکان و نوجوانان «تین سیف» نسخه جدیدی راه اندازی کرده است که به شما اجازه می دهد فعالیت شبکه اجتماعی فرزند خود را زیرنظر بگیرید. علاوه بر این به شما امکان خواندن پیام های

از بی تجربگی جوانان را در برداشته باشد. اشتباهاتی که پایان فراموش ناشدنی برای فرزند و پدر و مادر دارند اما سایت هایی از نوع «تین سیف»، رفتار فرزندان را در جهان مجازی در دسترس خانواده قرار می دهد. این برنامه ها حتی می تواند روی سرویس آیفون هم کار کند و نیازی به راه اندازی در گوشی نوجوان شما وجود ندارد، فقط کافی است شما



آیدی ابل و رمز عبور گوشی فرزند خود را بدانید. نرم افزار برای نصب و راه اندازی در گوشی های هوشمند آندروید کمی متفاوت است، اما همانقدر هم آسان است. فقط برخی از اطلاعات اولیه را وارد کنید، برنامه را بر روی گوشی تایید و راه اندازی کنید.

هنگامی که شما در سایتی همچون «تین سیف» ثبت نام می کنید، تمام اطلاعات نهفته در گوشی مورد نظر را دریافت می کنید و می توانید تمام پیام های متنی آیفون و آندروید فرزند خود را چه آنها که فرستاده و آنها که دریافت کرده است را داشته باشید. شما همچنین می توانید فهرست تمام تلفن ها، تماس های تلفنی و مرورگر اینترنتی را مشاهده کنید. نظارت بر فعالیت جستجوکننده وب و برنامه واتس آپ و اینستاگرام با این نرم افزار ممکن است. همینطور با استفاده از مکان یاب می توانید محل استقرار فرزند خود را روی نقشه دنبال کنید. مسلماً هیچ چیز روی گوشی فرزند

ارسالی و دریافتی آنها را بر روی آندروید یا آیفون می دهد. از این بهتر، شما می توانید حتی پیام ها و مطالب پاک شده را هم ببخوانید. نظارت بر پیام های متنی، متقاضیان بسیاری در سال های اخیر پیدا کرده است. با توجه به مطالعات بنیاد خانواده کایزر، بچه ها به طور متوسط از ۷ ساعت و ۳۸ دقیقه در روز به یکی از وسایل الکترونیکی وصل می شوند. نگرانی بزرگ برای پدر و مادرها این است که آنها اغلب نمی دانند فرزندان در گوشی موبایل، دنیای مجازی و شبکه های اجتماعی و حتی در اجتماع چه می کنند. فرزندان نیز همواره نسبت به اعمالشان با پدر و مادر خود صادق نیستند.

از ارسال دوستانه و ظاهراً بی ضرر (اما به طور بالقوه تحریک آمیز) عکس، درخواست های آنلاین، پیام های سکسی و یا دوستی با شخصیت هایی نه چندان خواستنی و مطلوب، می تواند اشتباهات ناشی

اهمیت ساعت غذا خوردن برای بدن

ولی چرا کوتاه تر کردن محدوده زمانی که شخص غذا می خورد، باید چیزی را عوض کند؟ برای پاسخ باید به دو مکانیسم احتمالی اشاره کرد.

اول این که آزمایش های متعدد نشان می دهد پرهیز طولانی از غذا، مثل روزه گرفتن مفید است. همچنین به نظر می رسد که بدن انسان برای سوزاندن کالری، در اوقات معینی از روز بهتر کار می کند. دکتر جانستون معتقد است که بدترین موقع برای پر کردن معده از قند و چربی، آخر شب است یعنی وقتی که مقدار این مواد در خون زیاد است. بدن ما واقعا دوست ندارد که هنگام شب با مقدار زیادی چربی و قند دست و پنجه نرم کند. برای بدن تاثیر منفی خوردن در نصف شب به مراتب از خوردن همان ماده غذایی در طول روز، بیشتر است. یک ضرب المثل قدیمی می گوید: صبحانه را مانند پادشاه، ناهار را مانند شاهزاده و شام را مانند گدا بخور. به نظر می رسد این توصیه درست است. اگر باید غذاهای سرخ کردنی و پرچربی بخورید، آن را صبح بخورید.

ولی نتیجه آزمایش اصلی، یعنی کاهش مدت زمانی که به داوطلبان اجازه غذا خوردن داده شد، چه بود؟

یافته ها نشان داد گروهی که صبحانه را دیرتر و شام را زودتر خورده بودند در مقایسه با گروه کنترل، مقدار بیشتری از چربی بدنشان را از دست داده بودند و میزان قند خون و کلسترولشان هم پایین تر بود. به این ترتیب می توان گفت نتیجه این آزمایش ها که اولین بار بود روی انسان انجام می گرفت بسیار مفید بود.

افزایش مدت پرهیز از غذا ممکن است برای بسیاری کاملاً مقدور نباشد، ولی مطالعات نشان می دهند که اگر بتوانید این برنامه را دنبال کنید بی فایده نخواهد بود و مطمئناً کار خوبی است که خوردن چیزبرگر را در نیمه شب کنار بگذارید.

طول روز برای مدت زمان متفاوت از ۱۲ تا ۱۵ ساعت، گرسنه نگاه داشتند و به این نتیجه رسیدند که موش هایی که حداقل ۱۲ ساعت بدون غذا مانده بودند، سالم تر از موش هایی بودند که همان مقدار کالری را به تدریج و در طول مدت بیشتری مصرف کرده بودند.

ولی آیا این موضوع در مورد انسان نیز صدق می کند؟ برای یافتن پاسخ این سوال دکتر «جانانان جانسون» از دانشگاه «ساری» در انگلیس، ۱۶ داوطلب را به مدت ۱۰ هفته تحت نظر قرار داد.

به گزارش بی بی سی، تیم دکتر جانستون، در بدو امر چربی بدن، قند و چربی خون (تری گلیسیرید) و همچنین کلسترول داوطلبان را اندازه گرفتند و بعد به طور تصادفی یعنی بدون در نظر گرفتن ملاحظه خاصی، آنها را به دو گروه قرمز و آبی تقسیم کردند.

به گروه آبی که گروه کنترل بود، گفته شد که روال عادی غذا خوردنشان را ادامه دهند ولی از گروه قرمز خواسته شد در حالی که رژیم معمولی خود را حفظ می کنند، صبحانه را ۹۰ دقیقه دیرتر و شام را ۹۰ دقیقه زودتر از وقت همیشگی



صرف کنند. به این ترتیب به مدتی که گروه دوم غذا نمی خوردند، جمعا سه ساعت اضافه شد. هر یک از داوطلبان دفتر یادداشتی داشتند که مدت خواب و مقدار غذای روزانه شان را در آن می نوشتند تا مطمئن باشند هر روز در همان حد معمول غذا می خورند.

