

## مردان شاخص

### نوریل روبینی



نوریل روبینی، که یک اقتصاد دان ایرانی- آمریکایی است، در فروردین ۱۳۳۷ در استانبول ترکیه و از پدر و مادر کلیمی ایرانی متولد شد. او در خردسالی به همراه خانواده اش به مدت کوتاهی در ایران و اسرائیل زندگی کرد. وی از ۱۳۴۱ تا ۱۳۶۲ در ایتالیا، و عمدتاً در میلان، زندگی کرد و در مدرسه محلی کلیمیان و بعد از آن دانشگاه باکونی تحصیل نمود. او از این دانشگاه لیسانس اقتصاد گرفت. نوریل پس از مهاجرت به آمریکا دکترای خود را در اقتصاد بین الملل در سال ۱۳۶۷ از دانشگاه هاروارد گرفت. او مسلط به زبانهای انگلیسی، فارسی، ایتالیایی، عبری و محاوره فرانسه است.

روبینی سقوط بازار ملک آمریکا و رکود جهانی اقتصاد را که از سال ۲۰۰۸ آغاز شد و در ۲۰۰۹ به پایان رسید پیش بینی کرده بود. او در دانشکده بازرگانی دانشگاه نیویورک تدریس می کند و رئیس موسسه مشاوره اقتصادی «اقتصاد جهانی روبینی» است. از آنجا که پیش بینی های روبینی در مورد بحران کنونی اقتصاد صحیح بودند، او امروز به چهره معروفی در گفتگوهای درون آمریکا و گفتگوهای جهانی در مورد اقتصاد بدل شده است و بیشتر وقت خود را به سفر برای شرکت در جلسات مختلف با بانک های مرکزی اروپا و آسیا اختصاص می دهد. نوریل روبینی در سالهای ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ توسط مجله «سیاست خارجی» (فارین پالسی) به عنوان یکی از ۱۰۰ اندیشمند برتر جهان معرفی شد.



### سرطان پروستات

مرحله بندی سرطان پروستات همانند بسیاری از سرطان های دیگر تابع سه فاکتور است که عبارتند از: ۱. اندازه تومور ۲. تعداد غدد لنفاوی درگیر شده در محیط اطراف پروستات ۳. وجود یا عدم وجود دست اندازی به نقاط دوردست مثل استخوان های ستون فقرات، لگن، دنده ها و... برای مرحله بندی سرطان پروستات از اقدامات زیر استفاده می کنند.

۱. سی تی اسکن لگن ۲. اسکن از استخوان های سرتاسر بدن ۳. ام آر ای از نوع داخل مقعدی که برای بررسی کیسه های منی و همچنین کیسول پروستات مورد استفاده قرار می گیرد. پس از انجام اقدامات تشخیصی برای ارزیابی وضعیت و مرحله بیماری همچنین اقدامات تشخیصی تکمیلی دیگر که در پیش آگهی سرطان دخالت دارند مثل درجه سلول های سرطانی در زیر میکروسکوپ و سطح اولیه PSA در خون، پزشک درمان را انتخاب می کند. مرحله بندی سرطان پروستات را بررسی می کنیم.

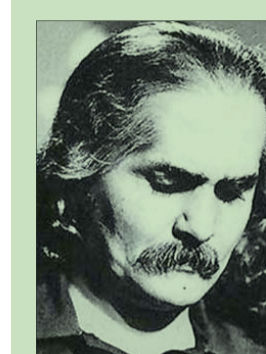
**مرحله اول:** سرطان محدود به پروستات است اما نه لمس کردن و نه سونوگرافی هیچکدام قادر به مشخص کردن آن نیستند. **مرحله دوم:** در این مرحله سرطان همچنان محدود به پروستات است اما با استفاده از معاینه و سونوگرافی قابل گزارش است. **مرحله سوم:** در این مرحله سرطان به بیرون از پروستات نفوذ کرده و حتی کیسه منی را هم گرفتار کرده است.

**مرحله چهارم:** سرطان علاوه بر بافت های اطراف به غدد باجهه مواجهه لنفاوی داخل لگن و یا سایر قسمت ها از جمله روستهای استخوان های دوردست متاستاز می تو ا نیم حداقل این است که با فرزندان این گروه هم بازی میشوند. پاداش معاشرت با گروه مادران، آموختن صنایع دستی و آموزش نحوه بازی با برخی از اسباب بازی ها و یک وعده غذای سالم برای خانواده است.

مهم در این زمینه کدامند با چه راهکارهای طبیعی رسیدن به این امر میسر خواهد شد؟ می خواهیم به برخی از آن ها اشاره کنیم: همانطور که شمار بالایی از افراد به دنبال راهی برای کاهش وزن هستند و بزرگ ترین مشکل خود را پرخوری می دانند، بی اشتهاهی نیز مشکل بسیاری از افراد است و همواره به دنبال راه های افزایش اشتها هستند. بهترین راه، استفاده از روش های طبیعی افزایش اشتهاست. این روش ها هیچ عارضه و خطری را ایجاد نکرده و به خصوص برای بچه های بی اشتها بسیار مناسب خواهند بود و به همین خاطر روش های منطقی و تایید شده ای برای افزایش اشتها هستند. مصرف بسیاری از دارو ها برای افزایش اشتها به دلیل دارا بودن عوارض، بعد مدتی متوقف می شود و فرد به مرور زمان بی اشتها تر خواهد شد.

این فرد متعاقباً کاهش وزن بیشتری خواهد داشت و این شایع ترین عارضه مصرف بسیاری از دارو های افزایش اشتها خواهد بود. افزایش اشتها همچنین برای افرادی که به دلیل بیماری هایی نظیر شیمی درمانی یا هر بیماری دیگری کاهش وزن زیادی داشته اند یک آرزو است. اما با انتخاب سبک زندگی مناسب و مصرف برخی غذاهای خاص، شما می توانید اشتهاهی خود را افزایش دهید. در اینجا به برخی مواد غذایی که باعث افزایش اشتها در فرد می شود اشاره می کنیم. هر کدام از این مواد غذایی می تواند به درجات مختلفی در افراد باعث افزایش اشتها شود و همچنین مکانیسم اثر هر یک از آنها می تواند با دیگری متفاوت باشد: زردچوبه، جینسینگ، ماست، مرکبات، آب قره قروت، چای گیاهی، گریپ فروت، برگ و عرق نعناع و روغن هسته خرما.

علاوه بر موارد ذکر شده محرک های اشتهاهی زیادی وجود دارند که مصرف آنها می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. اما فراموش نکنید که مصرف مقادیر کافی و مستمر این ترکیبات برای رسیدن به هدف لازم است. همان طور که گفتیم بی اشتهاهی می تواند عارضه دارو های شیمی درمانی باشد. برای بیماران سرطانی پزشک ممکن است دارو های افزایش دهنده اشتها را توصیه کنند. مصرف مواد غذایی نظیر روغن زیتون، کره بادام زمینی و روغن کانولا همچنین از توصیه های پزشکان برای



مهدی اخوان ثالث

قاصدک! هان، چه خبر آوردی؟  
از کجا وز که خبر آوردی؟  
خوش خبر باشی، اما، اما،  
گرد بام و در من  
بی ثمر می گردی  
انتظار خبری نیست مرا  
نه ز یاری نه ز دیار و دیاری باری  
برو آنجا که بود چشمی و گوشی با کس  
برو آنجا که تو را منتظرند  
قاصدک  
در دل من همه کورند و کورند  
دست بردار ازین در وطن خویش غریب

## چند دسته دوست داریم؟

شاید در سریال «دوستان» قسمتی را که جوی، چندلر، مونیکا و ریچل مسابقه آنچه از یکدیگر می دانند را اجرا کردند، را به یاد داشته باشید. آنها از زندگی روزمره یکدیگر، آپارتمان، همهمان ها و فانتزی یکدیگر اطلاع داشتند. فکر می کنم اکثر مردم از دوستان خود، باورها و خواست هایشان اطلاع دارند. من برای انتقال صحیح این باورها دوستان خود را به سه دسته تقسیم کرده ام، دوستان اصلی، دوستان مربوط به شنا و دوستان موارد اضطراری. اما این تنوع در گروه دوستی ها باعث می شود که آنها را از صمیم قلب دوست نداشته باشم. پس لطفاً، این دسته بندی ها را جرم نپندارید.

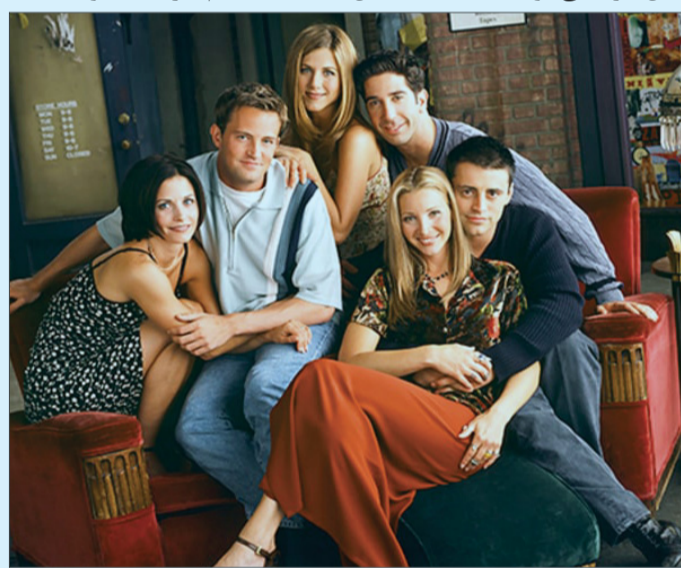
شما می توانید امور جاری، سیاست، صلح جهانی، گرم شدن کره زمین، فمینیسم، ادبیات، اپرا و بهترین محصولات طبیعی را با آنها مطرح کنید ولی هرگز نمی توانید درباره تشخیص بهترین شخصیت برنامه «برادر بزرگ» یا تقابل مک دونالد و برگر کینگ با آنها بحث کنید. چرا که کمی متفاوت به نظر می رسد. در این معاشرت شما احساس هوشمندی و نوع دوستی می کنید و آنها برای شما الهام بخش و مفید هستند. من با چند نفر از این گروه دوست هستم و سوالات عمیق فلسفی و اجتماعی را با آنها مطرح می کنم و با هم به درک چیزهای تازه می رسمیم. ولی هرگز نمی توانم خود را تصور کنم که با آنها برنامه رقص Chippendales می بینم و شراب می خورم.

### گروه اندیشه گرا

شما می توانید ناخن های خود را با هم در یک آرایشگاه ترمیم کنید، مدل های موی عجیب و غریب را با هم تجربه کنید و به آنها در صاف کردن موهایشان پیشنهاد بدهید، در حالیکه با هم پییس و کیک می خورید و برنامه تلویزیونی تماشا می کنید. این

### گروه سرگرم کننده

شما می توانید ناخن های خود را با هم در یک آرایشگاه ترمیم کنید، مدل های موی عجیب و غریب را با هم تجربه کنید و به آنها در صاف کردن موهایشان پیشنهاد بدهید، در حالیکه با هم پییس و کیک می خورید و برنامه تلویزیونی تماشا می کنید. این



### گروه گرفتار

هر زمان که با هم هستید، هر دو احساس می کنید که باید بیشتر یکدیگر را ببینید ولی بودن با هم همیشه سخت تر از تصور شماست. آنها برنامه های پر و مشغله بسیار دارند و تمام وقت کار می کنند. شما فقط باید آنها را در همان محافل کاری ملاقات کنید، از مصاحبت با هم لذت ببرید و امیدوار باشید در زمان دیگری وقت بیشتری داشته باشید تا گپ بزنید. این دوستان مختصر و قابل دسترس نیستند، در حالیکه دوستی طوری در دسترس بودن هم هست.

### گروه مادر

این گروه می توانند ترکیبی از موارد بالا و سرشار از حس مادرانه باشند. ما با آنها به مقایسه یادداشت ها، مشکلات و مخاطره ها می پردازیم و همدردی، همفکری و حمایت را احساس می کنیم و وقتی خسته هستیم آنها به سرپا ایستادن ما کمک می کنند. آنها همچنین می توانند سرنخ بسیاری از راه حل ها را به ما بدهند، مثلاً در



## افزاینده های طبیعی اشتها

افزایش اشتها است. لازم است بدانید ریشه زنجبیل و شنبلیله برای افزایش اشتها به خصوص در کودکان موثر شناخته شده اند.

مهم ترین و البته تأثیر گذارترین راه در افزایش اشتها داشتن برنامه زمانی تعیین شده ای برای غذا خوردن است. شما حتماً باید از کارهایی نظیر گرسنه ماندن برای مدت زیاد، مثلاً به بهانه افزایش اشتها برای وعده غذایی بعدی و پرخوری یا نداشتن وقت برای غذا خوردن خودداری کنید.

عده های غذایی کوچک و مکرر را به جای وعده غذایی بزرگ و پر حجم مصرف کنید. این کار باعث افزایش اشتها در شما خواهد شد چرا که به



مرور زمان معده شما برای حجم های بیشتر آماده خواهد شد. به همین خاطر توصیه می کنیم که تعداد لقمه های غذاهای خود را به مرور و طی وعده های مکرر یکی یکی افزایش دهید. به گفته بسیاری از متخصصان تغذیه، وارد کردن غذاهای پروتئینی به رژیم غذایی روزانه می تواند باعث افزایش اشتها در فرد شود. فراموش نکنید که یکی از مهم ترین راه های افزایش اشتها توجه به کالری دریافتی است. از این روش مصرف غذاهای



شما، به علت این بی اشتهاهی در شما پی برده و بهترین برنامه درمان را به شما ارائه می دهد. فراموش نکنید که غذا خوردن بدون برنامه و تلاش برای پرخوری و دریافت غذاهای پر کالری برای افزایش اشتها و ورزش شدید اگرچه در کوتاه مدت حجم غذای دریافتی شما را افزایش می دهد ولی هرگز راهکار درمانی مناسب برای درمان کامل بی اشتهاهی در شما نخواهد بود.

پرخوری و بدون ارزش غذایی نظیر فست قودها و میان وعده های چرب و شور علاوه بر کاهش اشتها، کمبود مواد ریز مغذی را نیز ایجاد می کنند. مصرف گیاهان و مکمل های افزایش دهنده طبیعی اشتها نظیر زنجبیل، گل میخک، سیر، چای سبز، هل و فلفل سبز می تواند در افزایش اشتها کمک کننده باشد. گل گاوزبان و عرق بیدمشک نیز می توانند در افزایش اشتها موثر باشند.