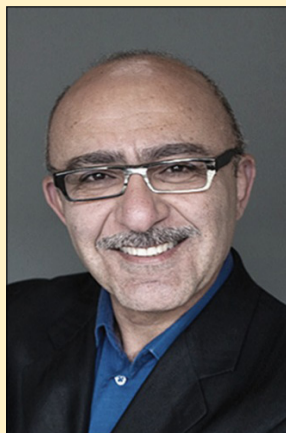


مردان شاخص



همایون کازرونی

همایون کازرونی متخصص رباتیک و استاد مهندسی مکانیک در دانشگاه برکلی ایالت کالیفرنیا است. وی مدیر آزمایشگاه رباتیک و مهندسی انسان دانشگاه برکلی و همچنین یکی از بنیانگذاران و دانشمند اصلی «برکلی بایونیکس» (Berkeley Bionics) است. آزمایشگاه رباتیک و مهندسی انسان برکلی هم به طور غیر رسمی به عنوان «کاز لب» (Kaz Lab) شناخته می شود.

کار دکتر کازرونی بر کنترل سیستمهای انسانی-ماشینی، خصوصا اندامهای تحتانی، متمرکز است.

همایون کازرونی پیش از فعالیت روی ساختارهای تقویت کننده اندامهای تحتانی، گروه خود را با موفقیت در تولید سیستمهای رباتیک تقویت کننده اندامهای فوقانی هدایت کرده بود. نتایج این فعالیتها به تولید نسل جدیدی از ابزارهای هوشمند کمکی منجر شد که اکنون توسط کارگران مراکز

توزیع و کارخانجات برای جابجایی اشیاء سنگین مورد استفاده قرار می گیرند.

دکتر کازرونی دارای دکترای مهندسی مکانیک از دانشگاه ام آی تی است و دارای بیش از سی سال سابقه در این رشته است. او بیش از ۲۰۰ مقاله منتشر کرده، در آمریکا و دیگر نقاط دنیا بیش از هفتاد مقاله ارائه کرده و دارای هفده اختراع ثبت شده است. رسانه ها دائما از او به عنوان یکی از پیشروان علم رباتیک یاد می کنند.



قهوه ناجی کبد!

قهوه نوشیدنی ارزان قیمت، منحصر به فرد، قابل دسترس و مفیدی است که حاوی صدها ترکیب شیمیایی است و از کبد محافظت می کند و عملکرد آن را بهبود می بخشد. بنابر بر تحقیقی که در مجله «داروشناسی و درمان» منتشر شد نشان داد مصرف مداوم مقدار مشخصی قهوه می تواند در درمان بیماری التهاب کبد بسیار موثر و مفید باشد. بیماری سیروز کبدی یا التهاب کبد بیماری کشنده است که درمان قطعی برای آن وجود ندارد. اما خوشبختانه مطالعات حاکی از آن است که خطر ابتلا به این بیماری به وسیله مصرف قهوه کاهش می یابد. به طور کلی، مصرف یک فنجان قهوه در روز می تواند خطر ابتلا به این بیماری را تا ۲۲ درصد کاهش دهد. ۲ فنجان قهوه ۴۳ درصد خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد و به همین ترتیب مصرف ۳ فنجان قهوه بیماری سیروز کبدی را تا ۵۷ درصد کاهش می دهد. البته بیشترین مقدار مصرف آن حدود ۴ فنجان در طول روز است که تا ۶۵ درصد خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد. نتایج این مطالعه نشان داده است که نوشیدن قهوه فیلتر شده خواص و تأثیر بیشتری نسبت به قهوه های جوشیده در درمان بیماری التهاب کبد دارد. البته توجه به این نکته مهم است که نوشیدن قهوه در است پیشگیری از این بیماری موثرتر از مهار آن است پس چه که مقدار بهتر مقدار محدودی قهوه را به طور مکرر به برنامه و ساعات غذایی تان اضافه کنید تا از این بیماری پیشگیری کنید.

درباره این استراحت را محدود و کنترل کنید. او پیشنهاد می دهد زنگ ساعت را قرار دهید آیا مصرف خودسرانه انواع قهوه های چربی خنثی برای سلامتی ما دارد و می تواند به بینایی ما لطمه وارد کند چه نکاتی را در این زمینه باید مدنظر قرار دهیم

قهوه های چربی خنثی جزو داروهای موضعی هستند که در درمان بعضی بیماری ها و ناراحتی های چشم به کار می روند. آنها برای درمان خشکی چشم، حساسیت، عفونت های چشمی و... استفاده می شوند اما نحوه استفاده از این قهوه ها مهم است و در صورت مصرف نادرست، باعث بروز مشکلاتی می شوند. این مشکلات با گرده گل ها و گیاهان گرد و غبار، مصرف بعضی داروها و موی حیوانات خانگی بروز پیدا می کند. علائم آن شامل سوزش، خارش، قرمزی چشم ها، التهاب و ورم پلک و اشک ریزش است. گاهی برای رفع آن از قطره های چشمی استفاده می شود. انواع قطره های نسخه ای و بدون نسخه برای رفع حساسیت چشم ها وجود دارد. البته همه قطره های ضدحساسیت نمی توانند تمام علائم حساسیت را برطرف کنند. ممکن است فقط قرمزی چشم ها برطرف شود اما خارش از بین نرود. به هر حال در صورت برطرف نشدن علائم باید به پزشک مراجعه کرد. سه نکته کلی درباره قطره های چشم، گوش و بینی

۱- میزان دفعات مصرف را از پزشک یا داروساز داروخانه بپرسید و قبل از مصرف دارو، بروشور آن را مطالعه کنید.

۲- قبل از مصرف دارو به تاریخ انقضای آن توجه کنید.

۳- قطره های چشمی، گوش و بینی و گاه شبیه به هم هستند. آنها را اشتباه مصرف نکنید. در صورت رفع نشدن مشکل، به پزشک مراجعه کنید.

۱۵ نکته درباره قطره های چشمی

قطره های چشمی نوع زیادی دارند برخی قطره های چشمی برای رفع قرمزی چشم استفاده می شوند. این قطره ها حاوی داروهای ضداحتقان هستند و با تنگ کردن عروق خونی در قسمت سفیدی چشم، قرمزی را کاهش می دهند. اما گاهی علت قرمزی چشم ها مشکل دیگری است و مصرف این قطره ها می تواند مشکل اصلی را



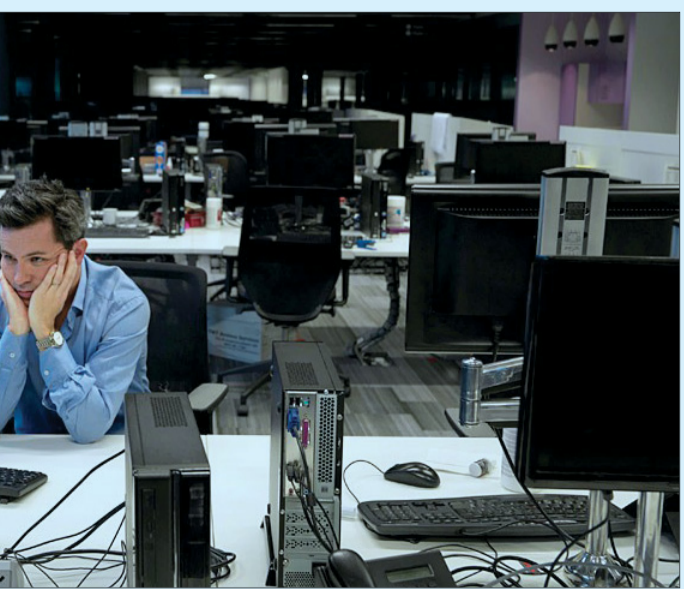
درین سرای بی کسی کسی به در نمی زند به دشت پر ملال ما پرنده پر نمی زند یکی ز شب گرفتگان چراغ بر نمی کند کسی به کوچه سار شب در سحر نمی زند نشسته ام در انتظار این غبار بی سوار دریغ کز شبی چنین سپیده سر نمی زند گذرگهی ست پر ستم که اندر او به غیر غم یکی صلای آشنا به رهگذر نمی زند دل خراب من دگر خراب تر نمی شود که خنجر غمت ازین خراب تر نمی زند نه سایه دارم و نه بر، بیفکنندم و سزاست اگر نه بر درخت تر کسی تبر نمی زند



پس از یک هفته کار بی وقفه، نمی توانید برای خواب آخر هفته صبر کنید. بی محابا می خواهید چشم هایتان را برای ساعت ها بسته نگه دارید. این یک الگوی معمول است ولی اگر شاید شما بخواهید از الگوی خواب و عادت صحیح بهره بگیرید، توصیه می کنیم این مقاله را مطالعه کنید.

نامبر ۲۰۱۵ پژوهشی که توسط دانشگاه پیتسبورگ در مجله بالینی عدد درون ریز و متابولیسم منتشر شده نشان می دهد که خواب منظم و کافی در طول هفته و همچنین در تعطیلات آخر هفته مهم است. محققان دریافته اند شرکت کنندگانی که در این مطالعه بین میزان خواب آنها در طول روزهای کاری با روزهای تعطیل تفاوت زیادی وجود دارد و آنها آخر هفته ها ساعات زیادی می خوابند، تمایل به ابتلا به پروفایل اندک کلسترول، سطح انسولین ناشتا بالاتر، دور کمر بزرگتر و چاقی داشته اند و نسبت به انسولین مقاوم تر بوده اند. این نتایج با عوامل دیگری مانند فعالیت بدنی و مصرف کالری تقریبا تغییری نمی کند.

در حالی که محققان همواره به اثرات مضر کم خوابی اشاره داشته اند، مطالعات دانشگاه پیتسبورگ یک قدم پیش تر گذاشته است و نشان می دهد خواب بیش از حد نیز برای بدن مشکلاتی به همراه خواهد داشت. به طور کلی ریتم شبانه روزی زیستی انسان با برنامه خواب او ارتباط مستقیم دارد. ریتمی که تحت تاثیر زندگی اجتماعی و بافت ها و باورهای اجتماعی که به آن تحمیل می کند، شکل گرفته است. باورهای اجتماعی ما نسبت به سلامت، به شدت برنامه سلامتی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد، چرا که همین باورها خوابیدن طولانی در آخر هفته را مجاز اعلام می کنند. در



لطمه به بینایی با قطره چشم

بشوید. ۲- نوک قطره چکان را کنترل کنید که ترک خورده یا لب پر نباشد. ۳- سعی کنید نوک طرف با جایی تماس پیدا نکند. ۴- سر خود را عقب برگردانید. به کمک انگشت اشاره، پلک پایینی چشم را به طرف پایین بکشید تا حفره ای در آن محل به وجود بیاید. ۵- طرف قطره را با دست دیگر بگیرید و تا حد امکان به چشم نزدیک کنید (بدون اینکه با چشم تماس پیدا کند). ۶- سایر انگشتان دست را جلوی صورت جمع کنید. ۷- در حالی که به بالا نگاه می کنید



باید به پزشک مراجعه شود. برخی قطره های چشمی برای رفع التهاب و درد چشم و برخی قطره های چشمی برای برطرف کردن ورم ملتحمه و عفونت های چشمی استفاده می شوند. ورم ملتحمه، از معمول ترین عفونت های چشمی است که می تواند دلایل باکتریایی، ویروسی و حساسیتی داشته باشد. برخی قطره های چشمی در افرادی که دچار خشکی چشم ها هستند و از لنزهای چشمی استفاده می کنند، مصرف می شود. در استفاده از قطره های چشمی باید به نکته های زیر توجه کرد: ۱- دستان خود را با آب و صابون



۱۱- اگر قرار است بیش از یک دارو در چشم بریزید، حداقل ۵ دقیقه صبر کنید و بعد قطره دوم را بریزید. ۱۲- درپوش طرف حاوی قطره را ببندید. نوک آن را با آب یا دستمال تمیز نکنید. ۱۳- دوباره دستان خود را بشوید. ۱۴- با همه این حرف ها، اگر بتوان از شخص دیگری کمک گرفت، استفاده از این قطره ها راحت تر خواهد بود. ۱۵- قطره های چشمی باز شده در صورت استفاده نشدن بعد از یک ماده، دور ریخته شوند.