

مردان شاخص



علا ابتکار

علا ابتکار در ۲۱ ژوئیه ۱۹۷۸ به دنیا آمد. او خالق هنرهای تجسمی و ساکن منطقه خلیجی سانفرانسیسکو است. علا را بیشتر برای آثارش در نقاشی، طراحی، و هنر چیدمان می‌شناسند. او در آثارش به دنبال پیوند بین تاریخ و افسانه است و طرحی چندوجهی را بنا می‌کند که ملغمه‌ای از اساطیر ایرانی، علم، فلسفه و فرهنگ پاپ است. او طراحی را از سننن پایین شروع کرد اما در نوجوانی انرژی اش را روی موسیقی متمرکز نمود. این تجربه با موسیقی در نهایت باعث شد تا علا به دنیای دیوانگاری (گرافیتی) راه بیابد و سرانجام به هنرهای تجسمی علاقه پیدا کرد. علا در سال ۱۹۹۸ برای شرکت در کارگاهی انتخاب شد تا برای نمایشگاه افتتاحیه مرکز هنر و فناوری زوم Zeum که اکنون به نام موزه خلاقت کودکان شناخته می‌شود، یک سال بعد، سفری به منظور تحصیل در رشته هنر در تهران داشت و زیر دست استاد هنر قهوه خانه‌ای «محمد درویش فراهانی» تعلیم دید. علا سپس بین سالهای ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۶ با اخذ

مدرک لیسانس و فوق لیسانس در رشته هنرهای زیبا از دانشگاه هنر سانفرانسیسکو فارغ التحصیل شد. او بین سالهای ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸ به عنوان استاد مهمان در دانشگاه برکلی کالیفرنیا مشغول به کار بود و از سال ۲۰۰۹ به عنوان استاد مهمان در دانشگاه استفورد مشغول به تدریس بوده است. آثار ابتکار در بیش از ۷۰ نمایشگاه گروهی، پنج نمایشگاه دو نفره و ۱۲ نمایشگاه انفرادی در کالیفرنیا، تگزاس، هاوایی، آلمان و دبی به معرض نمایش گذاشته شده اند.



تاثیر محبت بر رفع آلزایمر در سالمندان

زوال عقل یکی از پدیده‌های علم پزشکی به حساب می‌آید؛ اما برای این پدیده مبهم یک درمان به ظاهر ساده و در عمل سخت وجود دارد. این راه حل چیزی نیست جز محبت کردن و عشق ورزیدن. نتایج به دست آمده از آخرین تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد وقت گذراندن بیماران مبتلا به زوال عقل با کسانی که دوستان دارند می‌تواند تأثیر غیر قابل انکاری در بهبود شرایط آنها داشته باشد. این در حالی است که نزدیک به ۴۲ درصد از مردم بر این باور هستند که پس از تشدید علائم آلزایمر و زوال عقل هیچ نقطه امیدی برای بهبود و پیشرفت باقی نمی‌ماند. در این شرایط برد با خانواده‌هایی است که دست از تلاش برای حفظ محیط گرم و صمیمی خانواده بر نمی‌دارند؛ زیرا افراد مبتلا به آلزایمر و زوال عقل حتی اگر مراحل پیشرفته بیماری خود را پشت سر بگذرانند توانایی نگهداشت حافظه احساسی خود را از دست نمی‌دهند. همین موضوع موجب می‌شود، آنها به هنگام حضور در میان دوستان، خانواده و عزیزانشان احساسی از شادمانی و سرخوشی داشته باشند و خاطره روزهای بسیار دور در ذهنشان تداعی شود. بنا بر آنچه گفته شد پزشکان به خانواده‌هایی که به نوعی درگیر این مشکل روی هستند توصیه می‌کنند، بیمارانی از این دست نه تنها رها نکنند دست بلکه دائماً به دیدار آنها بروند، آنها را در آغوش بگیرند و با آنها ارتباط برقرار کنند. کارهایی که پیش از این موجب لذتشان می‌شد در حضورشان انجام دهند.

اگر می‌خواهید به سرعت سرماخوردگی تان برطرف شود پیشنهاد می‌کنیم از روشهای درمانی خانگی در این زمینه کمک بگیرید و مانع شدت یافتن این بیماری در بدنتان شوید. امتحان برخی روش‌های موثر در این زمینه ضروری ندارد اگر دچار سرماخوردگی شده‌اید، شاید بخواهید به کمک یک درمان خانگی احساس بهتری طی یک یا دو هفته زمانی که طول می‌کشد تا عفونت ویروسی فروکش کند، داشته باشید.

آیا درمان های خانگی سرماخوردگی موثر است؟

چنانچه دچار سرماخوردگی هستید، شاید بخواهید به کمک یک درمان خانگی احساس بهتری طی یک یا دو هفته زمانی که طول می‌کشد تا عفونت ویروسی فروکش کند، داشته باشید. اما کدام درمان‌ها قابل اعتماد هستند و کدامیک به احتمال زیاد بی‌فایده؟ ما برای پیدا کردن پاسخ این سوال با کارشناسان صحبت کردیم و به بررسی تحقیقات پرداختیم.

کمی سوپ مرغ امتحان کنید؟
شواهد نشان می‌دهد، سوپ می‌تواند ناراحتی شما را تسکین دهد. شناخته شده‌ترین پژوهش در این زمینه که توسط دکتر استیفن رنارد، متخصص ریه از دانشگاه نبراسکا انجام گرفت نشان داد، سوپ مرغ و سبزیجات مانع از حرکت سلول‌های سفید خون می‌شود که، باعث ایجاد علائم سرماخوردگی نظیر گرفتگی بینی هستند.

ویلیام شافتر، کارشناس بیماری‌های عفونی و پروفیسور طب پیشگیری در دانشکده پزشکی دانشگاه واندربیل، می‌گوید: هنگامی که غشاء مخاطی شما ملتهب می‌شود، داخل بینی تان پوسته پوسته و خشک می‌شود. سوپ کمک می‌کند تا مخاط نرم و لطیف شوند، به طوری که شما بتوانید آن‌ها را خارج کنید.

نوشیدنی داغ بنوشید؟
آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که در زمان گلو درد به چای داغ رو می‌آورید؟ طی تحقیقی که در مرکز سرماخوردگی دانشگاه کاردیف در ولز صورت گرفت و در آن به ۳۰ تن از افراد مبتلا به سرماخوردگی نوشیدنی‌های گرم یا ولرم داده شده است، افرادی که نوشیدنی‌های داغ نوشیده بودند بهبودی بیشتری از آبریزش بینی، سرفه، لرز و عطسه



سهراب سپهری

من نمی‌دانم که چرا می‌گویند اسب حیوان نجیبی است، کیوتر زیباست و چرا در قفس هیچ کسی کرکس نیست گل شبدر چه کم از لاله ی قرمز دارد چشمها را باید شست جور دیگر باید دید واژه‌ها را باید شست واژه‌ها باید خود باد، واژه‌ها باید خود باران باشد چترها را باید بست، زیر باران باید رفت فکر را خاطره را زیر باران باید برد با همه مردم شهر زیر باران باید رفت دوست را زیر باران باید دید عشق را زیر باران باید جست

برای گریز از استرس چای ویسکویت بخورید!

می‌تواند تلاش برای جور کردن پازل باشد یا پختن یک کیک ساده خانگی یا زمانی که با سگ خود به بیرون از خانه می‌رویم یا وقتی که با تمرکز بسیار یک کتاب لذت بخش را مطالعه می‌کنیم. ما بیشتر وقت خود را صرف کار و حرفه‌مان می‌کنیم و بعد در شبکه‌های اجتماعی فعال می‌شویم و درباره چیزهایی مطالعه می‌کنیم که مردم با

این یک واقعیت است که استرس بزرگترین معضل انسان هاست و این توسط سازمان‌های بهداشت و مراقبت از بیماران بارها گوشزد شده است. بین سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵، ۹ میلیون و نهصد هزار بریتانیایی روزهای کاری خود را در استرس، افسردگی یا اضطراب به سر برده‌اند. در برخی از کشورها یک روز به عنوان روز آگاهی نسبت به استرس نامیده شده و انجمن‌های مدیریت استرس و راهی از آن، به مردم می‌آموزند تا چطور استرس خود را کاهش دهند و خود را از شرایط جویدن ناخن‌هایی بکشند. نیل شاه، مدیرانجمن مدیریت استرس و نویسنده کتاب «۱۰ راه حل استرس» می‌گوید: این راه حل‌ها، قدم‌های مشخص برای کاهش استرس در طول یک روز و کمک به بهبود ما و رسیدن به آرامش و خونسردی است. برخی از این قدم‌ها را با هم می‌شماریم:

- چند دقیقه کوتاه مدیتیشن کنید**
با تمرین عمیق تنفس کشیدن می‌توانید آرامش را دوباره بدست بیاورید، این روش مثل یک قانون آرامش دهنده با یک ریتم منظم، به شما کمک خواهد کرد.
- بنشینید یا بایستید در وضعیتی که شما را آرام می‌کند، در هر جایی که مایل هستید.**
- از طریق بینی به آرامی نفس بکشید و تا شماره پنج بشمارید.**
- اجازه دهید هوا از دهان شما خارج شود، تا شماره هشت بشمارید.**
- در هنگام تنفس اجازه دهید شکم به سمت بیرون منبسط شود، به جای اینکه شانه‌ها یا تان بالا برود. این راه به تنفس آرام و طبیعی کمک می‌کند.**
- اجازه دهید ذهن، مسیر حرکت هوای تازه از بینی تان به راه‌ها احساس کند و از طریق دهان هوای کهنه را بیرون دهد.**
- دست به کاری بزنید که می‌خواهید**
همه ما دلمشغولی‌هایی برای خودمان داریم که با عشق انجامشان می‌دهیم. کارهایی که امکان ندارد لیختن روی لب ما نیاورد و به ما امیدزدگی نبخشند. این دلمشغولی‌ها



سنگینی ظروف در دستان شما چه اندازه است؟ چه صدایی از تماس آب با ظروف پدید می‌آید؟ و حس‌های دیگری که خود شما می‌توانید آنها را کشف کنید.

متمرکز باشید
هر وقت ذهن شما سرگردان است، با آرامش و مهربانی به آن هشدار دهید. قضاوت‌اش نکنید و دوباره به حس و حال خود بازگردید.

اجتناب از استفاده از محرک‌ها
فرود زندگی هستید، آسان‌ترین راه توصل به راه‌های مقابله ناسالم مثل مصرف سیگار، الکل و کافئین است. راه‌های مقابله با استرس را به سمت مفیدی هدایت کنید. به طور منظم وقت استراحت داشته باشید، وقت استراحت چای گاهی یا وقت استراحت بیسکویت خوردن، این زمان می‌تواند روح شما را تازه کند.



ترفندهای درمانی خانگی برای بیماری زمستانی

گزارش دادند. محققان می‌گویند، این نتایج احتمالاً به دلیل تأثیرات دارونما‌ها بوده‌اند، اما به نظر می‌رسد نوشیدنی‌های گرم واقعا منافی برای گلو درد داشته باشند. مدیر مرکز رونالد اکل می‌گوید: چشایی، ایجاد بزاق و ترشحاتی که باعث روانی و تسکین گلو است را افزایش می‌دهد. پس هر نوشیدنی داغ و خوشمزه، سوپ، و یا غذای گرم به احتمال زیاد موثر است.



ما روین لیپمن، مشاور ارشد بخش پزشکی صدای مصرف کنندگان هم اضافه می‌کند: چای داغ، با کمی عسل می‌تواند مجاری بینی را تحریک کند. اگر می‌خواهید از طرف neti (لوله‌ای که با آب گرم و نمک پر کرده‌اید) استفاده کنید، از آب مقطر و یا استریل در آن استفاده کنید. و بعد از هر بار مصرف آن را بشویید.

از مکمل‌های غذایی استفاده کنید؟
خیلی از مکمل‌های غذایی مانند سرخارگل (سرخارگل یک گیاه دارویی است که استفاده آن در امریکای شمالی و اروپا بسیار معمول است و به عنوان دارویی برای بهبود سرماخوردگی فروخته می‌شود)، جینسنگ (نامی عمومی برای هر یک از ۱۱ گونه گیاهان همیشه سبز از سرده پاناکس از خانواده آرایاسیه می‌باشد) و ویتامین C و روی برای جلوگیری از سرماخوردگی و علائم آن توصیه و یا تبلیغ شده‌اند. نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد، استفاده ترکیبی از همه آنها اثربخش است. مکملها توسط سازمان غذا و دارو کاملاً مورد بررسی قرار نمی‌گیرند. پس محققان نیز نمی‌توانند نتایجی را به صورت رسمی از اطلاعات بیرون کشیده و اعلام کنند. شما هیچوقت نمی‌فهمید درون آنها دقیقاً چه وجود دارد، و بعضی از آنها ممکن است با داروهای دیگری که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشد. در هر صورت از استفاده از اسبیری‌های بینی که بر پایه روی هستند، خودداری کنید. FDA اعلام کرده‌است، آنها ممکن است حس بویایی شما را بطور دائمی از بین ببرند.

می‌تواند به ویژه برای گلو درد تسکین دهنده باشد.

برای سرفه عسل بخورید؟
در سال ۲۰۱۴ در بررسی که توسط موسسه کوکران انجام شده است، عسل در ۳ آزمایش با یک و یا تعدادی از این موارد مقایسه شده است. گروه داروهای رایج سرفه (دکسترومتورفان و دیفن هیدرامین)، یک داروی غیر مشخص و دارونما، نتیجه آنها؟ عسل تأثیر بسیار بیشتری از دارونما و آن داروی غیرمشخص در تسکین سرفه داشت و کمی تأثیرگذارتر از دیفن هیدرامین در کاهش شدت و تکرار سرفه‌ها عمل کرده بود.

بینی را با محلول آب نمک بشوید؟
در سال ۲۰۱۵، محققان موسسه کوکران به بررسی پنج تحقیق پیرامون ارزش شستشوی مجرای بینی با آب نمک پرداختند. فقط یکی از این مطالعات دریافته بود که شستشوی بینی با آب نمک باعث تسهیل ترشح