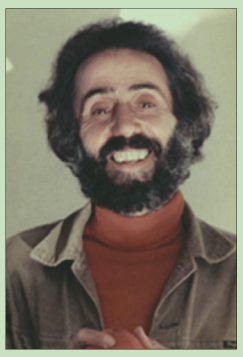


سهراب سپهری

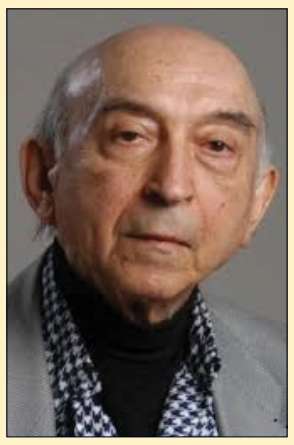
من‌ازباز ترین پنجره‌بامردم‌این‌ناحیه‌صحبت‌کردم
حرفی از جنس زمان نشنیدم!.....
و شبی از شبها
مردی از من پرسید
تا طلوع انگور چند ساعت راه است؟
باید امشب بروم
باید امشب چمدانی را
که به‌اندازه‌ی پیراهن تنهایی من جا دارد بردارم
و به سمتی بروم
که درختان حماسی پیداست
رو به آن وسعت بی‌واژه که همواره مرا می خواند
یه نفر باز صدا زد سهراب!
کفش هایم کو؟

رایج‌ترین مشکل چشمی

بر اساس تحقیقات از هر ۵ نفر در ۳۰ سال آینده یک نفر مبتلا به مشکل نزدیک بینی خواهد شد.کارشناسان عدم مجاورت با نور طبیعی خورشید و صرف ساعت‌ها وقت در مقابل نمایشگرهای مختلف را عامل این همه‌گیری مشکل نزدیک بینی می‌دانند.آنها به والدین توصیه اکید می کنند فرزندان خود را به بازی در فضای باز و زیر نور خورشید تشویق کنند و میزان استفاده آنها از دستگاه‌های دارای صفحات نمایشگر نور آبی را کاهش دهند.بر همین اساس نزدیک بینی یکی از دلایل اصلی نابینایی و کم‌بینایی در جهان است.نزدیک‌بینی نوعی عارضه چشمی است که تحت تأثیر آن افراد در دیدن اجسام دور دچار مشکل می‌شوند و اجسام دور را مبهم و گنگ می‌بینند.پژوهشگران توصیه می کنند افراد از عینک آفتابی استاندارد و کلاه در روزهایی که اشعه خورشید شدید است استفاده کنند.رژیم غذایی سرشار از بتاکاروتن که در هویج، ماهی و سبزیجات دارای برگ‌های سبز است نیز به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌های مفید می‌تواند در جلوگیری از بروز مشکلات چشمی به افراد کمک کند.مشاهده اجسام دور و خودداری از صرف تمام وقت برای مشاهده اشیای نزدیک از جمله صفحه مونیتور و یا موبایل می‌تواند به تعادل بینایی افراد کمک کند.پژوهشگران به افراد توصیه می‌کنند به اشیا و مناظر دورتر از شش متر از خود نگاه کنند و این فاصله را افزایش دهند تا چشم آنها برای مشاهده فواصل دور دچار مشکل نشود.

مردان شاخص

لطفی‌علی‌عسکرزاده



لطفی علی عسکرزاده او بنیان‌گذار منطق فازی و استاد دانشگاه برکلی در کالیفرنیا است. وی در ۱۵ بهمن ۱۲۹۹ خورشیدی از والدینی ایرانی در شهر باکو در جمهوری آذربایجان متولد شد. پدرش روزنامه‌نگار و بازرگان، از اهالی اردبیل اعزام شده از طرف دولت ایران و مادرش فانیا کوریمان پزشک کودکان یهودی بود. لطفی تحصیلات ابتدایی خود را در همین شهر و به زبان روسی آغاز کرد. والدین لطفی به ایران و شهر تهران مهاجرت کردند وی بعدها از دانشکده فنی دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شد و در دوران جنگ دوم جهانی به ایالات متحده مهاجرت کرد. در مؤسسه فناوری ماساچوست (ام. آی. تی) ادامه تحصیل داد و درجه کارشناسی ارشد در مهندسی برق را دریافت نمود. سپس در دانشگاه کلمبیا در مقطع پی اچ دی با یک منصب تدریس پذیرفته شد.

پروفسور لطفی‌زاده دارای ۲۵ دکترای افتخاری از دانشگاه‌های معتبر دنیاست. بیش از ۲۰۰ مقاله علمی را به‌تنهایی در کارنامه علمی خود دارد و در هیئت تحریریه ۵۰ مجله علمیِ جهان مقام «مشاور» را داراست. وی یکی از پژوهشگرانی است که دارای بیشترین ارجاع (highly-cited) در مقالات علمی دنیاست. زاده تا اکتبر ۲۰۱۴، ۱۴۰،۰۰۰ یادکرد در گوگل اسکالر داشته و نیز ۳۵۰،۰۰۰ مقاله دارای کلمه «فازی» در عنوان خود بوده‌اند.او خود را «از حیث جهت‌گیری ریاضیاتی، یک آمریکایی، یک مهندس برق ایرانی‌تبار، متولد روسیه» وصف می‌کند.وی در سال ۲۰۰۹ موفق به اخذ نشان افتخار بنجامین‌فرانکلین‌شد.

چرا زیاد دستشویی می‌روید؟

اگر در طول شب همواره نیاز به توالت رفتن پیدا می‌کنید، باید بدانید که تنها شما اینطور نیستید. تکرر ادرار اصطلاح پزشکی این احساس ناخوشایند است که یکی از شایع ترین علل اختلال خواب است. تحقیقات نشان می دهد سه چهارم افرادی که خواب آشفته شبانه دارند، از تکرر ادرار به عنوان علت بیدار شدن از خواب شکایت می کنند. اما اغلب مبتلایان به این بیماری فکر می کنند با موضوعی پیش پا افتاده روبرو هستند که بالاخره یک روزی تمام می شود.

برخی نیز این مشکل را یک امر بدیهی می دانند که با صبر و تحمل باید با آن برخورد کرد یا حتی از عنوان کردن این مشکل خجالت می کشند. در اینجا ما عواملی که باعث می‌شود شما دچار تکرر ادرار شبانه شوید را بیان می کنیم و کارهایی که باعث محدود شدن یا توقف این معضل می شود را با هم بر می شماریم.

چه عواملی باعث تکرر ادرار شبانه می‌شوند؟

بنابر نتایج به دست آمده از تحقیقات موسسه دارویی فرینگ، تکرر ادرار را می‌توان تولید بیش از حد ادرار در شب و یا تولید بیش از حد ادرار در طول شبانه روز دانست که منجر به بیدار شدن فرد از خواب و رفتن به توالت در شب می‌شود.

برای همین هم اغلب این بیماری را باید حاصل ریتم غیرطبیعی بدن در دفع ادرار قلمداد کرد که خواب را دچار اختلال می کند. این بیماری می تواند توسط عوامل خارجی مانند نوشیدن مایعات اضافی قبل از خواب، داروها، الکل یا کافئین پدید آید.

در موارد نادر، تکرر ادرار شبانه همچنین نشانه‌ای از بیماری‌های جدی‌تری مانند دیابت، فشار خون بالا یا بیماری قلبی است. آپنه خواب یا انسداد تنفسی در زمان خواب همچنین نشانه هایی چون تکرر ادرار دارد. هنگامی که آپنه خواب کنترل شود، ادرار نیز منظم می شود.

چه کسانی دچار تکرر ادرار شبانه می‌شوند؟

تا ۶۰ درصد زنان و مردان سالمند علائم تکرر ادرار شبانه دارند، اما این بیماری در تمامی سنین پدید می آید. با توجه به تحقیق انجمن ملی نگهداری از سالمندان، هر ۳ بزرگسال بالای ۳۰ سال حداقل دو بار در شب نیاز به توالت پیدا می کنند. همچنین زنان باردار تکرر ادرار شبانه دارند که می تواند در آغاز بارداری رخ دهد ولی زمانی که رحم به مثانه فشار وارد می کند، این مشکل تشدید می شود.

شب ادراری چگونه درمان می‌شود؟

خوشبختانه تغییرات رفتاری مانند تغییر دفعات نوشیدن مایعات، داشتن یک چرت بعد از ظهر و پوشیدن جوراب واریس می تواند علائم شب ادراری برای بسیاری از مردم را کاهش دهد.

داروهای گوناگونی برای مثانه بیش فعال قابل دسترس است. اگر شما از شب ادراری رنج می برید، مشاوره با پز شک عمومی خود، بهترین گزینه برای شما باشد. مصرف دارو در روز می تواند از تکرر ادرار شبانه جلوگیری کند. داروهایی مثل آنتی کولینرژیک که فعالیت بیش از اندازه مثانه را کاهش می دهد یا دسموپرسین که باعث می شود تا کلیه ها کمتر تولید ادرار کنند.

شب ادراری اما می تواند نشانه ای از یک بیماری جدی مانند دیابت یا عفونت ادراری باشد که با رفع این بیماری ها درمان می شود.

فیلیپ ون کربروک مسئول مرکز درمانی شب ادراری می گوید: شب ادراری یک مشکل جدی است که متاسفانه مردم آن را جدی نمی گیرند. این بیماری برای هر سن و جنسیتی بوجود می آید اما خبر خوب این است که بیماری قابل درمان است. بنابراین هر کس که بیش از حد مجبور است شب ها به توالت برود، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند. واقعا نیازی نیست که این رنج را در سکوت تحمل کنید.

مراقبت های سلامتی هنگام سفر

اگر میخواهید در حین سفر به مشکلی برنخورید توصیه می کنیم موارد بهداشتی را در این زمینه رعایت کنید و در طول سفر از رعایت کردن نکات بهداشتی غافل نشوید

همان‌گونه که هر کاری مقدماتی دارد، مسافرت هم پیش‌درآمدهای خود را دارد و افراد باید با آمادگی کامل قدم در جاده بگذارند. یکی از لذت‌هایی که افراد در طول سفر بیش از هر چیزی به آن اهمیت می‌دهند، نوع غذا و مواد خوراکی است که می‌خورند اما در این میان، سلامت خود و خانواده شما در گرو انتخاب آگاهانه یک غذای مقوی، سالم و بهداشتی است تا بعد از خوردن آن، سلامت افراد به خطر نیفتد. نوع نگهداری مواد غذایی و سرو آن از نکات مهمی است که باید در طول سفر رعایت کنید تا شیرینی سفر تلخ نشود.

اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که بدانید هرگز غذای رستوران‌ها سالم‌تر از غذایی نیست که با مواد اولیه سالم و تازه در خانه تهیه شده بنابراین توصیه می‌شود در صورت امکان پیش از حرکت، مواد غذایی لازم را برای طول سفر آماده کنید تا در مسیر مجبور نشوید از رستوران‌های بین‌راهی برای خوردن غذا استفاده کنید. از شایع‌ترین بیماری‌هایی که از غذای آلوده به انسان منتقل می‌شود می‌توان به سالمونلا، عفونت ای. کولی و نوروویروس اشاره کرد که معمولا از غذای آلوده به باکتری سالمونلا و ویروس ایجاد می‌شود.

چه بخوریم و چه بیاشامیم؟

شایع‌ترین منبع مشکلات تغذیه‌ای در طول سفر از آب آشامیدنی آلوده نشأت می‌گیرد که عمده‌ترین آن استفاده از یخ‌های آلوده و بدون محافظی است که غالبا در فضای باز خرید و فروش می‌شود و بیشترین آلودگی را جذب می‌کند. گوشت سرد، پنیر، غذای رستوران‌ها و سسی که پرس در آن باز شده باشد اغلب مستعد رشد باکتری‌ها به شمار می‌رود. غذاهای دریایی در صورت آلوده شدن با منابع مختلف، مستعد ایجاد مشکلات روده‌ای است. ماهی‌های کوچک‌تر سلامت‌تر است. باید از مصرف مواد لبنی غیرپاستوریزه مانند شیر، پنیر و ماست در طول سفر خودداری کنید. معمولا غذاهایی که از مواد تازه در تهیه آن استفاده شده و مراحل پخت را به طور کامل طی کرده باشد، کمترین احتمال آلودگی را دارد. از سوی دیگر، مواد تازه و خام مانند سالاد، میوه‌ها و سبزیجات بدون پوست اغلب متهمان ردیف اول در مسمومیت‌های غذایی است.

رعایت اصول اولیه

در مسافرت چند اصل اولیه را باید رعایت کنید تا از خطر مسمومیت در امان بمانید:

شست‌وشوی دست‌ها: شستن مرتب دست‌ها تا حد زیادی از آلودگی و بیماری جلوگیری می‌کند. پزشکان معتقدند که شست‌وشوی دست‌ها با آب گرم و صابون بهترین راه جلوگیری از رشد میکروب است. انجام این کار در طول سفر و بویژه قبل از غذاخوردن و بعد از خارج شدن از توالت از اهمیت بالایی برخوردار است. پس از شست‌وشو، باید دست‌ها را با یک حوله تمیز یا دستمال کاغذی خشک کنید. لازم است بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و مواد گوشتی، دست‌ها را بشویید تا مانع انتقال میکروب از مواد گوشتی به سایر مواد شوید. رعایت نکردن این کار، احتمال انتقال باکتری‌های خطرناک را به سایر موادغذایی افزایش می‌دهد.

بسته‌بندی موادغذایی: همیشه مواد فاسدشدنی را تا دو ساعت بعد از خرید داخل یخچال یا مکانی خنک قرار دهید. مرغ، ماهی و گوشت تازه را در کمتر از دو روز فریز کنید یا بپزید. این قبیل مواد گوشتی را باید به خوبی بسته‌بندی، کیفیت آن را حفظ کنید و مانع از رسیدن آب مواد گوشتی به سایر انواع مواد غذایی شوید. برای حفظ کیفیت مواد گوشتی، بهتر است هنگام فریز کردن آنها، علاوه بر بسته‌بندی اصلی، بسته‌ها را بار دیگر داخل فویل یا نوار پلاستیکی قرار دهید و سپس داخل فریز بگذارید.

موادغذایی کنسروشده و حاوی مقادیر بالای اسید مانند گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و آناناس را در بسته‌بندی‌های اولیه می‌توان بین ۱۲ تا ۱۸ ماه در فضای بیرون نگهداری کرد. اما موادغذایی کم‌اسید مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی و بیشتر سبزیجات در بسته‌بندی اولیه چنانچه در شرایط خوبی نگهداری شود بین دو تا پنج سال در محیط خنک، تمیز و خشک قابل نگهداری است. قوطی‌های کنسروی را که برآمده، زنگ زده، بریده شده و دندانه‌دندانه شده است، دور بریزید.

آماده کردن غذا: همیشه قبل و بعد از تهیه غذا، دست‌ها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. مواد خام و پخته را با هم ادغام نکنید و در کنار هم قرار ندهید. برای طعم‌دار کردن گوشت، آن را داخل یک ظرف دربسته قرار دهید. مواد گوشتی چنانچه به درستی نگهداری نشود، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها و باکتری‌ها و ویروس‌های مضر محسوب می‌شود. مواد گوشتی را در دمای ۶۳ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید و بپزید. تمام غذاهای تهیه شده از گوشت مرغ را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید. تمام غذاهای داغ را باید در دمای ۶۰ درجه یا بالاتر و غذاهای سرد را در چهار درجه سانتی‌گراد یا کمتر نگهداری کنید. به خاطر داشته باشید که مواد غذایی فاسدشدنی را نباید بیشتر از دو ساعت در محیط اتاق قرار داد و در صورتی که دمای محیط بالاتر از ۳۲ درجه باشد، این مدت زمان به یک ساعت کاهش می‌یابد، در غیر این صورت باید غذاهایی را که در فضای باز قرار گرفته است دور بریزید. موادغذایی باقی مانده را در کمترین زمان داخل یخچال قرار دهید. فریز کردن نیز گزینه مناسبی است. در دمای پایین، بسیاری از عوامل بیماری‌زا و میکروبی قادر به فعالیت نیست.

موادغذایی پرخطر را بشناسید

با شناخت آن دسته از موادغذایی که در معرض خطر آلودگی است، تا حد زیادی می‌توانید مانع از مسمومیت و بروز عفونت‌های خطرناک شوید. گوشت خام از جمله مهم‌ترین و خطرناک‌ترین مواد آلوده کننده است و باید همیشه آن را از سایر موادغذایی خام دور نگه دارید. فرآورده‌های لبنی خام و غیرپاستوریزه منبع دیگری از آلودگی به شمار می‌رود.