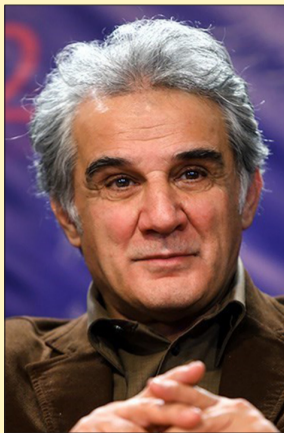


مردان شاخص



مهدي هاشمی

مهدي هاشمی با نام اصلی میرمهدي هاشمی قرمزی بازیگر، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس تلویزیون، سینما و تئاتر ایران است. او بارها به خاطر نقش آفرینی‌هایش در سینما و تلویزیون تحسین شده و در آثار کارگردانان بزرگ سینمای ایران چون بهرام بیضایی و رخشان بنی‌اعتماد و کیانوش عیاری نقش آفرینی کرده‌است. وی اولین بازی سینمایی‌اش را در فیلم «زنده باد...» ساخته خسرو سینایی تجربه کرد. اما بازی او در مجموعه تلویزیونی سلطان و شهبان بود که نامش را سر زبانها انداخت و او را به شهرت رساند. بازی او در فیلم دو فیلم با یک بلیت، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول جشنواره نهم فیلم فجر را برای او به ارمغان آورد. مهدي هاشمی در دهه هفتاد باز هم ساخته خسرو سینایی تجربه کرد. اما بازی او در مجموعه تلویزیونی سلطان و شهبان بود که نامش را سر زبانها انداخت و او را به شهرت رساند. بازی او در فیلم دو فیلم با یک بلیت، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول جشنواره نهم فیلم فجر را برای او به ارمغان آورد. مهدي هاشمی در دهه هفتاد باز هم ساخته خسرو سینایی تجربه کرد. اما بازی او در فیلم همسر می‌دانستند. مهدي هاشمی پس از چند سال کارنامه پندار بیدخش بازی کرده است.

با مجموعه‌های تلویزیونی هزاران چشم و روزگار قریب به کارگردانی کیانوش عیاری بازگشت موفقیت آمیزی به تلویزیون داشت و پس از آن با نقش آفرینی‌های زیبا در فیلم‌های متعدد سینمایی، توانایی اش را مجدداً به اثبات رساند و در بیست و نهمین جشنواره فیلم فجر برای دومین بار موفق به دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول برای فیلم‌های آژایمر و آقا یوسف گردید. هاشمی همچنان در کارهایی از بهرام بیضایی از جمله تئاتر کارنامه پندار بیدخش بازی کرده است.

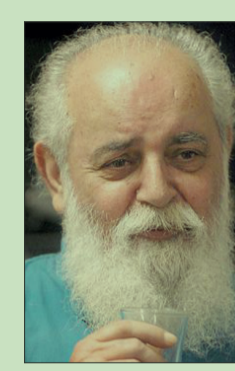


درمان طاسی

یک تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر رافائل کلینس و آنجلام. کریستیانو از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا (CUMC)، به انجام تحقیق درباره درمان طاسی از طریق پیوند مغز استخوان در بیماران مبتلا به آلوپسی آرئاتا پرداخته است. آزمایش این روش درمانی بر روی بیماران به تازگی شروع شده است. اگر نتایج این روش درمانی بر روی انسان موفقیت‌آمیز باشد، زندگی افراد مبتلا به این بیماری دگرگون خواهد شد. آلوپسی آرئاتا نوعی بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به فولیکول‌های مو حمله می‌کند. افراد مبتلا به این بیماری در نقاط مختلف بدنشان دچار طاسی می‌شوند. با این حال، بیماران در برخی از موارد تمام موی خود را از دست می‌دهند. علت دقیق شیوع این بیماری مشخص نیست. اما مطالعه اخیر به نتایج قابل توجهی در زمینه تشخیص و درمان طاسی دست یافته است. چهار سال پیش، تیم تحقیقاتی دانشگاه کلمبیا مطالعات خود را بر روی ۱۰۰۰ بیمار مبتلا به آلوپسی آرئاتا آغاز کرد. یافته‌های آن‌ها نشان داد که فولیکول‌های مو در افراد مبتلا به طاسی یک سیگنال خطر به سیستم ایمنی بدن ارسال کرده و آن را به انجام حمله وا می‌دارند. محققان مطالعات خود را با انجام آزمایش بر روی موش‌های مبتلا به این بیماری آغاز کردند. آن‌ها با ردیابی سیگنال مجموعه مشخصی از سلول‌های تی (T) دست یافتند که به عنوان عامل حمله به فولیکول‌های مو شناخته می‌شوند.

با چه عارضه‌هایی روبه رو خواهیم شد چه پیامدهای منفی پس از خوردن داروی مسکن بدن ما را تهدید میکند خطرات و عوارض جانبی رایج برای انواع داروهای مسکن به چه صورت است داروهای مسکنی نظیر پاراسیتامول (استامینوفن) Paracetamol (acetaminophen) و ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند ایبوپروفن (Ibuprofen)) از پر مصرف‌ترین داروهای بدون نسخه پزشک، است.

بگذارد تا با از بافت پارچه دنیم بیرون برود. آسپرین آیا شلوار جین سفید شما به نظر چرک می‌آید؟ در اینجا یک تمیز کننده قدیمی داریم که مادر بزرگ‌ها همیشه آن را توصیه می‌کنند. آسپرین سفیدکننده قوی برای پارچه‌های سفید است. می‌توانید پنج قرص آسپرین را در آب گرم حل کنید و شلوار جین سفید خود را داخل آن بیندازید. صرفاً نام تجاری آسپرین مدنظر ما نیست، بلکه سفیدکننده اصلی مواد تشکیل دهنده آن یعنی



هوشنگ ابتهاج

دبری ست که از روی دل آرای تو دوریم محتاج بیان نیست که مشتاق حضوریم تاریک و تهی پشت و پس اینه ماندیم هر چند که همسایه ی آن چشمه ی نوریم خورشید کجا تابد از این دامگه مرگ باطل به امید سحری زین شب گوریم زین قصه ی پر غصه عجب نیست شکستن هر چند که با حوصله ی سنگ صبوریم گنجی ست غم عشق که در زیر سرماست زاری مکن ای دوست اگر بی زر و زوریم ... آن روشن گویا به دل سوخته ی ماست ای سایه! چرا در طلب آتش طوریم

چطور شلوار جین را تمیز کنیم

خشک می‌شود، بوی آن از بین خواهد رفت و شباهتی به بوی لباس پس از مصرف زیاد ودکا ندارد. بنابراین اگر شوی را در یک کلاب دود گرفته به روز رسانده‌اید، از روش شستشوی با ودکا استفاده کنید تا بوی بد لباس از بین برود.

خیلی راحت می‌توانید کمی ودکا را در یک بطری تکه دارید و به لباس خود اسپری کنید. هر نوع ودکایی ظاهراً چنین عملکردی دارد ولی به این منظور پیشنهاد می‌کنم تا از ارزان‌ترین نوع ودکا استفاده کنید. پس کمی ودکای ارزان را روی پارچه شلوار جین بپاشید، قطعاً پس از خشک شدن لباس اثری از لکه و بوی بد نمانده است.

جعبه خاک گربه

بله، درست خواندید. جعبه خاک گربه شما برای نظافت شلوار جین هم مفید است. عجیب باشد یا نه،

شاید اصول اولیه مراقبت از شلوار جین و انواع دیگر لباس‌های جنس دنیم را بدانید، اما در اینجا با روش‌های غیرمعمول و بسیار مفیدی آشنا خواهید شد. از طرف‌های این مقاله برای از بین بردن لکه و بوی بد جین استفاده می‌شود.

شکر صنعتی

یک خبر خوش داریم. اگر سس سالاد را در یک مراسم مهمانی روی شلوار جین خود ریخته‌اید، اسان‌ترین راه حل برای پاک کردن لکه حاصل از سس، یک بسته شکر مخصوص قهوه است. شکر را روی شلوار بپاشید و کمی منتظر نتیجه بمانید. اما طبق ایده رایج باید از پودر پاک‌کننده لکه لباس استفاده کنید ولی شکر باعث می‌شود تا از نفوذ مواد روغن یا گریس به بافت پارچه جلوگیری شود. بعد هم در اولین فرصت می‌توانید شلوار جین را به خشکشویی ببرید.

خمیر ریش تراشی

روی کاناپه ولو شده‌اید و با نزدیک‌ترین دوستان پیتزای خورید. قطره‌ای از سس گوجه فرنگی پیتزا، شلوار جین محبوب شما را لک می‌کند. لازم نیست با شلوار جین محبوب خود وداع کنید، به حمام بروید و کمی خمیر ریش تراشی را روی لکه بمالید. این کار روشی موثر برای از بین بردن لکه‌های حاصل از گوجه فرنگی است. اجازه دهید خمیر ریش روی لک کاملاً خشک شود و بعد آن را بشویید.

ودکا

عجیب است ولی واقعیت دارد. همان ودکایی که کوکتل مارتینی آن خیلی محبوب است، برای از بین بردن لکه شلوار جین هم مفید است. ضمن اینکه کار خوشبو کننده‌های صنعتی همچون برند Febreze را در از بین بردن بوی بد لباس انجام می‌دهد. شاید استفاده از ودکا یک ترفند غیرمعمول به نظر برسد ولی الکی که در ودکا وجود دارد، یک ضدعفونی کننده و ضد باکتری قوی است. به علاوه وقتی الکل روی لباس



جعبه خاک گربه این قابلیت را دارد تا بوی بد را از بین ببرد و خنثی کند. شگفت‌انگیزتر این است که حتی می‌تواند بوی نامطبوع شلوار جین فروشگاه لباس‌های دست دوم را هم از بین ببرد. این ترفند را برای شلوار جینی استفاده کنید که نمی‌خواهید در ماشین لباسشویی بیندازید، مثلاً کت جین، جین گلدوزی یا توردوزی شده یا جین کهنه‌ای که نمی‌خواهید برای جلوگیری از گشاد شدنش مدام آن را بشویید. جین بد بو را داخل کیسه نایلون یا کیسه لباس قرار دهید و تقریباً دو روز در جعبه خاک گربه



تأثیرات منفی مصرف انواع مسکن‌ها روی بدن

مدت طولانی باعث از کارافتادن کلیه‌ها خواهد شد. همچنین اگر شما از مشکلات مزمن کبدی رنج می‌برید، باید با دکتر خود در مورد مسکن ضد درد مناسب، مشورت کنید.

۱. شمشیر دولبه برای بیماران قلبی

مسکن‌ها همچون شمشیر دو لبه برای بیماران قلبی هستند. آسپرین با دز کم باعث جلوگیری از لخته‌شدن خون خواهد شد. استفاده دراز مدت از داروهای ضد التهاب فاقد آسپرین و به خصوص با دز بالا، ممکن است که با اثرات آسپرین تداخل کرده و همچنین می‌تواند فشار خون را بالا برده و خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد. بنابراین، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا، قبل از مصرف مسکن، باید با پزشک خود مشورت کنند.

۲. رابطه کبد با استامینوفن

مسکن‌های حاوی استامینوفن اگر بر اساس دستورالعمل مورد استفاده قرار گیرند، بی خطر و تأثیرگذار هستند. هرچند که هر دارویی خطرات خاص خود را دارد. استامینوفن نقش زیادی در کاهش درد دارد اما ممکن است روی کبد تأثیر بگذارد. استفاده از داروی استامینوفن با دز بالا ممکن است باعث وارد شدن آسیب حاد به کبد شود. بنابراین نباید بیش از مقدار توصیه شده در بروشور یا نظر پزشک معالج استفاده کرد. همچنین از نوشیدن الکل هنگام مصرف داروهای حاوی استامینوفن باید پرهیز کرد.

۳. مسکن‌ها در دوران بارداری

مسکن‌های ضد التهاب غیر استروئیدی در هنگام بارداری به ویژه در سه ماه آخر، خطرناک بوده و باید قبل از استفاده از هرگونه مسکن، نظر پزشک خود را اخذ کنید.



از عدم وجود تعامل و واکنش بین آنها مطمئن شد. همچنین برخی از مسکن‌ها، با داروهای فشارخون واکنش داشته و یا باعث افزایش فشار خون در اشخاص طبیعی و کسانی که از بیماری‌های مربوط به فشار خون رنج نمی‌برند، می‌شود. بنابراین بیماران فشار خون، حتماً و به صورت مستمر با پزشکان خود در ارتباط با بهترین مسکن‌های درد، مشاوره کنند.

۴. اگر معده حساس دارید این مسکن‌ها را مصرف نکنید

برخی از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن باعث ایجاد حساسیت در معده شده و این نیز باعث ایجاد التهاب، زخم و خونریزی در معده می‌شود. جهت پرهیز از این امر، باید این مسکن‌ها با کمترین دز و در کوتاه‌ترین مدت مورد استفاده قرار



گیرند. همچنین این داروها باید به همراه غذا مصرف شده و در صورتی که بیمار به درمان بیش از یک هفته نیازمند باشد، باید به پزشک خود مراجعه کند.

۵. قاتل خاموش کلیه

کلیه، از مهمترین اعضا بوده و فصولات را از بدن خارج و به حفظ تعادل آب و الکترولیت-ها Electrolyte در بدن کمک میکند. مسکنهای ضد التهاب غیر استروئیدی بر کارکرد کلیه تأثیر گذاشته و استفاده مداوم از آنها به

، قبل از استفاده از این گونه داروها باید بروشور همراه دارو به دقت مطالعه و با عوارض جانبی آنها آشنا شد.

۱. آسپرین برای کودکان خطرناک است

بعضی از مادران، برای درمان تب یا آنفلوآنزای کودکان خود از آسپرین اطفال استفاده می‌کنند، این امر نادرست بوده زیرا گاهی استفاده از آسپرین در کودکان باعث "سندروم رای" می‌شود. این سندروم هرچند که نادر بوده اما اگر اتفاق بیفتد، باعث واردشدن آسیب ناگهانی به مغز و کبد کودک می‌شود. بنابراین نباید قبل از ۱۹سالگی از آسپرین اطفال استفاده کرد. در این ارتباط، استفاده از پاراسیتامول (استامینوفن) و ایبوپروفن با دز مناسب، ارجحیت دارد.

۲. رابطه مسکن با پارامترهای دیگر را در نظر بگیرید!

اکثر مسکن‌های درد، با الکل تعامل و واکنش داشته و باعث افزایش عوارض جانبی آنها می‌شود. لذا باید بروشور همراه دارو به دقت خوانده و