خبر

مبتلایان به صرع مصرف دارو را خودسرانه قطع نکنند

دکتر بهناز صدیقی، متخصص مغز و اعصاب با توجه به عوارض قطع ناگهانی و خودسرانه دارو توسط بیماران مبتلا به صرع گفت: «این امر می‌تواند خطر بستری در بیمارستان، کما و حتی مرگ را برای بیماران به همراه داشته باشد.» به گفته مدیر روابط‌عمومی انجمن صرع ایران، صرع قابل کنترل‌ترین بیماری مغز و اعصاب است، به‌گونه‌ای که اگر تشخیص آن به درستی انجام شود و بیماران داروی مناسب مصرف کنند، بیماری کاملا تحت کنترل قرار می‌گیرد و فرد می‌تواند همراه با بیماری به زندگی خود ادامه دهد. این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه درمان صرع به سه دسته درمان‌های دارویی، جراحی و طب سنتی (تغذیه‌ای) تقسیم می‌شود، افزود: «از آنجایی که صرع یک بیماری مزمن و طولانی‌مدت است، بیماران نیز باید برای طولانی‌مدت دارو مصرف کنند اما متاسفانه برخی بیماران به محض مشاهده بهبود علائم، مصرف دارو را قطع می‌کنند که این امر موجب عود مجدد و مقاوم شدن بیماری به درمان می‌شود، به همین دلیل به بیماران تاکید می‌شود داروهای خود را به صورت منظم مصرف کنند.»

پهپاد «ودافون» رکورد سرعت را در گینس شکست

پهپاد تولیدشده توسط شرکت «ودافون» درجریان برگزاری بیست‌وپنجمین جشنواره سرعت «گود وود» در انگلیس با رکوردشکنی بی‌سابقه توانست نام خود را در فهرست رکوردهای گینس ثبت کند. این پهپاد که XBlades نام دارد، موفق شد با سرعت ۲۴۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند و عنوان سریع‌ترین پرنده بدون‌سرنشین کنترل از راه دور با موتورهای پره‌ای را به خود اختصاص دهد. ثبت رکورد به پرواز درآوردن سریع‌ترین پهپاد جهان نشان می‌دهد راه‌اندازی شبکه‌های نسل پنجم تلفن همراه دسترسی به اطلاعات را با چه سرعتی امکان‌پذیر می‌کند. این فناوری می‌تواند در آینده کاربردهای جدید و هیجان‌انگیزی پیدا کند.

زنان بیشتر دچار آرتروز می‌شوند

زنان به‌دلیل پوکی استخوان نسبت به مردان بیشتر درمعرض عمل تعویض مفصل زانو قرار می‌گیرند. دکتر اسرافیل زنجانی، متخصص ارتوپدی می‌گوید: «آرتروپلاستی، بازسازی مفصل با استفاده از ایجاد یک مفصل مصنوعی است و زمانی که مفصل ساییده شده و از بین می‌رود، می‌توان از مفصل مصنوعی برای بیمار استفاده کرد. از دلایلی که منجر به تعویض مفاصل می‌شود، آرتروز پیشرفته و شکستگی‌های چندقطعه‌ای و تومورهای استخوانی را می‌توان نام برد.» به گزارش روابط‌عمومی انجمن جراحان ارتوپدی ایران، در زنان به دلیل شیوع پوکی استخوان بیشتر از مردان عمل آرتروپلاستی انجام می‌شود و در افراد بالای ۶۵ سال نیز علاوه‌بر موارد ذکر شده، شکستگی‌های ناحیه گردن ران نیز منجر به تعویض سر فمور می‌شود.

گوشه‌هایی از فناوری‌های غیرواقعی

باواقعیت مجازی درمان می‌شوید

ندا اظهری
مترجم

گزارش

با گسترش فناوری، هر روز شاهد روش‌های درمانی مختلف در حوزه‌های پزشکی و سلامت در دنیا هستیم؛ روش‌هایی که گاهی عجیب به نظر می‌رسند اما واقعا می‌توانند کارساز و راه‌گشا باشند. بیشتر ما واقعیت مجازی را به‌عنوان یک فناوری کامپیوتری می‌شناسیم که محیطی مجازی را برای کاربران گوشی‌های هوشمند شبیه‌سازی می‌کند و آنها، در این فضای مجازی، تجربیاتی را کسب می‌کنند. به نوعی، کاربر در این محیط مجازی غوطه‌ور می‌شود. درحال حاضر بازی‌هایی که در قالب واقعیت مجازی انجام می‌شود، روبه گسترش است. اما محققان بر این باورند که از این فناوری همچنین می‌توان در بخش درمان هم استفاده کرد.

جراحی‌های مجازی

یکی از کاربردهای واقعیت مجازی در عمل‌های جراحی است. در واقع، یکی از نخستین کاربردهای واقعیت مجازی در پزشکی، تجسم عمل جراحی به صورت مجازی، قبل از انجام عمل اصلی است. جراح در این عمل، می‌تواند نمایی سه‌بعدی از MRI بیمار یا دیگر اسکن‌های موجود را مشاهده کرده و اقداماتی را که قرار است طی عمل روی بدن بیمار انجام دهد، بررسی و برنامه‌ریزی کند. اما به تازگی، تلاش‌هایی صورت گرفته تا این اطلاعات را در زمان واقعی حین عمل استفاده کنند.

جراحان در این روش با کمک واقعیت مجازی بهترین روش درمانی را پیش از عمل بررسی می‌کنند تا نتیجه به دست آمده را از قبل مشاهده کنند. همچنین در این فرآیند، اطلاعات افزوده به کار اضافه می‌شود تا عمل جراحی دقیق‌تر پیش رود. اما در این روش محدودیت‌های زیادی وجود دارد، به‌عنوان مثال، روش واقعیت مجازی روی بافت‌های استخوانی بهتر از بافت‌های نرم و انعطاف‌پذیر عمل می‌کند. بیمار در این روش باید بی‌حرکت باشد تا سیستم بتواند حرکات بدن او را ردیابی و ثبت کند.

واقعیت مجازی و آموزش پزشکی

درحال حاضر، واقعیت مجازی به‌طور گسترده در دنیا به‌عنوان یک ابزار آموزشی در دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این فناوری شرایطی را برای دانشجویان پزشکی فراهم می‌آورد تا بتوانند به‌طور مجازی و در فضایی شبیه‌سازی‌شده، آناتومی بدن انسان را مشاهده کنند. درحقیقت، دانشجویان پزشکی با قرار گفتن در شرایط شبیه‌سازی‌شده، می‌توانند تحت موقعیتی ایمن و تحت کنترل، اقدامات پزشکی را روی بدن بیمار انجام دهند، بدون اینکه نگران وخیم‌شدن اوضاع او شوند. آنها به مرور با کار در چنین شرایطی، تسلط پیدا می‌کنند و درنهایت می‌توانند این اقدامات را روی بدن انسان و در شرایط واقعی انجام دهند. به‌عنوان مثال، دندانپزشکان نیز می‌توانند از واقعیت مجازی استفاده کنند. در واقع، یک صندلی دندانپزشکی مجهز به واقعیت مجازی است که سناریوهای آموزشی در آن طراحی شده و دانشجویان می‌توانند دندان‌ها را به شکل سه‌بعدی روی آن مشاهده کرده و اقدامات لازم شامل پر کردن دندان را به‌طور مجازی روی آن انجام دهند.

ربات‌های جراح و واقعیت مجازی

در بسیاری موارد، مانند زمانی که جراحی را یک ربات انجام می‌دهد، کامپیوتر و ربات بخشی از فرآیند جراحی می‌شوند که حرکات دست را به حرکات ابزار جراحی تعبیر کرده و نماهایی سه‌بعدی از عمل جراحی ایجاد می‌کنند. زمانی که یک سیستم کامپیوتری مابین جراح و بیمار قرار گیرد، چیزی شبیه صحنه تئاتر با عنوان عمل جراحی شبیه‌سازی می‌کند. به گزارش extremetech، این شبیه‌سازی فواید بسیاری دارد و حتی از آن می‌توان به‌عنوان نوعی کلاس آموزشی برای پزشکان استفاده کرد؛ به‌طوری که شماری از پزشکان که تازه وارد کار جراحی شده و تجربه کافی برای انجام عمل‌های جراحی واقعی ندارند، می‌توانند با قرار گرفتن در شرایط شبیه‌سازی‌شده از یک عمل جراحی واقعی، شیوه‌های احتمالی جراحی روی بیمار را در این شرایط و پیش از عمل واقعی، آزمایش و بررسی کنند. «مرکز پزشکی استنفورد» در همکاری با گروه هولولنز مایکروسافت، نوعی سیستم واقعیت مجازی تولید کرده‌اند که از آن می‌توان در جراحی سرطان پستان استفاده کرد. در این سیستم از شاخص‌های سطحی استفاده شده تا واقعیت مجازی حین عمل جراحی هم نمایش داده شود.

درون‌تان چه می‌گذرد؟

جراحان تنها کسانی نیستند که به استفاده از فناوری واقعیت مجازی و واقعیت افزوده تمایل نشان می‌دهند بلکه بیماران نیز نسبت به آن کنجکاوند. با کمک این فناوری‌ها می‌توان به بیماران نشان داد که در قلب، مغز یا حتی مفاصل آنها چه می‌گذرد؛ این روش بسیار بهتر از نشان دادن مولاژهای پلاستیکی و غیرواقعی یا تصاویر ساده است. علاوه‌بر این، با کمک این فناوری‌ها می‌توان توجه بیمار را به بخش دیگری معطوف کرد تا بیش از حد روی بیماری خود متمرکز نشود. به‌عنوان مثال، در کودکانی که تحت درمان‌های پزشکی جدی قرار می‌گیرند، با قرار دادن عینک‌های مجازی روی صورت آنها، تحمل درد و درمان بسیار بیشتر می‌شود. این کار، حواس آنها را پرت می‌کند.

ترس از ارتفاع

به گزارش «گیزمگ»، گروهی از محققان دانشگاه «آکسفورد» در مطالعات اخیر خود به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از درمان‌های وابسته به واقعیت مجازی به بیمارانی که ترس از ارتفاع دارند، کمک می‌کند تا بر ترس‌های خود غلبه کنند و آن را در خود از بین ببرند. در خبری که به تازگی منتشر شد، محققان طی یک درمان دوهفته‌ای، از ۶ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای واقعیت مجازی استفاده می‌کنند. این جلسات را یک مربی مجازی به نام Nic هدایت می‌کند که شرکت‌کنندگان در این درمان را در یک سری فعالیت‌های طراحی‌شده همراهی می‌کند. این برنامه طراحی‌شده در یک مجتمع ساختمانی اتفاق می‌افتد و کاربر باید مسیرهایی را طی کند یا گربه‌ای را از بالای درختی در حیاط این مجتمع نجات دهد، تصویری را رنگ‌آمیزی کند و در گوشه‌ای از بالکن موسیقی بنوازد و درنهایت در اطراف فضای حیاط اصلی مجتمع با یک نهنگ مجازی حرکت کند. محققان بعد از این دوره‌های درمانی، میزان ترس از ارتفاع را در شرکت‌کنندگان مورد ارزیابی قرار دادند و دریافتند این احساس ترس تا ۶۸ درصد کاهش یافته است.

معرفی اپلیکیشن موبایلی

ورزش در خانه

کمتر بخورید، ساعاتی از روزتان را به ورزش اختصاص دهید؛ شاید این توصیه‌ها را زیاد شنیده باشید. بسیاری از ما اگرچه از عمق وجود این توصیه‌ها را قبول داشته و دوست داریم که آنها را اجرا کنیم اما ممکن است به دلیل سبک زندگی خود نتوانیم آنها را انجام دهیم. اغلب ما مجالی برای ورزش منظم و مستمر آن هم در یک باشگاه ورزشی و زیرنظر یک مربی کارآزموده نداریم. گاهی اوقات کسانی هم که وقت آن را داشته باشند شاید پول پرداخت شهریه یا تهیه لوازم ورزشی موردنیاز را ندارند. خلاصه برای اغلب ما بهانه‌ای هست تا نتوانیم به تناسب اندام موردنظر خودمان برسیم. با این حال زیاد نگران نباشید. دنیای فناوری این روزها برای همه دغدغه‌های ما نسخه‌ای دارد، حتی برای نداشتن فرصت کافی برای ورزش کردن. شما می‌توانید با نصب یک اپلیکیشن کاربردی روی گوشی خود ورزش در خانه را در هر ساعتی تجربه کنید. فراموش نکنید ورزش‌های گوناگون علاوه‌بر اینکه از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کنند، همواره در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر واقع شده‌اند و یک نقش درمانی را از نظر پزشکی برعهده دارند. یکی از پیشنهادهای ما به شما دانلود و نصب اپلیکیشن «ورزش در خانه» است. با نصب این اپلیکیشن که مخصوص گوشی‌های اندرویدی است می‌توانید مربی خودتان باشید و ورزش‌ها را به روش دقیق و حرفه‌ای در خانه انجام دهید. اپلیکیشن ورزش در خانه شامل بیش از ۴۰۰ ویدئوی آموزشی حرکات تمرینی برای تمرین در منزل است. حرکات شکم و پهلو، پا و عضلات سرینی، سینه، دست‌ها، پیلاتس، هوازی، کششی، حرکات با توپ و کتل بل ازجمله تمریناتی است که می‌توانید با کمک ورزش در خانه انجام دهید.

این اپلیکیشن دارای امکاناتی مثل ایجاد برنامه تمرینی به همراه یادآوری برای تمام روزهای هفته، محاسبه میزان کالری مصرفی تمرینات انجام‌شده در هر روز و نمایش آن به شکل گرافیکی روی نمودار جهت مقایسه، نمایش میزان کالری مصرفی هر حرکت براساس قد، وزن، جنسیت و سن کاربر، توضیحات مربوط به نحوه اجرای صحیح حرکت است. مزیت دیگر این اپلیکیشن برای شما این است که می‌توانید با وارد کردن میزان وزن و قدتان، BMI بدن‌تان را محاسبه کنید. از طریق BMI شما متوجه خواهید شد که چه میزان اضافه وزن دارید و برای رسیدن به تناسب چه مقدار باید وزن کم کنید.

آشپزی

شیرین‌پلو را حتما امتحان کنید

برای تهیه شیرین‌پلو تکه‌های مرغ (پخته‌شده) را در تابه‌ای حاوی روغن داغ تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. سپس آنها را از تابه خارج کنید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود. حالا زمانی است که باید آنها را خرد کنید. در مرحله بعد آب روی برنج خیسانده شده را خالی کنید و آن را داخل قابلمه‌ای حاوی آب‌جوش بریزید و به‌مدت ۱۰ تا ۱۴ دقیقه روی حرارت زیاد قرار دهید تا آماده شود، سپس آن را آبکش کنید. برنج شما که آماده شد نیمی از زعفران، شکر و هل را در ظرفی بریزید و کاملا با یکدیگر مخلوط کنید. بعد در قابلمه‌ای حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم، یک لایه برنج آبکش‌شده، مرغ و مخلوط هل را بریزید. به‌همین‌ترتیب، مواد را لایه‌لای برنج بریزید و در آخر، روی آن را با برنج سفید بپوشانید. پس از آن خلال بادام را در ظرفی کوچک بریزید و آن را در گوشه‌ای از قابلمه، روی پلو قرار دهید تا با بخار برنج، کمی نرم شود سپس حرارت را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود. پس از آن ۷۰ گرم از کره را به‌همراه سه قاشق سوپ‌خوری روغن مایع روی حرارت ملایم داغ کنید. زمانی که بخار برنج بلند شد، آن را روی برنج بریزید. بقیه زعفران را نیز در گوشه‌ای از برنج بریزید. در قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا برنج به‌مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد. خلال پسته را با کمی آب سرد بشویید، سپس آن را در تابه‌ای حاوی بقیه کره و کمی روغن مایع، به‌مدت دودقیقه تفت دهید؛ پس از پخت، خلال بادام را از قابلمه بیرون آورید. برنج را هم بزنید. نیمی از آن را در ظرف موردنظر بکشید، تکه‌های مرغ را روی آن قرار دهید و بقیه پلو را روی مرغ بریزید. شیرین‌پلو را با خلال بادام، پسته و خلال پوست پرتقال (شیرین‌شده) تزئین و سرو کنید.

مواد لازم

- مرغ متوسط (آب‌پز و ۸ تکه خردشده): یک عدد
- روغن مایع: به مقدار لازم
- برنج: سه پیمانه
- زعفران: سه قاشق سوپ‌خوری
- شکر: یک قاشق سوپ‌خوری
- هل (کوبیده شده): یک قاشق چایخوری
- خلال بادام: ۶۰ گرم
- کره: ۷۵ گرم
- خلال‌پسته: ۶۰ گرم
- خلال پوست پرتقال یا نارنج: ۸۰ گرم

روش گرفتن تلخی پوست مرکبات

ابتدا پوست پرتقال یا نارنج را به‌صورتی بگیرید که از سفیدی آن به پوست نارنجی نماند. سپس آن را خلال کنید و به‌مدت یک تا دو روز در آب ولرم خیس کنید (در این فاصله، آب آن را سه تا چهار مرتبه عوض کنید). دوباره آن را بجوشانید تا کاملا تلخی آن گرفته شود. برای شیرین‌شدن خلال پرتقال در ظرفی مناسب ۲/۱ پیمانه شکر را با دو پیمانه آب مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود، سپس خلال پرتقال را به آن اضافه کنید و بجوشانید تا خلال طعم شیرین بگیرد سپس آن را آبکشی کنید.

جدول کلمات متقاطع

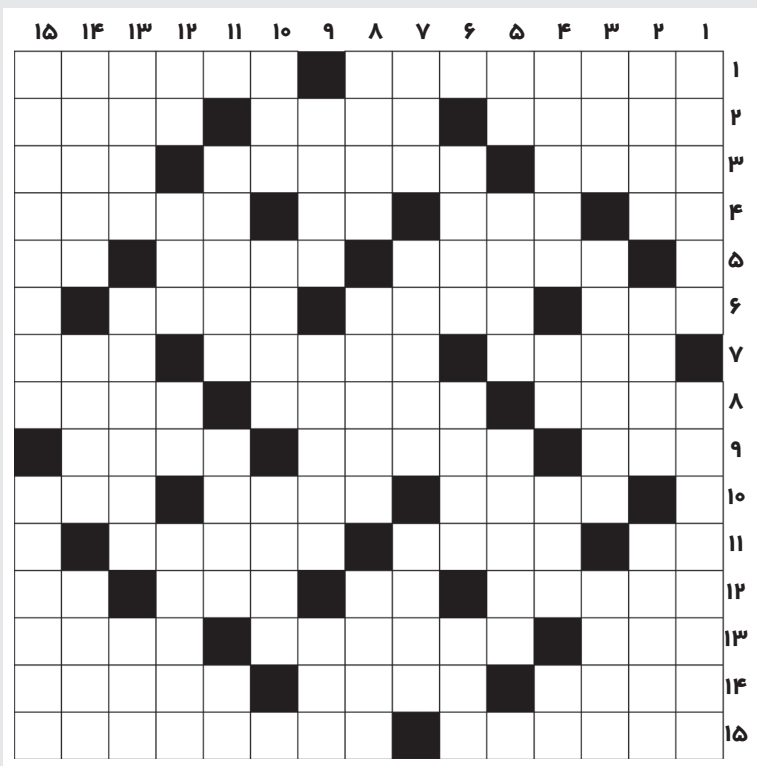
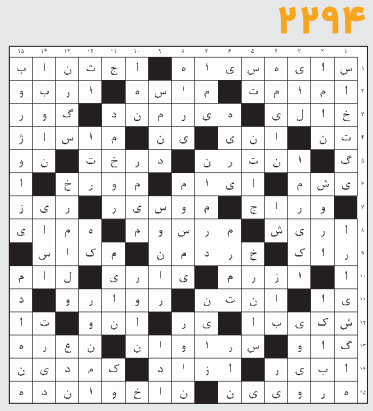
۲۲۹۵

افقی

۱- فردا- نام قدیم شهر مشهد ۲- ترس- دودل- لقب پادشاهان روم ۳- تخت پادشاهی- شهرت اقبال- همه دارند ٤- درون- پراکنده- رود فرانسه- جانور کیسه‌دار استرالیایی ٥- کشاورز- مالیات مرزی- بدن و جسم ٦- گردوغبار- مسیحی- عموی حضرت ابراهیم ۷- نامی پسرانه- کلام تحسین- بیماری خطرناک ۸- ستون خیمه- گوش دادن- بزرگ ۹- انجام‌دهنده- برابر و یکسان- جان پناه ۱۰- پیامبری- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- گرو ۱۱- منقار کوتاه- حلال رنگ- لوز ۱۲- محبوب- صدای زنبور- پهلو- صدای زنبور ۱۳- زمین آماده کشت- هواپیمای بی‌موتور- زبان ١٤- گروه- میرغضب- فرودگاه پاریس ١٥- الیاف مصنوعی- نهال

عمودی

۱- حوله- جنباندن ۲- همراه پشتک- نوعی طلاق- معبد مسیحیان ۳- دریغ از- خوشبخت- از شهرهای بوشهر ٤- گلابی- عدد قهرمان- از حروف یونانی- دانه خوشبو ٥- یک عامیانه- واحد مایعات- رگ ریز بدن ٦- موزه پاریس- چیزی را با آب پاکیزه ساختن- گل ته‌حوض ۷- حرارت- هادی الکتریسیته- شیوه و منوال ۸- صندای خنده آزاردهنده- تریاک- فراوان و بسیار ۹- واحد پول ویتنام- رادار- گردش کودکانه ۱۰- سرشوی گیاهی- سنگین و وزین- بازرگان ۱۱- اسب اصیل و نجیب- لمس کردن- گوشت ترکی ۱۲- سفید ترکی- آشیانه مرغ- شکم‌بند- شکر ۱۳- بصیر- کنایه از شخص مهربان و رئوف- درخت مخروطی شکل ١٤- نیک نژاد بودن- کیسه زر- بلندمرتبه ١٥- بیمارستان کوچک- خوش‌اندام و دلربا



۲۲۹۴