

یادداشت

زمان طلایی درمان را از دست ندهید

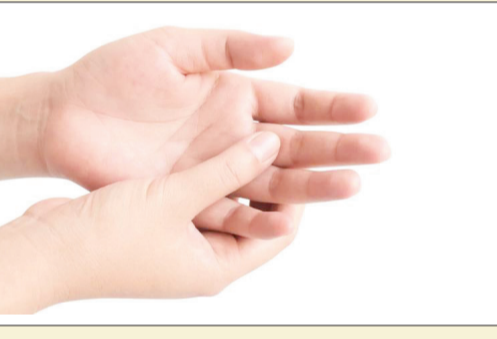
روشنک مرادی

فوق تخصص جراحی دست



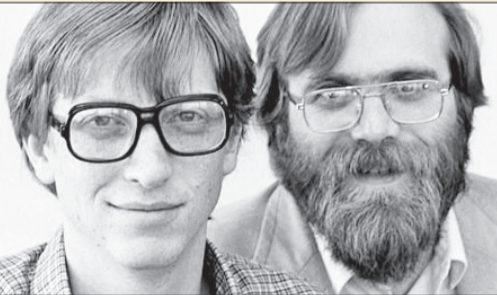
ما با دست‌هایمان کارهای زیادی انجام می‌دهیم. شاید ناخودآگاه به وجود این اندام مفید در بدن مان آگاه نباشیم اما زمانی به اهمیت آن بی‌می‌برسیم که کوچک‌ترین اتفاقی برای آن رخ دهد یا نقطه‌ای از آن دچار آسیب یا درد شود؛ آن وقت است که متوجه می‌شویم چه گوهر گرانبهایی داریم. اغلب ما یاد گرفته‌ایم تنها زمانی به پزشک مراجعه کنیم که درد مهمی در یکی از اندام‌های حیاتی مانند قلب، کلیه، کبد، معده و روده داشته باشیم و به همین دلیل زمانی که در ناحیه دست یا پا دچار درد، تورم یا مشکلی می‌شویم، خیلی ساده از آن عبور کرده و تنها به خوردن چند مسکن ساده اکتفا می‌کنیم و کمتر پیش می‌آید راهی دکتر شویم و علت را جویا شویم. در صورتی که باید به خاطر داشته باشید مشکلاتی که در ناحیه دست‌ها هم بروز می‌کنند، حائز اهمیتند و سعی کنید در صورت آسیب‌ومشاهده تورم، در همان ساعات‌های اولیه به پزشک مراجعه کنید. با این کار، درمان‌اموفقیت‌آمیز می‌کنید. شاید تصور کنید دست‌تانهامسکن است درمعرض آسیب‌های مختلفی از قبیل در رفتگی و شکستگی قرار گیرد اما این‌تها تنها گوشه‌ای از صدمات احتمالی است و به این محدود نمی‌شود. با توجه به دامنه وسیع کارهایی که با دست‌ها انجام می‌دهیم، آسیب‌ها هم گسترده می‌شود. گیرکردن دست به لباس یا کشیده شدن تاندون یا له‌شدن آن زیر دستگاه پرس در افرادی که در حرفه پرس‌کاری مشغول‌کار هستند، از جمله آسیب‌های احتمالی هستند که هر کدام از آنها اگر به‌موقع درمان نشود می‌تواند آسیب‌ماندگاری را به جا بگذارد.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید در آسیب‌های دست به آن توجه کنید، برگشت حرکت در عضله دست است. معمولاً در بیشتر آسیب‌ها و جراحی‌هایی که به دست وارد می‌شود، مضموم به راحتی نمی‌تواند دست‌تار حرکت دهد و همین محدودیت حرکت در حدود ۷۰ درصد مواقع کافی نیست و با درمان‌های مناسب باید قدرت لازم به عضله دست فرد برگردانده شود. با مراجعه به‌موقع بعد از هر آسیب، فرصت طلایی درمان صددرصدی را از دست ندهید و هرگونه تورم و مشکلی را در دست‌ها جدی بگیرید.



خبر روز

بنیانگذار کامپیوتر شخصی درگذشت



«کامپیوتر شخصی بدون او وجود نداشت»؛ این صحبت بیل گیتس درباره پل آلن است که دیروز در ۶۵ سالگی و در اثر بیماری سرطان درگذشت. به گزارش آسوشیتدپرس، گیتس و آلن از کودکی با هم دوست بودند و ۴۵ سال پیش با کمک هم شرکت مایکروسافت را تاسیس کردند، شرکتی که باعث شد آنها به میلیاردرهای دنیا تبدیل شوند. آلن و گیتس هردو دانش‌آموز یک مدرسه خصوصی در شمال سیاتل بودند که با هم آشنا شدند و تا امروز با هم دوست ماندند. آنها پس از آن که به دانشگاه راه پیدا کردند، تصورشان این بود که روزی جهانی را ببینند که در هر خانه یک کامپیوتر وجود داشته باشد. گیتس که دانشجوی دانشگاه هاروارد بود، از دانشگاه خارج شد تا تمام وقتش را برای اراندازی استارت‌آپی که آن زمان مایکروسافت نامگذاری کرده بود، صرف کند. آلن هم دوسال در دانشگاه ایالتی واشنگتن درس خواند و بعد آنجا را رها کرد تا کارشان را به اتمام برساند. آنها به آرزوی خود رسیدند و از طریق استارت‌آپ خود میلیارد‌ها دلار به ثروت‌شان اضافه شد. اسم آلن پیش از مرگ خود در فهرست ثروتمندترین افرادی است که متعدد شدند بخش بزرگی از ثروت‌شان را در کارهای خیره‌ی صرف‌کنند، به طوری که خود آلن پیش‌تر گفته بود: «کسانی که موفق به کسب ثروت بزرگ می‌شوند، باید آن را برای خیر بشریت صرف کنند.» آلن سال‌ها به عنوان معاون اجرایی مایکروسافت در زمینه تحقیق و توسعه محال خود تا سال ۱۹۸۳ خدمت کرد، اما پس از تشخیص سرطان‌اش استعفا داد. او درباره بیماری‌اش گفته بود زمانی که در ۳۰ سالگی با چنین شوکی مواجه‌شوید، احساس می‌کنید باید برخی کارهایی را که هنوز انجام نداده‌اید، انجام دهید. دو هفته پیش آلن اعلام کرده بود بیماری‌ای که در سال ۲۰۰۹ مورد درمان قرار گرفته بود، دوباره بازگشته و او برنامه‌ریزی کرده تا روند درمان را به طور دقیق انجام دهد و با شدت با آن مقابله کند، اما گویا این بار بیماری قوی‌تر از او بوده است.

گزارش

خانه‌ای نانویی داشته باشید



ندا اظهري

روزنامه‌نگار

خانه‌های امروزی دیگر شکل و شمایل خانه‌های پدرها و مادرها و حتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان را ندارند. همه چیز از آن قدیمی‌بودن فاصله گرفته و همه به دنبال وسایل نوین و فناوری‌های جدید برای منازل خود هستند تا علاوه بر رقابت با دیگران، به اصطلاح فناوری روز دنیا را در خانه‌هایشان داشته باشند و به نوعی روند زندگیشان را هوشمندانه و راحت‌تر از قبل کنند. بحث نانو در سال‌های اخیر سر و صدای زیادی را هوشمندانه و راحت‌تر از قبل کنیم، محمولات متنوعی را با فناوری نانو تولید کرده‌ایم. بخشی از این فناوری‌ها سعی کرده زندگی را برای انسان‌ها راحت‌تر و امکاناتی را برای آنها فراهم کند که کیفیت زندگی آنها بالاتر برود. چندسالی است فناوری نانو در تجهیزات و وسایل خانه مورد استفاده قرار گرفته و محققان تلاش کرده‌اند با کمک آن، حتی کوچک‌ترین امکانات منازل مسکونی را به این فناوری مجهز کنند؛ حالا این تجهیزات از مصالح ساختمانی گرفته تا جزئی‌ترین وسایل تزئینی با فناوری نانو قابل تولید هستند.

زیباسازی نانویی خانه

در کنار اصولی که در ساخت‌وساز می‌توان براساس فناوری نانو رعایت کرد، بحث زیباسازی فضای داخلی خانه هم اهمیت بالایی دارد که محققان توانسته‌اند در بخش‌های مختلف از نانو بهره‌برند؛ از وسایل خانه گرفته تا کاشی و سرامیک‌ها و ظروف.

کاشی‌های لکه‌گریز

کاشی‌های لکه‌گریزی تولید شده‌اند که به راحتی می‌توان لکه‌های ایجاد شده روی آن را تمیز کرد. از این کاشی‌ها در آشپزخانه می‌توان استفاده کرد. در کنار فناوری به کار رفته در این مدل کاشی‌ها، سعی شده تا از نظر ظاهری هم جلوه زیبایی داشته باشند. این کاشی‌ها با روش جدید PVD و در رنگ‌های مختلف طلایی، نقره‌ای و زررنگ قابل تولید هستند. کاشی‌هایی که در سرویس‌های بهداشتی به کار می‌روند، علاوه بر لکه‌گریز بودن، به روش جدیدی آنتی‌باکتریال شده‌اند تا راحت‌تر بتوان آنها را تمیز کرد. این کاشی‌ها با روش پخت سوم تولید می‌شوند، به این معنا که به آنها لعاب آنتی‌باکتریال می‌زنند و دوام بالاتری دارند و خودتمیزشونده می‌شوند.



شیرآلات تزئینی

بخش دیگری از تجهیزات خانگی، شیرآلات هستند که زیبایی خاصی به فضا می‌دهند. بسیاری از شیرآلاتی که درحال حاضر در منازل مورد استفاده قرار می‌گیرند، پوشش آبکاری روی آنها به کار می‌رود. معمولاً در شیرآلات آبکاری شده مشکلاتی از قبیل ساییدگی، تغییر رنگ، خراشیدگی و کدرشدگی رخ می‌دهد و اثر انگشت هم روی سطوح باقی می‌ماند. اما در فناوری نانو، از روش جدید PVD (پوشش دهی در خلأ) روی این سطوح استفاده می‌شود که در آن از نانوپوشش‌هایی استفاده می‌شود که دیگر مشکلات آبکاری را ندارد و علاوه بر آنتی‌باکتریال بودن، اثر انگشت هم روی آن جا نمی‌ماند. این پوشش‌ها زیبایی شیرآلات را هم تأمین می‌کنند.

کاغذدیواری‌های آکوستیک

یکی از چالش‌هایی که در ساختمان‌سازی‌های امروزی وجود دارد و اقدام خاصی هم برای رفع آن انجام نشده، نفوذ صدا از هر واحد به واحد دیگر است. به عبارتی، دیوارها به گونه‌ای طراحی نشده‌اند که مانع از انتقال امواج صوتی به دیوارهای کناری شوند. اما محققان نانوی کشور، برای حل این مشکل دست به دامن فناوری نانو شده‌اند، به طوری که کاغذدیواری‌های آکوستیکی طراحی و تولید کرده‌اند که سر و صداهای قابل انتقال را کاهش

بتن‌های سبک

از پنجره‌ها و ۳۵ درصد از تیغه‌بندی‌های ساختمان اتلاف انرژی داریم. برای اصلاح این فرآیند، محققان کشور با کمک فناوری نانو، شیشه‌های کنترل‌کننده انرژی و حتی رنگ‌ها یا کاغذدیواری‌هایی هم با همین عملکرد تولید کرده‌اند که در مصرف انرژی بسیار می‌توانند کمک‌کننده باشند.

سازه‌های خودتخریب‌پذیر

بسیاری از موادی که در ساخت‌وساز منازل مسکونی به کار می‌روند، معمولاً اثرات زیست‌محیطی زیادی دارند، به طوری که وقتی خانه را برای ترمیم یا ساخت‌وساز تخریب می‌کنیم، انتقال و دفن کردن آن مواد دشوار

مهارت



وقتی نوجوان شما عصبانی است و به دلیل عصبانیتش یا صدای بلند صحبت می‌کند، چه باید کنید؟ شاید فکر می‌کنید برای این که بزرگ‌بودن خود را به او اثبات کنید باید بلندتر از او داد‌زنید تا به قول قدیمی‌ها حساب کار دست‌ش بیاید اما باید بگوییم با این کار او درست نخواهد شد. البته ما به شما پیشنهاد عقب‌نشینی و تسلیم شدن در برابر خواسته‌های او را نیز نمی‌دهیم. در چنین مواقعی یادتان باشد داد‌نژنید و صفات بد به فرزندتان ندهید. همچنین نباید او را تهدید کنید. از درگیری جسمی یا او دوری کنید و سعی نکنید که در مشاجره با او بیروز

زندگی



صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۱۳۴۸۰۱۶
تحریریه: ۰۲-۶۶۷۱۰۱۸۰۲ **فکس:** ۰۱-۶۶۷۲۶۰۴۷
روابط عمومی: ۰۴۹۹-۶۶۷۱۰۴۹۹ **سازمان آگهی‌ها:** ۰۱۸ و ۰۴۱-۶۶۴۴۸۰
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهنگستان:** ۰۲-۱۱۳۴۸۰
نشانی: خیابان حافظ، پلاک ۱۲ دوم حافظریه، روی ساختمان بویس، ساختمان فرهنگستان طبقه سوم

سلامت

با خوردن روزانه موز چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟



الهام کاظمی

روزنامه‌نگار

آیا جزء کسانی هستید که روزانه یک عدد موز می‌خورید؟ اگر جواب‌تان مثبت است این مطلب را بخوانید، چون ما به شما می‌گوییم که با خوردن آن چه اتفاقی برای شما می‌افتد. موز حاوی پتاسیم سالم، فیبر، ویتامین C و B6 است که البته برای همه توصیه نمی‌شود. به گزارش هلس اندهیومن ریسرچ با خوردن موز پتاسیم مورد نیاز خود را در یک پکیج خوشمزه دریافت می‌کنید. هر موز حاوی ۴۵۰ میلی گرم پتاسیم است. با خوردن موز می‌توانید فشار خون‌تان را کنترل کنید. موز یک تعادل ظریفی از سدیم و پتاسیم به شما ارائه می‌کند و باعث می‌شود فشار خون سالمی داشته باشید.

محققان می‌گویند با خوردن موز ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهید. خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی تازه سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود، زیرا این غذاها غنی از مواد مغذی بدون افزودن نمک، شکر تصفیه‌شده، مواد شیمیایی نگهدارنده و رنگ‌های غذایی هستند. موز به‌طور خاص یک منبع خوب ویتامین C است که به ایجاد تشعشع رادیکال‌های آزاد‌کننده سرطان کمک می‌کند و به نظر می‌رسد محتوای فیبر بالا آنها خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. مزیت دیگری که خوردن موز دارد کمک به سلامت قلب شماست. یک مطالعه نشان داده است افرادی که حداقل چهار هزار میلی گرم پتاسیم در روز مصرف می‌کنند، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی ایسکمیک را ۴۹ درصد کمتر از افرادی که کمتر از هزار میلی گرم مصرف می‌کنند، تجربه می‌کنند. موز همچنین به دلیل داشتن فیبر، ویتامین C و B6 موجب تقویت سلامت قلب می‌شود.

خوردن موز برای مسمومیت‌های غذایی هم مفید است، چرا که نه تنها نسبتاً مرطوب و آسان برای هضم است بلکه می‌تواند جایگزین الکترولیت‌های حیاتی مانند پتاسیم که در زمان اسهال بدن مقدار زیادی از آن را از دست می‌دهد، شود. فیبر موز همچنین به بهبود دستگاه گوارش کمک می‌کند. همه اینها که گفته شد در مدخ موز بود اما افرادی وجود ندارند که نباید هر روز موز بخورند. معمولاً پتاسیم برای افرادی که کلیه‌هایشان به‌طور مطلوب کار نمی‌کنند، خطرناک است. همچنین موز می‌تواند باعث ایجاد میگرن در افرادی که به آن حساس هستند، شود و در نهایت، برخی افراد به موز آلرژی دارند، بنابراین اگر شما هنگام مصرف متوجه نشانه‌هایی مانند خارش، تورم یا خس خس سینه شدید، خوردن موز را فراموش کنید. پتاسیم جزء حیاتی هر رژیم غذایی سالم است و موز یک منبع عالی از آن است. با این حال مطالعات نشان داده‌اند مصرف بیش از حد پتاسیم تا حدود ۲۰ درصد خطر مرگ را افزایش می‌دهد. با توجه به مصرف روزانه خود، به یاد داشته باشید بسیاری از غذاهای دیگر پتاسیم بیشتری نسبت به موز دارند؛ از جمله سیب‌زمینی شیرین و سفید، گوجه‌فرنگی، هندوانه، اسفناج، چغندر، لوبیا سباز و سفید، ماهی قزل‌آلا، اسطوخودوس و ماست ساده.

اگر به‌طور کلی سالم هستید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید، هیچ دلیلی برای لذت بردن روزانه از موز وجود ندارد.



دانستنی‌ها



اگر فکر می‌کنید می‌توانید تا مدت‌هایی خوبی را تحمل کنید، سخت در اشتباهید. انسان می‌تواند بی‌غذایی را تحمل کند اما بی‌خوابی را نه و این مساله از نظر علمی هم به اثبات رسیده است، به طوری که انسان‌ها بدون غذا بیشتر می‌توانند زنده بمانند تا بدون خوابیدن. انسان بسته به حجم چربی‌های ذخیره در بدن و عوامل دیگر، بین یک تا دو ماه هم می‌تواند بدون غذا زنده بماند. اما افرادی که بی‌خوابی را تجربه و سعی می‌کنند برای مدتی طولانی نخوابند، تنها چند روز بعد از فقدان خواب، دچار تغییراتی در ویژگی‌های شخصیتی و روانی خود می‌شوند.

به گزارش oddstuffmagazine، طولانی‌ترین مدت‌زمانی را که یک انسان توانسته بدون خوابیدن زنده بماند، تنها ۱۱ روز بوده اما در بیان کلمات دچار مشکل شده، توهمات ذهنی پیدا کرده و کارهایی را که انجام می‌داد، فراموش می‌کرد. پس خواب را جدی بگیرید.

شوید. در ادامه سعی کنید تا ریشه عصبانیت و پرخاشگری او را پیدا کنید، به این معنی که تلاش کنید متوجه شوید آیا او غمگین و افسرده است یا مشکلاتی در گروه همسالان خود دارد یا از موضوع خاصی نگران است؟ با این کار سعی کنید با او صحبت کنید. تا آنجا که می‌توانید باید بدون تأثیرپذیری از عصبانیت فرزندتان، با آرامش کامل با او برخورد کنید. مطمئناً این کار سختی است، ما به شما پیشنهاد می‌کنیم لیستی از کارهای آرامش‌بخش مثل نوشیدن یک لیوان آب، ارسال یک پیام کوتاه به یک دوست، تغییر دادن کانال تلویزیون، رفتن به یک اتاق دیگر را در چنین زمان‌هایی تهیه کنید.