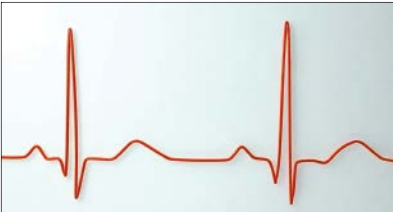


تخمین ضربان قلب به روش جدید!



محققان ژاپنی روش جدیدی را معرفی کرده‌اند که از تغییرات رنگی ظریف در صورت، برای تخمین ضربان قلب استفاده می‌کند. برآورد ضربان قلب به‌طور کلی جزء ضروری سلامت و تندرستی است و بینش مفیدی را در مورد وضعیت فیزیولوژیکی و عاطفی انسان ارائه می‌دهد. ضربان قلب به‌طور سنتی با شمارش تعداد ضربان‌های قلب در یک بازه زمانی مشخص، اندازه‌گیری می‌شود اما با این حال، روش‌های معمول اندازه‌گیری ضربان قلب نیاز به تماس فیزیکی با بیمار دارد که ممکن است منجر به ناراحتی و مشکلات پوستی شود، در دهه گذشته، بسیاری از محققان روش‌هایی را برای تخمین غیرتماسی ضربان قلب با استفاده از دوربین‌هایی پیشنهاد کرده‌اند که روی ضربان حجم خون تمرکز می‌کنند. حجم خون مرتبط با ضربان قلب باعث تغییرات دقیق زمانی رنگ پوست صورت می‌شود که در فیلم‌ها ثبت شده است و با تجزیه و تحلیل این تغییرات رنگی، می‌توان ضربان قلب، را تخمین زد اما تغییر زمانی رنگ پوست ناشی از ضربان قلب بسیار کم است، بنابراین وقت تخمین ضربان قلب تحت تأثیر حرکات صورت بیمار، تغییرات نور محیط و سرو صدا قرار می‌گیرد. برای غلبه بر این مشکلات، محققان دانشگاه علوم توکیو رویکرد غیرتماسی ابتکاری را معرفی کرده‌اند که تغییرات ظریف رنگ را در صورت تجزیه و تحلیل می‌کند تا تخمین بسیار دقیق ضربان قلب را حتی در صحنه‌هایی با نوسانات نور محیط امکان پذیر کند.

ورود روانگردان جدید به ایران



مدتی است ماده روانگردان جدیدی با اسامی خیابانی «کیمیکال»، «کمیک» و «بونزای» به فروش می‌رسد که ظاهر این مواد، به شکل ماده گاهی خردشده سبزرنگ (گاه معطر) است. گزارش‌های علمی منتشرشده و نتایج آزمایشگاهی نشان می‌دهد مواد مذکور آغشته به دسته‌ای از مواد روانگردان جدید(NPS) به نام کانابینوئیدهای سنتزی هستند که کارشناسان به جهت ناشناخته‌بودن ترکیبات مورد استفاده در آن وعوارضی بریدن واوردوز، به شدت در خصوص مصرف‌شان هشدار می‌دهند. این روانگردان جدید که با استفاده از مواد شیمیایی وواکش‌های شیمیایی در آزمایشگاه‌ها تولید ووارد ایران هم شده است، روی گیاهان خشک بی‌اثر اسیری و سپس در بسته‌بندی‌های شکل در بازار مصرف به فروش می‌رسد، در واقع در دسته موادمخدر اعتیادآور و روانگردان به‌شمار می‌رود که مصرف آن سبب ناخودآگاهی و در دوره‌های بالا، خواب عمیق و در موارد حادثر می‌تواند سبب مرگ مصرف‌کننده شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۴	۹						
۶		۳	۹						
۳			۵						
			۴						
				۱					
			۸	۲					
۹		۳			۲				
۴		۲		۱					
		۲							
		۴	۴	۶					

	۱	۹							
۷		۲		۴		۵			
۳		۴		۶		۹			
		۵		۷		۶			
			۲						
			۸		۵				
۹		۳		۴		۶			
۲			۴		۹				
		۷							
		۴		۵		۹			

		۱	۷				۸	۹	
۶			۲		۸			۱	
۴		۸					۵	۷	
		۶		۹	۳		۲		
				۴					
	۸		۱		۵		۴		
۸		۲				۶	۴		
۹			۶		۴		۸		
		۴	۶			۳	۵		
								۲	۶
							۵		
								۴	

	۸	۴				۵	۹		
۵			۳		۸		۷		
۷		۲				۱	۳		
	۴		۵		۶		۱		
				۴					
	۳		۷		۲		۵		
۹		۱			۲		۵		
۴			۲		۳		۸		
		۲				۷	۴		
		۳							

تا پیش از اینها، آمار سالانه مصرف لوازم آرایشی در کشور، نشان از کمبود رضایت واعتماد به نفسی بودکه بسیاری از آدم‌ها نداشتند و سعی می‌کردند به واسطه آن، زیباتر از آنچه هستند، جلوه کنند. اما حالا خیلی وقت است که دست به دامن شدن به انواع و اقسام روش‌ها و عمل‌های جراحی زیبایی هم به آن اضافه شده است؛ دیگر اقدامات ساده‌ای مانند ژل و تزریق و بوتاکس که جای خود دارد و در بین این حجم از روش‌ها و تکنیک‌های زیبایی، تبدیل به نقل و نبات شده است. اما فارغ از این موضوع که چرا اعتماد به نفس طبیعی نداریم، موضوع مهم‌تر این است که یعنی واقعااز عوارض این اقدامات هم خبر نداریم؟ اقداماتی که گاهی چنان تجربه‌های خوشایندی از خودشان برجای می‌گذارد که تبدیل به روال طبیعی زندگی یک فرد می‌شود؛ تزریق پشت تزریق. اما گاهی یک ناسازگاری پوستی، یک ناهمخوانی با سیستم بدن و یک ناهنجاری اتفاقی در حین انجام آن، می‌تواند تبدیل به خاطره‌ای تلخ برای بیمار شود. خاطره‌ای که صرفا محدود به یادآوری ذهنی نمی‌شود و می‌تواند جلوی آینده‌ایستادن را هم برای فرد سخت کند؛ خیلی سخت!

پزشکی زیبایی با وجود همه عوارضش، همچنان طرفداران خودش را دارد

جراحی زیبایی؛ تراشیدن صداقت خویش‌تن

بله می‌دانیم؛ ما در دنیای زندگی می‌کنیم که هرچه بیشتر هم‌رنگ جماعت باشی، احساس خوشایند بهتری خواهی داشت. دنیایی که به ما القا کرده است بینی‌های عمل‌کرده زیباترند، صورت‌های زاویه‌دار قابل قبول‌ترند، گونه‌های برجسته، خوش‌عکس‌ترند و پوست‌های کشیده، دلنشین‌تر! دنیایی که ما را به جایی رسانده که گاهی کک‌های طبیعی زنان و مردان اروپایی هم برای‌مان حسرت‌آور و نشانی از زیبایی بیشتر است؛ آنقدر که دلمان بخواهد روی صورت صاف و شفاف‌مان لک و کک بکشیم. اما فکر نمی‌کنید چنین دنیایی، ما را به بیراهه می‌برد؟ شاید بهتر است که کمی آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تر به این موضوع نگاه کنیم؛ آن‌وقت است می‌توانیم آن فرد با اعتماد به نفسی باشیم که زیبایی طبیعی خودش را نشانی از سلامتی می‌داند. کسی که می‌داند متفاوت بودن، زیباتر از هم‌رنگ جماعت بودن است!

عارضه همیشه حاضر

حتی روی یک قوطی شربت استامینوفن هم عوارض مختص به مصرف آن نوشته شده است؛ از حالت تهوع تا بی‌اشتهایی و خواب‌آلودگی. اما در برخی شرایط، عارضه مثبتی که بر درمان دردی که تحمل می‌کنیم، ارزشمندتر از عوارض احتمالی دارو است. این واقعیتی است که در برابر مصرف بسیاری از داروهای شیمیایی یا روش‌های درمانی با آن روبه‌رو هستیم؛ اما آنچه تفاوت میان استفاده از استامینوفن و تزریق ژل را مشخص می‌کند،

نکته

زیبایی درمانی!

«شاید بهتر است در صورتی تن به روش‌ها و تکنیک‌های زیبایی بدھیم که درگیر نوعی نقص، درد و دردسر در بدن مان هستیم؛ در چنین مواقعی، می‌توان همراه با درمان آن مساله زیباتر هم شد.» این توصیه قریب به اتفاق متخصصان پوست و زیبایی است که معتقدند تحمل و پذیرش عوارض این روش‌ها، زمانی قابل قبول است که فرد

ضرورت متوسل شدن به آنها است. گاهی برخی عوارض به دنبال درمان بیماری و دردی حاصل می‌شود که ارزشمنددی درمان طولانی‌مدت آن، به عوارض کوتاه‌مدتش بدیهی است؛ اما گاهی به طور خودخواسته و بدون هیچ مشکل و بیماری، خودمان را به دست روش‌هایی می‌سپاریم که می‌توانستیم دچار عوارض احتمالی‌اش نشویم. مثلا لخته‌شدن خون زیر پوست، عدم تقارن در محل تزریق و تغییر رنگ پوست، از جمله برخی احتمالات و عوارضی است که می‌تواند در اثر تزریق چربی، فرد

را به دردسر بیندازد. دردسری که می‌توانست آن را به جان نخرد؛ یا گلوله‌شدن ژل در پوست و عفونت در ناحیه تزریق هم از عوارض جانبی و احتمالی در روش تزریق ژل به نقاط مختلف بدن است. اتفاقاتی که در بدن فرد وجود نداشت و او به‌طور کاملاً آگاهانه و خودخواسته، خودش را به دامان آنها می‌اندازد.

این پیکران تراشیده

نمونه‌اش عمل لیپوماتیک یا همان پیکرتراشی است که منجر به خالی‌کردن بدن از چربی‌های اضافی

را به دردسری جدی انداخته باشد! در واقع عقلانی‌اش این است که

بینی کسی که دچار پولیپ بوده و تنفس را برای او سخت و نفسگیر کرده است، باید عمل شود؛ اتفاقی که می‌تواند زیباترشدن بینی‌اش را هم برای او به همراه داشته باشد. موضوعی که اگر غیر از این و برای رفع چنین موضوع مهمی نباشد، تن‌دادن به خونریزی بیش از اندازه بینی در عمل جراحی، زیر بار داروهای بیهوشی‌ورفتن، گرفتگی بینی در هفته‌های اول و خیلی طبیعی و حتی عقلانی به نظر نمی‌رسد!

می‌شود! عملی محبوب که بدیهی است باید توسط جراح مجرب و باتجربه انجام شود تا کمترین عارضه را داشته باشد، اما فارغ از آن، برخی عوارض آن اجتناب‌ناپذیر است؛ از جمله دردهای بعد از عمل، کمبودی و عوارض بیهوشی که کمتر کسی است که نسبت به آنها آگاهی نداشته باشد، چه بسیار افرادی که به‌دست بهترین متخصصان هم نسبت به داروهای بیهوشی، عوارضی جدی نشان داده‌اند. از آن مهم‌تر، عوارض جدی‌تر این عمل است که نمی‌توان گفت به طور حداکثری اما در برخی موارد رخ داده فردی که فقط به دنبال زیبایی بیشتر بوده رادچار مشکل کرده است؛ همتاوم با جمع‌شدن مایعات بیش از حد زیر پوست که منجر به درست‌شدن کیسه آب می‌شود! شوک‌های عصبی، لخته‌شدن خون در ریه‌ها یا همان آمبولی و نهایتا ایجاد لخته‌های چربی یا آمبولی چربی از عوارضی است که در تاریخ این نوع عمل‌ها به ثبت رسیده است. بهتر نیست به جای پیکرتراشی یک‌شبه و در معرض احتمال ۵/۰ درصدی چنین عوارض خطرناکی قرارگرفتن، خودمان به دست سبک زندگی سالم‌تر برای رسیدن به پیکری تراشیده بسپاریم؟

۱
آب پیاز، یکی از درمان‌های طبیعی شناخته‌شده برای درمان زخم، معصاره پیاز است.

۲
آلونه‌وراز برای بهبود جای زخم بخیه، پوشش سبز بیرونی آلونه‌وراز کنار بگذارید و ژل آن را بر روی زخم بمالید.

۳
روغن نارگیل: روغن نارگیل را روی کف دست خود قرار دهید و برای بهبود زخم، روی منطقه آسیب دیده ماساژ دهید.

۴
روغن زیتون: ماساژ روغن زیتون روی زخم هم می‌تواند تاثیر چشمگیری بر بهبود آن داشته باشد.

۵
عسل: مقداری عسل را روی زخم بمالید، آن را با بانداژ بپوشانید و بگذارید یک شب بماند تا بتواند تاثیرگذار باشد.

۶
سرکه سیب: سرکه سیب هم یکی دیگر از موادی است که می‌تواند در بهبود جای زخم و بخیه تاثیر داشته باشد.

خودت را دوست داشته باش



چهره یکی از بازیگران هالیوود که تصمیمی برای رفع اعتیاد بینی خود دارد

و در نهایت بهتر است از یکی از مدل‌های معروف دنیا بگوییم که در کودکی به دلیل خال بالای لیش مورد تمسخر همکلاسی‌هایش قرار گرفته اما او در درازمدت، آن خال را پذیرفته و معتقد است که اصلا این خال همان چیزی است که مردم او را با آن به خاطر می‌آورند و یک ویژگی منحصر به فرد برایش محسوب می‌شود.

روبه‌روی آینده نشسته‌ایم و از کیفیت پوست صورت‌مان، شکل بینی‌مان، رنگ موهای‌مان و هر آنچه از خودمان می‌بینیم، گله می‌کنیم؛ آنقدر که به فکر تغییر مسائلی می‌افتیم که اصلا عیب یا نقص نیستند. اما این همان چیزی است که رسانه به خورد ما داده است؛ موضوعی که توانسته ذهن‌مان را به تسخیر خودش دریاورد که زیبایی یعنی بی‌عیب و نقص بودن و البته خوش‌آب و رنگ‌بودن!

اما در این میان، هستند کسانی که با وجود عیب و نقص‌های ظاهری‌شان، شخصیتی قوی دارند و عمیق‌تر به دنیا و متعلقاتش نگاه می‌کنند؛ کسانی که آباایی از نشان دادن خود واقعی‌شان ندارند و بر این باورند که بدون هیچ دخالتی زیبا، موفق، قوی و قدرتمند هستند.

نمونه‌اش یکی از سلبریتی‌های معروف جهان است که گوش‌های بزرگی دارد؛ او نه تنها گوش‌های بزرگ خود را زیر موهایش پنهان نمی‌کند، بلکه برای برجسته‌کردن آنها تلاش هم می‌کند و آنها با موهای بسیار کوتاه یا آویزان کردن گوشواره‌های چشمگیر به رخ هم می‌کشد.

یکی دیگر از بازیگران هالیوود، انگشت کوچک پایش کمی دفرمه است و روی انگشت دیگری قرار می‌گیرد. موضوعی که گاهی در اثر مسائل ژنتیکی رخ می‌دهد.

اما این اتفاق هیچ‌وقت باعث نشده او از پوشیدن کفش‌های جلو باز خودداری کند. آنقدر که انگشت پایش توسط عکاسان، عکاسی شده و همه بر این موضوع تاکید دارند که او به این ویژگی ظاهری‌اش اهمیتی نمی‌دهد و در تلاش برای پنهان‌کردنش نیست!