

مردان شاخص



محمدعلی فروغی (۱۳۲۱-۱۲۵۶)

محمدعلی فروغی دردشتی ملقب به ذکاءالملک، ملی‌گرا، تجددخواه، روشن‌فکر، مترجم، ادیب و سخن‌شناس، فیلسوف، تاریخ‌دان، روزنامه‌نگار، سیاست‌مدار، دیپلمات، نماینده و رئیس مجلس، وزیر و نخست‌وزیر ایران بود. وی نقش مهمی در تأسیس دانشگاه تهران داشت و همچنین او پایه‌گذار و نخستین رئیس فرهنگستان ایران است. همین نقش را فروغی در انجمن آثار ملی داشت که به تلاش برای نهادینه کردن پاسداری و نگهداری از آثار تاریخی ایران می‌پرداخت. فروغی همچنین چندین اثر مهم ادبی را تصحیح کرده که مشهورترین آن‌ها، کلیات فلسفه غرب (سیر حکمت در اروپا) نیز به قلم او نوشته شد. محمدعلی فروغی از فعالان و مبارزان مهم انقلاب مشروطه ایران بود. وی در دوران پس از جنگ جهانی اول، عضو هیئت اعزامی ایران به کنفرانس صلح پاریس (۱۹۱۹) و جامعه ملل بود. در دوره قاجار، چند بار وزیر، دو بار نماینده مجلس شورای ملی و یک بار رئیس دیوان عالی تمیز (دیوان کشور) شد.

صلح پاریس (۱۹۱۹) و جامعه ملل در سال ۱۳۰۴، پس از تصویب انقراض دودمان قاجار، که خود در آن نقش اصلی و تعیین‌کننده‌ای داشت، کفیل نخست‌وزیری شد. با انتقال سلطنت از قاجار به پهلوی، فروغی به عنوان نخستین نخست‌وزیر در دوره پهلوی، مراسم تاج‌گذاری رضاشاه را در نخستین گام برگزار کرد.



پیشگیری از

سرطان ریه با مصرف ویتامین E

از ویژگی‌های ویتامین E چه میزان اطلاع دارید این ویتامین فایده‌های درمانی زیادی دارد می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلای شما به بیماری‌های مربوط به ریه شود کمبود میزان ویتامین E می‌تواند اختلالات زیادی در بدن شما به وجود آورد اگر سیگار می‌کشید و در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارید مصرف این ویتامین را فراموش نکنید. محققان بریتانیایی در تحقیقی دریافته‌اند که ویتامین E در جبران اثرات منفی آلودگی هوا بر ریه تأثیر بسزایی دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر چه تراکم ویتامین E در خونتان کمتر باشد، بیشتر در معرض ذرات ریز ماده (PM) قرار دارید. PM یکی از خطرناک‌ترین مواد آلاینده است چرا که اثرات وخیمی بر سلامت انسان به همراه دارد.

محققان این تحقیق معتقدند که توانسته‌اند ارتباطی بین کمبود میزان ویتامین E در افرادی بیابند که از بیماری‌های ریوی رنج می‌برند. ویتامین E به طور شایع بیشتر در روغن‌های خوراکی مانند روغن زیتون یافت می‌شود، هرچند مقادیر زیادی از آن را می‌توان در غذاهایی یافت که اصلاً جزو مواد اصلی خوراکی نیستند مانند دانه آفتابگردان، بادام‌ها و یا آووکادو.

این تحقیق تلاش کرده تا ارتباط میان عملکرد ریه و نیز مجموعه‌ای از متابولیت‌ها، یعنی علائم شیمیایی که در خون جریان دارند، و نیز ارتباط بین این متابولیت‌ها و تماس آنها را با PM_{۱۰} و PM_{۲.۵} مورد بررسی قرار دهد. محققان دریافته‌اند افرادی که تماس بیشتری با PM_{۲.۵} دارند، میزان

و همچنین اکثر ویتامین E و عملکرد ریه آنها کمتر با گرایش رژیم مسابقه‌های دوی شما است.

باید یک سرعت معمولی داشته باشند و بتوانید آن‌ها را راحت پشت سر بگذارید و در نتیجه نباید سر هر مسابقه فشار زیادی به بدنشان وارد کنید.

۱۳. اشکالی ندارد که بعد از دویدن در مدت زمان طولانی تنبل شوید شاید دل‌تان بخواید بعد از یک مسابقه طولانی مدت، زمان زیادی هم تنبل شوید و روی میل لم بدهید اما بهتر است این کار را نکنید زیرا فردای آن روز با درد بسیار زیادی بیدار خواهید شد. پس سعی کنید بعد از ورزش هم حرکات کششی و چرخشی انجام دهید تا ریکاوری شما زودتر انجام شود و



مرد روز



رهی معیری

اشکم ولی به پای عزیزان چکیده ام
خارم ولی به سایه ی گل آرمیده ام
با یاد رنگ و بوی تو، ای نوبهار عشق
همچون بنفشه سر به گریبان کشیده ام
چون خاک در هوای تو از پا فتاده ام
چون اشک در فضای تو با سر دویده ام
من جلوه شباب ندیدم به عمر خویش
از دیگران حدیث جوانی شنیده ام
از جام عاقبت می نابی نخورده ام
وز شاخ آرزو، گل عیشی نجیده ام
موی سپید را فلکم رایگان نداد
این رشته را به نقد جوانی خریده ام
گر می گریزم از نظر مردمان رهی
عیبم مکن که آهوی مردم ندیده ام

باورهای غلط برای دویدن و مسابقات دو

چیزی که دوندگان به شدت به آن علاقه دارند، این است که مدام در مورد دویدن صحبت کنند. همچنین راهکارهایی را در مورد سرعت و مسابقات دو به یکدیگر پیشنهاد می‌کنند.

بعضی از آن‌ها این راهکارها را از اینترنت یا از افراد دیگر می‌شنوند اما جالب است بدانید بسیاری از این راهکارها غلط هستند. به همین دلیل در این قسمت اشتباهات و راهکارهای غلط در مورد دویدن در مسابقات دو را به شما معرفی خواهیم کرد.

۱. هر چقدر که سریع‌تر بدوید، زودتر برنده می‌شوید
این موضوع را باور نداشته باشید. پای شما به طرز عجیب‌انگیزی عمل می‌کند اما گاهی اوقات در برابر دویدن بسیار سریع از خودشان مقاومت نشان می‌دهند. هر چقدر که سرعت شما در مسیر طولانی بالاتر باشد، شتاب گرفتن برای شما سخت‌تر می‌شود. به همین دلیل دوندگانی که اول با سرعت آهسته‌تر می‌دوند، در نهایت سرعت بالاتری را می‌گیرند.

۲. برای هر بار دویدن کفش‌های جدید بگیریید

اگر این توصیه به گوش شما خورده است، بهتر است که به آن عمل نکنید. یک قانون طلایی این است که همیشه از تجهیزات راحت و مناسب استفاده کنید اما مجبور نیستید که برای هر مسابقه کفش نو بگیریید. حتی ممکن است باعث واکنش منفی پای شما داخل کفش هم شود.

۳. برای سرعت بالاتر باید وزن خود را بکاهید

اگر اضافه وزن دارید، مطمئناً کاهش وزن باعث سرعت بالاتر شما می‌شود اما کاهش وزن در زمانی که نیازی برای آن وجود نداشته باشد، شما را ضعیف می‌کند.

۴. از انرژی‌زا استفاده کنید

فقط در زمان‌هایی رژیم غذایی خود را تغییر دهید که مربی از شما خواسته باشد. در نتیجه به برنامه غذایی خود پایبند باشید و قبل از مسابقه، غذای جدید و انرژی‌زای تازه استفاده نکنید که سیستم گوارش شما را درگیر کند.

۵. اگر زیاد بدوید، می‌توانید هر غذایی بخورید

خیر. دویدن باعث نمی‌شود که در انتخاب غذا کاملاً آزاد باشید. پس باز هم باید به الگوی غذا خوردن خود بیشتر دقت کنید تا آسیبی به سلامتی‌تان وارد نشود.

۶. برای دوی ماراتون نیاز به هیچ انرژی‌زا و سوختنی ندارید

اصلاً این گونه نیست، بلکه شما نیاز به انرژی دارید و دوی ماراتون با دوییدن‌های کوتاه مدت متفاوت است. دویدن در یک مسیر طولانی گلیکوژن بالایی را مصرف می‌کند و اگر آن‌ها را با ژل‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی جایگزین نکنید، قطعاً آسیب خواهد دید.

۷. ورزش کردن همراه با درد، شما

مواد غذایی که بهتر است خام خورده نشوند

۱۱. گوجه فرنگی خام: اگرچه گوجه فرنگی می‌تواند خام خورده شود، اما مطالعه توسط دانشمندان دانشگاه کورنل نشان داد که فعالیت آنتی‌اکسیدانی گوجه پخته شده نسبت به گوجه فرنگی خام بیشتر است. این نشان می‌دهد که برای دریافت بهترین فواید از گوجه، باید قبل از خوردن آن را بپزید. به گوجه بسیار آفت کش زده می‌شود، پس باید ابتدا شسته شوند. ساقه‌ها و برگ‌های گوجه فرنگی کال سمی هستند و نباید خورده شوند.

۱۲. مضرات سیب زمینی خام: ممکن است معمول نباشد که سیب زمینی‌ها را خام بخورید، اما بچه‌ها ممکن است به آن‌ها گاز بزنند. سیب زمینی خام حاوی مواد ضد مواد مغذی می‌باشند که می‌تواند در هضم و جذب مواد مغذی بدن شما اختلال ایجاد می‌کند

۱۳. مضرات مصرف مرغ خام: برخلاف گوشت گاو، خوردن مرغ خام می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی شود، چون شامل سالمونلا، کمپیلوباکتر یا هر دو است که می‌توانند موجب اسهال، تب، و گرفتگی عضلات شکم شوند.

۱۴. مضرات قارچ خام: قارچ خام حاوی آگاریتین است، که یک اثر سرطانی در مثانه موش‌ها دارد. در حالی که به نظر می‌رسد که این خطر برای انسان‌ها بسیار پایین‌تر است، این عدد در حدود ۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر است.

۱۵. زیتون: برخلاف اکثر غذاها در این مقاله، زیتون‌های سیاه نباید خام خورده شود، زیرا آن‌ها غیرقابل خوردن هستند، نه به خاطر اینکه می‌توانند شما را بیمار کنند و یا شما را بکشند.

۱۶. برگ‌های ریواس: شما می‌توانید به لحاظ فنی ریواس خام را تا زمانی که برگ‌هایش را می‌کنید، بخورید. در حالی که ساقه ریواس مغذی است و برای مصارف دارویی در چین باستان مورد استفاده قرار می‌گرفته است، اما برگ‌های آن سمی هستند و نباید خام خورده شوند.

۱۷. لوبیا قرمز خام: این لوبیا، حاوی سمومی به نام فیتوهماکلو تینین (لکتین لوبیا قرمز) است که ممکن است موجب اسهال، استفراغ شدید، تهوع شدید، و استفراغ بعد از خوردن ۴ یا ۵ لوبیا قرمز شود. FDA می‌گوید که لوبیای قرمزی که به مدت ۵ ساعت در آب خیسانده می‌شوند، باید حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده شوند تا برای مصرف ایمن باشند.

۱۸. مضرات عسل خام: عسل خام ممکن است حاوی هاگ‌هایی از باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم باشد، که به ویژه برای نوزادان و کودکان زیر یک سال و زنان باردار مضر است. همچنین ممکن است باعث مسمومیت بوتولیسم با عوارض جانبی نظیر حالت تهوع، استفراغ و اسهال شود.

هستند. مصرف ۴ تا ۵ عدد بادام تلخ باعث سرگیجه، حالت تهوع، و گرفتگی شکم می‌شود.

۵. مصرف آرد خام: خوردن یک قاشق خمیر، به خصوص اگر خمیر شیرینی باشد، مقاومت در برابر آن دشوار می‌شود، اما با این کار نه تنها شما در معرض خطر ابتلا به یک عفونت سالمونلا هستید، بلکه ممکن است در معرض خطر ابتلا به ای کولای نیز قرار بگیرید.

۶. مصرف خام جوانه‌های بروکسل: جوانه‌های بروکسل ممکن است خام خورده شوند و نباید خیلی پخته شوند، اما اگر از کم کاری تیروئید رنج می‌برید، نباید آنها را خام بخورید، چون آن‌ها یکی از سمی‌ترین موارد احتمالی برای اختلال عملکرد تیروئید هستند.

۷. هسته‌های سیب: مردم می‌گویند که «روانه خوردن یک عدد سیب شما را از پزشک دور نگه می‌دارد، اما باید هنگام گاز زدن سیب خام دقت کنید



Pexels

تا دانه های آن را نخورید.

۸. بادام هندی: بادام هندی نه تنها یک اسنک لذیذ است، بلکه کلسترول بد و خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهند و به حفظ وزن سالم کمک می‌کنند. بادام هندی خام حاوی اوروشیول است، ماده ای سمی که در ایوی سمی یافت می‌شود که از یک خانواده گیاهی به عنوان درخت بادام هندی می‌آید.

۹. عوارض ماهی تن خام: ماهی تن خام نیز دارای مقدار بسیار بالایی از جیوه است که می‌تواند اثرات سمی روی سیستم‌های عصبی و عروقی و مرکزی داشته باشد. مطالعه همچنین نشان داد که میزان جیوه در ماهی پخته شده به میزان ۴۰ تا ۶۰ درصد کم‌تر از نوع ماهی خامش بوده است.

۱۰. مضرات مصرف خام جوانه‌ها: جوانه‌ها یکی از آسان‌ترین گیاهان برای رشد هستند و غنی از مواد مغذی می‌باشند. با این حال، مصرف جوانه‌های خام می‌تواند موجب مسمومیت غذایی با علائمی نظیر گرفتگی عضلات شکم، اسهال و استفراغ در روزهای ۱ تا ۸ روز پس از خوردن جوانه شود.

شتر نیست. شیر خام، یا شیر پاستوریزه نشده می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر و میکروپ‌های دیگری باشد، که شما را بیمار می‌کند و یا می‌کشند.

۲. مصرف کلم پیچ: این علم رایجی است که کلم پیچ یکی از سالم‌ترین غذاها در دنیا است. اما خوردن مقدار بسیار زیادی از کلم خام می‌تواند منجر به اختلالات هورمونی شود و منجر به نوسانات در قند خون، وزن و سلامت کلی متابولیک می‌شود.

۳. مضرات خوردن تخم مرغ خام: در یک مطالعه کوچک نشان داده شده که جذب پروتئین در تخم مرغ پخته (۹۰٪) و در تخم‌مرغ خام (۵۰٪) است، اما یک افسانه می‌گوید که تخم مرغ خام یک انتخاب سالم‌تر است، اما این اثبات نشده است. پس بهتر است که تخم مرغ را به صورت پخته شده مصرف کنید، که سالم تر خواهد بود.

۴. بادام البته از نوع تلخ: بادام، یک اسنک مغذی است و شامل انواع پروتئین، فیبر و چربی های سالم می‌شود با این حال عموماً به عنوان آجیل، این دانه‌ها حاوی سیانید طبیعی



Pexels

همچنین به اندازه کافی بخوابید.

۱۴. برای دویدن به کفش خاصی نیاز ندارید

اگر قرار است چند وقت یکبار یک دویدن معمولی داشته باشید، قطعاً می‌توانید با کفش‌های تنیس هم خوب بدوید اما اگر یک دوندۀ حرفه‌ای هستید و به طور منظم مسابقه می‌دهید، قطعاً باید کفش مخصوص داشته باشید.

۱۵. اگر نمی‌توانید مسابقه را بپزید، بهتر است که برگردید

شاید وسوسه شوید که وسط مسابقه از دویدن دست بکشید اما بهتر است تا جایی که می‌توانید خودتان را حفظ کنید و نگرانی از برد و باخت را کنار بگذارید.

۱۶. دویدن به زانوها آسیب وارد می‌کند

احتمالاً این جمله را توسط دوستان یا اعضای خانواده شنیده‌اید اما جالب است بدانید که مطالعات اخیر نشان می‌دهد فعالیت‌های فیزیکی مثل دویدن اگر به شکل صحیح انجام شوند به بدن‌تان اجازه ریکاوری بدهید و بیش از حد به حس خستگی دامن نزنید

مصرف نکنید.

۱۰. همان سرعتی را که دارید، حفظ کنید

فرقی ندارد که اطراف شما چه اتفاقی می‌افتد، از قبل باید یک دیدگاه شفاف در مورد خواسته‌های خود داشته باشید اما در هر صورت به اطراف خود توجه نکنید و هر سرعتی را که در توانتان است، به کار بگیرید.

۱۱. قبل از مسابقه آب و غذا را محدود کنید تا مجبور به رفتن به دستشویی نباشید

برای این که بتوانید بهترین خود را به اجرا بگذارید، باید سوخت و آبرسانی کامل داشته باشید. پس یک ساعت قبل از مسابقه می‌توانید این موارد را محدود کنید اما اگر بیشتر از یک ساعت قبل از مسابقه آب و غذا نخورید، قطعاً انرژی کافی نخواهید داشت.

۱۲. بعد از هر مسابقه باید احساس خستگی شدید داشته باشید

شاید ظاهراً این مسئله منطقی به نظر برسد اما برای همه صدق نمی‌کند. باید به بدن‌تان اجازه ریکاوری بدهید و بیش از حد به حس خستگی دامن نزنید