

مردان شاخص



سید محمود خیامی

سید محمود خیامی (زاده ۱۳۰۸ مشهد، ایران) سرشناس به پدر صنعت اتومبیل ایران، از عمده‌ترین صاحبان صنایع خودروسازی در ایران بود. وی شرکت‌های ایران ناسیونال (ایران خودرو فعلی)، بانک صنعت و معدن و فروشگاه زنجیره‌ای کوروش (قدس فعلی) را پیش از انقلاب ۵۷ در ایران بنیانگذاری کرد.

وی مدیر بنیاد خیامی است که در سال ۲۰۰۰ میلادی توسط وی تأسیس شد. این بنیاد در کنار فعالیتهای خیریه در زمینه‌های بهداشت، کودکان و پناهندگان، فعالیتهایی را در زمینه گفتگوی بین ادیان را نیز در برنامه خود قرار داده است. اخیامی در سالهای اخیر صد و ده مدرسه به نام امام علی در روستاهای استان خراسان ساخته و هشت مجموعه بزرگ آموزشی نیز به نام ثامن‌الائمه در مشهد احداث کرده است. او همچنین ساخت هجده مجموعه کار و دانش را در استان خراسان به پایان رسانده که هجده میلیارد تومان هزینه دربرداشته است. او همچنین صاحب چندین نمایندگی «of Francis I»

اتومبیل‌های مرسدس بنز در کشورهای انگلستان و ایالات متحده است. وی در سال ۲۰۰۷ میلادی کمک یک میلیون پوندی را به حزب کارگر انگلستان اعطا کرد که قردانی تونی بلر واکنش‌های گسترده‌ای را در رسانه‌های بریتانیا به همراه داشت. خیامی دارای چند نشان و لقب از مراجع غربی است، از جمله: CBE «فرمانده رتبه امپراتوری بریتانیا»، نشان KSS یا «سنتک سیلوستر» (نشان رتبه پنجم کلیسای کاتولیک) و همچنین «Royal Order of Francis I»



مصرف بلوبری و این همه خاصیت

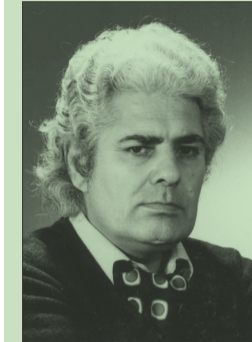
بلوبری چه فایده‌هایی برای سلامتی مان دارد ارزش تغذیه‌ای میوه چگونه است و برای درمان چه مشکلاتی از بدنمان موثر خواهد بود. طبق یافته‌های یک مطالعه جدید، مصرف بلوبری می‌تواند به مقابله با روند پیری و بهبود قوه بینایی و حافظه کمک کند. محققان دانشگاه فلوریدا دریافته‌اند خوردن بلوبری می‌تواند به پیشگیری از ریسک ابتلا به سرطان و همچنین کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که بلوبری سرشار از مواد آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به پیشگیری از تأثیرات ال‌زایمر، نظیر کاهش مهارت‌های شناختی و حافظه، کمک کند و در نتیجه روند پیری را به تأخیر اندازد.

این میوه حاوی ترکیباتی به نام «آنتی‌سیانوسید» است که رگهای خونی را تقویت می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و می‌تواند از آن در درمان اختلالات چشمی نظیر رتینوپاتی دیابتی، آب مروارید و در آب سیاه استفاده کرد. این ترکیبات همچنین شبکیه چشم و در نتیجه بینایی را نیز تقویت می‌کنند.

بلوبری نوعی گیاه گلدار با میوه‌ای توت مانند به رنگ آبی تیره یا بنفش است. این میوه بومی شمال آمریکا بوده که طعم شیرینی دارد.

چه عواملی تأثیرات منفی روی سلامت مغز ما میگذارد عوامل محیطی زیادی در این زمینه تأثیرگذار هستند و باعث اختلالات مغزی می‌شوند

بعضی از سموم مانند هوای آلوده را می‌توان محدود کرد، مثلاً با کمتر قرار گرفتن در معرض هوای آلوده، اما در نهایت نمی‌توانید چگونگی تأثیرشان بر مغزتان را کنترل کنید. در این مطلب در مورد پنج عاملی صحبت می‌کنیم که می‌توانند سلول‌های مغز را مسموم کنند و شما می‌توانید کنترل‌شان کنید. عوامل محیطی، مواد شیمیایی و عناصری که در تولید، بسته‌بندی و ساخت کالاهای مورد مصرف ما



احمد شاملو

یاران ناشناخته ام چون اختران سوخته چندان به خاک تیره فروریختند سرد که گفתי دیگر، زمین، همیشه، شبی بی ستاره ماند. آنگاه، من، که بودم جغد سکوت لانه تاریک درد خویش، چنگ زهم گسیخته زه را یک سو نهادم فانوس بر گرفته به معبر در آدمم گشتم میان کوچه مردم این بانگ با لبم شرافشان: آهای! از پشت شیشه‌ها به خیابان نظر کنید! خون را به سنگفرش ببینید! ... این خون صبحگاه است گوئی به سنگفرش کاینگونه می‌تبدل خورشید در قطره‌های آن...

بژئید به جاده

را در طول مسیر پیدا کنید.

موسیقی مناسب سفر داشته باشید

به ترکیبی از آهنگ‌هایی برسید که سلیقه همسفر شما هم باشد، چند آهنگ جاده‌ای هم داشته باشید: «مسیر ۶۶» و «هیچ جای خاصی برای رفتن» (Chuck Berry)، «دوباره در جاده» (Canned Heat)، «سر پایینی» (War)؛ «راه به هیچ جا» (Talking Heads) از «من می‌خواهم» (Miles 500) و جمله موسیقی‌های جاده‌ای معروف هستند.

اگر همسفرهای شما سلیقه خاص موسیقیایی دارند، هر کدام ۱۰ آهنگی که دوست دارند در طول سفر گوش کنند، را برای شما بفرستند. شما آنها را در یک فهرست پخش موزیک قرار دهید تا در موقعیت مناسب پخش کنید ولی بدانید که فقط یک نفر باید مسئول پخش موسیقی باشد! اگر موسیقی خاصی را گوش نمی‌کنید، می‌توانید از رادیوهایی مثل Spotify

هر تابستان، بیش از ۷۵ درصد از آمریکایی‌ها سوار ماشین خود می‌شوند و به سفر جاده‌ای می‌روند. اگر لذت پیدا کردن یک رستوران خوب در جاده‌های دورافتاده یا دیدن یکی از جاذبه‌های توریستی کنار جاده را با ایستادن در صف بازرسی فرودگاه یا حالت تهوع حاصل از سفری دریایی، معاوضه می‌کنید، یعنی ماجراجویی بی پایانی را از دست داده‌اید.

هیچ چیز کسل‌کننده‌تر از یک ماشین با مسافرانی خسته، بدخلق و منتظر رسیدن به مقصد نیست. از داشتن چنین همسفرانی بپرهیزید تا سفر جاده‌ای پرماجرایی را پیش رو داشته باشید. در یک سفر جاده‌ای بهتر است به موارد زیر توجه داشته باشید:

جاده را بگیرد و بروید

با این فکر شروع کنید که می‌خواهید با چه کسی همسفر شوید و آنچه می‌خواهید در پایان

عوامل بروز اختلال در مغز

کافئین یکی از موادغذایی است که برای خیلی‌ها مفید است و به آنها کمک می‌کند هوشیار و بیدار باشند. ولی در تحقیقی معلوم شد وقتی کافئین در مقادیر زیاد در اختیار گروه‌های حساس (مثلاً بیمارانی که اختلال اضطراب داشتند) قرار گرفت، عوارض منفی مشاهده شد. در این موارد دیده شده که کافئین اضطراب را افزایش داده و خواب را مختل می‌کند. همچنین شواهدی وجود دارد که کنترل مهارت‌های حرکتی در اثر افزایش اضطراب، دچار اختلال می‌گردد. اگر شما هم اضطراب دارید، از نوشیدن قهوه، چای و نوشابه‌های کافئین دار پرهیز کنید. در طی مدت کوتاهی متوجه تفاوت در مهارت‌های حرکتی و بهبود خوابتان خواهید شد.

شیرین کننده‌های مصنوعی

وقتی برچسب «بدون قند» برای اولین بار وارد بازار شد بسیار هیجان‌انگیز بود، اما الان ما می‌دانیم که شیرین‌کننده‌های مصنوعی واقعا برای مغز ما سم محسوب می‌شوند، مثل نوشابه رژیمی یا بدون قند. معلوم شده که اسپارتام برای بعضی از افراد باعث افت در عملکردهای ادراکی و شناختی می‌شود. اسپارتام همچنین برای انهایی که در حال حاضر خطر صرع برای شان وجود دارد، باعث افزایش این ریسک می‌شود.

شکر تصفیه شده

شکر تصفیه شده باعث اختلال در حافظه، ضعف عملکرد ادراکی و کاهش هورمون رشد مغز می‌گردد. شکر تصفیه شده همچنین منجر به افزایش التهاب می‌شود. التهاب ناشی از این سم، در سیستم گوارشی روی می‌دهد. التهاب مزمن گوارش همچنین موجب اختلالات روحی شیذوفرنی و افسردگی می‌گردد. شکر تصفیه شده، فراوری شده و سفید شده، مغز را مسموم می‌کند، مثل نوشابه‌ها.

فلورايد

فلورايد، سوژه‌ای بسیار بحث برانگیز است، چون مباحثی بر سر آن وجود دارد که آیا باید آن را به آب آشامیدنی افزود یا خیر و این که خیلی‌ها عقیده دارند افزودن آن با وجود عوارضی که دارد به نفع سلامت عمومی است. مطالعات نشان داده‌اند که فلورايد می‌تواند باعث پایین آمدن آی کیو (ضریب هوشی) شود.

به هر حال اگر شما هم می‌خواهید آب بدون فلورايد بنوشید، می‌توانید از فیلترهای خاصی که برای این منظور وجود دارد استفاده کنید که تقریباً ۹۰ درصد فلورايد موجود در آب را از آن جدا می‌نمایند.



خانگی، ساعت‌ها و هر چیزی که صدایی از طبیعت نیست، می‌تواند توانایی مغز برای فکر کردن را مسموم نماید. حتی چیزهایی که شنیده نمی‌شوند، مانند تشعشعات گوشی‌های همراه، امواج رادیویی، کابل‌ها و امواج تلویزیونی ماهواره دیجیتال که در خانه‌های ما دریافت می‌شوند، جزء صداهای غیرقابل شنیدن یا امواج مسموم هستند. هر چند ما نمی‌توانیم این امواج را به عنوان صدا دریافت کنیم، اما بدن ما می‌تواند احساس‌شان کند. وقتی در طبیعت بکر قرار می‌گیریم و از هر نوع امواجی کاملاً دور می‌شویم، می‌توانیم احساس کنیم که بدن مان از چه فشارهایی رها شده، زیرا هیچ هیاهویی از تمدن و شهرنشینی وجود ندارد تا مغزمان را مسموم کند.

کافئین زیاد

مجبور نیستید قهوه‌ی دوست داشتنی‌تان را کنار بگذارید، اما توصیه می‌کنیم برای مدت کوتاهی، بدون کافئین زندگی کنید تا ببینید آیا این همان چیزی است که مغزتان را مسموم می‌کند یا نه.



بنزین حتماً به همراه داشته باشید، چرا که پاک‌کننده‌انژکتور ماشین خواهد بود و به شتاب ماشین را زیاد و مصرف سوخت را کاهش می‌دهد.

ساندویچ و تنقلات داشته باشید

برای سفر یک روزه داشتن یک وعده غذای سالم لازم است، می‌توانید ساندویچ خودتان را با یک دست بخورید و با یک دست رانندگی کنید، البته نه همیشه. می‌توانید هویج برای بچه‌ها، قهوه، سیب، پرتقال و تخم مرغ پخته همراه خود ببرید. البته فراموش نکنید که تنقلات برای یک سفر پرماجرا الزامی است. بادام، ذرت پودر، شیرینی و میوه خشک و آجیل بهترین و سالم‌ترین‌ها هستند. شاید بپرسید پس چیپس و آب‌نبات چی؟ در نظر بگیرید، با این تنقلات باید وقت خارج شدن از ماشین با انبوهی از ته‌مانده چیپس و پوسته آب‌نبات روبرو شوید. البته برای کمی تنوع نمی‌شود از آنها گذشت. در ضمن همیشه یک بطری پر از آب در ماشین داشته باشید، بنابراین مجبور نیستید تا در هر توقف هزینه زیادی برای خرید آب آشامیدنی بدهید.

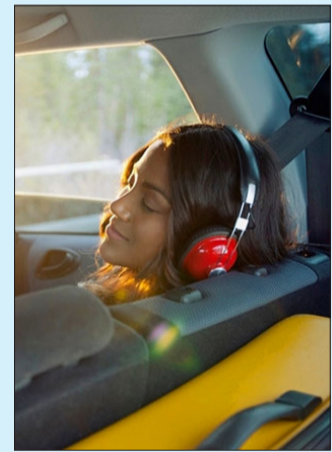
در تحقیقی وقتی کافئین در مقادیر زیاد در اختیار گروه‌های حساس (مثلاً بیمارانی که اختلال اضطراب داشتند) قرار گرفت، عوارض منفی مشاهده شد بسیاری از خانم‌ها مقداری از رژ لب‌شان را می‌خورند که در طول عمرشان واقعا رقم قابل توجهی محسوب می‌شود. آیا در رژلب‌هایی که تصادفاً می‌خورید و وارد بدن‌تان



کمک بگیرید، این رادیو سبک‌های موسیقی را دسته‌بندی شده، در اختیار شما قرار می‌دهد.

شارژر تلفن را فراموش نکنید

بخصوص وقتی از موبایل آهنگ گوش می‌کنید، با استفاده از جهت یاب گوشی مسیر جاده را پیدا می‌کنید و در ایستگاه‌های عکس‌های سفر را منتشر می‌کنید، به سرعت باطری موبایل تمام می‌شود. یک شارژر مخصوص داخل ماشین داشته باشید



سفر به دست آورد، چیست. تصمیم بگیرید چه مدت می‌خواهید در جاده باشید، یک سفر با حضور بچه‌ها قطعاً توقف بیشتری نسبت به اینکه همسفرهایتان فقط بزرگسالان باشند، دارد. می‌توانید یک برنامه روی موبایل نصب کنید، برنامه‌های مثل Roadtrippers یا OnTheWay به شما کمک می‌کند هزینه سوخت، زمان رانندگی را محاسبه کنید و رستوران‌های سرد، هتل، موزه، پارک و دستشویی